

E-urheilukurssilta eväitä hyvinvointiin ja elämään

Ruotsinkielinen ammat- tioppilaitos Practicum on edelläkävijä tietokonepe- laamisen ja terveellisten elämäntapojen yhdistä- misessä. Uudentyyppinen e-urheilun kurssi on auttanut nuoria ymmärtä- mään liikunnan, ruokava- lion ja unen merkityksen sekä samalla kehittymään pelaajina.

E-urheilun kurssi käynnis- tyi Practicumissa vuon- na 2015. Liikuntakoordi- naattori **Björn "Nalle" Nylund** kertoo, että idea kurssille sai alkunsa, kun koulussa pohdittiin, miten voitaisiin olla mukana tietokonepelaamisessa, joka on suosittua nuorten parissa, ja ottaa siihen mukaan myös terveystietokoulun.

- Meille päästäkseen ei tarvitse pelata kilpaa, eikä meiltä valmistuta e-urheili- jaksi, mutta täytyy haluta kehittyä pelaajana. Kurssille otetaan vuosittain noin 20 nuorta. Näin ryhmäkoko pysyy sopivan pienenä ja voimme antaa myös henkilö- kohtaista valmennusta, sosiaaliopettaja **Pia Öhman** kertoo.

Esports-ohjelmassa on tällä hetkellä yh- teensä noin 60 nuorta, joista enemmistö on poikia, tyttöjä on mukana vain muutama. Opinnot jaksottuvat kolmelle vuodelle. Niihin sisältyy esimerkiksi fyysisiä tree- nejä, ryhmäytymistä, lajiin liittyviä tee- maluentoja sekä brändäämistä eli itsensä markkinoimista.

Kurssi ei kuitenkaan ole mitään pelailua. Itse asiassa koulupäivän aikana ei pelata, vaan nuoret pelaavat omalla ajallaan. Poik- keuksen muodostaa kaksi kertaa vuodessa järjestettävä pelitapahtuma, jolloin koululla pelataan läpi yön.

- Meidän näkökulmasta kurssi on elä- mänhallintaohjelma, mutta nuorille tätä markkinoidaan sillä, että haluatko kehittyä pelaajana. Eihän se ole salaisuus, että tämä on elämänhallinnallinen ohjelma, mutta se ei ehkä vedä nuoria, Pia hymyilee.

Joukkuehenki on tärkeää

Monen mielikuvissa e-urheilu yhdistyy yhä yksin pelaavaan nuoreen mieheen, "nörttiin", joka istuu tuntitolkulla ruu- dun ääressä räiskimässä ja juomassa ener- gijuomaa. E-urheilu on kuitenkin myös joukkuelaji ja pelejä on useita erilaisia, muun muassa strategia- ja liikuntapelejä.

Pia ja Nalle kertovat, että e-urheilu on lajina hyvin tasavertainen. Naiset ja miehet pelaavat samassa joukkueessa. Myöskään iällä tai fyysisellä habituksella ei ole väliä, ja pelata voi vaikka pyörätuolissa.

Opettajat muodostavat opiskelijoista joukkueet. Hyvän joukkuehengen raken- taminen on tärkeää, ihan kuten muussakin urheilussa. Nuoria evästetään, miten jouk- kueessa toimitaan ja miten otetaan toiset huomioon niin "offline" kuin "online".

- Tämä on myös sosiaalinen ohjelma. Moni on pelannut pitkään mutta yksin. Kurssilla nuoret oppivat tuntemaan kou- lukavereita. Lounastauot, välitunnit ja yh- teiset harjoitukset luovat yhteisöllisyyttä ja ehkäisevät yksinäisyyttä, Pia toteaa.

Nalle uskoo, että e-urheilu tulee yhä kasvamaan sekä harrastaja- että seuraaja- määrältään. Perinteiset urheiluseurat niin Suomessa kuin maailmalla ovat perusta-

neet omia e-urheilujoukkueita tavoittaak- seen uutta sukupolvea ja uusia harrastajia.

Oikeassa kontekstissa viesti perille

Monta vuotta kuraattorina työskennellyt Pia kertoo puhuneensa ennenkin elämän- hallinnasta nuorten miesten kanssa: nuku riittävästi, syö järkevämmän ja liiku vähän. Vastaukset ovat olleet yleensä tyyliä "ööö" ja "joo joo".

- Mutta nyt kun nämä aiheet on sidottu pelikontekstiin, ne uppoavat nuoriin ihan eri tavalla. Jos haluat kehittyä pelissä, elä- mänhallinta on tärkeää, Pia tietää.

Nallen mukaan hyvinvoinnista puhutaan opiskelijoiden kanssa paljon, ja nuoret pi- tävät uni- ja ruokapäiväkirjaa.

Elämänhallintaa rakennetaan tutulla kaavalla 8+8+8 eli kahdeksan tuntia un- ta, kahdeksan koulua tai työtä ja kahdek- san vapaa-aikaa. Myös sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä, että on ystäviä ja aikaa per- heen kanssa.

- Moni nuori ajattelee, että kehittyä pelaajana, jos vain pelaa mahdollisimman paljon. Siinä unohtuu helposti muu. Pe- laaminen on nuorille rakas harrastus ja ke- hittymistä voi tapahtua nopeastikin, mi- kä ruokkii sitä, että pelaa vielä enemmän, Nalle kertoo.

Kurssille osallistuneiden opiskelijoiden vanhemmilla on kuitenkin saatu hämmäs- tynyttä palautetta siitä, että lapsi pelaa nyt vähemmän kuin ennen.

Kun Nalle ja Pia keskustelevat pelaami- sesta vanhempien kanssa, he kehottavat kiinnostumaan lasten peleistä.

- Ei tarvitse ymmärtää pelistrategiaa ja jokaista liikettä, silti voi olla kiinnostunut siitä, mitä lapsi tekee ja kysyä miten peli meni, Pia sanoo.

- Aikuisien kiinnostus merkitsee nuorille paljon, Nalle vahvistaa.

Tavoitteena ennaltaehkäisy

Vaikka e-urheilussa ei ole varsinaista fyysistä suoritusta, siinä toimivat samat peri- aatteet kuin muussakin urheilussa.



Liikuntakoordinaattori Björn Nylund ja so- siaaliopettaja Pia Öhman luotsaavat nuoria ottamaan terveelliset elämäntavat osaksi e-urheilua ja arkea.

- Tämä on tarkkuuslaji. Lisäksi pitkisä peleissä on kovia stressitekijöitä, Nalle sanoo.

- Peli vaatii keskittymistä ja hyvää silmä- käsikoordinaatiota. Siinä on myös paljon istumista, ranteet ja niska on kovilla, Pia jatkaa.

Istumisen ja muu kuormitus ei vielä välttämättä tunnu, sillä nuori kroppa antaa Nallen mukaan paljon anteeksi, mutta ennen pitkää aika ajaa kiinni.

- Kun nuorten kanssa juttelee, kyllä ne tunnustavat, että hartiat on vähän jäykät, kun istuu monta tuntia koneen ääressä. Mutta eivät ne ole miettineet, että se voi johtua pelaamisesta, Nalle kertoo.

- Saati miettisivät sitä, että siitä tulisi jokin krooninen vaiva. Eihän nuori ajat- tele viikkoa tai tulevaa viikonloppua pi- demmälle, saati sitten vuosia eteenpäin, Pia naurahtaa.

Siinä se haaste onkin, miten avata tätä perspektiiviä nuorille. Vaikutusten näky- minen ottaa aikaa.

Pia kertoo, että liikunnanopettaja **Nina Väyrynen** kannustaa osaltaan nuoria huoma- maan kehityksen: "Nyt kolmen viikon jäl- keen jaksat tehdä muutaman liikkeen lisää".

- Tavoitteemme on, että nuoret oppivat huomioimaan omaan hyvinvointiin vaikutta- via seikkoja. Käyvät esimerkiksi punttisa- lilla ja ehkäisevät selän ja niska-hartiaseu- dun ongelmia, jotka todennäköisesti tulevat lisääntymään, Nalle sanoo.

Kuntosalin on yksi lajeista, joihin opiske- lijoilla on mahdollisuus tutustua viikoit- taisissa aamutreenissä. Treeneissä ei ole tarkoitus suorittaa, vaan saada liikkumisen iloa ja tukea ryhmäytymiseen. Kun pela- taan vaikka koripalloa, se mahdollistaa Pi- an mukaan keskusteluyhteyden eri tavalla.

Nykyisillä, vähentyneillä liikunnan ope- tuksen määrillä ei Nallen mielestä voi kou- lussa paljon fyysisen hyvinvoinnin puolesta tehdä. Lähinnä voidaan kokeilla eri lajeja, jotta jokainen löytäisi omansa.

Liikunnan ja koko e-urheiluohtelman tarkoituksena on tuoda pelaamisen rinnalle tasapainoa nuorten arkeen. Ja jos ura am- mattilaisena ei aukea, nuori saa kuitenkin hyviä oppeja ja taitoja tulevaisuutta varten.

MITÄ ON E-URHEILU?

- Elektroninen urheilu (esports) on tietotekniikkaa hyödyntävää kilpaurheilua, jota harrastetaan joukkueena tai yksilönä pelistä ja pelimuodosta riippuen.
- Tavallisimmat pelit ovat tietokoneella tai konsolilla toimivia viihde- pelejä, jotka jakautuvat eri alalajeihin: räiskintä-, strategia-, areena-, taistelu-, ajo-, urheilu- sekä rytmii- ja tanssipelit.
- Suosittuja pelejä ovat esimerkiksi Counter-Strike: Global Offensive (CS:GO), Dota 2, League of Legends, Overwatch, Starcraft 2 ja NHL.
- Digitaalinen pelaaminen on kasvattanut suosiotaan harrastuksena Suomessa. Vuonna 2018 aktiivisesti eli kerran kuukaudessa tai useammin pelaavia suomalaisia 10–75 -vuotiaista oli 88,1 %. Aktiivisesti e-urheilupelejä pelaa 1,8 % eli yli 80 000 suomalaista.
- Ammattipelaajat voivat pelistä riippuen ansaita vuosittain kymmenistä tuhansista miljooniin euroihin palkan, sponsorisopimusten ja palkintorahojen muodossa.

Lähde: Suomen elektronisen urheilun liitto

Esimerkiksi pelaamisessa vaadittavaa tarkkuutta ja syvyyttä voi hyödyntää monessa muussakin ammatissa.

Koko koulu liikkeelle

Practicum on liittynyt hiljattain Liikkuva opiskelu -ohjelmaan, jonka verkostoon kuuluu myös Selkäliiton uusi Back to move! -hanke. Oppilaitoksessa on ohjelman myötä havahduttu pohtimaan sitä, miten esports-ajattelua voitaisiin laajentaa koko kouluyhteisöön, miten kannustaa nuoria liikkumaan niin välitunneilla kuin oppituntien aikana.

Nalle kertoo, että ideoita on jo saatu, mutta lisää konkretia kaivataan. Koululle on tarkoitus hankkia sähköpöytiä, jotta nuorilla on mahdollisuus vaihdella asentoa. Toki myös opettajilla on tärkeä rooli siinä, mitä tapahtuu oppituntien aikana.

Miten motivoida nuoria? Helppoa se ei ole.

- Pakottaminen ei toimi. Olemme kysyneet opiskelijoilta, millä tavoilla voidaan

tuoda lisää liikuntaa ja liikettä kouluun. Jos nuoret eivät itse ole mukana ideoimassa eivätkä koe asiaa tärkeäksi, niin vaikea heidät on saada mukaan, Nalle sanoo.

- Onneksi kuitenkin tajusimme mennä mukaan siihen, mikä nuoria kiinnostaa eli pelaamiseen. Uskon, että meidän ohjelmamme toimii siksi, että olemme mukana nuorille merkityksellisessä asiassa. Pelissä kehittyminen motivoi, Pia pohtii.

Pian ja Nallen mielestä nuoriin pitäisi kuitenkin päästä vaikuttamaan aikaisemmin, mielellään jo alakoulussa, sillä elämäntapojen opettaminen ja käyttäytymiseen vaikuttaminen on hidasta.

Hyvät käytännöt jakoon

Pia ja Nalle kertovat, että nuoret ovat sitoutuneita e-urheiluohjelmaan. He ovat kehittyneet pelaajina ja voivat muutenkin paremmin. Tämän positiivisen muutoksen on huomannut myös kouluterveydenhoitaja. Ja hyviä tuloksia on saatu aikaan ihan tutkitusti.

Oppilaitokselle tehtyjen opinnäytetöiden mukaan e-urheilukurssi on saanut opiskelijat liikkumaan enemmän, ja osa opiskelijoista on kertonut myös fyysisen kuntonsa parantuneen. Ja vaikka pelaamiseen käytetty aika on vähentynyt, pelitiloksissa ja pelissä tarvittavissa ominaisuuksissa on tapahtunut kehitystä, esimerkiksi keskittymiskyky ja yhteistyötaitot ovat parantuneet. Myös terveellisten elämäntapojen merkitys on ymmärretty osaksi e-urheilua. Kurssi motivoi opiskelijoita ylläpitämään terveellisiä elintapoja, koska ne vaikuttavat pelisuoritukseen.

Practicumilaiset jakavat mielellään kokemuksiaan, jotta hyvät työtavat ja ennaltaehkäisevät vaikutukset saataisiin laajempaan käyttöön.

- Toivottavasti muutkin näkevät tämän mahdollisuuden ja ennen kaikkea sen, miten nuoret tästä hyötyvät, Pia ja Nalle toteavat.

Teksti: Pia Bilund
Kuvat: Jauri Varvikko

Pelaamisen vastapainoksi unta ja ulkoliikuntaa

PRAKTICUMISSA ensimmäistä vuotta opiskelevat 16-vuotiaat Casper, Dennis ja Tobias ovat kaikki kiinnostuneita tietokoneista ja pelaamisesta, joten ei siis ihme, että he valitsivat e-urheilun kurssin osaksi opintojaan.

- Pelaa aika paljon, ja koko peliskene vaikuttaa jännältä, siksi on kiva kokeilla tätä kurssia. Olen pelannut melkein päiväkotikäisestä asti, tosissani ehkä kolmen vuotaa, datanomiksi opiskeleva Casper kertoo.

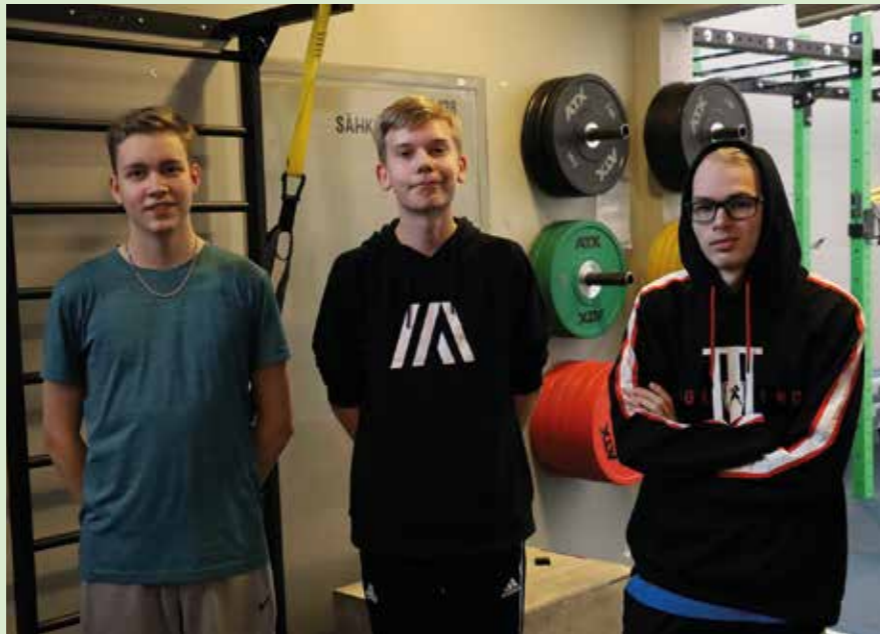
Autoalaa opiskeleva Dennis kertoo pelanneensa ala-asteelta asti. Tuleva datanomi Tobias on puolestaan pelannut pari vuotta. Hän innostui e-urheilusta katsottuaan aiheesta dokumentin Netflixissä.

Nuoret miehet tuntuvat olevan jo jyvällä liikunnan ja unen merkityksestä, vaikka opinnot ovat vasta alkuvaiheessa.

- Uni on tärkeää, sitä kannattaa saada, muuten tulee vihaiseksi eikä oikein jaksa, Casper sanoo.

Vapaa-ajallaan Casper pyörii useamman kerran viikossa. Dennis polkee pyörällä koulumatkat, ja hän on harrastanut jalkapalloa kymmenen vuotta. Tobias käy juoksulenkeillä ja kävelyllä koiran kanssa.

Practicumin e-urheilukurssin opiskelijat Dennis (vas.), Casper ja Tobias treenaavat maanantaiaamuina eri lajeja liikunnanopettajan johdolla Unisport Kumpulan liikuntahallissa.



Liikettä vapaa-ajalla siis on, koulupäivä sujuu sen sijaan passiivisemmissä merkeissä.

- Päivän aikana voi pitää vähän taukoja, mutta ei paljon, Tobias toteaa.

Entä miten nuorten miesten selät voivat?

Dennis kertoo, että pelatessa on selkä joskus vähän vaivannut. Casperilla ja Tobiasilla ei selkä- tai niskakipuja ole ollut.

- Pyöräily auttaa siihen varmasti jonkin verran, Casper tuumii.



Toisella asteella kiinnostusta selkätietoon

Back to move! -hankkeen pilottikyselyillä kartoitettiin toisen asteen opiskelijoiden selän terveyttä ja sen edistämistarpeita. Kyselytulosten pohjalta oppilaitoksissa järjestetään selkäterveyden edistämiseen liittyviä koulutuksia sekä edistetään selän ja niskan hyvinvointia tukevaa oppilaitoskulttuuria.

KYSELYLLÄ SELVITETTIIN opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta, opiskelupäivien aikaista istumista ja koettua selän ja niskan kipua. Lisäksi sekä opettajilta että opiskelijoilta kysyttiin asenteista oppituntien tauottamiseen sekä motivaatiosta selän ja niskan hyvinvoinnin edistämiseen oppilaitosympäristössä.

Kyselyt suunnattiin erikseen ammattioppilaitosten ja lukion opettajille ja opiskelijoille. Kyselyihin vastasi yhteensä 88 opettajaa ja 330 opiskelijaa.

Ammattiin opiskelevilla enemmän selkäkipua kuin lukiolaisilla

28 % ammattiin opiskelevista eli amislaisista ja 19 % lukiolaisista oli kokenut selkäkipua viimeisen puolen vuoden aikana vähintään viikoittain. 25 % amislaisista ja 31 % lukiolaisista oli kokenut niska-hartiaseudun kipua viimeisen puolen vuoden aikana. Tulokset ovat samansuuntaisia kuin kansallisessa kouluterveyskyselyssä (THL 2019). Tosin Selkäliiton otannassa korostuu ammattiopiskelijoiden selkäkipu.

Lukiolaiset kokivat amislaisia enemmän, että heidän selkensä/niskansa kipeytyy opiskelupäivän aikana kuin vapaa-ajalla, ja että kipu haittaa opiskelua.

Opiskelijat liikkuvat ja nukkuivat keskimäärin riittävästi. Lukiolaiset kuitenkin kokivat unensa laadun olevan huonompaa. Tämä on linjassa THL:n (2019) kouluterveyskyselyn kanssa.

Istumisen vähentäminen oppitunneilla ei innosta

Suurin osa opiskelijoista kertoi istuvansa 5–6 tuntia opiskelupäivän aikana. Lukiolaiset kokivat istuvansa ammattioppilaitoksen opiskelijoita enemmän. Opiskelijat eivät olleet erityisen motivoituneita ajatukseen, että koulussa olisi enemmän tunteja, joilla ei istuta ollenkaan.

Opettajien näkemykset istumisesta olivat samansuuntaisia opiskelijoiden kanssa. Lukion opettajat kokivat ammattiopettajia enemmän, että opiskelijat istuvat liikaa opiskelupäivien aikana. Lukion opettajat eivät kuitenkaan olleet amisopettajia myönteisempiä istumisen vähentämiselle eli selkälaisille tunneille, joilla istutaan vähemmän.

Tauottaminen vaatii muutoksia

Lukiolaiset kokivat voivansa vapaammin muuttaa asentoaan oppituntien aikana. Amislaiset ilmoittivat, etteivät voi liikkua luokassa vapaasti, vaikka opettajat kokivat, että opiskelijoilla on siihen mahdollisuus. Amislaiset toivoivat, että opettajat muistuttavat heitä liikkumisesta oppituntien aikana. Ammattioppilaitoksissa on muutenkin oltu huolissaan opiskelijoiden itseohjautuvuudesta. Lukiossa ero ei ollut yhtä suuri opiskelijoiden ja opettajien näkemysten välillä.

Opiskelijat kokivat selkeästi opettajia enemmän, että oppilaitoksissa on mahdollisuus vaihdella työskentelytapoja (jumppapallot, sähköpöydät jne.). Mutta sekä opiskelijat että opettajat kertoivat, että muutoksia luokkahuoneissa tulisi tehdä ja jo hankittuja välineitä ottaa tehokkaammin käyttöön.

Tauottamista estävät tilanpuute, opettajien asenteet ja liikkumisesta aiheutuva häiriö. Opettajat kuitenkin kokivat, että oppilaitoskulttuuria pitäisi muuttaa tauottusta/liikettä sallivaksi.

Terveyden edistäminen oppilaitoksissa

Oppitunneilla ei käsitellä selän ja niskan terveyttä. Opiskelijat olivat vahvemmin tätä mieltä kuin opettajat.

Tietokonetyö, toimimattomat kalusteet, staattiset asennot ja nostot koettiin kuormittavina tekijöinä selän ja niskan hyvinvoinnille.

Amislaiset, sekä opettajat että opiskelijat, olivat hieman lukiolaisia kiinnostuneempia saamaan lisää tietoa selän/niskan terveydestä. Opiskelijat toivoivat saavansa tietoa selän ja niskan terveyden edistämisestä netistä, Youtubesta tai terveydenhoitajalta.

Lukion opettajat uskovat vahvemmin, että opiskelijat saavat tarvittaessa ohjeita selän ja niskan ongelmiin terveydenhoitajalta. Opiskelijat, jotka olivat hakeneet apua terveydenhoitajalta, eivät kuitenkaan kokeneet saaneensa sitä.

Lue lisää hankkeesta ja kyselyn tuloksista selkakanava.fi/backtomove

Teksti: Katri Koivuneva

Back to move! Selkäliiton Back to move! -hankkeen tarkoituksena on lisätä toisen asteen opiskelijoiden ja opettajien tietoa selän hyvinvoinnista ja sen merkityksestä niin opiskelukuin tulevaisuuden työhyvinvoinnin kannalta. Hanke on osa Liikkuva opiskelu -ohjelmaa.