

## **Liikunta sosiaalisen vahvistamisen tukena**

Nuotta-valmennusjakson kehittäminen Nuorisokeskus Anjalassa

Jenna Söyring-Holmén

Opinnäytetyö

Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Vierumäen yksikkö

Kevät 2014



<p><b>Tekijä tai tekijät</b> Jenna Söyring-Holmén</p>	<p><b>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi</b> 2011</p>
<p><b>Raportin nimi</b> Liikunta sosiaalisen vahvistamisen tukena – Nuotta-valmennusjakson kehittäminen Nuorisokeskus Anjalassa</p>	<p><b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 55 + 47</p>
<p><b>Opettajat tai ohjaajat</b> Sanna Vuorio</p>	
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Nuorisokeskus Anjalassa järjestettävää Nuotta-valmennusta liikunnan näkökulmasta. Tämän produktiivisen työn tarkoituksena oli lisätä jaksoille liikuntaa sekä pohtia ja tutkia millainen liikunta olisi hyväksi sosiaalisen vahvistamisen tukena. Tavoitteena oli tehdä jaksoille liikunnan toimintamalli sekä sitä tukemaan ohjaajan opas.</p> <p>Työ tehtiin Nuorisokeskus Anjalaan, joka on yksi kymmenestä valtakunnallisesta nuorisokeskuksesta. Nuorisokeskusten toimintaa tukee ja valvoo opetus- ja kulttuuriministeriö. Keskukset ovat yleishyödyllisiä toimijoita sekä kaikille avoimia. Tämä työ kohdentui Anjalassa järjestettävään Nuotta-valmennukseen. Nuotta-valmennus on suunnattu 13–28-vuotiaille syrjäytymisvaarassa oleville nuorille. Jaksojen tavoitteena on vahvistaa nuoren arkea sekä hyödyllisten taitojen kehittäminen, joita nuori tarvitsee tulevaisuudessa.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena syntyi ohjaajan opas ”Liikunta sosiaalisen vahvistamisen tukena” Nuorisokeskus Anjalaan jaksojen ohjaajille. Opas koostuu kahdesta kokonaisuudesta, liikuntalajikokeilusta sekä terveelliset elämäntavat luentomateriaalista. Terveelliset elämäntavat luennoista tässä työssä suunniteltiin kolme luentokokonaisuutta aiheesta liikunta. Luennot suunniteltiin nuorilähtöisiksi, joissa nuoret pääsevät pohtimaan omaa liikuntakäyttämistään sekä selvittämään heille tärkeitä asioita liikunnasta tulevaisuuttaan varten. Liikuntalajikokeiluihin valittiin 25 eri liikuntalajia. Molempiin kokonaisuuksiin on tarkoituksena, että jaksoille osallistuvat nuoret pääsevät itse vaikuttamaan ohjelmavalintoihinsa.</p> <p>Tämän työn pohjalta on tarkoituksena tulevaisuudessa kehittää jaksoa vielä enemmän tavoitteiden suuntaan. Esimerkiksi toiminnallisia luentoja tullaan kehittämään lisää sekä pohtimaan, voisiko nuorten osallisuutta vielä enemmän jaksolla lisätä.</p>	
<p><b>Asiasanat</b> Sosiaalinen vahvistaminen, liikunta, syrjäytyminen, nuorisotyö</p>	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

<p><b>Authors</b></p> <p>Jenna Söyring-Holmén</p>	<p><b>Group or year of entry</b></p> <p>2011</p>
<p><b>The title of thesis</b></p> <p>Social empowerment trough physical exercise – Development of Nuotta-training period at Youth centre Anjala</p>	<p><b>Number of pages and appendices</b></p> <p>55 + 47</p>
<p><b>Supervisor(s)</b></p> <p>Sanna Vuorio</p>	
<p>The main aim of this thesis was to develop Nuotta-training through physical point of view at Youth centre Anjala. The purpose of this thesis is to increase physical training in training periods and to reflect what kind of exercises would benefit social empowerment. The objective was to create an operating model and an instructor’s guide to support training periods.</p> <p>This thesis was made for Youth centre Anjala, which is one of the ten nation-wide youth centers. Ministry of Education and Culture supports and monitors activities at youth centers. Centres are open for all and work for common good. This thesis allocates for Nuotta-training periods arranged at Anjala. Nuotta-training period is directed at 13 to 28-year-old people who are at the risk of exclusion. Main goals are to empower casual life and to develop useful skills, which young people need in the future.</p> <p>As an output in this thesis was an instructor’s guide “Social empowerment trough physical exercise” for the instructor’s at Youth centre Anjala. The guide consists of two separate sections. Those are physical exercise trials and lectures on a healthy way of life. Physical exercises were planned as a subject in the healthy way of life – set of lectures, which are three in total. For the trial exercises 25 different types of sports were chosen. Purpose for both of the separate entities was that young people could affect their choice for programs in periods.</p> <p>As a result from this study, training periods will be developed further. In the future, for example lectures will be developed to be more practical. Also new ways of making young people more involved will be considered.</p>	
<p><b>Key words</b></p> <p>social inclusion, sport, displacement, youth work</p>	

# Sisällys

1 Johdanto .....	1
2 Nuoruus elämänvaiheena.....	3
2.1 Nuorisolaki.....	4
2.2 Nuorten vapaa-aika .....	6
3 Sosiaalinen vahvistaminen.....	8
3.1 Syrjäytyminen.....	8
3.2 Yksinäisyys .....	10
4 Liikunta osana nuoruutta .....	12
4.1 Liikunnan merkitys nuorelle .....	13
4.2 Liikkumattomuus .....	14
4.3 Nuorten liikunnan määrä .....	16
4.4 Liikunta nykypäivänä nuorten keskuudessa.....	17
5 Suomen nuorisokeskukset.....	19
5.1 Suomen nuorisokeskusyhdistys ry .....	20
5.2 Nuotta-valmennus.....	20
6 Nuorisokeskus Anjala.....	24
6.1 Arvotarina.....	24
6.2 Nuotta-valmennus Anjalassa .....	25
7 Opinnäytetyön tavoite .....	28
8 Lähtökohta .....	29
8.1 Anjalan malli .....	29
8.2 Palautteet vuoden 2013 nuotta-jaksoista Anjalassa .....	32
9 Produktin toteutuksen vaiheet ja pääpiirteet .....	36
10 Tuotos toimintamalliksi.....	42
11 Pohdinta .....	44
Lähteet .....	48
Liitteet .....	56
Liite 1. Liikunta sosiaalisen vahvistamisen tukena, ohjaajan opas.....	56

# 1 Johdanto

”Yhä useampi lapsi ja nuori sosiaalistetaan istuvaan elämäntapaan.” (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 4.)

Voiko liikunnalla olla suuri merkitys sosiaalisessa vahvistamisessa? Millainen liikunta olisi nuorille hyvää liikuntaa? Vastaako nykypäivän liikuntatarjonta kysyntään? Näihin kysymyksiin etsitään tässä työssä vastauksia ja ratkaisuja. Nykypäivänä nuorten liikuttamattomuus ja syrjäytyneiden määrä ovat kasvavia ongelmia. Nykyhetkellä ja tulevaisuudessa sosiaalinen vahvistaminen sekä nuorten liikuntaharrastuneisuuden tukeminen ovat tärkeässä osassa. Nuoren sosiaalista vahvistamista voidaan tukea liikunnan kautta, koska jokainen nuori voi sen avulla kokea kuuluvan yhteisöön, pääsevän vaikuttamaan asioihin sekä tärkeimpänä saada itselleen positiivisia elämyksiä ja kokemuksia. (Karvinen ym. 2010, 5.) Tällä termillä sosiaalinen vahvistaminen, on korvattu arkipuheissa aiemmin käytetty termi syrjäytymisen ehkäisy (Mehtonen 2011, 18).

Tämä opinnäytetyö on tehty Nuorisokeskus Anjalaan, joka on yksi kymmenestä valtakunnallisesta nuorisokeskuksesta. Nuorisokeskukset ovat yleishyödyllisiä toimijoita, joiden toimintaa tukee ja valvoo opetus- ja kulttuuriministeriö. Näistä kymmenestä keskuksesta, yhdeksässä järjestetään tavoitteellista, suunnitelmallista ja ehkäisevää sosiaalista valmennusta, jota kutsutaan Nuotta-valmennukseksi (Suomen nuorisokeskusyhdistys 2014). Nuorisokeskus Anjala on yksi näistä keskuksista, jotka järjestävät Nuotta-valmennuksia syrjäytymisvaarassa oleville nuorille. Työskentelen itse Nuorisokeskus Anjalassa nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajana.

Tämän työn tarkoituksena on kehittää nuorisokeskus Anjalassa järjestettävää nuotta-valmennusta. Työn näkökulmana on liikunnan hyödyntäminen sosiaalisen vahvistamisen tukena ja tarkoituksena on miettiä millainen liikunta olisi hyväksi juuri syrjäytymisvaarassa oleville nuorille. Työn tavoitteena on tehdä jaksoille toimiva liikunnan toimintamalli, jolla tuetaan jakson tavoitteiden toteutumista vielä paremmin. Yhtenä konkreettisena työn tavoitteena on saada työkaluja jaksoja ohjaaville ohjaajille, jotka tukevat liikunnan toimintamallin ohjaamista. Tämän produktiivisen opinnäytetyön toivotaan tuovan ohjaajille innostusta kehittää jaksoa myös muilla jakson tavoitteiden osa-alueilla.

Lisäksi työn toivotaan tuovan ohjaajille selkeät määritelmät sosiaalisesta vahvistamisesta sekä käsitys siitä, millainen liikunnan kenttä nykypäivänä erityisesti nuorten kannalta on.

## 2 Nuoruus elämänvaiheena

Kuka luokitellaan nuoreksi, on useita määritelmiä. Biologisesti määriteltynä nuoria ovat kaikki 12–22-vuotiaat (Kempainen 1999, 38). Nuorisolain mukaan nuoreksi määritellään kaikki alle 29-vuotiaat (Aaltonen 2009, 25). Lastensuojelulain määritteen mukaan lapsia ovat kaikki alle 18-vuotiaat ja nuoria taas kaikki alle 21-vuotiaat (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 1 luku kohta 6§). Kun työttömyystilastoissa käytetään sanaa nuori, siihen luokitellaan kaikki alle 25-vuotiaat. Jokapäiväisessä elämässä, nuoruus käsitetään ja määritellään lapsuuden ja aikuisuuden välissä oleva aikana. (Allianssi 2012, 9; Pylkkänen 2011, 60.) Nuoruus on länsimaalainen käsite, joka syntyi modernisaation myötä. Se tarkoittaa aikaa, jolloin siirrytään lapsuudesta aikuisuuteen, itsenäistytään perheestä yhteiskunnan osaksi ja omaksi yksilökseen. (Määttä & Tolonen 2011, 5.) Tässä työssä nuoresta puhuttaessa noudatetaan nuorisolain määritelmää eli alle 29-vuotiasta.

Vuonna 2011 nuoria eli 16–29-vuotiaita oli Suomessa 944 123 eli kokonaisväestöstä noin 17,5 %:a (Allianssi 2012, 10). Nuorisobarometrin 2012 mukaan nuoria eli 15–29-vuotiaita on Suomessa noin miljoona eli noin 20 %:a koko väestöstä (Myllyniemi 2012, 15). Tällä hetkellä Suomessa nuorten määrä on pienempi kuin 1990-luvun alussa, mutta positiivista on se, että nuorten määrä on taas kasvanut 2000-luvun alusta. Maansisäinen muuttoliikenne, maalta kaupunkeihin on myös nuorten keskuudessa suosittua. Nuorten määrän muutokset riippuvat siis paljon maakunnasta, pienten maalaiskuntien osalta heidän poismuutto aiheuttaa väestötappioita. Eniten nuoria asuu Uudellamaalla ja vähiten Ahvenanmaalla. Ahvenanmaalla nuorten vähäinen määrä johtuu siitä, että siellä asuu vähemmän ihmisiä kuin Manner-Suomessa. Nuorten määrät ovat suhteellisen samassa linjassa kuin aikuistenkin asukasmäärät eri maakunnissa. Suuret kaupungit vetävät nuoria opiskelemaan, muuttovoittoisia ovatkin monet yliopistokaupungit. Nuorten poismuutot maalta kaupunkeihin eivät siis ole kovin erilaisia kuin työikäisten, vaan ovat hyvin samassa linjassa aikuisten kanssa. Tappiollisia maakuntia poismuuton osalta nuorten keskuudessa taas ovat Kainuu, Kymenlaakso, Pohjois-Karjala, Etelä-Karjala, Etelä-Savo ja Satakunta. Samojen maakuntien asukasluvun ennuste on tappiollinen. (Nuorisoasiain neuvottelukunta, hyvinvointi-indikaattorit, 2012; Tilastokeskus, 2013.)

Nuoret kokevat olevansa pääosin terveitä, näin heistä 80 %:a ajattelee (Allianssi 2012, 33). Nuoruuden ikävaiheessa nuorelle tapahtuu paljon niin fyysisiä kuin henkisiä muutoksia. Silloin nuori haluaa alkaa itsenäistymään, mutta on tärkeää muistaa, että hän tarvitsee vielä vanhemmiltaan tukea sekä apua. Itsenäistykseen nuori tarvitsee myös omaa tilaa, jota hänelle on syytä tarpeen mukaan antaa, jolloin nuori saa parhaan mahdollisuuden itsenäistymiseen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2013.) Jokaiselle nuorelle hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että hänen ympäriltään löytyy joukko läheisiä ihmisiä. Läheisiä voivat olla niin perhe, sukulaiset kuin ystävätkin (Kemppainen 1999, 1–2). Nämä sosiaaliset suhteet ovat kaikille yksilöille tärkeitä oman hyvinvoinnin kannalta. Sosiaalisia suhteita läheisten lisäksi voivat olla harrastusyhdistys, työyhteisö tai muu sosiaalinen elämä. (Eräsaari 2011, 32–33.) Ilman tuota lähiverkkoa, nuori voi helposti kokea itsensä yksinäiseksi, eikä hänellä ole tällöin tukiverkkoa mihin turvautua heikkona hetkenä. Tarvitseehan jokainen nuori välittämistä, jotta hän voisi voida hyvin. (Kemppainen 1999, 1-2.)

## 2.1 Nuorisolaki

Heinäkuussa 1972 astui voimaan nuorisolautakuntalaki (Aaltonen 2009, 17). Tämän lain nykyinen versio nuorisolaki on tehty vuonna 2006. Siinä määritellään esimerkiksi nuorisotyön tehtävät. Lain tavoitteeksi on määritelty seuraavasti 1 §:

Tämän lain tarkoituksena on tukea nuorten kasvua ja itsenäistymistä, edistää nuorten aktiivista kansalaisuutta ja nuorten sosiaalista vahvistamista sekä parantaa kasvu- ja elinoloja. Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat yhteisöllisyys, yhteisvastuu, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo, monikulttuurisuus ja kansainvälisyys, terveet elämäntavat sekä ympäristön ja elämän kunnioittaminen. (Nuorisolaki 2006/72.)

Nuorisolaissa määritellään myös valtakunnallisten nuorisokeskusten valtionavustus seuraavasti luvussa 4, kohdassa 12 §:

Valtion talousarvioon voidaan ottaa vuosittain määräraha myönnettäväksi valtakunnallisten nuorisokeskusten toimintaan ja rakentamiseen. Toiminta-avustukset myönnetään pääosin tulospoikkeuksesta nuorisokäytön ja keskusten toiminta-ajatusten perusteella. Toimintansa aloittaville keskuksille avustus voidaan kuitenkin myöntää arvion perusteella.

Keskusten tulee toteuttaa tämän lain tarkoitusta ja lähtökohtia ja olla yleishyödyllisiä. Keskusten mahdollinen ylijäämä on käytettävä keskusten sekä niiden palvelujen kehittämiseen. Opetusministeriö hyväksyy hakemuksesta avustettavat keskuksat tämän lain piiriin. (Nuorisolaki 2006/72.)



Nuorisokeskuksiin palataan tarkemmin tässä työssä kohdassa 6. Nuorisolaista (72/2006) löytyy useita määritelmiä ja siellä on myös esimerkiksi määritelty sosiaalinen vahvistaminen, josta kerrotaan tarkemmin luvussa 3.

Suomi kuuluu niihin harvoihin Euroopan maihin, joissa nuorisotyö on lakiin perustuvaa toimintaa (Aaltonen 2009, 12). Nuorisolaissa luvussa 1 kohdassa 2 § määritellään nuorisotyö: ”Nuorten oman ajan käyttöön kohdistuvaa aktiivisen kansalaisuuden edistämistä samoin kuin nuorten sosiaalista vahvistamista, nuoren kasvun ja itsenäistymisen tukemista sekä sukupolvien välistä vuorovaikutusta.” (Nuorisolaki 2006/72). Nuorisotyö perustuu nuorten osalta aina pääsääntöisesti vapaaehtoisuuteen. Näin ollen on siis tärkeää, kuka nuorisotyötä tekee, miten nuoret eli asiakkaat kohdataan ja milloin heidät kohdataan. (Mehtonen 2011, 17–18.)

Erityisnuorisotyön tehtävä on vaikeassa tilanteessa olevien nuorien takaisin saattaminen osaksi perhe-elämää, yhteiskuntaa ja koulumaailmaa sekä vahvistaa nuoren elämänhallintaa. Erityisnuorisotyö voi olla tilapäistä, kestoltaan muutaman kuukauden tai pidempiaikaista. (Kempainen 1999, 47–48.) Kouluissa erityisopetuksen piirissä olevien määrä on ollut kasvussa viimeisen vuosikymmenen ajan. Vuonna 2006 erityisopetuksessa oli oppilaita 45 000 peruskoululaista eli noin 7,7 %:a koko ikäluokasta. (Huovinen & Heikinaro-Johansson 2007, 115.) Erityisopetus Suomalaisessa koulumaailmassa on toimivaa ja kansainvälisesti arvostettua. Tosin matemaattisten ja lukemisen taitojen osaamisen erot korostuvat vielä nykypäivänäkin, näissä aineissa oppimisvaikeuksia on noin 5 %:lla koululaisista (Viholainen, Aro, Koponen, Peura & Aro 2013, 88.)

Nuorisotakuu astui voimaan 1.1.2013. Se käsittää nuorten aikuisten osaamisohjelman sekä koulutustakuun. Takuun mukaan kaikille alle 25-vuotiaille sekä ammattiin valmistuneille alle 30-vuotiaille on tarjottava kolmen kuukauden sisällä työttömäksi työnhakijaksi ilmoittautumisesta opiskelu-, työpaja-, työkokeilu-, kuntoutus- tai työpaikka. Takuuseen kuuluu myös se, että jokaiselle peruskoulun päättävälle nuorelle on löydettävä jatkokoulutuspaikka ammatillisessa oppilaitoksessa, työpajassa, lukiossa, oppisopimuksessa, kuntoutuksessa tai muussa vastaavassa paikassa. Lisäksi takuu käsittää sen, että

alle 30-vuotiaille, joilla on vain peruskoulu suoritettuna, on tarjottava mahdollisuus suorittaa ammatillinen tutkinto. (Nuorisotakuu 2013, Työ- ja elinkeinoministeriö 2013.)

## 2.2 Nuorten vapaa-aika

Monelle nuorelle vapaa-aika merkitsee paljon. Se on omaa aikaa, jossa jokaisella on itsemääräämisoikeus, jolloin saa tehdä juuri sitä mitä haluaa ja kenen kanssa haluaa. Vapaa-aika onkin tietynlaista vapautta, mikä luo hyvän vastapainon nykykiireisyydelle.

Nuoret pitävät vapaa-aikana kaikkea aikaa, mikä jää kouluajan ulkopuolelle. (Määttä & Tolonen 2011, 5.)

Nyky-yhteiskunnassa myös vapaa-ajalla tehtävät aktiviteetit ovat muuttuneet. Sosiaalinen media tuo uusia asioita nuorten vapaa-aikaan. Useat viettävät paljon aikaa sosiaalisessa mediassa ja sen perusteella muokkaavat omaa identiteettiään. (Määttä & Tolonen 2011, 6.) Nykyään myös pelkkä hengailu vapaa-ajalla on monelle nuorelle harrastus. Enää kaikki vapaa-ajan toiminnat eivät ole niin tavoitteellisia ja aikuisille totuttuja liikuntamuotoja, muuttuvassa yhteiskunnassa myös aikuisten on tärkeää tiedostaa tämä muutos. Hengailu kavereiden kanssa koetaan nuorten keskuudessa juuri omaksi vapaaksi ajaksi. Silloin nuori saa tehdä juuri sitä mitä sillä hetkellä haluaa tai vaikka vain olla. Hengailu koetaan myös tärkeäksi yhteen kuulumisen takia. Kaikki nuoret eivät pidä hengaamista parhaana tapana viettää vapaa-aikaa, vaan kokevat sen toimintana, koska ei ollut muutakaan tekemistä. Aikuisten silmin nuorten hengaaminen, esimerkiksi ostoskeskuksissa, voi näyttää siltä, ettei nuorilla ole mitään tekemistä tai paikkaa mihin mennä. Osa näkee myös hengailun siinä valossa, että ollaan pahanteossa. Myös alkoholin käyttö yhdistetään usein nuorten hengailuun. (Aaltonen, Kivijärvi, Peltola & Tolonen 2011, 43–47.) Vapaa-aika voi valitettavasti olla myös osalle liiallista suorittamista tai näyttämistä muille eli pätemistä. (Määttä & Tolonen 2011, 5.)

Osalla nuorista on paljon tekemistä vapaa-aikanaan. Jollakin tekemistä on jopa niin paljon, ettei kaikkea haluamaansa ehdi tehdä. Osalla nuorista taas vapaa-aikaa on paljon, eikä harrastuksia juurikaan ole. Tämä voi jo olla merkki jo syrjäytymisen vaarasta, jossa usein näkyy yhteiskunnallinen kahtiajako. Vapaa-ajan toimintaan osallistumisen esteenä voivat olla myös mielenterveysongelmat ja muut terveyteen liittyvät ongelmat

sekä sosiaaliset vaikeudet. Mielekkään harrastustoiminnan löytymättömyyteen voi vaikuttaa myös asumispaikkakunta, jos sieltä ei löydy juuri sitä harrastusta, mitä haluaisi tehdä. Tämä on usein pienten paikkakuntien ongelma. Vanhempien taloudelliset vaikeudet voivat olla yksi syy nuoren harrastamattomuudelle. (Gretschel, Laine, Siivonen, Peltola & Myllyniemi 2011, 109–111, 125.)

### 3 Sosiaalinen vahvistaminen

Sosiaalisen vahvistamisen käsite korvaa aikaisemmin käytetyn syrjäytymisen ehkäisy käsitteen, koska sillä ei haluta leimata negatiivisesti ketään. Lisäksi tämä nykyinen käsite kuvastaa sen prosessimaisuutta. (Pietikäinen 2012, 10.) Nuoren leimaaminen ei edesauta hänen ongelmissaan, vaan voi enemmänkin pahentaa tilannetta. Nuoren auttaminen ja tukeminen taas auttaa häntä menemään elämässä eteenpäin, jolloin sosiaalisen vahvistamisen käsite on toimivampi. (Kempainen 1999, 185.)

Nuorisolaissa määritellään 1 luvussa kohdassa 2 § mitä tarkoitetaan sosiaalisella vahvistamisella: ”Nuorille suunnattuja toimenpiteitä elämäntaitojen parantamiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi” (Nuorisolaki 2006/72). Sosiaalinen vahvistaminen on prosessi, joka pyrkii nuoren elämän parantamiseen ja arjenhallintaan. Sillä tarkoitetaan ennaltaehkäisevään toimintaan, jolla pyritään vähentämään nuorisotyöttömyyttä. (Suomen nuorisokeskukset ry 2011; Mehtonen 2011, 18.) Se on ennaltaehkäisevää työtä ja varhaista puuttumista asioihin (Danska-Honkala & Poteri 2011, 128; Mehtonen 2011, 13). Sosiaalinen vahvistaminen ei liity pelkästään nuoriin, vaikka usein sitä käytetäänkin juuri nuorten asioista puhuttaessa. Sosiaalinen vahvistaminen liittyy koko elämänkaaren vaiheisiin. Sen tehtävänä on saada syrjäytymisvaarassa oleva henkilö taas aktiiviseksi kansalaiseksi osaksi tätä yhteiskuntaa. Vahvistamisella on myös tavoite saada kaikille yksilöllisellä tasolla hyvä elämä ja yhteiskunnallisella tasolla hyvinvoivia kansalaisia. (Mehtonen 2011, 13, 16, 20–21.)

#### 3.1 Syrjäytyminen

Syrjäytyminen ja syrjäytymisen ehkäisy termit ovat edelleen usein käytössä, vaikka niiden tilalle on tullut jo aikaisemmin työssä mainittu termi sosiaalinen vahvistaminen. Syrjäytynyt sana voi olla hieman leimaava ja negatiivinen sana. Tätä käsitettä ei voi kuitenkaan kokonaan sivuuttaa puhuttaessa sosiaalisesta vahvistamisesta ja riskiryhmistä, mutta sen käyttöä on syytä miettiä. (Mehtonen 2011, 18.)

Syrjäytyneeksi yhteiskunnassa lasketaan opiskelun ja työvoiman ulkopuolelle jääneet nuoret, joilla on vain peruskoulu käytynä. Tällaisia nuoria Suomessa oli vuonna 2010

noin 51 300 eli 5 %:a 15–29-vuotiaista suomalaisista. Melkein neljännes syrjäytyneistä nuorista on maahanmuuttajataustaisia nuoria. Vuonna 2007, yhden syrjäytyneen kansantulonmenetys on 700 000 euroa. (Allianssi 2012, 23–24; Myrskylä 2012, 1-2) Kaikkia syrjäytyneitä nuoria ei kuitenkaan näissä tilastoissa näy. Tällaisista nuorista, joista kukaan ei tiedä mitä he tekevät tai keitä he ovat, löytyy Suomesta noin 32 500 (Myrskylä 2012, 1.) Syrjäytyneiden määrään eli tuohon 51 300 kuuluu myös sellaisia nuoria, joihin syrjäytynyt käsite ei sovi. Tällaisia ovat mm. urheilijat, taiteilijat tai pimeää työtä tekevät. (Myrskylä 2012, 3.) Lisäksi on hyvä muistaa, että opiskelijan ilmoittautuessa työnhakijarekisteriin, olevansa valmis ottamaan työtä kahden viikon kuluessa, hänet lasketaan työttömäksi, vaikka hän ei työtön olisikaan (Myrskylä 2011).

Kemppainen (1999, 184) nostaa kirjassaan esiin tutkija Lämsän (1999) tekstin: ”Syrjäytyminen ei ole lokero, johon kansalainen lokahtaa kerralla. Se on pikemminkin asteittainen prosessi, kun ongelmat alkavat kasaantua.” Syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten määrä lisääntyy Suomessa koko ajan, joka on hyvinvointivaltiolle huono asia. He eivät pysty pitämään valtion taloutta käynnissä, eivätkä he tee valtion kannalta mitään tehtävää eli ovat valtiolle taakkana. (Heiskanen & Saaristo 2011, 25–26.) Syrjäytyneellä nuorella on usein kasautuneita ongelmia, hänellä on puutteellinen koulutus, elämänhallinnan ongelmia sekä on työtön. Tällöin hän ei osallistu lainkaan yhteiskunnan toimintaan. (Danska-Honkala & Poteri 2011, 130–131; Kajantie, Hovi, Eriksson, Laivuori, Andersson & Rääkkönen 2013, 23; Kuula 2000, 34.) Vähäosaisuus johtaa useimmiten yksinäisyyteen ja eristäytymiseen (Eräsaari 2011, 44). Syrjäytymisvaarassa oleva nuori käsitetään usein työttömäksi tai koulupudokkaaksi, mutta aina se ei kuitenkaan ole yksilön omasta toiminnasta johtuvaa. Syynä voi olla myös esimerkiksi omien vanhempien moniongelmaisuus tai vain se, että arvosanat eivät ole riittävät pääsyyn jatko-opiskelemaan, vaikka halukkuutta löytyisi. Syrjäytyminen ei siis ole yksiselitteistä. (Danska-Honkala & Poteri 2011, 130–131.)

Riskitekijöiksi syrjäytymiseen liittyvät seuraavat asiat: Kouluun ja opiskeluun, perhe- taustaa tai kaveripiiriin liittyvät ongelmat, eristäytyminen sekä yhteiskunnalliset ongelmat ja köyhyys (Danska-Honkala & Poteri 2011, 137–138; Kuula 2000, 52). Vanhempien sosioekonominen asema voi johtaa nuoren syrjäytymiseen, jolloin nuoren kotoa pois muuttaessa hän ei saa vanhemmiltaan tarvittavaa tukea, ei henkisesti kuin ei myös-

kään taloudellisesti. Usein on todettu että syrjäytyminen periytyy. Koulutustausta vaikuttaa myös syrjäytymisen vaaraan. Asunnottomuus on yksi syrjäytymisestä johtuva ongelma, sillä joka kymmenes syrjäytynyt nuori on asunnoton. Nykypäivänä kasvava ongelma on nuorten miesten syrjäytyminen, kaikista syrjäytyneistä heitä oli 64 %:a. (Myrskylä 2012, 2-9.)

