

Liikunta & Tiede

**MITEN VOI
SUOMALAINEN
URHEILU-
JOURNALISMI?**

**EXTREME-
URHEILUN
OUTO LUMO
KOUKUTTAA**

**ELÄMÄKERRAT
JYLLÄÄVÄT
URHEILU-
KIRJOISSA**

TEEMA: Liikkujan ja urheilijan mieli

SANNA PALOMÄKI

Keho liikuttaa myös mieltä



OLO ON VIRKISTYNYT JA TYYTYVÄINEN. Turhat huolet ovat poissa ja kiireet asettuneet mitasuhteisiinsa. Mieli on levollinen, mutta samaan aikaan innostunut ja energinen. Näin voisin kuvailla oloani silloin, kun takana on vaikkapa hyvin kulkenut hiihtolenkki tai yhdessä treenikavereiden kanssa hikoiltu lihas-kuntotunti. Erityisesti luonnossa liikkua tunnen usein myös kiitollisuutta ja saan voimaa siitä, että voin liikkua itselleni mieluisilla tavoilla, suomalaisissa kauniissa ja puhtaisissa metsissä.

Edellä kuvatut tuntemukset ovat monelle liikunnanharrastajalle tuttuja. Mekanismit, joiden kautta liikunta vaikuttaa mieleemme, ovat monimutkaisia eivätkä vielä kaikilta osin selviä. Kuitenkin liikkumisen tiedetään lisäävän aivojen verenkiertoa, nostavan mielihyvää tuottavien hormonien määrää ja vähentävän stressihormoni kortisolin erittymistä. Interventioissa liikunnalla on saatu hyviä tuloksia etenkin masennusoireiden hoidossa ja se onkin sisällytetty osaksi Käypä hoito -suositusta.

Siinä, miten liikunnan psyykkiset vaikutukset koetaan, on kuitenkin paljon yksilöllisiä eroja, eivätkä kaikki liikuntakerratkaan tuota aina samanlaista hyvää oloa. Liiallinen, pakonomainen liikunta uuvuttaa niin fyysisesti kuin henkisesti. Jos elämässä on paljon muitakin kuormitustekijöitä ja stressiä, on viisasta säätää liikunnan intensiteettiä rauhallisemmaksi ja levätä enemmän.

Joulukuussa Liikuntatieteellinen Seura julkaisi tutkimusraportin ”Miten huippu-urheilijan mieli voi?” Kirjoittajat Satu Kasken johdolla totesivat, että suomalaiset huippu-urheilijat voivat keskimäärin hyvin, mutta samaan aikaan urheilijoilla näyttäisi esiintyvän varsin runsaasti nukkumisongelmia, ylikuormittumista, masennusta, ahdistusta ja syömisongel-

mia. Urheilijoiden oireilu ei yllätä, kun ottaa huomioon sen, millaista itsensä äärimmilleen viemistä huippu-urheilu vaatii ja kuinka moninaisten paineiden alla urheilijat työtään tekevät. Harmillista on, että urheilussa tuntuu edelleen elävän kapeakatseinen ajatus siitä, että henkinen pahoinvointi on yksilön heikkoutta. Se johtaa helposti oireiden peittelyyn tai niiden tunnistamiseen turhan myöhään, jolloin avunsaanti viivästyy.

Kiinnostava havainto raportissa on myös se, että urheilu-uran aikana sisäistetyn normin, käsitykset ja pakot voivat vaikuttaa vielä uran päätyttyäkin. Identiteetin muuttaminen urheilijasta ”rivikansalaiseksi” on monelle haastava prosessi ja siksi siirtymävaiheeseen tarvittaisiin tukea. Onkin ristiriitaista, että se mitä urheilu-uran aikana pidetään jopa tavoiteltavana eli ”olla urheilija 24/7” voi uran päättyessä olla iso identiteettikysymys: mitä minä nyt olen? Mielen hyvinvoinnin näkökulmasta näyttäisi tarkoituksenmukaiselta, että urheilijalla olisi hieman ”muutakin elämää” tai ainakin ajatuksia ja suunnitelmia siitä, mitä tapahtuu, jos ura esimerkiksi äkillisesti loukkaantumisen seurauksena päättyy.

Mikäli suomalaista huippu-urheilumestaruudesta pidetään edelleen kulttuurisesti arvokkaana ja tavoiteltavana tulisi myös urheilijoiden henkiseen hyvinvointiin panostaa nykyistä enemmän. Psyykkisesti hyvinvoinnilla urheilijalla on voimavaroja kovaan harjoitteluun ja paremmat edellytykset suoriutua kilpailutilanteista, käsitellä paineita tai epäonnistumisten tuomia pettymyksiä.

Valmentajien, läheisten ja terveydenhuollon tuen rinnalle Kaski kollegoineen ehdottaa matalan kynnyksen urheilupsykologista tukea.

sanna.h.palomaki@jyu.fi

Liikunta & Tiede

Toimitus:
Liikuntatieteellinen Seura
Mannerheimintie 15 b B
00260 Helsinki
puh: 010 778 6600
fax: 010 778 6619
sähköposti: toimisto@lts.fi
internet: www.lts.fi

Päätoimittajat:
Sanna Palomäki (vast.)
Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:
Jouko Kokkonen
Toimituskunta:
Päivi Berg
Arto Hautala
Ilkka Heinonen
Terhi Huovinen
Mikko Julin
Markku Ojanen
Eila Ruuskanen-Himma
Timo Ståhl

Kannen kuva: Antero Aaltonen
Ulkoasu: Antero Airos
Julkaisija: Liikuntatieteellinen Seura ry

Liikunta & Tiede on myös Liikunnan ja Terveystiedon opettajat ry:n jäsenetulehti.

Paino: PunaMusta, Forssa

Tilaukset:
puh: 010 778 6600
fax: 010 778 6619
sähköposti: toimisto@lts.fi
Kestotilaus: 42 euroa / Vuositilaus: 45 euroa

Liikunta & Tiede -lehdessä käytettyjen kuvien henkilöillä ei ole yhteyttä artikkelien aiheisiin, ellei kuviin viitata tekstissä.

58. vuosikerta
ISSN-L 0358-7010

Liikunnan ilot, urheilun surut?



PERINTEISEN KÄSITYKSEN MUKAAN liikunta on liki aina hyvä ja suorastaan riemullinen asia. Lauri "Tahko" Pihkala intoili ponnistamisen ilosta, eikä aivan väärässä ollutkaan. Liikunta ja urheilu tuottavat usein silkkaa mielihyvää. Kirkollisissa piireissä urheilua pidettiin aikoinaan liiankin hauskana. Arkkipiispa Ilmari Salomiehen väitteään sanoneen lentopallosta, että "tämähän on niin hauskaa, että jos muut papit tietäis, niin ne varmaan kieltäis sen".

Henkisten rajojen hakeminen kuuluu liikuntaan ja urheiluun. Sivusta katsottuna äärisuorituksissa ei aina näytä olevan mitään mieltä. Jokin saa kuitenkin osan meistä ylittämään rajansa ja asettamaan itsensä jopa vaaraan. Ääritilojen tavoittelu kertoo ihmismielen moninaisuudesta.

Ilon ja rohkeuden lisäksi liikunnan ja urheilun todellisuuteen liittyy toisenlaisia tunteita, kuten epävarmuutta, riittämättömyyttä, surua ja yksinäisyyttä. Kaikki liikkujat ja urheilijat eivät voi hyvin. Rakas harrastus tai ammatti on voinut eri syistä muuttua henkiseksi taakaksi.

Liikunnan merkityksen henkisen jaksamisen kannalta voi olettaa korostuneen koronapandemian aikana. Kun kaikki yleisötapahtumat ovat pakkotauolla ja sosiaalinen elämä on supistunut, niin ulkoilu tarjoaa henkireiän pandemia-arkeen.

Oman ryytinsä rokkaan antaa talvi. Lumen valkaisema maailma houkuttelee liikkumaan, ja laduilla on tungosta vanhaan malliin. Toisaalta runsas lumentulo on vaikeuttanut lumilajeja lukuun ottamatta niidenkin lajien harrastamista, joiden harjoituksia on pystytty jatkamaan ulkona. Erityisesti 12–20-vuotiaiden lasten ja nuorten jaksaminen on kovilla. Hiihto ja luistelu eivät välttämättä nappaa pulkamäestä puhumattakaan.

jouko.kokkonen@lts.fi

Liikuntatieteellinen Seura

Liikunnan tiedeviestintää vuodesta 1933

LTS:n henkilöjäseneksi voivat liittyä kaikki liikuntatieteestä kiinnostuneet. Jäsen saa Liikunta & Tiede -lehden vuosikerran sekä alennuksia seuran julkaisuista ja tapahtumien osallistumismaksuista. Vuoden mittaan jäsenille lähetetään 6–8 uutiskirjettä. Lisätietoa jäsenyydestä ja jäsenmaksuista www.lts.fi.

LTS:n kotisivuilta (lts.fi) löytyy väyliä liikuntatiedon lähteille. Fyysisen kunnon mittaaminen -sivusto (fkm.fi) tarjoaa tietoa näyttöön perustuvasta kuntotestauksesta.

LTS viestii:



@LTSfi



@LTSfi



YouTube

Tässä numerossa:

- 2 **PÄÄKIRJOITUS:** Keho liikuttaa myös mieltä
- 3 **TOIMITAJALTA:** Liikunnan ilot, urheilun surut?
- 4 **AJASSA**
- 6 **VÄITÖSUUTISET**
- 8 **POLTTOPISTEESSÄ:** Terveet elintavat, terveempi mieli – vai olisiko toisinpäin?
- 9 Paralympiakomitean puheenjohtaja Sari Rautio: Liikunnan moninaisuus ei ole keneltäkään pois
- 13 Syksyn 2020 Move!-mittaukset: Istuva elämäntapa näkyy tuloksissa
- 17 Urheilujournalismi ja median muutos: Vähemmällä väellä enemmän juttuja useammalle kanavalle
- 21 Selvitys liikkumisen edellytyksistä kertoo: Keski-Pohjanmaalla kelpaa liikkua
- 24 Liikuntatutorit opiskelijoiden vertaisliikuttajina
- 28 **TUTKIMUSUUTISIA**

TEEMA: Liikkujan ja urheilijan mieli

- 36 Huippu-urheilijoiden henkistä hyvinvointia kannattaa tukea
- 38 Miten kilpaurheilu vaikuttaa lasten ja nuorten henkiseen hyvinvointiin?
- 41 Urheilu voi vahvistaa hyvää mielenterveyttä
- 44 Psykkiset voimavarat määrittävät aktiivisuutta vanhuudessa
- 47 Mitä mieltä on extreme-urheilussa?
- 50 Urheilijan mieli – punakoneesta sisäiseksi sankariksi
- 53 Näin maailmalla: Arto Gråsten Tasmaniassa moni asia on toisin
- 56 Kadonneen hiihto-oppaan jäljillä
- 59 Esteetön rakentaminen on kaunista ja käytännöllistä
- 62 Erityistä tukea tarvitsevien nuorten liikunnallisen elämäntavan edistäminen Nappi-hankkeessa
- 65 Urheilukirjavuosi 2020: Kaunokirjallisuudessa laatua – elämäkerroissa laajuutta
- 67 **POHDITTUA:** Hengityslivasharjoittelu – kenelle ja miksi?
- 68 **POHDITTUA:** Lipsahtiko suusta sammakko?
- 70 **EMERITUS IHMETTELEE:** Meitä on moneksi – onneksi on liikunnastakin
- 71 **POHDITTUA:** Oppivelvollisuus pani lapset liikkeelle
- 72 **ARVIOITUA**
- 76 Stadion 50 vuotta sitten
-  **VERTAISARVIOIDUT TUTKIMUSARTIKKELIT**
- 77 Kaksoisurat ja urheilulukioiden menestystekijät
- 86 Opiskelupäivän aikainen liikkuminen

Inga Maggan ”Varjonyrkkeilijä” on vuoden 2020 urheilukirja

Urheilumuseon nimeämä raati on valinnut vuoden 2020 urheilukirjaksi Inga Maggan esikoisromaanin *Varjonyrkkeilijä*. Kirjan on kustantanut Like. Romaani käsittelee seksuaalista hyväksikäyttöä urheilumaailmassa.



Maggan teos on saanut osakseen laajalti kiitosta. Markus Änas arvioi Suomen Kuvalehdessä, että ”*Varjonyrkkeilijä* on onnistuneimpia kaunokirjoja, mitä Suomessa on urheilusta koskaan kirjoitettu”. Änäs mukaan teoksen kaunokirjallinen arvo ei muodostu yksistään sanomasta, vaan nousee ilmaisusta ja tarinan kaaresta.

Magga (s. 1983) on koulutukseltaan taiteen maisteri ja kirjallisuustieteen maisteri. Hän työskentelee kuvataide- ja erityisopettajana. Magga on myös SM-tasolla otteleva thainyrkkeilijä.

Kunniamaininnan sai Saku-Pekka Sundelin (s. 1976) kirjastaan ”Brittifutis”. Teoksen on kustantanut Tammi. Sundelin työskentelee toimittajana Ilta-Sanomissa. Vankan pohjan kirjalle antoivat kolme vuotta jalkapallotoimittajana Englannissa. Lisäksi dosentti Kalervo Ilmanen sai kunniamaininnan pitkäaikaisesta ja ansiokkaasta työstä suomalaisen urheilukirjallisuuden parhaaksi.

Maggan romaani on viides Vuoden urheilukirja -tunnustuksen saanut kaunokirjallinen teos. Neljä aikaisempaa Urheilumuseon palkitsemaa proosateosta ovat Jukka Pakkasen *Viimeinen kilometri* (1984) Mika Wickströmin *Kunniakierros* (1998) Tuomas Kyrön *Urheilukirja* (2011) ja Karo Härmäläisen *Yksin* (2015). Urheilumuseo on jakanut Vuoden urheilukirja -palkinnon vuodesta 1980 lähtien.



Arpajaislaki tulossa eduskuntaan kesäkuussa

SISÄMINISTERIÖ KÄYNNISTI 7.1.2021 lausuntokierroksen rahapelaamista sääntelevän arpajaislain uudistamisesta. Lähtökohtana on, että Suomen rahapelijärjestelmä perustuu jatkossakin yksinoikeusjärjestelmään. Pelihaittoja on tarkoitus vähentää kiinnittämällä enemmän huomiota peliautomaattien sijoitteluun. Raha-automaattien sijoittelussa tulisi erityisesti pitää silmällä rahapelaamisen haittoja alaikäisille ja haavoittuvassa asemassa oleville henkilöille.

Arpajaislakiin on tarkoitus kirjata pakollinen tunnistautuminen, jonka Veikkaus otti käyttöön raha-automaattipelaamisessa vuoden 2021 alussa. Muussa pelaamisessa tunnistautuminen alkaisi viimeistään vuoden 2023 alusta. Raaputusarpojen osalta käytäntö tulisi voimaan vuoden 2024 alussa.

Laki säätelisi myös tunnistautumisen myötä lisääntyvän peli- ja pelaajadatan käyttöä. Veikkauksella olisi oikeus käyttää tietoja esimerkiksi haittalliseen pelaamiseen puuttumiseen yksittäistapauksissa. Sosiaali- ja terveysministeriö ja Terveystieteiden tutkimuskeskus voisivat saada ja analysoida dataa rahapelihaittojen arvioinnissa ja seurannassa, mikä tehostaisi haittojen ehkäisyä ja vähentämistä.

Ulkomailla suuntautuvaa pelaamista on tarkoitus vähentää ottamalla käyttöön maksuliikenne-estot yksinoikeus-

järjestelmän ulkopuolisen rahapelaamisen estämiseksi. Poliisihallitus ylläpitäisi estolistaa niistä rahapeliyhtiöistä, jotka suunnatavat markkinointia Manner-Suomeen, ja joiden maksuliikenne pankkien ja muiden maksupalveluntarjoajien tulisi estää.

Lausuntokierros päättyi 5.2.2021. Hallituksen esitys uudeksi arpajaislaiksi on tarkoitus antaa eduskunnalle kesäkuussa 2021.



Koronapandemia on vähentänyt Veikkauksen tuloja satoja miljoonia euroja. Arpajaislain uudistuksessa ei oteta kantaa veikkauvoittovarojen jakoon. Kuva: Jouko Kokkonen

Liikuntatieteellinen tiedekunta korkealla Shanghai-rankingissa

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON LIIKUNTATIEDELLINEN TIEDEKUNTA on rankattu yhdeksänneksi ShanghaiRanking-listalla. Luetteloon sisältyy 300 liikuntatieteiden alan yksikköä (sport-related units) yliopistoista ympäri maailman.

– Menestyminen Shanghai-listalla kertoo tiedekunnan tutkimustoiminnan erinomaisesta laadusta, sen kansainvälisyydestä sekä hyvästä tieteellisestä vaikuttavuudesta. Tiedekunnassa on kehitetty systemaattisesti tutkimustoiminnan laatua ja tutkimustulosten laadukasta julkaisemista kansainvälisillä tieteellisillä foorumeilla, sanoo tutkimuksesta vastaava varadekaani, professori **Sarianna Sipilä**.

Sipilä arvioi, että liikuntatieteellisen tiedekunta tulee saamaan näkyvyyttä listauksen kautta. Hänen mukaansa tiedekunnan tavoitteena on nousta eurooppalaiseen kärkiviisikkoon. Tällä hetkellä se on eurooppalaisessa vertailussa sijalla seitsemän.

ShanghaiRanking julkaisi liikuntatieteitä koskeva listauksen ensimmäisen kerran vuonna 2016, jolloin liikuntatieteellisen tiedekunnan sijoitus oli 40. Vuonna 2017 tiedekunta oli listan



Kuva: Martta Walker/Liikuntatieteellinen tiedekunta

sijalla 36 ja vuonna 2018 sijoitus oli 29. Viime vuonna vertailua ei julkistettu.

Rankingin kärjessä on Kööpenhaminan yliopisto (Department of Nutrition, Exercise and Sports Institute of Sports Medicine). Toiseksi on rankattu Norges idrettshøgskole. Tanskalaisen tutkimuksen vahvuudesta kertoo se, että Etelä-Tanskan yliopisto (Department of Sports Science and Clinical Biomechanics) löytyy sijalta seitsemän. Kärkikymmenikössä on myös kolme australialaista liikuntatieteiden yksikköä.

ShanghaiRanking's Global Ranking of Sport Science Schools and Departments 2020
www.shanghairanking.com/Special-Focus-Institution-Ranking/Sport-Science-Schools-and-Departments-2020.html

Kulttuurintutkimus julkaissut teemanumeron liikunta- ja urheilukulttuurin muutoksista

KULTTUURINTUTKIMUS ON MONITIEEINEN AIKAKAUSLEHTI, joka on erikoistunut kulttuuriin kohdistuvaan tutkimukseen. Lehden teemanumero *Urheilu- ja liikuntakulttuurien muutos* ilmestyi joulukuussa 2020. Numeron on toimitanut erityisesti mediaurheilun tutkijana tunnettu **Riikka Turtiainen**, joka työskentelee digitaalisen kulttuurin yliopistonlehtorina Turun yliopistossa.

Turtiaisen mukaan urheilu- ja liikunta-aiheiden käsittely on kotimaisen kulttuuri- ja mediatutkimuksen piirissä ollut perinteisesti melko vähäistä. Järjestämällä työryhmän Kulttuurintutkimuksen ja kulttuuripolitiikan tutkimuksen päiviä joulukuussa 2019 hän halusi kartoittaa mahdollisia uusia avauksia aihepiiriin parista. Samalla syntyi ajatus aihealueelle omistetusta Kulttuurintutkimus-lehden teemanumerosta.

Turtiainen pitää Kulttuurintutkimuksen ja Liikunta & Tiede -lehden kaltaisten suomenkielisten tiedejulkaisujen panosta merkittävänä, kun halutaan jalkauttaa tutkittua tietoa takaisin ”kotimaiselle kentälle”. Hänelle uuden tiedon tuottamisen tavoitteena ei ole yksinomaan tutkijakollegoiden käsitysten haastaminen tai vahvistaminen, vaan ympäröivään kulttuuriin ja käytäntöihin vaikuttaminen.

Teemanumero sisältää kuusi tutkimusartikkelia ja kolme katsausartikkelia. Turtiainen avaa teemanumeron pääkirjoituksessa urheilu- ja liikuntakulttuurin viimeaikaisia, koronapandemian aiheuttamia, muutoksia. Lehden muiden artikkelien ”kuolemanlinja” oli jo keväällä 2020 valmiuslain käyttöönoton aikoihin, joten niissä ei ymmärrettävästi keskitytä koronan vaikutuksiin, vaan muutostarkasteluja tehdään pidemmällä aikajänteellä.



Liikunta & Tiede julkaisee tässä numerossa kolme Kulttuurintutkimuksen teemanumerossa julkaistuihin artikkeleihin perustuvaa tutkimustuotetta. Liikuntatieteellisen Seuran verkkosivuilta löytyy näiden lisäksi kolme muuta uutista. Kulttuurintutkimus-lehden numero 3–4/2020 on kokonaisuudessaan luettavissa osoitteessa journal.fi/kulttuurintutkimus.

Liikkujan polku -verkoston kuntavaaliteemat

LIKKUJAN POLKU -VERKOSTO on koonnut verkkosivulleen kuntavaaleihin liittyvää aineistoa. Verkosto on valinnut neljä kuntavaaliteemaa:

1. Liikunnan ja liikkumisen edistäminen otetaan kunnan hyvinvointityön strategiseksi painopisteeksi.
2. Tuetaan liikunnallista elämäntapaa varhaiskasvatuksessa, koulussa ja opiskelussa.
3. Säilytetään seura- ja yhdistystoiminnan elinvoimaisuus.
4. Varmistetaan laadukas liikunta- neuvonnan palveluketju ja siinä sujuva yhteistyö seurojen ja yhdistysten kanssa.

#sitäonliikkeellä

Kuntavaalit järjestetään sunnuntaina 18.4.2021. Niissä valitaan 309 kunnan valtuustot. Kuntien merkitys on erityisen suuri liikunnan ja liikkumisen olosuhteiden toteuttajina sekä soveltavan liikunnan järjestäjinä. Ne tukevat myös liikunnan kansalaistoimintaa.

 *Liikkujan polku: kuntavaalit.*
www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/verkostot/liikkujan-polku-verkosto/yhteinen-vaikuttaminen/liikkujan-polku-kuntavaalit-2017

In memoriam: Pertti Vuorela

LIIKUNTATIEETEELLISEN SEURAN PUHEENJOHTAJANA vuosina 1998–2001 toiminut **Pertti Vuorela** kuoli 2. loka-kuuta 2020 Espoossa. Vuorela oli syntynyt 29. elokuuta 1943 Rovaniemellä. Lapsuus- ja nuoruusvuotensa hän vietti Satakunnan Kihniössä.

Vuorela kirjoitti ylioppilaaksi Parkanon yhteiskoulusta. Hän valmistui valtiotieteen maisteriksi Helsingin yliopistosta sosiologia pääaineenaan vuonna 1968. Valtiotieteen lisensiaatin tutkinon Vuorela suoritti vuonna 1972.

Vuorela väitteli tohtoriksi vuonna 1980 aiheenaan kaupunkimaan omistus ja maankäyttörakenne Suomessa. Hän toimi työurallaan muun muassa Helsingin yliopiston täydennyskoulutus- ja kehittämiskeskuksen johtajana vuosina 1991–1996. Tämän jälkeen Vuorela työskenteli Kymenlaakson AMK:n ensimmäisenä rehtorina Kotkassa vuoteen 2004, jolloin hän joutui jäämään sairauden takia eläkkeelle.

Vuorela kuului LTS:n hallitukseen vuosina 1994–1996. Hän toi seuraan erityisesti yhdyskuntasuunnittelun osaamista. Puheenjohtajana Vuorela osallistui aktiivisesti strategiatyöhön, jossa hän korosti sähköistä tiedonvälitystä ja liikuntakulttuurin arviointi- ja konsultointityötä.



Kuva: Anne-Mari Hietanen

Vuorela toi strategiavalmistelussa toistuvasti esiin, että liikuntakulttuuri oli sirpaloitumassa. Samalla hän muistutti Euroopan unionin laajentumisen ja maahanmuuton lisääntymisen vaikutuksista Suomessa.

Seuran toiminnassa 1990–2000-luvuilla mukana olleet muistavat Vuorelan ystävällisenä, ymmärtäväisenä ja kompromissihakuisena puheenjohtajana. Vuorela kutsuttiin LTS:n kunniajäseneksi vuonna 2008.

Väitösuutiset

Kaverisuhteet ja sosiaalinen asema koulussa määrittävät nuorten liikkumista

Nuorten kokemus omasta sosiaalisesta asemastaan koulussa on **LitM Katja Rajalan** mukaan yhteydessä nuorten liikkumiseen sekä koulussa että vapaa-ajalla. Sosiaalisessa hierarkiassa itsensä korkealle sijoittavat yläkoululaiset liikkuvat enemmän ja reippaammin vapaa-ajallaan kuin nuoret, jotka kokivat sosiaalisen asemansa matalaksi. Koulupäivän aikana sosiaalisen asemansa matalaksi arvioineet nuoret liikkuvat välitunneilla vähemmän ja pysyttelivät muutoinkin enemmän paikallaan.

LitM Katja Rajalan liikunnan yhteiskuntatieteiden väitöskirja "Hierarkiat yläkoulun kaveriporukoissa – Nuoren kokemus sosiaalinen asema ja liikkuminen" tarkastettiin 29.1.2021 Jyväskylän yliopistossa. https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/01/Väitöskirja_KATJA-RAJALA_verkkoon.pdf

Terveysvalmennus parantaa kroonisesti sairastavien elämänlaatua

TtM Erja Mustonen havaitsi väitöstutkimuksessaan, että kokonaisvaltainen, vuoden kestänyt terveystalennus parantaa tyyppi 2 diabetesta ja sepelvaltimotautia sairastavien potilaiden terveyttä ja elämänlaatua. Kahdeksan vuotta kestänyt pitkäaikaisseuranta osoitti, että sosiaali- ja terveydenhuollon kustannukset pienenevät. Säästöä kertyi noin viisi miljoonaa euroa.

Erja Mustosen väitöskirja "Telephone-based health coaching for chronic disease patients: evaluation of short- and long-term effectiveness of health benefits and costs" tarkastettiin 15.1.2021 Itä-Suomen yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/24150/16098306791827293307.pdf>

Ylipaino voi johtua häiriintyneestä syömis-käyttäytymisestä

TtM Marjukka Nurkkalan väitöskirja-tutkimuksessa häiriintyneen syömis-käyttäytymisen oireita ilmeni joka kymmenennellä kutsuntaikäisellä miehellä. Oireita oli useimmiten ylipainoisilla. Nuorilla miehillä ja etenkin lihavuuden hoidossa syömishäiriöoireet voivat kuitenkin jäädä helposti tunnistamatta.

Marjukka Nurkkalan kansanterveystieteen väitöskirja "Häiriintynyt syömis-käyttäytyminen, paino ja fyysinen aktiivisuus. Nuoret miehet ja ylipainoiset työikäiset" tarkastettiin 15.1.2021 Oulun yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-2813-6>

Lihasmassan ylläpidosta lisää aikaa sairauden hoidolle

Lihasmassa vähenee merkittävästi monissa sairauksissa, ikääntyessä ja tilanteissa, joissa ravinnonsaanti tai fyysinen aktiivisuus laskevat. **LitM Tuuli Nissisen** liikuntafysiologian väitöskirja osoittaa, että lihaskadon esto pidetään kokeellista syöpä sairastavien hiirien selviytymistä. Väitöstutkimuksessa hiiriä hoidettiin lihaksia kasvattavalla kasvutekijäreseptorilla, joka esti sekä syövän että kemoterapian aiheuttaman lihaskadon.

Tuuli Nissisen väitöskirja "Molecular and physiological effects of muscle wasting and its treatment by blocking myostatin and activins" tarkastettiin 18.12.2020 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/72997>.

Sovellettu pilatestyypinen harjoittelu vähentää naishoitajien selkäkipuja

Liikuntaharjoittelu on ainoa, yksittäinen keino selkävaivojen kuntoutukseen ja ennaltaehkäisyyn, mutta oikeanlaisen harjoittelun sisällöstä ei ole yksimielisyyttä. **THM Annika Taulaniemen** kokeellisen fysiatrian alaan kuuluvassa väitöstutkimuksessa esitetään selän asennon hallintaan tähtäävä li-

haskuntoharjoitusohjelma, joka vähensi tutkimuksessa tehokkaasti raskasta fyysistä hoitotyötä tekevien naisten selkäkipua.

Annika Taulaniemen väitöskirja "Neuromuscular Exercise for Low Back Pain – Efficacy among female healthcare workers in biopsychosocial framework" tarkastettiin 11.12.2020 Tampereen yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/123829>.

Sisukkuus pitää ikäihmiset aktiivisina

Ikääntyessä liikkumisvaikeudet yleistyvät ja se saattaa rajoittaa arjen aktiivisuutta. **TtM Sini Siltasen** gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja osoittaa, että ihmisen sisukkuus voi mahdollistaa aktiivisen elämän varhaisen vaiheen liikkumisvaikeuksista huolimatta. Väitöstutkimuksen mukaan mielen sitkeys ja joustavuus lisäävät aktiivisuutta, koettuja liikku- misen mahdollisuuksia ja laajentavat elinpiiriä.

Sini Siltasen väitöskirja "Psychological Resources as Modifiers of the Association Between Mobility Decline and Activity in Old Age" tarkastettiin 11.12.2020 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/72512>.

Liikunta, energiavaje ja kehonkoostumus vaikuttavat myös normaalipainoisten sydän- ja verisuonisairauksien riskiin

ETM, LK, Heikki Sarin tutki lääketieteen väitöstutkimuksessaan, miten merkittävä painonpudotus ja painon uudelleenpalautuminen sekä voimaharjoittelu ja siihen liittyvät kehonkoostumuksen muutokset vaikuttavat systeemibiologiaan entuudestaan terveillä normaalipainoisilla ihmisillä. Väitöskirjan tulokset osoittavat, että harjoittelun ja/tai energiavajeen seurauksena syntyvät muutokset kehonkoostumuksessa ovat yhteydessä suotuisampaan sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden tasoon.

Heikki Sarinin väitöskirja "Body composition, exercise training, and energy availability as determinants of immune system and cardio metabolic signatures" tarkastettiin 4.12.2020 Helsingin yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/320705>.

Voimaharjoittelu lisää solumateriaalin kierrätys-kapasiteettia lihaksessa

LitM Jaakko Hentilän liikuntafysiologian väitöstutkimuksen mukaan voimaharjoittelulla on suotuisia vaikutuksia lihaskasvun ja -voiman lisääntymisen lisäksi myös lihassolujen toimintaan. Väitöstutkimuksessa voimaharjoittelu lisäsi lihaksissa "kierrätys- ja hajotuskoneistojen" eli autofagosomien määrää, jotka kierrättävät ja hajottavat solujen toiminnan kannalta haitallista solumateriaalia.

Jaakko Hentilän väitöskirja "Muscle physiology and proteostasis – Effects of changes in muscle size and exercise" tarkastettiin 12.11.2020 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/72337>.

Osalla verenpaine-lääkkeistä yhteys akillesjännevammoihin

Akillesjänteen repeämä on yleinen vamma ja sen ilmaantuvuus on toistaiseksi tuntemattomista syistä ollut viimeisten vuosikymmenien aikana nousussa. **LL Timo Nyssönen** tarkasteli lääketieteen väitöskirjassaan akillesjänteen repeämiseen vaikuttavia tekijöitä ja vamman hoitoa. Ennestään tiedetään, että eräiden antibioottien käyttöön liittyy kohonnut akillesjänne-repeämäriski. Väitöstutkimuksessa todettiin aiemmin tuntematon yhteys verenpainetaudin hoitoon käytettävien lääkkeiden (ACE-II-reseptoriantagonistien) ja akillesjännerepeämän välillä.

Timo Nyssösen väitöskirja "Achilles tendon rupture" (Akillesjänteen repeämä) tarkastettiin 30.10.2020 Itä-Suomen yliopistossa. Väitöskirjan tiedote: <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/osalla-verenpainelääkkeistä-yhteys-akillesjannevammoihin>.

Terveet elintavat, terveempi mieli – vai olisiko toisinpäin?

”MENS SANA IN CORPORE SANO” eli ”Terve sielu terveessä ruumiissa” on tuttu sanonta ajanlaskumme alun Roomasta. Monien mielestä se viittaa siihen, että terve ruumis on edellytys terveille sielulle – toisin sanoen, terveen ruumiin ja mielen välillä olisi syy-seuraussuhde. Tämä on kuitenkin vain uusi tulkinta, sillä alkuperäinen teksti kertoo siitä, että Jumalalta tulisi erityisesti rukoilla tervettä sielua terveessä ruumiissa.

Kaltaiselleni luonnontieteen tutkijalle syy-seuraussuhteen pohtiminen on kuitenkin aina kiinnostavaa. Ainakin väestötutkimuksissa tulokset terveyden elintapojen yhteydestä mielen terveyteen ovat melko johdonmukaisia: ne joilla on terveet elintavat ja parempi fyysinen terveys, ovat myös mielen terveyden näkökulmasta vahvempia. Mutta kuinka paljon tämä kertoo syy-seuraussuhteesta?

Mahdollisia mekanismeja voi olla useita: Liikunnan ja terveellisen ruokavalion aiheuttama parempi fyysinen terveys ja kunto ehkä edistävät hyvää oloa ja mieltä. Kun jaksaa paremmin päivän töissä ja askareissa, tuntuu varmaan paremmalta kuin jos on koko ajan fyysisesti uupunut olo. Myös vähäisempi sairastelu voi olla mielen terveyden kannalta todella tärkeää.

Liikuntasuoritus sinänsä voi virkistää mieltä. Kun lähtee ulos metsään, katselee ympärilleen, haistelee kaikkia mahdollisia tuoksuja, liikkuu mäkiä ylös ja alas, pitkin kapeita polkuja ja leveämpiä uria, hengästyy ja palautuu – kaikki tämä on monille kerrassaan voimaannuttavaa. Joillekin taas tärkeää on sähkökkä peli hyvässä porukassa tai rautojen nostelu salilla. Joskus mielen piristyminen alkaa siitä, että on ylipäättänsä saanut itsensä liikkeelle väsymyksestä tai kurjasta säästä huolimatta.

Ravitsemuksessa itse terveellisestä suorituksesta ei niin selkeästi ole odotettavissa voimaannuttavia vaikutuksia. Ruokailu sinänsä on tietysti mitä tärkein yhteisöllinen tapahtuma ja kaikkea muuta kuin mitä tonttä terveyden kannalta. Mutta yhteisen ruokapöydän välitön merkitys varmaan tuntuu, vaikka tarjolla ei olisi kuin olutta ja sipsejä. Ystävät ympärillä ovat tässä tärkeämpiä kuin salaatti.

Vaikka uskon vahvasti siihen, että fyysistä terveyttä parantavat elintavat myös edistävät mielen terveyttä, on pari asiaa hyvä pitää mielessä. Ensiksikin toimiva ”resepti” lienee hyvin yksilöllinen. Reipas kävely on hyvä yleisresepti useimmille fyysisen terveyskunnan kohentamiseksi. Mutta virkistyykö mieli, jos ei pidä kävelystä? Olen itse tunnetusti intohimoinen kestävyysliikkuja ja saan useiden tuntienkin pyöräilystä valtavia kiksejä. Mutta jos hyppään uimahallissa altaaseen ja olen siellä enemmän kuin viisi minuuttia, fiilikseni pikemminkin

putoavat. Tiedän kuitenkin vesipetoja, joiden tuntemukset ovat ihan päinvastoin.

Toiseksi on muistettava kohtuullisuuden periaate: jos terveyden tai kunnon tavoittelusta tulee pakkomielteistä, kaikki mahdolliset mielenterveyden hyvät vaikutukset rapisevat nopeasti pois. Mikä on liikaa ja pakkomielteistä, on kuitenkin hyvin yksilöllistä. Jos tuntuu hyvältä, on ihan oookoo liikkua kymmenen tuntia reippaasti viikossa ja noudattaa vegaaniruokavalioita. Mutta ei näitä pidä härkämäisesti tavoitella. On hyvä muistaa, että fyysisen terveyden kannalta jo pari tuntia viikossa

liikuntaa kohtuullisella kuormituksella ja joustava kasvisvoittoinen ruokavalio ovat riittäviä.

Fyysisen terveyden ja mielenterveyden yhteydessä on lopulta aina muistettava myös vahva todennäköisyys kaksisuuntaisesta syy-seuraussuhteesta. Tämä tuo liikunnan ja terveellisten ruokatottumusten edistämiseksi mielenkiintoisen ja tärkeän näkökulman: hyvän mielen, stressinhallinnan ja jaksamisen edistäminen eri tavoin tuovat ihmisille voimavaroja, joiden avulla on helpompi tehdä päätöksiä ravitsemuksesta, liikunnasta ja muista elintavoista. Nämä taas parantavat eri tavoin mielen terveyttä. Parhaimmillaan meillä on käsissä hyvin positiivinen oravanpyörä.

MIKAEL FOGELHOLM

ravitsemustieteen professori
Helsingin yliopisto
LTS:n puheenjohtaja
mikael.fogelholm@helsinki.fi

*Hyvä mielen,
stressinhallinnan ja
jaksamisen edistäminen
tuovat voimavaroja,
joiden avulla on
helpompi tehdä päätöksiä
ravitsemuksesta,
liikunnasta ja muista
elintavoista.*



Paralympiakomitean
puheenjohtaja Sari Rautio:

Liikunnan moninaisuus ei ole keneltäkään pois

Yhdenvertaisuus on edennyt pitkin harppauksin Suomessa parin viime vuosikymmenen aikana. Näin arvioi Suomen Paralympiakomitean uusi puheenjohtaja Sari Rautio. Samalla on edistetty liikuntakulttuuria laajalla rintamalla.

– Olen inklusioihminen. Para-urheilijan etu ei ole ristiriidassa koko liikunnan ja urheilun kanssa. Homma toimii parhaiten silloin, kun me ymmärrämme liikuntakulttuurin moninaisuuden.

Kuva: Iris Rautio

SUOMEN OLYMPIAKOMITEAN puheenjohtajavaali oli yksi liikuntakulttuurin isoista uutisaiheista syksyllä 2020. Vaalin voitti lopulta Helsingin pormestari **Jan Vapaavuori**. Samaan aikaan Suomen Paralympiakomitean vuosikokous valitsi yksimielisesti puheenjohtajaksi Hämeenlinnan kaupunginhallituksen puheenjohtajan **Sari Raution**.

Kahden kokoomuslaisen valinta liikunta- ja urheilujärjestöjen johtoon oli Raution mukaan sattuma. Hän kokee tulleen valituksi liikuntakulttuurin ja vammaisurheilun osajana. Puoluekannalla ei ole Raution mielestä ollut merkitystä. Suurempi vaikutus oli sillä, että hän oli toiminut Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU:n hallituksen varapuheenjohtajana 2015–2018.

Rautio ponnisti puheenjohtajaksi muutenkin vankalta liikuntajärjestöpohjalta. Hänen järjestöuransa alkoi 2000-luvun alussa Autismi- ja Aspergerliitossa, jonka toimintaan hän hakeutui halusta auttaa autistista poikaansa. Liitossa ei ollut liikunta- ja urheilutoimintaa, jota ikänsä liikunnan kanssa touhunneen Raution oli luontevaa lähteä kehittämään. Hän päätyi töihin liittoon, mikä johti yhteistyöhön vammaisurheilujärjestöjen kanssa.

– Huomattiin, että tuen tarpeesta riippumatta edistetävät asiat ovat aika samanlaisia, muistelee Rautio.

Autismi- ja Aspergerliitosta Rautio siirtyi vammaisliikuntajärjestöjen Liikuntaa kaikille lapsille -hankkeen projektikoordinaattoriksi. Tie vei myös Nuoren Suomen hallitukseen vammaisurheilujärjestöjen edustajana. Liikuntaa kaikille lapsille -hankkeen päätyttyä Rautio siirtyi Nuoren Suomen hallituksesta kehittämisspäälliköksi koordinoimaan erityistä tukea tarvitsevien nuorten liikuntaa. Pesti jatkui vuoteen 2012, jolloin Nuori Suomi sulautui Valoon.

Vaikuttavuuden arviointia – ja vaikuttamista

Raution työura jatkui Suomen itsenäisyyden juhlarahastossa (SITRA) vanhempana neuvonantajana. Tehtävään kuului muun muassa vaikuttamisinvestointien tarkastelu kokonaisuutena, jossa tavoiteltava asia purettiin osiin, jotta nähtiin mitä välivaiheita vaikuttavuuteen pääsemisen vaatii. Katse suunnattiin voimavaroihin vasta lopuksi. Yksi hankkeen yhteistyökumppaneista oli VAU ry.

– Perinteinen suomalainen ajattelutapa lähtee resursien lisäämisestä. Se tie on kuljettu loppuun, koska resurssi voidaan lisätä periaatteessa määrättömästi vanhaan koneeseen, jos emme uskalla muuttaa vanhoja systeemejä. Minulle on tärkeää, että lähdetään tavoitteista liikkeelle. Ja urheiluunhan se istuu hyvin, sanoo Rautio.

Liikuntakulttuurin puolella Rautio kuului Valtion liikuntaneuvoston ennakointijaostoon vuosina 2015–2019. Rautio on myös kokenut kuntapolitiikko. Hämeenlinnan kaupunginvaltuustoon hän on kuulunut vuodesta 2005. Rautio toimi kaupunginvaltuuston puheenjohtajana vuosina 2013 ja kaupunginhallituksen puheenjohtajana vuodesta 2014 alkaen. Päätoiminen hallituksen puheenjohtajuus alkoi 2020 alusta. Raution kausi kestää tämän

valtuustokauden loppuun. Hän asettuu ehdolle kevään kuntavaaleissa. Raution on myös Kuntaliiton hallituksen varapuheenjohtaja, Hämeen maakuntaliiton varapuheenjohtaja ja Euroopan unionin alueiden komitean jäsen.

– Yhdenvertaisuus on yhteinen eurooppalainen näkökulma, jonka merkitys on suuri. Sille on myös tarve, ettemme ala luokitella ihmisiä tai jopa kansakuntia.

Vaikka Suomessa on menty yhdenvertaisuudessa paljon eteenpäin, niin tekemistä riittää. Isona edistysaskeleena Rautio mainitsee sen, että Suomi sai lopulta hyväksyttävä YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan yleissopimuksen vuonna 2016. Suomella on myös paljon opittavaa eri puolilta maailmaa. Rautio sanoo tutustumisen Australian inklusiopolitiikkaan vuonna 2007 antaneen uusia virikkeitä.

– Australialaiset olivat päättäneet, että maassa ponnistetaan kaikille avoimen liikunnan pohjalta. Samaa asennetta toivoisin Suomeen.

Paralympiakomitean asiat hyvällä tolalla

Suomen Paralympiakomitea syntyi vuoden 2020 alussa Paralympiakomitean ja VAU:n yhdistyessä. Vammaisurheilujärjestöjen yhdistyminen on sujunut Raution käsityksen mukaan hyvin. Yhdistymisvaiheissa ratkaisuja ei ole jyrätty läpi, vaan keskustelut ja niiden pohjalta tehty valmistelut ovat näkyneet lopputuloksessa. Rautio näkee Paralympiakomitean ja VAU:n yhdistymisen aikaisemmin tapahtuneen yhdentymisen luontaisena jatkumona. Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ELLI ry, Näkövammaisten Keskusliiton (NKL) liikuntatoimi, Suomen Invalidien Urheiluliitto ry (SIU) sekä Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry (SKLU) olivat yhdistyneet syyskuussa 2009 VAU ry:ksi.

Ensimmäinen yhteinen vuosi sujui Raution käsityksen mukaan Paralympiakomiteassa hyvin. Ylimenokauden 17-jäseninen hallitus jäi vuoden 2021 alussa historiaan ja toimintaa suuntaa seitsemänjäseninen hallitus. Yksi lähiajan tehtävistä onkin uuden puheenjohtajan mielestä varmistaa, että vuorovaikutus kentän kanssa säilyy. Rautio arvelee, että pieniä rutinoita voi kuulua, kun kuherruskuukausi on ohi ja arki koittaa. Rautio näkee Paralympiakomitean olevan joka tapauksessa keskeinen osa liikunta- ja urheiluyhteisöä.

– Toivon, että Paralympiakomitea on entistä kiinnostavampi kumppani niin liikunnan ja urheilun kentillä kuin koko yhteiskunnan yhteisvertaisuuden kehittämisessä.

Paralympiakomitea on valmis tekemään yhteistyötä moniin eri suuntiin. Rautio uskoo, että yhdenvertaisuuden merkityksen kasvun ansiosta järjestö on kiinnostava kumppani myös liike-elämälle. Hän muistuttaa kumppanuuden olevan molemminpuolista. Pyytämisen ohella pitää olla valmis antamaan jotakin. Kumppanuksien tarvetta lisää valtion resurssien rajallisuus. Järjestöjen on mietittävä ratkaisuja, joilla ne pystyvät saamaan lisää niin rahaa kuin myös muita voimavaroja.



Kuva: Iris Rautio

Katse tulevaisuuteen

Raution mielestä liikuntakentän toimijoiden on opittava katsomaan yhä enemmän tulevaisuuteen. Järjestöt kehittävät hänen mukaan toimintaansa edelleen helposti liikaa historiaansa peilaten. Menneisyys pitää Raution mukaan tuntea, mutta tulevaisuuden polun määrittäminen on vielä tärkeämpää.

– Tulevaisuusorientaatio iskostui päähän SITRassa. Megatrendien ymmärtäminen on tärkeää, mutta yhtä lailla on löydettävä herkkyyttä heikoille signaaleille, jotka voivat kertoa merkittäväksi nousemassa olevista asioista.

Liikunnan ja urheilun toimijoiden yhteistyötä tarvitaan Raution mukaan lisää. Yksin toimimalla tulee vähemmän ja huonompaa jälkeä kuin yhdessä tekemällä.

Yhteistoiminta on suorastaan elinehto, vaikka joku saat-
taa vierastaa sitä, että lopputuloksen perässä ei seiso hänen puumerkkinsä.

– Kun maailma on monimutkainen ja muuttuva, niin yksintekemisen aika on ohi. Yhteiskehittämisestä seuraa se, että asiat eivät ole kenenkään omia, vaan ne ovat yhteisiä.

Vammaisurheilusta liikuntakentän valtavirrassa kulkevat voivat oppia ainakin sen, että on paljon asioita, joista rutieminen on turhaa.

– Että ei itkettäisi, kun sukankärjet ovat vähän märät. Ihmiset käyttävät valitettavasti paljon aikaa murehtiakseen niitä asioita, joihin ei voi vaikuttaa. Ja jättävät tekemättä ne asiat, joihin voisi vaikuttaa.

*”Jos pystymme tuottamaan
inkluusion hengessä hyvää
kaikille, niin se lisää
yhteiskunnan hyvinvointia ja
resursseja myös vammaisille.”*

Toisaalta Rautio odottaa aikaa, jolloin paraurheilijoita pidetään ”vain” urheilijoina. Vaikka vammaisurheilun julkisuus on muuttunut, niin tiettyä turhaa paraurheilusankarien jalustalle nostamista esiintyy. Raution mielestä tilanne normaali, kun paraurheilijakin saa olla ihminen kaikkine inhimillisine heikkouksineen ja vahvuuksineen.

Tiedonjakaja ja mahdollistaja

Käytännön tietoa vammaisurheilusta ja soveltavasta liikunnasta tarvitaan edelleen lisää. Paralympiakomitea on omaltaan osaltaan valmis toimimaan tiedonjakajana. Tärkeässä asemassa on urheiluseurojen kanssa tehtävä yhteistyö, kuten asiantuntemuksen ja koulutuksen tarjoaminen, jotta paraurheilijat voivat harjoitella lähellä kotipaikkaansa. Rautio ottaa esimerkiksi Hämeenlinnan Ampumaseuran, johon kuuluu paraurheilijoita. Ampumaseura on muuttanut sisäratansa esteettömästi saavutettavaksi.

– Hienoa on, että siellä ei ole mitään parasysteemiä, vaan kaikki ovat samassa paikassa. Sinne on saatu hissi, inva-vesta ja kolme ampumapaikkaa siten, että tauluille ei ole tarpeen lähteä kelaamaan. Hyvät olosuhteet ovat koko seuran ylpeydenaihe. Tällaisten positiivisten seuratarinoiden kautta on mahdollista vaikuttaa asenteisiin, sanoo Rautio.

Liikunta kuuluu urheilun ohella Paralympiakomitean toimenkuvaan. Aspa-säätiön kanssa toteutettavassa yhteishankkeessa tavoitteena on lisätä palveluasunnoissa asuvien, paljon tukea tarvitsevien vammaisten liikkumista. Asukkaiden fyysisen aktiivisuuden ohella myös avustajien liikkuminen on lisääntynyt.

– Siinä ollaan minusta kansanterveystyön ytimessä. Jos pystymme tuottamaan inkluusion hengessä hyvää kaikille, niin se lisää yhteiskunnan hyvinvointia ja resursseja myös vammaisille.

Hyvinä esimerkkinä Rautio mainitsee Valtti-toiminnan, jossa vammaisia lapsia autetaan löytämään oma urheilulaji. Metsähallituksen, Lahden ammattikorkeakoulun ja Paralympiakomitean luontoliikuntahanke on Raution mukaan koitunut Hämeessä kaikkien eduksi, kun olosuhteet ovat kohentuneet esimerkiksi Torronsuon kansallispuistossa. Jotkut vammaisaktiivit ovat kuitenkin kokeneet, että toimien olisi kohdistuttava vain vammaisille. Rautio näkee, että vaivatonta pääsyä helpottaa ihan kaikkien liikkumista kansallispuistossa.

Enemmän yhdessä tekemistä liikuntakulttuuriin

Raution mielestä liikunta- ja urheiluväki kamppailee naapurien kanssa ja nahistelee edelleen liikaa keskenään. Hän ihmettelee, miksi liikunnan ja urheilun toimijat puukottavat toisiaan, kun pistely heikentää samalla itseä. Rautio kuului jonkin aikaa Ampumahiihtoliiton hallitukseen lasten ja nuorten urheilun tuntijana. Kun laji-ihmiset alkoivat kahista keskenään, niin hän totesi, ettei häntä tarvita jäsentenvälisiin kiistoihin. Sama riitelyherkkyys näkyy usein myös paikallistasolla.

– Ihmiset, jotka hoitavat oman työnsä hyvin, muuttuvat seuraverkkarit päälle pantuaan ihan pöljiksi. Järjestötoiminta on samanlaista yhteistyötä kuin mikä muu tahansa toiminta. Ei siellä auta remeltää takki auki, vaan on oltava nöyrä, sanoo Rautio.

Toisaalta Suomessa on runsaasti hyvin toimivia seuroja, jotka haluavat tarjota laadukasta seuratoimintaa myös erityistä tukea tarvitseville urheilijoille. Liikuntakulttuurissa Rautio palaa mielellään Nuori Suomi -ajatteluun, jonka ydin on hänestä edelleen toimiva.

– Kannatan vahvasti ajatusta siitä, että kaikilla pitää olla oikeus liikkua ja urheilla. On vanhakantainen ajatus luulla, että heti nähtäisiin, kenestä tulee huippuja. Vain mahdollisimman laajalla liikkujajoukolla saamme myös huippuja. Nuoren Suomen perusideologia oli oikea.

Nuori Suomi sai aikoinaan osakseen paljon kritiikkiä muun muassa jääkiekkotoimijoilta. Toimiessaan HPK:n juniorijääkiekon hallituksen puheenjohtajana Rautio halusi pitää ajattelutavasta kiinni, vaikka perinteisemmät ”lajiniilot” sitä vastustivat. Hänen mukaansa ymmärrys liikuntamahdollisuuksien laaja-alaisen tarjoamisen hyödyistä on lisääntynyt. Asenteet ovat muuttuneet tässä suhteessa ratkaisevasti viimeisimmän 20 vuoden aikana.

Liikunnalla ja urheilulla on Raution mukaan sekä itseis- että välinearvo, jotka ovat olemassa yhtä aikaa. Ne molemmat on tunnistettava, jolloin kumpikin voi viedä liikuntakulttuuria eteenpäin. Rautio muistuttaa myös, että urheilu kiinnostaa tavalla tai toisella hyvin monia. Siitä on mielipide myös niillä, jotka väittävät, etteivät he välitä urheilusta patkän vertaa.

– Liikunnassa ja urheilussa ollaan ihmisyyden ytimessä. Ollaan valmiita tekemään enemmän kuin on tarpeen ja pistämään itsensä likoon. Nämä ovat asioita, jotka tuottavat ihmisyyden suurimpia riemuja, kun niihin satsataan ja niissä onnistutaan.

JOUKO KOKKONEN



Kontiolahden kirkonkylän koulun viidesluokkalaisia viivajuoksutestissä syksyllä 2016. Kuva: Anu Lehtikoinen/Pielisjokiseutu

Syksyn 2020 Move!-mittaukset: Istuva elämäntapa näkyä tuloksissa

Move!-mittausten kertoma suomalaisten koulu-
laisten fyysisestä toimintakyvystä on karua.
Lihaskunto junnaa paikallaan ja kestävyyskunto
heikkenee. Koronakin on voinut osaltaan vaikuttaa
vuonna 2020 heikentyneeseen kestävyyskuntoon.

VALTAKUNNALLINEN FYYSISEN TOIMINTAKYVYN seuranta- ja palautejärjestelmä Move! otettiin käyttöön syksyllä 2016 osana perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita (2014). Syksyllä 2020 mittaukset toteutettiin viidesluokkalaisille oppilaille viidennen ja kahdeksaluokkalaisille kolmannen kerran. Haastavasta koronarajoitusten täyteisestä syksystä huolimatta mittausten kattavuus oli poikkeuksellisen korkea. Uudistuneeseen valtakunnalliseen tietojärjestelmään tallennettiin yhteensä 104 899 oppilaan tulokset. Toimintarajoitteisten oppilaiden osalta mittauksia toteutettiin sovelletusti, mutta varsinaisia tuloksia ei tallennettu valtakunnalliseen rekisteriin tietosuojasystä johtuen.

Tässä tuloskoonnissa tarkastellaan viidennen ja kahdeksannen vuosiluokan poikien ja tyttöjen mediaanituloksia sekä oppilaiden jakautumista kansallisiin viitearvoihin pohjautuviin tuloluokkiin. Viitearvot ja tertiileittäin muodostetut tuloluokat on rakennettu Move!-järjestelmän kehittämisvaiheessa pilottiaineistojen pohjalta (Jaakkola ym., 2012). Kolmesta tuloluokasta tässä keskitytään alimmaiseen, jossa asiantuntijaryhmän näkemyksen mukaisesti oppilaan mittaustulos on mahdollisesti terveystä ja toimintakykyä kuluttavalla tai haittaavalla tasolla eli oppilaalla voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arjen toiminnoista. On hyvä huomata, että tämän tuloskoonnin tarkastelu perustuu kuvaileviin keskilukutietoi-

hin, sillä tarkempiin tilastollisiin analyysihin ei ole vielä ollut mahdollisuutta.

Kestävyyuskunto

Oppilaiden kestävyyskunnan mittarina käytettiin 20 metrin viivajuoksua (Jaakkola ym., 2012). Mittausosiossa oppilas juoksee edestakaisin 20 metrin matkaa kiihtyvässä ääninauhan mukaisessa tahdissa. Tulos on kokonaisaika, jonka oppilas jaksaa juosta annetussa tahdissa. Kestävyyden lisäksi osio mittaa myös liikkumistaitoja.

Syksyllä 2020 viidennen luokan tyttöjen mediaaniaika oli 3 minuuttia 44 sekuntia ja poikien 4,19. Mediaanitulokset ovat laskeneet tasaisesti koko viiden vuoden tarkastelujakson ajan, yhteensä 28 sekuntia tyttöillä ja 27 sekuntia pojilla. Viidennen luokan oppilailla alimpaan tulosluokkaan kuuluvien osuus (kuvio 1) on kasvanut viiden vuoden aikana merkittävästi sekä tyttöillä (32 % → 41 %) että pojilla (36 % → 45 %). Alimmassa tulosluokassa viidennen luokan tytöt juoksivat korkeintaan hieman yli 3 minuuttia eli 460 metriä ja pojat korkeintaan noin 4 minuuttia eli 580 metriä.

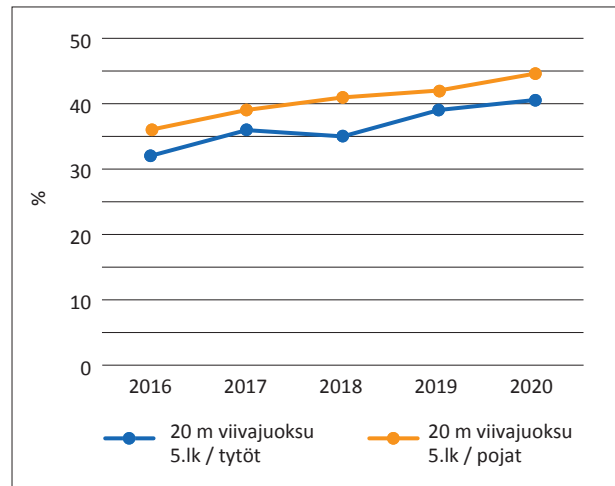
Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 4,26 ja poikien 5,53. Kahtena edellisvuotena (2018 ja 2019) mediaanitulokset ovat pysyneet samoina, mutta syksyn 2020 tuloksissa myös kahdeksaluokkalaisten nähdään heikennystä. Tyttöillä mediaaniaika on heikentynyt 14 ja pojilla 13 sekuntia. Samalla alimpaan tulosluokkaan kuuluvien osuus (kuvio 2) on hieman kasvanut edellisvuoteen verrattuna sekä tyttöillä (26 % → 30 %) että pojilla (34 % → 37 %).

Sekä viidennen että kahdeksannen luokan oppilaiden kestävyyskunto on heikentynyt viimeisten vuosien aikana. Yksi keskeinen selittävä tekijä on arjen fyysisten vaatimusten väheneminen. Myös koronapandemian aiheuttamat rajoitukset voivat olla yksi osatekijä tulosten laskussa, erityisesti kahdeksaluokkalaisten osalta.

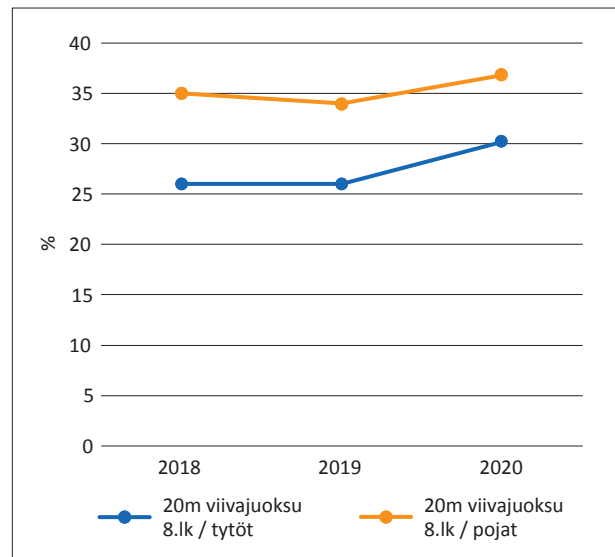
Lihaskunto

Oppilaiden lihaskuntoa mitattiin kahdella osiolla. Ylävartalon lihasvoiman ja -kestävyyden osalta käytettiin etunapunnerrusta (Jaakkola ym., 2012), jossa oppilas suorittaa mahdollisimman monta punnerrusta 60 sekunnin aikana. Tyttöillä tukipisteenä toimivat polvet, pojilla varpaat. Keskivartalon lihasvoimaa ja -kestävyyttä arvioitiin ylävartalon kohotuksen avulla (Jaakkola ym., 2012). Siinä oppilas makaa selinmakuulla polvet koukistettuna ja käsivarret suorina vartalon vierellä. Tästä asennosta tehdään ääninauhan mukaisessa tasaisessa tahdissa mahdollisimman monta (max. 75 toistoa) vatsalihasrutistusta siten, että sormet liukuvat mittaliuskan toiseen reunaan.

Punnerruksessa viidennen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 25 ja poikien 17 toistoa. Tytöistä alimpaan tulosluokkaan (≤ 15 toistoa) jäi 23 prosenttia ja pojista (≤ 5 toistoa) 19 prosenttia. Tulokset ovat pysyneet samalla tasolla edellisvuosien kanssa (kuvio 3). Kahdeksannen luokan osalta tuloksissa ei myöskään näy suuria muutoksia. Syksyn 2020 tuloksissa tyttöjen mediaani oli 27 ja poikien 22 punnerrusta. Noin neljännes tytöistä ja pojista kuuluu alimpaan tulosluokkaan, jonka yläraja tyttöillä on 19 ja pojilla 13 punnerrusta (kuvio 4).



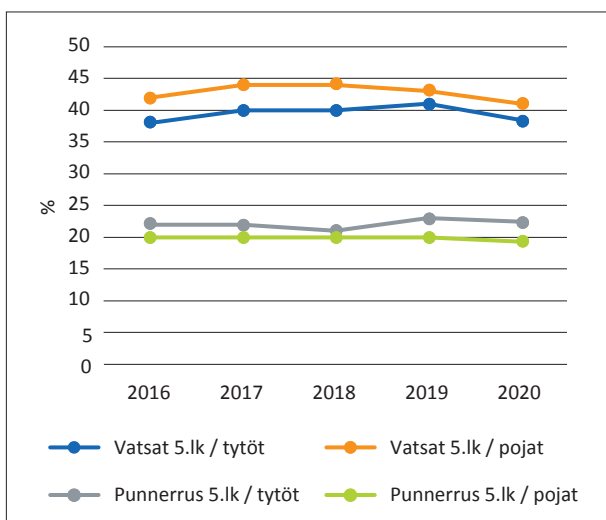
Kuvio 1. Kestävyys – alimpaan tulosluokkaan kuuluvien osuus 5. luokan oppilaista.



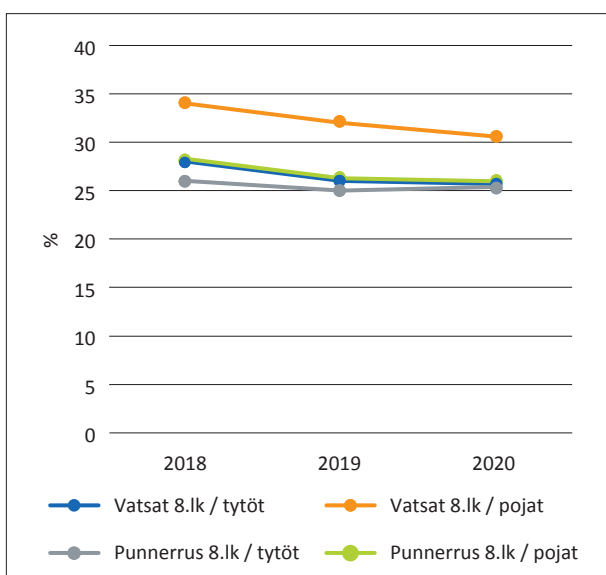
Kuvio 2. Kestävyys – alimpaan tulosluokkaan kuuluvien osuus 8. luokan oppilaista.

Ylävartalon kohotuksessa eli vatsarutistuksessa viidennen luokan tyttöjen ja poikien mediaanitulos oli 30 toistoa. Tulokset ovat lähes samalla tasolla kuin viisi vuotta aiemmin. Kohtalaisen suuri joukko, 39 prosenttia tytöistä ja 41 prosenttia pojista, jäi alimman tulosrajan (≤ 25 toistoa) alle. Edellisvuoteen verrattuna on kuitenkin nähtävissä lievää positiivista kehitystä (kuvio 3). Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 35 ja poikien 42 toistoa, joka on ilahduttavasti 1–2 yksikköä enemmän edellisiin vuosiin verrattuna. Alimpaan tulosluokkaan kuului 25,7 prosenttia tytöistä ja 30,6 prosenttia pojista (kuvio 4).

