

Liikunnalliset elämäntavat osaksi arkea ratsastuksen har- rastajille – videoilta vinkkejä liikkuvampaan arkeen

Elsa Juutinen



Tekijä(t) Elsa Juutinen	
Koulutusohjelma Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Liikunnalliset elämäntavat osaksi arkea ratsastuksen harrastajille – videoilta vinkkejä liikkuvampaan arkeen	Sivu- ja liitesivumäärä 47 + 14
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa suunnitelma ja kuvata sisältö nuoria kiinnostaviin sosiaalisen median videoihin ja julkaista ne Suomen Ratsastajainliiton Instagram-tilillä Stories-työkalulla. Videoiden sisältö esittelee ja opettaa liikunnallisia elämäntapoja ja ratkaisuja ratsastajien ja muiden liikkujien arkeen. Tarkoituksena videoilla on esitellä tapoja liikkua ja aktivoita arkea niin, että toiminta ei olisi sidonnaista paikkaan ja liikunnalliset ratkaisut olisivat mahdollisimman helppoja ja ilmaisia toteuttaa.</p> <p>Kirjallisuuskatsauksessa käsitellään muun muassa nuorten liikuntakäyttäytymistä, liikuntamotivaatiota, drop out -ilmiötä ja sosiaalisen median vaikutuksia nuorten elämään. Työssä korostuu nuorten näkökulma ja tarve tuottaa ratkaisuja nuorten liikkumattomuuteen.</p> <p>Videot ja niiden suunnittelu toteutettiin yhteistyössä Suomen Ratsastajainliiton alla toimivan Lounais-Suomen nuorisotiimin kanssa keväällä 2020. Yhteistyö nuorisotiimin kanssa ja nuorten osallistaminen toi työlle lisäarvoa, sillä osa tiimin jäsenistä kuului työn kohderyhmään. Kuvaamista varten jokaiselle videolle tehtiin käsikirjoitus ja produktia kehitettiin ennen julkaisemista palautteen avulla. Videomateriaali editoitiin lopulliseen muotoonsa ja videot julkaistiin Liikkuva viikko! -teeman ympärillä Suomen Ratsastajainliiton Instagram-tilillä kesäkuun 2020 lopussa.</p> <p>Saadun loppupalautteen perusteella toimeksiantaja oli erittäin tyytyväinen tuotokseen. Videot vastasivat odotuksia ja olivat sisällöltään sitä, mistä oli keskusteltu. Myös aikataulu piti koronaviruspandemiasta (Covid-19-pandemia) huolimatta. Tämä produkti on liitolle tällä hetkellä ainoa aiheeseen liittyvä ajanmukainen ja päivitetty materiaali.</p> <p>Produktin kehittämisen kannalta oleellista olisi päivittää ja uudistaa materiaaleja aika ajoin käyttäjäpalaute huomioiden. Jotta työn kaltaisten materiaalien vaikuttavuutta voitaisiin lisätä, tulisi niiden taustalta jatkossakin löytyä tutkittua tietoa ja toimintatapoja, joiden vaikuttavuudesta voidaan olla ainakin osittain varmoja. Suomen Ratsastajainliitolla on vakiintunut luottamuksellinen asema Suomen hevosurheilun piireissä, joten tämän aseman hyödyntäminen liikkumattomuuden ongelman ratkaisemisessa on tärkeää.</p>	
Asiasanat Liikuntakäyttäytyminen, nuoret, sosiaalinen media, liikunnalliset elämäntavat, videot	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Nuorten liikuntakäyttäytyminen.....	4
2.1	Liikuntamotivaatio	6
2.1.1	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	7
2.1.2	Itsemääräämisteoria.....	7
2.1.3	Tavoiteorientaatio.....	10
2.1.4	Tarvehierarkia	11
2.2	Liikkumattomuuden syyt murrosiässä	13
2.3	Drop out -ilmiö.....	14
2.4	Liikkumattomuuden hinta	15
3	Sosiaalinen media	16
3.1	Audiovisuaalisuus sosiaalisessa mediassa	17
3.2	Käsikirjoitus.....	18
3.3	Kuvaaminen.....	19
4	Suomen Ratsastajainliitto ry	21
4.1	Ratsastus harrastuksena	21
4.1.1	Ratsastuskoulut	22
4.1.2	Ratsastamisen lajit	23
4.2	Ratsastajan fyysiset ominaisuudet	24
5	Tavoite	26
6	Työn vaiheet	27
6.1	Nuorten osallistaminen etätyöskentelyssä.....	28
6.2	Kuvauspäivä	32
6.3	Opinnäytetyön arviointi ja kehitys	33
7	Tuotos	34
7.1	Videoiden sisällöt ja käsikirjotukset	34
7.2	Palaute ja arvioinnin tulokset.....	36
8	Pohdinta.....	38
	Lähteet	41
	Liitteet.....	48
	Liite 1. Sähköposti-info nuorisotiimeille.....	48
	Liite 2. Liikkuva viikko! -juliste.....	49
	Liite 3. Taukojumppajooga -juliste	50
	Liite 4. Porrastreeni -juliste	51
	Liite 5. Arkiliikunta – Käveleminen -juliste.....	52
	Liite 6. Lenkkeily – Alkulämmittely -juliste.....	53
	Liite 7. Ratsastajan lihaskuntotreeni -juliste	54

Liite 8. Video 1 käsikirjoitus	55
Liite 9. Video 2 käsikirjoitus	56
Liite 10. Videon 3 käsikirjoitus	57
Liite 11. Videon 4 käsikirjoitus	58
Liite 12. Videon 5 käsikirjoitus	59
Liite 13. Videon 6 käsikirjoitus	60
Liite 14. Videon 7 käsikirjoitus	61

1 Johdanto

Liikunnan roolia kansanterveyden edistäjänä aliarvioidaan jatkuvasti, vaikka sen positiivisista vaikutuksista on lukuisia näyttöjä. Riittävä ja säännöllinen fyysinen aktiivisuus ehkäisee esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimestön sairauksia, tyypin 2 diabetesta, syöpiä sekä psyykkisiä sairauksia ja niiden oireita, kuten masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Säännöllistä liikuntaa voidaan myös käyttää kansansairauksien hoitokeinona. Liikunta vaikuttaa positiivisesti kehon rakenteeseen ja koostumukseen, esimerkiksi luun tiheyteen ja rasvan määrään kehossa. Riittävän, terveyttä edistävän fyysisen aktiivisuuden tason voi saavuttaa suhteellisen helposti lisäämällä päivän aikana tapahtuvaa liikuskelua ja niin sanottua arkiliikuntaa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 18; Kohl ym. 2012, 10; World Health Organization b.)

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea keholla tapahtuvaa liikettä, joka tuotetaan energiaa käyttävillä lihaksilla. Fyysinen inaktiivisuus eli fyysinen passiivisuus tarkoittaa riittämätöntä fyysistä aktiivisuutta terveyden edistämiseksi ja ylläpitämiseksi. Se on yksi suurimmista tekijöistä kansansairauksien ja niistä aiheutuneiden kuolemien aiheuttajana. Fyysinen passiivisuus rasittaa niin yksilöä kuin myös koko yhteiskuntaa kasvavilla piilokuluillaan terveydenhuollossa ja työtehokkuuden laskussa. Maailmanlaajuisen fyysisen aktiivisuuden lisääminen vaatii muun muassa rajoja ylittävää yhteistyötä, parempaa ymmärrystä siitä, mikä toimii sekä kattavaa arviointia käytäntöjen ja toimintasuunnitelmien toteutuksesta. (Kohl, Craig, Lambert, Inoue, Alkandari, Leetongin & Kahlmeier 2012, 1; World Health Organization a.)

Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat muun muassa ikä, sukupuoli, motivaatio ja pystyvyyden tunne. Positiivisten liikuntakokemusten ja motoristen perustaitojen puuttuminen vähentävät fyysistä aktiivisuutta ja lisäävät inaktiivisuutta. Liikuntapedagogiikan tavoitteena tulevaisuudessa onkin turvata positiivisten kokemusten saaminen jokaisen oppijan elämässä ja tätä kautta parantaa ihmisten fyysistä toimintakykyä ja auttaa selviytymään arjesta. (Bauman, Reis, Sallis, Wells, Loos & Martin 2012, 1; Jaakkola ym. 2017, 19.)

Liikkumattomuus lisää kansantauteja ja niiden esiintyvyyttä erityisesti korkeiden tulojen maissa ja nousevissa määrin myös alhaisen ja keskitason tulojen maissa. Liikkumattomuus ei ole ongelma vain Suomessa vaan maailmanlaajuisesti monet aikuiset ja lapset liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän; noin 31 % maailman väestöstä ei täytä liikunnan vähimmäissuosituksia. Vaikka keinoja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen kehitellään

koko ajan lisää, on niiden vaikuttavuus ihmismassojen liikuttamisessa usein pieni tai kohdalainen. Myöskään hyvin vaikuttavat keinot liikkumisen lisäämiseen eivät ole laajasti sovellettavissa. (Bauman ym. 2012, 1; Kohl ym. 2012, 1.)

World Health Organization on kehittänyt maailmanlaajuisen toimintasuunnitelman fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Strategia kattaa vuodet 2018-2030. Toimintasuunnitelmaa kehittelemässä oli maailmanlaajuisesti avainhenkilöitä eri sidosryhmistä kuten hallitusten jäseniä sekä terveyden, liikunnan sekä yksityisen sektorin toimijoita. Strategian visiona on aktiivisempia ihmisiä terveemmässä maailmassa. Missiona on taata kaikille monipuoliset mahdollisuudet edistää fyysistä aktiivisuutta jokapäiväisessä elämässä turvallisissa ja aktiivissa ympäristöissä. Tämän tarkoituksena on edistää yksilön ja yhteiskunnan hyvinvointia ja terveyttä, ja vaikuttaa positiivisesti kaikkien maiden sosiaaliseen, kulttuuriseen ja ekonomiseen kehitykseen. Kukin World Health Organizationin jäsenmaista on sitoutunut vähentämään aikuisten ja nuorten riittämätöntä fyysistä aktiivisuutta kymmenen prosenttia vuoteen 2025 mennessä ja 15 prosenttia vuoteen 2030 mennessä. Tavoitteena tällä strategialla on luoda aktiivisia yhteisöjä, ympäristöjä, ihmisiä ja järjestelmiä. (World Health Organization 2018, 6-8, 21.)

Nuorten tulisi kansainvälisten suositusten mukaan liikkua vähintään tunti päivässä (World Health Organization 2011). Suomalaisten liikuntasuosituksen mukaan nuorten, 13-18-vuotiaiden tulisi liikkua ainakin puolitoista tuntia päivässä, josta noin puolet reippaasti (UKK-instituutti 2008). LIITU-tutkimuksen mukaan vuonna 2018 kuitenkin vain kolmannes 13-vuotiaista ja viidennes 15-vuotiaista liikkui joka päivä liikuntasuosituksen mukaan. Vähän liikkuvia 13-vuotiaista on vain joka kymmenes, mutta 15-vuotiaissa heitä on jo joka viides. Liikuntasuosituksen mukainen liikkuminen on kuitenkin lisääntynyt vuodesta 2016, jolloin 9-15-vuotiaista suositusten mukaan liikkui 31 prosenttia, mutta vuonna 2018 samassa ikähaarukassa liikkui 37 prosenttia. (Kokko, Martin, Villberg, Ng & Mehtälä 2019, 18.)

Tämän opinnäytetyön tärkeys ja tarpeellisuus korostuu erityisesti nuorten ratsastajien keskuudessa, sillä heidän huomion saamisensa ei ole yksinkertaista kiireisessä ja paljon informaatiota tuottavassa yhteiskunnassa. Näiden ongelmien ohella kiinnostuksen herättäminen heille sopivalla tavalla teoreettisen aiheen tiimoilta on haastavaa ja siihen tarvitaan nykyaikaisia ratkaisuja, joita tässä työssä on lähdetty hakemaan. Sosiaalinen media on nuorten, koko Suomeen hajautuneesti jakautuneiden ratsastajien saavuttamiseen erinomainen työkalu, mutta sisällön tuottamisen tulee olla erityisen tarkkaa, sillä nykypäivän nuoret ovat hyvin mediakriittisiä ja tietoisia suuresta informaatiotulvasta, jota heille tulee median kautta joka päivä.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa suunnitelma ja kuvata sisältö nuoria kiinnostaviin sosiaalisen median videoihin ja julkaista ne Suomen Ratsastajainliiton Instagram-tilillä Stories-työkalulla. Videoiden sisältö esittelee ja opettaa liikunnallisia elämäntapoja ja ratkaisuja ratsastajien ja muiden liikkujien arkeen. Tarkoituksena videoilla on esitellä tapoja liikkua ja aktivoida arkea niin, että toiminta ei olisi sidonnaista paikkaan ja liikunnalliset ratkaisut olisivat mahdollisimman helppoja ja ilmaisia toteuttaa. Opinnäytetyön produkti eli videot kuvataan Suomen Ratsastajainliiton käyttöön ja toteutetaan yhteistyössä Suomen Ratsastajainliiton ja liiton alla toimivan Lounais-Suomen nuorisotiimin kanssa.

2 Nuorten liikuntakäyttäytyminen

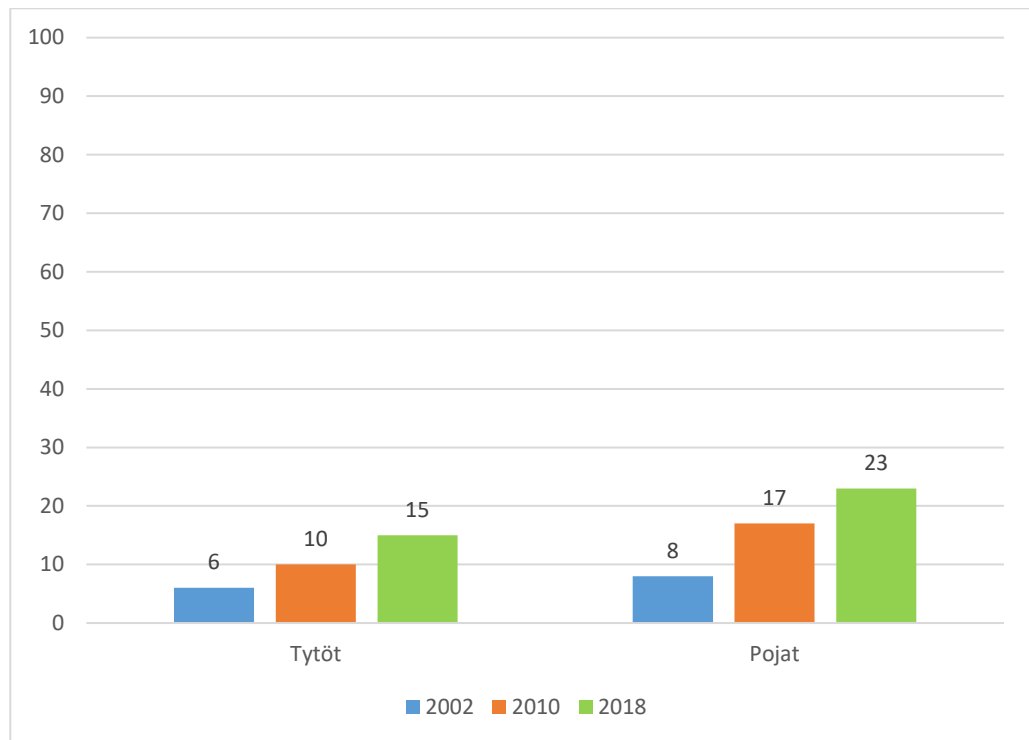
Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisessä tapahtuu muutoksia heidän vanhetessaan. Eri-tyisesti nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä niin urheiluseuroissa kuin myös omaehtoinen liikkuminen. Tästä iän myötä tapahtuvasta liikunta-aktiivisuuden vähenemisestä käytetään käsitettä drop off. Käsite kattaa kaiken liikunnallisuuden vähenemisen nuoren arjessa. Tyttöjen aktiivisuus liikkua laskee tutkimusten mukaan jyrkemmin kuin poikien. Tosin Suomessa ilmiö sukupuolten välillä on havaittu päinvastaiseksi, pojilla aktiivisuus laskee enemmän kuin tytöillä. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 12-14.)

Tekijöitä, jotka ennustavat lievempää liikunta-aktiivisuuden vähenemistä iän myötä, ovat muun muassa onnistumisen kokemukset ja pystyvyyden tunne liikunnan parissa, lapsuuden aikainen aktiivisuus liikkua ja sosiaalinen tuki liikunnalle. Lievempää liikunta-aktiivisuuden vähenemistä ennustaa myös se, että on harrastanut liikuntaa urheiluseurassa. Ilmiö nousee esiin erityisesti pojilla. 15-vuotiaista pojista useampi kuin kaksi kolmesta (70 prosenttia) liikkuu vähintään viisi päivää viikossa, jos he osallistuvat urheiluseuratoimintaan. Urheiluseurassa harrastaminen ei kuitenkaan suoraan ennusta sitä, että nuoren liikunta-aktiivisuus olisi riittävällä tasolla. Osa seurassa harrastavista nuorista, sekä tytöistä, että pojista, liikkuu urheiluseurassa harrastamisesta huolimatta liikuntasuosittelun mukaan liian vähän. (Aira ym. 2013, 14, 24-25; Tiirikainen & Konu 2013, 32.)

Tutkimusten mukaan tytöillä seuraharrastuksen pysyvyydellä on merkittävä vaikutus aikuisiän liikunnan harrastamiseen. Niillä, jotka ovat harrastaneet joskus nuoruudessaan urheiluseurassa liikuntaa ja lopettaneet harrastamisen sekä niillä, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa urheiluseurassa ollenkaan, aikuisiän liikunta-aktiivisuus on yhtä vähäistä. (Aira ym. 2013, 24-25.) Tämä tieto on merkittävä ratsastuksen harrastajien kannalta, sillä ratsastus on tyttöjen keskuudessa tanssin ohella yksi niistä lajeista, joka säilyy nuorten harrastamisessa liikuntalajeissa myös drop off -ilmiön läpi muita lajeja paremmin. Ratsastus onkin listattu 10-14-vuotiaiden keskuudessa seitsemänneksi suosituimmaksi lajiksi ja 15-19-vuotiaiden kesken ratsastus on kahdeksanneksi harrastetuin laji. (Aira ym. 2013, 23; Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2019, 90.)

Toisin kuin mitä monissa tutkimuksissa tuodaan esille, on havaittava, että nuorten liikunta-aktiivisuus on lisääntynyt 2000-luvun alusta. WHO-Koululaistutkimuksen mukaan liikuntasuosittelun täyttävien 15-vuotiaiden tyttöjen osuus oli vuonna 2002 vain kuusi prosenttia, mutta vuonna 2010 tehdyssä tutkimuksessa arvo oli kymmenen prosenttia ja LIITU-tutkimuksen mukaan vuonna 2018 heitä oli 15 prosenttia. Saman ikäisten poikien kohdalla

arvo oli vuonna 2002 kahdeksan prosenttia, vuonna 2010 17 prosenttia ja vuonna 2018 23 prosenttia. (Aira ym. 2013, 16; Kokko ym. 2019, 19.) Liikuntaa harrastavia on aikaisempaa enemmän, mutta myös liikunnan lopettavia on sitä myötä enemmän. Näin drop off -ilmiö on myös jyrkempi (Kuvio 1).



Kuvio 1. Liikuntasuosituksen täyttävien 15-vuotiaiden tyttöjen ja poikien osuudet vuosina 2002, 2010 ja 2018 (%) (Aira ym. 2013; Kokko ym. 2019)

Myös syissä liikkua tapahtuu muutoksia murrosikään tultaessa. 13-vuotiailla pojilla tärkein motiivi harrastaa liikuntaa oli halu pitää hauskaa ja 15-vuotiailla se oli halu päästä hyvään kuntoon. Näin arvioi 13-vuotiaissa 61 prosenttia ja 15-vuotiaissa 56 prosenttia. Sekä 13-että 15-vuotiailla tytöillä tärkein motiivi oli halu päästä hyvään kuntoon. 13-vuotiaista 65 prosenttia arvioi näin ja 15-vuotiaista 63 prosenttia. Muita tärkeimmiksi koettuja syitä poikien keskuudessa näissä ikäluokissa olivat muun muassa halu tavata kavereita, halu parantaa omaa terveyttä ja nautinto liikunnan aikaansaamista tuntemuksista ja tunteista. Tyttöillä muita tärkeimpiä syitä olivat esimerkiksi halu parantaa omaa terveyttä, halu näyttää hyvältä ja halu hallita painoa. (Aira ym. 2013, 22.)

