



Katri Forssell



KAMPPAILULAJIEN
VOK 2-TASON AIKUISHARRASTAJAN
OHJAAJAKOULUTUS
OHJAAJAN OPAS



Tekijä:

Katri Forssell, Suomen Judoliitto ry

Tilaaajat:

Suomen ITF Taekwon-Do ry

Suomen Judoliitto ry

Suomen Nyrkkeilyliitto ry

Suomen Taekwondoliitto ry

Suomen Taido/ Suomen Karateliitto ry

Kevät 2020, Nurmijärvi

Kamppailulajien aikuisharrastajan VOK 2-tason ohjaajakoulutus

ohjaajan opas

Sisällys

1	Alkusanat	1
2	Aikuisliikunta	2
2.1	Kansanterveys ja liikkumattomuuden hinta	2
2.2	Liikuntasuosituksset	4
2.3	Aikuisliikunnan laatutekijät urheiluseuratoiminnassa	6
2.4	Kamppailulajit ja aikuisliikunta	7
2.4.1	Judo.....	7
2.4.2	ITF Taekwon-Do ja Taekwondo	8
2.4.3	Nyrkkeily	9
2.4.4	Taido	9
2.4.5	Karate	9
3	Aikuisharrastajat seuran voimavarana	12
3.1	Aikuisille suunnatut kamppailukurssit.....	12
3.2	Ostoprosessi tuo seuraan aikuisharrastajia.....	14
3.3	Ideasta tuotteeksi -työkalu.....	15
3.4	Vapaaehtoistyö kamppailuseurassa	16
3.5	Kamppailijan urapolut	18
4	Ohjaajana toimiminen	20
4.1	Vuorovaikutustaidot.....	20
4.2	Oppimisen ja opettamisen perusteet.....	23
4.3	Eettisiä näkökulmia aikuisliikunnan ohjaamiseen	25
4.3.1	Yhdenvertaisuus ja sukupuolten välinen tasa-arvo.....	26
4.3.2	Kulttuuritietoisuus	27
4.3.3	Lähikontakti ja koskeminen	29
4.3.4	Seksuaalinen häirintä.....	30
5	Ikääntymisen vaikutukset elimistöön.....	33
5.1	Kehon rakenne ja koostumus	33
5.2	Lihaskoostumus	34
5.3	Luusto ja nivelet	34
5.4	Asennonhallinta, havaintomotoriikka ja tasapaino.....	35
5.5	Muisti ja oppiminen.....	35

5.6	Hengitys- ja verenkiertoelimistö	36
6	Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen	38
6.1	Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet	38
6.2	Herkkyyskaudet	39
6.3	Kestävyysharjoittelu	41
6.4	Nopeuden harjoittaminen	45
6.5	Voiman harjoittaminen	47
6.6	Liikkuvuusharjoittelu	50
6.7	Toiminnallinen harjoittelu	52
6.8	Taidon harjoittaminen	54
6.8.1	Motorinen kehittyminen edellytys lajitaitojen oppimiselle	54
6.8.2	Taidon ja taitojen oppimisen perusteita	55
6.8.3	Siirtovaikutus motoristen taitojen oppimisessa	56
6.8.4	Taitoharjoittelu oppimisen eri vaiheissa	56
7	Harjoittelun ohjelmointi	60
7.1	Aikuisharrastajan tavoitteet	60
7.2	Harjoitusryhmät	61
8	Liikuntavammat	65
8.1	Liikuntavammojen ennaltaehkäisy	66
8.2	Monipuolinen liikunta ehkäisee vammoja	66
8.3	Alkulämmittelyn ja loppujäähdyttelyn merkitys vammojen ehkäisyssä	67
8.4	Liikeshallinnan merkitys vammojen ehkäisyssä	67
8.5	Ensiapu tapaturmissa	69
	Liitteet	72
	Liite 1: Ideasta tuotteeksi-työkalu	72

1 Alkusanat

Sinulla on kädessäsi kamppailulajien aikuisharrastajan Ohjaajan opas. Opas toimii kamppailulajien Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen 2-tason aikuisharrastajan ohjaajakoulutuksen koulutusmateriaalina. Sen on tarkoitus auttaa sinua toimimaan entistäkin parempana kamppailulajin aikuisliikunnan ohjaajana. Toivottavasti oppaasta on myös apua kamppailuseurasi aikuisliikunnan kehittämisessä.

Opas valmistui keväällä 2020 Judoliiton koulutus- ja nuorisopäällikkö Katri Forssellin AMK-opinnäytetyönä. Oppaan sisältöjen suunnittelussa ovat toimineet apuna Judoliiton koulutus- ja nuorisopäällikön sijainen Katri Lilja sekä Taekwondoliiton harraste- ja koulutuspäällikkö Tiiu Tuomi. Kamppailulajit, joita tässä oppaassa käsitellään ovat judo, taekwondo, ITF-taekwondo, nyrkkeily, taido ja karate. Oppaan ja itse koulutuksen sisällöt perustuvat Suomalaiseen Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen 2-tason osaamistavoitteisiin, kamppailulajien erityispiirteisiin sekä aikuisliikunnan laatutekijöihin urheiluseuratoiminnassa: liikkuja keskiössä, monipuolisuus ja yhteisöllisyys.

Aikuisliikunnan ohjaajana tarvitset erityistä osaamista, jota tämä opas ja koulutus antavat sinulle. Ikääntyvän elimistön toimintojen tunteminen, fyysisten muutosten ymmärtäminen ja turvalliseen harjoitteluun liittyvät asiat ovat tärkeitä, kun ohjaat kamppailulajeja aikuisille. Aikuisharrastajia ei voi ajatella samanlaisina, vaan jokaista motivoi erilaiset asiat ja liikkuminen perustuu täysin vapaaehtoisuuteen sekä hyötyyn, joka siitä koetaan saatavan. Yksi harrastaa kuntonyrkkeilyä kunnon kohottamisen takia, toista kiehtoo taidon monipuolisuus ja filosofia, kolmas haastaa itseään judossa tavoitteellisesti kilpaillen. Syitä harrastaa kamppailulajeja on yhtä monta kuin on sen harrastajia. Tässä oppaassa pureudutaan erityisesti 30-60-vuotiaisiin kamppailulajien aikuisharrastajiin terveysliikunnan näkökulmasta rajaten pois kilpailutoiminta, johon on olemassa omat valmentajakoulutuksensa.

Aikuisten osuus väestöstä kasvaa, he harrastavat liikuntaa yhä enemmän ja eliniänodote nousee. Liikunnallinen aktiivisuus on merkittävä tekijä fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämisessä. Liikkua voi toki omatoimisestikin, mutta urheiluseuran järjestämän aikuisliikunnan lisäarvo omatoimiseen liikkumiseen verrattuna on erityisesti siinä, että urheiluseurassa on mahdollista huomioida monipuolisesti ihmisen kehittymistarpeet kuten kunnon kohottaminen ja lajitaitojen oppiminen. Toinen urheiluseurojen vahvuus on se, että ne tarjoavat yhteisöön kuulumisen kokemuksia ja sosiaalisia suhteita. Aikuisharrastaja saattaa motivoitua olemaan mukana vapaaehtoisena seuran toiminnassa ja tuomaan lapsensakin seuran junnuryhmiin harrastamaan.

Kamppailulajit ovat monipuolisuutensa ja haastavuutensa ansiosta aikuisille hyviä liikuntamuotoja. Aikuisharrastajat puolestaan ovat urheiluseuroille tärkeitä jäseniä. Sinä ohjaajana teet tärkeää ja merkityksellistä työtä väestön liikuttajana, liikunnallisten kokemusten ja urheiluseurasi palveluiden tarjoajana. Kiitos, että olet päättänyt kehittää osaamistasi ohjaajana.

Tässä oppaassa kerrotaan jokaisen pääluvun alussa luvun osaamistavoitteet, eli mitä sinun tulisi tietää tai ymmärtää luettuasi luvun ajatuksella. Vinkkilatikat ohjaavat sinut syventävän tiedon äärelle. Myös osioiden lopussa olevien lähdeluetteloiden avulla voit paneutua aiheisiin syvällisemmin.

Toivon sinulle antoisaa ja mieltä avartavaa matkaa aikuisliikunnan ja kamppailulajien mielenkiintoiseen maailmaan.

Terveisin,
Katri Forssell
Suomen Judoliiton koulutus- ja nuorisopäällikkö

2 Aikuisliikunta

Hyvinvointi on trendi, joka näkyy niin yksilön kuin yhteiskunnankin tasolla ja kietoutuu vahvasti myös työelämään. Liikunta lisää ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja liikkuminen on tärkeää koko ihmisen elinkaaren ajan. Kamppailulajien suosio aikuisten liikuttajina vaihtelee lajikohtaisesti. Tämän osion tavoitteena on, että

- ymmärrät liikunnan tärkeyden yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta
- tiedät liikuntamäärä- ja laatusuositukset aikuisiällä
- tiedät millaisia harjoitteluryhmiä kamppailulajiseurur tarjoavat tällä hetkellä aikuisharrastajalle

Näin aluksi on tarpeellista määritellä muutamia käsitteitä, joita tässä oppaassa käytetään. Näitä ovat aikuisliikunta, harrasteliikunta sekä kunto- ja terveysliikunta. Aikuisliikunta on tässä yhteydessä yläkäsite, joka tarkoittaa työ- ja eläkeikäisille tarkoitettua liikuntaa. Harrasteliikunnalla tarkoitetaan matalan kynnyksen liikuntaa ilman kilpailullisia tavoitteita. Kunto- ja terveysliikunnasta puhutaan tässä oppaassa synonyymeinä. Kunnolla tarkoitetaan yksilön kykyä tehdä työtä, toimia ja olla aktiivinen. Terveydellä tarkoitetaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa. Kunto- ja terveysliikunta on siis liikuntaa, joka edistää ihmisen fyysistä ja psyykkistä kuntoa sekä terveyttä.

2.1 Kansanterveys ja liikkumattomuuden hinta

Suomalaisessa yhteiskunnassa liikunnan harrastaminen nähdään hyveenä ja sitä harrastavaa ihmistä arvostetaan ja ihaillaan. Erilaiset urheilutapahtumat vetävät suomalaisia halleihin ja kentille tai ainakin kotikatsomoon tv:n ääreen. Isoimpien ja suositumpien lajien urheilusaavutukset ovat kansanjuhlaa ja silloin keräännytään juhlimaan toreille ja baareihin. Suomalaiset ovat urheiluhullua kansaa mitä tulee penkkiurheilun harrastamiseen, mutta kun tarkastellaan suomalaisten kuntoliikunnan määrää, puhuvat tutkimustulokset karua todellisuutta edes perusterveyden kannalta riittävästä liikuntamäärästä. Ilmiö on yleinen ympäri maailman, sillä yli neljännes maailman aikuisväestöstä liikkuu liian vähän. Liian vähäinen fyysinen rasitus on kuitenkin yli kaksi kertaa yleisempää vauriissa kuin kehittyvissä maissa.

Nykypäivänä näyttöpäätte- ja istumatyö vähentävät aikuisilla päivittäistä liikkumista, mutta istuminen ja paikallaanolo ovat itseasiassa yleistä kaikenikäisillä. Vähäisen liikkumisen elämäntapa alkaa jo päiväkodissa, sillä sielläkin lapset viettävät suuren osan päivästäan paikallaan. Kouluiässä paikallaanolon määrä lisääntyy entisestään. Eläkkeelle siirryttyä vaarana on, että paikallaanolo lisääntyy erityisesti kotona. Aikuiset istuvat keskimäärin 5–6 tuntia päivässä, noin viidennes väestöstä istuu päivittäin yli 7,5 tuntia. Keskimäärin viidesosa aikuisista liikkuu liikuntasuositusten mukaisesti. Suosituksista kerrotaan jäljempänä kohdassa 2.2.

Liikunta ja liikkuminen ovat tärkeitä koko ihmisen elinkaaren ajan, sillä liikunnalla on tutkitusti lukuisia positiivisia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Säännöllisellä kohtuutehoisella liikunnalla on todettu olevan edullisia vaikutuksia myös useiden sairauksien ehkäisyssä. Liikunnan terveyshyödyt on todistettu monissa tutkimuksissa ja näytöt ovat kiistattomat. Terveyshyödyt kohdistuvat kolmeen osa-alueeseen: ihmisen fyysiseen terveyteen, psyykkiseen hyvinvointiin ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Liikunnalla on sairauksia ennaltaehkäiseviä vaikutuksia, vaikutuksia eri sairauksien riskitekijöihin ja kuntouttava merkitys. Alla näkyvään taulukkoon on koottu terveyshyödyt, joista on tutkimustietoa olemassa.

Taulukko 1: Liikunnan keskeiset terveyshyödyt (Koski ym. 2017)

Fyysinen terveys	Mielenterveys ja henkinen hyvinvointi	Sosiaalinen hyvinvointi
<ul style="list-style-type: none"> Vähäinen yleinen kuolleisuusriski Pienempi riski kuolla sydän- ja verisuonitauteihin sekä syöpään Sepelvaltimotaudin ja aivohalvauksen ehkäisy Verenpainetaudin ehkäisy ja hoito Pienempi metabolisen oireyhtymän riski Hyperlipidemian ehkäisy Tyypin 2 diabeteksen ehkäisy Raskausajan diabeteksen ehkäisy Vähäisempi riski sairastua erilaisiin syöpiin Pienempi raskausmyrkytyksen riski Pienempi astman riski Parempi terveyskunto Osteoporoosin ehkäisy Lonkkamurtumien ehkäisy Muiden luunmurtumien ehkäisy Liikalihavuuden ehkäisy ja painonhallinta Muiden terveellisten elämäntapojen omaksuminen Erektiohäiriöiden ehkäisy 	<ul style="list-style-type: none"> Masennuksen ehkäisy ja hoito ahdistuksen ehkäisy ja hoito Masennus- ja ahdistusoireiden lievittyminen Pienempi dementiaan riski Pienempi kognitiivisen heikentymisen riski Pienempi Parkinsonin taudin riski Parempi itsetunto, kehonkuva ja unenlaatu Parempi kyky käsitellä psykososiaalisia stressitekijöitä Parempi mieliala Suurempi tyytyväisyys elämään Parempi terveydellinen elämänlaatu Paremmat kognitiiviset toiminnot Huumausaineiden väärinkäytön ehkäisy 	<ul style="list-style-type: none"> Lasten ja nuoren parempi sosiaalinen hyvinvointi Ikäihmistien parempi sosiaalinen hyvinvointi Lasten paremmat oppimistulokset Lasten ja nuorten pienempi riski rikollisuuteen Vähentynyt syrjäytyneisyys, eristäytyneisyys ja yksinäisyys Paremmat sosiaaliset suhteet <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>Selitykset:</p> <p>Lähes varma tutkimusnäyttö</p> <p>Näytöstä lukuisia viitteitä</p> <p>Näytöstä joitakin viitteitä</p> </div>

Kun tarkastellaan vain aikuisia ja iäkkäitä ihmisiä, voidaan huomata liikunnan ehkäisevän monia kansantauteja, kuten sydän- ja verisuonitautia, diabetesta, astmaa, keuhkosairauksia, syöpäsairauksia, tuki- ja liikuntaelimistön sairauksia ja mielenterveyden ongelmia. Alla näkyvään taulukkoon on koottu liikunnan terveyshyödyt aikuisille ja ikäihmisille.

Taulukko 2: Keskeiset terveyshyödyt eri ikäryhmille (mukaillen Koski ym.

Liikunnan terveyshyödyt aikuisille ja ikäihmisille	Liikunnan terveyshyödyt erityisesti ikäihmisille
<ul style="list-style-type: none"> kokonais-, sydän- ja verenkiertosairauksien ja syöpäkuolleisuuden riskin aleneminen kroonisten sairauksien (esim. sydän- ja verisuonisairaudet, 2-tyypin diabetes, syöpä) riskin aleneminen hengitys- ja verenkiertoelimistön ja lihaskunnan paraneminen sydän- ja verenkiertoelimistön ja aineenvaihdunnan riskiprofiilien paraneminen lihavuusriskin aleneminen luuston terveyden paraneminen henkisen hyvinvoinnin paraneminen 	<ul style="list-style-type: none"> kaatumisriskin aleneminen fyysisen toimintakyvyn paraneminen kognitiivisten toimintojen paraneminen yksinäisyyden riskin aleneminen

Useimmat työssäkäyvät viettävät puolet valkeillaoloajastaan työssä, joten työn luonne vaikuttaa merkittävästi päivittäiseen liikunta-aktiivisuuteen. Työ, joka sisältää vähän fyysistä aktiivisuutta, lisää vapaa-ajan liikunnan merkitystä. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia myös työssä jaksamiseen ja stressin hallintaan. Hyvä fyysinen kunto on tärkeää hyvälle yönaikaiselle palautumiselle. Liikunta auttaa irrottautumaan työstä, helpottaa nukahtamista ja parantaa unen laatua.

Liikkumattomuus aiheuttaa ison hintalapun vuosittain työnantajalle ja yhteiskunnalle. Vuonna 2016 Kela maksoi sairauspäivärahoja yhteensä 773,8 miljoonaa euroa ja isoimpana poissaolon syynä olivat tuki- ja liikuntaelinten sairaudet. Yksi sairauspoissaolopäivä maksaa työnantajalle keskimäärin 350€. Esimerkiksi kunta-ala maksaa noin kaksi miljardia euroa työkyvyttömyydestä aiheutuvia menoja vuodessa. Työkyvyttömyydestä aiheutuvat välittömät kustannukset, kuten sairauspoissaolo-, työterveyshuolto-, tapaturma- ja eläkekustannukset ovat noin miljardin euron luokkaa. Työkyvyttömyydestä aiheutuvat välilliset kustannukset maksavat toisen miljardin. Välillisiä kustannuksia ovat esimerkiksi työhyvinvoinnin heikkeneminen, tuottavuuden aleneminen ja palvelutuotannon heikkeneminen.

Kuva 1: Liikkumattomuuden aiheuttamat vuotuiset kustannukset Suomessa (UKK-instituutti 2018)



2.2 Liikuntasuositukset

UKK-instituutti muutti syksyllä 2019 kymmenen vuotta käytössä olleen liikuntapiirakan aikuisten liikkumisen suositukseksi. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille kertoo terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa.

Aikuisten liikkumisen suositukset ovat:

- Kestävyyskuntoa parannetaan liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti tai 1 t 15 minuuttia rasittavasti.
- Lisäksi lihaskuntoa parannetaan ja liikehallintaa kehitetään aikakin kaksi kertaa viikossa.
- Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein.
- Taukoja paikallaanoloon aina kun voi.
- Palauttavaa untta riittävästi.

Liikkumisen kuormittavuus riippuu omasta peruskunnosta ja tavoitteesta. Vähemmän liikkuvalla tai liikunnan aloittavalla suositellaan reipasta liikkumista vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Kaikki sydämen sykettä nopeuttava liikkuminen on hyväksi. Esimerkkejä reippaasta liikunnasta ovat uinti, sauvakävely, jumppa, tanssi, retkeily, kävely, pyöräily, sauvakävely ja raskaat koti- ja pihatyöt. Työ- ja

vapaa-ajanmatkat on hyvä tehdä kävellen tai pyörällä aina kun mahdollista. Liikkumiseen tottuneelle ja hyväkuntoiselle liikkujalle suositellaan rasittavampaa liikuntaa, mutta puolet vähemmän eli vähintään tunnin ja 15 minuuttia viikossa. Liikuntamuotoja voivat olla esimerkiksi juoksu, pyöräily, hiihto ja pallopelit. Liikkuminen on reipasta, kun pystyy puhumaan hengästymisestä huolimatta. Liikkuminen on rasittavaa, kun puhuminen on hankalaa hengästymisen takia. Kestävyyслиikunta edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä. Liikunta auttaa myös painonhallinnassa, sillä veren rasva- ja sokeritasapaino paranevat.

Kestävyyслиikunnan lisäksi tarvitaan vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntaa parantavaa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa. Kuntosaliharjoittelu ja kuntopiirit ovat hyviä lihasvoiman kehittämiseen. Pallopelit, luistelu ja tanssiminen kehittävät liikehallintaa ja tasapainoa. Tärkeää on myös säännöllinen venyttely, sillä se ylläpitää liikkuvuutta. Kamppailulajien harjoitukset ovat pääsääntöisesti hyvin monipuolisia ja niiden säännöllinen harjoittelu kehittää kestävyyttä, lihaskuntaa, liikehallintaa, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta, tasapainoa ja ketteryyttä.

Kevyttä liikuskelua tulisi olla mahdollisimman usein, sen avulla veren sokeri- ja rasva-arvot parantuvat, nivelet vetreytyvät, verenkierto vilkastuu ja mieli virkistyy. Liikkumista voi toteuttaa esim. kotiaskareina, kauppareissuina, valitsemalla portaat hissin sijaan, koiran ulkoilutuksena, pihatyönä ja kävelypalaverieina. Myös paikallaan oloa tulee tauottaa usein esim. nousemalla työpisteeltä välillä seisomaan, kävelemällä kollegan luokse soittamisen tai viestin lähettämisen sijaan tai taukoliikunnalla. Liikuskelu aktivoi lihaksia, vähentää kehon kuormittumista ja lisää tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvointia. Uni on tärkeää palautumisen ja jaksamisen kannalta, joten siitä ei saa tinkiä. Kun herää virkeänä, tietää nukkuneensa tarpeeksi.



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kuva 2: Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille (UKK-instituutti 2020)

2.3 Aikuisliikunnan laatutekijät urheiluseuratoiminnassa

Urheiluseuratoimijat, myös sinä, voivat vaikuttaa siihen, että ihminen valitsee liikunnan urheiluseurassa keinoksi saavuttaa hyvinvointia ja terveyttä. Viime vuosina urheiluseurojen rooli aikuisten liikuttajana on kasvanut samalla kun tietous liikunnan terveysvaikutuksista on lisääntynyt. Laadukas urheiluseuratoiminta vastaa ihmisen psykologisiin perustarpeisiin tavalla, jota omaehtoisessa liikunnassa on haastavampaa toteuttaa. Urheiluseuran laadukkaassa aikuisliikuntatoiminnassa ymmärretään yksilöä, tuetaan ihmisen kehittymistä monipuolisesti ja tarjotaan oppimisen mahdollisuuksia sekä tuetaan yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta.

Suomen Olympiakomitean 2018 Julkaiseman ”Liikunta ja urheilu aikuisen hyvinvoinnin tukena” -asiantuntijatyön tuloksena syntyivät yleiset aikuisliikunnan laatutekijät, jotka toteutuessaan mahdollistavat sen, että liikunnalla voidaan vastata aikuisen tarpeisiin ja käsityksiin hyvästä elämästä sekä tukea liikkujan hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Urheiluseura, jossa laatutekijät toteutuvat tuottaa myös yhteiskunnallista hyötyä

- lisäämällä kansalaisten toimintakykyä, hyvinvointia, onnellisuutta ja kuntoa,
- lisäämällä työssäkäyvien terveyttä ja työkykyä,
- tuottamalla terveys- ja sosiaalimenojen kustannushyötyjä ja säästöjä,
- vahvistamalla sosiaalista luottamusta ja yhteisöllisyyttä yhteiskunnassa,
- vähentämällä yksinäisyyttä sekä lisäämällä yhteiskunnan moniarvoisuutta, suvaitsevaisuutta sekä yhdenvertaisuutta.

Jotta aikuinen haluaa harrastaa liikuntaa urheiluseurassa, täytyy hänen olla sisäisesti motivoitunut siihen. Sisäisesti motivoitunut henkilö on toimintaan sitoutunut ja haluaa jatkaa sitä pidempiaikaisestikin. Laadukkaan aikuisliikunnan ydin onkin juuri tämän sisäisen motivaation synnyttäminen.

Itsemääräämisteoria (Deci & Ryan 2000) pureutuu sisäisen motivaation syntyamiseen kolmen psykologisen perustarpeen täyttymisen kautta.

Näitä perustarpeita ovat

- autonomian ja omaehtoisuuden tarve,
- pätevyyden ja kyvykkyyden tarve,
- yhteenkuuluvuuden ja liittymisen tarve.



Kuva 3: Aikuisliikunnan laatutekijät

Urheiluseura pystyy tukemaan näitä perustarpeita esimerkiksi tarjoamalla harrastajalle valinnan mahdollisuuksia, sopivantasoisia harjoitteluryhmiä ja yhteisöllisyyden kokemuksia sekä antamalla hänen osallistua toiminnan suunnitteluun.

Aikuisliikunnan laatutekijät on luotu urheiluseuroja varten näiden kolmen perustarpeen pohjalta.

- Monipuolisuus-laatutekijä vahvistaa pätevyyden ja kyvykkyyden tarvetta. Monipuolisuuden tukeminen edellyttää yksilön ymmärtämistä. Harjoitusten täytyy vastata hänen tasoaan, olla sopivan haastavia, mutta ei liian vaativia ja tukea yksilön tavoitteita.

- Yhteisöllisyys-laatutekijä vahvistaa yhteenkuuluvuuden ja liittymisen tarvetta. Yhteisöllisyys ilmenee yhdessä tekemisenä, ryhmään ja yhteisöön kuulumisena, sosiaalisten taitojen harjoittamisena ja vuorovaikutuksena toisten kanssa.
- Liikkuja keskiössä -laatutekijä vahvistaa autonomian ja omaehtoisuuden tarvetta. Harrastaja nähdään oman elämänsä parhaiten tuntevana yksilönä, eikä pelkästään sukupuolensa, ikäryhmänsä, koulutustaustansa, sairaus- tai vamma-ryhmänsä, etnisen taustansa tai muun kategorian edustajana. Urheiluseura tarjoaa mielekästä toimintaa resurssiensa puitteissa niin aloitteleville lajikokeilijoille kuin lajia aktiivisesti harrastavillekin. Tämän laatutekijän huomioiminen on edellytys kahden muun laatutekijän toteutumiselle.

Vuonna 2018 Olympiakomitea, lajiliitot ja liikunnan aluejärjestöt lanseerasivat urheilun laatuseurojen Tähtiseura-ohjelman, jonka tavoitteena on kehittää suomalaista urheiluseuratoimintaa. Ohjelma luotiin korvaamaan aiempi Sinettiseura-ohjelma ja samalla ohjelma laajeni kattamaan lasten ja nuorten toiminnan lisäksi myös aikuisten liikunnan ja huippu-urheilun. Tähtiseura-ohjelma tarjoaa urheiluseuroille sähköisen verkkopalvelun ja työkalut, joiden avulla kehittää seurassa lasten ja nuorten urheilua, aikuisliikuntaa ja huippu-urheilua. Seura voi valita mitä osa-alueita seura haluaa kehittää. Ohjelmassa on määritelty käytännön toimenpiteitä, joiden avulla laatutekijät toteutuvat seuratoiminnassa. Seuralle, joka täyttää laatuohjelmaan määritetyt laatutekijät, myönnetään Tähtimerkki osoituksena laadukkaasta toiminnasta. Tämä Kamppailulajien Aikuisharrastajien ohjaajien VOK 2 -tason koulutus tarjoaa seurojen ohjaajille parempaa osaamista laadukkaan aikuisliikunnan toteuttamiseksi Tähtiseuraohjelman laatutekijöiden mukaisesti.

2.4 Kamppailulajit ja aikuisliikunta

Tässä oppaassa käsitellään niitä kamppailulajeja, jotka järjestävät yhdessä aikuisharrastajan ohjaajakoulutusta. Nämä lajit ovat judo, taekwondo, ITF-taekwondo, nyrkkeily, taido ja karate. Nyrkkeilyä lukuun ottamatta on kaikissa näissä lajeissa aikuisharrastajien osuus kaikista harrastajista melko pieni, 25-35%. Kuntonyrkkeily nostaa lajin aikuisharrastajien määrää arviolta 40%:iin. Kamppailulajien harrastaminen sopii kuitenkin hyvin työ- ja eläkeikäisille, sillä harjoittelua pystytään muokkaamaan jokaisen kunto- ja tavoitetaso mukaan. Ohjaajan on tärkeä selvittää ja ottaa huomioon osallistujien erilaiset motiivit ja tavoitteet harjoittelun suunnittelussa ja toteuttamisessa.

2.4.1 Judo

Judo on japanilainen kamppailulaji ja olympialaji, jota harjoitellaan nykyisin yli 200 maassa. Judoseuroja Suomessa on noin 125. Laji pohjautuu vanhoihin samurai-soturien aseettomiin kamppailun tekniikoihin ja jiujiitsuun. Judon tekniikat ovat sellaisia, joita voidaan harjoitella täydellä teholla aiheuttamatta vaaraa tai vammoja vastustajalle, joten niitä voidaan käyttää vaarattomasti myös otteluharjoituksissa ja kilpailuissa. Tavoitteena on heittää vastustaja selälleen hallitusti ja voimalla sekä tarvittaessa jatkaa lattianrajassa mattokamppailua ja siinä voittaa sidonnalla, kuristuksella tai käsivarsilukolla. Judo tarkoittaa sananmukaisesti joustavaa tietä ja se perustuu vastustajan liikkeen ja voiman myötäilemiseen ja oman voiman tehokkaaseen käyttämiseen hyökkäysten ja puolustustilanteiden vaihdellessa läpi ottelun. Laji on fyysistä älypeliä, jossa otteet, horjutukset ja oman sekä vastustajan tasapainon hallinta ratkaisevat tekniikan onnistumisen.

Judoa voi harjoitella monista eri lähtökohdista ja erilaisin tavoittein, joten se sopii monelle aikuisharrastajalle. Lähikontaktilajina judossa eivät viihdy henkilöt, jotka eivät pidä toisen ihmisen fyysisestä koskettamisesta tai lähellä olemisesta. Monet aikuiset, varsinkin judon aikuisiällä aloittavat, harrastavat lajia kuntoilumielessä. Kuntojudon ero kilpailuun tähtäävään harjoitteluun on lähinnä harjoituksen intensiteetissä, jonka jokainen voi sovittaa omiin lähtökohtiinsa sopivaksi. Kuntojudoharjoituksissa käy niin

alkeiskurssin käyneitä eri-ikäisiä aikuisia kuin vanhoja mestareita, jotka ylläpitävät kuntoaan ja taitojaan rennomman harjoittelun avulla. Moni aloittaa judon tai palaa nuoruuden harrastuksensa pariin samalla kun lapset aloittavat judon harrastamisen.

2.4.2 ITF Taekwon-Do ja Taekwondo

Sanalla 'taekwondo' viitataan kahteen melko erilaiseen korealaiseen kamppailulajiin – World Taekwondo (WT) ja Kukkiwonin hallinnoimaan taekwondo ja International Taekwon-Do Federationin (ITF) hallinnoimaan taekwon-doon. WT-tyylinen taekwondo-ottelu on olympialaji. Poliittiset syyt ovat eriyttäneet aikojen saatossa lajit toisistaan ja nykyään keskenään hyvin erilaiset kilpailusäännöt ohjaavat lajien harjoittelua.

ITF Taekwon-Do on korealainen monipuolinen kamppailulaji, jota voi harrastaa niin kuntoliikuntamielessä, aktiivisesti liikuntaharrastuksena kuin huippu-urheilutasollakin. Taekwon-Don monipuolisuus on syy sille miksi harrastajat viihtyvät lajin parissa jopa vuosikymmeniä. Suomen ITF Taekwon-Do ry:llä on noin 31 jäsenseuraa.

ITF Taekwon-Dossa on kuusi osa-aluetta: perustekniikka, liikesarjat, ottelu, itsepuolustus, erikoistekniikka ja voimamurkaus. Lisäksi lajiin sisältyy olennaisena osana ominaisuusharjoittelu, johon kuuluvat muun muassa kovetus-, lihaskunto- ja ponnistusvoimaharjoittelu. Harrastaminen edellyttää myös henkistä kasvua, ja lajin filosofia on merkittävässä osassa kaikissa harjoituksissa. Laji kehittää pitkäjänteisyyttä, uutteruutta ja kärsivällisyyttä, sillä vartalonhallintaa vaativat tekniikat edellyttävät harrastajilta tuhansia toistoja.

Lähes kaikissa seuroissa Suomessa nuoret ja aikuiset harrastavat lajia yhdessä samoissa harjoitteluryhmissä. Joissakin harvoissa seuroissa on alle 30-vuotiaille erillinen harjoitteluryhmä. Seuroissa on viime aikoina ilmennyt tarvetta ja kiinnostusta erillisille matalankynnyksen aikuisryhmille, jossa harjoittelun tempo on hitaampi ja jossa pystyttäisiin huomioimaan paremmin vanhempien harrastajien toiveet ja fysiikka.

Taekwondo (WT) on korealainen, nykymuodossaan alle 70 vuotta vanha laji. Se kehittyi omaleimaiseksi kamppailu-urheiluksi 1960-luvulla, kun sen kilpailusääntöjä muutettiin selvästi erilaiseksi kuin karatessa. Potkuille annettiin suuri painoarvo verrattuna lyönneihin ja ottelu rakennettiin täyskontaktin sekä turvallisten suojien varaan. Suomen Taekwondoliitossa on 68 aktiivista jäsenseuraa.

Taekwondossa kilpaillaan kahdessa kilpailumuodossa, ottelussa ja liikesarjoissa. Ottelumuoto on myös vuodesta 2000 lähtien ollut olympialaji. Liikesarjojen avulla taekwondo-oppilaat voivat yksinään harjoitella kamppailua kuviteltuja vastustajia vastaan. Liikesarjaharjoittelu kehittää tasapainoa, kehonhallintaa ja liikkeiden sulavuutta. Kilpaottelun tarkoituksena on saada pisteitä vastustajan panssariin kohdistuneista potkuista tai lyönneistä sekä päähän kohdistuneista potkuista. Ottelu vaatii hyvää teknistä ja taktista osaamista. Hyödyllisiä ominaisuuksia ottelussa ovat mm. nopeus, kestävyys, voima ja rohkeus. Taekwondossa on myös murskausmenetelmä, Kyukpa, jolla taekwondo-oppilas voi testata tekniikoidensa voimakkuutta. Sopivia materiaaleja ovat esimerkiksi puu ja tiili. Yleisimmät murskauksessa käytettävät vartalon osat ovat nyrkki, kämmensyrjä, jalan ulkosyrjä, päkiä tai kantapää. Itsepuolustus kuuluu olennaisesti taekwondo kilpa- ja kuntourheiluharjoittelun ohella. Taekwondotekniikat toimivat parhaiten pystyasennossa, pystystä on lisäksi helpoin suojata itseään ja juosta karkuun tarvittaessa.

Olympialajin lisäksi taekwondo on siis myös perinteinen kamppailulaji, itsepuolustuslaji ja kuntoliikuntamuoto. Laji tarjoaa monipuolisen ja haastavan harrastuksen, jota kaikenikäiset voivat harjoitella omien tavoitteiden ja kiinnostuksen mukaisesti. Taekwondossa nuoret ja aikuisharrastajat harjoittelevat useimmiten samoissa harjoitteluryhmissä. Joissain isommissa seuroissa on eri tasoryhmiä aikuisille ja nuorille tai esimerkiksi ylemmille vöille omia harjoituksia.

2.4.3 Nyrkkeily

Nyrkkeily on yksi vanhimmista urheilulajeista, sillä sen juuret ulottuvat 1600-luvulle Englantiin miekkailukouluihin, joissa alettiin harjoittaa aseetonta itsepuolustusta. Nykynyrkkeilyä kutsutaan olympiatyylin nyrkkeilyksi. Olympiatyylin ja ammattinyrkkeilyn säännöt ovat niin erilaiset, että voidaan puhua kahdesta eri lajista. Nyrkkeilyä harjoitellaan yli 200 maassa ja Suomessa on yli sata nyrkkeilyseuraa.

Harrastenykkeilyssä tapahtui läpimurto 1990-luvun alussa, kun Arto Koski kehitti kuntonyrkkeilyn. Sen kautta monet aikuiset pääsivät kokeilemaan ja harrastamaan turvallista nyrkkeilymuotoa. Kuntonyrkkeily on nyrkkeilyn harrastamista ilman kilpailullisia tavoitteita ja on edelleen tänäkin päivänä suosittu kuntoilumuoto, joka kuormittaa vartaloa monipuolisesti. Se vaatii aktiivista jalkojen työskentelyä ja ylävartaloa kuormitetaan erilaisilla lyönti- ja väistöharjoitteilla. Laji sopii hyvin mm. paljon tietokonetta käyttäville, jotka kärsivät niska- ja hartiasseudun jäykkyydestä ja kiputiloista. Laji edellyttää harrastajaltaan tietyn tasoisen perustekniikan, jotta lajiharjoittelusta tulee turvallista ja tarkoituksenmukaista. Tekniikan jatkuva kehittäminen tarjoaa jatkuvasti uusia haasteita ja tekee harrastuksesta mielenkiintoisen. Kuntonyrkkeily on mukana Urheillen Terveyttä -ohjelmassa ja sen on todettu olevan terveydelle hyödyllistä.

