

ILOLLA -hanke

Inspiroivaa koulutusta
ja liikutusta



ILOLLA-hanke 2021 ja 2022-2023

- 1. Koulutuskokonaisuus seuroille lasten ja nuorten liikuttamisen kitoimissa** teemoina ravitsemus, Liikkujatyypit, monipuolisuus, uni ja autuminen



Issakin teemassa Koulutuspäivät ja tällaiset Seurakoulutusillat intensiivisemmässä tekemisessä mukana oleville seuroille (6)

- 2. Yksilölliset hyvinvointineuvonnan prosessit yli 55-vuotiaille, Youtube-ava hyvinvoinnin edistämiseen ja lajikokeilut**
[s://www.youtube.com/channel/UC3CWYPU3cSnWJTKB2_suEpA](https://www.youtube.com/channel/UC3CWYPU3cSnWJTKB2_suEpA)





OLVI-SÄÄTIÖ

Pohjois-Savon Liikunta ry

- Yksi Suomen viidestätoista liikunnan aluejärjestöstä, perustettu 7.10.1997
- Maakunnallinen palvelu-, asiantuntija- ja yhteistyöjärjestö
- 165 jäsentä, joista lähes kaikki urheiluseuroja
- [PSL:n juhlarahasto](#) vähävaraisten perheiden lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen tukemiseen

Niina Markkanen

niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi / 050 322 3971

Seurakehittäjä, hankkeista vastaava

www.pohjois-savonliikunta.fi

- Pohjoissavolaisten hyvinvoinnin edistäminen
- Liikunnan ja urheilun arvostuksen kasvattaminen
- Yhteistyön edistäminen

SEURAT

↑
Koulutukset ja seurakäynnit
Yhteistyön edistäminen
Seuratuki ja muut rahoituskanavat
Tähtiseura-auditoinnit

AIKUISET



Arkiliikunta
Liikuntatapahtumat
Koulutukset
Työyhteisöt

LAPSET JA NUORET



Valtakunnalliset liikuntaohjelmat
Koulutukset
Leirit ja liikuntatapahtumat
Liikunta koulupäivän yhteydessä

KUNNAT



- Liikuntaneuvonta
- Seurafoorumit
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen
- Vuoden liikuttajat



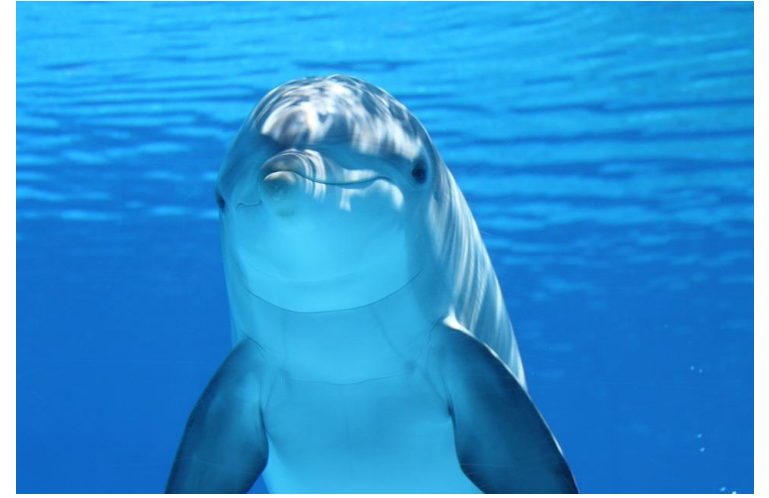
LIKKUJATYYPIT LIKUNNASSA JA URHEILUSSA

Puijo Wolley Juniorit ry Seurakoulutus, nuoret, vanhemmat ja valmentajat

LitT Jaana Kari, Kajaani



Mikä eläin voisi kuvata sinua urheilijana?
Ja miksi?





LIKKUJATYYPPI®

Jaana Kari

- Liikunnanopettaja, tutkija, LitT 2016
- Liikunta-alan kehittäjä, KAO Vuokatti Sport Academy
- Aiempaa työuraa mm. Kajaanin kaupungin
perusopetuksessa, Oulun yliopistossa ja Kajaanin
ammattikorkeakoulussa
- Päävalmentaja Kajaanin Uimaseurassa
- Liikkujatyyppe® Jaana Kari



Urheilijoina olemme erilaisia:

- haluamme urheilusta eri asioita.
- arvostamme urheilussa eri asioita.
- viihdymme erilaisissa urheilutilanteissa

J. Kari. 2016.

Liikkujatyypit – millainen sinä olet urheilijana?