Syrjäytymisen yksi alakäsite on leimaautuminen (Kuula 2000, 34). Nuoren leimaamisesta ongelmanuoreksi, elämäntavoiltaan sopimattomaksi tai yhteistyökyvyttömäksi seuraa usein se, että käyttäydytään niin kuin heiltä odotetaan eli sopimattomasti tai ongelmallisesti. Leimaaminen perustuu stereotypioihin ja normeihin, ihmisten asenteisiin, toimintatapoihin ja ajatuksiin. (Kemppainen 1999, 191; Kuula 2000, 35.) Usein saatu huono palaute aiheuttaa yksinäisyyttä, koska se mitä palautetta ihminen itsestään saa, johtaa siihen miten hän jatkossa toimii (Tiikkainen 2011, 74–75). Erityisesti tämä näkyy lapsissa ja nuorissa, jotka ovat herkässä vaiheessa ja ovat vielä hyvin alttuita erilaisille vaikutuksille (Kallio, Stenvall, Bäcklund & Häkli 2013, 71).

### **3.2 Yksinäisyys**

Yksinäisyys jaotellaan seuraavasti; fyysinen, psyykinen, sosiaalinen, vapaaehtoinen, tilapäinen, pakollinen, pitkäaikainen ja piilossa oleva yksinäisyys. Tärkeää on muistaa, että meistä jokainen on joskus yksinäinen ja se on henkilökohtaista. (Heiskanen 2011, 77–79.) Yksinäisyyden merkitys syrjäytymisprosessissa on suuri, koska ystävien puute on suuri syrjäytymisen syy. Kouluterveyskyselyssä nousee esille se, että noin 10 %:a pojista ja 5 %:a tytöistä ei ole yhtään hyvää ystävää. (Hyvinvointi-indikaattori 2013.) Yksinäiset nuoret, joilla ei ole ystäviä ympärillä, eristyvät helposti tai pahimmassa tapauksessa heidät jopa eristetään (Aaltonen ym. 2011, 29).

Eräsaaren (2011, 31–32) mukaan lähiverkon puuttuminen johtaa usein yksinäisyyteen. Yksinäisyys ei ole yksiselitteistä, siihen johtavat monet tekijät. Yksinäisyyden ajatteluumme ja siihen miten koemme yksinäisyyden, vaikuttavat miten kohtelemme yksinäisiä tai millaisia ajattelemme heidän olevan. Yksinäisyys nähdään usein kielteisenä kokemuksena, ihmisenä jolla ei ole vuorovaikutussuhteita. Lisäksi se voidaan kokea hyvin ahdistavaksi ja epämieluisaksi kokemukseksi. Yksinäisyys ei suoraan tarkoita sitä, että

ihminen olisi eristynyt ja fyysisesti yksin, vaan yksinäinen voi olla myös ihminen, jolla on ihmisiä ympärillä. Fyysisesti yksinolo ei myöskään tarkoita aina sitä, että se olisi kielteistä. (Heiskanen 2011, 78–79; Tiikkainen 2011, 60, 63, 74–75.) Tiikkaisen (2011, 60) sanoin: ”Yksinäisyys ei ole sama kuin sosiaalinen eristyneisyys, eli ihminen voi olla yksin olematta yksinäinen.” Yksinäisyys ei siis aina ole pelkästään kielteinen tunne, vaan se voi olla myös myönteinen kokemus (Tiikkainen 2011, 59–60). Jokainen meistä käsittää yksinäisyyden eri tavalla, eikä kukaan voi tietää mitä yksinäisyys toiselle tarkoittaa (Tiikkainen 2011, 75). Pahimmassa tapauksessa yksinäisyys voi vaikuttaa ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Sen vuoksi muiden on hyvä puuttua yksinäisyyteen ja asettua toisen asemaan, ymmärtäen mitä hänelle yksinäisyys merkitsee. (Tiikkainen 2011, 75.)

## 4 Liikunta osana nuoruutta

Liikunnalla voi olla suuri merkitys yksilön selviytymisessä elämässä. Sitä edistetään erilaisia liikuntamuotoja ja –lajeja lisäämällä (Ojanen, Svennevig, Nyman & Halme 2001, 19.) Liikunnan avulla on mahdollisuus päästä pakoon myös omia ongelmia, ottamalla hetki aikaa itselle ja irtaantua arjen huolista (Ojanen ym. 2001, 35). Säännöllisellä liikunnalla voi edesauttaa myös sitä, että henkilöllä on pienempi riski sairastua yli 20 eri sairauteen, jos verrataan täysin liikunnallisesti passiiviseen ihmiseen. Sen terveysvaikutuksina voidaan mainita vaikutukset hapenkulutukseen, veren kolesterolipitoisuuteen, verenpaineeseen, hormonitasapainoon ja jopa kuolleisuuteen. (Vuori 2011, 12–13.) Liikunnan merkityksen puolesta puhuu myös se, että useat erilaiset hoidot ovat rinnastettavissa liikuntaan. Liikunnan kautta saatu hyvä olo ja hallinnan tunne lisäävät jokaisen hyvinvointia. (Ojanen ym. 2001, 19–20, 35.) Useissa tutkimuksissa on noussut esille, että liikunnan avulla voidaan edistää hyvinvointia ja fyysisen kunnon parantumisen myötä tapahtuu ahdistuksen ja masennuksen vähentymistä (Ojanen ym. 2001, 107).

Liikunnalla voidaan vaikuttaa moneen hyvän elämän osa-alueeseen (Ojanen yms. 2001, 109–118.). Hyviä elämän perustekijöitä on seitsemän, joista yksi on terveys ja fyysinen hyvinvointi (Ojanen ym. 2001, 49). Autonomisen liikunnan avulla tuetaan toimintaa, jolla jokainen voi kokea oman kiinnostuksen osa-alueensa. Autonomista liikuntaa kutsutaan myös flow-liikunnaksi eli liikunnaksi joka vie mukanaan, saaden samalla unohtamaan ikävät asiat. Tällainen liikunta on hyvin mukaansatempaavaa ja kiinnostavaa sekä tietoisien valinnan tulos. Elämysten kautta taas pystytään avustamaan tunteiden esille tuomista, miettimään elämän tarkoitusta, samalla toteuttaen itseään. Elämysliikunta on koko ajan kasvattanut suosiotaan. Halutaan hurjempia ja hurjempia kokemuksia uusista lajeista, joiden suorittamisen kautta saadaan elämyksiä. Sosiaalisilla liikuntakokemuksilla opitaan vuorovaikutusta. Tavoitteellisen liikunnan harrastamisella parannetaan fyysistä ja henkistä terveyttä ja tehokkuutta. (Ojanen yms. 2001, 109–118.)

Liikuntaharrastuneisuudella on positiivisia yhteyksiä itsearvostukseen, joka on tärkeä mielenterveyden ja persoonallisuuden kannalta (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 58). Liikunnan avulla jokainen pystyy pitämään itsensä terveenä, kasvattamaan itsetuntoa sekä sen kautta on mahdollisuus oppia useita taitoja, jotka auttavat myöhemmin



elämässä. Liikunnan kautta opitaan reilun pelin henkeä, huomioimaan muita ja tuntemaan itsensä paremmin. (Guérin 1998, 12, 46.) Liikunnan avulla jokainen voi vähentää kielteisiä kehotunteuksia, samalla virkistyen, voimistuen ja tuottaen mielihyvää sekä rentouttaen mieltä (Nupponen 2011, 43; Telama 2000, 57).

Liikuntakasvatus on yksi liikunnan mahdollisuus, joka nähdään kahdesta eri näkökulmasta; kasvattaminen liikuntaan sekä liikunnan avulla tapahtuva kasvatustyö. Liikuntakasvatuksen kautta nähdään, että sen hyödyntäminen ja yhteistyö muiden alojen kanssa olisi hyödyllistä. (Laakso 2007, 19.) Liikunta on osa nuorisotyötä. Erilaiset nuorisotoimien järjestämät liikuntaryhmät ovat arkipäivää eri kunnissa. Yhteistyö eri liikuntajärjestöjen ja liikuntatoimien kanssa on yleistä. Tämä on hyvä asia, koska nuoret tarvitsevat keinon purkaa energiaa, mihin liikunta on hyvä keino. Peruskoulujen liikuntaa on lähi-vuosina vähennetty, joten vapaa-ajan liikunnalla on aina vain suurempi merkitys, jotta nuori saa luontaisen liikunnan tarpeen toteutettua. (Kempainen 1999, 22–23.) Kouluissa liikunnan määrän lisääminen edesauttaa kouluviihtyvyyttä sekä työrauhaa (Kämppi, Asanti, Hirvensalo, Laine, Pönkkö, Romar & Tammelin 2013, 45). Liikunnan avulla tapahtuu väkisinkin tahatonta oppimista (Nupponen 2011, 55).

#### **4.1 Liikunnan merkitys nuorelle**

Useat tutkimustulokset osoittavat, että lapsuuden ja nuoruuden liikunta ja liikuntaharrastus lisäävät aikuisiän liikunnan harrastamista, yli kymmenkertaisesti harrastamattomiin nuoriin verrattuna (Laakso 2007, 20; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013; Telama 2000, 59). Liikunnan avulla voidaan myös vaikuttaa nuoren oppimiseen, kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013; Vuolle 2000, 39).

Liikunnalla on viimeisinä vuosina todettu olevan merkitystä sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyssä jo kouluikäisillä. Tärkeimpiä liikunnan merkityksiä nuorille ovat tuki- ja liikuntaelimestön kehittyminen, liikunnallisen elämäntavan oppiminen sekä psykososiaaliset vaikutukset. Murrosiän liikunnalla on merkitystä luuston rakenteeseen ja lujuuteen, joten liikunnan avulla voidaan vähentää osteoporoosin riskiä. Psykososiaaliset vaikutukset ovat tärkeitä, sillä niiden avulla tutustutaan liikunnan kautta uusiin ystäviin ja edistetään myönteisiä kokemuksia itsestään liikunnan avulla. (Fogelholm 2011, 83–84.)

Useimmat nuoret pitävät liikunnasta, jossa ei ole pidempiaikaista sitoutumista eikä kilpaurheilumaisuutta, vaan he pitävät enemmänkin sellaisesta liikunnasta, jossa on hauskaa yhdessä tekemistä. (Jussila & Oksanen 2011, 9).

Liikunnan edistäminen nuorten keskuudessa olisi hyvä kohdentaa seuraaviin kohderyhmiin: Murrosikäiset, ylipainoiset, tytöt sekä koulussa huonosti menestyvät. Näiden ryhmien keskuudessa liikuntaa harrastetaan vähiten ja pahimmassa tapauksessa liikunnan harrastamattomuus voi johtaa huonoihin kokemuksiin itsestä sekä sosiaalisten suhteiden vähenemiseen. (Fogelhom 2011, 82.)

## 4.2 Liikkumattomuus

Nykypäivän Suomalaisessa kulttuurissa liikunta on tärkeässä osassa juuri fyysisestä kunnosta huolehtimisessa sekä toimintakyvyn ylläpidossa eli auttamassa jokaista pysymään terveenä mahdollisimman pitkään. Näin mahdollistuu työkyvyn ylläpitäminen, aina eläkeikään asti. Liikkumattomuus tuo julkiselle sektorille terveystaloudellisia kustannuksia noin 100–200 miljoonaa euroa vuodessa. Epäsuoria kustannuksia julkiselle sektorille syntyy noin 100 miljoonaa euroa vuodessa ja yksityiselle sektorille noin 300 miljoonaa euroa vuodessa. (Laakso 2007, 19.) Liikkumattomuus voi johtaa useisiin eri sairauksiin. Jos kaikki liikkuisivat suositusten mukaisesti, vähenisivät erilaiset sairaudet noin 10–30 %:a (Lintunen 2007, 25). Liikunnallisesti passiivisia nuoria Suomessa on noin joka viides, mutta riittävästi liikuntaa harrastaa vain noin alle puolet nuorista. Kestävyysskunto sekä käsien lihaskunto on heikentynyt viimeisten 10–20 vuoden aikana liikkumattomuuden seurauksena. Tyttöjen kohdalla liikkumattomuus on suurempaa kuin pojilla. (Fogelholm 2011, 76–77.)

Nuorten liikkumattomuuden syitä löytyy useita: Fyysiseen kasvuun liittyvät syyt kuten ylipaino. Sosiaalisiin suhteisiin liittyvät syyt eli perhe sekä kaveripiiri. Ympäristöön liittyvät syyt eli asuinpaikan sijainti. Ajattelun kehittymiseen liittyvät syyt eli taito, kilpailusuuntautuneisuus ja koulutus. Muita syitä voivat olla taloudelliset syyt ja vuodenaikojen vaihtelu. (Laakso ym. 2007, 56–60; Lintunen 2007, 152.)

Monen nuoren liikkumattomuuteen selitys löytyy perheen sosiaalisesta asemasta. Perheet jotka ovat ylemmässä sosioekonomisessa asemassa, harrastavat liikuntaa aktiivisemmin, kuin alemmassa sosiaalisessa asemassa olevien perheiden nuoret. Monien nuorisourheilulajien kustannukset ovat nousseet viime vuosina, joten taloudellinen asema korostuu koko ajan aina vain enemmän. (Karvinen ym. 2010, 4; Laakso ym. 2007, 59.) Kaikki liikunta ei ole kuitenkaan kallista. Esimerkiksi kävelyn harrastamiseen ei vaadita kalliita varusteita. Vanhempien sosioekonominen asema vaikuttaa myös nuorten muuhunkin harrastamiseen, niin kuin kohdassa nuorten vapaa-aika nousi esille. (Ojanen 2001, 31.)

Biologisista syistä liikkumattomuuteen, ylipaino voi olla hyvinkin rajoittava tekijä, koska liikunnan harrastaminen liikapainon takia voi olla hankalaa (Laakso ym. 2007, 57). Lihavuus ei tosin aina ole selittävä tekijä liikkumattomuudelle, erityisesti nuorten kohdalla (Fogelholm 2011, 81). Liikkumattomuuteen riskitekijöinä ovat myös oppimisvaikeudet, neurologiset häiriöt, kehitysvammaisuus tai vammautuminen sekä pitkäaikaissairaudet (Karvinen ym. 2010, 4). Lisäksi lapsen ja nuoren ikä vaikuttaa hyvin paljon liikkumattomuuteen, koska murrosiässä liikunnan harrastaminen vähenee useasti (Fogelholm 2011, 81). Nuoren masentumisella on koettu myös olevan vaikutuksia liikkumattomuuteen (Fogelholm 2011, 81).

Lähipiiri ja sen vaikutukset ovat yksi suurimmista syistä liikkumattomuudelle. Vanhempien oma liikuntaharrastuneisuus näkyy myös lasten aktiivisuudessa. Tämän osoittavat useat tutkimukset. Jos vanhemmat harrastavat aktiivisesti liikuntaa, myös heidän lapsilleen liikunta tulee herkemmin osaksi arkea. (Karvinen ym. 2010, 4; Laakso ym. 2007, 58–59.) On myös todettu, että vanhempien passiivisuus periytyy helpommin, kuin liikunnallisuus (Fogelholm 2011, 81). Toinen vaikuttava tekijä on kaverisuhteet. Kaveripiirin myönteinen suhtautuminen liikuntaan edesauttaa nuoren liikuntaharrastuneisuutta. Usein kaveripiiri vaikuttaa myös itse liikuntalajin valintaan, valitaan sellainen laji, jota kaverit myös harrastavat. (Laakso ym. 2007, 58–59.)

Nyky-yhteiskunnan kilpailusuuntautuneisuus ei luo hyvää pohjaa nuorten liikunnan harrastamiseen. Monet kokevat, että liikunnassa pitää olla hyvä ja paras. Usein liian nuoresta lähtien keskitytään liian totiseen kilpailuun, harjoitteluun ja toisen voittami-

seen. Tehtäväsuuntautuneisuus auttaisi enemmän kaikkia liikunnan harrastamisessa, kun tärkeintä ei olekaan voitto, vaan yrittäminen ja yhdessä onnistuminen. Nuoruusiän liikunnan harrastamiselle tai liikkumattomuudelle on tärkeä piirre, kuinka hyvä ja taitava hän liikunnallisesti on. Myös osaaminen ja hyvä kunto vaikuttavat liikuntatottumuksiin, kuten myös se miten niitä arvioidaan. Näin ollen nykypäivän arviointia olisi syytä miettiä. (Laakso ym. 2007, 58.) Liikunnan harrastamattomuudelle on erilaisissa tutkimuksissa osoitettu olevan merkitys myös huonoon koulumenestykseen. Liikunnassa opittuun pyrkimykseen hyvään suoritukseen, on todettu vaikuttavan koulumaailmassa samaan. (Fogelhom 2011, 81; Laakso ym. 2007, 57).

Fyysisen ympäristön vaikutus on syy liikkumattomuuteen, esimerkiksi kaikilla paikkakunnilla ei ole haluttuja harrastusmahdollisuuksia. Myös kulttuuriperintö voi vaikuttaa nuortenkin liikuntaan, kuten esimerkiksi pesäpallo Pohjanmaalla. Vuodenajoilla on todettu olevan vaikutus liikkumattomuuteen. Nykyään mennään kyllä aina vain enemmän siihen suuntaan, että liikuntaa harrastetaan sisätiloissa, jolloin vuodenajoilla ei ole niin suurta merkitystä. (Laakso ym. 2007, 57, 59–60.) Syrjäseudulla asuminen on riskitekijä liikkumattomuudelle, koska sieltä ei löydy aina kaikkia harrastusmahdollisuuksia tai lajien harrastamiseen on puutteelliset tilat. Tämä voi olla ongelma myös isoissa kaupungeissa, tällöin myös kaupunkilaisilla nuorilla on suuri riski liikkumattomuuteen, kun sopivaa harrastusta ei löydy. (Karvinen ym. 2010, 4.)

### **4.3 Nuorten liikunnan määrä**

Vuonna 2000 10–14-vuotiaat käyttivät 1 tunnin ja 44 minuuttia liikuntaan vuorokaudessa. Passiiviseen toimintaan heillä kului aikaa noin 4 tuntia ja 35 minuuttia, joihin luetaan mukaan esimerkiksi ruutuaika ja tietokoneella olo. (Laakso ym. 2007, 48.) Suositusten mukaan fyysisen aktiivisuuden pitäisi olla kaikilla kouluikäisillä vähintään 1-2 tuntia päivässä. Lisäksi yli kahden tunnin yhtäjaksoista istumista tulee välttää. Passiivisten toimintojen lisääntyminen ja fyysisen aktiivisuuden vähentyminen ovat maailmanlaajuinen ilmiö, mikä on huolestuttavaa. (Kämppe ym. 2013, 10.)

Lasten ja nuorten keskuudessa on nähtävissä elämäntapa, jossa kaikki paikasta toiseen liikkuminen tapahtuu istuen autossa, niin koulumatkat kuin vapaa-ajantoimintoihin

siirtymisetkin. Kouluikäisten nuorten keskuudessa tehtyjen tutkimusten perusteella noin 20 %:a nuorista ei harrasta ollenkaan liikuntaa. Tästä johtuen 2000-luvun alussa tehty kuntotutkimus osoittaa, että nuorten kestävyyskunto sekä yläraajojen voiman tuotto on heikentynyt huomattavasti viimeisen 25 vuoden aikana. (Laakso 2007, 19–20.) Tärkeää olisikin että nuoret ja lapset liikkuisivat enemmän ja runsaammin kuin aikuiset (Fogelholm 2011, 85). Terveyden kannalta riittävän liikunnan määrä on vähentynyt nuorilla. Erityisesti ne nuoret, jotka eivät opiskele, liikkuvat vähän. Kouluterveyskyselyn mukaan lukiota käyvät nuoret harrastavat liikuntaa enemmän, kuin ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat. (Nuorisoasiain neuvottelukunta, hyvinvointi-indikaattori 2012.)

#### **4.4 Liikunta nykypäivänä nuorten keskuudessa**

Tietyt lajit pysyvät suosittuina vuodesta toiseen, kuten uinti, kävely ja pyöräily. Sukupuoli vaikuttaa lajivalintoihin ja lajien suosioon. Nuorten poikien keskuudessa suosituimpia lajeja ovat jääkiekko, salibandy, jalkapallo ja luistelu. Nuorten tyttöjen suosituimpia lajeja ovat ratsastus, tanssi, laskettelu, sulkapallo ja luistelu. Myös kuntosaliharjoittelun suosio kasvaa koko ajan. Nyky-yhteiskunnassa lajeja tulee koko ajan lisää ja niin sanottuja trendilajeja tulee muualta maailmalta koko ajan. (Jussila & Oksanen 2011, 8; Laakso ym. 2007, 55.) Joka vuosi syntyy yksi tai useampi uusi laji, joka saa suuren suosion ja sen myötä ison joukon lajin harrastajia (Ojanen ym. 2001, 109). Nykyään elämäntyyli luo usein pohjan sille millaista liikuntaa harrastetaan (Vuolle 2000, 31).

Lasten ja nuorten keskuudessa liikuntalajit ovat tänä päivänä luovia ja uudenlaisia liikuntamuotoja, jotka kyseenalaistavat perinteisen käsityksen liikunnasta. Tällaisia lajeja ovat muun muassa bleidaus, bolderointi, longboarding, parkour, roller derby, scoottaus, skeittaus, uusi sirkus, katutanssi ja capoeira. Usein nämä lajit mainitaan elämäntapana, eikä niistä haluta puhuta urheiluna tai liikuntana, vaikka niissä tarvitaan myös intensiivistä harjoittelua, vahvaa fysiikkaa ja suurta taitoa. Osa edellä mainituista lajeista ei ole uusia lajeja, kuten esimerkiksi skeittaus. Skeittaus voidaan luokitella kuitenkin näihin lajeihin, koska näissä lajeissa ominaista on aaltomainen liike suosiossa. Mikä voidaan todeta juuri skeittauksesta, sekä se että sen harrastaminen on tietynlainen elämäntapa. Uudet lajit osoittavat sen että nuorten keskuudessa on paljon luovaa toimintaa, yhdessä

tehtyä ja suunniteltua liikuntaa. Liikkumattomuus ei nykypäivänä ole niin suurta kuin uutisoidaan, vaan liikunnan lajikirjoa ja näkemystä pitäisi vain laajentaa. Perinteisiä kansallisia liikuntalajeja ei harrasteta enää niin paljon, vaan niiden tilalle on tullut uusia lajeja. (Harinen, Kuninkaanniemi & Ronkainen 2012, 4-6; Rannikko & Liikanen 2013, 8, 13, 20, 26, 32, 37, 44, 50, 54 & 59.)

## 5 Suomen nuorisokeskukset

Nuorisolaissa 2006/72 on määritelty valtakunnallisten nuorisokeskusten tehtävä, joka löytyy tästä työstä kohdasta nuorisolaki. Suomessa sijaitsee kymmenen valtakunnallista ja kansainvälistä nuorisokeskusta ympäri maata. Nuorisokeskukset ovat yleishyödyllisiä ja niiden toimintaa tukee ja valvoo opetus- ja kulttuuriministeriö. Ne noudattavat toiminnassaan nuorisolakia. (Suomen nuorisokeskukset ry 2011; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013.)

Nuorisokeskukset toimivat alueellisina tukikohtina, joiden tavoitteena on tukea nuorten kasvua ja kehitystä. Ensimmäiset nuorisokeskukset perustettiin Suomeen 1982. Uusin keskus, Anjala, perustettiin vuonna 2000. (Suomen nuorisokeskukset ry 2011; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013.) Kymmenen keskuksen lisäksi Helsingissä toimii kaikkien keskusten yhteinen piste Hostel Suomenlinna, joka toimii keskusten näyteikkunana (Myllymäki 2012, 7). Keskusten sijainnista löytyy kartta (kuvio 1). Nuorisokeskukset ovat yleishyödyllisiä toimijoita, jotka eivät tavoittele toiminnallaan voittoa. Mahdollinen tuotto käytetään nuorisokeskustoiminnan kehittämiseen. Nuorisokeskusten palveluja käyttämällä jokainen voi tukea lasten ja nuorten hyväksi tehtävää työtä. (Nuorisokeskus Anjala 2013.) Yhteistä kaikille nuorisokeskuksille on elämyksellinen, kehittävä ja turvallinen toimintaympäristö. Nuorisokeskusten erityisosaaminen kasvatus- ja nuorisotyössä tukevat nuorten osallisuutta, kehitystä, kasvua sekä nuorten aktiivista kansalaisuutta. (Suomen nuorisokeskusyhdistys ry 2013.)

Nuorisokeskusten toimintaa ohjaavat nuorisolain arvot. Toiminnan lähtökohtia ovat osallistaminen, yhteisöllisyys, jokaisen tasa-arvoinen ja samanlainen kohtelu ja kohtaanminen sekä arjen hallinta, terveet elämäntavat ja ympäristöstä huolehtiminen ja kunnioittaminen. (Suomen nuorisokeskukset ry 2011.) Nuorisokeskukset muodostavat koko maan kattavan nuorisotyöhön erikoistuneen verkoston. Keskusten tehtävänä on toimia nuorison osaamis- ja kehittämiskeskuksena, kehittää nuorisotyön menetelmiä ja edistää nuorison liikkuvuutta kotimaassa ja ulkomailla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013.) Kaikki keskukset käyvät vuosittain opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa tulosohjausneuvotteluja, jossa niin keskuksille, kuin yhdistyksellekin annetaan raameja ja tavoitteita tulevalle vuodelle (Myllymäki 2012, 7).



Kuvio 1: Suomen nuorisokeskukset (Suomen nuorisokeskusyhdistys ry 2013)

## 5.1 Suomen nuorisokeskusyhdistys ry

Suomen nuorisokeskusyhdistys ry edistää kaikkien valtakunnallisten nuorisokeskusten etua, valvoen samalla niiden toimintaa. Se on nimetty opetus- ja kulttuuriministeriön toimesta nuorisotalon kehittämis- ja palvelukeskukseksi. (Suomen nuorisokeskukset ry toimintasuunnitelma 2013.) Suomen nuorisokeskusyhdistyksen tehtävänä on hoitaa myös kaikkien keskusten yhteismarkkinointia (Myllymäki 2012, 7). Vuonna 2013 yhdistyksen nimi muuttui Suomen nuorisokeskusyhdistykseksi, aikaisemmin se oli Suomen nuorisokeskukset ry. Suomen nuorisokeskukset perustettiin vuonna 1993. Rekisteröitynyt yhdistys siitä tuli vuonna 2000. Yhdistyksen toimisto sijaitsee Suomenlinnassa Helsingissä. (Suomen nuorisokeskusyhdistys ry 2013.)

## 5.2 Nuotta-valmennus

Vuonna 2010 Opetus- ja kulttuuriministeriö osoitti nuorisokeskuksille nuorisotyömäärärahoista sosiaaliseen nuorisotyön tukemiseen määrärahan (Myllymäki 2012, 8). Eri-



tyisavustuksella palkattiin jokaiseen valmennusta pitävään keskukseseen sosiaalisen nuorisotyön koordinaattori. Heidän tehtävänä oli kehittää, suunnitella ja toteuttaa valmennusjaksoja omassa keskuksessaan. (Hedman 2012, 2.) Nykyään Nuotta-valmennuksia järjestetään yhdeksässä nuorisokeskuksessa ympäri Suomea. Valmennukset ovat suunnattu 13–28-vuotiaille syrjäytymisvaarassa oleville nuorille. (Suomen nuorisokeskukset ry 2013.) Nuotta-valmennusten tarkoitus on tukea sosiaalisen vahvistamisen palveluja, toimien samalla lähettävän tahon tukena, koska nuoret tulevat jaksoille lähettävän tahon kanssa yhdessä (Nuorisokeskus Anjala, 2013). Lähettävä taho voi olla etsivä nuorisotyö, työpaja, sosiaalitoimi, nuorisotoimi, työvoimahallinto sekä oppilaitosten ammatistartti tai jopo-luokka (joustava perusopetus) (Myllymäki 2012, 10). Vuonna 2011 valmennuksia järjestettiin 245 kappaletta ja niihin osallistui 1597 nuorta (Suomen nuorisokeskukset ry 2013).

