

ILOLLA -hanke

Inspiroivaa koulutusta
ja liikutusta



**ILOLLA
-hanke**
Inspiroivaa koulutusta
ja liikutusta



KOULUTUSPÄIVÄ: Liikkujatyypit ja psyykkistä hyvinvointia tukeva toimintakulttuuri urheiluseurassa

Kuopiossa ja etänä
lauantaina 9.4.2022 klo 10-15:30



OLVI-SÄÄTIÖ

Pohjois-Savon Liikunta ry

- Yksi Suomen viidestätoista liikunnan aluejärjestöstä, perustettu 7.10.1997
- Maakunnallinen palvelu-, asiantuntija- ja yhteistyöjärjestö
- 164 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

LIKUNNASTA JA URHEILUSTA ELINVOIMAA POHJOIS-SAVOON

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

SEURAT

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

LAPSET JA NUORET

- ↑ Valtakunnalliset liikuntaohjelmat
- Koulutukset
- Leirit ja liikuntatapahtumat
- Liikunta koulupäivän yhteydessä

AIKUISET

- ↑ Arkiliikunta
- Liikuntatapahtumat
- Koulutukset
- Työyhteisöt

KUNNAT

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



Nuorten kesätyöllistämistuki 2022

- Liikunnan aluejärjestöt hakivat opetus- ja kulttuuriministeriöltä seuroille edelleen jaettavaa tukea 18.3.2022 mennessä
- Nyt päätökset ovat tulleet ja olemme avanneet [tukihaun](#).
Jaettavana 108 500 €, 155 tukea (700 €/työllistettävä nuori).
Lisäksi koulutusta.
- Tuen hakuaika päättyy su 24.4.2022
- Tuen käyttöaika 1.5.-30.9.2022
- Seura työnantajana –etäkoulutus ti 17.5. klo 17:30-19:30
- Seuran palkanmaksu –etäkoulutus to 2.6. klo 17:30-19:30



OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ
UNDERSVINGS- OCH KULTURMINISTERIET



ILOLLA-hanke 2022-2023: Olvi-säätiön rahoittama, Pohjois-Savon Liikunnan vetämä



- Koulutuskokonaisuus seuroille lasten ja nuorten liikuttamisen tukitoimissa:
 - 1) Ravitsemus, 2) **Liikkujatyypit**, 3) Monipuolisuus, 4) Uni ja palautuminen
 - a) **Koulutuspäivien** kohderyhmänä seurojen valmentajat ja ohjaajat
 - b) **Seurakoulutusillat** seurakohtaisesti intensiiviseurojen (6) lapsille, nuorille ja heidän vanhemmilleen (+valmentajat)



- Yksilölliset hyvinvointineuvonnan prosessit yli 55-vuotiaille, Youtube-kanava hyvinvoinnin edistämiseen ja lajikokeilut

https://www.youtube.com/channel/UC3CWYPU3cSnWJTKB2_suEpA

Päivän kulku

9:30 *Aamukahvit tarjolla*

10:00 **Osiot 1:** Liikkujatyyppit

11:30 **Osiot 2:** Mielekäs ja motivoiva toimintaympäristö

13-14 *Lounastauko*

14:00 **Osiot 3:** Urheilusta liikunnallinen elämäntapa

15:30 Kiitos, palaute ja Koulutuspäivän päätös

ILOLLA
-hanke
Inspiroivaa koulutusta
ja liikutusta



**ILOLLA
-hanke**
Inspiroivaa koulutusta
ja liikutusta



Liikkujatyypit

Koulutuspäivän osio 1



OLVI-SÄÄTIÖ



JOKAINEN ON
LIKKUJATYYPPI®

Mielekästä ja
motivoivaa
liikettä kaikille!

Jaana Kari

jaana.kari@vuokattisportacademy.fi

www.liikkujatyypfi.fi

[@liikkujatyypfi](https://www.instagram.com/liikkujatyypfi)

Osa 1:

- Oman Liikkujatyyppin tunnistaminen
- Liikkujatyyppit ja valmentajuus – miten tyyppini näkyy toimissani?
- Voisinko oppia jotain muilta Liikkujatyypeiltä?



