59 (1) 1/22 • 10 euroa

Liikunta & Tiede

Arkkipiispa TAPIO LUOMA:
Liikunnan hengellinen ulottuvuus vahva

KIINAN VAIHTUVAT LIIKUNTAIDEOLOGIAT

Urheilijat tilittävät, painokoneet laulavat



TEEMA: **Usko & liikuntakulttuuri**

PÄÄKIRJOITUS

Sielun temppelit kuntoon – kirkko mukaan talkoisiin

JARI KUPILA
jari.kupila@lts.fi



Urheilu liikuttaa suomalaisia, mutta kaikki liikkuvat suomalaiset eivät ole urheilijoita – eivätkä haluakaan olla.

Liikuntaa ja urheilua ei pidä asettaa toisiaan vastaan, mutta eroavaisuudet olisi hyvä todeta selkeämmin. Se auttaa hahmottamaan kummankin yhteiskunnallista merkitystä ja perustelua täsmällisemmin.

Urheilu on pitänyt koronan puristuksissa ääntä tarpeellisuudestaan. Se on ihan oikein, mutta kovin usein urheilu perustelee tukitarpeitaan lähinnä liikunnan, ei urheilun, perusteluilla. Korostuneen usein todetaan, että suomalaiset liikkuvat liian vähän. Ja jatketaan, että mitä enemmän urheiluseurojen ja -järjestöjen edellytyksiä karsitaan, sitä suurempi on riski liikkumattomuuden kasvuun.

Näin toki onkin, mutta olisi hyvä tarkastella liikkumattomuutta välillä ilman urheilun näkökulmaa. Urheilu kun liikuttaa sittenkin lähinnä vain niitä, joilla on sisäinen palo kehittyä juuri urheilussa. Siis väkeä, jota ei tarvitse erikseen houkutella liikkumaan.

Liikuntaan vähemmän motivoituneet eivät ole urheilun kohderyhmää. Kun puhumme sen väestön liikuttamisesta, jonka elämäntapamuutoksilla olisi suurin vaikutus kansanterveyteen ja -talouteen, puhumme suomalaisuudesta, johon ei saada kosketusta urheilun kautta.

Suomessa on opittu ymmärtämään liikunnan merkitys. Yhteys yleiseen hyvinvointiin on laajalti tunnustettu. Elämme liikuntamyönteistä aikakautta. Urheilu kipuilee yhteiskunnallisen perustelunsa kanssa, liikunta ei.

Silti, samalla, leviää myös huoli liikkumattomuuden kasvusta.

Asetelma vaatii tarkastelemaan kriittisesti koneistoa, jolla suomalaisia liikutetaan.

Urheiluseurat ja liikuntayritykset hoitavat vain osan haasteesta. Liikuttamiseen tarvitaankin uusia toimijoita, lähestymistapoja ja ympäristöjä. Vastuuta on syytä laajentaa urheiluverkoston ulkopuolelle.

Siellä ovat ne suomalaiset, jotka eivät ole omaa tapaansa liikkua löytäneet – eivät urheilun lähipiirissä.

Matalan kynnyksen liikuntatarjontaa tuleekin saada paikkoihin, joissa suomalaiset muutenkin elävät arkeaan. Koulumaailmassa, etenkin toisella asteella ja korkeakouluissa, olisi mahdollisuuksia. Samoin on työpaikoilla ja -matkoilla. Asuntorakentamisessa ja kaavoituksessa mietitään yhä enemmän autojen liikettä ja pysäköintiä kuin ihmisten liikkeen lisäämistä.

Yksi iso mahdollisuus on myös seurakunnissa.

Urheilu ja kirkko ovat tehneetkin yhteistyötä, mutta ei seurakuntien liikuntakasvatus ole koskaan ollut vastaava taustavoima liikuntakulttuurille kuin vaikkapa seurakuntien musiikkitoiminta on ollut musiikissa.

Kun liikunta ja urheilu nähdään yhä useammin eri asioina, tarjoaa se kuitenkin juuri kirkon kaltaiselle instituutiolle aiempaa luontevamman tien tulla vahvemmin myös tälle kentälle.

Kirkko ei ole kotonaan systeemissä, joka tuottaa kivikovaa huippu-urheilua, mutta hyvinvointiliikunta on ajassamme tarve, jonka suorastaan pitäisi olla seurakuntien kaltaisen yhteisön ydintoimintaa. Sielun temppeleiden remonttiryhmän voi nähdä yhtä tärkeänä toimintamuotona kuin kirkkokuorot!

Seurakunnilla on merkittävä mahdollisuus tuottaa ammattimaisesti ohjattua liikuntaa ja siihen liittyvää yhteisöllisyyttä. Ne voisivat olla kotipesä uudenlaisille liikuntatapahtumille ja toimintamuodoille – ja juuri sille kohderyhmälle, joka erityisesti kaipaa apua liikuntansa lisäämiseksi.

Tämä toisi yhteiskuntaan hyvinvointia, mutta antaisi myös uuden vastauksen kysymykseen siitä, mitä seurakuntalainen saakaan kirkollisverojensa vastineeksi.

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:
Jari Kupila (vast.)
Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:
Jouko Kokkonen

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

Ulkoasu ja taitto: 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 € / Vuositilaus: 45 €

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

59. vuosikerta
ISSN-L 0358-7010

Kannen kuva: Suomen ainoa liikuntapastori Eeva-Liisa Helle-Lahti työskentelee Kuortaneen urheiluopistolla. Kuva: Juha Laitalainen

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.

Seuraa Liikuntatieteellistä Seuraa sosiaalisessa mediassa:



Tässä numerossa:

2 **PÄÄKIRJOITUS**
Sielun temppelit kuntoon – kirkko mukaan talkoisiin

3 **TOIMITTAJALTA**
Usko, liikunta ja urheilu

4 **AJASSA**

10 **VÄITÖSUUTISET**

11 **POLTTOPISTEESSÄ:** Kiinalaisen näytelmän osat jaettu

12 ***Arkkipiispa Luoma:***
Liikunnalla on myös hengellinen ulottuvuus

16 Kiina tanssii ja futaa

19 Syksyn 2021 Move!-mittaukset: Fyysinen toimintakyky heikko kahdella viidesosalla koululaisista

24 Ylipaino ja elämäntilanteen vaikeudet selittävät heikkoja Move!-tuloksia

28 **LÄHIKUVASSA:**
Karthik Hemanthakumar

29 **LÄHIKUVASSA:** Elina Mäkinen

30 **TUTKIMUSUUTISIA**

TEEMA: Usko ja liikuntakulttuuri

38 Uskonnon ja urheilun vuorovaikutus muuttuvaa ja monitulkintaista

43 Kirkolla ollut kasvukipuja suhteessaan ruumiillisuuteen

46 ”Paavi” ei paukuta Raamatulla päähän

49 Paaveilla pallo hallussa

52 Usko, uskonto ja urheilu

55 Islam ei sano urheilusta suoraan mitään

59 Johtaa kuin nainen -koulutus on rohkaissut naisia urheilun johtopaikoille

62 **OPISKELIJA OUNASTELEE**
Liikunta ja uskonto: isoja eroja, mutta paljon samaa

63 **POHDITTUA**
Liikuntapappi: luottamuksen, lohdutuksen ja armon ammattilainen

65 **POHDITTUA**
Huomioita Move!-mittauksesta mittanauhan varresta

67 Urheilukirjavuosi 2021: Elämäkertojen kirjo kasvaa

69 **ARVIOITUA**

75 Stadion 50 sitten

VERTAISARVIOIDUT TUTKIMUSARTIKKELIT

76 Korkeakoulun opetussuunnitelman kehittäminen

86 Tutkimus johtajien liikuntasuhteesta

Usko, liikunta ja urheilu

JOUKO KOKKONEN



Uskonnot ja usko vaikuttavat liikuntaan ja urheiluun maailmanlaajuisesti, vaikka sitä ei maallistuneessa Suomessa välttämättä heti huomaa. Uskonoppien tulkinnat voivat rohkaista liikkumaan tai estää liikunnan ja urheilun etenkin naisilta, mutta myös miehiltä.

Tässä lehdessä näkemyksiään liikunnasta kertovat piispa, kisapappi, liikuntapappi ja teologian ylioppilas. ”Kisa” ja ”liikunta” eivät enää tunnu 2020-luvulla oudoilta papin määreiltä. Futis- ja maratonpappikaan säväyttävät enää harvoja, bisnes-, kalja- tai seksipappi varmaan hiukan useampia. Mistä tämä kertoo? Evankelis-luterilaisen kirkon suhde liikuntaan ja urheiluun on tavallistunut. Ruumis on päässyt sielun rinnalle. Vaikka hiki ei ole pyhää, niin hiki ei pilaa pyhää.

Teemaosion artikkelit käsittelevät myös paavien ja islamilaisten oppineiden käsityksiä liikunnasta ja urheilusta. Teksteistä löytyy lisäksi yhtymäkohtia uskonnollisuuteen ja hengellisyyteen laajempana ilmiönä.

Outi Luovan Kiinan liikuntakulttuurista kertova artikkeli sivuaa teemaa. Uskontoon kielteisesti suhtautuvakaan valtio ei tule toimeen täysin ilman rituaaleja. Urheilu pystyy tuottamaan kansantasavallan tarvitsemia maallisia yhteydenhetkiä. Liikunnan ja urheilun varjolla on myös mahdollista välittää kommunistisen puolueen ideologisia viestejä.

Pekingin talviolympiakisat soveltuvat Kiinan kommunistijohdon tarpeisiin erinomaisesti, vaikka talvilajit ovatkin valtaosalle kiinalaisia outoja. Olympiakisojen maalliset seremoniat ja rituaalit ovat kuin tehty Kiinan tarpeisiin.

”Latu” vuoden urheilukirja

Urheilumuseon asettama raati on valinnut vuoden urheilukirjaksi **Antti Heikkisen** romaanin *Latu* (WSOY). Heikkisen kuudes romaani perustuu tositapahtumiin. Se kertoo nilsiäläisen hiihtäjä **Pauli Pitkäsen** (1911–1941) traagisen elämäntarinan kaunokirjallisin keinoin. Pitkänen voitti 18 kilometrillä maailmanmestaruuden Lahdessa vuonna 1938.

Kunniamaininnan saivat **Mikko Knuuttilan** *Suuri harppaus huipulle – Kiinan tie urheilun supervallaksi* (Like) ja **Saku Schildtin, Sami Lommin** ja **Jussi Talvitien** *Tuhannen ja yhden iskun tarinat* (Docendo).



Antti Heikkinen. Kuva: Otto Virtanen/WSOY

Finaalissa olivat mukana lisäksi **Siim Liivikin** ja **Aki Ollikaisen** *Fuck you Liivik* (Siltala), **Sami Kolamon, Tommi Walleniuksen, Pentti Otsamon** ja **Pauli Kallio** *Jalkapallotaktiikat* (Vastapaino) ja **Hannu Itkosen** *Liikkumisen sosiologia* (Vastapaino).

Kirjailija Jukka Pakkanen sai kunniamaininnan pitkäaikaisesta työstä suomalaisen urheilukirjallisuuden parhaaksi.

Vuoden urheilukirja -palkinto on jaettu vuodesta 1980 lähtien. Palkinnoista päättää Urheilumuseon nimeämä valintaraati, johon kuuluvat **Esko Heikkinen** (pj), **Juha Kanerva, Kristiina Kekäläinen, Susanna Luikku** ja **Mika Wickström**.

Liikuntatieteellinen tiedekunta paransi pykälän Shanghai-listalla

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta on noussut kahdeksanneksi ShanghaiRanking-listalla. Arvioitavana on ollut 300 liikuntatieteiden alan yksikköä (sport-related units) ympäri maailman.

Liikuntatieteellisen tiedekunnan sijoitus listalla on noussut vuodesta 2016 lähtien, jolloin ShanghaiRanking pani liikuntatieteiden alan yksiköt ensimmäisen kerran paremmuusjärjestykseen. Jyväskylän ylsi tuolloin sijalle 40. Vuonna 2017 tiedekunta oli listan 36:s ja vuonna 2018 sijalla 29. Vuonna 2019 listaa ei julkistettu. Vuonna 2020 tiedekunta nousi jaetulle yhdeksännelle sijalle.

– Sijoituksemme on erittäin hyvä ja se kertoo pitkäjänteisetä, laadukkaasta ja vaikuttavasta tutkimustoiminnastamme. Tavoitteenamme on olla viiden parhaan joukossa vuonna 2030. Suunta on siis oikea, sanoo liikuntatieteellisen tiedekunnan dekaani **Sarianna Sipilä**.

Kolmensadan parhaan yliopiston järjestys perustuu tieteellisten julkaisujen ja viittausten määrään sekä artikkeleihin laadukkaimmissa kansainvälisissä julkaisuissa. Julkaisutiedot on kerätty Web of Science -tietokannasta viideltä viime vuodelta. Vertailun tekee yksityinen konsulttiyritys Shanghai Rankings Consultancy.



Kuva: Jyväskylän yliopisto

Uusi bibliografia urheilu- ja liikuntahistoriasta verkossa

HuK Tapio Roiko-Jokelan kokoama *Suomen urheilu- ja liikuntahistorian tutkimus- ja julkaisubibliografia 2015–2020* on valmistanut ja julkaistu verkossa. Bibliografian tiedot on kerätty Jykdok-, Finna- ja ARTO-tietokannoista. Hakusanoina olivat urheiluhistoria, liikuntahistoria, ”urheiluhistoria” ja ”liikuntahistoria” sekä vuosirajauksena 2015–2020.

Bibliografia on julkaistu ainoastaan sähköisenä Liikuntatieteellisen Seuran verkkosivuilla. Teoksen laajuus on 108 sivua. Hankkeen toteuttivat yhteistyönä Liikuntatieteellinen Seura ja Suomen Urheilu-historiallinen Seura.



Tapio Roiko-Jokela: Suomen urheilu- ja liikuntahistorian tutkimus- ja julkaisubibliografia 2015–2020

www.lts.fi/media/lts_julkaisut/suomen-urheilu-ja-liikuntahistorian-tutkimus-ja-julkaisubibliografia-2015-2020.pdf

Jari Kupilasta Liikunta & Tieteen päätoimittaja

LTS:N HALLITUS VALITSI Liikunta & Tiede -lehden päätoimittajaksi vuosiksi 2022–2024 FM **Jari Kupilan** (54). Kupila on pitkän linjan toimittaja. joka on työskennellyt viimeksi *Elmon* ja *Urheilulehden* toimituspäällikkönä. Aikaisemmin hän tehnyt *MatchOn Sportsia*, *Veikkaajaa*, Ylen *Illan finaali* -ohjelmaa sekä uutistoimittajan töitä sanomalehdissä.

Kupilalla on lisäksi opetusalan työkokemusta, jota karttuu parhaillaan erityisluokanopettajana Kirkkonummella. Lisäksi hän toimii freelancer-kolumnistina ja projektiluontoisissa tehtävissä. Kupila tarkastelee liikuntakulttuuria laajemmin kuin tuloksina ja mitaleina.

– Olen yrittänyt työssäni muistuttaa, että urheileminen on muutakin kuin pelkkää urheilua, se on myös yhteiskunnallinen ilmiö.

Urheilutoimittajain liitto valitsi Kupilan 2017 vuoden urheilutoimittajaksi. *AKK motorsportsin* mediateko-palkinnon hän sai vuonna 2018. Kupila myös väitöskirjatutkija Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Väitöskirjan aiheena on urheilun rooli osana suomalaisen yhteiskunnan modernisaatioprosessia.



Jari Kupila. Kuva: Jari Kupilan kotialbumi

Oululaislähtöinen ja nykyisin Kirkkonummella asuva Kupila juoksi omien sanojensa mukaan juniorisarjat läpi. Hänen paras aikansa 400 metriltä on 50,07. Saavutuksiin kuuluu kaksi junioreiden SM-viestipronssia Oulun Pyrinnön joukkueessa. Kokemusta urheilun paristä Kupilalle on kertynyt yleisurheilun ohella myös jalkapallon fysiikkavalmennuksesta ja uintikisojen toimitsijana.

Uusi päätoimittaja harrastaa lenkkeilyä, melontaa ja pyöräilyä. Hänelle käveleskelee mielellään kaikessa rauhassa metsäluonnossa ja rantamaisemissa.

Kupilan edeltäjänä toimi vuosina 2019–2021 LitT **Sanna Palomäki**. LTS kiittää Sannaa hyvin hoidetusta päätoimittajakaudesta.

Puijo-symposium kesäkuun lopussa

KANSAINVÄLINEN PUIJO-SYMPOSIUM järjestetään Kuopiossa 23. kerran 27.–30. kesäkuuta 2022. Englanninkielisen symposiumin teemana on *”Liikunta terveydenedistämisessä ja -hoidossa – tutkimusnäytöstä käytäntöön”*. Symposiumissa esitettäväksi ehdotettavien tutkimusten tiivistelmiä voi jättää 28. helmikuuta saakka.

Ensimmäinen Puijo-symposium järjestettiin Kuopiossa vuonna 1976. Symposiumissa on tuotu 1990-luvun puolivälistä lähtien esiin erityisesti liikunnan käyttömahdollisuuksia terveydenhuollossa.

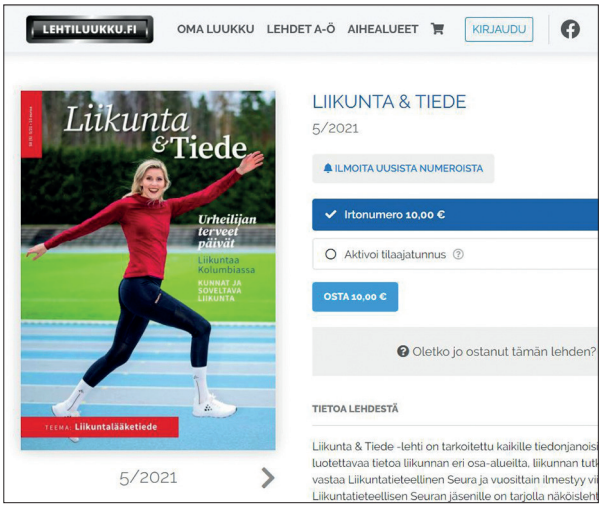
www.puijosymposium.org

Liikunta & Tiede Lehtiluukkuun

LEHTEMME VERKKOVERSIO on siirtynyt Lehtiluukku -verkkolehtipalveluun. Palvelusta löytyvät niin uusin lehti kuin arkistoidut numerot vuodesta 2015 lähtien. Arkisto on tilaajien ja jäsenten käytössä. Täydennämme arkistoa kaikki numerot vuodesta 2000 lähtien kattavaksi.