Nuotta-valmennusta järjestetään Opetus- ja kulttuuriministeriön erityisavustuksen turvin veikkausvoittorahoista (Nuorisokeskus Anjala 2013). Nämä valmennukset ovat ensisijaisesti tarkoitettu lisäresurssiksi nuorten työpajatoiminnalle ja etsivälle nuorisotyölle (Ankkapurhan kulttuurisäätiö 2013, 11). Näille tahoille valmennus on maksuton, matkakulut tosin kuuluvat kaikilla lähettävän tahon maksettavaksi. Muille kohderyhmän toimijoille valmennuksen hinta on 20€/henkilö/vuorokausi. (Nuorisokeskus Anjala 2013; Pietikäinen 2012, 6, 8.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö on luonut valmennukselle raamit, mutta samalla myös antanut valtakunnallisille nuorisokeskuksille mahdollisuuden kehittää valmennuksista omanlaisensa, omia vahvuuksia hyödyntäen. Valmennuksia järjestetään niin lyhyt- kuin pitkäkestoisina, riippuen järjestävästä keskuksista. Kaikista jaksoista tehdään jokaiselle ryhmälle mahdollisimman sopiva kokonaisuus, huomioiden sekä nuoren että lähettävän tahon tarpeet. (Myllymäki 2012, 9; Pietikäinen 2012, 8.) Valmennus toimii osana sosiaalisen vahvistamisen palvelukokonaisuutta Opetus- ja kulttuuriministeriössä. Se tukee lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelmaa 2012–2015, sen strategista tavoitetta numero 3. (Pietikäinen 2012, 7.) ”Nuoret työllistyvät ja nuorten työllisyysaste paranee” (Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2012–2015, strateginen tavoite 3). Nuotta edistää myös Jyrki Kataisen hallituksen hallitusohjelman tavoitteita, toteuttaen oh-

jelmasta lapsi- ja nuorisopolitiikan osia, erityisesti sosiaalista vahvistamista, yhteiskuntatakuuta sekä itsenäistymisen ja kasvun tukemista (Pietikäinen 2012, 7).

Nuotta-valmennuksen valtakunnallisena tavoitteena on olla osa ennaltaehkäisevää nuorisotyötä syrjäytymisvaarassa olevien nuorten keskuudessa, avustaen arjenhallinnassa ja itsetunnon kohottamisessa (Myllymäki 2012, 8–9). Lisäksi tavoitteena on vahvistaa terveitä elämäntapoja, arjenhallintaa ja sosiaalisia taitoja. Jakson ohjelma koostuu erilaisista toiminnallisista tehtävistä ja aktiviteeteista, esimerkiksi jousiammunnasta, luonnossa liikkumisesta, melonnasta, kiipeilystä ja GPS-suunnistuksesta. (Hedman 2012, 10–12; Pietikäinen 2012, 8.) Nuotta-valmennuksessa korostuu ryhmätoimintamuoto, jossa kohdataan kaikki kuitenkin yksilöinä (Pietikäinen 2012, 12). Erilaisten uusien lajien kokeilun ja seikkailullisten toimintojen kautta, nuorella on mahdollisuus voittaa pelkonsa, saada onnistumisen kokemuksia, mahdollisuus tunnistaa omat rajansa sekä oppia luottamaan toisiin. Jaksoilla jokaisen nuoren kohtaaminen on tärkeässä osassa, koska jaksolla jokaiselle nuorelle annetaan aikaa ja mahdollisuus aikuiseen tukeen. Näillä piirteillä Nuotta eroaa monesta muusta toiminnasta. (Pietikäinen 2012, 16–17.)

Nuotta-valmennusta voidaan myös kuvata sosiaalisena nuorisotyönä (Pietikäinen 2012, 6). Nuotta onkin toiminut hyvänä osana nuorten sosiaalisen vahvistamisen prosessia ja sen on koettu täyttäneen tarpeen. Eri keskuksissa toteutetaan erilaisia valmennuksia, ohjelmassa painotukset ovat erilaisia ja lähtökohta jaksolle on jo erilainen. Kaikissa yhdeksässä keskuksessa Nuotta-toiminnalla on kuitenkin yhteinen valmennuksen yleissältö, tavoitteet, tarkoitus ja ydin. (Pietikäinen 2012, 10, 12–13.) Tärkeää valmennuksessa on, että se irrottaa nuoren hetkeksi arjesta ja antaa uuden toimintaympäristön, joka mahdollistaa paremmin oman elämän tarkastelun uudesta näkökulmasta. Lisäksi turvallinen ilmapiiri takaa parhaimmat onnistumisen kokemukset, mahdollistaen samalla nuorelle uusien toimintatapojen ja – mallien kokeilun. (Pietikäinen 2012, 16.) Nuotta perustuu nuoren vapaaehtoisuuteen, joka motivoi osallistujia kokeilemaan erilaisia asioita ja miettimään omaa tulevaisuuttaan (Pietikäinen 2012, 17).

Suomen nuorisokeskus ry palkkasi vuoden 2011 kesällä valtakunnallisen koordinaattorin Nuotta-hankkeelle. Samaan aikaan perustettiin hankkeelle ohjausryhmä, johon kuu-

luu kaksi koordinaattoria keskuksista, kaksi keskusjohtajaa, Ely-keskuksesta Erik Häggman ja opetus- ja kulttuuriministeriöstä Jaana Walden. (Hedman 2012, 3.)

Tästä Nuotta-projektista on tehty myös muita kehittämistöitä, joita ovat: Henni Myllymäen opinnäytetyö Humanistisesta ammattikorkeakoulusta, ”Nuottaamalla kohti vahvempaa arkea” sekä Reetta Pietikäisen työ nuotta-valmennuksen itsearviointi, ”Kipinöitä muutokseen ja eväitä eteenpäin”. Myllymäen opinnäytetyössä on tutkittu nuotta-valmennuksiin osallistuvien nuorten kokemuksia, palautetta ja näkemyksiä. Tutkimuksessa tuotiin esille nuorten mielipide, miten jaksoa olisi heidän mielestään hyvä kehittää tulevaisuudessa. Työn tuloksessa nousi esille, että nuoret haluaisivat vaikuttaa enemmän jakson sisältöön ja ohjelmavaihtoihin. Lisäksi osa koki, että ohjelma tuki liikunnallisia nuoria. Ohjelmaan toivottiin niin liikunnallisia ohjelmia, kuin ei liikunnallisia ohjelmiakin, riippuen vastausta antaneesta nuoresta. (Myllymäki 2012, 44–45.) Pietikäisen itsearviointiraportissa taas näkökulmana on keskusten henkilökunta ja erityisesti sosiaalisen nuorisotyön koordinaattoreiden näkökulma. Raportti tehtiin halusta kehittää yhteistä tuotetta. Siitä nousi esille, miten nuorisokeskustoimijat kokivat, jotta toiminnan laatu ja määrä olisi asetettujen tavoitteiden mukaista. Nuotta oli käynnistynyt heidän mielestään hyvin. (Pietikäinen 2012, 6, 31.)

## 6 Nuorisokeskus Anjala

Kouvolassa sijaitseva, Nuorisokeskus Anjala on yksi kymmenestä valtakunnallisesta nuorisokeskuksesta. Nuorisokeskusverkostossa Anjala on uusin keskus, joka on toiminut vuodesta 2000 asti. Anjala palvelee ensisijaisesti nuorisomatkailua, valtakunnallista nuorisotoimintaa sekä luonto- ja leirikoulutoimintaa. (Nuorisokeskus Anjala 2013.)

Nuorisokeskusten toiminta tulee nuorisolaista ja keskusten tehtävänä on ensisijaisesti palvella valtakunnallista, alueellista ja kansainvälistä nuorisotoimintaa, leirikoulutoimintaa, tukea nuorten sosiaalista vahvistamista ja aktiivista kansalaisuutta sekä luontokoulutoimintaa. Keskusten tilojen tulee olla tällaiseen toimintaan soveltuva. Keskukset ovat avoinna kaikille ja monipuolisena toimijana, se palvelee myös aikuisvieraita. (Ankkapurhan kulttuurisäätiö 2014, 9.)

Vuoden 2014 alusta Nuorisokeskus Anjalan toiminta siirrettiin Kouvolan kaupungilta Ankkapurhan kulttuurisäätiölle (Nuorisokeskus Anjala 2013). Säätiön tarkoituksena on: ”Säätiö on voittoa tavoittelematon yleishyödyllinen yhteisö, jonka mahdollinen ylijäämä käytetään valtakunnallisen nuorisokeskustoiminnan kehittämiseen sekä alueen kulttuuriperinnön vaalimiseen. Yleishyödyllisen toimintansa rahoittamiseksi säätiö voi harjoittaa sille alisteista matkailutoimintaa.” (Nuorisokeskus Anjala 2013.) Ankkapurhan kulttuurisäätiöllä on oma hallitus, joka hoitaa säätiön asioita. Vuonna 2014 säätiön hallitukseen kuuluu seitsemän jäsentä (Ankkapurhan kulttuurisäätiö 2014, 4).

### 6.1 Arvotarina

”Me teemme työtä hyvän asian puolesta.” Näin alkaa Nuorisokeskus Anjalan arvotarina. Anjalan arvot toimivat toiminnassa lähtökohtana. Arvotarina jaetaan neljään osaan: Puhdas sydän, vahva luonto, aito yhteispeli ja oma maailma. Arvotarina tarkoittaa sitä, että Nuorisokeskus Anjala on aktiivinen hyväntekijä ja kestävyuden kehittäjä, joka pelaa joukkueena turvallisissa kantimissa. (Nuorisokeskus Anjala 2013.) Nuorisokeskus Anjala on myös julistautunut syrjinnän vastaiseksi alueeksi (Ankkapurhan kulttuurisäätiö 2014, 8).

Puhdas sydän

Aktiivinen hyvän tekijä

Me ollaan vastuuntuntoisia ja tervehenkisiä seikkailijoita. Kun ajattelee aidosti myönteisesti ja näyttää sen, voi rehellisesti sanoa uskovansa kaikkkeen tekemiseensä. Me uskotaan oikeisiin tekoihin ja tehdään niitä aktiivisesti. Nuorisotyö on arvokasta, ja me halutaan säilyttää se arvokkaana.

Vahva luonto

Kestävyyden kehittäjä

Me suojellaan ympäristöä ja varjellaan lapsenmielisyyttä. Me ajatellaan aidosti myönteisesti ja näytetään se. Me uskotaan siihen, mitä me tehdään, ja me asetetaan työnllemme tavoitteita. Me kunnioitetaan luontoa ja kanssaihmiä, kestävä kehitys ohjaa toimintatapojamme niin nuorisotyössä kuin ympäristötietouden jakamisessa.

Aito yhteispeli

Pelaa joukkueena

Yhteishenki on meidän toimintamme selkäranka, niin työtehtävissä kuin asiakassuhteissa. Se näkyy motivoituneena henkilökuntana ja hyvänä työn jälkeen. Me palvellaan iloisesti, laadukkaasti ja henkilökohtaisesti. Oiva sijainti kruunaa toimivan palvelukokonaisuuden. Me huomioidaan asiakkaiden toiveet.

Oma maailma

Turvallisissa kantimissa

Me työskennellään historiallisessa ja luonnonläheisessä miljöössä. Me panostetaan seikkailuun ja kehittymiseen sekä uusiin elämyksiin ja kokemuksiin. Meidän kanssa kaikki tekeminen on hauskaa. Meille turvallisuus, luotettavuus ja laatu ovat itseisarvoja, niistä on hyvä nuorisotyö ja toimivat asiakassuhteet tehty. Se on arvokas kokonaisuus mielenrauhaa ja suvaitsevuuatta. (Nuorisokeskus Anjala 2013.)

## 6.2 Nuotta-valmennus Anjalassa

Nuorisokeskus Anjalassa aloitettiin Nuotta-valmennukset vuonna 2010. Sosiaalisen nuorisotyön koordinaattori palkattiin Anjalaan elokuussa 2010. Ensimmäinen valmennus toteutettiin vuoden 2010 joulukuussa. Ensimmäiset puoli vuotta palkattu sosiaalisen nuorisotyön koordinaattori hoiti jaksojen toteuttamiset yksin, köydellä laskeutumista lukuun ottamatta. Loppukeväältä 2011 nuorisokeskuksen nuoriso-ohjaaja osallistui jaksojen toteutukseen yhdessä koordinaattorin kanssa. (Hedman 2012, 3.) Nuotta-

valmennuksista Anjalassa vastaa sosiaalisen nuorisotyön koordinaattori (Ankkapurhan kulttuurisäätiö 2014, 11).

Anjalassa oleviin Nuotta-jaksoihin ei voi ilmoittautua yksittäinen nuori itsenäisesti, vaan jaksoille tullaan aina jonkin lähettävän tahon toimesta. Lähettävä taho hoitaa jakson varaamisen. (Hedman 2012, 4.) Tämän takia voidaan myös todeta että valmennusten kohderyhmänä ovat lähettävät tahot. Koska hankkeen tavoitteena on nuorten syrjäytymisen ehkäisy ja sosiaalinen vahvistaminen, on valmennuksen tärkeimpänä kohderyhmänä kuitenkin nuoret. Tärkeää jaksolla onkin huomioida nämä molemmat kohderyhmät: Tukea lähettävälle taholle sekä nuoren sosiaalinen vahvistaminen. (Hedman 2012, 4.)

Lähettävälle taholle Nuotta-valmennus on hyvä keino nähdä nuori uudessa ympäristössä sekä nähdä miten nuori käyttäytyy ryhmässä ja osallistuu arkipäivän tekemisiin. Omiin nuoriin paremmin tutustumisen lisäksi lähettävän tahon ohjaajilla on mahdollisuus saada jaksosta menetelmiä omaan arkeen. Lisäksi nuorilla on mahdollisuus nähdä oma ohjaaja erilaisessa ympäristössä. (Hedman 2012, 7.)

Valmennukset Anjalassa voivat olla joko päivävalmennuksia ja tai yön yli kestäviä. Yleisin jakson pituus on kolme päivää ja kaksi yötä. (Tervetuloa taloon-vihkonen, Nuorisokeskus Anjala 2013.) Tämän mittainen malli valmennukseen on tullut lähettävien tahojen toiveesta. Lisäksi kolmen päivän mittainen malli mahdollistaa useamman valmennuksen viikossa. (Hedman 2012, 4.) Nuotta-valmennuksissa Anjalassa korostuu nuorisokeskuksen vahva osaaminen kokemuksellisten ohjausmenetelmien käytössä, elämyspedagogiikassa ja toiminnallisuutta korostavassa nuorisotyössä. Valmennukset ovat vapaaehtoisia ja niissä korostuu toiminnallisuus, osallisuus ja yhteisöllisyys. (Nuorisokeskus Anjala 2013.)

Vuonna 2013 Anjalassa oli 43 valmennusta, joihin osallistui 260 nuorta. (Nuorisokeskus Anjala, toimintakertomus 2013, 18). Tavoitteena vuonna 2014 on kehittää valmennuksen prosessia. Prosessia kehitetään niin, että tuotetaan erilaisia menetelmiä lähettävän tahon tueksi, jaksoa ennen ja sen jälkeen. Nämä menetelmät ja materiaalit on tar-

koituksena ottaa käyttöön syksyllä 2014. (Ankkapurhan kulttuurisäätiö toimintasuunnitelma 2014.)

## 7 Opinnäytetyön tavoite

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Nuorisokeskus Anjalassa toteutettavaa Nuotta-valmennusta, erityisesti liikunnan näkökulmasta. Valmennusjakson ohjelma on jo tällä hetkellä toimiva, mutta sitä halutaan kehittää suuntaan, jossa se tukisi valmennuksen tavoitteita entistä paremmin. Tarkoituksena on tehdä jaksosta osallistavampi ja saada jaksolla olleita nuoria miettimään enemmän tulevaisuuttaan. Nämä asiat nousivat esille vuoden 2013 palautteista. Tässä työssä perehdytään liikunnan mahdollisuuksiin; miksi liikunta olisi hyväksi juuri osana sosiaalisen vahvistamisen työtä? Työn idea ja toive tuli Ankkapurhan kulttuurisäätiön toiminnanjohtajalta sekä nuorisokeskus Anjalan nuorisotyön johtajalta. Tämän työn tavoitteena on tehdä liikunnan toimintamalli Nuotta-valmennusjaksolle, jota tukemaan tarkoituksena on laatia ohjaajan opas, jotta kuka vain ohjaaja, koulutustaustastaan riippumatta, pystyisi ohjaamaan kyseiset ohjelmat.



## 8 Lähtökohta

Nuorisokeskus Anjala on yksi yhdeksästä nuorisokeskuksesta, joka järjestää Nuotta-valmennusta. Anjalassa järjestetään Nuotta-jaksoja, jotka ovat pääsääntöisesti 3 vuorokautta kestäviä eli nuoret ovat jaksolla kaksi yötä. Kohdassa 8.1 on esiteltyä millaisia valmennusjaksoja Nuorisokeskus Anjalassa järjestetään ja millainen on Anjalan tämän hetkinen malli. Lähtökohdan arvioinnin ja kehittämisen kannalta käytiin myös vuoden 2013 Nuotta-jaksojen palautteet läpi, joista tarkemmin kohdassa 8.2.

### 8.1 Anjalan malli

Tässä kohdassa puhuttaessa ohjaajasta, tarkoitetaan sillä nuorisokeskus Anjalan ohjaajia. Lähettävän tahon ohjaajista puhuttaessa, mainitaan se selkeästi lähettävän tahon ohjaajaksi. Nuotta-jaksolla on kaksi ohjaajaa nuorisokeskuksen puolesta koko ajan, jotta nuorten seuraaminen olisi helpompaa, kun toinen ohjaa ja toinen samalla havainnoi. Kun jaksolla on kaksi ohjaajaa, myös nuorten kuuleminen ja huomiointi on helpompaa. Toinen ohjaajista toimii vastuuohjaajana ja toinen avustavana ohjaajana. Ohjaajat käyvät koko jakson ajan dialogia lähettävän tahon ohjaajien kanssa, koska lähettävän tahon ohjaajat ovat koko jakson mukana. Tärkeää on myös dialogin kautta antaa heille työkaluja arkeen ja avustaa näkemään nuorensa uusia puolia.

Mitä tehdään ennen jaksoa? Kuusi viikkoa ennen jaksoa Anjalan vastuuohjaaja on yhteydessä lähettävän tahon ohjaajaan, jolloin hänelle lähetetään infovihko koskien Nuotta-jaksoa. Samalla häneltä kysytään millainen ryhmä on tulossa, mitkä ovat valmennuksen tavoitteet sekä onko heillä ohjelmatoiveita jaksolle. Muutama viikko ennen jaksoa lähettävälle taholle lähetetään jakson lukujärjestys, kysellään taustatietoja, lähetetään ennakkotehtävä tai käydään mahdollisuuksien mukaan ennakkokäynnillä. Ennakkotehtävä voi liittyä jakson ohjelmaan. Ennakkokäynnillä nuorille näytetään esimerkiksi kuvia keskuksista, jotta he tietäisivät paremmin mihin ovat lähdössä.

Jaksolle saavutaan ensimmäisenä päivänä ennen lounasta, riippuen aina siitä kuinka pitkä matka ryhmällä on Anjalaan. Alusta asti ohjaajat huomioivat kaikki tasavertaisesti, joten kaikkien tervehtiminen ja kättely ovat hyvä aloitus jaksolle. Ennen lounasta käy-

dään yleisiä asioita läpi. Ohjaajat kertovat mikä Nuotta on ja mitä siellä tehdään, riippuen onko ennakkokäynnillä pystytty käymään. Jokainen ryhmäläinen pääsee myös aluksi esittäytymään. Lisäksi ohjaajat kertovat missä ollaan ja ketä muita alueella on, käydään säännöt jaksolle sekä muita tärkeitä turvallisuusasioita läpi. Alusta asti jaetaan vastuita nuorten kesken, mistä esimerkkinä se, että sovitaan ketkä hoitavat iltapalan keittiöltä minäkin iltana. Koko jakson ajan aikatauluista sovitaan yhdessä nuorten kanssa, jolloin he pääsevät myös vaikuttamaan. Ohjaajat huomioivat tasavertaisuuden ja kasvattavuuden koko jakson ajan.

Alkuinfon jälkeen ohjelmassa on erilaisia ryhmäytymistehtäviä. Jakson ohjaajat miettivät tehtävät aina kohderyhmän ja lähettävän tahon tavoitteiden mukaisesti. Tehtävät on tärkeää suunnitella niin, että ne vaikeutuvat koko ajan. Jaksolla jokaisen tehtävän päätteeksi reflektointi on tärkeässä osassa. Ryhmäytystehtävien jälkeen nautitaan kahvit ja seuraavaksi kokeillaan omia rajoja korikiipeilyssä tai etsitään kätköjä Ankkapurhan alueelta. Jaksoilla on ohjattua ohjelmaa noin klo 16 saakka, jonka jälkeen on päivällinen. Illat nuoret toimivat oman lähettävän tahon ohjaajan kanssa. Illan ohjelmaan voi kuulua liikuntasalivuoroa, kotaa tai saunaa.

Toisen päivän aamuna aamupalan jälkeen ohjelma alkaa unelmien aarrekartalla, jossa nuoret miettivät omaa tulevaisuuttaan leikellen lehdistä kuvia tai sanoja, jonka jälkeen he liimaavat ne haluamallaan tavalla omalle pahvilleen. Piirtämällä voi myös tehdä oman karttansa. Unelmien aarrekarttoihin palataan viimeisenä päivänä yksilökeskusteluissa. Aarrekartan tekemisen jälkeen ohjelmassa on lounas. Lounaan jälkeen alkaa tour de Anjala ohjelma. Siinä ryhmä jaetaan noin 3-5 hengen ryhmiin, jotka ottavat eväät mukaan ja lähtevät suunnistamaan ympäri Anjalaa. Suunnistaminen tapahtuu kartan ja GPS-laitteen avulla. Reitti kulkee esimerkiksi Wreden hautausmaalle, josta on katsottu ennen lähtöä video. Tässä ohjelmassa reitin valinnoista päävastuussa ovat nuoret. Ohjelman tarkoituksena on nähdä eri ihmisten toimimista ryhmässä, lisäksi tavoitteena on liikunnan kautta saatu fyysinen sekä henkinen kuormitus. Tour de Anjala ohjelma päättyy köysiaktiviteettiin, joko köydellä laskeutumiseen tai Anjalan tarzan-ohjelmaan. Köysiaktiviteeteissa tavoitteena on itsensä ylittäminen ja elämysten saaminen. Tämän jälkeen toisen päivän ohjelmana on päivällinen ja sauna. Saunan lauteilla on mukava muistella aiemmin tehtyä fyysistä suoritusta.

Viimeisenä päivänä ohjelmassa ovat yksilökeskustelut sekä jousiammunta tai palloilut. Yksilökeskusteluja pitää nuorisokeskuksen puolesta vastuuohjaaja ja mukana on myös vähintään yksi lähettävän tahon ohjaaja. Toinen nuorisokeskuksen ohjaajista pitää toista ohjelmaa muille. Yksilökeskusteluissa perehdytään nuoren tekemään aarrekarttaan ja mietitään takana olevaa jaksoa. Jokaisesta nuoresta on löydetty jakson aikana onnistumisen kokemuksia ja keskustelussa tuodaan esille niitä asioita missä nuori on erityisesti hyvä. Lisäksi tavoitteena on saada nuori miettimään omaa elämäänsä ja tulevaisuuttaan. Mitä nuori haluaisi tehdä tulevaisuudessa tai esimerkiksi jos hän työskentelee pajalla, mitä hän tekee pajan jälkeen. Lopuksi pohditaan, miten nuori pääsisi asettamaansa tavoitteeseen. Mikä olisi se ensimmäinen pieni askel siihen suuntaan, jotta tavoitteeseen päästäisiin. Nuorisokeskuksen ohjaaja voi antaa esimerkkejä nuoren omaohjaajalle siinä, miten hän voisi tukea nuorta parhaansa mukaan tavoitetta kohti.

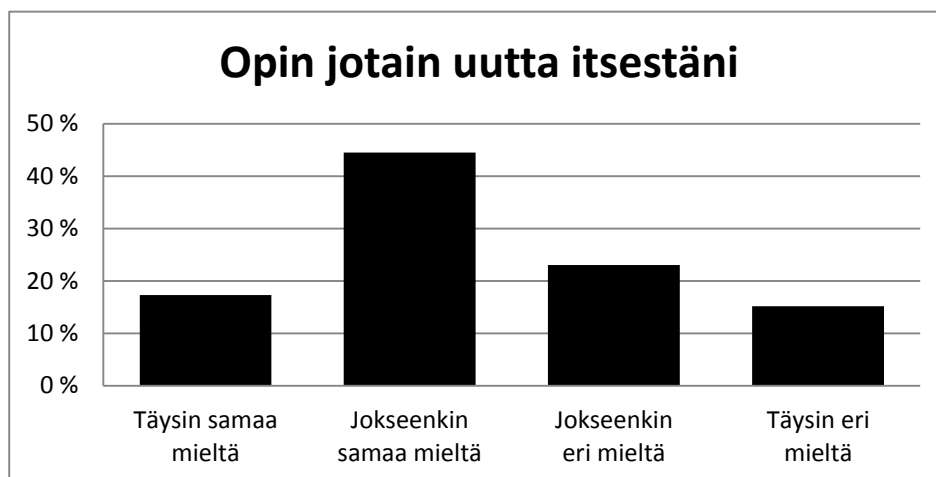
Jakso päätetään yhteisesti palautteen antoon ja yhteiseen päätökseen, jossa annetaan nuorille vielä yhteisesti palautetta sekä palataan alussa tehtyihin naamakuviin. Näihin naamakuviin jokainen ryhmäläinen kirjoittaa kuvassa olevasta ihmisestä yhden positiivisen asian, mikä on tullut tällä jaksolla esille. Nämä naamakuvat jokainen saa itselleen muistoksi. Ryhmän lähdettyä nuorisokeskuksen ohjaajat tekevät yhteenvedon jaksosta, pohtien mikä tässä jaksossa toimi ja mikä ei. Lisäksi he tekevät selvityksen jaksosta ja kirjaavat palautteet. Ohjaajat keskustelevat jakson jälkeen myös omista tuntemuksistaan eli purkavat jakson keskenään.

Jakson ohjelma toimii nykyisenään hyvin, mutta sitä halutaan kehittää enemmän siihen suuntaan, jotta valmennuksen tavoitteet toteutuisivat vielä paremmin. Tavoitteena jaksoille on arjenhallinta ja itsetunnon kasvattaminen. Myös liikunnan merkitystä on syytä jatkossa kehittää vielä enemmän, koska liikkumattomuus on huolestuttavan suuri erityisesti syrjäytymisvaarassa olevien nuorten keskuudessa. Fogelholmin (2011, 76–77, 81) mukaan nuorista noin joka viides on liikkunnallisesti passiivinen sekä liikkumattomuudella on todettu olevan merkitystä myös huonoon koulumenestykseen.

## 8.2 Palautteet vuoden 2013 nuotta-jaksoista Anjalassa

Jokainen Nuotta-valmennukseen Anjalassa osallistuva nuori täyttää jakson lopuksi palautelomakkeen jaksosta. Nuorten palautteisiin oli vuonna 2013 vastannut 191 nuorta. Palautelomakkeessa on kysymyksiä, joihin vastataan sanallisesti sekä kysymyksiä, joihin vastataan merkitsemällä omasta mielestä sopiva numero. Seuraavaksi perehdytään näihin numeraalisesti vastattuihin kysymyksiin tarkemmin.

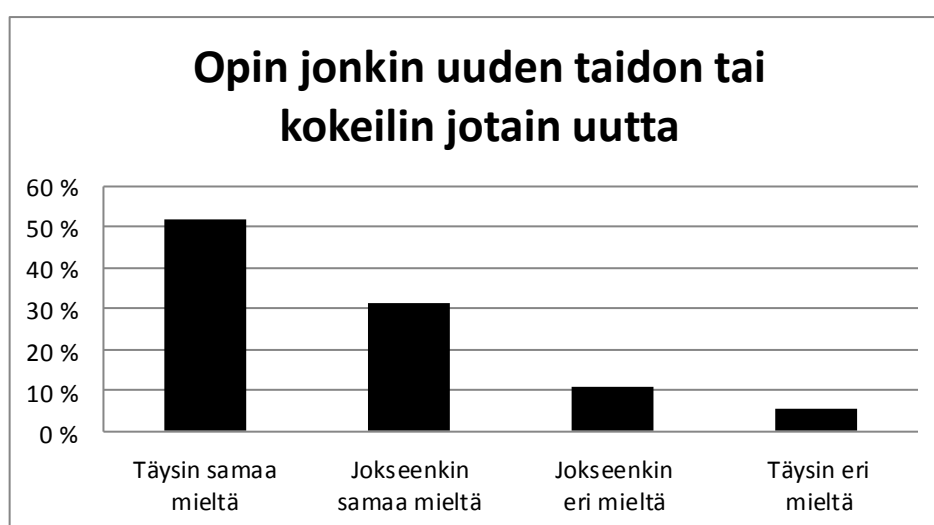
Nuorten palautelomakkeissa kysytään, opitko jaksolla jotain uutta itsestäsi. Anjalassa vuonna 2013 käyneistä nuorista 17 %:a oli täysin samaa mieltä. 45 %:a vastanneista oli jokseenkin samaa mieltä ja jokseenkin eri mieltä vastanneista oli 23 %:a ja täysin eri mieltä 15 %:a. (Kuvio 2.) Näin ollen noin 62 %:a vastanneista oli jaksolla oppinut jotain uutta itsestään. Näistä palautteista yhteenvedona voi mainita reilun puolen vastanneista olleen sitä mieltä, että he oppivat jaksolla jotain uutta. Vastanneista kuitenkin noin 38 %:a oli sitä mieltä, että he eivät oppineet jaksolla mitään uutta. Jaksoa olisi hyvä kehittää siihen suuntaan, että nuorilla olisi mahdollisuus oppia itsestään jotain uutta. Tulokseen voi vaikuttaa myös se, miten nuoret kokevat oppimisen kokemuksen. Pitäkö heidän mielestään oppimisen olla jotain suurta.