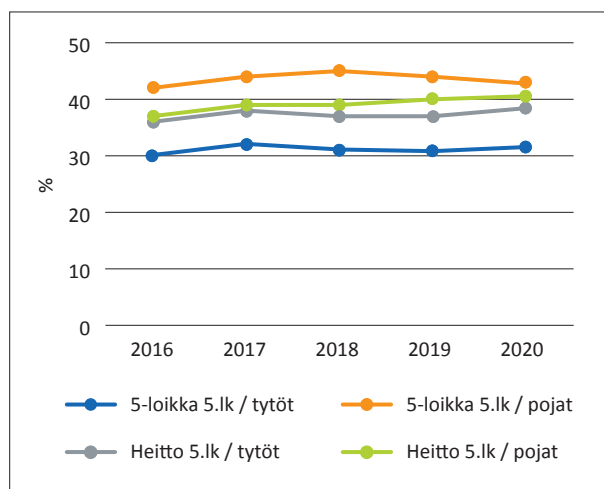
Ylävartalon kohotuksen jakaumaa tarkasteltaessa huomio kiinnittyy voimakkaaseen piikkiin maksimituloksen 75 kohdalla. Esimerkiksi kahdeksannen luokan pojista noin viidennes on yltänyt tähän tulokseen. Osittain tämä selittyy hyväkuntoisten oppilaiden tuloksilla, jotka kasaantuvat maksimituloksen kohdalle, mutta myös mitausosion suorittamisen ja valvomisen haasteilla. Mikäli



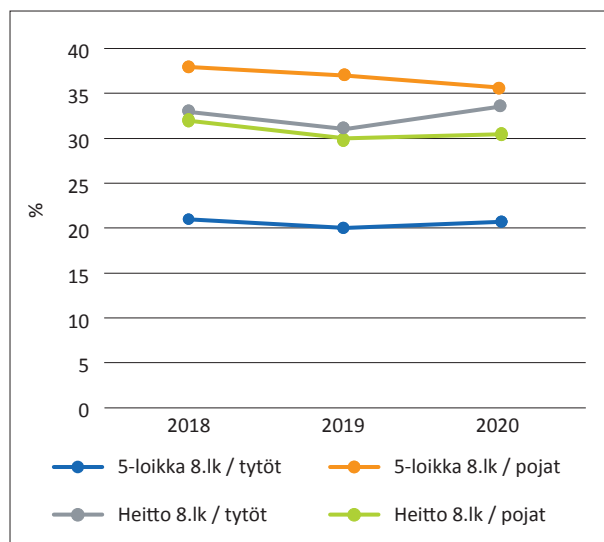
Kuvio 3. Lihaskunto – alimpaan tulosluokkaan kuuluvien osuus 5. luokan oppilaista.



Kuvio 4. Lihaskunto – alimpaan tulosluokkaan kuuluvien osuus 8. luokan oppilaista.



Kuvio 5. Motoriset taidot – alimpaan tulosluokkaan kuuluvien osuus 5. luokan oppilaista.



Kuvio 6. Motoriset taidot – alimpaan tulosluokkaan kuuluvien osuus 8. luokan oppilaista.

suoritettava liike on oppilaille vieras tai ryhmän kanssa toteutetun mittaustilanteen valvonta on vaikeaa, voivat tulokset olla liian ruusuksia.

Motoriset taidot

Oppilaiden motorisia taitoja arvioitiin kahden mittausosion avulla. Liikkumistaitoja, dynaamista tasapainoa sekä alaraajojen voimaa mittaavassa vauhdittomassa 5-loikassa oppilas loikkaa yhteensä viisi kertaa siten, että ponnistaa ensimmäisen ponnistuksen tasajalkaa ja tämän jälkeiset vuorojaloin (Jaakkola ym., 2012). Heittämistä, kiinniottamista, havaintomotorisia taitoja sekä yläraajojen voimaa mittaavassa heitto-kiinniottoyhdistelmässä oppilas heittää 20 kertaa tennispallolla määrättyltä etäisyydeltä (7, 8 tai 10 metriä sukupuolesta ja iästä riippuen) seinään merkattuun neliöön ja ottaa pallon kiinni yhden lattiapompon jälkeen (Jaakkola ym., 2012).

Vauhdittomassa 5-loikassa viidennen luokan tyttöjen ja poikien mediaanitulos oli 7,7 metriä. Mediaanitulos on pysynyt hämmästyttävän tasaisena koko viiden vuoden mittaushistorian ajan. Syksyllä 2020 alimpaan tulosluokkaan jäi viidesluokkalaista tyttöistä 32 prosenttia ja pojista 43 prosenttia (kuvio 5). Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 8,7 ja poikien 9,5 metriä. Alimpaan tulosluokkaan jäi 21 prosenttia tytöistä ja 36 prosenttia pojista (kuvio 6).

Myöskään heitto-kiinniottoyhdistelmässä ei ole tapahtunut suuria muutoksia aiempiin vuosiin verrattuna. Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 10 ja poikien 12 toistoa. Alimpaan tulosluokkaan kuului 38 prosenttia tytöistä ja 41 prosenttia pojista (kuvio 5). Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 14 ja poikien 15 toistoa. Alimmassa tulosluokassa oli 34 prosenttia tytöistä ja 31 prosenttia pojista (kuvio 6).

Liikkuvuus

Kehon normaalia anatomista liikkuvuutta arvioitiin kolmella staattisella asennolla, jotka mittaavat lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuutta, alaselän ja lonkan alueen nivelien liikkelaajuutta sekä yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuutta (Jaakkola ym., 2012). Suoritukset arvioitiin joko onnistuneiksi tai epäonnistuneiksi.

Kyykistyksessä, jossa näkyy muuan muassa pohjelihasten ja akillesjänteen kireystilat, onnistui viidennen luokan tytöistä 89,7 prosenttia ja pojista 83,2 prosenttia. Kahdeksannen luokan tytöistä onnistui 91,1 prosenttia ja pojista 84,1 prosenttia. Takareisien ja alaselän kireys-tiloista sekä lonkan alueen liikkuvuushaasteista kertovassa alaselän ojennuksessa onnistui viidennen luokan tytöistä 93,8 prosenttia ja pojista 79,9 prosenttia. Kahdeksannen luokan tytöistä onnistui 93,6 prosenttia ja pojista 73,7 prosenttia. Olkapäiden liikkuvuudessa oikea käsi ylhäällä onnistui viidennen luokan tytöistä 92,9 prosenttia ja pojista 83,9 prosenttia. Kahdeksannen luokan tytöistä onnistui 95,2 prosenttia ja pojista 88,9 prosenttia. Olkapäiden liikkuvuudessa vasen käsi ylhäällä onnistui viidennen luokan tytöistä 82,7 prosenttia ja pojista 68,4 prosenttia. Kahdeksannen luokan tytöistä onnistui 87,4 prosenttia ja pojista 77,6 prosenttia.

Liikkuvuusosioiden tuloksissa näkyy istuvan elämäntavan sekä liian yksipuolisen liikkumisen vaikutukset. Yleisesti tulokset osoittavat, että tytöillä on merkittävästi parempi liikkuvuus kuin pojilla. Molemmilla sukupuolilla yläraajojen välillä näkyy selkeitä puolieroja. Kummankin vuosiluokan osalta muutokset kehon liikkuvuudessa ovat pieniä edellisiin vuosiin verrattuna. Kahdeksannen luokan poikien osalta voidaan kuitenkin nostaa esiin lievä positiivinen kehitys, sillä olkapäiden liikkuvuudessa vasen käsi ylhäällä onnistuneiden suoritusten osuus on noussut 72,4 prosentista 77,6 prosenttiin viiden vuoden aikana.

Kahdeksaluokkalaiset toista kertaa valtakunnallisessa tiedonkeruussa

Syksyllä 2020 mittauksiin osallistuneet kahdeksaluokkalaiset ovat osallistuneet mittauksiin kolme vuotta aiemmin syksyllä 2017 ollessaan viidennellä luokalla. Onkin mielenkiintoista tarkastella, miten tämän ikäluokan tulokset ovat kehittyneet niissä mittaussosioissa, joissa suorituskriteerit ovat pysyneet samoina.

Viidennen ja kahdeksannen luokan välillä, kolmen vuoden aikana, on 20 metrin viivajuoksun mediaani parantunut tytöillä 21 sekuntia (4,05→4,26, parannus 9 prosenttia) ja pojilla 73 sekuntia (4,40→5,53, + 26 %). Vauhdittoman 5-loikan mediaani on tytöillä parantunut 7,7 metristä 8,7 metriin (+ 13 %) ja pojilla 7,7 metristä 9,5 metriin (+ 23 %). Punnerruksessa mediaanitulokset on tytöillä noussut kahdella (25→27, + 8 %) ja pojilla kuudella toistolla (16→22, + 38 %).

Muutosten tulkinnassa on syytä pitää mielessä, että oppilaat ovat tässä ikävaiheessa murrosiän eri vaiheissa, joka luonnollisesti vaikuttaa heidän fyysiseen kasvuunsa ja kehitykseensä.

Mittausten toteuttamisesta tulosten laajaan hyödyntämiseen

Move!-mittausten tulokset osoittavat, että 5.- ja 8.-luokkalaisten oppilaiden kestävyyskunto on heikentynyt, kun taas muilla toimintakyvyn osa-alueilla ei ole tapahtunut merkittäviä muutoksia. Tuloksissa on myös selkeitä alueellisia ja paikallisia eroja, joita on syytä analysoida tarkemmin tulevaisuudessa. Esimerkiksi viidesluokkalaisten osalta Pirkanmaan, Keski-Suomen ja Pohjois-Pohjanmaan tulokset olivat melkein kaikilla osa-alueilla koko maan mediaanituloksia parempia, kun taas Pohjois-Karjalan, Satakunnan, Kanta-Hämeen ja Lapin tulokset olivat pääosin mediaanituloksia heikompia.

Fyysisen toimintakyvyn seurantarjestelmä Move! on lähtökohtaisesti pedagoginen työkalu oppilaiden toimintakyvyn kehittämiseksi peruskouluissa (Huhtiniemi 2017). Tuloksia hyödynnetään monipuolisesti osana liikunta- ja terveystieteiden opetusta, mutta myös esimerkiksi kouluterveydenhuollossa osana viides- ja kahdeksaluokkalaisten laajoja terveystarkastuksia. Tämän lisäksi Move!-järjestelmän tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää valtionhallinnossa, maakunnissa sekä kunnissa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistoimien kehittämisessä ja seurannassa.

Move!-tulokset kootaan vuosittain valtakunnalliseen lasten ja nuorten liikunnan tietokantaan (www.liikuntaindikaattorit.fi), jossa niitä voi tarkastella kuntatasolla. Lisäksi tulosten pohjalta on syksyn 2020 aikana kehitetty uusi toimintakyvyn summaindikaattori, jonka laskennassa kestävyyttä, lihaskuntoa, motorisia taitoja ja liikkuvuutta painotetaan yhtäläisesti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Sotkanet-palvelusta löytyvä indikaattori kuvaa osuuden niistä oppilaista, joiden toimintakyky on heikko.

Opetajilta kerättyjen kokemusten sekä kattavan tiedonkeruun valossa näyttää siltä, että Move!-järjestelmä on hyvin jalkautunut peruskoulujen hyvinvointityön työkaluksi. Jatkossa tulisi kuitenkin kiinnittää entistä voimakkaammin huomiota tulosten monipuoliseen hyödyntämiseen.

MIKKO HUHTINIEMI, LitM

kehittämispäällikkö
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto



Move!-järjestelmä ja tulosraportit: www.oph.fi/move

Kuntakohtaiset Move!-tulokset: www.liikuntaindikaattorit.fi

Toimintakykyindikaattori: www.sotkanet.fi

LÄHTEET

Huhtiniemi, M. 2017. Move! – pedagoginen työkalu toimintakyvyn edistämiseen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 367–387.

Jaakkola, T., Sääkslahti, A., Liukkonen, J. & Iivonen, S. 2012. Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seurantarjestelmä. Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Helsinki: Opetushallitus.

Urheilujournalismi ja median muutos:

Vähemmällä väellä enemmän juttuja useammalle kanavalle

Suomalainen urheilujournalismi oli pitkään asialleen omistautuneitten toimittajien toimintakenttä. Yhteen tai muutamaan lajiin perehtyneet journalistit olivat urheilun asialla. Puhtaiden ”lajiniilojen” aika on ohi. Kriittistä sanaakin kaivataan. Tämän päivän urheilutoimittaja kirjoittaa, kuvaa ja tuottaa elävää kuvaa.

TYÖN ALLA OLEVASSA VÄITÖSKIRJASSANI silmäilen suomalaisen urheilujournalismin historiaa seuraavasti: se on ollut vahvasti sidoksissa siihen, millainen asema kilpa- ja huippu-urheilulla on ollut maassamme. Kun urheilun asema on ollut vahva, urheilujournalismille on ollut kysyntää, sitä on kulutettu ja siihen on panostettu mediataloissa.

Urheilu-uutiset olivat keskeinen tekijä muun muassa päivälehtien muuttumisessa seitsemänpäiväisiksi: sunnuntait tuottivat urheilua maanantain lehtiin runsaasti ja helposti. Sittenkin urheilutapahtumien painopiste on siirtynyt perjantaihin ja lauantaihin penkkiurheilijoiden kulutustottumusten vuoksi.

Urheilutoimittajat ovat lisäksi olleet monin tavoin lähellä urheilupiirejä. Alan ensimmäisen polven toimittajat olivat osa urheiluliikettä. He katsoivat velvollisuudekseen urheilun juurruttamisen Suomeen. Monet urheilutoimittajat olivat kilpaurheilijoita, jotka saattoivat tehdä juttuja kilpailumatkoiltaan. Vasemmistolehdistä tilanne oli sama, vaikkakin painopiste oli TUL-urheilijoissa ja -lajeissa.

Myöhempienkin aikojen urheilutoimittajien on pitänyt vähintään pitää urheilusta, että ovat alalle tulleet. Tästä sidoksesta nuoremman polven urheilutoimittaja **Timo Innanen** on käyttänyt termiä ”vanhan liiton fanitoimittaminen” (Fair Play -lehti 2/2019).

Otsikoissa näkyvät yleensä miehet

Urheilujournalismi on elänyt kilpa- ja huippu-urheilusta, jolloin tärkeintä eri lajien ja urheilijoiden seuraamisessa on ollut urheilumenestys. Suomessa seurattavimmat lajit olivat pitkään yleisurheilu ja hiihto, – lajit, joissa on saavutettu eniten kansainvälistä menestystä. Kansallisesti me-

dia on seurannut alueellisesti tai paikallisesti merkittäviä lajeja, kuten Pohjanmaalla painia ja pesäpalloa.

Juuri menestys on kuitenkin nostanut suosituimpien lajien rinnalle valokeilaan satunnaisesti vähemmän kansallisesti näkyviä lajeja, kuten curlingin 2000-luvun alkupuolella. Menestys on kohottanut otsikoihin myös naisia, mistä hyvä esimerkki on ampumahiihtäjä **Kaisa Mäkäräinen**.

Teemu Pukin kohdalla suomalainen julkisuus hurahti fanittamaan Valioliigan Norwich Cityssä pelannutta jalkapalloilijaa, kun tämä onnistui hyökkääjänä alkukaudella 2019–20. Kun Pukin maalihana tyrehtyi ja Norwich putosi sarjasta, ylisarat vaihtuivat vaivautuneeseen hiljaisuuteen.

Urheilujournalismi on suosinut miesten urheilua, kilpa- ja huippu-urheilua sekä kansallisesti suosittujen lajien seuraamista naisurheilun, liikunnan ja vähemmän suosittujen lajien kustannuksella. Urheilutoimittajista valtaosa on miehiä. Yle ja Helsingin Sanomat sanovat kuitenkin panostavansa naisurheiluun ja naisiin urheilujournalismin kuluttajina (Fair Play -lehti 3/2019). Naiskatsojat ja -tilaajat kelpaisivatkin varmasti mediataloille, mutta vaikea on nähdä, että esimerkiksi naisten jääkiekkoliiga saisi yhtä paljon näkyvyyttä ja palstatilaa mediassa kuin miesten Liiga.

Väline on viesti

Urheilujournalismia on tehty ammattimaisesti 1920-luvulta alkaen, ensin alan erikoislehdistössä, ja pian myös päivälehdissä. Sittenkin päätoimisuus laajeni radion ja televisioon. 1990-luvulta lähtien urheilujournalismi on siirtynyt yhä enemmän verkkoon.

Kun aiemmin urheilutoimittajat erikoistuivat edustamiensa välineiden luonteeseen mukaan, niin 2020-luvulta tultaessa ammatillisen osaamisen alueet ovat lähentyneet



Jalkapallon A-maajoukkueen kapteeni Tim Sparv toimittajien haastateltavana elokuussa 2020. Kuva: Jussi Eskola

toisiaan monimediatautannossa. Verkkojulkaiseminen koostuu kirjoitetusta tekstistä, kuvista sekä elävästä kuvasta, kuten Aamulehden **Elina Paasonen** on kertonut (Fair Play -lehti 1/2017).

Aiemmin urheilutoimittaja saattoi keskittyä vain muutamaani lajiin. Hyviä esimerkkejä ovat Turun Sanomien formulaykkösistä kirjoittanut **Heikki Kulma** ja Keski-suomalaisessa jääkiekkoon erikoistunut **Ilkka Kulmala**. Toimitusten sittemmin ohennuttua ja lajien menestys-odotusten muututtua tämä ei enää ole mahdollista. Toki toimittajilla on edelleen seurattavia suosikkilajeja.

Yksi syy tähän "lajiniilouteen" oli ja on, että urheilutoimittajien ammattihyveenä on aina pidetty urheilutietämystä. Toinen hyve on ollut nopeus työssä välinekohtaiset vaatimukset muistaen: suoran pelitapahtuman selostaminen radioon ja televisioon on eri asia kuin otteluselostuksen tekeminen ja taittaminen sanomalehteen.

Oletus hyvällä asialla olemisesta

Toimittajien on lisäksi toivottu pitävän yllä urheilun hyvää eetosta nostamalla esille urheilun epäkohtia ja urheiluun kuulumattomia ilmiöitä, kuten doping, rasismi, epäurheilijamaisuus ja seksuaalinen häirintä. Tätä on toivonut Suomen Urheiluliiton puheenjohtaja **Sami Itäni** (Fair Play -lehti 1/2019). Toisaalta lähestymistavasta on varoit-
tanut Suomen urheilun eettisen keskuksen (SUEK) viestintäpäällikkö **Susanna Sokka**, joka pelkää kielteisen julkisuuskuvan vaikuttavan urheilun suosioon (Fair Play -lehti 1/2019).

Epäkohtien esille nostamisen on oletettu pitävän urheilun terveenä – mitä ikinä se sitten tarkoittaakaan.

Useimmille urheilutoimittajille on nimittäin selvää, että urheilussa on yhteiskunnan kannalta myönteisiä ja kannatettavia arvoja, kuten (kansan)terveys, suomalaisen osaamisen (menestys) näkyvyys maailmalla sekä kasvatukselliset tekijät (kuten pitkäjäteisyys, tavoitteellisuus ja yhteisöllisyys). Siksi urheilua kannattaa suosia ja siitä pitää huolta. Ja onhan voittava fanittaminen aina parempi asia kuin jatkuva turpiin ottaminen, kysykää vaikka pitkäaikaisilta Huuhkajat-faneilta tai pitkän linjan jalkapallotoimittajilta.

Työskentelen itse tällä hetkellä urheilutoimittajana, joten tiedän jotain suomalaisesta urheilujournalismista vuonna 2020. Mutta analyysiin pitää lisätä tutkijoiden ja muiden urheilutoimittajien näkemys. Lisäksi tein kirjoitusta varten sisällönanalyysiä eräiden tiedotusvälineiden urheilujournalismista.

Avaukseksi sopii täydellisesti niin hyvässä kuin pahassa urheilutoimittajien omassa Fair Play -lehdessä (1/2017) julkaistu urheilutoimittaja **Marko Lempisen** haastattelu. Lempisellä on urheilijatausta eikä juuri alan opintoja, mikä on historiallisesti kuulunut urheilutoimittajien alkuprofiiliin. Alalle hän pääsi pienempien julkaisujen kautta päätyen lopulta Sanoma Oy:n palvelukseen. Lempinen toteaa haastattelussa, että urheilutoimittajuus on hänelle "elämäntapa" ja "verkko ykkösasia". Hän puhuu uutisista, mutta on huolissaan, löytävätkö lukijat verkosta "henkilökuvat ja tutkivan journalismin tuotteet".

Samassa Fair Play -lehdessä (1/2017) Vuoden urheilujournalismi -palkinnon 2016 voittanut **Elina Paasonen** kertoo, miten hänen tehtävänsä oli "kehittää Aamulehden digitaalisia kerrontatapoja". Yksi tällainen kerrontata-

Valtaosa urheilujournalismia on edelleen tuloksia, kilpailuselostuksia, muita uutisia sekä henkilö- haastatteluja kuvineen.

pa on podcast, äänitiedosto, joiden tekemisestä urheilussa on kertonut muun muassa Uusimaa-lehden urheilutoimittaja **Toni Degerlund** (Fair Play -lehti 3/2018). Ei siis ihme, jos Urheilutoimittajien liitto vastasi vuonna 2018 ”koulutuskyselyn toiveisiin” järjestämällä useita sosiaalisen median koulutuksia. Digijulkaiseminen on tullut urheilujournalismiin jäädäkseen.

Onko Suomessa tutkivaa urheilujournalismia?

Lempinen on toimittajana hyvä ajan kuva. Hän kirjoittaa myös urheiluaiheisia kirjoja, mikä on nykytoimittajille tavallista: kirjankustantajat ovat tulleet median kupille nopeasti tehtävien, henkilökeskeisten urheilukirjojen kautta.

Toinen Lempisen esille nostama asia on tutkiva journalismi. Kollegoille ja kustantajille tuntuu olevan tärkeää ainakin puhua tutkivasta journalismista, vaikka todellisudessa sen osuus julkisuudesta on häviävän pieni. Valtaosa urheilujournalismia on edelleen tuloksia, kilpailuselostuksia, muita uutisia sekä henkilöhaastatteluja kuvineen.

Kun urheilutoimitukset mediatalouden puristuksessa pienenevät, kutistuvat myös mahdollisuudet tutkivan journalismin tekemiseen. Tutkivaksi sanottu urheilujournalismi saattaa täyttää yhteiskunnalliset tavoitteet päätoimittajien ja kustantajien mielestä, mutta asiakassuhteiden hoitoon se on turhan raskas ja tehoton työkalu. Silloin tällöin tehdyt tutkivan journalismin iskut myyvät huonommin kuin päivittäinen lukijoiden, katsojien ja kuuntelijoiden palveleminen.

Samaa harhaa urheilujournalismin painopisteistä pitävät yllä myös tutkijat. Esimerkiksi Jyväskylän yliopiston yliopisto-opettaja **Panu Uotila** kirjoittaa Suomen Lehdissä (3/2019), miten urheilua ei tarkastella kriittisesti politiikan tapaan. Uotilan mukaan valtaa pitävien viesti välitetään urheilussa usein ilman tutkivaa otetta.

Uotilan mielestä objektiivisuus ja riippumattomuus eivät kuulu urheilujournalismiin, kun ”pidetään omien puolta”. Tämän ”viestin” esitti muuten aikoinaan jo SUL:n puheenjohtaja (1983–1990) **Tapani Ilkka**, joka piti dopingista ”kriittisesti” kirjoittaneita urheilutoimittajia ”oman pesän likaajina”. Vaikka eiväthän urheilutoimittajat dopingia urheiluun tuoneet eivätkä sitä paljastaneet. Ja aina voidaan kysyä, millaisen ”viestin” Ylen ajankohtaisohjelmissa iltatutustusten jälkeen vierailevat, valtaa pitävät poliitikot saavat läpi.

Uotilan mukaan urheilutoimittajat ovat hyviä tapah-
tumaselostuksissa, henkilöjutuissa, tulosuutisoinnissa ja

analyseissä, mutta urheilun rakenteisiin pureutuvat jutut ”vaatisivat toisenlaista työtapaa”. Ilta-Sanomien toimittaja **Juha Kanerva** myötäilee samassa Suomen Lehdistön numerossa Uotilaa toteamalla, että urheilujournalismissa näyttäisi olevan kaksi linjavaihtoa, fanittaminen ja hehkuttaminen sekä tutkiva ja analyttinen.

Mikä erottaa urheilujournalismin muusta journalismista?

Monella tapaa urheilujournalismi on ammattimaistunut. Itse käytän tästä sanaparia, jossa pitkään paino oli sanalla urheilu, nykyisin yhä enemmän sanalla journalismi. Mutta yhä urheilujournalismissa sallitaan esimerkiksi suomalaisten menestyksen kritiikintön fanittaminen ja urheilijoiden hehkuttaminen, mikä politiikkajournalismissa olisi ennen kuulumatonta.

Selostaja **Mikko Innanen** voi sanoa, että jalkapallomaa-
joukkueen valmentaja **Markku Kanerva** oli laatinut otte-
luun loistavan taktiikan. Yksikään television politiikan toi-
mittaja ei voi kuitenkaan lausua suorassa lähetyksessä,
että pääministeri **Sanna Marin** on laatinut hallitukselle
loistavan ohjelman. Edellistä lausetta pidetään norma-
lina ja jopa toivottavana, kun Suomi voittaa jalkapallo-
ottelunsa. Jälkimmäistä kritiikittömänä ja kantaaottava-
na riippumatta siitä, ”voittaako” vai ”häviääkö” Suomi Ma-
rinin hallitusohjelmalla.

Esimerkki osoittaa, että journalismeille on erilaisia eh-
toja ja odotuksia, vaikka esimerkiksi Journalistin ohjeet
eivät tätä eroa tee. Kun arkielämässä kulttuuri ja urheilu
nähdään usein janan eri päissä, journalistisesti kulttuuri
ja urheilu ovat lähellä toisiaan: kumpikin muun muassa
arvottaa asioita, ja tietää, mikä on hyvää ja mikä huonoa.

Onkin syytä kysyä journalismille kaikkein olennaisin
kysymys: kenelle ja mitä varten urheilujournalismia teh-
dään? Maksavalle yleisölle, valmentajille, urheilijoille, ur-
heilujohtajille, kasvattajille vai yhteiskunnan suurista lin-
joista päättävälle? Kaupallisen median osalta vastauksen
pitäisi olla kaikille selvä.

Kun tutkin tätä kirjoitusta varten seitsemää painettua
mediaa (Etelä-Suomen Sanomat, Helsingin Sanomat, Ilk-
ka-Pohjalainen, Iltalehti, Ilta-Sanomat, Kaleva ja Savon
Sanomat) analyysin tulos on selvä. Painettuna aluelehdissä
ilmestyy paikallisia urheilujuttuja isot ja suositut sarjat
sekä lajit huomioiden. STT täydentää tätä kansallisilla ja
kansainvälisillä jutuilla, joita lehdet käyttävät tarpeen ja
valintansa mukaan. Päivittäinen sivutla on kutistunut 10–
16 broadsheet-sivusta 3–5 tabloid-sivuun. Helsingin Sano-

mat, Ilta-Sanomat ovat valtakunnallisia julkaisuja, minkä vuoksi ne eivät ole niin paikallisia (pk-seutu). Nekin suosivat valtalajeja ja tunnetuimpia urheilijoita omine mausteineen.

Ylen, MTV:n ja Nelosen urheilu-uutisoinnissa korostuvat valtalajit (muun muassa ralliautoilu, jääkiekko, jalkapallo, pesäpallo ja yleisurheilu), tosin Ylellä on mahdollisuus tehdä iskuja myös valtakulttuurin ulkopuolelle. Kaupalliset tv-kanavat ovat lisäksi vahvasti sidoksissa niihin lajeihin, joiden tv-oikeudet niillä on. Tämä liittyy liikuvan kuvan käyttömahdollisuuteen mutta myös kanavan profilointiin ja promoamiseen. Mutta osaa Ylekin hyödyntää kansalliset ja kansainväliset tv-sopimuksensa.

Missä mennään 2020-luvun urheilujournalismissa?

Urheilujournalismia selittävät parhaiten edelleen menestys ja kansallisesti suositut lajit. Viime aikojen lajivoittajia ovat jalkapallo Huuhkajien menestyksen vuoksi ja golf lajin korona-aikaisen suosion kasvun sekä maailmalla aika ajoin voittavien pelaajien ansiosta. Miesten ja aikuisten urheilulla on edelleen enemmän painoa kuin naisten, juniori- ja senioriurheilulla tai paralympialajeilla.

Viime aikoina urheilujournalismi on kohdannut kaksi uutta asiaa, koronan ja e-urheilun. Kun korona lopetti jokikin aikaa kokonaan urheilutapahtumat, toimittajat joutuivat tekemään enemmän henkilö- ja ilmiöjuttuja. Tämä saattaa näkyä jatkossa, vaikka tulosurheilun alettua uudelleen, se palasi myös mediaan. Jos välillinen urheilutapahtumien kuluttaminen koronan takia lisääntyy, se on huono uutinen seuroille ja tapahtumajärjestäjille, mutta hyvä uutinen mediataloille.

Tätä kirjoitettaessa jääkiekko näyttäisi olevan koronan vuoksi Suomessa köyissä, kun yleisö ei uskaltaudu katsomoihin ja arvokisat ovat vaarassa. Jääkiekon osalta paluu myönteiseen arkeen tapahtuu kuitenkin ennemmin tai myöhemmin.

E-urheilu on tässä jutussa esimerkkinä mistä tahansa uudesta lajista, joka tulee vaatimaan medianäkyvyyttä. Ilmiö ei ole uusi. Samanlaisia lajeja on ollut aina, esimerkiksi salibandy, futsal, lumilautailu, freestyle-hiihto, frisbeegolf ja kaikki uudet olympialajit. Ne ovat joutuneet ja joutuvat haastamaan vanhat lajit.

Yksi keino uudella lajilla päästä kansalliseen julkisuuteen on ollut kansainvälinen menestys, kuten lumilautailulla. E-urheilu on joutunut lisäksi ”perustelemaan” itsensä urheiluna. Tällä hetkellä Urheilutoimittajien Liitto hyväksyy e-urheilun palkintokategoriaansa mutta vain urheilupelien osalta. E-urheilu on ongelmallinen medialle siksi, että sitä suosivat nuoret – tulevaisuuden maksavat katsojat ja digitilaajat. Tosin onko niin, että e-urheilun toimijat menestyvät myös – ja ennen kaikkea – ilman perinteistä mediaa?

E-urheilu liittyy myös digitaalisuuteen, mikä nykyisin on keskeinen osa urheilutoimittajien arkea. Käytännön työssä mennään yhä useammin verkko edellä: uutinen ja juttu julkaistaan verkossa ennen painamista.

Myös tv-kanavilla on verkkotoimintaa, joka tukee niiden perinteistä ohjelmapalvelua. Ylen verkkotoimintahan on tunnetusti ollut painetun median hampaissa, koska

monopoliyhtiön katsotaan tekevän verovarolla verkossa sellaista, joka ei kuulu sen toimenkuvaan.

Uutinen monistuu eri muotoihin

Kun sanomalehtien urheilutoimituksissa toimittajien määrä ennemmin vähenee kuin kasvaa, toimittajakohtaisen työn määrä lisääntyy. Sitä on aiheuttanut myös monimediatuotanto: kun ennen juttu tehtiin vain seuraavan päivän printtiin, nyt aiheesta voidaan tehdä video, radio-sähke ja -haastattelu sekä verkkojuttu. Jo aiemmin tekninen kehitys yhdisti lehdeenteonvaiheet niin, että yksi toimittaja voi kerätä aineiston ja kuvata kohteen, kirjoittaa jutun ja saattaa kuvat järjestelmään, taittaa kokonaisuuden sekä valmistaa sivun painettavaksi. Vain rotaatiota hän ei käynnistä.

Lehtitaloissa pohditaan parhaillaan tulosten julkaisemisen mielekkyyttä. Ne sitovat työvoimaa, vievät palstatilaa ja ovat osin päällekkäisiä verkkotarjonnan kanssa. Samaan aikaan konserniyhteistyö lisääntyy, kun saman konsernin lehdet tekevät yleisluontoisia juttuja yhteisesti käytettäväksi. Yksi tällainen on Keskisuomalainen-konsernin konsepti, jossa Etelä-Suomen Media, Etelä-Suomen Sanomat, Keskisuomalainen ja Savon Sanomat tekevät yhteistyötä konserniin kuulumattoman Karjalaisen kanssa juttu- ja sivunvaihdon sekä urheilun suur tapahtumien osalta.

Televisiossa aika suosii keskeisten valtalajien rinnalla pienessä tilassa tapahtuvia lajeja, joihin saadaan draamalinen, helposti ymmärrettävä finaali, jos kilpailee mielellään urheilija toista vastaan. Kilpailulla pitää olla rajallinen kesto, ettei se sotke ohjelmakaavioita venymisellään. Samalla tv-tekniikka tuo uusia elementtejä kilpailusuorituksiin, kuten on tehnyt VAR-järjestelmä jalkapallossa.

Kovimmat haastajat tulevat kehän ulkopuolelta

Loppuun voisi viisastella sanomalla, että urheilujournalismin pahin vihollinen on se itse. Mutta näin ei ole. Urheilujournalismin pahin vihollinen on muu kuin toimittajien tuottama journalismi ja julkisuus.

Urheilussa toimivat tahot, kuten liitot, seurat ja urheilijat tuottavat yhä enemmän itse julkisuutta, pääsääntöisesti verkkoon. Kun esimerkiksi seura julkaisee uutisen Twitterissä, sen ei tarvitse järjestää tiedotustilaisuutta ja se voi näin yrittää saada viestinsä läpi sellaisenaan. Kun käytössä ovat lisäksi Facebook, Instagram, Youtube, Snapchat ja LinkedIn (tällä hetkellä), usein uutinen onkin ensin somessa, josta perinteiset urheilutoimittajat ne siirtävät editoimalla omiin kanaviinsa.

Jos ja kun tällainen viestintä on kohdennettua ja sillä seuraajia tarpeeksi, voidaan kysyä, mihin pian tarvitaan niin sanottua perinteistä urheilujournalismia, joka aikojen alussa oli se ainoa kanava urheiluliikkeelle saada viestinsä julkisuuteen. Siinä onkin mietittävää Urheilutoimittajien liitolle.

SEPPO PÄNKÄLÄINEN, FL

urheilutoimittaja

Keskisuomalainen

seppo.pankalainen@keskisuomalainen.fi

Selvitys liikkumisen edellytyksistä kertoo: **Keski-Pohjanmaalla kelpaa liikkua**

Liikkumisen edellytykset ovat Keski-Pohjanmaalla keskimäärin kunnossa. Erityistä tukea tarvitsevat ja vähän liikkuvat tulisi kuitenkin tuoreen maakunnallisen liikuntakartoituksen mukaan huomioida entistä paremmin. Kuntien liikuntapalveluissa kehittämistä vaativat erityisesti liikuntapalveluiden esteettömyys ja yhdenvertaisuus. Myös liikuntaneuvonnassa on parantamisen varaa.

KESKI-POHJANMAALLA ON LIIKUNTAPAIKKOJA asukaslukuun suhteutettuna enemmän kuin muualla Suomessa keskimäärin. Suurimmassa osassa kuntia on meneillään kuntalaisten terveysliikuntaan tai hyvinvointiin liittyviä kehittämishankkeita, jotka liittyvät erityisesti liikuntapaikkarakentamiseen sekä elintapa- ja liikuntaneuvontaan. Tulevaisuuden kehittämistarpeissa korostuvat liikuntapaikkarakentamisen lisäksi liikunnanohjaajien palkkaaminen ja kouluttaminen.

Koronaviruspandemia on lisännyt liikunnan polarisaa-tiota. Vähän liikkuvien liikunta on vähentynyt entisestään ja samalla paljon liikkuvat ovat löytäneet keinoja liikunnalle myös muuttuneissa olosuhteissa (Kantomaa 2020). Samaan aikaan Keski-Pohjanmaalla on nähtävissä, että vaikeimmassa asemassa olevien huomioiminen kunnan liikuntapalveluissa on vähäistä. Kyseessä ovat ne ihmiset, joita on kaikkein vaikein aktivoida liikkumaan ja osallistumaan liikuntapalveluihin tai hyödyntämään itsenäisesti kunnan liikuntamahdollisuuksia.

Esteettömyys hyväksi kaikille

Kuntien liikuntapalveluissa korostuvat vähän liikkuvien kuntalaisten tarpeet. Erityisen tärkeää olisi kiinnittää huomiota liikuntapalveluiden esteettömyyteen ja yhdenvertaisuuteen. Lisäksi laadukas liikuntaneuvonta mahdollistaa tuen kohdistamisen erityistä tukea tarvitseville.

Esteettömyyden huomioiminen ei palvele vain pientä joukkoa, vaan kaikkia kuntalaisia elämän eri vaiheissa. Myös kasvava joukko muistisairaita tarvitsee nyt ja jatkossa esteettömiä palveluja (Mäkisalo-Ropponen 2018, 63). Esteettömien ulko- ja sisätilojen rakentaminen mahdollistaa ihmisten yhdenvertaisen mahdollisuuden asua, tehdä töitä, opiskella, harrastaa ja hoitaa asioitaan (Kilpelä 2019, 7; Kuosma 2018, 87). Esteettömän ympäristön rakentaminen ei ole kalliimpaa kuin muukaan rakentaminen, jos se huomioidaan jo suunnittelun alkuvaiheesta lähtien (Mäkisalo-Ropponen 2018, 65). Siksi esteettömyys olisi tärkeää huomioida aina liikuntarakentamisessa.

Keski-Pohjanmaalla 76 prosenttia liikuntasiihteereistä (n = 21) arvioi, että kunnan liikuntatilojen esteettömyys on huomioitu vähintään tyydyttävästi. He kertoivat muun muassa esteettömistä kuluista hissien ja liuskojen avulla, erityisliikunnanohjaajasta, esteettömästä luontopolusta, pysäköintialueen inva-paikoista ja pesutuoleista. Useat vastaajat mainitsivat myös, että uusissa liikuntapaikoissa esteettömyys huomioidaan hyvin ja vanhoissa paikoissa asia otetaan huomioon viimeistään peruskorjausvaiheessa. Neljännes vastanneista kuntien liikuntasiihteereistä ilmoitti, että esteettömyys toteutuu huonosti tai että sen tilasta ei ole tietoa.

Vastauksista ilmenee, että esteettömyyttä ajatellaan pääasiassa liikkumisen näkökulmasta. Esteettömyys on kuitenkin muutakin kuin liuskoja ja hissejä. Näkemisympäristön esteettömyyttä parantavat muun muassa valaistus ja selkeät opasteet, kuulemisympäristön esteettömyyttä hyvä akustiikka ja toimiva äänentoisto sekä ymmärtämisen esteettömyyttä esimerkiksi helposti hahmotettavasti tilat ja symbolien käyttö opasteissa (Kilpelä 2019, 8). Esteettömyyteen kuuluvat myös sosiaaliset, psyykkiset ja toiminnalliset ulottuvuudet, kuten hyväksyvä asenne erilaisuutta kohtaan, syrjäytymisen ehkäiseminen sekä helpokäyttöiset tieto- ja viestintätekniset ratkaisut (Kari ym. 2020, 128).

Yhdenvertaisuus liikuntapalveluissa koostuu monista tekijöistä

Liikkumiseen kannustavilla asuinympäristöillä on suuri merkitys erityisesti matalan sosioekonomisen aseman ryhmissä (Mäki-Opas 2016, 104). Esimerkiksi palveluiden läheisyys, lähiliikuntapaikat, puistot, viheralueet, toimiva joukkoliikenne ja laadukkaat kevyen liikenteen väylät edistävät päivittäistä liikkumista ja ne ovat helposti kaikkien saavutettavissa.

Liikuntapalveluiden tulisi olla niin kohtuuhintaisia, etteivät ne muodosta estettä liikuntaharrastukselle (Mäki-Opas 2016, 107–108). Keski-Pohjanmaan kunnista 86,5



Reisjärven Petäjämäen ulkoilualue tammikuussa 2021. Kuva: Teijo Haapaniemi

prosenttia (n = 22) subventoi liikuntatilojensa käyttömaksuja. Yleisimmin liikuntatilojen käyttäminen on normaalia edullisempaa tai maksutonta alle 18-vuotiaille ja yli 65-vuotiaille. Käyttömaksujen huojennus voisi kohdentua myös sosiaalisin tekijöihin, kuten työttömyyteen, mutta tätä kunnissa ei ole tehty.

Soveltava liikunta on tärkeä osa liikkumisen yhdenvertaisuudessa. Suuri osa ihmisistä tarvitsee jossakin vaiheessa elämäänsä soveltavan liikunnan palveluja esimerkiksi ikääntymisen, pitkäaikaissairauden tai toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi. Keski-Pohjanmaalla soveltavaa liikuntaa tarjoaa 68 prosenttia kunnista (n = 22). Monissa kunnissa soveltava liikunta on hyvin pienimuotoista ja sen tarjonta on saattanut loppua kokonaan koronatilanteen vuoksi.

Soveltavan liikunnan palvelutarjonta on Keski-Pohjanmaan kunnissa melko vähäistä, sillä lähes kolmasosassa kuntia sitä ei ole lainkaan. Myös niissä kunnissa, joissa on tarjolla soveltavaa liikuntaa toiminta voi olla hyvin suppeaa. Esimerkiksi Toholammella soveltavaksi liikunnaksi tilastoidaan uimahallikuljetukset erityisryhmille, ja Alavieskassa on kerran viikossa erityisryhmien liikuntatunti.

Neuvonnasta apua liikunnallisen elämäntavan aloittamiseen

Moni kuntalainen tarvitsee tukea ja ohjausta liikunnallisen elämäntavan aloittamiseen. Neuvonnan avulla vähän liikkuvalla on mahdollisuus löytää motivaatiota liikunnan lisäämiseksi ja konkreettisia omaan arkeen sopivia ratkaisuja. On tärkeää, että opastus perustuu ohjattavan omaan kokemusmaailmaan ja arkeen (Itkonen ym. 2018,

129). Liikuntaneuvontaa voi toteuttaa eri tavoilla, ja se voi sisältää myös muita hyvinvoinnin ja osa-alueita. Ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan etuina ovat kustannustehokkuus ja ryhmän muodostama vertaistuki.

Keski-Pohjanmaan kunnista 43 prosenttia (n = 21) tarjoaa kuntalaisilleen liikuntaneuvontaa ja 19 prosenttia suunnittelee sen aloittamista. Kunnossa kaiken ikää -ohjelman toteuttaman Liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset -kuntakyselyn (2019) mukaan vuonna 2018 liikuntaneuvontaa tarjottiin työikäisille 151 kunnassa (49 %). Määrä oli kasvanut 17 kunnalla vuoteen 2017 verrattuna. Liikuntaneuvonta näyttää yleistyvän, mutta on yhä monen kuntalaisen saavuttamattomissa.

Miten tutkittiin?

Opinnäytetyö on tehty Keski-Pohjanmaan Liikunta ry:n (Kepli) toimeksiannosta. Työn tavoitteena oli tuottaa tietoa Keplin strategiatyön pohjaksi selvittämällä Keski-Pohjanmaan liikunnan ja urheilun nykytilaa sekä liikkumisen mahdollisuuksia. Vastaavantyyppiset kartoitukset on tehty vuosina 2013 ja 2003.

Opinnäytetyössä kerättiin tietoa aiemmin julkaisuista tutkimuksista ja selvityksistä, Lipas-tietokannasta sekä Keplin toiminta-alueen kuntien liikuntasuhteille lähetetyllä kyselylomakkeella. Kartoituksessa oli mukana 22 kuntaa: Kokkola, Pietarsaari, Ylivieska, Kalajoki, Pedersöre, Nivala, Uusikaarlepyy, Haapajärvi, Kruunupyy, Kannus, Larsmo, Pyhäjärvi, Sievi, Kaustinen, Veteli, Toholampi, Perho, Reisjärvi, Alavieska, Kinnula, Halsua ja Lestijärvi.

Kuntalaiset mukaan kehittämistyöhön

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (2020b) mukaan kuntalaisten kuuleminen liikuntapalveluiden järjestämisessä on yleistynyt. Kunnissa käytetään muun muassa asukaskyselyitä, asukaskohtaamisia sekä otetaan palveluiden käyttäjiä mukaan kunnan toimielimiin.

Yhteistyö kunnan ja kuntalaisten välillä on tarpeen. Epävarmaa on, kuinka hyvin äänensä saavat kuuluviin erityisesti vähän liikkuvat ja erityisjärjestelyjä kaipaavat kuntalaiset. Liikkumattomuuden syyt ovat moninaiset, eikä yksi ratkaisu sovi kaikkiin haasteisiin. Jos vähän liikkuviin kuntalaisiin saadaan yhteys liikuntaneuvonnan kautta, voi tätä yhteyttä hyödyntää myös kunnan liikuntapalveluiden kehittämisessä.

ANNA HOLOPAINEN,

liikunnanohjaaja (amk)

sorvali@msn.com

 Holopainen, A. 2020. Keski-Pohjanmaan liikuntakartoitus <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020112323764>

LÄHTEET

Itkonen, H., Lehtonen, K. & Aarresola, O. (toim.). 2018.

Tutkimuskatsaus liikuntapolitiittisen selonteon tausta-aineistoksi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:6.

Kantomaa, M. 27.10.2020. FT, dosentti. Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan -raportin julkaisu. Oulun Yliopisto. Kansallinen liikuntafoorumi. Webinaari.

Kari, O., Laakso, S., Niskanen, T. & Seppänen, M. 2020. Vammaistyön käsikirja. Sanoma Pro. Helsinki.

Kilpelä, N. 2019. Esteetön rakennus ja ympäristö. Rakennustieto. Helsinki.

KKI-ohjelma 2019. Liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset.

Kuosma, T. 2018. Kansainväliset vammaisoikeudet. Atrain&Nord. EU.

Mäki-Opas, T. 2016. Liikunta kuuluu kaikille – liikuntapolitiikan mahdollisuudet sosiaalisen eriarvoisuuden vähentämisessä. Teoksessa Sihto, M. & Karvonen, S. (toim.), Terveiden edistäminen ja eriarvoisuus – lähestymistapoja ja ratkaisuja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.

Mäkisalo-Ropponen, M. 2018. Muististävällisen Suomen rakentaminen edellyttää esteettömyyden uudelleen määrittelyä! Teoksessa Kajanne, K. (toim.) Missä mennään. Puheenvuoroja. Atharnot. Jyväskylä.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Liikunnan edistäminen kunnissa – TEA 2020. Valtakunnalliset liikuntapolitiittiset linjaukset alihyödynnettyjä kuntien työkaluna. Tilastoraportti 42/2020 27.10.2020. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020100983553>

Liikuntatieteellisen Seuran SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KOKOUS 2021

Liikuntatieteellisen Seuran sääntömääräinen kokous pidetään **keskiviikkona 21.4.2021 klo 15.30** Liikuntatieteellisen Seuran toimistolla (Mannerheimintie 15 b B, 00260 Helsinki) sekä etäyhteyden välityksellä.

Käsiteltävät asiat sääntöjen § 8 mukaisesti:

- Hallituksen toimintakertomus vuoden 2020 toiminnasta sekä tilinpäätös ja tilintarkastajien kertomus
- Tilinpäätöksen vahvistaminen ja vastuuvapauden myöntäminen hallitukselle ja muille tili- ja vastuuvollisille
- Pääsihteerin katsaus kuluvan vuoden toimintaan ja varainhoitoon
- Jäsenmaksujen vahvistaminen vuodelle 2022
- Tilintarkastajan palkkion, kokouspalkkioiden, matkakorvausten ja päivärahajen vahvistaminen vuodelle 2022
- Vuoden 2022 toimintasuunnitelman ja talousarvion vahvistaminen
- Valitaan hallituksen puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja muut jäsenet erovuoroisten tilalle sääntöjen 12 §:n mukaisesti
- Valitaan neuvottelukunta sääntöjen 12 §:n mukaisesti
- Yhden tilintarkastajan ja yhden varatilintarkastajan valinta vuodelle 2022
- Yhdistyksen virallisten ilmoitusten julkaisemisesta päättäminen
- Muut hallituksen valmistelemat asiat

Niitä Seuran jäseniä, jotka haluavat tehdä ehdotuksia hallituksen jäseniksi pyydämme ottamaan yhteyden pääsihteerin Jari Kanervaan puhelin 010 778 6603 tai jari.kanerva@lts.fi.

Yhdistyksen kokouksessa on äänioikeus jokaisella vuoden 2020 ja vuoden 2021 jäsenmaksun tai uuden jäsenen kyseessä ollessa, vuoden 2021 jäsenmaksun maksaneella varsinaisella jäsenellä ja varsinaisella yhteisöjäsenellä.

Henkilöjäsenellä on yksi (1) ääni. Henkilöjäsen ei voi äänestää toisen henkilöjäsenen valtakirjalla.

Yhteisöjäsen voi lähettää kokoukseen yhden (1) edustajan, jolla on kaksi (2) ääntä. Sama henkilö voi kokouksessa edustaa ainoastaan yhtä jäsenyhteisöä. Yhteisöjäsenen edustajalla tulee olla valtakirja edustamaltaan järjestöltä.

Kokousaineiston ja valtakirjan voi tilata seuran toimistosta puhelimitse 010 778 6601/Valli tai sähköpostitse tuula.valli@lts.fi.

Koronarajoitukset huomioiden noudatamme erityistä huolellisuutta kokoukseen paikan päällä osallistujien osalta.

Kokousjärjestelyjen ja osallistumislinkin lähettämiseksi toivomme jäsenten ilmoittavan **osallistumisestaan kokoukseen** puhelimitse 010 778 6601 tai sähköpostitse tuula.valli@lts.fi **viimeistään 7.4.2021 mennessä**.

Tervetuloa!

LIIKUNTATIEEELLINEN SEURA RY

Mikael Fogelholm

Mikael Fogelholm
puheenjohtaja

Jari Kanerva

Jari Kanerva
pääsihteer


Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences

Liikuntatutorit opiskelijoiden vertaisliikuttajina

Liikuntatutor-toiminta on opiskelijoiden vertaisliikuttamista. Tutorit suunnittelevat ja toteuttavat aktiivisuutta, yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia tukevaa toimintaa toisille opiskelijoille. Liikuntatutoroinnin tavoitteena on edistää opiskelijoiden osallisuutta ja liikunnallisten toimintojen vakiintumista oppilaitoksiin.



Savonlinnan lyseon lukion liikuntatutoreita koulutuksessa Rantasalmella talvella 2018. Kuva: Hannu Soini

LIIKUNTATUTOROINTIIN ON RYHDYTTY oppilaitoksissa usein hankerahoituksen turvin osana Liikkuva opiskelu -toimintaa. Vaikka joissakin paikoin toimintamallit ovat jo vakiintumassa, useimmissa oppilaitoksissa toiminta on vielä käynnistymisvaiheessa.

Keväällä 2020 toteutettiin Liikkuva opiskelu -ohjelmaan liittyvä selvitys liikuntatutoroinnista toisen asteen oppilaitoksissa (Turunen ym. 2020). Selvitys on osa Liikkuva opiskelu -ohjelman tutkimusta, seurantaa ja arviointia. Liikkuva opiskelu -ohjelma on yksi valtakunnallisista liikunnan edistämishankkeista eli Liikkuvat-ohjelmista. Tavoitteena on lisätä liikunnallista ja opiskelukykä toisella asteella ja korkeakouluissa.

Liikuntatutorointi nousi tarkemman selvityksen kohteeksi lukuvuoden 2019–2020 Liikkuva opiskelu -hankkeiden toimintasuunnitelmakirjausten perusteella. Aluehallintoviranomaiset jakoivat hankeavustusta Liikkuva opiskelu -toimintaa toteuttaville toisen asteen koulutuksenjärjestäjille 2,8 miljoonaa euroa, ja hankkeita käynnistyi yhteensä 144. Avustusta saaneista hankkeista 72 prosenttia (n = 103) oli kirjannut hankkeen yhdeksi toimenpiteeksi liikuntatutor-toiminnan järjestämisen. Se oli yleisin hankkeiden suunnittelemista toimista.

Tämä artikkeli pohjautuu liikuntatutor-selvityksen osana kerättyihin kysely- ja haastatteluaineistoihin sekä hankeseurantatietoihin. Teksti luotaa tutortoimintaan

liittyviä kysymyksiä tämän päivän näkökulmista ja luo silmäyksen aiempiin vaiheisiin (Turunen ym. 2020). Artikkelin pääasiallisena pohjana on tutortoimintaa kartoittava kysely, joka toteutettiin Liikkuva opiskelu -hankkeille huhti–toukokuussa 2020. Kysely lähetettiin hankkeiden koordinaattoreille ja liikuntatutor-vastaaville. Vastauksia saatiin 55 hankkeesta (vastausprosentti 53), joista 42 oli käynnistänyt suunnitellun liikuntatutor-toiminnan. Puhe- linhaastattelut ja sähköpostitse toteutetut tiedonkeruut toteutettiin kevään 2020 aikana. Niiden avulla selvitettiin yksityiskohtia liikuntatutor-toiminnan taustoista.

Liikuntatutor-toiminnan alkuvaiheita

Ajatus opiskelijoiden vertaisliikuttamistoiminnasta toisella asteella ja korkeakouluissa kypsyi konkreettiseksi toimenpiteiksi vuosituhannen vaihtumisen jälkeen. Vertaisliikuttamisen kehittämisen taustalla vaikutti huoli vähän liikkuvien opiskelijoiden tavoittamisesta (Miettinen 2020; SAKU ry 2020). Oppilaitosten perinteisen liikuntatoiminnan koettiin tavoittavan lähinnä liikunnallisesti aktiiviset, kun taas vertaisopiskelijoiden toteuttaman toiminnan arveltiin saavan paremmin mukaan myös vähän liikkuvia. Liikunnallisen toiminnan järjestämisessä haluttiin hyödyntää paremmin olemassa olevaa resurssia eli opiskelijoita (Miettinen 2020).

Ensimmäisiä kertoja liikuntatutor-koulutuksia pilotoitiin vuonna 2004 osana Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU ry:n hanketta (SAKU ry 2020). Vuonna 2008 Opiskelijoiden liikuntaliiton (OLL) koordinoimassa hankkeessa järjestettiin liikuntakoulutusta perinteisille opintonsa aloittavia ohjaavien tutoreiden kouluttajille (OLL 2015). Kokeiltua toimintamallia ei pidetty toimivana, koska kaikilla tutorkouluttajilla ei vaikuttanut olevan kiinnostusta liikuntatiedon jakamiseen. Vuonna 2009 Oulun korkeakoululiikunnassa aloitettiin kokeilu, jossa liikuntatutoroinnille järjestettiin omat koulutuksensa ja vastuuhenkilöt organisaatiossa. Tämä toimintamalli havaittiin toimivaksi (Miettinen 2020). Oulun seudun ammattiopistossa pilotoitiin liikuntatutorointia vuonna 2013 (MopoTuning 2015).

Vuonna 2019 Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeissa joka viides ammatillinen oppilaitos ja kaksi viidestä lukiosta oli hyödyntänyt opiskelijoita vertaisliikuttajina (Moilanen & Vehviläinen 2019). Samana vuonna liikunnan aluejärjestöt aloittivat liikuntatutor-koulutukset. Aluejärjestöt järjestivät yhteensä 54 koulutusta, joihin osallistui 892 opiskelijaa. SAKU ry on kouluttanut ammatillisen koulutuksen puolella vertaistutoreita eri painotuksilla pilottikoulutuksestaan vuodesta 2004 lähtien. Lukuvuonna 2018–2019 SAKU ry järjesti yhteensä 19 koulutusta: 14 harastetoiminnan tutorkoulutusta ja 5 liikuntatutor-koulutusta. Kaikkiaan SAKU ry koulutti 294 opiskelijaa.

Liikuntatutor-toiminnan nykyvaihe

Kyselyn perusteella oppilaitokset ovat liikuntatutor-toiminnan käynnistämis- ja alkuvaiheessa. Vaikka joissain oppilaitoksissa toimintamallit ovat jo vakiintumassa, useimmissa oppilaitoksissa liikuntatutor-toiminta on

käynnistynyt ensimmäistä kertaa lukuvuoden 2019–2020 aikana. Liikuntatutorointi nähdään yleensä myönteisesti ja hyödyllisenä oppilaitoksille ja opiskelijoille. Toiminnan onnistumiset liittyvät yhteisöllisyyden vahvistumiseen sekä liikuntatutoreiden omaan oppimiseen ja kokemuksen saamiseen. Toiminnasta vastaavat ovat myös kokeneet opiskelijoiden liikkumisen lisääntyneen ja paikallaanolon vähentyneen.

Liikuntatutoreiden toteuttama toiminta on yleisimmin liikuntatuokioita oppituntien ulkopuolella sekä erilaisia tapahtumia ja tempauksia. Useissa oppilaitoksissa tutorit ohjaavat taukoliikuntaa. He osallistuvat myös oppilaitosten käytävien ja opetustilojen muokkaukseen fyysistä aktiivisuutta tukeviksi. Etäopiskelun aikana liikuntatutorit olivat noin puolessa hankkeista siirtyneet toteuttamaan toimintaa esimerkiksi sosiaalisessa mediassa tai etätunneilla.

Oppilaitokset valitsevat itse, millä nimellä vertaisliikuttajia kutsutaan. Hankekyselyyn vastanneista liikuntatutor- tai liikuntatuutori -nimikettä käytti 90 prosenttia. Muita nimikkeitä olivat liikuttajat ja hyvinvointitutorit. SAKU ry:n koulutskoordinaattorin mukaan osa oppilaitoksista on tilannut koulutuksen mieluummin harrastetutor-koulutuksen nimellä (Hasari 2020). Liikunta-sanaa on häivytetty nimikkeestä toiminnan houkuttelevuuden lisäämiseksi.

Opiskelijat saivat liikuntatutorina toimimisesta kursisuorituksen 83 prosentissa hankkeista. Joissain oppilaitoksissa liikuntatutoroinnin ympärille on rakennettu kurssi, ja joissain se on sisällytetty osaksi liikunta- tai yrittäjyyskurssia. Osassa oppilaitoksia liikuntatutorit saavat opintosuorituksen liikunnan valinnaisiin opintoihin.

Liikuntatutoroinnin mahdollisuuksia ja haasteita

Lukioissa uusien opetussuunnitelmien laatiminen syksyllä 2021 antaa mahdollisuuden miettiä liikuntatutor-toiminnan kirjaamista. Kirjausten on havaittu vakiinnuttavan hankkeiden toimintaa. Vuosikello on yksi käytännön tapa tehdä suunnitelmat näkyviksi, seurata niiden toteutumista ja luoda jatkuvuutta. Vuosikelloon voidaan merkitä esimerkiksi liikuntatutoreiden rekrytoinnin ja koulutusten ajankohdat. Kirjaamisen voi tehdä myös oppilaitoksen toiminta- tai hyvinvointisuunnitelmaan. Hankevetoisuus ja henkilökeskeisyys tekevät toteutuksesta herkästi lyhytkestoista ja uuden lukuvuoden liikuntatutor-toiminnan käynnistämisestä hankalaa.

Kaikissa hankkeissa ei ole ollut yksikkökohtaisia vastuuhenkilöitä liikuntatutor-toiminnalle. Organisointi voi olla erityisesti vaikeaa oppilaitoksissa, joissa on monia yksiköitä. Liikuntatutoreiden on ehkä helpompi tavoittaa ja saada tukea yksikkökohtaisilta vastuuhenkilöiltä. Vastuuhenkilöille on varattava myös riittävästi työaika liikuntatutoreiden ohjaamiseen ja tukemiseen. Liikuntatutor-opiskelijoiden tarvitsemaa tuen määrää ei ole aina osattu ennakoida. Osa vastuuhenkilöistä koki, että opiskelijat eivät ole riittävän omatoimisia toiminnan suunnittelussa ja järjestämisessä. Syynä voi olla liian korkeat odotukset opiskelijoiden valmiuksista. Näyttää siltä, että

opiskelijoiden tukemiseen ja motivoimiseen on panostettava kaikissa vaiheissa.

Suurin osa hankekyselyn vastaajista suunnitteli jatkavansa liikuntatutor-toimintaa. Toteutetun selvityksen perusteella saatiin hanke- ja oppilaitostason tietoa toiminnan koordinoinnista ja organisoinnista. Jatkossa on tarpeen tutkia opiskelijoiden omia kokemuksia liikuntatutorina toimimisesta. Opiskelijoiden äänen kuuluviin saaminen on tärkeä osa kokonaiskuvan rakentamista. Opiskelijahaastatteluiden ja -kyselyjen avulla voidaan selvittää muun muassa opiskelijoiden omia kokemuksia toiminnan organisoinnista, järjestämisestä ja heidän vaikuttamismahdollisuuksistaan.

MARIANNE TURUNEN, TtM

tutkija

Likes

marianne.turunen@likes.fi

KATARIINA KÄMPPI, LitM

tutkija

Likes

katariina.kamppi@likes.fi

VIRPI INKINEN, FM, LitM

data-asiantuntija

Likes

virpi.inkinen@likes.fi

KAARLO LAINE, YTT

tutkimusjohtaja

Likes

kaarlo.laine@likes.fi

LÄHTEET

Hasari, T. 2020. Sähköpostitiedonanto 21.4.2020.

Miettinen, I. 2020. Puhelinhaastattelu 18.3.2020.

Moilanen, N. & Vehviläinen, H. (toim.). 2020. Aktiivisuutta ja opiskelukykyä. Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeiden toteutus vuosina 2017–2019. Likes.

MopoTuning. 2015. Liikuntatutor-toimintamallin levittäminen 2. asteen oppilaitokseen. Esimerkki: Oulun seudun ammattiopisto. Oulunseudun ammattiopisto, Virpiniemen Liikuntaopisto, Oulun kaupunki. ESR-hanke.

Opiskelijoiden liikuntaliitto. 2015. Liikuntatutorointi & korkeakoululiikunnan ja opiskeluterveydenhuollon välinen palveluketju – kahden toimivaksi osoittautuneen terveysliikuntamallin levitystyö 2012–2014. Toimintakertomus 2012–2013.

SAKU ry. 2020. Historia. Viitattu 22.12.2020. <https://sakury.net/saku-ry/historia>

Turunen, M., Kämppe, K., Inkinen, V. & Laine, K. 2020. Liikuntatutorit opiskelijoiden vertaisliikuttajina. Selvitys liikuntatutoritoiminnasta Liikkuva opiskelu -hankkeissa. Likes.

Kommentti

Liikuskelija on uskottava tutor

OSAAMME KAIKKI KERKEÄSTI lausua liikkuvamme terveyden tähden, mutta harvalla se yksin riittää liikkumisen innoittajaksi. Nuorilla terveyden merkitys liikuttajana on vielä pienempi. Vähäisen liikunnan isot haitat ovat vielä edessä kaukaiselta tuntuvalta keski-iässä.

Yksi liikkumiseen innoittavista syistä on sosiaalisten verkostojen luominen ja ylläpitäminen. Etenkin ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevilla liikunnan harrastamisessa korostuvat sosiaaliset suhteet ja vertaistuki.

Liikuntatutorointi voi osaltaan helpottaa tutustumista uusiin ihmisiin. Onnistunut tutorointi puhuttelee ihmisten tarvetta kuulua johonkin yhteisöön. Nuorten liikkumisen vähäisyys voi liittyä siihen, etteivät kaveritkaan harrasta liikuntaa. Uudet kaverit ja uudet ympyrät voivat muuttaa tilannetta. Iso askel on otettu, jos liikuntatutor pystyy kertomaan ja näyttämään, että liikunnassa ei ole kyse mistään ylimaallisen vaikeasta asiasta, vaan jokainen voi liikkua omalla tavallaan.

Ketkä sitten ovat parhaita liikuntatutoreita? Urheilullinen nuori voi olla intoa täynnä, mutta vähän liikkuvan on vaikea samastua hänen kokemusmaailmaansa. Liikuntasuosituksiin juuri ja juuri yltävä liikuskelija on luultavasti uskottavampi vertainen liikunnan polkuja harvemmin tallaavalle kuin sporttihirvi. Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU ry. korostaakin osuvasti, että liikuntatutorilta ei vaadita niinkään liikunnallisuutta, vaan sosiaalisia taitoja ja halua edistää toisten opiskelijoiden hyvinvointia. Vertaistukea on helpointa ottaa vastaan aidosti vertaiselta.

Tutorit voivat osaltaan höylätä liikkumisen kynnystä matalammaksi. He tuntevat oppilaitoksensa tarjoamat liikuntamahdollisuudet ja tietävät ongelma-kohtat, mistä on hyötyä liitettäessä liikuntaa osaksi opiskelupäivää.

Liikuntatutorointi on yksi nuorille tarjottu mahdollisuus astua liikkujan polulle. Kovin ryppyotsaisesti tutorointiin ei kannata suhtautua, eikä siihen ole syytä ladata liian korkeita odotuksia. Jos omaa intoa liikkumiseen ei löydy, niin väkisin sitä ei voi nostattaa. Sotien jälkeen Teknillisessä korkeakoulussa ja Turun yliopistossa voimassa ollut liikuntapakko on onneksi jäänyt historiaan. Ensimmäisen vuosikurssin teekkareilla pakko jatkui 1960-luvun lopulle saakka.

Pakko johti keplotteluun liikuntamerkinnoilla, eikä johanut toivottuun tulokseen. Korkeakouluissa koitti uusi aika viimeistään, kun sähkösukupolvi tuli opiskelemaan 1980-luvulla. Vain mielenosoituksissa liikkuneet hämyt katosivat kampuksilta.

JOUKO KOKKONEN

”On parempi tietää syyt voittamiseen kuin häviämiseen.”

Urheiluvalmentajien ja perhe-terapeuttien työssä on samankaltaisia piirteitä, mikä ilmenee mm. urheilupuheessa: ”joukkueemme on kuin yhtä perhettä.” Terapeutti auttaa perhettä työvälineenään puhumisen. Samoista asioista on kyse urheilussa, kun valmentaja pyrkii auttamaan pelaajaa ja koko joukkuetta puhumisen avulla. Oleellista on mitä ja miten kannattaa sanoa ja milloin. Harkitut sanat ovat tie ihmisläheiseen ja voimavarakeskeiseen valmennukseen – ja voittamisen kulttuuriin.

