



Liikkujatyypit liikuntaan motivoitumisen lähtökohtana

ONKS PAKKO, JOS EI HUVITA?

8.2. 2018

Jaana Kari, LitT, lehtori

MISTÄ MOTIVAATIO LIIKUNTAAN?



Liikuntaan motivoimisen vaikeuksia ja harhapolkuja:

1. Liian kapea-alainen näkökulma liikuntaan

Liikunta on hyödyllistä. > Elämä on tässä hetkessä.

Liikunta on liikuntaa. > Liikunta on urheilua.

Liikunta on velvollisuus. > Syyllisyyden tunteiden herääminen.

2. Liian kapea-alainen näkökulma liikunnan harrastamiseen

Liikuntaan tarvitaan vain mahdollisuuksia.

> Usein liikunta vaatii jostain luopumista.

Liikkumisen edistäminen vaatii:

- Yhteiskunnallisiin merkityksiin vaikuttamista. Mikä on muodikasta?
- Identiteetin luomista. ”Olen liikkuja!” ”Olemme liikkujia!”
- Uuden opettelua ja oppimista.
- Liikunnan kytkemistä henkilökohtaisiin merkityksiin – sisäinen motivaatio!
- Yksilötasolla: yksilön liikunnallisen kokemusmaailman ymmärtämistä, Liikkujatyypin tunnistamista ja tyypille sopivan liikunnan tarjoamista.

LIKKUJATYYPPI®

- Liikkujatyypit ovat väitöskirjatutkimukseni (Kari 2016) tulos.
- Aineistonani käytin 57 luokanopettajaopiskelijan liikuntaelämäkertaa. Elämäkertojen pituus 10 A4 sivua, yht. 570 sivua tekstiä.
- Aineistolähtöisen analyysin perusteella löysin 7 teoreettisesti ja tekstien tasolla erillistä tyyppiä. Käytännössä ja elävässä elämässä tyypit eivät ole toisiaan täysin poissulkevia ja yksilö voi elämänsä aikana ”kehittyä” tyypistä toiseen.

Liikkujatyypptesti: Lähtisitkö mukaan, jos



- saisit kulkea rauhassa jonon hännillä omaan tahtiisi maisemia katsellen tai ystävän kanssa jutellen?
- saisit etukäteen tietää reitin pituuden ja tietäisit, että retkestä tulee tarpeeksi rasittava ja siis oikeaa liikuntaa?
- olisit suunnitellut jo pitkään, että osallistut tapahtumaan? Olisit valmistautunut tapahtumaan esim. hankkimalla välineet ja harjoittelemalla?
- sinua kannustettaisiin ja rohkaistaisiin mukaan?
- saisit laittaa sykemittarin ja seurata matkan kertymistä?
- saisit kulkea jonon edessä vauhtia määräten tai reittiä muille ohjaten?
- Osallistuisit, tottakai!

Liikkujatyyppi

Kertoo siitä,

- mitä yksilö liikunnasta itselleen haluaa.
- mitä hän liikunnassa arvostaa.
- millaisessa liikuntatilanteessa yksilö viihtyy.

Liikkujatyyppi ei mittaa liikunta-aktiivisuutta tai kuntoa. Jokainen tyyppi voi olla paljon tai vähän liikuntaa harrastava.



Kilpailija

Arvostan liikunnassa
menestymistä ja kehittymistä.
Minulle ovat tärkeitä
tulokset ja saavutukset.

Lue lisää liikkujatyypeistä:



neuvokasperhe.fi

Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikkujatyypit

Kilpailijat kertovat menestymisestään

”Kuntotesteissä yritin jopa kerran huijata lisäämällä sekunteja leukariipuntatulokseen, että minä olisin kerrankin se, joka saa numeroista parhaimman. ”

Kertomuksen juonena on kehittyminen ja menestyminen. Kertomuksessa mainitaan paljon tuloksia ja sijoituksia.

Kilpailijatyyppi haluaa liikkueessaan tuntea itsensä ”hyväksi liikkujaksi” ja motivoituu todennäköisesti silloin, kun voittaminen tai johtaminen on mahdollista.