2.4.4 Taido

Taido on vauhdikas ja näyttävä japanilainen budolaji, jonka juuret ovat karatessa. Kuten kamppailulajit yleisestikin, myös taido on erinomainen tapa parantaa kehonhallintaa ja kohottaa kuntoa. Aloittelijan lihaskunto, motoriikka, tasapaino, ketteryys ja notkeus kehittyvät nopeasti. Suurin osa taidotekniikoista on lyöntejä ja potkuja, mutta harjoituksissa harjoitellaan myös paljon taidolle ominaista liikkumista, akrobatian alkeita ja ottelun perusteita. Päähän ei kohdisteta lyöntejä ja potkuja, eikä myöskään kilpailuissa ole painoluokkia, kuten muissa kamppailulajeissa. Taidossa hyökätään ja puolustaudutaan samanaikaisesti, vartalon akselin erilaisia liikeratoja hyväksi käyttäen. Jatkuva liikkuminen on tärkeää, sillä liikkuvaan kohteeseen on vaikea osua. Erilaiset liikkumistavat, kuten voltit ja kärrynpyörät antavat hyökkäykselle ja puolustukselle nopeutta, voimaa ja yllättävyyttä.

Taidon aikuisharrastajat harjoittelevat seurojen yleisissä harjoitusryhmissä, joissa on myös nuoria mukana. Jotkut seurat tarjoavat enemmän kuntotaidotyyppisiä Taido Core -harjoituksia. Taido Core on matalan kynnyksen alkeiskurssi, jonka jälkeen voi halutessaan siirtyä seuran muihin perustekniikkapainotteisiin harjoituksiin. Taido Coressa käydään läpi lajin yleisimmät perustekniikat lähtien helpoista vartalonhallintaliikkeistä jatkaen kohti kokonaista tekniikkaa, jolloin alkeistason harjoittelu on koko ajan mielekkäällä vaikeustasolla. Taido Coressa on huomioitu eri fyysisten osa-alueiden kehittäminen monipuolisesti. Se kehittää harrastajansa kuntoa, vartalonhallintaa, kesto-voimaa ja liikkuvuutta. Opetuksessa on mahdollista huomioida Taidon aloittelijoiden liikunnallinen tausta ja harrastajat voivat käydä Taido Core kurssia joustavasti omien aikataulujensa mukaan. Tavoitteena on taidon opettaminen laadukkaammin ja ennen kaikkea helpommin. Kurssilla harjoittelija viihtyy monipuolisten fyysisten harjoitteiden ansiosta, jotka eivät ole liian vaikeita harjoittelijalle, vaan tapahtuu jatkuvaa oppimista ja fyysisen kunnon paranemista.

2.4.5 Karate

Karate on japanilainen itsepuolustus- ja urheilulaji, jossa on eri tyyli- suuntia. Lajissa keskitytään aseettomien taistelutaitojen, kuten lyöntien, potkujen, hallintaotteiden ja kaatojen harjoitteluun. Valtaosa karaten harrastajista keskittyy karaten perinteisempään muotoon, eli itsepuolustukseen. Lajissa on tärkeässä roolissa fyysisen ja henkisen kunnon kehittäminen, mikä tekee karatesta kokonaisvaltaisen liikuntamuodon. Lajissa pyritään yllättämään vastustaja, hyödyntämään hänen liikkeitään ja heikkoja kohtiaan sekä siten

kääntämään tilanne itselle parhaaksi. Kamppailu on karatekan viimeinen vaihtoehto uhkaavassa tilanteessa, mutta sitäkin harjoitellaan itsepuolustuksen lisäksi.

Karatesta on muotoutunut vuosien saatossa myös suosittu kilpailulaji, jossa kisataan pisteottelussa (kumite) ja liikesarjoissa (kata). Karate nähdään ensimmäistä kertaa olympialaisissa Tokiossa vuonna 2021.

Kaiken ikäisten on helppo aloittaa laji, sillä yleiskunnon ei tarvitse olla erinomainen tai aiempaa kamppailulajituntemusta ei tarvita. Kunto kohoaa harrastaessa nopeasti ja harrastajat jatkavat lajin parissa usein koko elämänsä ajan ja siitä muodostuu monelle harrastajalle elämäntapa. Aikuisiällä karaten aloittavat tulevat lajin pariin useimmiten lastensa kautta. Harrastamisen tavoitteena on vöiden suorittaminen ja kuntoilu. Osassa seuroissa on kuntokarateryhmiä, joissa ei tavoitella vyöarvoissa etenemistä. Perhekarate, jossa liikutaan yhdessä lasten kanssa. Aikuisharrastajaryhmät jaetaan mahdollisuuksien mukaan vyöarvojen eli osaamisen perusteella ylempien ja alempien vöiden ryhmiin.

Vinkkilaatikko:

- Selvitä liikutko terveytesi kannalta riittävästi UKK-instituutin Liikuntapiirakka - verkkosovelluksen avulla (<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/testaa-liikkumisesi>) ja mieti tarvittaessa itsellesi sopivia tapoja vähentää istumista ja lisätä liikuntaa.
- Pyydä seurasi aikuisharrastajia tekemään sama testi ja keskustelkaa yhdessä erilaisista toimenpiteistä, joita kukin voi tehdä viikoittaisen aktiivisuuden lisäämiseksi.

Lähteet:

- Föhr, T. 2016. Liikunta ja hyvä kunto vähentävät työstressiä. Liikunta ja tiede, 6, s. 29-33
- Jääskeläinen, M. 2019. Suomalainen kuntokirja. Fitra. Oulu.
- Kauravaara, K. 2018. Liikunta ja urheilu aikuisen hyvinvoinnin tukena - Asiantuntijatyö liikkujan polun aikuisuusvaiheesta. Suomen Olympiakomitea. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/09/ok-liikunta-ja-urheilu-aikuisen-hyvinvoinnin-tukena-2018-08-28.pdf>
- Koski, P., Matarma, T., Pedisic, Z., Kokko, S., Lane, A., Hartmann, H., Geidne, S., Hämäläinen, T., Nykänen, U., Rakovac, M., Livson, M. & Savola, J. 2017. Sports Club for Health (SCforH) – Ohjeistusta urheiluseuroille terveysnäkökulman hyödyntämiseen. Suomen Olympiakomitea. Helsinki. Luettavissa: https://www.scforh.info/content/uploads/2017/12/scfh_suomi_verkko.pdf
- Parkkari, P. 2018. Tutkimus: Yli neljännes maailman ihmisistä ei saa tarpeeksi fyysistä rasitusta – Suomessa liian vähän liikkuvien osuus on pienin vauraiden maiden joukossa. Yle. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10387037>
- Suomen ITF Taekwon-do ry. Taekwon-don osa-alueet. Luettavissa: <http://www.taekwon-do.fi/taekwon-do/taekwon-don-osa-alueet/>
- Suomen Judoliitto. Judo. Luettavissa: <https://www.judoliitto.fi/judo/>
- Suomen Judoliitto. Kuntojudo. Luettavissa: <https://www.judoliitto.fi/judo/kuntojudo/>
- Suomen Karateliitto. Karate-lajina. Luettavissa: <https://karateliitto.fi/fi/karate-lajina/>
- Suomen Karateliitto. Olympiakarate. Luettavissa: <https://karateliitto.fi/fi/olympiakarate/>
- Suomen Nyrkkeilyliitto. Nyrkkeilyn esittely. Luettavissa: <https://www.nyrkkeilyliitto.com/nyrkkeilyinfo/nyrkkeilyn-esittely/>
- Suomen Olympiakomitea. Tähtiseurat – seurojen laatuohjelma. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurat-seurojen-laatuohjelma/>
- Suomen Taekwondoliitto. Mitä on taekwondo? Luettavissa: <https://www.suomentaekwondoliitto.fi/mita-on-taekwondo/>
- Taido Core -työryhmä. 2014. Taido Core -ohjaajamateriaali. Suomen Taido. Luettavissa: https://www.taido.fi/wp-content/uploads/2017/09/TaidoCore-ohjaajamateriaali_2014.pdf
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2019. Yleistietoa kansantaudeista. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/yleistietoa-kansantaudeista>
- Työterveyslaitos 2018. Sairauspoissaolot ja uusi työelämä -seminaarin kooste. Luettavissa: https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/10/Kooste_esitykset_sairauspoissaolot.pdf
- UKK-instituutti 2020. Aikuisten liikkumisen suositus. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>
- UKK-instituutti 2019. Liiallisen paikallaanolon haittoja. Luettavissa: https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/liiallisen-paikallaanolon-haittoja
- UKK-instituutti 2018. Liikkumattomuuden kustannukset. Luettavissa: https://www.ukkinstituutti.fi/tutkimus/liikuntatutkimus_suomessa/liikkumattomuuden-kustannukset
- Wikipedia, vapaa tietosanakirja. Taekwondo. Luettavissa: <https://fi.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>

3 Aikuisharrastajat seuran voimavarana

Mieti hetki omaa polkuasi kamppailulajin parissa. Mistä sait tietää lajisi olemassaolosta? Mistä syistä aloitit lajin harrastamisen? Mitkä asiat ovat saaneet sinut saapumaan harjoituksiin yhä uudelleen? Miksi päätit ryhtyä ohjaajaksi? Toimitko joissain muissa tehtävissä seurassasi? Mikä sinua motivoi vapaaehtoistyössä seurassasi?

Yhteisöllisyys on urheiluseurojen vahvuus aikuisliikunnassa. Se voi olla ratkaiseva tekijä, kun aikuinen liikkua valitsee urheiluseuran harjoitukset yksityisen sektorin liikuntapalvelun tai omatoimisen harjoittelun sijaan. Aikuisliikunnan laatutekijöiden ja erilaisten aikuisliikunnan kehittämiseksi tehtyjen työkalujen avulla sinäkin pystyt kehittämään oman seurasi aikuisliikuntaa laadukkaammaksi ja vetovoimaisemmaksi. Tämän osion tavoitteena on, että

- tutustut aikuisille suunnatun kurssin suunnitteluun ja markkinoimiseen Ideasta tuotteeksi -työkalun avulla,
- ymmärrät millaiset motiivit saavat aikuisen liikkumaan ja hakeutumaan urheiluseuratoimintaan,
- tiedät aikuisliikunnan laatutekijöiden merkityksen urheiluseuratoiminnassa,
- tiedät millaisin keinoin aikuisliikkuja voi osallistaa mukaan seuratoimintaan.

3.1 Aikuisille suunnatut kamppailukurssit

Urheiluseuratoimijat, myös sinä, voivat vaikuttaa siihen, että aikuinen valitsee liikunnan urheiluseurassa keinoksi saavuttaa hyvinvointia ja saada merkitystä elämälleen. Laadukkaassa seuran aikuisliikuntatoiminnassa ymmärretään yksilöä, tuetaan ihmisen kehittymistä monipuolisesti, tarjotaan oppimisen mahdollisuuksia ja tuetaan yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta.

Monet kamppailulajit- ja seurat järjestävät lapsille ja nuorille useita harjoituksia ja harjoitusryhmiä viikossa. Heitä onkin kamppailuseuroissa suurin osa harrastajista. Aikuisharrastajien potentiaalia ei ole kamppailulajien parissa vielä täysin ymmärretty. On useita syitä, miksi kamppailuseurojen kannattaa panostaa aikuisharrastajiin, vaikka pääfokus olisikin lasten liikunnassa:

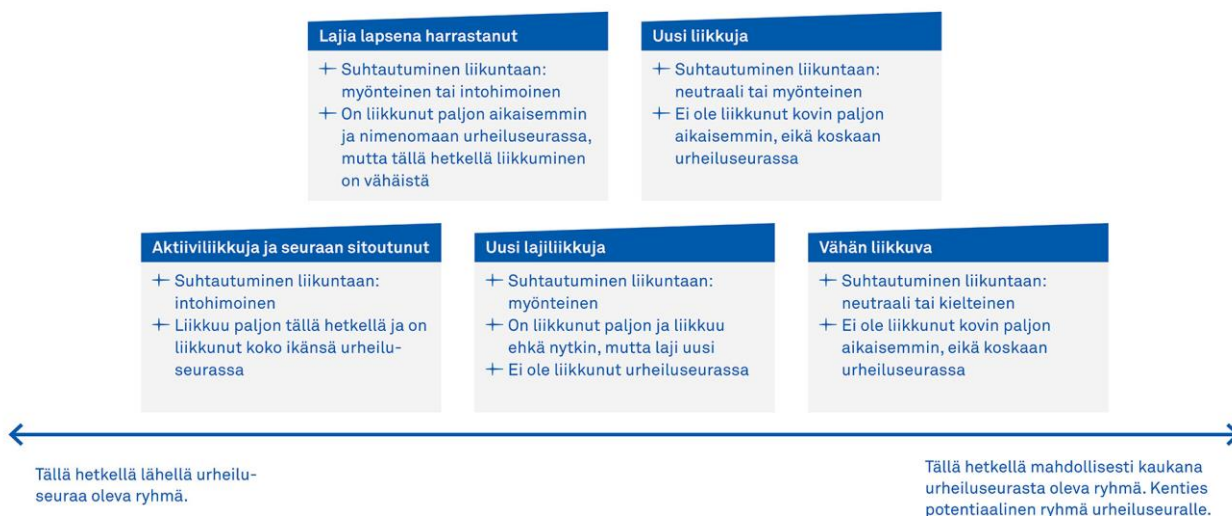
- Syntyvyys laskee, joten kamppailulajia harrastavien lapsien määrä vähenee,
- liikunnan merkitys hyvinvoinnille ymmärretään tänä päivänä hyvin ja aikuiset harrastavat liikuntaa yhä enemmän,
- aikuiset tuovat myös lapsensa urheiluseuratoimintaan ja toimintaan sitoutuneiden vanhempien lapset pystyvät helpommin lajin parissa,
- aikuisharrastajat voivat toimia vapaaehtoisina seuroissa,
- liikunnallisesti aktiivisen aikuisen terveys ja työkyky paranevat,
- liikkuminen urheiluseurassa vähentää yksinäisyyttä, lisää yhteiskunnan moniarvoisuutta, suvaitsevaisuutta ja yhdenvertaisuutta.

Saatat olla jo kokenut aikuisharrastajien ohjaaja kamppailuseurassasi tai sitten voit olla ohjaajaurasi alussa. Molemmissa tapauksissa kokemuksestasi ja näkemyksistäsi on paljon apua niin uuden aikuisten peruskurssin markkinoinnissa kuin koko seuran aikuisliikunnan laadun parantamisessa ja toiminnan kehittämisessä. Osallistu siis rohkeasti aikuisten ryhmän harjoittelun suunnittelun ja toteutuksen lisäksi myös seurasi aikuisliikunnan kehittämiseen.

Urheiluseurat voivat järjestää monenlaista toimintaa ja liikuntapalveluita aikuisille. Näitä voivat olla esimerkiksi:

- perinteiset kamppailulajin harjoitukset erilaisille harrasteryhmille
- kamppailulajin aloittelijoille suunnatut kurssit
- tapahtumat ja leirit
- erilaiset kilpailut
- liikuntapalvelut työyhteisöille
- keksitkö itse lisää?

Alla on kuvattuna yksi näkökulma aikuisliikuntaan: esimerkkejä erilaisten aikuisharrastajien sijoittumisesta urheiluseuran toimintaan sen mukaan millainen suhtautuminen heillä on liikkumiseen ja millaisia kokemuksia heillä on seuratoiminnasta.



Kuva 4: Esimerkkejä erilaisista ryhmistä eri ulottuvuuksien kautta hahmotettuna ja esimerkkejä siitä, kuinka lähelle nämä ryhmät sijoittuvat (Kauravaara 2018)

Sytä käyttää tai olla käyttämättä vapaa-aikaansa liikunnan parissa ja urheiluseuran ohjatuissa harjoituksissa on useita. Alla olevaan taulukkoon on kerätty erilaisia merkityksiä yksilölle harrastaa tai olla harrastamatta liikuntaa. Millaisia erityisiä liikunnan merkityksiä ja esteitä voisi liittyä juuri sinun kamppailulajiisi?

Taulukko 3: Liikunnan merkityksiä ja esteitä (Kauravaara 2013)

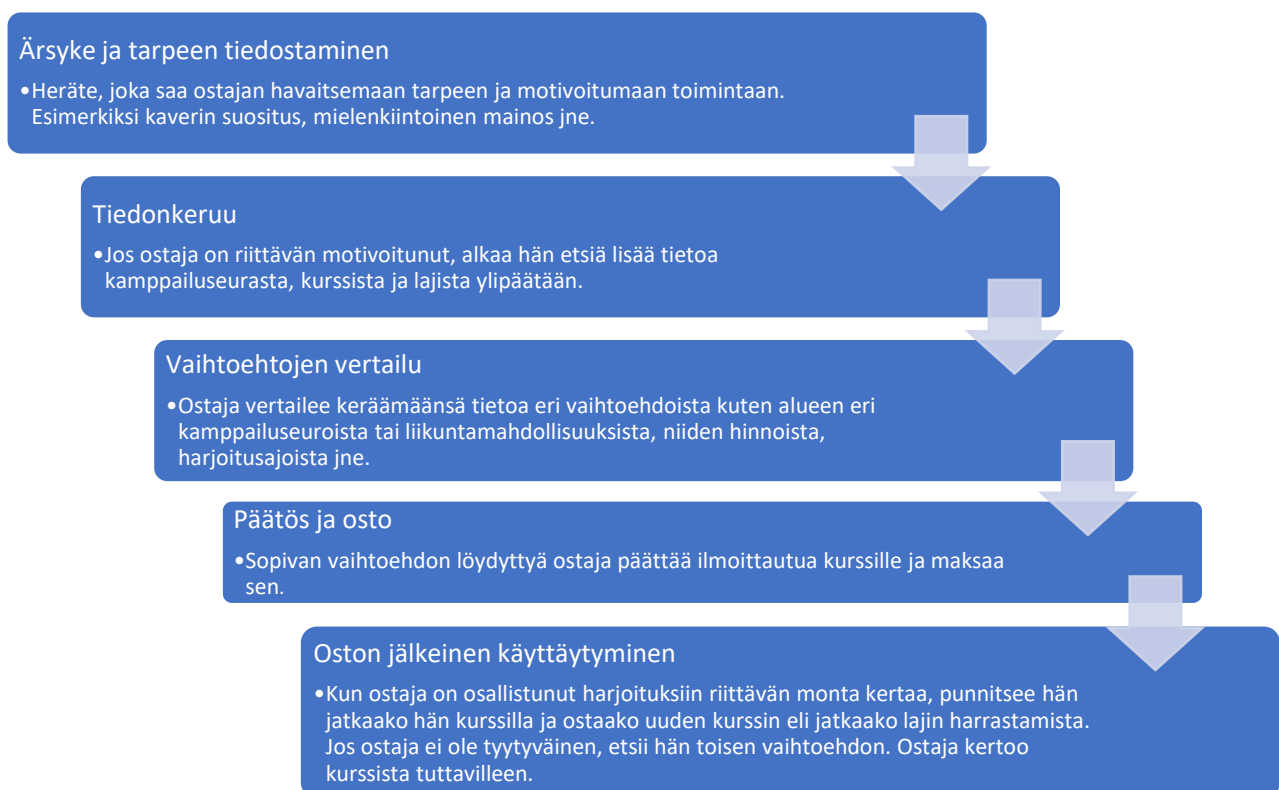
Liikunnan merkityksiä	Liikkumisen esteitä
<ul style="list-style-type: none"> •Hyvä olo ja mieli •Ilo ja virkistyminen •Hyvä kunto ja fyysisyys •Terveys ja hyvinvointi •Elämykset •Yhdessä olo ja sosiaalisuus •jne. 	<ul style="list-style-type: none"> •Ajan puute •Ohjatun liikunnan kallis hinta •Kielteiset kokemukset liikunnasta/lajista •Sairaudet ja vammat •Tiedon puute •Ystävien harrastamattomuus •Laiskuus •jne.

Syy liikkua voi olla esimerkiksi terveyden ylläpitäminen, painonhallinta tai ulkonäön muokkaaminen. Liikunta voi vaikkapa mahdollistaa sen, että jaksaa leikkiä lastenlasten kanssa. Liikunta on sosiaalista toimintaa, jonka parissa voi tavata ystäviä. Harjoittelemalla voi kehittää itseään tai saavuttaa menestystä ja arvostusta.

Ihminen valitsee elämäänsä sellaista toimintaa, jolla on merkitystä hänelle. Liikkuminen voi vastata niihin asioihin, jotka tekevät elämisestä mielekäästä ihmisen omasta näkökulmasta katsottuna. Harvat liikunnan merkitykset ovat kuitenkaan yksinään niin vahvoja, että fyysinen aktiivisuus tai lajin harrastaminen rakentuisi yksittäisen merkityksen varaan, vaan useista vähemmän voimakkaista merkityksistä muotoutuu ihmisen liikkeelle saava merkitysten kokonaisuus. Täytyy myös huomioida, että yleisesti liikunnan hyödyiksi mielletyt tekijät kuten psyykinen ja fyysinen hyvinvointi, eivät välttämättä motivoi yksilöä vielä liikkumaan, vaan merkityksen tulee olla jokaiselle henkilökohtainen ja tärkeä.

3.2 Ostoprosessi tuo seuraan aikuisharrastajia

Erilaisten merkitysten ymmärtäminen on tärkeää erilaisten kamppailukurssien markkinoinnissa, sillä kursseja myydään erilaisten mielikuvien avulla, joilla pyritään vastaamaan näihin merkityksiin eli tarpeisiin. Ostoprosessi -käsite on yritystoiminnassa hyvin tuttu, mutta se sopii erinomaisesti myös yhdistysten, kuten urheiluseurojen toimintaan. Ostoprosessi kuvaa ostoon liittyvät eri vaiheet ärsykkeestä oston jälkeiseen käyttäytymiseen. Ostoprosessi voi olla hyvin erilainen ostajasta, tuotteesta/palvelusta ja tilanteesta riippuen. Monimutkaisissa ostotilanteissa ostaja käy yleensä läpi prosessin kaikki vaiheet, kun taas yksinkertaisissa ostoissa vaihteita on vähemmän. Aikuisten peruskurssin ostoprosessi on kuvattu alla. Ostaja voi olla lajista ennestään mitään tietämätön tai lajin pariin uudelleen tauon jälkeen palaava aikuinen, mutta myös yritys tai yhteisö, jolle kamppailuseura myy esimerkiksi kaatumis- tai itsepuolustuskurssia.



Kuvio 1: Ostajan ostoprosessin vaiheet, kamppailulajin peruskurssi (mukaillen Bergström & Leppänen 2007)

Viisivaiheisen ostoprosessin ensimmäinen vaihe, **ärsyke ja tarpeen tiedostaminen** alkaa siitä, kun kamppailulajin aikuisten peruskurssin potentiaalinen ostaja havaitsee tarpeensa kamppailulajin aloittamiseen. Hänellä voi olla esimerkiksi tarve osata puolustaa itseään, kohottaa kuntoaan tai kokeilla rajojaan uuden jännittävän harrastuksen avulla. Ostajan tuttava on saattanut suositella lajia ja kamppailuseuraa ostajalle, hän on saattanut nähdä kurssimainoksen sosiaalisessa mediassa tai hänen lapsensa harrastaa lajia.

Jos ostaja on riittävän kiinnostunut kurssista, alkaa hän **kerätä tietoa** erilaisista vaihtoehtoista voidakseen tehdä ostopäätöksen. Jos tarpeena on ohjatun liikunnan aloittaminen, selvittää ostaja millaisia eri urheiluseuroja ja ryhmäliikuntamahdollisuuksia paikkakunnalla on aikuiselle liikkujalle. Ostaja voi hankkia tietoa paikkakunnan eri kamppailuseuroista tai monilajiseuran eri kamppailukursseista. Ostaja voi saada tietoa erilaisista lähteistä, kuten omista aiemmista kokemuksistaan, sosiaalisista verkostoistaan (tuttavat, työkaverit), kaupallisista ja ei-kaupallisista tietolähteistä (lehdet, mainokset, sosiaalinen media, televisio jne.) Kamppailuseuran on tärkeää saada tieto peruskurssista sellaisiin kanaviin, jotka tavoittavat potentiaaliset harrastajat. Vaikka kamppailulajit sopivat monenlaisille harrastajille, ei kurssin markkinoinnissa kannata käyttää iskulausetta ”laji sopii kaikille”. Tämä ei nimittäin pidä paikkansa. Jos ei pidä painimisesta ja lähikontaktista toisen ihmisen kanssa, ei judo välttämättä ole paras harrastus. Jos taas lyönnit ja potkut pelottavat tai ahdistavat, ei karate tai muu potku-lyöntilaji ole hyvä valinta. Iskulause ”laji sopii kaikille” ei myöskään kerro miksi laji sopisi juuri kyseiselle henkilölle eikä siksi vetoa yksilön tarpeisiin. Mitkä ovat sinun lajisi, kamppailuseurasi ja kurssin vahvuudet, joista kannattaa kertoa potentiaaliselle ostajalle?

Ostaja **vertailee erilaisia vaihtoehtoja** (eri lajit, seurat, hinta, harjoitusajat, sijainti) ja asettaa ne paremmuus järjestykseen. Tämän jälkeen ostaja **tekee ostopäätöksen** eli ilmoittautuu tietyn kamppailulajin peruskurssille ja **maksaa** sen. Kamppailuseuroilla on kauden alussa usein jonkinlainen näytös, jossa esitellään lajia ja kerrotaan seuran toiminnasta. On tärkeää ymmärtää, että näytös vaikuttaa olennaisesti potentiaalisen aikuisharrastajan mielikuvaan lajista ja seuran kursseista, varsinkin jos aikaisempaa kokemusta lajista ei ole. Mikäli ostaja etsii rauhallista ja turvallista kuntoilumuotoa, ei näytös, jossa esitellään stuntti-tyyppisesti lajin näyttävimpiä tekniikoita, puhuttele ostajaa. Näytöksen tulisi kertoa mahdollisimman todenmukaisesti eri ryhmien harjoituksista.

Prosessin viimeinen vaihe on **oston jälkeinen käyttäytyminen**, jolloin ostaja arvioi kannattiko ostaa kamppailukurssi. Ostajan tyytyväisyys tai tyytymättömyys vaikuttaa hänen myöhempään käyttäytymiseensä. Jos kurssi vastaa ostajan mielikuvaa ja tarpeita, jatkaa hän lajin harrastamista, eli maksaa harjoittelumaksut jatkossakin. Tyytymätön ostaja lopettaa lajin harrastamisen seurassa viimeistään kurssin jälkeen. Oli ostaja tyytyväinen tai tyytymätön, kertoo hän todennäköisesti kokemuksistaan myös muille. Laadukas ja onnistunut kurssi markkinoi näin ollen itse itseään, kun tyytyväinen ostaja kertoo siitä tuttavilleen. Tyytymättömyys kohdistetaan kamppailuseuraan varsinkin silloin, kun viestintä on luonut ylläotuksia eli esimerkiksi lajinäytös ei vastannut itse kurssia. On tärkeää, että sinä ja seura saatte tietää miksi harrastaja ei päättänyt jatkaa lajia, joten jokaiselta lopettaneelta kannattaa kysyä syy. Kun ostaja on käynyt aikuisten peruskurssin, ollut siihen tyytyväinen ja haluaa jatkaa harrastusta, on seuralla oltava kurssin jatko mietittynä, eli millaisia harjoitteluryhmiä seuralla on tarjota lajin perusteet osaavalle aikuiselle. Tarpeet eivät ole kaikilla samanlaiset, joten paras tilanne olisi se, että seuralla olisi muutama eri vaihtoehtoinen kurssi tai harjoitteluryhmä olemassa.

3.3 Ideasta tuotteeksi -työkalu

Jokainen harjoitteluryhmä kamppailuseurassa on siis tuote tai palvelu, jonka harrastaja ostaa. Seuraavaksi perehdyt Ideasta tuotteeksi -työkaluun, jonka avulla pystyt suunnittelemaan eli tuotteistamaan esimerkiksi aikuisten peruskurssin. Työkalu soveltuu myös muihin seuran kamppailukursseihin.

Miika Honkasen kehittämä ”Ideasta tuotteeksi” on liikuntapalvelun tuotteistustyökalu, jonka hän loi opinnäytetyönään 2015 Lahden Judoseuralle avuksi seuratoiminnan kehittämiseen. Tämä työkalu auttaa palveluiden tuotteistamista seuratoiminnassa, jossa toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Työkalu on helppokäyttöinen ja soveltuu kaikille urheiluseuroille lajista riippumatta. Työkalua voi käyttää kokonaan uuden palvelun tuotteistamiseen tai jo olemassa olevan palvelun kehittämiseen. Ideasta tuotteeksi -työkalu on oppaan liitteenä. Työkalussa on kolme osiota:

1. **Uuden tai olemassa olevan tuotteen/palvelun kehittäminen** on kahdeksanvaiheinen prosessi: 1. tuoteidea, 2. tavoitteet, 3. kohderyhmä, 4. kohderyhmän odotukset ja tarpeet, 5. taloudellisen kannattavuuden määrittely ja hinnoittelu, 6. sisällön suunnittelu, 7. markkinoinnin suunnittelu, sekä 8. tuotteen julkaisu ja käyttöönotto. Kun tuote eli liikuntapalvelu on otettu käyttöön, eli esimerkiksi uusi aikuisten peruskurssi järjestetty, käydään prosessin kohdat vielä kertaalleen läpi ja siten testataan tuotteen toimivuus.
2. Työkalun **Tuotekortti -osio** auttaa liikuntapalvelun markkinoinnissa. Sen tarkoituksena on markkinoida palvelua asiakkaalle kertomalla palvelusta tärkeimmät tiedot myyvällä ja selkeällä tekstillä: mikä tuote on kyseessä, mitä palvelun ostaessa saa, kuka sen tarjoaa ja missä se tarjotaan, sekä mitä se maksaa ja mistä sen voi ostaa. Tuotekortti helpottaa asiakasta ja seuran jäseniä palvelun konkretisoinnissa. Asiakkaalle konkretisointi tuo paremmin tuotteet esille, jolloin itselle sopivan palvelutuotteen valinta helpottuu. Seuran sisällä konkretisointi helpottaa uusien ohjaajien perehdyttämisessä, kun he näkevät tuotekortista ohjaukseen liittyvät asiat. Täytetyn tuotekortin voi kopioida suoraan seuran www-sivuille tai tulostaa mainoslehtiseksi seuran tapahtumiin.
3. **Palveluntarjooma-osiossa** kehitetään seuran yksittäistä tuotetta/palvelua tai selkeyttää seuran palvelukokonaisuutta. Osio on suunniteltu seuran sisäiseen kehittämiseen. Palveluntarjooma koostuu ydin- tuki- ja lisäpalveluista, joista kerrotaan yksityiskohtaisesti.

3.4 Vapaaehtoistyö kamppailuseurassa

Harrastaja on motivoitunut liikkumaan tai toimimaan seurassa vapaaehtoistyössä, jos sillä on merkitystä hänelle ja hyödyt ovat suurempia kuin haitat. Aloitteleva harrastaja liittyy yhdistykseen ja toimii sen parissa vapaaehtoisena, koska haluaa toimia jonkun asian puolesta. Motivaation käsite on keskeinen, kun puhutaan vapaaehtoistehtävissä ja sen johtamisesta. Koska vapaaehtoistoiminnassa ei voida vaatia asioita tehtäväksi palkkaa vastaan, korostuvat muut motivaatiotekijät. Motivaatiota on kahdenlaista: sisäistä ja ulkoista. Sisäisestä motivaatiosta puhutaan silloin, kun ihminen kokee tekevänsä valintoja vapaasti ja tekee asioita omaehtoisesti. Ulkoisessa motivaatiossa motivaation välittää jokin muu kuin ihminen itse. Ulkoisen motivaation lähteet ovat siis lähtöisin jostakin muualta kuin itse toiminnasta. Ulkoisia motivaatiotekijöitä voivat olla esimerkiksi palkka, palkkio, arvosana tai syyllisyyden tunteen välttäminen. Ulkoiset motivaatiotekijät ovat yleensä lyhytkestoisia. Sisäisesti motivoitunut ihminen on puolestaan hyvin sitoutunut toimintaan, eikä toiminta lakkaa, vaikka mahdollinen ulkoinen vaikutin poistuisi. Vapaaehtoistyö perustuu ennen kaikkea ihmisen omaan kiinnostukseen hakeutua kohti sisäisesti motivoivaa tekemistä. Oppimisen kannalta sisäinen motivaatio on erittäin hyödyllinen, se edistää myönteisiä tunteita oppimista kohtaan ja johtaa luovuuteen, sinnikkyYTEEN ja käsitteiden syvällisempään ymmärtämiseen.

Mikä sitten synnyttää sisäistä motivaatiota, joka saa ihmisen toimimaan vapaaehtoistyössä? Tähän antavat vastaukset erilaiset motivaatioteoriat, joista suosituin ja tutkituin on Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin itsemääräämisteoria. Toiminta, jossa kaikki kolme psykologista perustarvetta täyttyvät, on sisäisesti motivoitunutta. Näitä ovat:

1. **Autonomian tarve:** yksilö kokee, että hänellä on mahdollisuus itse valita ja vaikuttaa asioihin ja siihen millaiseen tekemiseen aikansa käyttää. Hän pystyy valitsemaan erilaisista vapaaehtoistöistä häntä kiinnostavan ja pystyy itse vaikuttamaan kuinka sen toteuttaa. Kun yksilö ottaa jonkin tehtävän hoidettavakseen, ei hänen oleteta hoitavan sitä aina.

2. Pystyvyyden tarve: yksilö kokee osaavansa, pystyvänsä ja olevansa pätevä tehtävässä. Yksilö kokee antamansa panoksen urheiluseuralle arvokkaaksi ja tärkeäksi. Tätä tarvetta voidaan tukea riittävällä perehdyttämällä tehtävään, palkitsemalla ja kiittämällä. Monessa kamppailulajissa käytössä oleva vyöarvojärjestelmä on omiaan vastaamaan tähän tarpeeseen. Se tuo lajiosaamisen näkyväksi ja kannustaa harrastajaa jatkuvaan osaamisen kehittämiseen.
3. Yhteenkuuluvuuden tarve: yksilö kokee kuuluvansa ryhmään ja on hyväksytty osana sitä. Hän haluaa toimia ryhmässä, koska näkee sen toiminnan tärkeänä ja viihtyy osana sitä.

Urheilujärjestön vapaaehtoistyössä on tehtäviä, jotka vaativat erilaisia sitoutumisen asteita:

- ”Pistemäiseen” sitoutumista vaativaan tehtävään ei tarvita laajaa osaamista, perehdyttämistä tai taitoja. Sen ajallinen kesto on lyhyt, esimerkiksi jossain urheilutapahtumassa toimiminen.
- Intensiivistä eli projektimaista sitoutumista vaativat tehtävät kestävät muutamia viikkoa tai kuukausia, mutta tänä aikana saatetaan vapaaehtoiselta vaatia paljonkin aikaa. Tällaisia tehtäviä voivat olla esimerkiksi urheilutapahtuman järjestäminen tai leirin ohjaajana toimiminen.
- Pitkäaikaista sitoutumista edellyttävät tehtävät vaativat erityisosaamista ja urheiluseuran toiminnan tuntemista. Tällaisia ovat esimerkiksi urheiluseuran luottamustehtävät tai harjoitteluryhmän vastuuvallmentajana toimiminen

Nykypäivänä ihminen punnitsee hyvin tarkoin mihin vapaa-aikansa käyttää ja lyhyisiin projektiluonteisiin tehtäviin on helpompi löytää tekijöitä kuin pitkäaikaisiin, esimerkiksi luottamustehtäviin. Usein urheiluseuroissa vapaaehtoistoiminta on muutaman seura-aktiivin harteilla, jolloin ei ole ihme, että moni palaa loppuun. Missään seurassa ei liene liikaa vapaaehtoisia. Täytyy ymmärtää ja hyväksyä, ettei uusi vapaaehtoinen ole valmis uhraamaan kaikkea vapaa-aikaansa yhdistykselle. Vaikka moni seuran uusi aikuisharrastaja saattaa kannattaa urheiluseuran toimintaa, vain harva on valmis kannattamaan sitä palkatta puolipäivätyön verran viikossa. Myöskään seuran avaintehtävät ja luottamustehtävät eivät saa olla oletusarvallisesti loppuelämän tehtäviä. Toimintakaudet urheiluseurojen hallituksissa kestävät vuodesta muutamaan vuoteen ja täytyy olla täysin hyväksyttävää sitoutua vain yhdeksi kaudeksi.

Vapaaehtoistehtävien paketointi eli se, että vapaaehtoistehtävät on selkeästi suunniteltu, ohjeistettu, aikataulutettu ja ohjattu, mahdollistaa helpon väylän tартtua yhdistyksen toimintaan. Tehtävien paketointi lähtee hallituksen jäsenten vastuualueiden ja tehtävien määrittelystä. Urheiluseuroissa olisi mahdollista tehdä ja saada aikaan paljon enemmän, jos useampi aktiivi voisi osallistua seuran toimintaan vähän pienemmällä panoksella. Yhdistyksen vapaaehtoistehtäviä kannattaa suunnitella niin, että tarjolla on mahdollisimman erilaisia tehtäviä, jotka sopivat ihmisten erilaisiin elämäntilanteisiin ja kiinnostuksen kohteisiin. Alla olevaa taulukkoa voi käyttää avuksi mietittäessä erilaisia tehtäviä koko seuran tasolla, mutta myös oman harjoitusryhmäsi tarpeiden mukaan. Keksi itse lisää tehtäviä kuhunkin laatikkoon.



