



samk

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

SUVI SALMIMIES

Kamppailu-urheilua nuorta mieltä vahvistamaan

8 viikon kamppailukurssi FC Jazzin junioreille

SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA
2021

Tekijä(t) Salmimies, Suvi Tuulikki	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Huhtikuu 2021
	Sivumäärä 42	Julkaisun kieli suomi
Julkaisun nimi Kamppailu-urheilua nuorta mieltä vahvistamaan. 8 viikon kamppailukurssi FC Jazzin junioreille		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalian tutkinto-ohjelma, sosionomi (AMK)		
<p>Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli nuoren mielen hyvinvointiin vaikuttaminen kamppailu-urheilun keinoin ja kehittämistyönä järjestettiin kamppailu-urheilukurssi nuorisoryhmälle. Työn tilaajana oli porilainen juniorijalkapallojoukkue.</p> <p>Teoreettisena pohjana toiminnalle käytettiin erityisesti nuoren mielen tutkimustietoa sekä kamppailu-urheilun tutkittuja vaikutuksia eri ikäisten psyykkiseen kehitykseen ja vointiin. Näistä luotiin kurssin kokonaisuus käyttäen vahvasti teoriaa myös nuorisotyön eri menetelmien monimuotoisuudesta.</p> <p>Kamppailukurssin suunniteltu pituus lyhenyi kahdeksasta viikosta kuuteen viikkoon koko maailmaa painostaneesta pandemiatilanteesta johtuen. Kurssi kokoontui sunnuntaisin paikallisella kamppailusalilla talvella 2020 ja sille osallistuivat kaikki joukkueen 14 pelaajaa vähintään neljä kertaa. Kurssin tapaamiskerrat koostuivat fyysisistä harjoitteista, joissa tuotiin ohjauksella myös psyykkisiä näkökulmia esiin. Jokaisella harjoituskerralla oli oma kantava teemansa, kuten esimerkiksi kunnioitus, arvostus, itsetunto ja kiusaaminen. Kurssin jälkeen osallistujilta kerättiin kyselyn muodossa palautetta sekä suljetuin että avoimin kysymyksin. Arvioitiin avointen vastausten mahdollisia yhteneväisyyksiä sekä prosentuaalista jakaumaa. Palautetta pyydettiin myös tilaajalta.</p> <p>Tulosten mukaan kamppailu-urheilu koettiin harjoittelumuotona mielekkäänä. Kaikille kamppailu-urheilu ei ollut entuudestaan tuttua. Kaikki osallistujat nostivat psyykkisestä puolesta kysyttäessä samoja asioita esiin. He kokivat harjoittelun henkisesti sopivan raskaaksi ja osasivat arvioida kamppailu-urheilijan ominaisuuksia fyysisellä ja henkisellä tasolla samaan suuntaan kuin aiemmat tutkimukset osoittavat. Ohjauksesta heille jäi mieleen asetettujen tavoitteiden mukaisia asioita, kuten kiusaamiseen puuttuminen ja taitojen oikea käyttöpaikka. Näiden perusteella voidaan arvioida, että jo kuuden viikon kokemus synnyttää oikeanlaisia ja terveitä mielleyhtymiä kamppailu-urheilusta, jolloin sitä voitaisiin käyttää työvälineenä erityisesti pidemmällä aikavälillä.</p>		
<u>Asiasanat</u> Nuorisotyö, mielenterveys, mielen hyvinvointi, kamppailu-urheilu, nuori mieli, mielenterveystyö		

Author(s) Salmimies, Suvi Tuulikki	Type of Publication Bachelor's thesis	Date April 2021
	Number of pages 42	Language of publication: finnish
Title of publication Combatsports to strengthen the young mind. An eight week combatsports course for the juniors of FC Jazz.		
Degree program Bachelor's Degree program in Social Services		
<p>The purpose of this functional thesis was affecting the well-being of the young mind using combat sports. A combat sports course was held for a youth group, which was a local junior football team based on the subscriber.</p> <p>Research information of the young mind and the effects of combat sports to the psychological development and well-being of different age groups were used as a theoretical base. The course was planned using those mentioned above aswell as the theory of the versatility of youth work.</p> <p>The combat sports course went from eight weeks to six due to the covid-19 pandemic. The course gathered on Sundays at a local martial arts gym in the winter of 2020 and all 14 members of the team took part at least four times. The sessions consisted of physical exercises that had psychological aspects with the help the way they were instructed. Each session had a theme such as respect, appreciation, self-esteem and bullying. After the course feedback was gathered via survey. It had both open and closed questions. The similarities of answers from the open questions were assessed and also the percentage distribution if possible. Feedback was also asked from the subscriber.</p> <p>According to the results the participants felt that combat sports was a likable training method. Combat sports were not familiar to everyone. Every participant emphasized the same things when they talked about the mental side of combat sports. They felt that the sessions were at a suitable level of mental stress and they knew how to assess the qualities of a combat sports athlete to the same direction as the research shows. When asked about the instructing the participants emphasized things that were according to the goals such as interfering to bullying and the right place to use the skills that are acquired. From these results it can be concluded that even after only six weeks experience of combat sports training a person can have the right and healthy associations of the sport which means that it could be used as a tool especially in the long run.</p>		
<p><u>Key words</u> Youth work, mental health, mental well-being, combat sports, young mind, mental health work</p>		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 MIELEN HYVINVOINTI.....	7
2.1 Hyvinvoinnin kokonaisuus	7
2.2 Suomalaisten nuorten hyvinvointi	8
2.3 Nuoren ihmisen mieli ja mielen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät.....	11
2.3.1 Nuorta mieltä suojaavat tekijät.....	13
2.3.2 Nuorta mieltä horjuttavat tekijät	14
3 NUORISOTYÖ.....	15
3.1 Nuorisotyöllä on monia eri muotoja	15
3.2 Nuorisotyö mielenterveyttä vahvistavana tekijänä	17
4 KAMPPAILU-URHEILU	18
4.1 Mitä kamppailu-urheilu on?.....	18
4.2 Kamppailu-urheilun mentaaliset vaikutukset.....	19
4.3 Kamppailu-urheilu tapahtuu ryhmässä, joka on osa yhteisöä.....	21
5 AUSTRALIALAINEN TUTKIMUSHANKE KAMPPAILU-URHEILUN PSYKOLOGISISTA VAIKUTUKSISTA.....	23
5.1 Australialaisen tutkimushankkeen kuvaus	23
5.2 Tutkimushankkeen etu aiempiin kamppailu-urheilua tutkiviin hankkeisiin nähdessä	24
6 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT.....	25
6.1 Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite	25
6.2 Yhteistyökumppanin esittely.....	26
6.3 Kurssin suunnittelu	26
7 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	27
7.1 Kamppailukurssin toteutus käytännössä	27
7.1.1 Ensimmäinen kokoontuminen: teemana kunnioitus ja kamppailusalin säännöt	28
7.1.2 Toinen kokoontuminen: teemana arvostus.....	29
7.1.3 Kolmas kokoontuminen: teemana itsetunto ja kiusaaminen.....	30
7.1.4 Neljäs kokoontuminen: teemana fyysisen ja henkisen kivun sietäminen .	31
7.1.5 Viides kokoontuminen: teemana vastoinkäymiset, selviytyminen ja onnistuminen	32
7.1.6 Kuudes kokoontuminen: teemana epä mukavuudesta mukavuudeksi	33
7.2 Kamppailukurssin toteuttamisen haasteet ja niiden ratkaiseminen.....	34
8 KAMPPAILUKURSSIN TULOKSET.....	36
8.1 Osallistujien määrä ja vaihtuvuus	36

8.2 Osallistujien kokemukset ja koetut vaikutukset kamppailukurssista.....	36
8.3 Tilaajan palaute	38
9 ARVIOINTI.....	39
9.1 Kehittämistyön arviointi	39
9.2 Oma oppiminen.....	41
10 LOPUKSI.....	43
LÄHTEET	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Sanotaan, että oikein toteutettuna liikunta kohottaa mielialaa ja edistää myönteisiä tulkintoja ja itsearviota elämästä. Ryhmässä toteutettuna se vaikuttaa myös psykososiaalisesti tarjoamalla tilaisuuden purkaa paineita yhdessä muiden kanssa ja avulla. Liikunta itsessään edistää lisäksi unenlaatua ja muita fyysisen terveyden osa-alueita. Liikkumisella on todettu siis olevan erittäin suuria vaikutuksia yksilön hyvinvointiin fyysisen ja psyykkisen mekanismin kautta ja parhaimmillaan se tarjoaa loistavan tuen ihmisen yksilölliseen kasvuun ja kehitykseen. Kun tähän tuodaan mukaan yhteisö, jossa liikuntaa toteutetaan, tulee mukaan myös sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulma, kun yksilö pääsee toimimaan ryhmässä ja oppimaan itsestään myös muiden kanssa toimijana. (Ojanen & Liukkonen 2017, 215-224). Nämä edellä mainitut asiat ovat kaikki niitä, joihin tämä opinnäytetyö keskittyy ja pyrkii vaikuttamaan.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä lähdin kehittämään kamppailu-urheilumuotoista kurssia nuorisoryhmälle. Opinnäytetyön aihe sovittiin ja luotiin tilaajan kanssa yhteisellä harkinnalla, sillä tilaajalla oli muitakin tarjolla olevia aiheita. Päätymisen teini-ikäisten jalkapallojoukkueelle suunniteltuun kamppailukurssiin oli kuitenkin paras vaihtoehto, sillä joukkueen kanssa kahdeksan viikon mittainen kamppailukurssi oli sovittavissa ja joukkueen jäsenet pystyivät tähän ajanjaksoon sitoutumaan, mikä oli kuitenkin eräs tulosten saavuttamisen kriteeri ajan ollessa verrattain lyhyt mielen hyvinvointiin vaikuttamiseen. Suuri kiitos FC Jazz 2006 P14 joukkueelle ja Porin Kamppailu-Urheilukeskukselle, jotka mahdollistivat tämän opinnäytetyön toteutumisen.

Opinnäytetyön aihevalintaan vaikutti vahvasti myös oma kymmenen vuoden kamppailu-urheilu- ja -kilpailukokemukseni. Oma subjektiivinen näkemykseni kamppailu-urheilun mieltä vahvistavasta ja identiteettiä rakentavasta kyvystä oli siis suuressa roolissa ja sen jakaminen sosiaalialan ammattilaisen näkökulmasta oli

mielenkiintoista. Lisäksi kaikki nuorisotyön eri menetelmiin liittyvät aiheet ovat yhä enemmän ajankohtaisia, sillä erilaisia tapoja tehdä nuorisotyötä ja saavuttaa nuorisoa pyritään löytämään jatkuvasti.

Kamppailukurssin suunnittelussa käytin vahvan kokemuksen lisäksi tutkimustietoa nuorten mielenterveydestä ja hyvinvoinnista, nuorisotyön eri menetelmistä sekä tutkimustietoa kamppailu-urheilun vaikutuksista mieleen. Eräs suunnittelulähteistä oli myös Australiassa vuonna 2019 toteutettu samankaltaisista näkökulmista ja tavoitteista käsin aloitettu tutkimus kamppailu-urheilun kyvystä edistää erityisesti yläkouluikäisten nuorten mielenterveyttä. Kyseisen tutkimuksen tuloksia ei tätä opinnäytetyötä tehdessä oltu vielä julkaistu, ainakaan yleiseen tietoon.

Kamppailukurssin onnistumista arvioin kyselyllä, jonka vastausprosentti oli täydet sata prosenttia. Osallistujat vastasivat sekä avoimiin että suljettuihin kysymyksiin, joiden pohjalta kurssin onnistumista ja vaikutusmahdollisuuksia arvioitiin. Kysymykset liittyivät aihealueiltaan kurssin tunnelmiin yksilötasolla ja mieleen jääneisiin asioihin. Osallistujien lisäksi halusin sisällyttää myös tilaajan palautteen raportointiin, sillä tilaaja oli itse myös kyseessä olevien junioriurheilijoiden valmentaja, joka omasi sellaista tietoa kurssin vaikutuksista, joita itse kurssilla tai osallistujien palautteessa en päässyt näkemään.

2 MIELEN HYVINVOINTI

2.1 Hyvinvoinnin kokonaisuus

Hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen eri ulottuvuuteen, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi eli elämänlaatu. Hyvinvoinnista puhuttaessa voidaan tarkoittaa joko yksilöä tai jotakin yhteisöä. Yksilöstä puhuttaessa hyvinvointi sisältää sosiaalisten suhteiden tarkastelua, itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia ja onnellisuuden kokemuksen subjektiivista arviointia. Elämänlaadun osalta Terveiden ja Hyvinvoinninlaitoksen sivuilla nostetaan esiin muun muassa

terveys, omanarvontunto sekä mielekäs tekeminen. (Terveyden ja Hyvinvoinnin laitokset www-sivut 2020.)

Psyykinen hyvinvointi on osa hyvinvoinnin kokonaisuutta, johon kuuluu myös fyysinen ja sosiaalinen osa-alue. Myös liikkuminen vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin, sillä on tulkittu, että kehon liikkuminen liikuttaa myös mieltä eli vaikuttaa mieleen. Tämä yhdistää psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin toisiinsa selvästi. Hyvinvoivan ihmisen ajatellaan arvostavan itseään ja muita sekä suhtautuvan myönteisesti ympäristöönsä, olevan enimmäkseen hyvällä tuulella ja sovussa itsensä kanssa. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat sekä yksilön välittömät mielihyvän ja mielihänen kokemukset, että kestävämmät mielentilat kuten tyytyväisyys ja onnellisuus. (Ojanen & Liukkonen 2017, 215-216.)

WHO:n eli Maailman terveysjärjestön mukaan mielenterveys on olennainen osa hyvinvoinnin kokonaisvaltaista toteutumista sekä terveyttä. Tasapainoinen mielenterveys mahdollistaa yksilön toiminnan omien kykyjensä mukaisesti, mutta auttaa häntä myös selviytymään elämän ja arjen paineista ja kuormituksesta. Myös yhteisöllinen osallistuminen ja oman panoksen antaminen mahdollistuvat, kun mieli on kunnossa. Tämä tarkoittaa toisaalta myös sitä, että mielenterveyden ollessa koetuksella voi aiemmin tasapainoinenkin elämä kohdata suuria haasteita ja ongelmia, jotka vaikuttavat suoraan myös muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin. (Erkko & Hannukkala 2018, 12.)

2.2 Suomalaisten nuorten hyvinvointi

Suomalaisten kokema hyvinvointi on monella mittarilla hyvällä tasolla, jonka osoittaa Suomalaisten hyvinvointi 2018 -teoksen sisältämä tutkimustieto. Hyvinvointieroja havaitaan kuitenkin jonkin verran, ja niissä jakavina tekijöinä toimii muun muassa sukupuoli, etninen tausta ja alue. Oma kokemus elämänlaadusta, terveys, elinolot sekä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi määrittelevät tutkimuksessa elämänlaadun arviointia. Terveys koetaan esimerkiksi pääosin hyväksi ja elinajan odote on noussut. Kielteistä terveyskehitystä on muun muassa työikäisten lihavuus ja eläkeikäisten humalajuominen. Nuorten hyvinvointia tarkasteltaessa tutkimuksessa

todettiin vanhempien koulutustason vaikuttavan nuoren jatko-opintoihin ja tulevaisuuden tulotasoon. Tarkastelussa olivat 8.-9.-luokkalaiset ja lukiolaiset eli karkeasti arvioiden 14-18-vuotiaat nuoret. Tutkimus osoittaa, että hyvinvoinnin edistämisen toimia olisi kohdistettava heikommassa asemassa oleviin perheisiin. (Kestilä ym. 2019, 120-122.)