- Millaisista harjoituksista tykkäät?
- Tykkäätkö urheilla yksin vai kavereiden kanssa?
- Tykkäätkö kisailla, ottaa tuloksia treeneissä?
- Tykkäätkö itse päättää, miten treenaat?
- Tykkäätkö asettaa itsellesi liikkumisen määrään liittyviä haasteita?
- Tykkäätkö kokeilla uusia liikuntajuttuja vai tykkäätkö enemmän niistä asioista, jotka osaat jo hyvin?
- Onko sinulle tärkeää voittaminen?
- Oletko huolellinen harjoittelija ja haluat tehdä aina kaikki harjoitukset ohjelman mukaan?

Kaikki tyypit ovat yhtä hyviä! Tykkäämme eri asioista urheilussa.



LIIKKUJATYYPPI

Uurastaja ahkeroi

- Mottoni on "paras harjoitus on tehty harjoitus".
- Mittaan ja lasken kilometrit, kalorit tai liikkumiskerrat.
- Liikunta antaa minulle mahdollisuuden saavuttaa ahkeruudella tyytyväisyys itseeni.
- Tykkään liikunnallisista rutiineista.
- Saatan olla totaalisen liikkumaton, jos elämässäni on jotain muuta tärkeää
- Vaadin itseltäni paljon ja toteutan sen, minkä olen suunnitellut ja kalenteriini laittanut.



LIIKKUJATYYPPI

Kilpailija arvioi hyödyllisyyttä

- Muistelen mielelläni urheilusaavutuksiani.
- Ryhmässä liikkuessani vertaan itseäni helposti muihin liikkujiin ja kilpailen ainakin itseäni vastaan.
- Otan pelit ja leikit tosissaan. En pidä "löysäilystä".
- Motivoidun liikunnasta, jossa voin tuntea itseni "hyväksi liikkujaksi".
- Nautin liikunnasta, josta voin saada itselleni konkreettisen palkinnon. Palkinto voi olla voitto pelistä tai leikistä, haluttu lukema aktiivisuusmittarissa tai ohjelmoitu harjoittelu tavoitteen saavuttamiseksi.



LIIKKUJATYYPPI

Elämysliikkuja – herkkä aistija

- Nautin liikunnan tuottamista elämyksistä: sosiaalisista kokemuksista, uuden kokeilemisesta ja oppimisesta, jännityksestä, luonnon kokemisesta, itseni ilmaisemisesta, musiikin ja liikkeen yhdistämisestä tai kehoni liikkeen tuntemisesta.
- Pidän siitä, että liikunta tulee jonkin muun toiminnan ohessa.
- Liikkumisessani on tärkeää, että voin itse päättää siitä.
- Olen vaihtelunhaluinen ja mukavuudenhaluni johtaa toisinaan liikunnan epäsäännöllisyyteen.

Vahva suhde liikuntaan syntyy monipuolisen
liikunnallisen kokemusmaailman kautta:

Elämysliikunta



Uurastus



Kilpailu



Liikunta

Tiimissä olemme erilaisia!

Mitä haluaisit oppia

- uurastajalta?
- kilpailijalta?
- elämysliikkujalta?

Myös vanhempasi ja valmentajasi ovat

Liikkujatyyppejä 😊

Miten kehitytään urheilun suurkuluttajaksi?

Pitää oppia liikkumaan kaikkien tyyppien mukaisesti!

- Urastamisen oppiminen: Harjoituspäiväkirja tai tehdyn liikunnan laskeminen.
 - Pyöräile kouluun ja harjoituksiin ja suoriudu ns. tylsästäkin liikunnasta.
 - Tee sinnikkäästi harjoitus loppuun.
- Sopivien tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen, testit, haasteet, kilpailut
 - Tärkeää saada onnistumisen kokemuksia – voisiko kaveriakin kehua!
- Monipuolisen liikunnan harrastaminen, elämyksiä ja oppimista myös muista lajeista.
- Fiilisten tunnustelu: millaiselle liikkuminen tuntuu, mitä liikkuesssa näkee, kuulee, tuntee ja kokee?
- Penkkiurheilu
- Yhdessä urheilu
- Urheilun opettaminen muille

Mitä voit vahvistaa omassa suhteessasi urheiluun?

Anna kannustus kaverille!

Miten voisit kannustaa joukkuetoveriasi? Missä hän on hyvä?

Mille myönteinen palaute tuntuu sinusta?



