

## Ulos laatikosta

“Thinking outside the box” tarkoittaa englanninkielisen wikipedian mukaan perinteistä irtaantuvaa ajattelua sekä tavallista laajempaa näkökulmaa itselle tuttuun aiheeseen. Ajattelutapa kannustaa löytämään epätavallisia näkökulmia oman laatikon ulkopuolelta. Kaikilla meillä on laatikkomme, josta on välillä hyvä hypätä ulos ja miettiä onko laatikossamme kaikki kapulat, joilla voimme tavoitteitamme toteuttaa.

Mieti hetki mitä tarkoittaa liikuntapaikka? Minkälainen on hyvä liikuntaolosuhde? Tuliko mieleesi perinteinen urheilukenttä, jossa keskellä viheriöi nurmi ja ympärillä kiertää juoksurata? Vai ajattelitko jää- tai uimahallia ominaisuukseensa? Vai piirtyikö ajatuksiisi kartta kuntasi kaikista liikuntapaikoista? Näkökulmasi liikuntapaikasta ja hyvästä liikuntaolosuhteesta määräytynee sen tehtävän mukaan mihin olet orientoinut.

Yksinkertaistettuna meidän kaikkien liikunnan ammattilaisten tavoitteena on saada ihmiset liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. Usein se tarkoittaa liikunnan määrän lisäämistä. Liikunnan lisäämisen peruste syntyy siitä, että siitä on välitöntä ja välillistä hyötyä sekä yksilölle että yhteiskunnalle. Miten voimme maksimoida liikunnan merkityksen ja samalla nostaa oman liikuntatyömme arvoa? Ajatellaanpa muutamia laatikon ulkopuolisia asioita.

Liikunnan ammattilaisina olemme vastuussa perinteisistä liikuntapaikoista. Ihmisten liikunta-aktiivisuuden kannalta kaupunkien koko viheralueverkostolla leikkipaikkoineen, puistoineen sekä metsineen on kuitenkin suurempi merkitys kuin pelkästään liikuntatoimien hallinnoiman reviirin sisään kuuluvilla olosuhteilla. Kokonaisuutena viheralueet sekä koulujen ja päiväkotien pihat muodostavat monimuotoisen ja suuren ”temmellyskentän”, jossa ihmiset lenkkeilevät, oleskelevat, ulkoiluttavat lemmikkejään, ihastelevat lintuja, leikkivät, sienestävät, skeittaavat, uivat, hiihtävät – siis toimivat ja virkistäytyvät omilla moninaisilla tavoillaan. Miten liikunnan ammattilainen voisi vaikuttaa oman laatikkonsa ulkopuolella oleviin olosuhteisiin tehden niistä yhä paremmin liikuntaan kannustavia? Onko meillä varaa jättää hyödyntämättä tämä potentiaali?

Hyviä esimerkkejä on. Kuopio valittiin kuluvana vuonna leikin ja liikunnan pääkaupungiksi. Oivalliset tulokset on saavutettu kaupungin ja kolmannen sektorin yhteistyöllä sekä kaupungin sisäisellä vuorovaikutuksella eri hallintokuntien kesken.

Liikunnasta ja urheilusta keskusteltaessa huomio kiinnittyy pääosin näiden ilmiöiden fyysisiin piirteisiin. Suorituksia mitataan ajassa, matkassa, massassa, pisteissä ja niin edelleen. Kaikki mikä on mitattavaa, on ymmärrettävää. Liikunnan fyysisyys kahlitsee meidät omaan laatikkoonsa yksinkertaisuudellaan. Moni asia niin huippu-urheilussa, koululiikunnassa kuin terveysliikunnassa ratkaistaan kuitenkin fyysisyyden ulkopuolella. Herkkä huippu-urheilusuoritus vaatii keskittymistä, laskelmointia – ja älyä. Koululiikunnan, ollakseen kiinnostavaa, on hyvä olla sosiaalista ja hauskaa. Terveysliikunnan tulee esimerkiksi laihdustavoitteineen olla fyysisesti tehokasta, sosiaalisesti houkuttelevaa ja psyykkisesti antoisaa.

Osaamme tehdä liikuntaolosuhteistamme fyysisesti vaikuttavia, mutta miten voimme tehdä niistä sosiaalisesti houkuttelevia ja psyykkisesti palkitsevia. Parhaiten liikunnan jatkuvuus taataan, kun kaikki kolme näkökulmaa ovat läsnä. Osaammeko liikunnan olosuhteiden ammattilaisina vaikuttaa näihin tekijöihin riittävästi? Voisimmeko päästä tavoitteisiimme ihmisten liikuttajina paremmin, jos liikuntapaikat tukisivat näitä kaikkia ihmisen ulottuvuuksia?

Tulisiko meidän tarkastella asioita, jotka vaikuttavat esimerkiksi lasten ja nuorten vapaa-ajassa, mutta jotka eivät ole perinteisessä mielessä liikuntaa? Onko siellä seikkoja, jotka voisivat tukea liikunnan harrastamista, ja joita voitaisiin hyödyntää liikuntaolosuhteita suunniteltaessa? Voisiko lasten- ja nuorten omatoimisen liikunnan määrää lisätä muuttamalla liikuntapaikkojen mittakaavaa lapsia paremmin palkitsevaksi? Voisiko nykuteknologiaa hyödyntävä liikuntavälineistö inspiroida liikkumaan älyllisillä haasteillaan?

Helsingin Jakomäen liikuntapuiston välineet palvelevat sekä liikuntaa, mutta ne toimivat samalla oppimisympäristönä. Näin liikunta auttaa oppimista hauskuutensa varjolla. Samassa ympäristössä on huomioitu nykylapsia ja –nuoria inspiroiva interaktiivinen pelimaailma. Oppimisen ja liikunnan sekä liikunnan ja pelaamisen laatuista on noustu ja tulokset ovat rohkaisevia.

Voimakkaimmin ”outside the box” – ajattelua edellyttävät väestön ikääntymisen meille asettamat haasteet. Minkälaista senioreille soveltuvaa (liikkumis)ympäristöä rakennamme? Onko laatikossamme kaikki ne työkalut, joilla voimme vaikuttaa vanhusten omatoimisuuteen?

Ydinkysymys liikunnan edistämisen osalta lienee: miten voimme olla hyödyksi enemmän ja useammalle tuhlaamatta resursseja? Miettimällä ja tekemällä asioita laatikon ulkopuolella, meillä on mahdollisuus lisätä vaikuttavuuttamme. Kehittämällä tuttuja liikuntapaikkoja uudesta näkökulmasta, voimme saada ne uudestaan tehokkaaseen käyttöön. Voimme myös rikastuttaa liikunta-alaan perinteisesti kuulumattomia ympäristöjä omilla liikunnan näkökulmillamme. Liikunnan ammattilaisten osaamisesta on runsaasti yhteiskunnallista hyötyä. Tämän osaamisen jakamisesta on hyviä esimerkkejä. Moni niistä on saanut alkunsa laatikon ulkopuolisella ajattelulla.