Vurastaja

Arvostan liikunnassa
määrällisesti riittävää
harjoittelua ja liikkumista.
Suunnittelen liikkumiseni
etukäteen.

Lue lisää liikkujatyypeistä:



neuvokasperhe.fi

Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikkujatyypit



Uurastajat kertovat ahkeruudestaan

- ”Olen suorituskeskeinen liikkuja. Haluan, että liikunta on rasittavaa ja voin hyvillä mielin todeta tehneeni töitä itseni eteen. Toisaalta olen myös paljon itseltäni vaativa, `itseni piiskaaja`. Mottonani liikunnassa voisi olla vaikkapa `periksi en anna, vaikka henki menisi`.”
- Uurastaja kertoo harjoittelustaan ja kehittymisestään. Hän korostaa harjoittelun ja menestyksen välistä yhteyttä, suunnittelee liikkumisensa, mittaa matkan ja palkitsee itsensä kovan työn jälkeen. Uurastaja tuntee herkästi syyllisyyttä liikkumattomuudestaan.



Elämäysliikelaaja

Arvostan liikunnassa
siitä saatavia elämyksiä
– mukavia ja miellyttäviä
kokemuksia.

Lue lisää liikkujatyypeistä:



neuvokasperhe.fi

Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikkujatyypit

Elämysliikkujat kuvailevat kokemaansa

- ”Mieleni voi hyvin, kun saan toteuttaa itseäni tanssin ja musiikin avulla. Kuntoni ja liikkuvuuteni pysyvät yllä aivan kuin itsekseen. Voimistelu merkitsee minulle luovuutta ja vapautta, keveyttä ja herkkyyttä.”
- Elämysliikkujaa voi motivoida liikkumaan sosiaalinen yhdessäolo tai liikunnan tuottamat psyykkiset ja fyysiset tunteet. Elämysliikkuja pitää siitä, että liikunta tulee jonkin muun toiminnan ohessa tai liikunta tuottaa elämyksiä: uuden oppimista, jännitystä, luonnon kokemista, itseilmaisua tai liikkeestä nauttimista.
- Mukavuudenhalu voi johtaa toisinaan hyvin vähäiseen liikkumiseen tai liikunnan epäsäännöllisyyteen. Elämysliikkuja voi myös omistautua lajilleen aivan täysin (esim. lumilautailu, skeittaus).

Liikunnan haalima

Olen kokenut
epäonnistumisen tunteita
liikunnassa. Arvostan
liikunnassa hyvää ohjausta ja
kannustusta asiantuntijalta.

Lue lisää liikkujatyypeistä:



neuvokasperhe.fi

Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikkujatyypit



Liikunnan kolhimat selittävät vähäistä liikkumistaan

- Liikunnan kolhima on kokenut koululiikunnassa, liikkueessaan ystäviensä tai sisarustensa kanssa tai urheiluseuratoiminnassa olevansa muita liikkujia heikompi joko taidollisesti tai fyysiseltä kunnoltaan.
- Liikunnallisen itsetunnon uudelleen rakennustyö on pitänyt tehdä pikku hiljaa ja se on tapahtunut jonkun luotettavan ihmisen kannustaessa tai ohjaten liikkumaan.
- Tyyppi on voinut oppia pätemään muilla elämänaloilla ja esiintyy tekstissään jopa aggressiivisesti ”liikuntavouhotusta” vastaan.



Liikunnan Tuottaja

Olen omien
urheilusaavutusteni ja
osaamiseni myötä innostunut
järjestämään liikuntaa
muille.

Lue lisää liikkujatyypeistä:



neuvokasperhe.fi

Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikkujatyytit

Tuottaja liikuttaa muita

- Liikunnan tuottaja innostuu ja nauttii muiden liikuttamisesta, kannustamisesta ja johtamisesta.
- Tuottajaksi kasvaminen on voinut alkaa jo lapsuudessa ja vahvistua edelleen nuoruudessa ja aikuisuudessa.
- Tuottajuuden taustalla voi olla Kilpailijatyypin
 > Tuottaja haluaa johtaa ja näyttää mallia muille.



Terveyyden korostaja

Arvostan, että voin
liikunnalla hoitaa terveyttäni.
Kuntoilu ja terveydestä
huolehtiminen kuuluvat
kiinteästi arkeeni.