Lehtiluukku-palveluun kirjautumista varten tarvitset käyttöösi tilaajatunnuksen. Se löytyy kotiin kannetun Liikunta & Tiede -lehden osoitetarrasta nimen vierestä. Palvelusta voi myös ostaa näköislehden yksittäisiä numeroita.

www.lehtiluukku.fi/lehdet/liikunta__tiede



Ikäinstituutti keski-iässä

Ikäinstituutti juhli 50-vuotistaivaltaan marraskuussa. Vuonna 1971 perustettu Ikäinstituutti toimi alun perin Kuntokallion kansanopiston nimellä. Opiston tarkoituksena oli edistää hyvää vanhuutta. Viiden vuosikymmen kuluessa nimi on vaihtunut Ikäinstituutiksi, mutta toiminta hyvän ja aktiivisen vanhuuden edistämiseksi jatkuu elinvoimaisena.

Ikäinstituutin tarkoituksena on ikäihmisten toimintakyvyn ja osallisuuden edistäminen. Sen tärkeimmät asiantuntemusalueet liittyvät iäkkäiden liikuntaan ja mielen hyvinvointiin. Ikäinstituutti on tunnettu tutkimuksista, kehittämistoiminnasta, koulutuksista ja hankkeista.

Juhlan *SOTE, HYTE ja iäkkäät* -paneelikeskustelussa vieraina olivat ylisosiaalineuvos **Aulikki Kanaoja** ja arkkiatri **Risto Pelkonen**. Ikäinstituutin johtaja **Päivi Topon** haastattelemat Kanaoja ja Pelkonen pohtivat, miten varmistetaan iäkkäiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, kun vastuu on niin kunnilla kuin hyvinvointialueilla. Paneelikeskustelu on julkaistu Ikäinstituutin verkkosivuilla.

Toisessa keskustelussa Ikäinstituutin toimialapäällikkö **Katja Borodulin** haastoi Sitran yliasiamies **Jyrki Kataisen** ja kansanedustaja **Ilmari Nurmisen** esittämään visioita Suomesta ja hyvästä ikääntymisestä 2070-luvulla. Kataisen ja Nurmisen mielestä tulevaisuudessa korostuvat datan hyödyntäminen, eri sektoreiden innovatiivinen yhteistyö, hyvien toimintamallien monistaminen ja ikääntyneiden arvostus. Molemmat olivat myös yhtä mieltä, että kansalaisjärjestöillä on nyt ja jatkossa suuri merkitys palveluiden tuottajana sekä hyvän ikääntymisen turvaajana.

Ohjelman päätteeksi musiikkineuvos **Seppo Hovi** johdatteli juhlavieraat suomalaisen populaarimusiikin maailmaan.

Piikkarit-palkinto Suomen Valmentajille

Suomen Valmentajat ry. sai joulukuussa opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämän Piikkarit-pääpalkinnon liikunnan sukupuolten välisen tasa-arvon ja moniarvoisuuden edistämisestä. Piikkarit-pääpalkinto on suuruudeltaan 7 000 euroa. Summa tulee käyttää naisten ja/tai tyttöjen aseman parantamiseen liikunnan ja urheilun alalla Suomessa.

Yhtenä palkintoperusteluna on Suomen Valmentajat ry:n uusi yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelma vuosiksi 2021–2025. Suunnitelman mukaan järjestö on painottanut vahvasti sukupuolten välistä tasa-arvoa toiminnassaan. Pohjatyönä ovat olleet *Valmentaa kuin nainen* -hanke eri palloilulajeissa ja Erasmus+-rahoitteinen SCORE-hanke. Saatuja kokemuksia on käytetty hyväksi kamppailulajien ja painonnoston *Valmentaa kuin nainen* -hankkeessa.

Suomen Valmentajat pyrkii sukupuolten väliseen tasa-arvoon lisäksi miettimällä arkisia valintoja sukupuolinäkökulmasta. Järjestö kohdentaa toimenpiteitä niihin lajeihin, joissa naiset ovat aliedustettuina valmennuksessa. Vastaavia toimia voidaan tehdä myös miesvalmentajia koskien lajeissa, joissa miehet ovat aliedustettuina. Suomen Valmentajat on lisäksi tehnyt määrätietoista työtä seksuaalisen ja sukupuoleen perustuvan häirinnän ja väkivallan ehkäisemiseksi ja niihin puuttumiseksi. Piikkarit-tunnustuspalkinnot saivat Suomen Palloliitto ja Kainuun Liikunta.



Puheenjohtaja Jorma Kemppainen, toiminnanjohtaja Sari Tuunainen ja *Valmentaa kuin nainen* -hanketyöntekijä Sanna Erdoğan. Kuva: Liisa Vallin/OKM.

Liikkuvat-palkintoja OKM jakoi yhteensä yhteensä 21 000 euroa. Palkintorahat tulee käyttää palkitsemisen kohteena olevan väestöryhmän liikkumisen edistämiseen. Liikkuva perhe -palkinnon sai Oulujoen seurakunta, Liikkuva aikuinen -palkinnon Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelut (ESSOTE) sekä Hengitysliitto ja Ikiliikkuja-palkinnon Turun kaupungin liikuntapalvelut ja Lintulammen asukasyhdistys.

Oulujoen seurakunnan varhaiskasvatuksen perheille suunnattu matalan kynnyksen ohjattu ja omaehtoinen liikuntatarjonta on jatkunut useita vuosia. ESSOTE:n elintapaohjauksen palvelumallissa liikkumiseen ja liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen on otettu käyttöön osaksi ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa. Ohjaus on suunnattu työikäisille, joilla on suurentunut riski sairastua tyypin 2 diabetekseen. Hengitysliitto on vuosikausia tehnyt tavoitteellisesti liikkumisen edistämistyötä sekä järjestökentällä että eri toimialojen kanssa.

Turun kaupungin liikuntapalvelut ovat edistäneet terveysliikuntapalveluita kehittämällä niitä poikkihallinnollisesti. Oululaisen Lintulammen asukasyhdistyksen toiminnassa kohderyhmänä ovat olleet sekä kotona asuvat että hoivan piirissä olevat ikäihmiset. Yhdistys on tehnyt yhteistyötä Oulun kaupungin eri hallinnonalojen kanssa.

Esteettömään luontomatkailuun puhtia Kainuussa

Kajaanin ammattikorkeakoulu (KAMK) ja Suomen Paralympiakomitea ovat käynnistäneet vuoteen 2023 jatkuvan *Luonto Kaikille Kainuu* -hankkeen. Tavoitteena on tukea palveluntarjoajia kehittämään Kainuun esteetöntä luontomatkailua sekä edistää digitaalista tiedonsaantia luontokohteiden esteettömyydestä.

Hanke edistää esteetöntä luontomatkailua koko Kainuussa. Pilotoitavat talvi- ja vesistöreittien kartoitukset toteutetaan Sotkamossa ja Suomussalmella.

– Molemmissa on jo runsaasti infraa valmiina, joten ne toimivat hyvinä pilottikohteina, sanoo projektipäällikkö **Petri Rissanen** Paralympiakomiteasta.

Sotkamon Vuokatissa on pitkät perinteet paraurheilusta maastohiihdossa. Suomussalmella Hossan kansallispuistossa on jo esteettömiä reittejä ja kalastuspaikkoja. Hankkeessa laaditaan reittikuvauksia ja kehittämissuunnitelmia reittien ylläpitäjille. Alueen luontomatkailuyrittäjien osaamista parannetaan, jotta he osaavat ottaa huomioon toimintarajoitteisten henkilöiden tarpeet.

– Hankkeen pilottitapahtumat toteutetaan yhteistyössä yrittäjien ja paikallisten vammaisjärjestöjen kanssa. On tärkeää saattaa yhteen alueella toimivat ihmiset, jotta yhteistyö sujuu myös hankkeen päättymisen jälkeen, Rissanen toteaa.

Hankkeen tiedontuottamisosioon liittyy oleellisena osana saksalainen Outdooractive-palvelu. Euroopan laajimmasta digitaalisesta ulkoiluportaalista löytyy reittikuvauksia, kuvia ja videoita ympäri Eurooppaa, myös Suomesta. Portaalin digitaaliset reittikuvaukset voidaan upottaa kohteen tai palveluntarjoajan omille verkkosivuille.



Kuva: Petri Rissanen

Luonto Kaikille Kainuu -hankkeen aikana kartoitetaan ja digitalisoidaan vähintään 15 esteetöntä retkeilyreittiä tai -käyntikohdetta esteettömyyskuvailtuna. Esteettömyystiedon tuottaminen tehdään mahdollisimman helpoksi, jotta jatkossa palveluntarjoajat osaisivat tuottaa niitä itsenäisesti. Kuvailuja voi tehdä myös reiteille, jotka eivät täytä esteettömän reitin kriteerejä. Toimintarajoitteista liikkujaa voi kiinnostaa myös se, millaisia haasteita tällaisella reitillä on.

Tässä & nyt

Ajankohtaisia artikkeleita LTS:n verkkoarkistosta.

Juhani Smolander, Avantouinti voi auttaa jaksamaan ja palautumaan, Liikunta & Tiede 1/2020.

www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/avantouinti-voi-auttaa-jaksamaan-ja-palautumaan.html

Jouko Kokkonen, Olympiakisojen avajaisissa väreilee politiikka, Liikunta & Tiede 3/2021.

www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/olympiakisojen-avajaisissa-vareilee-politiikka

Koronavirus ja liikunta. LTS:n teemasivusto.

www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/tutkittua/koronavirus.html

Soveltavan liikunnan sanastotyö käynnistynyt

Liikuntatieteellinen Seura on aloittanut *Soveltavan liikunnan määrittelevä sanastotyö* -hankkeen yhteistyössä Sanastokeskuksen ja soveltavan liikunnan asiantuntijoiden kanssa. Hankkeessa luodaan ensimmäinen kattava suomen- ja ruotsinkielinen soveltavan liikunnan sanasto.

Soveltavan liikunnan termistö on ollut kovassa muutoksessa 1980-luvulta lähtien, kun perinteisestä biolääketieteellisestä ajatusmallista on vähitellen siirrytty vammaisuuden sosiaaliseen ajatusmalliin. Viimeisimmän kymmenen vuoden aikana soveltava liikunta on käsitteenä vakiintunut alan ammattilaisten käyttöön ja korvannut erityisliikunta-sanan. Myös käsitteen “kaikille avoin liikunta” käyttö on yleistynyt. Uudet termit eivät kuitenkaan vakiinnu yhtä nopeasti arkikieleen. Vanhoihin termeihin törmää vielä usein.

Soveltavan liikunnan kohderyhmät käyttävät usein monien eri tahojen palveluja. Toimintarajoitteisuuteen ja soveltavaan liikuntaan liittyvät käsitteet vaihtelevat riippuen toimintaympäristöstä ja kontekstista. Termien kirjo vaikeuttaa dialogia ja kehittämistä, kun eri tahoilla ei ole yhteistä kieltä. Yhteisen käsitteistön puuttuminen tuottaa ongelmia myös tutkijoille ja kansainväliselle yhteistyölle.

Hankkeen tavoitteena on luoda sanasto, jota voivat hyödyntää niin soveltavan liikunnan ammattilaiset kuin kaikki aiheesta kiinnostuneet. Lisäksi sanaston tarkoituksena on laajentaa ymmärrystä ja edistää dialogia toimintarajoitteisuudesta ja soveltavasta liikunnasta eri tahojen välillä. Vuoden 2021 lopulla käynnistyneen hankkeen arvioitu valmistumisaika on syksy 2022.

Lisätietoja: Liikuntatieteiden erityisasiantuntija Vilja Sipilä, vilja.sipila@lts.fi.

Liikuntalääketieteen päivät pidettiin pandemiaoloissa



Liikuntalääketieteen päivien tutkimuskilpailun finalistit Karthik Hemanthakumar, Päivi Herranen, Kristin Suorsa, Elina Mäkinen (vuoden nuori tutkija) ja Pirjo Komulainen. Kuva: Salla Karjalainen

Liikuntalääketieteen päivät ehdittiin järjestää Helsingissä joulukuun alussa 2021 juuri ennen koronapandemian uutta aaltoa. Päiville osallistui paikan päällä runsaat 150 henkilöä ja laaja verkkoyleisö. Seminaarin teemana oli ”Lisää suorituskykyä! – terve ja menestyvä urheilija”.

Päivien yhteydessä järjestetyn tutkimuskilpailun voitti liikuntalääketieteen väitöskirjatutkija **Karthik Hemanthakumar** tutkimusryhmineen Helsingin yliopistosta. Kilpailussa toiseksi sijoittui TtM, fysioterapeutti **Päivi Herranen** Jyväskylän yliopistosta ja kolmanneksi FT **Pirjo Komulainen** Kuopion liikuntalääketieteellisestä tutkimuslaitoksesta. Nuoren tutkijan palkinnon sai väitöskirjatutkija **Elina Mäkinen** Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta.

Kilpailuun osallistui 40 suomalaista liikuntalääketieteellistä tutkimusta, joiden kaikkien tiivistelmät on julkaistu Liikunta & Tiede -lehden numerossa 5/2021.

Joroinen Suomen liikkuvin kunta

Pohjoissavolainen Joroisten kunta sai Suomen liikkuvin kunta -palkinnon vuoden 2022 Urheilugaalassa. Joroisissa on perustelujen mukaan tarjolla kuntalaisille monipuoliset, hyvin hoidetut liikuntapaikat ja liikunnanohjausta kaiken ikäisille.

Omissa palveluissaan kunta keskittyy matalan kynnyksen toimintaan. Liikuntapaikat ovat maksuttomia kaikille kuntalaisille. Joroinen on kehittänyt liikuntapaikkoja ekologisia näkökohtia painottaen. Vajaan 5 000 asukkaan kunta on tarjonnut polkupyöriä maksutta kuntalaisten käyttöön. Suomen liikkuvimmaksi kunnaksi olivat ehdolla lisäksi Janakkala ja Seinäjoki.

Vuoden urheiluseura -tunnustuksen sai Oulun voimisteluseura. Talkootyön varassa toimivan seuran lajit ovat voimistelu ja tanssi. Aktiivisimpana työpaikkana palkittiin Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, jonka 7 000 työntekijän työpaikkaliikuntaa organisoi päätoiminen terveysliikunnan suunnittelija.

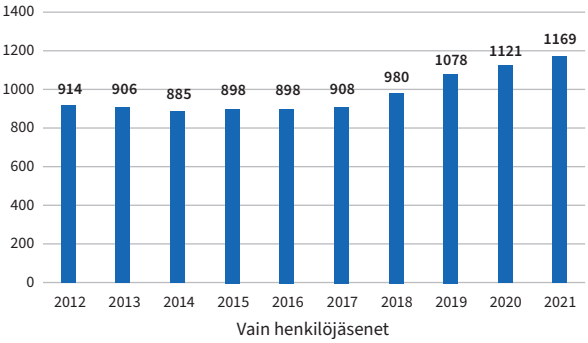


Perhepuisto Hui-Maa on ollut käytössä Joroisissa vuodesta 2018. Kuvakaappaus Joroisten kunnan verkkosivuilta.

LTS:n jäsenmäärän kasvu jatkui

Liikuntatieteellisessä Seurassa oli vuoden 2021 lopussa 1 169 henkilöjäsentä (+ 4,3 %). Lisäksi seuraan kuuluu 47 yhteisöjäsentä. Henkilöjäsenten määrä on kasvanut vuodesta 2016 alkaen 30,2 prosentilla.

Liikunta & Tiede -lehden kokonaislevikki oli 1 986 kappaletta. Levikki nousi vuoteen 2020 verrattuna 0,9 prosenttia. LTS:n jäsenet saavat Liikunta & Tiede -lehden. Liito ry:n jäsenet voivat tilata sen jäsenetuna. Lisäksi lehden voi tilata normaalin aikakauslehden tapaan.





Tyhmä tiedekysymys

Voisiko ulostesiirrolla saada huonokuntoisen, juoksua inhoavan keski-ikäisen innostumaan lenkille?

TÄSTÄ ME TUTKIJATKIN OLEMME KIINNOSTUNEITA. Tiedetään, että suolistomme pieneliöt eli suolistomikrobit ovat tärkeitä monin tavoin. Ne ylläpitävät ja edesauttavat monia kehon toimintoja immuunipuolustuksesta aineenvaihduntaan. Mikrobit vaikuttavat aivojen toimintaan sekä mielen hyvinvointiin.

Koska mm. perimä, ruoka ja elämäntavat vaikuttavat mikrobistoon, olemme tutkineet ulostesiirron merkitystä liikunta-aktiivisuuteen rotilla, joiden elinolot voi vakioida. Saimme muutettua niiden juoksuhalukkuutta eli laiskat innostuivat juoksemaan saatuaan aktiivisten ulostetta.

On sangen mahdollista, että sama ilmiö havaittaisiin ihmisissä. Toki ihmisillä terveydentila ja tottumukset ohjaavat vahvasti käyttäytymistä. On kuitenkin todettava, että mikrobisto pyrkii palautumaan entiseen tilaansa. Rottienkin juoksuhalukkuuden muutos kesti vain muutamia viikkoja yhden siirteen jälkeen. Ehkä näin kävisi myös ihmisillä.

Ulostesiirtoa käytetään tällä hetkellä ihmisten veriripulin hoitoon. Muita käyttökohteita tutkitaan paljon. On havaittu lihavien ihmisten ulostesiirteen saavan hiiret lihomaan. Lihavien ihmisten insuliiniherkkyyttä on myös saatu hetkeksi parannettua terveiden ihmisten ulosteella.

Valitettavasti ulostesiirroista on tällä hetkellä tietoa vielä vähän. Suolistomikrobiston koostumus ja toiminta on monen tekijän summa. Tarvitaan paljon lisätietoa siitä, kuinka siirre onnistuisi ihmisillä ja saisi aktiivisuuden muutoksia aikaan. Oleellista on selvittää myös, kuinka olot saataisiin suosiolliksi uusille suoliston asukkaille.

SANNA LENSU, FT (toksikologia)
tutkijatohtori
Jyväskylän yliopisto

Liikuntatieteellisen Seuran SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KOKOUS 2022

Liikuntatieteellisen Seuran sääntömääräinen kokous pidetään **tiistaina 26.4.2022 klo 15.30 Liikuntatieteellisen Seuran toimistolla** (Mannerheimintie 15 b B, 00260 Helsinki) sekä etäyhteyden välityksellä.

Käsiteltävät asiat sääntöjen § 8 mukaisesti:

- Hallituksen toimintakertomus vuoden 2021 toiminnasta sekä tilinpäätös ja tilintarkastajien kertomus
- Tilinpäätöksen vahvistaminen ja vastuuvapauden myöntäminen hallitukselle ja muille tili- ja vastuuvelvollisille
- Pääsihteerin katsaus kuluvan vuoden toimintaan ja varainhoitoon
- Jäsenmaksujen vahvistaminen vuodelle 2023
- Tilintarkastajan palkkion, kokouspalkkioiden, matkakorvausten ja päivärahojen vahvistaminen vuodelle 2023
- Vuoden 2023 toimintasuunnitelman ja talousarvion vahvistaminen
- Valitaan hallitusjäsenet erovuoroisten tilalle sääntöjen 12 §:n mukaisesti
- Yhden tilintarkastajan ja yhden varatilintarkastajan valinta vuodelle 2023
- Yhdistyksen virallisten ilmoitusten julkaisemisesta päättäminen
- Muut hallituksen valmistelemat asiat

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

Yhdistyksen kokouksessa on äänioikeus jokaisella vuoden 2021 ja vuoden 2022 jäsenmaksun tai uuden jäsenen kyseessä ollessa, vuoden 2022 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.