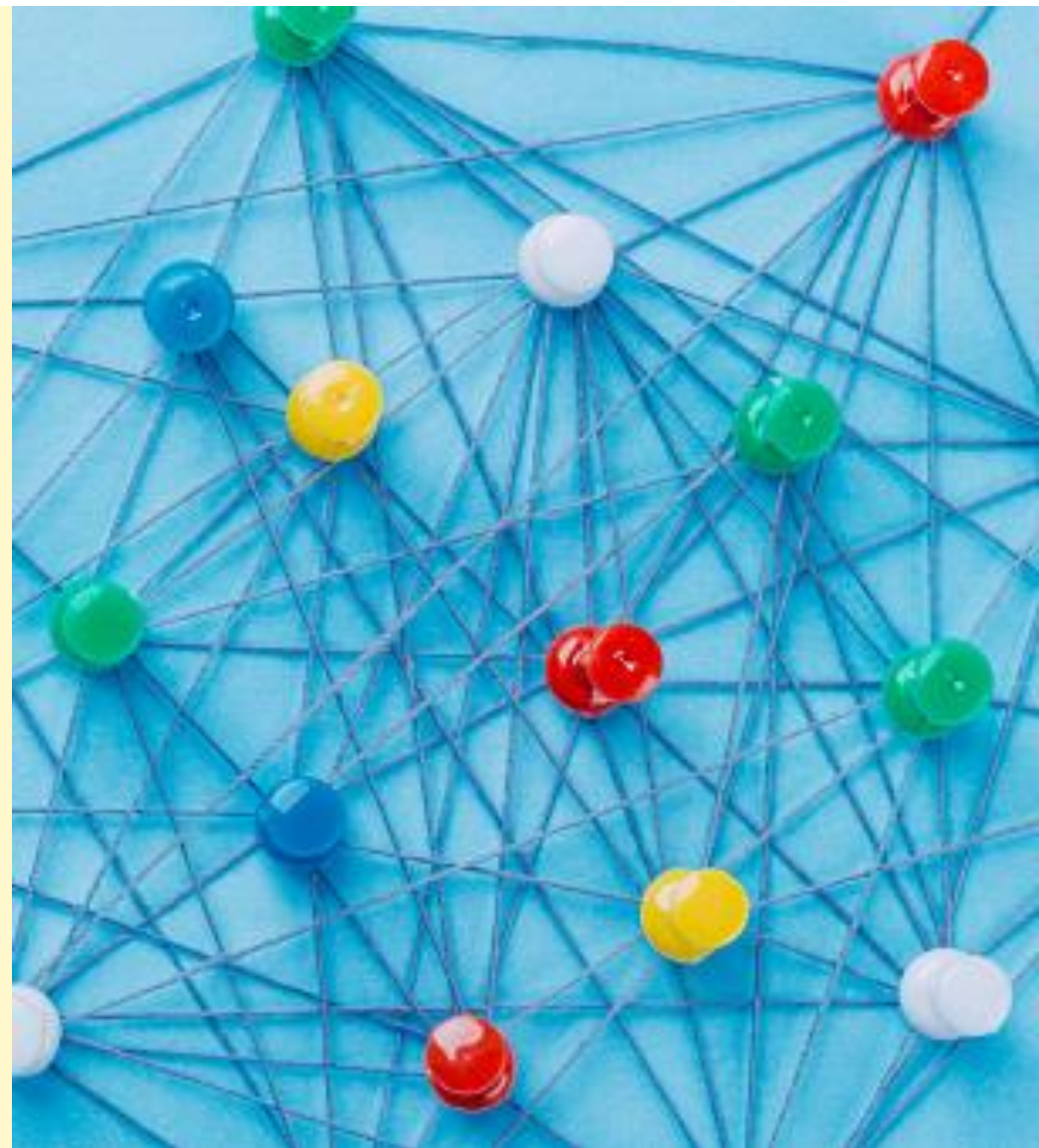
Ketä on paikalla tänään?

- Kuka olet?
- Kuvaa kahdella sanalla viimeisintä liikuntahetkeäsi?



ALKUVERRA

- MITÄ ON SE LIIKUNTA JA URHEILU, JOTA SINÄ OLET EDISTÄMÄSSÄ?
- Tee sanapilvi – käsitekartta tms. asioista, joita ymmärrät kuuluvan edistämääsi asiaan.
- Aikaa 1 min



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
- Liikkujatyypin® Jaana Kari



Mistä motivaatio liikkumiseen?

- Motivaatio on halu ja voima tehdä jotakin.
- Motivaatio syntyy 16 perusmotiivista:

valta, riippumattomuus, uteliaisuus, hyväksyntä, järjestys, säästäminen/keräily, kunnia, idealismi, sosiaaliset kontaktit, perhe, status, kosto/voittaminen, romantiikka/esteettisyys, syöminen, ruumiillinen aktiivisuus ja rauhallisuus/mielenrauha.

Stewen Reiss

- Myös liikunnassa eri asiat motivoivat erilaisia ihmisiä – miten liikunnasta tehdään erilaisia tyyppejä motivoivaa?

