

Liikuntasosiologiaa - miksi liikun

Peruskoulutukseni on liikuntasosiologin. Aloitin kirjoittaa näitä blogejakin, koska minulla oli käsikirjoitus liikuntasosiologian lukukirjaksi. Yllätyksekseni eteeni on tullut kaikenlaista kiinnostavaa, joten olen julkaissut siitä vasta muutaman otteen. Tulossa se kuitenkin on.

Liikuntasosiologiaa olen tutkinut noin 30 vuotta. Olen kirjoittanut paljon ja olen luennoinut sekä opettanut (liikunta)sosiologian kursseja kymmenkunta vuotta mm. Vierumäellä (Haaga-Helia amk). Olen myös ohjannut ja tarkastanut runsaasti opinnäytteitä (liikunta)sosiologiasta. Ja olen ollut monissa hankkeissa mukana.

Erytisesti olen ollut kiinnostunut siitä, miksi ihmiset liikkuvat ja urheilevat. Luulen tietäväni siitä jotain, mutta vielä on paljon tutkittavaa, kehitettävää ja kokeiltavaakin. Liikkumattomuutta ei ole vielä missään nimessä voitettu.

Jos sinua/teitä askarruttavat samat kysymykset, niin tutustu ao. materiaaleihin ja ole yhteydessä. Itseäni kiinnostavat etenkin hankkeet, joissa keskeistä on vaikuttaa kokemuksellisesti ihmisten liikunnalle antamiin merkityksiin. Tiedän, että aktiivisesti liikkuvilla on hyvin monenlaisia merkityksiä liikkumiselleen, mutta passiivisilta nämä merkitykset ja niitä synnyttävät kokemuksetkin usein puuttuvat.

Kuulostaa yksinkertaiselta, mutta ei todellakaan ole sitä. Mielelläni olen mukana toiminnassa, jossa liikuntaa lisätään ihmisten arkeen ja juhlaan. Erytisen hyvänä toimintamuotona pitäisin pitkäjänteistä muutosprosessia, jossa toimijat – esimerkiksi kunnan, seuran tai yrityksen liikunnanohjaajat, valmentajat ja muut toimijat – kurssitettaisiin tähän liikuntasosiologiseen osaamiseen, jota minulla on.

Sen jälkeen muutettaisiin toimintaa, tutkittaisiin ja kehitettäisiin sitä yhdessä pitkäjänteisesti. Suosin pieniä, mutta pysyviä muutoksia, jotka eivät vie paljon resursseja. Kun ymmärretään paremmin, miksi ihminen liikkuu/urheilee tai ei liiku eikä saa itsestään parasta irti, niin pystytään kehittämään toimintaa paremmaksi.

Jos siis tarvitset tutkijaa, opettajaa, ohjaajaa, kehittäjää, asiantuntijaa...

Artikkeleita

Tiihonen Arto (2013) Miksi liikun – suorituksia, terveyttä & kokemuksia. Blogiartikkeli sivulla <http://www.miksiliikun.fi/?m=201309> 10.9.2013.

Tiihonen, Arto (2013) Miksi ikämies liikkuu – liikunnan harrastaminen on merkityksellistä. Teoksessa Pietilä Ilkka & Ojala Hanna (toim.) Miehistä puhetta – Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere University Press.

Schneider-Lehto, Tarja & Tiihonen, Arto (2012) Miehet jumppaamaan – ikäsuosiprojekti vai täyttä totta? Voimistelu (3) 4, 40-41.

Tiihonen, Arto (2012) Kokemuksia, suorituksia, terveyttä – aktiivisen ikämiehen liikunnalla on monta moottoria. Liikunta & tiede 49 (5) 74-78.

Kleemola, A., Laurila, P., Harmokivi-Saloranta, P. & Tiihonen, A. (2012) Kimppakyytejä ja vertaisohjaajia – ikääntyneiden terveysliikkujaunelmilla kehitetään Padasjoen syrjäkylien liikuntapalveluita. Teoksessa

Harmokivi-Saloranta, P. (toim.) Terveysliikkujien tarinoita. Päijät-Hämeen terveystuokunnan Living Lab – Terveystuokkujan ääni. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu, Sarja C: 95, 75-80, Tampere.

Markkanen, A., Markkanen, E. & Tiihonen, A. (2012) Liikuntaseteleitä, liikuntavastaava ja ikääntyville oma teemapuisto. Teoksessa Harmokivi-Saloranta, P. (toim.) Terveystuokkujien tarinoita. Päijät-Hämeen terveystuokunnan Living Lab – Terveystuokkujan ääni. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu, Sarja C: 95, 65-69, Tampere.

Tiihonen Arto (2011) Veteraaniyleisurheilijamies – erilainen liikkuja vai malli muille? Ikiliikkuja 5/2011, 21-22.

Tiihonen Arto (2011) Erilaisia ikämiehiä. Teoksessa Kunto Viiru, Jorma Manninen, Mikko Nieminen, Harri Suominen, Christer Sundqvist, Arto Tiihonen & Raimo Taponen, toim. *Erilainen tapa vanheta*. Suomen Veteraaniurheiluliitto, Kajaani, 19-44.

Pirnes Esa & Tiihonen Arto (2010) Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista, Käsitteiden, kokemusten ja vastuiden uusia tulkintoja. Kasvatus & Aika 4(2) 2010, 203-235. (http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?lan=1&page_id=275)

Tiihonen Arto (2010) Merkityksellisille poluille Reino! Liikunta & tiede, 47 (4) 50-52.