Kuvio 2. Vuoden 2013 Nuotta-jaksoilla olleilta nuorilta (n = 191) kysyttiin, oppivatko he jotain uutta itsestään jakson aikana

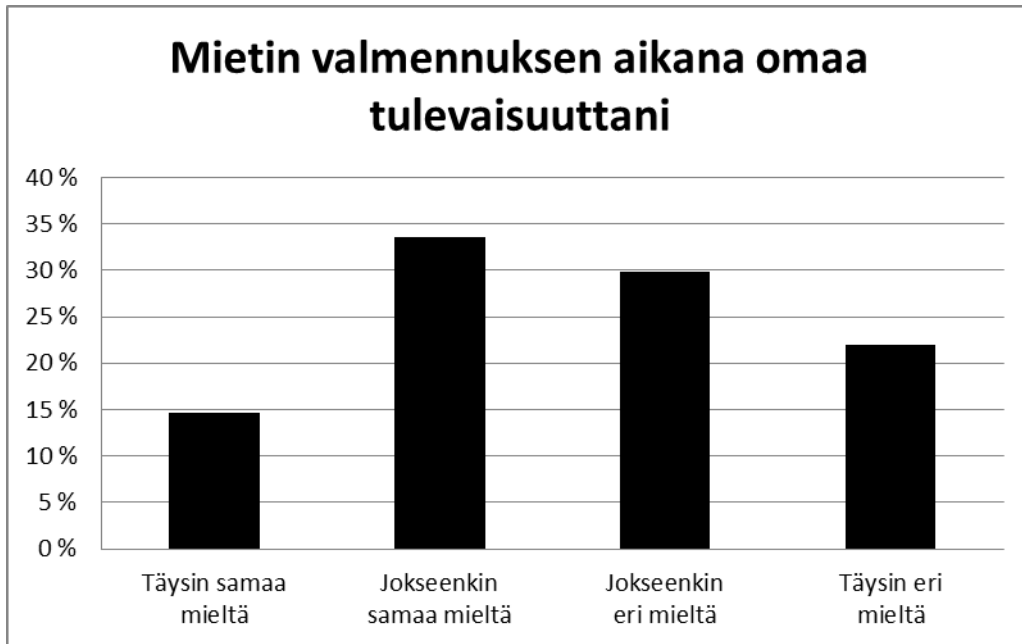
Seuraavassa nuorilta kysyttiin jakson päätteeksi, oppivatko he jotain uutta jaksolla tai jonkin uuden taidon. Kaikista vuonna 2013 Anjalassa käyneistä nuorista 52 %:a vastasi

olevansa täysin samaa mieltä. Jokseenkin samaa mieltä nuorista oli 31 %:a. Eri mieltä vastaajista oli noin 17 %:a, joista jokseenkin eri mieltä oli 11 %:a ja täysin eri mieltä 6 %:a. (Kuvio 3.) Tästä voi todeta, että suurin osa valmennuksiin osallistuvista nuorista oppi jotain uutta tai kokeilivat jotain uutta. Tosin vastaajista noin 17 %:a oli sitä mieltä, että he eivät päässeet jaksolla kokeilemaan mitään uutta. Kaikilla nuorilla ei ole mahdollisuutta vaikuttaa ohjelmaan, joten tästä johtuen voi olla, että kaikki eivät saaneet uusia kokemuksia. Uuden taidon oppimista tai kokeilua halutaan kehittää jatkossa enemmän. Nämä asiat voivat tuoda jaksolle uuden asian kokeilua, koska nuoret itse pääsevät vaikuttamaan näihin valinnoillaan.



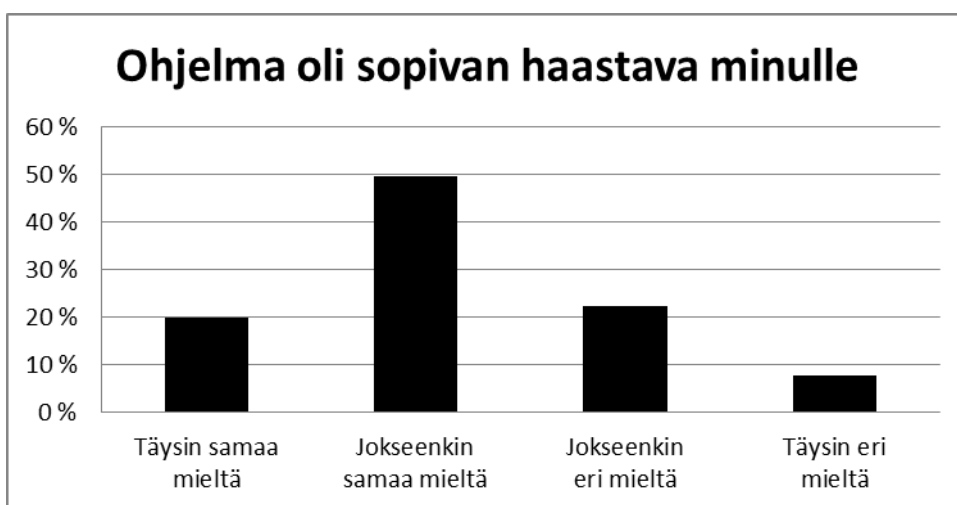
Kuvio 3. Vuoden 2013 Nuotta-jaksoilla olleilta nuorilta (n = 191) kysyttiin, oppivatko he jonkin uuden taidon tai kokeilivatko he jotain uutta jaksolla

Seuraava kysymys oli mietitkö omaa tulevaisuuttasi jaksolla, jakoi eniten nuorten vastauksia. Täysin samaa mieltä vastaajista oli 15 %:a. Jokseenkin samaa mieltä nuorista oli 34 %:a. Jokseenkin eri mieltä nuorista oli 30 %:a ja täysin eri mieltä 22 %:a. (Kuvio 4.) Samaa mieltä tai osittain samaa mieltä vastaajista 49 %:a. Eri mieltä tai osittain eri mieltä vastaajista oli 52 %:a. Tämä kertoo sen, että kysymyksessä nuorten mielipide jakaantui suhteellisen puoliksi. Valmennuksen tavoitteet eivät ole kaikkien nuorten osalta toteutuneet, koska nuoret eivät ole miettineet jaksolla jatkoaan. Tätä osa-aluetta olisi siis syytä tulevaisuudessa kehittää.



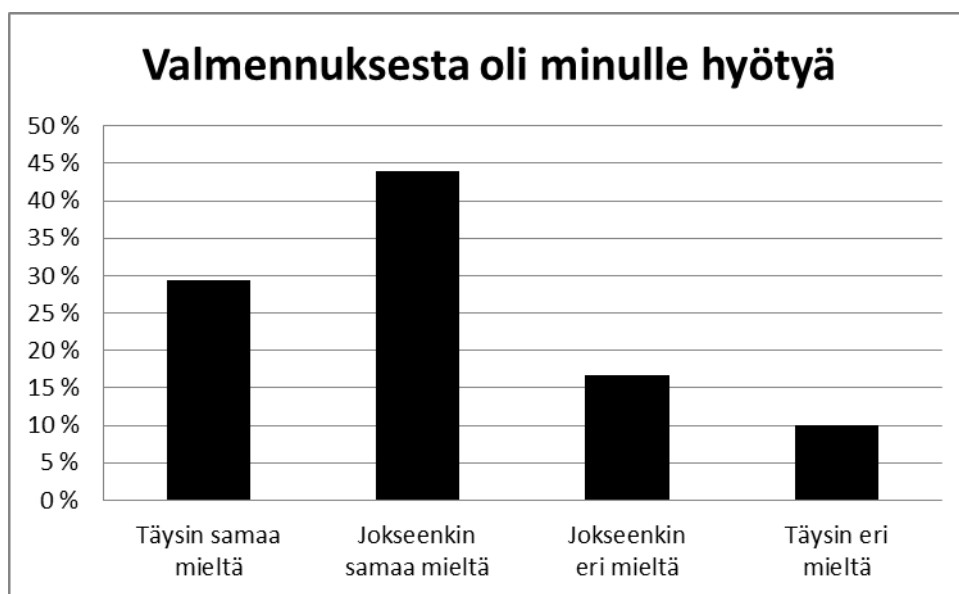
Kuvio 4. Vuoden 2013 Nuotta-jaksoilla olleilta nuorilta (n = 191) kysyttiin, miettivätkö he valmennuksen aikana omaa tulevaisuuttaan

Nuorilta kysyttiin jakson ohjelmasta, oliko se sopivan haastava itselle. Vastajista täysin samaa mieltä oli 20 %:a nuorista. Jokseenkin samaa mieltä nuorista oli 50 %:a. Eri mieltä vastaajista oli 28 %:a, joista jokseenkin eri mieltä oli 23 %:a. Täysin eri mieltä nuorista oli 8 %:a. (Kuvio 5.) Voidaan todeta, että nuorilla haasteita jaksolla oli suurimmalla osalla riittävästi. Jakson kehittämiseen kannalta olisi tärkeää, että nuoret voisivat itse vaikuttaa ohjelmaan, jotta siitä saataisiin sopivan haastava.



Kuvio 5. Vuoden 2013 Nuotta-jaksoilla olleilta nuorilta (n = 191) kysyttiin, oliko ohjelma heille sopivan haastava

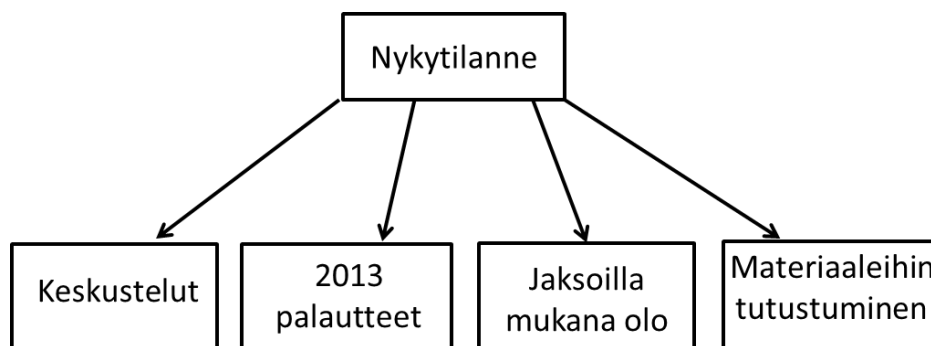
Nuorilta kysyttiin jakson päätteeksi, oliko heille valmennuksesta hyötyä. Hyötyä valmennuksesta oli saanut nuorista 73 %:a. 27 %:a nuorista koki, ettei ollut saanut valmennuksesta hyötyä. (Kuvio 6.) Näin voidaan todeta, että jaksosta oli ollut suurimmalle osalle hyötyä. Vastauksista käy ilmi, että kaikille jaksosta ei ole ollut hyötyä. Jatkossa siis jaksoa voitaisiin miettiä siihen suuntaan, että kaikille saataisiin siitä enemmän hyötyä.



Kuvio 6. Vuoden 2013 Nuotta-jaksoilla olleilta nuorilta (n = 191) kysyttiin, oliko heille valmennuksesta hyötyä

## 9 Produktin toteutuksen vaiheet ja pääpiirteet

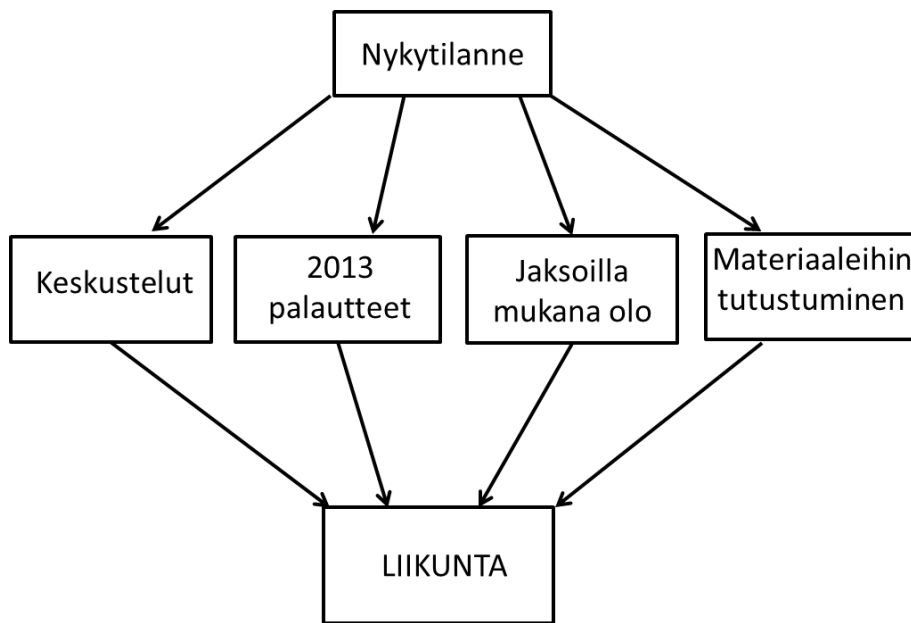
Produktin toteutus alkoi nykytilanteen kartoituksella eli siitä millainen valmennus tällä hetkellä Anjalassa on. Aiheeseen perehtymisen kannalta toimin itse muutamalla valmennusjaksolla apuohjaajana, jotta kokonaisuus avautuisi minulle vielä paremmin. Tämän hetken tilanteesta käytiin myös keskusteluja Nuorisokeskus Anjalan nuorisotyön johtajan kanssa, mitä odotuksia ja toiveita hänellä työlle oli. Tämän jälkeen alkoi tarvittavaan tietoon perehtyminen, kuten taustamateriaaleihin, aiheesta tehtyihin tutkimuksiin sekä tämän hetken Nuotta-materiaaleihin. Keskustelua käytiin aluksi paljon muiden nuorisokeskus Anjalan ohjaajien kanssa. Lähtökohdan arvioinnin ja kehittämisen kannalta käytiin myös vuoden 2013 Nuotta-jaksojen palautteet läpi, jotka kerrottiin tarkemmin jo tässä työssä kohdassa 8.2. (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Alkutilanteen kartoitus

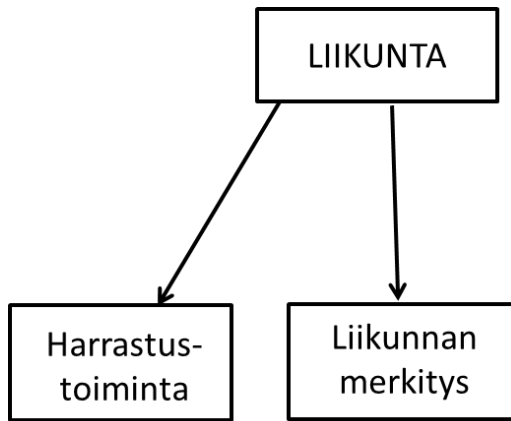
Nykytilanteen kartoituksen jälkeen alkoi miettiminen, miten jaksoa olisi hyvä kehittää jatkossa. Produktin edetessä vuorovaikutusta tapahtui myös koko ajan muiden ohjaajien kanssa. Omien ja muiden ohjaajien kokemusten kautta päädyttiin kehittämään jaksoa liikunnan näkökulmasta. Ensimmäiseksi aiheeksi haluttiin valita liikunta, koska nuorten liikkumattomuus on nyt esillä oleva aihe. Myös jaksoilla olevista nuorista ohjaajat ovat huomioineet liikkumattomuuden heitä ohjatessaan. Lisäksi mielenkiinto liikuntaa kohtaan vaikutti aiheen valintaan. Muiden ohjaajien toiveissa oli myös saada työkaluja liikunnan suhteen jaksoja varten. (Kuvio 8.)





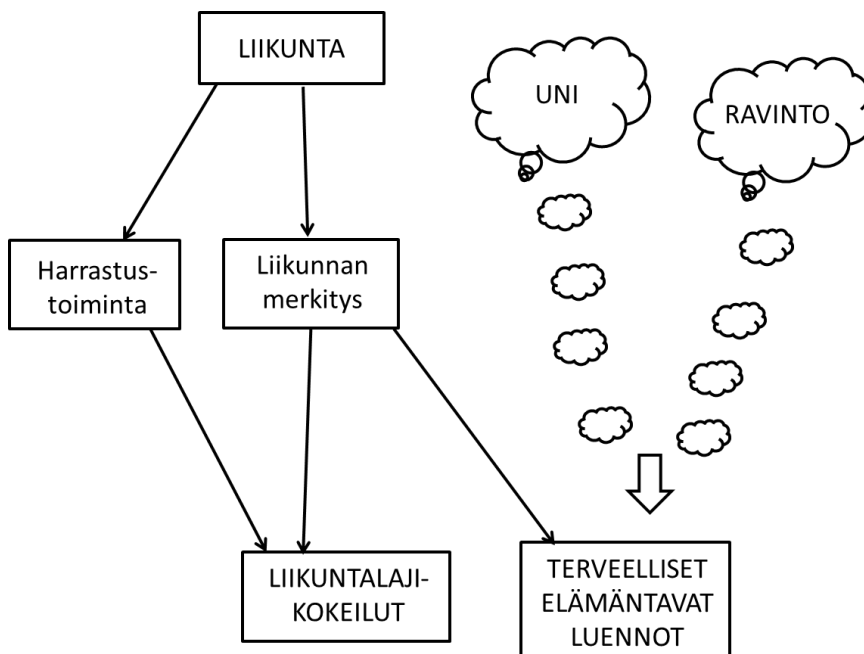
Kuvio 8. Aiheeksi nykytilanteen pohjalta nousi liikunta

Aiheen valinnan jälkeen perehtyminen taustaosioon alkoi. Selvittäminen alkoi määritelmien auki kirjoittamisella sekä alusta asti oli mielessä tärkein tavoite, millainen liikunta olisi hyväksi syrjäytymisvaarassa olevalle nuorelle. Ensimmäiseksi liikunnan näkökulmaksi produktin teossa nousi esille harrastustoiminnan saaminen nuorten arkeen, mutta se nähtiin liian vaikeaksi kokonaisuudeksi jakson lyhyestä kestosta johtuen. Ajatuksena oli tehdä jaksolle saapuville nuorille opas oman kuntansa liikuntamahdollisuuksista ja niiden hinnoista. Tämä koettiin liian työlääksi, koska nuoren kotikaupungista löytyvien harrastusten etsiminen olisi liian aikaa vievää ohjaajille, joten tämä idea jätettiin. Aihetta kokonaisuudessaan ei haluttu unohtaa, vaan lähdettiin miettimään miten se olisi mahdollista toteuttaa. Miten nuorille saataisiin halu kokeilla erilaisia liikuntalajeja, joista voisi löytyä hänelle tulevaisuudessa vaikka uusi harrastus. Toisena näkökulmana työn edetessä haluttiin pitää liikunnan merkitys. (Kuvio 9.)



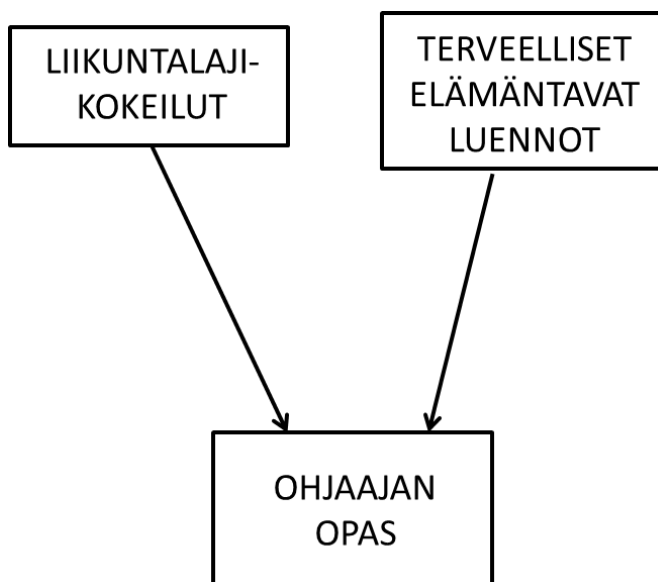
Kuvio 9. Sisällön pohtiminen

Harrastustoiminnan ja liikunnan rinnalle näkökulmaksi nousi työn edetessä ravinto ja unitietous. Ne päätettiin kuitenkin siirtää eteenpäin, tämän työn jälkeen toteutettaviksi kokonaisuuksiksi. Siitä syntyi idea toteuttaa ensiksi liikunnan näkökulma ja sen pohjalta lähteä kehittämään myös ravinto ja uniasioita. Näiden ideointien jälkeen ja palaverin pohjalta nuorisotyön johtajan kanssa syntyi idea varsinaisen produktin toteuttamiseen. Lopullinen toimintamalli sisälsi kaksi uutta konkreettista asiaa jaksolle, jotka olivat: Liikuntalajikokeilut ja terveelliset elämäntavat luennot. Näissä molemmissa on tarkoituksena hyödyntää liikuntakasvatusmenetelmiä. (Kuvio 10.)



Kuvio 10. Aihekokonaisuuksien valinta

Liikuntalajikokeiluihin päädyttiin jo aikaisessa vaiheessa työtä, koska nuorten liikkumattomuus on huolestuttavaa nykypäivänä. Useille nuorille kynnys lähteä harrastamaan jotain lajia on suuri, tällä halutaan madaltaa kynnystä. Positiivisten kokemusten saaminen liikunnasta on nuorille hyväksi, koska juuri syrjäytymisvaarassa oleville nuorille ne ovat tärkeitä. Valmennusjaksojen yhtenä tavoitteena on arjenhallinta, joten toisena kokonaisuutena päädyttiin terveelliset elämäntavat luentoihin, joissa pohditaan omaa liikunnallisuutta ja miten sitä voitaisiin kehittää. Otsikoksi valikoitui terveelliset elämäntavat luennot, koska luentojen määrää tullaan tulevaisuudessa lisäämään eri aiheista saman yläotsikon alle. Yhteisten keskustelujen jälkeen päädyimme ohjaajan oppaan tekemiseen liikuntalajikokeiluista ja luennoista, mikä toimisi ohjaajien konkreettisenä työkaluna jaksoja varten. Tämän oppaan tarkoituksena on toimia ohjaajan työkaluna koko jakson ajan. (Kuvio 11.)



Kuvio 11. Lopullinen tuotos

Oppaan tekeminen aloitettiin vanhojen ohjaajan ohjeiden tietojen kokoamisella oppaaseen sekä miettimällä, mitä asioita oppaassa olisi hyvä olla. Liikuntalajilista muuttui koko oppaan teon ajan, lopulliseen oppaaseen haluttiin kuitenkin jättää mahdollisimman monipuolinen lajilista. Lajilistan teossa huomioitiin nuorisokeskuksen käytössä olevat tilat, paikat ja välineet sekä ohjaajien toiveet ja taidot. Ensiksi liikuntalajeihin oli tarkoituksena tulla koko tunnin sisältö, mutta siitä luovuttiin. Suurin osa lajeista löytyy nuorisokeskus Anjalan ohjaajien ohjeista ja tällä tavalla vihkosen laajuutta saatiin rajattua

sopivammaksi, eli lukijaystävällisemmäksi. Tämän jälkeen alkoi lajien ydinkohtien kirjaaminen ja eri lajien listaaminen. Lajien kirjaamisen yhteydessä alkoi muotoutua se, mitä lajeista oppaaseen tulee. Oppaasta tuli yhtenäinen, kun kaikista lajeista oli suhteellisen samat asiat mainittuna. Lajeissa on tarkoituksena mennä osittain nuorten ehdoilla ja näin ollen tarkkojen minuuttiaikataululla tehtävien tuntisuunnitelmien tekeminen koettiin turhaksi. Lopuksi lajit tulivat oppaaseen aakkosjärjestykseen.

Luentojen kokonaisuutta mietittiin nuorilähtöisiksi. Haluttiin valita muutamia hyviksi havaittuja, tuttuja menetelmiä, mutta joukkoon valittiin myös uusia menetelmiä. Kaikki luennot haluttiin valikoida sellaisiksi, jossa nuoret pääsevät myös opettamaan ohjaajaa. Sisältöjen kirjoittamisen jälkeen, alkoi vihkon ulkoasun tekeminen yhtenäiseksi muiden nuorisokeskus Anjalan materiaalien kanssa.

Liikuntalajikokeilu aloitettiin testaamalla niitä ennakkokäynnillä tammikuussa 2014, ryhmille jotka ovat tulossa Nuotta-jaksolle helmikuussa 2014. Nämä ryhmät olivat Jo-po-ryhmiä eli joustavan perusopetuksen ryhmiä. Heille haluttiin kokeilla tätä, koska jakso ei perustu heillä niin paljon vapaaehtoisuuteen. Haluttiin tarjota jotain, johon he pääsisivät itse vaikuttamaan ja näin saataisiin jaksosta mielenkiintoisempi. Ryhmille valikoitiin jaksoa ohjaavien ohjaajien toimesta seuraavat lajit: Kin-ball, lihaskunto, jousiammunta ja laskeutuminen ja lisäksi kysyttiin olisiko jokin muu laji kiinnostava. Kaikki ryhmät valitsivat jakson ohjelmaansa eri ohjelman: Jousiammunnan, lihaskuntoharjoituksen, laskeutumisen ja koripallon. Vastaanotto tälle kokeilulle oli hyvin positiivinen. Tästä kokeilusta innostuneena päädyttiin siihen ratkaisuun, että jaksoa ohjaava ohjaaja voi valita listalta lajeja halutun määrän ja tarjoaisi näitä nuorille vaihtoehdoksi. Tämä on parempi vaihtoehto, kuin että nuoret joutuisivat etsimään mielenkiintoisen lajin 20–25 lajin joukosta, jolloin runsauden paljous voi aiheuttaa valinnan hankaluuksia.

Toimintamallia tehdessä mietittiin mikä olisi näille ohjelmakokonaisuuksille paras paikka jaksolla. Liikuntalajikokeilujen ajankohdaksi päätettiin ensimmäisen päivän iltapäivä sekä viimeisen päivän aamupäivä. Terveelliset elämäntavat luento päätettiin pitää ensimmäisenä päivänä päivällisen jälkeen. Näihin ajankohtiin päädyttiin, koska keskimäisen päivän ohjelma koettiin hyväksi, eikä sitä haluttu rikkoa.

Toimintamallin ja oppaan tekemisen jälkeen pidettiin palaveria muiden ohjaajien kanssa ja käytiin läpi mikä oli hyvää ja mikä kehitettävää. Näiden keskustelujen jälkeen opasta muokattiin ja muutettiin nykyiseen muotoonsa. Perehdytystyö ja koulutus tähän toimintamalliin ja ohjaajan oppaaseen tullaan pitämään maaliskuussa 2014 ja loput kesällä 2014. Käyttöön tämä toimintamalli tullaan ottamaan kokonaisuudessaan syksyllä 2014.

## 10 Tuotos toimintamalliksi

Toimintamallilla tarkoitetaan tässä työssä Nuotta-valmennusjakson kehittämistä liikunnan suhteen. Toimintamallia tukemaan on laadittu ohjaajan opas, josta löytyy myös ohjeet, miten nuoret saavat valita asioita valmennusjaksolleen. Tällä oppaalla pyritään lisäämään ohjaajien tietoisuutta liikunnan merkityksestä, jotta he osaisivat tuoda näitä asioita esille enemmän jaksoja ohjatessaan. Tässä toimintamallissa ja oppaan käyttöön-otossa on osana ohjaajien koulutus. Nämä koulutukset on tarkoituksena järjestää ohjaajille kesän 2014 aikana. Koulutuksessa käydään läpi oppaan sisältö, nuorten osallisuus ja valitseminen, lajilista sekä luento-ohjelmien sisällöt. Koulutuksen toimintamalliin on tarkoituksena olla ajatuksia ja mielenkiintoa herättäviä.