Vähän liikkuvat nuoret kokevat terveytensä muita useammin huonoksi ja on huomattu, että epäterveelliset elintavat kasaantuvat liikunnallisesti vähemmän aktiivisille lapsille ja nuorille enemmän kuin liikunnallisesti aktiivisille. Liikunnan avulla voidaan vähentää mielenterveyden kannalta epäedullisten oireiden, kuten ahdistuneisuuden tai masennusoireiden esiintymistä ja sitä kautta voidaan saada helpotusta esimerkiksi sosiaalisiin ongelmiin

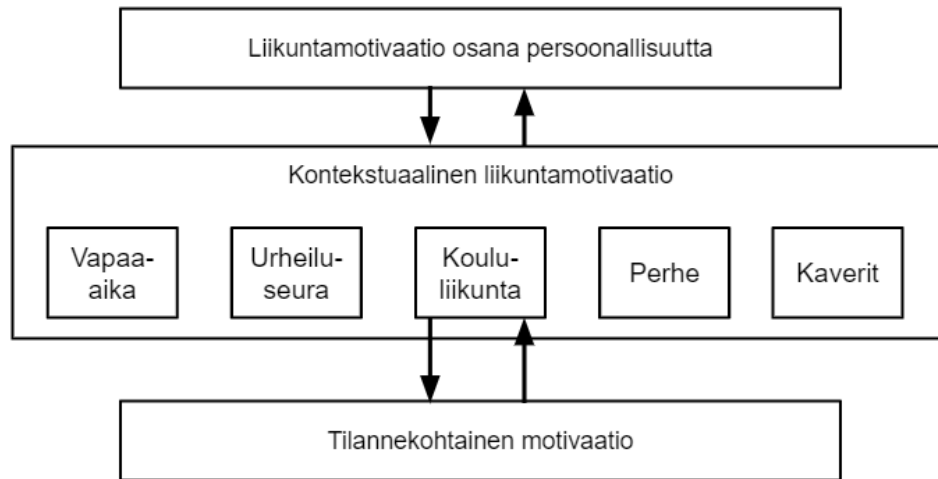
tai käytöshäiriöihin. (Tiirikainen & Konu 2013, 33-34.) Liikunnalla on positiivinen vaikutus nuoren tulevaisuuden koulutusvuosien määrään ja todennäköisyyteen hakea ja päästä opiskelemaan korkeakouluun. Näiden lisäksi positiivinen vaikutus näkyy työllistymisessä ja ansiotuloissa. Riittävällä kouluttautumisella ja hyvillä työllistymisen tulevaisuusnäkyillä pystytään ehkäisemään syrjäytymistä ja sitä kautta muun muassa edellä mainittujen mielen-terveysongelmien ja niiden oireiden määrää. (Kari, Tammelin, Havas & Pehkonen 2018, 31-32.)

Nuoria tulee kannustaa hyödyntämään arjen liikkumismahdollisuuksia. Matkat kannattaa kulkea omin jaloin ja arkiympäristö voidaan suunnitella tukemaan arjen aktiivisuutta. Esimerkiksi tuolin vaihtaminen jumppapalloon tai seisomatyöpisteen käyttömahdollisuus ovat tapoja edistää arjen hyviä valintoja paikasta tai käyttäjistä riippumatta. Portaiden käyttäminen mahdollisuuksien mukaan ja istumisen tauottaminen ovat liikkujan omia valintoja hyödyntää arjen tyypillisiä hetkiä liikunnallisuuden lisäämiseen. (UKK-instituutti 2016.)

2.1 Liikuntamotivaatio

Motivaatioon vaikuttavat psykologiset näkymättömät ilmiöt, kuten arvot, asenteet, uskomukset ja tavoitteet. Motivaatioon vaikuttaa siis yksilön kognitiiviset tekijät eli tietoa käsittelevät prosessit ja sosiaalinen ympäristö yhdessä. Motivaatio koostuu motiiveista eli tietoisista tai tiedostamattomista keskeisistä käyttäytymisen syistä tai tekijöistä. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 130-131; Turabik & Baskan 2015, 1056.)

Motivaatio näkyy ulkoisessa käyttäytymisessä siten, että se toimii energian lähteenä toiminnalle ja se suuntaa käyttäytymistämme tavoitteen suuntaisesti. Motivaatio ilmenee toiminnan voimakkuutena, pysyvyytenä ja tehtävien valintana. Hierarkkisena rakenteena (Kuvio 2) motivaatiossa on yleinen kiinnostus erilaisia asioita kohtaan, kiinnostus jotakin elämäneluetta kohtaan ja kiinnostus yksittäisiä tilanteita kohtaan. Näistä voidaan käyttää myös käsitteitä persoonallisuuden taso, kontekstuaalinen taso ja tilanteellinen taso. Motivaatio voi edetä hierarkkisilla tasoilla ylhäältä alaspäin tai alhaalta ylöspäin. Ylhäältä alaspäin edetessä esimerkiksi liikuntaan motivoitunut nuori motivoituu todennäköisemmin liikumaan erilaisissa tilanteissa. Alhaalta ylöspäin edetessä luomalla esimerkiksi innostavia liikuntahetkiä pystytään vahvistamaan pitkällä aikavälillä nuoren käsitystä itsestään liikkujana. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 130-131.)



Kuvio 2. Motivaatio hierarkkisen rakenteena (Liukkonen & Jaakkola 2017, 132)

Motivaatioprosessissa kullakin yksilöllä on jokin tarve, joka tulisi tyydyttää. Yksilön tulee virittyä tarpeen täyttämiseen ennen käyttäytymistä. Virittynyt yksilö käyttäytyy täyttääseen tarpeen ja tarpeen täyttymisen jälkeen hän saavuttaa mielihyvän tunteen. (Turabik & Baskan 2015, 1056.)

2.1.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio voidaan jakaa karkeasti kahteen luokkaan, sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisessä motivaatiossa ihminen osallistuu toimintaan, koska pitää sitä itsessään kiinnostavana ja arvojen mukaisena sekä se tuottaa mielihyvää. Sisäinen motivaatio edistää myönteisiä tunteita oppimista kohtaan ja se johtaa luoviin, sinnikkäisiin ja syvemmin käsitteitä ymmärtäviin ratkaisuihin. Ulkoiset palkkiot tai rangaistukset heikentävät sisäistä motivaatiota. (Vasalampi 2017.)

Ulkoisesta motivaatiosta puhutaan, kun tavoitetta koitetaan saavuttaa ulkoisten paineiden, kuten muiden ihmisten vaatimusten tai palkkioiden, kuten arvosanan tai rahan takia. Kaikki ihmisen tekemät toiminnot ja valinnat eivät ole hänelle itselleen yhtä merkityksellisiä ja tämä saattaa ajaa toiminnan ulkoisen motivaation ohjaamaksi. Lyhyellä aikavälillä ulkoiset motiivit saattavat olla toimivia, mutta pelkästään ulkoisen motivaation johdattamana toimiminen saattaa heikentää ihmisen hyvinvointia ja johtaa tavoitteista luopumiseen, jos kohdataan vastoinkäymisiä. (Vasalampi 2017.)

2.1.2 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria on yksi tutkituimmista motivaatioteorioista. Itsemääräämisteoria pohjaa kolmelle psykologiselle perustarpeelle, joita ihmiset pyrkivät tyydyttämään. Nämä kolme tarvetta ovat autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Nämä tarpeet

ovat välttämättömiä optimaalisen toiminnan fasilitoinnissa ja ne ovat muuttumattomia kaikissa kulttuureissa. Lähtökohtana on se, että ihminen on luonnostaan aktiivinen ja motivoituva ja tätä kautta ohjaa itse omaa toimintaansa. Ihmisellä on siis taipumus asettaa itselleen tavoitteita ja pyrkiä kohti niitä suoriutumalla ympäristön haasteista. Teoria tutkii ja selvittää ihmisten synnynnäisiä psykologisia tarpeita ja luontaista taipumusta kasvaa sekä olosuhteita, jotka vaalivat näitä prosesseja. (Hagger & Chatzisarantis 2008, 82; Liukkonen & Jaakkola 2017, 132; Ryan & Deci 2000, 68; Vasalampi 2017.)

Autonomia tarkoittaa yksilön mahdollisuutta vaikuttaa toimintaansa ja säädellä sitä. Tällä tarkoitetaan sitä, että yksilöllä on mahdollisuus toimia omista lähtökohdistaan ja tehdä toimintaansa liittyviä valintoja. Autonomialla ja sen kokemisella on voimakas vaikutus liikuntamotivaation kehittämisessä ulkoiseksi tai sisäiseksi motivaatioksi. Autonomiia voidaan tukea esimerkiksi liikuntatilanteissa siten, että osallistujille annetaan vastuuta ja heitä osallistetaan suunnitteluun ja liikuntatuokion kulkuun. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 133.)

Pätevyydellä tarkoitetaan yksilön kokemusta omista kyvyistään ja niiden riittävydestä kunkin tehtävän ja haasteen parissa. Pätevyyden kokemukset koostuvat hierarkkisesti niin, että itsearvostus koostuu monista alapätevyysalueista. Alapätevyysalueita ovat muun muassa fyysinen pätevyys, sosiaalinen pätevyys, tunnepätevyys ja älyllinen pätevyys. Alapätevyysalueet voidaan jakaa vieläkin eriytyneempiin ja yksityiskohtaisempiin alueisiin. Kunkin pätevyysalueen tärkeys yksilölle määrittää sen merkityksen itsearvostukselle. Esimerkiksi jos ihminen kokee fyysisen pätevyyden tärkeäksi ja kokee onnistumisia tällä osa-alueella, esimerkiksi urheilusuorituksen aikana, vaikuttaa nämä onnistumiset itsearvostusta nostattavasti. Yksittäisellä osaamisalueella onnistumisen kokemukset voivat nostaa sitä hierarkiassa ylöspäin ja näin vahvistaa yksilön itsearvostusta. Pätevyyden kokemuksilla on autonomian tapaan vahva vaikutus liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa ja liikuntamotivaation kehittämisessä sisäiseksi tai ulkoiseksi. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 134-135.)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa kokemusta kuulumisesta ryhmään ja ryhmässä toimiessa turvallisuuden tunteen ja hyväksytyksi tulemisen kokemista. Tämä näkyy pyrkimyksenä etsiä kiintymystä ja läheisyyttä toisilta ihmisiltä sekä tarpeena kuulua ryhmään. Esimerkiksi liikunnanohjaamisessa sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja sisäistä motivaatiota voidaan tukea, kun ohjaaja koetaan välittäväksi ja lämpimäksi. Merkkejä sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta ryhmässä ovat muun muassa nämä: ryhmässä puhutaan henkilökohtaisia asioita, ryhmäläiset viettävät vapaa-aikaa keskenään, yksilö kokee tulevansa ymmärretyksi ja arvostetuksi ryhmässä sekä vältetään toimintaa, joka aiheuttaa itsekäitä tai epävarmoja tunteita ryhmässä. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 134.)

Itsemääräämisteoriassa motivaatio nähdään jatkumona, jonka toisessa päässä on motivaation täydellinen puuttuminen eli amotivaatio ja toisessa päässä sisäinen motivaatio ja näiden välissä neljä ulkoisen motivaation tasoa. Ulkoisen motivaation tasot ovat ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 136.)

Amotivaatio tarkoittaa siis motivaation puuttumista kokonaan. Tällöin koetaan, että toimintaa ohjataan täysin ulkoapäin. *Ulkoisessa motivaatiossa* toimintaan osallistutaan palkkioiden toivossa tai rangaistuksen pelossa. Toiminta on tässäkin ulkoapäin ohjattua. Palkkiolina voivat toimia esimerkiksi opettajan antama arvosana ja rangaistuksena esimerkiksi muiden ihmisten paheksunta. Ulkoisen motiivin, palkkion tai rangaistuksen pelon poistuksessa toimintakin usein lakkaa. *Pakotetussa säätelyssä* toimintaan osallistutaan, koska koetaan, että ei ole muita vaihtoehtoja ja toiminta koetaan henkilökohtaisesti tärkeäksi. Toimintaan ei osallistuta ilosta vaan sen takia, että osallistumatta jättämisestä koetaan syyllisyyttä. *Tunnistetussa säätelyssä* toiminta koetaan henkilökohtaisesti tärkeäksi ja arvokkaaksi. Käytännössä tunnistettu säätely on motivaation sisäinen muoto, mutta todellisuudessa toimintaa ohjaa henkilökohtaisesti arvostetut toiminnan tulokset itse toiminnan arvostamisen sijaan. Toimintaa voidaan siis toteuttaa, vaikka se ei olisikaan mieluisaa. *Integroitunut säätely* tarkoittaa, että toimintaan osallistutaan, koska se on osa yksilön tavoitteita ja persoonallisuutta. Toiminta on suhteellisen autonomista, mutta motivaation lähde on ulkoinen. Toiminnassa koetaan, että vaihtoehtoja osallistumiseen tai osallistumatta jättämiseen ei ole. Viimeisenä jatkumon päässä on sisäinen motivaatio. *Sisäisen motivaation* omaava ihminen osallistuu toimintaan ilman ulkoisia pakotteita ja sitoutuu toiminnassaan tekemään valintoja, jotka tukevat sisäisen motivaation kohdetta. (Hagger & Chatzisarantis 2008, 81; Liukkonen & Jaakkola 2017, 136-137.)

Motiivit voivat muuttua ulkoisista sisäisiksi eli motivaatio sisäistyy tai toisinpäin sisäisistä ulkoisiksi. Motivaation sisäistymiseen vaaditaan, että ympäristö tyydyttää autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemukset. Yksilö pyrkii luonnostaan sisäistämään ympäristössään sosiaalisesti hyväksytyt asiat, kuten kouluttautumisen, työssä käymisen ja perheen perustamisen. Nämä motiivit omaksuttuaan ja sisäistettyään yksilö voi kokea itseohjautuvuutta toiminnassaan. Sisäisistä ulkoisiksi motiivit muuttuvat, kun ihminen toimii ympäristössä, joka ei mahdollista psykologisten perustarpeiden eli autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemusten täyttymistä. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 137-138; Vasalampi 2017.)

Tutkimuksissa on todettu, että autonomisen säätelyn muodot toiminnan ohjaamisessa ovat positiivisesti yhteydessä liikunnan omaksumisessa osaksi omaa toimintaa. Sisäinen motivaatio on muun muassa yhteydessä liikuntaan sitoutumiseen ajan myötä, aikomuksiin liikkua ja psyykkiseen hyvinvointiin. Myös ympäristön edellytykset, kuten autonomian tukeminen ja ihmisten arviot siitä, että sisäistä motivaatiota tuetaan, ovat yhteydessä sisäisen motivaation säätelyyn ja syntymiseen. Tutkimuksissa on myös todettu, että interventi-
oissa, joissa on tuettu kaikkia psykologisia perustarpeita, tuloksena on saatu suurempi käyttäytymisen muutos kuin tukiessa vain yhtä perustarvetta kerrallaan. (Hagger & Chatzisarantis 2008, 82-83.)

2.1.3 Tavoiteorientaatio

Tavoiteorientaatioteoriassa kaikessa toiminnassa, joka perustuu suoritukseen, motiivina on pätevyyden osoittaminen. Virheitä ja epäonnistumisia koitetaan välttää, sillä muut voivat tulkita ne kyvykkyyden puutteena. Toiminnan säätelyä ohjaa ja tukee ja toisaalta rajoittaa se, mitä toiminnalla tavoitellaan, miten tilanne koetaan ja miten toimija arvioi itsensä ja resurssinsa toiminnan toteuttamisessa. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 138; Tuominen, Pulkka, Tapola & Niemivirta 2017.)

Tavoiteorientaatioteoriassa on monia erilaisia näkökulmia ja lähestymistapoja. Ne eroavat toisistaan tavoitteiden lukumäärän ja niiden perustelujen pohjalta. Yksi tavoitteiden ja toiminnan tulkintatapa on pätevyyden osoittaminen kahdella eri tavalla, tehtäväsuuntautuneisuudella ja minäsuuntautuneisuudella. Näiden kahden suuntautuneisuuden pohjalta on kehitetty esimerkiksi tämä neljän erilaisen orientaation yhdistelmä: suoritus-lähestymis-, suoritus-välttämis- sekä saavutus- ja oppimisorientaatio. Näissä orientaatioissa on yhdistetty hallinnan ja suorituksen ulottuvuutta sekä lähestymis-välttämisen ulottuvuutta keskenään. (Howell & Watson 2007, 168; Liukkonen & Jaakkola 2017, 138; Tuominen ym. 2017.)

Tehtäväsuuntautuneisuudessa pätevyyden tunne syntyy omasta kehitymisestä ja yrittämisestä eli omasta suorituksesta ja sen paranemisesta. Toiminnassa keskitytään yrittämiseen, oppimisprosessiin ja kehittymiseen, ei niinkään oman suorituksen vertailuun suhteessa toisten suorituksiin. Tehtäväorientoitunut ihminen pitää virheitä hyödyllisinä oppimisprosessin kannalta ja menestyksen tunnetta edesauttaa uusien taitojen oppiminen ja suorituksen parantaminen. Tehtäväorientaatio voidaan jakaa kahteen alalokeroon, minään ja tehtävään liittyviin ulottuvuuksiin. Liikuntatilanteissa tehtäväorientoitunutta ilmastoa voidaan edistää esimerkiksi korostamalla henkilökohtaista edistymistä, itsevertailua ja uuden oppimista. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 138-139.)

Minäsuuntautuneisuudessa pätevyyttä arvioidaan vertaamalla itseä toisiin tai annettuihin normeihin. Keskittyminen on kilpailullisessa lopputuloksessa. Tyytyväisyys suoritukseen ilmenee, kun yksilö pärjää muita paremmin tai saavuttaa saman lopputuloksen pienemmällä panoksella kuin joku toinen. Minäsuuntautunut yksilö valitsee itselleen joko liian helppoja tai liian vaikeita tehtäviä, jos hän kokee, ettei hänellä ole mahdollisuutta menestyä tehtävässä. Näin hän varmistaa joko onnistumisen tai hakee etukäteen selitystä epäonnistumiselle. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 138-139.)

Molemmissa orientaatioissa saattaa korostua onnistumisen saavuttaminen tai epäonnistumisen välttäminen. Näitä arvioidaan onnistumisodotusten, eli valitun harjoitteen onnistumisen ja epäonnistumisen todennäköisyyden, ja onnistumisarvojen, eli suoritettujen tehtävien merkityksen, avulla. Kussakin orientaatioissa eli kahdessa tehtäväorientaation ulottuvuudessa ja minäorientaatioissa ilmenevät siis lähestymis- ja välttämisperspektiivit. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 139.)

Kaikissa ihmisissä on piirteitä molemmista suuntautuneisuuksista. Liikuntamotivaatioon pidemmällä aikavälillä positiivisemmin vaikuttaa tehtäväsuuntautuneisuus, mutta tärkeintä on suuntautuneisuuksien suhde. Riittävän vahvalla tehtäväsuuntautuneisuudella voidaan tasapainottaa voimakkaaseenkin minäsuuntautuneisuuteen liittyviä epäkohtia. Tehtäväsuuntautunut ilmasto liikunnan harrastamisessa on yhteydessä lisääntyneeseen osallistumismotivaatioon ja osallistumiseen, viihtymiseen liikunnan parissa ja koettuun fyysiseen pätevyyteen. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 140-141.)

