

Kestävyysvajeesta keskivartaloon



Pienet huomiot päivittäisessä arjessa saa ajattelun usein heräämään. Juoksentelin yhtenä syksyisenä arkipäivänä Hämeenlinnan rantareittejä pitkin, kun ohitin rantaan kaar-taneen auton, josta ylös nousi mies kansioineen. Tilanne näytti välittömästi selvältä – liikunnan sijaistunti menossa.

Kohta vastaan varmasti tallustaa oppilaita kuittaamaan käyntinsä kääntöpaikalla. Eipä aikakaan kun vastaan kirmasi iloisesti juosten kaksi poikaa farkuissa ja takit auki. Vaatevalinnasta huolimatta en voinut olla ihailematta poikien menoa. Seuraavina saapui oppilaita yksin ja pareittain tahdilla, joka kasvojen punasta päätellen vaikutti heille oikein hyvältä vauhdilta. Jäin vielä kaipaamaan pääjoukkoa ja saapuihan sekin lopulta. Viimeisenä löntysti ryhmä oppilaita, joista osan olisi urheilullisen vaatetusvalinnan perusteella olettanut olevan ryhmän etupäässä juoksemassa. Liekö illalla tärkeä harjoitus tai peli ajattelin ironisesti.

Vaikka kyseessä oli vain yksittäinen tapahtuma ja suorien päätelmien tekeminen olisi epäoikeudenmukaista, on kuitenkin mukava leikitellä ajatuksilla. En tässä puutu yksittäisten äkillisestä tarpeesta syntyneiden liikunnan

sijaistunnin sisältöön. Perinteisessä muodossa tunnit lienevät varsin usein joko lenkki raikkaassa ulkoilmassa tai sählyä liikuntasalissa. Edellisen esimerkin valossa näytti kuitenkin siltä, että lenkki ulkoilmassa oli parempi vaihtoehto, mikäli ajatellaan mahdollisemman suurta aktiivisuuden määrää liikuntatunnin aikana. Puhtaasti oppilaiden ulkoisesta olemuksesta päätellen lenkki oli myös osunut paremmin oikeaan kohderyhmään – oletettavasti vähemmän liikkuviin. Mielenkiintoista on pohdita, mitä teki se ulkoiselta olemukseltaan liikunnallinen ryhmä lenkkiporukan hännillä. Pitikö heidän säästellä illan treeniin tai peliin vai eikö oman liikunnanopettajan auktoriteetin puuttumisen myötä heidän tarvinnut olla aktiivisten joukossa? Oli syy mikä tahansa, piiputti oppilaiden sisäinen motivaatio pahemman kerran.

Kestävyysvaje huolestuttaa

Juniorieurheilussa on viime vuosina pohdittu kovin sitä, miksi yli kolmasosa aktiivisesti harjoituksissa harjoittelevista nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi. Vaikka kyseessä on kokonaisuudesta vain pieni osa, on turha murehtia kestävyysvajeesta, mikäli harjoittelussa jätetään oikeasti hyödyntämättä liikunnan ammattilaisten, meidän liikunnanopettajien, vetä-

mät liikuntatunnit. Enemmän olisi syytä murehtia sitä, miksi näitä tunteja on auttamatta liian vähän kestävyysvajeen korjaamiseen. Onneksi liikunnan tuntimäärän odotetaan tulevassa tuntijaossa lisääntyvän, joskaan päivittäistä kestävyysvajeen korjaajaa näistä yksittäisistä lisätunneista ei saada ilman muita koulupäivän liikunnallistamisen innovaatioita.

Keskivartaloa kuntoon ja hallintaan

Tämän lehden sivuilla käsitellään koululaisten terveyttä liikunnassa tapahtuvien tapaturmien sekä myös ryhdin näkökulmasta. Olen huomannut vammojen kertyvän erityisesti kahdelle oppilasryhmälle – liikunnallisesti aktiivit ja vähän liikkuvat. Riihimäen yläkoulujen fysioterapeutti on vahvistanut havaintoni näistä kahdesta erityyppisestä oppilasryhmästä. Tyypillisiä perusvaivoja oppilailla ovat alaselän kiputilat. Molempien ryhmien selkävaivojen ongelmat rakentuvat keskivartalon asentolihas-ten hallinnan ja voiman puutteen ympärille. Liikunnallisesti aktiiveilla ongelmat liittyvät väärin liikkumiseen ja puutteellisiin liikkuvuuksiin ilman asentolihas-ten oikeanlaista tukea. Vähän liikkuvilla asentolihas-ten voima on yksinkertaisesti liian heikko vartalon riittävään toiminnalliseen tukeen. Tämän havainnon myötä pään-

dyimmekin fysioterapeutin kanssa yhteiseen interventioon, jossa oppilaiden omaharjoittelun myötä yritetään lisätä keskivartalon asentolihas-ten voimaa ja oikeanlaista hallintaa. Kevätlukukaudella näemme oliko interventiolla positiivisia vaikutuksia.

Kiitoksin uuteen vuoteen

Samalla kun vuosi lähe-nee loppuaan lähestyvät myös ensi vuoden opintopäivät, joista saamme nauttia ensimmäistä kertaa Hämeenlinnassa. Tämän lehden sivuilta saatte maistiaiset opintopäivän ohjelmien sisällöistä. Luvassa on jälleen kattaus, josta jokainen varmasti löytää mielenkiintoisia demoja ja mukavaa ajanvietettä. Joskus pienet asiat arjessa saavat ajatuksia ja toimintaa aikaan. Jokainen teistä arjen liikunnan ammattilaisista on kiitoksen arvoinen. Erityinen kiitos aktiivisesta toiminnasta tässä kohtaa lähtee Heidi Rautajoelle, joka kyllästyi oppilaiden liikuntakieltolappuihin.

Jouluista valoa pimeään ja iloista uutta vuotta 2012.

Nähdään opintopäivillä Hämeenlinnassa!

Vesa-Matti Seppälä