Kuvio 2: Monipuolinen vapaaehtoistarjotin sisältää monenlaisia tehtäviä.

Vapaaehtoistehtävien paketointi ei vielä riitä siihen, että ohjaamastasi aikuisharrastajien ryhmästä kukaan ilmoittautuu paketoituja tehtäviä tekemään. Niistä täytyy myös muistaa kertoa ja pyytää henkilökohtaisesti ihmisiä auttamaan. Selvitä siis mitä osaamista ohjaamasi ryhmän aikuisharrastajilla on. Tiedätkö mitä he tekevät työkseen ja mitä muuta he harrastavat? Kun olet selvittänyt mitä osaamista heillä on, käytä hetki aikaa sen miettimiseen, kuka olisi paras henkilö hoitamaan tehtävän tai projektin. Kokenein ja asiasta eniten tietävä seura-aktiivi ei välttämättä ole aina paras vaihtoehto tehtävään, vaan uudempi henkilö, joka saa mahdollisuuden kehittää itseään ja oppia jotain uutta, voi olla motivoituneempi tarttumaan tarjoamaasi tehtävään. Tässä on muutama vinkki vapaaehtoisten löytämiseksi:

- **Myy tehtävä vapaaehtoiselle: juuri sinun kykyjäsi tarvitaan.** Edellä mainitun itsemääräämisteorian mukaan, ihmisellä on psykologisena perustarpeena pystyvyyden tarve, eli jokainen haluaa tuntea olevansa arvokas ja tärkeä. Tähän tarpeeseen ei vastata sillä, että pyydetään henkilöä ottamaan vastuu, koska kukaan muu ei suostu. Mieti, miksi juuri kyseinen tehtävä sopisi kyseiselle henkilölle ja mitä hän siitä saisi. Älä arvaa vaan kysy suoraan, mitä vapaaehtoinen haluaa.
- **”Jokua” ei kannata rekrytoida.** Pystyvyyden tarpeeseen ei pystytä vastaamaan, jos kysytään yleisesti voisiko joku asian hoitaa. Jokainen haluaa tuntea olevansa paras valinta tehtävää hoitamaan. Sähköpostin lähettäminen jäsenistölle on helppoa ja nopeaa, mutta siihen on myös helppo jättää vastaamatta. Toinen s-postiin verrattava viestintäkanava ovat isot Whatsapp-ryhmät. Vapaaehtoistehtävien mainostaminen näissä kanavissa harvoin tuottaa ryntäystä tehtävähakuun.
- **Tarjota tehtäviä julkisesti, rekrytoi henkilökohtaisesti.** Erilaisista vapaaehtoistehtävistä voi kertoa julkisesti eri viestintäkanavissa, mutta tehokkainta on, jos henkilöä kysytään tehtävään suoraan kasvokkain tai puhelimesta. Soittaminen, vapaaehtoistyömahdollisuuksista kertominen eri tapaamisissa sekä niistä juttelu jäsenille tuottaa usein parhaan tuloksen. On todennäköistä, että valtaosa yhdistyksen jäsenistöstä osallistuisi jollakin panoksella yhdistyksen toimintaan, jos heiltä asiasta vain kysyttäisiin. Mitä paremmin osaat kuvata tehtävän ja tunnet vapaaehtoisen tarpeet, sitä todennäköisemmin henkilö suostuu, kun kysyt häneltä.
- **Asenteesi ratkaisee.** Kun olet itse innostunut ja uskot asiaan, saat myös muut mukaan. Tee vapaaehtoistoiminnasta seurassasi niin hauskan ja innostavan kuuloista, ettei yksikään henkilö haluaisi jättää mahdollisuutta väliin. ”Tämä on tärkeää juuri meille juuri nyt ja juuri sinulla on mahdollisuus osallistua.” Sinulla on merkittävä rooli harjoitteluryhmäsi aikuisharrastajien motivoimisessa toimimaan seurasi hyväksi.
- **Isännyys, emännyys.** Muista toimia vapaaehtoisen tukena ja varmistaa hänen viihtymisensä tehtävässään.

3.5 Kamppailijan urapolut

Kaikista yleishyödyllisistä yhdistyksistä varsinkin urheiluseuran toimintaan sopii urapolku -ajattelu, joka on toiminnan vahvuus ja asia, joka voi motivoida toimimaan kamppailulajin parissa vuosikymmeniä. Jokainen kamppailulajia urheiluseurassa harrastava voi luoda omannäköisen urapolun omien kiinnostuksen kohteidensa mukaan. Lajien parissa on monia erilaisia innostavia ja haastavia tehtäviä, joissa voi kehittää osaamistaan ja tuntea toimintansa tärkeäksi. Aikuisiällä kamppailulaji aloitetaan useimmiten aikuisten peruskurssilla, minkä jälkeen ura voi jatkua edelleen kuntoilijana, mutta myös esimerkiksi kilpaileminen, tuomaroiminen, ohjaaminen ja valmentaminen saattaa kiinnostaa aikuisharrastajaa, kunhan erilaisista vaihtoehtoista hänelle kerrotaan. Varsinkin lapsena ja nuorena kilpailemisen aloittaneista kamppailijoista kasvaa usein hyviä tuomareita tai valmentajia. Ahkera harjoitusten ohjaaja voi edelleen kehittää osaamistaan ja siirtyä kouluttajaksi.



Kuvio 3: Kamppailijan monet urapolut (Kokkonen 2010)

Lähteet

- Bergström, S. & Leppänen, A. 2007. Yrityksen asiakasmarkkinointi. Edita. Helsinki.
- Honkanen, M. 2015. Tuotteistustyökalun kehittäminen Lahden Judoseuralle - Seuratoiminnan kehittäminen palveluiden tuotteistamisella. AMK-opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015121821447>
- Karreinen, L. & Halonen, M. 2017. 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Vihreä Sivistysliitto ry. Tampere.
- Kauravaara, K. 2018. Liikunta ja urheilu aikuisen hyvinvoinnin tukena - Asiantuntijatyö liikkujan polun aikuisuusvaiheesta. Suomen Olympiakomitea. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/09/ok-liikunta-ja-urheilu-aikuisen-hyvinvoinnin-tukena-2018-08-28.pdf>
- Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? : etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Väitöskirja. Jyväskylän Yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-790-343-1>
- Kokkonen, M. 2010. Judokan joustava urapolku. Opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, Valmentajakouluttajan erikoistumisopinnot. Luettavissa: https://www.judoliitto.fi/site/assets/files/6624/judokan_joustava_urapolku_marita_kokkonen.pdf
- Kuuluvainen, S. 2015. Vapaaehtoistyön johtaminen. SKAF ry. Helsinki.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, Jari-Erik. 2017. Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus. Jyväskylä

4 Ohjaajana toimiminen

Tässä osiossa syvennyt liikunnanohjaajana toimimiseen. Oletuksena on, että osaat jo ohjaamisen perusteet, kuten hallita ryhmää, käyttää erilaisia ohjaustapoja ja esiintyä itsevarmasti. Tämän osion tavoitteena on, että

- tunnet erilaisia keinoja, joilla luoda positiivista harjoitteluilmapiiriä.
- tiedät, miten pystyt auttamaan aikuisharrastajaa ratkaisemaan harjoittelemiseen liittyviä haasteita.

4.1 Vuorovaikutustaidot

Ihanteellinen harjoitusryhmä on fyysisesti ja emotionaalisesti turvallinen. Siinä jokainen yksilö uskaltaa olla oma itsensä sekä ilmaista omia tarpeitaan, tunteitaan ja ajatuksiaan avoimesti. Tarpeet otetaan huomioon tasapuolisesti ja mahdolliset ristiriidat ratkotaan. Ryhmässä jokainen tuntee olevansa arvostettu ja siinä kannustetaan yrittämään. Ryhmän ohjaajalla ja hänen vuorovaikutuksellaan on keskeinen rooli siinä, millainen ilmapiiri harjoitusryhmään muodostuu. Liikunnan ohjaaminen on täynnä vuorovaikutustilanteita ja ohjaajan toimintatavat ryhmän jäsenten kanssa vaikuttaa siihen, miten esimerkiksi opetustilanteet koetaan. Ohjaajan toiminta voi tukea myönteistä ilmapiiriä ja oppimista tai luoda jännitteitä. Palautteen antoa ja opettamista käsitellään tarkemmin seuraavassa luvussa. Yhteisöllisyyden ja hyvän ryhmäilmapiirin luominen ja kehittäminen vaativat liikunnanohjaajalta riittävää tunne- ja vuorovaikutustaitojen hallintaa.

Vuorovaikutustilanteet ovat aina vastavuoroisia. Molemmat osapuolet tuovat niihin sellaista, mikä vaikuttaa molempiin ja onnistunut vuorovaikutustilanne onkin molempien osapuolten ansiota. Omat tunteet, asenteet, arvot, kokemukset ja tavat ilmaista asioita vaikuttavat siihen, miten itse tulkitsee toisen osapuolen viestin ja miten oma viesti annetaan toiselle. Vuorovaikutus perustuu molempien osapuolten arvostamiseen ja pyrkimykseen ymmärtää niitä lähtökohtia, joita osapuolet edustavat. Vuorovaikutustilanne on onnistunut, kun molemmat ymmärtävät toisiaan ja kokevat tulleen huomioiduksi. Ihmiset osaavat toimia useimmissa sosiaalisissa tilanteissa ongelmitta ja kykenevät valitsemaan sujuvan tavat viestiä, mutta virheitä sattuu silloin tällöin. Jokainen meistä on varmasti joskus ”päästänyt sammakon suustaan” eli sanonut harkitsematta jotain, mikä on loukannut viestin vastaanottajaa. Vuorovaikutustilanteisiin palaaminen, niistä oppiminen ja anteeksi pyytäminen on oleellista, jotta vuorovaikutustaidot voivat parantua. Vuorovaikutustaitoja voi kehittää aina. Niiden tietoisien opiskelun avulla voidaan tunnistaa erilaisia vuorovaikutustilanteita ja oppia toimimaan niissä itseä ja toisia arvostavalla tavalla. On hyvä muistaa, että loppupeleissä jokainen voi vaikuttaa vain omaan toimintaansa.

Ohjaajan on tärkeää tiedostaa omia tunteitaan, sillä ne vaikuttavat siihen, kuinka hän käyttäytyy ja käsittelee erilaisia ohjaustyössä eteen tulleita asioita ja tilanteita. Omat erilaiset tunteet voivat joko edistää tai haitata ohjaustyötä. Tunnetaitojen riittävä hallinta on edellytys rakentavalle vuorovaikutukselle. Tunnetaitoja ovat tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen, tunteiden käyttäminen ajattelun apuna, tunteiden analysoiminen sekä tunteiden käsittely. Haastavat vuorovaikutustilanteet ovat usein sellaisia, joissa jommankumman osapuolen tai molempien tunteet kuohuvat, sillä silloin ajattelu ja harkinta eivät ehdi mukaan päätöksentekoon. Vuorovaikutustilanteissa näkökulman vaihtamisella ja sanavalinnoilla voi olla iso merkitys oppimis- ja harjoitteluilmapiirille.

Vuorovaikutustilanteet ovat erilaisia harjoitusten aikana ja niiden ulkopuolella. Liikunnan ohjaustilanteissa fokus on itse harjoittelussa ja syvälliset ja pitkäkestoiset keskustelut jätetään käytäväksi harjoituksen ulkopuolella. Harjoituksen aikana tulee joka kerta eteen useita tilanteita, joissa ohjaaja kohtaa harrastajan. Tilanteet ovat lyhyitä, mutta sitäkin tärkeämpiä. Alla on esiteltynä muutamia työkaluja, joita ohjaaja voi käyttää kehittääkseen omia tunne- ja vuorovaikutustaitojaan.

Aktiivinen minän kuunteleminen

Tietoisuus omista tunteista, tarpeista, arvoista, heikkouksista ja vahvuuksista on edellytys minätietoisuuden syventämiselle. Minän kuunteleminen tarkoittaa pysähtymistä omien tuntemuksien äärelle erilaisissa tilanteissa. Tunteiden tunnistaminen on erityisen hyödyllistä silloin, kun kokee vihaisuutta, ärtymystä tai suuttumusta, sillä silloin voi olla vaikeaa ottaa toisen viestiä vastaan tai ilmaista oma viesti toiselle rakentavasti. Toisaalta todellisten tunteiden näyttäminen ja ilmaiseminen saattaa olla vaikeaa. On helpompaa kätkeä todelliset tunteet, kuin kuunnella ja tunnistaa niitä. Jos päällimmäisenä tunteena on esimerkiksi suuttumus, liittyy siihen lisäksi muunkinlaisia tunteita, kuten esimerkiksi pelko, pettymys, huoli, turhautuneisuus, loukkaantuminen jne. Lisäksi fyysiseen oloon liittyvät tuntemuksen, kuten väsymys, kiire ja nälkä, voivat tulla esiin suuttumuksena. Tunteita, myös vihaa ja suuttumusta, voi toki ilmaista, sillä on parempi näyttää omia tunteitaan, kuin yrittää peittää ne toisilta. Kaikilla tunteilla on paikkansa ja ne kaikki ovat tärkeitä. Myös ne, jotka monesti koemme ”huonoina”. Kun syyn omaan tunteeseen tunnistaa, voi sen pukea sanoiksi ja näin kuulija pystyy paremmin vastaanottamaan viestin. Omien tunteiden kuuleminen ja tunnistaminen ja niiden sanoittaminen auttaa suuntaamaan omaa toimintaa ja etsimään ratkaisua tilanteeseen, mikä helpottaa vuorovaikutustilanteita. Tunnistaminen vaatii tietoisia itsetutkistelua: Mitä tapahtui? Miksi tunnen näin? Mitä vaihtoehtoja minulla on toimia? Mikä olisi niistä paras vaihtoehto? Miten ilmaisisin itseäni parhaiten?

Minäviestit

Minäviestit tarkoittavat sitä, miten ihminen ilmaisee omaa kokemustaan itselle ja muille sanallisesti. Sanaton viestintä, eli ilmeet, eleet ja asennot kytkeytyvät vahvasti sanalliseen viestintään ja sen tehtävänä on tukea sanottua. Erityisen ongelmallinen viesti on vastaanottajalle silloin kun sanallinen ja sanaton viesti ovat ristiriidassa keskenään. Tällöin vastaanottaja tulkitsee sanattoman viestin olevan oikea. Ymmärrettävä viesti edellyttää sanattoman ja sanallisen viestin kertovan samaa asiaa. Minäviestien avulla ilmaistaan omia tunteita, ajatuksia, käsityksiä, toiveita, tarpeita jne. Ne myös auttavat kuulijoita ymmärtämään puhujaa paremmin. Minäviestit voivat olla selittäviä, kantaa ottavia, ennakoivia, myönteisiä tai ongelmaan tarttuvia:

- Selittävällä minäviestillä kerrotaan jotakin itsestä toiselle: ”Harjoittelemme tänään minun lempitekniikkaani”, ”Olen tänään hieman väsynyt pitkän työpäivän takia, ”Pidän tästä harjoitusryhmästä kovasti”.
- Kantaa ottava minäviesti ilmaisee päätökseni ja syyt siihen: ”Et voi vielä osallistua vyökokeeseen, koska et osaa vielä kaikkia tarvittavia tekniikoita”, ”Tänään emme harjoittele vielä torjuntaa, koska haluan, että opitte ensin lyönnin oikein”.
- Ennakoivalla minäviestillä ilmaisen, mitä haluan ja tarvitsen sekä syyt siihen: ”Toivon, että pääsette harjoituksiin perjantaina, koska saamme vierailevan ohjaajan”, ”Toivon, että osallistut seuran tapahtuman järjestelyihin, sillä se on tärkeä tapahtuma niin seuran taloudelle kuin yhteishengellekin”
- Myönteinen ja ongelmaan tarttuva minä viesti rakennetaan kolmiosaisesti:
 - toisen ihmisen käyttäytymisen (ei syyttelyä) kuvaus,
 - konkreettisen vaikutukset minuun,
 - tunteeni.
 - Esimerkiksi: ”Kun tarjouduit leipomaan seuran tapahtumaan, se helpotti kanttiinin vastuuhenkilön työtä paljon. Olen siitä tosi iloinen.” ”Kun puhutte keskenämme antaessani ohjeita, joudun selittämään kaiken uudelleen jokaiselle. Minua turhauttaa arvokkaan harjoitusajan käyttäminen siihen.”

Minäviestin vastakohtana voidaan pitää niin sanottuja sinäviestejä, jotka kertovat vastaanottajasta, mutta eivät puhujan kokemuksesta tilanteesta. Varsinkin silloin kun olemme kiihdyksissä, putkahtavat nämä viestit suustamme ja ne sisältävät tuomitsemista, arviointia ja analysoimista. Ne saavat toisen ihmisen puolustuskannalle ja vastustamaan asiaa. Sinäviesteistä kehittyi usein kompastuskiviä vuorovaikutukselle ja

ihmissuhteille varsinkin, jos ne ovat negatiivissävytteisiä. ”Sinä olet juuri tuollainen – et koskaan kuuntele.” ”Tämä tekniikka ei ole sinua varten, koska olet lyhyt.” Koska sinäviestit kohdistuvat toiseen ihmiseen ja persoonana, on niillä vaikutusta siihen, millaisen kuvan ihminen saa itsestään. Sinäviestien sijaan on suositeltavaa käyttää minäviestejä. Esimerkiksi ongelmaan tarttuvaa minäviestiä käyttämällä huomio kohdistetaan ihmisen käyttäytymiseen, ei hänen persoonaansa. On parempi kuvata toisen käyttäytymistä, sillä sitä voi halutessaan muuttaa.

Kuuntelun taidot

Kuuntelemisen taito on olennainen asia ihmissuhteissa ja vuorovaikutustilanteissa, sillä ymmärrys toisesta ihmisestä ja hänen näkemyksistään lisäntyy ainoastaan häntä kuuntelemalla. Niin sanottu **passiivinen kuunteleminen** tarkoittaa sitä, että ollaan itse hiljaa, mutta läsnä tilanteessa, jolloin hiljaisuus antaa toiselle tilan puhua. Läsnäolo tarkoittaa sitä, että muut puuhat jätetään ja keskittyminen suuntautuu täysin puhujaan. Kuuntelemista ilmennetään elein, ilmein, asennoin ja sanoin. Käännyttään puhujaan kohden, katsotaan tätä silmiin ja käytetään välisanoja, kuten ”ahaa”, ”okei”, ”aivan”. Kehotuksien avulla, kuten ”jatka vain” tai ”kerro lisää”, autetaan puhujaa jatkamaan asiansa kertomista. Kuuntelemalla puhujaa, voidaan häntä auttaa selkeyttämään ajatuksiaan ja näin saada asian ydin tietoon. Kuuntelemisen taitoon kuuluu varoa päätyä omien ajatusten mukaan tempaamaksi ja pidättäytyä antamasta neuvoja tai tyrkyttämästä sanoja toiselle silloin, kun hän ei sanavalintoja miettiessään tunnu puhuvan tarpeeksi rivakasti ja pääsevätkin asiaan. Hyvä kuuntelija kestää puhujan taukoja sekä rönsyileviä ja epäloogisia lauseita. Viestin lähettäjä pääsee lopulta asian ytimeen, kun hän saa edetä omaan tahtiinsa ja olla päähenkilö vuorovaikutustilanteessa. Jos kuuntelija alkaa johdatella keskustelua esimerkiksi esittämällä jatkuvasti kysymyksiä, saattaa puhuja vetäytyä passiiviseksi, eikä viestin ydin tule selville. Usein kuuntelijan ei tarvitse tehdä muuta kuin antaa puhujalle tilaa, niin hän kertoo asiat sillä tavalla kuin itse kokee.

On tärkeää, että ohjaaja kuuntelee oppilaita harjoituksessa sen sijaan, että on itse aktiivinen puhuja ja vastausten antaja. Liikunnan ohjaustilanteessa oppilaan kuunteleminen antaa tärkeää tietoa ohjaajalle esimerkiksi siitä miltä tekniikka tai harjoitus oppilaasta tuntuu. Oppilas saattaa jopa keksiä itse tarkaisun ongelmaansa kun hän saa rauhassa puhua ja pohtia asiaa. On oppimisen kannalta tehokkaampaa, että oppilas oivaltaa asian itse, kuin että hänelle annettaisiin valmiit vastaukset.

Aktiivisessa/eläytyvässä kuuntelussa vastaanotettu viesti lähetetään omin sanoin takaisin puhujalle vastaanotetun tunteen kera vahvistettavaksi tai korjattavaksi: ”Vaikutat turhautuneelta..”, ”Ymmärsinkö oikein, että...”, ”Sinua harmittaa...”, ”Sinä siis koet, että...”. Tämän jälkeen toinen vahvistaa tai korjaa asian. Aktiivisessa kuuntelussa kiinnitetään huomiota myös puhujan kehonkieleen, sillä sen avulla saadaan enemmän tietoa puhujan olotilasta kuin mitä hän osaa tai haluaa sanoilla kertoa. Aktiivisen kuuntelun seurauksena puhuja kokee tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi. Se auttaa viestin lähettäjää selventämään omia tunteitaan, ajatuksiaan ja ratkomaan itse ongelmiaan. Kuulluksi tulemisen kokemuksesta seuraa hyväksytyksi tulemisen kokemus ja ihmisten välille muodostuu yhteys. Kun tulee kuulluksi, alkaa myös ymmärtämään itseään paremmin ja on halukkaampi muuttamaan käyttäytymistään. Aktiivinen kuuntelu on varsinkin silloin hyvin käyttökelpoinen työkalu, kun toisella ihmisellä, esimerkiksi harrastusryhmän jäsenellä on ongelma, joka nostaa tunteet, kuten turhautumisen, ahdistuksen tai ärtymyksen pintaan. Aktiivisen kuuntelun avulla ryhmän jäsenet rohkaistuvat osallistuvat opetukseen tuomalla esille omia ehdotuksiaan ja näkökulmiaan. Aktiivinen kuunteleminen on tärkein tukemisen ja ohjaamisen taito.

4.2 Oppimisen ja opettamisen perusteet

Oppiminen on aktiivinen prosessi, jossa vastuunkantaja on oppija itse. Kukaan ei voi oppia toisen puolesta. Aikaisempi oppimiskäsitys korosti opettajan merkitystä tiedon syöttäjänä, mutta nykykäsityksen mukaan oppija on itse aktiivinen ja tekee oman oppimisensa itse. Ohjaajan tärkeimpiä tehtäviä onkin luoda edellytykset oppimiselle ja kannustaa oppijaa oppimaan. Liikunnanohjaaja pystyy pedagogisten taitojensa avulla vaikuttamaan harrastajan kehittymiseen ja lajiosaamiseen. Pedagogisesti lahjakas ohjaaja osaa synnyttää ja tukea harrastajan motivaatiota ja innostusta lajia kohtaan. Hän osaa tukea harrastajan pätevyyttä ja itseluottamusta sekä löytää keinoja edistää yksilön fyysistä kuntoa.

Harjoitteluympäristön ilmapiiri, **motivaatioilmasto**, vaikuttaa oppimiseen joko negatiivisesti tai positiivisesti. Oppimisen kannalta paras on tehtäväsuuntautunut ilmapiiri, jossa tärkeää on jokaisen henkilökohtainen edistyminen ja oppiminen, eikä niinkään oppijoiden keskinäinen paremmuusjärjestys. Ilmapiirin muodostumisessa liikunnanohjaajalla on merkittävä rooli, mutta siihen vaikuttavat myös muut harrastajat. Ilmastosta muodostuu tehtäväsuuntautunut, jos ohjaaja painottaa yrittämistä, yhteistyötä ja harrastajan omaa kehittymistä. Harrastajien vertailu keskenään ja lopputulosten korostaminen muodostaa kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston, joka on omiaan synnyttämään ulkoisen motivaation. Se on tutkimusten mukaan merkittävä selittäjä viihtymisen alenemiselle ja hidastuneelle oppimiselle. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tukee ihmisen luontaista tarvetta kokea pätevyyttä, autonomiaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Siitä harrastaja osallistuu harjoitteluun omista lähtökodistaan käsin ja virheiden tekemistä ei tarvitse pelätä, vaan harjoittelu ja oppiminen etenevät yrittämisen ja erehdyksen kautta.

Liikuntataitoja opitaan tekemällä, joten **toistojen määrä** tulee olla harjoituksissa mahdollisimman suuri. Niiden määrää ja liikkumista ylipäättään saadaan harjoituksissa helposti lisättyä, kun mallin näyttämiseen, ohjeiden antamiseen ja opetusjärjestelyihin käytetään niin lyhyt aika kuin on minimissään tarpeen. Harjoituksissa käy helposti niin, että ohjaaja puhuu ja näyttää tarpeettoman pitkän ajan oppilaitten kuunnellessa passiivisena. Toistojen määrää saadaan lisättyä myös suorituspisteiden määrällä, jolloin aikaa ei mene jonossa passiivisena odotteluun. Harjoitteluvälineitä on hyvä olla yli tarpeen, jotta aika ei mene odottaessa välineen vapautumista. Oppimista saadaan tehokkaasti edistettyä ja toistojen määrää lisättyä, alkulämmittelyllä ja loppujäähdyttelyllä, joissa toistetaan harjoituksen mukaista taitoa.

Ohjaaja ohjeistaa harjoittelemisen pääsääntöisesti puhumalla. Oleellista on pitää annetut **ohjeet riittävän yksinkertaisina ja lyhyinä**. Ohjeen tulee sisältää ainoastaan yksi tai kaksi ydinkohtaa. Ihmisen lyhytkestoinen muisti ei pysty kerralla vastaanottamaan kuin pienen määrän tietoa. Lisäksi lyhytkestoisen muistin tieto unohtuu nopeasti, jopa puolessa minuutissa. Pitkät selitykset ja ohjeistukset eivät siis ole tehokkaita oppimisen kannalta. Ympäristön häiriötekijät haittaavat ohjeen vastaanottamista, joten ohjaajan kannattaa minimoida ne antaessaan ohjeita. Kaikkia ohjeita ei tarvitse antaa yhdellä kertaa, vaan niitä voi lisätä sitä mukaa kun harjoittelu alkaa sujua halutulla tavalla. Asteittaisella ohjeistuksella harjoittelijat omaksuvat annetut ohjeet paremmin.

Sanallisten ohjeiden lisäksi ohjaaja pyrkii tehostamaan oppimista **näyttöjen avulla**. Myös ryhmän jäseniä voidaan hyödyntää näyttöjen antajina tai voidaan hyödyntää esimerkiksi kuvia tai videoita. Kuten ohjeistuksissa, myös näytöissä ohjaajan tulee antaa vain yksi tai kaksi painotettavaa asiaa. Malli kannattaa näyttää useasta eri suunnasta niin, että oppijat voivat pysyä paikallaan. Tämä rauhoittaa opetustilanteen häiriötekijät ja varmistaa sen, että oppija pystyy muodostamaan opeteltavasta asiasta hyvän käsityksen. Videoiden käyttö ei ole harrastusryhmien harjoittelussa kovin yleistä. Videoidun suorituksen näkeminen saattaa auttaa merkittävästi oppimisessa, kun harrastaja näkee itse miltä hänen suorituksensa näyttää. Hyvä muistisääntö ohjaajalle ovat suhdeluvut ”1-10-100”, eli puhu vähän (1), näytä enemmän (10) ja harjoituta eniten (100).

Mielikuvien käyttö on hyvin tehokas keino auttaa oppimista. Ohjaaja voi esimerkiksi käyttää sanoja ”räjähtävästi” tai ”kiihdyttäen”, kun harjoitellaan potkua tai ”pidä katse rannekellossasi” kun heittoon halutaan saada lisää vartalonkiertoa. Mielikuvat antavat oppijalle käsityksen siitä, miten hänen tulee toimia, jotta suoritus onnistuisi hyvin. Vain taivas on rajana mielikuvia hyödynnettäessä.

Oppiminen vaatii **itse oivaltamista** eli ajattelutyötä, joten ohjaajan tulee pyrkiä ohjaamaan oppijan ongelmanratkaisutyötä näyttöjen ja harjoittelutilanteiden yhteydessä. Tämä tapahtuu tarkkaavaisuutta suuntaavien kysymysten avulla, kuten ”Katso miten hänen tukijalkansa kääntyy ennen potkaisevan jalan suoristumista?” tai ”Mitä tapahtuu, jos paino on heiton sisääntulovaiheessa kantapäillä?” Oppijan ongelmanratkaisutaitoja voidaan erityisen hyvin kehittää katsomalla ja analysoimalla oppijan suoritustekniikasta taltioitua videota.

Suorituksesta saatava **palaute** on oppimisen kannalta hyvin tärkeää. Se voi antaa tietoa sekä suorituksen laadusta että lopputuloksesta. Palaute voi olla sisäistä, esim. oma tuntemus liikkeestä, tai ulkoista, esim. ohjaajan tai harjoitteluparin sanallinen kommentointi suorituksesta tai ilmeet, eleet ja liikkeet. Ulkoisen palautteen avulla oppija saa sellaista tietoa suorituksesta, jota hän ei sisäisen palautteen avulla välttämättä pysty saamaan. Tunne liikkeen suorittamisesta kestää oppijan aivoissa noin 10–30 sekuntia. Palaute annetaan viivästetysti muutaman sekunnin päästä suorituksen päättymisen jälkeen, jotta oppija ehtii ensin itse hieman analysoida omaa suoritustaan. On muistettava, että liian usein annettava ulkoinen palaute tekee oppijasta ohjaajan tekemistä havainnoista riippuvaisen eikä hän pysty itse aktiivisesti hyödyntämään sisäistä palautetta suoritusten parantamisessa. Ohjaajan tulee hallita palautteen antaminen mutta myös malttaa olla antamatta sitä. Oppijan kannattaa antaa ensin kokeilla rauhassa ja sitten vasta antaa palaute, minkä jälkeen harjoittelu jatkuu. Ulkoista palautetta tarvitaan varsinkin taitojen oppimisen alkuvaiheessa tai kun opeteltava taito on monimutkainen. Oppimisen edetessä ja yksinkertaisissa tehtävissä on tehokkaampaa, kun oppija osaa hyödyntää hyvin sisäistä palautetta. Ohjaaja tukee oppijan sisäisen palautteen tunnistamista esittämällä kysymyksiä ja antamalla oppijan oivaltaa ja ymmärtää itse. Palautteen antamista vähennetään asteittain oppimisen edetessä.

Hyvä palaute on rohkaisevaa, selkeää ja välitöntä. Se ohjaa oppijan huomiota suorituksen kannalta keskeisiin asioihin sekä auttaa virheiden tunnistamisessa ja korjaamisessa. Palaute voi olla kuvailevaa eli kertoo, miten suoritus meni, kuten ”tukijalkasi oli liian kaukana”. Ohjaava palaute sen sijaan kertoo miten suoritusta pitää muuttaa kuten ”siirrä tukijalkasi lähemmäksi, niin että tasapainosi pysyy hyvänä.” Ohjaava palaute on tehokkaampaa oppimisen kannalta. Palautetta antaessa on tehokkaampaa kiinnittää huomiota liikkeen kokonaisuuteen kuin pieniin yksityiskohtiin.

Taitoja voidaan opettaa joko **osista kokonaisuuteen -harjoittelulla tai kokonaisharjoittelulla**. Osista kokonaisuuteen -harjoittelussa harjoitellaan ensin ensimmäistä tehtävän osaa ja sitten harjoitteluun otetaan seuraava suorituksen osa. Näin edetään suorituksen osista kokonaisuuteen eli alusta loppuun asti. Kokonaisharjoittelussa harjoitellaan mahdollisimman aitoa suoritusta kokonaisuutena heti alkuvaiheesta lähtien taitotaso huomioiden ja suoritustekniikkaa tarvittaessa helpottaen. Alussa suoritustekniikkaa voidaan helpottaa esimerkiksi vauhtia poistamalla tai käyttämällä apuvälineitä. Kokonaisharjoittelu on tutkimusten mukaan osista kokonaisuuteen -harjoittelua tehokkaampaa, silloin kun taito on suhteellisen yksinkertainen. Jos suoritus on monimutkainen, osista kokonaisuuteen etenevä oppimisprosessi on useimmiten parempi.

Kamppailulajeissa opetus on perinteisesti ollut hyvin opettajakeskeistä. Monet kamppailulajit ovat lähtöisin Aasian maista, kuten Japanista ja Koreasta, joissa kulttuuri on hyvin autoritäärinen ja se näkyy myös harjoituksissa. Kun Aasiassa syntyneet kamppailulajit levisivät Suomeen, oli harjoituksissa opetustapana perinteinen opettajakeskeinen harjoittelu. Myös vyöarvojärjestelmät tuovat hierarkiaa lajeihin, joka edesauttaa opettajakeskeisiä opetusmetodeja. Nykypäivän liikuntapedagogiikka kuitenkin kehottaa opettajaa antamaan oppijalle aiempaa enemmän päätösvaltaa ja aktivoimaan tätä analysoimaan omaa

harjoitteluaan. Tätä kutsutaan kognitiiviseksi harjoitteluksi ja se poikkeaa opettajakeskeisistä menetelmistä hyvin paljon. Alla olevaan taulukkoon on eroteltu perinteisen ja kognitiivisen harjoittelun eroja.

Taulukko 4: Kognitiivinen ja perinteinen harjoittelu (Jaakkola 2015)

Perinteinen harjoittelu	Kognitiivinen harjoittelu
<ul style="list-style-type: none"> • Osista kokonaisuuteen -periaatteen mukaista harjoittelua, yksityiskohtaista harjoittelua ja osaharjoitteita • Helpotettuja ohjeita ja palautetta • Painotus tekniikoiden harjoittelussa • Huomio kehon sisäisiin kohteisiin • Ei videoiden hyödyntämistä • Blokkiharjoittelua • Muuttumattomissa olosuhteissa harjoittelua • Paljon ohjaajan antamaa valmista palautetta. • Valmiiden ratkaisujen antaminen suoritusten ongelmakohdista 	<ul style="list-style-type: none"> • Kokonaisharjoittelua • Reaalitilanteiden mukaisia harjoitteita • Tekniikoiden ja taktiikan yhdistäminen • Huomio kehon ulkoihin kohteisiin • Videoiden käyttö ohjeissa ja palautteissa • Satunnaisharjoittelua • Muuttuvissa olosuhteissa harjoittelua • Enemmän kyselemistä, vähemmän valmista palautetta • Pitkälle ehtineille vaikeutettuja ohjeita, oppijan oman ajattelun aktivointia

4.3 Eettisiä näkökulmia aikuisliikunnan ohjaamiseen

Kun puhutaan etiikasta ja moraalista, haetaan yleensä vastausta kysymykseen, mikä on oikein ja mikä väärin. Urheilussa, kuten kaikissa muissakin elämän osa-alueissa, on olemassa yleisiä käsityksiä oikeasta ja väärästä, mutta yksilön omat arviot niistä perustuvat arvoihin, joita hän pitää tärkeinä. Käsityksiin vaikuttavat myös yhteiskunnan säännöt ja normit. Eri yhteisöjen eettistä toimintaa ohjaamaan voidaan luoda linjauksia, joihin yhteisön jäsenet sitoutuvat. Koko urheiluyhteisölle on luotu Olympiakomitean toimesta yhteiset Reilun Peilin ihanteet ja tavoitteet, jotka ovat koko urheiluyhteisöä ohjaava eettinen säännöstö ja vastuullisuustyön perusta. Ne pohjautuvat olemassa olevaan lainsäädäntöön sekä erilaisiin kansainvälisiin sopimuksiin ja säännöstöihin. Reilun Pelin viisi pääperiaatetta ovat:

- Jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun: Liikunta ja urheilu ovat avoimia kaikille. Tasavertaisuus, moninaisuus ja oikeudenmukaisuus ovat urheiluyhteisön perusta.
- Vastuu kasvatuksesta: Kaikkiin liikuntaa ja urheilua koskeviin tilanteisiin ja tapahtumiin liittyy kasvatuksellinen ulottuvuus - harjoituksissa, peleissä, turnausmatkoilla, talkootapahtumissa, vanhempainilloissa. Jokainen urheiluyhteisössä toimiva on siis kasvattaja. Jokaisella tulee olla tilaa ja aikaa kasvaa ja kehittyä kukin omien kykyjensä mukaan. Yhteisö tukee elinikäistä oppimista liikunnan ja urheilun parissa.
- Terveiden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen: Kaikki toiminta urheiluyhteisössä edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia. Päihteitä ja väkivaltaa ei yhdistetä liikuntaan ja urheiluun. Fyysisiin ja psyykkisiin ongelmiin puututaan, ja niitä ennaltaehkäistään aktiivisesti. Liikunnalla ja urheilulla tulee olla turvalliset puitteet, eivätkä urheilusuoritukset ole urheilijoiden arvon ainoa mittari.
- Rehellisyys ja oikeudenmukaisuus: Kaikkia kohdellaan tasaveroisesti ja oikeudenmukaisesti. Päätöksiä tehtäessä kuunnellaan asianosaisia, ne valmistellaan ja perustellaan huolella. Rikkomuksiin suhtaudutaan aina vakavasti. Antidopingtoiminta, kilpailumanipulaation torjunta sekä

katsomoturvallisuuden ja -viihtyvyyden edistäminen ovat olennainen osa toimintaa. Taloutta rakennetaan realistiselle ja kestäväälle pohjalle.

