

Jenni Eskelinen

FRIBAGOLFOPAS ALAKOULUIKÄISTEN LASTEN OMAEHTOISEN LIIKUNNAN TUKEMISEEN



Liikunnanohjaaja
AMK

Syksy 2016



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TIIVISTELMÄ

Tekijä(t): Eskelinen Jenni

Työn nimi: Fribagolfopas alakouluikäisten lasten omaehtoisen liikunnan tukemiseen

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja AMK

Asiasanat: frisbeegolf, tuotteistaminen, lasten liikunta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa frisbeegolfopas 7 - 12 -vuotiaille lapsille omaehtoisen liikunnan tukemiseen. Toimeksiantaja oli Suomen frisbeegolfliitto ry. Toimeksiantajan tavoitteena oli luoda materiaali kouluikäisille lapsille, jonka avulla he voivat omatoimisesti harjoitella frisbeegolfia oikeaoppisesti ja samalla kohottaa fyysistä kuntoaan. Tuotetta, Fribagolfopasta, tullaan toimeksiantajan toimesta painamaan noin 1000 kpl ja sitä tullaan jakamaan Ohjaaja II -koulutuksesta valmistuville ohjaajille, jotka voivat jakaa opasta eteenpäin omille ohjattavilleen.

Opinnäytetyö oli tuotteistamisprosessi, jonka tuotteena valmistui opas. Oppaan ohjeita noudattaen frisbeegolfista kiinnostunut tai aloitteleva harrastaja voi monipuolisesti harjoitella frisbeegolfia ja samalla kohottaa fyysistä kuntoaan. Fyysisten harjoitteiden tavoitteena on yleinen hyvä kunto. Opas kannustaa loppukäyttäjää monipuoliseen liikkumiseen, jonka perustana on frisbeegolfin harrastaminen. Opas on jaettu kahteen osioon: frisbeegolfin tekniikkaosioon sekä fyysisen kunnan osioon. Tekniikkaosiossa on tuotu esille yleisimpien heittotekniikoiden perusteet, puttauksen perusteet, ja fyysisen kunnan osiossa on harjoitusliikkeet niin kestävyyskunnan, lihaskunnan kuin liikkuvuuden harjoitteluun. Lisäksi oppaassa on valmiita harjoituskokonaisuuksia. Fyysisen kunnan harjoitusliikkeet on valittu ja laadittu 7 - 12 -vuotiaille sopiviksi. Koska opas on suunniteltu kouluikäisille omaehtoiseen liikunnan tukemiseen, sisältää se myös erilaisia tehtäviä, jotta oppaan opetuksen oppiminen ja harjoitteiden tekeminen olisivat mielekkäämpiä, eivätkä liian koulumaisia.

Liikunta on jokaisen lapsen perusoikeus ja liikunta eri muodoissaan onkin suosittu harrastus. Vaikka lasten liikunta-aktiivisuus on kasvanut viimeisen 20 vuoden aikana, niin silti tutkimusten mukaan lapset ovat kuitenkin aiempaa huonokuntoisempia. Syy huonokuntoisuuteen on todennäköisesti arkielämän passivoitumisen, yhteiskunnan autoistumisen ja teknistymisen yleistyttyä. Riittävästi terveytensä kannalta liikkuu noin puolet lapsista. Urheiluseurojen ja muiden järjestäjien ohjattu toiminta ei riitä kattamaan tarpeeksi monipuolista ja riittävää liikunnan määrää. Arkiliikunta ja lähiympäristössä tapahtuva omaehtoinen liikkuminen on vähentynyt ja tutkimukset osoittavat, että passiivisesti liikkuvien lasten ja nuorten aktivoimiseksi on keksittävä uusia ratkaisuja. Fribagolfoppaan avulla halutaan aktivoida lapsia omaehtoiseen, ja oikeaoppiseen, liikkumiseen.

ABSTRACT

Author(s): Eskelinen Jenni

Title of the Publication: Disc Golf and Physical Activity Guide for Primary School-Aged Children

Degree Title: Bachelor of Sports Studies

Keywords: disc golf, productization, children's physical activity

The purpose of this thesis was to design and create a disc golf guide to enhance the physical activity of primary school-aged (i.e. 7-12-year-old) children. The commissioner of the thesis was the Finnish Disc Golf Association. The objective of the commissioner was to create a guide which would help children to practice their disc golf skills independently and correctly, and also improve their physical fitness.

This thesis was conducted as a productization process during which a disc golf guide for primary school-aged children was created. The guide encourages children to practice disc golf and at the same time improve their physical fitness diversely. The guide is divided into two sections; disc golf technique practices and physical activities. Physical activities aim to improve endurance, strength and mobility. Because the guide is designed for school-aged children, it includes a lot of pictures and different drills.

Every child has a fundamental right for physical exercise, and physical exercise is also a very popular hobby. Although children are physically more active now than they were 20 years ago, their physical fitness levels have decreased. Reasons for lower physical fitness levels might be a more sedentary lifestyle, car-orientation and use of technology. Nowadays children do not exercise daily and spontaneously in school yards and playgrounds as much as they used to do. Several surveys also show that passive children must be activated in other ways. The disc golf guide was created to inspire and motivate children to engage in disc golf as a hobby but also to exercise in the right way in their immediate environment.

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO.....	1
2 SUOMEN FRISBEEGOLFLIITTO – OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1 Suomen frisbeegolfkouluttajat	3
2.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävät.....	4
3 FRISBEEGOLF	5
3.1 Pelivälineet.....	5
3.2 Rata.....	5
3.3 Heittotekniikat.....	6
3.4 Lajin vaatimat fyysiset ominaisuudet	6
4 LASTEN LIIKUNTA	9
4.1 Liikunnan merkitys lasten kehityksessä.....	9
4.2 Lasten motorinen kasvu ja kehitys	11
5 FRISBEEGOLFAAJAN MONIPUOLINEN HARJOITTELU	12
5.1 Lajiharjoittelu	13
5.2 Fyysinen harjoittelu oheisharjoitteluna	13
6 FRISBEEGOLFOPPAAN TUOTTEISTAMINEN.....	16
6.1 Tuotekehityksen kulku.....	17
6.1.1 Ideavaihe.....	17
6.1.2 Luonnosteluvaihe	18
6.1.3 Kehitystyö.....	19
6.1.4 Viimeistely	21
6.2 Valmis tuote.....	22
7 ARVIOINTI JA POHDINTA.....	24
7.1 Fribagolfoppaan onnistumisen arviointi	24
7.2 Luotettavuus ja eettisyys	28
7.3 Oman ammatillisen kehittymisen arviointi	29
7.4 Johtopäätökset	30

LÄHTEET31

LIITTEET

1 JOHDANTO

Viimeisen kuuden vuoden aikana frisbeegolfin suosio on kasvanut ja harrastajien määrä on räjähdysmäisesti lisääntynyt. Suomen frisbeegolfliiton arvion mukaan Suomessa on tällä hetkellä 100 000 - 150 000 harrastajaa. Määrä on arvioitu frisbeegolf ratojen sekä välinekauppiaiden käyttöasteen mukaan. Suomen frisbeegolfliiton jäsenistö on kasvanut noin 50 % vuosittain. (Kotamäki 2016.) Suomen frisbeegolfliiton alaisia jäsenseuroja on 111 kappaletta, ja jäsenseuroilla on jäseniä noin 5 000. Suomessa on lisenssin omaavia harrastajia hieman alle 3 000. Lukua voidaan verrata esimerkiksi Euroopan toiseksi suurimpaan frisbeegolfmaahan, Ruotsiin, jossa lisenssipelaajia on yli 700, jolloin voidaan sanoa, että Suomi on frisbeegolfmaa. (Suomen frisbeegolfliitto n.d.; PDGA Europe 2016.) Harrastuksen suosion kasvamista kuvaa myös se, että Suomessa frisbeegolf ratoja on rakennettu sadoittain. Vuonna 2010 Suomessa oli 195 frisbeegolf rataa, kun taas vuonna 2015 ratoja oli jo yli 500. Lisäksi suomalainen frisbeegolf ratakonsepti DiscGolfPark on viety onnistuneesti ulkomaan markkinoille. (Frisbeegolf fradat.fi 2014; DiscGolfPark n.d.)

Frisbeegolfilla on lyhyt historia, sillä laji on kehitetty vasta 1960-luvulla nykyiseen muotoonsa. Vasta 1980-luvun puolivälissä lajin peliväline, frisbeegolfkiekko, kehittyi sille asteelle, että frisbeegolfista tuli vakavasti otettava urheilulaji. Lajin maailmanlaajuinen katto-organisaatio PDGA (Professional Disc Golf Association) ylläpitää pelaajien ranking-järjestelmää ja edistää lajin kehitystä. Suomessa kattojärjestönä toimii Suomen frisbeegolfliitto. PDGA on perustettu vuonna 1976 ja Suomen frisbeegolfliitto ry vuonna 1998. (Toivonen & Rantalaiho 2014, 8 - 9; PDGA 2016.) Frisbeegolf on laji, jota on tutkittu erittäin vähän. Frisbeegolf on kehittymässä kohti vakavasti otettavaa urheilulajia ja tätä kehitystyötä halutaan tehdä.

Vain noin puolet suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Syy siihen on passiivinen elämäntapa ja liiallinen istuminen. Arkiliikunta ja lähiympäristössä tapahtuva omaehtoinen liikkuminen on vähentynyt, ja tutkimukset osoittavat, että passiivisesti liikkuvien lasten ja nuorten aktivoimiseksi

on keksittävä uusia ratkaisuja. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009 - 2010, 6; Muutosta liikkeellä! 2013, 10.) Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja tuottaa frisbeegolfin monipuolinen harjoitteluopas lasten omaehtoisen liikunnan tukemiseen. Tarkoituksena on myös edistää harrastajan terveyttä. Opinnäytetyön tavoitteena on olla osa frisbeegolfin kehitystyötä ja luoda frisbeegolfin harjoituspankki lajiharjoittelun rinnalle. Oman ammatillisen kehittymisen tavoitteena on kehittää omaa osaamistani lasten liikunnan asiantuntijana. Toimeksiantajan tavoitteena on luoda toimintamalli ja kehittää asiantuntijuutta.

2 SUOMEN FRISBEEGOLFLIITTO – OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Suomen frisbeegolfliitto ry. Liiton tarkoituksena on edistää ja levittää frisbeegolfia niin lajina kuin harrasteliikuntana sisältäen terveyttä edistävän ajatuksen. Tarkoituksen toteutuminen varmistetaan muun muassa harjoitus- ja valmennustilaisuuksien sekä kilpailujen järjestämisellä, sääntöjen laatimisella ja valvomisella ja osallistumalla liikunta-, terveystasvatus- sekä liikuntapaikkasuunnitteluun. (Suomen frisbeegolfliitto n.d.a.)

Suomen frisbeegolfliiton toiminta-ajatus on laadittu vuonna 2012 kymmenelle vuodelle. Vuoteen 2022 mennessä liiton yksi keskeisimmistä tavoitteista on lasten ja nuorten lajiosaamisen ja tietotaidon ympärillä pyörivän toiminnan kehittäminen. Tämä tavoite sisältää muun muassa erilaisten valmennus- ja koulutusohjelmien käynnistäminen. Toinen päätavoite on vakiinnuttaa frisbeegolf koululiikuntaan ja kolmas päätavoite on se, että frisbeegolf tunnustettaisiin tasavertaiseksi urheilulajiksi muiden urheilulajien joukossa. (Suomen frisbeegolfliitto n.d.b.)

