



NUORTEN LIIKUNTA

*Liikunnallinen ryhmämalli
tukemassa nuoren kasvua
ja kehitystä*

Hei!

Käsissäsi on opas uuden liikunnallisen ryhmämallin toteuttamiseksi yläasteikäisille nuorille. Tämän oppaan on tehnyt Mikkelin ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijaryhmä opinnäytetyönään Savonlinnassa 2011.

Opinnäytetyö tehtiin Savonlinnan Seudun Liikunta ry:lle ja se toteutettiin Savonlinnan Talvisalon yläasteen nuorille kuukauden pituisena kokeiluna Toukokuussa 2011.

Tekijät:

Minna Orre

Susanna Pakarinen

Anne-Mari Purhonen

Juuso Pöyhönen

SISÄLLYSLUETTELO

MIKSI NUORTEN TULISI LIIKKUA?

TEORIASTA KÄYTÄNTÖÖN

Nuorten liikuntakäyttäytyminen

Ohjausmenetelmät

Musiikki motivaation keinona

Sosiaalinen media yhteydenpidon keinona

Liikunnallinen vertaisryhmä

MALLIN OSATEKIJÄT

Vaihe 1 Jatkuva kehittyminen

Vaihe 2 Yhteydenpidon kanava

Vaihe 3 Ryhmäkokootumiset

Vaihe 4 Ohjaaminen uusiin ryhmiin ja harrastuksiin

ALOITTELIJAN IDEOPAS

MIKSI NUORTEN TULISI LIIKKUA?

Liikkumalla nuoren motoriset taidot kehittyvät. Oikein toteutettu ja sopiva liikunta tukee nuoren fyysistä kasvua monella tapaa. Säännöllinen liikunta auttaa lihaksia vahvistumaan sekä tuottamaan kestäviä lihassoluja. Koko elimistön kunto pysyy hyvänä sekä hyvinvointi paranee.

Liikunta ylläpitää fyysistä ja henkistä terveyttä. Liikunnalla voi ehkäistä useita sairauksia, kuten esim. sydän- ja verisuonitauteja.

Liikkumattomuus voi aiheuttaa ylipainoa, jolloin erilaisten tautien sairastumisriski kasvaa, kuten diabeteksen. Lihavuus aiheuttaa taas osaltaan psykologisia ja sosiaalisia ongelmia sekä vaikuttaa alentavasti lapsen elämänlaatuun.

TEORIASTA KÄYTÄNTÖÖN

Ohjausmenetelmät

Ohjaaja suunnittelee ryhmän toiminnan sisällön valmiiksi, mutta nuoret saavat itse päättää toiminnan. On tärkeä huomioida tyttöjen ja poikien liikuntakäyttäytymisen erot.

Ohjaajille tulee yllättäviä tilanteita ryhmätilanteissa. Ohjaajan tulee pystyä reagoimaan näihin ja sietämään epävarmuutta.

Ohjaajan tulee työskennellä tilanteiden mukaan. Ohjaaja voi tilanteesta riippuen esim. ohjata jämäkästi nuoria, osallistua toimintaan ryhmän mukana tai motivoida ja ideoida toimintaa muiden mukana.

Ohjauksen tavoitteena on edistää nuorten itseohjautuvuutta, rohkaista ja tukea nuoria toteuttamaan liikuntaa omista lähtökohdistaan.

TEORIASTA KÄYTÄNTÖÖN

Musiikki motivaatio keinona

Musiikki toimii nuorten parissa motivaation synnyttämisessä, lisäksi se antaa tekemiselle sopivan rytmin.

Nuoret käyttävät musiikkia tekemään tilasta heidän omaansa. He myös tuovat itseään esille musiikin avulla.

Sosiaalinen media yhteydenpidon välineenä

Sosiaalista mediaa on hyvä käyttää apuvälineenä saada nuoret kiinnostumaan liikunnasta.

Virtuaaliyhteisön luominen antaa mahdollisuuden myös heille, jotka eivät jostain syystä lähde ryhmätapaamisiin suinpäin.