”Liikunta ei ole samaa kaikille”™

Liikkujatyyppi®

Kertoo liikunnan maailmassa/liikunnan kielellä siitä,

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

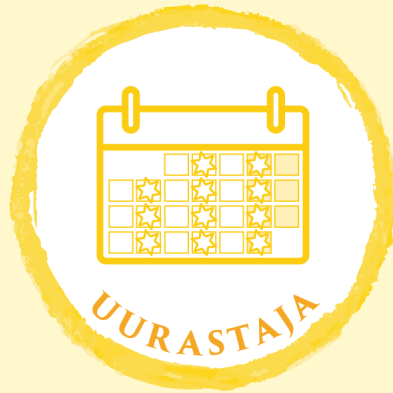
Liikkujatyyppi ei mittaa liikunta-aktiivisuutta tai kuntoa. Jokainen tyyppi voi olla paljon tai vähän liikuntaa harrastava.



LIKKUJATYYPPI®

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

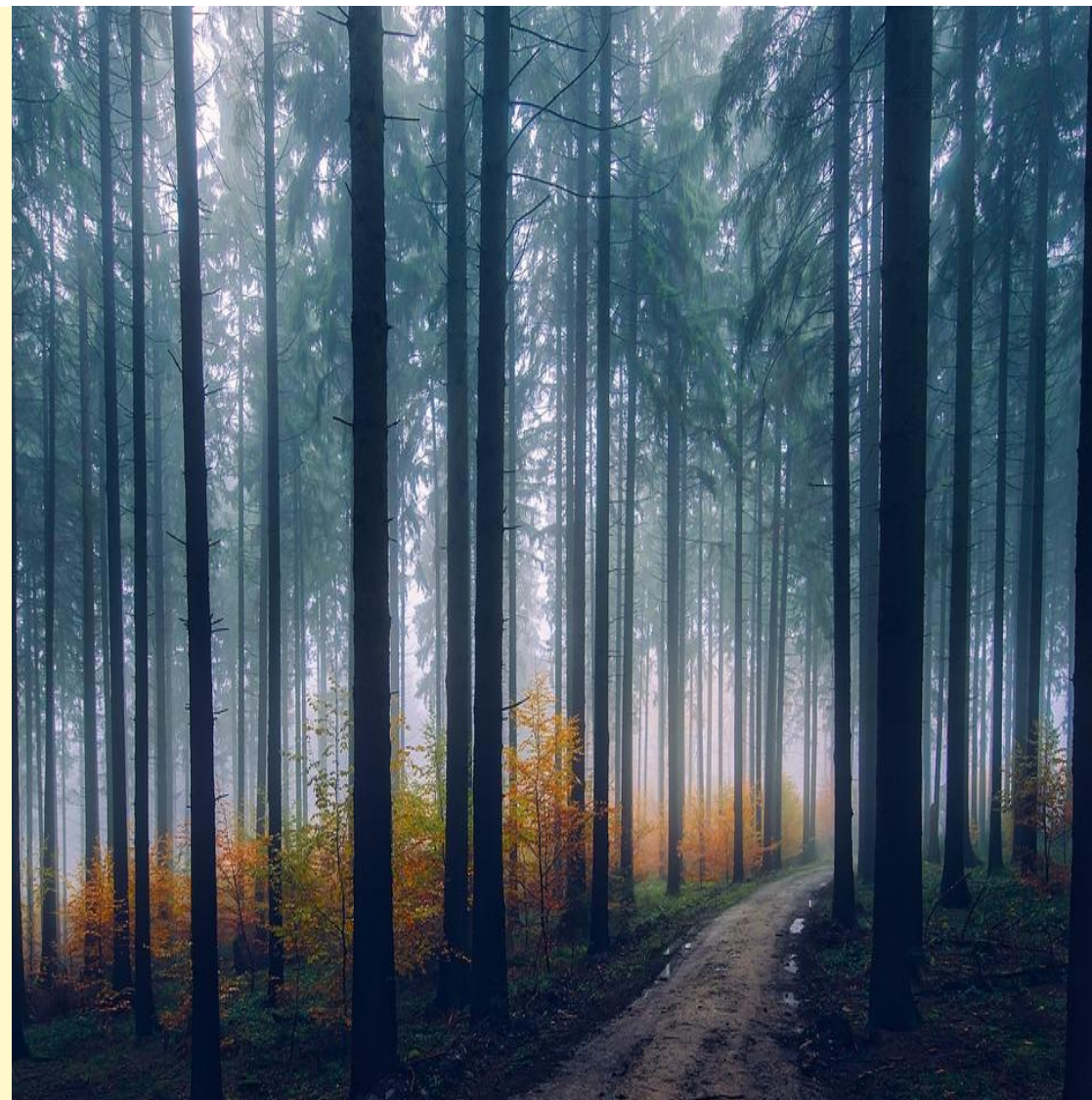




Millainen liikkuja olen?