LIIKKUJATYYPPI

Liikunnan kolhima

- Liikunnan kolhima on kokenut koululiikunnassa, liikkuessaan ystäviensä tai sisarustensa kanssa tai urheiluseuratoiminnassa olevansa muita liikkujia heikompi joko taidollisesti tai fyysiseltä kunnoltaan.
- Liikunnallisen itsetunnon uudelleen rakennustyö pitää tehdä pikku hiljaa ja se tapahtuu jonkun luotettavan ihmisen kannustaessa tai ohjatesa liikkumaan.
- Tyypillä voi olla vahvuutensa muilla elämänaloilla.

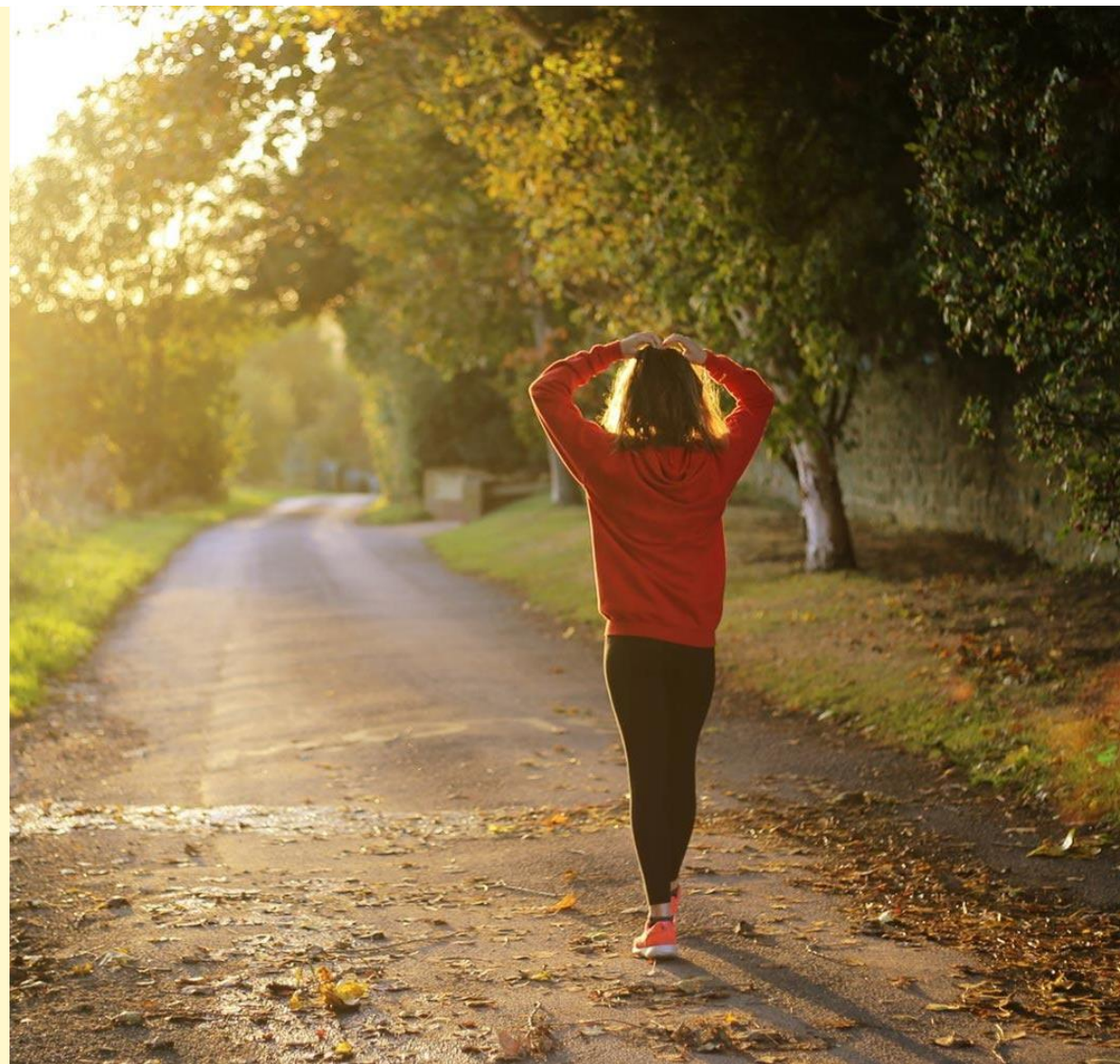
Eri tyyppien selityksiä liikkumattomuuteen:

Kilpailija: En pysty, kun on tämä jalka kipeä.

Uurastaja: En ehdi.

Elämysliikkuja: Eipä vain tule lähdettyä.

Liikunnan kolhima: En ole koskaan ennenkään osallistunut.



Liikkujatyypit kuntokuurilla:

Kilpailija liikkuu, kun palkinto on suuri:
Juhlapuku!