Heidi Packalenin kirjoittama **Harkitut sanat, parempi valmennus** -kirja (116 sivua) on urheiluväkeä haastava puheenvuoro: olisiko jo aika tiivistää yhteistyötä psykoterapeuttien ja työnohjaajien kanssa?

”Mitä osaavampi valmentaja on kyseessä, sitä paremmin hän osaa ohjata voimavarojen kautta ja selittää miten pitää pelata – ei miten ei pidä pelata.”

”Seuratoiminnan käytännöt tuntuvat kehittyvän siihen suuntaan, että seurojen olisi pikaisesti syytä tiivistää yhteistyötään sosiaalityön ja terapeuttisen työskentelyn osaajien kanssa.”

”Valmentajan eniten käyttämä työväline on puhuminen ja tärkein työväline harkitusti puhuminen.”



Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 172 (2. painos)
Hinta 25 € (+ toimituskulut)
Tilaukset: www.tiedekirja.fi

HANNA-MARI TOIVONEN

hanna-mari.h-m.toivonen@jyu.fi

Käyttäytymisen aktivointi voi auttaa urheilijan eroon masennuksesta

MONI HUIPPU-URHEILIJA MASENTUU lopetettuaan uransa. Siirtyminen tavalliseen arkeen ei onnistu kivuttomasti, kun urheilu-uran aikana iskostuneet rutiinit ja tavat ohjaavat käyttäytymistä. Yhtenä syynä on palkitsevien kokemusten vähentyminen. Myös liiallinen suorituskeskeisyys voi vaikeuttaa niin päivittäistä elämää kuin vapaa-ajan viettämistä. Käyttäytymisen aktivointi on yksi keino päästä eroon urheilu-uran jälkeisestä masennuksesta.

Lundqvist tutki käyttäytymisen aktivointia entisen olympiaurheilijan masennuksen hoidossa. Hoito koostui neljästä kerran viikosta järjestetystä tapaamisesta sekä kuukausi myöhemmin järjestystä tehostetapaamisesta. Käyttäytymisen aktivointi on yksilöity psykologinen hoitointerventio, joka keskittyy käyttäytymisen ja tunnetilojen muuttamiseen pienin askelin.

Ensimmäisessä tapaamisessa uransa lopettaneen urheilijan masennus diagnosoitiin lievistä keskivaikeaksi. Hän oli myös ahdistunut ja arvioi elämänlaatunsa matalaksi. Selvisi, että palkitsevien kokemusten määrä oli vähentynyt urheilu-uran päätyttyä. Tämän vuoksi hän oli passivoitunut, vähentänyt harjoittelua, vastenmielisten tunteiden määrä oli lisääntynyt ja hän oli eristänyt itsensä. Kotitehtäväksi entinen urheilija sai monitoroida käyttäytymistään ja siihen liittyviä tunnetiloja.

Monitorointi osoitti, että ex-urheilijan käyttäytymiseen liittyi usein negatiivisia tunnetiloja ja pyrkimys päästä eroon hetkellisestä ahdistuksen tunteesta. Toisessa tapaamisessa Lundqvist laitoi uransa lopettaneen urheilijan miettimään arvojaan huippu-urheilun ulkopuolella, mitä hän ei ollut koskaan tehnyt. Selvisi, että ex-urheilijalla oli vaikeuksia sopeutua vapaa-aikaan ja muihin kuin suorituskeskeisiin tehtäviin. Hän loi itselleen liian joustamattoman päivärytmin eikä viettänyt aikaa ystäviensä kanssa.

Tapaamisen lopuksi ex-urheilija määritteli itselleen pieniä luonnollisesti palkitsevia tehtäviä, kuten ystävien tapaamista, kevyttä liikuntaa ja aikaa kirjoittamiselle, joita hän seuraavan viikon aikana teki päivittäin aikatauluteusti. Käyttäytymisen muutoksella pyrittiin muuttamaan tunnetiloja. Kotitehtävänä oli jatkaa käyttäytymisen ja tunnetilojen seurantaa.

Kolmannessa tapaamisessa ex-urheilijan masennus ja ahdistus olivat selvästi laskeneet, eikä häntä enää määritetty kliinisesti masentuneeksi tai ahdistuneeksi. Elämänlaatu oli parantunut. Myös entisen urheilijan kumppani osallistui tähän tapaamiseen ja sai tietoa masennuksesta ja käyttäytymisen aktivoinnista pystyäkseen tarjoamaan tarvittavaa sosiaalista tukea. Kotitehtävänä oli jatkaa käyttäytymisen aktivoinnin taitoja ja ottaa kumppani mukaan prosessiin.

Neljännessä tapaamisessa ex-urheilijan masennus ja ahdistus olivat edelleen alhaisella tasolla ja elämänlaatu hyvä, joten tapaamiset päätettiin lopettaa. Ennen sitä hän kuitenkin loi itselleen ylläpitosuunnitelman, jotta hän ei palaisi tapoihinsa ja masentuisi uudelleen. Lisäksi tehostetapaaminen sovittiin kuukauden päähän.

Vuosi tutkimuksen jälkeen ex-urheilijalla ei ollut lainkaan masennusta tai ahdistusta ja hän arvioi elämänlaatunsa erinomaiseksi. Lundqvist painotti taustajoukkojen yhteisen ennaltaehkäisevän tuen merkitystä huippu-urheilijoille. Mielenterveysongelmien ilmetessä hän suosittelee vakiintuneiden klinisen psykologian hoitojen, kuten käyttäytymisen aktivoinnin, käyttämistä myös huippu-urheilijoille.

LÄHDE

Lundqvist, C. (2020). Ending an elite sports career: Case report of behavioral activation applied as an evidence-based intervention with a former Olympic athlete developing depression. *The Sport Psychologist*, 34, 329-336. DOI: 10.1123/tsp.2019-0152

Parhaat valmentajat ovat yhteistyökykyisiä

OLYMPIALAISIA PIDETÄÄN MAAILMAN haastavimpana ja maineikkaimpana urheilukilpailuna. Myös valmentajaa pidetään menestyneenä, kun hänen valmennettavansa pääsevät olympialaisiin. Maailman parhaina voi pitää valmentajia, joiden johdolla harjoitelleet urheilijat ovat ylittäneet olympiamitaleille. Parhaat valmentajat osoittautuivat merkittävästi yhteistyökykyisemmiksi kuin vähemmän menestyneet huippuvalmentajat. Ominaisuudesta on hyötyä yhteistyössä urheilijoiden, toisten valmentajien ja muiden taustahenkilöiden kanssa.

Tulokset perustuvat **Cookin** johtaman ryhmän tutkimukseen, jossa kohteena olivat 36:n olympiaurheilijoiden valmentaneen uintivalmentajan persoonallisuus ja tunteily. He selvittivät, löytyykö maailman parhaiden ja lähes heidän tasoistensa huippuvalmentajien välillä eroja näiden psykologisten tekijöiden osalta. Tutkituista 21 oli valmentanut urheilijansa olympiamitaleille, joten heidät luokiteltiin maailman parhaiksi valmentajiksi. Valmentajista 15 ei ollut saavuttanut olympiamitalia, joten heidät luokiteltiin huippuvalmentajiksi.

Parhaat valmentajat ymmärsivät tunteita ja säätelivät omia tunteitaan paremmin kuin huippuvalmentajat. Tunteiden ymmärtäminen ja säätely auttavat valmentajia motivoimaan urheilijoita ja luomaan yhteyden heihin sekä reagoimaan erilaisiin tilanteisiin tehokkaasti ja käsittelemään paineita onnistuneesti. Lisäksi maailman



Jalkapallon A-joukkueen valmentaja Markku Kanerva on saanut kiitosta yhteistyökavyyistään. Kuva: Jussi Eskola

*Tunteiden
ymmärtäminen ja
säättely auttavat
valmentajia moti-
voimaan urheilijoita
ja luomaan yhteyden
heihin.*

parhaat valmentajat olivat vähemmän narsistisia ja manipuloivia kuin huippuvalmentajat.

Tutkijoiden mukaan valmentajat hyötyisivät ohjelmista, joissa heille opetetaan tunneälyä ja itsetuntemusta.

LÄHDE

Cook, G. M., Fletcher, D. & Peyrebrune, M. (2020). Olympic coaching excellence: A quantitative study of psychological aspects of Olympic swimming coaches. *Psychology of Sport & Exercise*, 53. DOI: 10.1016/j.psychsport.2020.101876

Pelaajan loukkaantuminen vaikuttaa aina joukkueeseen

PELAAJAN LOUKKAANTUMINEN vaikuttaa koko joukkueeseen, jonka sisäiset roolit muuttuvat. Valmentajan osamista ja sosiaalisia taitoja tarvitaan, jotta loukkaantunut urheilija säilyttää yhteyden joukkueeseen. Tukea tarvitsee myös hänen korvaajansa. Joukkueoverien on puolestaan saatava tietoa kuntoutumisprosessin etenemisestä.

Van Woezik ja tutkimusryhmä haastattelivat kymmentä kanadalaisyliopistoissa ammatikseen valmentavaa koripallovalmentajaa. Tarkoituksena oli ensinnäkin selvittää, miten loukkaantumiset näyttäytyvät valmentajille joukkueessa. Toisena kohteena oli tutkia, miten valmentajat käsittelevät joukkuetta loukkaantumishetkestä urheilijan paluuseen pelaavaan kokoonpanoon.

Valmentajien mukaan loukkaantuneen pelaajan status ja joukkueen kypsyys vaikuttavat joukkueen reaktioon. Loukkaantumishetkellä valmentajan tulisi pysyä mahdollisimman tyytenä. Loukkaantumisen jälkeen voi olla

tarvetta mukauttaa rooleja. Loukkaantunut pelaaja jättää aina tyhjän roolin, mikä valmentajan tulee tunnistaa. Jonkun pitää täyttää paikka omien kykyjensä mukaan. Niin loukkaantunut pelaaja kuin hänen korvaajansakin tarvitsevat sosiaalista tukea. Valmentajat pitivät erittäin tärkeänä, että loukkaantunut pelaaja säilyttää yhteyden joukkueeseen myös kuntoutusprosessin aikana.

Loukkaantuneen pelaajan kuntouduttua valmentajien toimintatavat vaihtelevat. He saattavat pyrkiä palauttamaan pelaajan mahdollisimman pian takaisin aiempaan rooliinsa. Valmentajat voivat myös jättää hänet kokoonpanon ulkopuolelle. Päätökseen vaikuttavat esimerkiksi loukkaantumisen kesto, joukkueen menestys, kauden vaihe ja pelaajan paineensietokyky.

Valmentajat nostivat lisäksi esiin avoimuuden merkityksen. Heidän mukaansa on tärkeää, että kommunikointi loukkaantuneen pelaajan, joukkueen ja lääkintähenkilökunnan kanssa on jatkuvaa ja läpinäkyvää koko kuntoutusprosessin ajan, jotta jokainen osapuoli tietää roolinsa, vastuunsa ja tilanteen. Valmentajat myös kertoivat pitävänsä tärkeänä joukkueen merkityksen korostamista yksittäisen pelaajan sijaan.

Yksi valmentaja toi esiin yliopiston järjestämän viikoittaisen loukkaantuneiden urheilijoiden tapaamisen, jossa he saivat toisiltaan vertaistukea. Tässä on tutkimisen ja toteuttamisen arvoinen idea.

LÄHDE

Van Woezik, R. A., Benson, A. J., & Bruner, M. W. (2020). Next one up! Exploring how coaches manage team dynamics following injury. *The Sport Psychologist*, 34, 198-208. DOI: 10.1123/tsp.2019-0148

Biotieteet

ILKKA HEINONEN

ilkka.heinonen@utu.fi

Istumisen terveyshaitat voi kumota reippaalla 30-40 minuutin liikunnalla

RUNSA PÄIVITTÄINEN ISTUMINEN ei ole hyväksi terveydelle. Monet asiantuntijat antavat ymmärtää, että istumisen terveyshaittoja ei voi kumota liikunnalla. Tämä ei toki pidä paikkaansa, vaikka runsasta yhtäjaksoista istumista kannattaa varmasti myös liikunnanharrastajan välttää.

Istumisen haittojen kumoamisessa sekä liikunnan teho että määrä ovat tärkeitä. Vaikka kevyt liikkuminenkin saattaa olla hyväksi ja riittävää istumisen vaarojen eliminoimisessa, niin kohtuu- ja reipaskuormitteinen liikunta on tutkitusti yleensä tehokkaampaa. Mitä liikkumisen määrään tulee, niin aikaisemman, kyselyaineistoon pohjautuvan tiedon mukaan, kohtuu- tai reipaskuormitteista liikuntaa pitäisi kertyä reilu tunti päivässä (noin 75 min), jotta istumisen kielteiset terveysvaikutukset saisi kumottua.

Neljässä eri maassa kerättyyn yhdeksään eri kohorttitutkimukseen pohjautuvan tutkimuksen mukaan hieman vähempikin määrä näyttää kuitenkin riittävän. Yhteensä 44 000 ihmisen terveys- ja liikkumistiedot käsittävän aineiston pohjalta saadut tulokset osoittivat nimittäin, että vain 30-40 minuuttia kohtuu- tai reipaskuormitteista liikumista päivässä riittää istumisen vaarojen kumoami-

seen. Rima on siis laskettu entistä alemmas. Toivottavasti pienempi vaatimustaso madaltaa liikuntakynnystä yhä suuremmalle osalle maapallon ihmisistä.

Aikaisemmista tutkimuksista poiketen istumis- ja liikkumiskäyttäytymistä seurattiin objektiivisesti liikemittarilla, eikä kyselyiden avulla. Tutkimustulokset ovat oletettavasti siis entistä tarkempia, eikä liikkumismäärän raja siirtynyt kauemmas vaan liikahti onneksi alaspäin. Mielienkiintoisesti kyseisen tutkimuksen tekijät eivät kehoitaakaan ihmisiä vain nousemaan ylös seisoskelemaan, vaan harrastamaan reipasta liikuntaa kaksi kertaa enemmän kuin mitä nykyisten suositusten alaraja on. Tämä tarkoittaa siis 300 minuuttia kohtuu- tai reipaskuormitteista liikuntaa viikossa, mikä lienee hyvä ohjenuora kaikille terveysvaikutuksia ajatellen.

LÄHDE

Ekelund U, Tarp J, Fagerland MW, Johannessen JS, Hansen BH, Jefferis BJ, Whincup PH, Diaz KM, Hooker S, Howard VJ, Chernofsky A, Larson MG, Spartano N, Vasan RS, Dohrn IM, Hagströmer M, Edwardson C, Yates T, Shiroma EJ, Dempsey P, Wijndaele K, Anderssen SA, Lee IM. Joint associations of accelero-meter measured physical activity and sedentary time with all-cause mortality: a harmonised meta-analysis in more than 44 000 middle-aged and older individuals. Br J Sports Med. 2020 Dec;54(24):1499-1506.



Kuva: Antero Aaltonen

Lyhyesti ja kovaa – vai useammin ja maltillisemmin?

KOVATEHOINEN, LYHYISIIN INTERVALLEIHIN PERUSTUVA harjoittelu on saavuttanut suosiota kuntoilijoiden keskuudessa. Sillä on saatu myös hyviä terveysvaikutuksia, mutta uusia tutkimuksia ilmestyy aiheesta silti kaiken aikaa. **Petrick** ja kumppanit vertailivat kolmesti viikossa tehdyn lyhyihin vetoihin perustuvan intervalliharjoittelun ja viidesti viikossa tehdyn matalatehoisemman harjoituksen vaikutuksia. Harjoittelun keskeksi oli molemmilla ryhmillä kuusi viikkoa.

Intervalliharjoitukset koostuivat 4–6 kertaa suoritetuista 30 sekunnin vedoista, joissa kuorma oli noin 170 prosenttia kestävyystestin suurimmasta kuormasta. Palautusvetojen välillä oli kaksi minuuttia. Matalampitehoinen harjoittelu sisälsi kuormitusta 30–40 minuuttia 60 prosenttia teholla kestävyystestin maksimikuormasta.

Molemmat harjoitustavat paransivat maksimaalista hapenotto-kykyä (matalatehoinen 15 % ja intervalliharjoittelu 5 %) ja sokerinsietoa sokerirasitustestissä (20 % molemmat). Kuitenkin vain matalatehoinen harjoittelu paransi diastolista verenpainetta, vähensi vatsanseudun rasvaa ja paransi ruokailun jälkeisiä veren rasva-arvoja. Intervalliharjoittelu paransi puolestaan verisuonivastetta, mitä matalampitehoinen harjoittelu ei tehnyt. Verisuonten jäykkyys ei parantunut kummassakaan ryhmässä vielä kuuden viikon harjoittelun seurauksena. Verensokerin tasapaino oli parempi matalatehoisen harjoittelun myötä. Luultavasti syyinä oli se, että liikuntapäiviä oli tässä ryhmässä enemmän viikkoa kohti.

Molemmat harjoittelutavat tuovat siis terveysvasteita, jotka ovat osin erilaisia. Kyse ei olekaan siitä, kumpaa harjoittelutapaa tulisi suosia, vaan molempia kannattaa tehdä. Urheilijat ovat tienneet tämän jo kauan, mitä tulee kunnon kehittämiseen. Ilmeisesti he ovat samalla optimoineet jo terveysvaikutuksetkin suosimalla välillä kehoa palauttavaa ja rakentavaa matalatehoista harjoittelua ja välillä kovempaa rääkkiä.

LÄHDE

Petrick HL, King TJ, Pignanelli C, Vanderlinde TE, Cohen JN, Holloway GP, Burr JF. Endurance and Sprint Training Improve Glycemia and VO₂peak, but only Frequent Endurance Benefits Blood Pressure and Lipidemia. Med Sci Sports Exerc. 2020 Dec 11. doi: 10.1249/MSS.0000000000002582. Online ahead of print.

Kestävyysharjoittelu vaikuttaa eri tavoin lihassolutyyppeihin

LIHAKSET SAAVAT AIKAAN JA NIIHIN KOHDISTUU monia terveysvaikutuksia. Lihakset eivät kuitenkaan ole vain yksi ”mönkki” kuten niitä tunnustellessa voisi ajatella. Ne koostuvat nimittäin erilaisista lihassäikeistä. Tyypillisimmin nämä jaetaan hitaisiin ja nopeisiin lihassoluihin, jotka nimensä mukaisesti ovat ominaisuuksiltaan taipuvaisia enemmän kestävyuden tai nopeuden suuntaan.

Vaikka itse lihassoluista tiedetään nykyisin jo aika paljon, harjoitusvaikutusten rakentumisesta erityisesti nopeissa tai hitaissa lihaksissa ei ole vielä tiedetty kovinkaan paljoa. Uusi tutkimus tuo kuitenkin lisävalaistusta asiaan. Tulokset perustuvat uusiin menetelmiin, joilla tutkijat pystyivät analysoimaan harjoitusvaikutuksia lihassoluspesifisesti.

Vasteena 4 kertaa viikossa 1 tunnin (75–90 % teholla maksimisykkeestä) pyöräilyharjoitteluun 12 viikon aikana he huomasivat, että

liikuntaharjoittelu muutti 237 proteiinin ilmaantumista hitaissa lihaksissa, ja 172 proteiinin ilmaantumista nopeissa lihaksissa. Koska harjoittelu oli kestävyyspainotteista, on luonnollista, että muutoksia tapahtui enemmän hitaissa lihassoluissa.

Tutkittavaksi ja nähtäväksi jääkin, kuinka paljon muutoksia tapahtuu nopeissa lihassoluissa, jos harjoittelu on voittopuolisesti nopeus- tai voimaharjoittelua. Muuttuville proteiineille ainakin on tilaa, sillä kaiken kaikkiaan tutkijat pystyivät tunnistamaan yli 4 000 eri proteiinia lihaksissa.

LÄHDE

Deshmukh AS, Steenberg DE, Hostrup M, Birk JB, Larsen JK, Santos A, Kjøbsted R, Hingst JR, Schéele CC, Murgia M, Kiens B, Richter EA, Mann M, Wojtaszewski JFP. Deep muscle-proteomic analysis of freeze-dried human muscle biopsies reveals fiber type-specific adaptations to exercise training. Nat Commun. 2021 Jan 12;12(1):304.

Liikuntapedagogiikka

KASPER SALIN

kasper.j.salin@jyu.fi

Liikunnan harrastaminen edistää koulumenestystä lajista riippumatta

FYYSISTÄ AKTIIVISUUTTA PIDETÄÄN HYÖDYLLISENÄ käyttäytymisenä kognitiivisen toiminnan ja koulumenestyksen parantamiseksi nuorilla. Koska todisteet eivät kuitenkaan ole vielä riittävän vakuuttavia, Ishihara (2020) kollegoineen loi tutkimusasetelman, jonka tarkoituksena oli määrittää erilaisten liikuntamuotojen ja koulumenestyksen välisiä yhteyksiä nuorilla ja arvioida hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon välillistä vaikutusta näissä liikuntamuodoissa.

Tutkimus keskittyi erityisesti monipuolisiin motorisiin taitoihin ja yksilö- ja joukkuelajien välisiin eroihin. Yhteensä 463 seitsemäsluokkalaista (227 tyttöä ja 236 poikaa) nuorta osallistui tutkimukseen. Heitä seurattiin yhteensä kahden vuoden ajan. Nuorten osallistuminen liikuntaharrastuksiin, liikuntamuoto, koulumenestys ja fyysinen kunto mitattiin lähtötilanteessa ja kaksi vuotta myöhemmin. Vertailua tehtiin myös yksinkertaista motorista taitoa vaativien lajien (senttimetrit, sekunnit, grammat, =SSG-lajit) ja monipuolista motorista taitoa vaativien lajien välillä (esimerkiksi kamppailulajit, mailapelit, joukkuelajit).

Tutkimustulokset osoittivat, että osallistumisella liikuntaan oli positiivinen suora yhteys koulumenestykseen yhdeksännellä luokalla. Useisiin liikuntamuotoihin osallistumisella oli yhteydessä myös myönteisesti suoraan koulumenestykseen seitsemännellä luokalla. Liikunnan lopettaminen heikensi suoraan ja epäsuorasti huonomman fyysinen kunnon kautta koulumenestystä yhdeksännellä luokalla. Osallistuminen monimutkaista moto-

rista taitoa vaativiin liikuntamuotoihin oli positiivisesti yhteydessä koulumenestykseen yhdeksännellä luokalla. Sekä yksilö- että joukkuelajeilla oli epäsuora yhteys fyysisen kunnon kautta koulumenestykseen yhdeksännellä luokalla.

Tarkempi liikuntamuotojen tarkastelu osoitti, että mailapelit vaikuttivat suoraan myönteisesti koulumenestykseen seitsemännellä ja yhdeksännellä luokalla. Kamppailulajien harrastaminen näkyi marginaalisena positiivisena yhteytenä koulumenestykseen seitsemännellä luokalla. Osallistuminen maali- ja verkkopeleihin, baseballiin, ja SSG-lajeihin heijastui epäsuorasti fyysisen kunnon kautta koulumenestykseen yhdeksännellä luokalla.

Ishiharan tutkimusryhmän tulosten perusteella liikunnan harrastaminen vaikuttaa myönteisesti tulevaan koulumenestykseen. Liikuntaa harrastavien parempi koulumenestys on havaittavissa liikuntamuodosta riippumatta. Vaikka hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto on välillisenä tekijänä koulumenestyksessä, monimutkaista motorista taitoa vaativat liikuntamuodot olivat myös suoraan yhteydessä kouluaineissa pärjäämiseen. Tämän lisäksi osallistuminen moneen liikuntalajiin voi tuottaa lisähyötyjä kouluaineista suoriutumiseen. Sen sijaan liikunnan lopettaminen heikensi koulumenestystä.

LÄHDE

Ishihara, T., Nakajima, T., Yamatsu, K., Okita, K., Sagawa, M., Morita, N. (2020). Relationship of participation of specific sports to academic performance in adolescents: A 2-year longitudinal study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(8), 1471–1482.



Kuva: Antero Aaltonen

Liikuntaympäristöjen laaja kirjo lisää liikkumista

FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMISEKSI erilaisissa ympäristöissä tarvitaan enemmän tietoa siitä, millaisin tavoittein tai motiivein ihmiset liikkuvat sekä miten ne ovat yhteydessä liikkumisen yleisyyteen. Liikuntaa voidaan harrastaa muun muassa ohjatussa seuratoiminnassa, organisoidun liikunnan rakennetuissa liikuntaympäristöissä, kuten uimahalleissa ja kuntosaleilla, ja epävirallisissa liikuntaympäristöissä esimerkiksi julkisissa puistoissa.

Deelen kollegoineen (2018) halusi selvittää, miten erilaisissa liikuntaympäristöissä liikkuvat ihmiset eroavat motiiveiltaan, tavoitteiltaan, sosiodemografisesti ja liikuntataustoiltaan. Kyse-lyyn vastasi yli 900 hollantilaista 18–30-vuotiasta aikuista.

Tulosten mukaan erilaisten liikuntaympäristöjen käyttäjät erosivat henkilökohtaisilta ominaisuuksiltaan, motiiveiltaan ja tavoitteiltaan. Liikkujat, joilla oli korkeampi omaehtoisuuteen perustuva autonominen motivaatio, liikkuiivat useammin. Korkeampi kontrolloitu motivaatio ennusti vähäisempää aktiivisuutta. Myös selkeät terveydelliset tavoitteet ennustivat korkeampaa harrastamisastetta.

Urheiluseuratoiminta houkutteli mukaansa enemmän kokeneita (kilpa)harrastajia, joiden motiiveina toimivat taitojen kehittyminen ja sosiaaliset tilanteet. Vastaavasti organisoiduissa ja epävirallisissa liikuntaympäristöissä liikkuneet kokivat terveyden ylläpidon keskeiseksi motiivikseen. Ulkonäkö oli tärkeämpi motiivi urheiluseurassa ja organisoiduissa liikuntaympäristöissä liikkuneille kuin epävirallisissa liikuntaympäristöissä liikkuneille.

Tulosten perusteella erilaiset liikuntaympäristöt ovat tärkeitä, koska ne houkuttelevat erilaisia ihmisiä liikkumaan. Myös heidän motiivinsa tai tavoitteensa poikkeavat toisistaan. Näin ollen erilaisten liikuntaympäristöjen rakentaminen on tärkeää, jotta mahdollisimman monia ihmisiä voidaan saada liikkumaan.

LÄHDE

Deelen, I., Ettema, D., & Kamphuis, C.B. (2018). Sports participation in sports club, gyms or public spaces: how users of different sports settings differing their motivations, goals and sports frequency. PLOS One 13:10:e0205198.

Liikunnanopetuksen mediakuva rakentuu terveyden edistämisen ympärille

LIKUNNANOPETUS ON YLEINEN KESKUSTELUNAIHE mediassa. Oppiaineen tarkoitus ja käsitteelliset epäselvyydet nousivat usein puheenaiheeksi. Tästä huolimatta liikunnanopettajan työn julkisuuskuva on tutkittu melko vähän.

Hyndman (2020) kollegoineen selvitti, miten liikunnanopetusta on käsitelty kansainvälisesti mediassa viiden vuoden ajanjaksolla. Tutkijat analysoivat Google-uutisten

(Google News) artikkeleita, jotka oli julkaistu tammikuun 2013 ja maaliskuun 2018 välillä. He hyödynsivät Leximancer-tiedonlouhintaohjelmalla avainkäsitteiden ja teemojen selvittämiseksi.

Kertyneen tiedon analysointi osoitti, että terveysdiskurssi oli keskeinen liikunnanopetuksen mediajulkisuudessa. Teemat keskittyivät käsitteen ”fyysinen” ympärille mukaan lukien aktiivisuus, terveys, lihavuus, ja harjoittelu. Näiden lisäksi liikunnanopetusta säätelevät käsitteet,

kuten vaatimukset, raportointi ja laki, esiintyivät varsin usein uutisissa. Eri maiden välillä oli myös eroja. Esimerkiksi Intiassa teemasana ”Sport” oli yleisin, mutta monessa muussa maassa se ei noussut viiden yleisimmän teeman joukkoon. Sen sijaan liikunnanopetuksen tavoitteiden saavuttamisen käsittely opetuksen, oppimisen ja ohjelmien kautta puuttui uutisista käytännössä kokonaan.

Mediakuva eri puolilta maailmaa kertoo, että liikunnanopetuksessa ja sen tehtävän käsittämisessä on maailmanlaajuisesti varsin suuria eroja. Joissakin maissa liikunnanopetuksessa näyttää olevan keskeistä urheilun edistäminen. Liikunnan fyysinen puoli nousi laajasti esiin mediassa. Siihen liittyvät terveelliset elämäntavat, lihavuuden ehkäisy ja ajatus ”liikkeestä lääkkeenä” ovat vahvasti esillä mediassa kansainvälisesti. Sen sijaan liikunnanopetuksen muut päämäärät, kuten sosiaaliset ja psyykkiset tavoitteet tai liikunnallisen elämäntavan juurruttaminen, jäivät vähemmälle huomiolle.

LÄHDE

Hyndman, B., SueSee, B., McMaster, C., Harvey, S., Jefferson-Buchanan, R., Cruickshank, V., Barnes, M., Pill, S. (2020). Physical education across the international media: a five-year analysis. Sport, Education and Society 25(3), 274–291.

ANTTI LAINE

antti.laine@jyu.fi

Itsensämittaamisteknologia muuttaa ryhmäliikuntaohjaamista

SISÄPYÖRÄILYSTÄ TULI 1990-LUVULLA osa kuntokeskusten tuntivalikoimaa, kun markkinoille tuotiin uusia ryhmäliikuntalajeja. **Kaisa-Riitta Aho** on tutkinut, miten kuntokeskusten konseptoiduilla sisäpyöräilytunneilla käytetty itsensämittaamisteknologia muuttaa ryhmäliikuntaohjaamista. Tutkimus kohdistui Polar-sykkeenseurantajärjestelmää hyödyntäviin Polar Club -sisäpyöräilytunteihin.

Aho on itse aiemmin toiminut sisäpyöräilytuntien ohjaajana ja hän on myös suorittanut sykkeenseurantateknologian käyttöön keskittyvän sisäpyöräilyohjaajakoulutuksen. Tämä on syytä tuoda ilmi taustatietona, sillä itse tutkimus on metodologialtaan fenomenologinen. Se pohjautuu Ahon kahdeksalta sisäpyöräilytunnilta osallistujana keräämään etnografiseen kenttämateriaaliin ja yhden kokeneen ohjaajan haastatteluun.

Analyysin perusteella Polar Club -sykkeenseurantajärjestelmä näyttäytyy suuntautumiskoneistona, joka raamittaa ohjaajien työtä ja suuntaa ymmärrystä sisäpyöräilytunneista. Polar-teknologia ohjaa tuntien kulua kolmeen suuntaan: kilpailuun, visuaalisuuteen ja kyvykkyyden ihanteeseen. Tutkijan mukaan nämä ovat piilo-opetussuunnitelman kaltaisia julkilausumattomia viestejä, joilla normalisoidaan liikkumistyyliä ja normitetaan vuorovaikutustapoja. Samalla ohjaajat muokkaavat liikkujien käsityksiä hyvinvoinnista ja liikkumisen tavoitteista.

Aho suhtautuu tällaiseen ryhmäliikuntakulttuurin mukanaan tuomien konseptien ja lajityypillisten konventioiden normalisoivaan valtaan, kuten mittaamiseen perustuviin sisäpyöräilytunteihin, kriittisesti. Hänen mielestään ei ole samantekevää, mitä suuntautumiskoneistoja liikuntakulttuurissa suositaan ja mihin suuntautumisen linjoihin ohjaaja työssään sitoutuu. Artikkelillaan Aho tuo keskusteluun ryhmäliikuntakulttuurin kehitystyössä harvemmin esille nostettavia näkökulmia ja merkityksiä.

LÄHDE

Aho, K-R. 2020. Itsensämittaamisteknologia osana ryhmäliikunnan ohjaamista sisäpyöräilytunneilla. Kulttuurintutkimus 37 (3-4), 3-17. <https://journal.fi/kulttuurintutkimus/article/view/91134/58179>

Esteettisiä juoksukokemuksia etsimässä

PERINTEISEEN URHEILUUN POHJAUTUVAN liikuntakulttuurin arvot ovat sivuosassa elämyksiä tavoittelevassa vapaamuotoisessa liikkumisessa, jota harjoitetaan suurelta osin yhdistysmuotoisen tai kaupallisen liikuntajärjestelmän ulkopuolella. **Matti Tainio** jäljittää artikkelissaan tämän päivän kestävyysjuoksuharrastusta urheilun jälkeisen liikuntakulttuurin kehityksessä.

Urheilun jälkeinen liikuntakulttuuri -ajattelun taustalla on käsitys modernista urheilusta rajaamisen ja luokittelun välineenä, mikä pakottaa urheilijan kehon kapeaan henkilökohtaisen kokemuksen vastaiseen muottiin. Perinteisen liikuntakulttuurin suorittamisen, mittaamisen ja kilpailun sijaan urheilun jälkeinen liikuntakulttuuri siirtää liikkumisen painopistettä kohti elämäntapaa, identiteetin rakentamista, monimuotoisuutta, antihierarkkisuutta ja tasa-arvoa. Tästä jälkiurheilullisesta viitekehyksestä käsin Tainio lähestyy liikkumisen ympäröivästä maailmasta tuottamia, kulttuurisesti tulkittuja ja mielekkääksi koettuja esteettisiä aistikokemuksia.

Tutkimusaineisto koostuu 12 kokeneen kestävyysjuoksun aktiiviharrastajan haastatteluista, jotka on toteutettu ”juostaan ja jutellaan” -tekniikalla juoksulenkeillä. Haastattelut olivat iältään 29-56-vuotiaita ja heistä puolet oli miehiä ja puolet naisia. Haastateltavat tutkija on tavoittanut sosiaalisen median juoksuryhmistä.

Jälkiurheilullinen näkökulma näyttää liikkumisen kulttuurin avoimena rakenteena, jonka toiminta ei mää-



Kuva: Antero Aaltonen

räydy modernistisen urheilun sääntöjen ja lajirajojen mukaan. Tutkimusta varten kerätystä aineistosta löytyi runsaasti tällaisia piirteitä. Vain muutama informantti osallistui urheiluseuratoimintaan. Ohjattu ja ennalta määrättyihin raameihin puristettu harrastaminen oli vaihtunut itse määritellyn juoksuharrastusten kirjoon. Juoksemisen tapoja määrittivät omat mieltymykset. Mitattavat tulokset olivat sivuseikka ja terveydelliset vaikutukset itsestäänselvyys.

Tainio pohtii aiheellisesti, ovatko jälkiurheilullisuuden liitetyt löydökset seurausta kulttuurisesta muutoksesta vai tutkimukseen valitusta menetelmästä. Hän esitti haastateltaville kysymyksiä kokemuksestetiikan näkökulmasta, minkä myötä myös liikkumisesta piirtyy terveysvaikutusten sijaan sen laadullisia merkityksiä korostava kuva. Toisaalta Tainio kysyy perustellusti, onko yleinen kuva liikkumisen kulttuurista oikea vai vääristävätkö urheilututkimuksen ja liikuntatieteen näkökulmat sitä.

Tutkijan mielestä liikuntakulttuurissa on tapahtunut 2000-luvulla jälkiurheilulliseen liikkumiseen kytkettyjä muutoksia, joita perinteinen liikuntatutkimus ei ole kyennyt tuomaan esiin omasta liikunnan ja urheilun kerromuksestaan käsin. Jälkiurheilullinen liikkuminen on liittynyt vanhojen perinteiden kanssa muodostaen kulttuurisia kerrostumia, joiden havaitseminen edellyttää Tainion mukaan tietoista otetta.

LÄHDE

Tainio, M. 2020. Esteettisiä kokemuksia etsimässä. Kestävyysjuoksu-harrastus ja liikuntakulttuurin muutos. Kulttuurintutkimus 37 (3–4), 18–32. <https://journal.fi/kulttuurintutkimus/article/view/91117/58180>

Suomalainen liikuntakulttuuri liikuntapoliittisten asiakirjojen heijastamana

JULKINEN LIIKUNTAPOLITIIKKA TARKOITTA valtion yhdessä sidosryhmien kanssa liikuntakulttuurille kohdistamia tavoitteita ja politiikkatoimia sekä toimijoita. **Kati Lehtonen** käsittelee artikkelissaan Suomen valtion liikuntapoliittisissa asiakirjoissa vuosina 2007–2018 tuotettuja ymmärryksiä ja tulkintoja liikuntakulttuurista sekä sitä, miten nämä ymmärrykset ja tulkinnat suhteutuvat liikunta- ja urheilujärjestelmän perusrakenteena pidettyyn pyramidimalliin. Artikkelin keskiössä on, mitä ja minkälaisia asioita liikuntakulttuuriin on yhdistetty ja mihin asiayhteyksiin liikuntakulttuuri on asiakirjoissa liitetty.

Tutkimusaineisto koostuu kuudesta, vuosina 2007, 2008, 2010, 2015, 2017 ja 2018 julkaistusta, valtionhallinnon liikuntapoliittisesta asiakirjasta. Näistä viisi on opetus- ja kulttuuriministeriön asettamien työryhmien tuotoksia ja viimeisin valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. Asiakirjojen laajuus on yhteensä runsaat 400 sivua. Aineiston analysoinnissa Lehtonen on käyttänyt teoriaohjaavaa sisällönanalyysia.

Lehtosen mukaan liikuntakulttuuri näyttäytyy muovattavana objektina, jota kehitetään, edistetään ja parannetaan erilaisin julkisen politiikan toimenpitein. Tutkimuksen yleis-tulos on, että liikuntakulttuurin eri osa-alueiden huomiointi kaipa-alaistui asiakirjoissa 2010-luvulle tultaessa. Kaikissa asiakirjoissa säännönmukaisesti kuvaillaan monisanaisesti liikuntaa ja urheilua, sen merkityksiä,

rajoituksia tai tulevaisuuden näkymiä eli tuotetaan havaintoja liikuntakulttuurista itsestään, mutta viimeisimmissä asiakirjoissa liikuntakulttuuria on tulkittu ja ymmärretty entistä vahvemmin tapauskohtaisesti. Katavasta määrittelystä on siis siirrytty kohti kohdennettua liikuntakulttuuria.

Aineistolöydöksiä perusteella vuodet 2008–2010 olivat murroskohta liikuntakulttuurin sisällön määrittelyssä julkisen liikuntapolitiikan näkökulmasta. Tässä vaiheessa synnyttiin Lehtosen mukaan lopullinen käsitteellinen jakolinja hyvinvointiin tähtäävän liikuntakulttuurin ja huippu-urheilun välille. Huippu-urheilu alkoi näyttäytyä alisteisena osakulttuurina hegemoniselle liikuntakulttuurille.

Vuosina 2015–2018 hegemoninen liikuntakulttuuri alettiin ottaa valmiiksi annettuna, näkymättömäksi ymmärrettyinä taustakokonaisuutena. Tämä on yksi osoitus perustavanlaatuisesta ristiriidasta, joka Lehtosen mukaan vaivaa suomalaista liikuntapolitiikkaa. Asiakirjoissa tunnistetaan ja toistetaan lukuisia liikuntakulttuurin sisäisiä kehityssuuntia, mutta rakenteellisesti palataan toistuvasti ajatukseen kansalaisjärjestöistä liikuntakulttuurin rakenteena sekä sen sisältöjen ja arvojen määrittelijänä. Liikuntajärjestöjen ja urheilun pyramidirakenteen valta-asema on toisin sanoen sisäänkirjoitettu julkiseen liikuntapolitiikkaan.

LÄHDE

Lehtonen, K. 2020. Urheilun pyramidimalli liikuntakulttuuristen tulkintojen ja ymmärrysten kehysrakenteena valtion liikuntapoliittisissa asiakirjoissa. Kulttuurintutkimus 37 (3–4), 33–46. <https://journal.fi/kulttuurintutkimus/article/view/90759/58183>

Huippu-urheilijoiden henkistä hyvinvointia kannattaa tukea

Suomalaiset aktiiviurheilijat ja myös uransa jo lopettaneet huippu-urheilijat voivat keskimäärin suhteellisen hyvin. Aktiiviurheilijat kokivat kuitenkin hyvinvointinsa heikommaksi kuin entiset urheilijat. Syynä voi olla aktiiviurheilijoiden tyytymättömyys urheilun rakennetekijöihin, kuten valmennusjohdon tuen puutteeseen. Oma vaikutuksensa on urheiluun liittyvillä vaatimustekijöillä, joihin kuuluvat esimerkiksi menetykspaineet.

JUURI JULKAISEMAMME TUTKIMUKSEN (ks. Kaski, ym. 2020) mukaan hyvinvoinnin lisäksi myös pahoinvointia ja mielenterveyden oirehdintaa ilmeni huolestuttavan paljon. Tuloksemme vastaavat kutakuinkin kansainvälisiä urheilijoista tehtyjä tutkimuksia (ks. esim. Reardon, ym. 2019). Yleisimpiä pahoinvoinnin oireita olivat masennus ja ahdistus, joista molempia erikseen koki vajaa neljännes. Tässä tutkimuksessa käytettiin kliinisiä ja valideja psykologisia mittareita (BDI ja BAI), joiden luotettavuus on korkea, joten siinä mielessä tulos on huomionarvoinen ja viittaa siihen, että apua tarvitsevia urheilijoita on ajateltua enemmän.

Syömisoongelmia ilmeni seuraavaksi eniten. Niitä oli 17 prosentilla tutkimukseen osallistuneista urheilijoista, mikä on enemmän kuin keskimäärin suomalaisilla (ks. mm. Isomaa, Isomaa & Marttunen, 2009). Monessa lajissa kehon koostumuksella on merkitystä suorituksessa, joten altistuminen syömisen häiriintymiselle on ilmeisempää urheilussa kuin muualla. Lienee hyvä myös muistaa, että urheilijat kieltävät ja vähättelevät syömisoongelmiaan todistetusti enemmän kuin niin kutsuttu normiväestö (Sundgot-Borgen & Torsatveit, 2004).

Avun hakeminen ei ole aina helppoa

On myös valitettava tosiasia, että mielenterveysongelmiin liittyy urheilussa edelleen stigma ja sitä pidetään liian hankalana asiana, vaikka asenteet ovatkin muuttuneet. Avun hakeminen ei siis ole aina helppoa. Huolimatta haasteista urheilijoilla tulisi olla mahdollisuus matalan kynnyksen kliniseen urheilupsykologiseen henkisen terveyden tukeen, jossa esimerkiksi lievään pahoinvointiin voitaisiin puuttua ennen kuin ongelmat syvenevät ja pahenevat. Rahoitus lienee tässä myös suuri ongelma, mikäli urheilijalla ei ole omaa varallisuutta tai vakuutusta.

Tutkimuksemme mukaan traumaattisen kokemuksen oli kohdannut urallaan 61 prosenttia vastaajista, joista 10 prosentilla oli edelleen siitä johtuvia psyykkisiä oireita. Vastaajista 52 prosenttia oli kokenut syvän urheiluun liittyvän epäonnistumisen. Huippu-urheilussa ei voi välttää epäonnistumisilta, mutta siihen liittyvän traumatisoitumisen voisi välttää, mikäli siihen osattaisiin oikea-aikaisesti ja ammattitaidolla puuttua.

Toisaalta on tutkimusnäyttöä, että urheilijat voivat salata traumaoireet esimerkiksi pyrkimällä hallitsemaan tun-

teitaan psyykkisen valmennuksen keinoin, mikä voi estää traumaoireiden tunnistamisen (Lanius, Vermetten & Loewenstein, 2010; Scott, Scott, Bedic & Dowd, 1999). Siksi olisikin tärkeää kehittää osaamista niin sanottujen vähältä piti -tilanteiden ja urheiluun liittyvien pettymysten ja epäonnistumisten kohtaamiseen ja hoitamiseen. Hädässä oleva ei osaa apua hakea, sitä tulee hänelle aktiivisesti tarjota. Tämänkin vuoksi terveydenhuoltohenkilökunnan jalkautuminen lähemmäksi urheilijan arkea olisi tärkeää. Hyviä malleja on jo olemassa, joten kaikkea ei tarvitse keksiä uudelleen.

Urheilijan henkisen terveyden kartoitus kannattaa

Tutkimukssessamme merkittävää oli myös huomata, että urheiluun liittyvät vaatimukset olivat useammin yhteydessä hyvin- ja pahoinvointiin kuin voimavarat. Toisin sanoen vaatimukset kuluttivat urheilijaa enemmän kuin voimavarat vahvistivat, joten koettujen vaatimustekijöiden käsitteilyyn kannattaa urheiluorganisaatioissa panostaa. Suomalaisessa urheilijoiden terveydenhuollossa olisi hyvä tehdä systemaattisia henkisen terveyden kartoituksia, joissa voidaan kartoittaa koetut vaatimus- ja voimavareteijät, jotta merkit potentiaalisista riskitekijöistä ja pahoinvoinnista voidaan tunnistaa mahdollisimman varhain.

Tällaisia kartoituksia tehneenä voin todeta, että niiden hyöty, merkitys ja anti on ollut tärkeää niin urheilijavalmentaja-parille kuin terveydenhuollon henkilöstölle. Niiden avulla olemme pystyneet muun muassa katkaistamaan ylikuormitus- ja loukkaantumiskierteitä, joita aiempina vuosina urheilijalla on ilmennyt. Yhtä lailla henkisen terveydenhuollon matalan kynnyksen palvelujen tuominen lähell urheilijan arkea voisi olla yksi tärkeä askel kohti urheilijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Näin urheilijoille voitaisiin tarjota psykososiaalista tukea vaatimustekijöiden hallinnan parantamiseksi.

Se, että vaatimus- ja voimavarojen kohdalla yhteyksiä löytyi enemmän aktiiviurheilijoiden kuin jo uransa päättäneiden urheilijoiden joukossa, lienee luonnollista, sillä urheilulla ei ollut enää samaa merkitystä entisille urheilijoille kuin urheilun parissa aktiivisesti toimiville. Mielinkiintoinen ja tärkeä huomio on kuitenkin se, että urheilussa koetut vaatimukset vaikuttavat edelleen uran päättymisen jälkeen lisäten erilaista oirehtimista. Tämä



Taitoluistelijä Kiira Korpi on uransa jälkeen tuonut esille suomalaisen valmennusjärjestelmän epäkohtia. Kuva: Antero Aaltonen

nostaa esille kysymyksen, miten urheilussa muodostuneet ja uran aikana eläneet sisäiset normit, pakot ja käsitteet voivat vaikuttaa vielä uran päättymisen jälkeen. Identiteetin muuttaminen urheilijaminästä tavalliseksi kansalaiseksi on vaikea prosessi, varsinkin, jos urheilu-ura päättyy suunnittelemattomasti tai sen päättymistä ei ole käsitelty (Arvinen ym., 2015; Lally, 2007; Park, Lavalley & Tod, 2013). Tämän vuoksi olisikin tärkeää rakentaa selkeä psykologinen tuki siirtymävaiheeseen. Hyviä malleja on jo olemassa, esimerkiksi Urheilijoiden, taiteilijoiden ja huippusuorituksen parissa työskentelevien henkisen hyvinvoinnin ja terveyden asemalla (UTHA) on kehitetty ryhmämalli psykososiaalisesti tueksi.

Lopuksi lienee hyvä todeta, että tutkimuksemme vastasi määräraikaan mennessä yhteensä 259 urheilijaa. Tästä herää väistämättä kysymys siitä, kuka jätti vastaamatta ja miksi? Ne, jotka voivat vielä huomattavasti paremmin vai ne, jotka voivat hyvin? Tämän vuoksi esitettiin yleisyyslukuihin hyvin- ja pahoinvoinnista on suhtauduttava varovaisesti. Vaikka urheilijat näyttivät voivan keskimäärin hyvin, myös pahoinvointia ilmeni. Valideilla psykologisilla mittareilla mitatut masennus- ja ahdistusoireet sekä syömishäiriöt olivat yleisempiä urheilijoilla kuin väestössä keskimäärin. Henkisellä hyvinvoinnilla on väliä. Jatkossa urheilijoiden mielenterveyteen kannattaa panostaa nykyistä enemmän.

SATU KASKI, PsT

toimitusjohtaja

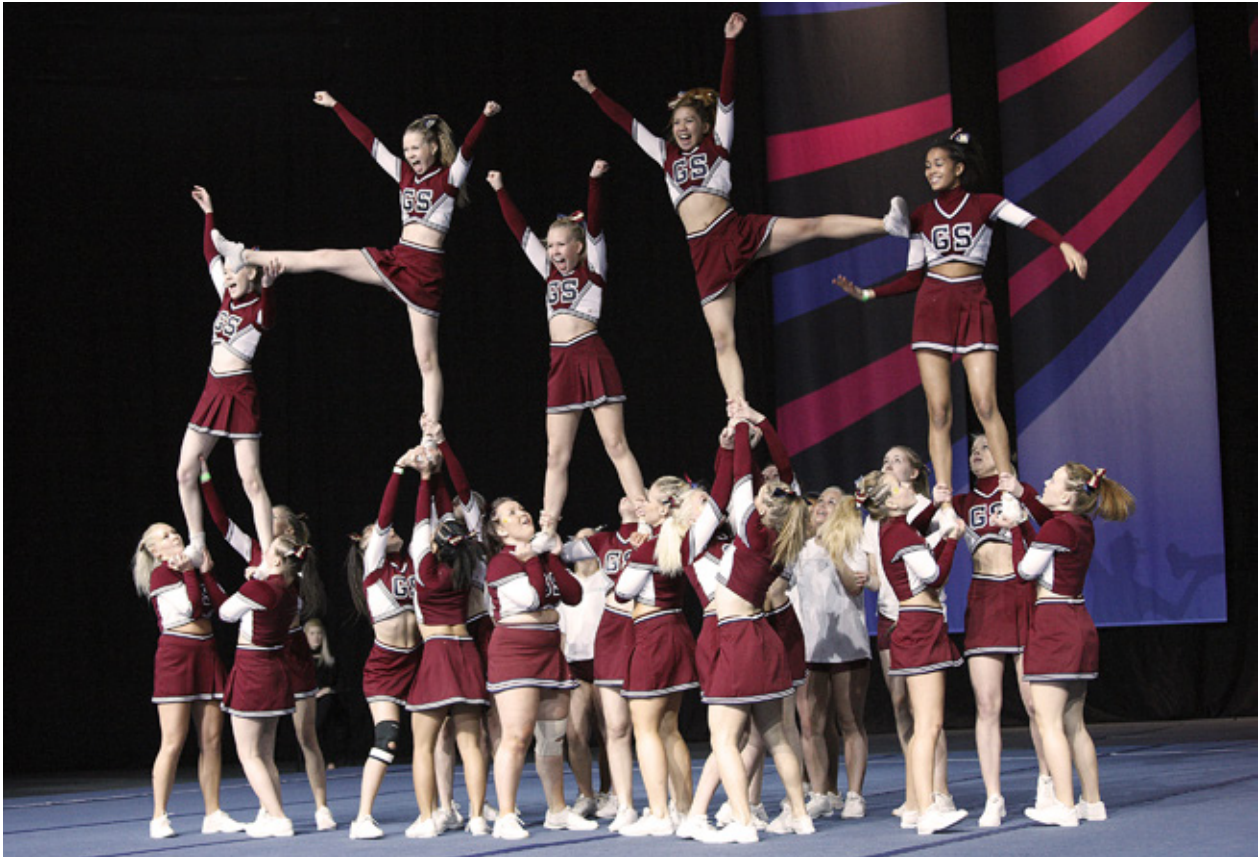
UTHA

satu.kaski@utha.fi

🔗 Miten urheilijan mieli voi? www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/lts_huippu-urheilijan_mieli.pdf

LÄHTEET

- Arvinen-Barrow, M., Nässi, A., & Ruiz, M. C. 2015. Kun vamma päättää, milloin ura loppuu. *Liikunta ja tiede*, 52(6), 45–49.
- Isomaa, R., Isomaa, A. L., Marttunen, M., Kaltiala-Heino, R., & Björkqvist, K. 2009. The prevalence, incidence and development of eating disorders in Finnish adolescents: a two-step 3-year follow-up study. *European Eating Disorder Review*, 17, 199–207.
- Kaski, S., Arvinen-Barrow, M., Kinnunen, U. & Parkkari, J. 2020. Miten huippu-urheilijan mieli voi? Nykyisten ja entisten huippu-urheilijoiden henkinen hyvinvointi Suomessa. Liikuntatieteellisen seuran tutkimuksia ja selvityksiä, 18.
- Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 85–99.
- Lanius, R. A., Vermetten, E., Loewenstein, R. J., Brand, B., Schmal, C., Bremner, J. D., & Spiegel, D. 2010. Emotion modulation in PTSD: clinical and neurobiological evidence for a dissociative subtype. *The American Journal of Psychiatry*, 167(6), 640–647.
- Park, S., Lavalley, D., & Tod, D. 2013. Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22–53.
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Gouttebarger, V., Grander, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., Purcell, R., Putukian, M., Rice, S., Sills, A., Stull, T., Swartz, L., Zhu, L. J., & Engebretsen, L. 2019. Mental health in elite athletes: International Olympic committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 53, 667–699.
- Scott L. M., Scott D., Bedic S. P., & Dowd, J. 1999. The effect of associative and dissociative strategies on rowing ergometer performance. *Sport Psychologist*, 13, 57–68.
- Sundgot-Borgen, J. & Torsatveit, M. K. 2004. Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14(1), 25–32.



Kuva: Antero Aaltonen

Miten kilpaurheilu vaikuttaa lasten ja nuorten henkiseen hyvinvointiin?

Kilpaurheilu tukee lasten ja nuorten henkistä hyvinvointia ja opettaa heille taitoja, joista on hyötyä elämässä laajemminkin. Kilpailulliseen ja tavoitteelliseen urheiluun liittyy kuitenkin riskitekijöitä, joita urheilussa mukana olevien aikuisten on tärkeä huomioida.

YLEISESTI OTTAEN LIIKUNTA TUKEE lasten ja nuorten psyykkistä hyvinvointia. Parhaimmillaan liikuntaharrastus tukee ja vahvistaa mm. itsetuntoa, pystyvyyden tunnetta ja itseluottamusta. Liikuntaharrastus voi tarjota myös sosiaalisen tukiverkoston, ystäviä, yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä kokemuksen siitä, että joku välittää. Liikunnan on todettu myös suojaavan mielenterveysoireilta, kuten masennukselta (Eime ym. 2013). Nämä suotuisat vaikutukset voivat näkyä niin kilpaurheilussa kuin harrasteliikunnassakin (ks. esim. Breistøl, ym. 2017).

Tutkimusten mukaan urheilevat lapset ja nuoret todennäköisemmin omaavat terveemmät elintavat ja heidän itseluottamuksensa sekä sosiaaliset taitonsa ovat pa-

remmat kuin ei-urheilevilla. Urheilussa lapset ja nuoret joutuvat kohtaamaan pettymyksiä, olemaan johdettavina ja johtamaan toimintaa. He joutuvat tai pääsevät harjoittelemaan konflikteista selviämisen taitoja (ks. mm. Merkel, 2013). Urheilevat lapset ja nuoret kokevat väkisin monenlaisia epämiellyttäviä ja miellyttäviä tunteita, mikä taas parhaimmillaan kehittää resilienssikyvykkyyttä ja itsesäätelytaitoja. Näin urheiluharrastuksessa lapsille mahdollistuu parhaimmillaan mahdollisuus oppia tuntemaan itsensä, omat tarpeensa ja rajansa. Tutkimuksista tiedetään, että urheilu edistää niin fyysistä (mm. Annesi, ym., 2007), henkistä kuin sosiaalista hyvinvointia (mm. Griffiths, ym., 2010)

Kilpailullisen ja tavoitteellisen liikuntaharrastuksen hyödyt:

- Itsesäätelytaitojen kehittyminen – lapsi oppii kohtamaan omat hankalat tunteet ja rauhoittamaan tai aktivoimaan omaa vireystilaa tilanteen vaatimalla tavalla
- Sitkeys, pitkäjänteinen tekeminen – lapsi huomaa, että pystyy itse vaikuttamaan taitojen kehittymiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen
- Pystyvyyden tunne, fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten taitojen kehittyminen ja onnistumisen kokemukset
- Ystävyyssuhteet ja yhteenkuuluvuuden tunne
- Yhteistyötaitojen kehittyminen
- Terveys ja terveellisten elämäntapojen harjoittaminen
- Paineensietokyky ja keskittymisen taito
- Epäonnistumisten sietäminen ja niistä oppiminen

Urheilu voi parantaa hyvinvointia

Kilpailullisuus ja tavoitteellinen toiminta ei siis sinänsä ole haitaksi lapsille ja nuorille. Ongelmia ja riskitekijöitä syntyy siitä, millä ehdoilla ja toimintaperiaatteilla toimitaan. Se tiedetään, että lapsuudenaikaiset myönteiset ja monipuoliset oppimiskokemukset vaikuttavat siihen, miten nuori liikkuu ja hahmottaa oman kyvykkyytensä urheilussa. Näin ollen niin sanotulla motivaatioilmastolla on suuri merkitys nuoren käsitykseen omasta itsestään ja mahdollisuuksistaan liikkujana. Kun urheiluharrastuksessa otetaan huomioon lapsen perustarpeet riittävällä tavalla, kilpailullisuus ja tavoitteellisuus luovat hyvän pohjan kehittyä valitussa lajissa.

Itseohjautuvuusteorian mukaan omaehtoisuus, siis autonomia, kyvykkyys eli pätevyys, sekä yhteenkuuluminen eli yhteisöllisyyden ja läheisyyden tunne ovat hyvinvoinnin perusta (Ryan & Deci, 2000). Parhaimmillaan urheilussa lapsi innostuu ja kokee asian itselleen tärkeäksi (autonomia). Hän tuntee pärjäävänsä ja osaavansa tehdä haluttuja asioita (kyvykkyys) ja hänellä on tunne, että hänestä välitetään (yhteisöllisyys).

Psykologiassa on useampia henkisen hyvinvoinnin teorioita, mutta perusajatus on kutakuinkin sama: ihminen voi hyvin,

- kun hän kokee tulevaisuuden nähdänsä ja arvostetuksi sellaisena kuin on,
- kun hän kokee oppivansa ja kehittyvänsä sekä
- olevansa tärkeä osa yhteisöä.

Myös urheilevat lapset ja nuoret voivat voida huonosti

On hyvä muistaa, että ihmisen henkinen hyvinvointi vaihtelee luonnostaan. Jokainen kokee elämänsä aikana parempia ja huonompia päiviä sekä jaksoja. Urheilevat lapset ja nuoret ovat myös kasvavia lapsia ja nuoria. He kampailevat yhtä lailla ikävaiheisiin liittyvien muutosten sekä haasteiden kanssa, kuten itsenäistymisen, oman identiteetin tutkimisen ja kehossa tapahtuvien muutosten kanssa. Heidän psyykkiseen hyvin- tai pahoinvointiinsa

vaikuttavat myös ystävyyssuhteet, koulu, perhe, elämän tapahtumat, sekä tietysti perimä.

Mielenterveyshäiriöt ja -oireet ovat kuitenkin yleisiä huippu-urheilijoilla (IOC 2019) ja esimerkiksi syömishäiriöt ja masennusoireilu on jopa yleisempää urheilijoiden keskuudessa (Kaski, ym., 2020). Suomessa nuorten mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä. Suomessa ei kuitenkaan tiedäksemme ole kattavaa selvitystä suomalaisten kilpaurheilevien lasten ja nuorten mielenterveydestä. Se kuitenkin tiedetään yleisesti, että urheilussa toimivilla aikuisilla on merkittävä rooli lapsen ja nuoren henkisen kehityksen ja hyvinvoinnin tukijoina.

Kilpaurheiluun sisältyvät riskit

Kilpailulliseen sekä tavoitteelliseen liikuntaan liittyy useita riskejä sekä kuormitustekijöitä, jotka tuovat omat haasteensa psyykkiselle hyvinvoinnille. Jo se, että pyritään huippusuorituksiin tai voittamiseen ja toimitaan stressaavassa kilpailullisessa ympäristössä, voi aiheuttaa monenlaisia oireita, kuten vaikkapa voimakasta kilpailujännitystä (Lundqvist 2011). Lisäksi monet ”hyvän urheilijan” -ominaisuudet ovat hyvinkin lähellä niitä samoja piirteitä, jotka aiheuttavat psyykkistä pahoinvointia (Thompson & Sherman, 1999).

Missä vaiheessa esimerkiksi parhaan mahdollisen suorituksen tavoittelu lähenee haitallista perfektionismia? Tai milloin harjoitteluun sitoutuminen menee liialliseksi harjoitteluksi ja ylikuormittumiseksi? Se, mitä toisessa toimintaympäristössä pidettäisiin sairaalloisena, saatetaan urheilussa pitää lajinomaisena. Tämä tekee esimerkiksi syömishäiriön tunnistamisesta haastavampaa urheilijoiden keskuudessa (Thompson & Sherman, 1999).

Myös varhaiseen erikoistumiseen liittyy tutkimusten mukaan omanlaisiaan haasteita, kuten mahdollinen yksipuolinen ja liiallinen harjoittelu, uupuminen, suurempi loukkaantumisriski, kapeat sosiaaliset normit ja psykososiaaliset kuormitustekijät sekä kohentunut riski fyysisille ja psyykkisille väärinkäytöksille (ks. Mm. Weinberg & Gould 2015 ja Faskunger & Sjöblom 2017). Varhainen erikoistuminen ja siihen mahdollisesti liittyvät haasteelliset tekijät voivat aiheuttaa myös aikaista drop outia, minkä jo itsessään on todettu olevan yhteydessä myös henkiseen pahoinvointiin (ks. mm. Faskunger & Sjöblom 2017).

Henkisen hyvinvoinnin riskitekijät urheilussa:

- Pyrkimys huippusuorituksiin
- Varhainen erikoistuminen, yksipuolinen harjoittelu
- Stressaava kilpailullinen ympäristö, paineet ja aisti-ärsykkeet, haitallinen kilpailujännitys
- Pitkäjänteinen pyrkimys kohti epävarmaa tulosta
- Liiallinen harjoittelu ja uupuminen
- Loukkaantumiset ja niiden suhteellinen merkitys identiteetille ja päivittäiselle tekemiselle
- Drop out

Miten huomioida riskitekijät ja tukea henkistä hyvinvointia?

Vaikka kilpailullinen ja tavoitteellinen urheilu sisältää riskitekijöitä, näiden ei kuitenkaan tarvitse muodostua ongelmallisiksi. Parhaimmillaan kilpaileminen on hauskaa, innostavaa, haastavaa ja monella tapaa myönteinen asia (Weinberg & Gould, 2015). Keskeistä on huolehtia siitä, että lapset ja nuoret nauttivat tekemisestä, palaavat kunnolla, kokevat pärjäävänsä lajissaan ja saavat tukea ympärillä olevilta aikuisilta. Tämä toteutuu parhaiten psyykkisesti turvallisessa ympäristössä, jossa lapsi on suojassa kiusaamiselta, häirinnältä ja epäasialliselta käytökseltä (ks. myös Mieli ry 2020).

Lapsen ja nuoren psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeä panostaa siihen, ettei hänen identiteettinsä perustu yksistään urheiluun. Urheileva nuori voi olla urheilija, mutta samalla hän on myös koululainen tai opiskelija, jonkun lapsi, sisarus ja ystävä. Se, että nuorella on tavoitteita eri elämäalueilla ja hänen käsityksensä itsestään on monipuolinen, vahvistaa myös henkistä hyvinvointia.

Lapsen ja nuoren perusoikeus on tulla kuulluksi ja nähdäksensä omaksi itsensä, kehittää omanlaisensa identiteettiä ja hakea omia rajojaan. Jotta tämä olisi mahdollista, hän tarvitsee turvallisista aikuisia ympärilleen, huolenpitoa, rajojen asettamista ja ehdotonta rakkautta, joka ei ole sidoksissa hänen taitoihinsa tai saavutuksiinsa. Joskus hyvä valmentaja korvaa muissa lähi-ihmissuhteissa olevia aukkoja. Vaikka valmentajan perustehtävä ei ole vanhemmoida, hänen antiansa urheilevalle nuorelle ja hänen henkiseen hyvinvointiin ei kannata väheksyä.

Psyykkisen pahoinvoinnin oireita ei ole aina helppoa tunnistaa ja se vaatiikin erityistä valppautta urheilussa mukana olevilta aikuisilta. Mikäli urheilijan käytös muuttuu huolestuttavalla tavalla, hän vaikuttaa ahdistuneelta,

stressaantuneelta, surulliselta tai vihaiselta, hän vetäytyy tai hänen suorituksensa heikkenee, kannattaa aikuisen ottaa asia puheeksi ja kysyä lapselta tai nuorelta, miten hän voi. Urheilussa mukana olevat aikuiset voivat yleensä parhaiten tukea nuorta urheilijaa, mutta tarvittaessa apua tulee hakea terveydenhuollon ammattilaisilta.