2.1 Suomen frisbeegolfkouluttajat

Suomen frisbeegolfliitto ry perusti vuonna 2014 rinnalleen Suomen frisbeegolfkouluttajat -työryhmän, joka kehitti lajille koulutusjärjestelmän ja koulutti ensimmäiset frisbeegolfohjaajat kesällä 2015 Ohjaaja I -koulutuksessa. Koulutuksen tavoitteena oli opettaa harrastajia ohjaamaan frisbeegolfin perusteita. Koulutusjärjestelmää kehitetään edelleen ja Ohjaaja II -koulutuksia tullaan järjestämään kevästä 2017 alkaen. Ohjaaja II -koulutuksessa pääteema on lapset ja nuoret visio 2022 mukaisesti. Tavoitteena on kouluttaa ohjaajia, joilla on valmiudet ohjata lapsia ja nuoria ja osata ohjata heille sopivia niin laji- kuin fyysisen harjoittelun harjoitteita. (Suomen frisbeegolfkouluttajat n.d)

2.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävät

Suomen frisbeegolffiiton tarkoituksen sekä visio 2022:n mukaisesti tämän opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja tuottaa frisbeegolfin harjoitteluopas alakouluikäisille lapsille, mikä edistää harrastajan terveyttä ja tukee omaehtoista liikkumista. Opinnäytetyön tavoitteena on olla osa liiton visio 2022:n kehitystyötä ja luoda monipuolinen harjoituspankki lajiharjoittelun oheisharjoitteluksi. Oman ammatillisen kehittymiseni kannalta tavoitteenani on, että työni kehittää itseäni lasten liikunnan asiantuntijana. Tavoitteenani on, että osaan suunnitella ja toteuttaa toimintamalleja yhteiskunnallisessa terveyttä edistävässä liikunnassa. Lisäksi tavoitteenani on, että osaan toimia organisaatiossa ja osaan johtamistaitoja. Toimeksiantajan tavoitteena on toimintamallin kehittäminen sekä asiantuntijuuden kehittäminen ja kiinnostavuuden lisääminen.

Opinnäytetyön kehittämistehtäväni ovat:

1. Miten yhdistää liikkuminen ja frisbeegolf, jotta harjoittelu olisi monipuolista?
2. Millainen opas kannustaa alakouluikäisiä lapsia omaehtoiseen liikuntaan?

3 FRISBEEGOLF

Frisbeegolfin idea on hyvin samanlainen kuin pallogolfin: peliväline, frisbeegolfkiekko, on tarkoituksena saada maalikoriin mahdollisimman vähillä heitoilla. Frisbeegolfkiekko siis liikutetaan heittämällä. Frisbeegolfrata muodostuu väylistä, joita radalla on yleensä 18 tai 9. Väylä aloitetaan heittämällä avausheitto avauspaikalta, tiiltä, ja seuraava heitto heitetään aina siitä paikasta, mihin edellinen heitto on pysähtynyt. Väylä on pelattu loppuun, kun frisbee on maalikorissa. (Toivonen & Rantalaiho 2014, 11.)

Frisbeen harrastamisen aloittaminen on helppoa, koska pelin idea on yksinkertainen, välineet edullisia ja ratojen käyttäminen pääsääntöisesti ilmaista. Mainituista syistä harrastuksen aloittamisen kynnyks on matalalla. Frisbeegolfkiekkojen kustannukset ovat noin 10 - 20 euroa kappaleelta. (Powergrip - Fritid Finland Oy 2016.) Lisäksi frisbeegolf lajina sopii kaikenikäisille kuntotasosta riippumatta. Frisbeegolf on kilpailulaji, ja harrastaja voi kehittyä lajissa urheilijaksi, mutta osa lajia harrastaessaan kaipaa vain vapaa-ajanvietettä. Frisbeegolfissa tärkeintä onkin pitää hauskaa. (Suomen frisbeegolfliitto n.d.c.)

3.1 Pelivälineet

Frisbeegolfkiekolla on erilaisia ominaisuuksia. Näiden ominaisuuksien eroavaisuuksien vuoksi kiekot jaetaan kolmeen ryhmään: draivereihin, midareihin ja puttereihin. Ominaisuuksiin vaikuttavat muun muassa muovilaadut, kiekon muoto sekä kiekon tekniset ominaisuudet. (Toivonen & Rantalaiho 2014, 13 - 14.)

3.2 Rata

Frisbeegolfrata muodostuu väylistä, jotka alkavat tiipaikalta ja päättyvät maalikoriin. Väylillä voi olla erilaisia esteitä tai sääntöjä, joita tulee noudattaa. Sääntöjä

voi olla esimerkiksi mando (mandatory) eli pakollinen kiertosuunta tai ob-alue (out of bounds) eli alue, jonne ei saa heittää. (Toivonen & Rantalaiho 2014, 21.)

3.3 Heittotekniikat

Frisbeegolfkiekkoa heitetään erilaisilla heittotyyleillä ja -tekniikoilla. Yleisimmät heittotekniikat ovat rystyheitto (backhand) ja kämmenheitto (forehand, sidearm) sekä putti. Lisäksi erikoisheitoista mainittakoon upsi (upside) ja rolleri. (Toivonen & Rantalaiho 2014, 26, 38, 50, 67, 70.)

Frisbeegolf on ennen kaikkea tekniikkalaji. Fyysisen voimantuoton osuus heitetäessä kiekkoa on huomioitava, mutta sen osuus ei ole ratkaiseva suorituksen onnistumiselle. Sen sijaan heittotekniikka ja kiekon valinta vaikuttavat suoritukseen huomattavasti edellistä enemmän. Lajin heittotekniikkaa on tutkittu erittäin vähän. Yhdysvalloissa yliopiston lopputyönä on tehty vuonna 2003 rystyheiton biomekaniikan analyysi. Vuonna 2013 Rovaniemen ammattikorkeakoulussa fysioterapian koulutusohjelmassa tehty frisbeegolfvammoja koskeva opinnäytetyö, jossa on käsitelty heittotekniikkoja. Yhdysvaltalaisen työn julkaisun jälkeen heittotekniikat ovat kehittyneet viimeisten kymmenen vuoden aikana. Myös Rovaniemen työssä on heittotekniikkaa analysoitu pelaajan oman kokemuksen lähtökohdista, joten tekniikkapuutteita siinäkin voi olla. Puuttuvan frisbeegolfia koskevan tutkimustiedon vuoksi teoriapohjana tässä työssä käytetään kattojärjestöjen (Suomen frisbeegolfliitto ry ja PDGA) määrittelemiä tekniikkaohjeita sekä tämän työn kirjoittajan omia kokemuksia sekä toimeksiantajan asiantuntijanäkemyksiä.

3.4 Lajin vaatimat fyysiset ominaisuudet

Frisbeegolf on liikuntana hyvin samanlaista kuin golf. Frisbeegolf on matalatehoista, mutta pitkäkestoista liikuntaa vaatiensa aerobista peruskestävyyttä. 18-väyläisen frisbeegolfiradan pelaaminen vaatii noin kahdesta neljään tunnin ajallista suoritusta, ja radan kiertämisen aikana kävelykilometrejä kertyy neljästä seitsemään kilometriä. Frisbeegolf tekniikkalajina vaatii pelaajalta keskittymistä, vä-

lineen hallintaa ja lajinomaista voimantuottokykyä. (Aalto, Mustonen & Bartholdi 2009, 11.)

Frisbeegolf on heittolaji. Heittoliikkeessä välineelle annetaan alkunopeus, jonka jälkeen väline liikkuu maan vetovoiman ja väliaineen vastuksen vaikutuksen alaisena. Heittoliikkeen tehokkuuteen vaikuttavat käden liikkeen nopeus, vartalon kiertoliikkeen tehokkuus sekä käden ja vartalon liike-energian yhteisvaikutus. Lisäksi suorituksen onnistumiseen vaikuttavat välineen liito-ominaisuudet ja lähtökulma. Onnistuneessa, hyvässä heittoliikkeessä lihasten, sen kalvojen ja jänteiden yhteistyö saa aikaan jännitteen koko kehossa. Heittoliike on liikesarja, jossa käden kiihtyvä liike saadaan aikaan ponnistavan jalan liikkeestä sekä lantion ja keskivartalon kiertoliikkeestä. Nämä pelaaja pyrkii ajoittamaan ja koordinoimaan oikein. (Sandström & Ahonen 2011, 269, 274.)

Peruskestävyys on kaiken liikkumisen ja harjoittelun perusta. Peruskestävyyttä harjoitetaan kevyellä ja pitkäkestoisella harjoittelulla, jossa pelaaja hikoilee ja hengästyy, mutta pystyy kuitenkin normaalisti kommunikoimaan muiden kanssa. Hyvän kestävyyskunnan myötä elimistö kykenee vastustamaan väsymystä sekä kuljettamaan ja käyttämään happea lihastyön tarvitsemaan energiantuottoon. (Riski 2015, 272, 286.)

Voimantuotto on peruskestävyyden ohella liikkumisen ja urheilulajien perusta. Voimaharjoittelussa kehitetään lihaksiston ja sen tukiosien voimaa. Voimaharjoittelun tavoitteena on parantaa lajissa vaadittavaa voimantuottoa. (Hakkarainen 2015, 222; Häkkinen, Mäkelä & Mero 2007, 258.)

Oikean suoritustekniikan perusedellytys on notkeus eli liikkuvuus, joka mahdollistaa laajat liikeradat. Ilman riittävää liikkuvuutta useat liikesuoritukset eivät ole mahdollisia. Notkeudella tarkoitetaan siis kehon nivelissä olevaa liikelaajuutta, joka vaikuttaa myönteisesti voimantuottoon, rentouteen, nopeuteen ja kestävyteen. Liikkuvuus on yhteydessä koordinaatiokykyyn, joka liittyy lihasten oikea-aikaiseen työskentelyyn liikkeen aikana. (Kajala 2015, 255 - 256; Mero & Holopainen 2007, 364.)

Uuden taidon oppiminen vaatii noin 10 000 toistoa, jonka jälkeen taito on automatisoitunut ja sitä pystytään toistamaan vakio-olosuhteissa. Kuitenkin taitoa tar-

vitaan muuttuvissa olosuhteissa, jolloin toistoja tarvitaan jopa 100 000. Kokonaan uusi taito tai vanhan taidon muokkaaminen vaatii aikaa, joten olennaista taidon oppimisessa ovat alusta asti oikeat ja laadukkaat toistot. (Forsman & Lampinen 2008, 412.)

Taidon oppimisen keskeinen osa liikuntakasvatuksen näkökulmasta on harjoittelun määrä ja laatu sekä se, että jokaisella on oppimisvalmiudet ja mahdollisuudet taitojen kehittämiseen. Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen kuuluu myös liikunnanopetuksen keskeisimpiin tavoitteisiin. (Jaakkola 2013, 163; Kalaja 2013, 192.) Siksi onkin tärkeää, että lapsille kehitetään erilaisia vaihtoehtoisia liikuntamahdollisuuksia ja -puitteita, jotta liikunnan harrastaminen olisi myös omaehtois- ta ja mielekäästä.

4 LASTEN LIIKUNTA

Kouluikäisten (7 - 18 -vuotiaiden) lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden perussuositus on päivittäin vähintään 1 - 2 tuntia liikuntaa monipuolisesti ikään sopivalta tavalla. Lisäksi perussuosituksessa suositellaan välttämään yli kahden tunnin pituisia istumajaksoja ja suositetaan useita vähintään 10 minuuttia kestäviä reippaan liikkumisen jaksoja. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 - 18 -vuotiaille 2008, 18.) Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 92 % 3 - 18 -vuotiaista lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa. Lasten ja nuorten liikuntaaktiivisuus on kasvanut viimeisen 20 vuoden aikana, mutta silti tutkimusten mukaan lapset ja nuoret ovat kuitenkin aiempaa huonokuntoisempia. Tutkimustulokset ovat hieman ristiriitaisia, mutta osasyynä kuntotason laskuun voi olla arkielämän passivoituminen. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009 - 2010, 6.) Yhteiskunnassa tapahtunut autoistuminen ja teknistyminen ovat vähentäneet fyysistä aktiivisuutta ja luontaista arkiliikkumista. (Huotari & Palomäki 2015, 6 - 9.)