Koronanrajoitukset 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 20.4.2022 mennessä.

Tervetuloa!

LIIKUNTATIETEELLINEN SEURA RY

Riikka Juntunen
Riikka Juntunen
puheenjohtaja

Jari Kanerva
Jari Kanerva
pääsihteeri

LTS
Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences

Väitösuutiset

Tehtäväkohtainen voimaharjoittelu kehittää varusmiehen toimintakykyä

Sotilas tarvitsee hyvää fyysistä suorituskykyä, ampumataitoa sekä maastossa liikkumisen taitoa. **LitM Tommi Ojasen** väitöstutkimus osoittaa, että varusmiespalveluksen aikana nuoren miehen fyysistä suorituskykyä pystytään parantamaan oikeanlaisella harjoittelulla eri sotilastehtävien vaatimusten mukaisesti. Tulosten perusteella olisi tärkeää viedä varusmiesten liikuntakoulutusta enemmän etenkin voimaominaisuuksia kehittävään suuntaan.

Tommi Ojasen valmennus- ja testausopin väitöskirja "Effect of prolonged military field training and different physical training programmes on physiological responses and physical performance in soldiers" tarkastettiin 14.1.2022 Jyväskylän yliopistossa.
Väitöskirjan verkkoversio: http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8977-4

Move!-mittaukset kertovat nuorten toimintakyvystä ja terveydentilasta

LitM Laura Joensuu tarkasteli väitöskirjassaan, miten liikunta, kehonkoostumus, kasvu ja kehitys ovat yhteydessä Move!-mittauksilla mitattuihin fyysisiin kunto-ominaisuuksiin sekä niiden muutoksiin murrosiän aikana. Lisäksi hän tutki yhteyksiä koettuun terveyteen. Tutkimuksen mukaan fyysiset kunto-ominaisuudet kehittyvät luonnollisesti murrosiän aikana, mutta liiallinen kehon rasvakudoksen määrä vaimentaa kunnon kehittymistä. Tutkimus osoitti myös, että hyvä fyysinen kunto tarkoitti yleensä myös hyväksi koettua terveyttä. Kahden vuoden seurantatutkimukseen osallistui 970 peruskoulun 4.–9. luokan oppilasta.

Laura Joensuun liikuntalääketieteen väitöskirja "Longitudinal study on physical fitness characteristics in adolescents with special reference to the determinants of change and associations with perceived health" tarkastettiin 14.1.2022 Jyväskylän yliopistossa.
Väitöskirjan verkkoversio: http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8966-8

Vaihtoehtoiset terveydenhoitokäytännöt tähtäsivät 1900-luvun alussa yhteiskunnan uudistamiseen

FM Suvi Rytty tutki väitöskirjassaan luonnonparannustavasta, vegetarismista, rokotusvastaisuudesta, alastomuusaatteesta ja raittiuspyrkimyksistä kumpuavia vaihtoehtoisia terveydenhoitokäytäntöjä 1900-luvun alun Suomessa. Käytäntöjen harjoittajat mielsivät ne osiksi luonnonmukaista elämäntapaa, jonka avulla he uskoivat kokonaisvaltaiseen elämänuudistukseen. Tämän uudistuksen he näkivät alkavan ruumiillisesta terveydestä, mutta uskoivat sen korjaavan myös moraalista käytöstä ja tarjoavan lopulta ratkaisun modernisaatiokehityksen aiheuttamiin yhteiskunnallisiin ongelmiin.

Suvi Rytyn historian väitöskirja "Ruumiista reformiin. Suomalaiset elämänuudistajat, luonnonmukainen ruumiinmuokkaus ja modernisaation ongelma, 1910–1932" tarkastettiin 10.12.2021 Turun yliopistossa.
Väitöskirjan verkkoversio: http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-8681-1

Liikunta voi tukea muidenkin terveellisten elintapojen omaksumista

LitM Irinja Lounassalon väitöskirjatutkimus osoitti, että lapsuudesta aikuisuuteen jatkunut säännöllinen liikunta ja liikunnan lisääntyminen myöhemmin elämässä olivat molemmat yhteydessä terveellisiin elintapoihin aikuisuudessa. Yhteys oli vahva etenkin ravintotottumusten ja liikunnan välillä. Väitöskirjatutkimuksen poikkeuksellisen laaja aineisto on peräisin yli 30 vuotta kestäneestä Lasten Sepelvaltimotaudin Riskitekijät -pitkittäistutkimuksesta (LASERI). Tutkittavat olivat 9–18-vuotiaita vuonna 1980 ja 33–49-vuotiaita vuonna 2011.

Irinja Lounassalon liikuntapedagogiikan väitöskirja "Distinct life-course leisure-time physical activity trajectories and related health behaviors: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study" tarkastettiin 10.12.2021 Jyväskylän yliopistossa.
Väitöskirjan verkkoversio: http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8896-8

Liikunta auttaa ehkäisemään ikääntymisen haittoja ja Alzheimerin tautia

Ikääntyminen ja perinnöllinen alttius ovat Alzheimerin taudin riskitekijöitä. Taudin kehittymiseen vaikuttavat merkittävästi myös elintapatekijät, kuten liikunnan puute. **MSc Irina Belaya** selvitti väitöstutkimuksessaan, millaisten mekanismien kautta säännöllinen liikunta voi suojata aivoja ja elimistöä ikääntymisen haitoilta ja Alzheimerin taudilta. Hiirillä tehty tutkimus osoitti, että säännöllinen liikunta suojasi lihassoluja ikääntymiseen liittyvältä solustressiltä. Elämäntapamuutoksiin liittyvien solu- ja molekyylitason tapahtumien ymmärtäminen auttaa edistämään tervettä ikääntymistä.

Irina Belayan molekulaarisen lääketieteen väitöskirja "Exercise-induced cellular and molecular alterations in aging and Alzheimer's disease" (Liikunnan aiheuttamat solu- ja molekyylimuutokset ikääntymisessä ja Alzheimerin taudissa) tarkastettiin 12.11.2021 Itä-Suomen yliopistossa.
Väitöskirjan verkkoversio: http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4312-5

Kiinalaisen näytelmän osat jaettu

Pekingin olympialaiset täyttävät suomalaiset olohuoneet ja sosiaalisen median helmikuussa. Saamme jännittää millaisiin suorituksiin suomalaiset huippuurheilijat yltävät alati kiristyvässä kansainvälisessä kilpailussa, ja kuinka monta mitalia Suomen joukkue kisoista ottaa. Näissä kisoissa jännitämme myös, kuka pääsee kisaamaan, ja kenen kilpailusuoritukset jäävät tekemättä positiivisen PCR-testin takia.

VAIKKA KORONA LUO OMAN VARJONSA kisojen ylle, varmaa on, että jokainen kisajoukkueeseen valittu urheilija on vuosia tehnyt töitä oman unelmansa eteen. Jokainen heistä haluaa onnistua ja jokainen heistä on kisoissa meidän arvioivien katseidemme keskipisteessä. Kaikki he tulevat kokemaan median ja yleisön arviot omista suorituksistaan. Vuosien työn tulos tiivistyy iltapäivälehden kuvaan ”leijona vai lammas?”.

Helmikuun sinivalkoisten hetkien jälkeen on paralympialaisten vuoro. Paralympialaisiin tähtäävä joukkue on pieni, vuosien saatossa perinteisen suomalaisen menestyslajin, hiihdon, urheilijamäärä on paraurheilussakin hiipunut. Hiihdon lisäksi paralympiajoukkueen lajikirjoon kuuluvat lumilautailu ja alppihiihto.

Siinä missä olympialaisia näytetään televisiossa aamusta iltaan ja niistä kirjoitetaan sivutolkulla lehtien palstoilla, paralympialaiset jäävät pienemmälle mediahuomiolle. Niitä näytetään kuitenkin televisiossa enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Paralympialaiset ovat vammaisurheilun näyteikkuna, jossa näkyy enemmän kuin pelkkä kilpailu mitaleista. Aiemmin paraurheilijoita on pidetty ”vammansa voittajina”. Urheilijoiden tragedioista ja vammautumisista on kirjoitettu enemmän kuin urheilemisesta, mutta olemme viime vuosien aikana nähneet muutoksen tässäkin. Nykyään paraurheilijoista kerrotaan pääsääntöisesti urheilijoina, jotka ovat kisoissa tekemässä omaa parasta suoritustaan, edustamassa maatamme. Medialla on valtaa, se toimii tiedonvälittäjänä ja se vaikuttaa suoraan ihmisten asenteisiin.

Kansainvälinen Paralympiakomitea IPC lanseerasi syksyllä 2021 Tokion paralympialaisten aikaan #WeThe15-kampanjan, jonka tavoitteena on nostaa esille 15 prosenttia maailman väestöstä, joka on jätetty marginaaliin vamman tai toimintarajoitteen vuoksi. Myös IPC haluaa muuttaa maailmaa, edistää yhdenvertaisuutta ja nostaa esille YK:n vammaisten ihmisoikeussopimusta. Voiko urheilujärjestöstä olla asenteiden muuttajaksi, yhteiskunnallisen muutoksen tekijäksi?

Paralympialaisten osalta esillä on monesti myös vammaisten asema kisojen isäntämaassa. Kilpailut ovat näytösareena, niiden avulla muutetaan asenteita ja edistetään vammaisten asemaa yhteiskunnassa. Kiinassa tästä ei ole puhuttu. Olin mukana Pekingin kesäparalympialaisissa vuonna 2008. Linnunpesä-stadion täyttyi kiinalaisista katsojista päivä toisensa jälkeen. Ainoastaan liikkumisesteisille varatussa katsomon osassa ei ollut kiinalaisia katsojia, kaikki vammaiset katsojat olivat ulkomaalaisia. Kahden viikon aikana jokainen näkemäni vammainen kiinalainen oli paralympiaurheilija, ei vapaaehtoinen, katsoja tai satunnainen kaupunkilainen. Vammaisia näky vain urheilijoina.

Kiina oli panostanut paraurheilijoihin ja menestykseen toden teolla. Se voitti kotikisojensa mitalitilaston suvereenisti 211 mitalilla, kun seuraavaksi tulleet Iso-Britannia ja Yhdysvallat pokkasivat 102 ja 99 mitalia. Kiina tuli paraurheilun kentille rytinällä, sillä vuonna 2000 Sydneyssä kansantasavalta oli mitalitilaston seitsemäs, mutta on Ateenan vuoden 2004 kisoista lähtien ollut kesäkisojen ylivoimaisin maa. Talviparalympialaisissa kiinalaiset eivät ole toistaiseksi menestyneet, joten nähtäväksi jää, nouseeko Kiina myös talvikisojen menestyjiin. Tiettävästi edelliset paralympialaiset eivät vaikuttaneet vammaisten ihmisoikeustilanteeseen, joten suhtaudun itse skeptisesti myös näihin talvikisoihin.

Kiinalaiset pitävät huolen siitä, että kulissit ovat kunnossa.

Kilpailut tullaan kisaamaan, mitalit jaetaan, korona yrittää sekoittaa pakkaa, mutta lopulta kaikki tulee sujumaan suunnitelmien ja aikataulun mukaisesti, kellon tarkkuudella. Avajaisten ja päättäjäisten puheissa puhutaan ihmisoikeuksista, kiitetään kisajärjestäjiä, ollaan yhteisellä asialla. Kiinalaiset pitävät huolen siitä, että kulissit ovat kunnossa. Meidän muiden tehtävänä on näytellä omaa rooliamme tässä käsikirjoitetussa näytelmässä, jonka tavoitteena on osoittaa isäntämaan suuruutta ja ylivertaisuutta.

Jäikö minulle päälle skeptisyys? Enkö uskokaan siihen, että urheilu voi olla yhteiskunnallisen muutoksen tekijä. Näiden talvikisojen alla sekä Kansainvälinen olympiakomitea että paralympiakomitea ovat joutuneet kiemurtelemaan vaikeiden ihmisoikeuskysymysten edessä. Ehkä nämä kisat sittenkin ovat suurempi muutoksen tekijä kuin etukäteen osaan ajatella. Voidakseen muuttaa yhteiskuntaa, pitää ensin muuttua itse. Ovatko isot urheiluliikkeet valmiita siihen?

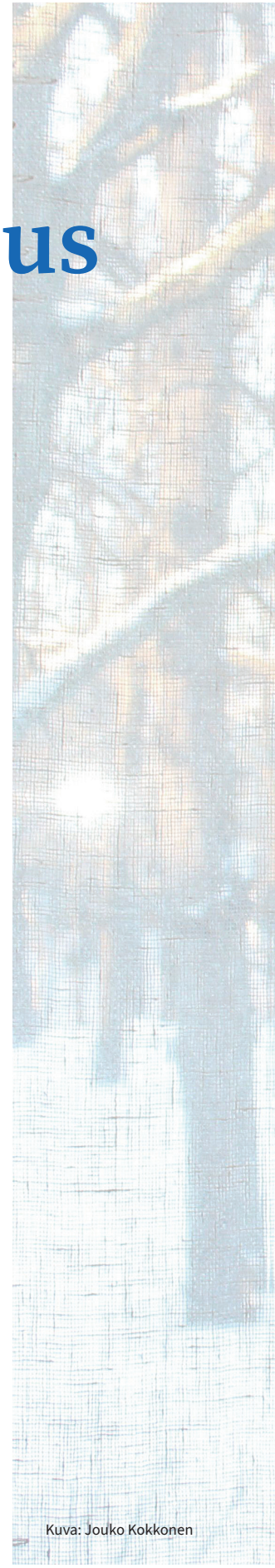
RIIKKA JUNTUNEN, LitM
LTS:n puheenjohtaja
Paralympiakomitean pääsihteeri
riikka.juntunen@paralympia.fi

Arkkipiispa Luoma:

Liikunnalla on myös hengellinen ulottuvuus

Arkkipiispa Tapio Luoma näkee liikunnan ja urheilun voivan kuulua saumattomasti kristityn elämään. Hänen mukaansa ihminen on luotu liikkumaan.

– Kristilliseen ihmiskuvaan liittyy se, että liikkuminen on luonnollinen osa kristityn elämää.



Kuva: Jouko Kokkonen

Luoma sanoo, että kristillisellä uskolla on perusmyönteinen sävy liikuntaan. Hän ottaa esimerkiksi nuorten miesten ja naisten kristilliset yhdistykset, jotka ovat alusta pitäen nivoneet terveelliset elämäntavat ja liikunnan osaksi toimintaansa.

Arkkipiispa myöntää, että joissakin hengellisissä piireissä on nähty urheilun ja liikunnan vievän liian paljon aikaa ihmisen elämässä ja haittaavan Jumala-suhdetta. Käsitykset liikunnasta ja urheilusta heijastelevat hänen mukaansa myös suhdetta ruumiillisuuteen.

– On hengellisiä, ei pelkästään kristillisiä, vaan myös muiden uskontojen ajatussuuntia, joiden mukaan henkiset asiat ovat paljon tärkeämpiä kuin ruumiilliset. Joskus on tehty hyvin jyrkkä ero, mikä on ruumista, ja mikä on henkeä.

Raamatun luomiskertomuksen pohjalta Luoma tulkitsee, että henkeä ja ruumista ei voi erottaa toisistaan. Jumala loi ihmisen maan savesta ja puhalsi häneen sielun. Myös Jumalan tuleminen ihmiseksi Jeesus Nasaretilaisessa kertoo Luoman mukaan ruumiillisuuden arvosta.

– Apostoli **Paavali** muistuttaa siitä, että ihmisen ruumis on Pyhän Hengen temppeli. Missään tapauksessa sitä ei pidä halveksia eikä väheksyä, vaan sille pitää antaa arvo Jumalan luomana todellisuutena.

Arkkipiispa Luoma painottaa, että liikunta ja urheilu eivät ole irrallaan ihmisen muusta elämästä. Kristityllä usko heijastuu niin työhön, perhe-elämään kuin vapaa-aikaan.

– Elämää ei jaotella, vaan hengellinen elämä kulkee läpi kaiken muun elämän osa-alueiden. Siinä mielessä uskon, että hengellisellä ulottuvuudella on iso merkitys aika monelle urheilijalle ja liikkujalle.

Kirkko liikunnan kentillä

Luoma työskenteli vuosina 1987–2012 pappina Pohjanmaalla Peräseinäjoella, Ilmajoella ja Seinäjoella ennen kuin hänet valittiin Espoon piispaksi. Arkkipiispa hänestä tuli vuonna 2018. Seurakuntatyössä Luoma näki, miten kirkko ja paikalliset urheiluseurat voivat tehdä molempia osapuolia hyödyttävää yhteistyötä. Yhteydet liikunnan ja urheilun parissa toimiviin antavat paljon myös kirkon työntekijöille.

– Kun olin Peräseinäjoella pappina, niin minut kutsuttiin pitämään alkuhartaus ”Mannin matseihin”, **Keijo Mannin** nimeä kantavaan painiturnaukseen. Vieläkin muistan lämmöllä niitä hetkiä.

Seinäjoella Luoma työskenteli kirkkoherrana vuosina 2002–2012. Seurakunnalla oli tuolloin yleensä junioritasolla toimiva kummijoukkue. Seurakunta tuki joukkuetta vuoden ajan, ja sen työntekijät osallistuivat myös leireille tukien esimerkiksi ryhmäyttämistä. Kummitoiminnassa oli mukana muun muassa Seinäjoen Jalkapalloklubin joukkueita.

Kirkko tekee Luoman mukaan paljon yhteistyötä urheiluseurojen kanssa. Liikuntaan kytkeytyy valtakunnallisella tasolla Liikkuva seurakunta -toimintamalli, joka pyrkii kannustamaan seurakuntia ottamaan liikunnan ja urheilun huomioon toiminnassaan. Seurakunnissa toimii myös 150 liikkuja-agenttia, jotka pitävät esillä liikuntaa ja urheilua.

Kirkko on lisäksi julkaissut kymmenen teesiä liikunnasta. Luoma sanookin, että kirkossa on haluttu viime vuosina ottaa vahvemmin huomioon yhteydet liikuntaelämän kanssa.

– Perusmyönteisen asenteen varaan rakentuu määrätietoisempi yhteistyö ja siltojen rakentaminen urheiluelämän suuntaan.





Kuva: Jouko Kokkonen

”Rasismi, seksuaalinen häirintä ja doping, kyllä niitä voi sanoa ihan reilusti synniksikin.”