Lue lisää liikkujatyypeistä:



neuvokasperhe.fi

Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikkujatyypit

Terveysten korostaja valjastaa liikunnan hyvän elämän tuottajaksi

- Liikunnasta on tullut tärkeä keino ylläpitää ja edistää terveyttä. Tyyppi on kiinnostunut liikunnan ja terveyden välisistä yhteyksistä ja seuraa aihepiiriä mediasta. Tyyppi pyrkii liikkumaan liikuntasuosittelun mukaisesti, mutta ei välttämättä yhtä paljon/tehokkaasti kuin Uurastaja- tai Kilpailijatyypit.
- Terveysliikkuja osallistuu jumppiin tai muihin ohjattuihin liikuntatilanteisiin, joissa liikkumiseen motivoituminen on helpompaa kuin omatoimisessa liikkumisessa.
- Terveysliikkuja kehittyminen on voinut tapahtua iän myötä muiden tyyppien perustalta.

Liikunnan suurkylttäjä

Rakastan liikuntaa.
Liikunta on elämäntapani
ja keskeisellä sijalla
elämässä.

Lue lisää liikkujatyypeistä:



neuvokasperhe.fi

Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikkujatyypit



Liikunnan suurkuluttaja on ensimmäisenä valmis kokeilemaan

- Suurkuluttaja on kiinnittynyt liikuntaan lähes kaikin mahdollisin tavoin ja kokee olevansa liikunnallisesti lahjakas.
- Suurkuluttaja eroaa muista paljon liikkuvista tyypeistä siinä, että hän liikkuu aina elämäntilanteesta tai paikasta riippumatta.
- Suurkuluttaja innostuu kaikenlaisesta liikunnasta.

Liikkujatyypit liikkumassa ja laihduttamassa

- Kahdella henkilöllä voi olla liikkumisellaan sama tavoite tai motivaatiotekijä, kuten esim. laihtuminen, mutta tapa lähestyä tavoitetta on erilainen.
- Kilpailija laihtuu, kun palkinto on suuri: Hääpuku!
- Uurastaja laihtuu, mutta lihoo takaisin. Ottaa toisen urakan ja unohtaa laihdutuksen.
- Elämysliikkuja repsahtaa ja ryhdistäytyy jälleen.
- Liikunnan kolhima ei välttämättä edes aloita.
- Liikunnan suurkuluttaja ei ehkä koskaan ehdi lihomaan suuria määriä.

Eri tyyppien selityksiä liikkumattomuuteen:

- Kilpailija: En pysty, kun on tämä jalka kipeä.
- Uurastaja: En ehdi, hoidan lapset ja työn.
- Elämysliikkuja: Eipä vain tule lähdettyä, on niin paljon muutakin.
- Liikunnan kolhima: En ole koskaan ennenkään osallistunut.
- Tuottaja: Minähän ohjaan muita.

LIKKUJATYYPPI® Jaana Kari 2016

Väitöskirja on ladattavissa osoitteesta:

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/48692/978-951-39-6523-5_vaitos20160212.pdf?sequence=1



Lopputehtävät:

TEHTÄVÄ 1

Nouse seisomaan. Etsi itsellesi pari, jolla on saman värinen paita/pusero kuin sinulla (myös kolmen hengen ryhmä on sallittu). Keskustele parin kanssa, mikä tyyppi olet vahvimmin ja onko tyyppisi muuttunut elämäsi aikana.

TEHTÄVÄ 2

Etsi itsellesi pari, jolla on saman mittaiset hiukset kuin sinulla. Keskustele parisi kanssa, mistä arvelet johtuvan, että olet juuri se Liikkujatyyppi, jonka tunnet itsesi vahvimmin olevan.

TEHTÄVÄ 3

Etsi itsellesi pari, jonka etunimessä on jokin sama kirjain kuin sinun etunimessäsi. Keskustelkaa, miten Liikkujatyyppisi vaikuttaa siihen, miten ohjaat liikuntaa muille.

Jokainen liikunnan edistäjä luo liikuntakulttuuria.

Millaista kuvaa liikunnasta sinä rakennat?