Uurastaja kuntoilee, mutta ennen pitkää
ottaa toisen urakan ja "unohtaa"
kuntoliikunnan.

Elämysliikkuja repsahtaa ja ryhdistäytyy
jälleen.

Liikunnan kolhima ei välttämättä edes
aloita.

Liikunnan suurkuluttajalle liikunta on
olemisen tapa – liikkuminen elämäntapa.



Tunnistatko tyyppisi?

Miten tyyppisi näkyy vanhemmuudessasi?

- Miten ohjaat ja mistä palkitset?
- Miten tärkeää on lapsen suoriutuminen esim. kokeista?
- Heittäydytkö leikkiin vai opetatko?
- Millaisia asioita teette yhdessä?
- Miten sinua itseäsi on kasvatettu?





Mikä määrittelee Liikkujatyyppiä?

- Huomio/tulos väitöskirjastani: Liikkujatyyppi näkyy opettajuudessa!
- Persoonallisuus näkyy Liikkujatyypissä!

Esimerkiksi DiSC-analyysi: kilpailija = punainen, uurastaja=sininen, elämysliikkuja = vihreä ja keltainen

- Liikkujatyyppiin vaikuttaa kasvatus ja opitut tavat liikunnan parissa!
- Miten Liikkujatyyppisi näkyy valmennuksessasi?

Liikkujatyyppi ohjaa liikuntaan kasvattamista!

Kilpailija-vanhempaa ei voi tarmokkuuden puutteesta syyttää. Hän innostaa lastaan urheilun pariin. Aikuinen opettaa, kannustaa ja kehuu ja haluaa vimmatusti, että lapsi harjoittelisi, oppisi ja edistyisi liikunta- ja urheilutaidoissaan. Samalla aikuinen ihmettelee, miksei lapsi innostu.

Uurastaja-vanhempi odottaa ahkeruutta ja palkitsee suorituksista.

Elämysliikkuja ei viitsi lauantaiamuisin viedä treeneihin.

"Leiki ja nauti
enemmän –
opeta
vähemmän!™

Vinkit eri tyypeille:

kts. lisää www.neuvokasperhe.fi

Kilpailija: Kaikki liikkuminen on yhtä arvokasta!

Uurastaja: Aina ei tarvitse laskea, suorittaa ja jaksaa – mitä koette, näette ja tunnette liikkuessanne?

Elämysliikkuja: Nuori tarvitsee liikunnallisia rutiineja – ylös. Ulos ja liikkeelle.

Liikunnan kolhima: Etsi ja löydä myönteisiä asioita liikunnan maailmasta. Tarkkaile asennettasi.

Liikkujatyyppi® ja motivaatio

Uurastaja: Harjoitellaan asioita ja edetään niissä suunnitellusti / tavoitteen mukaisesti.

Kilpailija: Korostetaan palkintoa / toiminnan hyödyllisyyttä.

Elämysliikkuja: Vaalitaan autonomian tunnetta.

Liikunnan kolhima: Pidetään huolta, että muut liikkujat eivät pääse kolhimaan.

Luodaan tilanteita pätevyyden kokemiseen.

Liikkujatyyppi® ja urheiluharrastus?

Mitä eri tyypit saavat/haluavat

- määrätreenistä?
- tehotreenistä?
- taitoharjoittelusta?
- kisareissuista?
- yhteisharjoituksista?
- omatoimisesta harjoittelusta?

Mistä asioista annat palautetta?



Monipuolinen liikunnallinen elämysmaailma kasvattaa liikuntaan

1. Uurasta liikunnan parissa.
2. Koe liikunnallista pätevyyttä.
3. Koe liikunnan parissa yhteisöllisyyttä
4. Tunnista ja nauti liikunnan kehoon tuomista tuntemuksista.
5. Ymmärrä liikunnan ja terveyden yhteys.
6. Huomaa liikunnan tarjoamat mahdollisuudet kokea luontoa, ilmaista itseäsi, löytää yhteys omaan kehoon. sekä nauttia musiikin ja liikkeen yhdistämisestä.
7. Penkkiurheile.
8. Tuota liikuntaa muille



Liikkujatyyppi® ja sisäinen motivaatio

Sisäisen motivaation vahvistaminen:

- Autonomian huomioiminen
- Toiminnan arvostaminen –
pätevyyden kokemusten
tarjoaminen.
- Yhteisöllisen identiteetin luominen.
- Identiteettiä ei voi antaa, mutta sitä
voi vahvistaa.

Ryhmä – yksilö – muu elämän
viitekehys

Identiteettipuhe!