Muistilista tavoitteellisessa ja kilpailullisessa urheilussa mukana olevalle aikuiselle:

- Osoita kiinnostusta lasta kohtaan laajasti, huomioiden myös muut elämäalueet kuin urheilu.
- Opeta arkielämän taitoja ja kannusta pohtimaan lapselle itselleen merkityksellisiä asioita.
- Kysy ja kuuntele, mitä urheilijalla on sanottavana, kehu usein ja anna tarvittaessa aikaa ja tilaa.
- Huolehdi turvallisuudesta, rajojen asettamisesta ja sääntöjen sekä sopimusten noudattamisesta.
- Osoita välittämistä ja elä mukana – muista, että lapsi on arvokas aina, lopputuloksesta riippumatta.
- Huolla ja turvaa lepo sekä palautuminen.
- Jos lapsen käytös muuttuu tai hän oireilee, ota asia puheeksi lapsen ja/tai hänen vanhempiansa kanssa. On tärkeää, että lapsi ei jää yksin.

ANNA AHTO, PsM, KTM

anna.ahito@shortum.fi

SATU KASKI, PsT

satu.kaski@utha.fi

LÄHTEET

Annesi, J.J., Westcott, W.L. & Faigenbaum, A.D. 2007. Effects of the Youth Fit For Life protocol on physiological, mood, self-appraisal, and voluntary physical activity changes in African American preadolescents: Contrasting after-school care and physical education formats. *International Journal of Clinical and Health Psychology* 7: 641–659.

Breistol, S., Clench, J., Van Roy, B. & Raanaas, R. K. 2017. Association Between Participating in Noncompetitive or Competitive Sports and Mental Health among Adolescents – a Norwegian Population-based Cross-sectional Study. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 5(1), 28–38.

Ryan, R. & Deci, E. 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Eime, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M. & Payne, W. 2013. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(98).

Faskunger, J. & Sjöblom, P. 2017. Idrottens samhällsnytta. En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle. Riksidrottsförbundet.

Griffiths, L.J., Dowda, M. & Dezauteux, C. 2010. Associations between sport and screen-entertainment with mental health problems in 5-year-old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7: 1–12.

IOC. 2019. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement.

Kaski, S., Arvinen-Barrow, M., Kinnunen, U. & Parkkari, J. 2020. Miten huippu-urheilijan mieli voi? Nykyisten ja entisten huippu-urheilijoiden henkinen hyvinvointi Suomessa. Liikuntatieteellisen seuran tutkimuksia ja selvityksiä 18.

Lundqvist, C. 2011. Well-being in competitive sports – the feel-good factor?: A review of conceptual considerations in well-being research, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 109–127.

Merkel, D. L. 2013. Youth Sport: Positive and Negative Impact on Young Athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine*. US National Library of Medicine National Institutes of Health. 151–160.

Mieli ry. 2020. Nuorelle urheilijalle turvallisuutta ja kasvun mahdollisuuksia. <https://mieli.fi/fi/blogi/nuorelle-urheilijalle-turvallisuutta-ja-kasvun-mahdollisuuksia>.

Thompson, R. A., & Sherman, R. T. 1999. "Good athlete" traits and characteristics of anorexia nervosa: Are they similar? *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 7(3), 181–190.

Weinberg, R. & Gould, D. 2015. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Sixth edition. Human Kinetics. Champaign.

Urheilu voi vahvistaa hyvää mielen terveyttä

Hyvin johdetun urheiluseuran toimintakulttuuri voi vahvistaa kaikkien toimijoidensa mielen terveyttä. Eriyksen tärkeä on pitää huolta valmentajien ja urheilijoiden välisistä suhteista. Valmentajan harkitut sanat ja punnitut teot vievät kohti menestystä niin urheilussa kuin elämässä.

NATIONAL HEALTH SERVICE (NHS 2019) luettelee verkkosivuillaan kansainvälisesti tunnustetut mielen terveyden edistämiskeinot. Mielen terveyden vaalimiseksi ja vahvistamiseksi 1) pidä yhteyttä toisiin ihmisiin, 2) ole fyysisesti aktiivinen, 3) opi uusia taitoja, 4) auta muita ja 5) kiinnitä huomiota nykyhetkeen (mindfulness). Suosituslistan pohjalta voi esimerkiksi kysyä, kuuluuko omaan viikkoon toisten auttamista?

Urheiluseuroilla on paljon potentiaalia edistää mielen terveyttä. Seurassa toimiva kohtaa ihmisiä, on fyysisesti aktiivinen, oppii uusia taitoja, auttaa vapaaehtoistyössä ja lisäksi liikuntasuoritus vie ajatukset nykyhetkeen. Joillekin ihmisille liikunta on myös omin tapa selviytyä arjen kriiseistä. Ihmisten väliset suhteet seurassa vaikuttavat olennaisesti siihen, vahvistako vai heikentääkö seuras-
sa toimiminen mielen terveyttä.

Sports Club for Health (SCforH) -hankkeessa (Koski ym. 2017) koottiin liikunnan keskeisiä terveyshyötyjä, joihin sisältyi mielen terveysvaikutuksina liikunta muun muassa masennuksen ehkäisyssä ja hoidossa. Yksi peruspilareista terveyspotentiaalin hyödyntämisessä on, että urheiluseura tarjoaa toimintaansa osallistuville myönteisiä kokemuksia vaalimalla motivaatiota sekä luomalla myönteisen ja turvallisen sosiaalisen ympäristön.

Urheiluseuran toimintakulttuurin suhde mielen terveyteen

Urheiluseura voi tärkeänä lähiyhteisönä vahvistaa toimintaansa osallistuvien mielen terveyttä suojaavia tekijöitä ja vähentää sitä uhkaavia tekijöitä. Olympiakomitealla ja lajiliitoilla on meneillään Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelma (Olympiakomitea 2020). Yksi sen viidestä painopisteestä on turvallinen toimintaympäristö, johon liittyvät ilon ja myönteisten kokemusten tuottaminen. Oleellista on myös kiusaamisen, häirinnän tai muun epäasiallisen käytöksen poiskittäminen.

Eurooppalaisen urheilujärjestön (ENGSO, 2020) kolmivuotisen SPIRIT-projektin keskiössä on hyvä mielen terveys (mental well-being). Tavoitteena on kehittää osallistavaa seuratoimintaa ja valmennusta. Kuuden maan (Belgia, Bulgaria, Espanja, Kreikka, Saksa ja Suomi) yhteishankkeeseen sisältyvät kirjallisuuskatsaus, hyvien käytäntöjen keruu, verkkotyökalu valmentajille ja valmentajakoulutusta koskevat suositukset. Terveystta edis-

tävä liikuntaseura -tutkimushankkeiden tavoin (Johnson ym. 2010) kehitystyötä tarkastellaan urheiluseuran rakenteiden, johtamisen ja valmennuksen tasoilla sekä myös toimintakulttuurin näkökulmasta.

Toimintakulttuuri on urheiluseurassakin johtamiskohde, vaikka sitä on monesti haastavaa hahmottaa. Se tarkoittaa organisaatiossa jaettuja arvoja ja normeja sekä tapoja toimia keskenään ja sidosryhmien kanssa. (Schein 2004, Jones 2013). Kulttuuri lähtee arvoista ja uskomuksista. Se kiteytyy lauseeseen ”näin meillä on tapana tehdä”. Vertaus jäävuoreen jäsentää kulttuurin eri tasoja. Veden pinnalla näkyvät käyttäytyminen, normit ja erilaiset fyysiset ilmentymät. Syvemmällä erottuvat vielä henkilökohtaiset arvot ja asenteet. Syvimmällä näkymättömissä ovat kuin annettuina omaksutut uskomukset ja oletukset, usein alitajuiset, joista keskustellaan harvoin. (Schein 2004, Denison 2012, Jones 2013).

Kulttuuri rakentuu arvojen ja uskomusten ympärille, mutta se näkyy ihmisten tapoina, rutiineina, periaatteina ja toimintamalleina. Todellisia arvoja voi peilata siihen, mihin seurassa käytetään aikaa, energiaa ja rahaa. Toimintakulttuuriin voi myös kehittyä alakulttuureja (Cameron, Quin 2006). Sen johtaminen on yhteisten rituaalien, symbolien ja merkitysten ymmärtämistä ja luomista. Kulttuurin ytimeen mentäessä voikin kysyä: ”Mitä teemme, kun uskomme että kukaan ei katso?” (Denison 2012).

Mielen terveystaidot kohottavat valmennuksen laatua

Merkityksellisuuden kokeminen on tärkeä osa hyvää mielen terveyttä. Itsemääräämisteorian mukaan olosuhteita sisäisen motivaation syntymiselle ja säilymiselle luodaan, kun kolme psykologista perustarvetta huomioidaan: 1) autonomian kokemus, 2) pätevyyskokemus ja 3) sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemus. (Deci, Ryan 2000). Kannattaakin kysyä, miten omassa urheiluseurassa ja valmennuksen arjessa voi kokea arvostusta, kunnioitusta ja kuulumisen tunnetta. Miten oma ääni ja valinnat saavat tilaa? Miten voi kokea pätevyyttä?

Osaava valmentaja voi tietoisesti vahvistaa mielen terveystaitoja osana hyvää valmennusta. Pienet teot ja sanat, joita ihmiset kohtaavat urheilussa, voivat ohjata elämää tulevaisuudessa. Vuorovaikutus on vastavuoroista ja jokainen osapuoli tarvitsee mielen terveystaitoja. Jos käyttäi-

simme yhtä paljon aikaa ja energiaa vuorovaikutuksen opiskeluun kuin vaikkapa golflyönnin harjoitteluun, maailma voisi olla parempi paikka.

Valtakunnallisen mielenterveysstrategian (Vorma ym. 2020) mukaan mielenterveystaidot ovat tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaitoja. Ne ovat joustavuutta selviytyä elämänkriiseistä ja kykyä säädellä kuormitusta ja stressiä. Mielenterveystaitoihin kuuluvat kyky luoda merkityksellisiä ihmissuhteita. Niihin kuuluu myös kyky hallita ja säädellä impulsseja, jotka voisivat johtaa haitalliseen päihteiden käyttöön tai muuhun vahingolliseen elämää hallitsevaan toimintaan. Mielenterveystaitoihin sisältyvät myös arjen taidot, itsessä ja muissa olevien psyykkisten voimavarojen tunnistaminen sekä niiden hyödyntäminen tasapainon rakentamisessa työn, opiskelun, levon ja vapaa-ajan välillä. Mielenterveyden ja sen heikkenemisen puheeksi ottaminen on osa mielenterveystaitoja, samoin kuin valmius arvioida omia voimavarojaan ja ammattiavun tarvetta.

MIELI Suomen Mielenterveys ry on parikymmentä vuotta rakentanut mielenterveystaitojen asemaa, sisältöjä ja koulutusaineistoja varhaiskasvatukseen ja kouluihin sekä laajentanut toimintaansa muun muassa urheiluun. Nuori



Kuva: Antero Aaltonen

mieli urheilussa -hankkeessa (2020–2022) MIELI pyrkii liikuntajärjestöjen kanssa kehittämään urheiluharrastusta asenteiltaan ja ilmapiiiriltään lasten ja nuorten mielenterveyttä tukevaksi. Tausta-ajattelussa sovelletaan Martin Seligmanin PERMA-hyvinvointiteoriaa korostaen turvallista toimintaympäristöä, ihmissuhteita, aikaansaamista sekä uppoutumista, myönteisyyttä ja merkitystä. (MIELI 2021)

Hyvän valmentajan ominaispiirteitä

SPIRIT-projektissa International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE 2021) kokosi järjestelmällisen kirjallisuus- ja tutkimuskatsauksen aikuisten valmennuksen ja hyvän mielenterveyden suhteesta ruohonjuuritason urheiluseuratoiminnassa. Hyvän mielenterveyden indikaattoreita olivat onnellisuus, tyytyväisyys elämään, resilienssi, itsetunto, itseluottamus, minäkäsitys, itsetehokkuus ja kehonkuva/tyytyväisyys. Katsaus tuo esiin sen, että parhaat ruohojuuritason valmentajat ovat omaksuneet jaetun johtajuuden ja vahvistavat pelaajiensa johtajuutta. Seuraavia havaintoja valmentajan käyttäytymisestä ja valmentaja–urheilija–suhteesta ei ole vielä julkaistu tutkimusraporttina.

Mitä on mielenterveys?

Mielenterveys ei ole vanhanaikaisesti ajatellen vain sairauden puuttumista. Se on keskeinen osa ihmisen hyvinvointia ja terveyttä. WHO:n (2013) määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.

Mielenterveys on tärkeimpiä asioita ihmisen elämässä. Se vaikuttaa kaikkeen terveyteen, hyvinvointiin ja koko elämän kulkuun. Hyvä mielenterveys parantaa mahdollisuuksia hyviin ihmissuhteisiin sekä opinnoissa ja työelämässä onnistumiseen. (Vorma ym. 2020). Mielenterveys on voimavara ja sen vahvistaminen elämäntaito (MIELI 2019). Hyvään mielenterveyteen kuuluvat kyky ihmissuhteisiin ja mielekkääseen toimintaan, itseluottamus, taito ratkaista ongelmia ja palautumiskyky vastoinikäymisten jälkeen (Vorma ym. 2020). Ryffin (2014) mukaan resilienssi on kykyä ylläpitää tai palauttaa hyvinvointia vastoinikäymisten jälkeen.

Mielenterveyden häiriötä on länsimaissa noin joka toisella jossain vaiheessa elämää (Kessler ym. 2005), vaikka ne jäävät usein diagnosoimatta. Näitä ovat esimerkiksi ahdistuneisuushäiriöt (kuten sosiaalisten tilanteiden pelko), mielialahäiriöt (kuten masennustilat) sekä riippuvuushäiriöt (kuten alkoholismi). Lapsuudessa on jonkin verran myös käyttäytymishäiriöitä. (THL ja linkit luokituslähteisiin 2019).

Asianmukaista hoitoa saaneena on mahdollista voida

hyvin, vaikka mielenterveyden häiriö olisi diagnosoitu. Useimmiten mielenterveyden häiriöt parantuvat hyvällä hoidolla ja joskus hoidottaakin. Vastaavasti mielenterveytensä voi kokea heikentyneen ilman sairauttakin esimerkiksi kuormittavassa elämäntilanteessa. Mielenterveys on voimavara, joka voi karttua tai vähentyä.

Mielenterveys ei ole pysyvä ominaisuus, vaan se muotoutuu koko elämän ajan. Sen voimavaroja voi vahvistaa yksilön omilla sekä yhteisön ja yhteiskunnan toimilla. (WHO 2004, Vorma ym. 2020). Mielenterveyttä suojaavat yksilöllisesti ja lähisuhteissa esimerkiksi turvallisuuden tunne, positiivinen varhainen vuorovaikutus, myönteinen minäkuva ja itseluottamus, oppimiskyky, vuorovaikutustaidot, ystävien ja perheen tuki sekä stressinhallintataidot. Riskitekijöitä ovat lapsen kaltoinkohtelu, vanhemman mielenterveys- ja päihdeongelma, heikko opintomenestys, krooninen unetomuus tai kipu, päihdeongelma, yksinäisyys sekä heikko stressinsieto.

Ympäristön ja yhteiskunnassa mielenterveyttä suojaavia rakenteellisia tekijöitä ovat esimerkiksi vähemmistöjen integraatio, mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa, toimivat sosiaalipalvelut ja yhteisön tuki. Riskitekijöitä ovat köyhyys, helppo päihteiden saatavuus, työttömyys, väkivalta, syrjintä ja työstressi. Suotuisissa oloissa mielenterveyden voimavara voi kasvaa. Epäsuotuisissa se voi kulua enemmän kuin mitä sen luontainen uusiutumiskyky on. (Vorma ym. 2020, MIELI 2019).

Valmentajan psykologinen perustyytyväisyys on ratkaisevan tärkeää sekä hänen oman että urheilijan henkisen hyvinvoinnin kannalta.

Urheilijan itsenäisyyttä suhteessa urheilijan henkilökohtaisiin tavoitteisiin tukeva valmennustyyli luo voimaannuttavaa ilmapiiriä, lisää urheilijan hyvinvointia ja vaikuttaa myönteisesti psykologisten perustarpeiden tyydyttämiseen. Kontrolloiva käyttäytyminen, kuten määräilevä kielenkäyttö, haittaa psykologisten perustarpeiden täyttämistä. Se saattaa aiheuttaa huonovointisuutta tai haitallisia terveysvaikutuksia: syömishäiriöitä, masennusta, uupumusta, fyysisiä oireita ja epäsosiaalista käyttäytymistä. Huono valmennus, kuten aggressiivinen valmennustyyli, saattaa estää urheilijan mielenterveystaitojen kehityksen nakertamalla itsevarmuutta, vähentämällä motivaatiota sekä joukkueen yhteishenkeä.

Valmentajan psykologinen perustyytyväisyys on ratkaisevan tärkeää sekä hänen oman että urheilijan henkisen hyvinvoinnin kannalta. Valmentajan onnellisuus ja se, että hän kokee saavansa tukea, on tärkeää kontrolloivan käyttäytymisen estämiseksi. Valmennusympäristö vaikuttaa valmentajien käyttäytymiseen. Sen tulisi tarjota mahdollisuuksia ammatilliseen kehittymiseen, turvalliseen työskentelyyn ja työ- ja yksityiselämän tasapainoon. Nämä kaikki tukevat valmentajan hyvinvointia ja mielenterveyttä.

Valta voi olla sekä rajoittavaa että tuottavaa. Myös kuralaisuus voi olla sekä rajoittavaa että mahdollistavaa. Tämä asettaa valmentajalle haasteen luoda tarvittaessa sekä mahdollisuuksia ja valinnanvapautta että rajoituksia ja kontrollia.

Valmentajien tulisi kannustaa urheilukulttuuriin, joka keskittyy myönteiseen kehonkuvaan eikä kehon ulkonäköön. Painopisteen tulisi olla kehon kyvyssä eikä esteetikassa. Tämä parantaa urheilijan kehittyväisyyttä ja itsetuntoa.

Valmentajien tunteet, kuten onnellisuus tai viha, vaikuttavat urheilijan tunteisiin. Valmentajan ja urheilijan välinen läheinen suhde tukee valmentajien yrityksiä säännellä urheilijoiden tunteita. Tukeva valmennustyyli vaikuttaa myönteisesti valmentajan ja urheilijan suhteeseen. Hyvä suhde valmentajaan vähentää urheilijan epäonnistumisen pelkoa. Tällaiselle suhteelle on tunnusomaista tunnepitoisuus läheisyys, sitoutuminen ja empatia sekä itsekontrolli.

Valmentajien ja joukkueovereiden antama sosiaalinen tuki, suullisen ja sanattoman palautteen avulla edistää urheilijan henkistä hyvinvointia ja tukee hänen sietokykyään. Valmentajien tulisi olla tietoisia joukkueovereiden urheilijalle antamasta täydentävästä tuesta.

EILA RUUSKANEN-HIMMA

tutkija ja koordinaattori
Spirit-hanke
yrittäjä, Eila Vie
eila@eilavie.fi

LÄHTEET

- 5 steps to mental wellbeing.** 2019. National Health Service (NHS). Iso-Britannia. Viitattu 13.1.2020. <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/improve-mental-wellbeing/>
- Cameron, K.S., Quin R.E.** 2006. Diagnosing and Changing Organizational Culture. Based on the Competing Values Framework. Revised edition. The Jossey-Bass Business & Management Series. San Francisco, 34–35.
- Deci, E.L., Ryan, R.M.** 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, Vol. 11, No. 4, s. 227–268. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Denison, D., Hooijberg, R., Lane, N., Lief, C.** 2012. Leading Culture Change in Global Organizations. Aligning Culture and Strategy. Foreword by Edgar H. Schein. Jossey-Bass. A Wiley Imprint.
- ENGSO, The European Non-Governmental Sports Organisation.** SPIRIT (Sport & Psycho-social Initiative for Inclusive Training) project 2020–2022. Erasmus+ Sport project co-funded by the European Commission. Viitattu 13.1.2021. <https://www.engso.eu/spirit-project>
- Johnson, S., Vuillemin, A., Geidne, S., Kokko, S., Epstein, J., Van Hove A.** 2020. Measuring Sports Clubs' Health Promotion Efforts: A Modified Delphi study. *Health Education & Behavior*, 47 (1), 78–90.
- Jones, G. R.** 2013. Organizational Theory, Design, and Change. Pearson Education Limited. Seventh Edition, 30–31.
- Kessler, R.C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas K.R., Walters, E.** 2005. Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry* 62(6):593–602.
- Koski, P., Matarma, T., Pedišić, Z., Kokko, S., Lane, A., Hartmann, H., Geidne, S., Hämäläinen, T., Nykänen, U., Rakovac, M., Livson, M. & Savola, J.** 2017. Sports Club for Health (SCforH) – Ohjeistusta urheiluseuroille terveysnäkökulman hyödyntämiseen. Helsinki: Suomen Olympiakomitea.
- MIELI Suomen Mielenterveys ry.** 2019. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. Uudistettu painos, 5–12.
- MIELI Suomen Mielenterveys ry.** 2021. Nuorelle urheilijalle turvallisuutta ja kasvun mahdollisuuksia. Viitattu 13.1.2021. <https://mieli.fi/fi/blogi/nuorelle-urheilijalle-turvallisuutta-ja-kasvun-mahdollisuuksia>
- Rato Barrio M., Ley C., Schomöller A., Dumon, D.** 2021. Systematic review on sport coaching for mental well-being. International Council of Sport Science and Physical Education. (unpublished). ICSSPE:n julkaistua artikkelin LTS lisää julkaisun verkkoversioon linkin artikkelista.
- Ryff C.D.** 2014. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom* 83:10–28.
- Schein, E.** 2004. Organizational Culture and Leadership. 3. painos. Jossey-Bass, 33–58.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL.** 2019. Mielenterveyshäiriöt. Mielenterveyshäiriöiden diagnosoinnissa käytetään kahta psykiatrista tautiluokitusjärjestelmää -linkit verkkosivustolla. Viitattu 13.1.2021. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>
- Urheillaan ihmisiksi. Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelma 2020–2024.** 2020. Suomen Olympiakomitea. Viitattu 13.1.2021. <https://www.olympiakomitea.fi/2020/02/24/urheillaan-ihimisiksi-urheiluyhteisön-vastuullisuusohjelma-on-julkaistu>
- Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M., Kosloff, A.** 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 6:14–16.
- WHO. World Health Organization.** 2013. Mental health action plan 2013–2020.
- WHO. World Health Organization.** 2004. Prevention of Mental Disorders. Effective interventions and policy options. Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Prevention Research Centre of the Universities of Nijmegen and Maastricht: A Report of the World Health Organization, osat 1–2.

Psyykkiset voimavarat määrittävät aktiivisuutta vanhuudessa

Aktiivisuus ei ole vain fyysistä toimintaa, vaan siihen vaikuttavat myös henkiset voimavarat. Virkeiden aivojen merkitys korostuu liikkumisen kannalta ikääntyessä. Sinnikäs ja sitkeä ikäihminen voi säilyttää toimeliaisuutensa, vaikka liikkumiskyky heikkenisi.

AKTIIVISUUS ON OSA JOKAISEN ARKEA. Se viittaa kaikkien toimintaamme, ja sisältää paljon muutakin kuin vain liikkumista tai liikuntaa. Aktiivisuus näyttäytyykin usein monien päivittäisten toimintojen ja harrastusten, kuten ystävien tapaamisen, kaupassa käynnin ja muun asioinnin kautta.

Aktiivisuutta ohjaavat henkilökohtaiset tavoitteet ja mieltymykset, ja se voi näin ollen tarkoittaa eri asioita eri ihmisille. Monenlainen aktiivisuus edellyttää kuitenkin kotoa poistumista ja riittävää liikkumiskykyä.

Mahdollisuudet mielekkääseen aktiivisuuteen voivat heikentyä ikääntyessä. Usein tämä johtuu siitä, että kehon luonnollisten vanhenemisprosessien seurauksena fyysinen toimintakyky heikkenee. Tämän vuoksi kotoa poistuminen ja ulkona liikkuminen vaikeutuvat. Lihasvoiman ja tasapainon heikennyttyä rappukäytävän portaita ei pääsekään enää kulkemaan ketterästi, eikä raskasta ulko-ovea saa auki rollaattorin kanssa. Palveluiden pariin tai läheisten luo pääseminen ei ole itsestään selvää ja henkilön elinpiiri, eli se alue, jolla hän päivittäisessä elämässään liikkuu, pienenee.

Psyykkiset voimavarat luovat hyvinvointia

Viime aikoina on kuitenkin alettu puhua ikääntymisen paradoksista, eli ilmiöstä, jossa kaikista ikääntymisen tuomista muutoksista ja menetyksistä huolimatta monet ikäihmiset säilyttävät elämänlaadun ja onnellisuuden. Myös aktiivisuuden suhteen on havaittu, että siinä missä hyväkuntoiset henkilöt saattavat olla passiivisia ja paikoillaan olevia, monet toimintakyvyn heikkenemisestä ja liikkumisvaikeuksista kärsivät pysyvät hyvinkin aktiivisina. Väitöskirjassani halusin paneutua tähän paradoksiin.

Mikä voisi selittää yksilöiden välisiä eroja aktiivisuudessa, jos vastaus ei löydy terveydestä ja toimintakyvystä? Väitöskirjassani tutkin psyykkisten voimavarojen roolia. Psyykkiset voimavarat viittaavat yksilöllisiin reserveihin, jotka edistävät henkistä hyvinvointia ja voivat auttaa selviytymään stressitilanteista. Niiden merkitys aktiivisuuden ja liikkumisvaikeuksien edistäjänä ei ole ollut selvä, vaikka viitteitä psyykkisten voimavarojen terveyttä edistävästä vaikutuksesta on saatu jo monen vuosikymmenen ajalta.

Psyykkisten voimavarojen tutkimus käynnistyi kunnolla 1970-luvulla, kun professori **Anton Antonovsky** esitteli teoriansa salutogeneesistä, eli terveyttä tukevista tekijöistä. Salutogeneesi-teorialla Antonovsky pyrki kääntämään perinteisen tutkimusongelman ”mitä seurauksia sairastumisella on?” ylösalaisin. Hän oli omissa tutkimuksissaan nimittäin havainnut, että monet keskitysleireiltä selviytyneet henkilöt kokivat voivansa hyvin äärimmäisistä koetelemuksistaan huolimatta.

Samoihin aikoihin huomattiin myös, että jotkut hyvin heikoissa oloissa sodan aikana kasvaneet lapset menestyivät ja voivat hyvin myöhemmällä iällä. Nämä kuuluisat löydökset käynnistivät uuden tutkimussuunnan, jossa keskityttiin selvittämään, millaiset tekijät luovat hyvinvointia ja terveyttä ihmisen kohdatessa vastoinkäymisiä.

Psyykkiset voimavarat ja ikääntyminen

Tutkin väitöskirjassani psyykkisinä voimavaroina kognitiivista toimintakykyä ja resilienssiä. Kognitiivinen toimintakyky kertoo aivojen kyvystä ajatella ja käsitellä tietoa. Normaalin ikääntymisen seurauksena kognitiivinen toimintakyky heikentyy hieman niin, että erityisesti lyhytaikaisessa muistissa ja tietojenkäsittelyn nopeudessa on havaittavissa kielteisiä muutoksia. Jotkin kognition osat, kuten sanavarasto, voivat taas säilyä muuttumattomina tai jopa parantua iän karttuessa. Kognitiivista toimintakykyä tarvitaan moniin päivittäisiin toimintoihin, kuten ruuanlaittoon ja pukeutumiseen, sekä ulkona liikuttaessa navigointiin ja liikenteen havainnointiin.

Resilienssi (mielen sitkeys) viittaa kykyyn palautua erilaisista koetuksista kuminauhan tavoin. Toisin kuin kognitiivinen toimintakyky, joka usein hieman heikkenee, resilienssi voi vahvistua iän myötä. Merkittävä osa resilienssiä ovat selviytymiskeinot (coping-keinot), jotka viittaavat erilaisiin kompensatio- ja sopeutumiskeinoihin stressaavissa tilanteissa.

Selviytymiskeinoja voivat olla esimerkiksi sinnikkyys ja joustavuus omien tavoitteiden suhteen. Nimensä mukaisesti sinnikkyys viittaa periksiantamattomuuteen tilanteissa, jossa henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen hankaloituu. Sen sijaan, että tavoitteesta luovuttaisiin heti,



Kuva: Jaana Selander / Kiuruvesi-lehti

*Jos henkilöltä löytyi
mielen sitkeyttä, niin
edes kävelyvaikeudet
eivät estäneet
aktiivisuutta.*

sinnikäs henkilö pyrkii muokkaamaan ympäröiviä olosuhteita niin, että tavoitteeseen on jälleen mahdollista päästä.

Joustavuus puolestaan kuvastaa kykyä muokata omia tavoitteita muuttuneiden olosuhteiden mukaisesti. Jos jokin tavoite muuttuu mahdottomaksi toteuttaa, joustava henkilö voi luopua siitä ja asettaa sen tilalle jonkin helpommin saavutettavan päämäärän. Vaikka joustavuus ja sinnikkyys ovat täysin erilaisia tapoja sopeutua haasteisiin, niitä voidaan hyödyntää yhdessä ja vuorotellen.

Aktiivisuuteen tarvitaan vireitä aivoja ja sitkeyttä

Tutkimuksessani halusin selvittää, edistävätkö kognitiivinen toimintakyky tai selviytymiskyky ikäihmisten aktiivisuutta – siitäkkin huolimatta, tai ehkä juuri silloin, kun liikkumiskyky heikkenee. Toinen tavoite oli tutkia, voiko omaehtoisen motivaation tukemiseen keskittyvä neuvontainterventio edistää liikkumiskykyä ja mielen sitkeyttä ikääntyessä.

Päätuloksina havaitsin, että kävelyvaikeuksista kertoivat kaikkein todennäköisimmin henkilöt, joiden sekä fyysinen että kognitiivinen toimintakyky olivat heikentyneet. Vaikutti jopa siltä, että toimintakyvyn eri muotojen huonontuminen vahvasti molempien muutosten kielteistä vaikutusta. Kävelyvaikeuksien todennäköisyys oli lähes kahdeksankertainen heikentyneen kognition ja fyysisen toimintakyvyn ryhmässä verrattuna hyvän toimintakyvyn ja kognition ryhmään. Voidaan siis ajatella, että aktiivisuuteen tarvitaan ruumiillisen kunnon ja kyvykkyyden lisäksi myös vireitä aivoja.

Väitöstutkimuksessani selvisi myös, että tavoitteiden sa suhteen sekä sinnikkäillä että joustavilla henkilöillä oli suurin elinpiiri ja korkein ulkona liikkumisen autonomia. He siis paitsi kokivat mahdollisuutensa liikkumiseen

parhaiksi, myös liikkuvat aktiivisimmin ja suurimmalla alueella. Sen sijaan henkilöt, jotka eivät olleet sinnikkäitä eivätkä joustavia, kertoivat rajoituksista elinpiirissä ja koetuissa ulkona liikkumisen mahdollisuuksissa.

Mielen sitkeyskään ei kannattele loputtomasti

Hieman samankaltainen oli havainto siitä, että siinä missä kävelyvaikeudet laskivat aktiivisena vanhenemisen tasoa, mielen sitkeys nosti sitä. Mielen sitkeys myös vaikutti kävelyvaikeuksien ja aktiivisena vanhenemisen väliseen yhteyteen: jos henkilöltä löytyi sitkeyttä, niin edes kävelyvaikeudet eivät estäneet aktiivisuutta. Toisaalta sitkeydestä ei enää ollut apua aktiivisena vanhenemisen suhteen henkilöillä, jotka eivät pystyneet kävelemään kahta kilometriä ulkona itsenäisesti. Mielen sitkeys ei siis näytä yksinään riittävän kompensoimaan toimintakyvyn vajauksia silloin, kun ne alkavat rajoittaa yksilön itsenäisyyttä.

Väitöskirjani viimeisessä osatyössä tarkastelin omaehtoisen motivaation tukemiseen ja aktiivisuuden edistämiseen keskittyvää interventiota. Koeryhmään kuuluneet henkilöt saivat henkilökohtaista neuvontaa, sosiaalista tukea sekä käytännön vinkkejä liittyen uusien aktiivisuustavoitteiden asettamiseen. Kontrolliryhmälle lähetettiin vain yleistä terveystietoa postitse muutamia kertoja tutkimusvuoden aikana.

Interventio ei edistänyt aktiivisena vanhenemista, mielen sitkeyttä eikä fyysistä aktiivisuutta tai liikkumiskykyä. Itse asiassa sen vaikutukset liikkumiskykyyn olivat jopa ristiriitaisia: fyysinen toimintakyky parani koeryhmässä, mutta koetut ulkona liikkumisen mahdollisuudet heikkenivät. Muutokset näissä vastemuutujissa olivat kuitenkin hyvin marginaalisia.

Pyrkimys mielekkääseen toimintaan

Päätulosten pohjalta voi päätellä, että psyykkiset voimavarat liikkumiskyvyn ohella selittävät ikäihmisten välisiä aktiivisuuseroja. Psyykkisten voimavarojen hyödyntäminen, erityisesti sinnikkyys ja sitkeys, voivat auttaa ikäihmisiä pysymään toimeliaina liikkumiskyvyn heiketessä. Löydös voi olla erityisen osuva juuri tässä kyseisessä kulttuurisessa kontekstissa, sillä onhan sisukkuus kaikille meille suomalaisille tuttua.

Toisaalta osoittautui, että riittämättömät psyykkiset voimavarat tai niiden heikko hyödyntäminen yhdistettynä liikkumiskyvyn heikentymiseen voivat entisestään rajoittaa mahdollisuuksia mielekkääseen aktiivisuuteen. Tähän mennessä psyykkisiä voimavaroja ei juuri ole huomioitu liikkumiseen ja aktiivisuuteen liittyvässä tutkimuksessa tai toimenpiteissä. Väitöstyöni tulosten perusteella niihin olisi kiinnitettävä huomiota tulevaisuudessa.

On kuitenkin syytä todeta, että ikäihmisten käyttäytymisen muuttaminen ei ole helppoa. Väitöskirjani perusteella jäi nimittäin epäselväksi, voiko aktiivisuutta edistää suhteellisen terveiden, hyväkuntoisten ja valmiiksi aktiivisten ikääntyneiden keskuudessa, ja jos voi, niin miten. Toivon, että tulevat tutkimukset tarttuisivat tähän kysymykseen. Itse koen, että myönteisiä muutoksia aktiivisuudessa saataisiin aikaan todennäköisemmin kohderyhmässä, joka jo valmiiksi kokee tarvetta muutokseen.

Rajoitteistaan huolimatta löydökset tarjoavat hyvän ponnahduslautan monialaisille tutkimuksille. Ne myös ohjaavat keskustelua vanhenemiseen liittyvistä menetyksistä ja heikkenemisestä ikäihmisissä piilevään potentiaaliin ja hyvinvointiin. Ennen kaikkea löydökset kuitenkin korostavat sitä, että myös vanhuudessa elämänsä voi ja pitää elää täysillä – liikkumisvaikeuksista huolimatta. Abraham Lincolnin sanoin: “Merkitsevää ei lopulta ole elettyjen vuosien määrä, vaan eletty elämä vuosien varrella.”

SINI SILTANEN, TtT

tutkija

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

sini.siltanen@thl.fi

Siltanen hyödynsi väitöskirjassaan ”Psychological resources as modifiers of the association between mobility decline and activity in old age” Jyväskylän yliopiston kahta laajaa kohorttaineistoa: läkkäiden ihmisten liikkumiskyky ja elinpiiri -aineistoa ja Aktiivinen vanhuus -aineistoa. Tutkittavat olivat yli 75-vuotiaita Jyväskylän alueella kotonaan asuvia henkilöitä. Tutkimusta rahoitti Euroopan tiedeneuvosto.

<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/72512>



Tiedekirja

**KÄY SISÄÄN
TIETEEN OMAAN
VERKKOKAUPPAAN**

WWW.TIEDEKIRJA.FI

Tutkimusta ja tietoa
Tiedekirjasta!

Löydät myös Liikuntatieteellisen seuran julkaisut meiltä.

Tieteen puolesta.

Mitä mieltä on extreme-urheilussa?

Miksi ihmeessä ihmiset tekevät tuollaista? Miksi nämä lajit ovat niin suosittuja? Tätä kysyn, kun näen riippuliittoa, vuorikiipeilyä tai laskettelua vuorilla. Eivätkö näiden lajien harrastajat tiedä, miten vaarallista heidän harrastuksensa voi olla? Ovatko he varmoja, että heille ei satu mitään?

SELITYSTÄ EXTREME-URHEILUN HARRASTAMISELLE on haettu motiiveista, persoonallisuudesta ja niistä kokemuksista, joita harrastuksen aikana tai heti sen jälkeen syntyy. Motiiveja yleensä on päätelty haastattelujen avulla (Brymer & Schweitzer 2017). Harrastajat osaavat toki itsekin sanoa, mitä ovat heidän motiivinsa, mutta tavallisesti tutkijat tekevät myös näistä kuvauksista riippumattomia päätelmiä.

Motiivitulkintojen ongelmana on, että niitä on vaikea osoittaa oikeiksi. Ja vaikka jokin motiivitulkinta olisi uskottava, toimintaan voi samanaikaisesti vaikuttaa muitakin tekijöitä. Persoonallisuuden merkitystä korostavilta tutkijoilta voi jäädä huomaamatta tilannetekijöiden suuri vaikutus. Jos asuu hienon jyrkän kallion vieressä ja näkee muiden siinä kiipeilevän, voi innostua lähtemään mukaan. Mikä silloin on motiivi? Todennäköisesti kyse ei ole yhdestä, eikä kahdestakaan motiivista, vaan selitystä on haettava monista eri tekijöistä.

Tässä kirjoituksessa tarkastelen erityisesti niitä kokemuksia, joita syntyy lajin suorittamisen yhteydessä. Kukaan myös, millaisia tulkintoja extreme-urheilun harrastajien motiiveista on esitetty ja mitä ovat heille ominaiset persoonallisuuden piirteet. Ovatko näiden lajien harrastajat poikkeuksellisia, jopa mielenterveyden ongelmista kärsiviä henkilöitä?

Persoonallisuuden piirteiden merkitys extreme-urheilussa

McEwan, Boudreau, Curran & Rhodes (2019) tekivät meta-analyysin tutkimuksista, joissa oli mukana persoonallisuuden piirteitä. Mukaan hyväksytyissä tutkimuksissa (39) suosituimmat lajit olivat riippuliitto ja vuorikiipeily. Vaikka extreme-lajien harrastajat eivät ole yhtenäinen joukko, tutkimuksessa tuli esiin muutamia selvästi erotuvia piirteitä. Väestöön verraten korostuivat etenkin ärsykehakuisuus (sensation seeking), ekstroversio ja impulsiivisuus sekä vähäinen neuroottisuus. Suurin vaikutuksen voimakkuus oli ärsykehakuisuudella (0,80), joka siis oli melko selvästi erottelava ominaisuus. Tulokset ovat ar-

kiajattelun mukaisia ja kumoavat samalla ne näkemykset, joiden mukaan harrastuksen taustalla olisi psyykkisiä ongelmia.

Paul Rozin (Rozin ym. 2013) päätyi termiin lempeä masokismi (benign masochism) kuvatessaan masokismin myönteisiä muotoja. Rozin innostui aiheesta, kun hän huomasi, että kaksi miljoonaa ihmistä nauttii polttavasta chili-pippurista. Rozin laati luettelon, jossa oli 26 periaatteessa negatiivista asiaa tai kokemusta. Opiskelijat arvioivat asteikolla nollasta (en lainkaan) sataan (pidän erittäin paljon) kuinka paljon he pitivät näistä kokemuksista. Nämä luokiteltiin kahdeksaan ryhmään, jotka olivat:

- Surullisuus (esimerkiksi elokuvat)
- Polttavat aistimukset (voimakkaat mausteet)
- Inhottavat asiat (näppylöiden puristaminen)
- Pelko (hurjat laitteet)
- Kivuliaat lämpötilat (avantouinti)
- Voimakkaat pahat maut (alkoholi)
- Ankara uupumus (maraton)
- Kitkerät maut (voimakas kahvi)

Kyselyn mukaan opiskelijoista 50 prosenttia arvioi nämä keskimäärin 0–100 -asteikolla lukuun 50. Tämä vastasi tuolla asteikolla ”jonkin verran nautintoa” tuottavaa kokemusta. Eri asioissa jopa 25–60 prosenttia valitsi ääri-vaihtoehdon eli sellaisen kokemuksen, jonka juuri ja juuri sietävät.

Tätä halukkuutta saada nautintoa kielteisinä pidetyistä asioista Rozin nimitti käänteiseksi mielihyväksi (hedonic reversal). Vaikka aivot antavat viestin, että ”älä tällaista tee”, se voidaan voittaa. Oman kehon hallinta on aina kiehtonut ihmistä. Syntyy kokemus ”mieli voittaa kehon”, jota ei horjuta aivotutkijan kommentti, että mieli on yhtä lailla aivojen tuotosta kuin tuo kipureaktio. Kielteisiä tunteuksia kokevan on päätettävä, että kyse ei ole todellisesta vaarasta, vaan testitilanteesta, jota voidaan hallita.

Monet suomalaiset nauttivat avantouinnista, vaikka kyse on asiasta, josta keho sanoo ainakin noviisille painavan sanansa. Sen viesti kuuluu: älä mene ja jos menet,



Kuva: Antero Aaltonen

*Moni avantouimari
kuvaa uimisen
addiktiivisena. Kun sitä
on jonkin aikaa tehnyt,
ei malta enää lopettaa.
Tämä pätee myös
todella vaarallisiin
extreme-lajeihin.*

tule äkkiä pois. Tosin tämä viesti vaimenee, kun avannossa käydään toistuvasti. Moni avantouimari kuvaa uimisen addiktiivisena. Kun sitä on jonkin aikaa tehnyt, ei malta enää lopettaa. Tämä sama pätee myös todella vaarallisiin extreme-lajeihin.

Motiivien ja kokemusten näkökulma

Varhainen tutkimustulos vuorikiipeilyn syistä (Ewert 1985) ei tuottanut yllätystä. Ihmiset kiipesivät vuorille haastaakseen ja testatakseen itseään, kokeakseen katarsista (puhdistumista), saadakseen tunnustusta, nauttiakseen hallinnan tunteesta ja löytääkseen uusia kokemuksia.

Näistä tuloksista syntyy kuva vauhdikkaista, uusia ärsykeitä etsivistä henkilöistä, jotka nauttivat haasteista ja vaaroista, mutta jotka haluavat muiden tietävän, mitä he tekevät. Kyse ei ole yksinäisten puurtajien harrastuksesta ja aivan yksin se olisikin vaarallista.

Zhou, Chlebosz, Tower ja Morris (2020) haastattelivat Kiinassa 14 extreme-lajien harrastajaa. Haastattelu tähtäsi heidän motiiviansa selvittämiseen. He erottivat yhdeksän motiivina: hallinta, nautinto, psykologinen kunto (kestävyys, tasapaino), fyysinen kunto, liittyminen, muiden odotukset, kilpailu, vertigo (huimaavat kokemukset, riskit ja vaarat) ja katarsis (jännityksen purkaminen).

Eric Brymer ja Robert D. Schweitzer (2017) haastattelivat 15 extremelajin harrastajaa ja päätyivät kolmeen teemaan:

1. Voimaantumisen:

”On kuin kehon jokainen solu värisisi ja olisi elossa. Itsestä löytyy aivan uusia voimia. On kuin olisi aivan toisessa maailmassa, irti keinotekoisesta maailmasta. Kyse on äärimmäisellä rajalla liikkumisesta.”

2. Mahdottomuus kuvata sanoilla:

”Sanat eivät voi tätä kokemusta kuvata. Sen voi kokea vain aistien kautta. Se on parempaa kuin mikään muu kokemus, seksi mukaan lukien. Kokemusta ei voi edes verrat mihinkään muuhun.”

3. Transsendenttiset kokemukset:

”On kuin siirtyisi aivan toiseen todelliseen todellisuuteen, jota fyysisen ja psyykkisen ei pysty kuvaamaan. Kokemuksen aikana olen siirtynyt johonkin, josta ei voi tulla takaisin. Samalla aistien herkkyyks lisääntyy moninkertaiseksi.

Nämä kokemukset vuorikiipeilijä Lionel Terry pelkisti osuvasti (Bastian 2019, 136): ”Persoonallisuuteni jätti minut, yhteydet maanpäälliseen katkesivat; en enää ollut pelokas tai väsynyt; tunsin kuin olisin siirtynyt ilman läpi, olin näkymätön, mikään ei voinut minua py-

säyttää, olin saavuttanut juopumuksen ja materiattomuuden tilan.”

Tämä yhteys tietoisien läsnäolon ja kuilun reunalla olemisen välillä auttaa ymmärtämään, miksi ihmiset harrastavat extreme-urheilua ja nauttivat siitä. **Carla Willig** (2008) havaitsi, että kärsimys, hallinnan kokemus ja taitavuus sekä tietoinen läsnäolo olivat tekijöitä, jotka saivat ihmiset harrastamaan näitä lajeja. Ihmiset tulivat tietoiseksi itsestään uudella tavalla, joka muutti heidän kokemustaan sekä menneestä että tulevasta.

Kyse voi olla myös henkisyiden tavoittelusta pitkän ja kuormittavan suorituksen avulla. Näin vastasi ultramaratonien juoksija **Keira Henninger** kysymykseen, miksi hän tällaista harrastaa: ”Kuka tahansa voi lähteä juoksemaan ja puhdistaa sen avulla mieltään, vapautua stressistä, mutta kun juoksee 100 mailia – se puhdistaa sielusi, se on parasta maailmassa” (Bastian 2019, 136). Kun juoksee ja juoksee, siitä tulee lopulta meditatiivista.

Kyse on muuttuneesta tietoisuuden tilasta, johon liittyy uusia tapoja kokea aikaa ja ympäristön ärsykeitä. Extreme-laji vie täysin harrastajan tarkkaavaisuuden. Useimmiten kyseessä ovat suuret nopeudet ja vaaralliset tilanteet. Harrastajat siirtyvät suorituksen aikana toiseen maailmaan, mikä näissä lajeissa on kaikkein kiehtovinta.

Kipu ja mielihyvä kietoutuvat toisiinsa

Brock Bastian (2019) on kirjassaan *The other side of happiness* pohtinut laajasti kivun (mielipahan) ja mielihyvän välistä suhdetta. Bastian on osoittanut niiden liittyvän toisiinsa yllättävillä tavoilla.

– Kipua ei enää nähdä selvästi. Olemme sokeutuneet sille. Lisäksi meillä on liian kapea kuva kivusta, sillä me liitämme sen pelkästään fyysiseen kokemukseen. Samalla jää huomaamatta, että fyysisellä kivulla on läheisiä yhtymäkohtia muihin kielteisiin kokemuksiin, kuten emotionaalisen kipuun ja sosiaaliseen kipuun. Me liitämme kivun fyysiisiin ja psykologisiin vaikeuksiin emmekä pidä sitä erillisenä psykologisena tilana. Mikä tahansa kielteinen kokemus nähdään vahingollisena. Unohdamme, että mielihyvä ja kipu usein liittyvät toisiinsa. Jos näin ei olisi, äidit eivät voisi unohtaa synnytyksen tuskaa. Monissa extreme-lajeissa on mukana sekä kipua että mielihyvää. Aivan neutraaleja kokemuksia on lopulta vähän. Monissa asioissa on paljon positiivista ja hiukan negatiivista tai paljon negatiivista ja hiukan positiivista. Tai puoliksi kumpaakin. (Bastian 2019, ix-x).

Bastianin mukaan ”kipu ja mielihyvä ovat saman kolikon eri puolia”. (Bastian 2019, 12). **Laura Ferris** teki tutkimuksen uimareista, jotka polskuttelivat 11-asteisessa vedessä (Bastian 2019, 53). Vesi tuntuu kylmältä, vaikka kyse ei vielä olekaan avantouinnista. Osallistujat arvioivat kivun asteikolla yhdestä seitsemään (ei lainkaan–erittäin paljon) arvoon 4,15, joka siis kallistui kivun puolelle. Mielihyvän arvioiksi tuli vastaavalla asteikolla 6,13/7, jonka

mukaan kyse oli hyvin nautinnollisesta asiasta. Mielihyvä toki syntyy yleensä vasta, kun tulee kylmästä vedestä pois.

Jokin sinänsä kielteinen asia voidaan kokea myönteisenä, jos sen avulla selviytyy jostakin vielä pahemmasta. Kukapa ei luopuisi jostakin vaivasta, vaikka hoito olisi kivuliasta. Käänteisessä mielihyvässä kielteinen kokemus tuottaa lopulta mielihyvää. Extreme-urheilussa uhka vaihtuu huippukokemukseksi.

Extreme-urheilulle on ominaista, että pelon, ahdistuksen ja kivun jälkeinen helpotus on suuri. Tämä helpotus on aito mielihyvän lähde. Mitä voimakkaampi kokemus, sitä paremmalta tuntuu, kun se on voitettu. Voimakkaat kielteisten ja myönteisten kokemusten vaihtelut tekevät elämästä mielenkiintoista ja mielekästä. Riippuliito on jännittävä kokemus verrattuna tavanomaiseen liikuntaan. Kun valmistautuu liitoon, sydämenlyönnit alkavat tihetä. Jos kyse olisi vain pelosta, hyppy jäisi tekemättä. Sydän hakkaa myös jännityksestä, tietoisuudesta, että upea kokemus on tulossa. Pelosta huolimatta liittäjä ei jähmety, vaan syöksyy liittämään pelosta huolimatta.

Olisiko kokemus lainkaan sama, jos pelkoa ei olisi? Silloin hyppy olisi kuin pudottautuminen pöydältä patjalle. Riippuliitoon liittyvä pelko heikkenee ajan myötä, mutta tuskin koskaan täysin häviää. Jos se katoaa, hyppyjä tuskin enää tehdään. Extreme-lajeille on olennaista se, että positiivinen jännitys voittaa negatiivisen pelon. Juuri sen vuoksi kokemus on niin kiehtova. Kielteiset ja myönteiset tunteet vahvistavat toisiaan. Ne tekevät kokemuksesta ainutlaatuisen.

MARKKU OJANEN, PsT

psykologian professori (emeritus)

markku.ojanen@tuni.fi

LÄHTEET

- Bastian, B.** (2019). *The other side of happiness. Embracing a more fearless approach to living.* Lontoo: Penguin books.
- Brymer, E., & Schweitzer, R. D.** (2017). Evoking the ineffable: The phenomenology of extreme sports. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 4, 63–74.
- Ewert, A.** (1985). Why people climb: The relationship of participant motives and experience level to mountaineering. *Journal of Leisure Research*, 17, 241–250.
- McEwan, D., Boudreau, P., Curran, & Rhodes, R.E.** (2019). Personality traits of high-risk sport participants: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 79, 83–93.
- Rozin, P., Guillot, L., Fincher, K., Rozin, A., & Tsukayama, E.** (2013). Glad to be sad, and other examples of benign masochism. *Judgment and Decision Making*, 8, 439–447.
- Willig, C.** (2008). A Phenomenological Investigation of the Experience of Taking Part in 'Extreme Sports'. *Journal of Health Psychology*, 13, 690–702.
- Zhou, L., Chlebosz, K., Tower, J. & Morris, T.** (2020). An exploratory study of motives for participation in extreme sports and physical activity. *Journal of Leisure Research*, painossa.



Kuva: Antero Aaltonen

Urheilijan mieli – punakoneesta sisäiseksi sankariksi

Urheilun maailma on suurten tunteiden, dramaattisten tapahtumien ja usein epäinhimillisiltä vaikuttavien suoritusten näyttämö. Tavallisen lenkkeilijän on mahdotonta ymmärtää, miten maratonjuoksija kykenee vielä loppusuoralla nopeuttamaan askeleitaan. Tuskinpa urheilija tätä aina itseään ymmärtää. Mistä johtuu, että loppusuoralla kamppailevista yksilöistä vain toinen kykenee ottamaan itsestään kaiken irti ja toisen kohtalo on kokea kirvelevä muutaman sekunnin tappio?

TIETEELLISEN MAAILMANKUVAN NÄKÖKULMASTA voi tuntua houkuttelevalta sanoa, että urheilijoiden ero perustuu fysiologiaan. Voittaja oli fyysisesti valmiimpi lopputulokseen, hän oli säästänyt voimiaan eivätkä maitohapot lihaksissa päässeet yllättämään loppurutistuksessa. Toisen, edelleen vankasti tieteeseen perustuva, selitys voisi olla se, että voiton napannut urheilija oli psyykkisesti valmiimpi. Tuolla sisukkaalla yksilöllä oli ”kovempi voitontahto”. Tällainen puhe on nykyisin suosittua. Sekä psyykinen että fyysinen puoli ihmisestä tiivistetään usein toteamukseen, jonka mukaan voittajan valmistautumi-

nessa kaikki oli mennyt kohdilleen. Häviäjän kilpailuun valmistautuminen oli epäonnistunut. Tarkoittaako tämä onto puhe lopulta muuta, kuin sitä, että yksilöiden välillä oli jokin olennainen ero, mikä lopputuloksen selittää? Miten muuten kuin fysiologian ja psykologian avulla tätä eroa voisi yrittää ymmärtää?

Urheilun ja liikunnan filosofinen tutkimus on Suomessa ja kansainvälisestikin nuorta. Suomen ensimmäinen liikunnan filosofisia ongelmia tarkastellut seminaari järjestettiin vuonna 1971. Liikuntatieteellinen Seura kantoi kortensa kekoon organisoimalla Liikunta ja filosofia

tutkimussymposiumin vuonna 1989. Seminaari ei kuitenkaan johtanut filosofien ja muiden tutkijoiden lähentymiseen. Viime vuosikymmeninä aihepiirin filosofinen tutkimus on ollut vähäistä, vaikka liikunnan arvoista aika ajoin keskustelua herääkin. Filosofian soveltaminen urheilun ilmiöihin on jäänyt yksittäisten tutkijoiden, kuten **Jyri Puhakaisen** työn varaan. Väheksymättä tieteen roolia urheilusuorituksen

ymmärtämisessä ja selittämisessä, haluamme ehdottaa, että voittamisen mysteerin ja urheilijan mielen ymmärtämiseen juuri filosofia voisi tuoda sellaista kokonaisuuden ymmärtämistä, jota nykykeskustelusta tuntuu välillä puuttuvan.

Kysymys mielen ja kehon, tietoisuuden ja aivojen tai sielun ja ruumiin suhteesta on perinteinen filosofinen ongelma, jota **Arthur Schopenhauer** (1788–1860) kutsui ”maailmansolmuksi”. Urheilusuoritus huipputasolla on samantyyppinen solmu, jossa mieli ja keho yhtyvät. Sen tutkiminen auttaa ymmärtämään ihmisenä olon problematiikkaa laajemminkin.

Urheilija – tuo pikku Newton

Filosofi **Colin McGinn** (2008, 112) on todennut, että urheilu on ihmisorganismien tanssia mekaniikan peruslakien säestyksellä. Urheilija kirjaimellisesti tuntee nahoissaan fyysisen maailman rajoitukset ja reunaehdot, mutta toisaalta myös sen, miten nämä rajat voidaan tiettyllä hetkellä ylittää. Voitaisiin sanoa, että urheilija on oppinut manipuloimaan fyysistä todellisuutta. Hän saa kehonsa taipumaan, venymään ja kiihtymään sellaiseen, mikä ei-urheilijalle näyttäytyy käsittämättömänä. Tämä urheilijan kyky herättää meissä ihailua muistuttaen taiteilijan kykyä luoda jotain, mihin emme itse kykene tai hyveellisen ihmisen kykyä sellaiseen jalouteen, joka on ulottumattomissamme.

Reduktiivisen maailmankuvan mukaan psykologia selittyy biologialla, joka puolestaan selittyy kemialla, joka taas pohjautuu fysiikkaan. Vastakkainen näkemys sen sijaan väittää, että maailmassa on aidosti emergenttejä ilmiöitä, joita ei voida alempien tasojen ilmiöillä selittää. Monet filosofit ajattelevat, että ihmisen mieli on tällainen ilmiö. McGinnin lisäksi esimerkiksi tunnettu kielitieteilijä ja filosofi **Noam Chomsky** väittää, että kognitiivisista rajoituksistaan johtuen ihminen ei koskaan tule ymmärtämään kaikkea. On tietysti paljon filosofi, jotka kiistävät tällaisen näkemyksen. Muun muassa mielenfilosofi **Daniel Dennett** on vakaasti sillä kannalla, että niin ihmisen tietoisuus kuin tahdonvapauskin tulevat lopulta saamaan luonnontieteellisen selityksen.

Urheilija koneena on mielikuva, mitä on haluttu ja halutaan edelleen vaalia, vaikka ihmisen kokonaisvaltainen ymmärtäminen kuuluuakin entistä enemmän urheilun ja valmennuksen arkeen. Konemielikuva sopii reduktiiviseen maailmankuvaan, jossa kaikki on lopulta fysiikkaa.

*Urheilija kirjaimellisesti
tuntee nahoissaan fyysisen
maailman rajoitukset
ja reunaehdot, mutta
toisaalta myös sen, miten
nämä rajat voidaan
tiettyllä hetkellä ylittää.*

Sitä vahvistavat urheiluun olennaisesti kuuluvat mittaminen, tilastot ja ennustettavuus. Tiedämme, että tietyn NHL-pelaajan pistekeskiarvo on 0,67 otettua kohden. Maailmassa, jossa tulokset ratkaisevat, on finaaliottelussa houkuttelevaa laittaa rangaistuslaukausta suorittamaan pelaaja, joka tilastojen valossa onnistuu lähes aina. Mutta ihminen ei ole kone. Kone ei voi uskoa ihmeisiin eikä se voi

muuttaa kurssia, mikä sille on asetettu. Ihminen voi.

Tahdon voimalla

Psyykkisestä valmennuksesta ja urheilijan psyykkisistä ominaisuuksista sekä taidoista puhutaan nykyisin paljon. Urheilijoilla on taustajoukoissaan fysiikkavalmentajien lisäksi psykologeja sekä ”mentaalisia sparraajia”. Urheilusuorituksia ruodittaessa kuulemme usein seuraavanlaisia toteamuksia valmentajilta ja pelaajilta: ”Peli ratkesi tällä kertaa henkisellä puolella. Emme olleet valmiita kamppailemaan voitosta.” Filosofin kysymys kuuluu: ”Mikä on tämä henkinen puoli?” Usein henkisistä ominaisuuksista ja taidoista puhuttaessa annetaan esimerkkejä, kuten ajatukset, tarkkaavaisuus tai motivaatio, mutta on hyvin epäselvää, mitä nämä ilmiöt itseasiassa ovat.

Psykologian merkitystä urheilijan toiminnalle ja toiminnan ymmärtämisessä ei tule väheksyä, mutta voiko omaa tai toisen mieltä oikeasti ohjata tai täydellisesti ymmärtää? Ihmisen ajattelukyvyyn rajallisuutta voi olla vaikea hyväksyä. Esimerkiksi urheilijan epäonnistumista selitettäessä turvallinen vastaus löytyy usein mielen supukoista: ”Pää ei vaan tänään kestänyt.”

Yksi uuden ajan tärkeimmistä filosofiista, **Rene Descartes** (1596–1650) ajatteli ihmisen mielen olevan ikuinen ja vapaasti leijuva ilmiö, joka ei ole sidottu aineelliseen maailmaan. Tällaiseen mieleen nykyajan ihmisen on vaikea uskoa. Descartesin suureksi ongelmaksi muodostui sen selittäminen, miten täysin aineeton mieli voisi saada kehon liikkumaan. Nykyihmisen näkökulmasta Descartesin aineeton mieli jää mysteeriksi. Toisaalta myös ”mentaalisten sparraajien” viittaukset sisäisiin voimavaroihin tai henkisiin vahvuuksiin ovat mystisiä. Heidän puheensa tyydyttää kuitenkin monen urheilijan ja valmentajan kaipuun siihen, että mielen avulla voi merkittävästi vaikuttaa fyysiseen suoritukseen. Tämä ”puhe” sopii myös nykyajan illuusioon, että kaikki on itsestä kiinni ja kuka tahansa voi menestyä, kunhan vain haluaa tarpeeksi ja löytää sisäisen sankarinsa.

Jokainen tarvitsee kannustusta ja toisen kehu tuntuu hyvältä. Psyykkisiä voimavaroja korostava puhe voi muodostua kuitenkin myös taakaksi. Miltä tuntuu sellaisesta urheilijasta, jota on marinoitu positiivisella minäpuheella jo juniorivuosista alkaen ja joka ei pääsekään flow-tilaan uransa tärkeimmässä kilpailussa? Ketä hän tällöin syyttää? Toivottavasti ei itseään.

Urheilun ja ihmisenä olon mysteeri

Urheilua ja siihen liittyviä ilmiöitä pohdittaessa lipsutaan helposti mustavalkoiseen ajatteluun. Vallalla on pitkään ollut käsitys, jonka mukaan urheilija on biologinen kone, joka tarkasti suunnittelulla harjoittelulla viritetään optimisuoritukseen. Neuvostoliiton punakoneen systemaattisuutta ihailtiin ja toisaalta sen käsitystä yksilöstä kauhisteltiin. Myös Suomen valmennuskulttuurin juuret ovat tukevasti mekanistis-biologisessa perinteessä. Mekanistisen ihmiskuvan perinteestä päädytään helposti toiseen ääripäähän, yksilöllisyyttä ja psyykkisiä ominaisuuksia korostavaan ihmiskäsitykseen. Aivotutkimus on valjastettu tämän ihmiskäsityksen palvelukseen, flow'ta pukkaa ovista ja ikkunoista.

Urheilu on sidoksissa aikaansa ja heijastaa laajempaa käsitystä siitä, mitä ihminen on. Etenkin nuori urheilija saattaa huomaamattaan päätyä toteuttamaan sitä ihmiskäsitystä, mikä hänen ympäristössään vallitsee. Tässä tilanteessa ihminen helposti unohtaa todellisen voimavaroja, yksilöllisen ja ainutkertaisen mielensä, mitä ei voida tyhjentävästi selittää aivoja tutkimalla eikä myöskään psykologisen tutkimuksen keinoin. Tiede kuvaa yleisiä lainalaisuuksia – ja hyvin sen tekeekin – mutta yksilöllinen kokemus on jotain, mikä jää objektiivisen tieteen ulottumattomiin.

Urheilu osoittaa, että kykenemme hallitsemaan todellisuutta, emme koskaan täydellisesti, mutta hetkittäin, silloin kun kaikki onnistuu. Emme ole pelkästään sokeiden luonnonvoimien pelinappuloita, vaan myös näillä voimilla pelaajia. Totuus on kuitenkin se, että kun loppusuora aukeaa, kaikki on avoinna. Miksi fyysisesti ja psyykkisesti huippukuntoisen urheilijan mieleen ilmestyy kuin tyhjästä epävarmuuden ajatus, joka saa hänet epäonnistumaan? Emme tiedä, mutta hyvä niin. Urheilussa meitä kiehtoo epätäydellisyys ja ennustamattomuus. Se arvaamattomuus, mikä tekee elämästä ainutkertaista ja merkityksellistä saa meidät viehättymään myös urheilusuoritusten äärellä.

ANTTI KUUSELA, FT

lehtori, Tikkurilan lukio
aokuusel@gmail.com

RIITTA-ILONA PUMMI-KUUSELA, FM

tiedeviestijä (opintovapaalla)
Liikuntatieteellinen Seura
pummikuusela@gmail.com

LÄHTEET

- Chomsky, N. 2000. *New Horizons in the Study of Language and Mind*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Dennett, D. 1997. *Miten mieli toimii?* Helsinki: WSOY.
- Dennett, D. 1999. *Tietoisuuden selitys*. Helsinki: Art House.
- McGinn, C. 1999. *The Mysterious Flame: Conscious Minds in a Material World*. New York: Basic Books.
- McGinn, C. 2008. *Sport*. Stocksfield: Acumen Pub.
- Puhakainen, J. 1995. *Kohti Ihmisen Valmentamista*. Tampere: Tampereen Yliopisto.
- Schopenhauer, A. 1875. *Über die vierfache Wurzel des Satzes vom zureichenden Grunde*. F. A. Brockhaus, Leipzig.



Näin maailmalla: Arto Gråsten

Tasmaniassa moni asia on toisin

Kansainvälisyys on ollut yliopistollisia iskusanoja 2000-luvun alusta lähtien. Pestejä maailmalle ja artikkeleita englanniksi. Toinen kaista on tukossa: maailmalle ei käytännössä pääse. Kun ajat entiset palaavat jossakin muodossa, niin on hyvä muistaa, että maailmalle lähteminen kysyy joustavuutta.



Arto Gråsten Boat Harbour Beachilla Tasmanian pohjoisrannikolla.
Kuva: Arto Gråstenin kotialbumi

KESÄKUUSSA 2016 SAIN SÄHKÖPOSTIINI ilahduttavan viestin, minut oli valittu Tasmanian yliopiston kasvatustieteellisen tiedekunnan liikunnan ja terveystiedon lehtoriksi. Väitökseni jälkeen olin työskennellyt Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa postdoc-tehtävissä. Pysyvää työtä ei ollut näköpiirissä ja into nähdä maailmaa sai hakemaan töitä ulkomailta. Karkeasti laskettuna lähetin tuhat hakemusta kahden vuoden aikana eripuolille maailmaa, lähinnä Yhdysvaltoihin, Aasiaan ja Australiaan.