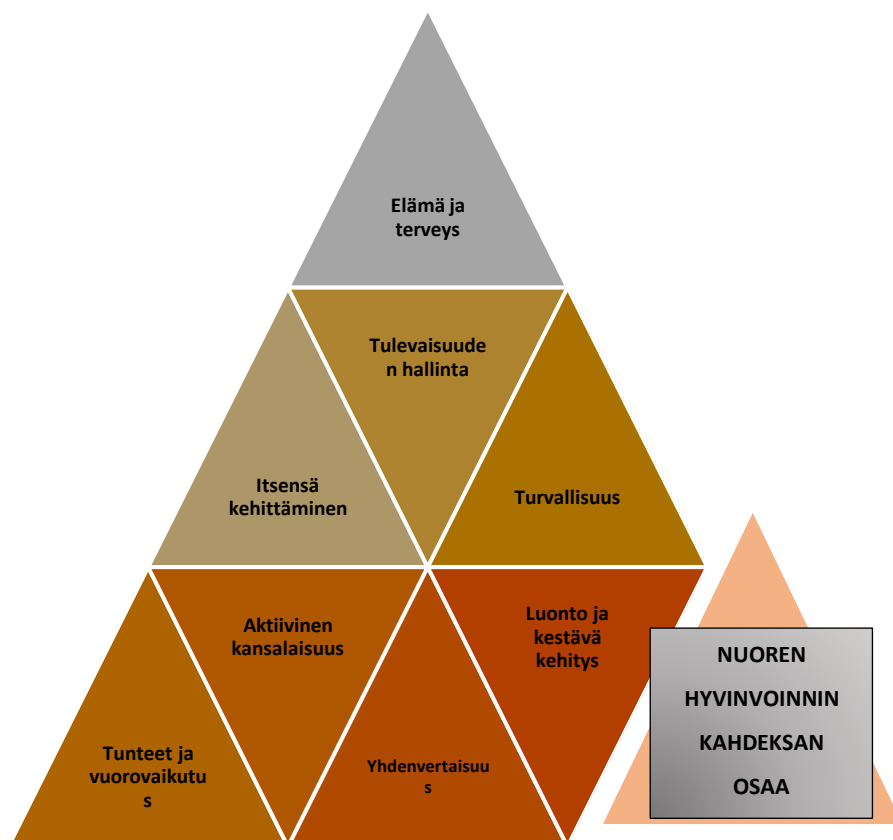
Jo Suomalaisten hyvinvointi 2014 -teoksen mukaan yksi suurimmista ryhmistä, joilla on riski heikkoon elämänlaatuun, olivat 18-24-vuotiaat vähän koulutetut ja työttömät nuoret. Huomioitava tekijä hyvinvoinnin ja elämänlaadun arvioinnissa oli ikäryhmien välillä tieto siitä, että siinä missä iäkkäämmälle väestölle tärkeitä mittareita olivat aineellinen ja toimintakyvyllinen ulottuvuus, oli nuoremmalle väestölle moniulotteisemmin tärkeää myös sosiaalinen ja psyykinen ulottuvuus. Voidaan siis tämän pohjalta todeta, että sosiaaliset suhteet ja henkinen hyvinvointi ovat nuoremmalle ikäryhmälle tärkeitä ja edistämisen arvoisia asioita. (Vaarama ym. 2014, 20-28.)

Puhuttaessa nuoremmista ikäluokista osoittaa Suomalaisten hyvinvointi 2014 - tutkimus vajeensa kuitenkin niin, että tiettyjen seurantojen vaikeus ilmenee siinä, että juurikin suurimmassa syrjäytymisvaarassa olevat jättäytyvät seurannoista pois eli he eivät enää vastaa kyselyihin, joista tutkimustieto kootaan. Tästä voidaan päätellä, että hyvinvoinnin kokemuksen tarkkailu väestössämme sisältää aukkoja tiedossa. Tämä kuitenkin antaa suuntaa siinä, että esimerkiksi joka neljäs nainen ja joka viides mies iältään 18-30 vuotta oli kokenut yksinäisyyttä, jolla arvioitiin sosiaalisen hyvinvoinnin tasoa. (Vaarama ym. 2014, 168-169.) Tätä voidaan käyttää perusteena yhteisöllisen tekemisen moninaistamiselle ja saatavuudelle.

Nuorten hyvinvointikertomus vuodelta 2019 jakaa nuorten hyvinvoinnin kahdeksaan eri osa-alueeseen (kuvio 1). Nämä osa-alueet ovat: elämä ja terveys, tulevaisuuden hallinta, turvallisuus, itsensä kehittäminen, tunteet ja vuorovaikutus, aktiivinen kansalaisuus, yhdenvertaisuus ja luonto ja kestävä kehitys. Näistä näkökulmiksikin kuvailluista osa-alueista käsin on kyselyjen pohjalta luotu jokaiselta osa-alueelta jopa kymmeniä erilaisia kaavioita, joiden pohjalta saadaan tärkeää tietoa nuorten omista kokemuksista ja pystytään myös osoittamaan tapahtuneet muutokset, sillä vertailua voidaan toteuttaa aiempien vuosien kertomusten pohjalta. Hyvinvointikertomukseen

on kerätty tutkimus-, tilasto- ja kokemustietoa 15-29-vuotiaista helsinkiläisnuorista. Näiden tilastojen mukaan vuodesta 2017 vuoteen 2019 on nuorten peruskoulun yläkoululaisten kokema yksinäisyys nousussa ja 12 prosenttia tuntee yksinäisyyttä. Yksinäisyys voi muun muassa lisätä syrjäytymisriskiä, heikentää itseluottamusta ja lisätä psykososiaalista huonovointisuutta. Harrastuksien tilastot kertoivat siitä, että lähes jokainen helsinkiläisnuori harrastaa jotakin kerran viikossa. Mieluisa harrastus voi olla erittäin tärkeä henkinen voimavara antaessaan onnistumisen kokemuksia ja ystäviä. Harrastuksille on siis tilastojen perusteella oma paikkansa nuorten elämässä. Liikunnan osalta tutkimuksessa todettiin, että on paljon liikkuvia nuoria ja vähän liikkuvia nuoria, joilla liikunta-aika jää noin tuntiin viikossa. Liikunnasta puhuttaessa, painotettiin tutkimuksessa sen yhteyttä terveyteen, mutta myös masennuksen ja ahdistuksen tunteen vähenemiseen. (Nuorten hyvinvointikertomus www-sivut 2020.)

Mielen hyvinvointi -osio tässä hyvinvointikertomuksessa on tärkeä ottaa esille. Tilastojen mukaan 13-17 % koululaisista koki kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Osuus oli suurin lukiolaisten ja yläkoululaisten keskuudessa. Ahdistuneisuutta aiheutti usein murehtiminen ja huoli, jotka saattoivat yltyä jopa yleistyneeseen ahdistushäiriöön asti. Arki, joka tarjoaa tukea, onnistumisen kokemuksia, turvaa ja sopivia haasteita on tässä suhteessa tasapainoisen kehityksen myötävaikuttaja. Jopa 90 % nuorista koki saaneensa tukea ystäväpiiristään. (Nuorten hyvinvointikertomus www-sivut 2020.)



Kuvio 1. Nuoren hyvinvoinnin kahdeksan eri osaa.

2.3 Nuoren ihmisen mieli ja mielen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Mieli kehittyy eri aikaa kuin keho. Se tulee hieman jälkijunassa nuorella ja nuoruutta leimaa tietynlainen henkinen kypsymättömyys. Nuoruusikää, jossa psyykinen kehityksemme kohti aikuisuutta tapahtuu, elämme noin 11-vuotiaasta 22-vuotiaaksi ja se sisältää elämämme suuria oppimisen hetkiä. On opittava itsenäiseksi, ratkaisemaan ristiriitoja ja toimimaan sosiaalisissa tilanteissa. Identiteetin etsiminen tapahtuu suurelta osin nuoruusiässä ja tätä myötä oma paikka ja rooli löytyy myös. (Erkko ym. 2018, 47-59.)

Nuori haaveilee paljon ja mielikuvat voivat olla villedäkin. Tämä kaikki kuuluu normaalina osana nuoren kehityskaareen. Seksuaalinen kehitys tapahtuu usein rinnan mielen kehittymisen kanssa ja onkin tärkeää tiedostaa, että liian varhaiset ja oman tahdon vastaiset seksuaaliset kokemukset voivat haavoittaa nuorta. Voi seurata masennusta, joka on tulosta seksikokemuksista, joihin nuori ei ole vielä emotionaalisesti valmis. Tämä on tärkeä aihe siksikin, että seksuaalisuus on osa

syvintä ihmisyyttä monella persoonan osa-alueella. Sen myötä haavoittuminen voi johtaa vääristyneeseen minäkäsitykseen, sosiaalisiin sopeutumisongelmiin, stressinhallinnan puutteisiin ja tunnekehityksen vaikeuksiin. (Erkko ym. 2018, 47-59.)

Itsetunto vaikuttaa suuresti siihen, miten nuori näkee itsensä ja myös ympäröivän maailman. Sen ollessa hyvä, uskaltaa nuori olla oma itsensä ja asettaa tavoitteita ja tehdä suunnitelmia. Hyvällä itsetunnolla varustautunut nuori pystyy jopa nauramaan omille kehityskohteilleen. Huono itsetunto voi johtaa masennukseen ja itsesääliin keskittymiseen. Silloin nuori ei kestä pettymyksiä tai epäonnistumisia ja uskallus tavoitella asioita on vajavaista. (Erkko ym. 2018, 47-59.)

Mielen hyvinvointiin vaikuttaa hyvin moni tekijä. Ne voidaan kuitenkin jakaa selkeästi yksilöön; sosiaaliseen elämään ja turvaverkkoon; kulttuurisiin arvoihin sekä yhteiskuntaan. (kuvio 2).



Kuvio 2. Mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä.

Nuorten mielenterveyteen panostamisen on tutkittu olevan erittäin kannattavaa. Siksi nuorisotyön arvoa korostetaan ja sitä käydäänkin enemmän läpi luvussa 3. Sen kuitenkin katsotaan vaikuttavan suuresti mielen hyvinvointiin nuorilla. Omilla teoillaan nuori voi hyvinkin paljon vaikuttaa omaan mielenterveyteensä ja nuorisotyöllä pyritään tuomaan näitä tekoja näkyväksi. Kun nuori vaalii ihmissuhteitaan, pysyy aktiivisena ja liikkuu edes vähän, havainnoi ympäristöään eli

pitää yllä mielenkiintoa ympärillä tapahtuvaan, pyrkii oppimaan jatkuvasti jotakin uutta ja antaa takaisin yhteiskunnalle tai vaikka ystävilleen, ollaan jo hyvällä tiellä kohti tervettä ja hyvinvoivaa mieltä. Mielen terveyden ja -hyvinvoinnin perusta kuitenkin luodaan jo lapsuudessa ja nuoruudessa, joten sille on annettava erityistä painoarvoa. (Erkko & Hannukkala 2018, 12-32.)

Omaa mielen terveyttä ja mielen tasapainoa voi edesauttaa päivittäin syömällä terveellisesti, liikkumalla ja huolehtimalla riittävästä unensaannista, tekemällä mielekkäitä asioita ja tapaamalla läheisiään ja ystäviään. Nämä ovat mielen terveyden perusainekset. Elämään kuitenkin kuuluu erilaiset kriisit ja huolet ihmissuhteista, rahasta tai vaikkapa työstä. Se, miten mieli selviää noista huolista ja muista eteen tulevista kriiseistä onkin tärkeintä. Yksilön voimavaroilla on suuri merkitys mielen hyvinvoinnille ja vahvuudelle. Voimavarat kertyvät suuremmiksi, kun yksilö pitää huolta omasta jaksamisestaan ja jokapäiväisen elämänsä rytmittämisestä. Kun on riittävä määrä omaa aikaa ja mielekkäitä asioita tehtävänä, lisääntyy voimavarojen määrä, joka taas auttaa siinä tilanteessa, kun suru ja pettymykset tai epäonnistumiset kuluttavat yksilön voimia.

2.3.1 Nuorta mieltä suojaavat tekijät

Voimavaroihin liittyy myös puhe sisäisistä ja ulkoisista suojaavista tekijöistä. Nuori, joka asuu kotona hyvin toimeentulevassa ja päihteettömässä perheessä, nauttii jo osaltaan useista ulkoisista suojatekijöistä. Ulkoiset suojaavat tekijät ovat sellaisia, jotka eivät ole yksilön ominaisuuksia tai taitoja, vaan hänelle hänen elämänsä ulkopuolelta vaikuttavia ja tulevia tekijöitä. Näitä ovat perhe ja läheiset, opiskelumahdollisuus, turvaverkko ja terveet ihmissuhteet, kyky hakea apua palveluiden piiristä, turvattu kasvuympäristö, vanhempien toimeentulo sekä kuulluksi tuleminen mahdollisuus. Sisäiset suojaavat tekijät sitten taas ovat juurikin yksilön ominaisuuksia tai taitoja, kuten fyysinen terveys ja siitä huolehtiminen, tunnetaidot, huolien ja murheiden jakamiskyky, ystävyysuhteet, jonkinlainen tapa ilmaista ja toteuttaa itseään, itsensä arvostaminen ja ongelmanratkaisutaidot. Mikäli suojaavat tekijät ovat elämässä kunnossa, on helpompi selviytyä kaikista eteen tulevista

haasteista. Suojaavat tekijät lisäävät nuoren voimavaroja. (Erkko & Hannukkala 2018, 31-34.)

2.3.2 Nuorta mieltä horjuttavat tekijät

Suojaavien tekijöiden rinnalla kulkevat myös riskitekijät yksilön elämässä. Nämä hieman vaihtelevat iän myötä. Nuoren elämää tarkastellessa on mahdollista erottaa sellaisia ulkoisia riskitekijöitä kuin parisuhteen päätyminen ja menetykset, väkivalta, kiusaaminen, päihteiden käyttö nuorella tai perheessä, syrjäytyminen, haitallinen kasvuympäristö, työttömyys, perheen psyykkiset häiriöt ja hyväksikäyttö. Jos nuori siis elää köyhässä päihdeongelmaisessa perheessä, jossa ilmenee vielä väkivaltaa ja koulussa kiusaamista, on nuoren mielenterveys suuressa vaarassa. Sisäiset riskitekijät kulkevat hyvin usein ulkoisten kanssa käsi kädessä. Näitä ovat huono itsetunto, huonot ihmissuhteet, vieraantumisen ja eristäytyminen ihmisistä, avuttomuuden ja huonommuuden tunne, sairaudet ja kehityshäiriöt. (Erkko & Hannukkala 2018, 31-34.)