Vaikka lähes kaikki (92 %) lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa, kokonaisuudessaan terveytensä kannalta riittävästi liikkuu vain noin puolet. (Muutosta liikkeellä! 2013, 16). Urheiluseurojen ja muiden järjestäjien ohjattuun toimintaan osallistuu yhä useampi lapsi, mutta se ei riitä kattamaan tarpeeksi monipuolista ja riittävää liikunnan määrää. Nykypäivän lapset ja nuoret puuhastelevat enemmän pihaleikkien ja lähiympäristössä tapahtuvan omaehtoisen liikkumisen sijaan esimerkiksi tv- tai tietokoneruudun tai matkapuhelimen näytön ääressä. Liikkuminen sijoittuu ainoastaan koululiikuntaan, koulumatkaan tai iltapäivätoimintaan. Tutkimukset osoittavat, että passiivisesti liikkuvien lasten ja nuorten aktivoimiseksi on keksittävä muita ratkaisuja. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009 - 2010, 6; Halme & Laine 2005, 6.)

4.1 Liikunnan merkitys lasten kehityksessä

Liikunta edistää terveyttä, ja se vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Liikunnan vaikutukset kohdistuvat fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Yksi

tärkeimmistä liikuntakasvatuksen tavoitteista liittyy liikuntataitojen oppimisen ja fyysisen toimintakyvyn kehittämisen lisäämiseen. Liikkumisen taidot takaavat, että ihminen selviytyy arkipäivän fyysisistä haasteista. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 21.) Lisäksi hyvä fyysinen kunto edistää henkistä suorituskykyä. Liikunta on välttämätöntä tuki- ja liikuntaelimestön sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön kehittymiselle. Liikunta myös ehkäisee sairauksia ja auttaa painonhallinnassa. Liikunnan vaikutukset näkyvät muun muassa myös unen laadussa, keskittymiskyvyn ja muistin parantumisessa sekä itsetunnon kohentumisessa. (Terve koululainen, n.d.)

Liikuntakasvatus käsittää kaksi päätehtävää: kasvattaminen liikuntaan ja kasvataminen liikunnan avulla. Kasvattaminen liikuntaan käsittää liikunnan harrastamisen, terveelliset elämäntavat ja hyvinvoinnin sekä näihin liittyvien tietojen, taitojen ja asenteiden opettamisen. Kasvattaminen liikunnan avulla rakentaa pohjaa elinikäiselle fyysiselle aktiivisuudelle liikuntamotivaation edistämisellä. (Jaakkola ym. 2013, 20 - 21; Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 20, 22.) Lapsena ja nuorena opitut asiat luovat perustan myös aikuisena motivoituneeseen liikunnalliseen toimintaan ja edistävät omalta osaltaan kokonaissuorituskykyä.

Opetushallituksen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan liikunnan tehtävänä 1 - 6. vuosiluokilla on motoristen perustaitojen harjoittaminen, vahvistaminen ja soveltaminen sekä havaintomotoristen taitojen ja ratkaisuntekokyvyn opettelu. Liikunnan tehtävänä on myös vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin, tukea fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä luoda myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Lisäksi liikunnallisen elämäntavan tukeminen kuuluu koululiikunnan tehtäviin. (Opetushallitus 2014, 148, 273.) Tutkimustietoon perustuen lapselle on perusteltua opettaa fyysisen toimintakyvyn kehittämisen sisältöjä ja perusteluja siten, että voidaan vastata kysymykseen, miksi fyysisen kunnon eri osa-alueita ja niihin liittyviä taitoja harjoitellaan. Omaehtoisen liikkumisen tueksi lapset osallistetaan monipuolisen liikunnan suunnitteluun siten, että he voivat itse valita oman mielenkiintonsa perusteella erilaisia tehtäviä ja harjoitteita. (Huotari & Palomäki 2015, 6 - 9.)

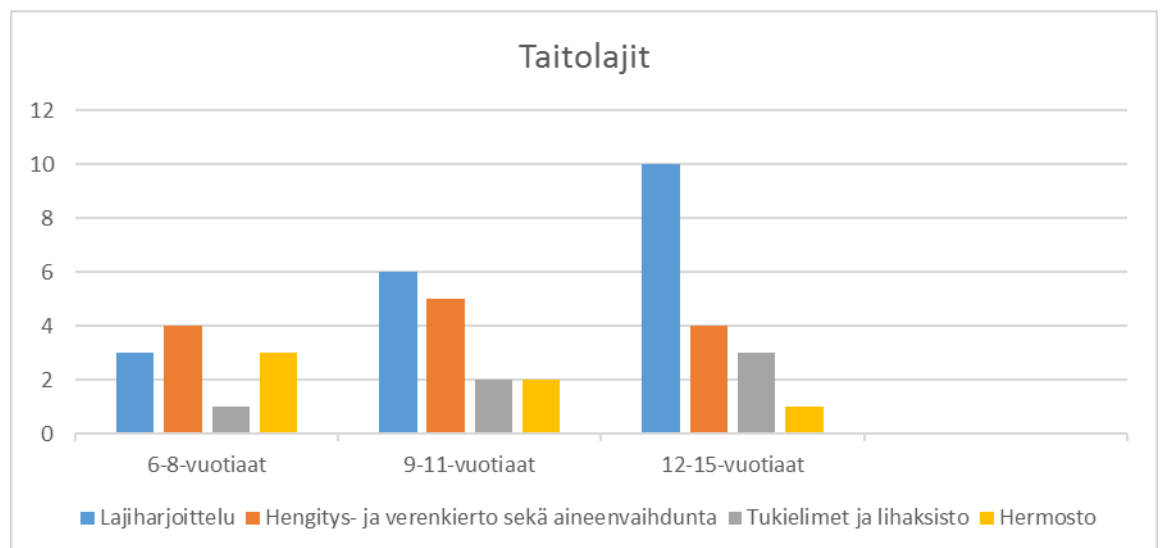
4.2 Lasten motorinen kasvu ja kehitys

Lapsen motorinen kehitys on prosessi, jonka aikana lapsi oppii liikuntataitoja. Ennen kouluikää lapsi on oppinut suurimman osan motorisista perustaitoista, joita ovat tasapainotaidot (esimerkiksi kääntyminen ja venyttäminen, tasapainoilu), liikkumistaidot (esimerkiksi käveleminen, kiipeäminen, hyppääminen) ja välineen käsittelytaidot (esimerkiksi heittäminen, potkaiseminen, kiinniottaminen). Perustaitojen hallitseminen on edellytys lajitaitojen oppimiselle. (Jaakkola 2013, 173 - 175.) Taidot jaetaan yleistaitavuuteen, joka on kehonhallintaa sekä kykyä hallita ja oppia erilaisia taitoja, ja lajitaitavuuteen, joka on lajin tekniikoiden tarkoituksenmukaista ja oikeaoppista hallintaa. Yleistaitavuutta kehitetään ikävuosina 1 - 6 ja lajitaitavuutta ikävuosina 7 - 12. (Hakkarainen & Nikander 2009, 140.) Harjoittelun suunnittelussa tulee ottaa huomioon lapsen ja nuoren ominaisuuksien kehittyminen eli herkkyykskaudet, jotka biologinen kypsyminen asettaa. Biologinen kypsyminen on yksilöllistä, ja lapsen kehitystaso tulee huomioida. (Hakkarainen & Nikander 2009, 140.)

Ihmisen fyysinen toimintakyky voidaan jakaa kahteen osioon: kunto- ja liikehallintakykyyn. Kuntokykyä ovat kestävyys, nopeus, notkeus ja voima. Liikehallintakyky puolestaan koostuu tasapaino-, reaktio-, suuntautumis-, rytmi-, erottelu-, yhdistely- sekä sopeutumiskyvyistä. Liikuntasuoritus sisältää kaikkia mainittuja kykyjä, ja erilaisten kykyjen hallitseminen on taitojen oppimisen perusta. Tasapaino on liikkumisen perustekijä, ja se on kykyä säilyttää tasapaino joko paikallaan tai liikkeessä. Reaktiokyky on kykyä reagoida nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti ärsykkeeseen. Suuntautumiskyvyllä hallitaan kehoa erilaisissa asennoissa ja tilanteissa. Rytmikyky on lihastoiminnan oikea-aikaisuutta, kestoa ja nopeuden muutosta. Erottelukyky kuvaa liikkeen sujuvuutta ja taloudellisuutta, joten se on kykyä havaita eroja samanlaisten liikkeiden välillä. Yhdistelykyky on kykyä sovittaa yhteen kaikki liikeosat ja sopeutumiskyky on kykyä sopeutua muuttuviin ja poikkeuksellisiin olosuhteisiin. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 5 - 8; Autio 2001, 49 - 51.)

5 FRISBEEGOLFAAJAN MONIPUOLINEN HARJOITTELU

Monipuolinen fyysinen harjoittelu käsittää motoristen taitojen oppimisen lisäksi elinjärjestelmien monipuolista kehittämistä. Lasten liikunnassa tämä tulisi pitää liikkumisen keskeisenä asiana. Elinjärjestelmiä ovat hermosto, lihaksisto, tukielimistö sekä hengitys ja verenkierto sekä aineenvaihdunta. Lajiharjoittelun ympärille tulee sisällyttää muitakin kuin lajiharjoituksissa kuormittuvien elinjärjestelmien harjoittelua, jotta elinjärjestelmien monipuolinen kehittyminen saataisiin toteutumaan mahdollisimman tehokkaasti. Taulukko 1 havainnollistaa eri elinjärjestelmien harjoittamisen painotukset eri ikävuosina (Hakkarainen 2015, 179 - 180.)



Taulukko 1: Elinjärjestelmiin perustuva monipuolisen harjoittelun painotukset ikäluokittain. Taulukkoa muokattu. (Hakkarainen 2015, 181.)

Fribagolfopas sisältää niin laji- kuin oheisharjoitteluun liittyvää sisältöä. Lajiharjoittelussa keskitytään frisbeegolfkiekon heittämisen perustekniikkoihin ja oheisharjoittelussa keskitytään yleisiin kestävyys-, voima- ja liikkuvuusharjoitteisiin. Harjoitteet on laadittu yleisinä perusharjoituksina ja kaikki harjoitteet on valittu lajiantalyysin, kohderyhmän sekä yllä olevan taulukkoon perustuen.

5.1 Lajiharjoittelu

Frisbeegolfin yleisimmät heittotekniikat ovat rystyheitto ja kämmenheitto. Suomen frisbeegolfkouluttajat (2014) on laatinut heittotekniikoille viisi (5) eri osaluuetta, jotka ovat jalkatyö, lantion käyttö, vartalon kierto, veto ja saatto. Heittoliike on loppuun kiihtyvä suoraviivainen veto, joka koostuu liikesarjasta, jossa tehokkuuteen vaikuttavat oikea-aikainen käden kiihtyvä liike sekä vartalon kiertoliike yhdessä jalan ponnistuksella. (Sandström & Ahonen 2011, 269, 274.)

