

A person wearing a bright green jacket and a striped shirt is running through a field of tall, dry grass and green bushes. The person is seen from behind, moving away from the camera. The background is filled with dense vegetation and trees, suggesting a natural, outdoor setting.

Liikkujatyypit ja perheiden liikunta

Jaana Kari, LitT, kehittäjä

16.3. 2021

Ilo ennen oppimista!

Ajattele yksi mukava ajatus.
Mennyt, tuleva, tämän hetkinen.
Mihin asiaan ajatuksesi liittyy?
Jaa ajatuksesi kohde chattiin!

Tuotos: 500 x iloa!



Innosta lapsi liikkujaksi!

- Jaana Kari
- Liikuntapedagogi, kehittäjä, LitT 2016
- Työura Kajaanin kaupungin perusopetuksessa, Oulun yliopistossa ja Kajaanin ammattikorkeakoulussa ja Kainuun ammattiopistossa
- Päävalmentaja Kajaanin Uimaseurassa
- Liikkujatyyppe® Jaana Kari
- 4 eri ikäisen ja erilaisen liikkujan äiti



Aiheenamme tänään:

Liikkujatyypit ja niiden tunnistaminen

Liikkujatyypit liikuntaan kasvattajina

Liikunnallisen elämäntavan kasvualusta

Tutkittua - koettua - pohdittua





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.

Liikkujatyypit ovat väitöskirjatutkimukseni (Kari 2016) tulos.

Liikunta ei ole samaa kaikille!



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, liikkuessaan 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.



Mikä määrittelee Liikkujatyyppiä?

- Persoonallisuus näkyy Liikkujatyypissä!
Esimerkiksi DiSC-analyysi:
kilpailija = punainen,
uurastaja=sininen,
elämysliikkuja = vihreä ja keltainen
- Liikkujatyyppiin vaikuttavat kasvatus ja opitut tavat liikunnan parissa!

Miten tuen
liikunnalliseen
elämäntapaan
kasvamista?



Tunnistatko tyyppisi?

Haluatko tarjota lapselle uusia elämyksiä ja kokemuksia?

Haluatko auttaa ja tukea lasta?

Haluatko neuvoa alkuun? Antaa ohjeita? Viedä lapsen ammattilaisen opetukseen?

Haluatko kannustaa ja palkita?

Haluatko nähdä oppimista ja kehittymistä?

Haluatko tarjota haasteita ja kilpailuja?



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:

cts. lisää www.neuvokasperhe.fi

Kilpailija: Kaikki liikkuminen on yhtä arvokasta! Heittäydy mukaan lapsen kiinnostuksen kohteisiin.

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

Elämysliikkuja: Lapsi tarvitsee liikunnallisia rutiineja - ylös, ulos ja liikkeelle, vaikka sää olisi huono.

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

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 tunteuksista.
5. Ymmärrä liikunnan ja terveyden yhteys.
6. Huomaa liikunnan tarjoamat mahdollisuudet kokea luontoa, ilmaista itseäsi, löytää yhteys omaan kehoon. Nauti musiikin ja liikkeen yhdistämisestä.
7. Penkkiurheile
8. Tuota liikuntaa muille



Lapsemme liikunnan maailmassa

"Ihminen haluaa saada osakseen rakkautta,
sen puutteessa ihailua,
sen puutteessa pelkoa,
sen puutteessa inhoa ja halveksuntaa.

Hän haluaa herättää toisissa ihmisissä jonkinlaista
tunnetta. Sielu kavahtaa tyhjiötä ja haluaa kosketusta
mihin hintaan hyvänsä."

Hjalmar Söderbergin teoksessa Doktor Glas, suom.
Kyllikki Villa

Mitä lapsesi saa,
kun hän liikkuu
kanssasi?

A person with their back to the camera, wearing a blue jacket and dark leggings, stands on a path covered in fallen leaves in a forest. The sun is low in the background, creating a warm, golden glow through the trees.

Kiitos!

”Älä ajattele ikäviä asioita, se on minun
mottoni!” Niiskuneiti