Hakeminen vaati sinnikkyyttä. Huomasin, että ulkomaisiin yliopistoihin ei ole helppo päästä töihin ilman kontakteja. Lapsenuskoni julkaisujen ja aiemman kokemuksen merkityksestä koki jonkinlaisen kolauksen. Noin kymmenen yliopistoa eri puolilta maailmaa haastatteli minut joko paikan päällä tai videoyhteyksin. Kävin muun muassa päivän reissulla Wisconsinissa, mikä ei johtanut sopimukseen, onnekseni jälkeenpäin katsottuna.

Tasmania tarjosi tilaisuuden

Lopulta Tasmanian yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan kanssa löytyi yhteinen sävel. Maailmankolkka oli osittain tuttu, olinhan viettänyt kolme kuukautta Victorian yliopistossa, Melbournessa, väitöskirjaa valmistellessani. Tasmania oli tuntematon, sillä ensimmäisellä Australian reissullani saari oli jäänyt väliin ajan puutteen vuoksi. Lie-neekö kohtalon ivaa, että päädyin ensimmäiseen varsinaiseen yliopistolliseen opetustyöhöni juuri tuolle mystiselle vankisaarelle, jolle brittiläinen imperiumi lähetti samaan tapaan vankeja 1800-luvun alussa kuin koko Australiaan.

Ilman suurempia ennakko-odotuksia aloitin työni Launcestonissa tammikuussa 2017.

Tasmanian osavaltion toiseksi suurin kaupunki Launceston on yksi Australian vanhimmista kaupungeista (perustettu 1806). Tasmaniaa kuvaillaan usein Australiaksi pienoiskoossa, sillä saarelta löytyy sademetsiä, vuoria, jokia, järviä, hietikoita, rantoja, koralleja ja havumetsää, lähes kaikkea mitä Australian mantereeltakin. Upea luonto ja puhdas ilma ovat ehdottomasti saaren parhainta antia. Talvikausi (kesä-elokuu) on Tasmaniassa usein viileä ja sateinen. Toki kuivempiakin jaksoja talveen mahtuu.

Tasmaniassa on neljä vuodenaikaa, mutta ne eivät ole Suomeen verrattuna yhtä jyrkkiä – talviöinä voi olla muutama pakkasaste. Tuuli puhaltaa kuitenkin toisinaan Etelänavalta vähintään raikkaasti. Minua huvitti tai enemmänkin hirvitti katsoa lapsia odottamassa koulubussia talvikuukausina, pahimmillaan t-paidassa ja shortseissa jopa parissa pakkasasteessa. Asunnot ovat yleensä heikosti eristettyjä, koleina talvipäivinä sisällä tuli pukeutua lämpimästi.

Ironista on, että minä suomalaisena kylmään tottuneena, olin toinen liikuntarakennuksen lehtoreista, joka piti lämpöpatteria päällä toimistossaan. En ikinä unohda sitä näkyä, kun menin eräänä koleana talviaamuna kysymään jotain kollegaltani, joka istui kylmässä toimistossaan pipo syväälle päähän vedettynä, toppatakki päällä, höyryävä teemuki hyppysissään ja shortsit jalassa.

Mieleen on myös jäänyt erikoinen elokuinen työmatka. Aamulla yliopistolle ajellessani huomasin poliisin viittoilevan tien laidassa. Muita autoja ei näkynyt, hiljensin vauhtia

ja kohta huomasi tiellä valtavan merinorsun. Launcestonin halki virtaava Tamar-joki laskee mereen saaren pohjoispuolella. Ei ole kuulemma tavatonta, että nämä suuret merinisäkkäät erehtyvät joskus suunnasta ja kulkeutuvat sisämaahan. Luonto on todellakin lähellä Tasmaniassa.

Tehtävä Tasmaniassa: opettaa pedagogiikkaa ja psykologiaa

Tasmanian yliopisto toimii neljässä toimipisteessä, joista kolme on Tasmaniassa ja yksi Sydneyssä. Hallinto on Hobartissa, Tasmanian pääkaupungissa. Liikunnan- ja terveystieteiden opettajakoulutus on sijoitettu Launcestoniin. Liikunnanopettajakoulutus poikkeaa melkoisesti suomalaisesta koulutuksesta, sillä jokainen opettajanurasta haaveileva nuori voi hakeutua koulutukseen ilman pääsykokeita. Aiempi koulutus ja menestys vaikuttaa hiukan, mutta käytännössä kaikki maksukykyiset opiskelijat ovat tervetulleita.

Opinnot ovat maksullisia, mutta osavaltio takaa jokaiselle mahdollisuuden opiskella. Laina maksetaan takaisin valmistumisen jälkeen, mutta vasta kun palkkatyö löytyy. Järjestelmän voisi sanoa olevan jonkinlainen amerikkalaisen ja suomalaisen yliopiston välimuoto. Huonona puoleena on se, että osa opiskelijoista ei todellakaan ollut opettaja-ainesta. Tyyli voi olla vapaa, mutta tietty jämpäisyys ja ryhdikkyys ovat hyväksi opettajan ammatissa.

Työnkuvaani kuului ensisijaisesti liikuntapedagogiikan ja -psykologian kurssien sisältöjen laatiminen ja opettaminen sekä tutkimus. Hallinnollisia tehtäviä ei aluksi juurikaan sysäty, sillä uudessa työssä oli riittävästi opetelemista ilman niitäkin. Opiskelijat olivat tulevia terveystiedon- ja liikunnanopettajia sekä fysioterapeutteja. Ensimmäiselle liikuntapsykologian kurssilleni osallistui noin sata opiskelijaa, sillä edellisenä vuonna kurssia ei oltu järjestetty. Kurssirakenne vastasi suomalaista järjestelmää, sisältäen luentoja ja harjoituksia. Luentoja kannustettiin pitämään online-luentoina, sillä useimmat opiskelijat tekivät töitä opintojen ohessa.

Suurin ero suomalaisen ja australialaisen yliopiston välillä on se, että kurssisisältö pilkuntarkkoine arviointikriteereineen ja tehtävineen piti olla opiskelijoiden saatavilla jo hyvissä ajoin ennen kurssia. Hyvä tavoite, mutta monesti opiskelijat katsoivat kurssin alussa pakolliset arviointiin vaikuttavat tehtävät (assessment tasks) ja jättivät kaiken muun, sekä luennot että harjoitukset väliin. Poissaoloja ei voinut ottaa huomioon mitenkään arvioinnissa, jos sitä ei ollut kirjannut lähes raamatullisessa asemassa olevaan "unit outlineen." Tästä viisastuneena lisäsin tuon virkkeen seuraavana vuonna kurssikuvaukseen. Lukuvuosi meni aina kalenterivuoden mukaan: syyslukukausi helmikuun lopusta toukokuun loppuun ja kevätlukukausi heinäkuun lopusta lokakuun loppuun.

"Liian hyviä arvosanoja"

Työ ei sinällään poikennut suomalaisesta yliopisto-opetuksesta. Brittiläisen perinteen mukainen hillitön byrokratia sai välillä puremaan hammasta, mutta kaikesta selvisin ystävällisten kollegoideni avustuksella. Ensimmäisen lukukauden jälkeen sain moitteita, koska annoin



Cataract Gorge Reserven ulkoilualue Launcestonissa.

Kuva: Arto Gråsten

liian hyviä kurssiarvosanoja opiskelijoille. Kollegat neuvivat minua noudattamaan Gaussin käyrää, niin säästyisin ikäviltä jälkipuheilta. Tämä osoittautui hyväksi neuvoksi, mutta sai minut miettimään vakavasti arvioinnin mielekkyyttä. Australialainen yliopistokoulutus nojaa voimakkaasti brittiperinteisiin, jossa arvosanoilla on suuri rooli. Suomalaisen opettajakoulutuksen käyneenä arvosanojen ylistys oli minulle vaikea pala nieltäväksi, mutta turha oli yrittää taistella tuulimyllyjä vastaan. Maassa maan tavalla, kuten sanonta kuuluu.

Liikunnan- ja terveystiedonopettajakoulutuksessa meitä oli viisi lehtoria: itseni lisäksi kolme paljasjalkaista tasmanialaista ja yksi jenkki. Lisäksi teimme paljon yhteistyötä terveystieteiden tiedekunnan kanssa. Liikunnanopetustilat eivät vastanneet 2000-luvun vaatimuksia. Käytössä oli yksi tila, joka näytti samalta kuin suomalainen liikuntasali 1970-luvulla. Minulle kerrottiin jo ensimmäisen lukukauden alussa, että salivuoroja oli lähes toivotonta yrittää saada. Tämä oli outoa, mutta jotenkin sain omat kurssini järjestettyä niin, että opetus onnistui ilman liikuntasaliakin. Lähivuosina tiedekunta on tosin saamassa uudet liikunnanopetustilat paikallisen University of Tasmania Stadiumin yhteyteen rakennettavalle kampukselle.

Tutustuessani kouluihin opetusharjoittelijoiden kanssa tuli selväksi, että australialaiset ovat ulkoliikuntakan-saa. Koulujen salit olivat melko heikosti varusteltuja suomalaisiin verrattuna. Lisäksi koululiikunta sisälsi paljon ulkoliikuntaa, pallopelejä ja leikkejä, esimerkiksi krikettiä ja "footya" eli australialainen jalkapalloa ilman kontakteja. Ainakin Tasmaniassa lapset vaikuttivat melko liikunnallisilta eli ulkoilmaelämässä oli puolensa. Yleensäkin perheet tuntuivat viettävän paljon vapaa-aikaa ulkoharrastuksissa, mikä tietenkin ilahdutti vierailevaa liikuntatutkijaa. Vaikka liikunta sisältyy Australian kansalliseen opetussuunnitelmaan, niin sen toteutus vaihtelee suuresti koko maassa. On jopa kouluja, joissa liikuntaa ei opeteta erillisenä oppiaineena.

Työkulttuurissa ja arjessa totuttelemistä

Työtovereina australialaiset kollegani olivat avoimia ja sosiaalisia, mutta työkulttuuri poikkesi jonkin verran Suomessa totutusta. Perheellisenä yritin itse mennä aamulla aikaisin töihin, jotta ehdin viettää iltapäivällä aikaa lapsen kanssa. Työtoverini saapuivat usein töihin kymmenen maissa, mutta olivat sitten vastaavasti iltapäivästä pitempään. Työaikoja ei yliopistossa sen ihmeemmin seurattu, kunhan työt hoituivat mallikkaasti.

Lapsiperheille, erityisesti alle kouluikäisten lasten vanhemmille, Australia osoittautui haasteelliseksi. Päivähoito on yksityistä ja päivähoitomaksut ovat tähtitieteellisiä. Meidän perheen kohdalla, koska meillä oli työviisumit, ei pysyvää oleskelulupaa, osavaltio ei tarjonnut mitään tukea päivähoitoon. Meille lapsen kokopäivähoito olisi maksanut noin 90 dollaria päivässä, mikä pakotti järjestämään työt niin, että jompikumpi oli aina kotona. Tämä on hyvin yleistä Australiassa, emmekä sinänsä olleet poikkeus. Terveystieteiden hoito sen sijaan onnistui Suomen ja Australian välisen sopimuksen vuoksi kitkattomasti, ei tosin ilmaiseksi. Omavastuusuudet klinikakäynnistä olivat lähes suomalaista yksityislääkäritasoa.

Vaikka yleisesti ottaen palkkataso on Australiassa jonkin verran korkeampi kuin Suomessa ja verotus hieman kevyempää, niin elinkustannukset korkeine vuokrineen, sähkölaskuineen ja ruokakuluineen pitävät huolen, että liikoja ei taskuun jää, varsinkaan työviisumilla maassa työskentelevälle. Yliopistojen palkat ovat ehkä hieman korkeampia kuin monella muulla alalla ja palkalla tulee kyllä toimeen, mutta toisaalta vierastyöläinen joutuu maksamaan tuloveroa huomattavasti enemmän kuin saataisiin erilaisina yhteiskunnan palveluina. Tämä ei kaita osin ole reilua vierastyöläisiä kohtaan.

Opetusharjoittelun toteutus oudoksutti

Työssäni opetusharjoittelut olivat itselleni uusia kokemuksia. Aluksi oli vaikea käsittää sikäläistä tapaa kouluttaa liikunnanopettajia. Opetin liikuntapedagogiikkaa toisen lukuvuoden opiskelijoille, joiden ensimmäinen varsinainen kouluharjoittelu kuului minun kurssini sisältöön. Opiskelijoiden tehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa kolme liikuntatuntia motorisiin taitoihin liittyen. Opetus tapahtui paikallisessa noin 500 oppilaan alakoulussa yhtenä päivänä viikossa kolmen viikon ajan. Opiskelijat oli jaettu kahteen ryhmään, aamu- ja iltapäiväryhmiin. Kummassakin vuorossa, opiskelijat työskentelivät pareittain, toinen opetti ja toinen avusti. Kolmen vartin päästä vaihtui roolit ja ryhmä.

Koululuokat vastaavasti siirtyivät lennossa opettaja-harjoittelijalta toiselle, jokaisen tunnin aikana noin kymmenen oppilasryhmää oli toimitaan eri opetuspisteissä, ulkona ja sisällä. Kunkin luokan varsinaiset opettajat valvoivat tunteja ja antoivat kykyjensä mukaan palautetta opettajaopiskelijoille. Minun tehtäväni oli ohjata tuntien

Vaikka usein Suomessa puhutaan kansainvälisestä kokemuksesta, sitä ei todellisuudessa aina arvosteta. Joskus se voi olla jopa taakka.

suunnittelua ja tarvittaessa antaa tukea opetustilanteissa. On sanomattakin selvää, että henkilökohdainen palaute opiskelijoille oli hyvin ylimalkaista, kun kymmenen opetusryhmää operoi samaan aikaan. Täytyy sanoa, että ikävä tuli omia harjoitteluaikoja suomalaisessa opettajakoulutuksessa, jolloin pidettiin ja seurattiin kukin vuorolleen silmä kovana omia ja toisten opiskelijoiden tunteja. Opetushar-

joitteluja olisin halunnut viedä Tasmaniassa ammattimaiseen suuntaan, mutta mielipiteilläni ei juuri ollut merkitystä. Näin on tehty ja tullaan luultavasti aina tekemään, joten tyydyin vain hoitamaan oman osuuteni mahdollisimman hyvin.

Tasmaniaan vai Suomeen?

Kolmen vuoden työ sopimuksen lähestyessä loppuaan minun ja perheeni oli päätettävä, jäämmekö Tasmaniaan vai katsommeko muita vaihtoehtoja. Kolmessa vuodessa oli ennättänyt muodostua laaja ystäväpiiri ja viihdyimme kaupungissa, joten palaaminen Suomeen ei ollut itsestään selvää. Lopulta asiaa pohdittuamme pysyvän oleskeluvan saamishaasteet saivat palaamaan. Lupa olisi ollut yliopiston sponsoroimana mahdollista saada, mutta sen jälkeen olisimme olleet sananmukaisesti vankina Tasmaniassa.

Jälkeenpäin on helppo sanoa, että päätös oli oikea, sillä maailmanlaajuinen pandemia on kurittanut australialaisia yliopistoja isolla kädellä. Vaikka olisimme jääneet Tasmaniaan, ei ole kirkossa kuulutettu, että työpaikkani yliopistolla olisi säilynyt. Täytyy myös sanoa, että palaaminen Suomeen oli jonkinlainen kulttuurishokki. Ensiksi, oman alani työtilanne ei kolmessa vuodessa ollut juuri parantunut. Vaikka usein Suomessa puhutaan kansainvälisestä kokemuksesta, sitä ei todellisuudessa aina arvosteta. Joskus se voi olla jopa taakka, jonka syitä voi vain arvailla. Ja suomalaisten sosiaalinen jäykkyys ja jossain määrin negatiivinen ilmapiiri tuntuivat hämmäntäviltä. Australialaiset ovat avoimia ja sosiaalisia, siellä ei ole outoa jutella tuntemattomalle bussipysäkillä, eikä australialainen yleensä ole yhtä sanaton kuin suomalainen hississä.

Ammatillisesti reissusta jäi paljon taskuun, mistä voin jatkossa ammentaa tuleviin työtehtäviini, olivatpa ne sitten Suomessa tai ulkomailla. Kaiken kaikkiaan, olen perheeni kanssa ollut erittäin iloinen ja tyytyväinen, että päädyimme juuri Tasmaniaan. Asuminen tuolla historiallisella vankisaarella oli unohtumaton kokemus, puhumattakaan monista ystävistämme, joihin tuona aikana ehdimme tustua. Edesmennyttä Jörn Donneria mukaillen voi hyvällä syyllä sanoa, että matkustaminen kannattaa aina.

ARTO GRÄSTÉN FT, KM

liikunnan- ja terveystiedon lehtori
Tasmanian yliopisto 2017–2019.
tutkijatohtori, Jyväskylän yliopisto
liikuntatieteellinen tiedekunta
agrasten@jyu.fi

Kadonneen hiihto-oppaan jäljillä

Hiihto sotilastarkoituksia varten -teoksen etsiminen ja löytyminen on kuin suoraan salapoliisiromaanista. Amerikkalais-tutkijat alkavat metsästää suomalaisen kirjoittamaa venäjänkielistä hiihto-opasta vihjeiden perusteella. Alkaa kirjeenvaihto pietarilaisen antikvariaatin kanssa. Lopulta opas julkaistaan englanninkielisenä käännöksenä Yhdysvalloissa.



Haavoittuneiden ja sairaiden kuljetusta Venäjän–Japanin -sodassa 1904. Kuva: Le Petit Journal / Alamy

VUONNA 2005 YHDYSVALTALAISEN Plymouthin yliopiston emeritusprofessori **E. John B. Allen** silmäili ranskalaista vuorikiipeilylehteä vuodelta 2003 ja törmäsi ensimmäisen kerran lähdeviitteeseen **K. B. E. E. Eimeleuksen** kirjoittamasta hiihto-oppaasta. Allenilla oli käynnissä tutkimus hiihdon kulttuurisesta merkityksestä. Lisäksi hänen tavoitteenaan oli kartuttaa Uuden Englannin hiihtomuseoon perustetun kirjaston kokoelmia.

Kun Allen tapasi venäjän kielen taitoisen ampumahiihtotutkijan **William D. Frankin** vuonna 2009, hän pyysi tätä

auttamaan oppaan löytämisessä. Tämä johti neuvotteluihin harvinaisten kirjojen kauppiaiden kanssa Pietarissa. Kirja saatiin hankituksi ja vuonna 2017 Jyväskylän hiihtokongressissa syntyi päätös hiihto-oppaan kääntämisestä englanniksi ja siihen liittyvän kommentaarin laatimisesta.

Lähes sata vuotta myöhemmin **K. B. E. E. Eimeleuksen** Hiihto sotilastarkoituksia varten (Lyzhi v voennom dele) -hiihto-opas pulpahtaa suomalaisten tutkijoiden tietoisuuteen amerikkalaisten tutkijoiden löytämänä.

Yllättävää on se, että missään suomalaisessa hiihtohistorian lähteessä ei Eimeleusta tai hänen opastaan ole aikaisemmin mainittu. Sen sijaan meillä on kyllä tiedetty K. B. E. Aejmelaeuksen (myöhemmin Aejmelaesus-Äimä) olleen Venäjän armeijassa upseerina palvellut urheilumies, joka teki sotilasuran itsenäisessä Suomessa.

Millaisen oppaan Aejmelaesus laati?

Hiihto sotilastarkoituksia varten -teos oli 148-sivuinen opas. Teoksessa on 30 lukua, joista 14 keskittyy hiihtotekniikan opastamiseen. Kirjan avaavassa Hiihdon hygieeninen merkitys -luvussa pohditaan hiihdon terveydellisiä tekoja. Esitellyksi tulevat myös hiihdon historia, erilaiset suksimallit (hiihtotarpeet ja suomalaiset innovaatiot sotilaskäyttöön), hiihtotavat, hiihtopurjehdus, ajohiihto, vuoristohiihto, mäenlasku ja hiihtoennätystilastot.

Viimeisissä luvussa Aejmelaesus käy läpi hiihdon soveltuvuuden sotilastarkoituksiin. Se sisältää myös suunnitelmia joukkojen käytöstä suksilla. Teoksessa on noin 100 kuvaa. Lopussa on ”biografi-sarja”, joka auttaa ymmärtämään hiihtotekniikan saloja.

Suomessa Aejmelauksen oppaan julkisuus jäi muutama uutiseen. Aamulehti kirjoitti 28.12.1912, että ”äskettäin on Venäjän armeijassa palveleva kansalaisemme, Nikolaijewskin junkkarikoulun voimistelun ja urheilun opettaja, K. B. E. Aejmelaesus julkaisut 150 sivua käsittävän teoksen Hiihto sotilastarkoituksia varten, joka on omistettu Venäjän armeijalle”.

Kirjoitus päättyy haikeaan kommenttiin: ”Teosta silmäiltäessä täyttää kateus mielen muistellessa, että meillä itsellämme ei ole vielä tällaista tarpeen täysin vaatimaa kirjaa.” Myös Hufvudstadsbladet mainitsi julkaisemisesta lyhyellä uutisella.

Englanniksi ”Skis in the Art of War”

E. John B. Allenin ja William D. Frankin *Skis in the Art of War* -teos koostuu johdannosta 1900-luvun alun hiihtokulttuuriin ja lyhyestä Aejmelaeuksen (käännöksessä siis Eimeleus) elämäkerrasta. Hiihto-oppaan tekstit on käännetty kokonaan ja kuvituksesta on julkaistu suurin osa. Tutkijan kannalta antoisin on käännöstä seuraava kommentaariosuus. Runsas viitteiden käyttö osoittaa, että taustojen selvittäminen on tehty perin pohjin.

Viiteapparaatti itsessään muodostaa oman tutkimuskertomuksen 1900-luvun alun hiihtohistoriasta ja sen lähteistä. Kommentaariosuus on syntynyt harvinaisen tiiviin kansainvälisen yhteistyön tuloksena. Työn aikana on vaihdettu artikkeleita, lähetetty lähdemateriaaleja, vastattu kysymyksiin ja ennen kaikkea autettu kääntämällä lähdeaineistoa. Kirjan tekijät ovat tehneet yhteistyötä itävaltalaisien, virolaisten, suomalaisten, norjalaisten, ruotsalaisten, sveitsiläisten, turkkilaisten ja yhdysvaltalaisien tutkijoiden kanssa.

Allenin ja Frankin mukaan Aejmelaesus oli hiihtokoulutuksen asiantuntijana aikaansa edellä Venäjän armeijassa. Hän käytti terminologiaa, jolla ei ollut koskaan aiemmin kuvattu venäjäksi harvojen keisarikunnassa tuntemia hiihtoliikkeitä. Lisäksi kirja antaa hyvän käsityksen

Mikä mies oli hiihto-oppaan kirjoittaja?

Amerikkalaistutkimuksessa Eimeleuksena mainittu hiihto-oppaan kirjoittaja on suomalaiselta nimeltään Carl Bror Emil ”Kalle” Aejmelaesus-Äimä. Hän syntyi Porvoossa 20.5.1882 ja kirjoitti ylioppilaaksi Helsingin suomalaisesta reaalilyseosta vuonna 1901. Aejmelaesus-Äimä sai sotilaskoulutusta Pietarissa Keisari Nikolain ratsuväkiopistossa vuosina 1906–1908 sekä Miekka- ja voimistelukoulussa 1914. Samana vuonna hän suoritti myös Keisarillisen arkeologisen instituutin loppututkinnon.

Aejmelaesus-Äimä toimi Nikolain ratsukoulun urheilun ja voimistelun opettajana vuodesta 1912 alkaen. Hän oli innokas urheilumies, joka harrasti erityisesti miekkailua. Hän edusti Venäjää vuonna 1912 Tukholman olympialaisten nykyaikaisessa viisiottelussa mutta keskeytti kilpailun kahden lajin jälkeen. Nykyaikaiseen viisiotteluun saivat tuolloin osallistua vain sotilaat, joten Aejmelaesus-Äimän oli kisoihin päästäkseen kilpailtava Venäjän lipun alla.

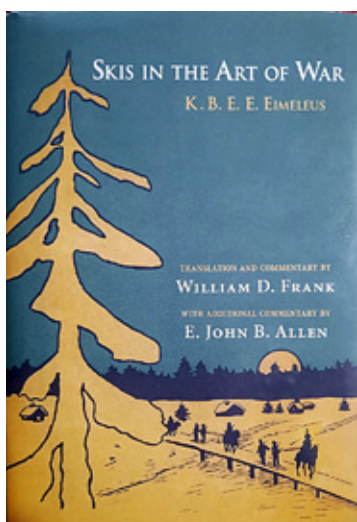
Suomen itsenäistymisen jälkeen Aejmelaesus-Äimä liittyi armeijan palvelukseen elokuussa 1918. Vuosina 1919–1925 hän toimi tasavallan presidentti K. J. Ståhlbergin ensimmäisenä adjutanttina. Hänet ylennettiin everstiksi 1925. Aejmelaesus-Äimä toimi Suomen sotilasasiamiehenä Moskovassa vuosina 1926–1928 ja Lontoossa 1929–1931. Vuodesta 1933 alkaen Aejmelaesus-Äimä palveli Viipurin komendantina. Aejmelaesus-Äimä kuoli heinäkuussa 1935 aivo-verenvuotoon ollessaan virkalamolla Kielissä.

Vuosina 1919–1921 Aejmelaesus edusti Suomen armeijaa Suomen Olympiakomiteassa. Vuonna 1923 hän oli mukana perustamassa Helsingin Miekka- ja voimisteluseuran.



Nikolain Ratsuväkikoulun opettaja, luutnantti Carl Bror Emil Aejmelaesus-Äimä.

Kuva: Museovirasto



aikakautensa uusimmista tekniikoista Skandinaviassa ja Suomessa.

Kommentaarin kirjoittajien mukaan Aejmelaeuksen työ on varhainen esimerkki urheilutiedon siirrosta Skandinaviasta Venäjälle. Allen ja Frank päättelevät, että Suomen armeija käytti Aejmelaeuksen ensimmäisenä ehdotamia ideoita hyödyntäessään liikkuvia hiihtojoukkoja pitämään puna-armeijan loitolla talvisodan aikana 1939–1940. On totta, että suksilla liikkuneet osastot olivat talvisodassa avainasemassa. Kuitenkaan näyttöä ei ole Aejmelaeuksen hiihto-oppaan vaikutuksesta Suomen armeijan talviseen sodankäyntiin.

Erkki Hannula korosti teoksessa *Jalkaväki suksilla* (1922) hiihtojoukkojen nopeaa liikkumista ja yllätyshyökkäyksiä vihollisosastoja vastaan niiden pitämiseksi teillä. Hannula kirjoitti seuraavana vuonna ehdotuksen jalkaväen hiihtoharjoitussäännöksi. Suomen armeijan taktista osaamista täydensivät **Erkki Raappanan** kirjoittama Talvisotakirja (1928) ja **Kustaa Tapolan** Talvitaktiikka (1929). Suojeluskuntajärjestö julkaisi vuonna 1933 oppaan *Talvi ja suojeluskuntain sotilaskoulutus*. Talvisodan aikana ilmestyi *Sotilaan talviopas*.

Suomessa unohdettu opas

Teoksen käännös ja kommentaariosuus osoittaa, että Aejmelaeuksen hiihto-opas seurasi aikanaan uusimpia kansainvälisiä hiihdonopetuksen virtauksia. Se oli jatkumoa **Hugo Sandbergin** kirjalle Hiihtourheilu Suomessa (1890) ja rinnakkainen esimerkiksi itävaltalaisen **Mathias Zdarskyn** vuonna 1905 julkaiseman Alpine (Lilienfelder) Ski-lauf-Teknik -oppaan kanssa.

Aejmelaeuksen kirja unohdettiin Suomessa täysin sen ilmestymisen jälkeen. Siitä ei ole mainintoja missään suomalaisessa hiihtohistorian tutkimuksessa. Myöskään Suomen liikunta- ja urheilukirjallisuus 1697–1944 -bibliografia ei tunne teosta. Kyselyt suomalaisista kirjastoista eivät tuottaneet tuloksia – lähin saatavilla oleva laitos lienee Venäjän kansalliskirjastossa, Moskovassa.

Amerikkalaisten tutkijoiden löytö on merkittävä suomalaisen hiihtohistoriantutkimuksen kannalta. Vaikka Aejmelaeuksen kirja ei muuta kokonaiskuvaa, niin se osoittaa jälleen kerran, kuinka tiukasti meillä on aina kat-

Aejmelaeuksen hiihto-opas seurasi uusimpia kansainvälisiä hiihdonopetuksen virtauksia

sottu länteen ja unohdettu mitä Venäjällä ja yleensä slaavilaisessa kulttuurissa on tutkittu ja kirjoitettu.

Voi myös kysyä tiedettiinkö oppaasta yleensä Suomen armeijassa vai unohtuiko se kielen takia? Suomen armeijan hiihtokoulutus syntyi sisällissodan jälkeen valkoisen armeijan kokemusten pohjalta. Sotaväen ratkaisuihin vaikuttivat merkittävästi **Tahko Pihkalan** ideat ja toiminta. Pihkala kirjoitti hiihtotaidon merkityksestä sodankäynnissä jo sisällissodan aikana.

Suomessa sotataktisia pohdintoja enemmän painopiste asetettiin sotilashiihdolle, jossa jokainen nuori asevelvollinen hiihti armeijan tai suojeluskunnan harjoituksissa merkittävästi enemmän kuin vapaa-aikanaan. Armeijan ponnistelut keskittyivät suksien hankintaan ja latujen siirtämiseen metsään, koska talvisaikaan joukkojen oli pysytävä etenemään tietönmässä maastossa.

Myöhemmin hiihto-oppaita julkaisseet henkilöt, kuten **Seth Vesa** ja **Ranne Roni** tulivat suojeluskuntaliikkeen piiristä, eikä missään heidän teoksistaan ole mainintaa Eimelaeuksen opeista. Suomalaisessa hiihtokulttuurissa nojattiin muutenkin pääosin kotimaiseen osaamiseen, sillä kansainvälisiä lähteitä tai innoittajia löytyy vasta vuonna 1925 julkaistussa Ronin murtomaahiihtoteoksessa.

JARI KANERVA, FT

pääsihteeri

jari.kanerva@lts.fi

Käännetty alkuperäisteos: Эймелеус К.Э. Лыжи в военном деле / Окончивший шк. поручик Эймелеус ; Под ред. инструктора Шк. поручика Гостева. - Санкт-Петербург : Гл. гимнаст.-фехтов. шк., 1912. - 148, II с., 1 л. ил. : ил. Kirja löytyy muun muassa Venäjän kansalliskirjastosta.

LÄHTEET

E. John B. Allen & William D. Franck 2019: *Skis in the Art of Wars*. Slavic, East European and Eurasian Studies.

Allen, E. John. B. & Frank, William D. 2020. *The Russo-Japanese War. 1905 Crisis Year for Military Skiing*. Teoksessa Roiko-Jokela, Heikki & Holmila, Antero (toim.), *Urheilun kriisejä. Suomen Urheiluhistoriallisen Seuran Vuosikirja 2019–2020*. Helsinki: Suomen Urheiluhistoriallinen Seura. Sivut 39–56.

Esteetön rakentaminen on kaunista ja käytännöllistä

Yhdyskuntien esteetön rakentamista ottaa huomioon ihmisten moninaisuudet ja yksilölliset erot. Australiassa on tehty pitkään töitä esteettömyyden ja kaikille avoimien julkisten tilojen eteen. Perthin kaupungissa toteutetut ratkaisut osoittavat, että esteetön ympäristö tarjoaa parhaimmillaan osallistumismahdollisuuksia tasapuolisesti jokaiselle toimintakyvystä riippumatta.



Kuva: Kirjoittajaryhmän albumi

HELMIKUUSSA 2020 KAHDEKSAN SUOMALAISTA liikuntaihmiä vieraili Perthissä Länsi-Australiassa. Yksi matkan tarkoituksista oli saada ideoita esteettömien liikuntapaikkojen ja oppimisympäristöjen suunnitteluun tutustumalla paikalliseen ympäristöön. Matkamme aikana näimme Perthissä runsaasti erilaisia esteettömyyden toteuttamiseksi tehtyjä ratkaisuja. Esteettömyyden havainnointi oli helppoa, sillä yksi matkaseurueemme jäsenistä, **Jasmine Repo**, Jyväskylän kaupunginvaltuutettu ja parayleisurheilija, käyttää manuaalipyörätuolia liikkumisen apuvälineenä. Arjessa Repo pärjää itsenäisesti, mutta tarvitsee apua esimerkiksi harjoittellessaan keihäänheittoa ja käydessään kuntosalilla.

Yhdyskuntarakentaminen ja julkinen liikenne

Perthissä kaupungilla liikkuminen oli helppoa ja vaivatonta, sillä tiet ja tienylitykset oli suunniteltu hyvin pitkälti esteettömiksi. Tienylityskohdissa on luiskamaiset kulut ja kohokuviointeja ennen suojatietä. Lisäksi kevyenliikenteen väylät ovat tasaisia ja tarpeeksi leveitä.

Julkinen liikenne toimii pyörätuolin käyttäjälle erittäin hyvin, mutta myös muut esteettömyysnäkökulmat on huomioitu esimerkiksi puhuvien hissein ja kohokuvioinein. Pysäkeille pääsee kulkemaan itsenäisesti kelaten, busseissa on laskeutuvat rampit, ja tarvittaessa kuljettaja auttaa sisälle bussiin. Perthin kaupungissa on lisäksi muutama maksuton bussilinja, joiden pysäkkitolpat ker-



Kuva: Kirjoittajaryhmän albumi

toivat ääneen nappia painamalla esimerkiksi sen, milloin seuraava bussi saapuu.

Juna-asemalla kyltit ja ohjeistukset ovat selkeitä, kohokuviointi maassa johdattaa oikealle reitille ja portaiden tukikaiteet jatkuvat niiden jälkeenkin. Junaan pääsee pyörätuolin kuvalla merkityistä ovista itsenäisesti kyytiin, sillä raiteen ja junan väliin ei jää rakoa.

– Bussiin menevä ramppi oli välillä melko jyrkkä, eli jos olisin matkustanut yksin, olisin pyytänyt bussikuskea auttamaan minut kyytiin. Monesti kuskit tarjosivatkin apuaan, vaikka kuljimme isolla porukalla. Mielestäni se jo lisää itsenäistä liikkumistani, että voisin kulkea bussilla yksin, koska kuski on valmis auttamaan. Esimerkiksi Jyväskylässä on myös busseja, joiden lattia laskee lähelle kadun tasoa, mutta niissä kulkeminen edellyttää, että on avustaja mukana, sillä kuskit eivät ole velvoitettuja avustamaan busseihin nousussa. Olen myös törmännyt siihen, että kaikki kuskit eivät edes tiedä, että avustajani saa kulkea kanssani ilmaiseksi bussilla, vaikka se lukee selvästi Jyväskylän kaupungin nettisivuilla, Jasmine Repo kertoo.

Julkiset rakennukset: ostoskeskukset, kahvilat ja muut yleiset tilat

Vierailemamme julkiset rakennukset oli hyvin suunniteltu ja esteettömyys oli huomioitu monipuolisesti. Jokaiseen kauppaan, kahvilaan ja ravintolaan on järjestetty esteetön sisäänpääsy. Esimerkiksi, jos pääovella on portaat, löytyi ramppi tai kynnyksetön sisäänpääsy heti nurkan takaa. Isoimmista vaatekaupoista löytyi erikseen extrasuuri sovituskoppi, jonne mahtui hyvin apuvälineen kanssa. Myös mahdollisuus housujen sovitukseen on huomioitu erillisen tason avulla.

– Näin pystyin sovittamaan vaatteita samaan tapaan ja samanaikaisesti muiden kanssa, Repo kuvaa.

Julkisia vessoja on hyvin saatavilla ja ne on lähes poikkeuksetta suunniteltu erilaisia esteettömyysratkaisuja

Optus Stadiumin suunnittelussa ei keskitytty vain kriteerien täyttämiseen, vaan haluttiin luoda malliesimerkki esteettömästä urheiluareenasta.

tarvitseville. Usein inva-varustellut vessat toimivat sähkökäyttöisellä ovella. Kohokuvioinneilla on huomioitu näkövammaiset. Apuvälineitä, kuten pyörätuolia tai rullaattoria käyttäviä varten on kaikkialla hyvin suunniteltuja invavarusteltuja isoja vessoilla. Näimme matkallamme myös vessoja, jotka on suunniteltu pienempiä apuvälineitä (kuten kyynärsauvoja) käyttäville. Ne ovat "normaali-kokoisia", mutta seiniin on asennettu tukikaiteita.

Optus stadium – malliesimerkki esteettömästä areenasta

Perthin uuden Optus Stadiumin, joka valittiin vuonna 2019 maailman kauniimmaksi urheilustadioniksi (Most Beautiful Sports Facility in the World in the Prix Versailles 2019 international architecture awards), suunnittelu- ja rakennusprosessissa oli mukana useita eri käyttäjäryhmiä. Esteettömyys- ja inklusioryhmä osallistui alussa suunnitteluun ja lisäksi sen jäsenet arvioivat suunnitelman toteutumista rakennustyön edetessä.

Suunnittelussa pyrittiin huomioimaan esteettömyyden lisäksi myös se, että osallistuminen ja yhdenvertaisuus toteutuisivat. Stadionin suunnittelussa ei keskitytty vain kriteerien täyttämiseen, vaan haluttiin luoda malliesimerkki esteettömästä urheiluareenasta. Esimerkiksi invakatsomoita sijoitettiin ympäri stadionia eri kerroksiin ja eri hintaryhmiin. Tällöin ihmiset pääsevät paremmin itse valitsemaan, mihin he menevät istumaan. Invapaikoille pääsee yhden avustajan lisäksi myös koko kaveriporukka.

Stadionilta löytyy kaikkiaan 70 esteetöntä unisex-vessaa. Käyttäjäröyhminä on huomioitu hyvin kaikki toimintarajoitteiset. Autistisille ja muille rauhallista tilaa kaipaaville on järjestetty lepohuoneita. Opas- ja avustajakoirien käyttäjille on tarjolla koirien juottopisteitä.

– Urheilu- tai keikkatapahtumaan en voi lähteä nauttimaan kaveriporukan kanssa, koska invapaikalle pääsee vain yksi avustaja. Esimerkiksi viime kesänä Ed Sheeranin keikalla istuin yksin, sillä avustajan piti istua sivumalla, Repo muistelee.

Hyviä kokemuksia löytyy onneksi myös Suomesta.

– Olin Helsingissä Telia 5G -areenalla katsomassa keikkaa mieheni kanssa ja rupesin ihan itkemään, koska esteettömän katsomon suunnittelu oli tehty niin hyvin. Mieheni pääsi istumaan invakatsomoon viereeni ja katsomossa oli myös anniskelu-oikeus, jota harvoin löytyy invakatsomosta. Tosin 5G -areenallekaan en olisi voinut mennä kaveriporukan kanssa, sillä katsomoon pääsi vain yksi avustaja.



Kuva: Kirjoittajaryhmän albumi

Luontokohteet ja uimarannat

Ehdimme vierailla matkamme aikana myös muutamalla uimarannalla. Rannoille oli rakennettu esteetön reitti lähelle merta. Aivan mereen asti ei omalla pyörätuolilla päässyt, mutta rannoille voi vuokrata tai lainata erillisen tuolin, jolla pääsee mereen saakka avustettuna. Rantakäyttöön suunnitelluissa pyörätuoleissa on paksummat renkaat, jolloin ne kulkevat helposti myös hiekassa. Tuoli myös kelluu, joten meressä oleminen onnistuisi sillä.

– Jyväskylässä en pystyisi lähtemään kavereiden kanssa yhdessä uimaan, sillä täällä yhdelläkään rannalla ei ole rakennettu luiskaa järveen tai mahdollisuutta lainata tai vuokrata pyörätuolia, jolla pystyisi liikkumaan rantahiekassa, Repo sanoo.

Suomessa rantahietikolla tai lumessa liikkumiseen sopivan apuvälineen voi vuokrata www.valineet.fi palvelusta. Portaalista löytyy myös monenlaisia muita soveltavan liikunnan välineitä, esimerkiksi erilaisia polkupyöriä tai talviliikunnan välineitä. Ne on kuitenkin varattava hyvissä ajoin etukäteen, sillä välineitä ei ole jokaisessa kaupungissa. Spontaanin uintiretken mahdollisuus siis edelleen puuttuu.

Australiassa vierailimme myös Penquin Islandin luonnonsuojelualueella, jonne on rakennettu parin kilometrin mittainen silta, jota pääsee kelaamaan pyörätuolilla

tai kulkemaan helposti lastenvaunujen kanssa. Noin puolet saaresta on saavutettavissa apuvälineen kanssa. Saarelta löytyy myös esteetön ulkokäymälä.

Suomessa esteettömyys ymmärretään usein vain apuvälineen käyttäjien näkökulmasta ja vielä niin, että ympäristöä pidetään esteettömänä, mikäli sinne pääsee avustajan kanssa.

Perthissä havaitsimme esteettömyyden olevan huomioitu laajasti eri kohderyhmille. Joka puolella kaupunkia on opasteita, joissa on kuvia ja ääniohjaus. Kaupunkirakentamisessa on huomioitu kontrastivärien ja erilaisten pintamateriaalien käyttö. Esteettömyydessä pyritään Perthissä selvästi siihen, että monenlaiset ihmiset pystyvät toimimaan kaupungissa ja sen liikuntapaikoilla itsenäisesti ilman apua.

– Perthin kaupunkiin ja sen luontokohteisiin todellakin uskaltaisi lähteä yksin seikkailemaan myös pyörätuolilla liikkuen. Suomessa uusiin kaupunkeihin ei ole niin helppoa lähteä, koska pitäisi etukäteen selvittää, minne pääsen liikkumaan yksin, missä pääsee syömään ja mistä in-vavessat löytyvät, Jasmine Repo toteaa.

TERHI HUOVINEN, LitT

lehtori
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
terhi.huovinen@jyu.fi

JASMINE REPO

Jyväskylän kaupunginvaltuutettu
Parayleisurheilija

HEIDI SKANTZ

tohtorikoulutettava
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto

DOSENTTI SIMON WALKER, LitT

yliopistontutkija
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto

PIRITTA ASUNTA, LitT

tutkija
Likes

Kiitokset Aho-säätiölle, jonka apuraha mahdollisti suomalaisryhmän Australian-matkan.



Optus Stadium disability access concerns rejected. Perth Now 27.1.2018. <https://www.perthnow.com.au/news/wa/optus-stadium-disability-access-concerns-rejected-ng-b88726666z>

Optus Stadium. Accessibility. <https://optusstadium.com.au/the-stadium/facilities/accessibility>

Disability Access and Inclusion Plan 2016–2020. Government of Western Australia. <https://www.der.wa.gov.au/our-work/consultation/392-draft-disability-access-and-inclusion-plan-2016-2020>

Liikuntapaikkarakentaminen. <https://minedu.fi/liikuntapaikkarakentaminen>

Toiminta- ja apuvälineiden vuokrauspalvelu. www.valineet.fi

Erityistä tukea tarvitsevien nuorten liikunnallisen elämäntavan edistäminen Nappi-hankkeessa

Mahdollisuus liikuntaan on kaikille suomalaisille kuuluva perustuslakiin sisältyvä kulttuurinen oikeus. Edellytykset liikkua eivät kuitenkaan jakaudu tasaisesti. Nappi-hanke selvitti mahdollisuuksia edistää erityistä tukea tarvitsevien nuorten liikkumista ja terveellisiä elämäntapoja.

ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVIEN NUORTEN terveysongelmien riski on suuri, mikä johtuu mm. epäterveellisistä ruokailutottumuksista, kroonisista perussairauksista sekä vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta. Nämä nuoret jäävät muita ikäisiään helpommin puutteellisten tukitoimien vuoksi liikuntaharrastusten ulkopuolelle. Harrastusten puute ja vähäinen aktiivisuus lisäävät erityistä tukea tarvitsevien nuorten yksinäisyyttä (Pyykkönen & Rikala 2018; Kaski ym. 2012).

Säännöllisen liikunnan on todettu olevan tehokas keino lihavuuden ja ylipainon ehkäisyssä (Duodecim 2020; Teiskala ym. 2008). Se edistää terveyttä, lihasvoimaa, tasapainoa, liikkuvuutta, vahvistaa luustoa ja parantaa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa että unen laatua (UKK-instituutti 2019). Liikunnalla voidaan parantaa erityistä tukea tarvitsevien nuorten itsevarmuutta, itse-tuntoa, itsetietoisuutta, omiin kykyihin uskomista sekä luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta (Koski ym. 2017; Rintala ym. 2011). Liikunta lisää myös voimaantumisen tunnetta eri elämänalueilla, sillä se tarjoaa erityistä tukea tarvitsevalle nuorelle mahdollisuuksia kehittää sosiaalisia taitojaan yhdessä muiden kanssa (Brittain 2004; Anderson 2009).

Laurea-ammattikorkeakoulun koordinoima Nappi-hanke sai sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahaa vuosina 2018–2020. Sen tavoitteena oli tarjota erityistä tukea tarvitseville nuorille mahdollisuus liikunnalliseen elämäntapaan ja edistää heidän terveyttään, hyvinvointiaan ja osallisuuttaan. Hanke kehitti uusimaalaisten harraste-, liikunta- ja urheiluseurojen, erityisoppilaitosten ja kuntien vammaispalveluiden kanssa toimintamalleja edistää erityistä tukea tarvitsevien nuorten terveyttä ja liikunnallisia elämäntapoja. Etenkin Espoon ja Lohjan liikuntatoimien osallistuminen ja alueiden oppilaitosten opiskelijayhteistyö olivat erityisen tärkeitä uusien toimintatapojen jalkauttamisessa.

Tradenomiopiskelijat erityisnuorten tarpeita selvittämässä

Eri alojen opiskelijat saattoivat osallistua hankkeeseen opintojaksointegraatioilla. Tämä artikkeli kuvaa Laurean

tradenomiopiskelijaryhmän Nappi-hankkeelle Tutkimus- ja kehittämismenetelmät -opintojaksolla vuonna 2018 suunnittelemaa ja toteuttamaa kuutta tutkimusta. Nappi-hankkeeseen osallistuneet opiskelijat kartuttivat osaltaan tietoisuutta erityistä tukea tarvitsevien nuorten asioista yhteiskunnassa. Yksi hankkeen tavoitteista oli myös normalisoida suhtautumista erityisyyteen kouluissa, oppilaitoksissa, terveydenhuollossa, liikuntatoimissa ja asumisympäristöissä.

Opiskelijaryhmät etsivät Nappi-hankkeen rajauksiin sopivia ja opintojakson oppimistavoitteita tukevia tutkimusongelmia. Näiden pohjalta ryhmät suunnittelivat ja toteuttivat kuusi osatutkimusta, joiden tuloksia hyödynnettiin Nappi-hankkeen toiminnan suunnittelussa sekä sen järjestämissä tapahtumissa ja julkaisuissa. Näiden kuuden tutkimuksen pääpiirteet esitellään seuraavassa.

1. *Erityistä tukea tarvitsevien nuorten elämäntavat tieteellisessä kirjallisuudessa.* Opiskelijaryhmä toteutti kirjallisuuskatsauksen, jossa selvitettiin, miten erityistä tukea tarvitsevien nuorten terveitä ja liikunnallisia elintapoja käsitellään tieteellisessä kirjallisuudessa. Aineistosta nousi esille viisi eri teemaa: 1) lepo, 2) liikunta, 3) ravinto, 4) ympäristön merkitys ja 5) tuen tarve. Sisältö keskittyi erityisryhmien kuvaukseen, liikunnan ja kuntoutuksen tavoitteisiin, erilaisiin sairauksiin ja vammoihin sekä niiden oireisiin, erilaisiin erityisryhmille hyviksi todettuihin liikuntamuotoihin, sekä liikunnan tuottamaan hyötyyn niin fyysisen, sosiaalisen kuin henkisen hyvinvoinnin ja kehityksen osalta.

2. *Kehitysvammaisten asumisyksikön nuorten elämäntavat.* Rakenteilla olleen, kehitysvammaisille nuorille tarkoitetun asumisyksikön tulevien asukkaiden liikunta-, lepo- ja ravintotottumuksia selvitettiin vanhemmille lähetetyllä anonymillä internet-kyselyllä. Samalla pyydettiin kehittämisehdotuksia. Tulosten perusteella asumisyksikön henkilöstön koulutus on tärkeää. Vanhemmat toivoivat, että nuoria aktivoidaan heidän yksilöllisiä tarpeitaan kunnioittaen. Varmistaakseen nuorten sujuvan siirtymän uuteen asumismuotoon vanhemmat toivoivat myös mah-



Liikunnan riemua Nappi-hankkeen liikuntalajikokeilussa Lohjan Tennarissa talvella 2019. Kuva: Heidi Jokinen

dollisuutta seurata yksikön toiminnan kehittämistä sekä nuorten osallistamista arjen askareisiin – muun muassa ruuanlaittoon.

3. *Erityistä tukea tarvitsevat nuoret uutisissa.* Mediaseurannalla selvitettiin erityistarpeita tarvitseville nuorille suunnattua uutisointia terveellisistä elämäntavoista. Tutkimuksen aikana selvisi, että uutisointi oli vähäistä, joten seuranta laajennettiin kaikkeen erityistä tukea tarvitseviin nuoriin liittyvään uutisointiin, kuten erityisnuorille tarjottuihin elämyksiin. Myös mm. erityisnuorten työkokeilu, erityisopetus ja liikuntamahdollisuudet olivat esillä. Sosiaalisessa mediassa Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n (nykyisin Suomen Paralympiakomitea) todettiin olevan aktiivinen toimija, jolla yhteistyötahoineen on tarjolla monipuolisia urheilu- ja liikuntamahdollisuuksia vammaisille ja erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille.

4. *Erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikuntaharrastusmahdollisuudet – Espoo, Helsinki, Karkkila, Lohja, Nummela, Vantaa ja Vihti.* Internet-hauilla selvitettiin tahoja, jotka tarjoavat liikunnallisia harrastusmahdollisuuksia näissä seitsemässä kunnassa. Tuloksissa tunnistettiin 60 tutkimusrajoituksen mukaisia palveluita tarjoavaa seuraa, joista Helsingissä toimi 18, Vantaalla 17, Espoossa 15 ja Lohjan alueella 10. Tulosten pohjalta harrastuskirjo painottui perinteisiin urheilulajeihin kuten ohjattuihin yksilölajeihin, pallopeleihin ja erityisesti sisällä toteutettavaan yksilöliikuntaan. Ryhmä päätteli, että luonnossa liikkumiselle ja erätaitojen opettelulle voisi olla enemmän tarvetta.

Harrastuskirjo painottui yksilölajeihin, pallopeleihin ja erityisesti sisällä toteutettavaan yksilöliikuntaan. Luonnossa liikkumiselle ja erätaitojen opettelulle voisi olla enemmän tarvetta.

5. *Unified-koripallo tukemassa liikunnallisen ja terveen elämäntavan muodostumista.* Haastattelemalla kahta koripallotoiminnassa aktiivisesti toimivaa henkilöä haettiin vastauksia tutkimuskysymykseen, miten koripallo lajina tukee liikunnallisen ja terveen elämäntavan muodostumista? Haastateltavat näkivät, että kaikki liikunta on ylipäätään hyväksi. Heidän mielestään koripallo lajina tukee monella tavalla nuorten liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan muodostumista, sillä se kehittää monipuolisesti kehon hallintaa ja fyysisiä ominaisuuksia sekä myös sosiaalisia taitoja. Kummassakin haastattelussa painottui pyrkimys ottaa erityistä tukea tarvitsevat nuoret osaksi koripalloperhettä mahdollisimman tasavertaisesti.

6. *Ratsastusharrastuksen vaikutukset erityisnuoren elämään.* Tarkoituksena oli ymmärtää ratsastusharrastuksen vaikutuksia erityisnuorten elämään. Tiedonkeruumenetelmänä ryhmä käytti haastatteluja, havainnointia ja kyselyä.

Tulosten mukaan ratsastusharrastuksella on tutkittaville henkilöille paljon positiivisia vaikutuksia, osittain jopa samankaltaisia kuin ratsastusterapialla. Kaikista ratsastusharrastuksen hyödyistä huolimatta johtopäätös oli, että Kartanon ratsastajien tallille tullaan ratsastamaan, koska se on kiva harrastus, jonka hyödyt (mm. fyysisen kunnon kehittyminen) ovat vain positiivinen sivutuote.

Hyödyt tulevat mukavan tekemisen sivutuotteina

Erityistä tukea tarvitsevien nuorten ohjaajien ja henkilöstön koulutukseen on kaikkien näiden kuuden pienoistutkimuksen perusteella syytä kiinnittää huomiota. Kohderyhmän nuoret tarvitsevat yksilöllisiä tarpeitaan kunnioittavaa erityistä tukea ja apua oman toiminnan ohjaukseen ja aktivoitumiseen. Aktiivinen toiminnan kehittäminen luo pohjan tarjota laadukkaita palveluita liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan juurruttamiseksi.

Erityistä tukea tarvitsevia nuoria on myös tärkeä osallistaa muun muassa keskustelemalla harrastuksista ja päivittäisistä elintavoista. Urheilu, liikunta ja niiden parissa koettu välitön, lämmin ilmapiiri edesauttavat nuoria viihtymään. Mukavat harrastukset vetävät puoleensa ja siten myös muodostuvat osaksi liikunnallista ja tervettä elämäntapaa. Nuorten harrastusmahdollisuuksia on jatkossakin hyvä laajentaa ja tukea. Heidän kanssaan on suositeltavaa keskustella harrastuksista, päivittäisestä ruuasta, levosta ja jaksamisesta (Laitinen ym. 2020).

Välitön ja lämmin ilmapiiri saavat erityistä tukea tarvitsevat nuoret viihtymään liikunnallisen harrastuksen parissa. Lajit ja liikunta vetävät puoleensa, kun toiminta on kivaa – liikunnalliset ja elämäntapahyödyt tulevat positiivisina sivutuotteina.

HARRI RUOSLAHTI, FT

lehtori

Laurea-ammattikorkeakoulu

harri.ruoslahti@laurea.fi

HEIDI JOKINEN, TtM

lehtori

Laurea-ammattikorkeakoulu

heidi.jokinen@laurea.fi

Kiitokset: Artikkelin toteutukseen ovat myötävaikuttaneet 2018 Tutkimus- ja kehittämismenettelmät opintojaksolla opiskelleet: Joonatan Saarinko, Eero Akkola, Jani Suominen, Sami Pokka, Laura Hyppönen, Kira Laihorinne, Juhani Mäkinen, Veikko Pullinen, Pirita Vuorisalo, Markus Kasper, Tuomas Jyry, Juha Penttinen, Onni Eho, Toni Karalahti, Petteri Lottanen, Jari Pesola, Johanna Eerola, Susanna Haarala, Satu Krok, Meri Mickos, Essi Paltamaa, Ville Grönlund, Erkki Nieminen, Juha-Pekka Puska, ja Mika Tanskanen. Kiitämme teitä hyvin tehdyistä osatutkimuksistaanne.

 Laitinen, J., Meristö, T., Jokinen, H., Ruoslahti, H., Repo Jamal, H. 2020. NAPPI-vinkkejä erityistä tukea tarvitsevan nuoren liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi. Laurea julkaisut/Laurea Publications. <https://www.theseus.fi/handle/10024/346379>



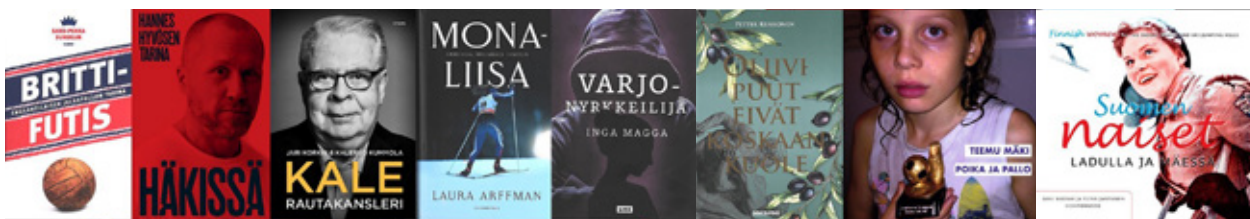
Kuva: Heidi Jokinen

LÄHTEET

- Anderson, D. (2009). Adolescent girls' involvement in disability sport: Implications for identity development. *Journal of Sport & Social Issues*, 33, 427–449. doi:10.1177/0193723509350608, 29.9.2020
- Brittain, I. 2004. The role of schools in constructing self-perceptions of sport and physical education in relation to people with disabilities. *Sport, Education and Society*, 9, 75–94. doi:10.1080/1357332042000175827, 29.9.2020
- Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. 5. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Koski, P., Matarma, T., Pedisic, Z., Kokko, S., Lane, A., Hartmann, H., Geidne, S., Hämäläinen, T., Nykänen, U., Rakovac, M., Livson, M. 2017. Sports Club for Health (SCforH) – updated guidelines for health-enhancing sports activities in a club setting. Finnish Olympic Committee. https://www.scforh.info/content/uploads/2017/03/scfh2017_verkko.pdf, 27.8.2020
- Laitinen, J., Meristö, T., Jokinen, H., Ruoslahti, H., Repo Jamal, H. 2020. NAPPI-vinkkejä erityistä tukea tarvitsevan nuoren liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi. Laurea julkaisut | Laurea Publications. <https://www.theseus.fi/handle/10024/346379>
- Duodecim. Käypä hoito. Lihavuus. 2020. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50124>, 29.9.2020
- Pyykkönen, T. & Rikala, S. 2018. Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:2.
- Rintala, P., Välimaa, R., Tynjälä, J., Boyce, W., King, M., Villberg, J. & Kannas, L. 2011. Physical Activity of Children With and Without Long-Term Illness or Disability. *Journal of Physical Activity and Health*, 2011, 8 (8), 1066–1073. <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=4e114289-fb45-49a3-b8c9-02aa05a506a4%40sessionmgr4008>, 29.9.2020
- Teiska, M., Rintala, P., Salminen, J., Huttunen, H., Jokitalo-Trebs, M., Durchman, K., Tero, S., Mattila-Rautiainen, S., Huovinen, P. & Suhonen, M. 2008. Liikuntaa liikkujille – soveltaen sopivaksi. Suomen CP-liitto ry. Forssan kirjapaino. <https://docplayer.fi/3234416-Liikuntaa-liikkujille-soveltaen-sopivaksi-minna-teiska-toim-suomen-cp-liitto-ry.html>, 29.9.2020
- UKK-instituutti. 2019. Liikunnan vaikutukset https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset, 28.9.2020

Urheilukirjavuosi 2020: Kaunokirjallisuudessa laatua – elämäkertoissa laajuutta

Painetun kirjan kuolemaa on ennustettu koko tämän vuosituhatosen. Tiedot ovat urheilukirjatarjonnan perusteella ennenaikaisia. Etenkin urheilijaelämäkertoja tehtaillaan enemmän kuin koskaan. Urheiluaiheinen kaunokirjallisuus ponnisti vuonna 2020 suorastaan uudelle tasolle.



Vuoden urheilukirja 2020 -finalistit.

AIKOJEN ALUSTA LASKETTUNA on ilmestynyt noin 350 suomalaista urheilukirjaa, jotka voi luokitella elämäkerraksi. Vuoteen 1969 mennessä suomalaisia urheiluelämäkertoja oli julkaistu kolmisenkymmentä – saman verran kuin vuoden 2020 aikana.

Elämäkertojen ohella suomalaista urheilukirjavuotta 2020 leimasi kaunokirjallisuuden vahva panos. Vuoden urheilukirja -kilpailun finaaliin ylsi peräti kolme lajityypin edustajaa, kaksi romaania ja yksi runoteos. Vuoden urheilukirjaksi valittu romaani *Varjonyrkkeilijä* (Inga Magga, Like) kertoo urheilun synkimmästä puolesta, valmentajan vallasta ja urheilijan hyväksikäytöstä.

Suomen yhdistetyn hiihdon päävalmentajana tunnetun **Petter Kukkosen** romaani *Oliivipuut eivät koskaan kuole* (Docendo) on hämmästyttävä, 759-sivuinen järkäle. Teoksen rakenne ja kerronta on poimittu suoraan **Mika Waltarin** historiallisista romaaneista, joissa päähenkilö seikkailee menneessä maailmassa ja kertoo vaiheistaan vanhanaikaisella tyylillä. Kukkosen romaanin päähenkilö on ateenalainen painija, jonka käänteet kohti 104. olympiadin kisoja 364 eKr esitetään waltarilaisella, Raamatun Saarnaajan kirjasta alun perin lainatulla poljennolla.

Urheiluelämäkertojen painopiste on siirtynyt jatkuvasi enemmän urheilun ulkopuolelle. Urheilija tuntuu muuttuvan lukijoiden ja sitä myöten kustantajien silmissä sitä kiinnostavammaksi, mitä enemmän elämässä on tapahtunut dramaattisia käänteitä. Suorastaan oma lajityyppinsä alkaa jo olla entisten jääkiekkoilijoiden päihteiden käyttöä käsittelevä teos. Viime vuonna sitä edusti **Hannes Hyvösen** elämäkerta *Häkissä*.

Aivan oma tragiikkansa on kirjassa *Mona-Liisa – urheilija, muusikko, ihminen*. **Mona-Liisa Nousiainen**, monilahjakkaan harmonikkamestarin ja maailmancup-voittoon yltäneen hiihtäjän, tarinan kirjoitti toimittaja ja päähenkilön ystävä **Laura Arffman**. Lukukokemus on poikkeuksellisen intensiivinen, kun taustalla on jo ennakkoon tieto vakavasta sairaudesta ja elämän päättymisestä 36-vuotiaana.

Suurin osa urheiluelämäkertoista kirjoitetaan varsin nuorista ihmisistä, juuri kilpauransa päättäneistä. *Mona-Liisa*-kirjan lisäksi kokonaisen elämän käsitti myös teos **Arto Tolsa** – *yksi yhdestätoista* (**Kimmo Muttilainen**, VK-Kustannus), jossa kuvataan suoraan mutta kunnioittavasti aikansa parhaan suomalaisen jalkapalloilijan lopulta itsemurhaan päätyneet vaiheet.

Kirjavuosi 2020 toi kelpo elämäkerrat urheilumuotojensa suurimmista tähdistä, kolminkertaisesta Vuoden urheilijasta ja keihäsmiehestä **Tero Pitkämäestä**, suunnistuskuningattaresta **Minna Kaupista** sekä suomalaisen paraurheilun suurimmasta nimestä **Leo-Pekka Tähdestä**. Oikeutettujen elämäkertakirjojen sarjaan kuuluu myös Suomen vanhimman elossa olevan olympiavoittajan ja -mitalistin **Siiri Rantasen** elämäkerta, jolle tuskin olisi voinut edes harkita muuta nimeä kuin *Äitee* (**Jari Porttila**, Docendo).

Jalkapallo ohitti jääkiekon kirjasarjassa

Vuoden 2020 piti olla suuri suomalainen jalkapallovuosi. Miesten EM-lopputurnaus siirtyi mutta kirjoja ehti syntyä odotetusti. Helsingin Sanomien toimittaja **Ari Virtasen** *Oi Suomi on!* kuvasi yksityiskohtaisesti ja sisäpiiristä käsin

Huuhkajien tien kohti karsintapaikan varmistumista. Urheilumuseon tuottama *Kivinen kisamatka* puolestaan käsittelee koko Suomen miesten maajoukkueen historiaa kattavine tilastoineen (kirja-arvio Liikunta & Tiede 5/2020).

Vuoden urheilijaksi 2019 valitusta **Teemu Pukista** ilmestyi kaksikin kirjaa, joista **Mika Wickströmin** kirjoittama ja **Arto Nyysösen** kuvittama *Teemu Pukki Baby* osuu maaliin noin kymmenvuotiaiden sarjassa. Oivaltava, humoristinen piirrosjälki ja vaativiakin urheilutermejä sopivasti annosteleva teksti maistuvat myös vanhemman lukijan sisäiselle pikkupojalle.

Kaiken kaikkiaan jalkapallosta julkaistiin vuonna 2020 kirjoja monipuolisesti: tuli junioripelaajille suunnattu *Matkani futaaajaksi* (**Johanna Harkkila** & **Ari Virtanen**, Tammi, arvio Liikunta & Tiede 5/2020), tuli miesten maajoukkueen päävalmentaja **Markku Kanervan** valmennusfilosofiaa ja henkilökuvaa avannut *Markku Kanerva – näin valmennan voittajia* (**Alpo Suhonen** & **Risto Pakarinen**, Into, arvio Liikunta & Tiede 3/2020), tuli jalkapallohistoriaa niin Lapista (*Poron voimalla – napapiirin jalkapallon historia*) kuin eteläisimmästä Suomestakin (Palloliiton Uudenmaan piirin historiikki *Pelintekijät*).

Jääkiekko on edelleen maan suosikkilaji mutta viime vuonna kiekkokirjojen määrä putosi MM-vuodesta 2019. Sivumäärä säilyi melkein pä ennallaan – siitä vastasi **Ari Mennanderin** järkäle *Leijonakuningas – Kalevi Nummisen tarina* (Docendo). 600-sivuinen mammutti laventaa välillä kovin kauas Tapparän miehestä, mutta joka tapauksessa Mennander nostaa esiin suomalaisen jääkiekon vähemmän tunnettuja käännekohtia, joista monessa oli mukana juuri Numminen. Huolellisemmalla toimitustyöllä ja tiivistämisellä Nummisen elämäkerta jatkaisi ja vieläpä parantaisi Mennanderin **Jari Kurri** ja **Teemu Selänne**-kirjojen komeaa ketjua. Nyt lukijalle jää vastuu poimia sivumassasta todelliset helmet, joihin muiden muassa kuuluu kuvaus yleisurheiluvallmentajana maailman huipulla toimineen **Tapani Ilkan** ja Nummisen ystävydestä ja yhteistyöstä.