- Luonnon kunnioittaminen ja kestäväan kehitykseen pyrkiminen: Urheiluyhteisö kasvaa osana luontoa, kunnioittaa sitä sekä hakee jatkuvasti tasapainoa tekemistensä ja kestäväan kehityksen välille kohti vähäpäästöistä yhteiskuntaa.

Lasten ja nuorten ohjaaja toimii kasvattajana, esikuvana, auktoriteettina. Lapseen tarttuu helposti erilaiset asenteet, joihin hän samaistuu helposti. Aikuisharrastajien ohjaajana toimintasi ei vaikuta harrastajiin läheskään yhtä paljon kuin junioriohjaajan, mutta sinunkin tulee vastuullisessa tehtävässäsi toimia eettisesti oikein sekä ymmärtää sanomiesi ja tekemisesi vaikutukset toimintaympäristöösi. Saatat myös ohjaustyössäsi kohdata erilaisia tilanteita, joissa joudut pohtimaan, miten niissä toimit eettisesti oikein. Joitain eettisiä näkökulmia on haluttu nostaa tässä oppaassa esille, joita sinun aikuisharrastajien ohjaajana on tärkeää tiedostaa ja ymmärtää. Näitä ovat:

- yhdenvertaisuus, sukupuolten välinen tasa-arvo
- uskonnolliset taustat
- lähikontakti ja koskeminen
- seksuaalinen häirintä

Mikäli kohtaats ohjaajana eettisiä ongelmatilanteita, ota ne rohkeasti puheeksi seurassasi ja muiden ohjaajien kanssa. Ja jos mahdollista, käsittele tilanne asianosaisten kanssa. Olkaa herkästi yhteydessä kamppailulajiliittoon tai Liikunnan aluejärjestöön, mikäli tarvitsette ulkopuolista apua ja asiantuntemusta asian käsittelyyn.

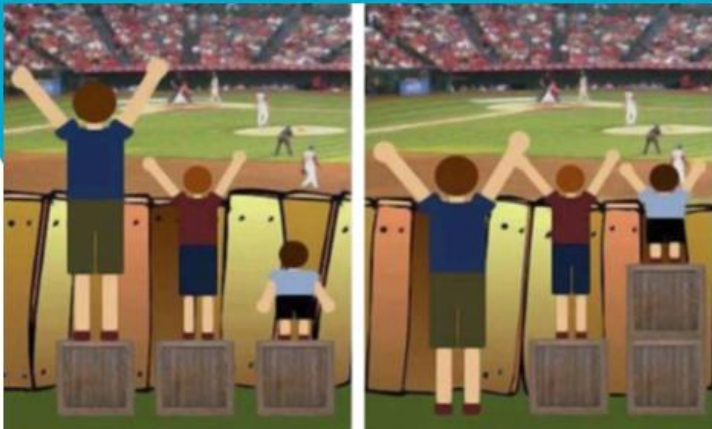
4.3.1 Yhdenvertaisuus ja sukupuolten välinen tasa-arvo

Yhdenvertaisuus tarkoittaa sitä, että kaikki ihmiset ovat samanarvoisia riippumatta heidän sukupuolestaan, iästään, etnisestä tai kansallisesta alkuperästään, kansalaisuudestaan, kielestään, uskonnostaan ja vakaumuksestaan, mielipiteestään, vammastaan, terveydentilastaan, seksuaalisesta suuntautumisestaan tai muusta henkilöön liittyvästä syystä.

Yhdistyksiä koskee yhdenvertaisuutta ja syrjintää koskeva lainsäädäntö. Urheilu- ja nuorisojärjestöjen toimintaa ohjaavat myös liikuntalaki ja nuorisolaki, joissa kummassakin nostetaan esille yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon toteutuminen sekä moninaisuuden tukeminen. Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo sekä niiden osana esteettömyys ovat osa kamppailuyhteisön arvoja. Kamppailulajiliitot ovatkin tehneet yhdessä yhdenvertaisuussuunnitelman, jonka tarkoituksena on tunnistaa ja poistaa käytäntöjä, jotka aiheuttavat ja ylläpitävät eriarvoisuutta.

Yhdenvertaisuudella ei tarkoiteta samanlaisuutta. Ihmiset ovat erilaisia ja erilaisuuden moninaisuudessa yhdenvertaisia. Esimerkiksi kamppailulajin harjoituksissa harrastaja saattaa tarvita erityistä huomiota ja järjestelyjä voidakseen harjoitella samoista lähtökohdista kuin toinen. Harrastajalla saattaa olla erityistä tuen tarvetta esimerkiksi liikkumisessa, ymmärryksessä, puheen tuottamisessa, aistien toiminnassa, suureen ryhmään sopeutumisessa tai tarvitsee jostain syystä enemmän aikaa asioiden oppimiseen. Esimerkiksi vamma tai sairaus ei saa olla esteenä liikuntaharrastukselle, sillä jokaisella tulee olla oikeus osallistua liikuntaan läpi elämän, kun tarvittavista tukitoimista on huolehdittu.

Sama kohtelu ≠ yhdenvertaisuus



Kuva 5: Yhdenvertaisuus ei ole samanlaista (Judoliitto 2020)

Kiusaaminen, syrjiminen, haukkuminen, nimittely, fyysinen ja henkinen väkivalta, alistaminen, vähättely, seksuaalinen ja sukupuolinen ahdistelu sekä syrjintä ja rasismi eivät kuulu liikuntaan ja urheiluun. Ei edes huumoriksi puettuna. On tärkeää, että urheiluseuroissa puututaan ajoissa epäasialliseen käytökseen. Erityisen ongelmallista on, jos syrjivää kieltä seurassa käyttää korkeamman vyön haltija, ohjaaja, seuran pääopettaja tai puheenjohtaja. Keskeisistä käyttäytymis- ja toimintatavoista on hyvä keskustella ja sopia urheiluseuroissa. Ilman yhteisiä syrjimättömyyden periaatteita ja toimintatapoja syrjintää voi olla hankala havaita ja siihen voi olla vaikeaa puuttua.

Urheiluseurat voivat edistää ja tuoda yhdenvertaisuutta näkyväksi viestinnän avulla esimerkiksi julkaisemalla kuvia, joissa esiintyy seuran erilaisia harrastajia: eri sukupuolia, eri ikäisiä, erilaisista etnisistä taustoista tulevia, eri vyöarvoisia harrastajia jne. Myös esimerkiksi kilpailutulosten viestinnässä voidaan kiinnittää huomiota, että esimerkiksi miesten ja naisten vastaavat saavutukset uutisoidaan yhtä näkyvästi.

Kamppailulajiliittojen 2018 tekemän yhdenvertaisuuskyselyn perusteella sukupuolten välinen tasa-arvo on kamppailulajiseuroissa hyvällä mallilla. Tämä ei ole itsestään selvä asia, sillä monet kamppailulajit ovat saaneet alkunsa kulttuureissa, joissa naiset eivät ole saaneet kamppailla läheskään yhtä pitkään kuin miehet. Suomessa monissa kamppailuseuroissa on valtaosa harrastajista miehiä, joten tasa-arvoasioita on syytä tuoda esille ja keskustella niistä. Tasa-arvo tulisi nähdä ennen kaikkea yhtäläisten mahdollisuuksien ja resurssien tarjoamisena sekä tasa-arvoisena kohteluna, asenteina ja käytännön tekoina. On tärkeää, että tyttöjen ja naisten, poikien ja miesten sekä muun sukupuolisten kamppailuharrastusta tuetaan tasapuolisesti, kaikilla on yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa kamppailua, saada asiantuntevaa valmennusta ja ohjausta, osallistua kilpailuihin sekä saada yhtäläinen tunnustus kilpailusuorituksistaan.

4.3.2 Kulttuuritietoisuus

Maahanmuutto ja monikulttuurisuus ovat arkipäivää 2020-luvun Suomessa. Urheiluseuratoiminta on omiaan mahdollistamaan kohtaamiset kantaväestön ja maahanmuuttajien välillä ja urheiluseurassa harrastaminen voi auttaa maahanmuuttajaa kotoutumaan Suomeen. Sinulla liikunnanohjaajana on mahdollisuus toimia monikulttuurisuuden edistäjänä tukien koko väestön terveitä elämäntapoja, fyysisiä ja psyykkistä hyvinvointia.

Kulttuuritietoisuus liikunnanohjaustyössä tarkoittaa, että ohjaaja osaa huomioida mm. viestinnässään ja ohjatessaan kulttuurin vaikutuksen sekä harrastajassa että itsessään. Kulttuuritietoinen henkilö näkee,

miten hänen oma kulttuurinsa näyttäytyy jokapäiväisessä elämässä. Hän osaa kertoa, miten oma kulttuuri on vaikuttanut havaintoihin ja käyttäytymiseen. Jokainen suomalainen on esimerkiksi omaksunut suomalaisesta kulttuurista joitakin tyypillisiä piirteitä, kuten rehellisyyden, mutta ei voida yleistäen sanoa, että kaikki suomalaiset olisivat rehellisiä. Kun tunnistaa oman kulttuurinsa vaikutuksen itseensä, on helpompi ymmärtää myös toisenlaisia tapoja ja ajatuksia sekä kulttuurin niiden taustalla.

Nykypäivän monimuotoisessa ja globaalissa yhteiskunnassa on usein mahdotonta arvioida esimerkiksi pelkän ulkonäön perusteella, mikä henkilön tausta on. Eri kulttuurit eivät ole sisäisesti yhtenäisiä, vaan jokainen yksilö on omanlaisensa versio taustastaan. Ei ole olemassa mitään yhtä oikeaksi osoitettua tapaa kohdata tiettyyn ihmisryhmään kuuluva henkilö. Sinun kannattaa liikunnanohjaajana asettaa syrjään ensimmäisenä mieleen tulevat yleistykset ja aina kohdata ihminen tasavertaisena yksilönä, eikä minkään tietyn kulttuurin ja siitä olemassa olevien stereotyyppien edustajana. On myös tärkeää tiedostaa omat tavat toimia, osata kuvata niitä ja uskaltaa kysyä ja keskustella, sen sijaan että yrittäisi yksipuolisesti tulkita toisen osapuolen käytöstä hänen kulttuuritaustaansa vasten.

Ulkomaalaistaustaisen henkilön kulttuuri ja uskonto saattaa vaikuttaa siihen millaisia käsityksiä hänellä on urheiluseuratoiminnasta tai kamppailulajista, mutta se saattaa tuoda myös rajoituksia harjoitteluun. Esimerkiksi hartaat islaminuskoiset naiset eivät saa harrastaa liikuntaa miesten kanssa ja heidän täytyy pukeutua uskonnon vaatimalla tavalla. Tyttöjen ja naisten tulee pukeutua hijabiin vastakkaisen sukupuolen ollessa paikalla. He voivat liikkua ilman hijabia, jos paikalla on ainoastaan muita naispuolisia ihmisiä. Naisten ei myöskään ole hyväksyttävää harjoittaa liikuntaa ja urheilua miesten ollessa yleisönä. Hartaat musliminaiset eivät siis välttämättä vakaumuksensa takia osallistu sellaisiin harjoituksiin, joissa on miehiä. Tällaisia ovat suurin osa kamppailulajien aikuisille suunnatuista kursseista. Pelkästään naisille suunnatuille kursseille pystyvät myös hartaat musliminaiset osallistumaan ja mikäli miehiä ei ole paikalla lainkaan, voivat he harjoitella myös ilman hijabia.

Kulttuurienvälisessä vuorovaikutuksessa suurimmat kulttuurierot liittyvät useasti erilaisiin valtaetäisyyksiin, aikakäsityksiin sekä yksilöllisen ja yhteisöllisen kulttuurin eroihin. Miten nämä kulttuurierot voisivat mielestäsi näkyä urheiluseurojen toiminnassa?

- **Valtaetäisyys** tarkoittaa sitä, miten eri maissa suhtaudutaan valtaan ja sen käyttöön. Tämä näkyy varsinkin johtamisasemissa olevien käytöksessä sekä vanhempien henkilöiden kunnioittamisena. Suurempien valtaetäisyyksien maissa, kuten Kiinassa, valtahierarkiat näkyvät niin työssä kuin vapaa-ajallakin vallankäyttönä. Suomen kaltaisissa pienempien valtaetäisyyksien maissa tasa-arvoiset lähtökohdat ovat tavanomaisempia.
- **Aikakäsitykset** voidaan jakaa yksiaikaiseen (lineaarinen) ja moniaikaiseen (syklinen) aikakulttuuriin. Moniaikainen kulttuuri liittyy yleensä nimenomaan yhteisöllisiin kulttuureihin. Aikakäsitykset näkyvät siinä, mitä asiaa kukakin pitää tärkeänä, täsmällisyydessä ja ihmissuhdekeskeisyydessä, työ- ja asiakaskeisyydessä sekä suunnitelmallisuudessa. Oman aikakäsityksen pitäminen parhaimpana on varsin tyypillistä. Yksiaikaisesta kulttuurin edustajasta voi moniaikainen aikakäsitys vaikuttaa keskittymiskyvyltään toiminnalta, kun taas yksiaikainen kulttuurikäsitys voi ulkopuolisesta näyttää joustamattomalta ja tehottomalta.
- **Kasvojen säilyttäminen.** Kasvoilla tarkoitetaan tässä yhteydessä ihmisen julkista kuvaa, joka muodostuu omasta ja muiden käsityksestä itsestä. Kasvojen menettäminen on suureksi haitaksi vuorovaikutukselle. Kasvoja voidaan koettaa säilyttää esimerkiksi ottamalla fyysisiä etäisyyttä kasvojen menettämisen aiheuttajaan. Anteeksi pyynnöllä voidaan yrittää korjata tilannetta, sillä se saattaa vähentää häpeää ja syyllisyyttä. Joissain kulttuureissa esim. katsekontakti valmentajaan/ohjaajaan ei ole suotavaa tai esim. kiitoa pidetään erittäin paheksuttavana.
- **Yhteisö- ja yksilökeskeinen kulttuuri.** Yhteisökeskeisessä kulttuurissa ryhmän etu laitetaan oman edun edelle ja yhteisöltä odotetaan tukea. Vastaavasti yksilökeskeisyydessä yksilön merkitys on suurempi. Yksilökulttuurin maita ovat esimerkiksi Pohjois- ja Länsi-Euroopan maat sekä Pohjois-Amerikka. Yksilöllisessä kulttuurissa tyypillistä on autonominen identiteetti, etäiset suhteet ryhmään

jäseniin, keskinäinen kilpailu, vapaamuotoinen vuorovaikutus perheen sisällä, yksiaikaisuus, pieni valtaetäisyys ja suora viestintä. Suurin osa maailman kulttuureista on yhteisökulttuureja. Yhteisökeskeisissä kulttuureissa on tavallista se, että yksilö edustaa koko ryhmää hyvässä ja pahassa. Turvallisuutta, riippuvaisuutta ja toisten huomioon ottamista pidetään tärkeänä ja tietynlaista harmonian säilyttämistä sekä vanhempien ihmisten kunnioittamista arvostetaan. Tyypillisesti yhteisöllisyys kulkee käsi kädessä suuren valtaetäisyyden ja moniaikaisen aikakäsityksen kanssa. Käytännössä tämä voi näkyä esimerkiksi epäsuorana hienovaraisena viestintänä ja pyrkimyksenä vältellä konflikteja.

4.3.3 Lähikontakti ja koskeminen

Kamppailulajit ovat kontaktilajeja, joissa ollaan fyysisessä kosketukseen toisen kamppailijan kanssa. Jotta lajeja voidaan ylipäättään harrastaa, täytyy toinen, jopa tuntematon ihminen päästää omalle iholle kiinni. Lähikontaktin määrä riippuu kamppailulajista. Potku- ja lyöntilajeissa ihokontaktia tulee vähemmän, mutta esimerkiksi judossa ja brasilialaisessa jiu jitsussa toisen ihmisen iholla ollaan kiinni koko ajan. Lähikontaktissa olemiseen liittyy asioita, joista kamppailuohjaajan on tärkeää olla tietoinen.

Alle puolen metrin etäisyydellä ihmisen kehosta sijaitsee intiimivyöhyke, jolle tuleminen vaatii luvan ja syyn toiselta ihmiseltä. Vain hyvin tutut ihmiset voivat tulla ilman lupaa tälle alueelle, jolla koskettaminen on mahdollista. Vieraan tulo tälle vyöhykkeelle loukkaa identiteettiä, yksityisyyttä, itsenäisyyttä ja turvallisuutta. Intiimivyöhykkeelle tullessa kosketusta välttävä henkilö vetäytyy kauemmaksi. Henkilökohtainen vyöhyke sijaitsee noin puolesta metristä vähän yli metriin ihmisen kehon ympärillä. Tätä ihminen pitää vielä omana alueenaan ja jos sille tulee toinen ihminen, lähestyttävän aistit valpastuvat ja hän valmistautuu suojelemaan itseään. Sosiaalinen vyöhyke sijaitsee noin metristä neljään metriin. Ihminen tiedostaa vielä tällä alueella olevat ihmiset. Julkinen, uloin vyöhyke alkaa neljästä metristä.

Intiimi- ja henkilökohtainen vyöhyke ovat erisuuruiset eri kulttuureissa ja jokainen ihminen kokee kosketuksen eri tavalla, riippuen, mihin kohtaan kehoa häntä kosketetaan. Länsimaaisessa kulttuurissa kosketus ns. sosiaaliselle vyöhykkeelle (kädet, käsivarret, selkä ja olkapää) ei yleensä aiheuta hämmennystä, mutta kosketus läheiselle vyöhykkeelle (suu, ranteet ja jalat) vaatii lupaa tai ainakin rauhallista lähestymistä. Haavoittuva vyöhyke (kasvot, niska ja vartalon etuosaa) on seksuaalisesti latautunutta ja siksi suojeltua aluetta. Voimakkaimmin kosketukselta suojeltu alue on intiimivyöhyke (genitaalialue).

Jotta kamppailulajeja voidaan harrastaa, tulee toinen ihminen päästää edellä mainituille vyöhykkeille. Sinulle pitkään lajia harrastaneena lähikontaktissa olemisen toisen ihmisen kanssa harjoituksissa on itsestään selvä asia eikä se aiheuta minkäänlaisia epämiellyttäviä tuntemuksia sinussa. Olet saattanut aloittaa lajin jo lapsena, jolloin henkilökohtainen tilasi oli pienempi ja vasta kehittymässä etkä siksi ole välttämättä tuntenut lähikontaktia lajisi parissa koskaan epämiellyttävänä. Kun ohjaat kamppailulajin aikuisharrastajia, varsinkin lajin pariin aikuisiällä tulleita, täytyy toisen ihmisen kanssa lähikontaktissa olemista ja koskettamista harjoitella. Kannattaa aloittaa harjoittelu sosiaaliselta vyöhykkeeltä, käsistä, käsivarsista, selästä ja olkapäistä ja pikkuhiljaa siirtyä kohti intiimimpiä alueita, kuten vartalon etuosaa, niskaa jne. Hyviä harjoituksia ovat esimerkiksi erilaiset leikkimieliset kamppailut ja kisailut, joissa pyritään koskettamaan eri vartalon osiin. Tarkkailemalla harjoittelijoiden reaktioita kosketukseen, saat tietää tuntuuko lähikontakti epämiellyttävältä. Aina voi myös kertoa etukäteen mihin aikoo koskettaa ja kysyä siihen lupa. Lähikontaktiin tottuu yleensä nopeasti, kun sitä harjoitellaan muutamissa harjoituksissa erikseen ja tekniikoita opettaessa otetaan kontakti rauhallisesti, jolloin harrastaja ei todennäköisesti koe, että henkilökohtaiselle vyöhykkeelle tunkeudutaan.

Esimerkkiharjoitus fyysisen kontaktin ja koskettamisen harjoittamisesta:

Seuraa johtajaa

Otetaan harjoittelupari itselle. Toinen on johtaja ja toinen seuraaja. Laitetaan kämmenet yhteen rinnan korkeudelle, mutta sormilla ei oteta kiinni. Toinen lähtee liikkumaan ympäriinsä ja toinen seuraa pitäen kämmenet koko ajan kiinni harjoittelukaverin kämmenissä. Liikkumisnopeutta voi vaihdella ja välillä voi mennä kyykkyy ja nousta varpailleen. Kynärpäiden koukkua säätämällä voidaan säädellä läheisyyttä harjoittelukaveriin. Hetken päästä on roolit vaihtuvat. Harjoitusparia vaihdetaan usein. Kämmenten sijasta voidaan esimerkiksi koskettaa olkapäille tai ottaa ranteista kiinni, kun liikutaan.

4.3.4 Seksuaalinen häirintä

Seksuaalista häirintää tapahtuu valitettavasti myös liikunnan ja urheilun parissa. Seurassa on tärkeää luoda ilmapiiri, jossa myös aroista ja vaikeista asioista, kuten seksuaalisesta häirinnästä, pystytään puhumaan. Pelisäännöt ennaltaehkäisyyn ja toimintaohjeiden olemassaolo auttaa niissä tilanteissa, jolloin harrastajan tai seuratoimijan käyttöön on urheiluseurassa puututtava.

Seksuaalinen häirintä on sanallista, sanatonta tai fyysistä, luonteeltaan seksuaalista ei-toivottua käytöstä. Se loukkaa tarkoituksellisesti tai tosiasiallisesti henkilön henkistä tai fyysistä koskemattomuutta luomalla uhkaava, vihamielinen, halventava, nöyryyttävä tai ahdistava ilmapiiri.

Seksuaaliseksi häirinnäksi voidaan katsoa

- seksuaalisesti vihjailevat eleet tai ilmeet
- härskit puheet, kaksimieliset vitsit sekä vartaloa, pukeutumista tai yksityiselämää koskevat kommentit tai kysymykset
- seksuaalisesti värittyneet ja vihjailevat kirjeet, sähköpostit, viestit, julkaisut sosiaalisessa mediassa tai puhelinsoitot
- fyysinen koskettelu
- sukupuoliyhteyttä tai muuta sukupuolista kanssakäymistä koskevat ehdotukset tai vaatimukset
- raiskaus tai sen yritys

Sukupuoleen perustuva häirintä puolestaan tarkoittaa henkilön sukupuoleen, sukupuoli-identiteettiin tai sukupuolen ilmaisuun liittyvää ei-toivottua käytöstä, joka ei ole luonteeltaan seksuaalista. Se loukkaa tarkoituksellisesti tai tosiasiallisesti tämän henkistä tai fyysistä koskemattomuutta luomalla uhkaava, vihamielinen, halventava, nöyryyttävä tai ahdistava ilmapiiri.

Sukupuoleen kohdistuvaksi häirinnäksi voidaan katsoa

- halventava tai loukkaava puhe toisen sukupuolesta
- sukupuolen alentaminen
- kiusaaminen silloin, kun se perustuu kiusatun sukupuoleen

Sen lisäksi, että kontaktilajeissa, kuten kamppailulajeissa ollaan hyvin läheisessä fyysisessä kontaktissa harjoittelukaveriin, myös esimerkiksi valmentajan on opastettava ”kädestä pitäen” muun muassa oikean suoritusasennon löytymistä. Urheiluun kuuluvasta läheisyydestä, koskettamisesta ja kannustuksenosoituksista ei saa tulla tabuja urheilun piirissä, joten niistä täytyy pystyä avoimesti puhumaan. Seuran toimijoiden on kuitenkin hyvä tietää mistä on kysymys, kun puhutaan seksuaalisesta ja sukupuolisesta häirinnästä. Häirintää ei tule sietää missään tilanteissa eikä kenenkään toimesta, ja siihen on puututtava kaikissa tapauksissa ja epäilyissä.

Häirinnän kohteena voivat olla tytöt, pojat, naiset ja miehet. Myös sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvat kokevat häirintää liikunnan ja urheilun parissa. Häirintää voi tapahtua aikuisten välillä, aikuisen ja lapsen tai nuoren välillä tai lasten ja nuorten keskinäisissä suhteissa. Se, mikä koetaan häirinnäksi, riippuu yksilöstä, tilanteesta, osapuolten välisestä vuorovaikutuksesta ja aiemmista kokemuksista. Kriittistä on aina se, miten uhri itse kokee tilanteen. Mikäli hän kokee tulleen häirityksi, asia tulee ottaa aina vakavasti.

Aikuisille suunnatuissa harjoitusryhmissä saattaa olla myös nuoria. Ohjaajan suhde nuoreen harrastajaan on aina valtasuhde. Asiantuntemuksella ja vallalla on urheilussa vahva yhteys, joten nuoret saattavat kunnioittaa ohjaajan kaikkia ehdotuksia ja määräyksiä kritiikittä. Nuori henkilö ei aina pysty itse tunnistamaan valta-aseman ja vaikutusvallan väärinkäytöstä hyväksikäyttönä kuin ehkä jälkeenpäin. Nuoren idolirakastuminen saattaa kohdistua aikuiseen. Aikuisen tulee tietää vastuunsa myös siinä tilanteessa, kun nuori ihastuu valta-asemassa olevaan ohjaajaan. Aikuinen ei saa vastata nuoren tunteisiin ja hänen tulee asettaa ystävällisesti rajat nuoren käyttäytymiselle.

Miten kamppailuseurassa voidaan ennaltaehkäistä häirintää?

- Koko seura sitoutuu häirinnän vastaiseen toimintaan.
- Opitaan tunnistamaan häirintä ja hakemaan apua.
- Seura luo selkeät käytännöt turvallisuutta koskevien asioiden käsittelyyn.
- Vahvistetaan häirintää ehkäisevää, eli turvallista, kunnioittavaa ja avointa ilmapiiriä.
- Kunnioitetaan toisten rajoja ja opitaan puolustamaan omia rajoja.
- Seura luo selkeät käytännöt alaikäisten kanssa toimimiseen sekä toimijoiden rekrytointiin ja koulutukseen.
- Päätetään, otetaanko toimintaperiaatteeksi rikosrekisteriotteen tarkistaminen myös vapaaehtoisilta.
- Otetaan kaikki epäilyt vakavasti ja haetaan tarvittaessa apua.

Vinkkilaatikko

Tutustu Olympiakomitean Seksuaalista häirintää käsittelevään Lupa välittää – lupa puuttua - oppaaseen ja muihin vastuullisuuteen liittyviin materiaaleihin Olympiakomitean sivuilla: <https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/vastuullisuus/tyokalut-ja-materiaalit/>

Lähteet

- Enäkoski, R. & Routasalo, P. 1998. Kosketuksen voima. Kirjayhtymä Oy. Helsinki.
- Iivanainen, T. 2018. Kamppailijoiden yhdenvertaisuuskysely seuroille. Kamppailulajiliitot. Helsinki. Luettavissa: https://www.judoliitto.fi/site/assets/files/8167/seurojen_yhdenvertaisuuskysely_2018_julkaisuversio.pdf
- Jaakkola, T. 2015. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka. Teoksessa Suomen Valmentajat. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 125-142. Suomen Valmentajat. Helsinki.
- Judoliitto 2020. Yhdenvertaisuus. Luettavissa: <https://www.judoliitto.fi/judoliitto/yhdenvertaisuus>
- Oikeusministeriö. Mitä on yhdenvertaisuus. Luettavissa: <https://yhdenvertaisuus.fi/mita-on-yhdenvertaisuus> Talvio, M. & Klemola, U. 2017. Toimiva vuorovaikutus. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. 2009 Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen seura. Tampere
- Shilpi, M. K. 2012. The State of Muslim Girls in Physical Activities and Sport and Significance of Parenting in Islamic Perspective (The case of Central and Southern Finland). Pro Gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201210042599>
- Sisäasiainministeriö 2011. Kop kop– Pääseekö sisään? Yhdenvertaisen järjestötoiminnan opas urheilu- ja nuorisjärjestöille. Sisäasiainministeriö. Helsinki. Luettavissa: <https://yhdenvertaisuus.fi/documents/5232670/5376058/Kop+kop+suomi>
- Suomen Olympiakomitea 2018. Urheiluyhteisön reilun pelin ihanteet ja tavoitteet. Olympiakomitea. Helsinki. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/11/reilu-peli.pdf>
- Suomen Olympiakomitea 2017. Uusi materiaali häirinnän ennaltaehkäisyyn ja siihen puuttumiseen. Helsinki. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/2017/05/31/uusi-materiaali-hairinnan-ennaltaehkaisyyn-ja-siihen-puuttumiseen/>
- Wikipedia, vapaa tietosanakirja. Kontaktilaji. Luettavissa: <https://fi.wikipedia.org/wiki/Kontaktilaji>
- Yhdenvertaisuus työryhmä 2019. Kamppailulajien yhdenvertaisuussuunnitelma 2020-2021. Kamppailulajiliitot. Helsinki. Luettavissa: https://www.suomentaekwondoliitto.fi/@Bin/4189761/Kamppailulajien_yhdenvertaisuussuunnitelma_2020-2021.pdf
- Äijälä, I. & Latvio, R. 2020. Yhdenvertaisempaa urheilua! -Opas urheilun ja liikunnan ohjaajille, opettajille, valmentajille, urheiluseuroille ja lajiliitoille. FIMU ry. Helsinki. Luettavissa: <http://www.punainenkorttirasismille.fi/wp-content/uploads/Yhdenvertaisempaa-urheilua-opas.pdf>

5 Ikääntymisen vaikutukset elimistöön

Ihmisen elimistössä tapahtuu muutoksia koko elämän ajan. Ikääntymisen aiheuttamien muutosten etenemisnopeus vaihtelee yksilöllisesti ja niihin vaikuttavat perimä, elintavat, työympäristö, sosiaalisuus, elämänasenne, ravinto ja liikunta. Aikuisliikunnan ohjaajan on tärkeää ymmärtää, miten ikääntyminen vaikuttaa ihmisen elimistöön voidakseen suunnitella ja toteuttaa turvallisia ja mielekkäitä harjoituksia, jotka ylläpitävät ja parantavat aikuisharrastajan fyysisiä ominaisuuksia.

Tämän osion tavoitteena on, että

- tiedät ikääntymisen aiheuttamia muutoksia elimistössä ja osaat ottaa niitä huomioon ohjatessasi kamppailulajia aikuisharrastajille.

5.1 Kehon rakenne ja koostumus

Ihmisen pituus lyhenee 40-ikävuodesta lähtien ja lyheneminen nopeutuu 60-ikävuodesta alkaen niin, että lyhentymistä tapahtuu noin 2 cm 10 vuodessa. Lyheneminen johtuu ryhdin muuttumisesta, luiden kalkkikadosta, selkärangan nikamavälilevyjen kokoon painumisesta ja reisiluun kaulaosan kulman muutoksista lantioon nähden.

Kehon rasvan määrä nousee helposti 25:stä ikävuodesta 50:een ikävuoteen, koska lipidien eli rasva-aineiden vaihdunta heikentyy rasvakudoksessa. Tämän takia paino saattaa nousta, vaikka liikunta- ja ruokailutottumuksissa ei olisikaan muutosta. Viidenkymmen ikävuoden jälkeen elimistön paino ei välttämättä enää nouse, vaikka rasvan määrä nousisikin, koska luu- ja lihaskudoksen määrä vähenee. Iän myötä rasvakudoksen määrä helposti lisääntyy vatsan alueella molemmilla sukupuolilla, naisilla varsinkin vaihdevuosien jälkeen. Liiallinen vyötärön alueen rasva on usein terveydelle haitaksi, sillä se on usein sisälmysrasvaa, eli viskeraalista rasvaa, joka kertyy vatsaontelon sisään, suolten ja sisäelinten väliin sekä maksan sisälle. Vatsaonteloon kertynyt liikarasva aiheuttaa monia sairauksia kuten 2-tyyppin diabetesta, kohonnutta verenpainetta ja sydänsairauksia.

Runsas kestävyysliikunta, 45min-60 minuuttia päivässä, useita kertoja viikossa esim. kävelyä, vähentää erityisesti terveydelle haitallisinta, keskivartalon ja sisäelinten alueella olevaa kehon rasvamäärää. Myös terveellinen ja monipuolinen ruokavalio on tärkeä painonhallinnassa. Pelkkä vatsalihasten harjoittaminen ja lihaskuntoharjoittelu ylipäättään ei erityisemmin vaikuta keskivartalon rasvakudokseen, koska silloin energiankulutus jää usein varsin pieneksi ja toisaalta lihasmassa kasvaa.

Vyötärölihavuus voidaan todeta mittanauhalla, painoindeksillä ja kehonkoostumusmittauksella, mutta sinun ei tule ohjaajana näitä käyttää, vaan ohjata asiasta kiinnostuneet ammattilaisen luokse. Kehon rakenne ja -koostumus näkyvät selvästi ulospäin ja niiden muokkaaminen voi aikuisharrastajalle olla yksi syy hakeutua liikunnan pariin. Vartalon ulkonäkö saattaa olla hyvin arka aihe, joten älä ohjaajana kommentoi sitä ainakaan negatiiviseen sävyyn. Sinun tehtäväsi ohjaajana on edesauttaa kehopositiivisuuden kokemista ja kannustaa harrastajaa pitämään huolta terveydestään.

5.2 Lihas

Lihasten suorituskyky on parhaimmillaan 20-30-vuoden iässä ja tämän jälkeen suorituskyky alkaa laskea. Merkittävä väheneminen lihasvoimassa, noin prosentti vuodessa, alkaa 50-ikävuoden jälkeen nopeutuen kahteen prosenttiin vuodessa 65-ikävuoden jälkeen. Lihasmassa vähenee hormonitoiminnan hiipumisen myötä ja korvaantuu helposti rasva- ja sidekudoksella. Mieshormoni eli testosteroni tehostaa lihasten kasvua ja säilymistä, kun taas naisilla vaihdevuosisien aikaiset hormonaaliset muutokset kiihdyttävät lihasmassan menetystä. Lihasmassan säilyminen on tärkeää hyvän aineenvaihdunnan kannalta. Lihasvoiman säilyminen on puolestaan tärkeää jo jokapäiväisten arkiaskareiden takia. Hyvin säilynyt lihasvoima ja riittävä kestävyys mahdollistavat mielekkäät liikunnalliset harrastukset. Ikääntyminen aiheuttaa myös sen, että nopeat lihassolut pyrkivät korvautumaan hitailla lihassoluilla. Nämä muutokset yhdessä lihasmassan sekä lihaksiin kulkevan hermotuksen vähenemisen kanssa hidastavat reaktioaikoja ja vähentävät lihasten nopeaa aktivoitumista.

Lihastason muutoksia ei tule liittää puhtaasti ikääntymiseen, sillä lihasmassan väheneminen johtuu usein siitä, että lihaksia ei ole käytetty. Voimaharjoittelu lisää hyvin myöhäiseenkin ikään asti lihaksen voimaa ja harjoittelu ohjattuna sopii hyvin myös huonokuntoiselle. Hyviä harjoituksia nopeiden lihassolujen ja reagoitakyvyn harjoittamiseen ovat nopeat käännökset, suunnanvaihdot ja liikkeellelähdöt. Samoja lihaskuntoharjoitteita voi tehdä eri nopeudella, hitaasti ja rauhallisesti sekä räjähtäen ja ponnistaen. Kamppailulajit sisältävät paljon käännöksiä, suunnanmuutoksia ja merkistä liikkeelle lähtöjä ja lajit ovat näin ollen hyviä kehittämään nopeita lihassoluja ja reaktiokykyä.

5.3 Luusto ja nivelet

Luut, nivelet ja rustot toimivat ihmisen tukirakenteena ja kalsiumin varastona. Aikuisella on noin 206 luuta. Luukudoksen rakenne ja tiheys on erilainen luuston eri osissa ja kudoksesta muodostuu uudestaan koko elämän ajan saavuttaen huippumassan 20-30-vuoden iässä. 40-ikävuoteen asti luukudoksen määrä säilyy terveellä ihmisellä samana, minkä jälkeen uudelleen rakentuminen hieman hidastuu, mutta purkamistahti pysyy ennallaan. Naisten vaihdevuodet kiihdyttävät tätä prosessia 3-5-vuodeksi.

Luuston kuntoon vaikuttavat perintötekijät, sukupuoli, sairaudet ja elintavat. Luun uudismuodostukseen tarvitaan joka päivä kalsiumia ja D-vitamiinia. D-vitamiini auttaa kalsiumin imeytymistä suolistossa ja kiinnittymistä luustoon. Lisäksi luustoa kuormittamalla se vahvistuu ja näin purkuprosessia voidaan hidastaa. Liikunnan suurena hyötyä on se, että luumassa lujittuu sieltä, missä siitä on eniten hyötyä ja sillä näyttää olevan myös myönteinen vaikutus luun määrään. Luuston lujuutta lisäävät vetäminen, tärahtelyt ja iskut. Kamppailulajeista löytyy luontaisesti luustoa kuormittavia harjoitteita. Esimerkkejä alaraajojen ja lantion luita kuormittavista harjoitteista ovat hyppy tai nopeat suunnan muutokset ja potkut osuen kohteeseen. Ylävartalon luita kuormittavia harjoitteita ovat esimerkiksi lyönnit osuen kohteeseen ja hyppypunnerrukset.