Tässä toimintamallissa nuoret saavat valita jaksolleen 1-2 liikuntalajikokeilua. Liikuntalajikokeiluihin, heitä ohjaava ohjaaja valitsee listasta noin 3-4 lajia, joista nuoret valitsevat itselleen yhden. Ohjaajan oma tausta vaikuttaa siihen, mitä lajeja nuorille voidaan tarjota. Yksi vaihtoehto listalla on hyvä olla muu laji. Tämä muu laji kohta antaa nuorille mahdollisuuden toivoa joitakin ei listalla olevia lajeja ja näihin toiveisiin pyritään aina vastaamaan. Muu laji kohdalla on myös ohjaajia opettava mahdollisuus ja sillä voidaan lisätä oppaaseen tulevaisuudessa uusia lajeja. Lajilistan on tarkoituksena elää ja kehittyä koko ajan, joten siihen voidaan lisätä lajeja. Liitteenä olevasta ohjaajan oppaasta löytyy liikuntalajikokeiluihin vaihtoehtona 26 erilaisen lajin lista. Jokaisesta lajista oppaassa on oma kohtansa, joissa kerrotaan lajin lyhyt kuvaus, terveystaikutukset, säännöt, pääkohdat tekniikasta, sovelluksista, vinkeistä sekä lajin harrastamisesta eli lyhyesti kaikki pääkohdat lajista (liite 1). Lajilistasta löytyy esimerkiksi eri palloilulajeja, juoksu, kävely, sauvakävely, suunnistus, geokätköily, jousiammunta, lihaskunto, venyttely, tanssi, köysiaktiviteetteja, talvilajeja ja uinti. Lista halutaan pitää mahdollisimman monipuolisena.

Toimintamallin toisena osana ovat toiminnalliset terveelliset elämäntapaluennot: liikunnan terveystaikutukset, liikunnan lajikirjo ja minä & liikunta. Näistä luennoista nuoret pääsevät valitsemaan itselleen yhden. Liikunnan terveystaikutukset – luento valikoitui yhdeksi luennoksi, sillä haluttiin tuoda nuorille esille sitä miksi heidän kannattaisi liikkua. Lajikirjo – luennolla haluttiin tuoda uutta näkökulmaa liikuntaan. Minä ja liikunta – luennolla mietitään omaa suhdetta liikuntaan, miksi he eivät liiku, mikä siihen

vaikuttaa sekä miten voitaisiin näitä käsityksiä muuttaa. Luennoista vihkoseen laitettiin ohjaajalle taustamateriaalia sekä luentojen sisältö ja kuvat luennoilla käytettävistä power point-esityksistä. Näillä luennoilla käytetään toiminnallisia menetelmiä, joissa perehdytään juuri sen ryhmän nuorten ongelmiin, lähtökohdan ollessa heidän tarpeensa. Menetelmät ovat hyvin nuorilähtöisiä. Menetelminä käytetään orientoivia lukutehtäviä, käsitekarttoja, käytetään erilaisia kortteja apuna sekä jaettua tiedonhankintaa. Orientoivassa lukutehtävässä ryhmille jaetaan tekstejä, kirjoja ja internet-sivuja, joista etsitään ryhmälle tarvittavaa tietoa. Käsitekarttoja tehdään mietittäessä omaa suhdetta liikuntaan. Erilaisia kortteja käytetään luennon aluksi herättelemään aiheeseen. Jaettua tiedonhankintaa käytetään esimerkiksi mietittäessä liikunnan terveysvaikutuksia. (Kupias 2007, 44, 56–57, 60–63, 71–72.)

Liikunnan terveysvaikutukset luennolla mietitään terveysliikuntasuosituksia ja kuinka ne toteutuvat tällä hetkellä nuorten arjessa. Luennolla mietitään myös, miksi liikunta olisi tärkeää. Liikunnan lajikirjossa perehdytään nuorten omiin mielenkiintoisiin liikuntalajeihin sekä uusiin trendilajeihin. Lisäksi luennolla mietitään, millaisia liikuntalajeja on nykyään olemassa, löytyisikö niiden joukosta nuorelle mielekäs laji harrastaa. Minä & liikunta – luennolla pohditaan jokaisen omia käsityksiä liikunnasta, millaisia ne ovat ja miten niitä voitaisiin muuttaa. Tarkemmat sisällöt luennoille ovat liitteenä olevassa ohjaajan oppaassa (liite 1). Näistä luennoista pidetään ohjaajille koulutukset kesän 2014 aikana.

Luentoihin kehitetään jatkossa lisää toiminnallisia luentoja, aiheet voivat olla ravinto, unen merkitys, rahan käyttö, vaikuttamismahdollisuudet sekä ensiapu, joista osa on noussut esille jo tässä työssä aikaisemmin. Näistä asioista on käyty keskusteluja Nuorisokeskus Anjalan sosiaalisen nuorisotyön koordinaattorin ja nuorisotyön johtajan kanssa ja tarkoituksena on kehittää näitä kesän 2014 aikana. Tällaisten osa-alueiden lisääminen valmennusjaksolle on tärkeää, jotta jakson tavoitteisiin pystyttäisiin vastaamaan.

## 11 Pohdinta

Työn tuotoksena syntyi valmennusjaksoille liikunnan toimintamalli, jota tukemaan laadittiin ohjaajan opas. Työn tavoitteet toteutuivat hyvin ja lopullinen toimintamalli muovaantui matkalla. Liikunnan mahdollisuuksia, osana sosiaalista vahvistamista pohdittiin produktin edetessä paljon. Nuoruusvuosien liikunta onkin tärkeää myös tulevaisuutta varten, koska se luo pohjaa aikuisuuden liikunnalliselle elämäntavalle (Telama 2000, 59).

Työn konkreettisena tuotoksena syntyi ohjaajan opas, mutta kokonaisuudessaan puhutaan toimintamallista. Tämä sana kuvaa parhaiten sitä kokonaisvaltaista työtä mitä tässä tehtiin. Toimintamallilla tarkoitetaan kokonaisvaltaista liikuntakasvatusta, jota ohjaajan on valmennusjaksolla tarkoituksena tehdä ja tuoda esille niitä asioita yhdessä nuorisotyön menetelmien kanssa. Malli on enemmänkin ajatuksia herättävä sekä nuoria osallistava. Nuoret saavat ennen jaksoa valita itselleen liikuntalajikokeilun sekä luennon, näin he pääsevät enemmän vaikuttamaan jakson sisältöön.

Osallisuus ja siitä saatu innostus näkyi hyvin myös kokeiluryhmissä. Nuoret tiesivät osittain ohjelmasta, mitä olisi luvassa ja jaksolla oleminen ja tuleminen olivat helpompaa. Vaikuttaminen ja kuuntelu korostuvat tässä nuoria osallistavassa menetelmässä ja niissä onnistuttiin tavoitteiden mukaisesti hyvin. Ohjelmaan vaikuttaminen lisäisi nuorten itseisarvoa, kun he pääsisivät vaikuttamaan toimintaansa. Tällä toiminnalla voidaan kasvattaa myös liikuntamotivaatiota (Telama 2000, 71). Vaikuttaminen ohjelmaan tukee hyvin sosiaalista vahvistamista, kun nuoret saavat kokea olevansa tärkeitä ja vaikuttavansa itse toimintaan. Lisäksi ohjaajien koulutus toimintamalliin on yksi tämän työn konkreettinen tulos. Työn edetessä oli hyvä saada myös muilta ohjaajilta mielipiteitä ja niiden avulla työtä kehitettiin parempaan suuntaan koko ajan. Näin oppaasta saatiin mahdollisimman laadukas ja sopivan informatiivinen kohderyhmälle.

Laaditun ohjaajan oppaan tarkoituksena oli tukea ohjaajaa ohjelmissa, koulutustaustastaan riippumatta, näin suurimassa osassa ohjelmia ohjaajana voi toimia kuka vain Nuorisokeskus Anjalan ohjaajista. Opas sai hyvän vastaanoton ohjaajien keskuudessa, he kokivat siinä olevan tarpeellinen tieto ohjauksia varten. Tämän koettiin jo tutustuessaan



oppaaseen, vaikka koulutustyö koko toimintamalliin on vasta myöhemmin tulossa. Valmis opas on kattava tietopaketti 26 liikuntalajista ja kolmesta luentokokonaisuudesta. Se on selkeä ja informatiivinen, ohjaaja voi ottaa oppaan ohjaustilanteeseen mukaan. Tarvittava tieto on käden ulottuvilla tarvittaessa eli opas on oikein oiva työkalu ohjaajalle. Liikunnan valikoituminen nuorisotyön menetelmien pariin jaksoille, oli hyvä ja perusteltu valinta.

Työn edetessä liikunnan lajikirjoa olisi voinut perustella enemmän, miksi valittiin juuri kyseinen 26 lajin lista. Lisäksi olisi voinut perustella laajemmin, miksi jokin laji sopisi hyvin juuri syrjäytymisvaarassa olevalle nuorelle. Toki kaikki harrastustoiminta sekä liikkuminen auttavat sosiaalisessa vahvistamisessa, sekä liikunnan merkitys fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää. Sosiaaliseen vahvistamiseen kuuluu kaikki tukea antava toiminta, jota parhaimmassa tapauksessa harrastustoiminta voi olla. (Danska-Honkala & Poteri 2011, 128; Ojanen ym. 2001, 19–20.) Lajilista haluttiin pitää hyvin monipuolisena. Lajilistan ollessa pienempi oppaassa olisi voinut keskittyä tarkemmin yhteen lajiin, nyt oppaaseen tuli ydinkohdat kaikista 26 lajista. Tuotos oli silti sopiva kohderyhmälle, koska oppaaseen on laitettu kaikki lähteet sekä mistä voi löytää lisätietoja eri lajeista. Ohjaaja voi halutessaan perehtyä lisää lajiin, mutta oppaassa on kaikki tarvittava tieto tunnin vetämiseen sekä innostamiseen nuoria harrastamaan lajia. Lisäksi laajalla lajilistalla haluttiin avartaa ohjaajien näkemystä liikuntalajien monipuolisuudesta sekä sitä, että kuka vain heistä voi ohjata esimerkiksi tunnin jalkapalloa. Oppaalla haluttiin madaltaa kynnystä liikunnan ohjaamiseen, vaikka koulutukseltaan ei olisi sikaan liikunnanohjaaja. Kaikilla Nuorisokeskus Anjalan ohjaajilla ohjaamisen taito on kiitettävällä tasolla sekä jonkinlainen kokemus suurimmasta osaa liikuntalajeista. Köysi-toiminnan ja melonnan ohjaamiseen vaaditaan kuitenkin kyseisten lajien ohjaajan pätevyys.

Valmennusjaksoille kehitettiin myös terveelliset elämäntavat – luentoja, joissa vielä tällä hetkellä on aiheena vain liikunta. Liikunta jäi tässä työssä ainoaksi aiheeksi, sen takia että aihe oli pakko rajata, koska työn laajuus tuntui tulevan jo työtä tehdessä vastaan. Työn tekemistä helpotti tieto, että jatkossa on tarkoitus lähteä kehittämään lisää luentokokonaisuuksia, joihin liikunnan lisäksi tulevat ainakin ravinto ja uni. Suunnittelu oli helpompaa, kun liikuntaluennot tehtiin pohjaksi, joiden pohjalta lähdetään kehittämään

luentoja lisää. Liikuntaluentokokonaisuudet on tarkoitus pitää kuitenkin jatkossa valintalistalla, mutta tehdä myös yhdistelmäluentoja. Liikunta oli perusteltu valinta, koska liikkumattomuus on valitettavasti esillä nyky-yhteiskunnassa nuorten keskuudessa. Liikunnallisesti passiivisia nuoria on noin joka viides nuori. Heidän kestävyyskuntonsa on heikentynyt merkittävästi viimeisten reilun kymmenen vuoden aikana. (Fogelholm 2011, 76–77.)

Työssä on käytetty syrjäytynyt sanaa, mikä tässä kohtaa oli parhaiten kuvaava sana asialle, jotta lukijan on helpompi ymmärtää mitä asialla tarkoitetaan. Syrjäytynyt sanasta ollaan koko ajan luopumassa arkikielessä ja tilalle on otettu sosiaalisen vahvistamisen käsite. Syrjäytynyt sanalla on hyvin leimaava merkitys, josta halutaan päästä eroon. (Meh-tonen 2011, 18.) Tässä työssä sanaa käytettiin ja avattiin paljon, koska työn kohderyhmänä ovat enemmänkin nuorisovalian ja liikunta-alan ammattilaiset, jotka ymmärtävät sanan oikean merkityksen. Näiden eri käsitteiden avaaminen auttoi työn tekemisen vaiheessa hyvin paljon. Työ aloitettiin taustaosion kirjoittamisella ja materiaaleihin perehtymisellä. Alussa oli tärkeää avata sosiaalisen vahvistamisen käsitettä, nuoruutta ja juuri sitä miten liikunta vaikuttaa nuoriin. Lisäksi tavoitteena oli avartaa näkemystä nuoruudesta ohjaajille, missä onnistuttiin hyvin. Tämä työ oli hyvin työelämälähtöinen, idea työhön tuli suoraan työnantajalta. Tuotoksen ollessa valmis, aina vain enemmän korostuu se, että tarvetta tälle työlle oli. Tämä näkyy siinä, että muilta ohjaajilta tuli heti halu kokeilla mallia ja halu ottaa se käyttöön mahdollisuuksien mukaan.

Tämän produktin kautta on koettu, että jaksoa kannattaa lähteä viemään samaan suuntaan myös eri osa-alueilla. Tällaisia osa-alueita voisivat olla unen merkitys, ravinto, rahan käyttö ja kotitalouden hoitaminen. Näitä osa-alueita tullaan lisäämään luentokokonaisuuksiin. Nuorten osallistaminen valmennusten suhteen nähdään hyvänä ja siihen suuntaan halutaan mennä jatkossa enemmän. Tämän produktin tuotosta voidaan käyttää jatkossa pohjana myös muiden osa-alueiden kehittämiseen. Kevään ja kesän aikana ohjaajia tullaan kouluttamaan liikunta – toimintamalliin, jonka pohjalta lähdetään suunnittelemaan myös muita osa-alueita, joita edellä mainittiin. Koulutuksissa tullaan miettimään, voiko joitain luentojen osa-alueita yhdistää liikuntaluentoihin sekä kuinka nuorten valinnaisuutta ja osallisuutta voitaisiin vielä enemmän lisätä. Tärkeää on miettiä, mikä olisi järkevä valinnaisuuden ja ennalta ohjaajien toimesta valitun ohjelman suhde.

Tulevaisuudessa on opettavaista nähdä myös se, millaisia liikuntalajikokeiluja ja luento-kokonaisuuksia nuoret tulevat valitsemaan. Uusien lajien mukaan tulo on myös toivot-tavaa, ja näissä pyritään kuuntelemaan nuorten ääntä. Heille jätetään aina valinnaisiin lajeihin oma laji/ muu laji kohta. Näin myös ohjaajat pääsevät tutustumaan uusiin lajei-hin ja avartamaan omaa näkemystään liikunnankentällä. Mikä laji nouseekaan nuorten keskuudessa suosituimmaksi, sitä jäämme innolla odottamaan sekä sitä millaisen vas-taantoton tämä toimintamalli saa. Kuinka pystymme parhaiten vastaamaan nykypäivän haasteisiin, se jää nähtäväksi. Nuotta-valmennusten määrät ovat vuosittain kasvaneet, joten jaksoille ovat kohderyhmät löytäneet sekä on koettu että sille on tarvetta. Onkin tärkeää koko ajan kehittää jaksoa. Mielenkiinnolla menemme tulevaisuutta kohti. Miten tämä produktiivinen opinnäytetyö onnistui ohjaajien ja nuorten keskuudessa, siitä varmasti saisi jo oman tutkimuksensa.

## Lähteet

Aaltonen, K. Nuorisolainsäädäntö ja sen kehitys 2009. Teoksessa Aaltonen, K. (toim.) Nuorisolakiopas, s. 12, 17. Tietosanoma. Tallinna.

Aaltonen, K. Nuorisolaki 2009. Teoksessa Aaltonen, K. (toim.) Nuorisolakiopas, s. 24–25. Tietosanoma. Tallinna.

Aaltonen, S., Kivijärvi, A., Peltola, M. & Tolonen, T. 2011. Ystävydet. Teoksessa Määttä, M. & Tolonen, T. (toim.) Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään, s.29, 43–47. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 112. Hakapaino. Helsinki.

Allianssi. 2012. Nuorista Suomessa. Tietoa nuorista, heidän asemastaan, elinoloistaan ja nuorisotyöstä 2012. Suomen nuorisoyhteistyö – Allianssi ry. Keuruu.

Ankkapurhan kulttuurisäätiö 2014, Toimintasuunnitelma 2014.

Danska-Honkala, K. & Poteri, M. 2011. Kohdennettu nuorisotyö sosiaalisen vahvistamisen kontekstissa. Teoksessa Lundbom, P. & Herranen, J. (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä, s. 128, 130–131, 137–138. HUMAK – Humanistinen ammattikorkeakoulu. Helsinki. Luettavissa: <http://www.humak.fi/sites/default/files/liitteet/humak-sos-vahvistaminen-verkko.pdf>. Luettu: 2.1.2014.

Eräsaari, L. 2011. Julkisten palvelujen muutokset yksinäisyyden aiheuttajina. Teoksessa Heiskanen, T. & Saaristo, L (toim.). Kaiken keskellä yksin, yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot, s. 32–33, 44. PS-kustannus. Juva.

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. Terveysliikunta, 2. uudistettu painos, s. 76–77, 81–82, 83–85. Duodecim. Helsinki.

Gretschel, A., Laine, S., Siivonen, K., Peltola, M. & Myllyniemi, S. 2011. Toiminnan esteet. Teoksessa Määttä, M. & Tolonen, T (toim.). Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään, s. 109–111, 125. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 112. Hakapaino. Helsinki.

Guérin, S. Suomentanut Rekiaro, I. 1998. Liikunnan ja urheilun iloa, johdatus eri urheilulajeihin. Ranskankielinen alkuteos: Copain des sports. Oy kirjallito Ab. Helsinki/Espanja.

Harinen, P, Kuninkaanniemi, H. & Ronkainen, J. 2012 Vai eivät nuoret liiku? Teoksessa Rannikko, A. & Liikanen, V. 2013. Liikunnan uudet ja vanhat tulokkaat s. 4-6. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Tampere.

Hedman, P. 2012. Nuotta-jaksot Nuorisokeskus Anjalassa. Määritelmiä ja hyviä käytäntöjä. Ohjaajan opas.

Heiskanen, T. 2011. 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa Heiskanen, T. & Saaristo, L (toim.). Kaiken keskellä yksin, yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot, s. 77–79. PS-kustannus. Juva.

Heiskanen, T. & Saaristo, L. 2011. Modernin ajan yksinäisyys. Teoksessa Heiskanen, T. & Saaristo, L (toim.). Kaiken keskellä yksin, yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot, s. 25–26. PS-kustannus. Juva.

Hyvinvointi-indikaattorit 2013. Luettavissa: <http://www.tietoanuorista.fi/hyvinvointi-indikaattorit/>. Luettu: 27.12.2013.

Huovinen, T. & Heikinaro-Johansson, P. 2007 Johdatus liikuntadidaktiikkaan. Liikunnanopetuksen yksilöllinen suunnittelu. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s.115. Werner Södeström Osakeyhtiö. 2. uudistettu painos. Helsinki.

Jussila, A-M. & Oksanen, R. 2011. Lasten ja nuorten liikkuminen vähenee – miten kelkka käännetään? *Terveysliikunta uutiset, liikkumattomuus haasteena*. Ukk-insituutti, s.8-9. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/621-terveysliikuntauutiset2011.pdf>. Luettu: 2.1.2014.

Kajantie, E., Hovi, P., Eriksson, J., Laivuori, H., Andersson, S. & Räikkönen, K. 2013. Alkaako syrjäytyminen kohdussa? Teoksessa Reivinen, J. & Vähäkylä, L. *Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen*, s. 23. Gaudeamus Oy. Tallinna.

Kallio, K P., Stenvall, E., Bäcklund, P. & Häkli, J. 2013. Arjen osallisuuden tukeminen syrjäytymisen ehkäisyn välineenä. Teoksessa Reivinen, J. & Vähäkylä, L. *Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen*, s. 71. Gaudeamus oy. Tallinna.

Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. *Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret*. Nuori suomi ry. Helsinki.

Kempainen, P. 1999. *Nuoriso 2000, nuorisotyön kirja*. Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Helsinki.

Kuula, R. 2000. *Syrjäytymisvaarassa oleva nuori koulun paineessa*. Koulu ja nuorten syrjäytyminen. Kasvatustieteellisiä julkaisuja. Joensuun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta. Joensuu.

Kämppi, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö, A., Romar, J-E. & Tamminen, T. 2013. *Viihtyvyyttä ja työrauhaa*. Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269. LIKES. Jyväskylä.

Laakso, L. 2007 *Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet*. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*, s.19–20. Werner Söderström Osakeyhtiö. 2. uudistettu painos. Helsinki.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Liikunta ihmisen elämäntilassa. Koulukäytännön liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s.48, 55-60. Werner Söderström Osakeyhtiö. 2. uudistettu painos. Helsinki.

Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissuunnitelma 2012–2015.

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.

Lintunen, T. 2007 Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s.25. Werner Söderström Osakeyhtiö. 2. uudistettu painos. Helsinki.

Lintunen, T. 2007 Johdatus liikuntadidaktiikkaan. Pätevyyskokemukset liikunnassa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s.152. Werner Söderström Osakeyhtiö. 2. uudistettu painos. Helsinki.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2013. Luettavissa: <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/073242803956664f6ce39c5bf41a5f68/1388418175/application/pdf/11828266/MLL%20-%20Keskinuoruuden%20kasvu%20ja%20kehitys.pdf>. Luettu: 2.1.2014.

Mehtonen, T. 2011. Sosiaalisen vahvistamisen osaaminen. Teoksessa Lundbom, P. & Herranen, J. (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä, s. 13, 16–18, 20–21. HUMAK – Humanistinen ammattikorkeakoulu. Helsinki. Luettavissa: <http://www.humak.fi/sites/default/files/liitteet/humak-sos-vahvistaminen-verkko.pdf>. Luettu: 2.1.2014.

Myllyniemi, S. 2012. Monipuolinen hyvinvointi. Nuorisobarometri 2012. Sivut 15. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 127, verkkojulkaisuja 53. Hakapaino. Helsinki.

Myllymäki, H. 2012. Nuottaamalla kohti vanhempaa arkea. Nuorten kokemuksia Nuotta-valmennuksesta. Amk-opinnäytetyö. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201205137913>. Luettu: 2.1.2014.

Myrskylä, P. 2012. Hukassa – Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? Eva analyysi. Luettavissa: <http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf>. Luettu: 27.12.2013.

Myrskylä, P. 2011. Nuorten työttömyyden mittaaminen on vaikeaa. 2011. Tilastokeskus Luettavissa: [http://www.stat.fi/artikkelit/2011/art\\_2011-12-21\\_007.html](http://www.stat.fi/artikkelit/2011/art_2011-12-21_007.html). Luettu: 27.12.2013.

Määttä, M. & Tolonen, T. 2011. Johdanto. Teoksessa Määttä, M. & Tolonen, T. (toim.) Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään, s. 5-6. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 112. Hakapaino. Helsinki.

Nuorisoasiain neuvottelukunta, hyvinvointi-indikaattorit, 2012. Luettavissa: <http://www.tietoanuorista.fi/hyvinvointi-indikaattorit/>. Luettu: 30.12.2013.

Nuorisokeskus Anjala 2013. Luettavissa: <http://www.nuorisokeskusanjala.fi/fi>. Luettu: 14.12.2013.

Nuorisokeskus Anjala 2013. Nuotta-valmennus. Luettavissa: <http://www.nuorisokeskusanjala.fi/fi/Lapsi-%20ja%20nuorisoryhm%C3%A4t/Nuotta-valmennus/>. Luettu: 14.12.2013.

Nuorisokeskus Anjala 2013. Tervetuloa taloon – vihkonen. 2013.

Nuorisokeskus Anjala 2013. Toimintakertomus 2013.

Nuorisolaki 27.1.2006/72.



Nuorisotakuu 2013. Luettavissa: <http://www.nuorisotakuu.fi/nuorisotakuu>. Luettu: 14.12.2013.

Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. Terveysliikunta, 2. uudistettu painos, s. 43, 55. Duodecim. Helsinki.

Ojanen, M., Svenning, H., Nyman, M. & Halme, J. 2001. Liiku oikein – voi hyvin, liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellinen seura. Tampere.

Opetus- ja kulttuuri ministeriö 2013. Valtakunnalliset nuorisokeskukset. Luettavissa: [http://www.minedu.fi/OPM/Nuoriso/nuorisotyoen\\_kohteet\\_ja\\_rahoitus/valtakunnalliset\\_nuorisokeskukset/?lang=fi](http://www.minedu.fi/OPM/Nuoriso/nuorisotyoen_kohteet_ja_rahoitus/valtakunnalliset_nuorisokeskukset/?lang=fi). Luettu: 14.12.2013.

Pietikäinen, R. 2012. Kipinöitä muutokseen ja eväitä eteenpäin. Nuotta-valmennuksen itsearviointi: näkemyksiä toiminnan merkityksestä ja tarvittavista kehittämisen suunnista. Suomen nuorisokeskukset ry. Helsinki. Luettavissa: <http://www.snk.fi/binary/file/-/id/14/fid/259/>. Luettu: 2.1.2014.

Pylkkänen, S. 2011. Nuorisoerityinen ehkäisevä päihdetyö – askel 2010-luvun päihdekasvatukseen. Teoksessa Lundbom, P. & Herranen, J. (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä, s. 60. HUMAK – Humanistinen ammattikorkeakoulu. Helsinki. Luettavissa: <http://www.humak.fi/sites/default/files/liitteet/humak-sos-vahvistaminen-verkko.pdf>. Luettu: 2.1.2014.

Rannikko, A. & Liikanen, V. 2013. Liikunnan uudet ja vanhat tulokkaat. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Tampere.

Suomen nuorisokeskukset ry 2011. Nuorisokeskusten toiminta. Luettavissa: <http://www.snk.fi/fi/toiminta/>. Luettu: 14.12.2013.

Suomen nuorisokeskukset ry 2011. Nuotta-valmennus. Luettavissa: <http://www.snk.fi/fi/palvelut/nuotta-valmennus/>. Luettu: 14.12.2013.

Suomen nuorisokeskukset ry 2011. Sosiaalinen vahvistaminen. Luettavissa:  
<http://www.snk.fi/fi/toiminta/sosiaalinen+vahvistaminen/>. Luettu: 14.12.2013.

Suomen nuorisokeskukset ry 2013. Toimintasuunnitelma 2013.

Suomen nuorisokeskusyhdistys ry 2013. Kausitiedote 4/2013.

Suomen nuorisokeskusyhdistys ry 2014. Nuotta-valmennus esite.

Telama R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikässä? Teoksessa: Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, s. 57, 59, 71. Likes. Jyväskylä.

Tiikkainen, P. 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Heiskanen, T. & Saaristo, L (toim.). Kaiken keskellä yksin, yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot, s. 59–60, 74–75. PS-kustannus. Juva.

Tilastokeskus, maakuntien pinta-ala, väestö ja bruttokansantuote. 2013. Luettavissa:  
[http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html](http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html). Luettu: 30.12.2013.

Työ- ja elinkeinoministeriö, nuorisotakuu. 2013. Luettavissa:  
<http://www.tem.fi/Yhteiskuntatakuu>. Luettu: 30.12.2013.

Viholainen, H., Aro, T., Koponen, T., Peura, P. & Aro, M. 2013. Miten oppimisvaikeudet liittyvät syrjäytymiseen? Teoksessa Reivinen, J. & Vähäkylä, L. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen, s. 88. Gaudeamus oy. Tallinna.

Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys elämäkaarella. Teoksessa: Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, s. 31, 39. Likes. Jyväskylä.

Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. Terveysliikunta, 2. uudistettu painos, s. 12–13. Duodecim. Helsinki.