Aiemmin mainittiin jo liian varhaisten seksuaalisten kokemusten haavoittavuus nuorelle mielelle ja niiden kyky aiheuttaa vääristynyttä minäkäsitystä ja tunnekehityksen ongelmia. Tunnekehitys on sen takia tärkeää, että tunteet heräävät usein reaktiona johonkin, joka kehoittaa ihmistä toimimaan jollakin tietyllä tavalla. Jos nämä taidot ovat vääristyneet, on toimiminen muiden kanssa haastavampaa. Myös itsensä kanssa toimiminen vaikeutuu, jos omien tunteiden säätely on huonolla tasolla. Omien tunteiden tunnistaminen, varsinkin niiden ollessa haastavia tunteita, on tärkeää hyvinvoinnin kannalta. Pettymyksien ja epäonnistumisten terve vastaanotto ja käsittely on yksi tärkeä taito nuoren elämässä ja tämän taidon puuttuessa voi alakulo, suru ja vihakin nousta liiallisesti mielenterveyttä horjuttamaan. (Erkko & Hannukkala 2018, 75-84.)

Nuoren mielen hyvinvointia voi horjuttaa hänen ihmissuhteensa, vaikka mielenterveys olisi hyvälläkin tasolla. Toisaalta ihmissuhteet myös tukevat nuoren mieltä. Erityisesti seurustelusuhteen eron jälkeen tarvitsee nuori aikuisen tukea, ymmärrystä ja

läheisyyttä. Nuoren tunteita ei tule väheksyä, vaan aikuisen on otettava ne vastaan ja siedettävä nuoren ahdistusta. (Erkko & Hannukkala 2018, 95-105.)

Turvaverkon puute on asia, joka voi horjuttaa kenen tahansa mieltä, mutta erityisesti herkän nuoren ihmisen. Yleisimpiä huolia ovat juuri ihmissuhteet, mutta myös oman perheen sisällä tapahtuvat asiat ja taloushuolet, jotka eivät välttämättä näy ulospäin. Yksinäisyys ja torjutuksi tuleminen voivat olla nuorelle musertavia oloiloja, jolloin turvaverkon merkitys korostuu. Tähän liittyy myös kiusaaminen, joka voi koetella nuorta ja pahentua nuoren kokiessa myös yksinäisyyttä. (Erkko & Hannukkala 2018, 125-134.)

Nuoren mieltä horjuttavista asioista mainittakoon vielä erilaiset kriisit elämässä, jotka ovat hyvinkin luonnollisia, mutta nuori kohtaa niitä ensimmäistä kertaa. Kriisit voivat liittyä menettämiseen, kehitykseen tai vaikkapa johonkin traumaattiseen tapahtumaan. Kriiseistä selvitäkseen nuori tarvitsee tukea ja ohjausta. (Erkko & Hannukkala 2018, 145- 157.)

3 NUORISOTYÖ

3.1 Nuorisotyöllä on monia eri muotoja

Nuorisolaki määrittelee nuorisotyön tarkoittamaan nuorten kasvun, tukemisen ja osallisuuden tukemista yhteiskunnassa (Nuorisolaki 1285/2016, 3§). Laki antaa paljon liikkumavaraa tämän toteuttamiselle, josta kertoo osaltaan myös kirja Nuorisotyötä on tehtävä ja sen Monimuotoinen nuorisotyö -osio. Siinä käsitellään useita nuorisotyön toteuttamismalleja. Nuorisotyötä voi tämän mukaan tehdä hyvin monenlaisessa muodossa, eikä siihen juuri muuta vaadita kuin vaatimaton tila. Joitakin erilaisia nuorisotyön muotoja on mainittu kuviossa 3.



Kuvio 3. Erilaisia nuorisotyön muotoja.

Kun mietitään kamppailu-urheilua tai mitä tahansa liikuntaseuratyötä nuorisotyön metodina, on seikkailukasvatus eräs sille hyvää suuntaa antava nuorisotyön muoto. Koska sitä toteutetaan suurimmaksi osin ryhmätoimintana, on sosiaalipsykologisten teorioiden tunteminen ja soveltaminen erittäin tärkeää. Ryhmässä toimiminen vahvistaa myös yksilön omaa kasvua, josta kirjoitetaan enemmän luvussa 4.3. Seikkailukasvatuksellisessa nuorisotyössä ryhmäytyminen, yhteisöllinen osallisuus ja sosiaalinen vahvistaminen ovat avainkäsitteitä, joilla työtä tehdään. Nuorisotyötä ohjaavat kaikille näkyvät säännöt esimerkiksi tilojen seinillä, ja ne ovat tärkeä kasvatuksellinen työväline, joka mahdollistaa keskustelun nuorten kanssa sallitun ja kielletyn toiminnan rajoista. Nuoret oppivat myös perustelemaan näkemyksiään niiden kautta ja toimimaan muiden kanssa erilaisissa tilanteissa. Aina ei nuorisotyö kuitenkaan vaadi edes fyysistä tilaa, vaikka toki muun muassa työpajatoiminnassa tila on yksi osallisuutta mahdollistavista tekijöistä ja näin ollen pakollinen. Ammatillinen etsivä nuorisotyö on tilasta riippumaton nuorisotyön muoto, joka mahdollistaa nuorisotyön viemisen sinne, missä nuoret ovat. Tässä haasteeksi voi nousta epätoivotuksi tunkeilijaksi leimaaminen nuorten puolelta, mutta luottamussuhteen syntyminen onkin aikaa vievä prosessi ja sen eteen on sinnikkäästi tehtävä töitä. (Nieminen ym. 2008, 393-545.)

3.2 Nuorisotyö mielenterveyttä vahvistavana tekijänä

Mielenterveys voimaksi -kirjassa sanotaan, että nuorten mielenterveyden tukeminen on osa kasvatustyötä. Tämän voi ymmärtää niin, että kyseessä on aktiivinen ja tavoitteellinen kehitystoiminta eli pyritään joko opastamaan oikeaan suuntaan tai muuttamaan jotakin nuoren elämässä niin, että hänellä olisi entistä paremmat mahdollisuudet tasapainoiseen elämään. On myös hyvin osuvasti kirjoitettu, että nuorten mielenterveyttä tuetaan kehittämällä selviytymistaitoja, vahvistamalla nuoren itsetuntemusta, opettamalla joustavuutta ristiriitojen ratkaisemisessa ja lisäämällä arjen pettymysten ja vastoinkäymisten sietokykyä. (Erkko ym. 2018, 12.)

Erkon ja Hannukkalan (2018, 29) mukaan nuorisotyöllä voidaan vahvistaa nuorten mielenterveyttä keskittymällä heidän voimavaroihinsa. Nuoren identiteetti muovautuu erilaisissa tilanteissa, joissa nuoren on mahdollista onnistua, löytää itsestään uusia taitoja ja kokonaan uusia puolia. Nuorisotyön merkitys on tässä suuri ja sitä toteutetaankin suurelta osin nuorten vapaa-aikana.

Nuorisotyöstä sanotaan, että sen yksi yleinen tehtävä on sosialisatio eli nuorten liittäminen jäseniksi kulttuuriin, yhteiskuntaan ja lähiyhteisöön. Se ei kuitenkaan ole tänä päivänä vain sopeuttamista, vaan myös uudistavaa sillä tavalla, että nuorille annetaan mahdollisuus nuorisotyön kautta omaksua, muuttaa tai hylätä heille tarjottuja rooleja ja arvoja. (Nieminen ym. 2008, 23.) Tämän tehtävän nostan tässä esiin siitä syystä, että Erkon ja Hannukkalan (2018, 31-32) listaamissa mielenterveyden suojaajista löytyy myös sosiaalinen tuki, jota suurin osa yhteisöistä jäsenilleen tarjoaa. Kamppailu-urheilun yhteisön koen pitkän kokemukseni mukaan ainutlaatuiseksi ja siksi se onkin helppo nostaa yhdeksi nuoren ja vanhemmankin mielen hyvinvointia mahdollisesti lisääväksi voimavaraksi.

4 KAMPPAILU-URHEILU

4.1 Mitä kamppailu-urheilu on?

Kamppailu-urheilulla voidaan tarkoittaa kaikkia mahdollisia itsepuolustus- ja taistelulajeja, joissa yksilö opettelee hyökkäämään tai puolustautumaan hyökkäykseltä tai kilpailemaan näitä simuloivissa lajeissa (Österman 2009, 14-15). Tunnettuja kamppailulajeja ovat muun muassa karate, paini, jujutsu, taekwondo, kung fu, vapaaottelu, judo ja nyrkkeily. Kamppailulajeja on kuitenkin näiden lisäksi lukematon määrä ja monilla on alalajejakin, mutta tärkeimpänä on saada mieleensä oikeanlainen kuva, kun puhutaan kamppailulajeista ja siihen tarkoitukseen kyseinen lista toimii hyvin. Hyvin monilla kamppailulajeilla on Suomessa olemassa myös oma lajiliittonsa, joka määrittelee ja ohjaa lajin toimintaa, sekä myös valvoo ja kehittää sitä. (Kamppailulajit.net www-sivut.)

Vertonghen ja Theebom (2010) jakavat kamppailulajit pehmeisiin ja koviin lajeihin, joiden erot ilmenevät harjoittelukovuudessa ja kontaktin määrässä. Tavoite on kuitenkin kaikissa lajeissa pääpiirteittäin sama, eli oppia selviytymään hyökkäyksiä vastaan tai kilpailutilanteessa suoriutuminen. (Vertonghen & Theebom 2010, 535.)

Joissakin lajikuvauksissa sanotaan, että lajeja voi harrastaa ruumiin ja mielen terveyttä ylläpitävänä liikuntamuotona, itsepuolustuslajina tai kilpailulajina. Tämä kuvaa hyvin kamppailulajien usein hyvin vahvasti läsnä olevaa arvomaailmaakin, jossa myös henkinen kehitys ja mielen vahvuus otetaan yhtenä näkökulmana huomioon. Kamppailulajeilla on maailmanlaajuisesti satoja miljoonia harrastajia ja joillakin lajeilla on erittäin vahvat juuret ja perinteet. Kamppailu-urheilua voidaan harjoittaa erilaisissa tiloissa, mutta tila useimmiten on pakollinen. Tiloja voivat olla tatami, nyrkkeilykehä, häkki, niin kutsuttu Dojo, molski tai erityisesti lajille rakennettu joustava puusta tehty kanveesi yms. (Kamppailulajit.net www-sivut.)

4.2 Kamppailu-urheilun mentaaliset vaikutukset

Kamppailu-urheilun on tutkittu tarjoavan sopivia ja monimuotoisia tapoja moraalikasvatukseen ja moraaliseen kehitykseen. Kamppailu-urheiluyhteisön sääntöjen ja toimintatapojen, etiketin sekä valmentajan eli niin kutsutun sensein esimerkin ja ohjaamisen kuvaillaan olevan kasvatuksen ja kehityksen vaikutustapoja. Kamppailu-urheilun näkymättömän ja toteutuneen tavoitteen sanotaan olevan korkea moraalinen arvopohja ja yksinkertaisesti moraalisuus. Toteutumista tukevat yhteisön jäsenten hyvät käytöstavat ja kohteliaisuus ja usein ilmenevät hyveet, kuten nöyryys, vaatimattomuus, lojaalisuus, ritarillisuus, rohkeus, itsekunnioitus sekä vastustajan ja sensein kunnioitus. (Martinkova 2019, 2.)

Yksi mentaalisella tasolla vaikuttava henkilö kamppailu-urheilussa on siis aiemmin mainittu sensei eli valmentaja. Kilpailemattomalle harrastajalle harjoitusten ohjaaja on kenties lähempänä käytettyä sanamuotoa. Freddie Roach on eräs kaikkien aikojen kuuluisimpia nyrkkeilyvalmentajia ja hän valmentaa myös joitakin tunnettuja vapaaottelijoita. Eräs piirre, joka tekee Roachista niin halutun valmentajan on hänen halunsa ja asenteensa antaa urheilijan olla juuri se, kuka tämä pohjimmiltaan on ihmisenä ja liikkujana, eikä pakonomainen tarve haluta muuttaa urheilijaa. (Sheridan 2010, 21-34.) Tässä kiteytyy ohjaajan tärkeys kamppailulajien aiemmin jo mainittuun henkisen kehityksen näkökulmaan. Oikeanlaisella ohjauksella yksilö säilyttää oman identiteettinsä ja kenties kehittää sitä liikkeessaan myös oikeaan suuntaan ja vahvemmaksi.

Ohjaamisen tärkeydestä puhutaan myös tutkimustiivistelmässä, johon on valikoitunut 27 yli 350 tutkimuksesta jopa 1960-luvulta aina 2010-luvulle saakka. Ohjaamisen tarkkailun tärkeydestä on tuossa tiivistelmässä puhuttu, mutta itse tutkimuksissa sitä ei ole juuri kriittisesti arvioitu. Perinteistä ja modernia valmennustapaa on verrattu siltä osin, että perinteisen tavan on tutkittu antavan enemmän motivaatiota selviytyä vaikeista tehtävistä ja tilanteista. Perinteisessä valmennustavassa painotus on ollut meditaatiossa, itsehallinnassa, konfliktien välttelemisessä ja muiden kunnioituksessa, kun taas moderni tyyli on painottanut kilpailullista ja fyysistä näkökulmaa ja lähestymistapaa. (Theebom & Vertonghen 2010, 528-537.)

Theebom ja Verthongen kertaavat tutkimustiivistelmässään myös sitä olemassa olevaa ja luotettavaa tutkimustietoa, jota kamppailu-urheilun mentaalisista vaikutuksista saatavilla on. He painottavat myös sitä, että kyseisestä aiheesta ei ole ollut liikaa kattavaa tutkimustietoa, joka on omalta osaltaan heikkous. Nuorten keskuudessa kovat kamppailulajit ovat olleet suosittuja, mikä on johtanut niiden käyttöön työkaluna jopa sosiaalityöntekijöiden keskuudessa joissakin maissa. Kovat lajit ovat kontaktiltaan ja intensiteetiltään korkealla tasolla, kun taas pehmeät lajit ovat rauhallisempia ja painottuvat erilaisiin liikesarjoihin. Kovien lajien terveysvaikutuksista sekä filosofisista ja eettisistä vaikutuksista nuorille on kiistelty paljon. Kuitenkin 90-luvulta alkaen suurin osa tutkimuksista, jopa 60 % on koskenut juuri nuoria, joten suuntaa antavaa tietoa vaikutuksista kuitenkin on. Kamppailu-urheilulla, varsinkin perinteisesti valmennetulla, on todettu olevan positiivisia vaikutuksia kognitiiviseen itsehallintaan, sosiaaliseen kanssakäymiseen, itseluottamukseen, kielteisen energian hallintaan, optimismiin, psykologiseen hyvinvointiin ja opiskelukäytökseen nuorilla. Myös aggressiivisuuden ja vihamielisyyden on todettu olevan kamppailu-urheilua harrastavilla nuorilla alemmalla tasolla kuin vastaavasti saman ikäisten verrokkina käytetyn lajin harrastajilla. Joidenkin tutkimusten perusteella on löydetty myös tietoa, jonka mukaan kamppailu-urheilu saattaisi lisätä antisosiaalista käytöstä, mutta tästä on hyvin vähän tutkimustodisteista tietoa. (Theebom & Vertonghen 2010, 528-537.)

