

## **Move!-mittaukset personal trainer -toiminnan tukena Kemissä**

Personal trainer -toiminta käynnistyi Hepolan koululla Kemissä viisi vuotta sitten, kun ensimmäinen liikuntaluokka aloitti toimintansa. Fysioterapeutti ohjasi aluksi yläkoulun liikuntaluokkalaisia, mutta pian mukaan tulivat fyysisesti heikkokuntoiset tai jostakin muusta syystä fysioterapeutin apua tarvitsevat oppilaat. Koska ohjausta saivat niin huippu-urheilijaksi tähtäävät kuin ylipainosta kärsivät, toiminta ei leimannut ketään. Lisäksi passiivisempien oppilaiden ryhmiin pyydettiin muutama heidän kaverinsa, jolloin siitä muodostui pienryhmä- / kerhotyylinen ohjaus. Ensimmäisenä toimintavuonna pt-kattoi pian kolmanneksen kaikista Hepolan yläkoululaisista.

Personal trainerin ohjaukseen oppilaat ovat päässeet joko omalla ilmoituksellaan tai opettajan/terveydenhoitajan tai vanhemman suosituksesta. Viime vuosina Move!-mittaukset ovat olleet hyvä työkalu tarpeen määrittämiseen. Move!-mittausten perusteella oppilaita on ohjattu koulun fysioterapeutille erityisesti liikkuvuusosioiden, mutta myös muiden Move!-mittausten osa-alueiden perusteella.

Move!-mittaukset ovat hyvä työkalu seurata koko ryhmän keuhonhallinnan ja motoriikan kehittymistä. Mittausten perusteella voi poimia kehityskohteita, joita harjoitellaan esimerkiksi liikuntatunnin alussa alkulämmittelynä tai yksilöllisemmin fysioterapeutin ohjauksessa. Harjoituksia voisi yhdistää myös muutaman minuutin taukoliikunnaksi oppitunnin välissä, koska motorinen harjoittelu kehittää myös kognitiivisia taitoja. Tällä hetkellä Hepolan koulun pt-ryhmissä on mukana 24 liikuntaluokkien ulkopuolista oppilasta, jotka tarvitsevat tehostettua tukea liikunnallisen elämäntavan rakentamisessa.

Nimestään huolimatta personal trainer -toiminnassa oppilaita ohjataan harvoin henkilökohtaisesti. Pääsääntöisesti oppilaat saavat ryhmäohjausta, ja tarvittaessa pienryhmäohjausta, jolloin ohjauksilla voidaan kattaa myös liikunnan sosiaalinen puoli. Joissakin tapauksissa myös yksilöohjausta on järjestetty alkuun pääsemiseksi. Liikuntaluokkalaisten osalta myös lajit ovat ohjanneet ryhmien muodostusta. Toisinaan tarve ohjaukseen korreloi oppilaan harrastusten kanssa, ja tämän vuoksi on luontevaa, että saman lajin harrastajia on ohjattu omana ryhmään.

Koulun pt-toiminta on osoittanut käytössä tehokkuutensa. Poikela seurasi ensimmäisenä vuonna isolla otannalla oppilaiden kehitystä mm. InBody-Kehonkoostumusmittarilla, Polar-kuntotestillä sekä terveystarkastuslomakkeilla. Noin 80 prosenttia oppilaista oli edennyt terveydellisesti parempaan suuntaan omien tavoitteidensa pohjalta. Samansuuntainen kehitys on jatkunut. Pt-toiminnan ansiosta useat ylipainoiset ovat pudottaneet painoaan ja osa heikkokuntoisista on pystyneet tekemään elämäntaparemontin sekä löytämään mielekkäitä liikuntamuotoja. Myös ryhtiongelmien väheneminen on saanut koko perheen harrastamaan enemmän liikuntaa.

Hepolan koulun Personal trainer -toiminnan pohjalta on tehty valtakunnallinen malli Liikkuva koulu -ohjelmaan. Malli löytyy Liikkuvan koulun sivuilta ja se on vähitellen levinnyt usealle paikkakunnalle ympäri Suomea.

Lisätietoja:

Olli Kelhä, Liikunnanopettaja - Hepolan ja Syväkankaan koulut, Kemi ([olli.kelha@edukemi.fi](mailto:olli.kelha@edukemi.fi),  
puh. 050 3613873)

Jari Poikela, Fysioterapeutti ([jari\\_poikela@hotmail.com](mailto:jari_poikela@hotmail.com), puh. 040 8435680)