

Vuoden liikunnanopettaja 2022

Tervehdys!

Teksti: Anna-Maria Lehtonen

Oma innostus liikuntaan lähti liikkeelle Airi Säilän balettikoulussa 4-vuotiaana, jonne äiti vei kauan odotetun tyttärensä. Kolmen vanhemman veljen jälkeen lopulta perheeseen saatiin tyttö. Äiti tuli mukaan balettitunneille, jota hänkin oli nuoruudessaan harrastanut. Veljeni harrastivat uintia, joten minäkin vietin paljon aikaa altaan reunalla ja altaassa. Kisailinkin jonkin verran ja Vetehtisten seura tarvitsi minut aina joka toinen vuosi viestijoukkueeseen. 12-vuotiaana olin mukana NSM-kultaa voittaneessa viestijoukkueessa. Monien lapsibaletti esitysten jälkeen olin ymmärtänyt, ettei minusta todellakaan tule oopperan balettianssijaa. Keskikoulun aloitin Mäkelänrinteen yhteiskoulussa sporttilinjalla, mikä oli unelmien täyttymys. Meillä oli parhaimmillaan 6-7 tuntia liikuntaa viikossa ja luokka oli täynnä liikunnasta innostuneita kavereita. Keskikoulun viimeisellä luokalla aloitin jalkapallon 70-luvun lopussa City-Pallossa. Kun minulla oli yhtä aikaa baletti- ja jalkapalloharjoituksia, niin minulle selvisi lopullisesti, että pallo miellytti minua enemmän. City-Pallolla ei ollut junioreita joukkueita, joten aloitin suoraan naisten SM-sarjassa. Muutaman vuoden jälkeen vaihdoin seuraan HJK:hon, jossa voitimme eri värisiä SM-mitaleita. Lukioaikana minulle vahvistui keskikoulussa orastanut haave liikunnanopettajan ammatista. Haave saada ehkä joskus opettaa liikuntaa Mäkelänrinteen koulussa.

Koulun loputtua syksyllä 1982 lakin saatua päähän ja vuoden naisjalkapalloilija tunnustuksen, minulla oli iso into päästä röihin liikunnan pariin. Pääsin liikunnanohjauksen 4 kk kurssille Kisakallioon Lohjalle. Tämä sopi mainiosti logistisesti, sillä seuraavan kesä kauden pelasimme TPS:n joukkueessa Turussa. Pelaamisen ohella toimin uimavalvojana Samppalinnessa ja Impivaarassa. Kesällä ovet eivät auenneet Jyväskylän liikuntatieteelliseen eikä liikunnanohjauskoulutukseen Pajulahteen, joten päädyin yo-merkonomiopintoihin

Helsingin kauppaoppilaitokseen. Samaan aikaan aloitin myös käsipallon ja jääpallon pelaamisen jalkapallon ohessa. Seuravalinnat osuivat kohdalleen ja molemmissa lajeissa sain SM-mitalit. Merkonomin paperit sain hoidettua itselleni, jonka jälkeen lopulta pääsin myös Pajulahteen 2 vuoden liikunnanohjaaja koulutukseen. Näiden opintojen aikana minua alkoi epäilyttämään opettajuus. Mietin, että minua arvioidaan tiukasti koko ajan ohjauksen aikana mitä teen ja toiminta ei ala ellen minä sitä aloita. Kun lopulta pääsin Jyväskylän yliopistoon rimaa hipoen, mietin pitkään naprapaatin opintoja Tukholmassa, johon olin päässyt varasijalle. Kerrottuaani epäroinnista vanhemmilleni he eivät oikein ymmärtäneet. Olin vihdoin päässyt sisälle sinne mistä olin koko elämäni haaveillut ja nyt en halunnut mennä sinne. He ehdottivat, että kokeile nyt ainakin vuoden. Sille tielle jäin, enkä ole katunut.

Opintojen aikana minulla oli useita loukkaantumisia, mutta ne eivät hidastaneet valmistumista. Olimme kahden opiskelukaverin kanssa puolivuotta vaihdossa USA:ssa Virginiassa. Valmistumisen jälkeen minulla oli useita vuoden sijaisuuksia eri kouluasteilla ammatillisella puolella ja yläkoulun puolella. Lopulta erilaisen yhteensattumien kautta löysin itseni Mäkelänrinteen lukioista entisen liikunnanopettajan sijaisena, kun hän oli osaaika eläkkeellä. Sain jalkani oven väliin ja viran auettua minut valittiin. Mäkelänrinteen osaava henkilökunta, lähikollegat ja ennen kaikkea upeat opiskelijat ovat mahdollistaneet motivoivan työpaikan innostuneessa ilmapiirissä.