Twemlow ym. (2008) mukaan kamppailu-urheilua voidaan käyttää työkaluna myös kiusaamista vastaan. Hieman alle 300 lapsen testiryhmää, jossa mukana oli 3.-5.-luokkalaista, käytettiin perinteisessä kamppailu-urheiluun perustuvassa Gentle Warrior -nimisessä toimintamallissa, jolla pyritään vähentämään lapsilla esiintyvää aggressiivisuutta. Tulokset osoittivat, että pojat, jotka osallistuivat useammille harjoituskerroille, ilmensivät vähemmän aggressiivisuutta ja enemmän kiusaamisen uhrien tukemista kuin pojat, jotka osallistuivat harjoituksiin harvemmin. Ohjaavana tunteena poikien käytöksen muuttumiseen oli lisääntynyt empatia. Tyttöjen osalta merkittäviä tuloksia ei toimintamallin tutkimisesta saatu, mutta alustavaa tietoa kamppailu-urheilun sopimisesta interventiotyökaluksi saatiin siltä osin, että sitä voidaan käyttää pojilla opettamaan empatiaa, itsehallintaa ja rauhallisia konfliktin selvittämisstrategioita. (Twemlow ym. 2008.)

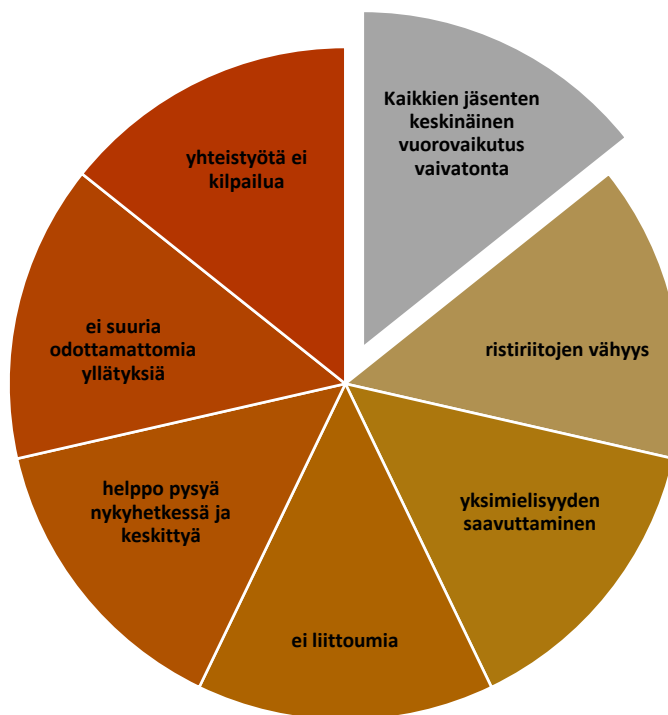
Kamppailu-urheilu tarjoaa ulkoisena suojaavana tekijänä nuoren mielenterveydelle Erkon ja Hannukkalan (2018, 31) mainitsemaa sosiaalista tukea yhteisönsä myötä. Tämä onkin yksi tärkeistä perusteista kamppailu-urheilun valintaan tämän opinnäytetyön aiheeksi.

4.3 Kamppailu-urheilu tapahtuu ryhmässä, joka on osa yhteisöä

Kamppailu-urheilulle ominaista on, että se on yksilöurheilua, mutta se tapahtuu suuremmassa ryhmässä, jossa treenataan alati vaihtuvan parin kanssa. Tämä luo otollisen maaperän yksilön kehittymiselle tai ainakin kehityksen tarkastelulle. Kamppailuyhteisön toiminnan vahvuus onkin se, että se tarjoaa erittäin vahvasti hyvään arvopohjaan perustuvan suvaitsevan ja erilaisuutta kunnioittavan tilan jokaiselle, joka yhteisöön saapuu. Tämä on yleisesti pätevä väite ja suuntaviiva jokaisella kamppailusalilla. Usein tämä on kirjattuna myös kamppailusalien seinillä olevaan säännöstöön.

Tarkastelua ryhmässä toimivasta yksilöstä on aiemmin tehty sosiaalipsykologisella näkökulmalla, jonka pääperiaate on ollut tieteellisesti tarkastella yksilön ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen muutoksia toisten läsnäolon vaikutuksesta. Yksilön toimintaan näissä tilanteissa voi vaikuttaa usein myös sellaiset prosessit, kuten asenteet, tavoitteet ja uskomukset, joita ei voida havaita ja ne ovatkin olleet myös ryhmätilanteiden tutkimuskohteena. Myös sosiaalinen vuorovaikutus nostetaan esiin, kun puhutaan ryhmän ja sen yksittäisten jäsenten tarkastelusta, sillä ryhmä vaikuttaa yksilöön ja yksilö ryhmään vuorovaikutuksen kautta. Muiden reaktiot vaikuttavat paljon siihen, miten yksilö suuntaa, kehittää ja muuttaa omaa toimintaansa. Yksinkertaisesti sanottuna ryhmätilanne onkin omiaan auttamaan ihmistä löytämään yksilöllisyytensä. Ryhmässä on helppo heijastella muista sitä, miten itse toimii ja oppia myös samaistumalla tietynlaiseen käyttäytymiseen. Ryhmässä toimiminen lisää itsetuntemusta ja ryhmässä jatkuvasti eteen tulevat tilanteet vaativat jäseneltä uuteen sopeutumista ja valintojen tekemistä. Tämä kaikki nojaa ryhmässä tapahtuvaan kanssakäymiseen ja yhteiseen toimintaan. (Rovio ym. 2009, 14-23.)

Kamppailu-urheilua toteutetaan useimmiten yli kahdenkymmenen henkilön ryhmissä eli kyseessä on suurryhmä. Ryhmäkoon vaikutus on aina kiinnostanut liikuntatieteilijöitä, mutta myös sosiaalipsykologiassa. Kun ohjataan ryhmiä, tulisi niiden koko ottaa aina huomioon. Pienryhmässä on helpompi mahdollistaa kaikkien osallistuminen ja kuulluksi tuleminen. Suurryhmä on ryhmä, jossa on enemmän kuin 10 jäsentä ja suurryhmällä on omat haasteensa, jotka liittyvät sen kokoon. Tämä tarkoittaa siis sitä, että pienryhmällä vastaavasti on omat etunsa juuri näistä syistä. (katso kuvio 4). Pienryhmä on useimmiten tiiviimpi, yksimielisempi, sen sisällä on helpompi keskustella ja harjoittaa vuorovaikutusta jättämättä ketään ulkopuolelle, on helpompi keskittyä ja tehdä yhteistyötä ilman kilpailuasetelmaa eikä yllätyksiä tule niin helposti. Suurissa ryhmissä niin sanottu sosiaalinen laiskottelu on yleisempää kuin pienryhmissä. Tässä yksilö ei usko oman henkilökohtaisen panoksensa olevan todettavissa tai arvioitavissa ja motivaatio heikkenee. Yksilö ikään kuin ajalehtii vain mukana tehden ryhmän mukana minimipanoksella oman osuutensa. Kaikki tämä puhuisi pienryhmätyöskentelyn puolesta myös urheilua työvälineenä käytettäessä, sillä pienryhmän kiinteys, motivaatio, sitoutuminen ja tyytyväisyys ovat usein suurryhmää paljon korkeammalla tasolla. (Rovio ym. 2009, 29-38.)



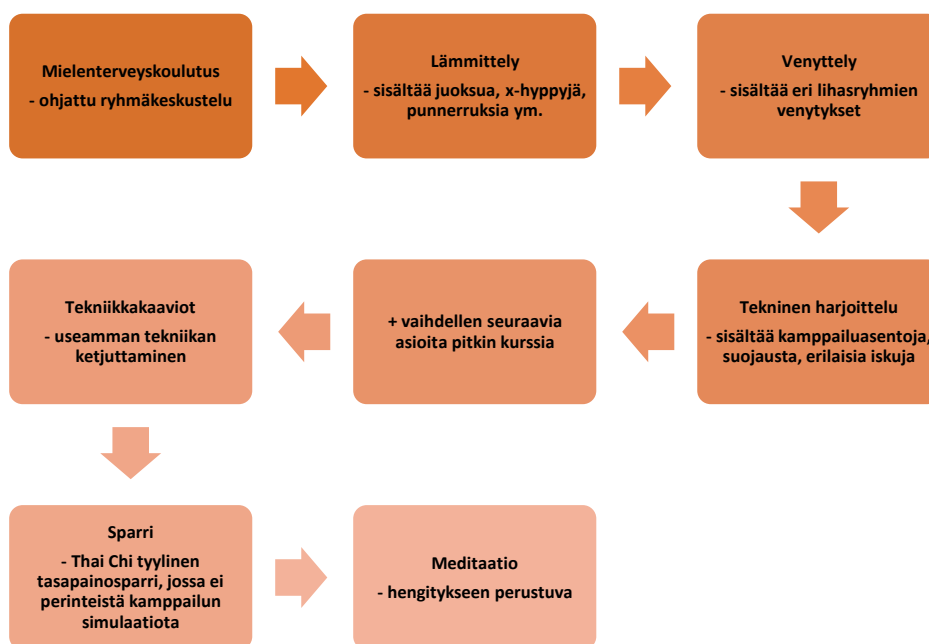
Kuvio 4. Pienryhmän (alle 10 jäsentä) etuja.

5 AUSTRALIALAINEN TUTKIMUSHANKE KAMPPAILU-URHEILUN PSYKOLOGISISTA VAIKUTUKSISTA

5.1 Australialaisen tutkimushankkeen kuvaus

Vuonna 2018 rekisteröity ja aloitettu australialainen tutkimushanke kamppailu-urheilun mahdollisista henkisistä ja sosiaalispsykologisista vaikutuksista mielenterveydelle on ollut tälle opinnäytetyölle yhtenä tärkeänä suunnan antajana samankaltaisuutensa vuoksi. Kyseisessä tutkimushankkeessa Mooren, Dudleyn ja Woodcockin (2019) on ollut tarkoitus selvittää, voiko kamppailu-urheilu tarjota edullisen mielenterveysintervention vaihtoehtona kalliille psykoterapialle. Kamppailu-urheilu on valittu metodiksi sen sisältämien ainutlaatuisten piirteiden takia, joita ovat muun muassa kunnioitus, itsehallinta sekä terveyden edistäminen.

Kyseessä on tutkimushanke, jossa on satunnaisotannalla valittu New South Walesin viidestä eri peruskoulusta kvantitatiivisen tutkimuksen kriteerein perustellut 293 osallistujaa, joiden ikä vaihtelee 11 vuodesta 14 vuoteen. Tässä tutkimuksessa tuo satunnaisotanta oppilaita osallistuu kymmenen viikkoa kestäväan kamppailu-urheilukurssiin, jossa on yksi 50-60 minuutin harjoitus kerran viikossa. Jokainen harjoituskerta on rakenteeltaan seuraavan kuvion mukainen. (Kuvio 5)



Kuvio 5. Tutkimushankkeen yhden harjoituskerran sisältö.

Tärkeänä osana harjoituskerran sisältöä on joka kerta aiheeltaan muuttuva mielenterveyskoulutus -osio, jossa käydään ohjattuna ryhmäkeskusteluna läpi erilaisia mielenterveyteen liittyviä aihealueita, kuten: kunnioitus, tavoitteiden asettaminen, itsetunto, itseluottamus, rohkeus, resilienssi, kiusaaminen ja ryhmäpaine, itsehoito ja muista huolehtiminen, arvot sekä optimismi ja toivo. (Moore ym. 2019.)

Tässä tutkimushankkeessa on hyödynnetty taustatietona jo aiemmin mainitsemaani meta-analyysia, jossa koottiin yhteen 14 eri tutkimuksen antia kamppailu-urheilun mentaalipuolen vaikutuksista. Siinä Mooren ym. (2019) mukaan kamppailu-urheilulla on positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen.

5.2 Tutkimushankkeen etu aiempiin kamppailu-urheilua tutkiviin hankkeisiin nähden

Aiemmat vastaavaa aihetta tutkineet tahot ovat kärsineet suurelta osin liian kapealaisesta ja jopa yksipuolisesta tiedosta, jota on ollut vaikea tai mahdoton mitata monista syistä. Ongelma on siis ollut metodologinen eli menetelmäperäinen. Olemassa oleva tieto on myös ollut epävarmaa luotettavuudeltaan sekä paikkansapitävyydeltään, eikä olemassa ole ollut jälkiseurantametoodeja.

Kyseisessä australialaisessa tutkimuksessa, jossa Brian Moore, Dean Dudley ja Stuart Woodcock ovat rajanneet aiheen kamppailu-urheilun mentaalipuolen vaikutuksiin, on aiempiin tutkimushaasteisiin löydetty sopivat ratkaisut. Tutkimushankkeessa on etukäteen laskettu oikean kokoinen osallistujajoukko, jotta tutkimustieto olisi paikkansapitävää, sekä määritelty kvantitatiiviset mittauskeinot ja mittareina käytettävät valmiit aiheeseen liittyvät standardisoidut kyselyt. Tutkimuksessa on huomioitu myös tämänkaltaisen aiheen pidemmänkin ajan vaativa vaikutusmahdollisuus, jonka takia jälkiseurantaa aiheesta on päätetty toteuttaa 12 viikkoa kurssin päättymisen jälkeen. (Moore ym. 2019.)

6 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

6.1 Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite

Tässä opinnäytetyössä toteutetun kehittämistyön tarkoitus on kuvata, miten nuoren mielenterveyttä voidaan tukea ja miten siihen voidaan pyrkiä positiivisesti vaikuttamaan kamppailu-urheilutoiminnan avulla. Kehittämistyön tavoite on tarjota kamppailukurssin muodossa nuorille urheilun ja liikunnallisuuden kautta yksi yhteisö lisää, josta löytyisi ystäviä sekä onnistumisen kokemuksia oikean kokoisine yksilöllisine haasteineen. Yhteisön tarjoamisella pyritään osaltaan vaikuttamaan Nuorten hyvinvointikertomuksessa vuonna 2019 mainittuun yksinäisyyteen yläkoulukäisillä nuorilla ja ohjatulla liikunnalla pyritään vaikuttamaan yksilön kokemiin onnistumisiin ja tämän kautta oman elämän katsomukseen kuten vaikkapa itsetuntoon. Kamppailukurssin tavoite on yhdistää kamppailu-urheilussa esiintyviä hyviä ja terveitä elämän arvoja. Mielen hyvinvointia pyritään tukemaan kamppailu-urheilulla vuorovaikutussuhteiden vahvistamisessa ja luomisessa. Myös yksilössä olevia tekijöitä ja kokemuksia pyritään tuomaan tietoisuuteen hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä.

Kamppailukurssin tavoite on luoda osallistujille eri kamppailulajeja käyttämällä sellaisia tilanteita, joissa he pääsevät kokemaan onnistumisia, mutta myös venyttämään omia fyysisiä ja myös tätä kautta henkisiä rajojaan yksilöinä olemalla samalla osa yhteistä ryhmää eli yhteisöä. Jokaisella harjoituskerralla painotetaan ja pyritään kehittämään niin sanottua pään sisäistä jaksamista ja kannustetaan jokaista osallistujaa yksilöllisesti. Positiivista palautetta on tarkoituksenmukaista antaa jokaisen harjoituksen yhteydessä. Harjoituksissa on myös ennalta mietityt ja ohjauksellisesti toteutettavat teemat, joita ovat muun muassa kunnioitus, arvostus, itsetunto, vastoinkäymisestä selviytyminen, auttaminen ja kiusaaminen. Näiden teemojen tarkoitus on nostaa esille tärkeitä aiheita sekä antaa virittää mieltä ajattelemaan näitä aiheita itsenäisestikin.