TEORIASTA KÄYTÄNTÖÖN

Liikunnallinen vertaisryhmä

Ryhmäkokoontumiset olisi hyvä järjestää kaksi kertaa viikossa vähintään, sellaiseen ajankohtaan, joka sopii osallistuville nuorille.

Ryhmäkokoontumiset toimivat nuorten välillä kavereiden kohtaamisen apuna. Lisäksi liikuntaryhmässä nuoret pääsevät kokeilemaan turvallisesti erilaisia lajeja ja kehittämään omia liiketaitojaan. Ryhmässä nuoret kohtaavat vertaisia, joiden kanssa he voivat yhdessä lähteä kokeilemaan muihin liikuntaryhmiin liittymistä, koska on todettu että nuori haluaa kavereita mukaan uusiin harrastuksiin.

Ryhmätilanteen rakenteiden tulee tukea nuoria toteuttamaan luovuuttaan. Ryhmätilanteille määritellään raamit joiden puitteissa nuoret voivat rakentaa itse toimintaa omista lähtökohdistaan.

MALLIN OSATEKIJÄT

VAIHE 1 JATKUVA KEHITTYMINEN

Ryhmämalliin sisältyy sen jatkuva kehittyminen nuorten kautta.

Kehittämisessä käytetyn tiedon keräämisessä painottuu aito läsnäolo ja jatkuva kuunteleminen. Loppukeskustelu ja lomake toimivat lisänä nuorten kanssa käydylle keskustelulle ja dialogille. Keskustelun pohjaksi olemme suunnitelleet lomakkeen, jota voi käyttää apuna.

Jokaiseen ryhmätapaamisen jälkeen pidetään 5-10min kestävä keskustelu nuorten kanssa. Nuorten kanssa keskustellaan toiminnasta, musiikista, yhteydenpidosta ja vaikuttamismahdollisuuksista. Keskustelun tulee tukea nuorten osallistamista toimintaan.

Tavoitteena on saada toimintamallista nuoria kiinnostava, motivoiva sekä oma-aloitteisuutta tukeva. Lisäksi nuorten kiinnostus ja uskallus liikunnan aloittamista kohtaan tulisi helpottua.

MALLIN OSATEKIJÄT

VAIHE 2 YHTEYDENPIDON KANAVA

Pilottiryhmässämme kokeilimme facebook-yhteisöä tiedotuksen kanavana. Palautteiden perusteella Facebook-ryhmä oli hyvä väline kyseiselle ryhmälle tiedottaa ryhmästä. Kuitenkin yhteydenpidon kanava tulee selvittää sen hetkisten osallistujien luontaisista tavoista.

Malliin kuuluu ulkopuolinen tiedotuskanava. Kanava on nuorten lähtökohdista ilmenevä tapa tiedottaa tapahtumista, joka vaihtuu aina ajan mukaan. Tämä edellyttää ohjaajalta tietämystä nuorten käyttämistä palveluista verkossa. Tiedotuskanavan tarkoituksena on antaa tietoa nuorille ryhmäkertojen sisällöstä sekä aikatauluista. Lisäksi sivustolla nuoret voivat käydä keskenään keskustelua ja esittää ohjaajalle kysymyksiä liikunnasta ja liikuntaryhmistä.

MALLIN OSATEKIJÄT

VAIHE 3 RYHMÄKOKOONTUMISET

Nuoret toimivat päätöksen tekijöinä ja ohjaaja on mukana tukemassa. Ryhmätapaamisissa tärkeää on lajien kirjo ja uudet lajit nuorten sovelluksista.

Aikataulun määrittelyssä tulee huomioida alkulämmittely, liikkumisen määrä, jäähyttely ja palautteiden keruu. Jokaiselle vaiheelle pitää antaa oma aikansa tavoitteiden mukaisesti.