Arkkipiispa mainitsee myös John Vikström -liikuttajapalkinnon, jonka voi saada liikuntaa myönteisellä tavalla edistävä henkilö tai taho. Kirkkohallitus on jakanut vuosittain palkinnon vuodesta 2013 lähtien. Esityksen tekee kirkon liikunta- ja urheiluneuvottelukunta. Palkinnon ovat saaneet muun muassa **Pertti Alaja, Aira Samulin,** Stafettkarnevalen-tapahtuma, jääkiekkoseura TPS ja jalkapalloseura JIPPO. Vuonna 2021 palkinnon sai diakoni ja vanhusten liikuttaja **Ulla Hautamäki**. Yksi yhdeksästä ehdokkaasta oli Huuhkajien päävalmentaja **Markku Kanerva**.

Uskolla mielenrauhaa, ei voittoja

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen kuuluu arkkipiispan mukaan kristityn elämään. Luoma ei näe tässä suhteessa eroa harrasteliikunnan tai kilpa- ja huippu-urheilun välillä.

– Jos ajattelemme elämän olevan Jumalan lahja, niin kyseessä on arvokas lahja. Tähän perustuu kristityn motivaatio pitää yllä omaa hyvinvointiaan ja omaa kuntoaan. Se on Jumalan hyvistä lahjoista huolehtimista ja ylläpitämistä.

Varsin monet urheilijat tekevät ristinmerkin ennen asettumistaan telineisiin tai astumistaan jalkapallokentälle. Kristitty urheilija ei kuitenkaan ole Luoman mielestä lähtökohtaisesti erilainen kuin muut urheilijat.

– Usko itsessään ei takaa menestystä kilpaurheilussa. Tällainen ajattelutapa on syytä unohtaa heti kättelyssä.

Usko voi kuitenkin Luoman mukaan tuoda levollisuutta urheilijan elämään. Siitä kumpuava sisäinen rauha saattaa rentouttaa kilpailutilanteessa, kun urheilija voi ajatella ”kävi, miten kävi, niin hyvin käy”. Urheilun maailmassa joudutaan väistämättä tekemisiin epäonnistumisten kanssa. Luoma korostaa, että ihmisen on voitava kokea olevansa arvokas ja tärkeä, vaikka hän ei menestyisi toivotulla tavalla.

– On hyvä tunnistaa oma rajallisuutensa ja omat puutteensa. En kykene ja pysty kaikkeen, en tavoita kaikkea, mitä haluaisin. Olen silti tärkeä ja arvokas.

Arkkipiispa viittaa samalla kirkon hyväksymiin teeseihin liikunnasta ja urheilusta. Niissä puhutaan myönteiseen sävyyn voitontavoittelusta, mutta sitä ennen teeseissä neuvotaan hyväksymään epäonnistuminen.

– On tärkeää, että asia on näin päin. Elämme aikaa, jossa oman epäonnistumisen hyväksyminen ei ole välttämättä kovin helppoa. Se tulee vastaan myös vaikkapa some-kulttuurissa, jossa nuoret voivat pahoin, kun he joutuvat vertailemaan itseään toisiin nuoriin. Riittämättömyyden tunnetta on yhä enemmän.

Väärät teot vääriä kaikkialla

Liikuntaan ja urheiluun liittyy sen eri tasoilla lukuisia kielteisiä ilmiöitä, kuten doping, rasismi, kiusaaminen, seksuaalinen häirintä ja sopupelit. Luoma toteaa, että mikään inhimillisen elämän osa-alue ei ole varjopuolista vapaa.

– Väärät teot ovat vääriä kaikkialla. Kielteisiä ilmiöitä tulee vastaan siellä missä on ihmisiä. Urheiluakaan ei tietenkään voi eristää täysin puhtaaksi saarekkeeksi irralleen muusta elämästä.

Luoma korostaa, että epäeettisestä toiminnasta ja kielteisistä ilmiöistä on pyrittävä eroon laajalla rintamalla. Hän sanoo kirkon voivan olla tässä tukena, vaikka se joutuu pohtimaan omassa sisäisessä elämässäänkin, miten epäeettisiä menettelytapoja voidaan tunnistaa.

Urheiluun ja liikuntaan liittyy Luoman mukaan edelleen tietty ihanteellisuus. Se on rehtiä ja reilua, ja siinä kunnioitetaan toisia urheilijoita ja liikkujia. Kielteiset ilmiöt nakertavat ihanteellisuutta ja turmelevat samalla liikunnan ja urheilun sielua.

– Senkin takia kielteisten ilmiöiden tunnistaminen ja torjuminen on tärkeää. Siten pystymme pitämään yllä tervettä ihannetta, jossa reilun pelin hengessä kunnioitetaan kilpakumppaneita.

Eettisiä kysymyksiä ei voi Luoman mukaan urheilussa kaihtaa. Ne ulottuvat lajikohtaisista keskusteluista urheilun maailmanlaajuisiin rakenteisiin. Esimerkiksi sallittujen välineiden määrittelyssä eri urheilulajeissa on kyse

mahdollisimman tasavertaisten kilpailumahdollisuuksien takaamisesta kaikille urheilijoille.

Ympäristön näkökulmasta muun muassa moottoriurheiluun kohdistuu ajankohtaisia kysymyksiä, joita ei ole arkkipiispan mukaan problematisoitu kovinkaan paljoa. Koko maailman tasolla voi kysyä onko oikein, että suurkisoja pidetään maissa, joissa tiedetään tapahtuvan vakavia ihmisoikeusloukkauksia. Luomaa viittaa lähestyviin Pekingin talviolympiakisoihin ja Qatarissa pidettäviin jalkapallon MM-kisoihin. Näiden suurtapahtumien isäntämaiden otteet herättävät kysymyksiä.

Syntiluetteloita turha tehdä

Arkkipiispa Luomaa on luonnehdittu kirkossa keskitien kulkijaksi. Hän asetteleekin sanansa harkitusti kysyttäessä, onko jokin urheilumuoto epäsuotava kristitylle.

– En pysty löytämään sellaisia liikunta- tai urheilumuotoja, jotka itsessään olisivat kristillisestä näkökulmasta ongelmallisia.

Luoma ottaa esimerkiksi nyrkkeilyn, joka on raju kontaktilaji, mutta voi silti olla rehtiä urheilua. Ottelun jälkeen nyrkkeilijät saattavat halata toisiaan, mikä kertoo vastustajan kunnioittamisesta. Itämaisissa kamppailulajeissa kilpakumppanin arvostus ilmenee syvinä kumarruksina.

Yhtä lailla harkiten Luoma pohtii kysymystä siitä, voiko urheilu olla syntiä. Käsitys synnistä on 2020-luvulla arkkipiispan mukaan kovin pinnallinen. Mainosmaailman luoman kuvan mukaan suklaapatukan syöminen on pieni synti mutta suuri nautinto. Luoman mielestä tällainen on ”pikkutuhmaa näpertelyä”. Tältä pohjalta ei ole mielekästä pohtia, onko jokin urheilulaji syntiä.

– Synti on äärimmäisen vakavaa ja ihmisyyttä turmelevaa. Syntiluetteloita on vaikea tehdä, koska ne perustuvat pinnallisiin yksittäisiin tekoihin tai tekemättä jättämisiin. Sen sijaan kyse on jostain syvästi ihmisarvoa turmelevasta.

Jos synti määritellään erottautumiseksi Jumalasta elämän perustana, niin periaatteessa mikä tahansa elämän osa-alue voi Luoman mukaan paljastua synniksi. Tällöin syntiä on niin urheilussa kuin kaikilla muillakin elämänalueilla.

– Rasismi, seksuaalinen häirintä ja doping, kyllä niitä voi sanoa ihan reilusti synniksikin.

Urheilu ei ole varsinainen uskonto

Usein toistetun väitteen mukaan urheilu tai jokin urheilulaji on kuin uskonto. Jääkiekon sanotaan olevan Kanadassa uskonnon asemassa. Jalkapallon on väitetty olevan jopa yleismaailmallinen uskonto. **Diego Maradonan** lausahduksen mukaan ”jalkapallo ei ole peli, eikä urheilua, vaan uskonto”. **Pelé** on sanonut jalkapalloa uskonnokseen, jonka jumala on pallo.

Luoma arvioi minkä tahansa asian voivan tulla uskonnon korvikkeeksi, joten joku saattaa löytää elämän syvimmän tarkoituksen urheilusta. Perinteisiä epäjumalia ovat raha, maine ja valta, joiden merkitys on kasvanut huippu-urheilussakin.

– **Martti Luther** sanoi, että jokaisella ihmisellä on joku jumala. Ateistia ei olekaan, jumala on se, jonka puoleen ihminen suurimmassa hädässä kääntyy. Tämän tulkinnan mukaan mikä tahansa asia voi nousta jumalan asemaan.

Uskonnonomaisista piirteistään huolimatta urheilu ei ole välttämättä uskonnon korvike. Luoma hakee urheilun ja uskonnon välisiä yhtäläisyyksiä yhteisöllisyydestä, jota yleisötapahtumien osallistujat kokevat.

– Tulee mieleen, että kisakatsomossa syntyvä elämys muistuttaa hengellistä kokemusta. Samoin jossain rock-konsertissa stadionilla yksittäinen ihminen sulautuu suureen joukkoon.

Luoma arvioi, että urheilu voi tulla joissakin tilanteessa uskonnon tilalle. Hän ei pidä tätä kuitenkaan kovin huolestuttavana. Urheilun elämyksellinen puoli kuvaa pikemminkin sitä, miten ihminen voi kokea myös Jumalan. Urheilu ja uskonnollisuus ovatkin Luoman mielestä todellisuuksia, jotka voivat elää rinnakkain yhdessä ihmisessä. Hän muistuttaa, että uskonto ja urheilu pelaavat lopulta kuitenkin täysin eri tasoilla.

– Urheilu ja liikunta ovat tärkeitä fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin ylläpitäjiä. Tämä on ajallisesti määriteltyä, meidän nykyisen aikamme raameissa tapahtuvaa. Sen sijaan uskonnollisuus ei mahdu pelkästään ajan raameihin. Mukaan tulee ikuisuusajattelu, kysymys ihmisen ikuisesta arvosta ja merkityksestä.

Kuntoilua Aurajoen rantamilla

Luoma kertoo seuraavansa urheilua jonkin verran. Viime aikoina häntä ovat ilahduttaneet Suomen miesten ja naisten jalkapallomaajoukkueiden hyvät otteet. Pekingin olympialähetyksiä Luoma aikoo katsoa, samoin toukokuussa 2022 Suomessa järjestettäviä jääkiekon MM-kisoja.

Liikuntaa Luoma harrastaa omaksi ilokseen. Omien sanojensa mukaan hän ei ole koskaan ollut niin urheilullinen, että olisi valinnut jonkin lajin omakseen. Joukkuelajit eivät ole innostaneet, joten Luoma on liikkunut enimmäkseen yksikseen. Pohjanmaan perinnelajeille pesäpallolle ja painille hän ei syttynyt. Luoma hymähtää, että pesäpallossa hänellä oli vaikeuksia osua lyöntivuorollaan palloon.

Arkkipiispa harrastaa kuntonsa ylläpitämiseksi mahdollisimman säännöllisesti juoksulenkkeilyä, mikä ei piispan tehtävässä aina onnistu. Kesäkuussa 60 vuotta täyttävä Luoma on alkanut kiinnittää huomiota myös lihaskuntoon.

Lenkkimaisemat ja -reitit ovat Turussa mainiot. Aurajoen varrelle on matkaa piispantalolta vain kivenheitto. Luoma on 12. vuonna 1890 valmistuneessa talossa asuva arkkipiispa. Lenkki on hänelle myös hengellinen kokemus: juostessa voi hiljentyä ja selkeyttää omia ajatuksiaan. Samoin kävelyretket luonnossa ovat Luomalle mieluisia.

– Ajattelen, että ihmisten luontosuhteessa on mukana hengellinen elementti. Liikunnassa ja urheilussa hengellisen elämän läsnäolo voi olla jopa paljon suurempaa ja syvempää kuin tullaan aavistaneeksi.

JOUKO KOKKONEN

Kiina tanssii ja futaa

Kiinan kuumimmat urheilupuheenaiheet ovat miesten jalkapallo ja mummojen aukiotanssi. Pekingin talviolympialaisistakin puhutaan, mutta talvilajit eivät varsinaisesti kiinnosta. Suurin osa kiinalaisista ei ole edes koskaan kokenut kunnon talvea. Lisäksi Kiina on menestynyt talviolympialaisissa toistaiseksi vaatimattomasti. Sen sijaan jalkapallo ja aukiotanssi ovat erittäin suosittuja Kiinassa: ne herättävät kuumia tunteita kaduilla ja some-keskusteluissa. Molemmat lajit ovat myös politiikan keskipisteessä.

YLI MILJARDIN IHMISEN VÄESTÖSTÄ ja valtavista rahallisista satsauksista huolimatta Kiina on vain kerran saanut kokoon jalkapallojoukkueen, joka pääsi maailmanmestaruuskisojen lopputurnaukseen. Kiinan karsiutuminen Qatarin kisoista on kansallinen häpeän aihe, varsinkin kun maa pyrkii **Xi Jinpingin** johdolla maailmanluokan jalkapallomahdiksi vuoteen 2050 mennessä.

Aukiotanssi puolestaan lienee Kiinan yleisin liikuntaharrastus: sitä harrastaa arviolta 100 miljoonaa kiinalaista (The Paper 2020) Kaikki Kiinassa kävijät ovat nähneet puistoissa ja aukioilla kokoontuvia tanssijoita, jotka harjoittelevat yhteistä koreografiaa kaiuttimista pauhaavan musiikin tahtiin – aamuvarhaisesta yömyöhään. Tanssiryhmien aiheuttama meluhaitta saa naapurustot raivon partaalle.

Tanssivat mummot ovat myös joutuneet käsikähmään muiden liikuntaharrastajien kanssa puolustaessaan aggressiivisesti oikeuksiaan käyttää urheilupaikkoja ja julkisia tiloja. Kiinassa parlamentissa otettiinkin joulukuussa 2021 käsittelyyn lakialoite, joka määrää desibelirajan ja hyväksyttävän harjoitteluajan aukiotanssijoille. (SCMP 2021) Miten ja millä tuloksin Kiinan valtio on tukenut huippu-urheilua ja massaliikuntaa?

Kansantasavallan vahvistamista – puolueen johdolla aamujumppaan

Kiinan perinteisillä liikuntalajeilla kuten taiji ja wushu on vuosituhansien historia. Länsimaiset urheilulajit tulivat Kiinaan vasta 1800-luvulla erityisesti lähetyssaarnaajien mukana. Esimerkiksi NMKY toimi aktiivisesti siellä. (Zhang ym. 2017) Sadan vuoden kaaoksen jälkeen, kun kommunistit nousivat valtaan 1949, uudet hallitsijat pitivät urheilua tärkeänä keinona vahvistaa Kiinan kansakuntaa. Urheilusta tuli pakollista massaliikuntaa, jotta kansalaiset pystyisivät antamaan täyden panoksensa kansantasavallan rakentamiseen. (Xiong 2007)

Köyhässä ja sodan runtelemassa maassa ei ollut varaa rakentaa liikuntapaikkoja, joten kaupunkilaiset osallistuivat jumppahetkiin työpaikan pihalla ja jos rahaa riitti, työpaikka saattoi rakentaa koripallokentän tai pingispöytiä. Aamujumppaliikkeitä tehtiin koko maassa samaan aikaan kaiuttimista kaikuvan radion jumppaohjelman tahdissa. Osallistuminen vaikutti työntekijöiden bonuksiin ja poisjääminen heikensi arviota työntekijän poliittisesta suoriutumisesta. (Xiong 2007)

Kiinan kansantasavalta osallistui Helsingin olympialaisiin 1952, saatuaan sinne kutsun päivää ennen kisojen alkua. Vain yksi uimari ehti osallistua virallisiin kilpailuihin. Osallistuminen avasi kuitenkin Kiinan johtajien silmät sille, miten tärkeää menestys kansainvälisissä urheilutapahtumissa on valtion maineelle. (Xiong 2007) Tosin tämän jälkeen Kiinan kansantasavalta ei voinut osallistua olympialaisiin kuin vasta vuonna 1980, koska Kiinan tasavaltaa eli Taiwania pidettiin Kiinan virallisena edustajana Kansainvälisessä olympiakomiteassa vuoteen 1979 asti. Kansantasavallan urheilijat osallistuivat kuitenkin aasialaisiin ja sosialistisen leirin kisoihin ja joidenkin lajien maailmanmestaruuskisoihin. **Rong Guotuan** voitti Kiinan ensimmäisen maailmanmestaruuden pöytätenniksessä 1959.

Jalkapallon edustusjoukkueen treenaamiseen löytyi heti alusta lähtien varoja, koska jalkapalloa pidettiin globaalisti arvostetuimpana urheilulajina. Muiden lajien kohdalla kesti vuosia ennen kuin johtajat tarttuivat toimeen. Kun Kiinan urheiluministeriö alkoi 1960-luvun alussa tukea huippu-urheilua massaliikunnan sijaan, kaupunkilaiset vapautuivat pakollisista aamujumppahetkistä. Valtion ohjaamaa ryhmäliikuntaa ei enää järjestetty, muutoin kuin kulttuurivallankumouksen aikana (1966-1976) poliittisten marssien muodossa ja vallankumousta ihannoivissa tanssiesityksissä. (Xiong 2007) Kulttuurivallankumouksen alkuvuosina sekä länsimaisten että perinteisten kiinalaisten liikuntalajien harrastaminen oli kielletty koripalloa ja pöytätennistä lukuun ottamatta. (Guo 2012) Nämä lajit olivat jostain syystä Punaisen armeijan sotilaiden suosiossa jo vallankumouksen aikana (Snow 1973) ja ne pysyivät poliittisesti hyväksyttyinä jopa kaikkein radikaaleimpina vuosina.

Reformit mullistavat kaupunkilaisten vapaa-ajan

Tavalliset kansalaiset palasivat 1990-luvun alussa sankoin joukoin liikunnan pariin, tällä kertaa omasta tahdostaan. Kiinan reformit käänsivät kaupunkilaisten elämän ylösalaisin. Työyksiköt eivät enää kontrolloineet työntekijöitä ja heidän perheitään, vaan kukin sai päättää missä asua ja mitä tehdä vapaa-aikana. Nopeasti nouseva elintaso sai



Tanssijoita Shanghaissa Bundin (Waitan) historiallisella alueella. Kuva: Urs Fueeler/Alamy Stock Photo

kaupunkilaiset satsaamaan itseensä ja pitämään itseään kunnossa, ei sen takia että puolue pakotti, vaan oman hyvinvoinnin ja yhteisen hauskanpidon takia. Yksityisyrittäjät perustivat kuntosaleja, aerobic oli huippusuosittua, kuten myös perinteiset urheilulajit.