- Mitä haluaisit kertoa omasta liikuntahistoriastasi?
- Millainen on ollut polkusi liikunnan maailmassa?
- Tee Liikkujatyyppi® -testi osoitteessa:

www.liikkujatyyppi.fi





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.



LIIKKUJATYYPPI

Liikunnan kolhima

- Liikunnan kolhima on kokenut koululiikunnassa, liikkeessaan ystäviensä tai sisarustensa kanssa tai urheiluseuratoiminnassa olevansa muita liikkuja 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.



LIIKKUJATYYPPI

Liikunnan suurkuluttaja

- Suurkuluttaja on kiinnittynyt liikuntaan lähes kaikin mahdollisin tavoin ja usein kokee liikunnan olevan vahvuutensa.
- Suurkuluttaja eroaa muista paljon liikkuvista tyypeistä siinä, että hän liikkuu aina elämäntilanteesta tai paikasta riippumatta.
- Suurkuluttaja innostuu kaikenlaisesta liikunnasta ja liikunnallisista haasteista. Suurkuluttajalle liikkuminen on olemisen tapa.

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.

Tuottaja: Minä ohjaan muita.



Liikkujatyypit “kuntokuurilla”:

Kilpailija liikkuu, kun palkinto on suuri:
tapahtuma, kilpailu, tavoite!
Uurastaja treenaa, mutta ennen pitkää
ottaa toisen urakan ja ”unohtaa” liikunnan.
Elämysliikkuja repsahtaa ja ryhdistäytyy
jälleen.
Liikunnan kolhima ei välttämättä edes
aloita.
Liikunnan suurkuluttajalle liikunta on
olemisen tapa – liikkuminen elämäntapa.





Mikä määrittelee Liikkujatyyppejä?

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

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

- Liikkujatyyppeihin vaikuttaa kasvatus ja opitut tavat liikunnan parissa!

Tunnistatko tyyppisi?

**Miten tyyppisi näkyy
valmennuksessasi?**

Haluatko auttaa?

Haluatko neuvoa alkuun? Antaa ohjeita?

Haluatko kannustaa ja palkita?

Haluatko seurata edistystä?

Haluatko mitata tuloksia?

Haluatko kuulla, miten menee?



Liikkujatyyppejä ohjaa liikuntaan kasvattamista!

Kilpailija-valmentajaa ei voi tarmokkuuden puutteesta syyttää. Hän innostaa urheilijoita urheilun pariin. Hän opettaa, kannustaa ja kehuu ja haluaa vimmattusti, että urheilijat harjoittelisivat, oppisivat ja edistyisivät liikunta- ja urheilutaidoissaan.

Uurastaja-valmentaja odottaa ahkeruutta ja palkitsee suorituksista ja tehdystä työstä. Suunnitelmia ei muuteta.

Elämysliikkuja-valmentaja kokeilee uutta ja muuttaa suunnitelmia, tunnelman ja tilanteen mukaan (helposti).

”Leiki ja nauti
enemmän –
opeta
vähemmän!”™

Vinkit eri tyypeille:

kts. lisää www.neuvokasperhe.fi

Kilpailija: Kaikki liikkuminen on yhtä arvokasta! Kiinnitä huomiota ja näe myös asiat, jotka eivät suoraviivaisesti johda suorituskyvyn edistämiseen. Näetkö kaikki urheilijat saman arvoisesti?

Uurastaja: Aina ei tarvitse laskea, suorittaa ja jaksaa – mitä koette, näette ja tunnette liikkuessanne? Pystytkö muuttamaan suunnitelmaasi? Uuvutatko itsesi? Uuvutatko urheilijasi?

Elämysliikkuja: Urheilijat tarvitsevat valmennuksellisia rutiineja – Ylös, ulos ja liikkeelle! Tee suunnitelmat ja uurasta niiden toteutumiseksi. Opetta myös urheilijat pitkäjänteiseen työskentelyyn.

Miten voisit kehittää valmentajuuttasi hyödyntämällä eri tyyppien ominaisuuksia? Kirjaa ylös vahvuutesi ja kehittämisideasi.

Liikkujatyypit ja valmennustiimi

Millaisia tyyppejä teillä on omassa valmennustiimissä?

Mitä kukakin tyyppi tuo tiimiin?

Hyödynnetäänkö kaikkien tyyppien osaamista ja suhdetta valmentamiseen parhaalla mahdollisella tavalla?