Musiikki valitaan nuorien mielipiteitä kuunnellen. Jokaista on kuunneltava ja musiikkia vaihdeltava tilanteiden mukaan. Täytyy muistaa, että kova äänisimmän huutajan musiikkityylin valinta voi estää jotakin ujompaa tulemaan ryhmään. Motivaation keinoja tulee miettiä aina osallistujalähtöisesti. On hyvä muodostaa osatavoitteita nuorille josta voi saada palkinnon, vaikka ananaksen. Toiminnan tavoitteellisuus tulee määritellä jokaiselle ryhmäkerralle. Tavoitteena voi olla ryhmähengen kohotus, läheisyyden kokeminen, liikkuminen ja kokeilu, vaihtoehtojen luonti vapaa-ajalle, oma-aloitteisuuden rohkaiseminen tai vaikka uusien kokemusten saaminen.

MALLIN OSATEKIJÄT

VAIHE 4 OHJAAMINEN UUSIIN RYHMIIN JA HARRASTUKSIIN

Ohjaajan rooli korostuu nuorten tukemisessa siirtyä harrastamaan uusia lajeja ja rohkaista aloittamaan uusi harrastus.

Ohjaajan täytyy pystyä tuomaan nuorille tietoa oman ympäristönsä mahdollisuuksista harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla. Lisäksi ohjaajan tulee toiminnallaan tehdä liikuntaharrastuksiin liittyminen mahdollisimman helpoksi. Ohjaajan tulee puheillaan ja toiminnallaan motivoida ja rohkaista nuoria liikunnan pariin.

Ohjaaja toteuttaa yhteistyönä muiden liikunta-alan toimijoiden kanssa tutustumisia toimintaan ja hankkii paikalle vierailevia ohjaajia. Esimerkkinä ryhmä pilotoinnissa menimme porukalla kiipeilemään.

Ohjaaja voi myös tarvittaessa käynnistää uusia pienryhmiä samasta harrastuksesta kiinnostuneille nuorille.

ALOITTELIJAN IDEAOPAS

On tärkeää, että jokaiselle ryhmälle muodostetaan heistä lähtöisin ja heille sopivaa toimintaa.

Painotamme, että seuraavat ideat tulee muokata ryhmälle sopivaksi.

Ryhmäkertojen runko, toiminta rakentuivat liikuntaryhmän ja ohjaajien yhteistyössä. Delegoivaa toimintaa ja valmiita ideoita tarvitaan passiivisen ryhmän ohjaamisessa, joten tässä teille muutamia esimerkkejä siitä, millaista liikuntaa ryhmässä voisi harrastaa, ja millä tavoin toimintaa voi muokata ryhmälle sopivaksi.

ALOITTELIJAN IDEAOPAS -ESIMERKKEJÄ

Alkulämmittely

Hipat

Vaihtelua voi tuoda liikkumismuotoja muuttamalla, liikkuen pareina tai ryhmänä. Liikkumistapoja muuttamalla, hyppien, kierien, koskien johonkin ruumiin osaan, olemalla mahdollisimman pieni tai suuri. Vaihtamalla "pelastustapoja", kuten matkimalla kiinniotetun tekemää liikettä, vaihtamalla toisen asentoaan.

Tennarifudis

Ensin tutustuminen välineeseen; pallon syöttelyä, potkimista. Sitten jalkapallon pelaamista tennispallolla.

Reppuselässä parin kuljettaminen

Alkulämmittelyä voi mukata esim. vaihtamalla liikkumis- tai kuljetustapoja, antamalla aikamääreen, muokkaamalla sääntöjä tai vaihtamalla tempoa.

ALOITTELIJAN IDEAOPAS - ESIMERKKEJÄ

Loppuverryttely

Loppuverryttelyn oli ryhmämällissamme rauhallisempaa toimintaa, kuin itse tekeminen. Ohjaaja antoi ryhmäläisille muutaman vaihtoehdon, siitä mitä voidaan tehdä loppuksi.

Konttauskuljetus

Viisi ihmistä käyvät konttaus asentoon kylkikylkeä vasten, yksi henkilö menee vatsamakuulle toisten selän päälle. Konttausasennossa olevat voivat liikkua.

Luottamustunneli

Yksi henkilö juoksee muiden kahdesta jonosta muodostavan tunnelin läpi, niin että tunnelina olijat nostavat kädet vaakatasosta ylöspäin juuri ennen kuin juoksija osuu niihin.