## Liitteet

Liite 1. Liikunta sosiaalisen vahvistamisen tukena, ohjaajan opas



**anjala**  
nuorisokeskus

Nuotta-valmennus Anjalassa  
Liikunta sosiaalisen vahvistamisen tukena  
Ohjaajan opas  
Jenna Söyring-Holmén 2014

## Sisällys

Liikuntalajikokeilut, nuorten lista.....	58
Geokätköily / Anjalan kätköt.....	60
Jousiammunta.....	62
Juoksu.....	64
Kävely.....	65
Köysitoiminnot.....	66
Lihaskunto.....	67
Lumikenkäily.....	68
Melonta.....	69
Palloilu.....	70
Jalkapallo.....	70
Kin-ball.....	71
Koripallo.....	72
Lentopallo.....	73
Pesäpallo.....	74
Sähly / Salibandy.....	75
Sulkapallo.....	76
Höntsy palloilu / muu palloilu.....	78
Polkupyöräretki.....	79
Sauvakävely.....	81
Suunnistus.....	83
Tanssillinen tunti.....	85
Venyttely, rentoutus.....	86
Frisbeegolf.....	88
Hiihto.....	89
Keilailu.....	91
Luistelu.....	92
Uinti.....	94
Terveelliset elämäntavat - luennot.....	95
Liikunnan terveysvaikutukset.....	95
Lajikirjo, miten löydän oman lajini.....	98
Minä ja liikunta.....	100

Tämä opas on infopaketti Nuotta-jakson ohjaajalle nuorten valitsemiin ohjelmiin, johon kuuluvat liikuntalajikokeilut sekä terveelliset elämäntapa-luennot.

Miksi tämä vihkonen on tehty?

- ✓ Ohjaaja tietää eri lajeista pääpiirteet
- ✓ Ohjaaja tietää liikuntasuosituksia
- ✓ Ohjaaja tietää liikunnan merkityksen ja vaikutukset
- ✓ Pohjatietona ohjaamiselle → Osaa perustella nuorille tarpeen mukaan
- ✓ Ohjaaja pystyy auttamaan nuorta löytämään oman harrastuksen sekä tukemaan arjenhallintaa
- ✓ Tavoitteena tälle toiminnalle on sosiaalinen vahvistaminen

Milloin nuoret saavat valita?

- ✓ Ennakkokäynnillä
- ✓ Ennakkoyhteydenotossa

Miksi olisi nuorille tärkeää harrastaa liikuntaa:

- ✓ Liikunnallisen elämäntavan löytäminen
- ✓ Luusto kasvaa ja vahvistuu → Ehkäisee myöhemmin osteoporoosia
- ✓ Painonhallinta
- ✓ Ystävien tapaaminen
- ✓ Myönteisten kokemusten saaminen
- ✓ Sairauksien ennaltaehkäisy

Fyysinen toimintakyky: Elimistön toimintateho

- ✓ Kestävyys: Elimistön energia-aineenvaihdunta
- ✓ Liikkuvuus: Elimistön rakenne
- ✓ Nopeus, taito, voima: Hermo-lihasjärjestelmä

Lähteet: Kalaja, T. & Kalaja, S. Fyysinen toimintakyky ja sen kehittyminen, s. 232. Teoksessa, Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, 2007, wsoy.

## Liikuntalajikokeilut

Nuotta-ryhmät saavat ennakkoon valita itselleen yhden tai kaksi liikuntalajikokeilua, alla olevasta listasta. Kokeilun kesto on noin 1-1,5 tuntia. Listasta ohjaaja voi valita 4-8 lajia nuorten valittavaksi, lisäksi omana kohtana on hyvä olla jokin muu laji, jotta nuoret pääsevät vaikuttamaan ohjelman sisältöön vielä enemmän.

## Nuorten lista:

Kiinnostaisiko sinua kokeilla jotain lajia? Mietitkö että jokin laji on vielä kokeilematta? Lajit on esiteltynä tässä vihkosessa seuraavassa järjestyksessä:

- Geokätköily / Anjalan kätköt
- Jousiammunta
- Juoksu
- Kävely
- Köysitoiminnot
  - Korikiipeily
  - Laskeutuminen
  - Katto Kassisen kiperät
- Lihaskunto
- Lumikenkäily
- Melonta
  - Inkkarit
  - Suurkanootti
- Palloilu
  - Sähly / Salibandy
  - Lentopallo
  - Koripallo
  - Sulkapallo
  - Jalkapallo
  - Kin-ball
  - Pesäpallo
  - Höntsy palloilu / muu palloilu
- Polkupyöräretki
- Sauvakävely
- Suunnistus
  - Suunnistus
  - Yösuunnistus
- Tanssillinen tunti (zumba tms.)
- Venyttely, rentoutus

Muualla kuin Anjalassa:

- Frisbeegolf (noin 10 kilometrin päässä Nuorisokeskukselta, oma kyyti)
- Hiihto (ladut noin reilun kilometrin päässä Nuorisokeskukselta, omat välineet mukaan)
- Keilailu (noin 10 kilometrin päässä Nuorisokeskukselta, oma kyyti)
- Luistelu (Luistelukenttä noin 500 metrin päässä keskukselta, omat luistimet mukaan)
- Uinti (noin 3 kilometrin päässä Nuorisokeskukselta, mahdollisuus lainata keskuksen polkupyöriä)

## Tarkemmat lajikuvaukset ja tärkeät tiedot lajista:

### Nuorisokeskuksella toteutettavat lajit:

#### Geokätköily / Anjalan kätköt 1,5h

**Nuorille teksti:** *Tässä ohjelmassa etsitään Nuorisokeskus Anjalan omia kätköjä GPS-laitteiden avulla. Ohjelmassa tutustutaan geokätköilyn saloihin.*

**Ohjaajalle:** Kätköjen etsimisen suosio on koko ajan kasvanut. Kätköjä löytyy paljon ympäri Suomea ja maailmaa. Ideana on etsiä ja piilottaa kätköpurkkeja GPS-satelliittipaikannuksen avulla. Kaiken tarvittavan tiedon saa rekisteröidyttyään, kätkökuvauksista. Kätköpurkista löytyy aina vähintään logivihko, johon kirjataan käynti. Tämän jälkeen tehdään loggaus myös geocaching-sivuille.

#### Terveysvaikutukset (jos kätköily säännöllistä, samat kuin kävely):

- Aineenvaihdunta ja verenkierto paranevat
- Kestävyyskunnan kasvaminen
- Kolesteroliarvot laskevat
- Verenpaine alenee
- Painonhallinta
- Sokeri- ja rasva-aineenvaihdunta paranee
- Mysteerikätköjen selvittäminen → Aivotoiminta paranee, muisti paranee
- Mieli virkistyy
- Energiankulutus suhteellisen sama kuin kävelyssä eli 200–600 kcal/h

#### Harrastaminen:

- Varustukseksi kelpaa perus kävelyvarustus, välineeksi tarvitet GPS-laitteen. GPS-laitteen hinta on noin 150 euroa.
- Nykypäivänä kännyköihin saa tarvittavat sovellukset:
  - Windows-käyttöjärjestelmä: Geocaching live
  - Android-käyttöjärjestelmä: C-geo
- Kirjautuminen internetiin: [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com) & [www.geocache.fi](http://www.geocache.fi) → Rekisteröidy käyttäjäksi → Sitten näet kaikki tarvittavat tiedot
- Yleisimmät kätkötyypit:
  - Peruskätkö eli tradikätkö: Suosituin kätkötyyppi, kätkölle vie suoraan kätkökuvauksessa annetut koordinaatit
  - Multikätkö: Kätkökuvauksessa annetuista koordinaateista löytyy lisävihje tai koordinaatti seuraavaan paikkaan eli lopulliselle kätkölle mennään useamman pisteen kautta.
  - Mysteerikätkö: Kätkökuvauksessa on mysteeri, joka pitää ensiksi selvittää. Kun mysteeri on selvitetty, saadaan kätkön koordinaatit.
- Hinta: Lajin harrastaminen on edullista, mikä siinä maksaa:



- Autolla liikkuminen kätköille (voi myös käydä vain sellaisilla kätköillä, joihin pääsee kotoa kävellen tai yhdistää kätköilyn muuhun toimintaan.)
- GPS-laitteen hankinta (myös omaa kännykkää voi käyttää, johon saa ilmaisia sovelluksia)
- Kännyköiden paremmat sovellukset ovat maksullisia
- Internet-maksu, koska koordinaatit ovat internetissä
- Monet maksut kuitenkin menevät ilman harrastustakin perus elämiseen, joten lajin harrastaminen on edullista.

#### Vinkkejä nuorelle:

- ✓ Oman kätkön tekeminen
- ✓ Mysteerien selvittäminen → Auttaa koulussa
- ✓ Älypuhelimien hyödyntäminen
- ✓ Kauniiden ja merkittävien paikkojen löytäminen

#### Lähteet:

<http://www.geocache.fi>

<http://www.geocaching.com>

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00119#s10](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00119#s10)

## Jousiammunta 1-1,5 h

**Nuorille teksti:** *Tunnin aikana perehdytään jousiammuntaan, harjoittelemme vaistoammuntaa.*

**Ohjaajalle:** Taitolaji, Jousiammunta on urheilulaji, missä on tarkoituksena ampua jousella nuoli maalitauluun. Tärkeimpiä välineitä jousiammunnassa on jousi, nuoli ja maalitaulu.

### Vaikutukset:

- Keskittyminen paranee
- Kehonhallinta paranee
- Käsi-silmä yhteistyö kehittyy

### Tekniikka (vaistoammunta):

- Seiso poikittain maaliin nähden, jalat ovat noin hartioiden levyisessä asennossa ja paino molemmilla jaloilla.
- Lukitse polvet suoriksi, pää suorassa
- Pidä jousi edessäsi ja ole suorana, älä nojaa eteen eikä taakse.
- Oikeakätiset ovat vasen kylki edellä kohti maalia ja vasenkätiset oikea kylki edellä.
- Tähtäimellä ampuessa sormet asetetaan jänteeseen niin, että etusormi, keskisormi ja nimetön tulevat nuolen alapuolelle. Jänne tulee sormien ensimmäisen nivelen kohdalle.
- Nuolen laukaiset vain avaamalla sormet

### Tavallisimmat virheet ammuttaessa:

- Asento jossa nojataan taaksepäin tai kumarrutaan.
- Jalat ovat helposti väärässä asennossa.
- Tähtäys kestää liian kauan, jolloin jännitys käy liian suureksi.
- Jos nuolet menevät ampujalla jatkuvasti oikealle, silloin tähtäin on vasemmalla tai ampuja nojaa eteenpäin.
- Jos taas nuolet menevät vasemmalle, silloin tähtäin on oikealla tai sormet osuvat nuoleen tai ampuja nojaa taaksepäin.

### Erilaiset jouset:

- Tähtäinjousi: Käytetään olympialaisissa. Tähtäin ja vakaaja sekä vetopituuden ilmaisin eli klikkeri.
- Taljajousi: Tarkin jousi, tähtäin ja vakaaja, laukaisulaite.
- Vaistojousi: Tähtäinjousesta poistetaan lisälaitteita, niin kyseessä on vaistojousi. Siinä ei ole tähtäintä eikä vakaajia. Tähdättäessä tähdätään nuolen kärkeä pitkin.
- Pitkäjousi: Puinen, jossa ei ole mitään lisälaitteita. Nuolet ovat myös puisia.

### Erilaiset kilpailumuodot:

- Tauluammunta: Tasainen kenttä, miehillä ammutaan kauemmillaan 90 metristä ja naisilla 70 metristä, lyhyimmillään 30 metriä.

- Maastoammunta: Kierretään rata, jossa on 24 eri ammutapaikkaa. Taulut ovat ampujasta 5-60 metrin päässä, joka taululla ammutaan 3 nuolta. Rata kierretään neljän hengen joukkueissa.
- 3D-ammunta: Ammuntaetäisyys 5-45 metriä, maalit ovat eläimen näköisiä ja kokoisia hahmoja, jotka ovat kolmiulotteisia.

#### Harrastusmahdollisuudet:

- Jousiammuntaseurat
  - Alkeiskurssit
  - Välineitä saa lainaan seuralta

#### Vinkkejä nuorelle:

- ✓ Jousiammunta kehittää keskittymiskykyä

#### Lähteet:

<http://www.sjal.fi/>

## Juoksu 1 h

**Nuorille teksti:** *Ohjelmassa tehdään noin tunnin mittainen lenkki Ankkapurhan maisemissa. Ohjelma aloitetaan lämmittelemällä, joko kävellen tai kevyesti hölkkäen, riippuen ryhmästä. Aluksi käydään myös läpi oikeanlainen juokсутekniikka. Lopuksi pidetään loppuvenyttely.*

**Ohjaajalle:** Juoksu kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä, säännöllisellä harjoittelulla vahvistetaan sydäntä. Juoksu on tehokkaampaa kuin kävely, lihaksista tulee kimmoisempia.

### Juoksun terveystvaikutukset:

- Sydän – ja verenkiertoelimistö vahvistuu
- Aineenvaihdunta paranee
- Kestävyyskunto kasvaa
- Ääreisverenkierto voimistuu
- Luusto vahvistuu
- Mielen virkistyminen
- Energiaa kuluu noin 500–1000 kcal/h

### Tekniikka:

- Taloudellinen
- Suoraviivainen
- Askelpituus riippuu vauhdista, mitä vauhdikkaampi sitä pidempi askel
- Pää on juostessa vartalon jatkeena, kaulan ja kasvojen lihakset rentoina
- Hartiat rentoina
- Vartalo hiukan etuviistossa tai suorana
- Käsivarret 90 asteen kulmassa
- Jalkaterät ja polvet suoraan eteenpäin
- Rullaava askel, kantapään kautta varvastyöntöön

### Harrastaminen:

Juoksun harrastaminen on helppoa, hyviä lenkkimaastoja löytyy ympäri Suomen. Hyviin juoksukenkiin kannattaa panostaa, sellaisiin jotka on hyvät omaan jalkaan. Apua saa urheilukaupoista. (iskunvaimennus, tukeva ja joustava pohja)

### Vinkkejä nuorelle:

- ✓ Hölkkä
- ✓ Juoksukoulu

### Lähteet:

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/juoksu](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/juoksu)

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00119#s10](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00119#s10)

## Kävely 1 h

**Nuorille teksti:** *Ohjelmassa tehdään noin tunnin mittainen reipas kävelylenkki Ankkapurhan maisemissa. Ohjelman aluksi käydään kävelytekniikan pääpiirteet lävitse, jonka jälkeen lähdetään tekemään noin tunnin mittainen kävelylenkki. Lenkin varrella mennään myös ylä- ja alamäkiä ja käydään niiden tekniikoita lävitse. Lopuksi pidetään loppuvenyttyä.*

**Ohjaajalle:** Laji mitä kuka vain voin harrastaa, helppo lähteä ulos nauttimaan raittiista ilmasta.

### *”Jalkineet*

*Hyvään kävelyjalkineeseen kannattaa sijoittaa. Hyvä kenkä ennaltaehkäisee rasitusvammoja ja tekee kävelystä mukavampaa ja sujuvampaa. Hyvä kävelyjalkine tukee jalkaa sivuttaisliikkeessä, mutta joustaa päkiän alta. Kenkien erilaisia lestejä kannattaa sovittaa omalle jalalle sopivaksi. Kävelyjalkineen tulee olla helppohoitoinen ja siinä on hyvä olla irrotettava sisäpohjallinen. Varvastilaa pitäisi olla edessä 0,5–1 senttiä. Varpailla tulisi myös olla tilaa liikkua ylöspäin. Mikäli jalkojen nivelsiteissä tai lihaskunnossa on ongelmia, kannattaa kääntyä asiantuntijan puoleen ja hankkia tarvittavat tukipohjalliset. ”*  
(www.kavely.fi.)

### Kävelyn terveysvaikutukset (säännöllinen kävely):

- Aineenvaihdunta ja verenkierto paranevat
- Kestävyyskunnan kasvaminen
- Kolesteroliarvot laskevat
- Verenpaine alenee
- Painonhallinta
- Sokeri- ja rasva-aineenvaihdunta paranee
- Energiaa kuluu noin 200–600 kcal/h

### Tekniikka:

- Vartalo suorassa, paino molemmilla jaloilla tasaisesti
- Hartiat rentoina, katse eteenpäin
- Keskivartalo tiukkana
- Rullaava askel, kantapäätä varvastyöntöön
- Ryhdikäs ja reipas kävely

### Harrastaminen:

Kävelyn aloittaminen ei vaadi sen ihmeellisimpiä sitoumuksia tai välineitä. Toki hyvin jalkineisiin kannattaa panostaa, jos haluaa aloittaa säännöllisen kävelyharjoittelun. Hyviä kävelylenkki maastoja löytyy jokaiselta paikkakunnalta ympäri Suomea.

### Lähteet:

www.kavely.fi

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00119#s10](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00119#s10)

## Köysitoiminnot 1,5 h

**Ohjaajalle:** Nuoren itsensä voittamista sekä samalla omien rajojen kokeilua. Ohjaajalta vaaditaan köysitoiminnan auktorisointi. Ohjaajan ohjeet eri toiminnoista löydät ohjelmat kansioista.

### Terveysvaikutukset:

- ✓ Elämysten saaminen
- ✓ Mieli virkistyy
- ✓ Raitis ulkoilma
- ✓ Kehon hallinta
- ✓ Vartalon käytön oppiminen
- ✓ Itsetunnon kasvaminen

Lisätietoja: <http://www.climbing.fi/skil/>

### **Nuorille tekstit:**

**Korikiipeily:** *Tasapainoillaan korien päällä yrittäen pinota mahdollisimman korkea torni.*

**Katto Kassinen:** *Tässä ohjelmassa koet jalat maasta irtaannuttavaa tiimityötä, jossa jokaisen panosta tarvitaan yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Tehtävässä ryhmä liikuttaa kiipeilyvaljaisiin kiinnitettyä jäsentään maan pinnan yläpuolella ja tavoitteena on saada annetut tehtävät suoritettua mahdollisimman vähillä maakosketuksilla.*

**Laskeutuminen:** *Mahdollisuus kokeilla omia rajoja ja tulla alas köyden avulla noin 10 metriä korkealta Kirkkovuoren kalliolta.*

### Harrastusmahdollisuudet:

- Kiipeilyseurat

### Vinkkejä nuorelle:

- ✓ Seinäkiipeily

### Lähteet:

<http://www.kuntolehti.com/liikunta/kiipeily/>

## Lihaskunto 1 h

**Nuorille teksti:** *Tunnin aikana tehdään helppo alkuverryttely, lihaskunto-osuus omalla keholla sekä pieni loppuverryttely.*

**Ohjaajalle:** Lihaskuntoharjoittelu on tärkeää, sillä on suuri merkitys tuki- ja liikuntaelimistöön.

### Lihaskuntoharjoittelun terveysvaikutukset:

- Lihasvoima kasvaa, rasvaton kehonpaino kasvaa
- Motoriset taidot paranevat
- Notkeus lisääntyy
- Nopeus kasvaa
- Tasapaino kehittyy
- Koordinaatio kehittyy
- Energiaa kuluu noin 250–600 kcal/h

### Erilaiset lihaskuntoharjoittelut:

- Kestovoima: Lihaskestävyyden parantaminen. Paljon toistoja kevyellä kuormalla.
- Nopeusvoima: Tarvitaan nopeaan reagointiin. Nopea suoritus kevyellä kuormalla.
- Maksimivoima: Hyvä alaraajojen ojentajalihaksille. Vähän toistoja kovalla kuormalla, noin 6-12 toistoa.

### Harrastusmahdollisuudet:

- Kuntosalit
- Liikuntakeskusten ryhmäliikuntatunnit
- Kotona kuntopiiri

### Lähteet:

[http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=jal00033](http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=jal00033)

<http://www.terve.fi/lihaskunto-ja-kestavyys/lihaskunto-kohdalleen>

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00119#s10](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00119#s10)

Kalaja, T. & Kalaja, S. Fyysinen toimintakyky ja sen kehittyminen, s. 239. Teoksessa, Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, 2007, wsoy.

## Lumikenkäily 1 h

**Nuorille teksti:** *Lumikengillä on helppoa ja hauskaa liikkua lumella. Tunnin aikana tehdään lumikengillä vaellus kauniissa Ankkapurhan maisemissa. Harjoitellaan ala- ja ylämäkitekniikkaa myös matkan varrella.*

**Ohjaajalle:** Lumikengät ovat suksia helpommat ja niillä pääsee helposti sellaisiinkin paikkoihin, joihin ei suksilla pääse. Lumikengien hinta noin 150€. Lumikenkäily sopii niin aikuisille kuin lapsille, erityisryhmille ja jopa polvileikkauksen käyneille. Jos osaat kävellä, osaat lumikenkäillä. Lumikenkäily mahdollistaa talvisesta luonnosta nauttimisen.

### Terveysvaikutukset:

- Vahvistaa pakaroita, keskivartaloa ja jalkoja
- 60 % tehokkaampaa kuin kävely
- Nivel- ja jänneystävällinen
- Lumikengillä ei liukastu
- Sauvat mukana: Rintarangan liikkuvuus, yläselän verenkierto paranee ja rentouttaa niska-hartiaseutua.

### Harrastusmahdollisuudet:

- Lumikengillä pääsee liikkumaan metsässä hyvin
- Liikkuminen luonnossa kuuluu jokamiehen oikeuksiin

### Vinkkejä nuorelle:

- ✓ Lumikenkiä voi säätää, sopii kaiken kokoisiin jalkoihin

### Lähteet:

[http://www.suomenlatu.fi/suomen\\_latu/talvilajit/lumikenkaily/](http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/talvilajit/lumikenkaily/)



## Melonta 1,5 h

**Nuorille teksti:** *Tutustuminen avokanoottimelontaan Kymijoella melontaohjaajan johdolla. Turvallisuusohjeet ja tekniikkaperehdytys käydään läpi ennen vesille lähtöä. Ei edellytä aiempaa melontakokemusta.*

**Ohjaajalle:** Vaihtoehtoina ovat inkkarikanootit sekä suurkanootti. Tarkemmat ohjaajan ohjeet löydät ohjelmat kansioista.

### Terveysvaikutukset:

- Elämysten saaminen
- Ylävartalon kehittyminen (oikea tekniikka)
- Keskivartalon lihakset kehittyvät
- Verenkierto- ja hengityselimistö kehittyy

### Turvallisuus:

- Pilliin saa puhalttaa vain äärimmäisessä hätätilanteessa!
- Melonta-alue
- Kanootissa ei seisota ja käyttäydytään rauhallisesti
- Mikäli mela karkaa kädestä, ei kurkotella vaan mennään kanootilla viereen ja poimitaan mela kyytiin. Pysytään ryhmässä – kaikki huolehtivat kaikista!
- Mikäli kaatuminen tai putoaminen kanootista tapahtuu, toimitaan ohjaajan ohjeiden ja tilanteen vaativalla tavalla.

### Tekniikka:

- Kanoottiin meneminen ja poistuminen.
- Käydään läpi oikea melontaote ja -asento.
- Perusmelatekniikat: suora veto, J-veto, peränpitäminen (suurkanootin ohjaaja), suoraan melonta, kääntyminen, jarruttaminen / pysähtyminen.
- Rauhallisuus

Lisää tekniikkaa: <http://www.melontajasoutuliitto.fi/lajit/yleista-lajitietoa/melonnan-tekniikka/>

### Harrastusmahdollisuudet:

- Melontaseurat
- Eri kaupunkien Latu järjestöt (Suomen Latu)

### Vinkkejä nuorelle:

- ✓ Koskimelonta

### Lähteet:

<http://www.kuntolehti.com/liikunta/melonta/>

<http://www.melontajasoutuliitto.fi/lajit/yleista-lajitietoa/melonnan-tekniikka/>

## Palloilu 1 h

Palloilun harrastaminen lisää ketteryyttä, parantaa fyysistä ja henkistä kuntoa, lisäksi palloilua harrastavat ihmiset ovat vähemmän onnettomuusalttiita. Palloilun pelisääntöjen kautta opitaan myös elämän pelisääntöjä ja niiden noudattamista. Palloilu on usein kouttavampaa kuin normaali lenkkeily.

### Terveysvaikutukset:

- Hapenottokyky paranee
- Sydän- ja verenkiertoelimistön terveys paranee
- Lihaskunto kasvaa
- Luusto vahvistuu
- Aineenvaihdunta paranee
- Mieli virkistyy
- Ketteryys paranee
- Energiankulutus palloilussa noin 250–800 kcal/h, riippuen lajista

### Palloilut jaetaan:

- Maalipelit (hyökkääjät, puolustajat, palloton pelaaminen, pallollinen hyökkääjä)
- Pallottelupelit (esim. lentopallo, sulkapallo)
- Poltto- ja lyöntipelit (esim. pesäpallo)
- Tarkkuuspelit (esim. golf)

### Lähteet:

Lumela, P. Pallopelien perusteita, s. 331–348. Teoksessa, Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, 2007, wsoy.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00119#s10](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00119#s10)

## Valinnaiset palloilulajit lyhyesti:

### Jalkapallo

**Nuorille teksti:** *Perehdytään jalkapallon pelaamiseen ja sen harrastamiseen.*

#### **Ohjaajalle:**

- Tavoite on saada pallo vastustajan maaliin. Maali on hyväksytty silloin kun pallo menee kokonaan maalilinjan yli
- Kaksi joukkuetta, joissa molemmissa kentällä on 10 pelaajaa ja maalivahti
- Peli-aika: 2 x 45 minuuttia, tauko puoliaikojen välissä 15 minuuttia
- Varusteet: Jalkapallo (koko 5), peliasu, nappulakengät, säärisuojat, pelisukat
- Paitsio: Pelaaja on alempana kuin pallo ja vastapuolen toiseksi alin pelaaja
- Epäsuora vapaapotku (toisen pelaajan pitää koskea palloon ennen maalin tekoa) ja suora vapaapotku (voi mennä suoraan maaliin)
- Rangaistuspotku (11 m päässä maalista)
- Keltainen (varoitusta) ja punainen (poistaminen) kortti
- Kulmapotku → Pallo ylittää päätyrajan puolustavalta joukkueelta
- Maalipotku → Pallo ylittää päätyrajan hyökkäävältä joukkueelta

- Rajaheitto → Pallo ylittää sivurajan
- Vain maalivahti saa osua palloon käsillään

Lisää sääntöjä: <http://www.palloliitto.fi/sites/default/files/liitteet/jalkapallosaannot.pdf>

Harrastusmahdollisuudet:

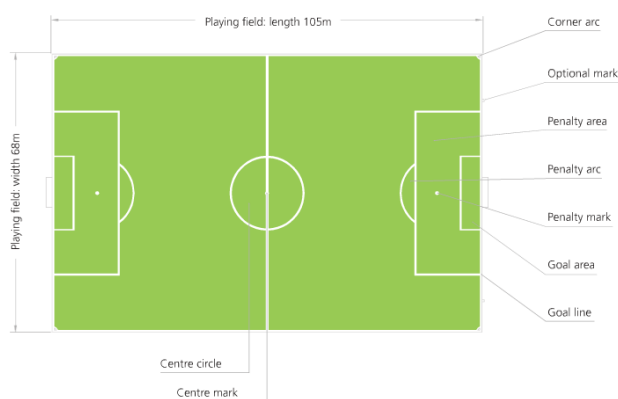
- Jalkapalloseurat
- Kaveriporukka

Erilaiset sovellukset:

- Norsupallo: Jalkapalloa jumppapallon kanssa
- Futsal  
([http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit\\_eri\\_lajeista/jalkapallo/futsalf/utsalin\\_koululaisaannot](http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit_eri_lajeista/jalkapallo/futsalf/utsalin_koululaisaannot))

Kenttä:

- Pelikenttä: pituus 90–120 m ja leveys 45–90 m
- Maali: leveys 7,32 m ja korkeus 2,44



Lähteet:

<http://www.palloliitto.fi/sites/default/files/liitteet/jalkapallosaannot.pdf>

Kuva: Suomen palloliitto

[http://www.palloliitto.fi/sites/default/files/liitteet/Seuratoiminto/jp\\_kenttien\\_rajamerkinnat.png](http://www.palloliitto.fi/sites/default/files/liitteet/Seuratoiminto/jp_kenttien_rajamerkinnat.png)

## Kin-ball

**Nuorille teksti:** *Tutustaan uuden ja hauskan joukkuepallon, Kin-ballin, pelaamiseen.*

**Ohjaajalle:**

- Reilun pelin henkeä edistävä peli, jossa kaikkia pelaajia tarvitaan.
- Peli on kehitetty Kanadassa.
- Tavoite on saada omalla lyönnillä lyötyä pallo maahan, niin ettei muu joukkue ehdi ottaa sitä kiinni.
- Kolme joukkuetta: Mustat, pinkit, harmaat. Yhdessä joukkueessa on neljä pelaajaa.
- Peli-aika: 3 x 15 minuuttia
- Varusteet: Kin-ball, joukkueeliivit
- Pallo: 1,20 m, paino 1 kilo
- Pallon kiinnittämiseen voi käyttää koko kehoa.
- Syöttäminen yläkeholla
- Kaikki joukkueet samaan aikaan kentällä
- Lyöntivuorossa oleva joukkue valitsee kahdesta muusta joukkueesta toisen, ketä vastaan pelaavat. Huutavat OMNIKIN ja joukkueen värin sekä lyövät palloa. Tä-

män joukkueen, mikä äsken sanottiin, on tarkoituksena saada pallo pidettyä ilmassa.