Frisbeegolf vaatii pelaajaltaan myös keskittymiskykyä. Jokaiseen heittoon on keskityttävä, sillä jokainen heitto lasketaan. Keskittyminen on oikeiden asioiden oikea-aikaista huomioonottamista oikealla hetkellä (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 348). Keskittymisen edellytyksiä on luotava lajinomaisiin harjoitustilanteisiin. Lasten harjoittelussa tietoisista keskittymisharjoitteista hyötynä on se, että se kulkee lajiharjoittelun mukana eikä erikseen tarvitse keskittymisharjoituksia teettää. Lapset alkavat tunnistaa hyvän keskittymisen piirteitä. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 348). Lajiharjoittelussa puttaaminen vaatii erityistä keskittymistä.

5.2 Fyysinen harjoittelu oheisharjoitteluna

Liikunnallisten taitojen ja suoritusten parantumiselle edellytyksenä on kestävyys, voiman ja liikkuvuuden kehittyminen. Harjoittelun säännöllisyys, vaihtelevuus ja monipuolisuus kasvattaa lasta nauttimaan liikunnasta. (Autio 2001, 39.)

Alkulämmittely on liikkeitä tai liikekokonaisuuksia, jotka valmistavat kehon tulevaan liikuntasuoritukseen. Alkulämmittelyn tarkoitus on jäsentää toisiinsa elimistön toimintajärjestelmät, jotka vaikuttavat suorituskykyyn. Näitä ovat sydän ja verenkierto, hengitys, lihaksisto ja hermotus. Hyvän alkulämpimän edellytyksenä on monipuolisuus ja mielekkyys, joten alkulämmin on oltava suunnitelmallinen ja tavoitteellinen. Hyvä alkulämmin ottaa huomioon liikuntasuorituksen (tai lajin) painopistealueet ja tukevat niitä. Kesto minimissään 15 minuuttia. Lapsen sydän, lihaksisto ja verenkiertoelimistö ovat vielä kehitysvaiheessa, joten liian kovaa in-

tensiteettiä tulee välttää. (Saari, Lumio, Asmussen & Montag 2009, 5; Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 113.)

Kestävyyskunto. Lapsen kestävyyskunnan kehittäminen on tärkeää, jotta lapselle saadaan luotua peruskestävyys ja parannettua aerobista kapasiteettia. Fyysinen kestävyys tarkoittaa elimistön kykyä vastustaa ruumiillista väsymystä. Kestävyysharjoitteiden tulee olla pitkäkestoisia ja määräpainotteisia harjoitteita. (Autio 2001, 39 - 41.) Lapsuusajan kestävyysharjoittelun tulisi välttää passivoitumista ja lisätä luonnollisen liikkumisen määrää. Lasta on siis kannustettava. Kannustaminen omaehtoiseen liikkumiseen peleihin, leikeihin ja arkisiin askareihin, joissa lapsi itse säätelee harjoittelun tehoa, on kestävyyskunnan kehityksen kannalta oleellista. (Seppänen ym. 2010, 82.)

Voiman kehittyminen vaikuttaa motoristen taitojen oppimiseen. Voimaharjoittelun tulee olla kasvua ja kehitystä tukevaa ja monipuolista. Kouluikäisten lasten voimaharjoittelun tavoitteena on tuki- ja liikuntaelimistön vahvistaminen. Alakouluikäisille lapsille toteutettava voimaharjoittelu sisältää oman kehon painolla tehtäviä monipuolisia liikkeitä ja harjoitteita. Lapsen keskittymiskyky on alakouluikäisessä vielä rajallista, joten lyhytkestoiset ja mielekkäät voimaharjoitteet, esimerkiksi kuntopiiri, sopivat tähän ikäryhmään. (Autio 2001, 43.; Seppänen ym. 2010, 93.)

Liikkuvuus. Liikkuvuuden harjoittaminen laiminlyödään usein ja syynä voi olla liikkuvuusharjoittelun hyötyjen tietämättömyys. Notkeus tai kankeus on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat monet tekijät esimerkiksi ikä, perimä, liikuntatottumukset tai rakenne. Nivelten liikkuvuuteen ja lihasten sekä jänteiden elastisuuteen voidaan kuitenkin vaikuttaa lihasten venyvyyttä ja nivelten liikkuvuutta kehittävällä harjoittelulla. Harjoittelu voi olla liikkuvuutta lisäävää tai ylläpitävää harjoittelua, liikuntasuorituksiin liitettyä harjoittelua tai lihasperäisten vaivojen hoitoa ja ennaltaehkäisyä. Osana lämmittelyä venyttely voi parantaa lihasten voimantuot ominaisuuksia ja osana loppujäähdyttelyä venyttelyn tarkoituksena on rentouttaa lihaksia, palauttaa lihakset lepopituuteensa, lisätä elastisuutta nivelten ympärillä olevissa kudoksissa ja ennaltaehkäistä vammoja. (Saari ym. 2009, 32, 37.)

Liikkuvuus jaetaan yleiseen ja lajikohtaiseen liikkuvuuteen. Yleinen liikkuvuus on isojen nivelryhmien liikkuvuutta ja lajikohtainen liikkuvuus on lajin vaatimat liikeradat ja nivelten liikkuvuudet. Liikkuvuus on yksi motoristen perustaitojen sekä lajitaitojen kehittymisen edellytyksistä. Liikkuvuus kehittyy lapsella nopeimmin 3 - 8 vuoden iässä. (Autio 2001, 45.)

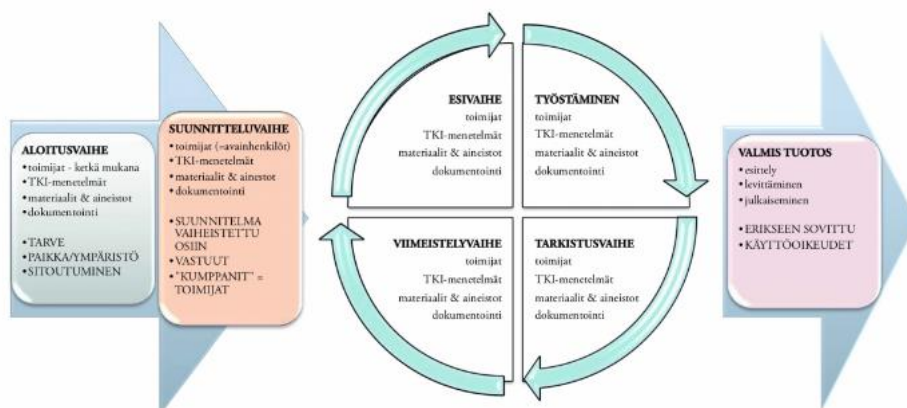
Venyttely voidaan jakaa ylläpitävään liikkuvuusharjoitteluun ja terapeuttiseen liikkuvuusharjoitteluun. Ylläpitävä liikkuvuusharjoittelu on toiminnallista liikkuvuutta, jota käytetään alkulämmittelyssä ja loppujäähdyttelyssä. Ylläpitävä liikkuvuusharjoittelu on toiminnallista venyttelyä, jossa aktivoidaan koko keho monipuolisilla ja lajin vaatimukset huomioivilla liikkeillä. Tavoitteena on, että liikkuvuusharjoittelun tulokset siirtyvät suoraan toimintaan ja liikuntasuoritukseen ja se lisää myös aineenvaihduntaa. Ylläpitävän liikkuvuusharjoittelun liikkeet ovat lyhytkestoisia ja dynaamisia, 5 - 10 sekuntia kestäviä. Terapeuttista liikkuvuusharjoittelua käytetään liikelaajuuksien kasvattamiseksi. Terapeuttisia venytyksiä ovat pitkät staattiset venytykset, joilla hoidetaan ylijännittyntä tai lyhentynyttä lihasta. Terapeuttiset venytykset jaetaan aktiivisiin ja passiivisiin venytyksiin. Aktiiviset venytykset tehdään omalla aktiivisella lihastyöllä tai painovoiman avulla. Passiiviset venytykset ovat avustettuja lihasvenytyksiä ja ne ovat kestoltaan 30 sekuntia - kolme (3) minuuttia. (Saari ym. 2009. 37 – 41, 44, 52; Seppänen ym. 2010, 105.)

6 FRISBEEGOLFOPPAAN TUOTTEISTAMINEN

Minulle oli alusta asti selvää, että haluan tehdä opinnäytetyön frisbeegolfiin liittyen. Lajin harrastajana ja maajoukkueurheilijana sekä liikunnan ammattilaisena haluan kehittää lajia yhä suosittumaksi ja arvostetummaksi urheilulajiksi. Halusin myös tehdä opinnäytetyönä jotain konkreettista, josta olisi todellista hyötyä. Toiminnallinen opinnäytetyö oli ainoa vaihtoehto. Toiminnallinen opinnäytetyö on toiminnan ohjeistamista tai opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä, ohje tai opastus. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena on esimerkiksi tuote tai tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 51.) Pidän myös haasteista, joten ison kokonaisuuden hallitseminen kehittää itseäni liikunta-alan organisaatioiden asiantuntijatehtävissä.

Idea frisbeegolfoppaasta tuli minulta itseltäni ja ehdotin aihetta Suomen frisbeegolfliitolle ja Suomen frisbeegolfkouluttajien työryhmälle. Ideani sai heti positiivisen vastaanoton, sillä tuote olisi erittäin ajankohtainen ja tarpeellinen.

Opinnäytetyöni on siis tuotteistamisprosessi. Holma (1998) ja Raatikainen (2008) kertovat tuotteistamisprosessin olevan tuotekehittelyä, joka palvelee asiakkaiden tarpeita ja on tärkeää, että asiakkaiden tarpeet tunnistetaan. Tuotteistuksen tavoitteena on kehittää uusi tai edelleen kehitetty tuote. (Holma 1998, 12; Raatikainen 2008, 59.) Salonen (2012) kuvaa tuotteistamisen kehittämisprosessina ja jakaa kehittämistoiminnan työskentelyvaiheisiin, jotka on kuvattu kuviossa 1. (Salonen 2012, 29.)



Kuvio 1: Kehittämisen työskentelyvaiheet (Salonen 2012, 29).

Samanlaista kehitysprosessia käyttää myös Raatikainen (2008), joka kuvaa tuotekehitystä idean syntymisen, luonnostelun, kehittelyn ja viimeistelyn mukaan, mistä syntyy tuote (Raatikainen 2008, 61 - 63). Olen käyttänyt tuotekehittelyssä Salosen mallia, mutta käytän Raatikaisen käsitteistöä, koska se puhuttelee paremmin kehitysprosessiani.

6.1 Tuotekehityksen kulku

Idean syntymisen jälkeen alkaa tuotekehityksen käynnistäminen, joka sisältää tuotekehityksen esitutkimuksen ja lähtökohtien selvittämisen. Tästä syntyy kehitysehdotus. Kehitysehdotus sisältää mm. tuotteen kuvauksen, tekniset ja taloudelliset vaatimukset sekä aikataulun. Luonnostelu on tuotteen tavoitteiden ja vaatimusten asettamista ja niiden tarkkaa analysointia. Luonnosteluvaiheessa esitetään mahdollisimman monia erilaisia ratkaisuja tuotteelle. Syntyy ratkaisuluonnos, joka johtaa kehittelyyn. Kehittely parantaa luonnosta ja idea toteutetaan tuotteeksi. Viimeistelyssä tuote saa lopullisen muotonsa. (Raatikainen 2008, 61 - 63.)