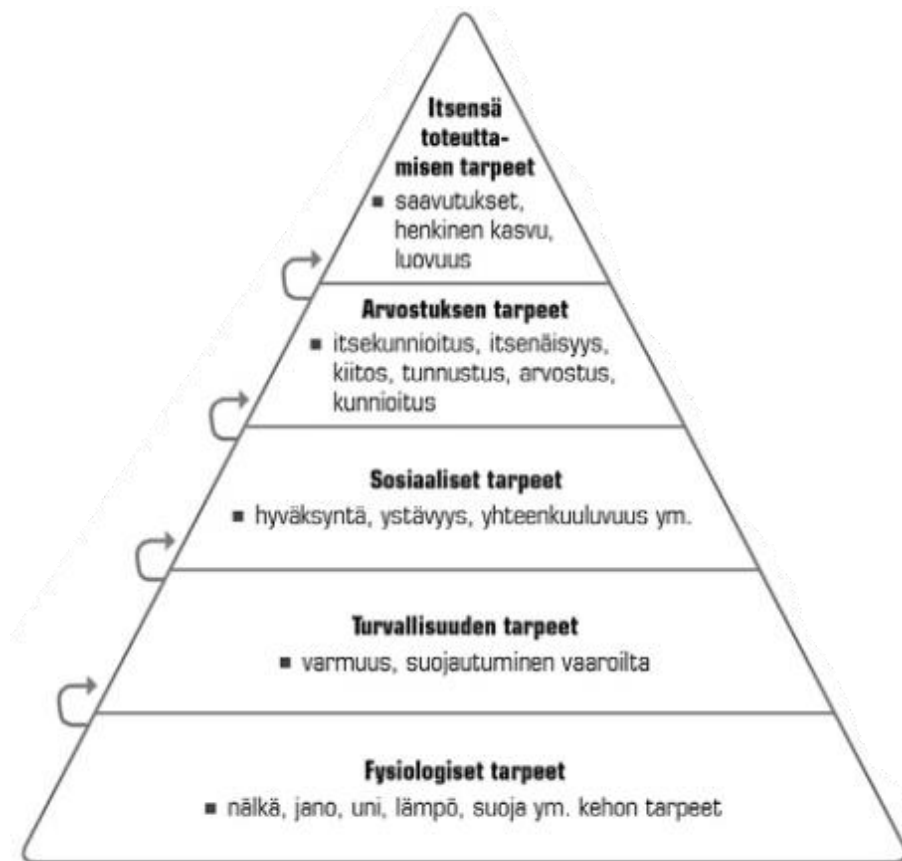
Tavoiteorientaatioteoriaan linkittyy olennaisesti tekosyiden keksiminen epäonnistuneen suoriutumisen selittämiseksi (engl. self-handicapping). Tällä tavalla henkilö suojelee omaa itsearvostustaan tai pätevyyttään julkisesti. Tällainen toiminta itsensä suojelemiseksi saattaa toimia lyhyellä aikavälillä ja sitä käytetään pääosin epäonnistumisen pelossa, jolloin valitaan omaan osaamisen nähden liian helppoja tehtäviä, jolloin onnistuminen on varmaa, tai vältetään kokonaan liian haastavia tehtäviä ja näin myös epäonnistumisia. (Chen, Wu, Kee, Lin & Shui 2009, 299.)

2.1.4 Tarvehierarkia

Tarvehierarkian mukaan ihmisiä ajaa toimintaan motivaatio täyttää tarpeet, jotka ovat luokiteltu niiden tärkeyden mukaan hierarkkisesti. Nämä tarpeet määrittelevät ihmisen käyttäytymistä ja ne luokitellaan tarvehierarkiapyramidin mukaisesti seuraavassa järjestyksessä alimmasta ylimpään tasoon: fysiologiset tarpeet, turvallisuuden tarpeet, yhteenkuuluvuuden tarpeet, arvostuksen tarpeet ja itsensä toteuttaminen (Kuva 1). Ylemmän tason tyydyttäminen on mahdollista vain, jos alemman tason tarpeet ovat tyydytty. Teorian

mukaan mitään tarvetta ei voi täysin tyydyttää, sillä täysin tyydytetty tarve ei motivoi yksilöä toimimaan. (Hyppänen 2013; Turabik & Baskan 2015, 1056.)

Ylemmän tason tarpeet liittyvät itsensä kehittämiseen ja alemman tason tarpeet liittyvät puutteisiin ja vaatimuksiin. Fysiologisia tarpeita ovat muun muassa ruoka, juoma ja uni. Turvallisuuden tarpeisiin kuuluvat suojautuminen fyysisiltä ja henkisiltä uhilta sekä elämän, työn ja toimeentulon turvaaminen. Yhteenkuuluvuuden tarpeeseen liittyy hyväksytyksi ja rakastetuksi tuleminen perheessä ja sosiaalisissa suhteissa, kuten ystävyyssuhteissa. Myös itsensä kokeminen osaksi jotakin ryhmää tai yhteisöä on tärkeää yhteenkuuluvuuden kannalta. Arvostuksen tarpeeseen liittyvät muun muassa yksilön itsetunto, itsenäisyys, saavutukset, tunnustus ja kunnioitus. Ylimmän tason tarve, itsensä toteuttaminen, on yhteydessä yksilön luovuuteen, potentiaalinn tunnistamiseen, itsensä ilmaisuun ja henkiseen kasvuun. (Hyppänen 2013; Turabik & Baskan 2015, 1057.)



Kuva 1. Maslowin tarvehierarkiapyramidi (Hyppänen 2013)

2.2 Liikkumattomuuden syyt murrosiässä

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa liikkumattomuuden yleisimmäksi mainituksi syyksi nousi ajanpuute. Toiseksi yleisin oli, ettei pidä liikunnasta ja kolmanneksi yleisimmät syy olivat oma lahjattomuus ja huonot kokemukset koululiikunnasta. Myös harrastusten kasvaneet hinnat oli jokseenkin liikkumattomuutta selittänyt tekijä. (Merikivi ym. 2016, 81-83.)

Paikallaanolo ja siihen vaikuttavat tekijät ovat nykyelämässä arkipäivää. Esimerkiksi arkea helpottava teknologia, kuten puhelimet, televisio ja tietokoneet, ovat paikallaanololle altistavia tekijöitä. Rungas paikallaanolo itsessään altistaa pitkäaikaissairauksille eikä vapaaajan liikunnalla pystytä täysin kompensoimaan paikallaanoloa aiheuttavia haittoja, riippumatta siitä, liikutaanko liikuntasuosittelun mukaisesti vai ei. (Kolu, Vasankari & Kari 2018, 8; UKK-instituutti 2019a.)

Paikallaanoloa nähdään kaiken ikäisillä, päiväkotikäisistä senioreihin asti. Tutkimusten mukaan juuri vapaa-ajalla tapahtuva paikallaanolo ja istuminen on haitallisempaa kuin muuna aikana, esimerkiksi koulussa, koska istuminen ja siihen liittyvät toiminnot, kuten television katsominen ovat passiivisempia toimintoja. Istuminen pitkään rasittaa kehon tukirakenteita yksipuolisesti ja näin saattaa aiheuttaa esimerkiksi niska- ja alaselkäkipuja. Rungsaalla istumisella on fyysisten terveyshaittojen rinnalla huomattu olevan yhteys myös nuorten kokemaan itsetuntoon ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Erityisesti sellaiset henkilöt, jotka liikkuvat vähän, hyötyvät asennonvaihdoksista ja esimerkiksi seisomisesta. Pitkäkestoinen seisominenkaan ei ole keholle hyväksi, sillä se edellyttää asentoa ylläpitäviltä lihaksilta hyvää kestävyyttä ja niiden väsyessä asento ei ole enää keholle optimaalinen. (UKK-instituutti 2019b.)

Nuorten lihavuuden lisääntyminen ja fyysisen kunnon heikkeneminen johtuvat arjen ja liikuntaharrastusten fyysisen rasittavuuden laskusta. Liikunta on nyky-yhteiskunnassa saanut erilaisen aseman; liikuntaa harrastetaan yhä useammin eriytyneesti organisoidussa toiminnassa esimerkiksi seuroissa eikä se kuulu enää ihmisten arkeen samaan tapaan kuin ennen. Nuorille täytyy opettaa liikkumista arjessa ja liikkumisen vaikutuksista ja merkityksestä. Liikunta on vain yksi viihdekeino muiden rinnalla, aivan kuten Instagram ja Netflix. (Tiirikainen & Konu 2013, 33.)

2.3 Drop out -ilmiö

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan 14-vuotiaista pojista puolet harrastaa liikuntaa urheiluseurassa, mutta 15-vuotiaista enää 22 prosenttia on urheiluseuraharrastamisessa mukana. Tyttöillä tapahtuu samanlainen lopettamisaalto 14 ja 15 ikävuosien aikana. 14-vuotiaista tytöistä enemmistö harrastaa urheiluseurassa, mutta 15-vuotiaana enää vain 26 prosenttia. (Merikivi ym. 2016, 87-88.) Valtion liikuntaneuvoston tekemän tutkimuksen mukaan tunne omasta kyvykkyydestä ja merkityksellisyydestä sekä usko, että harrastuksesta on hyötyä tulevaisuudessa, vähentävät nuorten seuraharrastamisen lopettamisajatuksia. Samansuuntaisia tuloksia on saatu muunkin liikunta-aktiivisuuden kohdalla. (Tiirikainen & Konu 2013, 37.)

Tässä työssä kohderyhmänä ovat drop out -käsitteen alle kuuluvat nuoret urheiluseuraharrastajat. Käsitteestä tärkeää on ymmärtää se, että vaikka nuori lopettaisi urheiluseuraharrastamisen, se ei välttämättä tarkoita, että hän lopettaisi liikunnan harrastamisen kokonaan. Vaihtoehtoja tälle ovat muun muassa se, että nuori harrastaa liikuntaa omalla ajallaan, harrastaja voi siirtyä harrastamaan lajiaan toiseen seuraan tai vaihtaa kokonaan lajia ja sitä kautta seuraa. Yksi mahdollisuus on myös, että nuori lopettaa liikunnan harrastamisen kokonaan ja näin passivoituu arjessaan. (Tiirikainen & Konu 2013, 34.)

Drop out -ilmiön taustalla on useita syitä, mutta kiteytettynä voidaan todeta, että syyt drop out -ilmiölle ovat käänteismerkityksiä. Toisin sanoen, jos nuori toivoo harrastukseltaan esimerkiksi monipuolista harjoittelua, mutta harrastus tarjoaa vain yksipuolista treenaamista, ei nuoren toiveet harrastuksen suhteen täyty, joka saattaa johtaa lopulta harrastamisen lopettamiseen. Urheiluseuraharrastamisessa tavoitteena on usein kilpailullisuus ja kilpailullinen toiminta. Terveellisten elintapojen oppiminen ja hyvinvointiin liittyvät tavoitteet tulevat usein vasta toissijaisina. (Tiirikainen & Konu 2013, 34.) Ratsastus on siitä ystävällinen laji niille, jotka eivät halua harrastaa kilpaillakseen, että ratsastuksessa voi kehittyä pitkälle ja sitä voi harrastaa pitkään, lähes koko ikänsä, ilman, että tavoitteet ovat kilpailullisia. Toisaalta ratsastuksen luonne lajina ei opeta harrastajille terveellisistä elintavoista tai hyvinvoinnista sen enempää, mitä harrastaja itse oivaltaa lajin harrastamisen yhteydessä. Vaikka lajin luonne onkin hyvin suppeakatseinen, on tämä laajasti hyväksytty toimintatapa hevosurheilussa. (Varenti 2020, 54-55.)

Liikunnan ja urheiluseuraharrastamisen kustannusten kasvaminen on yksi syy seuraliikunnan lopettamiselle (Merikivi ym. 2016, 88). Esimerkiksi jotkut ratsastuksen harrastajat olisivat valmiita laittamaan harrastukseensa kuukaudessa vähintään tuhat euroa. Kyseessä on poikkeuksellisen suuri summa, mutta ratsastus on todellisuudessaakin kallis laji. (Merikivi ym. 2016, 100-101.) 17-vuotiaan kilparatsastajan vuosikustannusarvio vuodelle 2013

oli 13 600 euroa (Puronaho 2014, 23). Keskimäärin 15-29-vuotias nuori olisi valmis sijoittamaan harrastukseensa kuukaudessa 50 euroa. Aktiiviset liikkujat ja urheiluseuraharrastajat ovat valmiita maksamaan harrastuksestaan muita enemmän. (Merikivi ym. 2016, 100-101.)

2.4 Liikkumattomuuden hinta

Liikkumattomuus ja vähäinen fyysinen aktiivisuus altistavat kroonisille kansansairauksille, kuten erilaisille syöpätaudeille, tyypin 2 diabetekselle ja sepelvaltimotaudille. Tällaiset sairaudet lisäävät terveydenhuollon käyntejä, sairauspoissaoloja, työkyvyttömyyseläkkeitä ja ennenaikaisia kuolemia. Suomessa nämä krooniset sairaudet aiheuttavat vuosittain noin 16,7 miljardin euron kustannukset valtiolle ja tästä noin 4,4 miljardin euron lohko teoreettisesti olisi säästettävissä, jos koko väestö liikkuisi kestävyysliikuntasuositusten mukaisesti eli 2 tuntia 30 minuuttia reipasta liikuntaa tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa viikossa. (Kolu, Vasankari & Raitanen 2018, 20; UKK-instituutti 2018.)

Liikkumattomuuden vuotuiset yhteiskunnalliset kustannukset Suomessa vaihtelevat 3200-7500 miljoonan euron välillä ja tulevaisuudessa terveydenhuollon suorien kustannusten on arvioitu kasvavan 58 prosenttia vuoteen 2040 mennessä vuoden 2014 kustannuksiin verrattuna. (UKK-instituutti 2018; Vasankari & Kolu 2018, 57).

3 Sosiaalinen media

Nykynuoret määritellään diginatiiveiksi eli he ovat aloittaneet tietotekniikan käyttämisen jo lapsuusiässä. Nuoret ovat arkipäiväistyvän teknologian ja digitalisaation vahvassa vaikutuspiirissä päivittäin ja heillä uusien teknologisten laitteiden, sovelluksien ja tekemisen muotojen omaksuminen on helppoa. Suomisanakirja.fi -verkkosivusto määrittelee sosiaalisen median näin: ”Verkkoviestintäympäristöt, joissa käyttäjällä on mahdollisuus olla aktiivinen viestijä ja sisällöntuottaja”. Sosiaalisen median kanavia ja palveluita ovat muun muassa Instagram, YouTube, Facebook ja WhatsApp. (Merikivi ym. 2016, 6; Suomisanakirja; Weissenfelt, Liukko & Nisula 2019.)

43 prosenttia lasten ja nuorten vapaa-aikakyselyyn vastanneista 7-29-vuotiaista kokee jonkin mediankäyttötavan olevan merkittävä osa heidän vapaa-aikaansa ja esimerkiksi 13-17-vuotiaista 23 prosenttia kertoo käyttävänsä sosiaalista mediaa 15-20 tuntia viikossa. Tärkein syy, miksi nuoret käyttävät sosiaalista mediaa on halu keskustella ystävien kanssa ja suosituin sosiaalisen median kanava onkin pikaviestinpalvelu WhatsApp. Monille nuorille sosiaalinen media rikastaa reaalielämän sosiaalista kanssakäymistä. Viestintä sosiaalisen median kautta vahvistaa nuoren yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä tuottaa iloa ja lisävarmuutta. Muita syitä käyttää sosiaalista mediaa ovat muun muassa kommentointi, kuvien ja videoiden jakaminen sekä linkkien ja muun sisällön välittäminen eteenpäin. (Merikivi 2016, 33; Shabir, Hameed, Safdar & Gilani 2014, 148; Weissenfelt ym. 2019.)

Liikunta- ja urheiluseurassa harrastavista 10-29-vuotiaista reilusti yli puolet (71 prosenttia) pitää yhteyttä samaa harrastaviin harrastusfoorumeilla tai viestiryhmissä ja jopa 74 prosenttia saman ikäryhmän harrastajista hyödyntää mediaa harrastuksensa tukena esimerkiksi tiedonhankinnassa ja harrastuskuvien jakamisessa. Esimerkiksi Instagram on sosiaalisen median kolmanneksi käytetyin kanava 13-29-vuotiaiden keskuudessa, jossa voi jakaa kuvia, pitää yhteyttä sekä seurata oman lajin muita harrastajia ja lajin huippunimiä. (Merikivi ym. 2016, 59; Weissenfelt ym. 2019.)

Nuoret kohtaavat sosiaalisessa mediassa myös ei-toivottuja asioita. Tällaisia ovat esimerkiksi ei-toivotut viestit, ei-toivotut kaveripyynnöt, epäeettiset kuvat ja linkit sekä turha tieto. Kuitenkin erään tutkimuksen mukaan jopa 24 prosenttia yläasteikäisistä ja sitä vanhemmista nuorista hyväksyvät kaveripyynnön tuntemattomilta. Sosiaalinen media mahdollistaa toimimisen nimettömänä ja kasvottomana kommentoijana, joka on erityisen hyvä alusta kiusaamiselle. 90 prosenttia kyselyyn vastanneista 13-29-vuotiaista pitää sosiaalisessa

mediassa kiusaamista helpompana kuin reaalielämässä. Samasta vastaajaryhmästä neljännes on kokenut jonkinlaista kiusaamista sosiaalisen median palveluissa. (Greek Safer Internet Centre 2020; Shabir ym. 2014, 148; Weissenfelt ym. 2019.)

Vastauksena kiusaamiselle ja muulle epätoivotulle käyttäytymiselle nuoret kaipaisivat ja suosittelisivat sosiaalisen median käytön opetusta ja ohjeistusta, 69 prosenttia kyselyyn vastanneista nuorista kokisi sosiaalisen median käytön opetuksen olevan tarpeellista. Eri-tyisesti kaivataan opetusta netissä ja sosiaalisessa mediassa käyttäytymisestä ja siitä, mitä tietoja kannattaa jakaa. Opetusta voisi tapahtua kotona tai koulussa. Myös vanhempien kiinnostus ja tietoisuus nuoren netin ja sosiaalisen median käyttöä kohtaan on kreikkalaistutkimuksen mukaan heikkoa. Suuri osa tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista eivät keskustele vanhempiensa kanssa netin turvallisesta käytöstä ja epäröivät kertoa vanhemmilleen, jos netissä tapahtuu jotain, mikä järkyttää heitä. Nuoret uskovat, etteivät vanhemmat osaa auttaa tai he kieltävät netin käytön tämän takia. (Greek Safer Internet Centre 2020; Weissenfelt ym. 2019.)

Vaikka sosiaaliseen mediaan ja sen käyttöön sisältyy monia riskejä ja haasteita, on sillä kuitenkin lukuisia hyviäkin ominaisuuksia ja käyttömahdollisuuksia. Sosiaalinen media tarjoaa alustan uusien sosiaalisten suhteiden luomiseen, vahvistaa jo olemassa olevien suhteiden ylläpitämistä, mahdollistaa vuorovaikutuksen välimatkoista riippumatta, tarjoaa ulkopuolisiksi kokeville mahdollisuuden kokea itsensä osaksi yhteisöä, antaa mahdollisuuden hankkia tietoa ja tutustua poikkeaviin näkemyksiin ja mielipiteisiin sekä opettaa itseilmaisua ja mediataitoja. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

3.1 Audiovisuaalisuus sosiaalisessa mediassa

Ihmiset ovat välinpitämättömämpiä niin sanottua perinteistä mainontaa kohtaan ja sen takia esimerkiksi videot ovat vakiinnuttaneet asemansa viestinnän ja mainonnan keinona (Sorkio 2019, 15). Käytännössä kuka tahansa voi tuottaa audiovisuaalista sisältöä esimerkiksi kännykällään (Sorkio 2019, 87). Videota on helppo muokata ja sen levittäminen erilaisilla alustoilla onnistuu kätevästi esimerkiksi linkin avulla (Aaltonen 2018, 17). Kiinnostavat, ajankohtaiset ja tärkeät aiheet herättävät tunteita ja saavat katsojan jakamaan videota eteenpäin (Sorkio 2019, 21).

Videostrategian luominen on osa organisaatioiden videoiden tuottamisen suunnitelmaa ja strategian luomisen periaatteita voidaan hyödyntää myös pienemmissä videoprojekteissa. Videostrategian luomisessa huomiota kiinnitetään kohderyhmään, tarkoitukseen ja tavoitteisiin sekä kanaviin ja jakeluun. Kohderyhmän kohdalla täytyy miettiä, kenelle videoita tehdään, mitkä asiat eri kohderyhmiä kiinnostavat ja kuinka haluttua sisältöä videoidaan.