Työpaikkojen yhteisöllinen ryhmäliikunta koki uudelleensyntymän asuinkortteleissa, joissa vapaaehtoiset järjestivät työttömille ja eläkeläisille jumppaa, taijita ja tanssia. Näistä korttelitansseista kehittyi vähitellen se rakastettu ja vihattu aukiotanssi. Siinä yhdistyivät kansanomaisen viuhkatanssin, pakollisen sosialistisen aamujumpan ja kulttuurivallankumouksen ajan ryhmätanssien perinteet. Työttömät ja eläkeläiset käyttivät runsasta vapaa-aikaansa yhteiseen hauskanpitoon ja terveyden ylläpitämiseen tanssimalla perinteisiä tansseja ja opettelemalla viimeisimpiä liikkeitä musiikkivideoista.

Valtio ei pitkään osoittanut kiinnostusta suurten massojen liikuntaharrastuksiin, vaan panosti eliittiurheiluun.

Naiset tuovat mitaleita – miesten jalkapallomenestys antaa odottaa

Valtio ei pitkään osoittanut kiinnostusta suurten massojen liikuntaharrastuksiin, vaan panosti eliittiurheiluun tarkkaan valituissa lajeissa, joissa olisi parhaat mahdollisuudet saavuttaa arvokisojen kultamitalisijoja pienillä resursseilla, ja aasialaisen kehonrakenteen huomioon ottaen (matala BMI). (Kotzias 2018) Strategia on toiminut loistavasti ja Tokion kesäolympialaisissa Kiina sai eniten kultamitaleja pöytätenniksessä, voimistelussa ja sukelluksessa. Varma menestystekijä on ollut panostus naisurheilijoihin, koska kansainvälisesti katsottuna naisten eliittiurheilun rahoitus on vähäistä miehiin verrattuna. Myös tämä näkyi Tokion kesäolympialaisissa – Kiinan joukkueessa oli kaksi kertaa enemmän naisia kuin miehiä.

Naisiin panostaminen on toiminut, ja Kiinan naisurheilijat ovat vuosia keränneet enemmän arvokisamitaleja kuin miehet. Toisin kuin miehet, naiset loistavat myös joukkuelajeissa. Vaikka naisten jalkapalloon ei satsattu paljoa, naisten maajoukkue nousi nopeasti Aasian parhaaksi ja huippupelaajia ostettiin jopa Yhdysvaltoihin. Syy naisten ja miesten joukkueiden suureen tasoeroon on selvittämättä. Oma arvaukseni on, että yhden lapsen politiikan ja poikia suosivan kulttuurin seurauksena pojista on kasvatettu yksilösuorittajia, kun taas tytöt ovat saaneet yhteisöllisemmän kasvatuksen.

Valtion yksilölajeihin panostavassa urheilustrategiassa miesten jalkapallo tekee poikkeuksen. Kiinan johtaja Xi Jinping on jo yli kymmenen vuoden ajan yrittänyt toteuttaa Kiinan jalkapallounelmaa suurilla strategioilla ja budjeteilla, mutta toistaiseksi huonoin tuloksin. Kiinan sijoitus FIFAn ranking-listalla on pudonnut tuona aikana kolme sijaa. Ulkomaisten huippuvalmentajien ostamisesta Kiinaan on kirjoitettu Suomenkin lehdissä, mutta mitä muuta Kiinassa on tehty kotimaisten pelaajien kasvattamiseksi?

Lisää urheilua kouluihin

Tärkeän päämäärän edessä käyttöön otettiin taas koko ikäluokan mobilisoiminen yhteiseen massaliikuntaan. Vuonna 2014 Kiinan opetusministeriö päätti liittää jalkapallon pakollisena lajina peruskoulujen liikuntaohjelmaan. Lisäksi peruskoulut saivat hakea valtiolta rahoitusta jalkapallolinjan perustamiseksi. Vuonna 2019 Kiinassa toimi lähes 25 000 jalkapalloon erikoistunutta peruskoulua ja niiden määrään toivotaan nousevan 30 000 vuoteen 2025 mennessä. Lisäksi koulujalkapalloa tuettiin paikallisilla pilottiprojekteilla ja suunnitelmiin kuului myös 3 000 jalkapalloon erikoistuvan lastentarhan perustaminen. Opetusministeriön toiveena oli, että kaiken kaikkiaan 20 miljoonaa lasta osallistuisi vähintään kerran viikossa erikoiskoulujen jalkapallotunnille. (Kiinan opetusministeriö 2019)

Toistaiseksi koulusatsaukset eivät ole tuottaneet tulosta. Kiinan jalkapalloon perehtynyt **Cameron Wilson** näkee tässä kaksi ongelmaa. Hänen mukaansa poliitikot eivät pysty sytyttämään urheilukipinää ylhäältä käsin, vaan jalkapallokulttuurin pitäisi syntyä nuorten parissa ilman poliittista ja kaupallista ohjausta. Tämä pitänee paikkansa myös monen muun urheilulajin kohdalla. Mutta tällaisen kulttuurin syntyminen on ollut Kiinan koululaisten parissa lähes mahdotonta, koska heidän vapaa-aikansa on kulunut koulun jälkeiseen lisäopetukseen ja vanhempien arvostamiin sivistäviin harrastuksiin. Erittäin harvat vanhemmat pitävät jalkapalloa hyvänä vaihtoehtona lapsilleen, koska mahdollisuudet luoda rahaisa jalkapalloura Kiinassa ovat minimaaliset. Sen takia he kannustavat lapsiaan keskittymään harrastuksiin, jotka tukevat järkevämpiä urapolkuja. (SupChina 2021)

Tilanne saattaa kuitenkin muuttua kahden uuden poliittisen päätöksen myötä. Ensinnäkin, koulun ulkopuolisen yksityisen lisäopetuksen antaminen tärkeimmissä kouluaineissa kiellettiin. Nyt nuorilla on yhtäkkiä vapaa-aikaa. Toiseksi, koulut määrättiin lisäämään liikuntatunteja opetusohjelmaan. Jokaisen koululaisen pitäisi harrastaa liikuntaa tunnin verran sekä koulupäivän aikana että sen jälkeen. (Xinhua 2021)

Xi Jinping on osoittanut huolensa erityisesti naismaisten meikkaavien miesten suosiosta Kiinan sosiaalisessa mediassa ja nuorten ihannoimasta kulttuurista, jossa halutaan vetäytyä pois stressaavasta kilpailuyhteiskunnasta. Kiinan johto pitää reippaita urheilutunteja oikeana ratkaisuna nuorison ryhdistämiseksi ja poikien miehistämiseksi. Poliittisen johdon aloittaman urheilukampanjan siivittämänä monet ounastelevat nyt, että päämäärätietoiset vanhemmat korvaavat nuorten koulunjälkeiset lisäkurssit urheiluharrastuksilla. Valtion lisäksi nyt myös vanhemmat alkavat ehkä patistaa nuoria jalkapallon pariin.

Pakolliset aamujumpat eivät aikoinaan innostaneet kiinalaisia liikkumaan, vaan oma liikunnan ilo. Vielä ei ole odotettavissa, että jalkapalloa potkivat lapset valtaavat aukiot tanssivilta mummoilta.

OUTI LUOVA, dosentti
yliopistonlehtori
Itä-Aasian tutkimus- ja koulutuskeskus
Turun yliopisto
outluo@utu.fi

LÄHTEET

Gao, H. 2012. From Mao Zedong to Jeremy Lin: Why Basketball Is China's Biggest Sport. The Atlantic. 22.2. https://www.theatlantic.com/international/archive/2012/02/from-mao-zedong-to-jeremy-lin-why-basketball-is-chinas-biggest-sport/253427/ [Luettu 10.1.2022]

Kiinan opetusministeriö 2019. 全国青少年校园足球工作报告 2015–2019 [Raportti valtakunnallisesta nuorten kampusjalkapallotyöstä 2015–2019] http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/s5147/201907/t20190724_392065.html [luettu 3.1.2022]

Kotzias, K. 2018. China's Sports Industry & Results: From Tradition to Modernization. Statathlon, https://statathlon.com/chinas-sports-industry-results-from-tradition-to-modernization/ [luettu 6.1.2022]

Sixthtone 2018. How Square Dancing Grannies Became Capitalism's Next Frontier, 8.10, https://www.sixthtone.com/news/1003003/how-square-dancing-grannies-became-capitalisms-next-frontier [luettu 22.12.2021]

Snow, E. 1973. Punatähti Kiinan yllä. Helsinki: WSOY.

South China Morning Post. 2021. China considers legal changes to curb noise pollution from the country's notorious dancing grannies. 18.8., https://www.scmp.com/news/people-culture/environment/article/3145450/china-considers-legal-changes-curb-noise-pollution [luettu 6.1.2022]

SupChina 2021. Chinese soccer 2021: A postmortem. 31.12., https://supchina.com/2021/12/13/chinese-soccer-2021-a-postmortem/ [22.12.2021]

That's 2021. China Football Expert Cameron Wilson on the Crisis in the Game. 12.3, https://www.thatsmags.com/china/post/32428/cameron-wilson-on-china-s-football-crisis [luettu 22.12.2021]

The Paper 2020. 一亿广场舞大妈造就的万亿市场 [100 miljoonaa aukiotanssijatätiä luovat miljardimarkkinat] 25.11, https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_10119909 [luettu 6.1.2022]

Xinhua 2021. Chinese students to have 2 hrs of daily physical activity, 25.4. http://www.xinhuanet.com/english/2021-04/25/c_139905138.htm [luettu 22.12.2021]

Xiong, H. 2007. The Evolution of Urban Society and Social Changes in Sports Participation at the Grassroots in China, International Review for the Sociology of Sport 42/4, 441–471

Zhang, H., Hong F. & Huang, F. 2017. Christianity and the Transformation of Physical Education and Sport in China. NY: Routledge: Taylor & Francis Group



Joutsan yhtenäiskoulun 8. luokan pojat (vas.) Jere Mara, Aleksi Muttilainen, Antti Laaksonen, Konsta Vuori, Valtteri Virtanen ja Sampo Nikkanen punnersivat Move-testissä syksyllä 2020. Kuva: Jonna Keihäsniemi/Joutsan Seutu

Syksyn 2021 Move!-mittaukset:

Fyysinen toimintakyky heikko kahdella viidesosalla koululaisista

Noin 40 prosentilla viides- ja kahdeksasluokkalaisista fyysinen toimintakyky on heikko. Kahdeksasluokkalaisilla kestävyyskunto on edelleen heikentynyt, mutta viidesluokkalaisilla lasku näytti tasaantuneen. Positiivisia merkkejä näkyy erityisesti poikien liikkuvuudessa.

SYKSYLLÄ 2021 MOVE!-MITTAUSTULOKSIA tallennettiin valtakunnallisessa tiedonkeruussa noin 107 000 viides- ja kahdeksasluokkalaiselta oppilaalta. Mittauksiin osallistui noin 88 prosenttia viidesluokkalaisista ja 83 prosenttia kahdeksasluokkalaisista. Yhteiskunnallisesti tärkeää trenditietoa fyysisestä toimintakyvystä onkin kertynyt erittäin kattavasti huolimatta koronarajoitusten ja -rokotusten sävyttämästä syksystä. Tämä osoittaa, että Move!-järjestelmä on tehokkaasti juurtunut osaksi peruskoulujen liikuntakasvatusta.

Move!-mittaristossa fyysinen toimintakyky on määritelty kansanterveydellisen näkökulman mukaan elimistön toiminnalliseksi kyvyksi selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista. Koululaisten arjen fyysisiä tehtäviä ovat esimerkiksi koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin sekä koulu- ja harrastusvälineiden nostaminen ja kantaminen. Arjen fyysisiä tehtäviä ovat myös liikenteessä, erilaisissa maas-

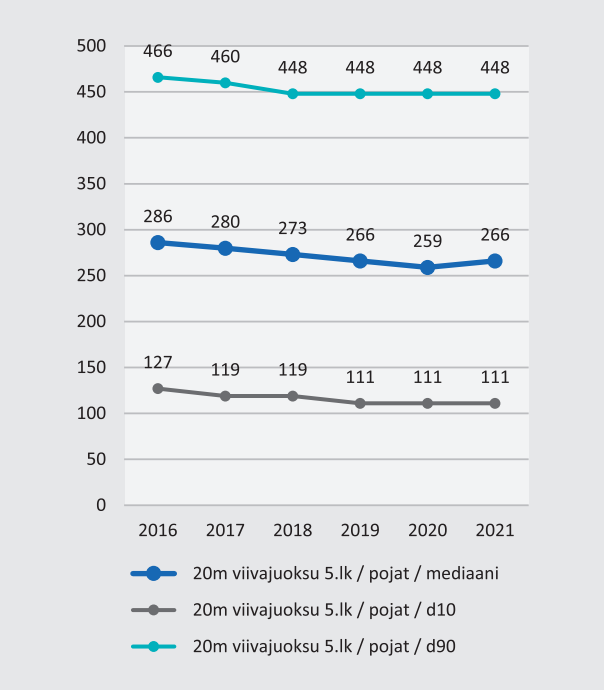
toissa ja erilaisilla alustoilla liikkuminen sekä ympäristön havainnoiminen ja tilanteisiin reagoiminen.

Tässä tuloskoonnissa tarkastellaan viidennen ja kahdeksannen vuosiluokan poikien ja tyttöjen mediaanituloksia sekä oppilaiden jakautumista kansallisiin viitearvoihin pohjautuviin tulosluokkiin. Kestävyyskunnon osalta tarkastellaan myös ylintä ja alinta desiiliä. Tarkemmat valtakunnalliset ja alueelliset tulostiedot sekä lisätiedot mittauksista ja viitearvoista löytyvät Move!-järjestelmän verkkosivuilta.

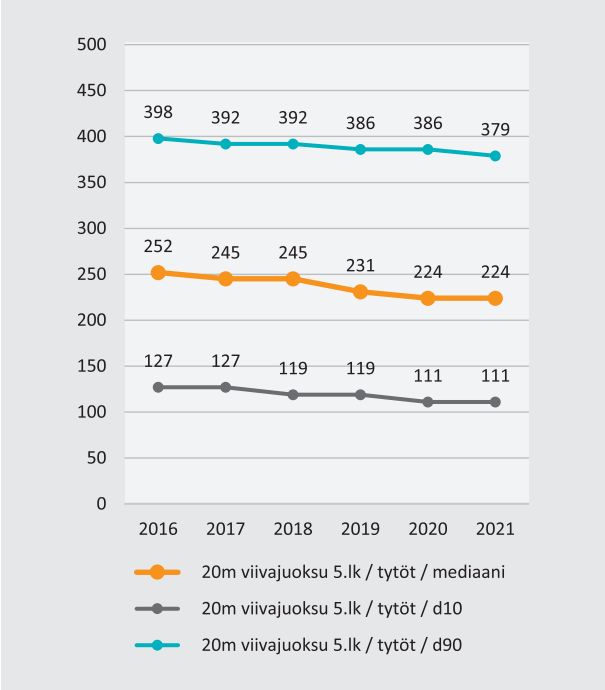
Kestävyyskunto

Oppilaiden kestävyyskuntoa ja liikkumistaitoja mitattiin 20 metrin viivajuoksulla. Mittausosiossa juostaan kiihtyvässä tahdissa edestakaisin 20 metrin matkaa. Syksyn 2021 tulokset osoittavat, että kestävyyskunto on heikentynyt kahdeksasluokkalaisilla kahden edellisen vuoden aikana, mutta viidesluokkalaisilla lasku näyttää pysähtyneen.

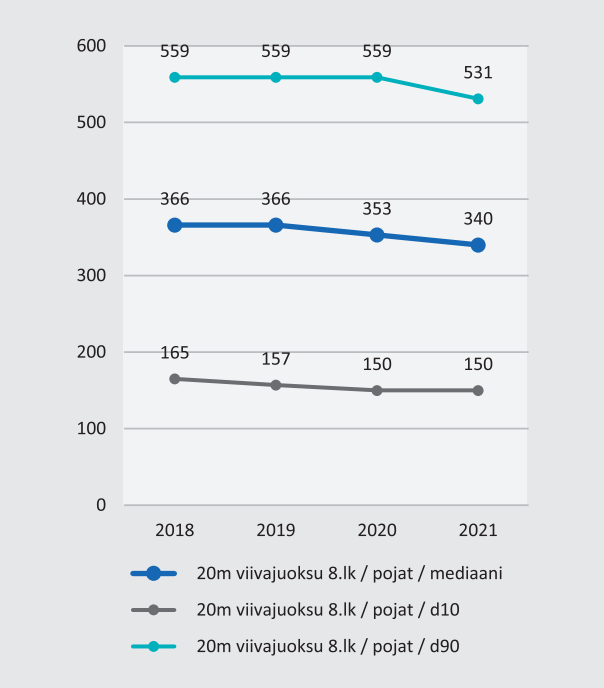
Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 3 minuuttia 44 sekuntia ja poikien 4 minuuttia 26 sekuntia. Alimpaan tulosluokkaan kuuluvien osuus oli pienentynyt sekä



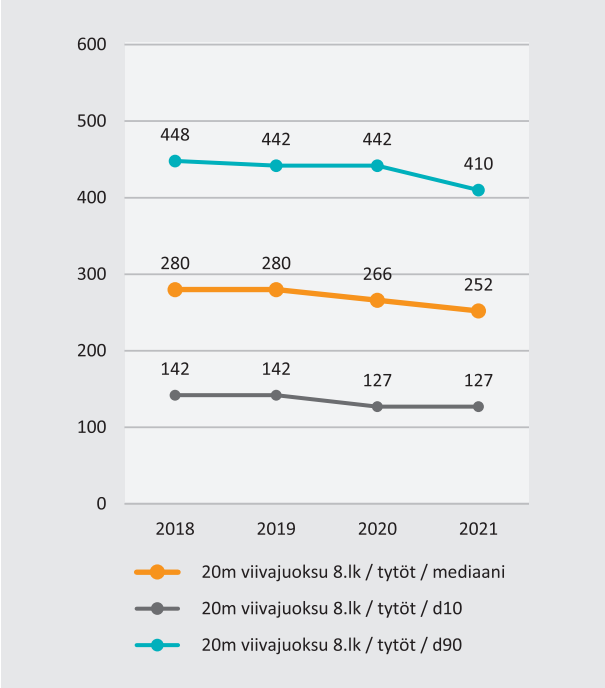
Kuvio 1. 20 metrin viivajuoksu / 5. luokan pojat (sekuntia).



Kuvio 2. 20 metrin viivajuoksu / 5. luokan tytöt (sekuntia).



Kuvio 3. 20 metrin viivajuoksu / 8. luokan pojat (sekuntia).



Kuvio 4. 20 metrin viivajuoksu / 8. luokan tytöt (sekuntia).

tytöillä että pojilla. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 4 minuuttia 12 sekuntia ja poikien 5 minuuttia 40 sekuntia. Alimpaan tulosluokkaan kuuluvien osuus oli kasvanut erityisesti tytöillä.