6.1.1 Ideavaihe

Aloitin opinnäytetyön ideoinnin keväällä 2015. Olin usein pohtinut frisbeegolfin harrastajien harjoittelun monipuolistamista ja sainkin idean monipuolisen harjoittelun oppaan kehittämistä. Jo Fribagolfoppaan suunnittelun alkuvaiheessa oli selkeästi mielessäni sisällöllinen kokonaisuus. Idean ja tuotekuvauksen esittäminen Suomen frisbeegolfliitolle johti nopeaan idean hyväksymiseen ja toimeksiantosopimukseen. Sain toimeksiantajalta vapaat kädet kehittää ja suunnitella tuotetta. Syy vapaaseen innovointiin oli se, että tällaista tuotetta ei lajilla ole, eikä lajilla myöskään ole olemassa liikepankkeja kehittää fyysistä kuntoa. Opinnäytetyön ideaksi yhdessä toimeksiantajan kanssa päädyimme suunnittelemaan ja toteuttamaan alakouluikäisille lapsille frisbeegolfin harjoitteluopas, joka sisältää lajiharjoittelun lisäksi fyysisen kunnon kehittämisen harjoitteita. Pohjana idealle oli Suomen frisbeegolfliiton visio 2022:n lapsiin ja nuoriin liittyvät tavoitteet.

6.1.2 Luonnosteluvaihe

Aloin luonnostella tuotteen sisältöä syksyllä 2015. Millainen olisi hyvä frisbeegolfopas ja millainen olisi hyvä frisbeegolfopas alakouluikäisille lapsille? Toteutustapa on valittava kohderyhmää palvelevaksi. Muotoja voi olla kansio tai sähköinen tiedosto. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51 - 52.) Oppaasta visioin A4-kokoisen kuvitetun harjoitteluoppaan. Kirjasin ylös aihealueita, joita halusin oppaaseen sisällytettävän: lajitekniikka, lajin säännöt, fyysinen harjoittelu ja ravinto. Aloin kerätä myös teorian tietoa aihealueille. Lajitekniikkoihin sain hyvin tietoa liiton Ohjaaja I -koulutuksen materiaaleista sekä liiton ja PDGA:n tekniikkaohjeista. Halusin, että oppaaseen kirjattavat tekniikkaohjeet mukailevat liiton jo olemassa olevia tekniikkaohjeita. Käsiteltäviin tekniikkoihin valitsin puttaamisen lisäksi yleisimmät heittotekniikat, rysty- ja kämmenheiton, sekä mainittaviksi upsin ja rollerin. Frisbeegolfiin pohjautuvaa tutkimustietoa oli erityisen hankalaa löytää, koska lajia on tutkittu hyvin vähän. Golfin lajiansalyysi sekä heittolajien tekniikkojen selvittely auttoivat lajiteorian haussa. Lajin sääntöihin listasin sisällytettäväksi yleisimpiä sääntöjä: mando, ob-linja ja käyttäytymissääntöjä. Fyysiseen harjoitteluun halusin mukaan lämmittelyn, lihaskunto- ja kestävyyskuntoharjoittelun sekä venyttelyn. Fyysisen harjoittelun teorian tiedon keruu oli aikaa vievin ja työläin osuus. Keräsin tietoa yleisesti lasten liikunnasta, lasten liikunnan suosituksista sekä lasten harjoittelun peruskäsityksistä. Suunnittelin kaikki oppaassa olevat harjoitteet, myös voima- ja liikkuvuusharjoitteet, ulkona toteutettaviksi lajin luonteen mukaisesti. Ravintoon ajatuksena oli sisällyttää terveellisen ruokavalion perusidea.

Tuotteen kohderyhmänä on lapset, joten halusin oppaaseen mahdollisimman paljon kuvia, jotta opas olisi mielekäs luettava kohderyhmä huomioiden. Kuvituksella on monta tehtävää: se luo mielikuvia ja tunnelmaa, kiinnittää huomiota, houkuttelee, helpottaa viestin perillemenoa ja täydentää tekstisisältöä. Kuvitukseseen on hyvä panostaa. (Pesonen 2007, 48 - 49.) Sain ajatuksen piirroshahmosta, mutta koska en osaa piirtää, ehdotin toimeksiantajalle graafikon hankkimista. Toimeksiantaja suostui ja tarjoutui myös kustantamaan graafikon palkkion. Kuvien piirtäjäksi löytyi ammattigraafikko, joka on itsekin lajin harrastaja. Esitin graafikolle ideani oppaasta ja yhteistyömme alkoi.

6.1.3 Kehitystyö

Oppaan kehittäminen alkoi kuvaluettelon laatimisella graafikolle. Graafikko halusi jokaisesta kuvasta tarkat ohjeet ja kävimme kuvat yhdessä yksityiskohtaisesti läpi. Oppaan sisältö alkoi nopeasti hahmottua ja aloin vielä uudestaan miettiä tuotteen sisältökokonaisuuksia. Tuotteen tarkoitus oli olla materiaali, joka tukee lasten omaehtoista liikkumista siten, että lapsi voi itse lukea opasta ja harjoitella omatoimisesti oppaan harjoitteiden mukaisesti. Tästä sainkin idean, että opas etenisi niin kutsutun kertojan mukana. Tämä kertoja olisi ikään kuin frisbeegolf-harrastaja, joka kertoo omasta harjoittelustaan, jakaa tietoa oppaassa ja kannustaa lapsia osallistumaan. Näin saataisiin oppaan lukemiselle mielekäs ”punainen lanka”. Suunnittelimme graafikon kanssa yhdessä tämän sporttisen hahmon.

Kehitysvaiheessa päätin jättää ravinto-osuuden kokonaan pois. Omaehtoisen liikkumisen tukemisen lähtökohdista halusin panostaa liikkumisen aktivoimiseen ja idea ravinto-osuudesta poikkesi ajatuksesta hieman. Ravinto-osuuden tilalle päätin laatia muutaman vaihtelevan ja monipuolisen harjoittelukokonaisuuden. Koska lähtökohtana tuotteelle oli lasten omaehtoisen liikkumisen lisääminen, halusin liike- ja harjoituspankkikokonaisuuksista mahdollisimman helppoja toteuttaa itsenäisesti ja ilman, että niihin tarvitsisi hankkia välineitä. Halusin, että opas on motivoiva harjoituspankki. Motivaatio aktivoi meidät toimimaan ja käyttäytymään tietyin tavoin. Motivaatio on energian lähde, joka innostaa toimimaan, joka taas ohjaa toimintaamme tavoitteidemme suuntaan. Motivoitunut lapsi on aktiivinen koulun liikuntatunneilla ja jatkaa liikkumista myös vapaa-aikana, jolloin valitsee sellaisia toimintatapoja, jotka tukevat liikunnallista elämäntapaa. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145.) Vaikka frisbeegolf onkin yksilölaji, sitä harjoitellaan ja pelataan kavereiden kanssa, joten halusin harjoitukseen myös sosiaalisen puolen. Liikuntamotivaation edistämisen lisäksi liikunnan avulla kasvattaminen sisältää lasten psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen ja hyvinvoinnin tukemisen. Psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi edellyttää sosiaalisia taitoja, jotka auttavat saavuttamaan myönteisiä sosiaalisia tavoitteita ja parantavat vuorovaikutusta. (Kokkonen & Klemola 2013, 205; Liukkonen & Jaakkola 2013, 298.) Lähes jokainen oppaassa oleva harjoitus siis sisältää vaihtoehdon myös kaverin kanssa harjoitteluun.

Tuotteen kohderyhmänä on alakouluikäiset lapset, joten harjoitusosuudet haluttiin jakaa omiin kokonaisuuksiinsa luetellussa järjestyksessä; lajiteoria, lämmittely, lajiharjoittelu, kestävyyskunto, voima sekä venyttelyt. Kokonaisuuksien jako on toimeksiantajan kanssa yhdessä päätetty. Syy tällaiseen jakoon on se, että oppaalla halutaan opettaa lapsille oikeaoppinen tapa harjoitella. Harjoittelun motivaation lisäämiseksi oppaaseen on laadittu muutama erilainen harjoitusohjelma. Ideana harjoitusohjelmissa on, että lapsi voi seurata kehittymistään päiväkirjan avulla ja samalla tehdä omia päätöksiä ja ottaa hieman vastuuta omasta harjoittelustaan. Oppaan avulla halutaan motivoida lapsia liikkumaan. Opas on rakennettu tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston ajatuksella. Motivaatioilmasto on sosioemotionaalinen ilmapiiri, joka ohjaa oppimista, viihtymistä, psyykkistä hyvinvointia ja sisäisen motivaation edistymistä. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa harjoittelijaa kannustetaan uuden oppimisen, parhaansa yrittämiseen, taidoissa kehittymiseen oman taitotason mukaan sekä korostetaan autonomiaa. Autonomiassa harjoittelija osallistetaan päätöksen tekoon. Tämä sitouttaa harjoittelijaa. Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on havaittu olevan yhteyksiä sisäisen liikuntamotivaation edistämiseksi. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa pyritään pätevyyden syntymiseen oman tekemisen kautta, ei muihin vertailun kautta. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 153, 299 - 300.)

Kehitysvaiheessa myös tekniikkaohjeistuksia karsittiin toimeksiantajan toimesta ja keskityttiin ainoastaan putin sekä yleisimpien heittotekniikkojen, rysty- ja kämmenheiton, opettamiseen, eikä erikoisheittoja katsottu tarpeelliseksi sisällyttää oppaaseen. Tämä siksi, että ei ole olennaista ohjeistaa erikoistekniikkoja silloin, kun ajatuksena on yleisesti kannustaminen liikkumaan. Karsiminen oli hyvä ja perusteltu ratkaisu.

Kehitin oppaan sisältöä aihepiireittäin. Mietin pitkään, miten erottelen aihepiirit toisistaan ja kuinka saan aihepiirit mielekkäiksi luettaviksi. Toiminnallisessa opinnäytetyössä pyritään luomaan viestinnällisin ja visuaalisin keinoin kokonaisuus, josta voi tunnistaa tavoitellut päämäärät (Vilka & Airaksinen 2003, 51.) Päädyin käyttämään eri värejä erottamaan aihepiirit toisistaan. Väreillä voidaan korostaa, erottaa tai järjestellä eri asioita (Pesonen 2007, 56).

Fonttivalinta oli vaikea. Pitkälle kehitysvaiheen loppumetreille asti fonttivalintanaani oli hieman erikoinen fontti, joka mielestäni sopi hyvin kohderyhmälle. Fontti sai kuitenkin toimeksiantajalta ja graafikolta hieman kritiikkiä sen huonon luettavuuden ja rosoisuuden vuoksi. Pohdin fontin valintaa ja kokeiltuani muita selkeämpiä fontteja, tulin lopulta itsekin siihen tulokseen, että valitsemani fontti ei ole kovin helppolukuinen. Päädyin vaihtamaan fontin selkokielisempään ja helppolukuisempaan fonttiin, joka on silti mukaansatempaava ja antaa ulkoasulle ilmettä. Fontin valintaan vaikuttaa kirjainten käyttötarkoitus, fontin luettavuus sekä kirjain-tyypin herättämät mielikuvat. Nämä vaikuttavat siihen kiinnostuuko lukija julkaisusta. (Pesonen 2007, 29.)

Oppaan lopulliseksi sisällöksi vakioitui luetellussa järjestyksessä yleiset tiedot lajista, lämmittelyt, lajitekniikka, fyysisen kunnon osio voima-, kestävyys- ja venyttelyharjoituksineen, valmis harjoituspatteristot, frisbeegolfrata- ja -sääntöosio sekä sanasto. Oppaan alkuun laaditaan oppaan lukuohje ja oppaan tavoite turvallisuusseikkojen varmistamiseksi.

6.1.4 Viimeistely

Oppaan ollessa sisällöltään ja ulkoasultaan jo lähes valmiin tuotteen veroinen, teimme toimeksiantajan ja Suomen frisbeegolfkouluttajien työryhmän kanssa oikolukua. Sain toimeksiantajalta ja työryhmältä useampia muutosehdotuksia, joita työstin eteenpäin oikolukukierroksen aikana.