Tarkoituksena ei siis ole viihdyttää kaikkia tai vastata kaikkien ihmisten tarpeisiin vaan kohdentaa sisältöä ja toteutustapaa vastamaan tarkasti rajatun kohderyhmän odotuksia. Tarkoitus ja tavoitteet sisältävät sen, miksi videoita tehdään ja mitä videoilla halutaan saavuttaa. Kanavissa ja jakelussa pohditaan, missä videot julkaistaan ja miten videoita markkinoidaan. Esimerkiksi Instagramin Stories-ominaisuudella julkaistut sisällöt saattavat tavoittaa kohdeyleisön jopa paremmin kuin Instagramiin ladatuilla videoilla, koska sisällöt ja videot ovat näkyvillä yläpalkissa. Stories-ominaisuus on nostanut päätään sosiaalisen median trendinä sen helppouden ja nopeuden takia. (Aaltonen 2018, 19; Seppälä 2019, 17; Sorkio 2019, 61; Weissenfelt ym. 2019.)

Laadukas video sisältää muun muassa seuraavat asiat: video on sopivan mittainen, videossa esiintyvät henkilöt ovat energisiä ja karismaattisia, video sisältää vahvoja positiivisia tunteita, video on katsojalleen hyödyllinen ja viihdyttävä, otsikko on tarttuva ja musiikki on valittu videon tunnelman mukaan. (Sorkio 2019, 66-70.) Esimerkiksi lyhyissä videoissa kannattaa hyödyntää viittauksia tietynlaisiin tilanteisiin, esimerkiksi arkisiin hetkiin, tai tariinoin. Tätä kautta pystytään välittämään haluttu viesti lyhyemmällä kaavalla. (Sorkio 2019, 119.) Myös porttiteoria kannattaa muistaa videon kuvaamisessa ja editoinnissa. Ensimmäiset 5-7 sekuntia ratkaisevat sen, katsotaanko video loppuun vai ei. Alun täytyy olla tehokas ja katsojaa puhutteleva. Oleellisinta on mennä suoraan asiaan, jotta katsoja saisi mahdollisimman paljon informaatiota tulevasta lyhyessä ajassa. (Aaltonen 2018, 136; Sorkio 2019, 66-70.)

3.2 Käsikirjoitus

Käsikirjoituksessa tärkein elementti on kohtaukset. Kohtaus on yhdessä paikassa tai ajassa tapahtuva kokonaisuus ja useasta kohtauksesta muodostetaan pidempi tapahtumaketju. Käsikirjoitus aloitetaan kohtauksien miettimisellä. Videoiden käsikirjoituksessa tulee löytyä vastaus seuraaviin kysymyksiin: kuka, missä, miten ja mitä on sanomassa tai tekemässä. Käsikirjoituksessa tärkeää on välttää tunteita kuvaavia adjektiiveja, käyttää paljon verbejä ja substantiiveja sekä pitää käsikirjoitus yksinkertaisena. Eräs keino sisällön rajaamisessa ja teeman esilleluonnissa on päälauseen käyttö eli keskeinen sisältö tiivistetään yhteen lauseeseen. (Aaltonen 2018, 44, 135; Ailio 2015, 9; Sorkio 2019, 121-124.)

Käsikirjoituksen luomisen jälkeen se muutetaan kuvakäsikirjoitukseksi eli teksti hahmotellaan kuviksi ja käsikirjoitukseen lisätään muun muassa kuvakoot, kuvaussuunnat ja kuvissa olevat asiat. Kuvakoot (Kuva 2) noudattavat tavallisimmin kahdeksan kuvakoon järjestelmää eli yleiskuva (YK), laaja kokokuva (LKK), kokokuva (KK), laaja puolikuva (LPK),

puolikuva (PK), puolilähikuva (PLK), lähikuva (LK) ja erikoislähikuva (ELK). Kuvakäsikirjoitus nopeuttaa kuvauspäivän toimintaa, helpottaa päätöksentekoa kuvaushetkessä ja varmistaa sen, ettei tehdä turhaa työtä. Kuvakäsikirjoitusta käytetään erityisesti videoissa ja ohjelmissa, jotka vaativat tarkkaa suunnittelua ja joissa käytetään efektejä. (Aaltonen 2018, 160-161; Sorkio 2019, 121-124.)



Kuva 2. Kahdeksan kuvakoon järjestelmä (Sorkio 2019)

Kuvaustilanteessa saattaa syntyä uusia ideoita ja ne on syytä toteuttaa, vaikka niitä ei olikaan merkattu käsikirjoitukseen. Käsikirjoitus toimii kuvauksen ja ajatusten apuvälineenä eikä sen ole tarkoitus rajoittaa tekemistä. (Leponiemi 2010, 58.)

Tässä työssä videoiden rakenne seuraa prosessikuvauksen kaavaa. Prosessikuvauksessa kuvattava toiminta näytetään kokonaisuudessaan. Kohtaukset jaotellaan ja ne esitetään aikajärjestyksessä. Lyhyt prosessi voi sisältää vain yhden kohtauksen, mutta jos prosessissa on siirtymiä ajassa, jokainen aikasiirtymä on uusi kohta. Nämä siirtymät tulee tehdä katsojalle selväksi. Prosessin käsikirjoitus on listaus tarvittavista kuvista ja niihin liittyvän kerronnan tai ruudulla olevan tekstin avaaminen. Käsikirjoitukseen lisätään listauksen jälkeen kuvakoot. (Ailio 2015, 10.)

3.3 Kuvaaminen

Kameran liikkeet on aina suunniteltava etukäteen, jotta kuvan laadusta tulisi tasaista. Etukäteen tulee miettiä, mistä liike alkaa ja mihin se päättyy. Apuna kannattaa käyttää merkkejä, esimerkiksi liikennemerkkiä tai puuta, johon liikkeen tulee loppua. Kamera-ajolla eli

kameran liikkua kuvauksen aikana saadaan kuvaan kolmiulotteisuutta. Liikkeen ei tarvitse olla suurta, mutta kävelyn ja kuvaamisen tulee olla vakaata, jotta kuva ei heilu tai täris. Perusohjeena liikkeessä kuvaamisessa on se, että aina kun kohde on paikoillaan, kuvaajakin on paikoillaan. Editoinnista varten kannattaa liikkeen alkuun ja loppuun jättää muutama sekunti paikallaan olevaa kuvaa. (Leponiemi 2010, 62-65, 116-117.)

Kuvakulmalla voidaan luoda tietynlaisia odotuksia tai tietynlaista tunnelmaa. Alakulmasta kuvattu korostaa menestystä ja uskoa tulevaan, se myös antaa viitteitä tulevasta. Yläkulmasta kuvattu korostaa häviämistä ja lannistumista. Neutraalin kuvakulman saa kuvaamalla kameran linssi kuvattavan silmien korkeudella. Videokuvaamisessa pääohjeena voidaan pitää sitä, että kuvaa niin kauan kuin kuvassa on informaatiota. Kun kuvaus ei tuota katsojalle mitään uutta, tulee kuvaus lopettaa. (Leponiemi 2010, 65-68, 116.)

4 Suomen Ratsastajainliitto ry

Suomen Ratsastajainliitto ry (SRL) toimii Suomen ratsastusurheilun keskusjärjestönä ja ratsastajien edunvalontajärjestönä ja se on kansainvälisen ratsastajainliiton, Fédération Equestre Internationalen (FEI), jäsen. Liiton toimenkuvaan kuuluu muun muassa edistää ratsastusta urheilu- ja kasvatusmuotona, kilpailujen järjestämistä sekä ratsastuksenopeuksen ja valmennuksen kehittämistä. Kaikessa toiminnassa keskeistä on hevosen hyvinvoinnin turvaaminen, tarjota kaikille ihmisille tasa-arvoinen laji sekä lisätä yhteisöllisyyttä ja yhteistyötä. Suomen Ratsastajainliiton toiminta jakautuu viidelle alueelle, jotka ovat kilpa- ja huippu-urheilu, nuorisotoiminta, harraste- ja terveysliikunta, seurapalvelut ja tallipalvelut. Kullekin toiminta-alueelle on luotu oma strategia, jota toiminta seuraa. (Suomen Ratsastajainliitto; Wuolijoki 2017, 117.)

Suomen Ratsastajainliiton varsinaisia jäseniä ovat paikalliset rekisteröidyt ratsastusseurat ja yhteisöjäseniä esimerkiksi ratsastuskoulut. Suomi on jaettu kahdeksaan ratsastuksen alueeseen; Etelä-Suomi, Häme, Itä-Suomi, Kaakkois-Suomi, Keski-Suomi, Lounais-Suomi, Pohjanmaa ja Pohjois-Suomi. Suomen Ratsastajainliiton kokonaisjäsenmäärä vuoden 2019 lopussa oli 45 780 henkilöjäsentä. (Suomen Ratsastajainliitto.)

Suomen Ratsastajainliiton alaisuudessa toimii kahdeksan nuorisotiimiä, kukin yhdellä ratsastuksen kahdeksasta alueesta. Nuorisotiimien jäsenet ovat 13-29-vuotiaita nuoria, jotka tuovat lasten ja nuorten ääntä kuuluviin. Tiimit muun muassa järjestävät alueellaan tapahtumia ja tuottavat sisältöä somekanaviinsa aktiivisesti tuodakseen näkyvyyttä alueensa nuorisotiimitoiminnalle. (Suomen Ratsastajainliitto.)

4.1 Ratsastus harrastuksena

Ratsastus on liikuntamuoto, jossa korostuvat luonnonläheisyys, tasa-arvoisuus ja monipuolisuus. Ratsastuksen harrastaminen sopii kaikille taustaan katsomatta ja se on oiva tapa toteuttaa itseään. Ympärivuotisena lajina ratsastusta voi harrastaa niin kaupungissa kuin maaseudullakin, ulkona tai ratsastushallin eli maneesin suojassa. Ratsastus on taitolaji, joka vaatii päättäväisyyttä, rohkeutta ja vastuuntuntoa sekä eläimen kunnioittamista. (Suomen Ratsastajainliitto; Wuolijoki 2017, 5.)

Ratsastuksen harrastaminen vaatii hevosen, jolla harrastaa, mutta ratsastuksen aloittaminen ei vaadi suoraan oman hevosen ostamista vaan harrastamisen voi aloittaa ratsastuskoulussa. Ratsastuskoulutoiminnassa alkuun pääsee esimerkiksi talutusratsastuksen ja alkeiskurssin avulla. Alkeiskurssilla opetellaan perusasioita, kuten istuntaa, ja hevosen

hallintaan liittyviä asioita, kuten kääntämistä ja pysähtymistä, sekä eri askellajeissa ratsastamista. Alkeiskurssin jälkeen siirrytään jatkokursseille, joilla perusasioiden harjoittelusta jatketaan ja opetellaan entistä haastavampia asioita. (Suomen Ratsastajainliitto.)

Ratsastuksen harrastajien määrä on 20 vuoden aikana yli kaksinkertaistunut Suomessa. Näistä harrastajista liki yli 95 prosenttia on naisia ja tyttöjä. Harrastajista 56 prosenttia on aikuisia ja 44 prosenttia lapsia ja nuoria. (Martin-Päivä 2014a, 74.)

4.1.1 Ratsastuskoulut

Ratsastuskoulut ovat nykypäivänä ammattimaisesti johdettuja yrityksiä, jotka noudattavat yritystoiminnassaan palvelu- ja liikunta-alan tavanomaisia perustoimintamalleja. Ratsastuskoulut lähestyvät ratsastamista liikunta- ja luontopainotteisen näkökulman kautta. (Wuolijoki 2017, 71.)

Ratsastuskouluissa nimensä mukaisesti opetetaan ratsastamaan ja hevosista huolehtiminen opetustoiminnan ohella on tärkeää. Kaikki toiminta on ohjattua, järjestelmällistä ja ennakoon suunniteltua turvallisuuden lisäämiseksi ja hevosen hyvinvoinnin takaamiseksi. Hevosille järjestelmällisyys ja täsmällisyys on tärkeää, koska se mukailee niiden luontaista käyttäytymistä, esimerkiksi ruokailun ja liikkumisen suhteen. Jokaisesta hevosesta huolehditaan erilaisin toimenpitein; säännöllinen kengittäminen on tärkeä osa hevosen jalkojen huoltamista, hampaiden kunnon tarkkailu ja mahdollinen raspaaminen varmistavat suun terveyden ja sosiaalisten suhteiden luominen toisten hevosten kanssa varmistetaan sillä, että ne saavat olla lähekkäin toisiaan ulkona ja sisällä tallissa. (Wuolijoki 2017, 75-77.)

Usein ratsastuskoulut suuntautuvat tietyille asiakasryhmille. Eri asiakasryhmät vaativat erilaisia asioita esimerkiksi hevosissa. Nuorille ja kokemattomille ratsastajille suunnatuilla kursseilla, kuten alkeiskursseilla, hevosten täytyy olla rauhallisempia ja tottuneita epävarmohinkin ratsastajiin. Jatkokurssien ratsastajilla ja sitä edistyneemmällä hevonen voi olla reippaampi ja tarmokkaampi ratsastaa. Kokeneemmat ratsastajat osaavat hallita hevosen yllättävissäkin tilanteissa tippumatta satulasta, esimerkiksi hevosen pelästyessä. Hevoset voivat oppia säästämään itseään liikkumisessa, jos ratsastajien taitotaso ei riitä vaatimaan niiltä aktiivista työskentelyä. Sen takia olisi hyvä, että ratsastuskoulun opettajat tai kokeneemmat ratsastajat ratsastaisivat myös rauhallisemmilla, alkeiskursseillekin sopivilla hevosilla, jotta ne pysyisivät ryhdikkäinä ja eivät laiskistuisi liikaa. (Wuolijoki 2017, 74-75.)

Ratsastuskoulujen tai tallien yhteydessä toimii monesti ratsastusseura ja esimerkiksi Suomen Ratsastajainliittoon kuuluutaan juuri seurojen kautta. Ratsastusseuroja Suomessa on

noin 500. Ratsastusseurat edistävät paikallista ratsastusurheilua järjestämällä valmennuksia ja kilpailuita, erilaisia tapahtumia, koulutuksia ja hevoskerhoja seuran junioreille. Hevoskerhoissa opetellaan hevosen hoitoon ja varusteisiin liittyviä asioita, joita ei ratsastustuntien aikana kerkeä oppimaan. (Suomen Ratsastajainliitto; Wuolijoki 2017, 80.)

4.1.2 Ratsastamisen lajit

Ratsastaa voi harrastaakseen tai kilpaillakseen. Ratsastus on ainoa olympialaji, jossa kaikki kilpailevat ikään tai sukupuoleen katsomatta samoissa luokissa. Olympialajeina ovat este-, koulu- ja kenttäratsastus ja paralympialajina pararatsastus. Muita, harvinaisempia ratsastuksen lajeja ovat esimerkiksi lännenratsastus, matkaratsastus ja vikellys. (Martin-Päivä 2014b, 76; Suomen Ratsastajainliitto.)

Esteratsastuksessa ratsukon eli ratsastajan ja hevosen tarkoituksena on ylittää esteet virhepisteittä merkatussa järjestyksessä. Virhepisteitä tulee esimerkiksi esteen pudottamisesta ja hevosen kieltäytyessä hyppäämästä. Esteratsastus vaatii hevoselta hyppykykyä, tottelevaisuutta, ketteryyttä ja nopeutta. Ratsastajan tulee olla rohkea ja luottaa hevosen taitoihin ja yhteistyöhön. Kilpailuissa ratsastajat saavat tutustua esterataan ennen suoritusta jalan, ilman hevosta. Kilpailuissa esteradalle on määritelty enimmäisaika, jonka ylittämistä kertyy virhepisteitä. Esteiden asetteluilla ja etäisyyksillä sekä muodoilla voidaan muokata radan haastavuutta. (Martin-Päivä 2014b, 76; Ojola 2015.)

Kouluratsastus on kaiken ratsastamisen perusta ja sitä voidaan yksinkertaisimmillaan kutsua hevosen peruskoulutukseksi. Korkeimmalla tasolla kouluratsastus on tyylikkyyden ja notkeuden näyte, jossa ratsastaja hallitsee hevosen liikkeitä huomaamattomin avuin. Kilpailuissa ratsastajat suorittavat etukäteen määrätyn ohjelman, jonka liikkeet mittaavat niin ratsastajan kuin hevosenkin saavutettujen taitojen määrää. Tulos koostuu tuomarien antamista yhteenlasketuista pisteistä. Arviointi koskee muun muassa hevosen liikkeitä, täsmällisyyttä ja tottelevaisuutta sekä ratsastajan apujen käyttöä ja istuntaa. (Holderness-Roddam 1999, 168; Martin-Päivä 2014b, 76.)

Kenttäratsastus muodostuu kolmesta osakokeesta; kouluratsastuskokeesta, rataesteratsastuskokeesta ja maastoestekokeesta. Kenttäratsastuskilpailut alkavat aina kouluratsastuskokeella. Se antaa viitteitä ratsukon tasosta ja suoriutumisesta maasto- ja rataesteillä. Toisessa, vaativimmassa osakokeessa eli maastoestekokeessa ratsukon tulee ylittää maastoesteitä, kuten tukkeja, hautaesteitä ja vesiesteitä pitkällä maastoradalla laukaten. Viimeisenä osakokeena toimii rataesteet, jotka mittaavat kykyä hyvään suoritukseen raskaan maasto-osuuden jälkeen. Kilpailuissa kaikki osakokeet ratsastetaan samalla hevo-

sella, joten sen vaatii ratsukolta kestävyyttä ja hyvää yhteistyötä. Tulos kenttäratsastuskilpailuissa muodostuu kaikkien osakokeiden yhteenlasketusta virhepistemäärästä. Vähiten virhepisteitä omaava ratsukko voittaa. (Holderness-Roddam 1999, 156-162; Martin-Päivä 2014b, 76.)

Pararatsastuksen tavoitteena on ratsastaa vamman asettamat rajat huomioon ottaen. Varusteilla, opetuksella ja olosuhteilla voidaan muokata tilanne ja ympäristö pararatsastukseen sopivaksi. Suomessa pararatsastajat kilpailevat vain kouluratsastuksessa ja heidät jaetaan viiteen eri ryhmään vamman laadusta riippuen. Kilpailuissa ratsastajilla on mahdollisuus käyttää apuvälineitä ja avustajia tarpeen mukaan. Pararatsastukseen kuuluu myös ratsastusterapia, vaikka sen tarkoituksena ei ole oppia ratsastustaitoja. Terapian tarkoituksena on hyödyntää hevosen liikettä oman kehon ja mielen hallinnan opetteluun. Liike antaa erilaisia aistituntemuksia, joiden kautta kuntoutuja pystyy havaitsemaan omaa kehoaan. Ratsastusterapialla on saatu hyviä tuloksia esimerkiksi autististen lasten ja nuorten kuntoutuksessa. (Martin-Päivä 2014b, 76; Martin-Päivä 2014c, 79; Suomen Ratsastajainliitto.)

4.2 Ratsastajan fyysiset ominaisuudet

Ratsastuksessa kaiken kehittymisen pohjana on hyvä fyysinen peruskunto. Hyttinen (2009, 6-7) määrittelee ratsastajan kunnan näin: ”Ratsastaja pystyy tekemään tarvittavan suorituksen joustavasti, hallitusti ja keskittyneesti ilman merkittävää väsymyksen tunnetta ja hyödyntämään kuntotekijöitä eli voimaa, nopeutta, kestävyyttä, liikkuvuutta ja lihasten kimmoisuutta monipuolisesti.” Ratsastusta voi harrastaa lähes koko ikänsä, mutta kaikessa ratsastukseen liittyvässä opetuksessa ja valmennuksessa on otettava huomioon elämisen normaalit ikään liittyvät muutokset. (Hyttinen 2012, 4-5.)