Historiasarjan kärjessä naisten hiihto

Seura-, järjestö- ja lajihistoriat ovat yksi urheilukirjallisuuden peruslaji. Viime vuosi ei tuottanut näiden osalta mitään mullistavaa. Lähes päätoimisesti urheilukirjoja viime vuosina kirjoittaneen **Kalle Virtapohjan** historiateos *Keravan Urheilijat – liikettä jäsenille vuodesta 1918* on tyylikäs esitys, johon onneksi on otettu tiiviinä koosteena mukaan myös seuran historian ensimmäiset 50 vuotta eli edellisessä historiikissa käsitelty ajanjakso 1918–1968. Harvoin nimittäin lukijalla on käytettävissä aiempia historiateoksia, ja harvoin vuosikymmenten takaisissa historiikeissa on myöskään luotu kovin kokonaisvaltaista kuvaa tapahtumista.

Edustavan poikkeuksen edelliseen sääntöön tarjoaa jousenvalaisen suunnistusseura Kalevan Rastin historian jatko-osa *Hornankuudesta maailman huipulle – Kalevan Rasti 2001–2020*. Sama kirjoittaja **Hennariikka Lonka** oli asialla 20 vuotta aiemmin kirjalla *Tuuliajeltulta Hornan Kuu-*

seen – Kalevan Rasti 1950–2000. Kun lisäksi ulkoasusta on molemmissa historiateoksissa vastannut kirjoittajan sisko **Annariitta Kottonen**, ratkaisu itsenäisestä jatko-osasta toimii. Merkillepantavaa on myös se, että sisaruksista kumpikin on itse kilpaillut lajin huipulla – harvinaista sekin urheilukirjoittajien joukossa.

Tärkeän aukon urheilukirjahyllyssä täytti Suomen Kuurojen Urheiluliiton satavuotishistoriikki *Voitto ja kunnia*, jonka kirjoitti kuurojen salibandymaajoukkueessa pelannut **Salla Fagerström**. Harmillisesti teoksen tekstiosuus täyttyy kilpailuista ja tuloksista, jotka kuitenkin olisivat omimmillaan tilastoliitteissä. Kirjan kuva-aineisto on monipuolinen ja osin suorastaan upea, mutta turhan suuri osa kuvista on lipsahtanut mukaan aivan liian pienellä tarkkuudella digitoituna.

Historiakirjojen sarjassa kunnostautui vuonna 2020 Hiihtomuseon teos *Suomen naiset ladulla ja mäessä*. **Suvi Kuisman** ja **Tiina Jantusen** kirjoittama kirja perustuu Hiihtomuseon kymmenen vuoden takaiseen näyttelyyn. Kuvitukseltaan naisten hiihtohistoria on upeaa jälkeä, vain uudempien aikojen sankarien kronologisten kasvokuvagallerioiden kohdalla jää parantamisen varaa. Kirjassa käydään läpi Suomen naisten maastohiihtomenestys, mutta pääosaan nousevat monipuoliset teemaluvut, kuten hiihtoasut, naisten harjoittelumahdollisuudet ja roolit mediassa.

Kirjan juuret museonäyttelyssä ilmeisesti näkyvät englanninkielisissä osuuksissa, jotka on ryhmitelty ranskalaisin viivoin. Vaikka mäkihyppy on mukana teoksen nimeä myöten, ja ampumahiihdostakin kerrotaan, alppihihtoa ei käsitellä naisten tunturihihtokursseja enempää.

Pettymykset ja ilon aiheet

Erkki Alajan kirjaan *Olympiastadion* kohdistui ainakin itselläni suuret ennakko-odotukset. Pettymys oli, että tapahtumaluettelot ja Stadionsäätiön toimintakertomukset nousevat niin suureen osaa ohi Alajan mestarillisesti hallitsemien pikkutarinoiden. Taittotyö etenkin pienten kuvien osalta herättää kysymysmerkkejä: miksi tunnettu laadukkaiden urheilukirjojen kustantaja Teos ei panostanut enempää? **Teijo Pyykkösen** arvostelu kirjasta oli osuva ja suora (Liikunta & Tiede 4/2020).

Korona-aika lieene muuttanut yhden urheilukirjallisuuden lajityypin aseman pysyvästi. Kotikuntoiluun saa vinkkejä videolta helpommin ja luontevammin kuin kirjasta. Saleillakaan ei jumppamaton vieressä ole näkynyt kirjoja, mutta puhelin siihen sopii.

Lopuksi erityismaininta: aikana, jolloin jopa jääkiekon vuosikirjan painamisesta on luovuttu, Jääpallokirjan tekijät painavat kaasua. Vuoden lopulla ilmestynyt *Jääpallokirja 2021* on peräti kovakantinen.

MATTI HINTIKKA

tuottaja

Urheilumuseo

matti.hintikka@urheilumuseo.fi

Hengityslivasharjoittelu – kenelle ja miksi?

HENGITYSLIVASHARJOITTELU EI OLE SUOMESSA kovin yleistä, eikä se yleensä kuulu urheilijoiden säännöllisiin harjoitusohjelmiin. Useimmiten fyysinen harjoittelu keskittyy kehittämään lihaskvoimaa, kestävyyttä ja räjähtävyyttä raajalihaksissa. Hengityslivasharjoittelua hyödynnetään Suomessa useimmiten keuhkosairauksien, kuten keuhkoastumataudin, yhtenä hoitokeinona. Urheilijat ja terveet henkilöt eivät yleensä harjoita erityisesti hengityslivahaksiaan.

Hengityslivahakset ovat poikkijuovaisia lihaksia, joihin pätevät samat harjoitteluperiaatteet kuin mihin tahaan luurankolihaakiston poikkijuovaiseen lihakseen (Kauranen 2014, 378). Hengityslivahakset jaetaan sisään- ja uloshengityslivahaksiin. Sisäänhengityslivahaksiin kuuluvat pallean ja ulommat kylkilivahakset. Sisäänhengitystä avustavat kaulan lihaksista päänkiertäjä- ja nyökkäysliha sekä kylkiluiden kannattelijalihakset. Uloshengityslivahakset aktivoituvat, kun uloshengitystä joudutaan tehostamaan, jolloin työhön käyvät kylkilivahakset ja vatsaseinämän lihakset. Levossa ihmisen ei tarvitse käyttää uloshengityslivahaksia. (Haug ym. 1994, 348–349.)

Markkinoilla on useita erilaisia hengityslivahaksia harjoittavia laitteita. Porrastetuista kuormituslaitteista Threshold ja POWERbreathe ovat eniten tutkittuja. Niiden pääasialliset erot ovat kuormitustasoissa. Thresholdia käytetään enemmän kliinisissä ympäristöissä hengityslivahaksien hoidossa (Chang ym. 2017). POWERbreathe soveltuu hoidon lisäksi urheilusuorituksien parantamiseen korkeamman kuormitustasonsa ansiosta (McConnell & Romer, 2004).

Hengityslivahasten voimaharjoittelu perustuu laitteiden aikaansaamaan kuormitukseen sisään- ja uloshengityksessä. Suurimmassa osassa hengityslivahasten voimaharjoittelututkimuksista harjoitteita teetettiin useammin kuin kerran viikossa alkaen 3–4 kerrasta jopa 14 kertaan viikossa. Kaikissa tutkimuksissa harjoittelumetodit ovat kuitenkin samat, eli riittävän korkea vastus (60–80 % maksimista) ja 20–30 sisäänhengitystä yhden sarjan aikana. Harjoituskertaan sisältyi 1–5 sarjaa. (Hajhganbari ym. 2013.)

Useimmat tämänhetkiset sisäänhengityslivahasten harjoittelumenetelmät pohjautuvat Tom Clantonin 1985 julkaistuu tutkimukseen. Hänen kehittämänsä menetelmän avulla kyetään lisäämään sisäänhengityslivahaksien voimaa ja kestävyyttä porrastetun kuormituslaitteen avulla. Kymmenen viikon tutkimukseen osallistuneiden koehenkilöiden (n = 4) sisäänhengityspaine nousi keskimäärin noin 50 cmH₂O harjoittelujakson aikana, kontrolliryhmän (n = 4) tulokset eivät muuttuneet (Clanton 1985).

Hengityslivahasten harjoittelussa toteutetun harjoittelun tulisi tapahtua 60–80 prosentin kuormalla maksimilihaavimasta optimaalisten tulosten saamiseksi (Hajhganba-

ri ym. 2013). Terveitä yksilöitä käsittelevä systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi toteaa, että 50–80 prosentin kuormalla maksimilihaavimasta toteutettu sisäänhengityslivahasten voimaharjoittelu lisää hengityslivahavimaa aktiivisilla ja ei-aktiivisilla henkilöillä (Janssens ym. 2013.)

Korona on tehnyt hengityslivasharjoittelusta ajankoh- taiseempaa, koska osana koronan hoitoon kuuluu hengi- tsysfysioterapia. Tarkkaan ei kuitenkaan vielä tiedetä, jät- täkö koronavirus keuhkoihin pysyviä vaurioita. Korona vaikuttaisi joissakin tapauksissa heikentävän keuhkojen toimintakykyä. On siis mahdollista, että hengityslivah- harjoittelua tullaan käyttämään aiempaa enemmän ko- ronan jälkihoidossa ja tutkimaan lisää tulevaisuudessa. (Verkkouutiset, 2020.)

ROBIN HILL

fysioterapiaopiskelija
LAB-ammattikorkeakoulu

ONNI TOIVANEN

fysioterapiaopiskelija
LAB-ammattikorkeakoulu

KARI KAURANEN

yliopettaja
LAB-ammattikorkeakoulu

LÄHTEET

Brumagne, S., Gayan-Ramirez, G., Goossens, N., Hermans, G., Janssens, L., Jonas Raymaekers, J., McConnell, A.K. & Troosters, T. 2013. The assessment of inspiratory muscle fatigue in healthy individuals: A systematic review. *Respiratory Medicine*. Vol. 107 (3): 331 – 346. DOI: 10.1016/j.rmed.2012.11.019.

Kauranen, K. 2014. Liikuntatieteellinen Seura ry. Lihak- rakenne, toiminta ja voimaharjoittelu. Tampere: Tammerprint Oy, 378.

Hajhganbari, B., Yamabayashi, C., Buna, T.R., Coelho, J.D., Freedman, K.D., Morton, T.A., Palmer, S.A., Toy, M.A., Walsh, C., Sheel, A.W. & Reid, W.D. 2013. Effects of respiratory muscle training on performance in athletes: A systematic review with meta-analyses. DOI: 10.1519/JSC.0b013e318269f73f.

Haug, E., Sand, O., Sjaastad, O. & Toveru K. 1994. Ihmisen fysiologia. Porvoo: Werner Söderström Oy, 347–349.

Chang, H.Y., Chuang, H.Y., Fang, Y.Y. & Guo, S.E. 2017. The effects of threshold inspiratory muscle training in patients with chronic obstructive pulmonary disease: A randomised experimental study. *Journal of clinical nursing*, 23–24: 4830–4838. DOI: 10.1111/jocn.13841.

Thomas, C., Gerald, D., Janice, D., James, G. 1985. Inspiratory Muscle Conditioning Using a Threshold Loading Device. *Chest*. Vol. 87, No. 1: 62–66.

Verkkouutiset. Järkyttävä koronatietao kertoo pysyvistä keuhkovaurioista. <https://www.verkkouutiset.fi/jarkyttava-koronatietao-kertoo-pysyvista-keuhkovaurioista/#8ce1ceea>. Luettu 15.9.2020

Lipsahtiko suusta sammakko?

Liikuntavuorovaikutuksen hankaluuksista

”OOTPA SÄ PUNANEN!” Se vaan katso mua ja totes tän mulle. Olin mykistynyt, miten ammattilainen tommosta kommentoi. Se oli täysin epäasiallista.” Näin kertoo väitöstutkimukseeni haastattelemani liikkuja, jonka viesti on selvä: Treenin jälkeen mielenterveyskuntoutuja ei kaipaakaan liikunnanohjaajalta kommentteja ulkonäöstä.

Kuntosaliliikunnassa syntyneitä liikkujakokemuksia tutkiessani olen havainnut, että kuntoilijat odottavat ohjaajilta ja valmentajilta ennen kaikkea inhimillisyyttä. Ehdotan, että liikuntatyön kehittämisessä kannattaakin keskittyä valtasuhteiden ja olemisen eri tyylien tiedostamiseen.

Filosofi **Martin Buber** (1995) esittää, että ihmiselämä perustuu kahtalaisiin vuorovaikutussuhteisiin: Minä–Sinä- ja Minä–Se -suhteisiin, jotka tuottavat erilaisia toimintaedellytyksiä. Yhdysviivoin rakennetut sanaparit konkretisoivat, miten Minä ja Toinen ovat aina yhteydessä tavalla tai toisella. Sanaparien avulla liikuntatyöläisen ja liikkujan välistä vuorovaikutusta voidaan ajatella tuoreesta suunnasta.

Itseriittoisuuden vitsaus

Sanapari *Minä–Se* viittaa asenteeseen, jossa havaitsemisen, tiedonmuodostuksen ja moraali-harkinnan keskus on itseensä kääntynyt Minä. Tällöin ihmisen toimintaa luonnehtivat hyötynäkökulmat, tekninen ja luokitteleva perspektiivi sekä esineellistävä suhtautuminen Toiseen. Maailma järjestetään omiin (ammattillisiin) intresseihin sopivaksi. Se vaatii tasalaatuistamista: Toisen oleminen jähmetetään Minän rakentamaksi kuvitelmaksi, jonka pohjalta Toista puhutellaan.

Liikkuja luokitellaan ulkokohtaisesti vaikkapa laihdutajaksi. Asiakastapaamisten virrassa hän on tyyppinsä edustaja. Hänen ainutlaatuisuutensa pelkistetään luvuksi ja mittaustuloksiksi. Lopuksi tarjotaan kaavamaisia ratkaisuja, jotka tuskin istuvat hänen elämäntilanteeseensa ja mieltymyksiinsä.

Minä–Se -suhteiden kiihtyvä lisääntyminen on Buberin mukaan modernin ajan vitsaus. Kaksi eivät todella kohdtaa, vaan muodostuu monologinen keskustelu itsen kanssa Toisesta.

Vastavuoraisuuden vaikeus

Minä–Sinä viittaa perustavasti erilaiseen suhteeseen. Sitä luonnehtii aito kiinnostus Toisen erityislaatuisuuteen. Tällöin kaksi persoonaa kohtaa toisensa ilman objekti-subjekti -asetelmaa. Toinen ei ole enää vain kuvailtava

kimppu nimettyjä ominaisuuksia, vaan Toinen kohdataan kunnioituksella ja uteliaisuudella koko olemisessaan. Ammattilainen ei analysoi tai arvota Toisen ominaisuuksia matkan päästä vaan tulee tarpeeksi liki, jotta yksityiskohdat sumentuvat.

Dialogisen suhteen syntyminen vaatii, että ammattilainen osaa kuunnella liikkujaa; sitä, millaisesta maailmanjäsenyydestä käsin tämä tarkastelee liikuntaa. Dialogi tarjoaa ammattilaiselle ikimuistoisia oivalluksia ja työn mielekkyyttä.

Toisen kohtaaminen Sinänä vaatii kuitenkin omistautumista, kykyä heittäytyä tuntemattomaan ja sietää epävarmuutta. Se kysyy voimavaroja, joten pelkässä läsnäolossa ei voi elää. Se kuluttaisi työntekijän loppuun.

Minä–Sinä-suhteet heräävät hetkessä, joten ne eivät voi kestää loputtomasti. Vuorovaikutuksessa on kyse alituisesta heiluriliikkeestä, jossa dialogiset ja esineellistävät suhteet vaihtelevat.

Osaaminen lunastetaan tilannekohtaisesti

Kansainvälisen #Metoo-kampanjan ajanjäljissä suomalaiset urheilijat ja liikkijat ovat rohkaistuneet epäasiallisen kohtelun julkituomiseen. Yhtenä tällaisena laajaa julkisuutta saaneena tapauksena salolainen kaupunginvaltuutettu kertoi tulleen nöyryytetyksi uimahallissa (ks. *Korporaatio*, Radio Rock 12.11.2020).

Tulkitsen uimahallikohua kuntouimarin, urheilijan, huoltajan, uinninvalvojan sekä suuren yleisön keskinäisenä neuvotteluna, jossa punnittiin hyötynäkökulmien ja huomioiduksi tuleminen tunteiden ristivetoa. Altaan reunalla selviteltiin symbolisesti sitäkin, mikä tekee työntekijästä asiansa osaavan ammattilaisen. Mielipaha jäi. Vuorovaikutus ei mennyt nappiin.

Jokainen ihminen kaipaakin Minä–Sinä-suhteen yhteyttä, sillä Minä–Se-suhteet voivat tuntua epäinhimillisiltä ja kylmiltä teknisen asenteensa vuoksi. Mitä jos uinninvalvoja olisi saanut koulututusta Sinä-muotoiseen läsnäoloon? Ehkä silloin hän olisi voinut auttaa kaikkia osapuolia (myös itseään) kuuntelemaan Toista, kyseenalaistamaan normatiivisia oletuksia ja lievittämään eripuraisia tunteita.

Liikunta-ammattilaiset tekevät työtään ainutkertaisissa, epävarmoissa ja monimutkaisissa vuorovaikutustilanteissa, jotka sisältävät ristiriitaisia arvoja ja enemmän kuin yhden näkökulman siihen, miten tulisi toimia. Liikunnan vuorovaikutusosaamista olisikin tarkasteltava valmiutena aitoon dialogiin, ei pysyvänä saavutuksena tai tietovarantona. Ammattilaisuus pitää lunastaa joka ker-

”Olen havainnut, että kuntoilijat odottavat ohjaajilta ja valmentajilta ennen kaikkea inhimillisyyttä.”

ta uudelleen, kun liikkuja hakeutuu kohtaamiseen. Osaminen näkyy siinä, miten ainutkertainen Toinen huomioidaan tilannekohtaisesti.

Eettinen vuoropuhelu ohjaustilanteessa edellyttää, että ammattilainen tiedostaa vallankäyttönsä sekä käyttämiensä kohderyhmäluokitusten, ohjauskaavojen ja mitausmenetelmien taipumuksen pakottaa liikkuja tiettyyn muottiin Minä-Se -suhteen tapaan. Pedagogisen tajun terävöittäminen edistää liikunnanohjaamisen vastuullisuutta. (ks. Aho & Huuromonen 2020.)

Työolot vaikuttavat vuorovaikutussuhteisiin

Kyky toimia ammattimaisesti vaatii riittäviä toimintaresursseja. Ajatellaan esimerkiksi personal trainereita, jotka työllistyvät usein yksityisiin kuntokeskuksiin alihankinta- tai yhteistyösopimuksella. Valmentaja toimii yrittäjänä kuntokeskuksen laatimien linjausten mukaisesti painiskellen jatkuvasti ylhäältä asetettujen myyntitavoitteiden kanssa. Organisaatio palkitsee määrälliset tavoitteet saavuttaneet, mutta sivuuttaa ohjaustilanteiden laadunvarmistuksen. Jos rahavirta ratkaisee, palveluun pettyneet asiakkaat korvataan uusilla.

Asiakastyön kehittämisessä on tärkeää fokusoida työoloihin, jotka joko mahdollistavat tai ehkäisevät Sinä-muotoisia kohtaamisia. Tehtävien laadukkaaseen hoitamiseen nähden riittävä palkallinen työaika, mahdollisuus palautua työsuorituksista ja vaikuttaa päätöksentekoon helpottavat asiakaspalvelussa onnistumista.

Ihmisen kyky Sinä-suhteisiin on rajallista. Jos työn puitteet kasaavat enemmän esteitä kuin houkuttimia vastavuoroisuuden syntymiselle, työntekijä todennäköisesti valitsee helpon reitin ja minimisuorituksen. Uupuneena, nälkäisenä tai stressaantuneena on vaikea olla avoinna kuuntelemaan liikkujan tarpeita.

Minä-Sinä-suhteeseen astuminen liikkujan kanssa ei siis ole pelkkä asennekysymys tai arvovalinta. Joskus liikuntatyö organisoituu tavalla, joka pakottaa ammattilaisen hyväksymään rajallisuutensa ja toimimaan vastoin periaatteitaan.

Liukumia etäisyyden ja likeisyyden välillä

Ero esitettyjen tyylien välillä kiteytyy kysymykseen ”Välitänkö tietoa vai välitänkö ihmisestä?”. Asetelma ei kuitenkaan ole kaksinapainen. Näitä suhtautumistapoja voi ajatella skaalan kahtena ääripäänä, joiden välissä on lukematon määrä aste-eroja.

Skaalan toisessa päässä Se-suhteet antavat hengähdystauon Sinä-suhteiden intensiivisyydestä ja vastuullisuu-

desta. Vasta kun siirrymme nykyhetken välittömyydestä etäisempiin Minä-Se-suhteisiin, asiat ovat ryhmiteltävissä ja analysoitavissa. Tähän päähän on tultava, kun vaa- ditaan ennakkointia ja reflektointia.

Minä-Se-suhteet eivät siis ole pahasta niin kauan, kun ammattilainen tunnistaa esineellistävät tekonsa ja pystyy perustelevaan ne.

Sitkeät neuvottelut uudistavat

Olennaista uimahallijupakassa ei ollut se, kuka on oikeassa: omalle kokemukselleen tunnustusta hakeva liikkuja, tulorientoitunut urheilija huoltajineen vai uinninvalvoja. Sen sijaan kiinnostavaa on se, millaiseksi julkinen neuvotteluprosessi muotoutui ja mitä vaikutuksia sillä on vallitseviin käsityksiin liikuntaosaamisesta ja asiakaspalvelun laatutekijöistä.

Kokemuksensa julkituonut liikkuja pyrittiin vaientamaan leimaamalla hänet noloksi mielensäpahoittajaksi. Valitettavan usein liikuntatyöläisten taukokuonekeskustelutkin noudattavat tätä kaavaa. On helpompi tehdä palautteen antajasta naurunalainen kuin tarkastella kriittisesti oman työyhteisön tapakulttuuria.

Neuvottelu on valtapeliä. Tuttu, turvallinen status quo saa puolustajansa, sillä liikkujan toisin tietäminen horjuttaa ammattilaisen paremmin tietäjän paikkaa. Kun Sinän kutsuun ei vastata liikkuja vakavasti kuuntelemalla, alan totuttuja toimintatapoja ei tarvitse muuttaa.

Liikkujan palaute on tilaisuus uudistaa ammattiosaimista. Se on kutsu Minä-Sinä -suhteeseen, jossa ammattilainen ja maallikko voivat kohdata toisensa ilman hierarkista asetelmaa toisistaan uutta oppien.

Alan kehittyminen edellyttää, että ammattilaisilla on valmius sietää oman toiminnan kriittistä tarkastelua. Haaste ei ole puhtaan individualistinen vaan työyhteisöjen kollektiivinen peiliin katsomisen paikka.

KAISA-RIITTA AHO, FM

tohtorikoulutettava

Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos

Turun yliopisto

kariah@utu.fi

LÄHTEET

Aho, K-R. & Huuromonen, H. 2020. Liikuntapolitiikka kaipaa intersektionaalista ohjausta. Aikuiskasvatus 40 (4), 320-327.

Buber, M. 1995. Minä ja Sinä. Suom. J. Pietilä. WSOY.

Meitä on moneksi – onneksi on liikunnastakin

TOTEUTIN Risto Telaman ja Pauli Vuolteen kanssa 1970-luvulla (onko siitä todella niin kauan) ensimmäisen koko Suomen aikuisväestöä edustaneen liikuntatutkimuksen, jonka pohjalta syntyi lopulta kirja ”Näin suomalaiset liikkuvat”. Samassa yhteydessä halusimme myös tutkia pienemmällä näytteellä sitä, mikä sai ihmiset harrastamaan liikuntaa, ”motiveja” kuten ilmaus tuolloin kuului. Haastattelussa käytimme niin valmiisiin vaihtoehtoihin pohjautuvia asteikkoja kuin avoimia kysymyksiä, joihin tutkitavat saattoivat itse muotoilla omat vastauksensa.

Päätulosten lisäksi erityisesti avoimet vastaukset tuottivat muutamia kiinnostavia tuloksia. Eivät ne tämän päivän näkökulmasta tarkasteltuna varmaankaan kovin yllättäviä olleet, ajatuksia herättäviä kuitenkin. Viime aikoina nuo vanhat havainnot ovat kuitenkin nousseet uudella tavalla mieleeni, kun olen seurannut koronapandemian aikaan saamia liikuntakeskusteluja.

Yksi merkittävä havainto tuolloin, yli neljäkymmentä vuotta sitten oli ”terveys”-käsitteen monimerkityksisyys ihmisten mielissä. Vaikka suurin osa tutkittavista tuolloinkin vastasi harrastavansa liikuntaa edistääkseen terveyttään, vastaukset saivat uuden sisällön, kun henkilöitä pyydettiin tarkemmin määrittelemään, mitä he sillä tarkoittavat. ”Fyysinen terveys” ei lopulta osoittautunutkaan niin merkitykselliseksi tekijäksi kuin pikainen päätelmä olisi antanut aiheen olettaa. Yllättävän monelle liikunta tarjosi ennen kaikkea ”mielen terveyttä”, virkistystä, rentoutumista, ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Emeritus ei voi muuta kuin tyytyväisenä ihmetellä, kuinka korona-aika on nostanut tämän tuloksen entistä voimakkaammin esiin. Niin asiantuntijat kuin ihmiset itse ovat korostaneet henkistä hyvinvointia, paluuta perusasioiden äärelle, jopa ”liikuntameditaatiota” ja ”metsäterapiaa”.

Ilmiöllä on yleisempääkin merkitystä. Itse asiassa jo varsin pitkään on liikunnan markkinoinnissa korostettu lähes yksinomaan sen biomedisiinisiä vaikutuksia. Fyysisen kunnon ja terveyden edistäminen ovatkin tietysti juuri se liikunnan omin alue, ja siihen liittyvistä faktoista on kehittyneen liikuntatutkimuksen ansiosta entistä enemmän kerrottavaa. Epäilemättä terveysperustelut, liikuntareseptit ja aktiivisuusmittarit myös saavat ihmisiä liikkeelle. On kuitenkin syytä muistaa, että liikunta tuottaa terveysvaikutuksensa, olipa syy liikkeelle lähtemiseen

mikä tahansa. Monipuolisuus on hyväksi niin itse liikunnassa kuin siihen motivoinnissakin.

Toinen kiinnostava, vanha tutkimustulos liittyi liikunnan sosiaalisuuteen. Haastateltaville tarjottiin, lähinnä yhdysvaltalaisiin tutkimuksiin pohjautuen, valmiita vastausvaihtoehtoja, joissa tiedusteltiin muun muassa uusien tuttavuuksien solmimista liikunnan avulla ja yhdessä harrastamista. Avovastauksissa varsin suuri osa suomalaisista kuitenkin ilmoitti perustelukseen sen, että ”saa liikkua olla yksin”. Sitä eivät amerikkalaiset olleet edes huomanneet laittaa vaihtoehdoksi.

Tulos kertoi epäilemättä tuon ajan kulttuurieroista. Nyt, yli neljäkymmentä vuotta myöhemmin, nuo erot tuskin enää ovat yhtä suuria, suomalaisistakin on tullut enenevässä määrin myös joukkuepelaajia, kaikilla tasoilla. Myös koronakeskustelut ovat voimakkaasti tuoneet esiin

huolen sosiaalisten suhteiden säilymisestä vaikeina aikoina. On jokseenkin ymmärrettävää, että yksin asuva ihminen, joka lisäksi on hautautunut kotiinsa etätyöhön, kaipaa edes harrastuksiinsa sosiaalisuutta, seuraa.

Vastaavasti on kuitenkin myös niitä, jotka etätyön ja -koulun vuoksi viettävät päivänsä samojen naamojen kanssa neljän seinän sisällä lähes kellon ympäri ja saattavat siksi jossain vaiheessa jo kaivata omaakin aikaa. Mahdollisuus lähteä vaika-

kapa lenkille ihan itsekseen voi yhtäkkiä tuntua kullannarvoiselta vaihtoehdolta. Liikuntaa voi onneksi käyttää moneen tarkoitukseen.

Ymmärrän liikuntaorganisaatioiden huolen erityisesti sisätiloissa tapahtuvan ryhmäliikunnan rajoituksista ja sen, että liikunnan sosiaalisten tavoitteiden toteuttaminen vaatii tänä poikkeuksellisen aikana myös poikkeuksellisia toimenpiteitä. Usein haasteelliset olosuhteet kuitenkin tuottavat myös uusia ratkaisuja, toivottavasti nytkin. Ainakin merkkejä siitä on olemassa.

Erityisen ihastuttavaa vanhan liikuntapedagogin näkökulmasta on ollut perhekunnittain tapahtuvan liikunnan lisääntyminen pandemian aikana. Sen on voinut havaita ihan silmämääräisesti erilaisilla ulkoliikuntapaikoilla leikkipuistoista hiihtolatuihin ja luontokohteisiin saakka. Ulkona ja luonnossa, yhdessä tapahtuvan harrastamisen lisääntyminen on arvokas asia sinänsä, mutta samalla se kertoo myös liikunnan tarjoamista monipuolisista mahdollisuuksista. Jokainen voi oikealla opastuksella löytää itselleen sopivan tavan harrastaa, ja jos jokin tapa syys-

*Erityisen ihastuttavaa
vanhan liikuntapedagogin
näkökulmasta on ollut
perhekunnittain tapahtuvan
liikunnan lisääntyminen
pandemian aikana.*

tä tai toisesta rajautuu pois, on aina tarjolla lukuisia muita vaihtoehtoja.

Olen toisen intohimoisen harrastukseni, näyttöleminen, kautta tutustunut moniin nuoriin ”kollegoihin”, joiden asenne liikuntaan, tai jopa terveellisiin elämäntapoihin ylipäänsä, on välinpitämätön, ellei suorastaan negatiivinen. Kannustaminen omasta instrumentistaan huolehtimiseen on saanut jonkun miettimään asioita uudelleen. Vielä parempaan lopputulokseen, nimenomaan liikunnan kannalta, on kuitenkin yleensä johtanut se, kun koko asia on paketoitu uudelleen. On vältetty kaikkea perinteiseen urheiluun viittaavaa, niin itse tekemisessä kuin varsinkin puheessa. Ja kas, liikunnasta onkin tullut iloinen asia.

Itse olen tätä kirjoittaessani ollut pienen operaation jäljiltä kohta viikon treenauskiellossa, karanteenia ka-

ranteenin päälle. Olo alkaa olla jokseenkin surkea. Uni ei tule, ruokailuja pitää arvioida uusiksi ja joka paikkaa koluttaa. ”Vanha ukko” on kai jo niin voimakkaasti addiktoitunut, että saa heti pahoja vierotusoireita. Kun tämä kielto vihdoin kohta päättyy, motivaatiota ei tarvitse kaukaa hakea, ilon kautta!

LAURI LAAKSO

Kirjoittaja toimi vuosina 1985–2011 liikuntapedagogiikan apulaisprofessorina ja professorina Jyväskylän yliopistossa. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnan dekaanin tehtävää hän hoiti 2002–2005. Laakso oli Suomen Akatemian varttunut tutkijana vuosina 2007–2008. Eläkevuosinaan hän on toiminut puoliammattilaisena esiintyvänä taiteilijana. Laakso on esiintynyt näyttelijänä eri teattereissa sekä lyhyt- ja sarjafilmeissä. Hän on toteuttanut myös sooloesityksinä monologeja, runoja ja lauluja.

POHDITTUA

Oppivelvollisuus pani lapset liikkeelle

Tänä vuonna tulee kuluneeksi sata vuotta oppivelvollisuuslain voimaantulosta. Laki vaikutti merkittävästi myös lasten liikunnan määrään.

MEILLÄ ON HARHAKÄSITYS menneiden aikojen lasten liikuntamääristä. Suuri osa lapsista liikkui talvella paljon vähemmän kuin voisi kuvitella. Valtaosa suomalaisista oli köyhiä, eikä likikään kaikilla lapsilla ollut kunnollisia talvivaatteita tai -jalkineita. Lapsille tarkoitettuja luistimia, suksia ja kelkkoja oli lähinnä varakkaamman väen jälkikasvulla. Kesällä liikettä kertyi paljon enemmän erilaisissa töissä ja myös ulkoleikeissä.

Oppivelvollisuus, joka koski aluksi 7–13-vuotiaita lapsia, sai nopeasti liki koko ikäluokan uudella tavalla liikkeelle. Koulumatkat oli yleensä kuljettava omin voimin jalkaisin tai hiihtäen. Hyvin harvalla lapsella oli polkupyörä 1920-luvulla. Koulukyyti oli järjestettävä, jos koulumatka oli yli viisi kilometriä.

Kansakoulua käyvien määrä kasvoi nopeasti itsenäisyyden alkuvuosina. Vuonna 1921 kansakoululaisia oli noin 300 000, noin 68 prosenttia oppivelvollisuusikäisistä. Kymmenen vuotta kansakoulujen penkkejä kulutti yli 400 000 lasta.

Liikunta oli osa opetusta kansakoululaitoksen perustamisesta eli 1860-luvulta lähtien. Toteutuksen taso oli kuitenkin vaihteleva. Oppivelvollisuuteen siirtyminen suuntasi huomiota opetussuunnitelmiin, mikä näkyi myös liikuntakasvatuksessa. Leikin ja voimistelun nähtiin kehittävän niin ruumiillisia kuin henkisiä kykyjä. Urheilun suosion kasvu ja seuratoiminnan levittäytyminen koko maahan tukivat osaltaan liikunnanopetusta, kun vanhempien asenteet sitä kohtaan muuttuivat myönteisemmiksi.

Kansakoulun voi sanoa tehneen suomalaisista hiihtäjiä. Hiihto sisällytettiin opetussuunnitelmaan 1920-luvulla. Isänmaallisena ja suomalaishansallisena pidetystä liikuntamuodosta tuli liikuntakasvatuksen ylivoimainen ykköslaji talvisin.

Hiihto korostui osin olosuhteiden pakosta. Monet koulut aloittivat tilapäistiloissa, joissa ei mahtunut liikokumaan sisällä. Pulpettivoimistelua varten oli olemassa lehtori **Fanny Stenrothin** laatimia oppaita, mutta likikään kaikki opettajat eivät niistä innostuneet. Oppaiden tuhanisiin nousseiden painosten perusteella voi kuitenkin olettaa pulpettivoimistelun olleen 1920–1930-luvuilla melko yleistä. Ajatuksena oli liikkuu pulpettien vieressä niin ettei niitä tarvinnut siirtää seinustoille.

Syksyisin ja keväisin isommista kansakoululaisista tehtiin pesäpalloilijoita. Uusi kansallispeli levisi koulujen kautta nopeasti eri puolille Suomea. Oppilaille kertyi liikettä lisäksi välitunneilla, joilla oli aikaa erilaisiin leikkeihin. Etenkin harvaanasutulla maaseudulla koulunkäynti laajensi leikkikavereiden piiriä. Oppilaat osallistuivat myös koulun siivoukseen ja lämmittämiseen.

Ihan heti kaikki lapset eivät kouluun päässeet. Harvaanasutuilla alueilla lapset saivat pitkän matkan vuoksi vapautuksen oppivelvollisuudesta. Lisäksi siirtymäaika oppivelvollisuuteen oli pitkä. Maalaiskuntien oli järjestettävä kouluolonsa lain määrittelemiksi 16 vuoden kuluessa, kaupungeille annettiin aikaa viisi vuotta. Pääosa lapsista pääsi kuitenkin kouluun 1930-luvun alkuun mennessä. Samalla heidän elämäntapansa muuttui liikkuvammaksi.

JOUKO KOKKONEN



Kun salaisuuksien verkko repeää

INGA MAGGA: Varjonyrkkeilijä

Like 2020, 352 s.

VUODEN URHEILUKIRJAKSI ANSAITUS-TI valittu Inga Maggan *Varjonyrkkeilijä* on ennen kaikkea hyvä romaani ja samalla ansiokas urheilukirja. Kehyskertomuksena toimii Lolan vetämä taidekurssi, jolle häntä hyväksikäyttäneen nyrkkeilyvalmentajan Roman Barren tytär tulee. Rebekan ilmestyminen opiskelijaksi saa Lolan kipeät muistot heräämään. Rebekka on menestynyt nyrkkeilijä, jota hänen isänsä valmentaa.

Romaanin puolessavälissä romaani siirtyy reaaliaikaan ja kertojaksi vaihtuu Rebekka. Hänen kauttaan avautuu vähitellen, miten isän käytös on muuttunut koko perheen taakaksi. Kehyskertomus on läsnä myös Rebekan ollessa äänessä. Tarina ei kehysten ansiosta hajoa, vaikka Magga kertoo sitä kahdesta ja välillä useammastakin näkökulmasta.

Punaisena lankana romaanissa juoksee Barren valmennusosaamisellaan ja monipuolisena yhteisötoimijana saavuttama auktoriteettiasema, jota hän käyttää hyväkseen kaikissa ihmissuhteissaan. Hän hyödyntää Lolan ja toisen nuoren tytön halua menestyä ja tulla hyväksytyksi. Valmentaja raiskaa molemmat tytöt saavutettuaan heidän luottamuksensa. Barre oikeuttaa tekojaan tarjoamallaan kovalta valmennuksella ja tytöiltä saamallaan ihailulla. Neljätoistavuotias Lola syyttää tapahtuneesta itseään, kuten myös toinen raiskatuista, samanikäinen Anna.

Romaanin keskeisiä henkilöitä ovat lisäksi Rebekan Risto-veli ja poikaystävä Tom. Paula-äiti jää tarkoituksella taustahenkilöksi; syy selviää romaanin loppupuolella. Magga antaakin taitavasti vihjeitä tapahtumien kulusta, mutta jättää tulkintoja auki, mikä pitää lukija tiukasti otteessa. Romaanissa riittää yllättäviä käänteitä, jotka hiovat ajoittain uskottavuuden rajoja. Maggalla on kuitenkin taito solmia tarinan säikeet yhteen. Huomaan odottavani, saako paha palkkansa ja Lola kostonsa. Loppua kohti vauhti kiihtyy ja kerronnan taso hiukan notkahtaa.



Osa vuorosanoista kangistuu hiukan paperinmakuisiksi.

Magga kuvaa hyvin Lolan kautta junioriurheilijan ajatuksia. Yhtä lailla hän kirjoittaa uskottavasti aikuisen urheilijan arjesta ja menestyksen tavoittelun vaatimasta ehdottomuudesta. Musta huumorikin häivähtää urheilun vaatavuuden kuvauksessa. Isä ja veli voivat ahmia Rebekan syntymäpäiväkakkua ja kumota konjakkeja, kun hänen itsensä on ottelupainoa tavoitellessaan tyydyttävä mustaan kahviin.

Varjonyrkkeilijä taustoittaa myös Barren elämäntulkua. Aikuisena hän on yhteiskunnan tukipylväs, joka on mukana urheiluseurassa, seurakunnassa ja pyrkii myöhemmin kunnallispolitiikkaan. Lapsena ja nuorena hän on kokenut kovia. Barresta on tullut rikkinäinen ihminen, joka nauttii äärimmäisestä vallankäytöstä, ja hakee toisaalta toisten ihmisten hyväksyntää. Magga tuo alleviivaamatta esille, että kuka tahansa voi olla muuta kuin miltä näyttää ja tehdä muuta kuin voisi olettaa.

Kirjan lyhyestä elinkaaresta Suomessa kertoo se, että keväällä 2020 ilmestynyt romaani löytyy jo kirja-kauppojen alelaareista. Vajaalla kahdeksalla eurolla saa täysipainoisen romaanin.

Maggan kertoma tarina on kova ja raaka. Se luotaa urheilun pimeää

puolta, joka vasta viime vuosina on tullut esiin. Suomessakin on eletty pitkälti Urho Karhumäen Avoventeen-romaanissaan maalaamassa ihannemaailmassa, jossa huonoille teille joutunut sankari pelastuu kunnan kansalaiseksi urheilun avulla. Magga ei syyttele eikä osoittele sormella, vaan kerii auki urheilun synkkää todellisuutta kuin nyrkkeilijän käsisiteitä ottelun jälkeen. Väkevä teos kertoo kaunistelemattomasti hankalasti kaunokirjalliseksi teokseksi taipuvasta aiheesta. Lukukokemus ei ylennä mieltä, mutta saa ajattelemaan – ja antaa loppussa hivenen toivoa.

JOUKO KOKKONEN



Liikunnan kirjava eriarvoisuus

**JOUKO KOKKONEN &
KATI KAURAVAARA (toim.):**
Eriarvoisuuden kasvot
liikunnassa.

Liikuntatieteellinen Seura 2020, 251 s.

ERiarvoisuus on ajankohtainen yhteiskunnallinen ja tieteellinen ongelma. Kun lapsen urheiluharrastus katkeaa tai ei pääse edes alkamaan vanhempien varattomuuden tai asuinpaikan vuoksi, ollaan hyvinvointivaltion peruskysymysten äärellä. Myös yhteiskuntaa koskevassa tutkimuksessa globaali ja maiden sisällä havaittava eriarvoisuus on jälleen noussut keskeiseksi tutkimusaiheeksi. Yhteiskuntien vaurastumiseen on liittynyt myös varallisuuserojen kasvua, eikä tasa-arvoistuminen ole ollut suoraviivaista. Eriarvoisuuden kasvu selittää myös poliittisessa käyttäytymisessä tapahtuneita muutoksia.

Liikuntatieteellinen Seura tarttuu **Jouko Kokkonen** ja **Kati Kauravaaran** toimittamassa ja kaksitoista artikkelia sisältävässä julkaisussaan tärkeään aiheeseen. Johdantoartikkelissa **Hannu Itkonen** kuvaa tasa-arvoa lisäävien instituutioiden kehitystä ja eriarvoisuuden tutkimuksen laajempaa kenttää. Hän nostaa esiin kuusi eriarvoisuuden ulottuvuutta: taloudellisen, alueellisen, sukupuolten välisen, sukupolvittaisen, kulttuurisen ja etnisen eriarvoisuuden. Koulutus sisältyy kulttuuriseen eriarvoisuuteen, vaikka se voitaisiin – myös kirjan tulosten perusteella – sijoittaa omaksi eriarvoisuutta selittäväksi tekijäksi.

Eriarvoisuutta lähestytään kirjassa monista näkökulmista. Pääkaupunkiseutulaisten urheilijanuorten tuskaillessa ahtaissa liikuntahalleissa ja heidän vanhempinsa pilviin karkaavien harrastusmaksujen kanssa on syrjäseutujen nuorten tai painoan pudottavien kuntoilijoiden kokemusmaailma tyystin erilainen. Kirjan artikkelit on jaettu kolmeen ryhmään: 1) liikunnan ahtaat normit, 2) institutionaalinen toiminta ja eriarvoisuus sekä 3) elämänehtojen eriarvoisuus. Alueelliset erot, koulutus, ammatti, ikä ja etnisyys nousivat esiin useissa artikkeleissa.

Anni Rannikon ja **Päivi Armilan** artikkeli vammaisten nuorten asemas-



ta nuorisokulttuurissa avaa eriarvoisuuden liittyviä uudempiä näkökulmia ja ongelman moniulotteisuutta. Tutkimuksen kohteena on lumilautailu ja parkour. Kyse ei siis ole suuresta ryhmästä eikä historian institutionaalista painolastia kantavasta perinteisestä lajista. Myös uudemmassa nuorisokulttuurissa näkyvät eriarvoisuuden kasvot ja osallistumisen esteet. Artikkelissaakin lukijan pohtimaan yhteiskunnan muutokseen liittyviä jatkuvuuksia ja katkoksia. Esimerkiksi perinteisessä yleisurheilussa on usein ylhäältä päin lähdetty murtamaan niin kilpailutoimintaan kuin eriarvoisuuteen ja vammaisuuteen liittyviä raja-aitoja.

Marko Kanasen ulkomaalaistautaisia jalkapalloilijoita käsittelevä artikkeli on kirjan ainoa varsinaisesti kilpaurheiluun keskittyvä artikkeli. Se on harmi, sillä kilpaurheilu paljastaa liikuntaan sisältyviä eriarvoisuuden mekanismeja. Taloudelliset resurssit estävät monen lahjakkaan nuoren liikuntaharrastuksen kehittymistä yhä tavoitteellisempaan kilpaurheiluun. Kilpaurheilussa esiintyy myös suoranaista syrjintää ja rasismia. Ulkomaalaistautisten urheilijoiden kohdalla korostetaan fyysistä lahjakkuutta mutta samalla urheilupuheessa tuodaan esiin kyseenalaisia kulttuuriin tai vaikkapa joukkuepelamiseen liittyviä oletuksia. Kuva on kuitenkin monipuolistumassa, ja myös kilpaurheilussa näkyy yhteiskunnan yleisempi muutos.

Ainakin osa elämänehtoja käsittelevistä artikkeleista olisi voitu sijoittaa kirjan alkupuolelle, jotta lukija olisi saanut heti alkuun yleisemmän kuvan eri väestöryhmien liikkumisesta havaituista eroista. Näissä tilastollisia

menetelmiä soveltavissa artikkeleissa hyödynnetään myös muoti-ilmiöksi nousseita (ranne)mittareita. Ne mahdollistavat tutkittavien kohdalla esimerkiksi aikaisempaa tarkemman fyysisen aktiivisuuden ajoittamisen vuorokauden sisällä. Tulokset eivät ole erityisen yllättäviä ja tukevat havaintoja ja tutkimuksia koulutuksen ja sosioekonomisen taustan vaikutuksista. Liikuntaan ja terveyteen liittyvisä politiikkatoimissa pitäisi ottaa vapaa-ajan liikunnan lisäksi aikaisempaa paremmin huomioon fyysisesti raskean työn aiheuttama väsymys ja erityisesti toimihenkilötyöhön liittyvä liikkumattomuus.

Saatesanoissa kirjan kerrotaan saaneen alkunsa **Kati Kauravaaran** ja **Eva Rönkön** keväällä 2019 esittämästä ideasta. He myös kokoavat päätösartikkelissa yhteen kirjassa esitettyjä tutkimustuloksia. Artikkelin sisältö ”intersektionaalisuuskiekko”, jossa on yksitoista liikunnan harrastamisesta määrittävää sektoria. Keskellä on kantasuomalainen, terve, normaalipainoinen ja korkeasti koulutettu toimihenkilö, jolla on varaa harrastaa haluamiaan lajeja. Vähän koulutettu, ikääntynyt maahanmuuttajanainen ei ole liikuntakulttuurin keskiössä.

Ammattimaisesti toteutettu *Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa* tulee varmasti tarpeeseen analysoidessaan monipuolistuvaa liikuntakulttuuria ja siihen sisältyviä ongelmia. Kirjan toivoisi löytävän lukijoita myös varsinaisen liikuntatutkimuksen ulkopuolelta, sillä artikkelit kertovat myös yleisemmin eriarvoisuuden muodoista ja väestöryhmien liikkumiseroja selittävästä tekijöistä. Havaittujen erojen ja varsinaisen eriarvoisuuden terävämmällä erittelyllä aiheesta olisi saatu vielä enemmän irti. Ainakin liikuntatutkimuksen ulkopuolelta tulevaa lukijaa olisi palvellut myös se, että teoksen kolmisenkymmentä kirjoittajaa olisi esitelty kootusti yhdessä kohtaa.

MATTI HANNIKAINEN

Helsingin yliopiston talous- ja sosiaalhistorian dosentti



Pintaraapaisu suomalaisen naisurheilun ladunraivaajan elämästä

**JARI PORTTILA JA
OSMO KÄRKKÄINEN:**
Äitee – Siiri Rantasen tarina

Docendo 2020, 214 s.

TALVET OLIVAT 1990-LUVULLA vielä etelässä pitkään lumisia ja hiihto kuului perheemme harrastuksiin muiden lajien ohella. Isäni voiteli meidän sukset ja hiihdimme Tuusulanjärven jäätä pitkin eväät repussa. Hiihto oli mukavaa yhteistä aikaa perheen kesken ilman tavoitteellista harjoittelua. Samalla tavalla **Siiri Rantaselle** hiihto oli 1930-luvulla leikkimistä ja kilvoittelua mäenlaskusta naapurin poikien kanssa. Muita yhdistäviä kokemuksia minulla ei Äiteen kanssa olekaan, sillä Rantasen uran aikana naisten urheilua ei juurikaan arvostettu edes oman lajin sisällä.

Siiri Rantasen kunnioitettava ura alkoi poikkeuksellisesti vasta omien poikien syntymän jälkeen. Naisten hiihto oli mukana olympiohjelmassa ensimmäisen kerran Oslossa vuonna 1952. Suomalaiset saavuttivat legendaarisen kolmoisvoiton 10 kilometrillä, joka oli naisten ainoa hiihtomatka. Rantanen sijoittui kolmanneksi **Lydia Widemanin** ja **Mirja Hietamiehen** jälkeen.

Jari Porttilan ja **Osmo Kärkkäisen** *Äitee – Siiri Rantasen tarina* painottuu Äiteen aktiivivuosien ympärille. Urheilutulokset on kirjattu teokseen hyvin yksityiskohtaisesti myös muiden urheilijoiden osalta. Sen sijaan lapsuudesta ja nuoruudesta tai sitä varjostaneesta sota-ajasta Äitee puhuu vain lyhyesti. Muutenkin Rantasen oma ääni jää teoksessa varsin pintapuoliseksi. Väistämättä tulee pohtineeksi, että Äiteen tarina olisi pitänyt saada kansiin jo aikaisemmin, sillä sanavalmiin kertojan tarinoita urheilu-uran taustalta olisi ollut kiinnostavaa lukea enemmän.

Äiteen elämäkerran ehdottomasti kiinnostavimmat urheilun taustatarinat liittyivät Hiihtoliiton päävalmentaja **Veli Saarisen** toimintaan Cortina d'Ampezzon olympialaisissa 1956, jolloin Hiihtoliiton toimihenkilöt myivät Äiteen vara-Järviset saadakseen matkavaluutta. Saarinen oli teoksen mukaan autoritairinen valmentaja, jolle naishiihtäjät ei-



vät uskaltaneet sanoa vastaan, koska pelkäsivät oman uransa tai arvokisatapahtumien puolesta. Rantanen oli poikkeus. Siksi hän saikin joukkue-sisariltaan lempinimen Äitee, kun hän piti muiden naishiihtäjien puolia.

Naisten urheilun arvostuksesta kertoi myös se, ettei päävalmentaja Saarinen vaivautunut antamaan harjoitteluohteja naisille. Naishiihtäjien suksihuollosta vastasivat yhdistetyn miehet. Naisten Cortinan olympialaisissa voittama viestikulta jäi mieshiihtäjien suorituksen varjoon, eikä heitä juhlittu Suomessa. Rantasen kotikaupungissa Lahdessa hiihtäjän saavutuksia ei huomioitu Äiteen oman kertomuksen mukaan aktiiviuran aikana. Itsenäisyyspäivän juhliin Äitee sai kutsun vasta uransa jälkeen tasavallan presidentti **Mauno Koivistolta**.

Rantasen menestyksen ja naisten urheilemisen oikeutusta puolustaneen toiminnan ansiosta nuorten naishiihtäjien oli helpompi tulla mukaan maa-joukkue-toimintaan ja taistella myöhemmin arvokisoissa menestyksestä. Rantanen myös vauhditti lahtelaisten nuorten urheilijoiden menestystä, kun hän vetäytyi vuonna 1962 Lahden Hiihtoseuran viestijoukkueesta tietäen voiton tulevan ilman häntäkin. LHS:n johdokunnalle tämä ei sopinut. Se määräsi vastoin seuran toiveita toimineen Äiteen kilpailukielttoon.

Rantanen oli koko uransa puhdas amatööriurheilija, joka yhdisti perheen, työn ja urheilu-uran poikkeuksellisen menestyksekkäästi. Harjoittelunsa hän sovitti arkeen esimerkiksi juoksemalla töihin. Naishiihtäjistä suurin osa lopetti uransa varsin nuorena perhesyistä, mutta Rantasella se jatkui omana aikanaan poikkeuksellisen pit-

kään. Rantasen puoliso otti poikkeuksellisen paljon vastuuta kodista ja lapsista, jotta Äiteellä oli mahdollisuus kiertää viikonloppuisin kansallisissa kisoissa. Maajoukkueleirejä varten Rantanen joutui ottamaan töistä erikseen vapaata. Toista oli Neuvostoliiton ammattiuurheilijoilla, jotka Rantasen mukaan järkyttyivät kuullessaan, etteivät suomalaiset hiihtäjät saaneet palkkaa harjoittelusta.

Äitee – Siiri Rantasen tarina kertoo suomalaisen urheilun ammattimaistumisesta 1900-luvulla, mutta myös urheilun epätasa-arvosta ja liikuntakulttuurin miesvaltaisuudesta. Olen aina kunnioittanut Äiteen saavutuksia, jotka nousevat uudelle tasolle hänen kertomanaan. Äitee ei ollut pelkästään urheilija, vaan myös ladunraivaaja meille nuoremmille. Kuntoliikkujana hiihtoa 95-vuotiaaksi harrastanut Rantanen on esimerkki kaikenikäisille. Vasemman jalan amputoinnista toipuva Äitee aikoo vielä palata jalkalenkkeille proteesin turvin.

RIIKKA ROITTO

hankekoordinaattori

Liikuntatieteellinen Seura

riikka.roitto@lts.fi



Eläviä kuvia Äiteen elämästä

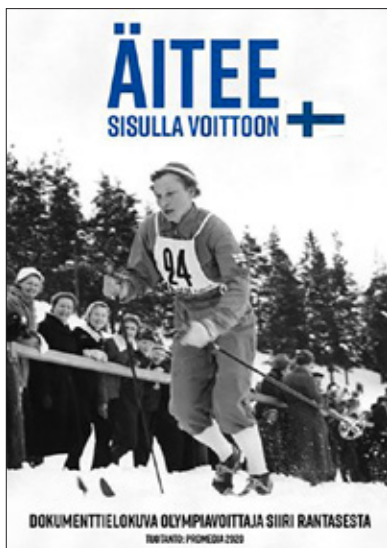
JANI WALLENIUS

Äitee – Sisulla voittoon

Promedia Finland 2020. 28 min.

OLEN TAVANNUT Siiri "Äitee" Rantasen kerran, Helsingin Kivikon hiihtohallin avajaisissa syksyllä 2008, kun tein tapauksesta juttua Mellunkylä-lehteen. Rantasen ohella paikalla oli silloinen kansanedustaja **Juha Mieto**. Halli otettiin käyttöön tietysti hiihtämällä. Minullakin oli sukset jalassa. "Äitee" to-kaisi Miedolle ja minulle "eiköhän myö lähetä hiihtämään". Ja sitten mentiin. Rantasella oli ikää jo liki 84 vuotta, mutta vauhti oli reipasta. Hiihtohallin silloisen radan varsin jyrkät töpörrät ja kiperät mutkat eivät menoa haitanneet. Miedolle lainasin pipon, jonka kävin myöhemmin eduskunnasta hakemassa.

Sama mutkattomuus välittyi Ylen uudenvuodenaattona esittämästä kuvallisesta Rantasen elämäkerrasta,



joka on tiivistetty pidemmästä dokumenttielokuvasta. Dokumentin kiinnostavinta antia ovat elokuvan tekoaikaan 95-vuotiaan Äiteen haastatteluosuudet, joissa hänen rehevä ja suorasukainen ilmaisunsa pääsee oikeuksiinsa.

Myös arkistokuvat, radiolähetyksistä otetut katkelmat ja filmivälähdykset kertovat päähenkilöstä sekä laajemmin urheilusta ja yhteiskunnasta. Arkistofilmit havainnollistavat, miten erilainen laji hiihto oli Rantasen huippuvuosina 2020-luvun latukampailuihin verrattuna. Radat, välineet ja asut olivat tuolloin tyystin toisenlaisia. Vähemmän tunnettua on se, että Rantanen ylsi SM-kultaan 1960-luvulla myös maastojuoksijana ja maantiepyöräilijänä.

Jani Walleniuksen ohjaama elokuva käy pikakelauksella läpi Rantasen elämänvaiheet. Puhuvia päitä vilahdtaa alle puolessa tunnissa paljon, mikä johtunee osittain siitä, että aineistosta on määrä julkaista laajempi elokuva. Osa haastattelupätkistä jää tämän vuoksi irrallisiksi. Rantanen vieraillee elokuvanteon tiimoilta myös tasavallan presidentti **Sauli Niinistön** luona Mäntyniemessä. Jäykähkö osuus on vähän päälle liimatun tuntuinen.

Äiteen tarina on tulossa tänä vuonna täysimittaisena elokuvateattereihin. Ylen esittämä versio on katsottavissa Areena-palvelusta. Kuviin ja puhuttuihin sanoihin tukeutuva elämäkerta on vetävämpi kuin kirjana ilmestynyt. Sen perusteella saa varsin hyvän yleiskuvan Rantasen urasta ja merkityksestä suomalaisen liikuntakulttuurin toimijana. "Äitee" on ollut ennen kaikkea käytännön toimija, joka on ottanut kantaa etenkin hiihdon ajankohtaisiin kysymyksiin.

JOUKO KOKKONEN



Perinteinen historiikki maan vanhimmasta vammaisurheilujärjestöstä

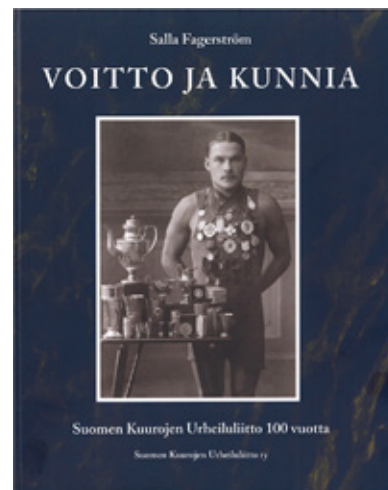
SALLA FAGERSTRÖM
Voitto tai kunnia. Suomen Kuurojen Urheiluliitto 100 vuotta 1920–2020
 SKUL 2020, 430 s.

Suomen Kuurojen Urheiluliitto (SKUL) on maamme vanhin vammaisurheilujärjestö. Satavuotisjuhlansa kunniaksi SKUL julkaisi **Salla Fagerströmin** kirjoittaman historiikkijärkäleen. Fagerström käy liki kaksikiloisessa ja 430-sivuisessa teoksessa yksityiskohdaisesti läpi liiton vaiheet vuosikymmen kerrallaan.

Fagerström taustoittaa hyvin kuurojen urheilutoiminnan alkuvaiheet Suomessa. Helsingin Kuuromykkien Voimistelu- ja Urheiluseura aloitti toimintansa vuonna 1904. Jo tätä ennen oli perustettu ruotsinkielinen seura, mutta sen taival katkesi alkuunsa. Helsingin kuuromykkien pohjoismaiset urheilukilpailut vuonna 1909. Seuratoiminta alkoi ennen Suomen itsenäistymistä myös Kuopiossa, Kymenlaaksossa, Tampereella ja Turussa. Viipurissa toiminta käynnistyi vuonna 1920. Paikallistoiminnan pohjalta oli mahdollista perustaa oma urheiluliitto.

Fagerström on ryhmitellyt aineiston liitosta vuosikymmenittäin kertoviksi luvuiksi, joita seuraavat saman ajanjakson urheilutapahtumat. Ratkaisu panee miettimään, olisiko muu jaksottele ollut toimivampi. Kuurojen urheilun tai kuurojen yhteiskunnallisen aseman kehityskaaret eivät oikein piirry esiin vuosikymmen kerrallaan etenevässä tarkastelussa.

Tulosten kuormittamat kilpailuraportit tekevät teoksessa varsin raskasta luettavaa, mikä korostuu etenkin historiikin loppupuolella. Kaikkia tuloksia ei kannata 2020-luvulla välttämättä painaa, vaan niistä voisi koota verkkojulkaisun. Toinen vaihtoehto olisi ollut koota tuloksia liitteenä loppuun. SKUL:n historiikki asettuu kokonaisuutena perinteisten järjestöhistoriikkien sarjaan: tapahtumat seuraavat toisiaan, mutta niiden laajempaa merkitystä ei juurikaan pohdita.



Teos on perusilmeeltään näyttävä. Runsaat kuvitus kertoo omaa tarinaansa urheilun ja liikunnan muutoksista. Asut ja suorituspaikat ovat 2020-luvulla perin toisenlaisia kuin vuosisata sitten. Historiikin sivuilta löytyy runsaasti näyttäviä kuvia, joista osan digitointitaso ei ole valitettavasti riittävä aukeaman täyttäväksi. Isoksi ansioksi voi lukea henkilöhakemiston, joka usein puuttuu historiikeista.

Voitto tai kunnia -teosta lukiessa käy selväksi siihen käytetty suuri työmäärä ja innokas paneutuneisuus. Samalla mieleen hiipii kysymys, miksi kirjan koostamisessa ei ole käytetty historian ammattilaisten asiantuntemusta. Hyvät neuvot eivät ole ilmaisia, mutta ne näkyvät lopputuloksessa. Historiikkien teettäjien toivoisi oivaltavan, että yksinomaan järjestöaktiiveista koostuva toimituskunta ei yleensä pysty etääntymään tutkimusaiheesta, eikä myöskään ohjaamaan kirjoittajaa esimerkiksi käsitteilytavan tai näkökulmien valinnassa.

Ydinlukijakuntaa SKUL:n historiikki epäilemättä tyydyttää suurelta osin, mutta teos jää etäiseksi laajemmalle yleisölle, kuten vammaisurheilun historiasta kiinnostuneille. Moitteen sanoista huolimatta *Voitto tai kunnia* on liiton jäsenistölle hyvin palveleva järjestöhistoriikki.

Kuuroilla on vahva viittomakieleen perustuva kulttuurinsa, jonka vuoksi he ovat halunneet vaalia itsenäistä urheilutoimintaansa. SKUL ei ole tähän mennessä halunnut liittyä vammaisurheilujärjestöihin, mutta toiminnanjohtaja **Eetu Keski-Levijo**en historiikkiin kirjoittamien loppusanojen mukaan asia nousee lähivuosina yhä enemmän keskusteluun. Puntaroitavaksi tulevat yhteistyön edut ja kuurojen urheilun omaleimaisuuden säilyttäminen.

JOUKO KOKKONEN

Stadion 50 vuotta sitten

Osaavatko suomalaiset keskustella?

Rauno Laakso ruoti Stadionissa 1/1971 suomalaista keskustelukulttuuria. Liikuntatieteellisen Seuran urheilun valtakunnanorganisaatiosta helmikuun alussa 1971 järjestämä keskustelutilaisuus oli ajautunut tutuille urille. Osallistujat olivat puhuneet Laakson mielestä toistensa ohi. Mielipiteitä riitti, mutta keskustelua ei syntynyt.

– Urheilujohtajamme ovat aivan liian vanhoja, todetaan uudelleen ja uudelleen. Vaihdoksia vaaditaan! Nuoret tilalle! Lähes kaikilla tahoilla näin menetellään ja hyvin tuloksin.

Joskus tulee miettineeksi, millä ikää pitäisi mitata silloin kun harkitaan ratkaisuja iän perusteella. Elettyjen vuosien lukumäärää järkevempi mitta luultavasti on ajatusten ja koko ajatusmaailman ikä. Mikä etu on uudistusten toivossa vaihtaa henkilö nuorempaan, jos ajatukset ovat molemmilla sama-

nikäiset? Saatetaan jopa melko oikeutetusti kysyä, eikö nuori ja vitaalinen ihminen vanhoine ajatuksineen ole kilpailijaansa merkittävästi vaarallisempi, pohti Laakso.

Kalevi Heinilä esitteli LTS:n järjestämässä tilaisuudessa **Paavo Seppäsen** laatiman mallin Suomen Urheilun Keskusjärjestön (SUK) perustamiseksi. Siihen olisi koottu silloisten keskusjärjestöjen SVUL:n, TUL:n, TUK:n ja CIF:n toiminnot. Lisäksi Suomeen olisi perustettu Suomen Urheilun Keskusvirasto hallinnoimaan julkista liikuntakenttää. Heinilä esitteli myös oman ehdotuksensa, jossa SUK:n rinnalle olisi perustettu Kuntoliikunnan Edistämisyjärjestö (KEJ). Lisäksi Heinilän mallissa urheilun keskusjärjestö olisi rakentunut SVUL:n pohjalle.

Heikki Klemola kertoi Saksan demokraattisen tasavallan viisihenki-

sen urheiluvalluuskunnan vierailusta Suomessa. DDR:n valtuuskunnan käynti perustui maiden hallituksen hyväksymään kulttuurin, kasvatuksen ja tieteen aloja koskevaan kulttuurinvaihtopöytäkirjaan.