- Pallon osuessa maahan, saa lyönyt joukkue sekä ei pelissä mukana oleva joukkue pisteen

Lisää sääntöjä: [http://www.kinball-nakc.com/Documents/reglement\\_FIKB\\_2011\\_2012\\_en.pdf](http://www.kinball-nakc.com/Documents/reglement_FIKB_2011_2012_en.pdf)

#### Harrastusmahdollisuudet:

- Pallon hinta 195 € (<http://mh-sport.fi/kauppa/product-category/palloilu/kinball/>)
- Suomessa harrastusta vielä vähän
- Urheiluopistot

#### Lähteet:

<http://www.omnikin.com/site/en/kin-ball-official/>

<http://mh-sport.fi/kauppa/product-category/palloilu/kinball/>

## **Koripallo**

**Nuorille teksti:** *Perehdytään koripallon pelaamiseen ja sen harrastamiseen.*

#### **Ohjaajalle:**

- Tavoite on saada pallo vastapuolen koriin ja puolustaa omaa koria. Se joukkue joka saa enemmän pisteitä, voittaa
- Kaksi joukkuetta, 5 pelaajaa per joukkue kerrallaan kentällä
- Peli-aika: 4 x 10 minuutin erä
- Varusteet: T-paita, shortsit ja sisäpelikengät sekä koripallo (Miehet pallo nro 7, naiset pallo nro 6 ja nuoret pallo nro 5)
- Palloa saa kuljettaa vain käsin
- Rikkomukset
  - Askelsääntö: Tukijalkaa ei saa irrottaa maasta, pallon ollessa kädessä
  - Askelrikkomus: Pelaaja lähtee liikkeelle, ennen kuin pallo osuu maahan
  - Kaksoiskuljetus: Pelaaja lähtee kuljettamaan uudelleen palloa, kuljettamisen lopettamisen jälkeen tai hän pomputtaa palloa kahdella kädellä
  - Kolmen sekunnin sääntö: Vastustajan kolmen sekunnin alueella ei saa olla kolmea sekuntia enempää.
  - Normaali kosketusvirhe: Käsille lyönnistä, estämisestä ja toisen työntämisestä tuomittava virhe.
- Vapaaheitto: 1-3 vapaaheittoa saa rikkomuksesta. Heitto tapahtuu vapaaheittoviivan takaa esteettömästi.
- Sisäänheitto, kentän ulkopuolelta tapahtuva pallon sisäänheitto takaisin peliin.

Lisää sääntöjä: [http://www.basket.fi/asiakaspalvelu/koriksen\\_abc/saannot/](http://www.basket.fi/asiakaspalvelu/koriksen_abc/saannot/)

#### Harrastaminen:

- Koripalloseurat
- Kaveriporukassa

#### Erilaiset sovellukset:

- Katukoris

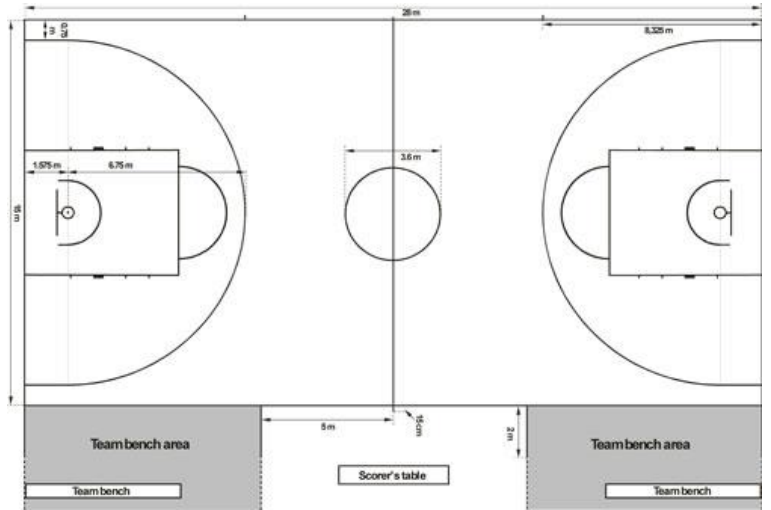
- Pelaaminen yhteen koriin

**Kenttä:**

28 metriä pitkä ja 15 metriä leveä. Korin korkeus 305 cm lattiaasta, nuorilla 260 cm.

**Lähteet:**

<http://www.basket.fi/>



Kuva: Suomen koripalloliitto

## Lentopallo

**Nuorille teksti:** *Perehdytään lentopallon pelaamiseen ja sen harrastamiseen.*

**Ohjaajalle:**

- Tavoite on saada pallo verkon yli osuen toisen puolen maahan alueen sisälle sekä torjua pallo ettei se osu omalla puolella maahan.
- Kaksi joukkuetta, joissa molemmissa 12 pelaajaa, 6 kerrallaan kentällä
- Joukkue:
  - Libero eli kapteeni
  - Etupelaajat ja takapelaajat
  - Kenttäkierto (1 → 6, 2 → 1...)
- Peli-aika: Erätauko 3 min, jonka aikana vaihdetaan puolta. Erän voittaa se, kumpi joukkue saa ensiksi 25 pistettä, paisti 5. erä pelataan 15 pisteeseen
- Varusteet: Lentopalloverkko, lentopallo (paino 260–280 g, ympärysmitta 65–67 cm), peliasu, kengät
- Kolme kosketusta saa tehdä ennen kuin pallo pitää lyödä verkon yli, sama pelaaja ei saa osua palloon kuin yhden kerran peräkkäin
- Pallo saa osua verkkoon, kunhan se vain menee yli. Pelaaja saa torjuessaan osua verkkoon.
- Pallo on ulkona, kun se menee kokonaisuudessaan rajojen ulkopuolelle

**Lisää sääntöjä:** [http://www.lentopalloliitto.fi/@Bin/18384902/S % C3 % A4 % C3%A4nn%C3%B6t\\_2013-2016.pdf](http://www.lentopalloliitto.fi/@Bin/18384902/S%20C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t_2013-2016.pdf)

**Kenttä:** 18 x 9 metriä, pelitilan korkeus vähintään 7 metriä. Verkko: Korkeus 243 cm miehillä ja 224 cm naisilla. Leveys 1 m ja pituus 9,5 – 10 metriä

**Erilaiset sovellukset:**

- Istumalentopallo
- Koppipallo
- Beach volley

### Harrastusmahdollisuudet:

- Lentopalloseurat
- Kaveriporukat

### Lähteet:

<http://www.lentopalloliitto.fi/>

[http://www.lentopalloliitto.fi/@Bin/18384902/S%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t\\_2013-2016.pdf](http://www.lentopalloliitto.fi/@Bin/18384902/S%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t_2013-2016.pdf)

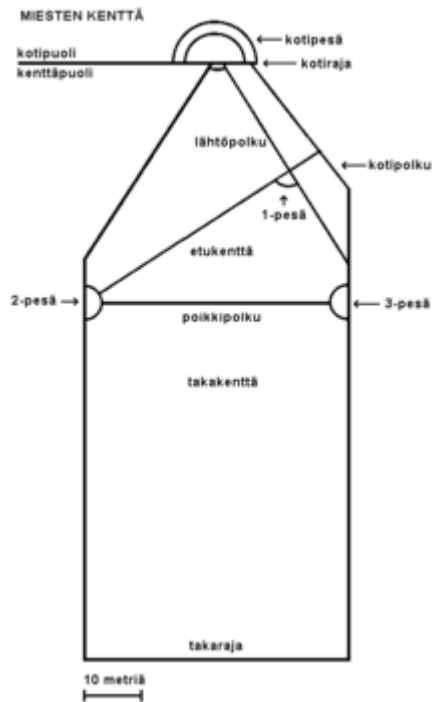
## **Pesäpallo**

**Nuorille teksti:** *Perehdytään pesäpallon pelaamiseen ja sen harrastamiseen.*

### **Ohjaajalle:**

- Tavoite on saada mahdollisimman paljon juoksujia omalle joukkueelle. Voittaja on joukkue, joka saa enemmän juoksujia
- Kaksi joukkuetta, molemmissa 12 pelaajaa, joista 9 pelitoiminnassa + jokeripelaajat
- Vuoronvaihto tapahtuu kun sisävuorossa oleva joukkue saa kolme paloa
- Vuoropari tarkoittaa sitä, että molemmat joukkueet ovat pelanneet sisä- sekä ulkovuoron
- Ottelu: 2 x 4 vuoroparia, tasatilanteessa pelataan supervuoropari
- Välineet: Maila, räpylä, pesäpallo, syöttölautanen, peliasu, päänsuojus
- Syöttö: Räpyläkäden alta, lautasen päällä, syötön korkeus lukkarin yli 1 m
- Hutunkeitto: Kapteenit ratkaisevat kumpi ensiksi sisävuorossa ja kumpi ulkovuorossa
- Ulkovuoro:
  - Lukkari (syöttäjä)
  - Ykkös-, kakkos- ja kolmosvahti
  - Kakkos- ja kolmospolttaja
  - Kakkos- ja kolmoskoppari
- Vapaataival: Kaksi väärää syöttöä
- Kunnari: Omalla lyönnillä pääsee kolmospesälle asti ilman paloa.
- Koppi: Ulkopelaaja saa lyönnistä suoraan kopin, kaikki juoksijat haavoittuvat ja poistuvat kentältä
- Palo: Pallo ehtii pesässä olevalle ulkopelaajalle, ennen kuin juoksija ehtii pesään tai pallo ehtii kotipesään lukkarille, ennen kuin juoksija.

## Kenttä: 3 ulkopesää ja kotipesä



Kuva: wikipedia

Lisää sääntöjä: <http://pesis-fi->

[bin.directo.fi/@Bin/884b04a77fa488d6ae80fab0e817bce4/1390126522/application/pdf/160393/Pesapallon\\_pe\\_lisaannot\\_2013\\_paivitetty290513.pdf](http://bin.directo.fi/@Bin/884b04a77fa488d6ae80fab0e817bce4/1390126522/application/pdf/160393/Pesapallon_pe_lisaannot_2013_paivitetty290513.pdf)

Harrastusmahdollisuudet:

- Pesäpalloseurat
- Kavereiden kanssa

Erilaiset sovellukset:

- Tunnelipesis
- Neljää maalia

Lähteet:

<http://pesis-fi->

[bin.directo.fi/@Bin/884b04a77fa488d6ae80fab0e817bce4/1390126522/application/pdf/160393/Pesapallon\\_pe\\_lisaannot\\_2013\\_paivitetty290513.pdf](http://bin.directo.fi/@Bin/884b04a77fa488d6ae80fab0e817bce4/1390126522/application/pdf/160393/Pesapallon_pe_lisaannot_2013_paivitetty290513.pdf)

## **Salibandy**

**Nuorille teksti:** *Tutustutaan salibandyn / sählyn pelaamiseen ja sen harrastamiseen.*

**Ohjaajalle:**

- Tavoite on saada pallo vastustajan maaliin.
- Kaksi joukkuetta, joissa kummassakin enintään 20 pelaajaa. 6 pelaajaa samaan aikaan joukkueesta kentällä (5 pelaajaa + maalivahti tai 6 pelaajaa)
- Peli-aika: 3 x 20 min
- Varusteet: Salibandymaila, sisäpelikengät, suojalasit

- Kiistapallo: Tehdään kiistapallopisteestä. Kiistapalloon osallistuu kummastakin joukkueesta yksi pelaaja
- Sisäänlyönti: Pallo menee rajojen yli.
- Vapaalyönti: Seuraa rikkeestä ja se tehdään siitä missä rike tehtiin
- Rangaistuslaukaus
- Rikkeet:
  - Korkea maila
  - Mailan lyönti tai painaminen
  - Vastustajan työntäminen
  - Jatkuva väärä pelitapa → 2 minuutin joukkuerangaistus

Lisää sääntöjä: <http://salibandy.net/kilpailutoiminta/saannot-ja-ohjeet>

## Sähly

Katso kuvaukset salibandy. Sähly on rento kaveriporukan peli.

- Peli aika 2 x 15min
- Kaikki ovat kenttäpelaajia, ei ole maalivahtia
- Maalialueelle ei saa astua

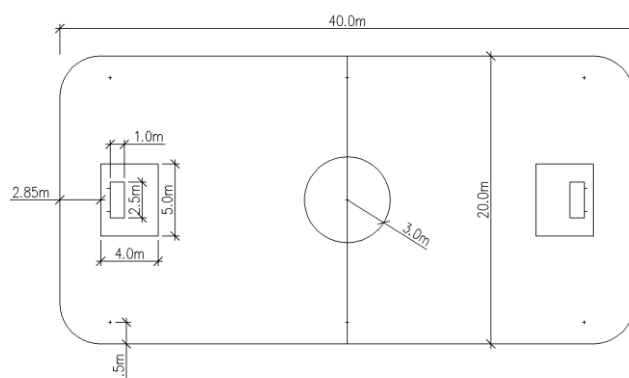
Erilaiset sovellukset:

- Mailat väärinpäin pelaaminen → Tasoerot tasoittuvat
- Kaksi pelaajaa samassa maalissa

Harrastusmahdollisuudet:

- Salibandyseurat
- Kaveriporukat

Kenttä: 40 x 20 metriä



Lähteet:

<http://salibandy.net/>

<http://salibandy.net/node/2691>

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Salibandy>

Kuva: Wikipedia

## Sulkapallo

**Nuorille teksti:** *Perehdytään sulkapallon pelaamiseen ja sen harrastamiseen.*

**Ohjaajalle:**

- Tavoite on saada sulka verkon yli, osuen vastustajan alueella maahan.
- Kaksin peli: Kummallakin puolella yksi pelaaja
- Nelin peli: Kummallakin puolella kaksi pelaajaa
- Varusteet: Verkko, sulkapallomaila, sulka



- Erän voittaa se, joka saa ensiksi 21 pistettä (tai kahden pisteen erolla, jos molemmilla 20 pistettä). Tasatilanteessa voittaa se, joka saa ensiksi 30 pistettä. Pelin voittaa se, kuka voittaa ensiksi kaksi erää
- Syöttö: Sulka lyödään vastakkaiseen ruutuun.
  - Syöttö tapahtuu oikeanpuoleisesta ruudusta, jos syöttäjällä ei ole pisteitä tai pisteitä on parillinen määrä erässä
  - Syöttö tapahtuu vasemmanpuoleisesta ruudusta, jos syöttäjällä on pariton määrä pisteitä erässä
- Sulkapallon osuessa maahan, pisteen saanut pelaaja jatkaa syötöllä.

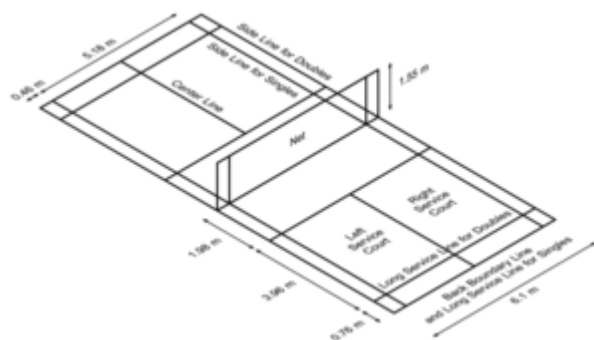
Lisää sääntöjä:

[http://www.sulkapallo.fi/SSUL/ssulwww.nsf/0/BE8CA65855754275C2257801004E629C/\\$FILE/Pelis%E4%E4nn%F6t%2020101215.pdf](http://www.sulkapallo.fi/SSUL/ssulwww.nsf/0/BE8CA65855754275C2257801004E629C/$FILE/Pelis%E4%E4nn%F6t%2020101215.pdf)

Kenttä:

Verkko: 760 mm korkea ja 6,1 m leveä

Kenttä:



Kuva: Wikipedia

Harrastusmahdollisuudet:

- Sulkapalloseurat
- Kaverin kanssa

Lähteet:

[http://www.sulkapallo.fi/SSUL/ssulwww.nsf/0/BE8CA65855754275C2257801004E629C/\\$FILE/Pelis%E4%E4nn%F6t%2020101215.pdf](http://www.sulkapallo.fi/SSUL/ssulwww.nsf/0/BE8CA65855754275C2257801004E629C/$FILE/Pelis%E4%E4nn%F6t%2020101215.pdf)

## Muu palloilu, pelit:

- **Tarrapeli:** Tarrapelissä on kaksi joukkuetta: Punaiset ja keltaiset. Pelaajille laiteetaan peliliivit päälle (liivit mihin tarrat kiinnittyvät). Kummallekin joukkueelle laiteetaan hulavanne kotipesäksi, johon laitetaan kaikki omat pienet tarrapallot (12 kpl). Tarkoituksena on päästä omista palloista eroon mahdollisimman nopeasti. Palloista pääsee eroon saamalla oman pallon vastustajan liiviin.

Säännöt:

- Yhtä palloa saa pitää kerrallaan kädessä
  - Kaikenlainen väkivalta on kielletty
  - Pallon saa heittää tai laittaa toisen liiviin
  - Kun on saanut pallon liiviinsä, pitää pallo ottaa irti ja nostaa se ylös, sen jälkeen viedä se (toisen joukkueen pallo) mahdollisimman nopeasti omaan kotipesään. Tällöin on turvassa, eikä kukaan voi laittaa hänen liiviinsä toista palloa. Nämä pallot ovat sitten pois pelistä ja pelaaja voi jatkaa peliä. On tärkeää että pallot menevät vanteen sisälle!
  - Voittaja on se, jonka pallot loppuvat ensiksi
  - Jos pallo ei jää vastustajan liiviin, on pallo edelleen pelissä mukana
- **Maalipallo:** Maalipallo on näkövammaisille suunniteltu joukkuepeli, jota pelataan kulkusia sisältävällä pallolla, joka painaa 1,25 kg. Pelissä on kaksi joukkuetta, kussakin kolme pelaajaa kentällä. Maalipallossa kaikkien pelaajien silmät on peitetty. Pallon liikkeiden hahmottamisessa ja torjumisessa kuuntelu on tärkeässä osassa. Heitto tapahtuu vierittämällä palloa pitkin kenttää päästä toiseen. Heittojen nopeudet voivat olla parhailla pelaajilla jopa yli 70 km/h.

Pelialueena toimii lentopallokentän kokoinen alue. Maali on yhdeksän metriä leveä eli koko kentän mittainen. Kentän ääriviivat merkitään teipeillä, joista pelaaja voi hahmottaa oman paikkansa pelikentällä sekä rajat. Torjuvalla joukkueella on torjunnan jälkeen kymmenen sekuntia aikaa heittää pallo kohti vastustajan maalia. Hyvä torjunta-asento on maata kyljellään, jolloin mahdollisimman suuri alue kentästä peittyi. Torjunnassa on tärkeää suojata kasvonsa.

Lisätietoja: <http://www.maalipallo.net/>

## Polkupyöräretki 1,5h

**Nuorille teksti:** *Tehdään polkupyöräretki Anjalassa, nuorisokeskukselta löytyy omia vaihteettomia ONNI-pyöriä.*

**Ohjaajalle:** Säännöllisesti harrastettuna pyöräily on parasta terveysliikuntaa. Pyöräillessä räsitus on helppo säätää itse. Lajissa niveliin ei kohdistu niin kovaa räsitusta kuin esimerkiksi juoksussa, siksi laji sopii hyvin myös ylipainoisille.

### Terveysvaikutukset:

- Painonhallinta
- Lisää liikkuvuutta ja lihasmassaa
- Sydän- ja verenkiertoelimistö kehittyy
- Kolesteroliarvot paranevat
- Kehittää tasapainoa
- Kehittää koordinaatiota
- Energiankulutus 300–1000 kcal/h

### Varusteet:

- Polkupyörä
  - Kaupunkipyörä
  - Hybridipyörä
  - Maastopyörä
  - Maantiepyörä
- Kypärä

### Tekniikka:

- Ajoasento: Selkä eteenpäin taivutettu, virtaviivainen, hartiat ja niska rentona sekä polvet kulkevat lähellä runkoa.
- Pyörän säädöt:
  - Satula oikealla korkeudella: hyvä istua, lantio ei keinu, satulassa istuessa osuu nilkat suorina maahan molemmilla jaloilla, pystyy polkemaan kanta-päillä eikä polvi jää tällöin koukkuun.
- Ohjaustangon säädöt:
  - Paino jakautuu tasaisesti ohjaustangolle ja satulalle
  - Ranteet luonnollisessa asennossa
  - Hartiat rentoina
  - Kyynärpäät hiukan koukussa

### Harrastusmahdollisuudet:

- Maastopyöräily
- Pyöräsuunnistus
- Kilpapyöräily

### Vinkkejä nuorelle:

- ✓ Temppupyöräily
- ✓ Hyötyliikunta → asiointi- ja työmatkapyöräily

Lähteet:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00119#s10](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00119#s10)

[http://www.pyoraily.fi/kunto-ja\\_harrastepyoraily/](http://www.pyoraily.fi/kunto-ja_harrastepyoraily/)

[http://www.suomenlatu.fi/suomen\\_latu/kesalajit/pyoraily/terveysvaikutukset/](http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/kesalajit/pyoraily/terveysvaikutukset/)

[http://www.suomenlatu.fi/suomen\\_latu/kesalajit/pyoraily/tekniikka/](http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/kesalajit/pyoraily/tekniikka/)

## Sauvakävely 1 h

**Nuorille teksti:** Ohjelmassa tehdään noin tunnin mittainen sauvakävelylenkki Ankkapurhan luonnossa. Ohjelman aluksi valitaan jokaiselle sopivan mittaiset sauvat, jonka jälkeen käydään hiukan läpi sauvakävelytekniikkaa. Lenkin varrella mennään myös ylä- ja alamäkiä, harjoitellen samalla myös niiden tekniikkaa. Sauvakävelyn lopuksi pidetään pieni loppuvenyttely sauvojen kanssa.

**Ohjaajalle:** Huomioidaan se, että kaikki saavat sauvat käteen. Hyvä harjoite aloittaa sauvakävely on harjoite, jossa ensiksi vain kävellään niin, että sauvoja roikotetaan käsien jatkeena. Pikku hiljaa aloitetaan käsien liikuttaminen rytmikkäästi, ottaen sauvat mukaan. Näin sauvakävely tulee luonnostaan.

Kävelijän pituus	Sauvan pituus (arvio)
135 cm	90 cm
140 cm	95 cm
150 cm	100 cm
155 cm	105 cm
160 cm	110 cm
165 cm	115 cm
170 cm	120 cm
175 cm	125 cm
180 cm	130 cm
190 cm	135 cm

### Sauvakävelyn terveysvaikutukset:

- noin 10–20 % tehokkaampaa kuin kävely oikein suoritettuna
- Parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä → Hapenkulutus parempi kuin kävelyssä
- Sauvojen avulla kävelystä saa tehokkaampaa ja vauhdikkaampaa → Sykkeen saa korkeammalle kuin kävellessä
- Sauvat auttavat ja tukevat kävelyssä
- Kävelyryhti pysyy ja paranee → Selän lihakset pysyvät kunnossa
- Käsien lihaskunto paranee
- Niska ja hartiasaumat voivat paremmin
- Rintarangan liikkuvuus lisääntyy
- Sauvat pienentävät alamäessä polviin kohdistuvaa kuormitusta
- Energiankulutus 200–600 kcal/h

### Tekniikka:

- Sauvan pituus: Käsivarsi 90 asteen kulmassa, noin 0,68 x oma pituus
- Katse kävellessä eteenpäin
- Hartiat alhaalla, ei jännittyneet
- Sauvaa ei saa puristaa → jännittynyt → työnnön lopuksi avaa käsi

- Sauva tulee maahan vastakkaisen jalan kantapäähän tasolle tai sen taakse
- Työntö suoraan taakse
- Luonnollinen kävelyrytmi → sauvat mukaan
- Rullaava askel, kantapäästä varvastyöntöön
- Sauvakävely voi tuntua pelkkää kävelyä vähemmän kuormittavalta, vaikka se on tehokkaampaa
- Ylämäki: Vartalo kevyt etunoja, käsien käyttö voimakkaampaa
- Alamäki: Vartalo kevyt takanoja, lyhyempi askel, sauvat takaviistossa

#### Harrastaminen:

Sauvojen hinta vaihtelee 20–70 euron välillä. Sauvakävelyn aloittaminen ei vaadi sen ihmeellisimpiä sitoumuksia, ainoastaan sauvojen hankkiminen. Toki hyvin jalkineisiin kannattaa panostaa, jos aloittaa säännöllisen kävelyharjoittelun. Hyviä lenkkimaastoja löytyy jokaiselta paikkakunnalta Suomessa.

#### Vinkkejä nuorelle:

- ✓ Sauvojen avulla saa vaihtelevuutta harjoitteluun
- ✓ Sauvajuoksu
- ✓ Intervalliharjoittelu, esim. loikat ylämäessä

#### Lähteet:

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/sauvakavely/teho\\_ja\\_tavoitteet](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/sauvakavely/teho_ja_tavoitteet)

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/sauvakavely/tekniikka](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/sauvakavely/tekniikka)

<http://www.luontoon.fi/harrastukset/kavely/sauvakavely/Sivut/Default.aspx>

[http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit\\_eri\\_lajeista/sauvakavely/valineet](http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit_eri_lajeista/sauvakavely/valineet)

[http://www.suomenlatu.fi/suomen\\_latu/kesalajit/sauvakavely/terveysvaikutukset/](http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/kesalajit/sauvakavely/terveysvaikutukset/)

<http://suomenlatu-fi->

[bin.directo.fi/@Bin/dd496c5aa5f61dcd9ca8c0e5f8ee7695/1390035366/application/pdf/4086608/sauvakavely\\_opas\\_20130411\\_netti.pdf](http://bin.directo.fi/@Bin/dd496c5aa5f61dcd9ca8c0e5f8ee7695/1390035366/application/pdf/4086608/sauvakavely_opas_20130411_netti.pdf)

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00119#s10](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00119#s10)

## Suunnistus

**Nuorille teksti:** *Aluksi käydään läpi suunnistamisen perusteet ja sitten tehdään noin 2-3 kilometrin mittainen suunnistus lähimetsässä, yksin tai pareittain.*

**Ohjaajalle:** Luonnossa liikkumista, seikkailu, jossa kunto ja järki kasvavat. Tarkoituksena on löytää karttaan merkityt rastit metsästä ja sopiva reitti rastien välille.

Perustaidot suunnistuksessa ovat kartanlukutaito, kompassin lukemisen taito, arviointitaito ja mittaustaito.

### Terveysvaikutukset:

- Sydän- ja verenkiertoelimistö paranee
- Aineenvaihdunta paranee
- Kestävyyuskunto kasvaa
- Ääreisverenkierto voimistuu
- Luusto vahvistuu
- Mieli virkistyy
- Aivot toiminta paranee
- Nopeus kasvaa
- Energiankulutus 300–1000 kcal/h

### Välineet:

- Kartta
  - Mittakaava, esim. 1:10 000 → 1 cm kartalla 100 m luonnossa
- Kompassi
- Leimaus: Emit tai pihtileimasin
- Suunnistuskengät (käy myös hyvin normaalit kengät)

### Erilaiset suunnistusmuodot:

- Sprinttisuunnistus: Lyhyet matkat
- Yösuunnistus: Pimeällä suunnistamista
- Pyöräsuunnistus: Pyörän kanssa suunnistamista
- Trail-O: Tarkkuussuunnistus, sopii myös pyörätuolissa olevalle.
- Hiihtosuunnistus: Hiihtäen suunnistamista
- Melontasuunnistus: Vesillä tapahtuva suunnistus kanooteilla
- Lumikenkäsuunnistus: Lumikengät jalassa suunnistusta.
- Autosuunnistus
- Radiosuunnistus
- Vaeltaminen

### Harrastusmahdollisuudet:

- Kuntosuunnistukset eri kaupungeissa (Hinta esim. Kouvolassa yli 18 v 5€/kerta)
- Kartan lukua voi harjoitella vain liikkeessä metsässä kartan kanssa

### Vinkkejä nuorelle:

- ✓ Karttasovellukset kännykkään

### Lähteet:

<http://www.suunnistus.fi/ssl/sslwww.nsf/sp2?Open&cid=content2E9BB0-2>

<http://www.olekartalla.fi>

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00119#s10](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00119#s10)

Palomäki, S. Suunnistus kansalaistaitoa ja luontoelämyksiä, s. 387–390. Teoksessa, Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, 2007, wsoy.