Ratsastuksessa tarvittavia tärkeitä fyysisiä ominaisuuksia ovat muun muassa hyvä tasapaino ja muu kehonhallinta, ryhti sekä riittävä fyysinen kestävyys- ja lihaskunto. Näiden ominaisuuksien kehittäminen ja vahvistaminen auttavat sekä oman kehon että hevosen hallinnassa. Tärkeimpänä kehon fyysisenä ominaisuutena ratsastajalle voidaan pitää vahvaa keskikehoa. Keskikehon avulla ratsastaja vaikuttaa hevosen ohjaamiseen ja hallintaan. Keskivartalon sekä lantion asennon hallinnalla vaikutetaan istuntaan, joka tiiviissä yhteistyössä keskikehon kanssa vaikuttaa hevosen ohjaamiseen ja hallintaan. (Hyttinen 2012, 5.)

Ratsastajan kunnan ylläpitämiseen ja sen kohottamiseen tarvitaan yleensä lisäksi rasittavampaa liikuntaa, mitä ratsastus itsessään voi tarjota. Tällaista liikkumista voi olla esimerkiksi porraskävely, juoksu, pyöräily sekä erilaiset kuntojummat. Kestävyysliikunnan ohella

olisi hyvä harjoittaa lihaskuntoa 2 kertaa viikossa. Tyypillisimpiä ratsastajan heikkoja lihaksia ovat muun muassa lapaluun lähentäjät, rintarangan ojentajat, vatsalihakset, lonkan ojentaja- ja loitontajalihakset sekä polven ojentajalihakset. Lihaskunnan harjoittamisessa olisi hyvä kiinnittää huomioita näiden lihasten vahvistamiseen. Lihaskunnan harjoittamisella on myös ratsastajalle tärkeä rooli, vaikka kyseessä ei olekaan voimalaji. Lihaskunnan kehittämisellä lisätään lihasten jänteveyttä ja kestävyyttä sekä valmistellaan niitä erikoistilanteisiin, kuten putoamisiin ja äkkiliikkeisiin, joissa saatetaan vaatia maksimi- ja nopeusvoimaa. (Hyttinen 2009, 16; Hyttinen 2012, 14; UKK-instituutti 2019c.)

5 Tavoite

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa suunnitelma ja kuvata sisältö nuoria kiinnostaviin sosiaalisen median videoihin ja julkaista ne Suomen Ratsastajainliiton Instagram-tilillä Stories-työkalulla sekä tallentaa videot tilille Kohokohtiin. Kohokohdissa videot ovat näkyvissä myös 24 tunnin jälkeen, kun ne poistuvat Stories-osiosta. Videoiden sisältö esittelee ja opettaa liikunnallisia elämäntapoja ja ratkaisuja ratsastajien ja muiden liikkujien arkeen. Tarkoituksena videoilla on esitellä tapoja liikkua ja aktivoida arkea niin, että toiminta ei olisi sidonnaista paikkaan ja liikunnalliset ratkaisut olisivat mahdollisimman helppoja ja ilmaisia toteuttaa.

Tarkoituksena on vastata liikkumattomuuden lisääntymisen ongelmaan luomalla sisältöä drop out -ikäisille (noin 14-16-vuotiaille) nuorille. Kohderyhmänä produktille ovat ne liikkujat ja erityisesti ratsastuksen harrastajat, jotka vielä harrastavat lajia ja ovat sen vaikutuspiirissä.

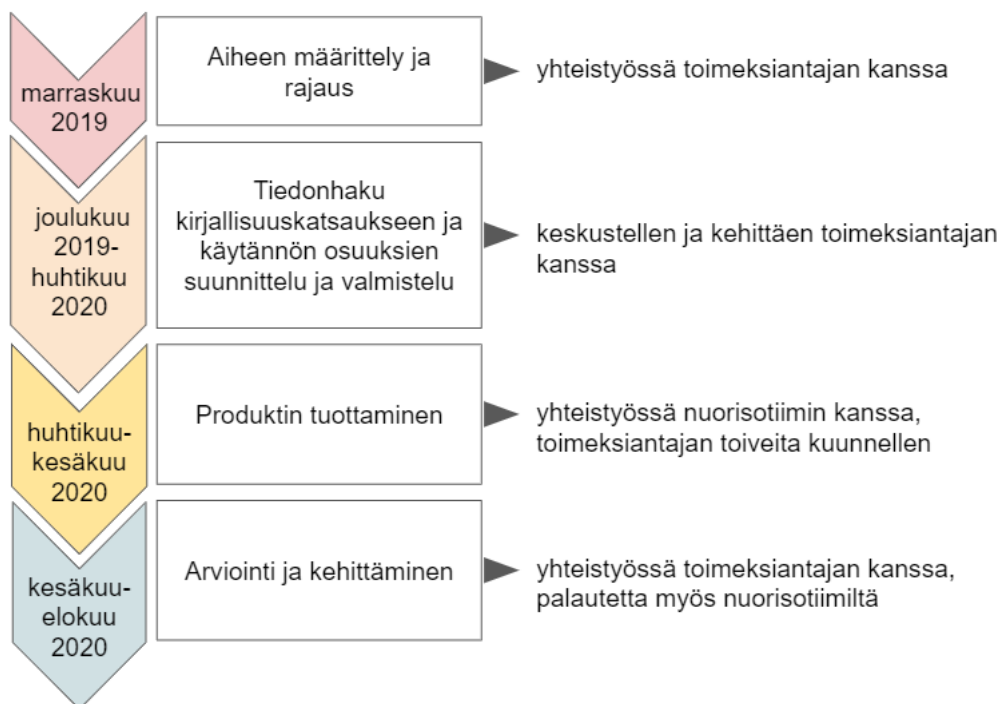
Sisällön tuottamisessa ja kuvaamisessa hyödynnetään Suomen Ratsastajainliiton alla toimivaa Lounais-Suomen nuorisotiimiä. Nuorisotiimin kanssa toteutetun yhteistyön avulla videoista saatiin käyttäjälähtöisempiä ja näin voitiin lisätä niiden kiinnostavuutta.

Työssä alkuperäisenä tavoitteena oli tuottaa suunnitelma videoille tiettyjä ryhmätyöskentelymalleja hyödyntämällä, mutta Covid-19-pandemiasta johtuen videoiden suunnittelu tapahtui Microsoft Teams -sovelluksen videopalaverin välityksellä. Näin ryhmätyöskentelyssä ei päästy toimimaan monipuolisesti, joten tavoitetta muokattiin tilanteeseen sopivaksi.

6 Työn vaiheet

Opinnäytetyöprosessia aloitettiin marraskuussa 2019, kun aihetta pohdittiin ja rajattiin yhdessä toimeksiantajan kanssa (Kuvio 3). Aiheen rajauksessa ja määrittelyssä produktin toteutustavaksi sovittiin somevideot ja aiheeksi ja otsikoksi muotoutui ”Liikunnalliset elämäntavat osaksi arkea ratsastuksen harrastajille – videoilta vinkkejä liikkuvampaan arkeen”. Videot toimivat nykyaikaisena ja nopeasti saavutettavana materiaalina ja ne ovat suhteellisen helppo toteuttaa.

Tämän jälkeen prosessia jatkettiin olemalla ensimmäisen kerran yhteydessä kuuteen, sillä hetkellä toiminnassa olevaan Suomen Ratsastajainliiton alla toimivaan nuorisotiimiin joulukuussa 2019. Heille lähetettiin sähköpostilla infoa tulevasta projektista ja nuorisotiimin mahdollisesta toimenkuvasta projektissa (Liite 1). Toisen kerran nuorisotiimeihin oltiin yhteydessä sähköpostilla helmikuussa 2020, ja tämän jälkeen tehtiin päätös mukaan projektiin lähtevästä nuorisotiimistä yhdessä toimeksiantajan kanssa. Mukaan projektiin lähti Lounais-Suomen nuorisotiimi. Tiimin valinnan jälkeen tiimiin oltiin yhteydessä sähköpostilla ja WhatsApp-viestipalvelimen avulla.



Kuvio 3. Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Varsinainen tiedonhaku ja kirjallisuuskatsauksen työstäminen alkoi joulukuussa 2019 ja jatkui intensiivisemmin maaliskuusta 2020 eteenpäin. Tiedonhaun yhteydessä suunniteltiin videopalaverin tehtäviä somevideoiden sisältöjen suunnittelua varten. Videopalaveri

pidettiin Lounais-Suomen nuorisotiimin kanssa huhtikuun lopussa Microsoft Teams -soveluksella. Videopalaverin yhteydessä tehtiin Stories-julkaisu Suomen Ratsastajainliiton Instagram-tilille, jonka tarkoituksena oli herätellä seuraajia aiheen pariin ja tiedottaa tulevasta toiminnasta. Alkuperäinen ajatus oli, että opinnäytetyöntekijä olisi mennyt Turkuun tapaamaan tiimiä, mutta koronaviruspandemiasta johtuen päätettiin yhdessä toimeksiantajan kanssa hyödyntää etätyöskentelyn mahdollisuutta. Suunnitelmat molemmille toteutustavoille tehtiin, mutta etätyöskentelyn suunnitelma toteutettiin.

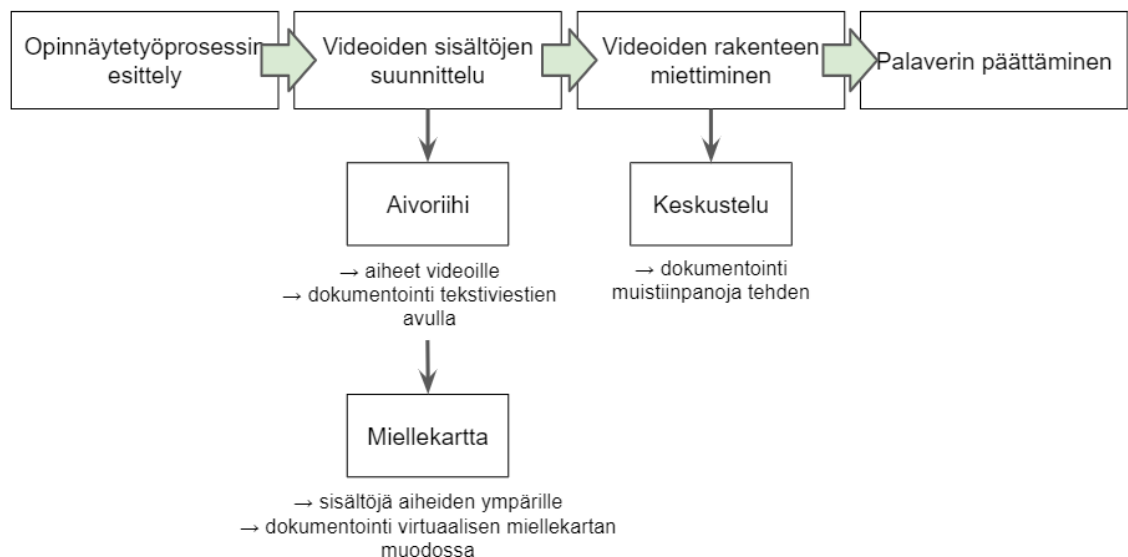
Suunnittelupalaverin jälkeen kirjallisuuskatsauksen työstäminen jatkui ja seuraavana produktin tuottamisessa oli kuvauspäivän suunnittelu ja aikataulutukset sekä videoiden käsikirjoitusten kirjoittaminen ja hyväksyttäminen nuorisotiimillä. Kuvauspäivä sovittiin kesäkuun alkuun ja käsikirjoitukset lähetettiin tiimille tutustuttavaksi ja kommentoitavaksi noin viikkoa ennen kuvauspäivää.

Produktin tuottamista ja kirjallisuuskatsauksen työstöä tehtiin rinnakkain. Toimeksiantajaan pidettiin säännöllisesti yhteyttä sähköpostin sekä video- ja puhelinpalavereiden avulla. Toimeksiantaja pidettiin aina ajan tasalla tapahtuneista muutoksista suunnitelmissa ja erityisesti produktin tuottamista toimeksiantajan kanssa ideoitiin vapaasti. Esimerkiksi toimeksiantajan toiveesta ideoitiin videoiden julkaisun ympärille teemaviikko, jotta katsojat olisivat tietoisia videoiden julkaisusta ja jotta videot voitaisiin profiloida tietynlaisena sisällönä.

Toimeksiantajana tälle opinnäytetyölle toimi Suomen Ratsastajainliitto ry (SRL) ja työn ohjaajana liitosta toimi tallitoiminnan kehittäjä Minna Peltonen, joka aktiivisesti omalla panoksellaan edisti työn kulkua ja hyödynsi omia kontaktejaan työn tuloksen parantamiseksi. Työn alussa mukana prosessissa oli myös seuratoiminnan kehittäjä Anna Wessman, joka auttoi kontaktoimaan nuorisotiimejä ja tiimien vetäjiä, nuorisopäittäjiä. Työn tuotoksen kehittämässä ja työstämisessä apuna oli työn ohjaaja ja Lounais-Suomen nuorisotiimi. Lounais-Suomen nuorisotiimiin kuuluu kuusi jäsentä, joista viisi oli mukana yhteistyössä. Mukana olevat tiimijäsenet olivat Jenna Tammi, Nonna Paalanen, Vilma Putko, Jessica Pätsikkä sekä Laura Väisänen. (L-SR Nuorisotiimi 2020.)

6.1 Nuorten osallistaminen etätyöskentelyssä

Videoiden sisällön suunnittelussa hyödynnettiin nuorisotiimin ajatuksia fyysisesti aktiivisesta arjesta ja liikkumisesta. Suunnittelupalaverin aikana tarkoituksena oli päättää somevideoiden sisällöistä, millaista rakennetta ja toteutustapaa videot noudattavat, videoiden nimi ja tunnisteet sekä pohtia alustavasti kuvauspaikkaa ja -päivää. Suunnittelupalaverin eteneminen löytyy kuviosta 4.



Kuvio 4. Suunnittelupalaverin eteneminen

Tiimin jäsenet kuuluvat osittain videoiden kohderyhmään, joten heidän osallistamisensa sisältöjen suunnitteluun tuntui luonnolliselta. Osallistamisessa lähtökohtana on ajatus siitä, että yhdessä osataan ja tiedetään enemmän. Tarkoituksena on hyödyntää eri toimijoiden osaamista, ideoita ja taitoja. Toiminta pyrkii kohti yhteisesti sovittua tavoitetta. Osallistamisessa tärkeää on suunnittelutyö, mutta osallistamiseen kuuluu olennaisesti myös konkreettinen käytännön toteutus. (Auvinen & Liikka 2015, 5.)

Osallistavan kehittämistoiminnan tunnuspiirteitä ovat muun muassa yhteinen mielenkiinto, omalaatuisuus, kuuluminen joukkoon, avoin keskustelu ja tavoitteellinen työskentely. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 22.) Näitä lueteltuja tunnuspiirteitä löytyi myös tästä suunnittelupalaverista. Keskustelu oli avointa, kaikella toiminnalla oli tavoite, dokumentoidut tuotokset olivat omalaatuisia ja tiimiläisiä sekä opinnäytetyöntekijää yhdisti yhteinen mielenkiinnonkohde, liikunta.

Suunnittelupalaverissa kaikki toiminta oli ohjattua ja ennakoon suunniteltua. Opinnäytetyöntekijän roolina palaverissa oli olla ohjaajan asemassa. Ohjaajan tarkoituksena on auttaa ohjattavaa kohti tavoitetta. Tarkoituksena on tehdä itsestään tarpeeton eli ohjaajan perimmäinen tehtävä on tukea ohjattavan itseohjautuvuutta. Ohjattavalle ohjaaja on yleensä hyväksyvä kanssakulkija ja ihmettelijä, ohjaaja ei anna suoria vastauksia vaan auttaa ohjattavaa pohtimaan asioita itse. (Kupias 2007, 150.) Ohjaajana opinnäytetyöntekijä pyrki luomaan keskustelua ja johti tehtävien tekemistä niin, että kaikki saivat olla äänessä ja kaikkien asiat tulisi käsiteltyä. Opinnäytetyöntekijä osallistui tehtävien suorittamiseen esimerkin asemassa, en niinkään tiedon tai sisällön lisääjänä.

Suunnittelupalaveri pidettiin Microsoft Teams -sovelluksella etänä. Etätyöskentely loi haasteita, mutta myös antoi mahdollisuuksia työskentelyn dokumentointiin ja toiminnan ohjaamiseen. Etätyöskentely sopii tilanteisiin, joissa esimerkiksi kollegoita ei välttämättä tarvitse tavata kasvokkain. Etätyöskentely mahdollistaa työskentelyn myös poikkeustilanteissa ja se on paikasta riippumaton työtapana. Teknologia ja sen kehittyminen ovat suuressa roolissa etätyöskentelyn mahdollistajana. Se muokkaa ihmisten tapaa kommunikoida ja tehdä yhteistyötä. (Franklin 2013, 21-22; Sabau 2016, 301-303; Työterveyslaitos & Suomen ympäristökeskus.) Tähän tilanteeseen etätyöskentely tiimin kanssa sopi loistavasti koronapandemian aiheuttamien rajoitusten takia. Tapaaminen ei myöskään vaatinut paikasta toiseen liikkumista vaan kukin pystyi osallistumaan tapaamiseen kotoaan.

Suunnittelupalaverissa sisältöjen suunnitteluun käytettiin muutamaa erilaista tehtävää. Ensimmäisessä tehtävässä ideoinnissa hyödynnettiin aivoriihimenetelmän perusteita. Aivoriihen avulla tuodaan esiin osallistujien kokemuksia, ideoita ja ajatuksia. Aivoriihessä on perinteisesti määrittelyvaihe, ideoinnin vaihe ja ratkaisuvaihe. Määrittelyvaiheessa määritellään ongelma, johon halutaan ratkaisuja tai josta kerrotaan kokemuksia. (Kupias 2007, 89.) Tässä tehtävässä määrittelyvaihe oli tehty ennakkoon: tiimiläisten kokemuksia haluttiin omassa arjessa toteutuvista liikunnallisista ja fyysisesti aktiivisista ratkaisuista.

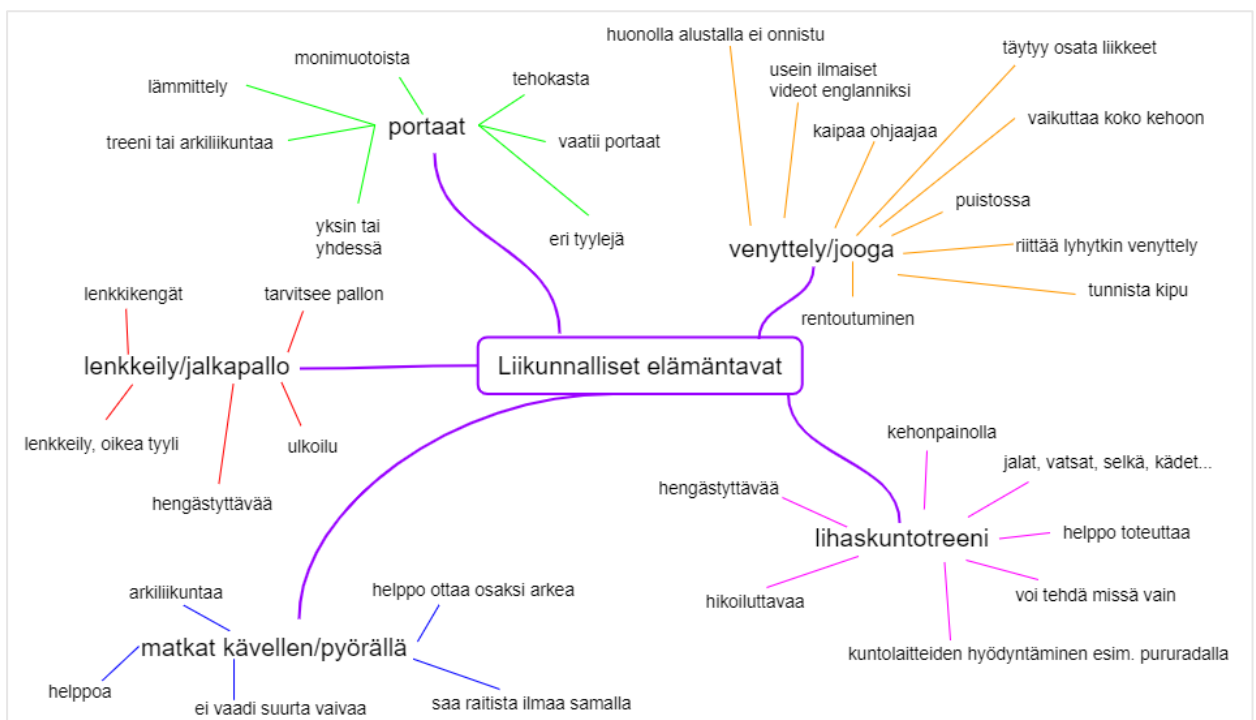
Ideoinnin vaiheessa tarkoituksena on tuottaa vapaasti ideoita ja näkökulmia. Osallistujien on hyvä tuoda esiin mahdollisimman paljon erilaisia näkemyksiä ja kokemuksia, ja tämän periaatteena toimii lause ”määrä tuo laatua”. Kaikki ideat kirjataan ylös eikä niitä arvostella tai perustella. Ideoinnin voi toteuttaa kirjallisesti tai suullisesti, yksin tai yhdessä. (Kupias 2007, 89-90.) Tässä tehtävässä ideointia toteutettiin kirjallisesti yksin ongelmaa pohtien. Tiimiläisten tuli kirjata ajatuksiaan ja kokemuksiaan yhdessä koottuun WhatsApp-ryhmään. Tarkoituksena oli tuoda tietoinen ja myös tiedostamaton liike tietoiseksi ja kirjalliseen muotoon dokumentointia varten. Opinnäytetyöntekijä antoi esimerkkejä ajattelun tueksi kuten portaiden kävely, istumisen tauottaminen ja koulussa tai työssä tapahtuvan liikumisen huomioiminen.