Nivelet kiinnittävät luut toisiinsa. Nivelten rustopinnat, nivelkapseli, nivelsiteet, jänteet ja lihakset määrittävät nivelen liikelaajuuden ja notkeuden. Iän myötä luiden rustopinnat kuluvat, nivelnesteiden määrä vähenee ja niveliä ympäröivät nivelsiteet ja jänteet muuttuvat jäykemmiksi ja hauraammiksi, mikä tarkoittaa, että nivelten liikelaajuus pienenee. Nivelten toiminnan kannalta on tärkeää, että rustopinnat säilyvät mahdollisimman ehjinä, sillä niiden kulumisen altistaa nivelrikolle ja tulehduksille. Nivelten liikkuvuutta edistää venyttely ja liikkuvuusharjoittelu. Jos nivelissä ei ole tulehdustilaa, on liike erityisen tärkeää. Ylipainon välttäminen ja tarvittaessa painon pudotus ehkäisee nivelrikkoa. Kamppailulajeissa tulee panostaa turvallisesti tehtyihin tekniikoihin ja oikeaoppiseen kaatumiseen, jotta varsinainen lajin harjoittelu ei ainakaan lisäisi nivelten ja rustojen kulumista.

5.4 Asennonhallinta, havaintomotoriikka ja tasapaino

Hyvä kehon asennonhallinta ja tasapaino ovat tärkeitä jokapäiväisessä elämässä vaivattomasti ja turvallisesti selviämiseksi. Ne perustuvat reflekseihin, automaattisiin ja tahdonalaisiin lihastoimintoihin, monien aistien toimintoihin ja keskushermoston kykyyn yhdistää sinne saapuvaa informaatiota. 50-60-ikävuodesta lähtien näkö ja näköinformaation käsittely, sisäkorvan tasapainoelimen toiminta, asento- ja liikeaistin toiminta sekä kosketus ja asentotunto heikkenevät. Lisäksi keskushermoston kyky yhdistellä sinne tulevaa informaatiota huononee sekä lihasvoima ja voimantuoton nopeus pienenevät. Näiden syiden takia tasapaino ja asennonhallinta heikkenevät ja mm. kaatumisriski kasvaa.

Havaintomotoriikalla tarkoitetaan aistihavaintojen perusteella syntyviä lihastoimintoja. Ihminen kerää aistien avulla tietoa tilastaan, toiminnastaan ja ympäristöstään, käsittelee tietoa keskushermostossa tuottaen sen perusteella kussakin tilanteessa tarkoituksenmukaisia lihastoimintoja. Havaintomotoriikka kehittyy vuosia kestävän ja paljon toistoja sisältävän harjoittelun tuloksena. Havaintomotoriikka on edellytys hyvälle asennonhallinnalle ja tasapainolle, sekä arjen toiminnoista, kuten auton ajamisesta ja kävelystä suoriutumiseen.

Iän myötä havaintomotoriikka huononee, mikä ilmenee toimintojen hidastumisena, epätarkkuuksina ja virheinä. Tätä voidaan hidastaa harjoittelemalla niitä toimintoja, joissa ongelmia ilmenee. Parhaat tulokset on saatu harjoittelulla, joka kohdistuu tasapainon parantamiseen, useiden aistien toimintaan, automaattisiin sekä tahdonalaisiin lihastoimintoihin.

Havaintomotoriset taidot ovat hyvin keskeisiä liikunnassa ja urheilussa. Ihminen vastaanottaa jatkuvasti informaatiota eri aistiensa välityksellä ympäristöstä ja omasta kehosta sekä pyrkii toimimaan saamansa informaation perusteella optimaalisesti tilanteeseen nähden. Nämä aistimukset ovat liikkumisen edellytys ja toisaalta liikkuminen mahdollistaa havainnoinnin. Monissa urheilulajeissa on aisteista keskeisimmässä asemassa näköaisti. Valtaosa liikkumiseen liittyvistä toiminnoistamme tapahtuu siihen tukeutuen. Ihmisen näköaisti jakautuu kahteen alueeseen, tarkkaan näköön (focal system) ja epätarkkaan näköön (ambient system). Tarkan näön alue on vain muutama aste ja sen avulla tunnistamme kohteita ja esimerkiksi luemme tekstiä. Epätarkan näön alueella havaitsemme sijaintia ja liikettä. Tämän järjestelmän avulla saamme muun muassa tietoa eri kohteiden sijainnista. Kuten esimerkiksi näkövammaiset urheilijat ovat osoittaneet, ilman näköaistiakin pystytään hienoihin suorituksiin. Yksinkertaisistakin harjoitteista saadaan muita aisteja haastavia ja herkistäviä kun silmät suljetaan. Urheilulajissaan taitavaksi pyrkivän tavoitteena tulisi olla hyvät visuaaliset taidot unohtamatta silti muita aisteja.

Monet tutkijat ovat sitä mieltä, että havaintotaidot ovat lajispesifejä, joten harjoittelu kannattaa toteuttaa lähellä omaa lajia. Potku- ja lyöntilajeissa, kuten nyrkkeilyssä, karatessa ja taekwondossa korostuu näköaisti. Sen sijaan lähikontaktilajeissa kuten judossa ja brasilialaisessa jiu-jitsussa, korostuu näköaistin lisäksi myös tuntoaisti.

5.5 Muisti ja oppiminen

Aivoissa tapahtuu vanhenemisen myötä monenlaisia muutoksia. Koska hermosolujen määrä vähenee, aivokuori ohenee sekä aivojen tilavuus ja paino pienevät. Aivojen toimintaan näillä normaalin vanhenemisen muutoksilla on kuitenkin vain vähän vaikutusta, mutta ikääntyneillä aivotoinnot hidastuvat jonkin verran. Esimerkiksi asioiden mieleen palauttaminen kestää kauemmin ja useaan yhtäaikaiseen asiaan keskittyminen muuttuu haastavammaksi.

Muisti ja aivotoinnat heikkenevät, jos niitä ei käytetä. Fyysinen aktiivisuus on yksi aivojen käyttötapa. Tutkimusten mukaan liikunta ehkäisee tai hidastaa kognitiivisten aivotointojen kuten muistin ja keskittymiskyvyn huononemista. Varsinkin taitoja vaativat ja ärsykeiltään monipuoliset liikuntamuodot

ovat hyvää aivojumbppaa. Tällaisia ovat esimerkiksi juuri kamppailulajit, koska ne tarjoavat älyllisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti myönteisiä haasteita. Ne vaativat keskittymistä, tarkkuutta, nopeaa reagoitua sekä liikkeiden yhdistämistä ja ovat siksi aivotointojen kannalta hyviä. Kamppailulajeja harjoitellaan ryhmissä ja harjoittelukaverin kanssa. Muiden ihmisten säännöllinen tapaaminen tekee aivoille myös hyvää. Liikunnalla on osoitettu olevan myönteisiä vaikutuksia myös unen laatuun ja nukahtamiseen sekä sitä kautta myös muistiin ja yleiseen jaksamiseen.

5.6 Hengitys- ja verenkiertoelimistö

Elimistön kaikki solut tarvitsevat toimiakseen happea, jota hengitys- ja verenkiertoelimistö niille kuljettaa. Keuhkoista happi jatkaa matkaa keuhkoverisuonten kautta sydämeen, joka pumppaa sen valtimoiden kautta verisuonia pitkin kaikkialle kehoon ja soluihin. Ikääntyminen aiheuttaa hengityselimistön toimintaa eri tavoilla heikentäviä muutoksia, kuten rintakehän ja keuhkokudoksen jäykistymistä, kumaramman asennon, hengitykseen osallistuvien lihasten toiminnan heikkenemisen, keuhkoputkien ruston vähenemisen, limarauhasten määrän kasvua sekä keuhkorakkuloiden ja niiden hiusuonten vähenemistä. Yhdessä nämä muutokset lisäävät hengityselimistön työtä varsinkin kuormitustilassa, mikä ilmenee hengästyksenä. Hengityselinsairaudet, kuten astma ja tupakoinnin aiheuttama ilmateiden ahtautuminen, sekä ylipaino lisäävät hengitysvaikeuksia päivittäisissä toiminnoissa ja kestävyyttä vaativissa suorituksissa.

Vanheneminen aiheuttaa sydämen toimintaan muutoksia: sydämen maksimisyke eli iskujen määrä, jonka se kykenee lyömään minuutissa kovassa rasituksessa, alenee, iskutilavuus pienenee ja sydänlihaksen supistumiskyky heikkenee. Maksimisykkeen voi karkeasti laskea 220 vähennettynä omalla iällä vuosina (esim. $220 - 40 = 180$), mutta se on kuitenkin hyvin yksilöllinen. Sydämen toiminnan kannalta on hyvä, jos sykereservi eli se alue, jolla syke vaihtelee täydellisen levon ja maksimaalisen rasituksen välillä vaihtelee, on mahdollisimman suuri. Koska iän myötä maksimisyke putoaa, sykereserviä voi laajentaa pitämällä leposyke mahdollisimman alhaalla. Selällään maatesa mitattu leposyke vaihtelee 40-70 sykäyksen välillä riippuen henkilön perimästä ja kunnosta. Jos sydäntä ja hengityselimistöä ei kuormita liikunnan avulla, hapenkuljetuskyky vähenee 10 % vuosikymmenessä 30 ikävuoden jälkeen.

Hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa parannetaan rasittamalla niitä reippaalla liikunnalla. Säännöllinen liikunta mm. tehostaa rasvojen ja sokereiden aineenvaihduntaa ja vähentää verisuonten tulehdusalttiutta, hidastaa sydämen ja suurten verisuonien jäykistymistä. Liikunnan avulla sydämen lihassolujen toiminta parantuu, mikä ilmenee sydämen parempana täyttymisenä ja pumppauskykynä.

Vinkkilaatikko

Katso Youtubesta UKK-Instituutin ”Liikkumalla terveyttä”-videosarja, joka käsittelee liikunnan vaikutuksia hyvinvointiin, terveyteen ja kunnan osa-alueisiin:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLnmHLCzYJ7F55xbKMJ_HofJ8ZRuzvmAQo

Lähteet

- Duodecim Käypä hoito 2007. Luusto lujaksi. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix00881>
- Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Duodecim. Keuruu.
- Kalaja, S. 2014. Lisää treeniä, silmät liikkuu. Valmennustaito.info. Luettavissa: <http://www.valmennustaito.info/taito/lisaa-treenia-silmat-liikkuu>
- Keränen, K. 2014. Kunnon Vuodet. Otava. Helsinki.
- Mustajoki, P. 2019. Vyötärölihavuus. Duodecim Terveyskirjasto. Luettavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00890
- Pohjolainen, P. Fysiologinen vanheneminen. Ikäinstituutti. Luettavissa: <https://docplayer.fi/17223425-Fysiologinen-vanheneminen.html>
- Sulkava, R. 2010. Aivojen onnistunut vanheneminen. Mehiläinen. Luettavissa: <http://www.mehilainen.fi/aivojen-onnistunut-vanheneminen>

6 Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen

Hyvä harjoittelu on monipuolisesti taitoja ja fyysistä suorituskyykyä kehittävä. Ohjaajana sinun on tärkeää tuntea fyysisten ominaisuuksien kehittymisen perusperiaatteet sekä näiden ominaisuuksien kehittäminen aikuisiällä ja kamppailulajin harjoituksissa. Fyysisiä ominaisuuksia ovat nopeus, voima, kestävyys, taito ja liikkuvuus.

Tämän osion tavoitteena on, että

- ymmärrät, mitä ovat erilaiset fyysiset ominaisuudet ja miten niitä harjoitetaan aikuisiällä.
- ymmärrät fyysisen harjoittelun viisi periaatetta.

6.1 Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet

Elimistössä tapahtuu harjoittelun seurauksena sopeutumista **rakenteellisina** ja **toiminnallisina muutoksina**. Rakenteelliset muutokset ovat seurausta vuosia jatkuvasta säännöllisestä harjoittelusta. Näitä ovat esimerkiksi

- sydämen tilavuuden kasvu,
- verenkiertojärjestelmän toiminnan tehostuminen ja lihasten hiussuoniverkoston laajeneminen,
- kehon rasvan määrän väheneminen.

Toiminnalliset muutokset ovat seurausta hetkellisestä sopeutumisesta muutokseen. Näitä ovat esimerkiksi

- solujen aineenvaihdunnan ja lihasten energiantuottokyvyn tehostuminen,
- maitohapon sieto- ja poistokyvyn kehittyminen,
- suorituksen taloudellistuminen.

Fyysiseen harjoitteluun liittyy olennaisesti viisi pääperiaatetta, joiden avulla varmistetaan harjoittelun kehittävyys. Nämä periaatteet ovat:

1. Ärsyke ja kehitys eli superkompensaatio-periaate

- Kaikki fyysinen harjoittelu aiheuttaa treenin sisällöstä, tehosta ja kestosta riippuen jonkinlaisia vaurioita elimistössä. Fyysisten ominaisuuksien kehittymisessä onkin kyse näiden vaurioiden ylikorjauksesta eli superkompensaatiosta. Vaikka harjoitus vie suorituskyykyä alaspäin, nousee kehityskäyrä palaututtaessa harjoituksesta ja jatkaa nousuaan jopa lähtötason yläpuolelle. Superkompensaatiolla tarkoitetaan palautumisprosessin aikaista kehitystä eli fyysisen harjoituksen kuormituksen aikaansaamaa sopeutumisreaktiota, jossa elimistö pyrkii sopeutumaan harjoituksen jälkeen tasapainotilan järkkymiseen palauttamalla tilanteen ennalleen.

2. Spesifisyys

- Spesifisyys tarkoittaa sitä, että vain ne elimistön kudokset ja elinjärjestelmät kehittyvät, joihin harjoituksen aiheuttama ärsyke kohdistuu. Se ominaisuus kehittyy, jota harjoitetaan. Käsien harjoittaminen ei kehitä jalkoja, eikä kestävyiden harjoittaminen voimaa. Jos pyritään kasvattamaan henkilön suorituskyykyä jossain tietyssä lajissa, täytyy olla perillä siitä, mitä ominaisuuksia kyseisessä lajissa tarvitaan ja ominaisuuksia kehittää mielellään lajille ominaisella tavalla. Tätä ei tarvitse itse päätellä, vaan lajeissa vaadittavat ominaisuudet löytyvät kunkin lajin lajialyysistä. Useimpien kamppailulajiliittojen nettisivuilta löytyvät lajialyysit.

3. Palautuvuus

- Palautuvuus tarkoittaa sitä, että jos liikuntaa vähennetään tai se lopetetaan, harjoittelun aiheuttamat sopeutumiset hengitys- ja verenkiertoelimistössä, aineenvaihdunnassa, tuki- ja liikuntaelimissä ja neuromotoriikassa laskee lähtötasolle eli palautuvat ennalleen. Erityisesti voima- ja kestävyysominaisuudet heikkenevät, ellei niitä harjoiteta säännöllisesti.

4. Yksilöllisyys

- Harjoitusvaste eli harjoituksen aikaansaama kehitys on yksilöllinen ja erilainen. Tietyn harjoitusohjelman vaikutus voi vaihdella huomattavasti eikä kaikkien harrastajien elimistö reagoi odotetulla tavalla. Vaikuttavia tekijöitä ovat mm. ikä, sukupuoli, perimä ja henkilön harjoitustausta. Sama harjoitusohjelma ei sovi kaikille eikä aikaansaa välttämättä edes samanlaisia vaikutuksia taustaltaan samanlaisissa harrastajissa. Harjoitusvasteita tulee siis aina seurata yksilöllisesti ja harjoittelun kuormitusta muunnella yksilöllisten vasteiden mukaisesti.

5. Progressiivisuus

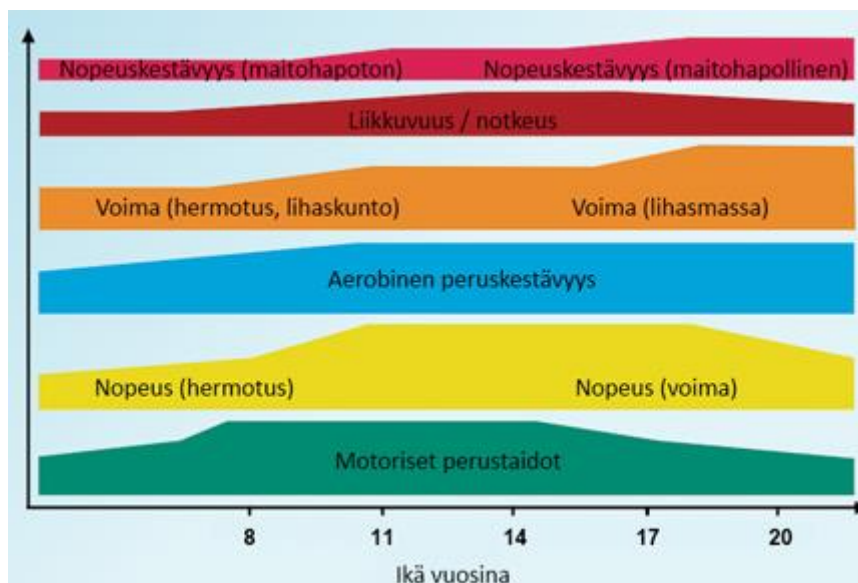
- Progressiivisuudella tarkoitetaan nousujohteisuutta eli sitä, että harjoitusärsykettä nostetaan asteittain, muttei liian nopeasti. Kullekin harrastajalle ja kuhunkin tavoitteeseen sopiva kuormitus saadaan aikaiseksi muuntelemalla harjoittelun määrää, intensiteettiä ja kestoa sopivassa suhteessa kunkin henkilön lähtötasoon ja tavoitteisiin nähden. Jos harjoitus suoritetaan liian harvoin, liian alhaisella intensiteetillä tai liian lyhyenä, harjoitusvaikutus menetetään tai se jää suunniteltua pienemmäksi, jolloin kehitys hidastuu. Jos taas liian usein, liian suurella intensiteetillä tai kestolla, voi se johtaa elimistön ylikuormittumiseen.

6.2 Herkkyyskaudet

Vaihetta, jolloin tietyn ominaisuuden kehittäminen tai taidon oppiminen on helpointa, kutsutaan herkkyyskaudeksi. Herkkyyskaudet perustuvat kehon eri kudosten kypsymisajankohtiin. Kun harjoittelussa painotetaan erityisesti niitä ominaisuuksiin, joiden kehittymiselle kussakin ikävaiheessa on parhaat edellytykset, on herkkyyskaudella toteutetun harjoituksen vaikutus kyseiselle ominaisuudelle moninkertainen verrattuna herkkyyskauden ulkopuolella tehtyyn harjoitukseen.

Herkkyyskausista aikuisten liikunnanohjaajan on hyvä tietää se, että herkkyyskauden jälkeen harjoittelu vaatii enemmän aikaa ja toistoja kuin herkkyyskaudella toteutettu harjoittelu, mutta hyviä tuloksia on mahdollista saada kaiken ikäisenä. Vaikka muille ominaisuuksille on löydetty tutkimuksissa herkkyyskaudet, lajitaitojen oppimiselle ei ole sellaisia löydetty. Aivotutkimus on osoittanut ihmisen kykenevän oppimaan koko elämänsä ajan, joten koskaan ei ole liian myöhäistä tehdä taitoharjoittelua.

Alla on lyhyesti kuvattu ja kerrottu kunkin ominaisuuden herkkyykskaudesta.



Kuva 6: Fyysisten ominaisuuksien herkkyykskaudet ja painopistealueet eri ikävaiheissa. (Hakkarainen ym. 2008)

- Taidon herkkyykskaudet: Motorinen kehitys tarkoittaa liikunnallisten taitojen omaksumista. Motorisia perustaitoja ovat tasapaino-, välineenkäsittely- ja liikkumistaidot. Niiden oppimisen vaihe ajoittuu 2-7-vuoden välille. Motoristen perustaitojen osaaminen on edellytys lajitaitojen oppimiselle, joka alkaa noin 7 vuoden iässä, jolloin lapset alkavat kiinnostua myös urheilulajeista ja ovat innostuneita oppimaan erilaisia lajitaitoja. Motoristen perustaitojen oppiminen on kuitenkin mahdollista vielä myöhemmälläkin iällä ja taito onkin hitaasti vakiintuva ominaisuus, joka vaatii useiden vuosien harjoittelun.
- Nopeuden herkkyykskaudet: Nopeus on hyvin vahvasti peritty ominaisuus, mutta sitä voidaan kuitenkin kehittää tehokkaasti erityisesti herkkyykskausien aikana lapsuudessa ja nuoruudessa. Ennen murrosikää painottuu hermotuksen harjoittaminen erilaisilla liikehiheyttä, reaktiokykyä, rytmitajua ja taitoa kehittäville harjoitteilla. Voiman herkkyykskauden alettua murrosiässä ja siitä eteenpäin on nopeutta hyvä kehittää voimaharjoitteluun yhdistäen.
- Voiman herkkyykskaudet: Hermoston monipuolinen kehittäminen luo pohjaa myöhemmälle voiman kehittymiselle. Ennen murrosikää painottuu voimaharjoittelussa lihaskoordinaatioharjoitteet, voimaharjoitustekniikoiden opettelu ja nopeusvoiman harjoittaminen esim. erilaisilla hyppelyillä ja kuntopallon heitoilla. Hermotuksen lisäksi myös lihaskuntoon ja maitohapottomaan kestävyyspanostetaan erityisesti lantion ja sitä ympäröivän lihaksistoon kohdistuvilla harjoitteilla. Keskivartalon hallinta on ehdoton edellytys kovalle voimaharjoittelulle, lihasmassan kasvattamiselle, joka aloitetaan murrosiässä ja siitä eteenpäin voiman herkkyykskauden alettua.
- Kestävyyden herkkyykskaudet: Lapsen elimistö on jo varhain sopeutumiskykyinen aerobiseen kuormitukseen, sillä esimerkiksi sydämen toimintakyky kehittyy vauvasta murrosiän loppuun. Lapsuus- ja nuoruusiän kestävyysharjoittelulla luodaan yleistä pohjaa myöhemmälle harjoittelulle ja maitohapoton kestävyys harjoittaminen onkin tärkeimpiä päivittäisen harjoittelun osa-alueita. Lapsen elimistön maitohapollinen aineenvaihdunta ei ole vielä täysin kehittynyt, joten ennen murrosikää harjoittelu painottuu maitohapottomaan, aerobiseen harjoitteluun. Maitohapollisia työjaksoja tulee esimerkiksi pelien muodossa, mutta tietoinen lapsen elimistön ”hapottaminen” liian varhaisessa kehitysvaiheessa voi olla jopa haitallista muiden ominaisuuksien kehittymiselle.
- Liikkuvuuden herkkyykskaudet: Lapsena liikkuvuusharjoittelu tulee aloittaa jo varhaisessa vaiheessa. Harjoitusmäärää on lisättävä tasaisesti siten, että maksimaalinen liikkuvuustaso (erityisesti passiivinen liikkuvuus) saavutettaisiin 11–14 vuoden tienoilla. Tässä vaiheessa saavutettu liikkuvuus

kannattaa säilyttää myöhemmissä ikävaiheissa ja liikkuvuutta tulisi jalostaa enemmän lajissa vaadittavaksi aktiiviseksi liikkuvuudeksi.

6.3 Kestävyysharjoittelu

Kestävyys on tärkeä perusominaisuus kaikissa urheilulajeissa ja liikunnassa ylipäätään, sillä se luo perustan kaikille ihmiselimestön toiminnoille. Arjessa hyvä kestävyyskunto näkyy yleisenä jaksamisena ja aktiivisuutena. Hyvä kestävyys riippuu elimistön kyvystä tuottaa energiaa hapen avulla, elimistön kyvystä tehdä työtä pitkään sekä lajisuorituksen taloudellisuudesta. Hengitys- ja verenkiertoelimistön (sydän, keuhkot ja verisuonisto) kunto ja lihaksiston kyky tuottaa energiaa hapen avulla vaikuttavat hapenottokykyyn ja sitä kautta kestävyteen. Kestävyys on myös urheilulajiin sidottu ominaisuus, sillä taloudellinen lajitekniikka kuluttaa vähän energiaa. Lajisuorituksia osaamattomalla henkilöllä kuluu siis energiavarastoja enemmän kuin ne tehokkaasti osaavalla, vaikka hänen hapenottokykynsä ja energiavarastonsa lajin vaatimuksiin riittäisivätkin.

Kestävyysominaisuuksien tarve on erilaista eri urheilulajeissa. Kamppailulajeissa yhden ottelun tai otteluharjoituksen kesto on muutaman minuutin ja silloin tarvitaan erityisesti hyvää hapenottokykyä. Kamppailulajien ottelu sisältää usein interalleja eli lyhyitä tehokkaita työjaksoja, jolloin kestävyden merkitys näkyy parhaiten elimistön kyvyssä palautua yhden ottelun sisällä tehokkaiden suoritusten välissä tai kahden eri ottelun välissä. Useita tunteja kestäviissä lajeissa sen sijaan on tärkeää pystyä tuottamaan energiaa pitkään ja mahdollisimman taloudellisesti.

Kestävyteen liittyy olennaisesti käsite maksimaalinen hapenottokyky. Se tarkoittaa äärimmäisessä rasituksessa tapahtuvaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kykyä kuljettaa happea ja lihasten kykyä käyttää sitä energiantuotantoon. Lyhenteenä siitä käytetään VO_{2max} . Maksimihapenotto voidaan ilmoittaa absoluuttisena arvona eli litroina minuutissa (l/min), eli litramäärä happea, jonka elimistö pystyy käyttämään yhdessä minuutissa. Yleisimmin käytössä on suhteellinen hapenottokyvyn arvo, joka ilmoitetaan millilitraa kehon painokiloa kohden minuutissa (ml/kg/min). Yleensä maksimaalinen hapenottokyky on miehillä korkeampi kuin naisilla mm. isomman lihasmassan takia. Mikäli kestävyttä ei harjoiteta, heikkenee maksimaalinen hapenottokyky 25-vuoden jälkeen noin prosentin vuodessa verisuonten ja sydämen toiminnallisten muutosten ja lihasmassan pienenemisen takia.

Taulukko 5: Kestävyyskunnan luokittelu maksimaalisen hapenottokyvyn avulla miehillä ja naisilla. VO_{2max} ml/kg/min. (Kutinlahti 2018)

Naiset								Miehet							
Ikä / kuntotaso	1	2	3	4	5	6	7	Ikä / kuntotaso	1	2	3	4	5	6	7
	Heikko	Huono	Välttävä	Keskimäär.	Hyvä	Erittäin hyvä	Erinomainen		Heikko	Huono	Välttävä	Keskimäär.	Hyvä	Erittäin hyvä	Erinomainen
20–24	alle 27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	yli 51	20–24	alle 32	32–37	38–43	44–50	51–56	57–62	yli 62
25–29	alle 26	26–30	31–35	36–40	41–44	45–49	yli 49	25–29	alle 31	31–35	36–42	43–48	49–53	54–59	yli 59
30–34	alle 25	25–29	30–33	34–37	38–42	43–46	yli 46	30–34	alle 29	29–34	35–40	41–45	46–51	52–56	yli 56
35–39	alle 24	24–27	28–31	32–35	36–40	41–44	yli 44	35–39	alle 28	28–32	33–38	39–43	44–48	49–54	yli 54
40–44	alle 22	22–25	26–29	30–33	34–37	38–41	yli 41	40–44	alle 26	26–31	32–35	36–41	42–46	47–51	yli 51
45–49	alle 21	21–23	24–27	28–31	32–35	36–38	yli 38	45–49	alle 25	25–29	30–34	35–39	40–43	44–48	yli 48
50–54	alle 19	19–22	23–25	26–29	30–32	33–36	yli 36	50–54	alle 24	24–27	28–32	33–36	37–41	42–46	yli 46
55–59	alle 18	18–20	21–23	24–27	28–30	31–33	yli 33	55–59	alle 22	22–26	27–30	31–34	35–39	40–43	yli 43
								60–65	alle 21	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	yli 40

Maksimisyke tarkoittaa suurinta mahdollista määrää lyöntejä minuutissa, jonka sydän pystyy lyömään maksimirasituksen aikana. Tätä tietoa tarvitaan, jotta osataan harjoitella kestävyysden eri osa-alueita. Maksimisykkeeseen pystyy vaikuttamaan harjoittelulla hyvin vähän. Ilman laboratorio-olosuhteita voidaan maksimisyke karkeasti arvioida yleisesti käytetyn kaavan avulla: $220 - \text{ikä}$. Se ei tuota täysin tarkkaa tulosta kaikille ihmisille etenkin silloin, jos henkilö on kuntoillut vuosikausia tai jos hän on iäkkäämpi. Terve ihminen pystyy selvittämään maksimisykkeen myös juoksemalla useamman minuutin niin lujaa kuin pystyy. Kun vauhti ei enää kovene, syke on maksimissaan.

Kuntotasoa voidaan arvioida **leposykettä** ja **palautumissykettä** seuraamalla. Jos sykemittaria ei ole käytössä, voi suuntaa antavan leposykkeen arvon mitata tunnustelemalla keski- ja etusormella ranteen valtimosykettä ja laskemalla sydämenlyöntien määrän minuutissa. Syke tulee mitata rentoutuneena makuuasennossa. Mitä alempi leposyke, sitä parempi kunto. Keskimääräinen leposyke on yleensä 40-80 lyöntiä minuutissa ja huonokuntoisella se on lähempänä sataa. Palautumissyke kertoo siitä, kuinka nopeasti sydän palautuu rasituksesta. Hyväkuntoisella syke laskee rästistä edeltävälle tasolle jo muutamassa minuutissa, kun taas huonokuntoisella palautuminen saattaa mennä useita kymmeniä minuutteja. Mittaaminen tapahtuu siten, että perussyke tarkistetaan ennen rästistä seisoma-asennossa sykemittarilla tai keski- ja etusormella rannevaltimon sykäyksiä tunnustelemalla. Sykkeet lasketaan 15 sekunnin ajalta ja kerrotaan luvulla neljä, jolloin saadaan sykäysten määrä minuutissa. Sykkeen palautumista seurataan harjoituksen jälkeen minuutin välein viiden minuutin ajan. Mittaaminen päätetään siihen, kun syke on palautunut seisoma-asennon lähtötasolle.

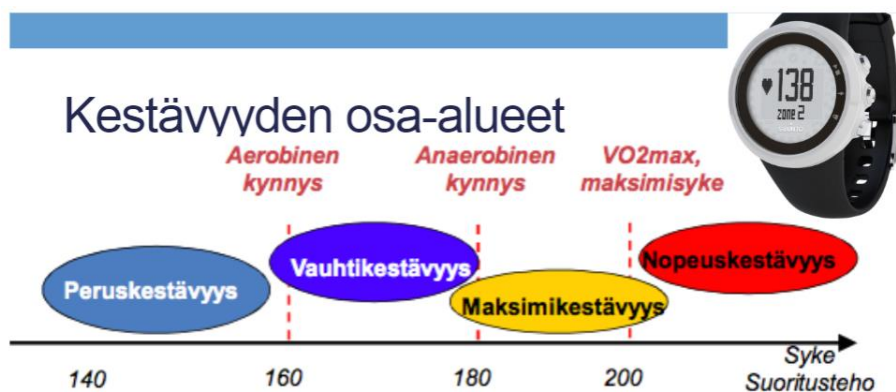
Kestävyys voidaan jakaa tehon mukaan neljään eri osa-alueeseen:

- Peruskestävyys
- Vauhtikestävyys
- Maksimikestävyys
- Nopeuskestävyys

Kestävyyskolmio



Kuva 7: Kestävyyskolmio (Sundberg 2016)



Kuva 8: Kestävyydskunnan osa-alueet (Sundberg 2016)

Taulukko 6: Kestävyysharjoittelun menetelmät (Sundberg 2016)

Kestävyysharjoittelun menetelmät

	perus-kestävyys	vauhti-kestävyys	maksimi-kestävyys	maito-hapollinen nopeus-kestävyys	maito-hapoton nopeus-kestävyys
Suorituksen kesto	tunteja 30-240 min	60-120 min	10-60 min	1-2 min	6-15 s
Intervallien pituus	-	lyhyet 1-2 min pitkät 3-5 min	3-10 min	15-90 s	6-15 s
toistot (kpl)	-	1-10	1-10	3-10	10-20
toistopalautus / sarjapal.	-	1-2 min	1-5 min	2-8 min / 8-20 min	2-8 min / 6-10 min
kynnykset		Aerobinen kynnys	Anaerobinen kynnys	VO ₂ max	
syke (krt/min)	140	160	180	200	
syke (%max)	60%	80%	90%	100%	

Peruskestävyys

Tärkeä osa aikuisen kuntoilijan harjoittelua on aerobinen eli maitohapoton kestävyys harjoittelu. Tätä kutsutaan myös peruskestävyys harjoitteluksi. Tätä on kaikki matalasykkeinen arkiliikunta, kuten kävely, siivoaminen, haravointi, lumenluonti jne. Hyvä peruskestävyys heijastuu jokapäiväiseen elämään, liikuntaan, arkeen ja työhön sekä niistä palautumiseen. Harjoittelun tarkoituksena on kehittää perusaineenvaihduntaa, jolloin mm. sydämen iskutilavuus kasvaa ja lihasten hiussuonisto lisääntyy. Pitkäaikainen peruskestävyys harjoittelu alentaa sepelvaltimosairauksien, 2-typin diabeteksen, korkean verenpaineen ja ylipainon kehittymisen vaaraa. Lisäksi sydän- ja verisuonisairauksien vaara pienenee, osteoporoosin kehittyminen hidastuu sekä masennus- ja ahdistusoireet vähentyvät.

Peruskestävyys harjoittelulla tarkoitetaan matalatehoista ja pitkäkestoista harjoittelua, jossa elimistö tuottaa jopa puolet energiasta rasvoista. Harjoittelu tuntuu kevyenä väsymyksenä lihaksissa ja hengittäminen on helppoa. Kun syke on 40-70% maksimisykkeestä on tehoalue peruskestävyyden harjoittamiseen oikea. Toinen helppo ja käytännöllinen keino määrittää oikea harjoitusteho on kolme p:tä eli harjoittelussa Pitää Pystyä Puhumaan. Harjoitus on liian kova peruskestävyys harjoitukseksi, jos ei

hengästy miseltä pysty samalla puhumaan hengästy mättä kaverin kanssa. Jotta peruskestävyys kehittyisi, tulee harjoituksen oikealla tehoalueella kestää vähintään 30 minuuttia useita kertoja viikossa. Peruskestävyyttä voidaan tehokkaasti harjoituttaa kävelemällä, juoksemalla, pyöräilemällä, uimalla tai tekemällä muuta mielekästä liikuntaa, jossa sydämen syke pysyy matalalla. Kampailulajien harjoituksista matalasykkeiset tekniikkaharjoitukset kehittävät aerobista kestävyyttä, mutta teho täytyy pysyä riittävän matalana. Peruskestävyyttä tarvitaan, jotta jaksaa harjoitella. Lisäksi tarvitaan matalatehoisia harjoituksia lihaksiston palauttamiseksi kovatehoisesta harjoittelusta.

Vauhtikestävyys

Vauhtikestävyys harjoituksen vaikutukset ovat samankaltaiset kuin peruskestävyys harjoituksellakin, mutta harjoituksen teho on hieman korkeampi, jolloin elimistö käyttää energianlähteinä hapen lisäksi hiilihydraatteja. Harjoittelun tarkoituksena on kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa sekä kehittää maitohapon poistokykyä ja hermostoa, jolloin jaksaa harjoitella pidempään uupumatta. Harjoittelu tuntuu väsymyksenä lihaksissa, voimakkaana hengästy misenä ja hikoiluna. Kun syke on 65-80% maksimisykkeestä on tehoalue vauhtikestävy yden harjoittamiseen oikea. Tällöin liikutaan aerobisen ja anaerobisen kynnyksen välissä. Vauhtikestävyys harjoittelu kuluttaa paljon energiaa ja sitä jaksaa harjoittaa pitkäkestoisesti, kun peruskestävyys on kunnossa. Vauhtikestävyys harjoittelua tulisi harjoittaa 1–2 kertaa viikossa joko yhtäjaksoisena 20–60 minuutin mittaisena harjoituksena tai intervallityyppisenä harjoituksena, jolloin tehdään 5-20 minuutin työjaksoja eli esim. otteluharjoituksissa 1-10 kertaa ja työjaksojen välissä on muutaman minuutin palautus. Lyhyitä työjaksoja tehdään enemmän ja välissä on lyhyempi palautumisaika ja päinvastoin.