Mediaanitulosten lisäksi on mielenkiintoista tarkastella ylimmän ja alimman kymmenyksen tuloksia ja niissä tapahtuneita muutoksia (kuviot 1–4). Esimerkiksi kahdeksannen luokan oppilailla ylimmän kymmenyksen tulokset ovat laskeneet, kun taas alimman kymmenyksen tulokset ovat pysyneet viime vuoden tasolla. Tämä herättää pohtimaan, onko kulunut koronavuosi vaikuttanut haitallisesti erityisesti paljon liikkuviin ja urheiluseuratoimintaan osallistuviin yläkoululaisiin?

Onko korona vaikuttanut haitallisesti erityisesti paljon liikkuviin ja urheiluseuratoimintaan osallistuviin yläkoululaisiin?

Lihaskunto

Oppilaiden keskivartalon lihasvoimaa ja -kestävyyttä arvioitiin ylävartalon kohotuksen avulla. Suorituksessa maataan selinmakuulla polvet koukistettuina ja käsivarret suorina vartalon vierellä. Tästä asennosta tehdään ääninauhan mukaisessa tasaisessa tahdissa mahdollisimman monta (enintään 75 toistoa) vatsalihasrutistusta siten, että sormet liukuvat maassa olevan mittausliuskan yli.

Tulokset osoittavat, että keskivartalon lihaskunto on heikentynyt edellisvuoteen verrattuna sekä viides- että kahdeksasluokkalaisilla oppilailla. Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 28 toistoa ja poikien 27 toistoa. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 33 ja poikien 40 toistoa. Alimpaan tulosluokkaan kuuluvien osuus oli kasvanut molempien vuosiluokkien oppilailla, mutta erityisesti viidesluokkalaisilla tytöillä, joilla osuus oli noussut 38,5 prosentista 43,5 prosenttiin.

Toinen lihaskuntoa mittaava osio Move!-mittaristossa on etunojapunnerrus, jossa arvioidaan ylävartalon lihasvoimaa ja -kestävyyttä sekä vartalon tukilihasten staattista kestävyyttä. Mittauksessa oppilas suorittaa mahdollisimman monta punnerrusta 60 sekunnin aikana. Tytöillä tukipisteenä toimivat polvet, pojilla varpaat.

Tulosten perusteella ylävartalon voimassa ja kestävyydessä ei näy merkittäviä muutoksia. Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 24 toistoa ja poikien 17 toistoa. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 26 toistoa ja poikien 22 toistoa.

Motoriset taidot

Oppilaiden motorisia taitoja arvioitiin kahden mittausosion avulla. Liikkumistaitoja, dynaamista tasapainoa sekä alaraajojen voimaa mittaavassa vauhdittomassa viisiloikassa loikataan yhteensä viisi kertaa siten, että ensimmäisen ponnistus tehdään tasajalkaa ja tämän jälkeiset vuorojaloin.

Syksyn 2021 tulokset osoittavat, että vauhdittomassa viisiloikassa ei ole tapahtunut merkittäviä muutoksia verrattuna edellisiin vuosiin. Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 7,7 metriä ja poikien 7,8 metriä. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 8,7 metriä ja poikien 9,5 metriä.

Heittämistä, kiinniottamista, havaintomotorisia taitoja sekä yläraajojen voimaa mittaavassa heitto-kiinniotto-yhdistelmässä heitetään 20 kertaa tennispallolla määrätyltä etäisyydeltä (7, 8 tai 10 metriä sukupuolesta ja iästä riippuen) seinään merkattuun neliöön ja ottaa pallon kiinni yhden lattiapompun jälkeen.

Myöskään tässä mittausosiossa ei ole tapahtunut merkittäviä muutoksia verrattuna edellisiin vuosiin, tosin poikien mediaanitulos oli parantunut yhdellä toistolla. Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 10 ja poikien 13 toistoa. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 14 ja poikien 15 toistoa.

Orastavana positiivisena signaalina voidaan kuitenkin pitää sitä, että sekä loikassa että heitto-kiinniottoyhdistelmässä alimpaan tulosluokkaan kuuluvien osuus väheni viidesluokkalaisten osalta. Esimerkiksi pojilla osuus pieneni 40,6 prosentista 37,4 prosenttiin.

Liikkuvuus

Kehon liikkuvuutta mitattiin kolmella staattisella asennolla, joissa suoritus arvioitiin kaksijakoisesti joko onnistuneeksi tai epäonnistuneeksi. Mittauksissa arvioidaan kehon normaalia anatomista liikkuvuutta, erityisesti lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuutta, alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuutta sekä yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuutta.

Kyykistyksessä onnistui viidennen luokan tytöistä 90 prosenttia ja pojista 85,2 prosenttia. Kahdeksannen luokan tytöistä onnistui 90,6 prosenttia ja pojista 85,1 prosenttia. Alaselän ojennuksessa täysistunnassa onnistui viidennen luokan tytöistä 93,9 prosenttia ja pojista 81,9 prosenttia. Kahdeksannen luokan tytöistä onnistui 93,8 prosenttia ja pojista 75 prosenttia.

Olkapäiden liikkuvuudessa oikea käsi ylhäällä onnistui viidennen luokan tytöistä 93,3 prosenttia ja pojista 85,2 prosenttia. Kahdeksannen luokan tytöistä onnistui 95,2 prosenttia ja pojista 89,4 prosenttia. Olkapäiden liikkuvuudessa vasen käsi ylhäällä onnistui viidennen luokan tytöistä 83,3 prosenttia ja pojista 69,9 prosenttia. Kahdeksannen luokan tytöistä onnistui 87,7 prosenttia ja pojista 78,1 prosenttia.

Ilahduttavasti sekä viides- että kahdeksasluokkalaisten poikien liikkuvuus on kokonaisuudessaan hieman parantunut edellisvuoteen verrattuna. Tämä positiivinen muutos näkyy kaikissa osioissa. Tytöillä on kuitenkin edelleen selvästi parempi liikkuvuus kuin pojilla. Esimerkiksi alaselän suoristaminen täysistunnassa ei onnistu neljänneksellä kahdeksasluokkalaisista pojista.

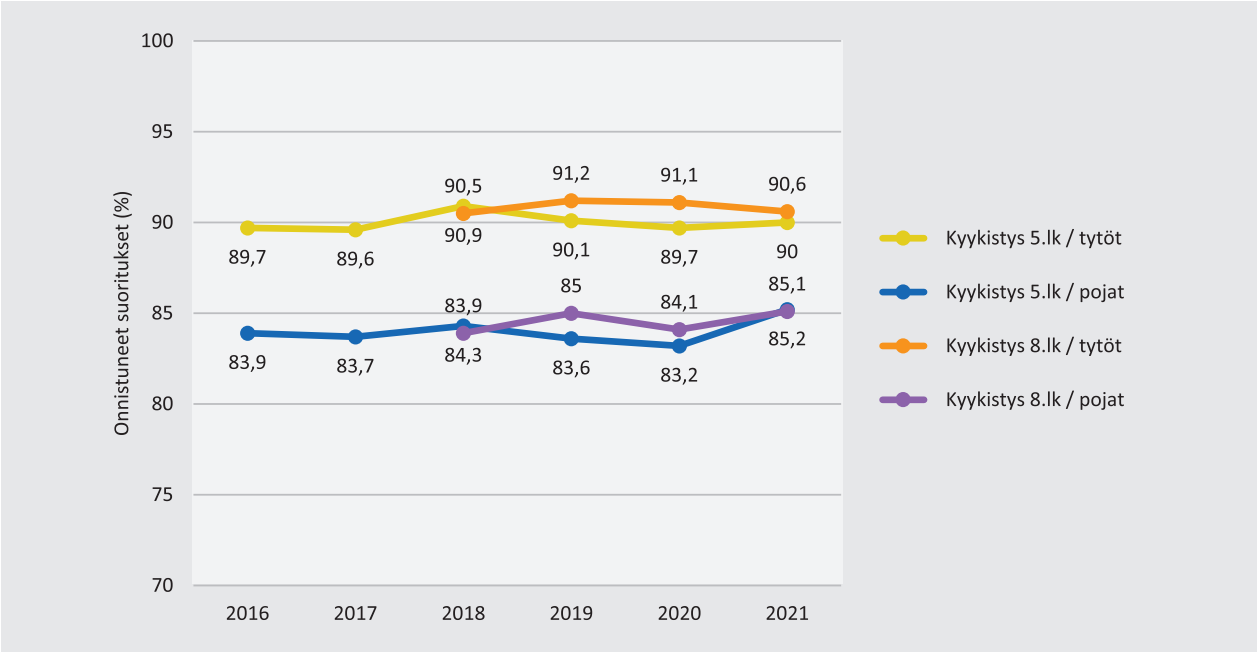
Tyttöjen osalta vastaava haaste on noin kuudella prosentilla oppilaista. Poikien osalta alaselän ojennus on siinäkin mielessä mielenkiintoinen, että se on ainut liikkuvuusosio, jossa kahdeksasluokkalaisten tulos on selkeästi heikompi verrattuna viidesluokkalaisiin. Kehon liikkuvuustulokset on kuvattu tarkemmin kuvioissa 5–8.

Fyysisen toimintakyvyn kokonaisuus ja alueelliset erot

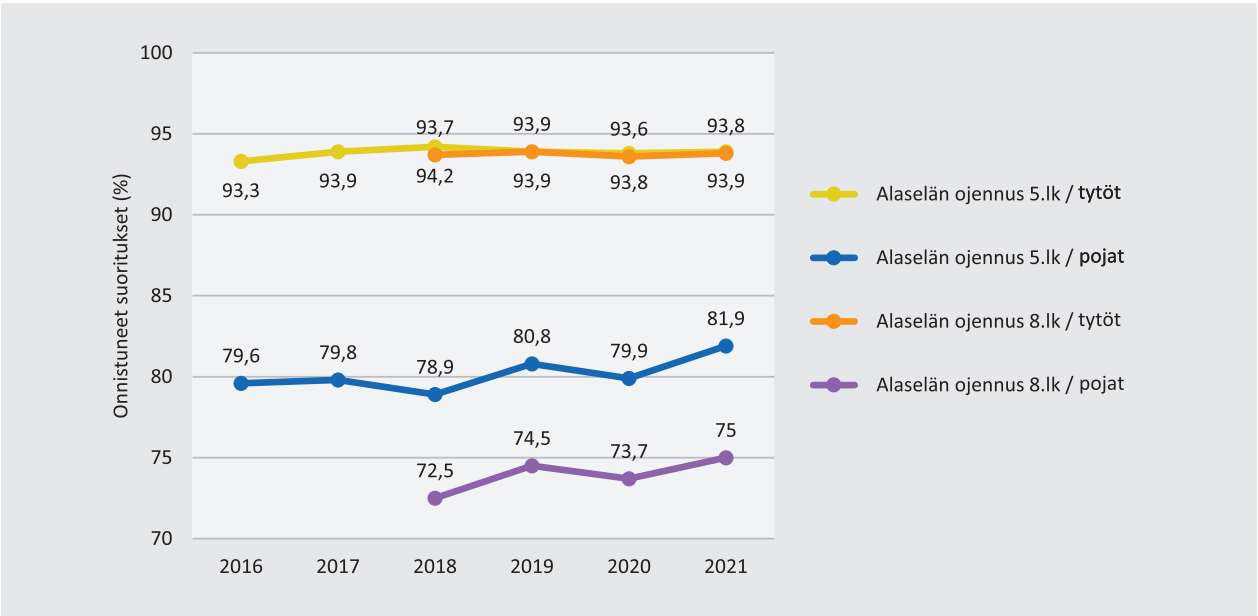
Move!-tuloksia ja fyysistä toimintakykyä voidaan tarkastella kokonaisuutena summaindikaattoritietojen avulla. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Sotkanet-palvelusta löytyvän indikaattorin laskennassa kestävyyttä, lihaskuntoa, motorisia taitoja ja liikkuvuutta on painotettu yhtäläisesti.

Konkreettisesti indikaattori kuvaa toimintakyvyltään heikkojen oppilaiden osuuden. Tiedot ovat saatavilla alueellisesti. Syksyn 2021 valtakunnallisten tulosten perusteella noin 40 prosentilla oppilaista fyysinen toimintakyky on huolestuttavalla tasolla, jolloin heillä voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arjen toiminnoista.

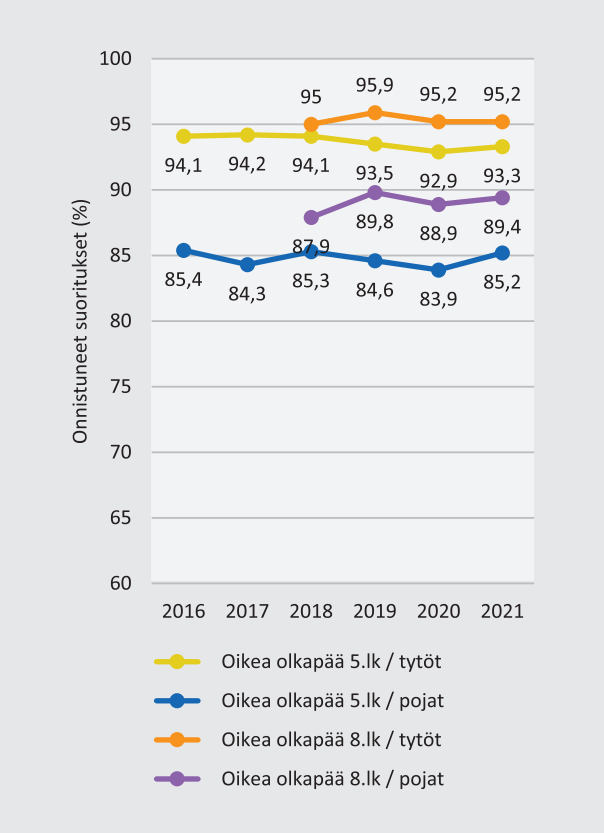
Alueelliset erot ovat myös merkittäviä, sillä heikon toimintakyvyn oppilaiden osuus vaihtelee maakunnittain 32 prosentista 51 prosenttiin, kun huomioidaan ikä- ja luokkatasot. Kuntatasolla vaihtelu on vielä suurempi. Alueellisesti ja paikallisesti raportoidut tulokset antavat



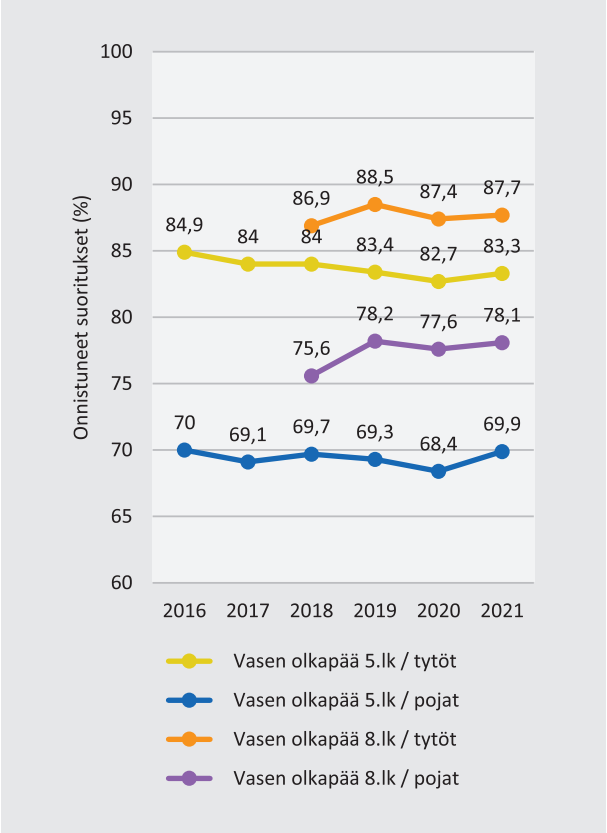
Kuvio 5. Kyykistys.



Kuvio 6. Alaselän ojennus täysistunnassa.



Kuvio 7. **Olkapäiden liikkuvuus, oikea käsi ylhäällä.**



Kuvio 8. **Olkapäiden liikkuvuus, oikea käsi ylhäällä.**

toimijoille mahdollisuuden suunnata toimenpiteitä kehittämistä vaativille toimintakyvyn osa-alueille. Sotkanetistä löytyvien summaavien indikaattoritietojen lisäksi varsinaiset Move!-tulokset kootaan valtakunnalliseen lasten ja nuorten liikunnan tietokantaan, jossa niitä voi myös tarkastella alueellisesti.

Tulosten hyödyntäminen ja toimintakyvyn kehittäminen keskiöön

Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move! on monipuolinen pedagoginen työkalu oppilaiden toimintakyvyn kehittämiseksi peruskouluissa. Move!-mittaustietoa voidaan ensinnäkin hyödyntää peruskoulujen liikunta- ja terveyskasvatuksessa, kouluterveydenhuollossa viides- ja kahdeksasluokkalaisten laajoissa terveystarkastuksissa. Lisäksi sillä on käyttöä valtionhallinnossa, maakunnissa ja kunnissa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistoimenpiteiden kehittämisessä ja seurannassa.

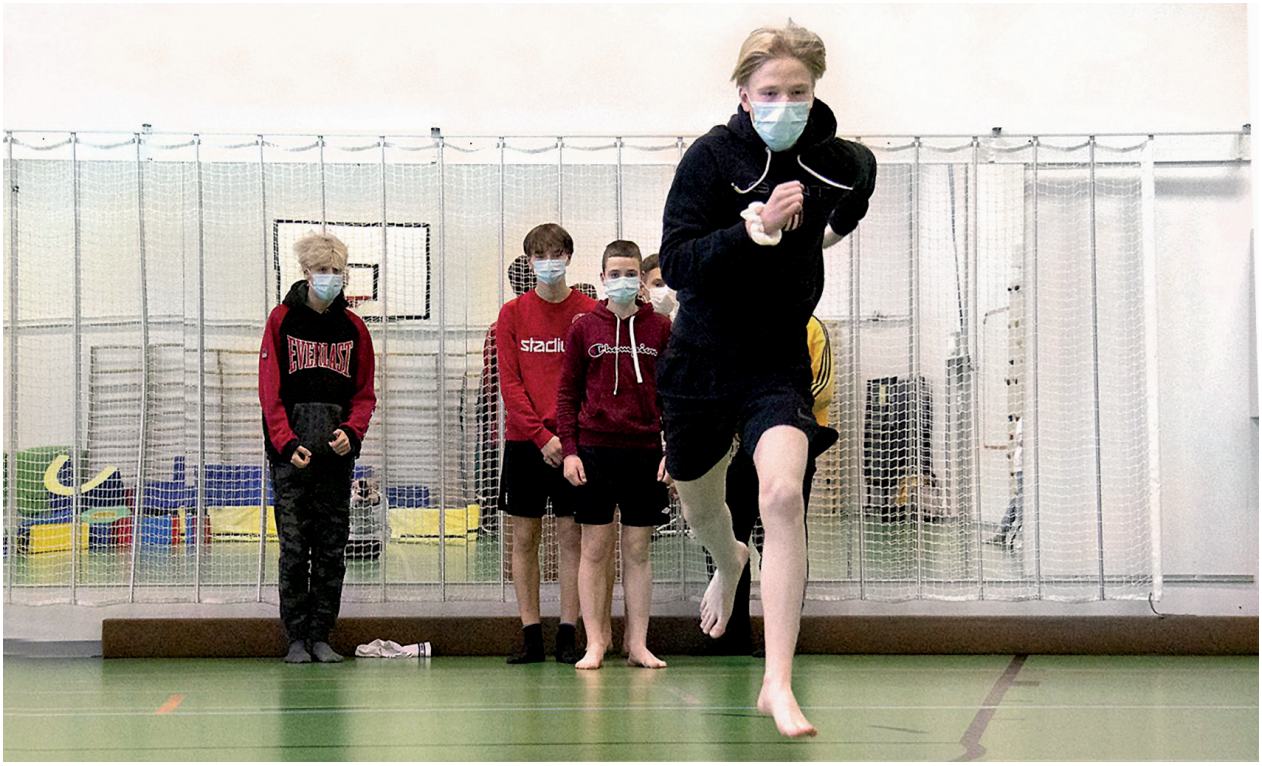
Lasten ja nuorten toimintakyvyn ja liikkumisen edistämiseksi tarvitaan systeemistä lähestymistapaa ja yhdensuuntaisia sekä vaikuttavia toimenpiteitä niin yksilön kuin yhteiskunnan tasolla. Koska kyse on merkittävästä kansanterveydellisestä ja myös kansantaloudellisesta haasteesta, tarvitaan sen ratkomisessa kaikkia hallinnonaloja. Keskeisiä toimenpiteitä ovat esimerkiksi fyysistä aktiivisuutta tukevan ympäristön edistäminen sekä fyysistä aktiivisuutta tukevien varhaiskasvatus-, koulutus- ja sosiaali- ja terveyspalveluiden vahvistaminen.