6.2 Yhteistyökumppanin esittely

Ajatus ja tilaus sekä yhteistyö tämänkaltaisesta toiminnallisesta kamppailu-urheiluun perustuvasta kehittämistyöstä tuli erään lastensuojelulaitoksen toimitusjohtajalta, Jari Lammiselta. Hänen kanssaan keskusteltiin alun perin vaihtoehdosta toteuttaa kyseinen kamppailukurssi lastensuojelulaitokseen, mutta päädyttiin kuitenkin toteuttamaan kurssi hänen valmentamansa juniorijalkapallojoukkueen kanssa. Kyseinen joukkue on FC Jazz 2006 P14 eli osanottajat ovat yläkouluikäisiä poikia. Juniorijalkapallojoukkueeseen päädyttiin yhteispäätöksellä siitä syystä, että osallistujien sitoutuminen tämän pidemmän kurssin läpikäymiseen nähtiin todennäköisempänä ja osallistujia on lähtökohtaisesti enemmän kuin mitä yhdestä lastensuojelulaitoksesta voitaisiin koota.

6.3 Kurssin suunnittelu

Perustana kamppailukurssin suunnittelulle oli oma kymmenen vuoden kokemustietotaitoni, johon halusin yhdistää sosiaalialan teoreettista pohjaa vahvaksi eteenpäin viejäksi. Kurssin suunnittelussa hyödynsin omaa taustaani kamppailu-urheiluharjoitusten ohjaajana, mutta päätin hyödyntää suunnittelussa myös avorihityyppistä ajatusten vaihtoa erään lastensuojelulaitoksen ohjaajan kanssa, jolla oli itsellään hyvin pitkä kamppailulajikokemus sekä harjoittelijana että ohjaajana. Tämän ohjaajan kanssa yhteistyössä muotoutui kahdeksan viikon kurssisuunnitelma (liite 1) sekä erillinen ohjaajille tarkoitettu kurssisuunnitelma, jossa lisäosana oli myös ohjauksen painopisteet jokaiselle kerralle (liite 2). Nämä painopisteet määrittelin kamppailu-urheiluun liittyvän teoriapohjan avulla, joka taas oli yhdistettävissä nuorisotyöstä löytyviin painopisteisiin. Kamppailukurssin toteuttamisen perustelin peilaamalla kamppailu-urheilun teoriaa ja lähtökohtia sosiaalialan näkökulmiin nuorisotyöstä.

Opinnäytetyön tilaajalta pyysin hänen toiveitaan kurssin sisällöstä ja otin ne huomioon harjoituksia suunnitellessani. Opinnäytetyön tilaaja toivoi henkiseen puoleen vaikuttavia ja sisukkuutta ja tahtoa vaativia monipuolisia harjoituksia. Itse harjoituksen sisällön lisäksi kurssin suunnittelussa mietin selkeitä tapoja tuoda esiin arvomaailmaa ja henkistä puolta kamppailu-urheilussa. Tähän halusin miettiä

etukäteen mahdollisimman tahdikasta ja harjoituksen lomaan sujuvasti soluttautuvaa toimintatapaa, jotta se ei tuntuisi erilliseltä ja mukaan kuulumattomalta puheelta.

7 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

7.1 Kamppailukurssin toteutus käytännössä

Kun lähdin suunnittelemaan kamppailukurssin toteutusta käytännön tasolla, oli mietittäviä ja ratkaistavia asioita useita. Tärkeimpinä itse kurssin sisällön ohella olivat tilat, joissa kurssi järjestetään ja itse ohjaajat, jotka kurssia vetävät. Yhdeksi yhteistyötahoksi sovinkin paikallisen Porin Kamppailu-Urheilukeskuksen, joka tarjosi täysin uudet kamppailutilansa sekä varusteensa kurssin käyttöön korvauksetta viikon jokaisena sunnuntaina, jolloin tilat olivat muilta harjoituksilta tyhjillään. Porin Kamppailu-Urheilukeskuksen tiloista löytyi noin 200 neliometriä tatamitilaa sekä muun muassa vapaaottelulajille tunnusomainen harjoittelualue eli vapaaotteluhäkki. Näiden tilojen ja käytettävien varusteiden pohjalta pystyin suunnittelemaan kurssin harjoitusten erillisen sisällön. Kurssin toteutuksessa huomioin vallitsevan covid-19 pandemiatilanteen, mikä tarkoitti sitä, että harjoitustilat oli desinfioitu ennen harjoituksia ja desinfioitiin myös niiden jälkeen. Vastasin hygieniakäytäntöjen toteutumisesta henkilökohtaisesti. Myös harjoittelijoiden hygieniakäyttäytymistä painotettiin, mutta tämä oli jo muutoinkin tärkeää kamppailusalille tullessa.

Kurssin harjoituksissa päädyin käyttämään aina kahta ohjaajaa, joista toinen oli vetovastuussa ja toinen toimi apuohjaajana. Tämä tehosti jokaisen harjoittelijan saamaa henkilökohtaista aikaa ja ohjeistusta ohjaajilta. Jokaisen harjoituksen alussa vetovastuussa ollut ohjaaja käytti hetken aikaa käydäkseen läpi juuri alkavan harjoituksen kurssisuunnitelman mukaisen teeman, ja vastaavasti harjoitusten päätyttyä muistutti seuraavien harjoitusten temasta. Jokaiselle kurssilaiselle jaoin ensimmäisellä tapaamiskerralla kyseisen kurssisuunnitelman. Toimin itse sekä vetovastuuohjaajan roolissa, mutta myös apuohjaajana osassa harjoituksia.

Tilaaajan kanssa olin yhteydessä jokaisten harjoitusten jälkeen seuraavista. Samalla kävimme läpi ryhmän kalenterin osalta tarvetta siirtää joitakin harjoituksia toiselle päivälle tai mahdollisesti seuraavalle viikolle. Yhteydenpito sujui ongelmitta ja kaikki kurssin yhteistyötahot pidettiin viipymättä muutoksista ajan tasalla. Tilaaaja oli itsekin paikalla osassa harjoituksia tarkkailijan roolissa.

7.1.1 Ensimmäinen kokoontuminen: teemana kunnioitus ja kamppailusalin säännöt

Kurssin ensimmäinen tapaamiskerta oli sunnuntaina 1.11.2020. Paikalle saapui 13 nuorta ja heidän valmentajansa Jari Lamminen sekä joukkueenjohtaja Hanna Pärkö. Toivotimme osallistujat tervetulleeksi ja esittelimme itsemme. Ensimmäisten harjoitusten vetovastuuohjaaja toimin minä itse, Suvi Salmimies, ja apuohjaajanani toimi Kamppailu-Urheilukeskuksen Jesse Urholin.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla kävimme läpi kamppailukurssin kurssiohjelman, joka jaettiin jokaiselle osallistujalle. Tästä edettiin ensimmäisten harjoitusten teemaan, joka oli kunnioitus ja kamppailusalin säännöt. Ohjaajina kävimme läpi perussäännöt hygieniasta harjoituskavereiden mukavaan kohteluun. Tässä kohtaa nostimme esiin myös valmentajan kuuntelemisen tärkeyden ihan jokaisen turvallisuudenkin takia.

Ensimmäiset harjoitukset sisälsivät kamppailijalle ominaisen liikkumisen harjoittelua lämmittelyssä eläinliikkein, kehonhallintaa, keskikehon tuntemuksen parantamista ja keskikehon lihaksistoon tarkentuvaa vähäkontaktista painiharjoittelua, jossa tarkoitus oli pitää harjoituspari aina omien jalkojen kohdalla, kun itse makasi maassa selällään. Harjoitusparia ohjeistettiin pyrkimään kiertämään maassa olijaa niin, että tämä joutui käyttämään keskikehoaan tavalla, jolla pääsisi mahdollisimman nopeasti taas haluttuun asentoon suhteessa harjoittelupariin. Kellon mukaan teimme minuutin pituisia suoritteita ja vaihdoimme osia. Myös niin sanottu tekninen ylösnousu, jota käytetään muun muassa brasilialaisessa jujutsussa ja vapaaottelussa, opeteltiin lopussa kehonhallinnan ja koordinaation näkökulmasta.

Ohjauksessa kiinnitimme huomiota ja toimme esiin puheen lomassa sääntöjen noudattamisen ja valmentajan kuuntelemisen tärkeyttä. Harjoitusten päätteeksi

istuimme hetken ringissä ja annoimme kannustavaa ja positiivista palautetta hyvästä yhteishengestä ja jokaisen yksilöllisestä panostuksesta. Kerroimme myös tulevista harjoituksista kurssiohjelman mukaisesti ja kiitimme osallistuneita hyvistä harjoituksista.

7.1.2 Toinen kokoontuminen: teemana arvostus

Kurssin toinen tapaamiskerta oli sunnuntai 8.11.2020. Paikalle saapui 11 nuorta. Osallistujat toivotettiin tervetulleeksi ja heille esiteltiin harjoituskerran ohjaajat, joista minä olin tuttu edelliseltä kerralta ja toinen oli uusi pystylajeihin erikoistunut Joel Puranen, joka toimii joidenkin kilpailijoiden pystyvalmentajana Porin Kamppailu-Urheilukeskuksessa.

Toisella tapaamiskerralla tarjolla oli kurssiohjelma kotiin vietäväksi jokaiselle, jolta se oli jäänyt ensimmäisellä kerralla tai hävinnyt. Toisten harjoitusten teemana oli arvostus, joka on tärkeä säännöllisesti esiin nouseva arvo kamppailu-urheilussa.

Toiset harjoitukset sisälsivät kamppailijalle tärkeää rytmiiikan harjoittelua sekä polvi-että potkutekniikoita potkutyynyihin. Ensin harjoiteltiin parin kanssa tekniikkaa ja molemmat harjoittelivat myös potkutyynyn pitämistä. Harjoitukset olivat intensiiviset ja toistoja tuli paljon sekä tekniikan että harjoitteluparina olemisen osalta. Harjoitteluun kuului taas erilaisia minuuttien pätkiä, joissa pyrittiin saamaan tekniikan avulla mukava hiki pintaan.

Ohjauksessa painotettiin harjoitteluparin tärkeyttä ja tuotiin tietoisuuteen sanoittaen sitä, että vaikka kyseessä onkin yksilölaji, niin sen harjoittelu on hyvin hankalaa ilman harjoittelukavereita, ja että kaverit aina kannustavat toisiaan onnistumaan ja jaksamaan.

7.1.3 Kolmas kokoontuminen: teemana itsetunto ja kiusaaminen

Kurssin kolmas tapaamiskerta oli sunnuntai 15.11.2020. Paikalle saapui 11 nuorta. Toivotimme osallistujat tervetulleeksi. Ohjaajana toimi minun lisäksi kurssilaisille jo tuttu Jesse Urholin. Tatamin laidalle oli laitettu esiin rivi nyrkkeilyhanskoja ja pistehanskoja kertomaan tulevan harjoituksen sisällöstä.

Kolmansien harjoitusten kantava teema oli Itsetunto ja kiusaaminen. Harjoitusten alussa käytettiin hetki aikaa, kun luin osallistujille Kamppailija ei kiusaa -hankkeen huoneentaulun kamppailijalle (Liite 3). Tässä painotettiin kannustavaa asennetta ja oman sekä kaverin hyvän itsetunnon kehittämistä ja yhdessä tekemisen ilmapiiriä. Myös erilaisuuden ymmärtämistä ja kiusaamisesta ilmoittamista tuotiin esille ja oman roolin tärkeyttä hyvän harjoitteluilmapiirin luomiseksi.

Kolmannet harjoitukset sisälsivät motoriikkaharjoitteita, kuten speedladder-harjoittelua ja tekniikkana käytiin läpi pystyottelun lyöntejä pistehanskoihin. Alussa lämmiteltiin pitkä tovi minuutin välein vaihtuvan parin kanssa otteluhippaa, jossa pyrittiin osumaan kevyesti harjoitteluparia olkapäihin ja vatsaan. Harjoituksissa pääpaino oli tällä kertaa hyvin pitkälti tekniikassa, eikä suurempia loppuhikoiluja tehty. Reaktioharjoitukset, jossa ohjaajan hep-käskystä oli noustava mahdollisimman nopeasti ylös makuultaan, liitettiin kuitenkin tähän harjoitukseen. Lopussa kokoonnuttiin taas ympyrään ottamaan vastaan molempien ohjaajien kannustava palaute ja välitin myös edellisen kerran ohjaajan Joel Purasen tsemppiterveiset jokaiselle, jotka hän oli pyytänyt vielä kerran kertomaan nuorille.

Ohjauksessa painotettiin sitä, kuinka nyt kolmansissa harjoituksissa jo jokainen voi huomata olleensa jossakin todella luontaisesti hyvä, mutta jokin asia on haastavampi, ja että tämä on aivan luonnollista. Tuotiin esiin paljon sitä, että jokaisella meistä on omat vahvuutemme, mutta kannustettiin silti aina yrittämään heikommiltakin tuntuissa harjoituksissa.

7.1.4 Neljäs kokoontuminen: teemana fyysisen ja henkisen kivun sietäminen

Kurssin neljäs tapaamiskerta oli sunnuntai 22.11.2020. Paikalle saapui 8 nuorta. Toivotimme osallistujat tervetulleeksi ja ohjasimme heidät heti vapaaotteluhäkkiin sisälle, jossa kerroin, että tämän kerran vetovastuuohjaajana toimii Jesse Urholin. Itse toimin apuohjaajana. Häkin laidalle oli aseteltu rivi grappling-hanskoja eli hanskoja, joilla on mahdollista sekä painia että lyödä tarpeen mukaan.

Neljänsien harjoitusten kantava teema oli fyysisen ja henkisen kivun sietäminen. Harjoitusten alussa kerroimme grappling-hanskojen suojaavan käsiä häkissä harjoittellessa ja pienen kivun kuuluvan näiden harjoitusten luonteeseen.

Neljännet harjoitukset sisälsivät seinäpainia eli pystyssä painimista häkkiseinää vasten, alasvientien harjoittelua seinältä eli häkiltä sekä lopuksi lyhyitä ja intensiivisiä taistelueriä harjoiteltujen tekniikoiden helpotetuista versioista. Jesse Urholin ohjasi ensin hyvät peruslämmittelyt, jotta keho olisi varmasti valmis harjoittelukaverin nojaamiseen ja nosteluun, joihin tekniikat pohjautuivat. Tämän jälkeen harjoiteltiin ensin häkkiä vasten olemista, joka teki harjoittelumuodosta hieman epä mukavan sekä harjoitteluparin hallintaa häkillä ollessa. Tämän jälkeen otettiin mukaan harjoitukseen kevyet alasviennit, joihin liittyi hieman nostamista häkiltä ja häkin kanveesiin laskemista. Viimeiseksi osallistujat saivat ottaa taistelueriä pareittain häkkiseinällä. Tässä kohtaa varmistettiin molempien ohjaajien toimesta turvallisuuden toteutumista. Lopuksi Jesse Urholin teki osallistujista vielä jonon ja jokainen heistä sai koettaa sekä kaataa Urholinia häkiltä mattoon, että puolustaa hänen alasvientiään. Urholin varmisti, että jokainen onnistui tässä, kunhan jaksoi tehdä töitä sen eteen.