– Kuten tiedetään, DDR:ssä on liikuntatieteen taso korkea ja sen palvelukset sekä huippu-urheilulle että kuntoliikunnalle varsin arvostettuja. Alustavasti on liikuntatieteen vuorovaikutuksen lisäämiseksi pitemmällä tähtäyksellä käyty keskusteluja, jotka myöhemmin johtanevat yhä pitemmälle; suomalaisten taholta on toivottu mm. mahdollisuuksia laajentaa toimintaa koskemaan luennoitsijoiden ja opiskelijain vaihtoa.

Vireillä olleita jäähallisuunnitelmia käsitteli **Risto Heino**, jonka mukaan Suomessa oli suunnitelmien toteutuessa määrä olla kymmenen jäähallia 1970-luvun lopussa. Vuonna 1971 Suomessa oli kolme jäähallia – Helsingissä, Raumalla ja Tampereella. Ruotsissa yleistyneiden kuplajäähallien sijaan Suomessa oli valittu Heinin mukaan ”Rauman malli”, mikä tarkoitti kylmien kevytrakenteisten hallien rakentamista useimmiten jo olemassa olevien tekojääratojen katteeksi. Forssaan oli kuitenkin suunnitteilla kuplahalli, vaikka Ruotsissa saadut kokemukset eivät sen rakentamista puoltaneetkaan.

JOUKO KOKKONEN



Lapsia lähdyssä hiihtäen koulusta kotiin Tuusulassa talvella 1950.

Kuva: Pekka Kyytinen/Museovirasto

Liikunta & Tiede julkaisee vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita painettuna ja verkkosivuilla, joilla ovat luettavissa kaikki artikkelit vuodesta 2008.

Käsikirjoituksia otetaan arviointiprosessiin kaksi kertaa vuodessa: tämän vuoden jättöajat ovat 31.3.2021 ja 30.9.2021. Kirjoitusohjeet ja arviointiprosessin kuvaus ovat luettavissa osoitteessa www.lts.fi.

Käsikirjoitusten arvioinnista vastaa toimitusryhmä, johon kuuluvat Sanna Palomäki (päätoimittaja), Katja Borodulin, Hannu Itkonen, Kari L. Keskinen, Jouko Kokkonen (toimittaja), Tiina Kujala ja Kati Lehtonen.



URHEILU-URAN YHDISTÄMINEN KOULUTUKSEEN: KAKSOISURAYMPÄRISTÖT JA URHEILULUKIOIDEN MENESTYSTEKIJÄT SUOMESSA

Aku Nikander, LitM, Jyväskylän yliopisto. **Milla Saarinen**, LitM, Jyväskylän yliopisto. **Kaisa Aunola**, PsT, Jyväskylän yliopisto. **Sami Kalaja**, LitT, EduFutura. **Tatiana V. Ryba**, FT, Jyväskylän yliopisto/ Psykologian laitos. PL 35, 40014 Jyväskylän yliopisto. Sähköposti: tatiana.ryba@jyu.fi (yhteyshenkilö).

TIIVISTELMÄ

Nikander J. A. O., Saarinen M., Aunola K., Kalaja S. & Ryba T.V. 2021. Urheilu-uran yhdistäminen koulutukseen: Kaksoisuraympäristöt ja urheilulukioiden menestystekijät Suomessa. Liikunta & Tiede 58 (1), 77–85.

Eurooppalaisessa urheilupolitiikassa on viime vuosikymmenten aikana kasvavassa määrin pyritty tukemaan urheilu-uran yhdistämistä opiskeluun ja työuraan. Erasmus+ projektin "Ecology of Dual Career" (ECO-DC, 2017) tutkimusryhmän määritelmän mukaan tämä urheilun ja koulutuksen/työn yhdistävä kaksoisuraa tukeva kehitysympäristö (*Dual Career Development Environment*, DCDE) on tarkoituksenmukaisesti kehitetty järjestelmä, joka pyrkii auttamaan urheilijoita tavoitteellisen urheilu-uran ja opiskelun tai työn yhdistämisessä (Morris ym. 2020). Tässä tutkimuksessa kuvataan suomalaiset kaksoisuran kehitysympäristöt sekä selvitetään kyselytutkimuksen avulla kehitysympäristöjen erilaisten menestyspiirteiden esiintymistä suomalaisissa urheilulukioissa.

Suomalaisia kaksoisuraympäristöjä tunnistettiin yhteensä 12. Ne voitiin luokitella kolmeen erillaiseen kategoriaan: koulutus-pohjaisiin, urheilupohjaisiin ja työelämäpohjaisiin. Suomalaisen urheilulukioiden, joita voidaan pitää koulutus-pohjaisina kaksoisuran kehitysympäristöinä, menestystekijöitä tutkittiin kyselytutkimuksella, johon osallistui 21 opiskelijaurheilijaa ja 48 opiskelijaurheilijoiden tukiryhmään kuuluvaa henkilöä (esimerkiksi opettaja, valmentaja, rehtori, fysioterapeutti). Urheilulukioiden menestystekijöiksi tunnistettiin erityisesti opiskelun ja urheilun yhdistämisessä auttava tukiryhmä, asiantuntijapalveluiden hyvä saatavuus, voimaannuttava lähestymistapa henkilökohtaiseen kehittämiseen sekä joustavat kaksoisuraratkaisut. Tukiryhmä arvioi kokonaisvaltaisen lähestymistavan opiskelijaurheilijan elämään, joustavien kaksoisuraratkaisujen mahdollistamisen sekä opiskelijaurheilijoiden mielenterveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimisen esiintyvän urheilulukioissa vahvemmin kuin mitä opiskelijaurheilijat arvioivat.

Avainsanat: urheilijan kehitys, kaksoisura, urheilulukiot, arviointi

ABSTRACT

Nikander J. A. O., Saarinen M., Aunola K., Kalaja S. & Ryba T.V. 2021. Integrating an athletic career with school in Finland: Dual career environments and success factors of sport high schools. Liikunta & Tiede 58 (1), 77–85.

The European sport policy has been focused on fostering links between sport and education systems with the aim to establish an integrated dual career pathway for athletes who attempt to combine their athletic careers with education or work. Partners of the collaborative Erasmus+ sport project entitled "Ecology of Dual Career" (ECO-DC) conceptualized dual career development environments (DCDEs) as purposefully developed systems that aim to facilitate athletes' investment in combining their competitive sporting career with education or work, and, therefore include both (sporting and educational or vocational) career aspects within them (Morris et al. 2020). The current study drew on national data with the aims to identify the different types of DCDEs in Finland and to evaluate the prevalence of different DCDE success features in Finnish sports high schools.

Twelve types of DCDEs were identified which can be categorized into sports based, education based and work-based environments. To evaluate success features of the sports high school's environment, 48 support staff members (e.g., teachers, coaches, principals, physiotherapists) and 21 student-athletes participated in the online survey. Strengths of the Finnish sports high schools, as evaluated by the support staff and student-athletes, were dual career support team, access to expert support, empowerment approach and flexible dual career solutions. The support staff evaluated the whole person approach, flexible dual career solutions and care of dual career athletes' mental health and well-being higher compared to student-athletes' evaluations.

Keywords: Athlete development, dual career, sports high schools, assessment

TAUSTA

Urheilijan kaksoisuralla tarkoitetaan urheilu-uran yhdistämistä opiskeluun tai työhön (Stambulova ym. 2020). Onnistuneen kaksoisuran on ajateltu mahdollistavan yksilön täyden potentiaalin saavuttamisen elämässä, turvaavan urheilijoiden hyvinvointia ja helpottavan urasiirtymää (Euroopan komissio 2012; Henry 2013; Stambulova ym. 2020). Niin eurooppalaisessa kuin suomalaisessakin kontekstissa koulutus- ja urheiluympäristöt ovat perinteisesti olleet erillään urheiluseurojen vastatessa tavoitteellisen kilpaurheilun organisoinnista ja koulutusympäristöjen opinnoista. Keskeinen kysymys eurooppalaisessa urheilupolitiikassa ja -tutkimuksessa onkin viime aikoina ollut se, kuinka nuorten urheilijoiden urheilullinen kehitys, yksilöllinen kasvu, hyvinvointi ja yhtäläiset oikeudet niin koulutukseen kuin urheiluun voitaisiin turvata erilaisilla kaksoisurapoluilla (Henry 2013). Ryba ym. (2016b) avasivat katsauksessaan kaksoisuratu- kimuksen tilannetta Suomessa sekä esittelivät suomalaisen version huippu-urheilijan uramallista. Katsauksensa pohdinnassa he nostivat esille kysymyksen siitä, minkälaisia mahdollisuuksia nuorilla urheilijoilla on valita oman kiinnostuksensa mukaisia koulutus- ja urapolkuja sekä rajoittuvatko polut vain muutama- ennalta annettuun vaihtoehtoon.

Stambulovan ja Wyllemanin (2019) mukaan keskeinen puute eurooppalaisessa kaksoisuratu- kimuksessa on kokonaisvaltaisen koko kehitysympäristön huomioivan näkökulman puuttuminen. Urheilupsykologian teoreettiseksi viitekehikseksi on tämän tutkimuksellisen aukon täyttämiseksi hyväksytty holistis-ekologinen lähestymistapa (*Holistic Ecological Approach*, HEA) (Henriksen & Stambulova, 2017). HEA siirtää huomion yksilöllisistä tekijöistä kehitysympäristöön sisältäen niin urheilun, opiskelun kuin yksityiselämän. Kaksoisuran kehitysympäristöllä (*Dual Career Development Environment*, DCDE) tarkoitetaan koulutuksellista tai ammatillista järjestelmää (esimerkiksi Suomessa urheilulukiot), joka pyrkii auttamaan urheilijaa tavoitteellisen urheilu-uran ja opiskelun tai työn yhdistämisessä (Morris ym., 2020).

Henriksen ym. (2020) tutkivat HEA:n avulla urheilijaystävällistä tanskalaista yliopistoa ja nostivat esille menestyksekkään kaksoisuran kehitysympäristön piirteiksi muun muassa kaksoisuraa koordinoivan tukiryhmän olemassaolon, kommunikaation eri toimijoiden välillä, opiskelijaurheilijoiden kaksoisurataitojen kehittämisen, joustavuuden urheilun ja opiskelun yhdistämisessä sekä roolimallien kannustavan asenteen kaksoisuraa kohtaan. Lisäksi Erasmus+ projektin (ECO-DC, 2017) tutkimusryhmä tutki HEA:n avulla eri kaksoisuran kehitysympäristöjä Euroopassa (Ruotsi, Suomi, Belgia, Espanja, Tanska, Iso-Britannia ja Slovenia) ja määrittä tämän pohjalta kymmenen kaksoisuran kehitysympäristön menestyspiirrettä (Taulukko 1) sekä kehitti kehitysympäristöjen toimintaa arvioivan kyselyn. Kaksoisuran kehitysympäristön menestyspiirteet ovat tekijöitä, jotka auttavat ja ohjaavat menestyksekkään kaksoisuraympäristön rakentamisessa ja toiminnan ylläpitämisessä.

Samainen tutkimusryhmä tutki eurooppalaisia kaksoisuraympäristöjä tunnistuen kahdeksan erilaista kaksoisuran kehitysympäristöä (Morris ym. 2020): (1) urheilumyönteiset oppilaitokset, jotka tukevat huippu-urheilua mahdollistamalla urheiluharjoittelun osana koulupäivää/ muuta opetussuunnitelmaa, (2) urheiluo- pillaitokset, jotka tarjoavat tukea sekä urheiluun että opiskeluun (esimerkiksi urheiluvalmennus osana tutkintoa), (3) yhdistetty kaksoisurajärjestelmä, joka pyrkii mahdollistamaan opiskelun ja urheilun yhdistämisen (esimerkiksi urheiluakatemiat), (4) kansalliset urheiluohjelmat, jotka tarjoavat opiskelu-

mahdollisuuksia sekä ura- ja opintoneuvontaa urheiluympäristössä, (5) Puolustusvoimat, joka on työelämäpohjainen ohjelma, (6) pelaajajohdistykset, jotka tarjoavat ohjausta opiskelun ja ammatillisten koulutusten suhteen rekisteröityneille jäsenilleen, (7) urheiluystävälliset yliopistot, jotka tarjoavat urheilijoille akateemista joustavuutta harjoitella ja kilpailla omassa urheiluympäristössään ja (8) ammattilaisseurojen ohjelmat, jotka tarjoavat tukea opiskeluun ja työelämän tavoitteisiin.

Kaksoisuran onnistumisen kannalta tärkeässä roolissa ovat sekä yksilöön että ympäristöön liittyvät tekijät. Aikaisempi kirjallisuus koskien yksilöllisiä tekijöitä nostaa esille, kuinka tärkeää on tarkastella urheilijoiden kehitystä kokonaisvaltaisesti elämänsä näkökulmasta (Wylleman ym. 2013). Tämä lähestymistapa huomioi urheilijana kehittymisen lisäksi myös akateemisen, ammatillisen, psykologisen, psykososiaalisen sekä taloudellisen kehityksen. Huomioitaessa nämä tekijät voidaan pyrkiä välttämään niitä haasteita, joita voi esiintyä yksinomaan urheilu-uraan keskittyttäessä, kuten pelkän urheilijan identiteetin omaksuminen, mielenröyryden ongelmat tai vaikeudet sopeutua urheilu-uran jälkeiseen elämään (Koivusalo ym. 2018; Stambulova ym. 2020). Onnistuneen kaksoisuran kannalta yksilöllisiä valmiuksia ovat esimerkiksi urasuunnitteluun liittyvät valmiudet (De Brandt ym. 2018), urheilija- ja opiskelijaidentiteetin tasapaino (Stambulova ym. 2015) ja motivaatio molempia uria kohtaan (Aunola ym. 2018; Lupo ym. 2015).

Vaikka opiskelijaurheilijoilla olisi riittävät yksilölliset taidot ja osaaminen menestyksekkääseen kaksoisuraan, vaikuttaa myös ympäristö, jota he eivät voi kontrolloida, kaksoisuran onnistumiseen. Esimerkiksi valmennuksen laatu, kulttuuri, yhteistyö ja työnjako ympäristössä sekä usko koulutuksen tärkeyteen ympäristössä vaikuttavat kaksoisurien onnistumiseen (Henriksen ym. 2020; Knight ym. 2018; Ryba ym. 2016a). Korhosen ym. (2020) tapaustutkimus osoitti, että suomalaisessa urheilulukiassa urheilu ja koulutus olivat epätasapainossa, opettajat ja valmentajat olivat ylityöllistettyjä ja opiskelijaurheilijat kokivat haasteita arjen tasapainottamisessa sekä jaksamisessa. ”Urheilu ensin” -kulttuuri aiheutti sen, että opiskelevat urheilijat olivat valmiita jättämään luentoja väliin urheilun takia. Koulun tehtävänä oli joustaa urheilun tarpeiden mukaan, mutta urheilu ei joutanut samassa määrin. Lisäksi koulun ja urheilun toimijat eivät kommunikoineet keskenään ja urheilijat jäivät haasteiden edessä ilman tukea. Urheilijoiden elämä koostui pitkälti harjoittelusta, syömisestä, läksyjenteosta ja koulunkäynnistä, mikä ei tue kaksoisuran kokonaisvaltaisen kasvun (esimerkiksi identiteetin muodostuminen, tulevaisuuden suunnitelmien pohtiminen) näkemystä (ECO-DC, 2017).

EU:n julkaisemat kaksoisuraa koskevat suuntaviivat (2012) painottavat kulttuurisen kontekstin huomioimista kehitettäessä eri maiden kaksoisuriin liittyviä toimintamalleja sekä palveluita. Suomessa urheilulukiotoiminta on hyvä esimerkki kaksoisuraa tukevasta vakiintuneesta toimintamallista. Lukiolain mukaan lukiokoulutuksen tavoitteena on muun muassa tukea opiskelijoiden kasvamista tasapainoisiksi yksilöiksi sekä antaa opiskelijoille jatko-opintojen, työelämän ja persoonallisuuden monipuolisen kehittämisen kannalta tarpeellisia tietoja ja taitoja (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2020). Nikanderin ym. (2020) tapaustutkimus osoitti, että lahjakkuuksien kehittämisympäristöt saattavat markkinoida itseään kaksoisuraympäristöinä houkutellessaan lahjakkaita urheilijoita. Tapaustutkimuksessa suomalainen urheilulukio havaittiin tehokkaaksi siinä suhteessa, että nuoret valmistuvat ja kehittyvät urheilussa, mutta se ei ollut toimiva urheilun, koulutuksen ja muun elämän tavoitteiden ja kehitystehtävien tukemisessa. Nikanderin ym. (2020) mukaan kulttuuri

muuttuu hitaasti, eikä kyseisen kehityksympäristön kulttuuri vastannut kaksoisuriiin liittyviä suosituksia. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, että urheilulukiolaisia kannustettiin lukion jälkeen ammattilaisurheilijoiksi kaksoisuran sijaan.

Suomalaisessa kontekstissa urheilulukiot ovat vanhimpia ja kehittyneimpiä kaksoisuran kehityksympäristöjä. Tämän vuoksi halusimme arvioida laajemmin urheilulukioiden toimivuutta ja kykyä vastata kaksoisuriiin liittyviin haasteisiin sekä tukea opiskelijaurheilijoiden hyvinvointia ja tasapainoa elämässä. Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmän tavoitteena on, että kaikki urheilijat suorittaisivat toisen asteen tutkinnon (Olympiakomitea, 2020). Koska kaksoisura käsitteenä ei tarkoita vain ajanjaksoa urheilulukiossa vaan koko urheilu-uraa, urheilulukioiden arvioinnin lisäksi pyrimme antamaan lukijoille tarkan kuvan urheilijoiden kaksoisurapoluista kartoittamalla, minkälaisia kaksoisuran kehityksympäristöjä Suomessa on, ja mihin urheilulukio kaksoisuran näkökulmasta urheilijan urapolulle sijoittuu.

TUTKIMUSTEHTÄVÄ, -AINEISTO JA -MENETELMÄT

Tutkimuksen tavoitteena on arvioida suomalaisten urheilulukioiden menestystekijöitä kaksoisuran kehityksympäristöinä DCDE arviointityökalun (ECO-DC, 2017) avulla ja verrata urheilijoille keskeisten tukihenkilöiden (mm. valmentajat, vanhemmat, opettajat, rehtorit) ja opiskelijaurheilijoiden näkemyksiä kaksoisuran kehityksympäristön toimivuudesta. Ennen varsinaiseen tutkimustehtävään vastaamista kartoitetaan, minkälaisia kaksoisuran kehityksympäristöjä Suomessa voidaan tunnistaa urheilijan polun eri vaiheissa, ja mihin polun vaiheeseen urheilulukio kaksoisuran kehityksympäristönä sijoittuu.

Tutkimusasetelma ja tutkittavat

Tutkimus on osa Opetus- ja Kulttuuriministeriön rahoittamaa (2018–2020) Jyväskylän yliopistossa toteutettavaa tutkimushanketta ”Nuorten hyvinvoinnin, oppimisen ja huippu-urheilijana kehittymisen optimointi kaksoisuraympäristössä” (WeLive DC), joka on linkittynyt kansainväliseen Erasmus+ -tutkimushankkeeseen ”Ecology of dual career: Exploring dual career development environments across Europe (ECO-DC, 2017). ECO-DC tutkii kaksoisuran kehityksympäristöjä Euroopassa sekä pyrki tarjoamaan ohjeistusta kaksoisuran kehityksympäristöjen kehittämiseen ja optimointiin siten, että ne tukevat huippu-urheilijoiden pyrkimyksiä menestyä yhtäaikaisesti urheilussa ja opinnoissa. Tutkimusprojekti toteutettiin aikavälillä 2018–2020 ja siinä mukana olivat Suomen lisäksi Tanska, Ruotsi, Belgia, Slovenia, Espanja sekä Iso-Britannia. Tutkimusta koordinoi Liverpool John Mooresin yliopisto Iso-Britanniasta. Ennen tutkimuksen aloittamista sen tutkimussuunnitelma sekä tutkittavien suostumus- ja kyselylomakkeet hyväksyttiin koordinaattorina toimivan yliopiston eettisellä toimikunnalla. Tässä artikkelissa käytetään ECO-DC -tutkimusprojektin aineistoa Suomen osalta.

Kaksoisuraympäristöjen kartoitus. Kaksoisuraympäristöjen tunnistamisessa tavoitteena oli kartoittaa ja kuvailla, millaisia kaksoisuraympäristöjä Suomessa on. Kartoitusta varten tutkijat tutustuivat erilaisiin julkisiin, aiheesta saatavilla oleviin kaksoisuraympäristöjä koskeviin dokumentteihin (KIHU, 2019; Nieminen ym., 2019; Olympiakomitea, 2020) sekä aiheesta kirjoitetuihin akateemisiin julkaisuihin (Lämsä ym. 2014; Manninen, 2014; Ryba ym. 2016a; Ryba ym. 2016b). Dokumentteihin tutustumisen lisäksi tietoja täydennettiin kahdella puhelehtimällä ja kasvokkain tapahtuneella haastattelulla kaksoisural-

la eri tehtävissä toimivien kanssa. Haastateltavista neljä toimi asiantuntijatehtävissä Olympiakomiteassa, kaksi tutkimus- ja asiantuntijatehtävissä Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksessa, kolme asiantuntija- ja kehittämistehtävissä urheiluakatemioissa, yksi kaksoisuravastaavana pelajayhdistyksessä, yksi valmentajana toisen asteen oppilaitoksessa ja yksi valmennuksen johtajana Puolustusvoimissa. Kaksoisuraympäristöjen luokitte-
lua kehitettiin ja täydennettiin haastattelujen edetessä. Haastattelut dokumentoitiin laatimalla jokaisesta haastattelusta huolelliset muistiinpanot ja lisäksi osa kasvokkain tapahtuneista haastateluista nauhoitettiin. Luokittelu esitettiin useaan kertaan suomalaisen tutkimusryhmän sisällä sekä lisäksi se esitettiin lukuisille eri tehtävissä kaksoisuralla (urheiluoppilaitokset, urheiluakatemiat, lajiliitot, Olympiakomitea) toimiville asiantuntijoille luokituksen vahvistamiseksi.

Urheilulukioiden menestystekijät kaksoisuran kehityksympäristöinä. Kaksoisuran kehityksympäristöjen menestystekijöitä arvioitiin ECO-DC tutkimusryhmän kehittämällä DCDE seuranta-työkalulla, jonka kehityksessä ja validoinnissa viitekehiksenä käytettiin Boatengin ym. (2018) suosituksia. Ensiksi asiantuntijaryhmä kehitti suuren määrän väittämiä mittaamaan kutakin ECO-DC (2017) projektin aiemmin tunnistamaa kymmentä kaksoisuran kehityksympäristön menestyspiirrettä (Taulukko 1). Vertaisarvioinnin jälkeen asiantuntijaryhmä hyväksyi kutakin piirrettä kohti kymmenen väittämää, joista kahdeksan väittämää muodostettiin positiivisiksi ja kaksi negatiivisiksi. Nämä sata väittämää lähetettiin ECO-DC tutkijaryhmälle arvioitavaksi sekä kommentoitavaksi. Arviointiin pohjautuen neljä positiivista väittämää ja yksi negatiivinen väittämä piirrettä kohti sisällytettiin seuranta-työkaluun. Lopputuloksena syntynyt lopullinen mittari koostui 50 väittämästä (esim. ”Meidän ympäristössämme on nimetty työntekijä tai työryhmä, joka on vastuussa kaksoisuran tukipalveluista”; ”Opiskelijaurheilijat ovat epävarmoja siitä, keneen heidän pitäisi olla yhteydessä tarvittaessa apua”), joita arvioitiin 7-portaisella Likert-asteikolla (1 = ”täysin eri mieltä”; 7 = ”täysin samaa mieltä”).

Urheilulukioiden arviointi toteutettiin Suomessa internetpohjaisella kyselytutkimuksella SurveyMonkey -ohjelmistoa käytäten. Kyselyssä ECO-DC:n kehittämän seuranta-työkalun 50 väittämää esitettiin satunnaistetussa järjestyksessä. Linkki kyselyyn jaettiin urheilulukioiden avainhenkilöille (rehtoreille ja akatemioiden johtajille) ja he jakoivat linkin asianosaisille omassa ympäristössään. Kyselyyn vastasi 69 henkilöä (keski-ikä 35 vuotta, vaihteluväli 15–66) kuudesta eri urheilulukiosta. Vastaajista 38 oli miehiä ja 31 naisia. Vastanneista 48 luokiteltiin tukihenkilöihin ja 21 opiskelijaurheilijoihin. Tukihenkilöistä 18 oli valmentajia, 1 vanhempi, 6 opettajia, 2 rehtoria, 7 kaksoisurakoordinaattoria ja 14 muuta (esimerkiksi 2 fysioterapeuttia, 4 opinto-ohjaajaa, koulupsykologi, koulukuraattori, 2 apulaisrehtoria, 1 ravitsemuksen asiantuntija).

Suomenkielisen mittarin alaskaalojen luotettavuuden tarkastelussa alkuperäisestä kyselystä poistettiin kaksi negatiivista väittämää, jotka osoittautuivat aineistossa toimimattomiksi. Cronbachin alfa reliabiliteetit eri alaskaaloille näiden kahden osion poistamisen jälkeen olivat: kaksoisuran tukiryhmä $\alpha = ,811$, yhteistyö ja työnjako ympäristössä $\alpha = ,714$, ymmärrys kaksoisuran ongelmakohdista ja tukemisesta $\alpha = ,694$, roolimallit ja mento-
rinti $\alpha = ,770$, asiantuntijapalveluiden saatavuus $\alpha = ,670$, kokonaisvaltainen lähestymistapa $\alpha = ,826$, voimaannuttava lähestymistapa $\alpha = ,685$, joustavat kaksoisuraratkaisut $\alpha = ,831$, opiskelijaurheilijoiden mielenterveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen $\alpha = ,781$ ja ympäristön kehittäminen $\alpha = ,808$.

Taulukko 1. Kaksoisuran kehitysympäristön menestyspiirteet ECO-DC tutkimusryhmän mukaan.

Piirre	Kuvaus	Vastakkainen puoli
Kaksoisuran tukiryhmä	Nimetty työntekijä tai työryhmä, joka on vastuussa urheilun ja opiskeluiden koordinoinnista. Tukiryhmällä on yhteyspiste, jotta opiskelijaurheilijat tietävät mistä saavat tukea.	Useat yhteyspisteet saavat opiskelijaurheilijat epävarmoiksi mistä hakea tukea ja heitä neuvotaan ottamaan yhteyttä useaan henkilöön.
Yhteistyö ja työnjako ympäristössä	Urheilun ja koulun toimijat kommunikoivat ja tekevät yhteistyötä koordinoitusti. Kun urheiliijaopiskelijat kohtaavat vaikeuksia, asiaankuuluvat henkilöt (esim. valmentajat, opettajat, kaksoisuran tukiryhmä) käyvät jatkuvaa keskustelua sopivien ratkaisujen löytämiseksi.	Kommunikaation puute. Ristiriitaiset tavoitteet. Opiskelijaurheilijat kokevat ristiriitaisia vaatimuksia – esimerkiksi, valmentajat neuvovat urheilijoita keskittymään urheiluun ja opettajat opintoihin.
Selkeä ymmärrys kaksoisuran ongelmakohdista ja tukemisesta	Ympäristö mahdollistaa urheiliijaopiskelijoille urheiluun ja opiskeluun keskittymisen eri ajankohtina. Perhe, valmentajat, opettajat, vertaiset ja muut ymmärtävät, tunnistavat ja tukevat urheilun ja koulun yhdistämistä.	Laajempi ympäristö ei ymmärrä kaksoisuriin liittyviä vaatimuksia. Koulun toimijat ilmaisevat, että urheilu on este opinnoille, ja urheilun toimijat sekä joukkuekaverit pitävät opintoja esteenä urheilusaavutuksille.
Roolimallit ja mentorointi	Ympäristöstä löytyy sopivia roolimalleja ja mentoreita. Oppimismahdollisuudet muilta opiskelijaurheilijoilta, jotka ovat valmiita jakamaan tietoa. Kaksoisuran tukiryhmä jakaa inspiroivia kaksoisuratarinoita.	Eri tason ja koulutuksen opiskelijaurheilijoilla on läpäisemättömiä rajoja. Urheilijat eivät jaa tietoa tai kokemuksia. Toimivia ratkaisuja kaksoisurien haasteisiin ei käytetä inspiraation lähteinä.
Asiantuntijapalveluiden saatavuus	Opiskelijaurheilijalla on käytettävissään asiantuntijoita ja palveluita liittyen ravitsemukseen, urheilupsykologiaan, fysioterapiaan ja lääketieteeseen. Palvelut voivat olla järjestettyjä urheilun tai koulun toimesta.	Opiskelijaurheilijoilla ei ole käytössään asiantuntijoita. Opiskelijaurheilijat, jotka tarvitsevat asiantuntijoiden tukea, eivät tiedä miten saada apua.
Kokonaisvaltainen lähestymistapa	Ymmärrys eri toimialojen vaikutuksesta urheilijoiden elämään ja keskittyminen urheilijan holistiseen kehitykseen riippumatta minkä polun he valitsevat.	Urheilun toimijat keskittyvät vain urheiluun ja koulun toimijat keskittyvät vain opiskeluun.
Voimaannuttava lähestymistapa	Opiskelijaurheilijoilla on mahdollisuus kehittää osaamistaan ja resurssejaan, jotta he voivat suoriutua kaksoisuristaan ja tulla omatoimisiksi. Keskittyminen henkilökohtaiseen kehittymiseen.	Keskittyminen on vain urheilussa ja opiskelutaidoissa, ei kaksoisuraosaamisessa. Liiallinen kontrolli. Opiskelijaurheilijoita ei oteta mukaan päätöksentekoon.
Joustavat kaksoisuraratkaisut	Tunnustetaan, että eri urheiliijaopiskelijat ovat erilaisia yksilöitä ja tarvitsevat erilaisia ratkaisuja tukemaan heidän kaksoisuriansa. Tämä saattaa tarkoittaa opintojen tai urheilun joustavuutta sekä joustavuutta esimerkiksi opintojen arvioinnissa.	Urheiliijaopiskelijoilla ei ole käytettävissään yksilöllisiä palveluita, vain vakioratkaisuja. Koulun ja urheilun toimijat kilpailevat opiskelijaurheilijoiden rajallisesta ajasta.
Opiskelijaurheilijoiden mielenterveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen	Kaksoisuria toteutetaan sosiaalisesti vastuullisesti. Kaksoisuraympäristön toimijat tunnistavat vastuunsa urheilijoiden hyvinvoinnista ja mielenterveydestä. Ympäristön käytänteet pitävät sisällään eettiset ohjeet urheilijoiden suojelemisesta ja tukisysteemeistä.	Ympäristö ei tunnista vastuutansa opiskelijaurheilijoiden tasapainoisesta elämästä tai mielenterveydestä. Opiskelijaurheilijat piilottelevat heikkouksiaan. Toimijat eivät puutu tilanteisiin huomattaessaan epäasiallisia käytänteitä.
Avoin ja ennakoiva lähestymistapa ympäristön kehittäminen	Kaksoisuran tukihenkilöt pyrkivät jatkuvasti kehittämään omaa ympäristöään ja osaamistaan, esimerkiksi kouluttautumalla, tutustumalla tieteellisiin julkaisuihin, osallistumalla palveluiden arviointiin.	Jatkuvalle ammatilliselle kehitykselle ja arvioinnille ei ole aikaa. Tietoa saatetaan jakaa tiimin sisällä, mutta pyrkimystä horisontin laajentamiseen ei ole.

Tilastolliset menetelmät

Tulosten analyysissä muodostettiin ensin kullekin kymmenelle piirteelle oma keskiarvosummamuuttujansa kuvastamaan piirteiden voimakkuutta. Tämän jälkeen kaksoisuraympäristöjen vahvuuksia ja kehityskohteita arvioitiin riippuvien otosten t-testillä, jossa piirteitä kuvaavien keskiarvosummamuuttujien keskiarvoja aineistossa verrattiin toisiinsa. Lopuksi verrattiin kaksoisuran kehitysympäristöjen tukihenkilöiden ja opiskelijaurheilijoiden antamia vastauksia toisiinsa kunkin piirteiden osalta riippumattomien muuttujien t-testillä.

TULOKSET

Suomalaiset kaksoisuran kehitysympäristöt. Kaksoisuraympäristöjen tunnistamisessa tavoitteena oli kartoittaa ja kuvaila minkälaisia kaksoisuran kehitysympäristöjä Suomessa voidaan tunnistaa urheilijan polun eri vaiheissa, ja mihin polun vaiheeseen urheilulukio kaksoisuran kehitysympäristönä sijoittuu. Kartoituksen avulla tunnistettiin yhteensä 12 erilaista kaksoisuran kehitysympäristöä. Tunnistetut ympäristöt olivat jaoteltavissa ympäristön päätarkoituksen mukaan (a) koulutus-pohjaisiin (oppilaitos, joka tarjoaa tukea urheilulle ja harjoittelulle), (b) urheilupohjaisiin (urheiluympäristö, joka tarjoaa koulutusta tai tukea koulutusta) ja (c) työelämäpohjaisiin (työympäristö, joka tarjoaa tukea urheilulle ja harjoittelulle). Näistä selkeästi eniten tunnistettiin koulutuspohjaisia kaksoisuran kehitysympäristöjä, yhteensä kuusi eri ympäristöä: peruskoulujen liikuntapainotteiset luokat, yläkoulujen urheiluluokat, toisen asteen urheilumyönteiset oppilaitokset, urheilulukiot, ammatilliset urheiluooppilaitokset ja kolmannen asteen urheilumyönteiset oppilaitokset. Urheilupohjaisia kaksoisuran kehitysympäristöjä tunnistettiin yhteensä viisi: yläkoululeiritys,

urheiluakatemioiden, urheiluooppilaitosten/valmennuskeskukset, pelaajayhdistykset sekä huippu-urheilijoiden uraohjelma. Työelämäpohjaisia kaksoisuran kehitysympäristöjä tunnistettiin vain yksi: Puolustusvoimat.

Kuvio 1 esittää tunnistetut suomalaiset kaksoisuran kehitysympäristöt sijoitettuna urheilijanpolun eri vaiheisiin urheilijan kokonaisvaltaisen urakehityksen mallissa (Ryba ym. 2016b; Wylleman ym. 2013). Kuviosta nähdään, kuinka suurin osa kaksoisuran kehitysympäristöistä, mukaan lukien urheilulukiot, sijoittuu Suomessa urheilu-uran erikoistumis- ja huippuvaiheeseen. Koulutuspohjaisia kaksoisuran kehitysympäristöjä on Suomessa tarjolla urheilu-uran aloittamisvaiheesta huippuvaiheeseen saakka. Ennen urheilulukiota urheilun aloittamisvaiheessa ala- ja yläkouluikäisillä kaksoisurien kehitysympäristöinä toimivat peruskoulujen liikuntapainotteiset luokat sekä yläkoulun urheiluluokat. Urheilupohjaisista kaksoisuran kehitysympäristöistä yläkouluikäisillä urheilijoilla on valittavanaan myös yläkoululeiritys, joka tarjoaa leirimallista mahdollisuutta urheilun ja opiskelun yhdistämiseen.

Valintavaiheessa nuorilla ovat vaihtoehtoina urheilulukion lisäksi myös koulutuspohjaisina kaksoisuran kehitysympäristöinä toimivat ammatilliset urheiluooppilaitokset sekä urheilumyönteiset oppilaitokset tai vastaavasti urheilupohjaisina kaksoisuran kehitysympäristöinä toimivat urheiluooppilaitokset/valmennuskeskukset. Urheilulukion jälkeen huippuvaiheessa urheilijoilla on valittavana lajista riippuen joko urheilupohjaisia kaksoisuran kehitysympäristöjä, kuten pelaajayhdistykset sekä huippu-urheilijoiden uraohjelmat, tai koulutuspohjaisia kaksoisuran kehitysympäristöjä, kuten urheilumyönteiset korkeakoulut. Lisäksi urheilijalla on valinta- sekä huippuvaiheessa vaihtoehtona haakeutua työelämäpohjaiseen kaksoisuran kehitysympäristöön eli Puolustusvoimiin.

Ikä	6	7	10	12	15	18	19	20	25	30
Psykologinen kehitys	Lapsuus			Nuoruus			(Varhais) Aikuisuus			
Sosiaaliset suhteet	Vanhemmat Sisarukset Opettajat Kaverit			Kaverit Valmentaja Vanhemmat Opettajat			Valmentaja Puoliso Ystävät		Perhe Ystävät Työkaverit (Valmentaja)	
Urheilu-ura	Urheilu-uran aloittaminen				Huippuvaihe (ammattilaisuus)				Huippu-urheilun lopettaminen	
					Erikoistuminen					
Koulutus ja työ	Esi-koulu (1 vuosi)	Ala-koulu (6 vuotta)	Ylä-koulu (3 vuotta)		Lukio Ammattiopisto		Korkea-koulu	Armeija/ siviilipalvelus (6-12kk)		Työelämä
DCDE	Liikuntapainotteinen peruskoulu (9 vuotta)			Urheilulukio Ammatillinen urheiluooppilaitos		Urheilumyönteinen korkeakoulu				
			Yläkoulun urheiluluokka	Urheilumyönteinen oppilaitos		Puolustusvoimien urheilukoulu				
			Yläkoululeiritys	Urheiluopisto/valmennuskeskus		Uraohjelma				
						Puolustusvoimat				
						Pelaaajayhdistys				
Taloudellinen tuki ja resurssit	Perhe			Urheiluseura Lajiliitto Urheiluakatemia				Olympiakomitea Sponsorit		Työnantaja Apuraha

Kuvio 1. Suomalaiset kaksoisuran kehitysympäristöt (DCDE) sijoitettuna urheilijanpolun eri vaiheisiin urheilijan kokonaisvaltaisen urakehityksen mallissa (mukauteltu Ryba ym. 2016b)

Suomalaisten urheilulukioiden menestystekijät kaksoisuran kehitysympäristöinä. Tutkimuksen tavoitteena oli testata DCDE arviointityökalua, arvioida urheilulukioiden menestystekijöitä ja heikkouksia kaksoisuran kehitysympäristöinä sekä tunnistaa erot tukihenkilöiden ja opiskelijaurheilijoiden ympäristöistä tekemien arvioiden välillä. Piirteiden voimakkuudet kyselyvastauksiin perustuen on esitetty Taulukossa 2. Jos piirre arvioitiin vahvaksi, sitä nähtiin esiintyvän ympäristössä; jos heikoksi, silloin piirrettä ei tunnistettu ympäristössä tai piirre oli vain vähän näkyvissä. Riippuvien otosten t-testin tulokset (ks. Taulukko 2.) osoittivat, että piirteistä kaksoisuran tukiryhmä, asiantuntijatukipalveluiden saatavuus, voimaannuttava lähestymistapa henkilökohtaiseen kehittämiseen ja joustavat kaksoisuraratkaisut oli arvioitu tilastollisesti merkitsevästi vahvemmiksi kuin yhteistyö ja työnjako ympäristössä, ymmärrys kaksoisuran ongelmakoh-

dist ja tukeminen sekä kokonaisvaltainen lähestymistapa. Lisäksi kaksoisuran tukiryhmä, asiantuntijapalveluiden saatavuus, voimaannuttava lähestymistapa ja joustavat kaksoisuraratkaisut oli arvioitu merkitsevästi vahvemmiksi kuin ennakoiva ja avoin lähestymistapa ympäristön kehittämiseen.

Tukihenkilöiden (N = 48) ja opiskelijaurheilijoiden (N = 21) arvioiden välisiä eroja kaksoisuran kehitysympäristöjen piirteissä verrattiin riippumattomien muuttujien t-testillä. Tulokset on esitetty Taulukossa 3. Tulokset osoittivat, että tukiryhmä arvioi kokonaisvaltaisen lähestymistavan opiskelijaurheilijan elämään, joustavat kaksoisuraratkaisut ja opiskelijaurheilijoiden mielenterveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimisen tilastollisesti merkitsevästi vahvemmaksi urheilulukioiden piirteeksi kuin opiskelijaurheilijat. Muissa piirteissä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja.

Taulukko 2. Kaksoisuran kehitysympäristöjen eri piirteiden keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä piirteiden vahvuuksien keskinäiset erot riippuvien otosten t-testillä testattuna.

	1.Tukiryhmä	2.Yhteistyö	3.Ymmärrys	4. Roolimallit	5.Asiantuntijat	6. Kokonaisvaltaisuus	7.Voimaannuttavuus	8. Joustavuus	9.Mielenterveys	10. Kehitys
Ka	5,26 ^a	4,79 ^b	4,78 ^b	5,02 ^{ab}	5,26 ^a	4,85 ^b	5,18 ^a	5,27 ^a	5,11 ^{ab}	4,89 ^b
Kh	0,13	0,12	0,10	0,10	0,10	0,10	0,08	0,09	0,10	0,09

Parivertailut (vain tilastollisesti merkitsevät):

1 vs 2: t(68) = 4,69***	5 vs 2: t(68) = 3,80***	7 vs 2: t(68) = 3,65***	8 vs 2: t(68) = 3,43***
1 vs 3: t(68) = 4,18***	5 vs 3: t(68) = 4,55***	7 vs 3: t(68) = 3,93***	8 vs 3: t(68) = 4,36***
1 vs 6: t(68) = 3,28***	5 vs 6: t(68) = 4,05***	7 vs 6: t(68) = 3,89***	8 vs 6: t(68) = 4,17***
1 vs 10: t(68) = 3,35***	5 vs 10: t(68) = 4,16***	7 vs 10: t(68) = 3,54***	8 vs 10: t(68) = 3,74***

Huom. Keskiarvojen väliset erot esitetty yläindekseinä ^a ja ^b. Keskiarvoilla, jotka eivät eroa toisistaan, on sama yläindeksi ja keskiarvot, jotka eroavat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi, on eri yläindeksi. *** p < ,001

Taulukko 3. Kaksoisuran kehitysympäristöjen eri piirteiden keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) erikseen tukihenkilöille ja opiskelijaurheilijoille sekä ryhmien väliset erot piirteissä riippumattomien otosten t-testillä testattuna. Piirteitä arvioitiin 7-portaisella Likert-asteikolla (1 = ”täysin eri mieltä”; 7 = ”täysin samaa mieltä”).

Piirre	Tukihenkilöt Ka	Kh	Opiskelijaurheilijat Ka	Kh	t	p
Tukiryhmä	5,32	0,98	5,15	1,18	0,62	,54
Yhteistyö	4,66	0,93	5,10	0,95	1,77	,08
Ymmärrys	4,83	0,77	4,66	0,98	0,80	,43
Roolimallit	5,00	0,89	5,04	0,71	0,14	,89
Asiantuntijat	5,32	0,83	5,12	0,84	0,93	,35
Kokonaisvaltaisuus	5,00	0,81	4,50	0,74	2,47*	,02
Voimaannuttava	5,27	0,72	4,98	0,49	1,67	,10
Joustavuus	5,43	0,83	4,90	0,44	3,48***	,001
Mielenterveys	5,28	0,81	4,70	0,69	2,84**	,006
Kehitys	5,00	0,84	4,65	0,58	1,73	,09

***p < ,001, **p < ,01, *p < ,05

POHDINTA

Tässä tutkimuksessa arvioitiin suomalaisten urheilulukioiden menestystekijöitä kaksoisuran kehitysympäristöinä ja verrattiin tukihenkilöiden (mm. valmentajat, vanhemmat, opettajat, rehtorit) ja opiskelijaurheilijoiden näkemyksiä. Vastaajat arvioivat suomalaisten urheilulukioiden vahvuudeksi opiskelujen ja urheilun yhdistämistä koordinoivan tukiryhmän, asiantuntijapalveluiden saatavuuden, voimaannuttavan lähestymistavan henkilökohtaiseen kehittymiseen sekä joustavat kaksoisuraratkaisut. Heikkouksina näyttyivät puolestaan urheilun ja koulun toimijoiden yhteistyö ja työnjako, ymmärrys kaksoisuran ongelmakohdista ja tukemisesta, kokonaisvaltainen lähestymistapa opiskelijaurheilijan elämään sekä ennakoiva ja avoin lähestymistapa ympäristön kehittämiseen. Tukihenkilöt arvioivat kokonaisvaltaisen lähestymistavan opiskelijaurheilijan elämään, joustavat kaksoisuraratkaisut ja opiskelijaurheilijoiden mielenterveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimisen esiintyvän kaksoisuraympäristössään vahvemmin kuin mitä opiskelijaurheilijat arvioivat.

Suomalaisessa kaksoisuramallissa urheilulukioiden urheilusta vastaavat urheiluakatemit ovat urheilijan tukipilareja, jotka tarjoavat asiantuntijapalveluita, harjoitusolosuhteet ja valmennusta urheilulliseen kehittymiseen. Asiantuntijapalveluiden saatavuus arvioitiinkin tässä tutkimuksessa urheilulukioiden vahvuudeksi. Niin ikään opiskelua ja urheilua koordinoiva tukiryhmä arvioitiin urheilulukioiden yhdeksi vahvuudeksi. Tästä voidaan päätellä, että sekä koulun että urheilun puolelta on nimetyt toimialakohtaiset tukihenkilöt, joilta opiskelijaurheilijat voivat hakea apua. Suomalaisissa urheilulukioissa ei kuitenkaan ole samanlaista kaksoisuran tukihenkilöä tai tukiryhmää kuin muualla Euroopassa (Henriksen ym. 2020), mikä saattaa heijastua siihen, että ymmärrys kaksoisuran ongelmakohdista ja tukemisesta sekä koulun ja urheilun yhteistyö arvioitiin esiintyvän heikommin verrattuna kehitysympäristöjen muihin piirteisiin. Esimerkiksi Tanskan urheiluystävällisessä yliopistossa kaksoisuran tukiryhmä neuvoa ja tukee opiskelijaurheilijoita yksilöllisesti haasteiden ilmaantuessa sekä auttaa järjestämään opinnot joustavasti urheilu-uraa tukien. Tukiryhmä muun muassa keskustelee opettajien kanssa kokeiden järjestämisestä sekä luo mahdollisuuksia etäopiskeluun, kun urheilijat ovat leireillä tai kisamatkoilla.

Joustavat kaksoisuraratkaisut arvioitiin urheilulukioiden vahvuudeksi, mutta tukihenkilöt arvioivat tämän esiintymisen vahvemmaksi kuin opiskelijaurheilijat. On hyvä huomioda, että tukihenkilöt arvioivat osaltaan omaa työtään, mikä voi vaikuttaa heidän vastauksiinsa. Suomalaisessa mallissa opintojen suorittamista ohjaa opetussuunnitelma, joka asettaa tietyt vaatimukset (esim. läsnäolovelvollisuus) kurssien suorittamiseksi, eivätkä opiskelijaurheilijat välttämättä tiedosta näitä vaatimuksia. Opiskelijaurheilijat voivat kokea tarvitsevänsä lisää joustavuutta, vaikka systeemi jo itsessään antaa heille erivapauksia muihin opiskelijoihin verrattuna, kuten opintosuoritusten kerryttämisen lajiharjoituksista sekä mahdollisuuden suorittaa vähemmän pakollisia kursseja. Voidaan myös pohtia mahdollistavatko urheilulukiot esimerkiksi talvilajien urheilijoille intensiivisemmän opiskelun kilpailukauden ulkopuolella ja onko paljon matkustavilla kansainvälisen tason opiskelijaurheilijoilla käytössään etäopiskelumahdollisuuksia tai vaihtoehtoisia kurssien suoritustapoja. Lisäksi on oleellista miettiä, antaako urheilu joustavuutta koulun suorittamiseen esimerkiksi koeviikkojen aikana.

Tukihenkilöt arvioivat tukevänsa opiskelijaurheilijoita kokonaisvaltaisesti niin urheilussa, opinnoissa kuin muussa elämäs-

sä, mutta opiskelijaurheilijat kokivat, että toimijat keskittyvät enemmän omaan toimialaansa. Lisäksi opiskelijaurheilijat kokivat, että ympäristö ei huolehdi yhtä hyvin heidän hyvinvoinnistaan ja mielenterveydestään kuin mitä tukihenkilöt arvioivat. Tämän vuoksi kaksoisuraympäristöjen on hyvä arvioida, pitävätkö ympäristön käytänteet sisällään eettiset ohjeet urheilijoiden kokonaisvaltaisesta tukemisesta ja toteutetaanko kaksoisuraa sosiaalisesti vastuullisesti. Esimerkiksi Saarinen ym. (2020) havaitsivat, että motivaatioilmasto vaikuttaa urheilulukiolaisten kaksoisurakäyttäytymiseen: opiskelijaurheilijat kokivat, että valmentajien sitoutuminen koulutuksellisiin tavoitteisiin oli rajoitettua, eivätkä he pitäneet koulutusta tai elämän muiden asioiden kokemista yhtä tärkeänä kuin urheilua. Lisäksi Nikander ym. (2020) havaitsivat, että vaikka opiskelijaurheilijoilla olisi urheilun ulkopuolisia haaveita ja tavoitteita, ympäristön urheilua korostavaan kulttuuriin sosialisoituminen ohjaa heidän ajatteluaan ja käyttäytymistään. Tämä voi rajoittaa urheilijoiden mahdollisuuksia tutkia erilaisia uramahdollisuuksia urheilukontekstin ulkopuolella. Jotta urheilijaa voidaan tukea parhaalla mahdollisella tavalla, on tärkeää, että ympäristö tarjoaa riittävää tukea, ymmärrystä ja asenneilmastoa nimenomaa kaksoisuraa kohtaan.

Ottaen huomioon koulutuspoliittiset päätökset (Suomen opetus- ja kulttuuriministeriö, 2017) koskien lukion päättötodistuksen painotusta kolmannelle asteelle haettaessa, tukihenkilöiden on tärkeää tukea opiskelijaurheilijoita opinnoissa sekä käydä merkityksellisiä keskusteluja urheilijoiden kanssa heidän tulevaisuuden haaveistaan (Ryba ym. 2016b). Menestyskekkäästi suoritettujen opintojen eivät vielä takaa opiskelijaurheilijoille paikkaa toiveammatissa, vaan heidän pitää osata lisäksi valita oikeat kurssit jo lukion alussa. Tuloksista nähdään, että voimaannuttava lähestymistapa henkilökohtaiseen kehittymiseen arvioitiin urheilulukioiden menestystekijäksi, mikä kertoo, että valmentajilla tai opettajilla on taitoja rohkaista ja kannustaa opiskelijaurheilijoita omalla kentällään. Toisaalta kokonaisvaltainen lähestymistapa ja ymmärrys kaksoisuran ongelmakohdista arvioitiin heikkoudeksi eli valmentajat ja opettajat eivät välttämättä ymmärrä koulun tai urheilun vaikutusta opiskelijaurheilijan elämään, mikä saattaa edelleen heijastua mielenterveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Tärkeää olisi, että esimerkiksi urheilun toimijat olisivat kiinnostuneita opiskelijaurheilijoiden opinnoista ja vastaavasti koulun toimijat olisivat kiinnostuneita opiskelijoiden urheilusta. Ronkainen ym. (2018) osoittivat, että kaksoisuralla on usein instrumentaalinen rooli ja valmentajat retorisesti tukevat kaksoisuraa, mutta heillä ei välttämättä ole työkaluja tai koulutusta auttaa urheilun ja opintojen yhdistämisessä. Kearney ja Hayes (2018) osoittivat, että nuoruuden menestys ei ennusta aikuisiän menestystä, minkä vuoksi olisi tärkeää, että kaksoisuran tukihenkilöt saisivat koulutusta, miten he voivat tukea opiskelijaurheilijoita heidän kaksoisurassaan ja muun elämän kehityksessä. Tätä tukevat myös Korhosen ym. (2020) ja Nikander ym. (2020) tutkimustulokset: lahjakkuuksien kehittämisympäristöjen muutos toimivaksi kaksoisuraympäristöksi vaatii muutosta myös perusolettamuksissa eli uskomuksissa ja asenteissa.

Kaksoisuran kehitysympäristöjen menestyspiirteet on kehitetty kaksoisuraan liittyvien suositusten ja tutkimusten mukaisesti (Euroopan komissio, 2012; Henriksen ym. 2020; Stambulova & Wylleman, 2019). Menestyskekkään urheilu-uran ja opiskeluiden yhdistämisen kannalta tärkeää olisi myös urheilulukion jälkeisen kaksoisuran tukeminen ja kaksoisuraympäristöjen kehittäminen kolmannelle asteelle. Tässä vaiheessa nuoret siirtyvät urheilullisesti aikuisten sarjoihin ja opiskeluiden tai

työn yhdistäminen urheilu-uraan on yhä haastavampaa. Urheilun vaatimusten lisäksi kasvavat myös vaatimukset opiskelussa kolmannella asteella. Urheilulukion jälkeisessä siirtymävaiheessa onkin osoitettu piikki urheilun lopettamista koskeissa tilastoissa (Park ym. 2013). Usein urheilullinen potentiaali saavutetaan vasta aikuisiässä (Kearney & Hayes, 2018) ja urheilullisen kehittymisen kannalta olisikin tärkeää, että urheilulukion jälkeiset vaihtoehdot tukisivat kaksoisuria.

Kuten tässä tutkimuksessa tehty kaksoisuran kehitysympäristöjen kartoittaminen osoittaa, Suomessa opiskelijaurheilijoilla on laajasti mahdollisuuksia erityisesti opintojen ja urheilun yhdistämiseen, mutta vain rajoitetusti mahdollisuuksia yhdistää työelämä ja urheilu. Lisäksi suomalainen kaksoisuraympäristöjen kartoitus auttoi tunnistamaan ne kaksoisurapolut, jotka urheilijalla on urapolkunsa eri vaiheissa mahdollista valita ennen ja jälkeen urheilulukion. Jotta urapolut eivät rajoittuisi vain muutamaan ennalta annettuun vaihtoehtoon ja urheilijoilla olisi mahdollisuus valita oman kiinnostuksen mukaisia koulutusohjelmia ja työuria, on tärkeää, että lajiliitot, akatemit ja oppilaitokset toisivat näitä vaihtoehtoja esille. Lisäksi urheilijoiden kestäviä urarakaisuja rakennettaessa urheilijat tarvitsevat uraneuvontaa, joka mahdollistaisi ja helpottaisi työelämän ja urheilun yhteen sovittamista. ECO-DC - viitekehyksen avulla on mahdollista kehittää koulutusta eri tasoille, mikä tarjoaisi ohjeistusta kaksoisuran kehitysympäristöjen kehittämiseen ja optimointiin siten, että ne tukevat huippu-urheilijoiden pyrkimyksiä menestyä yhtäaikaaisesti urheilussa ja opinnoissa.

Tämän tutkimuksen puutteena voidaan pitää sitä, ettei tutkimukseen osallistunut laajemmin kyseenomaisissa ympäristöissä toimivia opiskelijahuollon asiantuntijoita (vain yksi koulupsykologi ja yksi koulukuraattori vastasi kyselyyn). Toisaalta kehitysympäristön arviointi sisälsi myös opiskelijahuollon eli opiskelijaurheilijat arvioivat myös sen tarjoamia mahdollisuuksia. Tukihenkilöistä valmentajat, opinto-ohjaajat, rehtorit ja kaksoisurakoordinaattorit olivat tutkimuksessa hyvin edustettuina, kun taas opiskelijahuollon asiantuntijoiden lisäksi vanhemmat ja opettajat olivat aliedustettuina. Tämä on syytä ottaa huomioon tuloksia tulkitessa.

Tutkimuksen rajoituksena voidaan pitää myös otokseen liittyviä tekijöitä. Kyselyn vastausprosentista ei ole tietoa, sillä ei ole varmuutta, kuinka monelle kyseenomaisten kehitysympäristöjen avainhenkilöt lähettivät kyselyn tai kuinka moni vastaanotti kyselyn. Opiskelijaurheilijoiden vastausmäärä (n = 21) oli melko pieni. Kuitenkin on huomioitava, että tässä tutkimuksessa löydetty tulokset ovat linjassa suomalaisissa urheilulukioissa tehtyjen laadullisten tutkimusten kanssa (Korhonen ym. 2020; Nikander ym. 2020; Saarinen ym. 2020). Vaikka DCDE seurantatyökalu osoittautui tutkimuksessa luotettavuudeltaan riittäväksi, kolmen menestystekijän osalta (ymmärrys kaksoisuran ongelmakohdista ja tukemisesta, asiantuntijapalveluiden saatavuus ja voimaannuttava lähestymistapa) reliabiliteetti jäi tutkimuksessa suhteellisen alhaiseksi (< ,70). Mittarin toimivuutta olisikin hyvä testata tulevaisuuden tutkimuksissa laajemmalla otoksella.

Tämä tutkimus osoittaa, että kaksoisuran kehitysympäristöissä vaikuttavien organisaatioiden on hyvä arvioida ja seurata toimintaansa ja siihen DCDE-seurantatyökalu on toimiva väline. Lisäksi ympäristöjen on hyvä arvioida toimintaansa eri piirteiden näkökulmasta ja pohtia, mistä erot tukihenkilöiden ja opiskelijaurheilijoiden arvioissa johtuvat. Tukihenkilöt saattavat luulla, että heidän ympäristönsä toimii optimaalisesti, jolloin toimenpiteitä ja avointa kehitystyötä ei tehdä kaksoisuran näkökulmasta. Jotta yhteistyötä eri toimijoiden välillä, ymmärrystä kaksoisuran ongelmakohdista sekä kokonaisvaltaista lähestymistapaa opiske-

lijaurheilija elämään voidaan kehittää, on tärkeää, että kaksoisuran kehitysympäristöissä olisi nimetty henkilö, joka on vastuussa opiskelun ja urheilun yhdistämisestä (Henriksen ym. 2020). Tulevaisuudessa olisi hyvä, että vastaavanlainen arvio tehtäisiin laajemmin suomalaisissa urheilulukioissa sekä myös muissa ympäristöissä ja uran eri vaiheissa. Jotta suomalaisten nuorten sosiaalisesti vastuullista kasvamista ja kehittymistä voidaan tukea, tutkimuspohjainen päätöksenteko ja ympäristöjen arviointi ovat erityisen tärkeää nyt, kun opetus- ja kulttuuriministeriö investoi kaksoisuraympäristöihin.

Kiitokset: Tutkimusta ovat rahoittaneet opetus- ja kulttuuri-ministeriö ja Euroopan komissio.

Lähteet

- Aunola, K., Selänne, A., Selänne, H. & Ryba, T. V. 2018. The role of adolescent athletes' task value patterns in their educational and athletic career aspirations. *Learning and Individual Differences* 63, 34–43, doi:10.1016/j.lindif.2018.03.004
- Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quinonez, H. R. & Young, S. L. 2018. Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: A primer. *Frontiers in Public Health* 6, 149, doi:10.3389/fpubh.2018.00149
- Braun, V. & Clarke, V. 2006. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3 (2), 77–101, doi:10.1191/1478088706qp0630a
- Brewer, B. W. & Petitpas, A. J. 2017. Athletic identity foreclosure. *Current Opinion in Psychology* 16, 118–122, doi:10.1016/j.copsyc.2017.05.004
- Cosh, S. & Tully, P. 2014. "All I have to do is pass": A discursive analysis of student athletes' talk about prioritizing sport to the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education. *Psychology of Sport and Exercise* 15, 180–189, doi:10.1016/j.psychsport.2013.10.015
- De Brandt, K., Wylleman, P., Torregrossa, M. & Defruyt, S. 2018. Exploring the factor structure of the dual career competency questionnaire for athletes in European pupil-and student-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, doi: 10.1080/161297X.2018.1511619
- European Commission. 2012. Guidelines on dual careers of athletes recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport. https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf , 12.6.2020)
- European Commission. 2017. Ecology of dual career – Exploring dual career development environments across Europe (ECO-DC). Brussels: Sport+ ERASMUS.
- Guidotti, F., Cortis, C. & Capranica, L. 2015. Dual career of European student athletes: A systematic literature review. *Kinesiologia Slovenica* 21 (3), 151–160.
- Henriksen, K., Stambulova, N. & Roessler, K. K. 2010. A Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise* 11 (3), 212–222, doi:10.1016/j.psychsport.2009.10.005
- Henriksen, K. & Stambulova, N. 2017. Creating optimal environments for talent development: A holistic ecological approach. Teoksessa: J. Baker, S. Copley J. Schorer, and N. Wattie (toim.) *Routledge handbook of talent identification and development in sport*. London and New York: Routledge, 271–284.
- Henriksen, K., Storm, L. K., Kuettel, A., Linner, L. & Stambulova, N. 2020. A holistic ecological approach to sport and study: The case of an athlete friendly university in Denmark. *Psychology of Sport and Exercise* 47, doi:10.1016/j.psychsport.2019.101637
- Henry, I. 2013. Athlete development, athlete rights and athlete welfare: A European Union 17 perspective. *The International Journal of the History of Sport* 30 (4), 356–373, doi:10.1080/09523367.2013.765721

- Kearney, P. & Hayes, P. R. 2018. Excelling at youth level in competitive track and field athletics is not a prerequisite for later success. *Journal of Sport Sciences* 36 (21), 2502–2509, doi:10.1080/02640414.2018.1465724
- Knight, C. J., Harwood, C. G. & Sellars, P. A. 2018. Supporting adolescent athletes' dual careers: The role of an athlete's social support network. *Psychology of Sport and Exercise* 38, 137–147, doi:10.1016/j.psychsport.2018.06.007
- Korhonen, N., Nikander, A. & Ryba, T. V. 2020. Exploring the life form of a student-athlete afforded by a dual career development environment in Finland. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology* 4 (1), 108–116. doi:10.1123/cssep.2020-0005.
- Lupo, C., Guidotti, F., Goncalves, C. E. & Capranica, L. 2014. Motivation towards dual career of European Student-athletes. *European Journal of Sport Science* 15 (2), 1–10, doi:10.1080/17461391.2014.940557
- Lämsä, J., Korhonen, A., Nenonen, J., Manninen, T., Puhakka, A. & Kainulainen, J. 2014. Kuinka hitaita urheilijat ovat? KIHUn julkaisusarja 47. https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2014_lam_kuinka_hit_sel43_95465.pdf, 12.6.2020
- Manninen, T. 2014. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen nuoren urheilijan elämässä urheiluakatemiaympäristössä: "Urheilijoilla on valmiudet hoitaa koulu asiallisesti. Se on enemmän asenteesta kiinni, että kiinnostaako ja jaksaa!" Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.
- Morris, R., Cartigny, E., Ryba, T. V., Wylleman, P., Henriksen, K., Ramis, Y., Lindahl, K. & CeciĆ Erpić, S. 2020. A taxonomy of dual career development environments in European countries. *European Sport Management Quarterly*, doi:10.1080/16184742.2020.1725778
- Nieminen, M., Mononen K. & Aarresola, O. 2019. Urheiluläköu- kokeilun arviointi, lukuvuosi 2018–2019. KIHUn julkaisusarja nro 68. https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2019_nie_urheiluluk_sel40_89002.pdf, 10.6.2020
- Nikander, A., Ronkainen, N., Korhonen, N., Saarinen, M. & Ryba, T. V. From athletic talent development to dual career development: A case study in a Finnish high performance sports environment. *International Journal of Sports and Exercise Psychology*. Accepted, 6.10.2020
- Olympiakomitea. 2020. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/kaksoisura/>, 11.6.2020
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2017. Korkeakoulujen opiskelijavalintojen kehittämisen toimenpiteet 2017–2020. https://minedu.fi/documents/1410845/4154572/Korkeakoulujen+opiskelijavalintojen+-+kehittämisen+toimenpiteet_20170817.pdf/09af5b53-2658-4866-8a4e-c6aeda33be84/Korkeakoulujen+opiskelijavalintojen+kehittämisen+toimenpiteet_20170817.pdf, 10.6.2020
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2020. Lukiokoulutuksen tavoitteet. <https://minedu.fi/lukiokoulutuksen-tavoitteet>, 12.11.2020
- Park, S., Lavallee, D. & Tod, D. 2013. Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 6 (1), 22–53, doi:10.1080/1750984X.2012.687053
- Research Institute for Olympic Sports (KIHU). 2019. Urheilulukioiden seurantatiedot vuosilta 2008–2018. https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2019_nie_urheiluluk_sel34_59015.pdf, 10.6.2020
- Ronkainen, N. J., Watkins, I. & Ryba, T. V. 2016. What can gender tell us about the pre-retirement experiences of elite distance runners in Finland?: A thematic narrative analysis. *Psychology of Sport and Exercise* 22 (1), 37–45, doi:10.1016/j.psychsport.2015.06.003
- Ronkainen, N. J., Ryba, T. V., Selänne, H. & Littlewood, M. 2018. "School, family, and then hockey!": Coaches' views on a dual career in ice hockey. *International Journal of Sports Science & Coaching* 13 (1), 38–45, doi:10.1177/1747954117712190
- Ryan, C. 2015. Factors impacting carded athlete's readiness for dual careers. *Psychology of Sport and Exercise* 21(4), 91–97, doi:10.1016/j.psychsport.2015.04.008
- Ryba, T. V., Aunola, K., Kalaja, S., Selänne, H., Ronkainen, N. J. & Nurmi, J.-E. 2016a. A new perspective on adolescent athletes' transition into upper secondary school: A longitudinal mixed methods study protocol. *Cogent Psychology* 3: 1142412, doi:10.080/23311908.2016.1142412
- Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N., Selänne, H. & Kalaja, S. 2016b. Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa [The current status of dual career research in Finland]. *Liikunta & Tiede* 53 (2–3), 88–95.
- Saarinen, M., Ryba, T. V., Ronkainen, N. J., Rintala, H. & Aunola, K. 2020. "I was excited to train, so I didn't have problems with the coach": Dual career athletes' perceptions of (dis)empowering motivational climate. *Sport in Society* 23 (4), 629–644, doi:10.1080/17430437.2019.1669322
- Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linne, L. & Lindahl, K. 2015. Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 21, 4–14, doi:10.1016/j.psychsport.2014.08.009
- Stambulova, N. B. & Wylleman, P. 2019. Psychology of athletes' dual careers: A state of the art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise* 42, 74–88, doi:10.1016/j.psychsport.2018.11.013
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V. & Henriksen, K. 2020. Career development and transition of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, doi:10.1080/1612197X.2020.1737836
- Wylleman, P., Reints, A. & De Knop, P. 2013. A developmental and holistic perspective on athletic career development. Teoksessa: P. Sotiropoulos & V. De Bosscher (toim.) *Managing high performance sport*. New York: Routledge, 159–182.