Opas todettiin erittäin hyväksi materiaaliksi lajille ja toimeksiantaja päätti kilpailuttaa painotaloja, jos tuotetta painettaisiin ”kovakantisena”. Mahdollisen painotuotteen myötä alkuperäinen koko, A4, katsottiin liian isoksi ja päädyttiin muokkaamaan opas A5-kokoiseksi. Tässä vaiheessa toimeksiantaja ja työryhmä alkoivat pohtia oppaan kieliasun muokkaamista teknisestä enemmän lapsille suunnatuksi. Vilkka & Airaksinen (2003) toteavat, että tuotteen tekstit tulee suunnitella kohderyhmää palveleviksi (Vilkka & Airaksinen 2003, 51). Uuden kieliasun luominen ei aikataulun puitteissa ollut enää mahdollista. Tärkeimpänä lähtökohtana oppaan käyttöön oli lasten omaehtoisen liikunnan tukeminen ja se, että loppukäyt-

täjä voi itse omatoimisesti lukea opasta ja harjoitella sen antamien ohjeiden mukaan. Sovimme toimeksiantajan ja työryhmän kanssa, että oppaan tekstit yksinkertaistetaan lyhyiksi ja ytimekkäiksi ohjeteksteiksi uuden kieliasun luomisen sijaan.

Viimeistelyvaiheessa tuotteelle tuli keksiä nimi. Olin pyöritellyt mielessäni frisbeegolfopas- ja frisbeegolfopus -nimiä, mutta ne eivät miellyttäneet korvaani eivätkä nämä nimet mielestäni palvelleet kohderyhmää. Mietin myös, käytettäisiinkö sanaa opas, opus vai kirja? Frisbeegolfia kutsutaan yleisesti fribaksi ja friba-termi olisi kohderyhmälle frisbeegolfia sopivampi ilmaisu. Opas, opus vai kirja – päädyin opas-sanaan, koska kirja olisi liian laaja käsite ja opus on ehkä hieman oudompi sana kohderyhmää ajatellen. Tuotteen nimeksi tuli siis Fribaopas. Toimeksiantaja kuitenkin vielä hioi nimeä Fribagolfoppaaksi, koska nimi haluttiin selkeästi kohdistaa frisbeegolfiin.

Muutamia kertoja opas lähetettiin edes takaisin muokausehdotuksineen minulle ja minä muokattuani lähetin toimeksiantajalle. Isoja muutoksia ei tässä vaiheessa enää tullut vastaan, ainoastaan kieliasua ja sanamuotoja muokattiin sekä joitain ohjetekstejä.

6.2 Valmis tuote

Opas valmistui ajallaan. Itseasiassa opas valmistui etuajassa. Syynä tähän oli toimeksiantajan kanssa sujunut yhteistyö oppaan viimeistelyvaiheessa. Loppujen lopuksi oppaasta tuli A5-kokoinen monivärinen kuvitettu frisbeegolfin monipuolinen harjoitteluopas. Tuotteistamisprosessin tavoitteena on, että tuote erottuisi muista vastaavanlaisista tuotteista ja olisi yksilöllisen ja persoonallisen näköinen (Vilkka & Airaksinen 2003, 53). Vastaavanlaista tuotetta ei frisbeegolfiin ole tehty, joten jo oppaan olemassaolo toteuttaa tavoitteen yksilöllisestä ja persoonallisesta tuotteesta.

Oppaan sisältö on kehitysvaiheessa rakennetun mukainen. Oppaan sisällysluettelu löytyy liitteestä 1. Oppaan alussa kerrotaan, mikä opas on, ja kuinka sitä lue-

taan. Nämä alkutekstit liitteessä 2. Opas etenee loogisessa järjestyksessä teknisistä asioista harjoitteluun. Oppaaseen on luotu erilaisia liikepankkeja, joista esimerkkinä liitteestä 3 löytyvä lihaskuntoliikepankki. Opas sisältää useita erilaisia harjoitteita niin laji- kuin fyysisen kunnon harjoitteita. Oppaan yksi harjoite löytyy liitteestä 4. Oppaan lopussa on taitotestejä, jotka ovat toimeksiantajan kehittämiä lajitestejä.

Kehitysvaiheessa tapahtunut oppaan koon pienentäminen A4:stä A5:ksi oli hyvä ratkaisu. Pienempi koko on helpompi kuljettaa mukana ja on kohderyhmälle muutenkin käytännöllisempi vaihtoehto. Opas on tarkoitus toimeksiantajan toimesta painattaa kierrevihoksi, mutta opinnäytetyön valmistumiseen mennessä ei vielä rahoitusta oltu saatu päätökseen.

7 ARVIOINTI JA POHDINTA

Tässä luvussa arvioin opinnäytetyön onnistumista. Käsittelen opinnäytetyön tuotoksen, Fribagolfoppaan, kehittämisen onnistumista itsearvioinnin sekä toimeksiantajan palautteen perusteella. Pohdin myös opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä sekä oman ammatillisen kehityksen kasvua.

Pohdinta koostuu opinnäytetyössä saatujen tulosten merkityksen, luotettavuuden ja eettisyyden arvioinnista. Myös toisenlaisten ratkaisujen mahdollisuuden pohdittaminen on hyvä ottaa esiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 263 - 264.) Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa frisbeegolfin harjoitteluopas alakouluikäisille lapsille, joka edistää harrastajan terveyttä ja tukee omaehtoista liikkumista. Tavoitteiden saavuttamisen arviointi on toiminnallisen opinnäytetyön tärkein osa. Arvioinnissa tulee pohtia myös sitä, miksi jokin tavoite jäi saavuttamatta. Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnin kohteita ovat työn idea, työn toteutustapa sekä prosessin raportointi ja kieliasu. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154 - 155, 157 - 159.) Toiminnallisen opinnäytetyön kriteereitä ovat tuotteen uusi muoto, käytettävyys kohderyhmässä, käytettävyys käyttöympäristössä, asiasisällön sopivuus kohderyhmälle, tuotteen houkuttelevuus, informatiivisuus ja selkeys sekä johdonmukaisuus (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53).

7.1 Fribagolfoppaan onnistumisen arviointi

Opinnäytetyön tavoitteena on olla osa liiton visio 2022:n kehitystyötä ja luoda monipuolinen harjoituspankki lajiharjoittelun oheisharjoitteluksi. Kehittämistehtävinä olivat: 1) Miten yhdistää liikkuminen ja frisbeegolf, jotta harjoittelu olisi monipuolista? ja 2) Millainen opas kannustaa alakouluikäisiä lapsia omaehtoiseen liikuntaan?

Toimeksiantajan puolelta opinnäytetyön työryhmään kuului neljä (4) henkilöä sekä ulkopuolinen graafikko. Koska kaikki työryhmän jäsenet, myös graafikko, asu-

vat eri paikkakunnilla toteutin palautteen keräämisen kyselynä. Kyselyn laadin Google Forms:n avulla (liite 5).

Opinnäytetyön idea oli erittäin hyvä sekä ennen kaikkea ajankohtainen ja tarpeellinen. Frisbeegolfin harrastaminen on yleisesti hyvin yksipuolista harjoittelua, joka koostuu lähinnä lajiharjoittelusta, heitto- ja puttiharjoittelusta. Tieto ei pohjautu tutkimustietoon vaan omiin kokemuksiini ja tietoihini lajin harrastajien keskuudesta. Muuta harjoittelua, voima- tai kestävyyskuntoharjoittelua, ei sisällytetä frisbeegolfin harjoitteluun vaan tällaisia oheisharjoitteita toteutetaan vain, jos harrastaja harrastaa samanaikaisesti jotain toista lajia. Laji tarvitsee oppaita, materiaalia ja tietoutta harjoittelun monipuolistamiseen. Materiaalien koostaminen ja tiedon jakaminen edesauttavat Suomen frisbeegolfliiton visio 2022:n tavoitetta vakiinnuttaa frisbeegolf yhdenvertaiseksi urheilulajiksi muiden lajien joukossa. Vaikka opinnäytetyön idea oli minun oma ja kehitystyö alkoi omasta aloitteestani, sain toimeksiantajalta heti täyden tuen kehittää uutta. Myös palautteiden perusteella oppaan luominen koettiin tarpeelliseksi. Työryhmän palautteissa kommentteina: *"Huippua, juuri tällainen tarvitaan"*, *"Hyvä, että lapsille on oma helposti lähestyttävä opus"* ja *"...osuu sellaiselle kohderyhmälle, jossa kysyntää on"*.

Tässä opinnäytetyössä käsiteltyyn tutkimustietoon perustuen kohderyhmässä lapset, fyysinen kunto on huonontunut ja arkielämä passivoitunut, jolloin omaehtoinen liikkuminen on vähentynyt. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen lähtee jo lapsuusiästä, joten liikkumiseen aktivointiin tulee kehittää uusia virikkeitä. Teoriaan viitaten on tärkeää ymmärtää, millaista liikuntaa lapsille suositellaan ja millainen liikunta tukee kasvua ja kehitystä. Tämä vaikutti oppaan liikkeiden valintaan sekä harjoitusohjelmien laadintaan. Myös kohderyhmän ikä vaikutti oppaan ulkoasuun ja visuaalisen ilmeen ratkaisuihin.

Harjoitesisältö oli haastava rakentaa. Kohderyhmälle sopivan fyysisen kunnan liikepankkien rakentaminen sekä lajinomaisten harjoitusten kerääminen olivat työlästä. Lämmittely-, lihaskunto- ja venyttelyliikkeet pyrin valitsemaan teorian pohjalta – millaiset liikkeet ja harjoitteet sopivat kohderyhmälle. Fyysisen kunnan osiosta en halunnut tehdä liian monimukaista ja liikkeet tuli valita myös niin, että lapsi pystyy turvallisesti suorittamaan liikkeitä yksin tai kaverin kanssa.

Toimeksiantaja koki, että fyysisen kunnon harjoitesisältö oli hyvä, harjoitteet so-
pivia ja yksinkertaisia kohderyhmälle. Toimeksiantaja pohti, että liikkeiden käyt-
töönotto voi mahdollisesti vaatia aikuisten apua, mutta todettiin, että lapsi voisi
saada ohjeita esimerkiksi koulun liikuntatunneilla tai frisbeegolfhajaajien ohja-
tuissa koulutuksissa. Toimeksiantaja myös kommentoi, että Fribagolfoppaan fyy-
sisen kunnon harjoitteet ohjaavat lasta liikkumaan oikein ja monipuolisesti ja ko-
ki, että harjoitesisältö ohjaa liikunta-/urheilukasvatuksen näkökulmaa. Lajiharjoit-
teita pyrin rakentamaan siten, että jokaiselle tekniikkaosuudelle olisi tekniikkahar-
joitus sekä harjoite, joka tehtäisiin kaverin kanssa. Tässä pohjana on psyykkinen
ja sosiaalinen hyvinvointi sekä vuorovaikutuksen parantaminen. Lajitekniikka-
osuudessa toimeksiantajan mielestä opas keskittyy hyvin perusasioihin eikä tuhti
tietopaketti olisi tähän sopinut. Harjoitteiden monipuolisuus on toimeksiantajan
mielestä toteutunut vaikka mainitsikin, että erilaisia lajiharjoitteita olisi voinut olla
enemmänkin. Olen samaa mieltä, että mitä monipuolisemmin erilaisia harjoitteita
on, sitä mielenkiintoisempaa on harjoitella. Toisaalta, oppaan tehtävänä on kan-
nustaa lapsia liikkumaan monipuolisesti, joten en halunnut keskittyä pelkästään
lajiharjoitteisiin vaan tuoda fyysisen harjoittelun puolta myös vahvasti esille.