Ohjauksessa painotimme näissä harjoituksissa useita asioita ja hyvin intensiivisesti, sillä kyseessä oli fyysisesti varmasti kivuliaan harjoitus häkkiseinän ollessa harjoittelussa mukana. Ohjauksessa sanoitimme kivun olemassaolon luonnollisuutta, mutta myös sen ohimenevää luonnetta. Tässä kohtaa toimimme myös esiin kivun tuomaa epä mukavuutta ja henkisen kivun olemassaoloa, ja kuinka sekin on ohimenevää. Ohjauksessa kannustimme enemmän kuin edellisillä kerroilla. Lopun jonoa, jossa jokainen sai tehdä ohjaajalle suorituksen, käytimme onnistumisten takaamisena, mutta myös yhteishengessä kannustamisen välineenä.

7.1.5 Viides kokoontuminen: teemana vastoinkäymiset, selviytyminen ja onnistuminen

Kurssin viides tapaamiskerta oli sunnuntaina 29.11.2020. Paikalle saapui 3 nuorta. Osa oli loukkaantumisten takia poissa ja toiset sairastivat. Loukkaantumiset eivät johtuneet kamppailukurssin harjoittelusta. Toivotimme osallistujat tervetulleiksi. Vetovastuuohjaaja toimi Jesse Urholinin ja itse toimin harjoitusten apuohjaajana.

Viidensien harjoitusten kantava teema oli vastoinkäymiset, selviytyminen ja onnistuminen. Harjoitukset sisälsivät painitekniikkaa, jossa opettelimme sitä, miten saadaan harjoituspari kaadettua maahan oikeaoppisesti. Opettelimme yhden tekniikan tähän tarkoitukseen, joka oli kahden jalan alasvienti. Ennen tätä lämmittelimme hyvin juoksemalla tatamia ympäri ja toteuttaen erilaisia lämmittelyliikkeitä. Jo lämmittelyissä herättelimme näkökenttää kaksi vastaan yksi tilanteisiin ja teimme tietynlaista nyrkkeilyhippaa, jossa yksi oli keskellä ja muut osallistujat tulivat vuorotellen kuin heiluvina poijuina häntä kohti ja hänen oli väistettävä. Jokainen oli vuorollaan keskiössä.

Kaataminen eli alasviennin harjoittelu on yksi jännittävimpiä osioita vauhdikkaassa painiharjoittelussa, joten sen harjoittelua helpotimme jakamalla se hyvin pieniin osiin. Ensin Urholin näytti osallistujille oikeat asennot ja sitten niihin mentiin pala kerrallaan jokaista palaa kymmeniä kertoja toistaen. Tämän jälkeen opettelimme tämän samaisen liikkeen puolustuksen, jota kutsutaan sprawliksi, mutta vasta ohjaajien arvioitua osallistujien olevan valmiita jatkamaan seuraavaan tekniseen osioon. Kun nämä liikkeet oli rauhassa opeteltu antaen keholle aikaa sisäistää liike, aloitimme kaksi vastaan yksi tilanteet. Näissä toteutettiin kolmen osallistujan kesken sellainen tehtävä, jossa yksi aina vuorostaan ensin toisti näille kahdelle muulle opeteltua alasvientiä kahden minuutin ajan. Tämän jälkeen oli toisen ja tämän jälkeen kolmannen osallistujan vuoro. Sitten sama tehtiin vielä alasviennin puolustuksen osalta eli yksi puolusti kahden muun osallistujan alavientiä, kun he vuorottelivat kahden minuutin ajan. Lopuksi kiitimme osallistujia harjoituksista ja juttelimme hetken jo menneistä harjoituksista.

Ohjauksessa painotimme näissä harjoituksissa sitä, kuinka jokaisessa lajissa ja elämässä tulee vastoinkäymisiä, mutta kun vain sinnikkäästi jatkaa eteenpäin, niin niistä selviää ja edessä on mahdollisia uusia onnistumisia. Kannustimme osallistujia tekniikkaa harjoitellessa keskittymään ihan yksittäisiin raajoihin, että mikä niiden tehtävä on. Myös jaksamista kannustimme, sillä lopun kaksi vastaan yksi tilanteet olivat intensiivisiä ja painostavia. Sanallisesti näissä toimme paljon esiin sitä, että nyt on jaksettava pitää mieli kirkkaana, kun joutuu koko ajan tekemään ja toistamaan suorituksia niin, että ei saa itse päättää, koska niiden tekemisen aloittaa.

7.1.6 Kuudes kokoontuminen: teemana epämukavuudesta mukavuudeksi

Kurssin kuudes ja viimeiseksi jäänyt tapaamiskerta oli sunnuntaina 6.12.2020. Paikalle saapui 3 nuorta. Osa oli edelleen loukkaantumisten takia poissa ja toiset olivat perhevelvoitteissa. Loukkaantumiset eivät johtuneet kamppailukurssin harjoittelusta. Toivotimme osallistujat tervetulleeksi. Vetovastuuohjaajana toimi Jesse Urholinin ja itse toimin edelleen apuohjaajan roolissa.

Kuudensien harjoitusten kantava teema oli epämukavuudesta mukavuudeksi. Harjoitukset sisälsivät mattopainia, jossa hyödynsimme erilaisia tekniikoita lukkopainista. Ennen painiharjoittelua lämmittelimme koko kehon taas hyvin juoksemalla tatamia ympäri ja tehden nivelten lämmittelyliikkeitä. Myös parilämpöjä tehtiin, kuten kottikärrykävelyä.

Näissä kuudensissa harjoituksissa harjoittelimme painepainia, joka käsitti kaksi erilaista jalkojen ohitustekniikkaa matossa. Nämä olivat paineohitus ja kneeslide. Näissä tekniikoissa harjoitusparia kohtaan luotiin hyvin epämukavalta tuntuvaa painetta kaulan ja pään alueelle sekä reiteen, jolloin saatiin hänet avaamaan jaloilla pitämänsä ote ja päästiin haluttuun asemaan. Harjoituksissa päästiin rauhassa tunnustelemaan, miltä paineen aiheuttaminen ja sen vastaanottaminen tuntuu, ja löydettiin myös oma raja paineen suuruudessa. Tekniikkaa toistettiin osallistujien kanssa kolmiossa, jossa yksi sai aina nähdä vierestä, kun tekniikkaa toteutettiin. Lopuksi teimme mattoeriä niin, että Urholin paikkasi parilliselle määrälle osallistujat ja kahden minuutin erissä pyrittiin tekemään harjoiteltua tekniikkaa harjoitteluparille

toisen puolustaessa. Puolessa välissä erää osat vaihtuivat ja toisesta tuli tekijä. Näitä kahden minuutin erinä tuli jokaiselle kuusi.

Ohjauksessa painotimme epämukavuuteen tottumista, jolloin ajatus voisi silti kulkea kirkkaana ja pystyttäisiin suunnittelemaan seuraavia tekoja. Erityisesti lopun mattoerissä minun tehtäväni apuohjaajana oli tuoda sanallisesti koko ajan esiin hyvää ja positiivista kannustamista. Myös jäljellä olevan ajan tiedottamisella pyrin auttamaan osallistujia jaksamaan ja ymmärtämään vallitsevan olotilan olevan ohimenevä, oli se onnistumiseen tähtäävää tai epämukavassa asemassa oloa. Tällä halusin kannustaa yrittämään onnistumista entistä enemmän, mutta myöskin sietämään epämukavuutta vielä pieni tovi.

7.2 Kamppailukurssin toteuttamisen haasteet ja niiden ratkaiseminen

Kurssin toteuttamisen kannalta suurimmaksi haasteeksi nousi vallitseva pandemiatilanne vuonna 2020, etenkin vuoden loppupuolella, jonne kurssi sijoittui. Tilaajan kanssa sovittiin kurssin ajankohdasta jo kesällä ja järjestämisen ajankohdassa otettiin tietoinen riski. Kurssia ei kuitenkaan haluttu viivyttää. Alun perin kahdeksan viikkoiseksi suunniteltu kamppailukurssi lyheni kuuteen viikkoon eli kaksi viimeistä harjoituskertaa jäi pitämättä. Tästä kuitenkin keskustelimme tilaajan kanssa ja kurssin katkaisu nähtiin järkevimpänä ratkaisuna, sillä jokainen harjoitus oli kuitenkin oma kokonaisuutensa. Kurssista saatiin kuitenkin valtaosa järjestettyä, mikä vastasi kurssin tarkoitukseen. Kurssin tilaajan kanssa sovimme myös, että kurssi on tulevaisuudessa myös toistettavissa, mikäli sille kysyntää olisi.

Viimeisten kahden harjoituksen jääminen pois harjoitussuunnitelmasta johti myös toiseen haastavaan tilanteeseen, joka oli palautteen vastaanottaminen. Alun perin suunnitelmassa oli, että pyytäisin palautteen henkilökohtaisesti viimeisten harjoitusten yhteydessä, jolloin jokaisella olisi ollut viisitoista minuuttia aikaa kirjoittaa kynällä ja paperilla tunnelmia ja vapaamuotoista palautetta kurssista. Tässä kohtaa myös kaikki kurssin ohjaajat olisivat päässeet kiittämään ja kannustamaan jokaista osallistunutta ja

antamaan heille vielä kurssin loppumiseen liittyvää positiivisuuteen keskittyvää henkilökohtaista ja yhteistä palautetta. Nyt tämä tärkeä yhteinen kurssin päätös jäi pois suunnitelmista, mikä oli myös yhteisöllisyydelle pieni haitta. Palautteen saamiseksi tein varasuunnitelman, jossa tilaajan eli jalkapallojoukkueen valmentajan kautta pyysin viestitse palautteet. Edellisestä harjoituskerrasta oli tässä kohtaa kulunut kuitenkin jo kaksi viikkoa, kun palautepyyntö lähetettiin ja palautteet itsessään tulivat sitäkin pidemmällä aikavälillä eikä täysin tuoreesta juuri osallistuneesta muistista ja tuntemuksesta. Myös tilaajalta pyysin palautetta kirjallisesti, mutta tämä olikin ollut jo suunnitelmaan kirjoitettu tehtävä. Koska viestitse saadut palautteet jäivät suht ohuiksi sisällöltään, päätin toteuttaa yksinkertaisen kyselyn, johon tilaaja sitoutti jokaisen joukkueen jäsenen vastaamaan. Tällä tavoin sain tätä opinnäytetyötä tukevaa vapaamuotoista palautetta tulosten purkamista varten. Kysely sisälsi kahdeksan kohtaa: treenikertojen lukumäärän, harjoitusten fyysisen raskauden arvioinnin, harjoitusten henkisen raskauden arvioinnin, kysymyksen kurssin tunnelmista, ohjaajien puheista mieleen jääneitä asioita, mielikuvan kamppailu-urheilijan ominaisuuksista, kysymyksen halusta osallistua uudestaan kamppailukurssille sekä sana vapaa osion (liite 3). Näistä vain kahdessa oli vastausvaihtoehdot ja lopuissa oli vapaamuotoiselle vastaukselle tilaa. Lisäksi kyselyn loppuun lisäsin terveiset ohjaajilta harjoittelijoille, jotta saatiin vielä henkilökohtainen kannustus ja terveiset harjoittelijoille kurssin yllättävän päättymisen vuoksi. Kyselyyn lisäsin kurssilta otettuja valokuvia elävöittämään ja myös muistuttamaan osallistuneita, mitä kaikkea kursilla tehtiin.

Kamppailukurssin ja monen muun ryhmätoimintaan liittyvän kurssin normihaasteiltakaan ei vältytty. Tällaiset liittyvät yleensä suunnitelmien lennosta vaihtamiseen niistä syistä, että joillakin harjoituskerroilla on ollut pariton määrä tai yllättävän vähän osallistujia eli osallistujilla on ollut esteitä osallistua jokaisiin harjoituksiin. Nämä haasteet olin kuitenkin ottanut huomioon jo yksittäisiä harjoituksia suunniteltaessa ja myös tästä syystä mukana oli aina apuohjaaja, joka tarvittaessa täydensi epätasapareja. Harjoituksen kulkuun oli myös aina suunniteltu muuntamisen mahdollisuus.

Eräs kurssin haasteista liittyi urheilujoukkueelle vedettyyn urheiluun perustuvaan toimintaan, jossa perustana kuitenkin oli mielen hyvinvointi. Tämä johti muun muassa

siihen, että palautteissa näkyi paljon fyysisiin urheiluominaisuuksiin liittyviä tekijöitä, kun taas mieleen liittyvät näkökulmat jäivät hieman ohuiksi.

8 KAMPPAILUKURSSIN TULOKSET

8.1 Osallistujien määrä ja vaihtuvuus

Kamppailukurssilla osallistujia oli harjoituskerroilla maksimissaan 13 ja minimissään 3. Yhteensä kurssilla kävi 14 eri nuorta. Osallistumiseen vaikutti muun muassa muualla tapahtuneet loukkaantumiset, sairastumiset ja koulun joululoma. Vaikka covid 19 -tilanne oli valloillaan Satakunnassakin, ei kukaan ilmoittanut olevansa sen takia pois kurssin harjoituksista.

Vaihtuvuutta ei osallistujissa ollut, vaan ensimmäisissä harjoituksissa paikalla oli 13 nuorta. Yksi nuorista ei päässyt ensimmäisiin harjoituksiin, mutta tuli heti seuraaviin. Vain kahdessa harjoituksessa kuudesta oli paikalla vain kolme nuorta ja muissa harjoituksissa vaihdellen enemmän.

8.2 Osallistujien kokemukset ja koetut vaikutukset kamppailukurssista

Osallistujilta kerättiin palautetta kyselyn muodossa ja kyselyyn vastanneiden osallistumisprosentti oli 100. Kysely sisälsi kahdeksan kysymystä, joista vain kahdessa oli valmiit vastausvaihtoehdot. Toisessa näistä kysymyksistä kysyttiin, kuinka monissa harjoituksissa kuudesta mahdollisesta osallistuja oli ollut. Kaikissa harjoituksissa oli paikalla ollut neljä osallistuneista, viidellä harjoituskerralla neljä ja neljällä harjoituskerralla kuusi osallistuneista. Kaikki olivat osallistuneet siis vähintään neljään kuudesta kurssin harjoituksesta. Kysyttäessä, tulisiko osallistuja uudestaan kamppailukurssille, mikäli mahdollisuus annettaisiin, vastasi 11 henkilöä

13:sta kyllä. Kolme valitsi en tiedä -vaihtoehdon ja ei-vastausta ei valinnut kukaan. Tästä voidaan päätellä kurssin olleen suurimmalle osalle mielekäs.

Kuusi kysymystä oli avoimen palautteen kysymyksiä. Viimeinen niistä oli enemmänkin ohjaajien kannustus ja terveiset jatkoon, koska viimeiset harjoitukset jäivät vallitsevan pandemiatilanteen takia väliin, mutta tässä annettiin myös osallistuneille mahdollisuus kirjoittaa täysin vapaamuotoista palautetta ja kiitettiin kurssille osallistumisesta. Muut kysymykset sisälsivät fyysisen ja henkisen rasittavuuden läpikäyntiä, kurssin tunnelmien läpikäyntiä, ohjaajien puheista mieleen jääneitä asioita, sekä osallistujien omaa arviointia siitä, millaisia ominaisuuksia kamppailu-urheilija tarvitsee.