TOISEN ASTEEN OPISKELIJOIDEN MIELIPITEET LIKUNNASTA JA SEN LISÄÄMISESTÄ OPISKELUPÄIVÄÄN

Kirsti Siekkinen, TtM, Likes. Rautpohjankatu 8, 40700 Jyväskylä. P. 050-3685250. Sähköposti: kirsti.siekinen@likes.fi (yhteyshenkilö). **Johanna Kujala**, VTM, Liikkuva opiskelu -ohjelma, Likes. **Jouni Kallio**, LitT, Likes. **Harto Hakonen**, FM, Likes. **Tuija Tammelin**, FT, Likes.

TIIVISTELMÄ

Siekinen K., Kujala J., Kallio J., Hakonen H. & Tammelin T. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. Liikunta & Tiede 58 (1), 86–94.

Liikunnalla on monia myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja opimiseen. On kuitenkin vielä vähän tutkittua tietoa siitä, mitä toisen asteen opiskelijat ajattelevat liikkumisesta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. Tässä poikkileikkaustutkimuksessa selvitettiin toisen asteen opiskelijoiden mielipiteitä liikunnasta ja erilaisista keinoista, joilla opiskelupäivään voidaan lisätä liikettä. Tuloksissa tarkasteltiin eroja naisten ja miesten, lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien sekä vähän ja enemmän liikkuvien opiskelijoiden välillä. Tutkimus on osa Opiskelijan fyysinen aktiivisuus, toimintakyky ja hyvinvointi -tutkimusta ja liittyy Liikkuva opiskelu -ohjelman tutkimukseen ja seurantaan.

Kyselyyn vastasi vuosina 2017 ja 2018 yhteensä 888 suomalaista toisen asteen opiskelijaa, jotka olivat 15–20-vuotiaita. Ammattiin opiskelevien fyysinen aktiivisuus oli vähäisempää kuin lukiolaisten ($p < 0,001$). Vähän liikkuviksi luokiteltiin ammattiin opiskelevista 36 prosenttia ja lukiolaisista 18 prosenttia. Opiskelijoiden suhtautuminen liikkumiseen oli yleisesti varsin myönteinen, ja 75 prosenttia opiskelijoista raportoi haluavansa liikkuu nykyistä enemmän. Lukiolaiset suhtautuivat hieman ammattiin opiskelevia myönteisemmin erilaisiin opiskelupäivän aikaisiin liikettä lisääviin toimenpiteisiin.

Naiset pitivät miehiä yleisemmin mielekkäinä erilaisia keinoja, joilla voidaan lisätä liikettä opiskelupäivään, kuten istumisen vähentämistä oppitunneilla, taukoliikuntaa oppitunneilla, vaihtoehtoisia tapoja istua ja yksilöllistä liikuntaneuvontaa. Vähän liikkuvat opiskelijat kokivat muita harvemmin, että liikunta tukee opiskelua (48 % vs. 70 %) tai että liikunta on välttämätöntä kunnossa pysymisen kannalta (53 % vs. 81 %). Tuloksia voidaan hyödyntää, kun toisen asteen oppilaitokset suunnittelevat liikkumista lisääviä toimenpiteitä opiskelijoille ja haluavat erityisesti huomioida vähän liikkuvat opiskelijat.

Avainsanat: liikunta-aktiivisuus, opiskelija, vähän liikkuva, mielipide, lukio, ammatillinen oppilaitos

ABSTRACT

Siekinen K., Kujala J., Kallio J., Hakonen H. & Tammelin T. 2021. Upper secondary education school students' opinions on physical activity and its addition to the school day. Liikunta & Tiede 58 (1), 86–94.

Physical activity benefits health, well-being and learning in many ways. There is still very little information available on the opinions of upper secondary school students regarding the inclusion of physical activity in the school day. This cross-sectional study examined upper secondary school students' level of physical activity, as well as their opinions on physical activity in general. It also explored different means to integrate physical activity into the school day. This study is part of the 'Students' physical activity, functional capacity and well-being study' that is related to the Students on the Move programme.

An online survey was responded to by 888 Finnish students aged 15 to 20 years. The results were compared between male and female students and all students in upper secondary education (GUSE) and in vocational education (VE). Physical activity levels were, in general, lower among VE students: 36% of students in VE and 18% of students in GUSE were classified as physically inactive ($p < 0.001$). Students' opinions towards physical activity were generally positive, and 75% of students wanted to increase their physical activity. Students in GUSE were more open to include different types of physical activity into the school day compared to students in VE.

Females, more often than males, considered alternative ways of sitting, the use of peer activators and personalized physical activity counselling as convenient ways to increase physical activity in the school day. The opinions about the benefits of physical activity on studying or about the necessity of physical activity to stay in good physical fitness were less positive among physically inactive students. These results can be used by schools when developing actions to enhance physical activity, especially among the least active students.

Keywords: physical activity, student, sedentary, opinion, general upper secondary education, vocational education

JOHDANTO

Liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia sekä myötävaikuttaa monien sairauksien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon (Liikunta. Käypä hoito -suositus 2016; Poitras 2016). Terveysvaikutusten lisäksi liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia myös nuorten oppimisen edellytyksiin (Esteban-Cornejo ym. 2014; Ruiz ym. 2010). Oppituntien aikaisilla liikunnallisilla tauoilla, opetuksen integroidulla liikunnalla, liikuntakerhoihin osallistumisella ja muulla koulupäivän aikaisella liikunnalla on havaittu olevan positiivinen yhteys koulumenestykseen. Koulupäivän aikainen liikunta vaikuttaa myönteisesti erityisesti lasten tiedolliseen toimintaan, kuten työmuistiin, tarkkaavaisuuteen ja keskittymiseen. (Kantomaa ym. 2018). Huolimatta liikunnan myönteisistä vaikutuksista terveyteen ja oppimiseen, osa toisella asteella opiskelevista nuorista liikkuu hyvin vähän. Vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn mukaan vapaa-ajallaan hengästyttävää liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa liikkuvia oli lukiolaisista 27 prosenttia ja ammattiin opiskelevista 43 prosenttia (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019).

Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on jo kymmenen vuoden ajan ollut aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä. Vuonna 2017 Liikkuva koulu -ohjelma laajentui käsittämään peruskoulujen lisäksi myös toisen asteen oppilaitokset. Liikkuva opskelu -toiminnan tavoitteena on lisätä opiskelijoiden liikkumista ja opiskelukykyä kehittämällä aktiivisuutta tukevaa toimintakulttuuria oppilaitoksissa (www.liikkuvaopiskelu.fi). Lähtökohdiana on, että jokainen oppilaitos ja opiskeluyhteisö toteuttaa liikkuvampaa opiskelupäivää omalla tavallaan. Liikkuva opskelu -ohjelmassa on kehitetty Nykytilan arviointi oppilaitoksille -työkalu (www.liikkuvaopiskelu.fi/fi/nykytilan-arviointi), jonka avulla oppilaitokset arvioivat toimintakulttuurinsa tilaa liikkumisen näkökulmasta.

Liikkuva opskelu -ohjelman kokeiluhankkeissa mukana olleet toisen asteen oppilaitokset ovat kehittäneet aktiivista toimintakulttuuria, mikä näkyy liikkumisen mahdollisuuksien kohentumisena. Opiskelijoilla on ollut käytössä aiempaa enemmän liikuntavälineitä ja -tiloja, opetustiloja on kalustettu seisomapöydin, opskeluun on tarjottu vaihtoehtoisia istuimia tai opetuksessa on pidetty liikettä lisääviä taukoja. (Moilanen & Vehviläinen 2019.) Liikkuva opskelu -ohjelman erityisenä tavoitteena on vähiten liikkuvien opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden lisääminen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020, Liikkuva opskelu -avustukset koulutuksen järjestäjille, ohjeet). Koulupäivän aikaisella liikunnalla onkin suurin merkitys juuri vähiten liikkuville oppilaille (Siekinen ym. 2019).

Aikaisemmissa toisen asteen opiskelijoihin kohdistuvissa tutkimuksissa on tarkasteltu liikuntasuhdetta, liikkumisen motiiveja ja merkityksiä (mm. Kauravaara 2013; Liimakka ym. 2013; Kostamo ym. 2017). Tutkimustietoa puuttuu kuitenkin siitä, mitä mieltä toisen asteen opiskelijat ovat erilaisista oppilaitoksissa yleisesti tehdyistä toimenpiteistä liikkumisen lisäämisestä opskelupäiviin. Ei myöskään tiedetä eroavatko mielipiteet sukupuolten ja vähän liikkuvien ja enemmän liikkuvien välillä.

Tämän poikkileikkaustutkimuksen tarkoituksena oli selvittää toisen asteen oppilaitoksissa opskeluvien nuorten mielipiteitä liikunnasta ja erilaisista keinoista, joilla opskelupäivään voidaan lisätä liikettä. Lisäksi tutkittiin, miten nämä mielipiteet erosivat naisten ja miesten välillä, lukiolaisten ja ammattiin opskeluvien välillä sekä vähän ja enemmän liikkuvien opiskelijoiden välillä. Tavoitteena oli saada tietoa, jota toisen asteen oppilaitokset voivat soveltaa suunnitellessaan liikkumista lisääviä toimenpiteitä ja kehittäessään liikkumista tukevia olo-

suhteita oppilaitoksissa – huomioiden erityisesti vähän liikkuvat opiskelijat.

TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Tutkimus on osa Liikkuva opskelu -ohjelmaan liittyvää Opiskelijan fyysinen aktiivisuus, toimintakyky ja hyvinvointi -tutkimusta. Jyväskylän yliopiston eettinen toimikunta on antanut puoltavan lausunnon tutkimuksen toteuttamisesta. Tutkimusaineisto kerättiin vuosien 2017 ja 2018 aikana neljästä lukiosta ja viidestä ammatillisesta oppilaitoksesta eri puolilta Suomea. Oppilaitokset valittiin tutkimukseen maantieteellinen sijainnin ja riittävän opiskelijamäärän perusteella.

Opiskelijoita ja heidän huoltajiaan informoitiin kirjallisesti ennen tutkimuksen aloittamista. Oppilaitoksen yhteysopettaja välitti tiedotuskirjeen Wilma-järjestelmän kautta opiskelijoiden ja heidän huoltajiensa luettavaksi. Lukiosta tutkimukseen kutsuttiin kaikki opiskelijat, mutta kaksi oppilaitosta osoitti tutkimukseen pääasiassa ne opiskelijaryhmät, joilla oli tutkimusajan kohtana oppiaineena liikuntaa tai terveystietoa. Ammatillisesta koulutuksesta tutkimukseen kutsuttiin mukaan opiskelijoita kolmesta peruskoulutusaloista, jotka olivat tieto- ja viestintätekniikka, logistiikka sekä sosiaali- ja terveysala. Nämä alat edustivat suurimpia ammatillisia peruskoulutusaloja aloittavien opiskelijoiden määrään suhteutettuna (Suomen virallinen tilasto 2019). Tutkimukseen osallistui lisäksi pienempi määrä muiden ammatillisten peruskoulutusalojen opiskelijoita. Opiskelijat ja alle 18-vuotiaiden opiskelijoiden huoltajat antoivat kirjallisen osallistumissuostumuksen.

Aineisto kerättiin verkkokyselyllä, jonka opiskelija täytti joko oppilaitoksessa opskelupäivän aikana tai vapaa-ajallaan. Linkki verkkokyselyyn välitettiin niille opiskelijoille, jotka olivat antaneet suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseen.

Kyselyyn vastasi yhteensä 888 suomalaista toisen asteen opiskelijaa, jotka olivat iältään 15–20-vuotiaita. Vastaajista oli lukiosta opskeluvia 352 (167 miestä ja 185 naista, ikä keskimäärin 17,3 vuotta, keskihajonta 0,8 vuotta) ja ammatillisissa oppilaitoksissa opskeluvia 536 (288 miestä ja 248 naista, ikä keskimäärin 17,5 vuotta, keskihajonta 1,0 vuotta). Lukiolaisista 90 prosenttia ja ammattiin opskeluvista 87 prosenttia oli ensimmäisen tai toisen lukuvuoden opiskelijoita. Ammattiin opskeluvista vastaajista 79 opiskeli tieto- ja viestintätekniikkaa, 109 logistiikkaa, 219 sosiaali- ja terveysalaa ja 129 muita ammatillisen peruskoulutuksen aloja.

Itseraportoitu liikunta-aktiivisuus

Liikunta-aktiivisuuden mittaamiseen käytettiin kahta erillistä kysymystä, joista toista on yleisesti käytetty lasten ja nuorten tutkimuksissa ja toista aikuisten tutkimuksissa. Itseraportoitua liikunta-aktiivisuutta kysyttiin kysymyksellä: "Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?" Ennen varsinaista kysymystä liikunta määriteltiin seuraavalla tavalla: "Seuraavassa kysymyksessä liikkunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, matkalla opskelupaikalle tai liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, rippä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo." Vastausvaihtoehdot olivat 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 ja 7 päivänä viikossa.

Kysymyksen reliabilitetti ja validiteetti on tutkittu aikaisemmin (Vuori ym. 2005; Prochaska ym. 2001), ja sen on todettu olevan nuorille soveltuva. Kysymystä on käytetty aiemmin Suo-

nessa peruskouluikäisten WHO-Koululaistutkimuksessa (Vuori ym. 2005), Liikkuva koulu -ohjelmaan liittyvissä tutkimuksissa (Tammelin ym. 2013) ja LIITU-tutkimuksessa (Kokko ym. 2018). Analyysissä luokkia yhdisteltiin ja muodostettiin ensin kolme ryhmää: 1) vähän liikkuvat (0–2 päivänä vähintään tunnin päivässä liikkuneet), 2) kohtuullisesti liikkuvat (3–5 päivänä viikossa) ja 3) paljon liikkuvat (6–7 päivänä viikossa). Myöhempiä tarkastelua varten muodostettiin vielä kaksi ryhmää: 1) vähän liikkuvat (0–2 päivänä vähintään tunnin päivässä liikkuneet) ja 2) enemmän liikkuvat (3–7 päivänä viikossa).

Koska tutkimusjoukon nuorista osa oli yli 18-vuotiaita, kyseeseen otettiin mukaan lisäksi kysymys, jota on yleisesti käytetty aikuisväestön FINRISKI ja FinTerveys-tutkimuksissa Suomessa. Tämä mahdollisti nuorten aikuisten liikunta-aktiivisuutta kuvaavien tulosten vertaamisen aikuisten tuloksiin (Borodulin ym. 2013; Koponen ym. 2018). Vapaa-ajan liikunnan harrastamisen määrää ja intensiteettiä kysyttiin seuraavasti: "Kuinka paljon liikut ja rasitat itseäsi ruumiillisesti vapaa-aikana? Jos se vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannetta." Vastausvaihtoehtoja oli neljä. (Grimby ym. 2015.) Lopulliseen analyysiin luokkia yhdistettiin siten, että ne, jotka vastasivat ensimmäiseen vastausvaihtoehtoon "Vapaa-aikanani luen, katselen televisiota ja suoritan askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti" luokiteltiin fyysisesti inaktiivisiksi. Muihin vastausluokkiin vastanneet luokiteltiin fyysisesti aktiivisiksi.

Liikuntaan liittyvät mielipiteet

Opiskelijoiden liikuntaan liittyviä mielipiteitä selvitettiin väittämällä. Tutkimuksessa opiskelijoilta kysyttiin: "Mitä mieltä olet seuraavista liikuntaan liittyvistä väittämistä?" Väittämät olivat a) minulla on riittävästi aikaa liikuntaan, b) minua kiinnostavat liikuntaharrastukset maksavat liikaa, c) minulle sopivat paikat liikkumiseen ovat liian kaukana, d) tiedän hyvin alueeni liikuntamahdollisuuksista, e) koen liikunnan välttämättömäksi, jotta pysyn kunnossa, f) minulle on tärkeä liikkua yhdessä kavereiden kanssa, g) haluaisin liikkua nykyistä enemmän, h) koen, että liikunta tukee opiskeluani, i) en pidä liikunnasta tai liikkumisesta ja j) koen liikuntataitoni riittäviksi. Väittämät muodostettiin muokkaamalla kysymyksiä Huismanin (2004) peruskoulun yhdeksäsluokkaisiin kohdennetusta kyselytutkimuksesta (kaverit ja liikuntaharrastus, liikunnasta pitäminen, liikunta ja kunto, liikunta ja ajan käyttö, liikunnan koetut hyödyt) sekä laatimalla itse väittämiä, joilla saatiin tietoa opiskelijoiden liikuntaan liittyvistä resursseista, kertyneistä kokemuksista ja asenteista.

Opiskelijat vastasivat väittämään valitsemalla vastauksen viidestä vaihtoehdosta, jotka olivat: "Täysin samaa mieltä", "Samaa mieltä", "Ei samaa eikä eri mieltä", "Eri mieltä" ja "Täysin eri mieltä". Lopullisessa analyysissä tarkasteltiin niiden osuutta, jotka vastasivat olevansa "Täysin samaa mieltä" tai "Samaa mieltä".

Opiskelupäivän liikettä lisäävien toimenpiteiden mielekkyys

Tämä kysymysosio muodostettiin listaamalla niitä toimenpiteitä, joita on toteutettu yleisesti peruskoulun Liikkuva koulu -ohjelman paikallisten hankkeiden peruskouluissa liikettä lisäävinä ja paikallaan oloa vähentävinä toimenpiteinä (Kämppe ym. 2018) sekä muokkaamalla kysymyksiä toisen asteen opiskelijoille sopiviksi. Opiskelijoilta kysyttiin: "Opiskelupäivään voidaan lisätä liikettä monin eri tavoin. Miten arvioit seuraavien keinojen mielekkyyttä?" Vastauskohdat olivat: 1) istumisen vähentäminen oppitunneilla käyttämällä toiminnallisia opetusmenetelmiä, 2) taukoliikunta oppitunneilla (esim. taukoliikunta-

pelit), 3) mahdollisuus seisomatyöskentelyyn, 4) vaihtoehtoiset tavat istua (esim. jumppapallo), 5) liikkumista lisäävät olosuhteet ja välineet koulun tiloissa ja pihalla (esim. pingispöytä, leuanvetotanko, pallot), 6) vertaisliikuttaminen eli opiskelijat ohjaavat toisiaan (esim. liikuntatuutorit ja kerhot), 7) mahdollisuus käyttää liikuntatiloja opiskelupäivän aikana (esim. liikuntasali), 8) liikunnalliset kerhot opiskelupäivän yhteydessä sekä 9) yksilöllinen liikuntaneuvonta ja kannustaminen. Opiskelijat arvioivat opiskelupäivän aikaista liikettä lisäävien toimenpiteiden mielekkyyttä valitsemalla viidestä vastausvaihtoehdosta ("Erittäin hyvä", "Hyvä", "Kohtalainen", "Huono" ja "En osaa sanoa") itselleen sopivimman. Lopullisessa analyysissä tarkasteltiin vastausvaihtoehtojen "Hyvä" tai "Erittäin hyvä" osuuksia.

Tilastollinen analyysi

Aineisto analysoitiin SPSS-ohjelmalla (versio 25.0). Mielipiteitä kuvaavien vastausten jakaumia tarkasteltiin eri ryhmissä ristiintaulukoimalla, ja ryhmien väliset erot (naiset vs. miehet ja lukiolaiset vs. ammattiin opiskelevat) testattiin χ^2 -testillä. Kun verrattiin eroja mielipiteissä vähän liikkuvien ja enemmän liikkuvien välillä, hyödynnettiin logistista regressioanalyysiä ja tulokset ilmoitettiin OR-lukuina ja 95 prosentin luottamusväleinä (LV). Vähän ja enemmän liikkuvien tuloksia tarkasteltiin siten, että lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien tuloksia tarkasteltiin yhtenä ryhmänä, mutta tulosten vakioinnissa huomioitiin oppilaitos ja sukupuoli.

TULOKSET

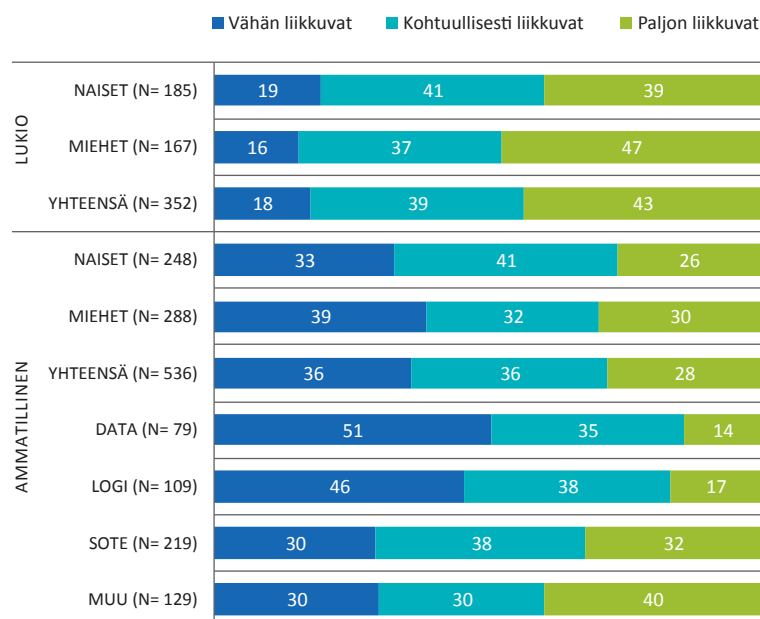
Itseraportoitu liikunta-aktiivisuus

Tutkimukseen osallistuneista lukiolaisista vähän liikkuvia oli 18 prosenttia, kohtuullisesti liikkuvia 39 prosenttia ja paljon liikkuvia 43 prosenttia (Kuvio 1). Ammattiin opiskelevien liikunta-aktiivisuus oli vähäisempää kuin lukiolaisten ($p < 0,001$). Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista vähän liikkuvia oli 36 prosenttia, kohtuullisesti liikkuvia 36 prosenttia ja paljon liikkuvia 28 prosenttia. Osaamisaloittain tarkasteltuna vähän liikkuvia oli eniten tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoissa (51 %) ja vähiten sosiaali- ja terveysalalla (30 %) ja muilla aloilla (30 %). Ammattiin opiskelevat miehet olivat naisia yleisemmin vähän liikkuvia, mutta toisaalta myös paljon liikkuvia oli miesten keskuudessa enemmän. Alle 18-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden suosituksen (60 min päivässä, seitsemänä päivänä viikossa) täytti yhdeksän prosenttia lukiolaisista ja kuusi prosenttia ammattiin opiskelevista.

Kun fyysisen aktiivisuuden vastauksia tarkasteltiin aikuisväestön tutkimuksissa käytetyn kysymyksen perusteella, lukio-opiskelijoista 14 prosenttia (miehet 13 %, naiset 15 %) luokiteltiin fyysisesti inaktiivisiksi. Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista vastaavasti fyysisesti inaktiivisia oli 29 prosenttia opiskelijoista (miehet 36 %, naiset 21 %) sekä osaamisaloittain tarkasteltuna tieto- ja viestintätekniikkaopiskelijoista 57 prosenttia, logistiikan opiskelijoista 36 prosenttia ja sosiaali- ja terveysalan opiskelijoista 18 prosenttia.

Mielipiteet liikuntaan liittyen

Kun liikuntaan liittyviä mielipiteitä vertailtiin eri oppilaitoksissa opiskelevien kesken, huomattiin, että lukiolaiset kokivat ammattiin opiskelevia yleisemmin, että liikunta on välttämätöntä kunnossa pysymisen kannalta (84 % vs. 65 %, $p < 0,001$) ja että liikunta tukee opiskelua (71 % vs. 58 %, $p < 0,001$). Lukiolaiset kokivat myös ammattiin opiskelevia yleisemmin liikuntataitonsa riittäviksi (69 % vs. 59 %, $p < 0,001$) ja tietävänsä hyvin



Kuvio 1. Lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien fyysinen aktiivisuus: vähän liikkuvien (vähintään 60 minuuttia liikuntaa 0–2 päivänä viikossa), kohtuullisesti liikkuvien (3–5 päivänä viikossa) ja paljon liikkuvien (6–7 päivänä viikossa) prosentuaaliset osuudet. Ammatillisen koulutuksen eri koulutusaloja kuvaavat lyhenteet: DATA=tieto- ja viestintätekniikka, LOGI=logistiikka, SOTE=sosiaali- ja terveysala sekä MUU=muut alat.

Taulukko 1. Liikuntaan liittyvät mielipiteet lukiolaisilla ja ammattiin opiskelevilla naisilla (N) ja miehillä (M). Niiden opiskelijoiden osuudet (%), jotka vastasivat väittämiin olevansa samaa mieltä tai täysin samaa mieltä.

Väittämät	Yhteensä kaikki, n=888	Lukiolaiset, n=352				Ammattiin opiskelevat, n=536				p-arvo ²
		Yhteensä	N	M	p-arvo ¹	Yhteensä	N	M	p-arvo ¹	
a. Minulla on riittävästi aikaa liikuntaan	69	66	55	79	<0,001	71	64	76	<0,001	0,183
b. Minua kiinnostavat liikunta-harrastukset maksavat liikaa	25	20	25	15	0,016	29	33	25	0,062	0,003
c. Minulle sopivat paikat liikkumiseen ovat liian kaukana	18	17	18	16	0,715	19	21	17	0,240	0,436
d. Tiedän hyvin alueeni liikuntamahdollisuuksista	77	84	81	88	0,081	72	71	73	0,546	<0,001
e. Koen liikunnan välttämättömäksi, jotta pysyn kunnossa	73	84	85	84	0,753	65	73	58	<0,001	<0,001
f. Minulle on tärkeää liikkua yhdessä kavereiden kanssa	56	55	49	61	0,032	57	56	59	0,479	0,428
g. Haluaisin liikkua nykyistä enemmän	74	76	83	68	0,001	72	82	64	<0,001	0,176
h. Koen, että liikunta tukee opiskeluani	63	71	78	63	0,002	58	67	51	<0,001	<0,001
i. En pidä liikunnasta tai liikkumisesta	9	7	4	9	0,072	10	4	15	<0,001	0,070
j. Koen liikuntataitoni riittäviksi	63	69	63	76	0,008	59	54	63	0,032	0,003

Khii²-testi ristiintaulukko; p-arvo¹, ero sukupuolten välillä; p-arvo², ero lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien välillä (yhteensä miehet ja naiset).

alueen liikuntamahdollisuudet (84 % vs. 72 %, $p<0,001$). Ammattiin opiskelevat olivat lukiolaisia useammin sitä mieltä, että heitä kiinnostavat liikuntaharrastukset maksavat liikaa (29 % vs. 20 %, $p=0,003$) (Taulukko 1).

Kun tuloksia tarkasteltiin sukupuolittain, miehet vastasivat naisia useammin, että heillä on riittävästi aikaa liikuntaan. Tulokset olivat samanlaisia sekä lukiossa (79 % vs. 55 %, $p<0,001$) että ammattioppilaitoksessa (76 % vs. 64 %, $p<0,001$). (Taulukko 1.) Naiset vastasivat miehiä yleisemmin, että he haluavat liikkua enemmän ja he kokivat myös miehiä yleisemmin, että liikunta tukee opiskelua. Myös nämä tulokset olivat samanlaisia sekä lukiossa että ammatillisessa oppilaitoksessa. Lukiossa opiskelevat naiset vastasivat lukiossa opiskelevia miehiä useammin, että heitä kiinnostavat liikuntaharrastukset maksavat liikaa (25 % vs. 15 %, $p=0,016$). Lukiossa opiskelevat miehet puolestaan pitivät lukiossa opiskelevia naisia useammin tärkeänä liikkumista yhdessä kavereiden kanssa (61 % vs. 49 %, $p=0,032$). Ammattiin opiskelevat miehet kokivat ammattiin opiskelevia naisia harvemmin liikunnan välttämättömäksi kunnossa pysymisen kannalta (58 % vs. 73 %, $p<0,001$) ja vastasivat ammattiin opiskelevia naisia useammin, että he eivät pidä liikunnasta (15 % vs. 4 %, $p<0,001$). (Taulukko 1.)

Vähän liikkuvat kokivat muita harvemmin, että aikaa on riittävästi liikuntaan (60 % vs. 72 %), että liikunta on välttämätöntä kunnossa pysymisen kannalta (53 % vs. 81 %) ja että liikunta tukee opiskelua (48 % vs. 70 %) (Taulukko 2). Vähän liikkuvat kokivat muita useammin sopivien liikuntapaikkojen sijaitsevan liian kaukana (23 % vs. 17 %), ja he arvioivat tietävänsä muita harvemmin alueen liikuntamahdollisuudet (68 % vs. 80 %). Vähän liikkuvat pitivät myös muita harvemmin kavereiden kanssa liikkumista tärkeänä (44 % vs. 61 %). Vähän liikkuvat kokivat muita yleisemmin, että he eivät pidä liikunnasta tai liikkumisesta (14 % vs. 6 %), mutta toisaalta he tunsivat muita useammin haluavansa liikkua nykyistä enemmän (81 % vs. 71 %) (Taulukko 2.)

Liikettä lisäävien keinojen mielekkyys

Iso osa toisen asteen opiskelijoista arvioi seuraavat keinot mielekkäimmiksi keinoiksi lisätä liikettä opiskelupäivään: liikkumista lisäävät olosuhteet ja välineet koulun tiloissa ja pihalla (70 %), vaihtoehtoiset tavat istua (65 %) mahdollisuus käyttää oppilaitoksen liikuntatiloja opiskelupäivän yhteydessä (64 %) ja istumisen vähentäminen oppitunneilla käyttämällä toiminnallisia opetusmenetelmiä (59 %). Esitetyistä vastausvaihtoehdoista vähiten kannatusta saivat vertaisliikuttaminen (33 %) ja liikunnalliset kerhot (29 %). (Taulukko 3.)

Lukiolaiset suhtautuivat hieman ammattiin opiskelevia myönteisemmin erilaisiin opiskelupäivän aikaisiin liikettä lisääviin keinoihin. Sekä lukiossa että ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelijat arvioivat liikkumista lisäävät olosuhteet ja välineet koulun tiloissa ja pihalla mielekkäimmiksi toimenpiteeksi. Naiset pitivät sekä lukiossa että ammatillisessa oppilaitoksessa miehiä useammin mielekkäinä keinoina toiminnallisten opetusmenetelmien käyttöä istumisen vähentämiseksi, vaihtoehtoisia tapoja istua, taukoliikuntaa, seisomatyöskentelymahdollisuutta, vertaisliikuttamista sekä yksilöllistä liikuntaneuvontaa ja kannustamista. (Taulukko 3.)

Vähän liikkuvat arvioivat lähes kaikki toimenpide-ehdotukset vähemmän mielekkäiksi kuin enemmän liikkuvat (Taulukko 4). Eri vastausvaihtoehdoista vähän liikkuvat kokivat erityisesti seuraavat muita vastaajia vähemmän mielekkäiksi: istumisen vähentäminen oppitunneilla käyttämällä toiminnallisia menetelmiä (50 % vs. 62 %), taukoliikunta oppitunneilla (39 % vs. 53 %) ja liikunnalliset kerhot opiskelupäivän yhteydessä (23 % vs. 32 %). Vähän liikkuvien ja enemmän liikkuvien välillä ei havaittu merkitseviä eroja mielipiteissä, jotka liittyivät vaihtoehtoihin tapoihin istua (58 % vs. 68 %), vertaisliikuttamiseen (26 % vs. 35 %) tai yksilölliseen liikuntaneuvontaan ja kannustamiseen (39 % vs. 46 %).

Taulukko 2. Liikuntaan liittyvät mielipiteet vähän liikkuvilla ja enemmän liikkuvilla toisen asteen opiskelijoilla. Niiden opiskelijoiden osuudet (%), jotka vastasivat väittämiin olevansa samaa mieltä tai täysin samaa mieltä.

Väittämät	Vähän liikkuvat, n=256	Enemmän liikkuvat, n=632	OR-luku (95 % LV) (vähän vs. enemmän liikkuvat)
a. Minulla on riittävästi aikaa liikuntaan	60	72	0,51 (0,37–0,70)
b. Minua kiinnostavat liikuntaharrastukset maksavat liikaa	30	23	1,31 (0,94–1,83)
c. Minulle sopivat paikat liikkumiseen ovat liian kaukana	23	17	1,50 (1,04–2,17)
d. Tiedän hyvin alueeni liikuntamahdollisuuksista	68	80	0,56 (0,40–0,79)
e. Koen liikunnan välttämättömäksi, jotta pysyn kunnossa	53	81	0,30 (0,22–0,42)
f. Minulle on tärkeää liikkua yhdessä kavereiden kanssa	44	61	0,45 (0,33–0,62)
g. Haluaisin liikkua nykyistä enemmän	81	71	1,95 (1,34–2,83)
h. Koen, että liikunta tukee opiskelua	48	70	0,43 (0,32–0,59)
i. En pidä liikunnasta tai liikkumisesta	14	6	2,33 (1,42–3,82)
j. Koen liikuntataitoni riittäväksi	48	69	0,43 (0,31–0,58)

Tulokset on vakioitu seuraavilla muuttujilla: sukupuoli, oppilaitos (lukio vs. ammattiin opiskeleva). LV, luottamusväli.

Taulukko 3. Toisen asteen opiskelijoiden arvio opiskelupäivään liikettä lisäävien toimenpiteiden mielekkyydestä lukiolaisilla ja ammattiin opiskelevilla naisilla (N) ja miehillä (M). Niiden opiskelijoiden osuudet (%), joiden mielestä toimenpiteen mielekkyys on hyvä tai erittäin hyvä.

Toimenpide	Yhteensä n=888	Lukiolaiset, n=352				Ammattiin opiskelevat, n=536				p-arvo ²
		Yhteensä	N	M	p-arvo ¹	Yhteensä	N	M	p-arvo ¹	
1. Istumisen vähentäminen oppitunneilla käyttämällä toiminnallisia opetusmenetelmiä	59	62	71	52	<0,001	57	67	48	<0,001	0,106
2. Taukoliikunta oppitunneilla	49	58	67	47	<0,001	43	54	34	<0,001	<0,001
3. Mahdollisuus seisomatyöskentelyyn	51	63	70	55	0,002	43	48	39	0,042	<0,001
4. Vaihtoehtoiset tavat istua	65	74	84	62	<0,001	59	71	49	<0,01	<0,001
5. Liikkumista lisäävät olosuhteet ja välineet koulun tiloissa ja pihalla	70	82	81	84	0,452	62	65	59	0,162	<0,001
6. Vertaisliikuttaminen eli opiskelijat ohjaavat toisiaan	33	42	48	35	0,001	26	28	25	0,517	<0,001
7. Mahdollisuus käyttää liikuntatiloja opiskelupäivän aikana	64	80	84	76	0,061	54	61	49	0,004	<0,001
8. Liikunnalliset kerhot opiskelupäivän yhteydessä	29	35	44	25	<0,001	26	28	24	0,354	0,004
9. Yksilöllinen liikuntaneuvonta ja kannustaminen	44	53	63	43	<0,001	37	46	29	<0,001	<0,001

Khi²-testi ristiintaulukko; p-arvo¹, ero sukupuolten välillä; p-arvo², ero lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien välillä (yhteensä miehet ja naiset).

Taulukko 4. Toisen asteen opiskelijoiden arvio opiskelupäivään liikettä lisäävien toimenpiteiden mielekkyydestä vähän liikkuvilla ja enemmän liikkuvilla. Niiden opiskelijoiden osuudet (%), joiden mielestä toimenpiteen mielekkyys on hyvä tai erittäin hyvä.

Toimenpide	Vähän liikkuvat, n=256	Enemmän liikkuvat, n=632	OR-luku (95 % LV) (vähän vs. enemmän liikkuvat)
1. Istumisen vähentäminen oppitunneilla käyttämällä toiminnallisia opetusmenetelmiä	50	62	0,64 (0,47–0,87)
2. Taukoliikunta oppitunneilla	39	53	0,60 (0,44–0,83)
3. Mahdollisuus seisomatyöskentelyyn	43	54	0,74 (0,54–1,00)
4. Vaihtoehtoiset tavat istua	58	68	0,74 (0,54–1,01)
5. Liikkumista lisäävät olosuhteet ja välineet koulun tiloissa ja pihalla	62	73	0,71 (0,52–0,98)
6. Vertaisliikuttaminen eli opiskelijat ohjaavat toisiaan	26	35	0,73 (0,52–1,02)
7. Mahdollisuus käyttää liikuntatiloja opiskelupäivän aikana	55	68	0,71 (0,52–0,97)
8. Liikunnalliset kerhot opiskelupäivän yhteydessä	23	32	0,66 (0,47–0,94)
9. Yksilöllinen liikuntaneuvonta ja kannustaminen	39	46	0,87 (0,64–1,19)

Vakiointi: sukupuoli, oppilaitos (lukio vs. ammattiin opiskeleva). LV, luottamusväli.

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Lukiossa opiskelevat olivat fyysisesti aktiivisempia kuin ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat. Paljon liikkuvia miehiä oli enemmän kuin paljon liikkuvia naisia sekä lukiossa että ammatillisessa oppilaitoksessa. Kuitenkin ammatillisessa oppilaitoksessa oli vähän liikkuvia miehiä enemmän kuin vähän liikkuvia naisia. Toisen asteen opiskelijoiden suhtautuminen liikkumiseen oli yleisesti myönteinen, ja 75 prosenttia opiskelijoista ilmaisi haluavansa liikkua nykyistä enemmän. Myös vähän liikkuvista opiskelijoista neljä viidestä haluaisi liikkua enemmän, vaikka kokivat muita harvemmin, että liikunta tukee opiskelua tai että liikunta on välttämätöntä kunnossa pysymisen kannalta.

Miehet kokivat naisia useammin, että heillä on riittävästi aikaa liikuntaan. Naiset puolestaan kokivat miehiä yleisemmin, että he haluaisivat liikkua enemmän ja että liikunta tukee opiskelua. Mielekkäämmiksi tavoiksi liikkeen lisäämiseksi opiskelupäiviin opiskelijat arvioivat liikkumista lisäävät olosuhteet ja välineet koulun tiloissa ja pihalla (70 %), vaihtoehtoiset tavat istua (65 %) ja mahdollisuuden käyttää oppilaitoksen liikuntatiloja opiskelupäivän yhteydessä (64 %).

Itseraportoitu liikunta-aktiivisuus

Toisen asteen opiskelijoiden fyysinen aktiivisuus on vähäisempää kuin peruskoulun yhdeksännen luokan oppilailla. Koulukaisten fyysisen aktiivisuuden minimisuositus (Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2008), vähintään tunti reipasta liikuntaa joka päivä, toteutuu yhdeksännen luokan oppilaista 19 prosentilla (Kokko ym. 2019), mutta tämän tutkimuksen mukaan lukiolaisista vain yhdeksällä prosentilla ja ammattiin opiskelevista vain kuudella prosentilla. Koska toisen asteen opiskelijat sijoituvat iältään täysi-ikäisyyden molemmiin puoliin, tarkastelimme fyysisesti inaktiivisten opiskelijoiden osuuksia suhteessa suomalaiseseen aikuisväestöön. Aikuisten FinTerveys 2017 -tutkimuksen fyysisesti inaktiivisiksi luokiteltiin nuorimman ikäryhmän (18–29-vuotiaat) miehistä 21 prosenttia ja naisista 26 prosenttia sekä kaikista aikuisista miehistä 26 prosenttia ja naisista 30 prosenttia (Borodulin & Wennman 2019). Tässä tutkimuksessa vastaavat osuudet olivat lukiolaisista miehistä 13 prosenttia ja naisista 15 prosenttia sekä ammattiin opiskelevista miehistä 36 prosenttia ja naisista 21 prosenttia. Vertailun mukaan inaktiivisten miesten osuus ammatillisessa oppilaitoksessa oli suurempi kuin FinTerveys 2017-tutkimukseen osallistuneilla aikuisilla miehillä. Muilla opiskelijoilla inaktiivisten osuus oli vertailuryhmiä pienempi.

Erot fyysisessä aktiivisuudessa lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien välillä ovat samankaltaiset kuin aiemmin nuorilla ja aikuisilla havaitut erot koulutusryhmien välillä (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019; Kantomaa ym. 2016). Suomalaisessa nuorten aikuisten tutkimuksessa ne, joilla oli pidempi tai korkeamman tason koulutus, liikkuvat muita enemmän, kun liikuntaa kuvattiin kiihtyvyyssantureilla mitatun reippaan liikunnan määränä (Kantomaa ym. 2016). Toisaalta samassa tutkimuksessa korkeammin koulutetuilla kevyttä liikuntaa kertyi vähemmän ja paikallaanoloa enemmän kuin matalammin koulutetuilla.

Ammattiin opiskelevien keskuudessa havaittiin varsin suuria eroja fyysisessä aktiivisuudessa eri koulutusaloilla. Tässä tutkimuksessa opiskelijoiden määrä ammatillisen oppilaitoksen eri koulutusaloilla oli pieni, joten tulosten vertailua eri koulutusalojen välillä voidaan pitää vain suuntaa antavina. Fyysinen inaktiivisuus oli yleisempää tieto- ja viestintätekniikan (57 %) ja logistiikan (36 %) opiskelijoiden keskuudessa verrattuna sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoihin (18 %). Fyysisen aktiivisuuden vähäi-

syys on erityisen huolestuttavaa niillä ammattiin opiskelevilla, jotka valmistuvat fyysiseltä kuormitukselta keskiraskaille tai raskaille aloille. Jos fyysinen työkuormitus ylittää toistuvasti työntekijän yksilölliset ominaisuudet ja työntekijän fyysinen kunto ei ole kuormituksen suhteutettuna optimitasolla, kasvaa kuormittuneisuuden riski. Hyvä fyysinen kunto on yhteydessä parempaan työkykyyn ja palautumiseen työkuormituksesta (Heiskanen ym. 2011).

Tässä tutkimuksessa vähän liikkuvat kokivat muita harvemmin, että liikunta tukee opiskelua tai että se olisi välttämätöntä kunnossa pysymisen kannalta. On siis tärkeää, että opiskelijat saavat opiskeluaikana tietoa liikunnan vaikutuksista yleiseen terveyteen, fyysiseen kuntoon sekä opiskelu- ja työkykyyn. Lisäksi tarvitaan kannustusta ja ohjausta monipuolisilla keinoin, jotta opiskelijat oppivat huolehtimaan fyysisestä kunnostaan ja saavat myönteisiä kokemuksia liikunnasta.

Opiskelualan ja fyysisen aktiivisuuden välistä yhteyttä ovat selvittäneet Murphy ym. (2019), joiden tutkimuksessa tutkimusjoukkona oli eri oppiaineen yliopisto-opiskelijoita. Tutkimuksen mukaan vähän liikkuvien osuus oli miehistä suurin matemaattisten ja tietoteknisten aineiden opiskelijoiden keskuudessa ja naisissa sosiaali-, kauppa- ja oikeustieteen opiskelijoiden keskuudessa. Terveys, hyvinvointi ja liikunta-alan opiskelijat edustivat sekä miehistä että naisista ryhmää, joilla oli ”ideaalinen terveydentila”. Tutkijoiden mukaan kaikille opiskelijoille olisi tärkeää tarjota kursseja, joissa käsitellään hyvinvointiin liittyviä asioita, ei vain niille, jotka opiskelevat alaa.

Suomessa ammatillisessa koulutuksessa on määritelty ammatillisiin perustutkintoihin eri osaamisaloille pakollisena tutkinnon osana työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen kahden opintopisteen opintokokonaisuus, jossa tavoitteena on muun muassa edistää liikunnan avulla omaa opiskelu- ja työkykyä sekä hyvinvointia (<https://opintopolku.fi/wp/amatillinen-koulutus/>). Koulutusalojen välisiä eroja liikuntaan ja liikkumiseen liittyvissä tiedoissa, taidoissa ja asenteissa olisi tärkeää selvittää tarkemmin laajemmalla otoksella. Näin saataisiin lisää tietoa siitä, millaisia kunkin alan kannalta merkityksellisiä sisältöjä koulutukseen voitaisiin sisällyttää liittyen fyysiseen aktiivisuuteen ja kuntoon sekä niiden merkitykseen tulevalle työkyvylle.

Mielipiteet liikuntaan liittyen

Tuloksista herää kysymys, miksi nuori ei liiku, vaikka liikunnan edulliset vaikutukset terveyteen ja oppimiseen ovat hyvin tiedossa. Tässä tutkimuksessa vain yksi kymmenestä vastaajasta ei pitänyt liikunnasta. Vähän liikkuvien joukossa liikunnasta ei pitänyt 14 prosenttia. Jopa neljä viidestä vähän liikkuvasta opiskelijasta haluaisi liikkua enemmän. Opiskelijan vähäisen liikkumisen taustalla on siis muita syitä kuin lähtökohtaisesti kielteinen suhtautuminen liikuntaan.

Ammattiin opiskelevista nuorista miehistä kertova Kauravaaran (2013) etnografinen tutkimus osoitti, että nuorten keskuudessa vähäinen liikkuminen voidaan nähdä myös mielekkäänä valintana, jonka avulla pääsee mahdollisimman vähällä ponnistella eikä jouda altistumaan muiden asettamiin velvoitteisiin tai tavoitteisiin. Vähäinen liikkuminen voi olla myös seurausta vallitsevasta kulttuurista ja rakenteista siinä ympäristössä, jossa toimii. (Kauravaara 2013, 221–229). Tiedetään, että liikkumisen esteitä on monenlaisia ja ne muuttuvat hieman iän myötä. Vanttan ym. tutkimuksen mukaan teini-ikäisille (14–18-vuotiaat) itselle sopivan lajin puuttuminen ja laiskuus olivat yleisimmät perustelut oman liikuntaharrastamisen vähäisyydelle, kun vastaavasti nuorilla aikuisilla (19–28-vuotiaat) ajan puute nousi suurimmaksi perusteluksi (Vanttaja ym. 2017, 73–78). Tässä

tutkimuksessa vähän liikkuvat kokivat muita harvemmin, että aikaa on riittävästi liikuntaan. Vähän liikkuvat vastasivat myös yleisemmin itselle sopivien liikkumispaikkojen sijaitsevan liian kaukana. Myös miesten ja naisten vastauksissa oli eroja. Lukiossa opiskelevat miehet vastasivat naisia useammin, että heillä on riittävästi aikaa liikuntaan.

Ajan riittämättömyyttä liikkumiseen on pohtinut myös Thing ym. (2014) laadullisessa tutkimuksessaan, jossa hän ryhmähaastatteluihin perustuen toi esille näkökulmia nuorten suhteesta liikuntaan yhdistettynä kokemuksiin arjen aikapaineista. Tutkimuksen johtopäätöksenä oli, että nuoret ovat pakotettuja priorisoimaan ajan käyttöönsä, ja opiskeluun liittyvät tehtävät nähdään priorisoinnin kärjessä. Liikunta nähdään kyllä myönteisenä asiana, mutta arjen monet vaatimukset eivät aina mahdollista aikaa liikunnalle. Nuorten liikuntasuhdekategorioita tutkinut Liimakka ym. (2013) esittää, että erityisesti omatoimiliikkuville liikunnan vapaamuotoisuus ja omaehtoisuus ovat tärkeitä. Vapaus ulkopuolisista aikatauluista oli tutkimuksen mukaan keskeinen syy liikunnan harrastamiseen. Vähän liikkuvien kynnystä harrastaa liikuntaa voisi madaltaa se, että oppilaitoksen liikuntatiloja tarjotaan opiskelijoiden käyttöön opiskelupäivän aikana tai välittömästi sitä ennen tai jälkeen. Näin liikunta ei veisi niin paljoa aikaa muilta nuorille tärkeiltä toiminnoilta, eikä etäisyys liikuntapaikalle olisi esteenä harrastamiselle.

Tämän tutkimuksen mukaan miehet liikkuiivat jonkin verran aktiivisemmin kuin naiset, mikä on havaittu myös peruskoululaisten tutkimuksissa. Miesten ja naisten välillä oli myös eroja heidän mielipiteissään suhteesta liikuntaan ja keinoihin liikkeen lisäämiseksi opiskelupäivään. Onkin todennäköistä, että liikkumisen esteet ja motiivit ovat opiskeluiässä erilaisia miehillä ja naisilla. Corr ym. (2019) esittivät systemaattisessa katsauksessa tyttöjen vähäisen liikkumisen syiksi liikunnan kilpailuhenkisyttä, motoristen taitojen puutetta, muiden tuen puutetta sekä muita aikaa vieviä toimintoja. Tutkijat Whitehead & Biddle (2008) ehdottavat artikkelissaan, että tytöille pitäisi tarjota liikuntaa, joka ei olisi niin totista tai muodollista vaan jossa tavoitteena olisi yhdessä tekeminen ja hauskanpito.

Liikettä lisäävien keinojen mielekkyys

Tästä tutkimuksesta saatuja tuloksia voidaan hyödyntää, kun toisen asteen oppilaitokset suunnittelevat liikkumista lisääviä toimenpiteitä, joissa huomioidaan erityisesti vähän liikkuvat opiskelijat. Hyvin monet vähän liikkuvista pitivät liikettä lisäävien olosuhteiden kehittämistä, mahdollisuutta käyttää liikuntatiloja opiskelupäivän aikana ja vaihtoehtoisia istumistapoja mielekkäinä toimina. Liikkumisen mahdollistaminen opiskelupäivän lomassa ja oppilaitoksen erilaisten liikuntatilojen avaaminen opiskelijoiden käyttöön voisi olla yksi keino madaltaa liikkumisen esteitä. Näitä toimenpiteitä opiskelijat pitivät mielekkäinä sekä lukiossa että ammatillisissa oppilaitoksissa.

Tuloksissa havaittiin, että sukupuolten välillä on eroja liikunnallisten toimenpiteiden mielekkyyden kokemisessa (mm. liikuntaneuvonta, vertaisliikuttaminen, vaihtoehtoiset tavat istua). Naiset pitivät miehiä useammin vaihtoehtoisia tapoja istua, vertaisliikuttamista ja yksilöllistä liikuntaneuvontaa mielekkäänä keinona lisätä liikettä opiskelupäivään. Ammatillisessa koulutuksessa on osaamisaloja, joissa on selvästi enemmän joko miehiä tai naisia opiskelijoina. Näillä aloilla liikkumisen edistämässä on tärkeää ottaa huomioon opiskelijoiden mielipiteet, jotta keinot vastaisivat nuorten miesten ja naisten toiveita ja tarpeita.

On kuitenkin tärkeää tiedostaa, että yksilöt tulkitsevat liikunnan yksilöllisesti ja monimuotoisesti. Tämän vuoksi myös erilaisissa liikunta-aktiivisuutta ja liikkumista lisäävissä toimenpiteis-

sä tulisi huomioida nuorten erilaiset liikuntamotiivit. Kostamo ym. (2017) tuovat esille, että osalle nuorista liikuntaan liittyvät myönteiset kokemukset jaksamiseen, terveyteen ja hyvään oloon ovat tärkeitä motiiveja. Liikunnassa kannattaisikin heidän tutkimuksensa mukaan painottaa rentoutumista, arjesta irti pääsemistä ja parempaa jaksamista.

Tämä tutkimus tarjoaa uutta tietoa opiskelijoiden näkemyksistä liikunnasta ja toimenpiteistä, joilla liikuntaa voidaan lisätä opiskelupäivään. Tutkimuksen heikkoutena on, että tutkimusjoukko oli pieni ammatillisen koulutuksen eri koulutusalojen väliseen luotettavaan vertailuun. Tuloksia koulutusalojen välisestä vertailusta voidaan pitää vain suuntaa antavina. Myöskään oppilaitoksia ei ole satunnaisesti valittu edustamaan maan kaikkia lukioita ja ammatillisia oppilaitoksia.

Toisen asteen opiskelijoiden liikunnan ja hyvinvoinnin edistäjille on kannustavaa, että opiskelijat näkevät liikunnan varsin myönteisessä valossa. Lukiossa liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisen painopiste voisi olla enemmän opiskelukyvyn tukemisessa ja paikallaanolon katkaisemisessa, kun taas ammatillisessa koulutuksessa kehittäminen voisi keskittyä opiskelukyvyn tukemisen lisäksi myös ammattialakohtaisen fyysisen työkyvyn tukemiseen.

Lähteet

- Borodulin, K., Saarikoski, L., Lund, L., Juolevi, A., Grönholm, M., Helledán, A., Peltonen, M., Laatikainen, T. & Vartiainen, E. 2013. Kansallinen FINRISKI 2012 -terveystutkimus. Osa I: Tutkimuksen toteutus ja menetelmät. Raportti 2013/22. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-053-5>, 27.3.2020.
- Borodulin, K. & Wennman, H. 2019. Aikuisväestön liikunta Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimus. Tilastoraportti 48 | 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019121748601>, 27.3.2020.
- Corr, M., McSharry, J., & Murtagh, E. M. 2019. Adolescent girls' perceptions of physical activity: A systematic review of qualitative studies. *American Journal of Health Promotion*, 33(5), 806–819.
- Esteban-Correjo, I., Tejero-Gonzalez, C. M., Sallis, J. F., & Veiga, O. L. 2015. Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport* 18 (5), 534–539.
- Grimby, G., Börjesson, M., Jonsdottir, I.H., Schnohr P., Thelle D. S. & Saltin B. 2015. The "Saltin-Grimby Physical Activity Level Scale" and its use in health research. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 25(suppl.4), 119–125.
- Heiskanen, J., Kärkkäinen, O-P., Hakonen, H., Lindholm, H., Eklund, J., Tammelin, T. & Havas, E. Suomalaisen työikäisen kestävyyskunto. 2011. Nykyhetken tilanne ja ennusteita. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 247. https://www.likes.fi/filebank/635-Suomalaisen_tyoikaisen_kestavyyskunto_kirja.pdf, 27.3.2020.
- Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Oppimistulosten arviointi 1/2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneek, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. Opetushallitus. 2018a. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018. https://www.opi.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf, 27.3.2020.
- Kantomaa, M., Tikanmäki, M., Kankaanpää, A., Väärämäki, M., Sipilä-Leppänen, M., Ekelund, U., Hakonen, H., Järvelin, M-R., Kajantie, E. & Tammelin, T. 2016. Accelerometer-Measured Physical Activity and Sedentary Time Differ According to Education Level in Young Adults. *PLoS ONE*, 11(7), 0158902. DOI: 10.1371/journal.pone.0158902
- Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2018. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 15–21.
- Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.). 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8> , 273.2020.
- Kostamo, K., Vesala, K. & Hankonen, N. 2017. Leikistä harrastukseen, hyötyyn ja pelailuun: liikunnan merkitysten muutokset nuorten kilpa- kirjoituksissa. *Psykologia* 52 (01), 23–37.
- Kämpä, K., Inkinen, V., Hakonen, H., Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. Liikkuva koulu etenee koulujen toimintakulttuurissa. LIKES-tutkimuskeskus 2018. <https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/nykytila-sivut.pdf> , 273.2020.
- Käypä hoito -suositus. Liikunta. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075> , 273.2020.
- Liimakka, S., Jallinoja, P. & Hankonen, N. 2013. Liikutaan ja/vai hengaillaan? Liikunta ja kaverit ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämäntilanteissa. *Liikunta & Tiede* 50 (6), 32–39.
- Likes-tutkimuskeskus. 2020. Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmien rekisteröitymistilastot. <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrJoiMmM5MWYyWmM5MDk0NzRiLTJhNmYtM2ViNDc5MTk3ZDRiLiwiZC16IjA3MjlmNzA0LTlwMTktNGY2ZC05M-mU0LTmZmNjdiMmRhOWMxMSlsmMiQjh9> , 273.2020.
- Moilanen, N. & Vehviläinen, H. (toim.). 2019. Aktiivisuutta ja opiskelukykyä. Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeiden toteutus vuosina 2017–2019. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 373. Jyväskylä: Likes-tutkimuskeskus.
- Murphy, J., MacDonncha, C., Murphy, M., Murphy, N., Timperio, A., Leech, R. & Woods, C. 2019. Identification of health-related behavioral clusters and their association with demographic characteristics in Irish university students. *BMC Public Health* 19:121. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6453-6>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikkuva opiskelu -avustukset lukio- ja ammatillisen koulutuksen järjestäjälle. https://minedu.fi/avustukset/avustus/-/asset_publisher/liikkuva-opiskelu-avustukset-lukio-ja-ammattillisen-koulutuksen-jarjestajille , 273.2020.
- Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille.
- Poitrass, V., Gray, C., Borghese, M., Carson, V., Chaput, J., Janssen, I., Katzmarzyk, P., Pate, R., Connor Gorber, S., Kho, M., Sampson, M. & Tremblay, M. 2016. Systematic Review of the Relationships between Objectively Measured Physical Activity and Health Indicators in School-aged Children and Youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41 (6), 197–239.
- Prochaska, J., Sallis, J. & Long, B. 2001. A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care. *Archives of Paediatrics & Adolescent Medicine* 155, 554–559.
- Ruiz, J., Ortega, F., Castillo, R., Martín-Matillas, M., Kwak, L., Vicente-Rodríguez, G., Noriega, J., Tercedor, P., Sjöström, M., & Moreno, L. A. 2010. Physical activity, fitness, weight status, and cognitive performance in adolescents. *The Journal of Pediatrics* 157 (6), 917–922.
- Siekinen, K., Tammelin, T., Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. 2019. Vähän liikkuva nuori yläkoulussa. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/vahan_liikkuva_nuori_ylakoulussa_210x297_2019_web_01.pdf , 273.2020.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Ammatillinen koulutus [verkkajulkaisu]. ISSN=1799-196X. Helsinki: Tilastokeskus. <http://www.stat.fi/til/aop/index.html> , 273.2020.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.). 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä: Likes-tutkimuskeskus.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Kouluterveyskyselyn tuloksia. <https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/> , 273.2020.
- Thing, L., Frydendal Nielsen, S. & Ottesen, L. 2014. Are young people caught in the time bind? A sociological analysis of how young people in an upper secondary school view the issue of finding time to do sports or exercise in their spare time. *Annals of Leisure Research*, DOI: 10.1080/11745398.2014.924075
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumatto-muuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimus-verkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 115 2017, Tiede. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jal-jilla_verkko.pdf , 273.2020.
- Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. 2005. Liikunta-aktiivisuutta koskevien kysymysten stabiiletti WHO-koululaistutkimuksessa. *Liikunta & Tiede* 42 (6), 39–46.
- Whitehead, S., & Biddle, S. 2008. Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study. *European Physical Education Review*, 14(2), 243–262.

Kuntotestauksen webinaari 16.4.2021

Teemana kestävyyslajien testaus

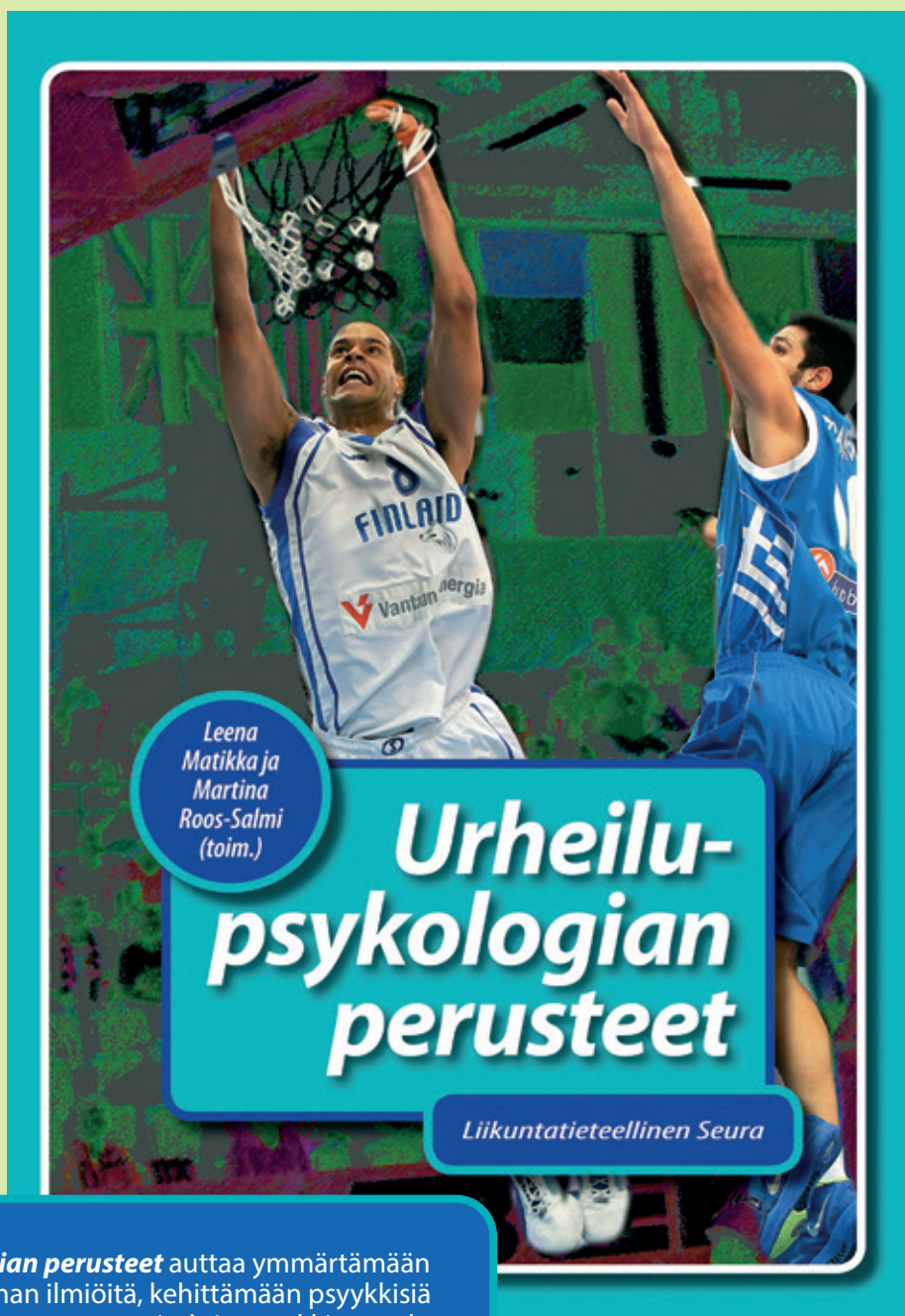
Kuntotestauspäivät 2021 korvataan 16.4.2021 järjestettävällä,
kaikille avoimella ja maksuttomalla webinaarilla koronavirustilanteen vuoksi.
Webinaarin aiheena on kestävyyslaajien testaaminen Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa.

Webinaarin viimeinen ilmoittautumispäivä
on perjantai 9.4.2021. Katso tarkempia tietoja
ja ilmoittaudu mukaan: www.lts.fi/tapahtumat

Järjestäjät: Liikuntatieteellinen Seura
ja Liikuntatieteellisen Seuran kuntotestauksen asiantuntijaryhmä
Yhteistyössä: Liikuntakeskus Pajulahti



”Jokainen kohtaaminen on psyykkistä valmennusta”



Leena
Matikka ja
Martina
Roos-Salmi
(toim.)

Urheilu- psykologian perusteet

Liikuntatieteellinen Seura

Urheilupsykologian perusteet auttaa ymmärtämään urheilun ja liikunnan ilmiöitä, kehittämään psyykkisiä taitoja sekä parantamaan suorituksia psyykkisen valmentautumisen tekniikoiden avulla.

Hyödyllistä luettavaa yhtä hyvin huippu-urheilijoille ja valmentajille kuin liikunnan harrastajille ja ohjaajille. Jokaisen on hyvä ymmärtää miten urheilussa voi päästä huippusuorituksiin.

Ihminen on kokonaisuus, jonka hyvinvointiin liikunta vaikuttaa. Erinomaisen fyysisen kunnon ja tekniikan ohella on tunnettava itsensä, kehitettävä jatkuvasti psyykkisiä taitojaan ja osattava nauttia tekemisestään.

”Urheilupsykologia on läsnä jokaisessa kohtaamisessa urheiluympäristössä ja sen oppeja voi soveltaa myös muissa toimintaympäristöissä.”

Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169 (3. painos)

Hinta 40 € (+toimituskulut)

Jäsenet ja opiskelijat 30 € (+toimituskulut)

Myynti: www.tiedekirja.fi



LTS
Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences