

kommentti

Alkulämmittelynä
pitkä odotus

YLIOPISTOLIIKUNNAN ohjatut tunnit alkavat aina tasalta. Vuoroille osallistujat ovat harvinaisen tietoisia siitä, että mikäli haluaa taatusti päästä tunnille, paikalla kannattaa olla huomattavasti aikaisemmin.

Kymmentä vaille voi hyvin riittää. Toisaalta joskus jo kaksikymmentä vaille peli on menetetty. Viisas pelaa varman päälle, ja saapuu paikalle ainakin kaksikymmentä minuuttia vaille, jopa puolelta.

Suosituimpien tuntien osallistujamäärää rajoitetaan usein sen perusteella, että jos ei riitä ohjaajan valitsemissä välineitä, kuten voimatankoja, tunnille ei ole tulemissa. Näille ohjatuille vuoroille haluaminen tietää odottamista, odottamista ja vähän lisää odottamista.

Odottaminen on tietysti täysin vapaaehtoista, mutta onhan sen palkintona takuuvarma pääsy tunnille. Mikään ei ärsytä niin paljon, kuin esimerkiksi steppilautojen loppuminen näiden edestä.

ITSE ODOTTAMINEN ON suorastaan harvinaista tapahtuma. Välivaraston ulkopuolelle kertyneet jumppaajat eivät toisilleen puhu, ellei satu kaveri paikalle. Kaikki odottelijathan ovat toistensa kilpailijoita kisassa pääsystä tunnille. Eikä kilpailijoille puhuta, hyvänen aika. Jos on oikein tehokas, jonottaessa ehtii lukea tenttiin tai ratkoa matikan yhtälöitä. Jono on myös paikka, jossa Jylkkäriä luetaan ahkerasti.

Tuntien vakiokävijät ovat lisäksi laatu-tietoisia. Esimerkiksi steppilautoista ei kelpaa mikä vain lauta. Parhaimpia ja siksi suosituimpia ovat harmaa-mustat, yhtenä kappaleena liikuteltavat laudat. Erillisistä osista koottavat vihreät laudat liukuvat ikävästi lattialla ja niitä on uskomattoman hankala kantaa, varsinkin jos kuormassa on myös matto, kuminauha ja käsipainot.

Parempaan laudan saadakseen ei auta muu kuin mennä jonottamaan välinevaraston oven taakse hyvissä ajoin. Jonotusnumeroita ei tunneta, mutta toisaalta jonossa vallitsee reilu meininki. Kukaan ei yritäkään kiilata. Kiilaajalle perisuomalaiseen tapaan tuskin sanottaisiin mitään, mutta luodut katseet olisivat tappavia.

Ilona Turtola



Yläasteen liikuntatunneilla circuit tunnettiin nimellä kuntopiiri. Vatsalihasliike jalat ylhäällä ottaa etenkin ylävatsaan.

Yliopistoliikunnan salit täyttyvät nopeasti

Jyväskylän yliopisto ei ole enää liikunnan lippulaiva

OHJATUT TUNNIT vetävät liikkuja tunneille, mutta joskus ne ovat jo liian täynnä. Yliopistoliikunnan suurimmat ruuhkahuiput ovat lukukausien alussa. Kärsivällisyyttä siis vaaditaan etenkin silloin.

Jyväskylän yliopisto ei ole enää opiskelijoiden ja henkilökunnan liikuntajärjestäjänä ainoana maan eturivissä. Liikuntapäällikkö **Merja Kalaja** toteaa, että monet yliopistot ovat panostaneet liikuntapalveluihin ja -tiloihin viime vuosina. Esimerkiksi Helsingin yliopisto on rakentanut monipuolisia liikuntakeskuksia myös opiskelija-asuntoaloiden läheisyyteen.

”Totuus on, että emme ole tässä enää lippulaiva muille yliopistoille, vaan muut ovat kirineet meidät kiinni”, Kalaja sanoo.

Liikuntatoimiston kannalta palveluiden lisääminen on Jyväskylässä hankalaa, kun toimistolla työskentelee vain yksi päätoiminen työntekijä. Monessa isossa yliopistossa henkilökuntaa on moninkertainen määrä.

Yksi henkilö ei käytännössä pysty enempää liikuntaa koordinoimaan, joten Kalaja on päättänyt keskittyä laadun parantamiseen. Ohjaajien laatua ei liikunnan määrä tai raha korvaa.

”Ohjaajat ovat meillä huippuluokkaa”, liikuntapäällikkö sanoo tyytyväisenä.

Saman keuhon allekirjoittaa myös **Anneli Mörä-Leino**, joka on helmikuun puolivälistä lähtien hoitanut vir-

kapapaalle vuodeksi jääneen Kalajan tehtäviä.

YLIOPISTOLIIKUNNAN suosituimpia ohjattuja treenejä ovat circuit-tunnit. Näille kiertoharjoittelutunneille osallistui viime kevätlukukaudella arviolta 6 525 kävijää. Suosio on pysynyt ja kävijöitä on syksyn ja kevään aikana ollut vähintään yhtä paljon.

”Tunneilla on niin paljon ihmisiä, että happi loppuu nopeasti.”

Leni Pärssinen
opiskelija

”Luulen, että suosio johtuu siitä, että circuit yksinkertaisesti puree kaikille. Se on helppo ja tehokas”, circuit-ohjaaja **Johanna Lapinniemi** sanoo.

”Miehetkin uskaltautuvat tunneille, koska se ei sisällä haastavia askelsarjoja”, hän lisää.

Tarjontaa on pyritty lisäämään kysynnän mukaan. Suosituimpia tunteja on lisätty eniten ja niitä on pyritty järjestämään päällekkäin, jotta jokaisella olisi mahdollisuus päästä jollekin harjoitusajalle.

Ohjatut liikuntavuorot täyttyvät kuitenkin helposti, joten ohjaajien vastuulle jää treenien organisointi.

”Ohjaajilla on oikeus ja velvollisuus rajoittaa osallistujamäärää, sillä esimerkiksi liikuntavälineet on pyritty määrittämään sen mukaan, miten paljon saliin mahtuu liikkuja”, liikuntapäällikkö Kalaja tarkentaa.

SUOSITUIMPIEN TUNTIEN ongelmana on hapen puute.

”Tunneilla on niin paljon ihmisiä, että happi loppuu nopeasti”, circuit-tunnin alkua odottava **Leni Pärssinen** kertoo.

Liikuntapäällikkö Merja Kalaja tietää ongelman ja korostaa, että juuri siksi osallistujamäärän rajoittaminen on tärkeää.

”Toki olen huolissani, mutta luotan meidän ohjaajiiimme”, Kalaja sanoo.

Hän muistuttaa, että osallistujat eivät ole vakuutettuja yo-liikunnan puolesta, joten harjoittelu on omalla vastuulla.

”Mitään suurempia onnettomuuksia tunneilla ei ole vielä käynyt, mutta joskus on käynyt niin, että mahdollisesti hapen puutteen vuoksi liikkuja on alkanut pyörryttää.”

Osallistujien keskuudessa ongelmaksi koetaan myös välineiden määrä ja laatu. Välineet eivät aina riitä kaikille.

”Laudat ovat vanhanaikaisia, joskus ne tuntuvat jopa vaarallisilta. Uusia lautoja ei riitä kaikille”, Leni Pärssinen huomauttaa.

VIIME SYKSYN uutuuslaji joogavenyttely nousi suoraan suosituimpien liikuntatuntien top 10 -listan viidennelle

Ohjatut tunnit top-10

1. Circuit
2. Body
3. Aerobio
4. Bailatino
5. Joogavenyttely
6. Combatic
7. ASL (Aerobic, Step, Lihaskunto)
8. Venyttely
9. Latinobic
10. Startti

tilalle. Suuri kävijämäärä vaatii myös ohjaajan erityishuomiota.

Joogavenyttelyä ohjaava **Hanna-Mari Majjala** on ottanut tunneillaan käyttöön korokkeen, jotta kaikki näkisivät ja varsinkin kuulisivat.

”Joogassa äänenkäyttö on vaikeaa, koska jooga on rauhallista, mutta kuitenkin kaikkien pitäisi kuulla, takarivissäkin”, Majjala sanoo.

Vauhdikkaammille tunneille circuit-ohjaaja Lapinniemi ehdottaa, että ohjaajat liikkuisivat enemmän ympäri salia.

”Jotta kaikki näkisivät, liikkeen voisi käydä näyttämässä eri puolella salia. Silloin myös takarivi näkisi kunnolla mitä seuraavaksi tehdään.”

Päivi Pelkonen
jylkkari@jyy.fi