Osallistujien palaute fyysisestä rasittavuudesta oli hyvin samankaltaista. Valtaosa koki harjoitusten olleen fyysisesti sopivan raskaita, kun taas jotkut mainitsivat parin harjoituksen olleen hieman raskaampia. Kukaan ei maininnut harjoitusten olleen fyysisesti liian rasittavia. Henkisestä rasittavuudesta saatiin hieman eroavia vastauksia. Valtaosa vastasi harjoitusten osalta, että ne eivät olleet henkisesti vaativia, mutta kaksi vastasi kyllä ja yksi vastasi, että pään kanssa piti tehdä töitä, että pystyi päättämään jaksavansa vielä. Vastausten vaihtelut kertovat siitä, kuinka yksilöt kokevat ja arvioivat fyysisen rasituksen kenties helpommin samaan suuntaan, mutta henkisen rasituksen arvioinnissa voi olla suuriakin eroja. Fyysistä rasittavuutta onkin tieteellisesti helpompi mitata ja suunnitella kuin henkistä.

Kyselyn kenties tärkein kysymys liittyi kamppailukurssilta tulleisiin tai mieleen jääneisiin tuntemuksiin harjoittelusta. Tässäkin kohtaa palaute oli vapaamuotoista. Osittain osallistujat muistelivatkin tiettyjä harjoituksia, mitkä olivat olleet mieluisia, mutta joukossa oli myös henkisiin tuntemuksiin perustuvaa vastailua, joissa toistui harjoittelun hauskuus ja onnistumisten muistelut. Myös uuden kokemista ja oppimista tuotiin esiin ja sitä, kuinka se tuntui hyvältä. Tämän kysymyksen vastauksissa käytettiin muun muassa seuraavanlaisia kuvauksia: hauska, mielenkiintoinen, uusi, vaihtelu, eittotinen, hyvä mieli, onnistuminen, uusien juttujen kokeminen, oppiminen ja kiva. Erillisinä harjoituksina esiin nostettiin potku- sekä lyöntiharjoittelu ja seinä- tai häkkipaini.

Kyselyssä pyydettiin myös kertomaan, mitä ohjaajien puheista jäi mieleen, sillä jo aiemmin on painotettu ohjauksen tärkeyttä kamppailulajiharjoittelua toteutettaessa. Tässä kohtaa osallistujat jakoivat hyvin laaja-alaisia kommentteja, jotka kertovat myös ohjauksen onnistumisesta. Muutamia vastauksia kysymykseen, mitä jäi mieleen ohjaajien puheista:

- ”Ohjaajan puheista jäi mieleen, että kamppailulajia harrastaja ei lyö vapaa-ajalla.”
- ”Kamppailija ei kiusaa.”
- ”Lajien käyttöä ei saa käyttää kiusaamiseen.”
- ”Kaikenlaista kamppailusta ja elämästä.”
- ”Kamppailu on paljon muutakin kuin toisen hakkaamista.”
- ” Ohjaajat oli asiantuntijoita ja osasivat monesta näkökulmasta opettaa meitä.”

Monelle nuorelle oli selkeästi jäänyt mieleen erillinen harjoituskerta, jossa ohjaaja harjoitusten alussa käytti muutaman minuutin lukeakseen Kamppailija ei kiusaa valtakunnallisesta kampanjasta kamppailijan ja vetäjän huoneentaulun (liite 4 ja 5), joissa painotettiin toimintaa kamppailusalilla ja harrastuksessa yleensä. (Opas kamppailulajien ohjaajille 2014, 44-45).

Osallistujat vastasivat hyvin samankaltaisesti kysymykseen siitä, millaisia ominaisuuksia he arvioivat, että hyvällä kamppailu-urheilijalla olisi. Fyysisistä ominaisuuksista esiin nousivat toistuvasti kestävyys, voima ja korkea kipukynnys. Henkisistä ominaisuuksista osallistujat listasivat seuraavia: sinnikkyys, voitontahto, mielen lujuus, äly, kylmähermoisuus ja itseluottamus. Osittain voisi uskaltaa sanoa, että jo valmiiksi urheileva nuori arvioi tämän kaltaista urheilua ja harjoittelua enemmän urheilijan näkökulmasta kuin urheilematon nuori.

8.3 Tilaajan palaute

Tilaajalta, Jari Lammiselta, pyydettiin myös lyhyesti asiantuntijapalautetta kirjallisesti osallistuneiden valmentajan roolissa. Tämä koettiin tärkeäksi, sillä hän oli valmentanut näitä nuoria alusta asti ja nähnyt heidän kasvavan lapsesta teini-ikäisiksi ja myös hänen

subjektiivinen näkemyksensä kurssin vaikutuksista saattaisi antaa lisätietoa kamppailukurssin vaikutuksista nuoreen mieleen. Lisäksi tilaajan palaute koettiin totta kai tärkeäksi myös tyytyväisyyden ja odotusten täyttymisen suhteen.

Lamminen koki, että harjoittelu oli ensinnäkin loistavaa hyvää vaihtelua itse jalkapallolle, joka on joukkuelaji. Osallistujat olivat ehtineet murrosikään, jolloin Lammisen mukaan oli äärimmäisen tärkeää muun muassa vahvan pituuskasvun takia harjoitella koordinaatiota ja motoriikkaa. Myös kurssin keskivartaloharjoitteiden tärkeydestä kasvavalla nuorella Lamminen puhui samalla.

Tärkeimpänä asiana kurssilla Lamminen nosti niin sanotun toisen iholle menemisen, jonka kamppailu-urheilu fyysisenä elementtinä mahdollistaa. Lamminen koki tämän lisäävän oikeanlaista rohkeutta jalkapallossa, mutta myös perusarjessa, jossa kosketus saattaa olla omituista ja joskus jopa epämukavaa nuorelle ihmiselle. Kamppailu-urheilu normalisoi kosketusta ja antaa myös liikkumisen ja pariharjoitusten myötä mahdollisuuden sille.

Lammisen mukaan jokainen osallistuja lähti harjoituksista hyväntuulisena ja innokkaana. Harjoituksista puhuttiin myös jälkeinpäin hyvässä hengessä. Lamminen koki, että kurssi täytti odotukset, vaikka jäikin valitettavasti kaksi viikkoa aiottua lyhyemmäksi. Tästä sovittiin kuitenkin, että pandemiatilanteen helpotettua voidaan palata uudestaan kyseiseenlaiseen harjoitteluun ja sovittaa menetetyt kurssin harjoitukset kalenteriin opinnäytetyön ulkopuolella.

9 ARVIOINTI

9.1 Kehittämistyön arviointi

Tässä opinnäytetyössä keskiössä oli kamppailukurssi, jonka järjestämisellä pyrittiin näyttämään toteen kamppailu-urheilun positiivisia vaikutuksia nuorten mielenterveyteen tai paremmin sanottuna mielen hyvinvointiin. Mielestäni tulokset

tukivat päämäärää, sillä kurssin osallistujat nostivat esiin juuri sellaisia asioita, joihin pyrittiin. Kuitenkin paljon aukkojakin tietoon jäi siinä mielessä, että kurssin osallistujat olivat valmiiksi urheilevia nuoria, joilla elämän perusasiat olivat tilaajan antamien alkutietojen mukaan kunnossa. Olisi ollut mielenkiintoista tarkastella tuloksia esimerkiksi huostaanotettujen nuorten tai avohuollon tukitoimia tarvitsevien nuorten osalta. Heidän kohdallaan kuitenkin pidempi kurssi olisi ollut perusteltavissa, sillä kamppailu-urheilun tarjoama arvokasvatus ja identiteetin muodostamisen tuki vaativat aikaa samalla tavalla kuin identiteetin rakentuminen normaalistikin. Tämän opinnäytetyön tulosten antaman suunnan perusteella kamppailu-urheilu kuitenkin oikein ohjattuna voisi toimia loistavana työvälineenä kyseisen kasvun ja kehityksen tukipilarina.

Palautteessa minkäänlainen negatiivinen puoli loisti poissaolollaan, mikä jättää aukon myös toiminnan mahdolliselle kehittämiselle. Mitä olisi voitu tehdä vielä paremmin, vaikka suunnittelu olikin huolellista ja jatkuvasti kurssin tavoitteet punaisena lankana mukana pitävää? Tämä kysymys nousi mieleen siksi, että kyseisenlainen kurssi oli pohjatietojen mukaan ensimmäinen laatuaan Suomessa. Kamppailukursseja on toki järjestetty aiemminkin ja jatkuvasti, mutta tällaista sosiaalialan näkökulmasta ja hyvin spesifisistä tavoitteista lähtöisin järjestettyä kurssia en ole kuullut aiemmin toteutettavan. Jos kuitenkin miettii nähtyjä tuloksia ja harjoituksia, voisi pohtia myös näin, että urheilun kautta käytetty väylä tukemiseen ja kasvatukseen on pitkä tie myös siitä syystä, että luonnollisesti osa ajasta menee ihan puhtaasti myös liikkumiseen ja urheiluun. Tämä kenties toimiikin lievittäväenä tekijänä kaikenlaisesta vastuusta saarnaamisena. Salilla kuitenkin ollaan todella tiukkoja toteutuneiden peruskäytänteiden ja sääntöjen kanssa, jotta yksilö pääsee ensin edes matolle asti ja siitä alkaa vasta jokaisen oma polku kamppailu-urheilun parissa.

Kurssin teoriapohja nojasi vahvasti ihmisen ja erityisesti nuoren ihmisen mielen tuntemiseen sekä nuorisotyöhön, mutta myös kamppailu-urheilun mieleen vaikuttavien tekijöiden tuntemiseen ja sen osalta tutkittuun tietoon. Tämän kaiken siirtäminen käytännön nuorisotyöhön kamppailu-urheilua työvälineenä käyttäen oli mielenkiintoinen haaste, sekä sen verran laaja, että aiheesta olisi voinut luoda kokonaisen väitöskirjan. Oli karsittava muun muassa osallistujien ensivaikutelman tai ennakkotietojen keräämisestä, jotta opinnäytetyö pysyi sallituissa rajoissa

laajuudeltaan. Kuitenkin kerätty teorian tieto oli sopivaa ja vastasi tarkoitukseen, sekä auttoi vahvasti kurssin suunnittelussa. Erityisesti kurssin ohjaajien roolin selkeytys tavoitteeseen pääsemiseksi oli tärkeää ja sitä selvennettiin ohjaajille teorian tiedolla. Kuitenkaan tässä tilanteessa teorian lisäksi ei voida sivuuttaa ohjaajan omia vuorovaikutus- ja dialogitaitoja ja erityisesti näille taidoille tilanteiden luomista kamppailu-urheilua käyttäen. Voidaankin siis väittää, että sosiaalialan näkökulman ja sosiaalialan ammattilaisen taitojen tuominen tällaiseen toimintaan on tärkeää tavoitteen saavuttamiseksi. Sillä voitiin saavuttaa ajattelu, jossa urheilu oli juurikin työväline eikä itse tarkoitus.

Tilaaajan tyytyväisyys, osallistujien tyytyväisyys ja palaute sekä yksittäisten harjoitusten selkeä onnistuminen kertoivat kamppailukurssista konseptina hyvää tarinaa. Kurssin toistettavuus ja myös mahdollinen jatkuvana tapahtuva toiminta näyttää mahdolliselta ja tarkoituksenmukaiselta.

9.2 Oma oppiminen

Kamppailu-urheilu oli entuudestaan tuttua ja sen osalta ohjaamiskokemusta minulla oli jo kymmenisen vuotta. Oli kuitenkin erittäin mielenkiintoista ja osittain myös pelottavaa astua sosiaalialan ammattilaisen kenkiin ja tarkastella kamppailu-urheilua potentiaalisena työvälineenä. Pelottavaa se oli siksi, koska mielessä pyöri hyvinkin vartenotettava vaara siitä, kuinka helposti siinä kuitenkin hyvinkin nopeasti ohimenevässä harjoituksessa ajautuisi sivu-uralle omaan urheiluohjaajan uomaan menettäen ammatillisen polun kulkemisen, joka tässä kuitenkin itsetarkoituksena oli. Oli siis mielessä, että näenkö metsää puilta, koska olen tottunut katsomaan juurikin niitä puita. Tähän avainasemassa oli todella moneen kertaan takaisin palaava reflektointi suunnittelussa ja pienten yksityiskohtien, kuten sanavalintojen miettimisessä. Robotiksi ei kuitenkaan ollut tarkoitus pyrkiä, mutta mitä enemmän tarkasteli vaikuttavia tekijöitä, kuten positiivisen ja korjaavan palautteen voimaa sekä niin sanottua esimerkillä johtamista, sen selvemmäksi tuli se, millainen ohjaaja itse haluan olla myös jatkossa. Pyrin vahvistamaan ja harjoittelemaan tätä ohjaustyyliä myös viikkotasolla normaaleja kurssin ulkopuolisia kamppailuharjoituksia ohjatessani, sillä harjoituksia voisi täysin poikkeuksetta vetää aina sosiaalialan

näkökulmasta käsin, toki urheilu edellä, kun itse lajia harjoitellaan. Ohjaamisen harjoittelu kuitenkin auttoi minua valmistautumaan kamppailukurssiin, mutta myös sisäistämään tärkeää rooliani ohjaajana kokonaisvaltaisesti. Voisinkin siis sanoa, että kurssin suunnittelu ja sosiaali-alan koulutus yleisesti on vaikuttanut suuresti tapaan ohjata erilaisia ryhmiä.

Itse opinnäytetyöprosessi oli alussa hyvin hämmentävä, sillä se tuntui valtavan suurelta ja monimutkaiselta konseptilta, etenkin puhuttaessa toiminnallisesta opinnäytetyöstä. Olen aina ollut hyvä tutkimaan asioita ja esittämään selkeitä kysymyksiä, mutta halusin ehdottomasti toteuttaa jotakin omasta kasvutarinastani käsin. Olen itse tulosta kamppailu-urheilun arvokasvatuksesta, ja tutkimalla teoriaa opin myös itse kulkemastani polusta uusia asioita. Vaikka en koskaan aiemmin ole kaivannut teoriatietoa kulkemani polun perustaksi, niin on ollut hieno huomata, että sellaista on paljon saatavilla, vaikkakin suurin osa ulkomaisista tutkimuksista. Polku sai tavallaan tiilet allensa.

Haastavinta ja samalla aivan upeimman tunteen tuovaa oli se, kuinka sain itse yhdistää sosiaali-alan teorian ja kamppailu-urheilun tutkimuksen työvälineeksi tässä opinnäytetyössä ja testata sen toimivuutta käytäntöön asti useamman viikon ajan. Koen, että juurikin tuo pidemmän aikavälin toteutus antoi minulle sen tunteen, että olen luomassa jotakin suurempaa kuin vain yhtä opinnäytetyötä. Opin sen tähden itsestäni taas kerran myös sen, että todellakin minun on saatava olla hieman suuruudenhullu ideoinnissani, sillä haluni luoda maailmaan pysyviä asioita on suuri. Siksi tämänkin opinnäytetyön kamppailukurssin suunnittelin siltä pohjalta, että se olisi toistettavissa erillisinä kursseina tai jopa jatkuvan viikoittaisena toimintana eri ikäisille.