Move!-järjestelmän kivijalka on alusta asti ollut oppilaista välittäminen ja heidän kannustamisensa fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Siinä työssä erityisen tärkeää on osaava ja määrältään riittävä liikuntakasvatus, joka mahdollistaa toimintakyvyn eri osa-alueissa kehittymisen sekä laajemminkin kiinnittymisen fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan.

MIKKO HUHTINIEMI, LitM
kehittämispäällikkö
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto

LINKIT

Valtakunnalliset ja maakunnalliset Move!-tulokset: www.oph.fi/move
Kuntakohtaiset Move!-tulokset: www.liikuntaindikaattorit.fi
Fyysisen toimintakyvyn indikaattori: www.sotkanet.fi



Joutsan yhtenäiskoulun Valtteri Virtanen viisiloikassa. Kuva: Jonna Keihäsniemi/Joutsan Seutu

Ylipaino ja elämäntilanteen vaikeudet selittävät heikkoja Move!-tuloksia

Liikunnanopetukseen integroitu Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä on kehitetty lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn tukemiseen. Heikkojen Move!-tulosten taustalla on nuoren kokonaisvaltainen elämäntilanne, mutta erityisesti liiallisen rasvamassan kertyminen murrosiän aikana. Hyvät tulokset saaneet nuoret kokivat myös terveytensä hyväksi.

MOVE! ON VUONNA 2016 KÄYNNISTETTY peruskoulujen liikunnanopetukseen integroitu valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Move!-järjestelmässä viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaat osallistuvat koulupäivän aikana mittauksiin, joissa arvioidaan kestävyyskuntoa, lihaskuntoa, motorisia taitoja ja liikkuvuutta.

Mittausten tietoa voidaan hyödyntää yksilötasolla liikunnanopetuksessa, sekä oppilaan laajassa terveystarkastuksessa täydentämään kuvaa kasvusta, kehityksestä, kypsymisestä ja terveydentilasta. Lisäksi kertyy yhteiskunnallisesti merkityksellistä tietoa lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn alueellisesta ja kansallisesta tilasta. Tulokset kertovat myös ajan mittaan tapahtuneista muutoksista, mikä auttaa ennakoimaan mahdollisia väestön toimintakykyyn ja terveyteen liittyviä haasteita (Opetushallitus 2021.)

Move!-järjestelmä tavoittaa vuosittain merkittävän määrän suomalaisia lapsia ja nuoria perheineen. Vuonna 2020 mittauksiin osallistui 104 899 oppilasta, eli yli 90 prosenttia ikäluokasta. Move!-järjestelmä on kansainvälisesti ainutlaatuinen. Euroopassa vain seitsemässä maassa on käytössä kansallinen fyysisen kunnon seurantajärjestelmä, joista vain Unkarissa oleva NETFIT® on osallistumisasteeltaan ja toimintarajoitteiden mukaan yhtä kattavasti sovellettavissa kuin Move! (FitBack 2021).

Tutkimustietoa tarvitaan tueksi, jotta Move!-järjestelmää voidaan hyödyntää kouluissa, terveydenhuollossa ja päätöksenteossa parhaalla mahdollisella tavalla. Väitöskirjani tavoitteena oli lisätä Move!-mittausten tulkinnan ymmärrystä. Tässä artikkelissa kuvataan väitöskirjan tieteellisiin osatöihin ja tuoreimpaan kansainväliseen tutkimustietoon perustuen, mitä Move!-mittausten tulkinnasta tällä hetkellä tiedetään.

Heikkoja tuloksia selittävät useat tekijät

Move!-järjestelmässä fyysistä toimintakykyä arvioidaan fyysisten kunto-ominaisuuksien kautta. Suomen sanakirjan mukaan fyysinen kunto tarkoittaa ruumiillista kelpoisuutta, valmiutta, kyvykkyyttä, ja hyvää tilaa (Kotimaisten kielten keskus 2021). Tähän määritelmään liittyy kiinteästi myös vertailu, jota yleisimmin tehdään normatiivisesti, eli vertaamalla ominaisuuden tasoa vertailujoukkoon. Move!-järjestelmässä tämä tapahtuu vertaamalla kunto-ominaisuuksien tilaa samanikäisiin saman sukupuolen edustajiin. Palautetta annetaan kolmiportaisesti; ominaisuus ovat keskimääräistä parempi, keskimääräinen tai keskimääräistä heikompi ikätovereihin verrattuna. Poikkeuksen tekee liikkuvuus, joka on kahtia jakautuva muuttuja: mittaus on kriteerien mukaan joko onnistunut tai epäonnistunut.

Selvitimme heikkoja Move!-tuloksia selittäviä tekijöitä. Päätuloksena havaittiin, että runsas rasvan määrä kehossa oli yhteydessä heikompiin tuloksiin kaikissa mittausosioissa. Esimerkiksi nuorella, jolla oli viisi kiloa enemmän rasvaa kehossaan kuin samanpituisella ikätoverilla, oli laskennallisesti minuutin verran heikompi tulos 20 metrin viivajuoksussa (Joensuu ym. 2018). Fyysinen kunto kehittyy luontaisesti nuorilla iän myötä, mutta runsas rasvan määrän lisääntyminen murrosiän aikana vaimensi fyysisen kunnon kehittymistä voimakkaasti (Joensuu ym. 2021a).

Painovoima ja fysiikan lait vaikuttavat osaltaan siihen, että mitatessa fyysistä kuntoa kehonpainoa vasten tehtävillä suorituksilla, liikettä tuottamaton rasvamassa toimii ylimääräisenä kuormana. Näin ollen runsaasti ylipainoisille Move!-mittausten fyysiset tehtävät ovat raskaampia toteuttaa kuin normaalipainosille, ja he todennäköisesti saavat muita heikompia tuloksia. Arjessa toimimisen kannalta tämä kyky liikuttaa itseään on merkityksellistä. On kuitenkin hyvä huomioida, että rasvakudosta tarvitaan riittävästi tukemaan kehon tervettä toimintaa ja hyvinvointia.

Runsas rasvan määrän lisääntyminen murrosiän aikana vaimensi fyysisen kunnon kehittymistä voimakkaasti.

Näin tutkittiin

Laura Joensuun liikuntalääketieteen väitöskirja ”Longitudinal study on physical fitness characteristics in adolescents with special reference to the determinants of change and associations with perceived health” on tehty yhteistyössä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan, Likesin, Jyväskylän yliopiston informaatioteknologian tiedekunnan sekä Exeterin yliopiston (Iso-Britannia) kanssa. Aineistona käytettiin Likesin Oppilaiden liikunta ja hyvinvointi -seurantatutkimusta (2013–2015).

Tutkimukseen osallistui 970 nuorta (12,6 ± 1,3 vuotta, 52,4 % tyttöjä), jotka osallistuivat vuosittain Move! mittausten lisäksi kehonkoostumuksen, murrosiän vaiheen, liikunta-aktiivisuuden ja koetun terveyden mittauksiin. Kehonkoostumusta arvioitiin bioimpedanssi-menetelmällä, murrosiän vaihetta kyselyllä Tannerin asteikon avulla, fyysistä aktiivisuutta kiihtyvyysanturilla, sekä koettua terveyttä neliportaisella kyselyllä. Analysointimenetelminä käytettiin regressio- ja rakenneyhtälömalleja, sekä koneoppimisanalytiikkaa. Tutkimuksen tulokset on julkaistu neljässä kansainvälisessä vertaisarvioidussa julkaisussa sekä yhteenvetona väitöskirjassa.



Laura Joensuu

Mitä Move! mittaa?

Move!-järjestelmän tavoitteena on arvioida oppilaan fyysistä toimintakykyä. Fyysinen toimintakyky on elimistön toiminnallinen kyky selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista (Rissanen 1999). Lapsilla ja nuorilla tämä tarkoittaa esimerkiksi kykyä liikkua omin voimin, harrastaa ja huolehtia päivittäisistä toimista.

Move!-järjestelmässä fyysistä toimintakykyä arvioidaan kunto-ominaisuuksien kautta. Kouluissa toteutettaviin Move!-mittauksiin kuuluvat 20 metrin viivajuoksu (kestävyyskunto), ylävartalonkohotus ja etunojapunnerrus (lihaskunto), kyykistys, alaselän ojennus täysistunnassa ja olkapäiden liikkuvuus (liikkuvuus), sekä vauhditon 5-loikka ja heitto-kiinniottoyhdistelmä (motoriset perustaidot).

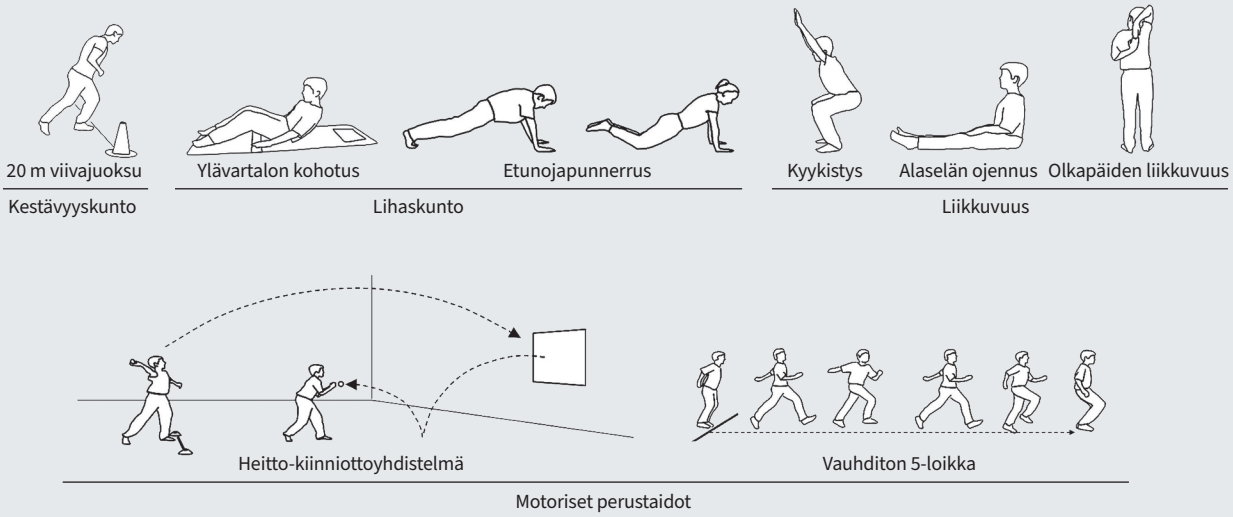
Kyseiset mittaukset ovat ns. kenttätestejä, eli fyysisen kunnon määrällistä tutkimusta – ilmiön muuttamista numeraaliseksi ilman laboratorio-olosuhteita. Tutkimusalalla on jo pitkään keskusteltu siitä, kuvaavatko kenttätestit riittävällä tarkkuudella samoja ominaisuuksia mitä laboratoriomittaukset. Taustalla keskustelua hämärtää osittain erilaiset käsitykset siitä, mitä fyysinen kunto itseasiassa on.

Fyysinen kunnon määritelmä ei ole yksiselitteinen. Caspersenin ryhmän (1985) määritelmän mukaan fyysinen kunto on joukko ominaisuuksia, joita ihmisellä on tai joita hän on hankkinut, jotka ovat yhteydessä kykyyn toteuttaa fyysistä aktiivisuutta. Fyysisen kunnon voidaan ajatella olevan tutkimuskielellä piilevä (latentti) muuttuja, joka koostuu eri osa-alueista.

Näkemys siitä, mitä eri osa-alueita fyysiseen kuntoon sisällytetään, vaihtelee tutkimusaloittain. Caspersenin ryhmän (1985) mukaan fyysinen kunto koostuu kestävyyskunnosta, lihasvoimasta ja -kestävyydestä, nopeudesta ja nopeusvoimasta, motorisista taidoista, liikkuvuudesta, sekä kehonkoostumuksesta. Alan kirjallisuudessa näitä osa-alueita mitataan yleisesti suorituskyvyn, fysiologisten kapasiteettien tai kudosrakenteiden kautta. Joissakin kunnon osa-alueissa tämä voi aiheuttaa sekaannuksia, sillä esimerkiksi kestävyyskuntoa saatetaan kuvata yhtä lailla suorituskyvyn (esim. juostessa saavutettu matka tai nopeus), kuin suorituskyvyn alakäsitteiden, kuten fysiologisen kapasiteetin avulla (esim. maksimaalinen hapenottokyky).

Fyysiseen kuntoon liittyvien termien ja määrittelyjen yhtenäistäminen olisi tulevaisuudessa suotavaa. Myös ja ylä- ja alakäsitteiden välinen jaottelu hyvä erottaa toisistaan, jotta pystymme lisäämään yhteistä ymmärrystä fyysisestä kunnosta, sekä tulkita johdonmukaisemmin esimerkiksi fyysisen kunnon ja terveyden välisiä yhteyksiä.

Tähän taustaan pohjautuen tässä väitöskirjassa on tehty tulkinta että Move!-mittaukset arvioivat suorituskykyä fyysisissä tehtävissä, joissa tarvitaan kestävyyttä, voimaa, motorisia taitoja ja liikkuvuutta. Yhdessä ne muodostavat kuvaa henkilön kokonaisvaltaisesta fyysisestä kunnosta. Hyvä fyysinen kunto on hyvää kyvykkyyttä tehdä erilaisia fyysisiä tehtäviä. Fyysinen kunto luo valmiudet arjen fyysiselle toimintakyvylle.



Kun tutkimme kokonaisvaltaisesti nuoria, joille kehittyy heikko kestävyyskunto murrosiän aikana, havaitsimme ylipainon lisäksi muita tunnistettavia piirteitä. Näillä nuorilla oli haasteita yleisessä elämäntilanteessa eli fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa. Tarkemmin ottaen tämä koskee ylipainoa, Move!-mittauksia, liikunta-aktiivisuutta, koulumenestystä, sosiaalisia suhteita koulussa ja kotona sekä elämäntyytyväisyyttä (Joensuu ym. 2021b). Havaitsimme heikon fyysisen kunnon olevan melko pysyvä tila. Jos fyysinen kunto oli heikko kahden vuoden seurantatutkimuksen alussa, niin tilanne säilyi todennäköisesti samana seurannan ajan. Erot fyysisessä kunnossa eivät siis kaventuneet murrosiän aikana (Joensuu ym. 2021a; Joensuu ym. 2021b).

Tukea kannattaakin suunnata heikkokuntoisimmille jo varhain. Keskeisiin toimiin kuuluvat terveellisen painon ylläpitäminen kasvun ja kehityksen aikana sekä tätä tukevat elintavat jo lapsuudesta saakka. Jos lapsi tai nuori saa heikon tulokset Move!-mittauksista, kannattaa häneltä aluksi kysyä miten mittaukset sujuivat. Heikkoon tulokseen voivat vaikuttaa fyysisen kunnon lisäksi muut tekijät, kuten motivaatio, olosuhteet ja mahdolliset poikkeavat tilanteet mittausten aikana. Toimenpiteiden kohdentamisessa voi Move!-mittaustulosten lisäksi hyödyntää kokonaisvaltaisen elämäntilanteen arviointia. Jos fyysistä kuntoa on tarve parantaa, niin on hyvä muistuttaa nuorta, että kaikkia osa-alueita voi kehittää harjoittelulla.

Move! terveydentilan arvioinnissa

Move!-järjestelmä on kiinteästi yhteydessä laajoihin terveystarkastuksiin, ja fyysisellä kunnolla on havaittu olevan suotuisia yhteyksiä terveyteen. Näin ollen Move!-mittauksilla voi tuottaa merkittävää lisäarvoa terveydenhuollolle. Selvitimme Move!-mittausten yhteyksiä koettuun terveyteen, joka tarkoittaa lapsen tai nuoren arviota omasta terveydentilastaan neliportaisella asteikolla erittäin hyvästä huonoon. Koetun terveyden on havaittu lapsilla ja nuorilla ilmaisevan epäsuotuisia elintapoja ja -olosuhteita, sekä ennakoivan terveysriskejä jo ennen niiden ilmaantumista. Tutkimusemme osoitti, että hyvä fyysinen kunto tarkoitti yleensä myös hyväksi koettua terveyttä. Toisaalta fyysinen kunto ei ennustanut tulevaa koettua terveyttä kahden vuoden seurannan päätteeksi. Hyvä kunto ei siis pelkästään selitä hyväksi koettua terveyttä myöhemmin nuoruudessa (Joensuu ym 2021c).

Move!-mittausten ja terveyden välisestä yhteydestä kertovaa tutkimustietoa on vielä vähän. Tällä hetkellä vahvin näyttö tukee hyvän 20 metrin viivajuoksun tuloksen (kestävyyskunto) yhteyttä parempaan kudosrakenteeseen (kehonkoostumus, aivojen ja luuston rakenne), sydänterveyteen, aineenvaihduntaan, psykososiaaliseen hyvinvointiin, sekä kognitiiviseen toimintaan lapsilla ja nuorilla. Erityisesti 20 metrin viivajuoksulle on kansainvälisissä tutkimuksissa pyritty kehittämään raja-arvoja, jotka osoittaisivat terveyden kannalta riittävän kuntotason. Tällä hetkellä nämä raja-arvot eivät kuitenkaan riittävällä tarkkuudella erottele riskihenkilöitä muusta väestöstä. Todennäköistä onkin, että pelkän fyysisten kunto-ominaisuuksien avulla tätä erottelua ei pystytä tekemään. Tulevaisuudessa on syytä kehittää menetelmiä, joissa hyödynnetään tietoa lapsen ja nuoren kokonaisvaltaisesta elämäntilanteesta.