Maksimikestävyys

Maksimikestävyys harjoittelu parantaa maksimaalista hapenotto kykyä, maitohapon sietokykyä ja hermoston toimintaa. Harjoittelu tuntuu erittäin raskaalta lihaksissa ja hengästyminen on voimakasta. Maksimikestävyys harjoittelu tehdään lähellä maksimisykettä eli 80–90 % maksimisykkeestä ja harjoittelun tarkoituksena on parantaa maitohapon sietokykyä eli kykyä työskennellä väsymyksestä huolimatta. Maksimikestävyys harjoittelu onkin anaerobista eli maitohapollista harjoittelua. Vain erittäin kokeneille ja aerobisen kestävy yden omaava voi toteuttaa maksimikestävyyttä maksimisykkeellä. Maksimaalinen hapenotto kyvyn harjoittaminen on kuntoilijan kannalta kaikista kestävy yden osa-alueista vähiten ja se onkin lähinnä kilpailukunnon mittari. Se on myös vahvasti perinnöllinen ominaisuus ja siten vähiten harjoitettavissa.

Harjoittelu tehdään useimmiten lyhyinä 2-10 minuutin kestävinä intervalliharjoituksina 1-5 minuutin palauttavilla tauoilla. Työjaksoja on yhdessä harjoituksessa 4-6. Toinen tapa kehittää maksimikestävyyttä on yhtäjaksoinen 10-30 minuutin tasavauhtinen tai kiihtyvävauhtinen harjoitus. Maksimikestävyys harjoittelu on erittäin kuormittavaa ja siitä palautuminen vie useamman päivän. Tällaista harjoittelua ei tarvitse tehdä viikoittain, vaan 1–2 kertaa kuukaudessa riittää. Kampailulajin harjoituksissa elimistön kuormittaminen miltei maksimaalisesti voi olla haastavaa, sillä jos taito tai lihaskuntotekijät eivät ole riittävän hyvällä tasolla, voi työjakson kesto jäädä liian lyhyeksi maksimaalisen hapenotto kyvyn kehittämiseksi. Jos taito ja lihaskuntotekijät eivät ole riittävän hyvät, voidaan maksimikestävyyttä harjoitella helposti juoksemalla, hiihtämällä, uimalla, pyöräilemällä tai muulla kestävyyslajilla, jonka tekniikka on riittävän hyvä nopeasti etenemiseen. Seniorikuntoilijoiden kannattaa terveyssyistä välttää lähellä maksimisykettä tapahtuvaa maksimikestävyys harjoittelua.

Maksikestävyys harjoittelussa elimistö käyttää polttoaineena hiilihydraatteja, joten hiilihydraattipitoisten ruokien syömiseen tulee panostaa ennen maksimikestävyys harjoittelua. Maitohapollista harjoittelua ei tule tehdä väsyneenä, sillä se lisää loukkaantumisen riskiä.

Nopeuskestävyys

Nopeuskestävyys rakentuu usean fyysisen ominaisuuden varaan: nopeus, lajitekniikka, kestävyys ja voima. Sillä on suurin merkitys lajeissa, joissa suorituksen pituus on 10–90 sekuntia. Kamppailulajien otteluissa ja otteluharjoituksissa, joissa vaaditaan suurta liikenopeutta ja voimankäyttöä, korostuu nopeuskestävyys. Harjoittelulla pyritään vaikuttamaan hermolihasjärjestelmään ja sen taloudellisuuteen.

Suoritustehon ja energiantuoton perusteella nopeuskestävyys jaetaan laktiseen eli maitohapolliseen ja alaktiseen eli maitohapottomaan nopeuskestävyyteen. Seniorikuntoilijoiden kannattaa terveyssyistä välttää maitohapollista nopeuskestävyysharjoittelua.

Maitohapollinen eli laktinen nopeuskestävyysharjoittelu kehittää kykyä työskennellä väsyneenä ja sietää elimistön tuottamaa maitohappoa väsymättä. Ominaisuutta kehitetään kamppailulajin harjoituksissa intervalliharjoittelulla, jolloin tehokas työjakso on 15 s - 2 minuuttia, 30 s - 5 minuutin palautuksilla. Jos työjakso on lyhyt, voidaan niitä tehdä enemmän, esimerkiksi kuudesta kahdeksaan ja jos työjakso on pitkä, tehdään niitä vähemmän. Lajin otteluharjoitusten lisäksi voidaan maitohapollista nopeuskestävyyttä harjoitella mäkivedoilla ja HIIT-tyypeillä (High Intensity Intervall Training) isoja lihaksia kuormittavilla kuntopiireillä.

Maitohapoton eli alaktinen nopeuskestävyysharjoittelu on lähellä nopeusharjoittelua, sillä työjaksot ovat niin lyhyitä, ettei maitohappoa ehdi kertymään. Ominaisuutta kehitetään kamppailulajin harjoituksissa intervalliharjoittelulla, jolloin tehokas työjakso on 6-15 s, 30 s - 1 minuutin palautuksilla. Työjakso voi olla esimerkiksi lyhyet, nopeat ja räjähtävät lyönti-, potku- tai heittomyllyt tai heiton sisään tuloharjoitteet eli nopeus uchikomit. Tämän lisäksi ominaisuutta kehittävät erilaiset nopeat kuntopiiriiliikkeet isoille lihasryhmille.

6.4 Nopeuden harjoittaminen

Nopeus on hermolihasjärjestelmän nopeutta yleis- tai lajisuorituksessa. Nopeusharjoittelun eri muodot ovat reaktionopeus, räjähtävä nopeus, liikenopeus ja nopeustaito.

Reaktionopeus tarkoittaa ärsykkeen ja lihastoiminnan välistä aikaa. Se on kamppailijalle tärkeä ominaisuus, jotta hän pystyy reagoimaan harjoittelukaverin liikkeisiin ja jotta hän voi mukauttaa omat liikkeet äkkiä syntyneeseen tilanteeseen, kuten avautuneeseen heitto- potku- tai lyöntitilaisuuteen.

Räjähtävä nopeus tarkoittaa yksittäistä mahdollisimman nopeaa suoritusta.

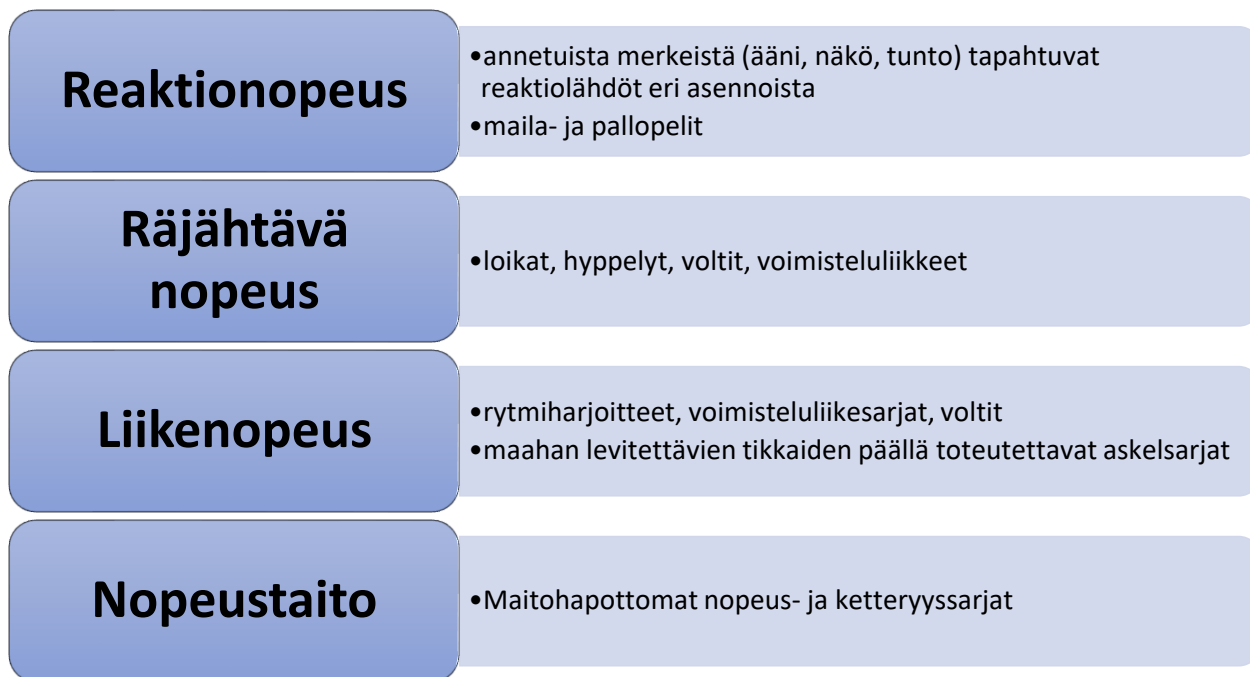
Liikenopeus tarkoittaa kamppailulajeissa liikesuoritukseen tarvittavaa aikaa lihastoiminnan aloittamisesta liikkeen loppuun saattamiseen, kuten potkun aloittamisesta sen pysähtymiseen asti.

Nopeustaito tarkoittaa hermolihasjärjestelmän kykyä käyttää taitoa vaativissa suorituksissa hyväksi liikenopeutta tarkoituksenmukaisesti ja tehokkaasti. Esimerkiksi reagointi mahdollisimman lyhyessä ajassa odotettuihin ja odottamattomiin tilanteisiin tekemällä mahdollisimman nopeita teknis-taktisia ratkaisuja.

Nopeuden harjoittelumenetelmät jaetaan yleisnopeus- ja erikoisnopeusharjoituksiin.

Yleisnopeusharjoitteet ovat nimensä mukaisesti yleisiä, lajia tukevia, mutta eivät lajisidonnaisia harjoitteita. Yleisnopeusharjoituksen periaatteita ovat maksimaalinen suoritusteho lyhyessä ajassa (alle 6 s.) riittävän pitkällä palautuksilla (2-9min.). Harjoitukset vaativat keskittymistä ja palautunutta tilaa.

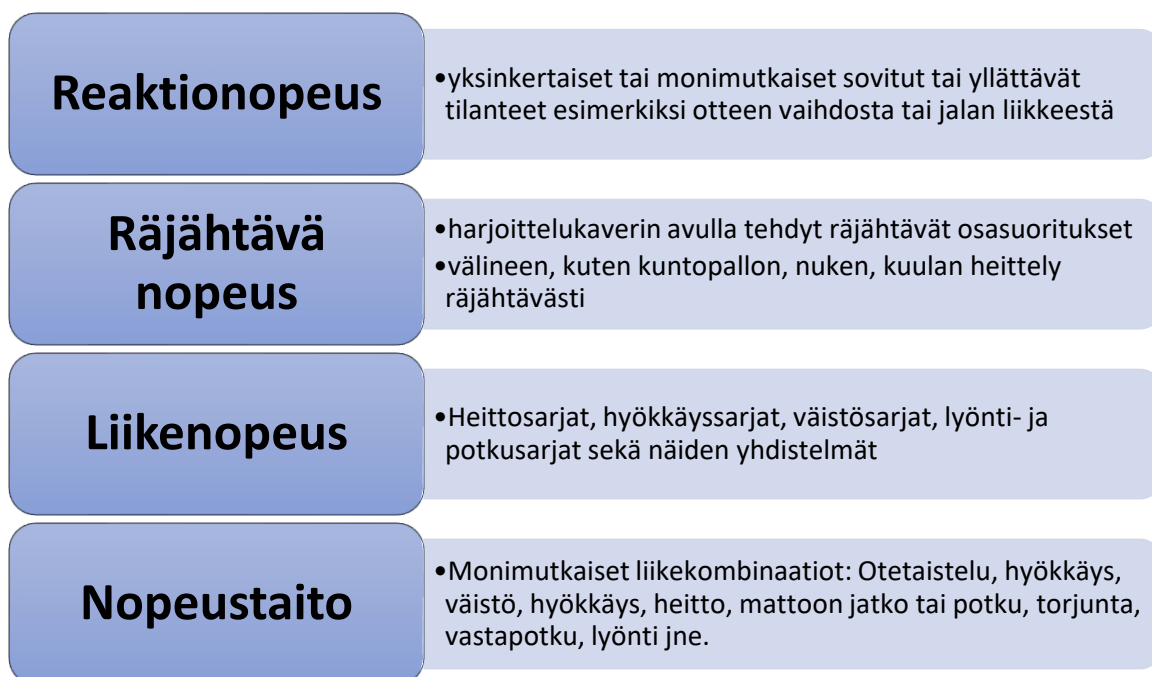
Yleisnopeusharjoittelun harjoitusmenetelmät ja harjoitteet



Kuvio 4: Yleisnopeusharjoittelun muodot (mukaillen Heinonen 2000 & Favén 2013)

Erikoisnopeusharjoitteet ovat lajinomaisia ja -sidonnaisia harjoitteita. Lajinomaisessa nopeusharjoituksessa palautumisaikojen ei välttämättä sarjojen välissä tarvitse olla nopeusharjoitukselle optimaalisia, vaan harjoitus voi esimerkiksi edetessään muuttua maitohapottomaksi nopeuskestävyydeksi.

Erikoisnopeusharjoittelun harjoitusmenetelmät ja harjoitteet



Kuvio 5: Erikoisnopeusharjoittelun muodot (mukaillen Heinonen 2000 & Favén 2013)

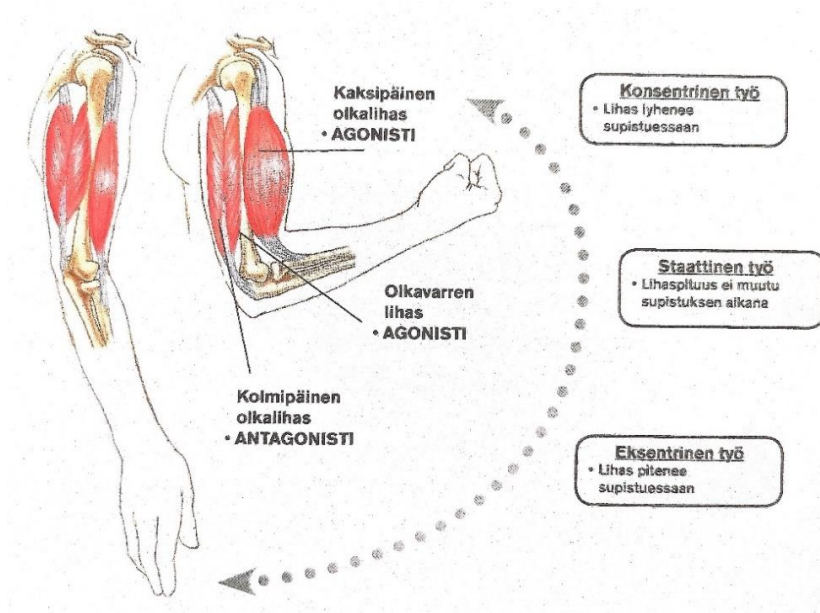
Nopeusharjoittelu sijoitetaan lähtökohtaisesti harjoituksen alkuun ja harjoittelu lopetetaan heti kun tekeminen alkaa hidastua, sillä väsyneenä nopeuden harjoittaminen ei ole mahdollista. Kamppailijan koordinaatiokyvyn ja teknisen tason mukaan edetään yksinkertaisista monimutkaiseen suoritukseen ja kevyestä maksimaaliseen suoritusvauhtiin.

6.5 Voiman harjoittaminen

Voimaa tarvitaan kaikkeen liikkumiseen ja urheilemiseen niin arkielämässä kuin kamppailulajia harjoitellessa. Ilman riittävää voimaa ei voi tuottaa mitään liikettä tai edes pitää tasapainoa. Voiman tuottamiseen vaikuttavat mm. lihassolun koko, lihassolujen solusuhde, lihaksen pituus (nivelkulma), voimantuottoaika, voimantuottonopeus, elastisuus, hermostollinen aktiivisuus, sukupuoli ja ikä.

Lihakset tai lihasryhmät toimivat pareina siten että agonisti (vaikuttaja) supistuu ja samanaikaisesti antagonistit (vastavaikuttajat) venyy tuottaen näin agonistille päinvastaisen liikkeen. Kun toinen lihaksista supistuu, toinen rentoutuu ja venyy ja toisin päin. Esimerkiksi kyynärvarren koukistaja, hauislihas, ja kyynärvarren ojentaja ovat toistensa antagonisteja. Jos toinen parista on suhteellisesti vahvempi kuin toinen, voi heikomman lihaksen kestävyys ylittyä ja lihas vammautua. Vamma, kuten reiden takaosan revähdykset, voi siis olla seurausta lihasepätasapainosta. Antagonistit kiinnittyvät samoihin luiden nivelten vastakkaisilla puolilla. Tiettyyn liikkeeseen osallistuvia lihaksia kutsutaan synergisteiksi. Jotkut lihaksista toimivat liikkeissä avustajina (mover) ja jotkut asentojen ylläpitäjinä eli tukijoina.

Voimalla tarkoitetaan hermolihaskäytännön kykyä liikuttaa ihmistä itseä suhteessa ympäristöön tai ulkoista kuormaa voittavasti (konsentrisesti), peräänantavasti (eksentrisesti) tai paikallaan pitäen (staattisesti). Konsentrisessä lihastyössä lihaksen pituus lyhenee ja kiinnityskohtat lähestyvät toisiaan. Tällöin lihas pyrkii voittamaan vastuksen aiheuttaman voiman ja siksi sitä kutsutaan myös voittavaksi lihastyöksi. Kun lihasta käytetään liikkeen jarruttamiseen, puhutaan eksentrisestä eli jarruttavasta lihastyöstä. Tällöin lihas pitenee, ja lähtö- ja kiinnittymiskohtat etääntyvät toisistaan. Staattisen lihastyön aikana lihas supistuu, mutta sen pituus ja nivelen asento eivät muutu. Lihakset, jotka ylläpitävät asentoa, tekevät jatkuvaa staattista lihastyötä. Lihastyö on dynaamista, kun lihaksen pituus ja lähtö- sekä kiinnityskohtien asema toisiinsa nähden muuttuvat.



Kuva 9: Agonisti ja antagonistit, vastavaikuttajalihakset sekä konsentrisen, staattisen ja eksentrisen lihastyö (Suomen Kuntoliikuntaliiton työryhmä 2010)

Urheiluvalmennuksessa voimaharjoittelu jaotellaan eri osa-alueisiin ja muotoihin: kestovoima, maksivoima ja nopeusvoima. Näiden toteutusperiaatteet ja harjoitusvasteet eroavat toisistaan merkittävästi. Harjoittelumuotojen kuormat määritellään suhteessa kertamaksimiin, eli siihen kuinka paljon yksilö pystyy nostamaan kuormaa yhden maksimaalisen tahdonalaisen supistuksen aikana.

Kestovoima on elimistön kykyä vastustaa väsymystä eli ylläpitää voimatasoja pitkäkestoisessa voimasuorituksessa mahdollisimman kauan. Kestovoiman harjoittelulla pyritään kehittämään maitohappopuskurijärjestelmää ja nopeiden lihassolujen kestävyyttä, lisäämään hiussuonistoa, tehostamaan hitaiden lihassolujen toimintaa ja luomaan lihaskunto-ominaisuuksia maksimivoimaharjoittelua varten. Kestovoima jaetaan anaerobiseen **voimakestävyYTEEN** ja aerobiseen **lihaskestävyYTEEN**. Voimakestävytydessä energiantuotto tapahtuu maitohapollisesti. Kamppailulajeissa voimakestävyysharjoittelua toteutetaan usein kiertoarjoitteluna tai levytankoharjoitteina, jossa kuormat vaihtelevat 20-50% kertamaksimista. Suoritus tempo on nopea ja syklinen. Lihaskestävytydessä energiantuotto tapahtuu maitohapottomasti. Kuormat vaihtelevat oman kehon painosta 20 %:iin kertamaksimista. Suoritusrytmi on rauhallinen ja toistoja on paljon. Lihaskestävyys ei ole kamppailulajien vaatimalle lihastyölle tyypillistä, mutta sen harjoittaminen soveltuu aikuiskuntoilijalle hyvin pienen kuormamäärän ja hitaan suoritus tempoon takia. Harjoittelu toteutetaan useimmiten kiertoarjoitteluna.

Maksimivoima on suurin yksilöllinen voimataso, joka lihas pystyy tahdonalaisesti kertaluontoisesti tuottamaan. Maksimivoiman harjoittelulla pyritään kasvattamaan lihasten energiavarastoja, kehittämään lihashermotusta, nopeiden lihassolujen kestävyyttä, lajissa käytettävien päälihasryhmien maksimivoimaa ja luomaan pohjaa nopeusvoimaharjoittelulle. Maksimivoima jaetaan **hermostolliseen maksimivoimaan** ja hypertrofiseen **perusvoimaan**. Hermostollisessa maksimivoimaharjoittelussa kuormat ovat maksimaalisia tai lähes maksimaalisia. Elimistö ei jaksa pitää yllä näin suurta kuormitustasoa kovin pitkään, joten yksittäiset suoritukset ovat melko lyhyitä, alle 5 sekuntia. Erityisesti kamppailulajien urheilijoille on maksimivoima tärkeä ominaisuus teknistä osaamista vaativissa liikkeissä, tasapainon säilyttämistilanteissa ja puolustustilanteissa. Maksimivoimaa kehitetään tekniikkasidonnaisilla erikoisharjoitteilla. Nopeusvoiman kehittyminen vaatii myös maksimivoiman kehittämistä. Perusvoiman kuormat ovat 50-80% kertamaksimista. Kamppailijat kehittävät perusvoimaansa yleensä levytankoharjoittelulla.

Nopeusvoima on kykyä tuottaa lähes maksimaalinen voima mahdollisimman lyhyessä ajassa. Nopeusvoiman harjoittelulla pyritään mm. tehostamaan nopeiden lihassolujen toiminta, kehittämään vaikuttaja- ja vastavaikuttajalihasten koordinaatiota sekä parantamaan lajinopeuden edellytyksiä. Nopeusvoima jaetaan **räjähtävään voimaan** ja **pikavoimaan**. Räjähtävä voima tarkoittaa yhteen tai useampiin räjähtäviin liiketoistoihin perustuvia suorituksia. Yksittäinen suoritus on hetkellinen ja kuormitus 30-80 % kertamaksimista. Kamppailijat harjoittelevan räjähtävää voimaa yleensä apuvälineillä, kuten heitonukella, kuntopallolla ja säkeillä. Pikavoima on jatkuva suoritus, jossa kuormitus on 30-60 % kertamaksimista. Toistot toteutetaan 5-8 sekuntia kestävinä sarjoina maksimaalisella nopeudella. Kamppailijat harjoittelevat pikavoimaa yleensä hyppely-, loikka-, kuntopallo-, heitonukke-, ja potkusarjoina sekä säkkiin lyönteinä.

Taulukko 7: Voiman osa-alueet ja niiden harjoittaminen (mukaillen VoimanPolku & Heinonen 2000)

Kestovoima	
Voimakestävyys	Lihaskestävyys
Harjoittelun ominaispiirteet	
Kesto 10-30 s /sarja Toistot 12-20 Kuorma 20-50 % tai kehonpaino Palautus 1:1 Kohtalaisen maitohapollinen Suoritustempo nopea ja syklinen	Kesto 30-120 s /sarja Toistot 20-100 Kuormana oma keho / 0-20% lisäkuorma Palautus 1:1 Maitohapoton/lievästi maitohapollinen Suoritustempo rauhallinen ja hallittu
Harjoitusmenetelmät (esim.)	
Kiertoharjoittelu, kuntopiirit yksin, lajinomaiset kuntopiirit parin kanssa	Kiertoharjoittelu, kuntopiirit yksin, lajinomaiset kuntopiirit parin kanssa

Maksimivoima	
Hermostollinen maksimivoima	Hypertrofinen perusvoima
Harjoittelun ominaispiirteet	
Kesto 1-5 s /sarja Toistot 1-3 Kuorma 90-100 % Palautus 3-5 min Maitohapoton Maksimikuorma	Kesto jopa 30 s Toistot 6-12 Kuorma 50-80 % Palautus 1-3 min Maitohapollinen Pyrkimys maksimitoistoihin
Harjoitusmenetelmät (esim.)	
Tekniikkasidonnaiset erikoisharjoitteet, levytangot	Tekniikkasidonnaiset erikoisharjoitteet, levytangot

Nopeusvoima	
Räjähtävä voima	Pikavoima
Harjoittelun ominaispiirteet	
Kesto 4-10 s /sarja Toistot 1-5 (yksittäiset tehokkaat) Kuorma 30-80 % tai kehonpaino Palautus 1-4 min Maitohapoton Maksimaalinen räjähtävyys	Kesto max 10 s Toistot 6-10 Kuorma 30-60 % Palautus 1-4 min Maitohapoton Maksimaalinen suoritusnopeus
Harjoitusmenetelmät (esim.)	
Heitonukke, kuntopallo, säkki, levytanko, lajinomaiset harjoitteet parin kanssa	Hyppelyt, loikat, heitonukke, kuntopallo, säkki, levytanko, lajinomaiset harjoitteet parin kanssa

Vinkkilaatikko

Tutustu VoimanPolku-sivustoon (www.voimanpolku.info) ja sen erinomaiseen videokirjastoon. Lataa myös VoimanPolku-sovellus puhelimeesi.

6.6 Liikkuvuusharjoittelu

Liikkuvuudella tarkoitetaan nivelten liikelaajuutta. Liikkuvuus on hyvä silloin, kun nivel pystyy liikkumaan esteettömästi sen omalla liikeradalla. Liikkuvuuteen tuo rajoituksia nivelten rakenne, sitä ympäröivät lihakset, jänteet, kalvot, nivelsiteet ja nivelkapselit. Nivelten, lihasten sekä sidekudosten joustavuuteen ja liikkuvuuteen vaikuttavat mm. perintötekijät, ikä, fyysinen aktiivisuus, ravitsemus jne. Nivelten rakennetta ja raajojen mittasuhteita ei voi harjoittelulla muuttaa, mutta niveliä ympäröivien lihasten ja jänteiden joustavuutta voi harjoittelulla parantaa. Liikkuvuudella on suuri merkitys vammojen ennalta ehkäisemisessä. Se on tärkeää toimintakyvyn ja suorituskyvyn kannalta sekä edellytys oikealle suoritustekniikalle.

Liikkuvuus jaetaan aktiiviseen, passiiviseen ja anatomiseen liikkuvuuteen. Aktiivisella liikkuvuudella tarkoitetaan nivelten liikelaajuutta, joka saavutetaan omalla lihastyöllä. Passiivinen liikkuvuus on puolestaan ulkoisen voiman, kuten painovoiman, heilahtavan kehon osan massan, toisen ihmisen lihasvoiman tai venytyskoneen avustamana aikaan saatu nivelten liikelaajuus. Passiivinen liikkuvuus on aina suurempi kuin aktiivinen liikkuvuus. Anatomisella liikkuvuudella tarkoitetaan nivelten liikelaajuutta, kun lihakset poistetaan, mikä ei siis ole elävillä ihmisillä mahdollinen.

Menetelmiä liikkuvuuden parantamiseksi ovat erilaiset venyttelyt. Venytellessä tulee huomioida muutamia asioita:

- venyttelyn ei kuulu sattua eli suurta kipua ei pidä tuntua,
- keskittyminen eli ajattelun suuntaaminen niihin lihaksiin, joita venytetään,
- säännöllinen ja rauhallinen hengittäminen. Sisäänhengitys aktivoi keskushermostoa, uloshengitys vähentää keskushermoston aktiivisuutta. Uloshengityksellä voidaan parantaa venyttelyn vaikutusta,
- rentoutuminen ja mukava asento,
- venytysasennosta tulee päästä omin avuin pois

Liikkuvuutta lisääviä harjoitteita on hyvä sisällyttää käytännössä jokaiseen harjoitukseen. Yleisenä ohjeena voidaan todeta, että liikkuvuuden parantamiseksi, sitä harjoitetaan kaksi kertaa päivässä vähintään 15 minuuttia kerralla.

Liikkuvuus- ja venyttelytekniikoita on useita erilaisia ja niillä on oma paikkansa harjoittelussa. Niiden välillä ei kuitenkaan ole suurta eroa tehokkuuden suhteen.

- aktiivis-dynaaminen venyttely (pumppaaminen): vaikutus perustuu vastavaikuttajalihasten supistukseen. Tästä esimerkkejä ovat erilaiset jalan heitot ja käsien pyörytykset tai salmiakki-istunnassa (selkä suorassa, polvet koukussa, jalkapohjat yhdessä) polvien painaminen lonkan aukikiertäjillä kohti lattiaa pumppaavalla liikkeellä. Tällaisen venyttelyn hyviä puolia ovat koordinaatiokyvyn paraneminen sekä vastavaikuttajalihasten vahvistuminen. Huonoja puolia ovat venytysvaiheen lyhyys ja venytysrefleksi, joka pyrkii estämään lihaksen venymistä.
- aktiivis-staattinen venyttely: nivel pidetään vastavaikuttajalihastyöskentelyn avulla venytysasennossa pidempään. Tästä esimerkkinä on salmiakki-istunnassa polvien aktiivinen painaminen kohti lattiaan lonkan aukikiertäjälihaksilla 10-13 sekunnin ajan. Tällaisen venyttelyn hyviä puolia ovat pitkä venytysaika. Tällainen venyttely ei kehitä koordinaatiokykyä ja vaikutus aktiiviseen liikkuvuuteen on pienempi. Toinen tapa venytellä näin on asteittainen venyttäminen, jossa, venytystä syvennetään asteittain 10-30s välein kun jännitys alkaa hävitä. Myös PNF-venyttely, josta kerrotaan alempana on aktiivis-staattista venyttelyä.
- passiivis-dynaaminen venyttely: venyttely alkaa lähellä kipurajaa olevasta asennosta. Tästä asennosta ulkoista voimaa hyödyntäen pumppaavalla liikkeellä nivel käytetään lyhyesti voimakkaammassa venytyksessä. Apuna voidaan käyttää esimerkiksi kaveria tai oman kehon osion

lihasvoimaa. Esimerkiksi salmiakki-istuma-asennossa kaveri painaa pumpaten venytettävän polvia käsillä kohti lattiaa. Tässä menetelmässä voi tulla venytysrefleksin takia lihaksen mikrovaurioita ja siksi ääriasennossa käymisen ovat hyvin lyhyitä ja venytettävän tulee aktiivisesti pyrkiä rentouttamaan lihaksensa.

- passiivis-staattinen venyttely: venytyksessä hyödynnetään ulkoista voimaa, kuten edellisessäkin menetelmässä. Esimerkiksi salmiakki-istunnassa omilla kyynärpäillä tai käsillä painetaan polvet alas ja pidetään siinä vähintään 10 sekuntia. Venytys voi kestää jopa yli minuutin. Venytyksiä tehdään lihasryhmälle muutamia kertoja ja aina hieman suuremmalla voimalla. Tällä menetelmällä saavutetaan parempi liikelaaajuus kuin aktiivis-staattisilla venytyksillä.
- PNF-tekniikka (proprioceptive neuromuscular facilitation): Golgin jänne-elimien aktivoimiseen ja sen aiheuttamaan rentoutusrefleksiin perustuva menetelmä. PNF-menetelmässä venytettävä lihas jännitetään joko maksimaalisesti tai osittaisella voimalla, jännitystä seuraa lyhyt rentoutus ja venytys liikelaaajuuksien rajoille saakka. Käytännön esimerkki: ensin lihas viedään kevyeen venytykseen, jonka jälkeen lihas jännitetään kiinteää kohdetta vasten tai avustajan estäessä liikkeen venytyssuunnan vastaiseen suuntaan noin 5-8 sekunniksi. Sitten lihas rentoutetaan muutamaksi sekunniksi ja viedään uudestaan venytykseen noin 30-40 sekunniksi. Venytys toteutetaan lihakselle 3-5 kertaa.
- aktiivinen kohdevenyttely: menetelmä ei rasita ja ärsytä kehon kudoksia kuten tavalliset pitkäkestoiset venytykset. Aktiivisessa kohdevenyttelyssä lihasta venytetään vain 2 sekuntia, jolloin elimistön vastareaktio eli venytysrefleksi ei ehdi käynnistyä. Venytys toistetaan 8-10 kertaa asennossa, jossa lihas on täysin rento. Rento lihas venyy turvallisesti ja tehokkaasti. Sitä voidaan tehdä täydellä teholla turvallisesti ja tehokkaasti ennen harjoitusta toisin kuin tavanomaista venyttelyä.

Koska kaikissa urheilulajeissa lajinomaiset suoritukset tapahtuvat liikkeessä, venyttely ja liikkuvuusharjoitteet perusteltua yhdistää liikkeeseen. Toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu lisää ja ylläpitää lajissa tarvittavia lihaspituuksia paremmin kuin paikallaan tapahtuva staattinen venyttely. Se paljastaa herkemmin liikesuoritusta rajoittavan lihasryhmän, jolloin kyseisen lihasryhmän elastisuutta voidaan kehittää perinteisillä aktiivisilla tai passiivisilla venytyksillä. Toiminnallista liikkuvuusharjoittelua ovat harjoitteet, jotka toteutetaan eri suunnista tai eri tasoissa, niihin osallistuu koko keho lihasketjujen kautta ja niissä on dynaaminen liike mukana. Esimerkiksi askelkyyky eteen nostaen kädet ylös on toiminnallinen liikkuvuusharjoite.

Liikkuvuusharjoittelua voidaan tehdä alkulämmittelyssä, loppujäähdyttelyssä, lajisuorituksina ja erillisiä liikkuvuus- ja lihastasapainoharjoitteina.

- Ennen suoritusta, lyhyen lämmittelyn jälkeen tehtävän liikkuvuusharjoittelun tarkoituksena on herätellä lihaksisto tulevaa suoritusta/harjoitusta varten. Venytykset ovat tällöin lyhyitä pumpppaavia liikkuvuus- ja aktivointiliikkeitä, joissa keskitytään selkärangan ja lajin vaatimiin nivelalueisiin. Tutkimusten mukaan juuri ennen urheilu suoritusta tehty staattinen venyttely heikentää hieman voima- ja nopeusomaisuuksia.
- Välittömästi suorituksen/harjoituksen jälkeen tehtävän liikkuvuusharjoittelun tarkoituksena on palauttaa lihas lepopituuteen ja siten nopeuttaa palautumista. Venytyksen kesto on tällöin 10-30 s.
- Kovan tai pitkäkestoisen harjoituksen jälkeen liikkuvuusharjoitteet tehdään vasta 30 min – 2h kuluttua harjoittelun päättymisestä, kun lihakset ovat jäähtyneet. Tällöin venytyksen kesto on 30 s-2 min.
- Liikkuvuutta ja liikeratoja lisäävän venyttelyn tarkoitus on parantaa lihasten liikkuvuutta ja avata liikeratoja. Venytyksen kesto on vähintään 30 sekuntia. Erillisiä liikkuvuus- ja lihastasapainoharjoitteita tulisi kaikkien tehdä, sillä vain yli 30 sekunnin pituiset venytykset lisäävät liikkuvuutta.

6.7 Toiminnallinen harjoittelu

Monipuolisuus on perusedellytys kaikessa liikunnassa. Yksipuolinen harjoittelu passivoi kehoa, aiheuttaa lihasten epätasapainoa ja lisää loukkaantumiseriskiä. Ihmiskeho toimii kokonaisuutena ja sellaisena sitä myös tulee harjoittaa. Vaikka kehomme koostuu yksittäisistä lihaksista, nivelistä ja luista, on niillä kaikilla ketjumainen yhteys toisiinsa ja ne toimivat yhteistyössä keskenään. Nilkassa oleva virheliike tuottaa ajan kuluessa kiputiloja niska-hartia-seudulla. Kireydet takareisissä ja pakaroissa saattavat vaikuttaa alaselän kiputiloihin. Kamppailulajien näkökulmasta esimerkiksi lantion seudun ja keskivartalon heikko hallinta poistaa voiman ja tehokkuuden kaikista suoritustekniikoista, kuten heitoista ja potkuista.

Esimerkiksi perinteinen kuntosaliharjoittelu on keskittynyt harjoittamaan kehon eri osia (jalat, rinta, selkä, kädet) eristettynä ja yhdessä tasossa. Koska keho toimii kokonaisuutena, on sen toiminnan kannalta tehokkaampaa myös harjoittaa sitä kokonaisuutena. Kamppailulajien tekniikoihin osallistuu koko vartalo. Esimerkiksi tehokkaaseen lyöntiin osallistuu rintalihasten, ohentajien ja olkapäiden etuosan lisäksi myös jalat ja keskivartalo. Toiminnallinen harjoittelu korostaa harjoittelua useammassa tasossa ja suunnassa ja niin, että siihen osallistuu koko vartalo. Edellisessä osiossa ”Liikkuvuusharjoittelu” kerrottiin lyhyesti toiminnallisesta liikkuvuusharjoittelusta, mutta kaikkia muitakin fyysisiä ominaisuuksia voidaan harjoittaa toiminnallisena harjoitteluna. Toiminnalliseen harjoitteluun liittyy olennaisesti 368-koodi: kolme liikkeen tasoa tai suuntaa, kuusi anatomista asemaa ja kahdeksan lihastoimintaketjua.