Opettajana/ohjaajana minulle on ollut koko urani aikana tärkeintä, että kaikilla oppilailla/opiskelijoilla on oltava oikeus liikkua liikuntatunnilla. Turvallinen ja kannustava ilmapiiri on perusedellytys oppimiselle ja positiiviselle liikuntakokemukselle. Tunneilla ensimmäinen asia on, että pyrin aina antamaan peruselementit opetettavasta aiheesta. Näin mahdollisimman moni uskaltavaa tulla mukaan tekemiseen. Väline pitää saada haltuun ensin



jollain lailla, jotta sen kanssa pystyy toimimaan. Väline voi olla esimerkiksi pallo tai oma keho. Toinen tärkeä periaatteeni on ollut löytää eri lajien ja liikkeiden yhtäläisyyksiä ja hyödyntää niitä eri taitojen ohjaamisessa. Kolmas periaatteeni yrittää nähdä opiskelijat yksilöinä ryhmässä. Tämä mahdollistuu sopivan haastavien ja mielekkäiden tehtävien kautta, jolloin ryhmäläisillä on mahdollisuus auttaa toisia ja kokea onnistumisia. No eihän se aina ole näin idyllistä, mutta tähän pyrin.

Vanhoista tansseista on tullut lukiovuoden yksi tärkeistä tapahtumista ja on ilo olla osana n. 10 helsinkiläisen lukion liikunnanopettajan ryhmää, joka tätä tapahtumaa suunnittelee ja toteuttaa. Jäähallin tansseissa Mäkelänrinteen lukion vanhat ovat olleet mukana yli 15 vuotta. Helsingin Poliisisoittokunnan säestämänä, kaupungin johtohenkilöiden avaamana, yhteisvoimin tilaisuuden järjestäjänä olemme voineet tarjota koulumme nuorille ja heidän läheisilleen hienon yhteisöllisen tapahtuman.

Suurin vastoinkäymiseni työurani aikana on ollut ongelmat nivelissä. Ensimmäisenä nilkan tekoniivel täyttää 15 vuotta. Asennuksen jälkeen minulta kiellettiin hyppäminen, kunnolla juokseminen ja raskas kantaminen. Rasituskivut ovat olleet vuosien aikana vaihtelevia. Viimeinen parantelu tehtiin melkein 3 vuotta sitten ja sen jälkeen eteneminen on ollut helpompaa. Onneksi talvella onnistuu perinteinen hiihto ja välikautena pyöräily. Opiskeluaikana pahojen loukkaantumisten välissä löysin golfin, johon hurahdin aloitusvuotena huolella. Entisenä urheili-

jana olen löytänyt golfista mahdollisuuden jatkaa kilpailemista ja itsensä haastamista. Nyt olen harrastanut golfia pitempään, kuin mitään muuta lajia. Olen saanut golfissa yli 50 SM-mitalia, pääsyt edustamaan Suomea maajoukkueissa ja saanut EM-hopeaa 50-vuotiaiden kisoissa.

Toukokuussa 2022 olimme palaamassa

tutorleiriltä Eerikkilän urheiluopistolta ja työntäyteisin vuorokauden jälkeen avasin sähköpostin bussissa kotimatalla. Hiu-kan huonojen yhteyksien ansiosta viesti Liitolta aukesi vain osittain. Kesti todella pitkään, ennen kuin ymmärsin, että Vuoden liikunnanopettajan huomionosoitus koski minua. Se oli täysin käsittämätön-

tä enkä voinut ymmärtää asiaa. Tiedän, että niin moni liikunnanopettaja tekee tätä tärkeää työtä upeasti ja isolla sydämellä. Otan tämän tunnustuksen nöyränä ja kiitollisena vastaan. Lämmin kiitos lähikollegoille ehdokkuudestani ja tietenkin valitsijoille.

Vuoden koululaisliikkuja 2022

Vuoden 2022 koululiikkujapalkinto goes to...

Topias Ala-Fossi!