Aivoriihen viimeisessä vaiheessa, ratkaisuvaiheessa, syntyneitä ajatuksia ja ideoita voidaan arvioida, kehitellä ja ryhmitellä ja siitä edelleen jalostaa, jos tarkoituksena on hakea todellisia ratkaisuja. Aina ratkaisuvaihetta ei tarvitse käydä läpi, sillä jo ideointivaihe saattaa riittää tavoitteen saavuttamiseen. (Kupias 2007, 90.) Tässä tehtävässä tiimin kanssa ratkaisuvaihetta sovellettiin niin, että kukin tiimiläinen yksin valitsi viisi itseään puhuttelevinta tai eniten kiinnostavinta aihetta nousseista kokemuksista ja kirjasi ne allekkain uudelleen WhatsApp-ryhmään. Tämän jälkeen tiimiläisille annettiin mahdollisuus perustella

omia valintojaan. Seuraavana valittiin yhdessä tiimin kanssa keskustellen 30 kiinnostavimmasta aiheesta viisi parasta tai toteuttamiskelpoisinta aihetta videoille. Nämä aiheet olivat venyttely/jooga, lihaskuntotreeni, portaiden kävely/porrastreeni, matkojen taittaminen kävellen/pyörällä ja lenkkeily/jalkapallo. Valinnan jälkeen aiheisiin jäi vielä suunnitteluvaraa videoiden käsikirjoituksia ajatellen.

Aiheiden valitsemisen jälkeen kaikki tiimiläiset kirjautuivat sähköpostilinkin kautta miro.com-sivustolle. Miro-palvelu on ilmainen netissä toimiva alusta, jossa voidaan yhteistyössä yhtä aikaa työstää erilaisia luonnoksia, esimerkiksi miellekarttoja (Miro). Miellekarttojen avulla havainnollistetaan aihepiirin keskeisiä käsitteitä, niiden välisiä linkkejä ja niistä muodostuvia suurempia kokonaisuuksia. Miellekartat sopivat hyvin esimerkiksi ryhmässä näkemyksien hahmottamiseen ja jäsentämiseen. (Kupias 2007, 61-63.)

Miro-palvelussa aiheiden eteenpäin työstämiseen luotiin miellekartta, johon kirjattiin kaikki aiheet ja jokaisen aiheen kohdalle kukin tiimiläinen kävi kirjaamassa asioita, jotka heidän mielestään liittyivät tähän aiheeseen (Kuva 3). Kuva 3 on selkeämpi hahmotelma alkuperäisestä miellekartasta, ja siitä löytyy täysin samat asiat kuin alkuperäisestäkin versiosta. Tässäkin tehtävässä opinnäytetyöntekijä antoi ajattelun tueksi esimerkkejä kuten millaisia välineitä toiminta vaatii ja missä toimintaa voisi toteuttaa. Kun kaikissa aiheissa oli sisältöä, käytiin ne läpi ja keskusteltiin esille nousseista pointeista. Tällä tehtävällä aiheiden ympärille saatiin tarkempaa sisältöä ja tämä auttoi myös käsikirjoitusten kirjoittamisessa.



Kuva 3. Miellekartta

Seuraavassa tehtävässä käytiin keskustellen läpi videoiden rakennetta ja toteutustapaa. Opinnäytetyöntekijä kysyi tiimiläisiltä, millainen on heidän mielestään hyvä video ja millaisia ominaisuuksia siinä olisi. Tärkeitä pointteja olivat muun muassa laadukkuus (esimerkiksi hyvä valaistus ja kuvanlaatu), sopiva pituus, vaihtelevat kuvakulmat ja mielenkiintoinen ympäristö.

Muita asioita, joita palaverin aikana käytiin läpi, olivat opinnäytetyöprosessin esittely yleisesti ja tämän työn prosessi siihen asti, mihin on päästy (muun muassa toimeksianto, tavoite ja kirjallisuuskatsauksen sisältö), tietosuoja, työn produktin arviointi ja kehittäminen sekä jatkosuunnitelma palaverin jälkeiseen työstöön.

Ryhmän aktiivisuutta voidaan edistää valitsemalla aktivoivia työskentelymenetelmiä ja huomioimalla prosessin kaikki vaiheet niin, että kussakin vaiheessa on käytetty siihen souvia menetelmiä. Kysymyksillä ja tehtävillä voidaan ohjata aktiivisuuden tasoa. Vuorovaikutusta voidaan taas edistää siten, että sille annetaan tilaa ja aikaa alusta asti. Myös vuorovaikutukseen voidaan vaikuttaa kysymyksillä kohdeyleisöltä, näin saadaan kontakti kuulijoihin ja osoitetaan, että on kiinnostunut ryhmästä. (Kupias 2007, 125-129.) Tässä suunnittelupalaverissa kaikki tehtävät olivat suunniteltu aktivoimaan tiimiläisiä omaan ajatteluun ja ideointiin. Vuorovaikutusta edistettiin luomalla luottamuksellinen ja avoin ilmapiiri kysymysten ja aidon kiinnostuksen avulla. Työskentelyn avoimuutta edisti ja helpotti se, että tiimiläiset tunsivat toisensa etukäteen.

6.2 Kuvauspäivä

Suunnittelupalaverin jälkeen vuorossa produktin tuottamisessa oli materiaalien kuvaaminen videoihin. Materiaalit kuvattiin kesäkuun 2020 alussa ja sen jälkeen videot editoitiin julkaisukelpoisiksi. Kuvaaminen tapahtui Turussa Kupittaaan urheilupuistossa.

Kuvauspäivä sujui mutkattomasti ja kaikki tarvittavat materiaalit saatiin kuvattua. Kukin tiimiläinen pääsi esiintymään videolla samalla, kun opinnäytetyöntekijä kuvasi materiaalit. Kuvaamiseen käytettiin Canon EOS 550D-järjestelmäkameraa. Laadukkaalla kameralla pystyttiin varmistamaan laadukas kuvamateriaali videoihin. Jokaiseen videoon oli ennalta kirjoitettu käsikirjoitus, jota pyrittiin mukailemaan mahdollisuuksien mukaan. Käsikirjoituksia ei kuitenkaan noudatettu kaikilta osin videoiden kuvaamistilanteessa, mutta tämä ei vaikuttanut kuvattuun materiaaliin. Tämä ei heikentänyt lopullisten videoiden arvoa vaan videoista tuli nuorisotiimiläisten näköiset ja näin pystyttiin jopa lisäämään videoiden sisältöä ainakin tiimiläisille.

Kuvauspäivä pystyttiin toteuttamaan koronaviruspandemiasta huolimatta rajoitusten mukaisesti ja turvallisuutta noudattaen. Kuvaamisesta oli keskusteltu myös toimeksiantajan kanssa ja sovittu yhteisesti käytännöistä ja toimimisesta koronaviruspandemian aikana.

6.3 Opinnäytetyön arviointi ja kehitys

Opinnäytetyön tuotoksen arvioinnissa ja kehittämässä hyödynnettiin Suomen Ratsastajainliiton osaamista sekä Lounais-Suomen nuorisotiimiä. Suomen Ratsastajainliitolta palautetta videoista antoi työn ohjaaja, tallitoiminnan kehittäjä Minna Peltonen. Toimeksiantajan kanssa käytiin myös keskustelua koko opinnäytetyöprosessin onnistumisesta ja tavoitteiden saavuttamisesta. Lounais-Suomen nuorisotiimi antoi videoista palautteen tiiminä. Palautteen ja arvioinnin tuloksia käsitellään tarkemmin luvussa 7.2 Palaute.

Palautetta videoista kerättiin siten, että kaksi videota editoitiin valmiiksi ja lähetettiin arvioitavaksi kyseisille henkilöille tukikysymysten kera. Tukikysymyksinä toimi:

- Onko videoiden pituus sopiva?
- Sopiiko musiikki videon teemaan?
- Ymmärtääkö katsoja videon viestin eli onko videon viesti tarpeeksi selkeä?
- Muita kommentteja?

Näistä saatujen palautteiden avulla tuotosta muokattiin ja kehitettiin haluttuun suuntaan ennen videoiden julkaisua. Palautetta itse käyttäjiltä ei saatu ennen videoiden julkaisua eikä julkaisun jälkeen suunniteltu palautetta kerättäväksi. Lisäarvoa saaduista palautteista kuitenkin toi se, että Lounais-Suomen nuorisotiimin jäsenistä osa kuuluu videoiden kohde-ryhmään eli käyttäjälähtöistä palautetta saatiin tätä kautta, mutta vain hyvin niukasti.

7 Tuotos

Tuotoksena tästä työstä syntyi seitsemän videota, joista viidellä esitellään vinkkejä treenaamiseen ja arjen liikunnallistamiseen. Kaksi muuta videota aloittavat ja päättävät videosarjan. Videoiden pituus vaihtelee 15 sekunnista noin minuutin mittaiseksi. Ennen videoiden julkaisua sisältöjä suunniteltiin ja materiaalit kuvattiin yhteistyössä Lounais-Suomen nuorisotiimin kanssa (ks. luku 7.2 Suunnittelupalaveri etänä ja luku 7.3 Kuvauspäivä). Videoiden editoinnin, julkaisun Stories-työkalulla ja tallentamisen Kohokohtiin Suomen Ratsastajainliiton Instagram-tilille opinnäytetyöntekijä teki itse. Kaikki videot editoitiin Movavi Video Editor Plus -ohjelmalla.

Videosarjan ympärille kehiteltiin teemaviikko, joka kulki nimellä Liikkuva viikko! Teemaviikon tarkoituksena oli sitoa videosarja yhteen ja se antoi myös mahdollisuuden mainostaa videosarjan julkistamista etukäteen. Teemaviikolle suunniteltiin juliste hyödyntämällä canva.com -sivuston työkaluja ja ominaisuuksia (Liite 2). Mainostamista toteutettiin kahdena päivänä ennen videoiden julkistamista Stories-työkalulla samalla Instagram-tilillä, jossa videot julkaistiin. Samalla julistepohjalla kaikille videoille suunniteltiin myös kansikuva, josta näkyi kunkin päivän aihe (Liitteet 3-7). Videot 1 ja 7 toimivat aloitus- ja lopetusvideoina koko sarjalle. Videot 2-6 sisältävät ohjeita ja infoa päivän aiheeseen liittyen.

7.1 Videoiden sisällöt ja käsikirjotukset

Jokaiselle videolle luotiin käsikirjoitus kuvausprosessin nopeuttamiseksi ja helpottamiseksi. Kaikissa käsikirjoituksissa sinisellä näkyvät tekstit liittyvät kuvaamiseen ja editointiin. Videot 2-6 noudattavat kaikki samaa kaavaa. Ensin esitellään päivän aihe kansikuva-julisteen avulla, sen jälkeen tulee treenivinkit ja muut ohjeet ja videon lopussa on päivän teemaan liittyvä tietoisku. Viimeisenä muistutetaan katsojia vielä oman suorituksen kuvaamisesta ja julkaisemisesta valituilla tunnisteilla.

Videon 1 tarkoituksena on johdatella videosarjan pariin. Tavoitteena on pitää video lyhyenä ja ytimekkäänä, mutta kiinnostusta herättävänä. Videon 1 käsikirjoitus on hyvin yksinkertainen ja siinä on lueteltuna vain oleelliset asiat (Liite 8).

Videon 2 tarkoituksena on näyttää helppoja joogaliikkeitä taukojumppaa ajatellen. Käsikirjoituksessa kunkin liikkeen kohdalla on ohjeet liikkeen tekemiseen kuvattavalle (Liite 9). Ohjeet eivät ole kirjallisena näkyvissä videolla. Lopullinen versio videosta ei noudata käsikirjoitusta muuten kuin liikkeiden osalta. Liikkeinä ovat soturi II, tuoli, soturi III, puu ja taiputus lattiaan. Liikkeissä on huomioitu se, että ne voi suorittaa missä tahansa eikä esimerkiksi lattiatasoon tarvitse mennä. Näin pystytään madaltamaan kynnystä suorittaa liikkeitä,

kun välineitä ei tarvita eikä tarvitse pelätä vaatteiden tai käsien likaantumista. Liikkeet aktivoivat kehon toimintoja dynaamisten liikkeiden avulla lisäten verenkiertoa ja harjoittamalla liikkuvuutta. Tarkoituksena on pitää joogatuokio lyhyenä, mutta tehokkaana ja mieltä rauhoittavana toimintana.

Videossa 3 käydään läpi kuusi porrastreeniliikettä: juoksu ylös, polvennostokävely, kyykyhyppy, askelkyykykävely, ankkakävely ja spurtti. Käsikirjoituksessa on videon 2 käsikirjoituksen tapaan ohjeet kuvattavalle liikkeen suorittamiseen (Liite 10). Ohjeet eivät näy itse videolla, mutta jokaisen liikkeen nimi on näkyvässä. Porrastreeniliikkeet ovat alaraajapainotteisia, sykettä nostavia liikkeitä, jotka suoritetaan aina portaita ylös noustessa ja lyhyt palautus, kun portaat kävellään takaisin alas. Videon liikkeet kehittävät ratsastajalle tärkeitä fyysisiä ominaisuuksia, kuten nopeutta ja lihaskuntoa (kts. luku 4.3 Ratsastajan fyysiset ominaisuudet).

Video 4 poikkeaa muista videoista siten, että siinä ei esitellä suorittamisohjeita vaan perustellaan, miksi käveleminen on kannattavaa kehon hyvinvointia ajatellen. Noin minuutin mittaisella videolla käytetään lähteenä UKK-instituutin kävelemiseen liittyviä faktoja. Käsikirjoituksessa näkyy puhujan teksti ja videolla on näkyvässä muutamia poimintoja tekstistä kuulijan tueksi (Liite 11). Videon tarkoituksena on lisätä tietoisuutta kävelemisen hyödyistä ja näin lisätä kyseistä toimintaa esimerkiksi liikkumisen keinona. Tietoisuus kävelemisen hyödyistä tukee toimijan päätöksentekoa ja valintoja sekä lisää todennäköisyyttä valita käveleminen esimerkiksi autoilun sijaan.

Video 5 sisältää vinkkejä juoksulenkin lämmittelyyn. Lämmittelyliikkeet ovat aktiivikävely, lonkankoukistajien venytys, takareisikävely, polvennostajuoksu ja käsien pyörittelyt. Liikkeet on suunniteltu aktivoimaan juoksemisessa käytettäviä lihaksia dynaamisesti eli pienen liikkeen avulla välttämättä staattista venytystä tai pitoa. Liikkeiden tarkoituksena on olla juoksunomaisia ja näin tukea juoksussa käytettävien lihasten lämmittelyä. Käsikirjoituksessa on ohjeet kuvattavalle liikkeen suorittamiseen ja videolla näkyvässä on kunkin liikkeen nimi (Liite 12). Ensimmäiset neljä liikettä ovat alavartaloa valmistavia ja viimeisen liikkeen tarkoituksena on avata ja lämmittää myös ylävartaloa. Yhdessä liikkeet avaavat hengitystä ja kiihdyttävät verenkiertoa valmistaen koko vartaloa tulevaan suoritukseen. Tässäkään lopullinen versio videosta ei noudata käsikirjoitusta muuten kuin liikkeiden osalta.

Viimeisellä teemaviikon mukaista sisältöä käsittelevällä videolla 6 on ratsastajan lihaskuntotreeni. Kuvattava suorittaa videolla seitsemän lihaskuntoliikettä tässä järjestyksessä: kyykky, pohjenousut, yhden jalan kyykky, lantionnosto, etunojapunnerrus, selän ojennus

ja vatsarutistukset kiertäen. Liikkeet on valittu tukemaan ratsastajalle tärkeiden lihasten toimintakykyä (kts. luku 4.3 Ratsastajan fyysiset ominaisuudet) ja liikkeiden järjestyksessä on noudatettu sitä sääntöä, että ensimmäiset liikkeet ovat niin sanottuja moninivelliikkeitä eli liikkeen aikana kehossa tapahtuu liikettä useassa nivelessä ja ne rasittavat koko vartaloa, ja viimeiset liikkeet keskittyvät spesifimmin pienempiin lihasryhmiin. Järjestykseen vaikuttaa myös tasot, joilla liikkeet suoritetaan. Ensimmäiset liikkeet suoritetaan ylhäällä seisoten, jonka jälkeen siirrytään lattiatasoon. Näin tason vaihteluja ei tule joka välissä vaan samantyyppiset liikkeet ovat peräkkäin. Käsikirjoituksessa on edellisten videoiden tapaan ohjeet kuvattavalle liikkeen suorittamiseen, mutta videolla näkyy vain liikkeen nimi (Liite 13).

Viimeinen video, video 7, päättää videosarjan ja teemaviikon. Käsikirjoitus on videon 1 käsikirjoituksen kaltainen, yksinkertainen ja kertoo vain oleellisimmat asiat videosta (Liite 14).

7.2 Palaute ja arvioinnin tulokset

Työn tavoitteena oli tuottaa suunnitelma ja kuvata sisältö nuoria kiinnostaviin sosiaalisen median videoihin ja julkaista ne Suomen Ratsastajainliiton Instagram-tilillä Stories-työkäällä. Videoiden sisältö esittelee ja opettaa liikunnallisia elämäntapoja ja ratkaisuja ratsastajien ja muiden liikkujien arkeen. Tarkoituksena videoilla on esitellä tapoja liikkua ja aktivoita arkea niin, että toiminta ei olisi sidonnaista paikkaan ja liikunnalliset ratkaisut olisivat mahdollisimman helppoja ja ilmaisia toteuttaa. Palautetta videoista kerättiin siten, että kaksi videota editoitiin valmiiksi ja palautetta sekä kehitysehdotuksia näistä kerättiin toimeksiantajalta ja Lounais-Suomen nuorisotiimiltä.

Kehitysehdotukset videoihin saatiin WhatsApp-viestinpalvelun välityksellä. Muutamien kommenttien avulla tuotoksen kehittämisvaiheessa videoita pystyttiin muokkaamaan haluttuun suuntaan. Ensimmäiseen kysymykseen ”Onko videoiden pituus sopiva?” toimeksiantaja ja Lounais-Suomen nuorisotiimi vastasivat myöntävästi ja totesi pituuden videoissa olevan toimiva. Toiseen kysymykseen ”Sopiiko musiikki videon teemaan?” toimeksiantaja vastasi, että toisessa demovideossa musiikin tempo voisi olla hiukan nopeampi ja näin musiikki sekä sisältö sopisivat paremmin yhteen. Nuorisotiimi oli tyytyväinen jo sinällään oleviin musiikkeihin. Kolmanteen kysymykseen ”Ymmärtääkö katsoja videon viestin eli onko videon viesti tarpeeksi selkeä?” toimeksiantaja vastasi, että sisältö ja sanoma ovat erittäin selkeitä ja vastauksessaan vaikutti tyytyväiseltä. Nuorisotiimi toivoi taukojumppavideoon selkeyttä siten, että jokainen liike näytettäisiin niin sanotusti erillisenä klippinä eli videota olisi hyvä jakaa, jotta selkeys liikkeiden vaihtumisen välillä säilyisi. Yleisesti ottaen sekä toimeksiantaja että Lounais-Suomen nuorisotiimi vaikuttivat siis hyvin tyytyväisiltä

demovideoiden suhteen ja näiden pohjalta loppujen videoiden editoiminen onnistui hienosti.