3 = Kolme liikkeen tasoa tai suuntaa

Keho tuottaa liikettä kolmessa eri tasossa. Toiminnallinen harjoittelu ottaa huomioon kehon rakenteen ja kyvyn kolmiulotteiseen liikkeeseen sekä pyrkii harjoittamaan kaikkia suuntia ja tasoja. Nämä tasot ovat:

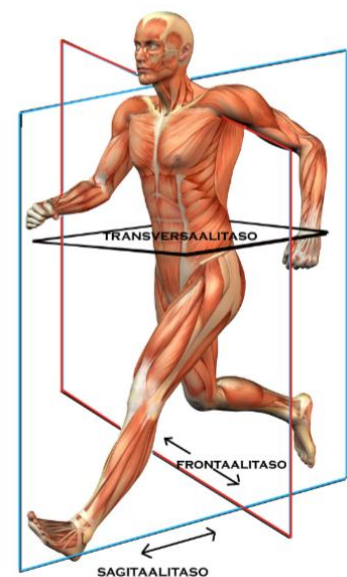
Sagitaalitaso = Eteen-taakse suunta

Frontaalitaso = Sivulta-sivulle suunta

Transversaali tai horisontaalitaso = Kierteinen suunta

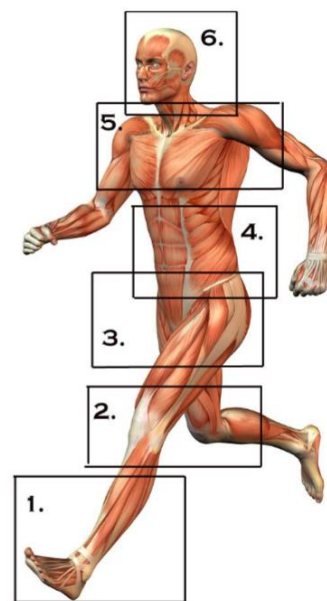
6 = kuusi tärkeää anatomista asemaa

Kuusi anatomista asemaa perustuvat niiden rooliin ja toimintaan osana kehon toimintaketjua. Optimaalinen suoritus vaatii usein kaikkien kuuden anatomisen aseman liikkuvuuden ja hallinnan (stabiilitetti) harjoittelua ja parantamista. Näiden asemien optimointi auttaa useimpia toimintakyvyn, suorituskyvyn ja lajitaidon kehittämisessä.



Kuva 10: Keho tuottaa liikettä kolmessa tasossa. (Discover Movement)

1. Nilkka ja jalkaterä (liikkuva): Nilkan tulee pystyä liikkumaan moniulotteisesti. Jalkaterän osuminen maahan synnyttää liikkeen ketjureaktion. Jalkaterän ongelmat näkyvät usein ketjussa ylempänä.
2. Polvi (stabiili): Polvi tarvitsee stabiliteettia eli vakautta toimiakseen hyvin. Hyvä liikkuvuus nilkassa ja lantiossa (asemat 1. ja 3.) mahdollistaa hyvän tuen polvessa.
3. Lantio ja lonkka (liikkuva): Lantio tarvitsee liikkuvuutta kaikissa tasoissa. Suurin osa toiminta- ja suorituskyvyn rajoitteista keskittyy lantion alueelle.
4. Lanneranka ja vatsalihakset (stabiili): Vahva keskivartalo tarvitaan tukemaan raajojen liikkeitä ja delegoimaan niiden toimintaa. Se suojaa lannerankaa ja luo liikkeille voimakeskukseen, jossa ylä- ja alavartalon liike yhdistyy.
5. Rintaranka, hartiat ja lavat (liikkuva): Ylävartalon turvallinen ja luonnollinen liike ja voimantuotto vaativat liikkuvaa rintarankaa ja lapaluiden moniulotteista liikkuvuutta.
6. Kaularanka ja pää (liikkuva ja stabiili): Pään asennoilla ja katseen suunnalla on suuri vaikutus kehon liikkeisiin.



Kuva 11: Kuusi anatomista asemaa (Discover Movement)

8 = Kahdeksan lihastoimintaketjua

Lihakset, lihaskalvot, jänteet, ligamentit ja muut pehmytkudososat muodostavat koko kehon kattavan viesti- ja voimantuottojärjestelmän, jota kutsutaan lihastoimintaketjuksi. Tämä järjestelmä, toimii kuin yksi iso lihas. Toiminnallisessa harjoittelussa keskitytään liikemallien ja lihastoimintaketjujen toiminnan parantamiseen. Näitä liikemalleja tuottavia lihastoimintaketjuja on kahdeksan.

A) Etuketju (punainen) muodostuu kehon etupuoella sijaitsevista lihaksista ja se kontrolloi taakse taivutusta eksentrisesti ja taivuttaa konsentrisesti kehoa eteenpäin.

B) Takaketju (punainen) muodostuu osasta kehon takapuolella sijaitsevista lihaksista ja se kontrolloi kehon taivutusta eteen ja konsentrisesti kehon taivutusta taakse.

C) Sivuketjut x 2 (keltainen) kontrolloivat liikettä kehon molemmilla sivuilla ja kulkevat jalkaterän ulkoterältä saman puolen käsivarteen saakka.

D) Diagonaaliketjut, kaksi edessä ja kaksi takana (musta) kulkevat ristiin kehossa etu- ja takapuolella X-kirjaimen muotoisesti. Diagonaalinen ketju kulkee ristiin kehon vasemman ja oikean puolen välillä kohdaten keskikehossa saaden aikaan kiertoliikkeen. Esimerkiksi kävellessä vasemman jalan astuessa eteen, heilahtaa myös oikea käsi eteen.



Kuva 12: Kahdeksan lihastoimintaketjua (Discover Movement)

6.8 Taidon harjoittaminen

Aikuisharrastajan ohjaajan on oleellista ymmärtää motorisen kehittymisen vaiheista ennen kaikkea motoristen perustaitojen yhteys lajitaitoihin, sillä lajitaidot rakentuvat motoristen perustaitojen päälle ja ovat edellytys niiden oppimiselle. Taidon harjoittamiselle ei ole löydetty herkkyykskausia ja taitoja voikin oppia läpi koko elämän. Tässä osiossa kerrotaan mitä taidolla tarkoitetaan, taidon oppimisen vaiheet ja miten taitoharjoittelua toteutetaan kamppailulajeissa käytännössä.

6.8.1 Motorinen kehittyminen edellytys lajitaitojen oppimiselle

Motorisella kehitymisellä tarkoitetaan prosessia, jonka aikana lapsi kasvaessaan omaksuu liikunnallisia taitoja samalla kun hermo-lihasjärjestelmä kypsyy sekä kehon koostumus ja sen osien suhteet muuttuvat. Motorinen kehitys jaetaan viiteen eri vaiheeseen:

1. refleksitoimintojen vaihe (ikävuodet 0-1): vauva liikuttaa elimistöään synnynnäisten refleksien (sukellus-, imemis- ja hakemisrefleksin) avulla. Näiden refleksien tarkoituksena on turvata lapsen selviytyminen hengissä elämänsä alkuvaiheessa.
2. alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe (ikävuodet 1-2): lapsi liikuttaa tahdonalaisesti kehoaan, kuten konttaa, kävelee, juoksee, heittää esineitä ja hyppii.
3. motoristen perustaitojen oppimisen vaihe (ikävuodet 2-7): lapsi oppii suurimman osan motorisista perustaidoista, jotka ovat edellytys tulevien lajitaitojen oppimiselle. Motoriset perustaidot ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot.
4. lajitaitojen oppimisen vaihe (ikävuodet 7-15): Lapsi alkaa kiinnostua urheilulajeista ja haluavat oppia erilaisia lajitaitoja. Vaikka lapsi ei seitsemään ikävuoteen mennessä olisi oppinut lajitaitojen suorittamiseen vaadittavia riittäviä motorisia perustaitoja, on niiden oppiminen mahdollista myös myöhemmällä iällä, mutta oppiminen saattaa tällöin olla hieman hitaampaa.
5. opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe (15 vuodesta eteenpäin): Ihminen osallistuu liikunta- ja urheilumuotoihin, osa kilpaurheiluun ja osa harrasteliikuntaan, jossa viihtyy ja joissa voi toteuttaa itseään ja tavoitteitaan

Taulukko 8: Motoriset perustaidot (Jaakkola 2010)

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
Kääntyminen	Käveleminen	Heittäminen
Venyttäminen	Juokseminen	Kiinniottaminen
Taivuttaminen	Ponnistaminen	Potkaiseminen
Pyörähtäminen	Loikkaaminen	Kauhaiseminen
Heiluminen	Hyppääminen esteen yli	Iskeminen
Kieriminen	Laukkaaminen	Lyöminen ilmasta
Pysähtyminen	Liukuminen	Pomputteleminen
Tasapainoilu	Harppaaminen	Kierittäminen
Väistyminen	Kiipeäminen	Potkaiseminen ilmasta

Motoristen taitojen kehitys kestää koko eliniän ja riittävän määrällisellä ja laadullisella harjoittelulla taidot voidaan oppia myöhemmälläkin iällä.

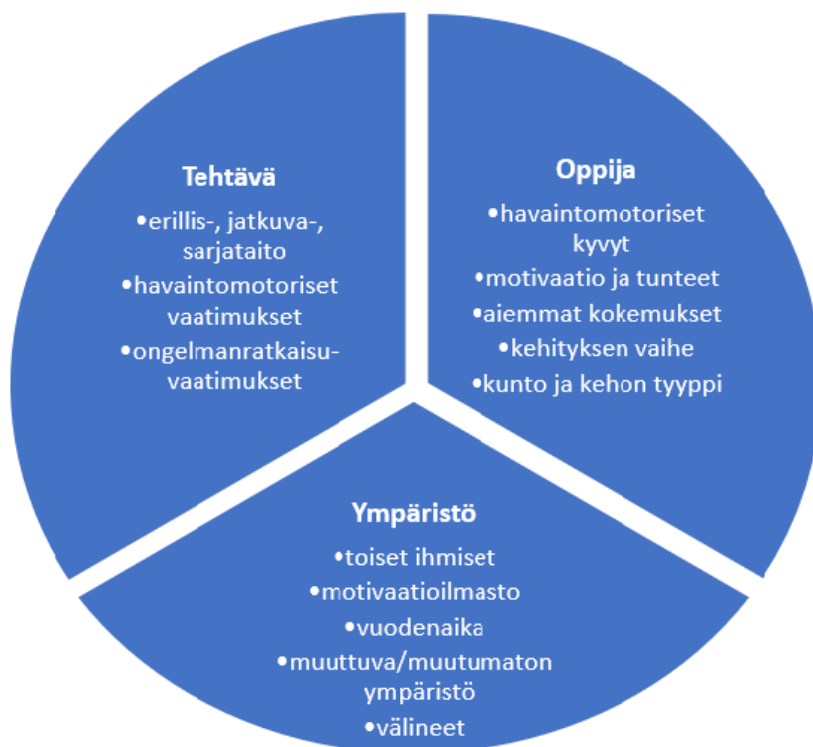
6.8.2 Taidon ja taitojen oppimisen perusteita

Taidon oppiminen tarkoittaa harjoittelun aikaansaamaan kehon sisäistä tapahtumasarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin potentiaalisia tuottaa liikkeitä. Oppiminen on monimutkainen ilmiö, jota on vaikeaa havaita, sillä harjoittelu ja oppiminen tapahtuvat samanaikaisesti. Oppiminen on melko pysyvää ja meidän onkin helppo palauttaa mieleen aiemmin osattu taito pitkänkin ajan jälkeen, johtuen siitä, että keskushermostoomme on kehittynyt suhteellisen pysyviä yhteyksiä, joiden avulla pystymme muistamaan taidon.

Taidon oppimiseen liittyy suoritusten paraneminen, yhdenmukaistuminen, pysyvyys ja kyky suorittaa taito erilaisissa ympäristöissä. Kun taitoa harjoitellaan, tulee siitä koko ajan tehokkaampi, sujuvampi ja parempi. Yksittäiset suoritukset eivät ole koskaan samanlaisia, mutta harjoittelun myötä ne ovat lähempänä toisiaan. Taitoa pystytään myös soveltamaan muissa ympäristöissä kuin missä se on opittu. Esimerkiksi taekwondon potkut osataan tarvittaessa tehdä myös pehmeän palapelitehtävien ulkopuolella, kuten kotona harjoittelusäkkiin.

Oppimista tapahtuu paljon tiedostamatta, eli ilman että oppija tietoisesti opettelee jotakin suoritusta. Nykyiset taitojen opettamisen mallit painottavat tiedostamatonta oppimista, jonka lähtökohtana ovat positiiviset harjoittelukokemukset ja onnistumisen elämykset. Harjoittelemme mieluummin tehtäviä, jotka jo osaamme emmekä niitä, joita emme osaa ja jotka tarvitsisivat lisää harjoitusta. On tärkeää mennä säännöllisesti pois mukavuusalueelta, harjoitella uudella tavalla taitoa tai uusia taitoja, jotta oppimista voisi tapahtua.

Taitojen oppiminen nähtiin aiemmin hyvin opettajakeskeisenä prosessina: opettaja hyvän ohjauksen ansiosta siirtää tiedon passiiviseen oppijaan, joka ottaa tiedon vastaan ja toistaa taidon mahdollisimman samalla tavalla kuin opettaja sen hänelle opettaa. Nykyaikainen taitojen oppimisen malli on paljon kokonaisvaltaisempi ja laajempi. Siinä oppija on itse hyvin aktiivinen oppimisprosessissa. Mallin mukaan oppimiseen vaikuttavaa kolme tekijää, jotka ovat oppija, oppimisympäristö ja opeteltava tehtävä.



Kuvio 6: Nykyaikaisen taidon oppimisen malli (Jaakkola 2010)

Oppijan omat ominaisuudet vaikuttavat oppimisprosessin etenemiseen. Näitä ovat esimerkiksi oma motivaatio ja tunteet, aikaisemmat kokemukset opeteltavasta tehtävästä, kehon fyysiset- ja kunto-ominaisuudet sekä mittasuhteet ja synnytykselliset kyvyt.

Ympäristön merkitys taitojen oppimisessa on tärkeä. Toiset ihmiset kuten opettaja, yleisö, muut oppijat, kaverit ja perhe voivat auttaa tai estää oppimista. He muodostavat niin sanotun motivaatioilmaston, jolla tutkimusten mukaan on merkittävä vaikutus ihmisen tunteisiin, ajatteluun ja käyttäytymiseen. Ilmapiiriin tulee olla turvallinen, oppimiseen kannustava ja sitä edistävä. Myös fyysinen ympäristö, kuten alusta, välineet, valaistus, salin kunto, siisteys, vuodenaika ja vaatetus ovat asioita, joilla oppimista voidaan tehostaa.

Tehtävän luonne on kolmas tekijä taidon oppimisen nykyaikaisessa mallissa. Opeteltavat tehtävät sisältävät hyvin erilaisia vaatimuksia, jotka liittyvät esimerkiksi havaintomotoriikkaan, tehtävän toteuttamiseen, suunnitteluun ja päätöksentekoprosessiin. Esimerkiksi kamppailulajin harrastaja tarvitsee otteluissa paljon ennakkointitaitoja vastustajan toiminnasta, kun taas liikesarjoja tehtäessä (yksin harjoittelu) harrastajan on oleellista saada tarkkaa informaatiota kehonsa asennoista.

6.8.3 Siirtovaikutus motoristen taitojen oppimisessa

Siirtovaikutus on keskeinen käsite taitoharjoittelussa. Urheilussa siirtovaikutuksella ymmärretään jonkin liikkeen tai suorituksen vaikutusta toiseen liikkeeseen. Siirtovaikutusta on kolmenlaista: positiivista, negatiivista ja bilateraalista. Positiivinen siirtovaikutus on urheiluharjoittelun perusta. Harjoituksissa opetellut asiat osataan hyödyntää vapaassa otteluharjoittelussa ja kilpailusuorituksissa. Positiivista siirtovaikutusta on myös liikkeen vaikutus toiseen liikkeeseen. Esimerkiksi judoheiton oppiminen tiettyyn liikesuuntaan tehtynä helpottaa toisen heiton tekemistä tähän samaan suuntaan. Negatiivinen siirtovaikutus on kyseessä, kun jokin suoritus häiritsee tai sotkee toisen suorituksen oppimista tai tekemistä. Judoheiton oppiminen tilanteeseen, jossa ei ole liikettä mukana, saattaa aiheuttaa sen, ettei kyseistä heittoa osata suorittaa liikkuvassa tilanteessa. Negatiivista siirtovaikutusta ei kuitenkaan kannata pelätä. Sitä esiintyy yleensä oppimisen alkuvaiheessa ja varsin lyhyen aikaa, kunhan harjoittelu vastaa todellista suoritustilannetta.

Bilateraalinen siirtovaikutus toimii ihmiskehon oikeanpuoleisten ja vasemmanpuoleisten raajojen välillä. Kun esimerkiksi oikeanpuoleinen käsi tai jalka oppii jonkin suorituksen, oppii myös vasemmanpuoleinen käsi ja jalka saman suorituksen, vaikka tälle puolelle ei kyseistä suoritusta harjoiteltaisikaan lainkaan. Bilateraalinen siirtovaikutus tarkoittaa käytännössä sitä, että liikkeet (potkut, lyönnit, heitot) kannattaa harjoitella molemmille puolille. Näin myös lihastasapaino puolien välillä tasoittuu.

6.8.4 Taitoharjoittelu oppimisen eri vaiheissa

Taitojen oppimisessa voidaan tunnistaa erilaisia vaiheita, jotka aikuisharrastajan ohjaajan on tärkeää ymmärtää, voidakseen tukea harrastajan taidon oppimista. Näitä ovat alkuvaihe (kognitiivinen), harjoitteluvaihe (assosiatiivinen) ja lopullinen vaihe (automaatio).

Alkuvaiheessa oppija pyrkii selvittämään itselleen mistä opeteltavassa liikkeessä on kysymys ja ymmärtämään opeteltavan tehtävän kokonaisuutena. Ensimmäiset yritykset tehdä liikesuoritus ovat kömpelöitä ja tehottomia. Suoritusyritysten välillä on alkuvaiheessa paljon vaihtelua. On tyypillistä, että oppijan tarkkaavaisuus on suorituksen kannalta hyvinkin epäoleellisissa kohteissa. Huomio keskittyy taidon suorittamiseen ja ympäristön havainnointi on vähäistä. Alkuvaihe vaatii paljon ajattelua ja sitä tapahtuu myös ääneen puhuen. Taidon oppimisen alkuvaihetta kuvaa yrittäminen ja erehtyminen. Oppija tarvitsee paljon tukea ja ymmärrystä ja kannustamista valmentajalta.

Valmentaja voi tukea alkuvaiheen oppimista esimerkiksi:

- Tarjoamalla tehtävän yksinkertaistetussa muodossa ja karsimalla pois tehtävän suorittamista vaikeuttavat elementit, kuten ennakoimaton liike.
- Auttamalla oppijaa keskittymään suorituksen ydinosaan, eli siihen mikä on oleellista suorituksen onnistumisen kannalta. Ydinosa on löydettävissä jokaisesta liikuntataidosta. Kamppailulajien suorituksissa se voi olla esimerkiksi tukijalan paikka tai horjutuksen suunta.
- Näyttämällä hyvän mallin suorituksesta ja harjoittamalla kokonaissuoritusta yksityiskohtien sijasta. Kokonaissuoritusten avulla oppija ymmärtää helpommin mihin hän suorituksellaan pyrkii, kokee taidon harjoittamisen mielekkääksi ja motivoituu harjoittelemaan lisää. Kokonaissuoritus ei alkuvaiheessa tarkoita kilpasuoritusta, koska tässä vaiheessa eivät oppijan kyvyt vielä riitä sen onnistuneeseen suorittamiseen.
- Antamalla runsaasti palautetta ja auttamalla oppijaa analysoimaan suorituksiaan itse esimerkiksi esittämällä kysymyksiä tai luomalla ongelmanratkaisutilanteita, jotka pakottavat oppijan miettimään itseään suorittamassa taitoa.
- Tarjoamalla suoritusta helpottavia mielikuvia ja käyttämällä apuvälineitä kuten harjoittelualustalle asetettuja apumerkkejä.

Taidon oppimisen harjoitteluvaiheessa oppiminen on lähtenyt jo käyntiin tehokkaasti, harjoitteleminen on helpompaa ja siten mielekästä. Harjoitteluvaiheessa oppija löytää yhteyksiä aikaisemmin opittujen asioiden ja opeteltavan taidon välille sekä kykenee vähitellen hyödyntämään olemassa olevaa liikevarastoaan ja aikaisempia kokemuksiaan. Eri yritykset muistuttavat toisiaan ja tekeminen on varmempaa. Suoritus muuttuu yhä taloudellisemmaksi ja oppijan tarkkaavaisuus kiinnittyy onnistumisen kannalta oleellisiin kohteisiin, mutta ympäristön havainnointi on vielä vähäistä. Koska ymmärrys suorituksesta on lisääntynyt, pystyy oppija myös itse korjaamaan huonoja tai tehottomia suorituksia. Oleellista harjoitteluvaiheessa on sekoittaa ”osista kokonaisuuteen”- ja ”kokonaisharjoittelua” keskenään. Tämä tapahtuu niin, että toiminta alkaa kokonaissuorituksen harjoittamisella, sen jälkeen jatkuu yksittäisten osaharjoitteiden tekeminen ja lopuksi palataan kokonaisharjoitteluun. Osataitojen toimivuutta kokeillaan siis lopuksi kokonaissuorituksessa.

Valmentaja voi tukea harjoitteluvaiheen oppimista:

- Lisäämällä harjoitteluun ytimen ympärille lisää elementtejä ja muuttuvia tekijöitä, jotka alkuvaiheessa karsittiin pois. Tällaisia voivat olla esimerkiksi suoritukseen mukaan otettava vapaa liike, harjoittelukaverin toimintaan reagoiminen ja tekniikkasarjat, joissa tehdään useampi liike peräkkäin.
- Antamalla oppijoille heidän oman taitotasoonsa soveltuvia yksilöllisiä tehtäviä eli eriyttämällä harjoittelua, sillä oppiminen etenee yksilöiden välillä hyvin eri tahtiin.
- Järjestämällä runsaan harjoittelun mahdollistavan toimintaympäristön, jossa on monipuolisesti erilaisia tehtäviä, sillä tässä vaiheessa harjoittelua on toistojen määrä tärkeää.
- Antamalla oppimiselle tilaa. Liiallinen palautteen antaminen tässä vaiheessa oppimisprosessia vaikuttaa oppimiseen häiritsevästi. ”Tekemällä oppii” on hyvä iskulause tähän oppimisen vaiheeseen.
- Käyttämällä välineitä avuksi. Esimerkiksi potkujen ja lyöntien tehokkuutta ja tarkkuutta voi harjoittaa pomppivan/heitetyn tennispallon avulla.

Taidon oppimisen lopullisessa vaiheessa suoritus on sujuva ja taloudellinen ja se pystytään tekemään myös muuttuvissa olosuhteissa. Oppija kykenee tekemään liikkeit ilman tietoista ponnistelua ja suoritukset ovat kaikki samankaltaisia. Tietoinen tarkkaavaisuus voi suuntautua kokonaan ympäristöön, eikä suoritusta tarvitse tietoisesti ohjata, vaan se tulee automaattisesti ”selkäytimestä”. Jos tässä vaiheessa jäädään harjoittelussa paikalleen, toistamaan tuttuja ja osattuja harjoitteita, ei taito enää kehity. Keskeistä tässä taidon oppimisen vaiheessa on suuri vaihtelu. Taitojen oppimisen lopullisessa vaiheessa kokonaissuoritus

on edelleen tärkeää, mutta sen lisäksi voidaan keskittyä myös erillisten osaharjoitteiden suorittamiseen ja parantamiseen, kuten esimerkiksi kehon tai kehon osan asentoon potkussa, lyönnissä tai judoheitossa.

Valmentaja voi tukea lopullisen vaiheen oppimista:

- Muokkaamalla ja vaikeuttamalla tehtäviä niin, että oppija joutuu keskittymään ja yrittämään kovasti saavuttaakseen tehtävän tarjoaman tavoitteen. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi niin, että oppija tekee peräjälkeen ainoastaan yhdestä kolmeen samaa taitosuoritusta, jonka jälkeen tehtävä vaihtuu. Harjoittelua voidaan vaikeuttaa myös niin, että samassa harjoitteessa harjoitellaan useaa asiaa ja roolittamalla harjoittelukaveria. Esimerkki judosta: harjoitteeseen yhdistetään otteen hakeminen, harjoittelukaverin liikuttaminen ja horjuttaminen, heittosuoritus, mattoon jatko ja matossa lopetus. Riippuen siitä kuinka harjoittelukaveri reagoi, toimii oppija eri tavoilla eri kokonaisharjoitteen tilanteissa.
- Ideomotorisen harjoittelun avulla, eli yhdistämällä mielikuvaharjoittelu ja fyysinen harjoittelu. Oppija voi esimerkiksi ensin kuvitella tekniikan suorittamisen kaksi tai kolme kertaa mielikuvissaan jokaisen palautumisen eli suorituksen välissä. Mielikuvaharjoittelu voi olla joko opettajan ohjeistamaa eli ulkoa ohjattua tai oppijan itse tuottamaa eli sisäisesti toteutettua.
- Auttamalla oppijaa omien suoritustensa analysoimisessa ja hyödyntämisessä. Oppijan on tärkeää oppia tunnistamaan kehonsa sisältä tulevaa palautetta, jotta pystyy tarkasti ja tehokkaasti taitosuorituksiaan ohjaamaan ja tarvittaessa muuttamaan.

Vinkkilaatikko:

Tutustu Valmennustaito-sivustoon osoitteessa www.valmennustaito.info/taito/. Sivusto sisältää paljon käytännön esimerkkejä taidon harjoittamisesta.

Lähteet:

- Discover Movement. Toiminnallista teoriaa -koulutusmateriaali. Luettavissa: <https://docplayer.fi/115863-Toiminnallista-teoriaa.html>
- Favén, O. 2013. Judo – Pehmeä tie: lajiansalyysi. Luettavissa: https://www.judoliitto.fi/site/assets/files/6624/lajiansalyysijudo_ottofaven.pdf
- Hakkarainen, H. 2015. Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet. Teoksessa Suomen Valmentajat. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 179-185. Suomen Valmentajat. Helsinki.
- Hakkarainen, H. 2015. Voiman harjoittaminen. Teoksessa Suomen Valmentajat. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 212-235. Suomen Valmentajat. Helsinki.
- Hakkarainen, H. & Nikander, A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Hakkarainen, H. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 139-156. VK-kustannus. Jyväskylä.
- Heinonen, S. 2000. Kampailuvalmennus. Kampailulajiliitot. Helsinki.
- Innosport. Toiminnallisen harjoittelun perusteet. Luettavissa: <https://www.innosport.fi/sivu/toiminnallisen-harjoittelun-perusteet>
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Jaakkola, T. 2009. Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 237-261. VK-kustannus. Jyväskylä.
- Jääskeläinen, M. 2019. Suomalaisten kuntokirja. Fitra. Oulu.
- Kalaja, S. 2015. Liikkuvuuden harjoittaminen. Teoksessa Suomen Valmentajat. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 255-269. Suomen Valmentajat. Helsinki.
- Kalaja, S. & Jaakkola, T. 2015. Taidon harjoittaminen. Teoksessa Suomen Valmentajat. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 194-209. Suomen Valmentajat. Helsinki.
- Kasva urheilijaksi. Kestävyys. Luettavissa: <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/kest%C3%A4vyys>
- Kasva urheilijaksi. Liikkuvuus. Luettavissa: <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/liikkuvuus>
- Keränen, K. 2014. Kunnon Vuodet. Otava. Helsinki.
- Kutinlahti, E. 2018. Maksimaalinen hapenottokyky kestävyyskunnan mittarina. Duodecim Terveyskirjasto. Luettavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01038
- Nummela, A., Keskinen, K. & Vuorimaa, T. 2007. Kestävyys. Teoksessa Nummela, A., Keskinen, K. & Vuorimaa. Urheiluvalmennus, s. 333-363. VK-kustannus. Jyväskylä.
- Nurmi, A., Litmanen, P. & Okko, M. 2016. Toiminnallinen harjoittelu – Monipuolisen treenaajan opas. Readme.fi. Helsinki.
- Sundberg, S. 2016. Nuoren judokan kestävyys harjoittelu – perusteet. Luettavissa: <https://docplayer.fi/24673295-Nuoren-judokan-kestavyys-harjoittelu-perusteet.html>
- Suomen Kuntoliikuntaliiton työryhmä 2010. Liikuttaja-koulutus: Lihaskunto ja liikehallinta. Valo ry. Helsinki.
- Sydänsairaala. Urheilun aiheuttamat fysiologiset muutokset. Luettavissa: <https://www.sydansairaala.fi/tietoa/urheilun-aiheuttamat-fysiologiset-muutokset/>
- Terve Urheilija. Nuoren kasvu ja kehitys. Luettavissa: <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/nuori-urheilija/#herkkyyskaudet>
- UKK-instituutti. 2018. Arkiliikunta, hyötyliikunta, perusliikunta. Luettavissa: https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta
- VoimanPolku. Voiman osa-alueet. Luettavissa: <https://www.voimanpolku.info/harjoituksen-suunnittelu/>
- Valmennustaito.info. Taitojen oppimisesta, opettamisesta ja valmentamisesta. Luettavissa: <http://www.valmennustaito.info/taito/teoriaosuus/>

7 Harjoittelun ohjelmointi

Kamppailulajien aikuisharrastajan ohjaajakoulutuksen tärkeänä tavoitteena on, että sinä ohjaajana osaat tehdä aikuisharrastajien ryhmälle noin vuoden mittaisen harjoitus suunnitelman ja arvioida sitä. Tässä osiossa perehdyt harjoittelun ohjelmointiin, eli siihen, miten harjoittelua suunnitellaan ja toteutetaan niin, että se vastaa harrastajan omiin tavoitteisiin ja kehittymistarpeisiin.

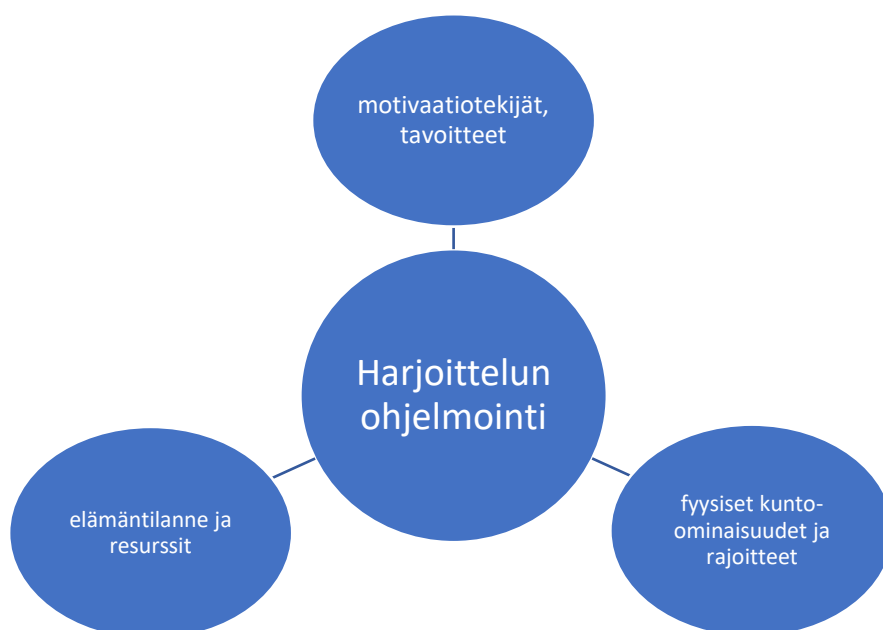
Tämän osion tavoitteena on, että

- tiedät kuinka rytmittää harjoittelua huomioiden yksilöiden ja ryhmän tavoitteet.

7.1 Aikuisharrastajan tavoitteet

Harjoittelun ohjelmoinnin tavoitteena on liikunnan monipuolisuuden, mielekkyyden, turvallisuuden ja tuloksellisuuden mahdollistaminen. Kamppailulajien aikuisryhmät ovat yleensä hyvin heterogeenisiä: niin harrastajan liikunnallinen tausta, fyysisen ominaisuudet kuin tavoitteetkin ovat erilaisia. Harjoittelun ohjelmoinnissa harrastajaryhmille, jotka voivat olla isojaakin, saattaa olla haastavaa ottaa huomioon jokaisen yksilön tavoitteet, mutta siihen tulee pyrkiä mahdollisuuksien mukaan, sillä tavoitteet huomioon ottavan ohjelmoinnin avulla harrastaja kehittyy nopeammin, mikä on hyvin motivoivaa. Mitä suuremmaksi harjoitusmäärä kasvaa sitä tärkeämpää harjoittelun jaksottaminen kehittymisen kannalta on. On tärkeää ottaa harrastajat mukaan harjoittelun suunnitteluun, sillä ovathan harjoitukset heitä varten.

Mikäli harrastajalla on kilpailullisia tavoitteita, tulee ohjelmointi tehdä yksilöllisemmin ja urheiluvalmennuksellisista lähtökohdista. Tässä oppaassa ei perehdytä kilpavalmennuksen ohjelmointiin. Kuntoharjoittelun ohjelmointi rakennetaan huomioiden ihminen kokonaisuutena ja hänen liikunnalliset tavoitteensa. Hyvän kunnon kokonaisvaltaiseen kehittämiseen tarvitaan monipuolista liikuntaa. Harjoittelussa tulisi huomioida kaikki hyvän kunnon osa-alueet: kestävyys, voima, liikkuvuus, nopeus ja taito. Jotta säännöllinen liikunta pysyisi osana arkea ja kehittymistä tapahtuisi, on liikunnalle varattava aikaa kalenterista.



Kuvio 7: Ohjelmoidun kuntoharjoittelun kokonaisuus (mukaillen Jääskeläinen 2019)

Kamppailulajeissa, joissa on vyöarvojärjestelmä, on se perinteisesti ohjannut harjoituskauden suunnittelua paljon. Ohjaajan on helppo suunnitella ja ohjata harjoitukset tekniikat edellä, kun hän tietää mitä vaaditaan millekin vyöarvolle. Vyöarvojärjestelmä on hyvä keino tuoda osaaminen näkyväksi ja motivoida harrastajia kehittämään osaamistaan ja harjoittelemaan enemmän. Harjoittelua voisi suunnitella kuitenkin myös muuten kuin lajiteknisistä vaatimuksista käsin. Tekniikoiden toteuttamiseen tarvitaan erilaisia fyysisiä ominaisuuksia, joten niidenkin kehittämistä kannattaa ohjelmoida.

Jotta fyysisiä ominaisuuksia voidaan kehittää, täytyy selvittää millä tasolla ne ovat. Aikuisharrastajien kuntotestaus kannattaa järjestää halukkaille erikseen ilmoitettuna päivänä, sillä joku saattaa kokea kuntotestit epämiellyttäväksi eikä halua osallistua niihin. Testaaminen esimerkiksi harjoittelukauden alussa ja lopussa tuo ominaisuuksien kehittymisen näkyväksi ohjaajalle ja harrastajalle itselleen. Kehittyminen motivoi harrastajaa asettamaan itselleen uusia tavoitteita ja jatkamaan harjoittelua. On tärkeää, painottaa testattaville, että omien tulosten vertailu toisiin on turhaa ja että vain omalla kehitymisellä on merkitystä. Tässä oppaassa ei käsitellä tarkemmin kuntotestausta, sillä eri kamppailulajeilla on käytössä erilaisia testejä. Selvitä siis lajillesi parhaiten soveltuvat testin omasta lajiliitostasi.