Olen tyytyväinen Fribagolfoppaan ulkoasuun. Myös graafikko onnistui kuvituk-
sessa hyvin ja piirrookset kuvaavat sitä, mitä kuvilla halusin viestiä. Fribagolfop-
paan värimaailmaa on kirjava. Väritys on hieman kirjavampi kuin olin alun perin
ajatellut. Kohderyhmä huomioon ottaen värejä on hyvä olla mielenkiinnon nostat-
tamisen vuoksi. Toimeksiantaja piti ulkoasusta myös ja kaikki viisi (5) vastaajaa
sanoivat oppaan olevan selkeä. *”Selkeä ulkoasu. Hiukan Powerpointmainen des-
ining kylläkin. Piirretyt kuvat selkeyttävät viestiä hyvin ja asettelu noin yleisesti toi-
mii hyvin. Hyvä rakenne.”* Toimeksiantaja kommentoi myös Fribagolfoppaan vä-
rimaailmaa ja lähes kaikki kertoivat värityksen olevan ajoittain liian kirjava. Väri-
tyksestä ei kuitenkaan ollut puhetta oppaan työstämisen aikana, joten asia to-
dennäköisesti konkretisoitui vasta valmiin työn esittelyn vaiheessa. En kokenut,
että värimaailmaa olisi pitänyt enää tässä vaiheessa lähteä muuttamaan. Kuvitus
sai toimeksiantajalta paljon hyvää palautetta. Kuvitus koettiin selkeyttävänä ja
mukaansatempaavana: *”Houkutteleva - kuvitus hyvä”, ”Helppo luettava, hyvin
kuvitettu”.*

Isompi haaste oppaan sisältöä rakentaessa oli tekstien kirjoittaminen. Kirjoitin oppaan kieliasun hyvin tekniikkapainotteiseksi, vaikka olin pyrkinyt pitämään ohjeet lyhyinä. Toimeksiantaja alkoi pohtia, jos oppaan kielityyliä muutettaisiin vähemmän teknisestä ja enemmän lapsille suunnatuksi. Pyysin toimeksiantajalta apua tekstisisältöjen uudelleenkirjoitukseen. Syy avunpyyntöön oli se, että teksteistä saadaan toimeksiantajaa tyydyttävät, mutta myös siksi, että aika alkoi loppua. Päädyimme kuitenkin ratkaisuun, jossa kieliasua ei kokonaan muutettu vaan ohje- ja muut tekstit yksinkertaistettiin, lyhennettiin ja muotoiltiin puhuttelevimmiksi. Muutos on hyvä ja kohderyhmää paremmin palveleva. Oppaan loppukatselmuksessa toimeksiantajan kanssa yhdessä vielä hiottiin kielioppeja ja tekstimuotoja.

Fribagolfoppaan käytettävyyttä pohdittiin. Koen, että tämän kaltaisille oppaille ja materiaaleille on kysyntää ja käyttöä. Ajatustani tukee myös toimeksiantaja. Oppaan käyttöönotto on haaste ja siihen vaikuttavat aikuisen esimerkki ja oppaan lukemisen opettaminen. Kuten aiemmin mainittu, ohjeistusta voisi saada koululiikunnassa, jolloin visio 2022:n tavoite vakiinnuttaa frisbeegolf koululiikuntaan voisi toteutua. Omaehtoisen liikkumisen näkökulmasta toimeksiantajan arvio on: *”Oppaan sisältö on looginen”, ”... lapsi joka on innostunut lajista, käy teoksen läpi ihan kiinnostuneena ja saa siitä uutta harrastukseensa”, ”Kannustaa vähintäänkin lukemaan. Ja jos kannustaa lukemaan, innostaa se myös kokeilemaan”.*

Opas kehitettiin Ohjaaja II -koulutuksen materiaaliksi. Ohjaaja II -koulutukset käynnistyvät keväällä 2017. Alun perin oli tarkoitus pyytää Fribagolfoppasta arviointi myös kohderyhmältä, joka olisi järkevää toteuttaa Ohjaaja II -koulutuksien yhteydessä. Valmistumisaikatauluni ja Ohjaaja II -koulutusten ajankohdan puitteissa tätä ei ehditty tehdä, joten oppaan hyötyjen selvittäminen jää tuonnetuksi. Olisi mielenkiintoista tietää, onko opas motivoiva, ovatko harjoitteet soveltuvia ja tuottaako oheisharjoittelu tulosta frisbeegolfin pelaamiseen. Oppaan hyötyjen selvittäminen voisi olla hyvä jatkotutkimuksen aihe. Olisi myös mielenkiintoista olla mukana tässä jatkoselvitystyössä.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Luotettavien ja laadukkaiden kirjallisuuslähteiden lisäksi käytin lähteinä internet-lähteitä ja tutkimuksia. Frisbeegolfia on lajina tutkittu erittäin vähän mikä vähentää lajin fysiologisen tietopohjan lähteiden määrää ja jonkin verran tieteellistä uskottavuutta. Käytin kuitenkin lajiteoriassa jo olemassa olevia tietoja, joita keräsin lajiliiton sekä kattojärjestön lähteistä sekä muiden lajien teorioista. Myös oma vahva lajitausta ja toimeksiantajan ammattitaito auttoivat vahvistamaan vertailujani teorian tietoihin. Lähteiden käyttämisessä tuli olla tarkkana, että tulkitsee asiaa kriittisesti. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi kehitti tiedonhankintamenetelmien käyttöä ja arvioimaan kriittisesti eri tietolähteitä, tutkimuksia ja kirjallisuutta.

Yhteistyö lajiliiton, toimeksiantajan ja työryhmän kanssa sujui hyvin. Sain toimeksiantajalta, joka toimi frisbeegolf-asiantuntijana, neuvoja ja vinkkejä oppaan sisällön rakentamiseen ja tukea omien valintojen tekemiseen. Työskentely ja yhteydenpito tapahtuivat Skypen ja sähköpostin välityksellä, sillä kaikki työryhmän jäsenet asuvat eri paikkakunnilla. Yhteistyö oli joustavaa. Sain kysymyksiini aina vastaukset ja kehitysideat. Myös toimeksiantajan mielestä yhteistyö kanssani sujui hyvin. He kokivat minun kuuntelevan ja keskusteleavan ammattimaisesti ja ot-tavan palautetta vastaan rakentavasti. Toimeksiantaja koki, että olin määrätietoinen toteuttamaan omaa linjaani, mutta kuitenkin loin haasteita myös toimeksiantajan puolelle ja olin valmis oppimaan uutta ja muuttamaan valintojani palautteiden perusteella. Yhteistyö graafikon kanssa tapahtui myös sähköpostin ja puhelimen välityksellä ja työskentely oli sujuvaa.

Tekijänoikeus suojaa tekijää teoksensa käytöstä. Tekijällä on myös yksinoikeus päättää teoksen käytöstä ja voi luovuttaa osan oikeuksistaan eteenpäin. (Tekijänoikeus.fi n.d.) Valmistuneen tuotteen, Fribagolfoppaan, tekijänoikeudet ovat opinnäytetyön tekijällä ja käyttöoikeudet tekijän lisäksi toimeksiantajalla. Opasta on tarkoitus painaa kierrelehtiöksi ja jakaa Ohjaaja II -koulutuksen käyneille frisbeegolfopohjaajille, jotka jakavat opasta edelleen ohjattavilleen. Painotyö on tarkoitus rahoittaa tukirahalla eikä tukirahaa oltu myönnetty vielä tämän opinnäytetyön

valmistumiseen mennessä. Opas on nyt PDF-tiedostona. Oikeudet oppaan muokkaamiseen on tämän opinnäytetyön tekijällä tekijänoikeuksien mukaisesti ja jakamisoikeudet lajiliitolla. Koska opas on tarkoitus ottaa käyttöön Ohjaaja II -koulutusten yhteydessä, ei opasta ole tällä hetkellä ladattavissa internetistä.

7.3 Oman ammatillisen kehittymisen arviointi

Koulutuksen tavoitteena on hankkia ammattitaito, että olisi mahdollisimman hyvä työllisyystilanne tutkinnon saamisen jälkeen. Opinnäytetyön aihe on idea, jonka avulla voi luoda yhteyksiä työelämään ja syventämään tietoja ja taitoja alalla kiinnostavasta aiheesta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16.) Alun perin minun ei ollut tarkoitus tehdä opinnäytetyötä lasten liikuntaan liittyen, koska kohderyhmä ei työelämässäni liikunnanohjaajana ole minulle niin tuttu. Koin kuitenkin, että lasten liikuntaan liittyvä opinnäytetyö kehitti minua ammatillisen osaamisen kohdalla enemmän kuin se, että olisin käsitellyt entuudestaan jo tuttua aihetta. Kohderyhmän valinta oli itselleni siis iso haaste. Asettamani tavoite oman ammatillisen kasvun kannalta oli kehittää itseäni lasten liikunnan asiantuntijana ja osata suunnitella ja toteuttaa kohderyhmälle toimintamalleja. Tämän tavoitteen saavutin erittäin hyvin.

Salonen (2012) kertoi, että kehitysprosessin työstämisen vaiheessa korostuvat suunnitelmallisuus, vastuullisuus, itsenäisyys, vuorovaikutteisuus ja itsensä kehittäminen (Salonen 2012, 27). Motivaatiota minulle opinnäytetyön tekoon toi iso vastuu ja kokonaisvaltaisuus, koko prosessin haastavuus, uuden luominen, sekä itsenäisyys, ongelmanratkaisut ja päätöksenteko. Nämä lisäsivät osaamistani toimia organisaatiossa ja kehitti johtamistaitojani. En ole kokenut olevani kovin innovatiivinen persoona, mutta tämän opinnäytetyön tuotos oli yllättävän helppoa kehittää, mutta siihen auttoi se, että minulla oli tuotteesta alusta asti selkeä visio. Vision toteuttamiseen sain luottamuksen toimeksiantajalta, mikä teki kehitystyötä helppoa. Koen, että opinnäytetyöni aihe oli erittäin työelämälähtöinen.

7.4 Johtopäätökset

Opinnäytetyössä suunniteltiin ja tuotettiin frisbeegolfin harjoitusopas, joka sisältää harjoituspankkeja niin laji- kuin oheisharjoitteluun. Ensimmäinen kehittämistehtävä *Miten yhdistää liikkuminen ja frisbeegolf, jotta harjoittelu olisi monipuolista?* sai ratkaisun harjoituspankkien ja valmiiden harjoituspäiväkirjojen myötä. Myös toimeksiantaja sai tästä toimintamallin ja asiantuntijuutta. Toinen kehittämistehtävä *Millainen opas kannustaa alakouluikäisiä lapsia omaehtoiseen liikuntaan?* todettiin olevan kuvitettu, yksinkertainen ja selkeälukuinen. Molemmat kehittämistehtävät onnistuivat suunnitelmien mukaisesti ja sai toimeksiantajalta hyvän palautteen. Tämä opinnäytetyö auttaa toimeksiantajaa Visio 2022:n tavoitteiden saavuttamisessa. Oman ammatillisen keittymisen tavoitteeni kehittyä lasten liikunnan asiantuntijana toteutuivat. Kaikkia mainittuja tavoitteiden saavuttamisia puoltavat arviointini sekä toimeksiantajan ja työryhmän palautteet.