Lounais-Suomen nuorisotiimiltä pyydettiin palautetta koko prosessista. Palautteessa pyydettiin vastaamaan kysymyksiin yhteistyöprosessin onnistumisesta ja prosessin sujuvuudesta sekä yhteydenpidon riittävydestä. Lounais-Suomen nuorisotiimillä oli iso rooli työn onnistumisen arvioinnin kannalta, joten palautetta haluttiin myös heiltä. Vastaukset palautekysymyksiin nuorisotiimiltä saatiin WhatsApp-viestien välityksellä. Nuorisotiimi antoi yhteisen vastauksen tiiminä kaikkiin kysymyksiin. Nuorisotiimi vastasi: ”Yhteistyö sujui tosi hyvin, oltiin kaikki kartalla ja yhteydenpitoa oli sopivasti. Prosessi onnistui hyvin ja kaikki oli sujuvaa!” (Lounais-Suomen nuorisotiimi 11.8.2020). Tiimi mainitsi vielä olevansa erittäin tyytyväinen produktin lopputulokseen ja olivat kiitollisia päästessään prosessiin mukaan.

8 Pohdinta

Tässä opinnäytetyöprosessissa toteutettiin Suomen Ratsastajainliiton Instagram-tilille seitsemän erilaista videota. Videoiden sisältö esittelee ja opettaa liikunnallisia elämäntapoja ja ratkaisuja ratsastajien ja muiden liikkujien arkeen. Tarkoituksena videoilla on esitellä tapoja liikkua ja aktivoida arkea niin, että toiminta ei olisi sidonnaista paikkaan ja liikunnalliset ratkaisut olisivat mahdollisimman helppoja ja ilmaisia toteuttaa. Ihmisten välinpitämättömyys perinteistä mainontaa kohtaa on vakiinnuttanut videoiden aseman viestinnän keinona (Sorkio 2019, 15) ja sen takia tässäkin työssä produktin toteutustavaksi valikoitui videot. Nämä videot ovat Suomen Ratsastajainliitolle tällä hetkellä ainoa ratsastajan arkeen ja oheisliikuntaan liittyvä ajanmukainen materiaali. Tarve siis tälle työlle ja produktille oli suuri.

Produktin kohderyhmänä on drop out -ikäiset liikkujat ja erityisesti ratsastuksen harrastajat, jotka vielä ovat lajin vaikutuspiirissä. Tarkoituksena oli lisätä tietoisuutta omatoimisen liikkumisen ja urheilumisen keinoista helposti lähestyttävällä ja saavutettavalla tavalla, koska urheiluseurassa harrastaminen ei suoraan kerro, että nuoren liikunta-aktiivisuus olisi riittävällä tasolla. Osa seurassa harrastavista nuorista liikkuu urheiluseurassa harrastamisesta huolimatta liikuntasuosituksen mukaan liian vähän (Tiirikainen & Konu 2013, 32). Tähän liikkumattomuuden ongelmaan videoiden on tarkoitus pureutua. Tietoisuuden lisääminen onnistui ja myös jakelukanava eli Suomen Ratsastajainliiton sosiaalisen median kanava edesauttaa saavuttamaan ratsastuksen vaikutuspiirissä olevia nuoria. Vielä tarkempaa rajausta kohderyhmässä ja videoiden sisällöissä olisi voitu toteuttaa sosiaalisen markkinoinnin keinoin.

Produktin tuottamisen onnistumisen kannalta nuorisotiimin osallistaminen työn eri vaiheisiin oli ratkaisevan tärkeää. Osallistamisessa lähtökohtana on ajatus siitä, että yhdessä osataan ja tiedetään enemmän. Tärkeää on suunnittelutyö, mutta osallistamiseen kuuluu olennaisesti myös konkreettinen käytännön toteutus. (Auvinen & Liikka 2015, 5.) Työn aikana nuorisotiimi osallistettiin sekä suunnitteluun eli videoiden suunnittelupalaveriin sekä käytännön toteutukseen eli videoiden kuvaamiseen. Osallistaminen toi työlle huomattavaa lisäarvoa, koska siten saatiin useita eri näkökulmia suunnittelussa ja kuvaamisessa asioiden tarkasteluun.

Osallistavalla kehittämistoiminnalla on useita tunnuspiirteitä, muun muassa yhteinen mielenkiinto, omalaatuisuus, kuuluminen joukkoon, avoin keskustelu ja tavoitteellinen työskentely. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 22.) Suunnittelu- ja käytännön osuuden vaiheista näitä tunnuspiirteitä pystyi tunnistamaan, mutta niiden vahvistamiselle olisi

ollut jonkin verran tarvetta. Tässä olisi mahdollisesti auttanut esimerkiksi ryhmäytyminen ennen varsinaisten työstöosuuksien alkamista, mutta koronaviruspandemian takia etänä toteutettu suunnittelupalaveri ei mahdollistanut esimerkiksi fyysistä kontaktia ja samassa tilassa olemista.

Käsikirjoituksessa tärkeää on välttää tunteita kuvaavia adjektiiveja, käyttää paljon verbejä ja substantiiveja sekä pitää käsikirjoitus yksinkertaisena (Sorkio 2019, 121-124). Videoiden käsikirjoitukset olivat suuntaa antavia ja pidetty yksinkertaisena, jotta vapaus muutoksille kuvaustilanteessa olisi mahdollista. Kuvattaville annettiin mahdollisuus myös itse tulkita itselleen sopiva tunnetila sitä liikaa rajoittamatta käsikirjoituksissa. Kuvaustilannetta helpotti koko tiimin tuki, mutta ajoittain olisi kaivattu osaavamman videokuvaajan taitoja esimerkiksi kuvakulman tai kameran kuvausasetusten kanssa.

Videoiden editointivaiheessa oleellista oli muistaa porttiteoria. Alun, ensimmäisten 5-7 sekunnin täytyy olla tehokkaita ja katsojaa puhuttelevia. Oleellisinta on mennä suoraan asiaan, jotta katsoja saisi mahdollisimman paljon informaatiota tulevasta lyhyessä ajassa. (Aaltonen 2018, 136; Sorkio 2019, 66-70.) Videot pyrittiin pitämään lyhyinä ja ytimekkäinä, kuitenkin viihdyttävinä. Videoiden pituudesta keskusteltiin myös Lounais-Suomen nuorisotiimin kanssa, sillä oli tärkeää saada käyttäjälähtöistä palautetta siitä, minkä mittaisen videon olisi valmis katsomaan. Videoiden rakenne pyrittiin myös yhtenäistämään, jotta videosarjan seuraaminen olisi helppoa ja ennakoitavaa. Nämä huomioiden editointi onnistui hyvin, opinnäytetyöntekijän kokemattomuudesta huolimatta.

Motivaatio näkyy ulkoisessa käyttäytymisessä siten, että se toimii energian lähteenä toiminnalle ja se suuntaa käyttäytymistämme tavoitteen mukaisesti (Liukkonen & Jaakkola 2017, 130-131). Koska motivaatiolla on suuri vaikutus toiminnan ohjaamiseen ja tavoitteen saavuttamiseen, olisi produktin vaikuttavuutta videoiden katsojissa voinut lisätä selkeämmin motivaatiota tukevilla toimilla. Motivaatiota tuettiin kuitenkin esimerkiksi sillä, että videoilla esiintyi nuoria, kohderyhmään kuuluvia nuoria, eli niin sanotusti siis vertaistuella.

Videoiden taustalla toimii itsemääräämisteorian speksit, erityisesti autonomia ja pätevyyden kokemukset. Autonomia tarkoittaa yksilön mahdollisuutta vaikuttaa toimintaansa ja säädellä sitä eli annetaan mahdollisuus toimia omista lähtökohdistaan ja tehdä toimintaansa liittyviä valintoja. Pätevyyden kokemuksilla on autonomian tapaan vahva vaikutus liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 133-135.) Videot tarjoavat mahdollisuuksia valita itselleen sopivan tavan liikkua, paikasta ja ajasta riippumatta ja näin tukea autonomiaa. Videot tukevat pätevyyden kokemuksia tarjoamalla

valmiita vinkkejä ja tietoa hyvistä liikunnallisista toiminnoista ja näin edesauttaa riittävän tietotaitotason saavuttamista pätevyyden kokemuksen saamiseksi.

Ennen videoiden julkaisua ne hyväksyttiin niin toimeksiantajalla kuin nuorisotiimiläisillä. Molemmat olivat erittäin tyytyväisiä jo aikaansaatuihin tuotoksiin. Videot julkaistiin Suomen Ratsastajainliiton Instagram-tilillä Stories-ominaisuudella. Näin pystyttiin lisäämään videoiden saavutettavuutta ja helppoa levittämistä, sillä Instagramin Stories-ominaisuudella julkaistut sisällöt saattavat tavoittaa kohdeyleisön jopa paremmin kuin Instagramiin ladatuilla videoilla, koska sisällöt ja videot ovat näkyvillä yläpalkissa (Seppälä 2019, 17).

Kaikessa työn ja produktin työstämisessä ja kehittämisessä hyödynnettiin toimeksiantajan ja nuorisotiimin kanssa käytyjä keskusteluja. Kappaleessa 7.2 Palaute ja arvioinnin tulokset käsitellään tarkemmin dokumentoituja tuloksia ja palautteita, mutta tästä puuttuu osin keskustelujen perusteella tulleet työn kehittämissuositukset. Palautteen keruuseen ja arviointiin olisi ollut hyvä hyödyntää tarkempaa teoriapohjaa ja perustella sen pohjalta tässä käytettyä menetelmää eli palautekyselyä ja sen sisältöä. Palautteen keruu on tässä työssä ja koko prosessissa merkittävä kehittämisen kohde, jonka toteuttamisessa oli jonkin verran puutteita.

Produktin kehittämisen kannalta oleellista olisi päivittää ja uudistaa työn materiaaleja aika ajoin myös käyttäjäpalautte huomioiden. Kohderyhmän tarkempaan rajaamiseen ja sisältöjen kohdentamiseen voitaisiin hyödyntää sosiaalisen markkinoinnin keinoja. Jotta työn kaltaisten materiaalien vaikuttavuutta voitaisiin lisätä, tulisi niiden taustalta jatkossakin löytyä tutkittua tietoa ja toimintatapoja, joiden vaikuttavuudesta voidaan olla ainakin osittain varmoja. Suurten ihmismassojen liikuttaminen ja motivoiminen liikuntaan vaatii suuria toimia ja vie aikaa. Tämä työ toimii alkusysäyksenä Suomen Ratsastajainliitolle tämän kaltaisissa toiminnoissa. Sosiaalisen median voimaa liikuntatietoisuuden levittämisessä ja toimintatapojen uudistamisessa ei tule vähätellä ja sitä Suomen Ratsastajainliitto voi erinomaisesti hyödyntää jatkossakin olemalla aktiivinen ja säännöllinen sisällöntuottaja. Suomen Ratsastajainliitolla on myös vakiintunut luottamuksellinen asema suomalaisen hevosurheilun piireissä, joten tämän aseman hyödyntäminen liikkumattomuuden ongelman ratkaisemisessa on tärkeää ja mahdollistaa monia asioita.

Lähteet

Aaltonen, J. 2018. Käsikirjoittajan työkalut. Audioviusaalisen käsikirjoituksen tekijän opas. SKS. Helsinki.

Ailio, J. 2015. Vähän parempi video. Opas laadukkaaseen videon suunnitteluun ja toteutukseen. Turun ammattikorkeakoulu. Turku. Luettavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165831.pdf>. Luettu 6.5.2020.

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, s. 12-14, 16, 22-25. Valtion liikuntaneuvosto. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosik%C3%A4-raportti.pdf>. Luettu 17.4.2020.

Auvinen, A-M. & Liikka, P. 2015. Osallistamisen käsikirja. Avoimuudesta voimaa oppimisverkostoihin. Suomen eOppimiskeskus ry. Luettavissa: <https://www.slideshare.net/eOppimiskeskus/osallistamisen-ksikirja>. Luettu 25.6.2020.

Bauman, A., Reis, R., Wells, J., Loos, R. & Martin, B. 2012. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? The Lancet. Luettavissa: https://www.academia.edu/13432855/Correlates_of_physical_activity_why_are_some_people_physically_active_and_others_not. Luettu 11.5.2020.

Chen, L., Wu, C-H., Kee, Y-H., Lin, M-S. & Shui, S-H. 2009. Fear of failure, 2x2 achievement goal and self-handicapping: An examination of the hierarchical model of achievement motivation in physical education. Contemporary Educational Psychology, 34, 4, s. 299. Luettavissa: <https://isiarticles.com/bundles/Article/pre/pdf/38288.pdf>. Luettu 23.6.2020.

Franklin, D. 2013. To Telecommute or Not. Credit Union Management, 36, 10, s. 21-22. Luettavissa: <https://search-proquest-com.ezproxy.haaga-helia.fi/docview/1460980209/fulltextPDF/1FFB5A643C2E4313PQ/1?accountid=27436>. Luettu 16.5.2020.

- Greek Safer Internet Centre 2020. Safer Internet Day study reveals that Greek children don't discuss online safety with parents. Better Internet for Kids. Luettavissa: <https://www.betterinternetforkids.eu/web/portal/practice/awareness/detail?articleId=5758706>. Luettu 7.5.2020.
- Hagger, M. & Chatzisarantis, N. 2008. Self-Determination Theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 1, s. 81-83.
- Holderness-Roddam, J. 1999. Hevosia! Otava. Helsinki.
- Howell, A. & Watson, D. 2007. Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43, 1, s. 168. Luettavissa: <http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/2960/Procrastination%20Associations%20with%20achievement%20goal%20orientation%20and%20learning%20strategies.pdf?sequence=1>. Luettu 23.6.2020.
- Hyppänen, R. 2013. Esimiesosaaminen. Liiketoiminnan menestystekijä. Edita. Helsinki.
- Hyttinen, A. 2009. Ratsastuksen lajiansalyysi. Suomen Ratsastajainliitto. Luettavissa: https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2457/ratsastuksen_lajiansalyysi.pdf. Luettu 24.6.2020.
- Hyttinen, A. 2012. Ratsastuksen terveystyöprofiili. Suomen Ratsastajainliitto. Luettavissa: https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2457/terveystyöprofiili_2012_nettti.pdf. Luettu 24.6.2020.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka, s. 18-19. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Kari, J., Tammelin, T., Havas, E. & Pehkonen, J. 2018. Nuoruuden liikunta, koulutus ja työurat. Teoksessa Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.). Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset, s. 31-32. Valtioneuvoston kanslia. Luettavissa: <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0>. Luettu 19.4.2020.

Kohl, H., Craig, C., Lambert, E., Inoue, S., Alkandari, J., Leetongin, G. & Kalhmeier, S. 2012. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*. Luettavissa: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8). Luettu 11.5.2020.

Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, s. 18-19. Valtion liikuntaneuvosto. Luettavissa: https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf. Luettu 18.4.2020.

Kolu, P., Vasankari, T. & Kari, J. 2018. Kirjallisuuskatsaus – Liikkumattomuuden haitat. Teoksessa Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.). Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset, s. 8. Valtioneuvoston kanslia. Luettavissa: <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0>. Luettu 18.4.2020.

Kolu, P., Vasankari, T. & Raitanen, J. 2018. Kroonisten sairauksien kustannukset. Teoksessa Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.). Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset, s. 20. Valtioneuvoston kanslia. Luettavissa: <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0>. Luettu 18.4.2020.

Kupias, P. 2007. Kouluttajana kehittyminen. Palmenia. Helsinki.

Leponiemi, K. 2010. Videokuvaus taito ja tekniikkaa. WSOYpro Oy. Jyväskylä.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka, s. 130-141. PS-kustannus. Jyväskylä.

Lounais-Suomen nuorisotiimi 11.8.2020. Nuorisotiimi. Suomen Ratsastajainliitto.

L-SR Nuorisotiimi 2020. Tiimiläiset. Instagram. Luettavissa: <https://instagram.com/lrnuorisotiimi?igshid=a8snxvu16z5f>. Luettu 22.5.2020.

- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019. Lapsi sosiaalisessa mediassa. Luettavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-sosiaalisessa-mediassa/>. Luettu 7.5.2020.
- Martin-Päivä, M. 2014a. Ratsastus harrastuksena. Teoksessa Laitinen, A. & Mäki-Tuuri, S. (toim.). Hevoset ja kunta – rajapintoja, s. 74-75. Hippolis. Ypäjä.
- Martin-Päivä, M. 2014b. Ratsastus urheiluna. Teoksessa Laitinen, A. & Mäki-Tuuri, S. (toim.). Hevoset ja kunta – rajapintoja, s. 76-78. Hippolis. Ypäjä.
- Martin-Päivä, M. 2014c. Erityisryhmien ratsastus. Teoksessa Laitinen, A. & Mäki-Tuuri, S. (toim.). Hevoset ja kunta – rajapintoja, s. 79. Hippolis. Ypäjä.
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Luettavissa: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media_hanskassa.pdf. Luettu 20.4.2020.
- Miro. Luettavissa: <https://miro.com/>. Luettu 11.5.2020.
- Ojola, V. 2015. Esteratsastus – ratsastuksen suosituin kilpailumuoto. Luettavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/11/24/esteratsastus-ratsastuksen-suosituin-kilpailumuoto>. Luettu 31.5.2020.
- Puronaho, K. 2014. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75232/okm5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 23.4.2020.
- Ryan, R. & Deci, E. 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. American Psychologist. Luettavissa: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf. Luettu 22.6.2020.
- Sabau, C. 2016. The Challenge of Leadership in the Digital era. Academic Conferences International Limited. Luettavissa: <https://search-proquest-com.ezproxy.haaga-helia.fi/docview/1860271538/fulltextPDF/792F0AC503834D21PQ/1?accountid=27436>. Luettu 16.5.2020.

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Luettavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>. Luettu 25.6.2020.

Seppälä, P. 2019. Videoiden hyödyntäminen ja erilaisten sisältötyypit. Teoksessa Sorkio, S. (toim.). Vaikuta videolla, s. 17. Mainostajien Liitto. Helsinki.

Shabir, G., Hameed, Y., Safdar, G. & Gilani, S. 2014. The Impact of Social Media on Youth: A Case Study of Bahawalpur City. Asian Journal of Social Sciences & Humanities, 3, s. 148. Luettavissa: https://www.academia.edu/35448381/The_Impact_of_Social_Media_on_Youth_A_Case_Study_of_Bahawalpur_City. Luettu 7.5.2020.

Sorkio, S. 2019. Vaikuta videolla. Mainostajien Liitto. Helsinki.

Suomen Ratsastajainliitto. Luettavissa: <https://www.ratsastus.fi/>. Luettu 22.5.2020.

Suomisanakirja. Diginatiivi. Luettavissa: <https://www.suomisanakirja.fi/diginatiivi>. Luettu 20.4.2020.

Suomisanakirja. Sosiaalinen media. Luettavissa: <https://www.suomisanakirja.fi/sosiaalinen%20media>. Luettu 20.4.2020.

Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Teoksessa Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, s. 32-34, 37. Valtion liikuntaneuvosto. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosik%C3%A4-raportti.pdf>. Luettu 17.4.2020.

Tuominen, H., Pulkka, A-T., Tapola, A. & Niemivirta, M. 2017. Tavoiteorientaatiot, oppiminen ja hyvinvointi. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.). Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus. Jyväskylä.

Turabik, T. & Baskan G. 2015. The Importance of Motivation Theories in Terms of Education Systems. Elsevier Ltd. Luettavissa: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.006>. Luettu 14.5.2020.

Työterveyslaitos & Suomen ympäristökeskus. Faktaa ja visioita. Luettavissa: <http://www.etatyopaiva.fi/fi/faktaa>. Luettu 16.5.2020.

UKK-instituutti 2008. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset>. Luettu 11.1.2020.