Vinkkilaatikko:

Tutustu Työterveyslaitoksen terveystieteen testeihin ja testaa itsesi kuntolaskurilla:
<https://www.ttl.fi/kroppa-ja-nuppi-kuntoon/testaa-itsesi-kuntolaskurilla/>

7.2 Harjoitusrytmi

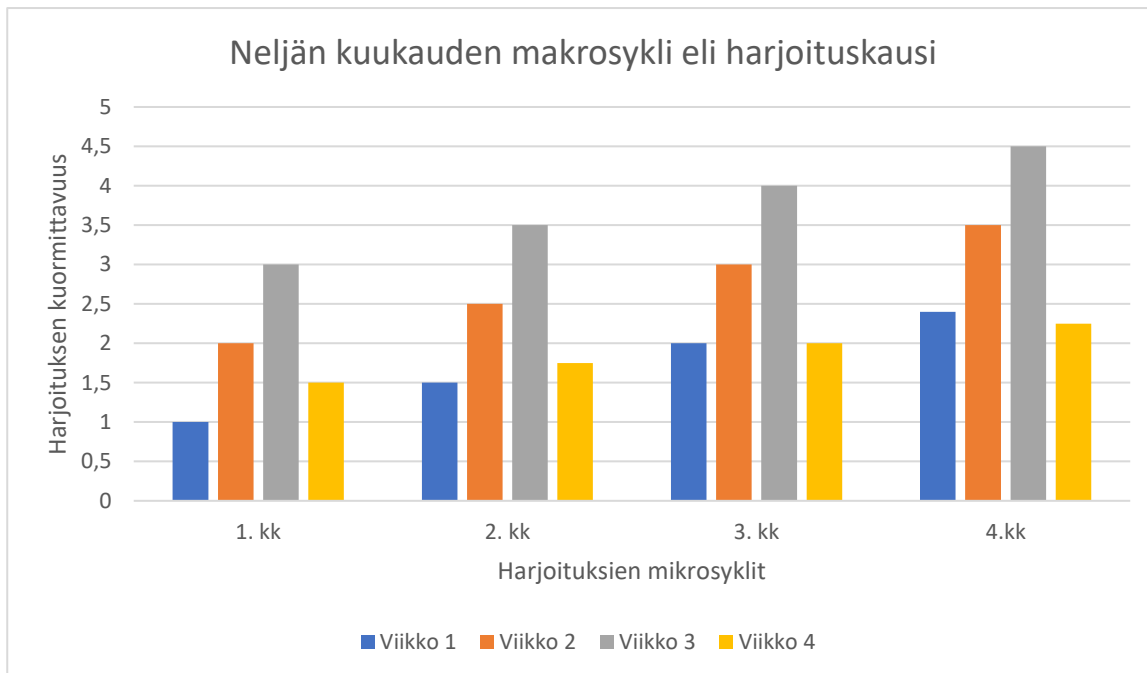
Kokonaisvaltaisen harjoittelun ohjelmoinnissa tavoitteena tulisi olla lajitekniikan osaamisen lisäksi eri harjoituskausina painotettavat fyysisen kunnon eri osa-alueet, palautumisen ja rasituksen tasapainoinen yhteensovittaminen sekä harjoittelun nousujohteisuuden mahdollistaminen. Harrastaja saa helposti halutessaan tehostettua omaa harjoittelua, jos kamppailulaji ei ole hänen ainoa liikuntamuotonsa, vaan hän joko liikkuu omatoimisesti itse tai harrastaa muutakin ohjattua liikuntaa.

Alla on kuvattu varsinkin kilpavalmennuksessa käytetyt harjoittelun ohjelmoinnin rytmit, joita voi käyttää soveltaen ja tarpeen mukaan myös kuntoharjoittelun eli aikuisharrastajien kamppailuryhmän ohjelmoinnissa.

- harjoite, harjoituskerta ja -päivä: pienin yksikkö harjoituskokonaisuutta ohjelmoitaessa on yksittäiset harjoitteet, joista muodostuu harjoituskerta. Yhdestä tai useammasta harjoituksesta päivän aikana muodostuu harjoituspäivä.
- mikrosykli: 2-10 harjoituspäivää, yleensä noin viikon mittainen sykli eli viikkosuunnitelma. Harjoitusviikon sisällä tulisi olla kehittäviä, palauttavia ja huoltavia harjoituksia. Fyysisen kunnon eri osa-alueet huomioidaan sopivassa suhteessa harrastajan tavoitteeseen nähden.
- mesosykli eli harjoitusjakso: koostuu useasta mikrosyklistä. Se voi kestää muutamista viikoista aina useisiin kuukausiin. Yksi esimerkki mesosyklin jaksottamisesta on kolme kuormitukseltaan asteittain kasvavaa viikkoa eli mikrosykliä, jonka jälkeen neljäs viikko on kevyempi, 50% vähemmän kuormittava kuin edellinen. Kevyen viikon tarkoitus on antaa koko kehon palautua kovempien viikkojen rasituksesta ja nostaa suorituskykyä. Seuraavan mesosyklin ensimmäisen viikon pitäisi olla hieman kuormittavampi kuin edellisen mesosyklin ensimmäinen viikko, jotta harjoittelu saadaan pidettyä nousujohteisena. Aikuisharrastajan kohdalla olennaisinta kuitenkin on ylipäättään harjoitusviikkojen eriarvoisuus eli kevyiden, keskiraskeiden ja kovien harjoitusviikkojen vaihtelu harjoitusjaksolla.
- makrosykli eli harjoituskausi: harjoituskausi (esim. kevät- ja syyskausi). Harjoituskauden koostumus vaihtelee tavoitteen mukaan. Yleisesti on järkevää painottaa aluksi kestävyysominaisuuksia, sitten

siirtyä voiman tai lihassmassan hankintaan ja jalostaa hankittua voimaa nopeudeksi nopeusvoiman harjoitteilla.

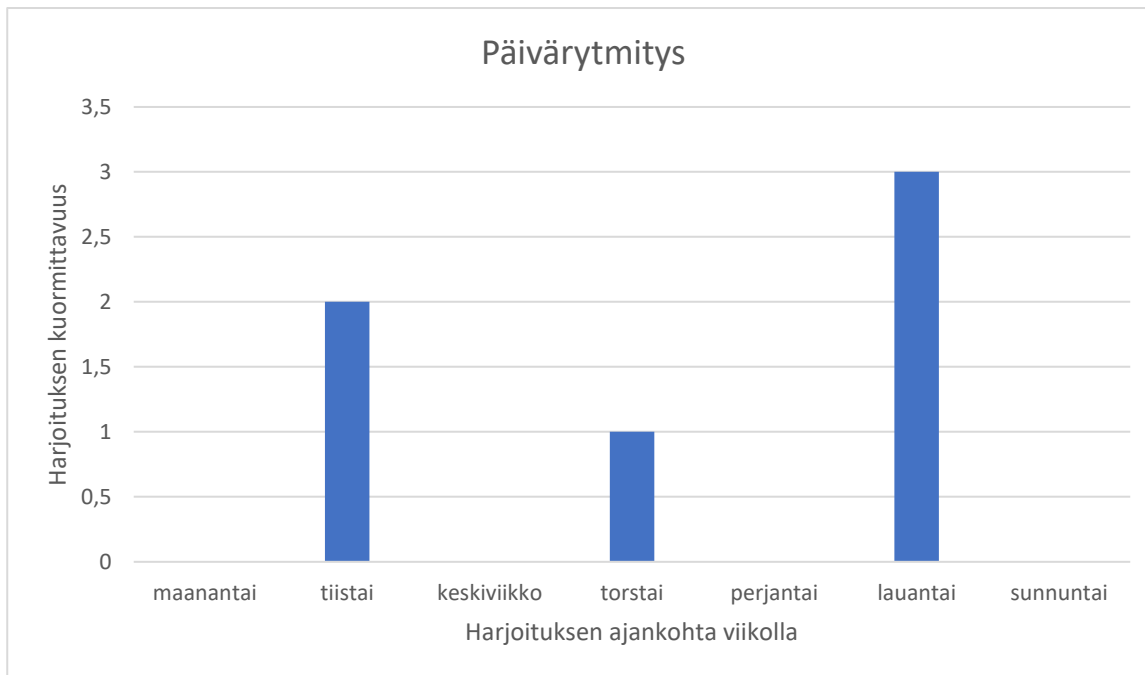
- Vuosijakso: vuosisuunnitelma koostuu kausisuunnitelmista, jotka muodostavat harjoitusvuoden.



Kaavio 1: Esimerkki neljän kuukauden makrosyklistä (mukaillen Jääskeläinen 2019)

Yllä näkyvässä kaaviossa on esitetty yksi esimerkki nousujohteisesta harjoittelusta. Kaaviossa on neljän kuukauden harjoituskausi, esimerkiksi syyskausi. Jokainen kuukausi (mesosykli) koostuu kolmesta kuormitukseltaan asteittain kasvavasta viikosta eli mikrosykliä, jonka jälkeen neljäs viikko on 50% vähemmän kuormittava kuin edellinen. Seuraavan kuukauden ensimmäisen viikko on hieman kuormittavampi kuin edellisen mesosyklin ensimmäinen viikko, jotta harjoittelu saadaan pidettyä nousujohteisena.

Toinen vaihtoehto aikuisharrastajan harjoittelun ohjelmointiin on tehdä viikon sisällä tapahtuvasta päivärytmityksestä nousujohteinen. Viikkojen väliseen rytmiin voi nimittäin elämäntilanne vaikuttaa merkittävästi. Aikuinen ei välttämättä pysty ohjaamaan arkeaan viikkorytmityksen avulla, kuten edellisessä esimerkissä esitettiin, sillä arjen pyörittäminen määrittää myös liikuntaan käytettävissä olevan ajan. Saattaa olla viikkoja, jolloin harrastaja ei ehdi yhteenkään harjoitukseen tai ehtii vain yhteen. Voi siis olla perusteltua luokitella viikon eri harjoitukset kuormittavuuden perusteella siten, että vaihtelua tapahtuukin kauden sijasta jo viikon sisällä. Työviikon vapaapäivät saattavat olla energisintä aikaa harjoitella ja tehdä viikon kuormittavimmat harjoitukset.



Kaavio 2: Esimerkki aikuisharrastajan harjoittelun päivärytmyksestä (mukaillen Jääskeläinen 2019)

Yllänäkyvässä kaaviossa on esitetty esimerkki viikkorytmyksestä, jossa yhden viikon sisällä on kuormittavuudeltaan eri tasoisia harjoituksia. Esimerkin kolmesta kamppailulajin harjoituksesta lauantain harjoitus on kaikkein kuormittavin, sillä se on monen harrastajan vapaapäivä ja silloin pystyy levänneenä panostamaan tehokkaaseen harjoitukseen. Aikuinen pystyy itse vaikuttamaan harjoittelun kokonaiskuormittavuuteen harrastamalla myös muuta liikuntaa esimerkiksi niinä päivinä, kun kamppailulajin harjoituksia ei ole. Väsyneenä kovatehoinen harjoittelu altistaa myös tapaturmille ja vammoille.

Fyysisen ominaisuuden kehittymiseksi täytyy sitä harjoituttaa 2-4 kertaa viikossa ominaisuudesta ja liikkujan harjoitustasosta riippuen. Saavutettujen ominaisuuksien säilyttäminen vaatii ominaisuudesta riippuen yhdestä kahteen harjoitusta viikossa. Fyysisten ominaisuuksien kehittämistä ohjelmoitaessa, on järkevää painottaa aluksi kestävyysominaisuuksia, sitten siirtyä voiman tai lihasmassan hankintaan ja jalostaa hankittua voimaa nopeudeksi nopeusvoiman harjoitteilla. Kestovoiman ja kestävyuden harjoittaminen tukevat toisiaan. Voiman ja nopeuden harjoittaminen edesauttavat toistensa kehittymistä.

Moni aloittaa uuden elämän aina vuoden vaihteessa: aloittaa uuden harrastuksen, hankkii kuntosalikortin, lopettaa herkkujen syönnin, pitää tipattoman tammikuun jne. Se miksi moni näistä terveyden edistämiseksi tarkoitetuista muutoksista loppuu alku innostuksen jälkeen hyvin nopeasti, johtune siitä, että moni yrittää laittaa kaikki elämäntavat uusiksi kerta heitolla. Liikunnan runsas yhtäkkinen lisääminen aiheuttaa shokin elimistössä eikä anna sille aikaa sopeutua uuteen tilanteeseen. Myös ruokavalion radikaalista muuttamisesta voi olla vaikeaa pitää kiinni. Omaa kehoa on tärkeää kuunnella ja olla itselleen armollinen. Liikuntaa tulee lisätä asteittain ja antaa sille riittävästi laadukasta polttoainetta eli ravintoa ja aikaa palautua kuormituksesta.

Lepo on tärkeä osa liikuntaa ja hyvinvointia. Liikunnan hyödyt elimistölle perustuvat siihen, että sitä kuormitetaan tavallista enemmän. Tämän seurauksena lihaksiin tulee pieniä mikroropeamia, jotka korjaantuvat levossa. Lihaskudoksen muodostumisessa olennaista kasvuhormonia erittyy eniten syvän unen aikana. Säännöllinen unirytmitys tukee parhaiten hormonin erittymistä. Myös hengitys- ja verenkiertoelimistö joutuvat tekemään töitä liikunnan aikana enemmän kuin levossa. Niiden toimintakyky paranee harjoittelun myötä, kunhan ne saavat välillä myös levätä. Kehon rasittaminen ilman lepoa haittaa kehon palautumista kuormituksesta ja harjoittelun hyödyt menetetään. Hermosto voi alkaa käydä

ylikirroksilla ja vastustuskyky huononee. Varsinkin erityisen raskaan tai pitkäkestoisen harjoituksen jälkeen tulee pitää lepopäivä harjoittelusta. Kehon tuntemusten mukaan voi lepopäiviä pitää useammankin, koska palautuminen hidastuu iän myötä. Liikunnan lisäksi tietysti myös arki ja elämän muut osa-alueet kuormittavat elimistöä.

Lähteet:

- Aalto, R. Muistilista harjoittelun ohjelmointiin. Trainer4you blogi. Luettavissa: <https://www.trainer4you.fi/blogi/asiakassuhde-asta-ohon-ohjelmointivaihe/>
- Heinonen, S. 2000. Kamppailuvalmennus. Kamppailulajiliitot. Helsinki.
- Jääskeläinen, M. 2019. Suomalainen kuntokirja. Fitra. Oulu.
- Keränen, K. 2014. Kunnon Vuodet. Otava. Helsinki.

8 Liikuntavammat

Tässä osiossa perehdyt erilaisiin liikavammoihin, niiden ennalta ehkäisyyn sekä ensiapuun. Tämän osion tavoitteena on, että

- tiedät millaisia ovat tyypilliset liikuntavammat kamppailulajeissa, osaat omalla toiminnallasi ennaltaehkäistä niitä ja antaa tarvittavan ensiavun vamman synnyttyä.

Suomessa sattuu joka vuosi noin 300 000 liikuntavammaa ja keskimäärin kahdeksan prosenttia 15–64-vuotiaista suomalaisista loukkaantuu liikkueessaan. Liikuntatapaturmat ovat suurin tapaturmaluokka Suomessa. Vammojen ehkäisemiseen voi sekä liikkuja itse että ohjaaja vaikuttaa merkittävästi.

Liikuntavammat voidaan jakaa karkeasti kahteen luokkaan:

- Äkilliset tapaturmat – nopea kudoksen vaurioituminen. Äkilliseksi tapaturmaksi luokitellaan nivelsidevammat, lihasvammat ja murtumat
- Rasitusvammat – kudosten mikrovauriot, jotka syntyvät liiallisesta ja yksipuolisesta kuormituksesta sekä liian lyhyestä palautumisajasta. Rasitusvammoja ovat muun muassa penikkatauti, rasitusmurtumat ja osa selkävaivoista.

Lajin luonteesta riippuu se, mihin vammat yleensä kohdistuvat ja kuinka vakavia ne ovat. Useissa kamppailulajeissa yleisimmät äkilliset tapaturmat ovat polveen, nilkkaan ja selkään kohdistuvat nyrjähdykset, venähdykset ja ruhjevammat. Esimerkiksi lajeissa, joissa potkut ja lyönnit päähän ovat sallittuja, kohdistuu kasvoihin äkillisiä vammoja ja ruhjeita. Lähikontaktilaji judossa puolestaan olkapäävammat sekä sormien ja varpaiden sijoiltaan menemiset ovat lajille ominaisia tapaturmia.

Rasitusvammoissa on kyse useimmiten tuki- ja liikuntaelimistön tietyn alueen tulehdustiloista ja niitä syntyy erityisesti voima-, kamppailu- ja kestävyyslajeja harrastaville. Rasitusvammat ovat riippuvaisia lajista, mutta tyypillisimmin rasitusvammat kohdistuvat aina kovimmalle kuormitukselle altistuvalla kehon osalla. Kamppailulajeissa rasitusvammoja syntyy lajista riippuen ylä- ja alaraajoihin tai selkään.

Runsas ja kovatehoinen harjoittelu yhdistettynä riittämättömään lepoon ja palautumiseen on tärkein rasitusvammoille altistava tekijä. Rasitusvammoja aiheuttaa yksipuolinen ja paljon toistoja sisältävä harjoittelu, mutta niiden taustalta saattaa löytyä myös suoritustekniikkavirhe. Riittävät fyysiset perusominaisuudet kuten voimataso ja liikkuvuus ovat edellytys tiettyjen tekniikoiden ja liikkeiden turvalliseen ja tehokkaaseen suorittamiseen. Palautuminen ja lepo ovat tärkeitä rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä. Ylikuormitusta ja vajaata palautumista voidaan ehkäistä levon lisäksi myös laadukkaalla ravitsemuksella, harjoittelun rytmittämällä, lihashuollolla ja monipuolisilla alkulämmittelyillä.

Tapaturman riski kasvaa, kun ollaan kontaktissa toiseen henkilöön tai on kaatumisen vaara, kuten kamppailulajeissa on. Kova vauhti ja nopeat suunnanmuutokset altistavat tapaturmille. Suuri urheiluvammojen riskitekijä on myös aikaisempi vamma, joka ei ole parantunut kunnolla tai jota varotaan niin, että esimerkiksi suoritustekniikka muuttuu virheelliseksi, jolloin uusi vamma aiheutuu toiseen ruumiinosaan. Uusintavammojen ehkäisemiseksi on tärkeää noudattaa hoito-ohjeita, vahvistaa vammautunutta kehonosaa ja palata liikunnan pariin vasta vamman parannuttua.

Vammat ovat harvoin vakavia, mutta ilman asianmukaista hoitoa niiden vaikutukset saattavat olla hyvinkin pitkäaikaisia. Monet vakuutusyhtiöt luokittelevat kamppailulajit tapaturmariskialttiiksi lajeiksi, joissa sattuneiden tapaturmien hoitokustannuksia eivät yleiset tapaturmavakuutukset kata, vaan niiden kattamiseen tarvitaan erillinen urheiluvakuutus. Jokaisen harrastajan kannattaa tarkistaa kattavatko omat jo olemassa olevat vakuutukset kamppailulajit, vai tarvitaanko erillinen urheiluvakuutus.

8.1 Liikuntavammojen ennaltaehkäisy

Liikuntavammoille altistavat riskitekijät voidaan jakaa kahteen ryhmään:

- sisäiset eli liikkujasta itsestään johtuvat tekijät
- ulkoiset eli liikuntamuodosta ja olosuhteista johtuvat tekijät

Liikuntavammojen ajatellaan usein olevan sattumaa, mutta suuri osa liikuntavammoista olisi kuitenkin ennaltaehkäistävissä. Osa riskitekijöistä ovat pysyviä, mutta moniin tekijöihin, esimerkiksi liikkujan fyysiseen kuntoon, suoritustekniikkaan, liiketaitoihin ja suojarusteisiin, on mahdollista vaikuttaa. Suuri urheiluvammojen riskitekijä on aikaisempi vamma, joten vammojen ennaltaehkäisy on tärkeä osa urheilijan ja kuntoilijan harjoittelurutiineja. Tiettyjä fyysisiä tekijöitä kehittämällä voidaan urheiluvammoja ennaltaehkäistä. Näitä tekijöitä ovat muun muassa lihastasapainon osatekijät, liikkuvuus ja liikehallinta, joita voidaan kartoittaa monin eri testein. Kartoitusten avulla voidaan arvioida mitä tekijöitä yksilön tulisi kehittää vammojen ennaltaehkäisyn näkökulmasta.

Liikuntavammoja voidaan tehokkaasti ehkäistä monipuolisen ja järkevän liikunnan avulla, alkulämmittelyllä ja loppujäähdyttelyllä sekä turvallisilla ja oikein tehdyillä suoritustekniikoilla. Kaikkien kamppailulajien suoritustekniikoissa ja harjoittelussa on omia lajikohtaisia huomioitavia asioita. Fyysisesti rankka harjoittelu kuten myös haastavien tekniikoiden tekeminen kannattaa tehdä levänneenä ja virkeänä. Lajista riippumatta hyvä aerobinen peruskunto ja riittävä lihasvoima luovat perustan turvalliselle harjoittelulle. Näiden lisäksi yleisten liiketaitojen, tasapainon, koordinaation ja kehon hallinnan harjoittelu on tärkeää kaiken ikäisille liikkujille lajista riippumatta.

8.2 Monipuolinen liikunta ehkäisee vammoja

Monipuolisella liikunnalla eri ominaisuudet kehittyvät tasaisesti ja se on tärkeää myös motivaation kannalta. Liian yksipuolinen ja samankaltainen harjoittelu kasvattaa erityisesti rasitusvammojen riskiä. Monipuolista harjoittelua voidaan toteuttaa sekä monilajisuuden että yhden lajin sisällä tapahtuvan monipuolisen harjoittelun avulla. Monilajisuudella tarkoitetaan useamman erityyppisen lajin tai urheilumuodon harrastamista. Parhaimmillaan monilajisuus varmistaa harjoittelun monipuolisuuden, riittävän harjoitusmäärän ja mielekkyyden säilymisen lähes automaattisesti. Toisaalta myös yhden tai kahden lajin harrastaminen voi olla monipuolista, mikäli lajin harjoituksissa on hyvin huomioituna monipuolisuus ja vaihtelevuus.

Monipuolinen liikunta

- sisältää vähintään liikuntasuosituksen mukaisen määrän liikuntaa viikossa ja on ympärivuotista,
- sisältää arki- ja hyötyliikuntaa,
- huomioi myös levon, palautumisen ja terveellisen ravinnon,
- huomioi palauttavan ja huoltavan harjoittelun,
- sisältää useiden lajien harjoittelua.

Monipuolinen harjoittelu kamppailulajeissa

- harjoittaa kestävyyttä, lihaskuntoa, liikkuvuutta, kehonhallintaa, tasapainoa, ketteryyttä ja taitoa,
- kuormittaa eri kehon osia ja puolia tasapuolisesti (vasen ja oikea puoli, ylä- ja alavartalo, etu- ja takapuoli, myös aivot),
- saadaan toteutettua muuttamalla harjoitteiden sisältöjä, tehoja, palautuksia, harjoitteiden järjestystä, suoritusten pituuksia, alustoja, rytmejä, välineiden kokoa, harjoittelupareja jne.

8.3 Alkulämmittelyn ja loppujäähdyttelyn merkitys vammojen ehkäisyssä

Urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä korostuu huolellisen alkulämmittelyn- ja loppujäähdyttelyn merkitys. Alkulämmittelyn tarkoitus on kehon ja mielen valmistaminen tulevaan harjoitukseen. Se kiihdyttää hengitystä, lisää verenkiertoa, aktivoi hermoston ja lihasten toimintaa sekä virittää liikkujan mielen liikuntaa varten. Alkulämmittelyssä kannattaa harjoitella monipuolisia liiketaitoja ja kehonhallintaa, sillä harjoituksen alussa liikkuja on virkeimmillään ja keho on vastaanottavimmillaan.

Hyvä alkuverryttely on kestoltaan vähintään 15 minuuttia ja sisältää:

- sykettä kohottavaa ja hikeä nostattavaa yleis- tai lajiominaista lämmittelyä,
- monipuolisia liikkeitä ja liikkumistapoja (tekniikkaharjoittelua, ketteryyttä, tasapainoa, hyppelyä, lihaskuntoa),
- lajissa tarvittavien liikelaajuuksien käyttöä,
- nousujohteista tehon lisäämistä.

Loppujäähdyttely edistää kehon palautumista harjoittelua edeltävään tilaan. Sen tarkoituksena on rauhoittaa ja palauttaa elimistö rasituksesta sekä poistaa lihaksiin kertynyttä maitohappoa.

Hyvä loppujäähdyttely on kestoltaan vähintään 15 minuuttia ja se sisältää

- paljon liikettä, jotta hiusverisuonet pysyvät auki ja aineenvaihduntatuotteet saadaan huuhdeltua pois lihaksista,
- tehon (syke) laskemista asteittain,
- samojen lihasten käyttöä, joita itse liikuntasuorituksessakin on käytetty,
- aktiivisia liikkuvuusharjoitteita.

Ääriasentoon viedyt pitkät venytykset tulee tehdä vasta, kun lihasten energia- ja nestetasapaino on palautunut eli ei välittömästi harjoituksen jälkeen.

8.4 Liikehallinnan merkitys vammojen ehkäisyssä

Liikehallinta eli motorinen kunto tarkoittaa kehon asentojen ja liikkeiden sujuvaa, nopeaa ja tarkoituksenmukaista hallintaa. Se koostuu tasapaino-, reaktio- ja koordinaatiokyvyistä sekä suuntautumis- ja liikeaistikyvyistä. Useita liikehallintakykyjä tarvitaan yhtäaikaaisesti eri liikkeissä, jotta liikkeiden hallinta eri tilanteissa olisi sujuvaa ja turvallista. Hyvä kehon hallinta helpottaa päivittäisistä liikkumista sekä parantaa liikuntaa ja urheilua harrastavan suorituskyyä. Riittävän liike- ja asennonhallinnan myötä horjahduksista ja muista yllättävistä tilanteista johtuvat vammat niin arkielämässä kuin liikunnassakin vähenevät. Liikehallintaa heikentävät erilaiset sairaudet, ylipaino ja liikunnallinen passiivisuus. Vaikka liikehallintakyvyn perusta luodaan jo lapsuudessa, voidaan sitä kehittää monipuolisella liikunnalla läpi elämän.

Taulukko 9: Liikehallinnan osatekijät (Väyrynen & Saarikoski 2016)

Liikehallinnan osatekijä	Määrittely
Tasapainon hallinta	Erilaisten asentojen ylläpitäminen, esimerkiksi yhdellä jalalla seisominen.
	Asentojen sopeuttaminen tahdonalaisiin liikkeisiin.
	Reagointi ulkopuolisiin ärsykkeisiin esimerkiksi harjoittelukaverin kontakti.
	Kaikkeen liikkumiseen tarvitaan tasapainoa. Useat suoritukset edellyttävät sekä staattista että dynaamista tasapainon hallintaa.
	Ikääntyminen ja eri sairaudet vaikuttavat tasapainokykyä heikentävästi ja vastaavasti harjoittelu kehittää sitä.
Rytmi- ja koordinaatiokyky	Kehon liikkeiden ja liikeyhdistelmien hallintaa (erityisesti keskivartalo ja raajat) oikeaan aikaan ja oikean suuruisella voimalla.
	Liikkeiden tarkoituksenmukainen rytmi eli liikkeiden ajoitus.
	Vaivattoman ja turvallisen liikkumisen perusta tutuissa sekä yllättävissä tilanteissa.
	Rytmiä edellyttävät esimerkiksi äänimerkin tai musiikin mukaan liikkuminen ja liikesarjan oppiminen.
Liikeaistisyky (kinesteettinen erottelukyky)	Liikettä aistivien ja muiden mekanoreseptoreiden eli ihon sensoristen aistieliimien välittämän informaation tulkintaa.
	Kyky vaihdella lihasten jännitys- ja rentoustiloja, liikesujuvuutta, taloudellisuutta, kykyä havaita eroja kahden keskenään samankaltaisen liikkeen välillä.
Reaktiokyky	Nopeaa reagointia kuulo-, näkö- tai tuntoaistin kautta välittyvään ärsykkeeseen.
	Liikenopeutta eli liikkeen nopeaa aloittamista ja lopettamista oikea-aikaisesti.
Suuntautumiskyky ja ketteryys	Kyky määrittää kehon asentoa ja liikkeitä tilan ja ajan suhteen.
	Nopeaa, sujuvaa ja koordinoitua liikettä tilanteen tai ärsykkeen vaatimalla tavalla.
	Kykyä muuttaa kehon suuntaa nopeasti ja tarkasti.
	Ketteryyttä tarvitaan nopeissa suunnan ja vauhdin muutoksissa.

Liikehallintaa harjoitetaan esimerkiksi tekniikka-, tasapaino-, ketteryys-, voima- ja hyppelyharjoitteiden avulla.

Kehonhallintaharjoitteet:

- kehittävät kehon asento- ja liikehallintaa
- lisäävät tilannekohtaista reaktionopeutta
- parantavat suoritustekniikkaa
- ehkäisevät vammoja aiheuttavat hallitsemattomat tilanteet.

Vinkkilaatikko:

- Löydät Voimanpolku-sivustolta hyviä liikekokonaisuuksia (nilkan liikkuvuus ja hallinta, polven ja lantion hallinta, keskivartalon hallinta, tasapaino sekä ylä- ja alavartalon liikkuvuus), joiden avulla voidaan parantaa urheiluvammojen taustalla olevia tyypillisimpiä ongelmakohtia.
www.voimanpolku.info/liikkuvuus/vammojen-ennaltaehkaisy/
- Löydät Youtubesta videoita harjoitteita hakusanalla ”Liiketaitoharjoittelu”.
- Tutustu Terve Urheilija -sivustoon: <https://terveurheilija.fi/>

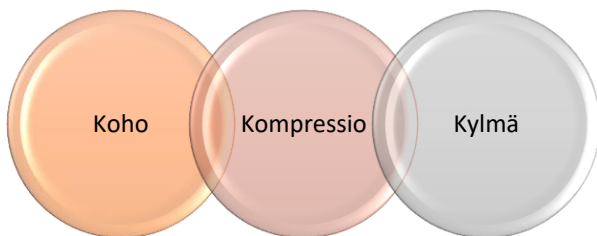
8.5 Ensiapu tapaturmissa

Liikunnanohjaajan on tärkeää tietää perusasiat ensiavun antamisesta liikuntatapaturman sattuessa, sillä ensiavun aloittamisen pitkittyminen pitkittää myös vamman parantumista. Samat ensiavun periaatteet pätevät useimpien äkillisten vammojen hoitoon.

Liikuntatapaturman ensiavulla pyritään minimoimaan kudосvaurion, kuten ruhjeen, repeämän, venähdyksen tai murtuman aiheuttama verenvuoto ja kudосnesteiden kertyminen. Samalla alkuvaiheen turvotus pyritään saamaan mahdollisimman pieneksi, sillä runsas turvotus häiritsee ja hidastaa lievien vammojen parantumista. Runsa turvotus saattaa myös kasvattaa komplikaatioriskiä ja johtaa siten esimerkiksi laskimotukokseen tai leikkaushaavan tulehtumiseen.

Nyrjähdysten ja ruhjeiden ensiapu

Nyrjähdykset ja ruhjeet ovat hyvin yleisiä kamppailulajeissa. Niihin on ensiapu aina sama: kohoasento, kompressio eli paine ja kylmähoito eli KKK. Kaikki nämä kolme tekevät samaa asiaa, eli estävät veren virtaamisen vammautuneeseen alueeseen ja turvotuksen syntymisen. Ensiapu kannattaa antaa juuri tässä järjestyksessä, sillä raajan saa välittömästi koholle ja kylmän hakemisessa menee hetki aikaa.



Kuvio 8: Ensiaputoimenpiteet liikuntatapaturman sattuessa.

Kohoasento

Vammakohta on pyrittävä saamaan kohoasentoon eli sydämen yläpuolelle sisäisen verenvuodon vähentämiseksi. Vamman ollessa sydämen yläpuolella, pumpkaa sydän sinne vähemmän verta.

Kompressio

Kompressio eli vammautuneen kohdan painaminen litistää verisuonet ja estää näin veren virtaamisen vamma-alueelle. Nopeimmin kompressio saadaan painamalla kädellä kohotettua vammautunutta kohtaa sen aikaa, kunnes kylmä saadaan paikalle.

Kylmähoito

Kylmä supistaa verisuonia ja vähentää veren ja kudосnesteiden vuotamista vaurioalueelle. Kylmähoidon pintavaikutus lievittää esimerkiksi ruhjeen aiheuttamaa kipua, ja juuri siihen perustuu pintakylmähoitojen kuten suihkeiden ja viilentävien voiteiden teho pikkukolhuissa.

Riittävä teho syvempiin kudoksiin, kuten lihakseen saavutetaan kuitenkin vain sellaisella kylmäpakkauksella, joka luovuttaa kylmää tasaisesti ja riittävästi. Tällaisia kylmäpakkauksia ovat esimerkiksi jääpalapussi, pakastimessa säilytettävät kylmägeelipakkaukset ja pikakylmäpakkaukset, joissa kylmyys kehittyy kemiallisen reaktion seurauksena pussin eri osien sekoittuessa. Myös esimerkiksi pakastevihannespussia voi käyttää. Kylmähoidossa on varottava ihon paleltumavammaa, joten kylmäpussia eikä varsinkaan jäätä saa laittaa suoraan iholle.

Pelkkä kylmähoito ei riitä ensiavuksi, koska kylmän verisuonia supistava teho laantuu minuuteissa. Seurauksena voi tällöin olla vuodon lisääntyminen, ellei vauriokohtaan kohdistu sopivaa puristusta eli kompressiota. Sopiva paine ja kylmä saadaan sitomalla kylmäpussi tiukasti vamman päälle esimerkiksi elastisella siteellä. Kylmähoidon ja kompression tulee kestää jatkuvana riittävän pitkään, noin 15–20 minuuttia, minkä jälkeen kompressiota kannattaa jatkaa tukevalla joustosidoksella ja uusia kylmähoito ensimmäisen vuorokauden ajan parin tunnin välein.

Jos kipu ja turvotus eivät nopeasti hellitä ja jos esimerkiksi vammautunut jalka ei siedä painoa, on syytä hakeutua hoitoon.

Haavan ensiapu

Kamppailulajeissa saattaa tulla esimerkiksi sormien ja varpaan kynsistä ihon pintaan haavoja, vaikka kynnet olisivatkin lyhyiksi leikatut. Haava tulee puhdistaa antiseptisellä aineella tai puhtaan juoksevan veden alla. Tämän jälkeen haava peitetään suojasidoksella ja jos haava mahdollistaa vielä harjoittelun jatkamisen, peitetään suojasidos vielä urheiluteipillä harjoituksen ajaksi, jotta se pysyy paikallaan. Likaiset, syvät ja vuotavat haavat kuuluvat aina lääkärin hoitoon.

Raajamurtuman ensiapu

Murtumat ovat kamppailulajeissa harvinaisia. Murtumaan viittaa voimakas kipu, turvotus ja virheasento. Murtunut raaja tuetaan liikkumattomaksi käytettävissä olevilla apuvälineillä esimerkiksi kolmioliinalla tai muilla sidetarpeilla. Tuenta helpottaa myös kipua. Tämän jälkeen otetaan välittömästi yhteys lääkäriin jatkotutkimusten varaamiseksi ja lisäohjeiden saamiseksi.

Nenäverenvuodon ensiapu

Nenäverenvuodon saattaa aiheuttaa nenään kohdistunut ulkopuolinen isku tai henkilöllä voi olla taipumusta nenäverenvuotoon. Kun nenästä vuotaa verta, henkilö asetetaan etukumaraan asentoon, sierainta painetaan tasaisesti nenäluuta vasten ja kylmäpakkaus asetetaan nenän päälle. Mikäli vuoto ei lakkaa n. 20 minuutissa ollaan yhteydessä lääkäriin.

Hoitoon hakeutuminen

Jos loukkaantunut on tajuton, ei liiku tai hänellä on hengitysvaikeuksia, laitetaan hänet kylkiasentoon, soitetaan yleiseen hätänumeroon 112, kuunnellaan sieltä saadut ohjeet ja toimitaan niiden mukaan. Lievemmissä vammoissa soitetaan terveyskeskuksen päivystykseen hoito-ohjeiden saamiseksi ja lääkärin ajan varaamiseksi.

Urheiluvammojen ensiapulaukkuun tai -kaappiin

Liikunnanohjaajan tulee tietää missä harjoittelusalissa sijaitsee ensiapulaukku tai -kaappi. Jotta tarvikkeet eivät lopu kesken, tulee laukun sisältö säännöllisesti tarkistaa ja sitä täydentää. Ensiapulaukun tulisi sisältää ainakin seuraavat tarvikkeet:

- Erikokoisia ja paksuisia suojasiteitä.
- Antiseptistä puhdistusainetta ja pyyhintälappuja haavoihin
- Joustositeitä sidontaan
- Kolmioliinoja tuentaan
- Kertakäyttöisiä kylmäpakkauksia
- Haavateippiä ja laastareita
- Urheiluteippiä
- Kynsisakset

Monet eri tahot järjestävät ensiapukursseja, joilta liikunnan ohjaajan on hyvä hakea lisää osaamista ja varmuutta ensiavun antamiseen.

Lähteet:

- Airio, M. & Hellsten, T. 2017. Selvitys harraste- ja kilpaurheilijan vakuutusturvasta. amk-opinnäytetyö, Turun AMK, Liiketalous. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017121721669>
- Terve Urheilija. Vammojen ehkäisy. Luettavissa: <https://terveurheilija.fi/urheiluvammojen-ennaltaehkaisy/>
- UKK-instituutti. 2018. Liikuntatapaturmat Suomessa. Luettavissa: https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikuntatapaturmat
- UKK-instituutti. 2014. Liikunnan hyödyt vammojen ehkäisyssä. Luettavissa: https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/liikuntavammojen-ehkaisy/liikunta-vammojen-ehkaisyssa
- VoimanPolku. Vammojen ennaltaehkäisy. Luettavissa: <https://www.voimanpolku.info/liikkuvuus/vammojen-ennaltaehkaisy/>
- Väyrynen, P. & Saarikoski, R. 2016. Liikehallinnan harjoittaminen. Duodecim Terveyskirjasto. Luettavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tju00210

Liitteet

Liite 1: Ideasta tuotteeksi-työkalu

(<https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/01/ideasta-tuotteeksi-opas.pdf>)

