

Asia: OPH-5011.2025

Liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinnon perusteiden luonnos

Lausunnonantajan lausunto

Tutkinnon perusteiden luonnoksen työelämlähtöisyys

Tutkinto vastaa sisällöltään työelämässä vaadittavaa osaamista. Tutkinto kattaa laajasti jokaisen ikäryhmän lapsesta aikuisuuteen asti.

Tutkinnon muodostuminen

Painotus on vahvasti organisoidussa liikunnassa ja keskeistä olisi tuoda kursseissa ymmärrys arkipäivän liikkumisesta kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille esimerkiksi Liikuntaneuvonta terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä, 30 osp -osiossa. Termistö on selkeä, ymmärrettävä ja johdonmukainen. Otsikot vastaavat annettuja kurssisisältöjä.

Tutkinnon osien sisällöt

Liikuntaneuvonta terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä, 30 osp

Tutkinnon osion sisältö on kokonaisuudessaan vahva ja ajantasainen. Harkittavaksi voisi kuitenkin ottaa maininnan monikulttuurisuuden ja erilaisten taustatekijöiden vaikutuksesta liikuntasuhteeseen. Suomessa monikulttuurisen väestön määrä kasvaa jatkuvasti (https://www.sitra.fi/vaesto_ja_tyo/). Liikuntaneuvonnassa on tärkeää tunnistaa toimintakyvyn ja sosioekonomisen aseman ohella myös kulttuuritaustan, uskonnon ja kielen merkitys liikkumisen mahdollisuuksiin, motivaatioon ja kokemuksiin liikunnasta. Näiden tekijöiden huomioiminen vahvistaa osallisuutta, yhdenvertaisuutta ja luottamusta, ja tukee siten liikuntaneuvonnan keskeisiä tavoitteita terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä väestötasolla.

2.2. Liikuntaneuvottelun suunnittelu -kohtaan olisi hyvä lisätä asiakkaan voimavarojen kartoittaminen psyykkisen tilanteen huomioimiseksi. Muutosesitys: "kartoittaa asiakkaan elämäntilanteen, VOIMAVARAT, lähtötason ja terveydelliset riskitekijät tarkoituksen mukaisin menetelmin."

2.4. Asiakkaan hyvinvoinnin edistämisen suunnittelu -kohtaa olisi hyvä lisätä voimavarat. Muutosesitys: "selvittää asiakkaan VOIMAVARAT ja muutosvalmiuden"

Lasten valmentaminen -osio ja nuorten valmentaminen -osiot

Valmentamisella on merkittävä rooli lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin tukemisessa. Tämä näkökulma näkyy vahvasti molempien tutkinnon osioiden sisällöissä, joka on ajankohtaista ja tärkeä teema huomioida myös tulevaisuudessa. Molemmissa osioissa tuodaan hyvin esille valmentajan kasvatuksellinen rooli ja psyykinen ohjaus lasten sekä nuorten valmentamisessa. Opiskelija oppii tukemaan urheilijan itsetuntemusta, motivaatiota, tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä myönteistä minäkuva.

Pohdittavaksi: tuodaanko osioissa riittävästi esiin myös liikunnan ja urheilun mahdollisesti herättämiä kielteisiä tunteita, kuten suorituspainetta, epäonnistumisen pelkoa ja täydellisyyden tavoittelua? Tutkimusten mukaan erityisesti nuorilla urheilijoilla perfektionismi on yleinen ilmiö, joka voi johtaa liialliseen itsekritiikkiin, riittämättömyyden tunteeseen ja ruminaatioon (myös urheilun ulkopuolella). Nämä ovat tekijöitä, jotka lisäävät riskiä mielenterveyden häiriöille (esim. masennus ja uupumus) (Minichiello ym., 2024). Mielenterveyshäiriöiden lisääntyessä, on keskeistä kiinnittää huomiota näiden ennaltaehkäisyyn kaikissa lasten ja nuorten toimintaympäristöissä. Lähde: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38979064/>.

Lasten ja nuorten liikunta ja valmentaminen tapahtuu usein ryhmässä. Kiusaamisen ja syrjinnän kokemukset ovat varsin yleisiä ja lisäävät riskiä mielenterveysongelmille. Ohjaajan / valmentajan on tärkeä osata edistää yksilöiden ja liikuntayhteisön psykologista turvallisuutta ja ehkäistä ja puuttua kiusaamiseen, häirintään ja syrjintään. Myös antirasistinen osaaminen ja työtapat ovat tarpeellista osaamista.

Lapsilla ja etenkin nuorilla on nykyisin runsaasti mielenterveysoireilua ja psyykkistä kuormitusta. Lähes 70 % yläkouluikäisistä tytöistä kokee jotain mielenterveyteen liittyvää oiretta. Voisiko tätä saada vahvistettua? Muutosesitys: "huomioi urheilevan lapsen/nuoren yksilöllisen fyysisen ja kognitiivisen kehitysvaiheen sekä (psyykkiset) VOIMAVARAT"

Muuta huomioitavaa

MIELI ry kiittää mahdollisuudesta lausua.

Painotus on vahvasti urheilussa. Liikunnallisen elämäntavan näkökulmasta voisi olla hyvä arvioida tulisiko arkiliikkumisen edistäminen (esim. kävely ja pyöräily) näkyä vahvemmin.

Kujala Johanna
MIELI Suomen Mielenterveys ry