Teksti: Topias, Laura ja Mikko Ala-Fossi

Topias on 7. luokkaa Vantaan Hämeenkylässä käyvä eläväinen, positiivinen ja räiskyvä persoona. Hänen tahtiaan hidastaa vain synnynäinen harvinaisiin sairauksiin lukeutuva Osteogenesis Imperfecta, mikä aiheuttaa moninaista liikunnan haastetta. OI on sidekudossairaus, minkä tylsimmät vaivat ovat toistuvat luunmurtumat, sidekudoksen löysyydestä johtuvat venähdykset ja sijoiltaanmenot sekä virheasennot esimerkiksi nilkoissa. Myös jalkojen pituusero antaa haastetta liikkumiselle. Tarvittaessa apuvälineillä, kuten tukikengillä sekä valtavalla tsemppihengellä mahdollistetaan liikkuminen muiden mukana.

Topias on ollut varsinainen oman elämänsä Hannu Hanhi, mutta alun geenibingossa hänellä kävi kyseenalainen tuuri ja hänelle osui kohdalle uusi mutaatio Osteogenesis Imperfectan kohdalla. Suomessa OI-ihmisiä on n.350 ja yleisimmän he ovat perineet sen vanhemmaltaan. Sairaudesta oireenkuvaa ja vaikeusaste ovat yksilöllisiä. Topiaksella diagnosoitiin aluksi vaikea-asteinen taudinmuoto ja pelkona oli, ettei hän pysty kävelemään. Nyt poika on opetellut kävelyn uudelleen useita kertoja. Joka päivä liikutaan keli ja päivän vointi huomioiden. Poika on häntä hoitaneen ortopedin mukaan lähes ihme.

Syksyllä 2021 Topiaksen aloittaessa 6. luokan, kävi niin onnellisesti, että hänelle osuivat liikunnanopettajat, jotka pääsivät kiinni jutun juureen heti ja tsemppasivat

toimimaan omalla tavalla. Ei ollut ongelmia vaan mahdollisuuksia ja poika sai toimia tunteilla kuten hyvältä kropassa tuntuu. Ei seinäruusuna olemista vaan kannustusta löytää omia hyvältä tuntuja & itselle sopivia lajeja silloin kuin muut tekivät jotain omalle kropalle sopimatonta.

Nuori innostui ja se näkyi itsensä ylittämisenä, toisten tsemppaamisena ja hyvänä mielenä. Liikunta nousi musiikin rinnalle lempiaineeksi.

Keväällä opettaja kysyi meiltä vanhemmilta, saisiko hän asettaa Topiaksen ehdolle Liikunnanopettajien liiton vuosittaiseen Vuoden koululiikkuja-palkinnon-saajaksi.

Olimme liikuttuneen innoissamme, joten annoimme luvan hakemuksen lähetykseen. Toimimme reilusti pojan selän takana hänen tietämättä asiasta mitään.

Toukokuussa saimme viestin opettajalta: Palkinto oli myönnetty Topiakselle perusteluina periksiantamattomuus, positiivisuus ja toisten huomiointi. Olimme pakahtua ylpeydestä. Liikunnanopettaja sai kunnian kertoa asian Topiakselle, joka otti asian teinimäisen coolisti. Ainoastaan stipendi aiheutti hyvät hihkumiset.

Palkintoseminaaria pitikin odottaa kesän yli, joten on ollut pojalla aikaa tehdä suunnitelmaa pystin paikasta ja budjetoinnista.

9.9.2022 koitti suuri päivä palkintogalan merkeissä. Liikkaope Niki oli kirjoittanut pojasta niin kauniisti, että meiltä vanhemmilta kostui nesso jos toinenkin.



"Topias on mahtava inspiraation lähde sekä opettajille, että oppilaille. Hän tuo persoonansa ja karisman avulla koulun arkeen sekä opetustilanteisiin iloisuutta, huumoria ja hyvää mieltä. Topias on tavattoman reipas ja aktiivinen liikkuja, mahtava ja kannustava kaveri muille oppilaille, peräänantamaton ja sisukas nuori. Hänessä kiteytyy koululiikunnan ja liikuntakasvatuksen eetos - iloista liikuntaa kaikille oppilaille heidän omista lähtökohdista". Niki Andersson – Hämeenkyllän koulun liikunnanopettaja

Poika piti myös spontaanin puheen tilaisuudessa, jossa omaan reippaaseen tyyliinsä kiitti perhettä, liikunnanopettajia sekä ystäviä. Myös perheen karvakorva muistettiin puheessa.

Vielä kun iltapäivästä oli huikean hieno oman bändin, Rangersin, keikka ison yleisön edessä, ei päivää olisi parempi voinut ollakaan!