Esityksiä

Tiihonen A (2012) Aktiivisesti ikääntyvien miesten liikunnalle antamat merkitykset, Psykologia 2012 kongressi, 22.8.2012, Turku. Esitys. [TIIHONENPSYKOLOGIAKONG22082012](#)

Tiihonen A (2011) Miksi liikumme – itsearviointimenetelmä liikkumisen merkitysten tutkimisessa ja liikuntaneuvonnan työkaluna. 29.11.2011, Lahden tiedepäivä. Esitys ja työpaja. [Microsoft PowerPoint – TIIHONENLSD29112011](#)

Tiihonen A (2009) Reading a Training Diary through Theories. Masters and Mentors: meaning and methods in older adults' sporting activities. 10.–11.8.2009, Sibelius Hall, Lahti. (Oral presentation). [TIIHONENMM2009\[Yhteensopivuustila\]](#)

Tiihonen A (2009) Miehen terveyden pelikentät – miten mies voi parantaa terveyttään ja toimintakykyään? Masters and Mentors: meaning and methods in older adults' sporting activities. 10.–11.8.2009, Sibelius Hall, Lahti. (Oral presentation). [TIIHONENMIEHENTERVEYDENPELIKENTÄT09](#)

Blögeja

Tiihonen A. 2014. Liikuntagaala(ni) 2014 (<http://www.miksiliikun.fi/2014/01/14/liikuntagaalani-2014/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 14.1.2014.

Tiihonen A. 2013. Miksi liikun – suorituksia, terveyttä & kokemuksia. Blogiartikkeli sivulla. (<http://www.miksiliikun.fi/?m=201309>). 10.9.2013.

Tiihonen A. 2013. Monenlaisia remppoja. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/?m=201307>). 4.7.2013.

Tiihonen A. 2013. Kesäkuun liikutuksia. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2013/06/>) 21.6.2013.

Tiihonen A. 2013. Miten liikkua – pohdintoja. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2013/01/04/miten-liikkua-pohdintoja/>) 4.1.2013.

Tiihonen A. 2012. Miten liikun – liikuntapäiväkirjan kertomaa. Blogi sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/12/17/miten-liikun/>) 17.12.2012.

Tiihonen A. 2012. Kokemuksellista liikuntaa. Blogit sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2012/01/12/kokemuksellista-liikuntaa/>) 12.1.2012.

Tiihonen A. 2011. Kokemuksellista liikuntaa. Blogit sivulla (<http://www.miksiliikun.fi/2011/11/24/173/>) 24.11.2011.

Tiihonen, Arto (2012) Katsaus liikkumiseeni 2006-2011 (<http://www.miksiliikun.fi/2012/01/12/kokemuksellista-liikuntaa/>) Julkaistu blogisivulla www.miksiliikun.fi, 12.1.2012.

Tiihonen, Arto (2012) Yhden vuoden liikunta-analyysi ja –tulkinta (<http://www.miksiliikun.fi/2012/01/12/kokemuksellista-liikuntaa/>) Julkaistu blogisivulla www.miksiliikun.fi, 12.1.2012.

Tiihonen, Arto (2011) Esimerkki: liikuntaa ja terveystieteilijää (<http://www.miksiliikun.fi/2012/01/12/kokemuksellista-liikuntaa/>) Julkaistu blogisivulla www.miksiliikun.fi, 12.1.2012.

Tiihonen, Arto (2011) Liikkuminen ja urheileminen on kokemuksellista toimintaa – katsaus tutkimushistoriaani (<http://www.miksiliikun.fi/2011/11/24/173/>) Julkaistu blogisivulla www.miksiliikun.fi, 24.11.2011.

Tiihonen, Arto (2011) Pelkkiä hyviä elämyksiäkö vain - liiku identiteettiäsi rakentaen osallistuvaksi toimijaksi. (<http://www.miksiliikun.fi/2011/11/24/173/>) Julkaistu blogisivulla www.miksiliikun.fi, 24.11.2011.

Opinnäyteohjauksia ja -tarkastuksia

Kati Kauranen (2013) Väitöskirjan ohjausryhmän jäsen. JY: Liikuntatieteellinen tdk.

Tommi Panzar (2005): Licensiaattityön tarkastus, JY: Liikunta- ja terveystieteiden tdk.

Maija Koljonen (2000): Licensiaattityön ohjaus, JY: Liikunta- ja terveystieteiden tdk.

Runsaasti amk-opinnäytteitä aihepiiristä.

Hankkeita

Ote-projekti. Opiskelijoiden liikunta ja hyvinvointihanke (suunnittelu, johto). Opiskelijoiden liikuntaliitto ry. 1992-1994. Liikunta-Suomi –hanke (OPM/SLU). OPM-rahoitus.

Voimaa vanhuuteen –ohjelma. Ikäihmisten voima- ja tasapainohanke (suunnittelu, johtoryhmä). Ikäinstituutti. 2005-2011. RAY-rahoitus. <http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/etusivu/>

Päijät-Hämeen terveysliikunnan Living Lab – terveysliikkujan ääni –hanke (tieteellinen ja asiantuntijaryhmä, töiden ohjaaja). Lahden ammattikorkeakoulu & Lahti School of Innovation. 2010-2011.