LÄHTEET

- Aalto, R., Mustonen, J. & Bartholdi, J. 2009. Golf. Paranna kuntoasi, pidennä lyöntiäsi. Jyväskylä: Docendo Sport.
- Arajärvi, P. & Lehtoviita, T. 2015. Harjoituksia psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseksi. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Keuruu: VK-Kustannus Oy
- Autio, T. 2001. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- DiscGolfPark n.d. Viitattu 30.6.2016: <http://www.discgolfpark.net/>
- Frisbeegolfradat.fi. 2014. Innova Champion Europe. Viitattu 30.6.2016: http://frisbeegolfradat.fi/blogit/erno_vayrynen/frisbeegolf-kaipaa-laadukkaampia-pelikokemuksia/
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. 2008. Helsinki: Opetusministeriö.
- Greenway, T. 2007. Candidate for the Degree of Master of Science. A biomechanical analysis of the backhand disc golf drive for distance. Oklahoma State University: Applied Exercise Science.
- Hakkarainen, H. 2015. Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Keuruu: VK-Kustannus Oy.
- Hakkarainen, H. & Nikander A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Hakkarainen H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Hakkarainen, H. 2015. Voiman harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Keuruu: VK-Kustannus Oy.
- Halme, T. & Laine, K. 2005. Katsaus lasten ja nuorten liikuntakäyttytymisen tutkimukseen. 3-18 -vuotiaiden liikunnan useus, intensiteetti, liikuntaan käytetty aika, liikuntamuodot sekä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan osallistuminen. LIKES / LINET

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, Terhi. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY.

Holma, T. 1998. Tuotteistus tutuksi. Idea ja työvälineet. Esimerkkinä kuntoutuspalvelut perusterveydenhuollossa. Helsinki: Suomen kuntaliitto

Huotari, P. & Palomäki, S. 2015. Nuorten kunto ja toimintakyky: Mistä lääkkeet kuntoerojen kasvun hillitsemiseen? Liikunta & Tiede 1/15 (52).

Häkkinen, K., Mäkelä, J. & Mero, A. 2007. Voima. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kalaja, S. 2013. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kalaja, S. 2015. Liikkuvuuden harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Keuruu: VK-Kustannus Oy.

Kalaja, S. & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnalliset perustaidot. Koululiikuntaliitto KLL ry. Opetushallitus ja Koululiikuntaliitto.

Kalliokoski, S. 2012. Kohtalon kentillä – yleisimpien frisbeegolfvammojen ennaltaehkäisy. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Kokkonen, M. & Klemola, U. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kotamäki, Ville. 2016. Suomen frisbeegolfliitto ry:n puheenjohtaja. Puhelimitse tehty haastattelu 30.9.2016.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Mero, A. & Holopainen, M. 2007. Notkeus. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (toim.) Urheilvalmennus. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 1.10.2016:
http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

PDGA Europe. 2016. Viitattu 7.9.2016: <http://pdga-europe.com/country-statistics/>

PDGA. Professional Disc Golf Association. 2016. Viitattu 26.4.2016:
<http://www.pdga.com/history>

Pesonen, E. 2007. Julkaisijan käsikirja. Porvoo: WSOYpro/Docendo-tuotteet

Powergrip - Fritid Finland Oy. 2016. Viitattu 26.4.2016:
<http://www.powergrip.fi/frisbeet/>

Raatikainen, L. 2008. Asiakas, tuote ja markkinat. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Riski, J. 2015. Kestävyyden harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Keuruu: VK-Kustannus Oy.

Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P. D. & Montag, H-J. 2009. Käytännön lihashuolto – warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.

Salonen, K. 2012. Teoksessa Hautala, T., Ojalehto M., & Saarinen J. (toim.) Työelämää kehittämässä. Ammattikorkeakoulu projektimaisen kehittämisen kumppanina. Oppimateriaaleja 67. Puheenvuoroja. Raportteja. Tutkimuksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus Oy

Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä: WSOYpro Oy.

Suomen frisbeegolfkouluttajat n.d. Viitattu 26.4.2016:
<http://frisbeegolfkouluttajat.fi/koulutusjarjestelma/>

Suomen frisbeegolfliitto n.d.a. Viitattu 20.6.2016: <http://frisbeegolfliitto.fi/liitto-ja-seurat/liiton-saannot/>

Suomen frisbeegolfliitto n.d.b. Viitattu 20.6.2016: <http://frisbeegolfliitto.fi/liitto-ja-seurat/visio-2022/>

Suomen frisbeegolfliitto n.d.c. Viitattu 20.6.2016:
<https://frisbeegolfliitto.fi/aloittelijat/>

Tekijanoikeus.fi n.d. Tekijänoikeus. Mitä on tekijänoikeus? Viitattu 28.11.2016:
<http://www.tekijanoikeus.fi/tekijanoikeus/>

Terve koululainen n.d. Liikunnan vaikutukset. Viitattu 8.10.2016:
<http://tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset>

Toivonen, K. & Rantalaiho, J. 2014. Frisbeegolf – Harrasta, pelaa, kilpaile. Eura: Euraprint Oy.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

LIITTEET

Mikä on Fribagolfopas?	1
Turvallisuus	2
FRIBAGOLFKIEKOT	3
Tehtävä 1: Tunnista kiekot	5
OTTEET rystyheitto	6
OTTEET kämmenheitto	7
Tehtävä 2: Erilaiset otteet	8
Tehtävä 3: Erilaiset otteet ja heitot	9
LÄMMITTELY	10
Lämmittelyliikkeitä	11
Harjoitus 1: Lämmittely-10	12
Harjoitus 2: Heitä ja vaihda paikkaa	13
HEITTOTEKNIIKAT	14
RYSTYHEITTO	15
Harjoitus 3: Liikeharjoittelua 1	17
Harjoitus 4: Liikeharjoittelua 2	18
KÄMMENHEITTO	19
Harjoitus 5: Kämmenheiton kierre	21
HEITTOKULMAT	22
PUTTAAMINEN	23
Harjoitus 6: Puttirumba	25
Harjoitus 7: Petankkifrisbee	26
KESTÄVYYSKUNTO	27
Kestävyysslajeja	28
Harjoitus 8: Matkakoppaajan haaste	29

LIHASKUNTO	30
Lihaskuntoliikkeitä	31
Harjoitus 9: Lihaskuntopiiri	32
VENYTTELYT	33
Venyttelyliikkeitä	34
Harjoitus 10: Notkeat nivelet	35
VALMIITA HARJOITUKSIA	36
Harjoituspäiväkirjat	37
FRIBAGOLFRATA	40
Väylä	41
Tehtävä 4: Väyläopaste	43
Tehtävä 5: Kirjainkaaos	44
TESTAA TAITOSI	45
Harjoitus 11: Ilmeetön taitotesti	48
Loppusanat	49
Sanasto	50
Harjoitusliikkeiden suoritusohjeet	51
Kirjainkaaoksen ratkaisu	54
Lähteet	55

MIKÄ ON FRIBAGOLFOPAS?

Hei!

Olen uusi fribagolfystäväsi. Olet saanut käteesi fribagolfoppaan. Tiesitkö, että monipuolinen liikunta ja harjoittelu tekevät sinusta yhä paremman fribaajan?

Lähdethän kanssani harjoittelemaan fribaa ja liikkumaan. On tärkeää, että harjoittelet oikein. Liikkuvan ihmisen kehoon tulee olla voimaa, kestävyyttä ja venyvyyttä, jolloin taitojen oppiminen on paljon helpompaa.

Hyvä kunto on frisbeegolfaajalle tärkeää, koska:

- * pystyt harjoittelemaan pidempään
- * tekniikka kehittyy turvallisemmin ja saat heittoihin enemmän voimaa
- * pystyt liikuttamaan kehoasi helpommin
- * pienempi todennäköisyys loukkaantua

Kädessäsi oleva fribagolfopas sisältää erilaisia fribagolfharjoitteita sekä myös muita liikkumisen muotoja. Lähdethän kanssani liikkumaan!

Ennen kuin aloitetaan, tutustutaan vielä seuraavalla sivulla esitettyihin turvallisuusseikkoihin. Jotta harjoittelu ja pelaaminen olisi turvallista, on hyvä muistaa muutama asia!



LIHASKUNTOLIIKKEITÄ		
		
KYYKKY	VIPUNOSTO SIVULLE	SELÄN OJENNUS
		
ETUNOJA- PUNNERRUS	ASKELKYYKKY	VATSARUTISTUS
		
LANTIONNOSTO	LANKKU	

HARJOITUS 2: Heitä ja vaihda paikkaa

Valmistelu:

Pyydä 4-6 kaveria mukaan. Tarvitsette yhden putterin. Piirrä maahan pelialueeksi ympyrä 10 metrin säteellä ja asettukaa seisomaan ympyrän reunoille.

Harjoitus:

Yksi pelaaja heittää kiekon kenelle tahansa toiselle pelaajalle, minkä jälkeen hänen on heti juostava kyseisen pelaajan paikalle. Kiekon saanut heittää kiekon seuraavalle pelaajalle ja juoksee saman tien tämän paikalle. Tavoitteena on heittää kiekko aina eteenpäin ja vaihtaa paikkaa ennen kuin sinulle kiekon heittänyt juoksija on luonasi.



Fribagolfoppaan palautekysely

Tausta:

Suomen frisbeegolfliiton tarkoituksena on edistää ja levittää frisbeegolfia niin lajina kuin harrasteliikuntana. Suomen frisbeegolfliitto on laatinut Visio 2022:n, jonka tavoitteina ovat muun muassa se, että frisbeegolfin asema vakiinnutettaisiin koululiikunnassa sekä käynnistään erilaiset koulutus- ja valmennusohjelmat sekä se, että frisbeegolf tunnustettaisiin tasavertaiseksi urheililajiksi muitten urheilulajien joukossa. Näiden tavoitteiden tukemiseksi tämä opinnäytetyö on tehty. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja tuottaa frisbeegolfin harjoitteluopas alakouluikäisille lapsille, joka kehittää heidän frisbeegolftaitoja, mutta ennen kaikkea edistää heidän terveyttään ja tukee omaehtoista liikkumista.

*Pakollinen

Fribagolfopas. Mitä ajatuksia opas herätti, kun sen käteesi sait/avasit tiedoston? *

Oma vastauksesi

Ulkoasu 1. Koetko, että ulkoasu kannustaa kohderyhmää liikkumaan oppaan avulla? Perustele kyhyesti. *

Oma vastauksesi

Ulkoasu 2. Mitä mieltä olet oppaan värimaailmasta, fonteista ja asettelusta? Perustele lyhyesti *

Oma vastauksesi

Sisältö 1: Lajiosuus. Onko tietoa ja ohjeita tarpeeksi? Perustele lyhyesti. *

Oma vastauksesi

Sisältö 2: Fyysinen kunto. Mitä mieltä olet fyysisen kunnan harjoitteista (lämmittely, lihaskunto, kestävyyskunto, venyttelyt)? Ovatko harjoitteet sopivia kohderyhmälle? Perustele lyhyesti. *

Oma vastauksesi

Sisältö 3: Monipuolisuus. Onko oppaan sisältö monipuolinen harjoitteiden osalta? Perustele lyhyesti. *

Oma vastauksesi

Käytettävyys. Onko fribagolfopas mukaansatempaava ja kannustaako se lapsia omaehtoiseen liikkumiseen? Perustele lyhyesti. *

Oma vastauksesi

Selkeys. Oliko opas mielestäsi selkeä? *

Kyllä

Ei

Mitä oppaasta puuttuu tai mitä siellä on liikaa? *

Oma vastauksesi

Vastaako opas tavoitteita (mainittu yllä)? Perustele lyhyesti. *

Oma vastauksesi

Työskentely. Miten yhteistyö sujui opinnäytetyön tekijän kanssa? Perustele. *

Oma vastauksesi

Vapaa sana. *

Oma vastauksesi