Reflektointi on aina ollut osa minua, mutta opinnäytetyötä tehdessäni ja pitkiä tunteja koneen vieressä viettäessäni tajusin, että reflektoin jatkuvasti tekstissäni esiintyviä asioita yhä uudelleen ja uudelleen ja esitän kysymyksiä oman pääni sisällä arvomaailmastani käsin. Mietin, otanko huomioon nyt mahdollisimman monesta näkökulmasta perustellen kaikki tarvittavat asiat. Tämä oli juurikin sitä jatkuvaa reflektointia, jota toteutin aivan viimeiseen sanaan ja tiivistelmään asti opinnäytetyötä tehdessäni. Olen kuitenkin kokonaisuudesta ylpeä, enkä haluaisi muuttaa siinä mitään.

Muutokset suunnitelmissa kertovat tarinaa siitä, että ihmisten elämässä sattuu ja tapahtuu ja sopeutuminen yllättäviinkin muutoksiin on ensiarvoisen tärkeää. Opin, että kamppailu-urheilu työvälineenä on kuin pieni elämä. Sen harjoitteluun saa sisällytettyä yllätyksiä ja tunteita, mutta myös vakautta ja seesteisyyttä. On vain osattava katsoa sitä kamppailusalille ensimmäistä kertaa saapuvan nuoren silmin.

10 LOPUKSI

Kaiken urheilun käyttäminen nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäämiseksi on tärkeää, mutta erityisesti sellaiset urheilulajit, jotka targetoivat myös mieltä, tuntuvat tulevaisuudessa erittäin mielenkiintoisilta ja varteenotettavilta mahdollisuuksilta. Niin kuin nyt useasti kuitenkin on noussut esiin, niin ohjaajien koulutus ja heidän osaamistasonsa ovat kuitenkin täysin avainasemassa tällaisessa toiminnassa. Ilman toimivaa ohjausta, voisi kamppailu-urheilunkin käyttö työvälineenä mennä pieleen lajeissa olevien mahdollisten väärinkäyttöjenkin takia. Tässä voisikin sanoa lopuksi niin, että ei se koira siellä hihnassa paha tai huono ole, vaan hihnan toisessa päässä on useimmiten vika. Koira hihnassa on kamppailu-urheilu ja hihnan toisessa päässä on ohjaaja. On tärkeää tietää, kumpi taluttaa kumpaa.

LÄHTEET

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2018. Mielenterveys voimaksi: käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. 5. p. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Kamppailulajit.net www-sivut 2020. Viitattu 24.9.2020.
<http://kamppailulajit.net/index.html>

Kestilä, L., Karvonen, S. & Aalto, A-M. 2019. Suomalaisten hyvinvointi 2018. Helsinki: Terveysten ja Hyvinvoinnin laitos. Viitattu 13.1.2021.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martinkova, I., Parry, J. & Vágner, M. 2019. The Contribution of Martial Arts to Moral Development. *Ido Movement fo Culture* 19(1) 01.2019. Viitattu 1.9.2020.
<http://www.imcjournal.com/index.php/en/>

Moore, B., Dudley, D. & Woodcock, S. 2019. The effects of martial arts participation on mental and psychological health outcomes: a randomised controlled trial of a secondary school-based mental health promotion program. Viitattu 22.09.2020. https://bmcp.psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-019-0329-5?fbclid=IwAR1_jq8p6qcchec0PIkYQCyeBusOtBVuygAqpEEeX6u5tAy9Nlidd6_cQdLI

Nieminen, J., Niemi, K., Kiilaskoski, T., Launonen, P., Filander, K., Honkasalo, V., Souto, A-M., Kotilainen, S., Soanjärvi, K., Ruotsalainen, L., Vesikansa, S., Horelli, L., Haikkola, L., Sotkasiira, T., Gretschel, A. Viitanen, R., Lundbom, P., Koski, P., Paju, P., Siurala, L., Kuure, T., Kylmäkoski, M., Fedotoff, J., Komonen, K., Huhtajärvi, P., Kauppila, M-S., Ruotsalainen, J., Takkunen, H., Takkunen, U-M., Heikkuri, M., Pulkamo, H., Punnonen, V., Näre, S., Hoikkala, T., Sell, A. & Aaltonen, K. 2008. Nuorisotyötä on tehtävä: menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Nuorisolaki. 2016. 1285/2016.

Nuorten hyvinvointikertomus www.sivut 2020. Viitattu 14.09.2020.
<https://www.nuortenhyvinvointikertomus.fi/>

Ojanen M. & Liukkonen J., 2017. Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi. Teoksessa Jaakkola T., Liukkonen J. & Sääkslahti A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2.uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opas kamppailulajien ohjaajille 2014. Kamppailija ei kiusaa -hanke. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 22.1.2021.
https://asiakas.kotisivukone.com/files/kamppailijaeikiusaa.kotisivukone.com/tiedosto/t/kamppailijaeikiusaa_opas_.pdf

Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Sheridan, S. 2010. The Fighter's Mind: inside the mental game. New York: Grove Press.

Terveyden ja Hyvinvoinninlaitoksen www.sivut 2020. Viitattu 1.9.2020.
<https://thl.fi/fi/>

Theeboom, M. & Vertonghen, J. 2010. The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth. Teoksessa Journal of sports science and medicine. Viitattu 30.9.2020. <https://www.jssm.org/volume09/iss4/cap/jssm-09-528.pdf>

Twemlow, S., Biggs, B., Nelson, T., Vernberg, E., Fonagy, P. & Twemlow, S. 2008. Effects of participation in a martial arts-based antibullying program in elementary schools. Viitattu 30.9.2020. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/pits.20344?fbclid=IwAR2hpknmQa0wRTunMezm-iMLm9H9fiu0xWrMNOyxe24xpNx3lwXyYS_eeWU

Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. & Muuri, A. 2014. Suomalaisten hyvinvointi 2014. 2. uud. p. Tampere: Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos.

Österman, J. 2009. Kamppailutaitojen opas. Helsinki: Readme.fi.

8 VIIKON KAMPPAILUKURSSI FC JAZZ 2006 P14 JOUKKUEELLE		
Opinnäytetyö AMK sosionomi Salmimies, Suvi - Mielen Hyvinvointi Nuorella		
KURSSIVIIKKO	TEEMA	HARJOITUKSEN SISÄLTÖ (pääpiirteet, voi tulla muutoksia)
1	Kunnioitus - kamppailusalin säännöt	Miten kamppailija liikkuu: keuhonhallinta, eläinliikkeet, keskikehon tuntemusta ja corepainia - aktiivinen liikkuvuus
2	Arvostus	Rytmiikka, pystytönnön potkuja ja polvia
3	Itsetunto ja kiusaaminen	Motorinen nopeus, speedladder, pystytönnön lyönnit, otteluhippa
4	Kivunsto - fyysinen ja henkinen	Seinäpaina, alasviennit seinältä, taisteluerät
5	Vastoinkäymiset, selviytyminen ja onnistuminen	Always get up - nouse aina ylös! Puolustaminen, 2 vs 1 tilanteet
6	Epämukavuus -> mukavuus	Painepaina, kneeslide ja paineohitus tekniikkaa matossa, mattoeria
7	Auttaminen	Paritehtävät, depending on another - tulos riippuu kaveristakin, kamppailukuntopiiri
8	Itsetuntemus ja arvot	Vapaaotteludriillia - from standup to ground fighting and submission. Kokonaisvaltainen kamppailu.
Vapaamuotoinen palaute kurssin päätyttyä. Mitä jäi mieleen ja mitä kurssilla tuntui?		

Käsitteellisesti ja lauseittain - se on

Tervetuloa kurssille!
T. G. M. U.

LIITE 2

KURSSIVIIKKO	KANTAVA TEEMA	HARJOITUKSEN SISÄLTÖ	OHJAUKSESSA PAINOTETAAN
1	Kunnioitus - kamppailusalin säännöt	* Miten kamppailija liikkuu, keuhonhallinta, eläinliikkeet, keskikehon tuntemusta ja corepainia -aktiivinen liikkuvuus	* Sääntöjen noudattamisen tärkeys
2	Arvostus	* Rytmikka, pystyottelun potkuja ja polvia	* Treeniparin tärkeys, yksin ei kukaan pysty treenaamaan
3	Itsetunto ja kiusaaminen	* Motorinen nopeus, speedladder, pystyottelun lyönnit, otteluhippa	* Jokaisella omat vahvuudet
4	Kivunsieto - fyysinen ja henkinen	* Seinäpaine, alaviennit seinältä, taisteluerät	* Kivun luonnollinen olemassaolo, ohimenevää
5	Vastoinkäymiset, selviytyminen ja onnistuminen	* Always get up - nouse aina ylös! Puolustaminen, 2 vs 1 tilanteet	* Tosielämään siirrettävää paineensietokykyä ja vastoinkäymisten kohtaamisen harjoittelua
6	Epämukavuus -> mukavuus	* Painepaini, kneeslide ja paineohitus tekniikkaa matossa, mattoerät	* Epämukavuutta hyvä opetella sietämään, joka helpottaa siitä selviytymistä
7	Auttaminen	* Paritehtävät, depending on another - tulos riippuu kaveristakin, kamppailukuntopiiri	* Vain yhdessä pääsee maaliin, tsemppaamalla ei valittamalla kaverille
8	Itsetuntemus ja arvot	* Vapaaotteludrillää - from standup to ground fighting and submission. Kokonaisvaltainen kamppailu.	* Arvostakaa itseänne, tekemiänne ja yrittämiänne asioita
Vapaamuotoinen palaute kurssin lopussa. Mitä jäi mieleen ja miltä kurssi tuntui?			



Kamppailukurssin palaute

FC Jazz 2006 P14 joukkueelle luotu kyselylomake kamppailukurssille osallistumisesta

Treenikertoja kurssilla oli 6. Kuinka moneen harjoitukseen ehdit osallistua? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 0

Olivatko harjoitukset fyysisesti raskaita? Voit vastata lyhyesti myös vapaalla tekstillä halutessasi mainita jonkin tietyn harjoituksen.



Pitkä vastausteksti

Tuntuivatko harjoitukset henkisesti vaativilta? Voit vastata lyhyesti myös vapaalla tekstillä halutessasi mainita jonkin tietyn harjoituksen.



Pitkä vastausteksti

Kuivale hieman fiiliksiäsi kurssilta? Esimerkiksi: Miltä tuntui treenata kamppailulajeja? Onnistuitko harjoituksissa? Oliko sinulla hauskaa/ei hauskaa? Oliko jokin tietty harjoitus mieleenpainuva?



Pitkä vastausteksti

Mitä jäi mieleen ohjaajan puheista?



Pitkä vastausteksti

Minkälaisia ominaisuuksia luulet, että hyvällä kamppailu-urheilijalla on? Voit listata sekä fyysisiä, että henkisiä ominaisuuksia.



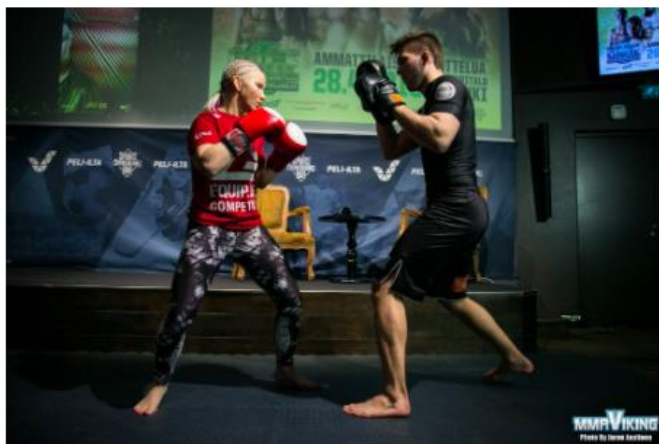
Pitkä vastausteksti

Jos saisit mahdollisuuden ja se sopisi aikatauluihisi, tulisitko uudestaan samankaltaisiin kamppailu-urheiluharjoituksiin?



- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Sana on vapaa, jos haluat vielä antaa risuja tai ruusuja :) Kaikki palaute on arvokasta. Kiitos kurssille osallistumisesta ja onnea kaikkeen jatkoon! Terkuin ohjaajat Suví & Jesse



Pitkä vastausteksti

HUONEENTAULU KAMPPAILIJALLE

Kamppailijana toimin näin:

- Tsemppaan muita yhteistyöhön ja kannustamaan muita. Yritän luoda siten yhteishenkeä kanssaharrastajien.
- Kehitän ja kasvatan hyvää itsetuntoa – niin omaa kuin kaverinkin.
- Kehun kaveria.
- Teen yhdessä toisten kanssa.
- Haluan ymmärtää erilaisuutta ja oppia tuntemaan toisenlaisia toimintatapoja.
- Osallistun oman ryhmän pelisääntökeskusteluihin aktiivisesti.
- Muistan säännöt myös salin ulkopuolella.

Kamppailijana puutun tilanteen vaatiessa:

- Toimin heti, jos huomaan kiusaamista.
- Olen rohkea ja sanon kiusaamisesta vanhemmalle, ohjaajalle tai kaverille.
- Uskallan mennä väliin enkä itse osallistu kiusaamiseen.
- Kerron reilusti mitä näin tai miten koin tilanteen.
- Uskallan kysyä ”Mitä kuuluu ja onko sulla kaikki hyvin?”
- Haluan toimia sovinnon aikaansaamiseksi.

Kamppailijana seuraan tilanteita:

- Toimin itse harjoittelurauhan edistämiseksi.
- Annan tukea sitä tarvitsevalle.
- Seuraan ryhmän toimintaa ja kiitän kavereita hyvästä harjoitteluilmapiiiristä.
- Haluan osallistua vertaissoviteluun.

HUONEENTAULU VETÄJILLE



Vetäjänä toimin näin:

- Huolehdin, että ryhmässä on yhteiset pelisäännöt.
- Huomioin, kamppailijoiden ikärakenteen mukaan, että pelisääntöihin saa vaikuttaa ryhmäläisten lisäksi vanhemmat.
- Luon tilaisuuden, jossa ryhmäläisten kanssa keskustellaan mitä kiusaaminen on ja mikä ei.
- Vahvistan kamppailijan itse-tuntoa palauteen antamisella, vastuutehtävillä ja julkisella kiitoksella.
- Varmistan, että kamppailijat tutustuvat toisiinsa ja toimivat kaikkein kanssa.
- Kohtelen kamppailijoita tasavertaisesti.

Vetäjänä puutun tilanteen vaatiessa:

- Havainnoin aktiivisesti harjoitustilanteita.

- Kuuntelen herkällä korvalla pukuhuonekohtaamisia sekä harjoitusmatkoja.
- Puutun välittömästi kaikenlaiseen kiusaamiseen.
- Keskustelen kiusaamistilanteesta kaikkien osapuolien kanssa.
- Maltan kuunnella kaikkia loppuun saakka ja luon turvallisen ilmapiirin asian selvittämiseksi.
- Kertaan kamppailijoiden kanssa pelisäännöt.
- Selvitän jokaisen tietooni tuleen tilanteen ja rohkaisen asioiden reiluun kertomiseen.

Vetäjänä seuran tilanteita:

- Kysyn säännöllisesti kamppailijoiden kuulumisia.
- Rohkaisen kamppailijoita vertaissovitteluun ja toimin tarvittaessa itse vertaissovittelijana
- Kiusaamistilanteiden sovinnon-teen jälkeen seuran asioiden sujumista.
- Annan aina kiitosta hyvin sujuneesta harjoituksesta sekä mukavasta tunnelmasta.
- Tarvittaessa olen rohkeasti yhteydessä eri toimijoihin: seura, koti, koulu, muu harrastus.