## Tanssillinen tunti 1 h

**Nuorille teksti:** *Zumba-tunnin kaltainen rento tunti, jossa liikutaan musiikin tahdissa yhdessä.*

**Ohjaajalle:** Musiikki auttaa kokonaisvaltaisessa liikkumisessa, aito liikkeen ja musiikin yhteys. Tunnin sisältö ja musiikki pitää suunnitella ryhmän alkutilanne huomioiden.

### Terveysvaikutukset:

- Yksi parhaimmista terveyttä edistävästä lajeista
- Sosiaalisuus kasvaa
- Aivojen toiminta aktivoituu
- Itsensä ilmaisu, itsetunnon kasvaminen
- Itsetietoisuuden lisääntyminen ja kehontuntemuksen kasvaminen
- Sydän- ja verenkiertoelimistö paranee
- Lihaskestävyys kasvaa
- Tasapaino ja koordinaatio paranevat
- Kehonhallinta kasvaa
- Hyyt vahvistavat luustoa
- Mieli virkistyy, rytmi vie mennessään
- Keskittymiskyky paranee
- Koordinaatio paranee
- Energiankulutus 250–800 kcal/h

### Harrastaminen:

- Kotona oma tanssihetki
- Liikuntakeskuksissa on ohjattuja ryhmäliikuntatunteja (kuukausikortit, 10-kerran kortit, kertamaksut)
- Lavatanssien suosio on taas kasvamassa
- Kansalaisopistot
- Jumppa- ja liikuntaseurat
- Tanssistudiot

### Vinkkejä nuorille:

- ✓ Yökerhoihin tanssimaan (ei alkoholia, vaan nauttii musiikista ja tanssia)

### Lähteet:

<http://www.keventajat.fi/hyvinvointi/liikunta/zumbassa-keho-nauttii>

<http://www.keventajat.fi/hyvinvointi/liikunta/tanssien-kuntoon>

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00119#s10](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00119#s10)

Penttinen, A. Rytmikka ja musiikkiliikunta, s.299. Teoksessa, Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, 2007, wsoy.

## Venyttely + rentoutus 1 h

**Nuorille teksti:** *Tunnilla tehdään rauhallinen kehonhuolto. Ensiksi pieni helppo lämmittely, jonka jälkeen venytellään kaikki pääliharyhmät. Tunnin lopuksi pidetään rentoutusosio.*

**Ohjaajalle:** Venyttely olisi meille kaikille tärkeää. Nykyajan kiireessä ja tietokoneella istumisen myötä rentoutumisen merkitys kasvaa. On hyvä antaa hetki itsensä vain olla ja nauttia siitä. Lihahuolto on tärkeää, jokapäiväinen venyttely on hyvästä, jotta ehkäistään ryhdin heikkenemistä, lihaskireyksiä sekä selkäsairauksia.

### Terveysvaikutukset:

- Notkeus lisääntyy
- Mieli lepää ja virkistyy
- Lihasten kimmoisuus kasvaa
- Parantaa palautumiskykyä
- Vähentää loukkaantumis- ja rasitusvammariskiä
- Rentouttaa lihaksia
- Parantaa lihaksen sisäistä aineenvaihduntaa
- Kehontuntemus paranee
- Ryhti paranee
- Keskittymiskyky paranee

### Huomiot venyttelystä:

- Verryttely, lämmittely
- Ei voimakasta venytystä juuri ennen harjoitusta tai heti sen jälkeen
- Vastakkaisten lihasten venytteleminen
- Kaikkien pääliharyhmien venyttely
- Rauhallinen hengitys koko suorituksen ajan
- Vältä kivun tunnetta
- Hae sopiva asento kallistelemalla ja kääntyilemällä

### Erilaiset venytykset:

- Lyhyet venytykset: Lihasten rentouttaminen ja verenkierron parantaminen, kesto 5-10 sekuntia.
- Keskipitkät venytykset: Palautumisen nopeuttaminen ja lihaksen palautuminen lepopituuteen, kesto 10–30 sekuntia
- Pitkät venytykset: Liikkuvuuden lisääminen ja liikeratojen avaaminen, kesto 30–120 sekuntia.

### Huomiot rentoutuksessa:

- Palleahengitys, syvään hengittäminen
- Varaa aikaa riittävästi
- Ajatusten siirtäminen siihen hetkeen
- Huoneen lämpötila sopiva, matto tai patja alla

- Ei häiriötekijöitä, ei ääniä ja valoja
- Sopiva musiikki
- Jokaiselle sopiva asento

#### Erilaisia rentoutumisharjoituksia:

- Jännitysrentoutus: Jännitetään hetki aina jotain lihasta ja sitten rentoutetaan se. Jokaista lihasta on hyvä jännittää kaksi kertaa.
- Mielikuva: Mennään mielikuvissa sellaiseen paikkaan mistä pitää / missä on hyvä olla. Kuvitellaan millaisia ääniä siellä paikassa olisi, miltä siellä tuoksuisi tai maisuisi.
- Hetki hiljaa: Esimerkiksi venyttelyjen jälkeen käydään makuulle, sammutetaan valot ja annetaan sopivan musiikin viedä hetkeksi jokaisen omiin ajatuksiinsa. Miltä keho tuntuu harjoituksen jälkeen?

#### Harrastusmahdollisuudet:

- Kotona
- Liikuntakeskuksissa on ohjattuja ryhmäliikuntatunteja (kuukausikortit, 10-kerran kortit, kertamaksut)
- Kansalaisopistot
- Jumppa- ja liikuntaseurat

#### Vinkkejä nuorelle:

- ✓ Oma aika
- ✓ Lihahuolto tärkeää

#### Lähteet:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kha00106](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00106)

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kha00088](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00088)

Kalaja, T. & Kalaja, S. Fyysinen toimintakyky ja sen kehittyminen, s. 239. Teoksessa, Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, 2007, wsoy.

# Muulla kuin nuorisokeskuksella toteutettavat lajit:

## Frisbeegolf 1 h (+ siirtymiset)

**Nuorille teksti:** *Perehdytään frisbeegolfin saloihin ja pelataan yksi kierros.*

**Ohjaajalle:** Mennään pelaamaan Myllykosken Koivusaareen yksi kierros. Kiekkoja löytyy Nuorisokeskukselta. Golfia frisbeellä. Lajin pääperiaatteet ovat samoja kuin golfissa. Frisbeegolfkiekon hinta on noin 10 eurosta ylöspäin.

### Terveysvaikutukset:

- Ylävartalon liikkuvuus
- Käsivarren lihakset paranevat
- Aktivoi hyvin kokonaisvaltaisesti kehoa
- Raitis ilma
- Mieli virkistyy
- Suurin osa terveysvaikutuksista samat kuin kävelyssä

### Yleisesti:

- Tavoitteena on suorittaa rata mahdollisimman vähillä heitoilla
- Frisbeegolfväylien pituudet ovat 50–250 metriä
- Avausheitto tehdään teeltä (lähtöpisteeltä)
- Avausheittojen jälkeen, se pelaaja jatkaa joka on kauimpana korista → Aina heittää se joka on kauimpana korista
- Heitto tapahtuu siitä mihin frisbee jäi
- Frisbeen irrottua kädestä saa astua yli
- 10 metriä tai lähempää heitetty heitto on putti
- Rystyheitto
- Kämmentheitto
- Kiekot:
  - Putteri: Tylpimpiä ja paksuimpia, lentävät parhaiten suoraan.
  - Lähestymiskiekko: Lentävät hiukan pidemmälle kuin putterit, vaikeampia hallita.
  - Draiveri: Pitkät heitot, varsinkin aloittelijan on hankalampi hallita.

### Harrastusmahdollisuudet:

- Edullista harrastaa: Ratoja saa käyttää ilmaiseksi ja alkuun pääsee muutamalla kiekolla
- Frisbeegolftratoja ympäri Suomen

### Vinkkejä nuorelle:

- ✓ Edullinen laji
- ✓ Hauskaa yhdessä pelaamista kavereiden kanssa

### Lähteet:

<http://frisbeegolfrahat.fi/saannot>

## Hiihto 1 h (+ siirtymiset)

**Nuorille teksti:** *Tunnin aikana mennään noin kilometrin päässä sijaitsevalle ladulle (Anjalan valaistu kuntorata). Sukset jalkaan ja ladulle! Käydään läpi murto-maahiihdon perusteet. Opitaan välineistä sekä tekniikasta. Omat välineet mukaan!*

**Ohjaajalle:** Kansallislaji, joka on yksi suosituimmista kuntoilumuodoista. Ryhmän toiveiden mukaan suunnitellaan tunti ja valitaan tyyli. Ryhmäläisillä on omat välineet mukana.

### Terveysvaikutukset:

- Sydän- ja verenkiertoelimistö paranee
- Kuormittaa monipuolisesti kehoa
- Alentaa verenpainetta
- Lihaskunto kasvaa
- Tasapaino kehittyy
- Ei rasita niveliä
- Mieli virkistyy
- Raitis ulkoilma
- Energiaa kuluu 400–1000 kcal/h

### Eri tekniikat:

- Perinteinen tyyli
  - Vuorohiihto: Käytetään loivissa ylämäissä.
  - Yksipotkuinen tasatyöntö: Kädet samalla lailla kun tasatyönnössä, jaloista toinen aina ponnistaa. Käytetään loiviin ylämäkiin ja tasaisella.
  - Tasatyöntö: Voima saadaan käsillä ja sauvoilla, sukset vain liukuvat. Tasatyönnössä sauvat menevät samaa tahtia. Käytetään tasaisella, nopein tekniikka.
  - Haarakäynti: Askeltaen sukset leveällä, kantaten. Ei liukua. Käytetään jyrkissä mäissä.
- Vapaa tyyli
  - Perusluistelu eli kuokka. Työntö alkaa samaan aikaan kun työntöpuolen liuku. Käytetään ylämäessä.
  - Yksipotkuinen luistelu eli Wassberg. Yksi liukuponnistus ja työntö eli joka potkulla tehdään tasatyöntömäinen työntö. Käytetään tasaisella ja loivissa ylämäissä, nopein vapaan tekniikka.
  - Kaksipotkuinen luistelu eli Mogren. Kaksi liukuponnistusta ja työntö. Käytetään loivissa ylämäissä ja tasaisella.
  - Sauvoitta luistelu: Sukset luistavat, sauvat ylhäällä. Käytetään loivassa alämäessä.

### Varusteet ja voitelu:

- Sukset: Perinteinen, hiihtäjän pituus + 15–30 cm. Luistelu, hiihtäjän pituus + 5–20cm. Valintaan vaikuttaa myös hiihtäjän paino.
- Siteet: SNN ja NNN
- Monot: Luistelussa korkeavartiset montot ja perinteisessä matalamalliset

- Sauvat: Perinteinen, hiihtäjän pituus – 20-30cm. Luistelu, hiihtäjän pituus – 10–20 cm.
- Voitelu: Luistelukseen tulee koko matkalle luistovoidetta. Perinteisen sukseen tulee muuten luistovoidetta paitsi keskikohtaan, johon tulee pitovoidetta.
  - Luistovoide sulatetaan silitysraudalla, siklataan ja harjataan pois.
  - Pitovoidetta laitetaan pitoalueelle 2-3 kerrosta, kerrosten välissä voide tasoitetaan korkilla
  - Pitoteippi

Perinteisen sukseen suuntaa antava valintataulukko

Hiihtäjä (cm)	Sukset (cm) perinteinen
140	157–166
145	163–166
150	166–175
155	173–175
160	175–183
165	183
170	190
175	197
180	203
185	203
190	208
195	208
200	208

Aloittelijan perinteisensauvan pituus  
= 0,83- 0,86 x hiihtäjän pituus

Luistelukseen suuntaa antava valintataulukko

Hiihtäjä (cm)	Luistelukset (cm)
140	150
145	150–160
150	160
155	160–170
160	170
165	175
170	181
175	188
180	188
185	193
190	193
195	193
200	193

Aloittelijan luistelusuovan pituus  
= 0,88–0,91 x hiihtäjän pituus

#### Harrastusmahdollisuudet:

- Hiihtolatuja löytyy hyvin ympäri Suomea ja niissä on mahdollista hiihtää ilmaiseksi
- Kesäisin voi hiihtää hiihtoputkissa ja alkutalvesta tykkiladuilla maksua vastaan

#### Vinkkejä nuorelle:

- ✓ Hiihtoretket
- ✓ Mäenlasku suksilla → Laskettelu

#### Lähteet:

[http://www.suomenlatu.fi/suomen\\_latu/talvilajit/hiihto/](http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/talvilajit/hiihto/)

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00119#s10](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00119#s10)

Huotari, P. 2007. Maastohiihto. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s.403–413. Wsoy. Helsinki.

## Keilaus 1 h (+ siirtymät)

**Nuorille teksti:** *Mennään kokeilemaan keilaamista tunniksi Myllykosken keilahallille yhdessä.*

**Ohjaajalle:** Keilahallin osoite on koulutie 1, Myllykoski. Varaaminen puh. 044 - 365 6627, myllykoski.keilahalli@gmail.com.

### Yleisesti:

- Välineet: Keilailukengät, pallo, keilarata (+keilat)
- Rata on 18 metriä pitkä
- Tarkoituksena on kaataa kaikki 10 keilaa
- Vuorolla kaksi heittoa, jos ensimmäisellä heitolla ei tule kaatoa
- Kaato: Täyskaato kierroksen ensimmäisellä heitolla, merkitään X → Seuraavan kierroksen heitoista saa samat pisteet äskeiselle kierrokselle eli 10 pisteeseen lisätään nyt saatu tulos
- Paikko: Kierroksen toisella heitolla kaadetaan kaikki pystyssä olevat keilat, merkitään /. → Seuraavan kierroksen ensimmäisestä heitosta saa pisteet äskeiselle kierrokselle.
- Yliastuminen → ei pisteitä
- Missi: Kummallakaan kierroksen heitoista ei saa kaadettua kaikkia keiloja.

### Harrastusmahdollisuudet:

- Keilahalleja löytyy ympäri Suomea
- Esimerkkihinta Kouvola: 16–20€/rata/tunti + 2€ kengät

### Vinkkejä nuorelle:

- ✓ Hohtokeilailu

Lisätietoja: <http://www.keilailu.fi/html/koulutus/aapinen.htm>

### Lähteet:

<http://www.happybowling.fi/>

<http://www.keilailu.fi/>

## **Luistelu 1 h (+ siirtymiset)**

**Nuorille teksti:** Käydään aluksi läpi luistelutekniikkaa ja ryhmän toiveiden mukaan valitaan peli tms. Omat välineet mukaan!

**Ohjaajalle:** Tunnin aikana mennään noin 500 metrin päässä olevalle kaukalolle (Anjalan koulun pihalla). Ryhmäläisillä on omat välineet mukana. Perinteinen liikuntamuoto, jota voi toteuttaa monella tapaa, retkiluistelusta jääkiekkoon ja rusettiluistelusta ringetteen.

### Terveysvaikutukset:

- Tasapaino kehittyy
- Painonhallinta
- Sydän- ja verenkiertoelimistö kehittyy
- Parantaa kolesteroliarvoja ja sokeriarvoja
- Nivelten ja luuston kannalta turvallinen laji
- Energiaa kuluu noin 200–800 kcal/h

### Tekniikka:

- Eteenpäin luistelu
- Jarrutus
- Takaperin luistelu
- Sirklaus
- Välineet: Luistimet, kypärä, (maila)

### Erilaiset luistelulajit:

- Taitoluistelu
  - Yksinluistelu
  - Pariluistelu
  - Jäätanssi
  - Muodostelmaluistelu
- Pikaluistelu
- Retkiluistelu
- Pelit
  - Jääkiekko
  - Jääpallo
  - Ringette
  - Kaukalopallo

### Harrastusmahdollisuudet:

- Talvella ulkojäästä ilmaisia
- Jäähallit, kaupunkien yleiset luisteluvuorot: Mailalliset & mailattomat
- Taitoluisteluseurat: Yksinluistelu, muodostelmaluistelu
- Jääkiekkoseurat
- Jääpalloseurat
- Ringetteseurat
- Kaukalopalloseurat
- Retkiluistelu jäät



Vinkkejä nuorelle:

- ✓ Rullaluistelu
- ✓ Roller derby

Lähteet:

[http://www.suomenlatu.fi/suomen\\_latu/talvilajit/retkiluistelu/](http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/talvilajit/retkiluistelu/)

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00119#s10](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00119#s10)

Laine, A. Luistelu, s.424–436. Teoksessa, Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, 2007, wsoy.

## Uinti 1,5 h (+ siirtymät)

**Nuorille teksti:** Mennään uimaan noin 2-3 kilometrin päässä sijaitsevaan uimahalliin. Ensiksi käydään läpi perusasioita ja sitten ryhmäläisillä on mahdollisuus uida, hyppiä tai vesijuosta sekä vesijumpata.

**Ohjaajalle:** Turvallinen laji, vaikka kehonpainoa olisi kertynyt. Uimataito on kansalaistaito. Uimahalli maksu on 4,50€/aikuinen. Uimahalli sijaitsee osoitteessa opistontie 6, Inkeroinen. Uimahallin puhelinnumero on 020 615 6605.

### Terveysvaikutukset:

- Painonhallinta
- Sydän- ja verenkiertoelimistö kehittyy
- Parantaa kolesteroliarvoja
- Energiankulutus 350–800 kcal/h

### Uintitekniikat: ”Virtaviivainen asento”

- Rintauinti: Jalat muistuttavat sammakon potkua, vaikein ja hitain tekniikka
- Selkäuinti: Selällään kroolia
- Krooli: Nopein uintitekniikka, vuoropotku jaloilla, kädet
- Perhonen: Käsien pyöräytys samanaikaisesti
- Alkeisuinnit: Koira, myyrä ja alkeisselkäuinti

Lisätietoja tekniikoista: <http://www.uinti.info/uintitekniikka/>

### Kilpauinnit (arvokisat):

- Vapaauinti 50, 100, 200, 400, 800, 1500 metriä
- Selkäuinti 50, 100, 200 metriä
- Rintauinti 50, 100, 200 metriä
- Perhosuinti 50, 100, 200 metriä
- Sekauinti 100, 200, 400 metriä
- Viestit:
  - 4 x 50, 4 x 100, 4 x 200 metrin vapaauintiviesti
  - 4 x 50, 4 x 100 metrin sekauintiviesti
  - 5, 10, 25 kilometrin avovesiuinti

### Harrastusmahdollisuudet:

- Uimahalleja löytyy hyvin ympäri Suomea. Esimerkkihinta Kouvola: 4,50€/ aikuinen
- Kesäisin löytyy yleisiä uimarantoja, jotka eivät maksa mitään.

### Vinkkejä nuorelle:

- ✓ Aikuisten uimakoulut

### Lähteet:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00119#s10](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00119#s10)

<http://www.uimaliitto.fi/uinti/>

Keskinen, I. Uimataidon oppiminen, s. 349–361. Teoksessa, Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, 2007, wsoy.

# Terveelliset elämäntavat – luennot

Toiminnallinen luento-osuus, joista nuoret saavat valita yhden jaksolleen. Luentoihin tarvittavat materiaalit (esim. power point) löytyy Nuotta-kansiosta.

## Nuorten lista:

- ✓ Liikunnan terveysvaikutukset  
*Toiminnallisen luennon aikana perehdytään liikunnan vaikutuksiin sekä liikuntasuositukseen. Luennon aikana mietitään omia tavoitteita liikunnan suhteen.*
- ✓ Lajikirjo, miten löydän oman lajini?  
*Onko oman lajin löytäminen vaikeaa? Millaisia lajeja olisi mahdollista harrastaa ja missä? Näihin kysymyksiin saat vastauksen tällä toiminnallisella luennolla.*
- ✓ Minä & liikunta  
*Luennon aikana mietitään omia käsityksiä liikunnasta. Pohditaan mistä johtuu eri käsitykset liikunnan suhteen ja miten niitä voisi muuttaa. Luennolla mietitään myös omaa tulevaisuutta liikunnan näkökulmasta.*

## Liikunnan terveysvaikutukset

1. Luento aloitetaan sillä, että kerätään nuorten ajatuksia mitä liikunta heidän mielestään on. Mitä se heille merkitsee.



### Liikunnan terveysvaikutukset

Mitä liikunta sinulle merkitsee?



Nuorisokeskus Anjala - Ankkuripunttie 13  
48910 Anjala - p. 020 611 6201

1

2. Ryhmät saavat itse etsiä kirjoista ja netistä tietoa → esittelevät ne muille
  - Kysymykset:
    - Liikuntasuositukset
    - Liikuntapiirakka
    - Miksi liikunta on tärkeää?
    - Esimerkkiviikko liikunnan suhteen
  - Nämä jää ryhmälle infoksi tai ohjaaja kokoaa niistä infon



### Ryhmätehtävä

Etsikää internetistä tai kirjoista mitä omasta aiheestanne kerrotaan?

- Liikuntasuositukset
- Liikuntapiirakka
- Miksi liikunta on tärkeää?
- Tehkää esimerkkiviikko liikunnan suhteen



Nuorisokeskus Anjala - Ankkuripunttie 13  
48910 Anjala - p. 020 611 6201



## Kirjoja (mitä keskukselta löytyy) ja nettisivuja:

Aalto, R. Kuntoon kotona, opas monipuoliseen harjoitteluun eri välineillä. 2007. Docendo sport.

Bai, B. & Nymann, B. Liiku ja nauti. Kunto plus.

Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. 2005. Duodecim.

Hall, J. Hyvän kunnon kirja. 2003. Karisto.

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2007. Wsoy oppi-materiaalit.

Liikuttaja-koulutus-materiaali, Suomen kuntourheiluliitto. 2010:

- ✓ Kestävyys ja lihaskunto
- ✓ Lihaskunto ja liikehallinta
- ✓ Liikunta osana arkea

Suni, J. & Taulaniemi, A. Terveyskunnan testaus – menetelmiä terveystason edistämiseen. 2012. SanomaPro.

Ukk-instituutti: [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta)

Terveyskirjasto, terveystietoa:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00934](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934)

Terve koululainen:

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset>

### 3. Tehdään nuorten näköinen liikuntapiirakka.

Mikä olisi heidän suosituksensa?

## Meidän liikuntapiirakka

- Millainen se olisi?
- Mitä lajeja siinä olisi?



anjala  
nuorisokeskus



Nuorisokeskus Anjala - Ankkuripunttie 13  
48100 Anjala - p. 020 511 6200

3

### 4. Jaetaan ryhmä kahteen osaan: Toinen piirtää fläpille sellaisen nuoren, joka ei harrasta liikuntaa ja toinen ryhmä piirtää omalle fläpilleen nuoren joka harrastaa liikuntaa

- Mitä eroja niissä on?
- Miten sen näkee että harrastaako liikuntaa vai ei?
- Stereotypiat liikkumaton vs. liikkuja
- Lihavuus, tupakointi, alkoholi, huono fyysinen kunto, väsynyt
- Laiha, syö terveellisesti, pukeutuu sporttisesti, iloinen, energinen

## Liikkumaton ja liikkuja

2 ryhmää:

Piirtäkää oma nuorene paperille (liikkumaton tai liikkuja), miten tuotte kuvassa esille liikunnan harrastamisen määrän?

- Mitä eroja niissä on?
- Miten sen näkee että harrastaako liikuntaa vai ei?
- Stereotypiat liikkumaton vs. liikkuja



anjala  
nuorisokeskus



Nuorisokeskus Anjala - Ankkuripunttie 13  
48100 Anjala - p. 020 511 6200

4

5. Lopuksi jokainen saa miettiä yhden tavoitteen itselleen tulevaisuuden liikuntaan. Miten minä voisin muuttaa omaa liikuntakäyttäytymistä? Mikä olisi ensimmäinen pieni muutos omassa arjessani?



Miten tästä eteenpäin?



Nuorisokeskus Anjala - Ankkurimantie 13  
46950 Anjala - p. 020 611 6201

5

Ohjaajalle taustamateriaalia:

Liikuntapiirakka, Ukk-insituutti:



Nuorten liikuntasuosituksat, Ukk-instituutti:



## Lajikirjo, miten löydän oman lajini?

1. Miten löydän oman lajini?



### Liikunnan lajikirjo

Miten löydän oman lajini?



Nuorisokeskus Anjala - Ankkurimantti 15  
46910 Anjala - p. 020 611 6201

1

2. Kerätään fläpille lajeja joita nuoret tietävät, keskustellaan sen jälkeen lajeista



### Mitä lajeja tiedätte?



Nuorisokeskus Anjala - Ankkurimantti 15  
46910 Anjala - p. 020 611 6201



3. Katsotaan vähän erikoisimmasta lajeista lisätietoja tai mahdollisesti videoita youtubeista:

- Bleidous: <http://www.bleidous.fi/inlinery/>
- Parkour: <http://www.parkourakatemia.fi/>
- Roller derby: <http://www.rollerderbyfinland.com/>
- Scoottaus: <http://fi.wikipedia.org/wiki/Tempupotkulautailu>

## Lajeja

- Scoottaus
- Bleidous
- Parkour
- Roller derby



Nuorisokeskus Anjala - Ankkurimantti 15  
46910 Anjala - p. 020 611 6201



3

#### 4. Keksitään oma laji? Mikä on liikuntaa?

### Mikä on mielestänne liikuntaa?

Mikä mielestänne olisi hyvä tulevaisuuden liikuntalaji? Lajin idea? Missä sitä voisi harrastaa ja kuka?



 anjala  
nuorisokeskus



4

#### 5. Miten tästä eteenpäin



### Miten tästä eteenpäin?



 anjala  
nuorisokeskus

Nuorisokeskus Anjala - Ankkurimentie 13  
48910 Anjala - p. 020 811 6201

5

#### Ohjaajalle taustamateriaalia:

Rannikko, A & Liikanen, V: Liikunnan uudet ja vanhat tulokkaat sekä internetistä saa hakemalla lajin nimellä paljon lisätietoja.

## Minä & liikunta

1. Miten kokemuksia sinulla on liikunnasta?



### Minä & liikunta

Mitä kokemuksia sinulla on liikunnasta?



Nuorisokeskus Anjala - Ankkuripunttie 13  
48910 Anjala - p. 020 611 6201

1

2. Nallekortit → Mikä kuvaa minua ja liikuntaa? Jokainen valitsee pöydältä yhden nallekortin, joka kuvastaa omaa suhdettaan liikuntaan. Kaikkien valittua kuva, käydään ne yhdessä läpi, miksi juuri se kuva?



Mikä pöydällä olevista nallekorteista kuvastaa sinua & liikuntaa?



Nuorisokeskus Anjala - Ankkuripunttie 13  
48910 Anjala - p. 020 611 6201

3. Nuoret saavat kirjoittaa ensiksi kaksi kysymystä mitä tulee mieleen aiheesta minä & liikunta
  - Post-it lapuille kirjoitetaan kysymykset
  - Ne käydään sitten yhdessä läpi → mietitään yhdessä vastauksia. Jos ei tiedetä vastauksia, niitä voidaan etsiä netistä.

## Minä & liikunta

Kirjoita post-it lapuille vähintään kaksi kysymystä mitä sinulle tulee mieleen aiheesta minä & liikunta.



Nuorisokeskus Anjala - Ankkuripunttie 13  
48910 Anjala - p. 020 611 6201



3



4. Miksi ajattelemme liikunnasta eri tavalla? Miten voisimme käsitystä muuttaa? Keskustelua aiheesta.

## Miksi ajattelemme liikunnasta eri tavalla?

Mistä käsityksemme tulee?

Ketkä ihmiset ovat vaikuttaneet käsityksiisi?

Miten voisimme tilannetta muuttaa?



3

5. Mindmap minä ja liikunta, jokainen tekee oman mindmapin itsestään, miettien esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Mitä harrastan
- Mitä haluaisin harrastaa
- Miksi pidän liikunnasta / Miksi en pidä liikunnasta
- Miten se auttaisi muissa elämäni osa-alueissa
- Mitä mahdollisuuksia liikunta minulle antaisi?



## Mindmap Minä & liikunta

Mitä harrastat?

Mitä haluaisit harrastaa?

Miksi pidän / en pidä liikunnasta?

Mitä mahdollisuuksia liikunta voisi antaa?

Voisiko liikunnan harrastamisesta olla hyötyä myös muun elämän kannalta? Minkä kannalta?



Nuorisokeskus Anjala - Ankkurimantie 13  
48910 Anjala - p. 020 611 6201

4

6. Miten tästä eteenpäin?



## Miten tästä eteenpäin?



Nuorisokeskus Anjala - Ankkurimantie 13  
48910 Anjala - p. 020 611 6201

6

### Lähteet luennon materiaaleille:

Kupias, P. Kouluttajana kehittyminen. 2011

Ukk-instituutti

Fogelholm, M, Vuori, I & Vasankari, T. Terveysliikunta. 2011.

Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. 2005.

Sekä eri luentojen kohdalla esiin tulleet kirjat ja internet-sivut.



**anjala**  
nuorisokeskus