UKK-instituutti 2016. Suositukset istumisen vähentämiseen. Luettavissa: https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/suositukset-istumisen-vahtami-seen. Luettu 17.4.2020.

UKK-instituutti 2018. Liikkumattomuuden kustannukset. Luettavissa: https://www.ukkinstituutti.fi/tutkimus/liikuntatutkimus_suomessa/liikkumattomuuden-kustannukset. Luettu 18.4.2020.

UKK-instituutti 2019c. Aikuisten liikkumisen suositus. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>. Luettu 24.6.2020.

UKK-instituutti 2019b. Liiallisen paikallaanolon haittoja. Luettavissa: https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/liiallisen-paikallaanolon-haittoja. Luettu 17.4.2020.

UKK-instituutti. Liikkumattomuus 2019a. Luettavissa: https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus. Luettu 17.4.2020.

Varenti, S. 2020. Ratsastuksen perustaidot opitaan parhaiten ratsastuskoulussa. Hippos, 2, s. 54-55.

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.). Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus. Jyväskylä.

Vasankari, T. & Kolu, P. 2018. Yhteenveto ja johtopäätökset. Teoksessa Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.). Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset, s. 57. Valtioneuvoston kanslia. Luettavissa: <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0>. Luettu 19.4.2020.

Weissenfelt, J., Liukko, M. & Nisula, J. 2019. Suomessa asuvien 13-29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. Ebrand Group Oy. Luettavissa: <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019/>. Luettu 20.4.2020.

World Health Organization 2011. Global recommendations on physical activity for health. Luettavissa: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/. Luettu 11.1.2020.

World Health Organization 2018. More active people for healthier world. Global action plan on physical activity 2018-2030. Luettavissa: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>. Luettu 4.6.2020.

World Health Organization a. Physical activity. Luettavissa: <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>. Luettu 1.6.2020.

World Health Organization b. Physical activity. Luettavissa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Luettu 1.6.2020.

Wuolijoki, E. 2017. Hyvää mieltä hevosesta. Alfamer. Helsinki.

Liitteet

Liite 1. Sähköposti-info nuorisotiimeille

Hei ... nuorisotiimi!

Opiskelen kolmatta eli viimeistä vuottani Haaga-Heliassa liikunnanohjaajaksi ja teen Suomen Ratsastajainliitolle opinnäytetyötä aiheesta "Liikunnalliset elämäntavat osaksi arkea ratsastuksen harrastamisen jälkeen". Tarkoituksena olisi luoda liiton Instagram-tilille videoita, joissa näitä ratkaisuja demonstroituisiin ja esiteltäisiin. Tässä tarvitsisin teidän apuunne. Haluaisin suunnitella ja toteuttaa videot teidän kanssanne yhteistyössä osana opinnäytetyötäni. Suunnittelu- ja kuvaamistapaamiset sijoittuisivat huhti-kesäkuu aikavälille ja tapaamisia tulisi olemaan ainakin kaksi.

Kiinnostaisiko teidän tiimiänne tai osaa tiiminne jäsenistä lähteä mukaan tähän projektiin?

Vielä ei tarvitse mihinkään sitoutua, mutta kiinnostuksensa saa ilmaista, jos sellaista on ja jos tulee mitä tahansa kysyttävää niin vastaan mielelläni! Yhteyden minuun saatte sähköpostilla (elsa.juutinen@gmail.com) tai Instagramissa (käyttäjänimi: elsajuutinen). Olen tästä asiasta konsultoinut liitosta Anna Wessmania, ja Anna on myös yhteydessä teidän tiiminne vastaavaan.

Palaan asiaan alkuvuodesta ja tarkennan mitä tehdään, milloin ja missä eli sinne asti voi vielä mutustella, miltä tällainen projekti kuulostaisi.

Terveisin,
Elsa Juutinen
Haaga-Helia
Liikunnanohjaajaopiskelija AMK



**Liikkuva
viikko!**

22.-26.6.2020

**Videoilta vinkkejä
liikkuvampaan arkeen!
Katso ja tee perässä!**

#LIKKUVAARKI
#LIKKUVASRL



**Liikkuva
viikko!**

Maanantai

Taukojumppajooga

#LIKKUVAARKI
#LIKKUVASRL









Liite 8. Video 1 käsikirjoitus

Video 1: Johdatteluvideo

Musiikki taustalla koko videon ajan.

Kohtaus 1: (*kamera ja kuvattava paikoillaan, PLK*) Kuvattava puhuu kameralle (*spiikki tallennetaan myös Voice Overina myöhemmin*), muu tiimi seisoo taustalla:

SPIIKKI: n. 20s

"Moikka ja tervetuloa Liikkuva viikko -videoiden pariin. Näillä videoilla me Lounais-Suomen nuorisotiimin kanssa annetaan teille vinkkejä treenaamiseen ja siihen, miten voit liikunnallistaa sun arkea. Jää ihmeessä kuulolle!"

Kuvattava poistuu kameran edestä kävelemällä sen ohi ja kamera jää kuvaamaan tiimiä, joka vilkuttelee kameralle. (*häivytyksellä pois*)

Liite 9. Video 2 käsikirjoitus

Video 2: Taukojumppajooga

Musiikki taustalla koko videon ajan.

Juliste aloitusruudulla: (*häivytyksellä esiin*) Liikkuva viikko! – Taukojumppajooga [#liikkuvasl](#) [#liikkuvaarki](#) (*häivytyksellä pois*)

Kohtaus 1: (*häivytyksellä esiin, LPK*) Kuvattava makoilee viltillä ja [näpyttelee](#) tietokonetta/selaa puhelinta. Hän ilmaisee liikkeillään, että hartiat ovat jumissa → pyörittelee ja hieroo hartioita yms., lähtee nousemaan ylös (*kuvakulma vaihtuu, KK*) Kuvattava nousee viltiltä ylös seisomaan. Hän suorittaa *rauhallisesti* 4(-5) joogaliikettä (*kuvataan liikkeet etuviistosta, KK, nopeutettuna*):

1. Soturi II (liikkeen ohjeet kuvattavalle: Harppaa toisella jalalla iso askel eteenpäin ja laskeudu alemmas koukistamalla etummaisesta jalan polvea. Taaimmainen jalka pysyy suorana. Nosta kädet vaakatasoon jalkojen suuntaisesti. Venytä kylkeä nostamalla etummainen käsi ylös ja nojaamalla hiukan taakse. Katse seuraa etummaista kättä. Toista kerran molemmat puolet.)
2. Tuoli (ohjeet kuvattavalle: Asetu seisomaan ja lähde koukistamaan polvia ja vie lantiota taaksepäin ikään kuin olisit istumassa tuolille. Nosta samalla kädet suoriksi ylös ja katse seuraa käsiä. Tee 3 kyykkyä.)
3. Soturi III (ohjeet kuvattavalle: Asetu seisoma-asentoon ja nosta kädet suoriksi pään yläpuolelle ja tuo kämmenet yhteen. Lähde kallistamaan ylävartaloa eteenpäin ja nostamaan toista jalkaa ylös maasta. Niska pitkänä, katse kohti lattiaa. Tarkoituksena päästä yhden jalan varassa vaaka-asentoon. Toista kerran molemmilla jaloilla.)
4. Puu (ohjeet kuvattavalle: Asetu seisoma-asentoon ja nosta toisen jalan jalkapohja vasten toisen jalan sisäreittä tai säärtä. Polvi aukeaa sivulle. Tuo kädet rinnan korkeudelle tai pään yläpuolelle kämmenet yhdessä. Tasapainottele hetki ja hengitä syvään.)
5. Taivutus lattiaan (ohjeet kuvattavalle: Nosta kädet sivukautta ylös ja sukella alaspäin kurottelemaan varpaita. Pidä jaloista takaa kiinni ja anna pään roikkua vapaasti alaspäin.)

Kuvattava lopettaa joogaliikkeet ja palaa hymyssä suin tietokoneen/puhelimen ääreen. (*häivytyksellä pois*)

Tekstit lopetusruudulla: (*häivytyksellä esiin*) Tietoisku: Taukoliikunta lisää aivojen verenkiertoa ja virkistää mieltä. Ajatus kirkastuu ja tyotehokkuus paranee! (*häivytyksellä pois ja uusi teksti tilalle*) → Kuvaa suorituksesi ja julkaise se tunnisteilla [#liikkuvasl](#) ja [#liikkuvaarki](#)!

Tarvittavat välineet: tietokone, viltti

Liite 10. Videon 3 käsikirjoitus

Video 3: Porrastreeni

Musiikki taustalla koko videon ajan.

Juliste aloitusruudulla: (*häivytyksellä esiin*) Liikkuva viikko! – Porrastreeni [#liikkuvasl](#) [#liikkuvaarki](#) (*häivytyksellä pois*)

Kohtaus 1: (*häivytyksellä esiin, KK*) Kuvattava suorittaa 6 porrastreeniliikettä (*nopeutettuna, kuvataan sivusta/portaiden alhaalta tai ylhäältä*):

1. Juoksu ylös (ohjeet kuvattavalle: Juoksu ylös askeltaen joka toiselle portaalle, kävellen alas.)
2. Polvennostokävely (ohjeet kuvattavalle: Askellus joka portaalle, polvennosto ja kädet mukana, kävellen alas.)
3. Kyykkyhyppy (ohjeet kuvattavalle: Hyppy joka toiselle portaalle, kävellen alas.)
4. Askelkyykkykävely (ohjeet kuvattavalle: Askellus joka toiselle portaalle, taaimmainen polvi koskettaa porrasta, kävellen alas.)
5. Ankkakävely (ohjeet kuvattavalle: Pysy mahdollisimman alhaalla kyykyssä ja kävele portaat ylös tässä asennossa, askellus joka portaalle, kävellen alas.)
6. Spurtti (ohjeet kuvattavalle: Spurtaten ylös askeltaen joka portaalle, kävellen alas.) (*kävelyn aikana kuva häivytyksellä pois*)

Tekstit ruudulla kohtauksen 1 aikana (*tekstit vaihtuvat häivytyksellä liikkeen vaihtuessa*):

1. Juoksu ylös
2. Polvennostokävely
3. Kyykkyhyppy
4. Askelkyykkykävely
5. Ankkakävely
6. Spurtti

Tekstit lopetusruudulla: (*häivytyksellä esiin*) Tee kaikkia liikkeitä 2 kierrosta. (*häivytyksellä pois ja uusi teksti tilalle*) → Tietoisku: Jo portaiden kävely ylös vastaa teholtaan hölkkäämistä. Portaiden käyttäminen lisää energiankulutusta ja kohentaa kuntoa! (*häivytyksellä pois ja uusi teksti tilalle*) → Kuvaa suorituksesi ja julkaise se tunnisteilla [#liikkuvasl](#) ja [#liikkuvaarki](#)! (*häivytyksellä pois*)

Tarvittavat välineet: portaat, kuvausjalka

Liite 11. Videon 4 käsikirjoitus

Video 4: Arkiliikunta – käveleminen

Musiikki taustalla koko videon ajan.

Juliste aloitusruudulla: (*hävityksellä esiin*) Liikkuva viikko! – Arkiliikunta – käveleminen
#liikkuviasr *#liikkuvaarki* (*häivytyksellä pois*)

Kohtaus 1: (*hävityksellä esiin, KK, kuvataan takaapäin kävelijää, nopeutettuna*) Kuvattava kävelee valitsemaansa reittiä (*häivytyksellä pois*)

SPIIKKI (*äänitetään Voice Overina, kuuluu videon taustalla*): n. 50s

”Miksi käveleminen kannattaa? Käveleminen parantaa kestävyyskuntoa ja sillä on lukuisia terveyshyötyjä. Esimerkiksi masennus- ja ahdistusoireet helpottavat niin sanottujen hyvän olon hormonien vapautuessa aivoissa, riski sairastua erilaisiin elintapasairauksiin, kuten tyypin 2 diabetekseen, alenee ja käveleminen vahvistaa luita kasvattamalla luutihyettä.

Suosittelava aktiivisuus on 9000 askelta päivässä. Päivittäisissä askareissa askeleita kertyy kahdestatuhannesta viiteentuhanteen. Askareisiin lisäämällä esimerkiksi 30 minuutin mittaisen kävelylenkin, joka kerryttää noin 4000 askelta, voidaan saavuttaa suositeltava aktiivisuuden taso. Seuraa omaa päivittäistä askelmäärääsi esimerkiksi puhelimesi tai aktiivisuusrannekkeen avulla.”

Tekstit ruudulla kohtauksen 1 aikana (*tekstit vaihtuvat häivytyksellä puheen rytmittämänä*):

Miksi käveleminen kannattaa?

Lukuisia terveyshyötyjä

Hyvän olon hormonit

Riski sairastua alenee

Vahvistaa luita

9000 askelta

Päivittäiset askareet + 30 min. kävelylenkki

Seuraa omaa askelmäärääsi

Tekstit lopetusruudulla: Lähteet: UKK-instituutti 2018. Arkiliikunta, työliikunta, perusliikunta.
(*häivytyksellä pois ja uusi teksti tilalle*) → *#liikkuviasr* *#liikkuvaarki*

Liite 12. Videon 5 käsikirjoitus

Video 5: Lenkkeily - alkulämmittely

Musiikki taustalla koko videon ajan.

Juliste aloitusruudulla: (*häivytyksellä esiin*) Liikkuva viikko! – Lenkkeily - alkulämmittely
#liikkuvast *#liikkuvaarki* (*häivytyksellä pois*)

Kohtaus 1: (*häivytyksellä esiin, KK*) Kuvattava juoksee kameran eteen näkyviin (*kamera seuraa kuvattavan liikettä*) ja aloittaa alkulämmittelyn, 5 liikettä (*kuvakulma vaihtuu, kuvataan etuviistosta, nopeutettuna*):

1. Aktiivikävely (ohjeet kuvattavalle: Kävele normaalisti ja nouse taaimmaisen, työntävän jalan päkiälle joka askelella, kädet juoksunomaisesti sivuilla.)
2. Lonkankoukistajien venytys (ohjeet kuvattavalle: Ota pitkä askel eteen ja venytä lonkankoukistajaa niin, ettei taaimmaisen jalan polvi osu maahan, pumpppaa tässä asennossa pari kertaa ja nouse ylös. Ota uusi askel eteen toisella jalalla ja toista sama.)
3. Takareisikävely (ohjeet kuvattavalle: Pidä selkä suorana ja ylävartalo ojennettuna, kävele ja pyyhkäise käsillä mahdollisimman alhaalta niin, että etummainen jalka on suorana, varpaat ylhäällä ja taaimmainen jalka hiukan koukussa.)
4. Polvennostojuoksu (ohjeet kuvattavalle: Nosta polvia ylös juostessa napakasti, kädet rytmittävät juoksua.)
5. Käsien pyörittelyt (ohjeet kuvattavalle: Juokse hitaasti ja pyörittele käsiä samalla eri suuntiin: yksitellen, yhtä aikaa, eteenpäin, taaksepäin.) (*Kun kuvattava juossut pois kameran näkyvistä, kuvakulma vaihtuu*)

Tekstit ruudulla kohtauksen 1 aikana (*tekstit vaihtuvat häivytyksellä liikkeen vaihtuessa*):

1. Aktiivikävely
2. Lonkankoukistajien venytys
3. Takareisikävely
4. Polvennostojuoksu
5. Käsien pyörittelyt

Kohtaus 2: (*LPK, kamera jää paikoilleen*) Kuvattava näyttää peukut kameralle, vilkuttaa ja lähtee juoksulenkeille. (*häivytyksellä pois*)

Tekstit lopetusruudulla: (*häivytyksellä esiin*) Tee jokaista liikettä 10 toistoa ja 2 kierrosta. (*häivytyksellä pois ja uusi teksti tilalle*) →Tietoisku: Hyvä lämmittely valmistelee kehoa tulevaan suoritukseen ja pienentää esimerkiksi loukkaantumisriskiä! (*häivytyksellä pois ja uusi teksti tilalle*) → Kuvaa suorituksesi ja julkaise se tunnisteilla *#liikkuvast* ja *#liikkuvaarki*! (*häivytyksellä pois*)

Tarvittavat välineet: kuvausjalka

Liite 13. Videon 6 käsikirjotus

Video 6: Lihaskuntotreeni ratsastajalle

Musiikki taustalla koko videon ajan.

Juliste aloitusruudulla: (*hävityksellä esiin*) Liikkuva viikko! – Ratsastajan lihaskuntotreeni [#liikkuvastri](#) [#liikkuvaarki](#) (*häivytyksellä pois*)

Kohtaus 1: (*häivytyksellä esiin, KK*) Kuvattava suorittaa 7 lihaskuntoliikettä (*nopeutettuna*):

1. Kyykky (ohjeet: Ota hartioiden levyinen asento tai leveämpi, pidä polvet ja varpaat samaan suuntaan, kyykisty ja vie lantiota taakse ja anna ylävartalon kallistua eteenpäin.)
2. Pohjenousut (ohjeet: Nouse hallitusti päkiöille ja tule rullaten alas paino kantapäille niin että varpaat nousevat irti maasta.)
3. Yhden jalan kyykky (ohjeet: Hae tasapaino yhdeltä jalalta ja laskeudu niin alas kyykkyyhin kuin pääset. Polvi ja varpaat samaan suuntaan. Ilmassa oleva jalka voi olla edessä tai takana. Huomioi, ettei lantio tipahda tukijalan puolelle.)
4. Lantionnosto (ohjeet: Asetu selin makuulle, polvet 90 asteen kulmassa jalkapohjat maassa. Nosta lantiota ylös niin, että paino pysyy kantapäillä ja purista liike pakaralla ja takareidellä ylös.)
5. Etunojapunnerrus (ohjeet: Aseta kädet hartioita hiukan leveämmälle, pidä polvet maassa tai ilmassa. Laskeudu mahdollisimman alas ja työnnä itsesi ylös. Muista lapatuki eli työnnä maata vasten yläselkää pyöristäen niin, ettei ylävartalo ”roiku” lapojen varassa.)
6. Selän ojennus (ohjeet: Asetu päinmakuulle ja laita kädet niskan taakse. Lähde nostamaan ylävartaloa irti maasta, jalat pysyvät maassa. Kuvittele, että laitat ”häntää koipien väliin”.)
7. Vatsarutistukset kiertäen (ohjeet: Asetu selinmakuulle ja pidä jalkapohjat joko maassa tai nosta suoraksi ylös kohti kattoa (auttaa pitämään alaselän kiinni lattiassa). Nosta ylävartaloa irti maasta kiertäen jompaankumpaan suuntaan niin, että vain lavat irtoavat maasta. Pidä alaselkä koko ajan kiinni maassa.) (*häivytyksellä pois*)

Tekstit ruudulla kohtauksen 1 aikana (*tekstit vaihtuvat liikkeen vaihtuessa*):

1. Kyykky
2. Pohjenousut
3. Yhden jalan kyykky
4. Lantion nosto
5. Etunojapunnerrus
6. Selän ojennus
7. Vatsarutistukset kiertäen

Tekstit lopetusruudulla: (*hävityksellä esiin*) Tee jokaista liikettä 10-12 toistoa ja 2 kierrosta. (*häivytyksellä pois ja uusi teksti tilalle*) → Tietoisku: Ratsastajan on tärkeää ylläpitää toimivaa lihaksistoa. Hyvä lihaskunto parantaa suorituskykyä ja kehonhallintaa! (*häivytyksellä pois ja uusi teksti tilalle*) → Kuvaa suoritukseksi ja julkaise se tunnisteilla [#liikkuvastri](#) ja [#liikkuvaarki](#)! (*häivytyksellä pois*)

Tarvittavat välineet: jumppamatto, kuvausjalka

Liite 14. Videon 7 käsikirjoitus

Video 7: Lopetusvideo

Musiikki taustalla koko videon ajan.

KUVA PROJEKTIRYHMÄSTÄ

Tekstit ruudulla kuvan päällä: (*häivytyksellä esiin*) Kokeile kaikkia viikon vinkkejä tai nappaa itsellesi toimivimmat. Liikkumisen täyteistä kesän jatkoa kaikille! (*häivytyksellä pois ja uusi teksti tilalle*) → *#liikkuvast!* ja *#liikkuvaarki!* (*häivytyksellä pois*)