LAURA JOENSUU, LitM (väit.)
projektitutkija
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
laura.p.joensuu@jyu.fi

Väitöstutkimusta ovat rahoittaneet opetus- ja kulttuuriministeriö, Juho Vainion säätiö ja Jyväskylän yliopisto.

Longitudinal study on physical fitness characteristics in adolescents with special reference to the determinants of change and associations with perceived health on julkaistu verkkojulkaisusarjassa JYU Dissertations 475. https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/78934

LÄHTEET

Caspersen CJ., Powell KE., Christenson GM. 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports. 100(2):126-31.

FitBack. 2021. The European Network for the support of development of systems for monitoring physical fitness of children and adolescents. Viitattu 17.10.2021. www.fitbackeurope.eu/en-us/.

Joensuu, L., Syväoja, HJ., Kallio, J., Kulmala, J., Kujala, UM. & Tammelin TH. 2018. Objectively measured physical activity, body composition and physical fitness: Cross-sectional associations in 9- to 15-year-old children. European Journal of Sport Science 18(6):882-892.

Joensuu, L., Kujala, UM., Kankaanpää, A., Syväoja, HJ, Kulmala, J., Hakonen, H., Oksanen, H., Kallio, J. & Tammelin TH. 2021 Physical fitness development in relation to changes in body composition and physical activity in adolescence. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports 31(2):456-464.

Joensuu, L., Rautiainen, I., Äyrämö, S., Syväoja, HJ., Kauppi, JP., Kujala, UM. & Tammelin TH. 2021. Precision exercise medicine: predicting unfavourable status and development in the 20-m shuttle run test performance in adolescence with machine learning. BMJ Open Sport & Exercise Medicine 21;7(2):e001053.

Joensuu, L., Tammelin, TH., Syväoja, HJ., Barker, AR., Parkkari, J. & Kujala, UM. 2021. Physical fitness, physical activity, and self-rated health: Cross-sectional and longitudinal associations in adolescents. Lähetetty arvioitavaksi.

Kotimaisten kielten keskus. 2021. Kielitoimiston sanakirja. Viitattu 17.10.2021. https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/.

Opetushallitus. 2021. Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Viitattu 17.10.2021. www.edu.fi/fi/move.

Rissanen, L. 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveyspalvelujen koettu tarve. Oulun yliopiston kirjasto.

Karthik Hemanthakumar

Translationaalinen lääketiede toi Chennaista Helsinkiin



Karthik Hemanthakumar voitti viime joulukuussa Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus 2021 -kilpailun. Hänen tutkimusryhmänsä selvitti sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden ja liikuntaharjoittelun vaikutuksia sydämen endoteelisoluihin hiirillä. Voittajatutkimus vahvistaa liikunnan parantavan endoteelisolujen terveyttä. Toisin sanoen: liikuntaharjoittelu on kuin ”sydänlääkettä”.

Mistä olet kotoisin? Mikä toi sinut Suomeen?

Olen syntynyt ja varttunut Chennaissa (Madras), joka on Intiassa Bengalinlahden rannalla sijaitseva suurkaupunki. Suoritin siellä opintoni kandidaatin tutkintoon saakka. Minusta ihmisen biologisen järjestelmän käsitteiden oppiminen on oleellista pyrittäessä tutkijan uralle translationaalisessa lääketieteessä. (Translationaalisessa tutkimuksessa ketju ulottuu yhtenäisenä laboratoriosta potilaaseen. -JK) Vuosikymmen sitten vain harvat laitokset tarjosivat maailmanlaajuisestikin diagnosointi-, ehkäisy- ja hoitotietoutta ja -taitoja laajentavia maisterinopintoja henkilölle, jolla ei ole lääketieteellistä taustaa.

Helsingin yliopiston lääketieteellinen tiedekunta on ollut eturintamassa translationaalisen lääketieteen kansainvälisen maisteriohjelman toteuttajana. Opintokokonaisuuden runko, resurssit, tutkimus ja opettajat tuntuivat kiehtovilta ja herättivät kiinnostukseni. Vuonna 2013 muutin Suomeen, kun minulle avautui mahdollisuus päästä suorittamaan tutkinto translationaalisessa lääketieteessä Helsingin yliopistossa.

Miten sinusta tuli tutkija?

Intohimoni ja motivaationi lääketieteeseen heräsi varhaisteininä, kun opettajani tutustutti minut yläkoulussa DNA:n rakennuspalikoina tunnettujen puriinien ja pyrimidiinien molekulaariseen maailmaan. Sanoisin tämän olleen ensimmäinen askel, joka on motivoinut minua opinnoissa. Se johti tohtoritason tutkijakoulutukseen, jota mentoroivat merkittävät biolääketieteen tutkijat.

Onko tutkijanurasi huolellisen suunnittelun tulosta? Vai onko sattumalla ollut osuutta asiaan?

Kysymys on hypoteettinen. Uskon ja oletan, että omien uraintressien edistämisessä tarvitaan sekä huolellista suunnittelua että onnekkaita sattumia. Oman kokemukseni perusteella suosisin ajan käyttämistä huolelliseen suunnitteluun, koska se on konkreettista. Ja jos kertoimet eivät ole puolellasi, niin huolellinen suunnittelu tarjoaa ainakin oppia, miten improvisoida päästäkseen halutulle urapolulle.

Mitkä tutkimusteemat työllistävät sinua tällä hetkellä? Mitkä tutkimuskysymykset ovat erityisen ajankohtaisia?

Olen väitellyt aivan hiljattain, ja tällä hetkellä olen siirtymässä tutkijatohtorista post-doc -tutkijaksi. Haluaisin jatkaa ja laajentaa tutkimusta liikuntaharjoittelun suotuisista vaikutuksista sydän- ja verenkiertoelimistön endoteelisiin soluihin. Syvempi ymmärrys vaikutuksista ihmiseen kiinnostaa.

Miksi nämä teemat kiinnostavat sinua? Mitä vastauksia tutkimusteemasi voivat antaa tieteen näkökulmasta ja laajemmalle yleisölle?

Sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet ovat yleisin kuolinsyy monissa OECD-maissa ja aiheuttavat kolmanneksen kuolemista. Solu- ja molekyylitason yhteyksien ymmärtäminen sepelvaltimoiden verenkiertoon ja sydämen toimintaan normaali- ja sairaustiloissa auttaa sydän- ja verisuonitautien hoidon kehittämisessä.

Tutkimuksissamme sydän- ja verisuonitautien riskitekijät ikääntyminen, liikalihavuus ja kohonnut verenpaine vähensivät sydämen endoteelisolujen määrää ja verisuonitiheyttä. Riskitekijät muokkasivat sydämen ärsytys-supistuskytkentöjen transkriptiomaisemaa ja lisäsivät reittejä, jotka liittyvät mm. TGF-B-signalointiin ja solujen vanhenemiseen. Liikuntaharjoittelu heikensi suurinta osaa näistä reiteistä ja kasvatti sepelvaltimoita.

Serpinh1-geeni (tunnetaan myös nimellä Hsp47) lisääntyi merkittävästi ikääntymisen ja liikalihavuuden vuoksi. Liikuntaharjoittelu tukahdutti sen vaikutusta sydämen endoteelisoluissa. Tunnistimme SerpinH1-geenin, jonka tiedetään osallistuvan fibroosiin, mahdolliseksi hoitokohteeksi sydämen endoteelisoluissa.

Mitkä ovat urasi huippuhetkiä? Entä suurimpia saavutuksia?

Tutkimustyö Wihurin tutkimuslaitoksessa ja Helsingin yliopistossa apulaisprofessori **Riikka Kivelän** ja professori **Kari Alitalon** mentoroimana on yksi urani huippuhetkiä. Se on tarjonnut minulle mahdollisuuden tehdä sydämen verisuonten tutkimusta. Lisäksi minulle on myönnetty Marie Curie Early-Stage Research Fellowship -stipendi verenkiertojärjestelmän biologian tutkimukseen, Sydäntutkimussäätiön, Aarne Koskelon säätiön ja Biomedicumin henkilökohtaiset apurahat sekä terveystieteiden tohtorikoulun matka-apurahoja.

Tärkein saavutukseni on erinomaisella arvosasanalla hyväksytty väitöskirjani, jonka kolme alkuperäistutkimusta julkaistiin arvostetuissa julkaisuissa, kuten Circulation and eLife. Hiljattain sain Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus 2021 - palkinnon.

Vastaukset tiivistäen kääntänyt Jouko Kokkonen.

Elina Mäkinen

Kiinnostuksen kohteena liikunnan ja aivoterveyden yhteydet



Vuoden 2021 nuoren liikuntalääketieteen tutkijan palkinnon sai väitöskirjatutkija Elina Mäkinen. Hänen tutkimusryhmänsä selvitti perityn kestävyyskunnon yhteyksiä aivojen terveyteen rotilla. Kävi ilmi, että peritty huono aerobinen suorituskyky ja siitä seuraava lihavuus lisäävät tulehdusta ja vähentävät aivojen muokkautuvuutta.

Kuka olet, miten ja missä sinusta on tullut sinä?

Työskentelen tällä hetkellä Jyväskylän yliopistossa liikuntatieteellisessä tiedekunnassa väitöskirjatutkijana. Olen Jyväskylästä kotoisin, ja opiskelin täällä myös maisteritutkintoni biologiasta, pääaineenani solu -ja molekyylibiologia. Olen pienestä asti ollut kiinnostunut luonnosta ja luonnontieteistä, ja ehkä siksi päädyinkin opiskelemaan biologiaa. Olen tutkijaluonne ja pidän uuden oppimisesta, joten siksi yliopistossa opiskelu ja työskentely on tuntunut luontevalta.

Miten ja miksi löysit uran juuri liikuntatieteistä?

Oikeastaan hieman sattumalta, sillä päädyin tekemään työharjoitteluni ja graduni Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa monitieteellisessä tutkimusprojektissa. Olen aina tykännyt harrastaa monipuolisesti liikuntaa ja kiinnostunut terveydestä ja hyvinvoinnista, mutta mitään varsinaista urheilutaustaa minulla ei ole, joten päätyminen työskentelemään liikuntatieteiden parissa tuli vähän yllättäen.

Millaisia vaiheita urapolullesi mahtuu?

Päädyin tosiaan tekemään väitöskirjaa eri tiedekuntaan kuin mistä valmistuin maisteriksi. Urapolkuni on tähän asti ollut melko monitieteellinen ja olen päässyt työskentelemään erilaisissa mielenkiintoisissa tutkimusprojekteissa, osittain ehkä sattumankin kautta. Jos olisin ollut suunnitelmallisempi, olisin varmasti päässyt aloittamaan väitöskirjani jo paljon aiemmin. Olen ihan tyytyväinen, että sain muutaman vuoden työkokemusta ennen väitöskirjan aloittamista, sillä nyt pystyn työskentelemään jo paljon itsenäisemmin, kun on enemmän kokemusta ja näkemystä kuin suoraan maisteritutkinnon jälkeen. Koen myös, että monitieteellisyys on ollut pelkästään hyödyksi.

Mikä työllistää Sinua parhaillaan?

Väitöskirjani on nyt noin puolessa välissä, joten sen parissa saan vielä hetken puurtaa. Tutkimusryhmämme tekee tutkimusta liikunnan ja fyysisen kunnon vaikutuksesta aivoterveyteen, lisäksi tutkimme liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä ja suolistomikrobiston, liikunnan ja aivoterveyden välisiä yhteyksiä. Olemme tehneet tutkimusta pääasiassa eläinmallilla, jotta voimme päästä käsiksi näihin ilmiöihin solutasolla.

Miksi juuri tämä tutkimusaihe kiinnostaa?

Liikunnan, fyysisen kunnon ja aivoterveyden yhteydet kiinnostavat erityisesti siksi, että ihmiset ovat yhä passiivisempia. Ylipaino ja sen liitännäissairaudet lisääntyvät, joten mielestäni aihe on ajankohtainen ja tärkeä. Lisäksi suolistomikrobiston, ja etenkin suoli-aivoakselin, vaikutuksista terveyteen tiedetään vielä melko vähän, joten siinä riittää vielä paljon tutkittavaa.

Mitkä kysymykset ovat sinulle ajankohtaisia nyt? Mitä vastauksia alan tutkimukselta odotat?

Juuri nyt tutkimme perityn fyysisen suorituskyvyn ja suolistomikrobiston vaikutuksia terveyteen ja liikkumiseen, selvitimme myös, voiko suolistomikrobistoa muokkaamalla vaikuttaa esimerkiksi liikuntamotivaatioon. Paljon olisi vielä tutkimatta solutason säätelystä liikuntaan liittyen, ja rahoituksen saaminen näille tutkimuksille olisi tärkeää.

Huippuhetki urallasi, tärkeimmät saavutuksia?

Ehkäpä tärkein saavutus on tähän mennessä ollut ensimmäisen artikkelin saaminen julkaistuksi. Myös Liikuntalääketieteen päivillä saatu vuoden nuori liikuntalääketieteen tutkija -tunnustus tuntui hienolta.

Mitä tekisit toisin, jos saisit mahdollisuuden palata ajassa taaksepäin?

Olisin voinut olla hieman suunnitelmallisempi urani suhteen, ja toki osan labra-analyyseistä tekisin varmasti nyt paremmilla tiedoilla toisin. Lisäksi ottaisin enemmän tilastotieteen opintoja mukaan jo maisterivaiheen opintoihin.

Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN
hanna-mari.h-m.toivonen@jyu.fi

Uskonnollisuus voi vaikuttaa merkittävästi urheilusuoritukseen

Young-Eun ja Syazana kehittivät ankkuroituun teoriaan (engl. grounded theory) perustuvan mallin uskonnon ja urheilusuorituksen välisen yhteyden ymmärtämiseksi. Tutkijoiden mukaan tutkimuksessa kehitettyä uskonnon ja urheilusuorituksen mallia (engl. *a religion and sport performance model*, RSP) voidaan hyödyntää interventio-ohjelmissa edistämään urheilusuoritusta. Se voi myös auttaa valmentajia ja muita toimijoita ymmärtämään uskonnon merkittävää roolia urheilijoiden elämässä.

Tutkijat haastattelivat 21:tä malesialaista huippu-urheilijaa useasta eri lajista. Osallistujista 13 määritteli uskonnokseen islamin, viisi buddhalaisuuden, kaksi kristinuskon ja yksi hindulaisuuden. Tutkijoiden kehittämä uskonnon ja urheilusuorituksen malli koostuu kolmesta päätekijästä: uskonnon harjoittamisesta, uskonnollisten uskomusten voimakkuudesta ja uskonnollisesta kulttuurista.

Uskonnon harjoittaminen viittaa erillisiin uskonnollisiin toimintoihin, kuten rukoiluun ja meditaatioon sekä uskonnollisten tekstien, kuten Koraanin, Raamatun tai buddhalaisen Sutran lukemiseen. Rukoileminen, mielessä toistetut värssyt ja lauseet sekä ristinmerkin tekeminen olivat yleisimpiä tapoja harjoittaa uskontoa urheilusuorituksen yhteydessä. Haastateltavat nostivat kuitenkin esiin myös uskomusten voimakkuuden vaikuttavan merkittävästi urheilijoiden harjoittamiin rituaaleihin. Uskonnollinen kulttuuri puolestaan voi vaikuttaa urheilusuoritukseen, jos uskonnollisia elementtejä sisältyy harjoitteluun ja kilpailuun, kuten esimerkiksi taekwondossa, jossa on buddhalaisia ja taolaisia vaikutteita.

Päätekijöiden lisäksi uskonnon ja urheilusuorituksen malli sisälsi kuusi suoritukseen vaikuttavaa osatekijää: (1) uskonnolliset selviytymisstrategiat esimerkiksi suoritusahdistuksen säätelemiseksi, (2) uskonnollinen tuki, kuten toisilta uskonnollisilta urheilijoilta tai Jumalalta saatu tuki, (3) uskonnon psykologiset vaikutukset esimerkiksi Jumalalle tehtyinä lupauksina, (4) suorituksen tulosten yhdistäminen uskontoon, kuten tappion tulkitseminen osaksi Jumalan suunnitelmaa, (5) uskonnollinen ruokavalio, kuten taatelien syöminen, koska Koraani korostaa niiden hyötyjä sekä (6) mielenterveys ja parantuminen, esimerkiksi positiivisen ajattelutavan omaksuminen loukkaantumisesta toipuessa.

Kaikki nämä tekijät vaikuttavat tutkijoiden mukaan merkittävästi urheilijoiden elämään ja urheilusuoritukseen. Tutkijat uskovatkin, että uskonnon ja urheilusuorituksen mallia voidaan käyttää uskonnon ja urheilusuorituksen välisen suhteen ymmärtämisen perustana. Sitä voidaan mahdollisesti laajentaa lisätutkimuksella.

LÄHDE

Young-Eun, N., & Syazana, S. (2021). A model for formulating the relationship between religion and sport performance: A grounded theory approach. International Journal of Sport and Exercise Psychology. https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1891123



Thai-nyrkkeilijä rukoili Buddhaa ennen ottelua Bangkokissa.
Kuva: Alamy Stock Photo

Mikä on valmentajien menestyksen salaisuus?

Menestyvät kanadalaiset yliopistovalmentajat pitivät kolmea periaatetta ja niiden mukaan elämistä menestyksensä avaimina: tasapainottelua, henkilökohtaista kasvua ja muutoksen aikaan saamista. **Pankow ja tutkimusryhmä** haastattelivat tutkimuksessa seitsemää miesvalmentajaa, jotka valmensivat naisten tai miesten palloilujoukkueita yliopistossa.

Tasapainottelulla valmentajat viittasivat kykyynsä hoitaa urheiluun liittyviä ja sen ulkopuolisia velvoitteita. Valmentajat uskoivat, että hyvä elämänhallinta ja selkeiden rajojen asettaminen elämän eri osa-alueiden välille minimoi mielenterveyden haasteet. Esimerkiksi ajan varaaminen urheilun ulkopuolisille asioille, kuten perheelle ja muille harrastuksille, oli valmentajien mielestä erittäin tärkeätä.

Valmentajat pyrkivät tukemaan urheilijoidensa kehittymistä urheilijoina ja ihmisinä.

Henkilökohtainen kasvu koostui henkilökohtaisesta kehityksestä ja valmentajan itsensä määrittelemästä menestyksestä valmentajana. Kehittyminen ja menestyminen sisälsivät uusien asioiden oppimista ja itsereflektiosta saatuja oivalluksia. Parhaiten nämä kehittyivät säännöllisessä vuorovaikutuksessa toisten valmentajien kanssa.

Muutoksen aikaan saamisella valmentajat tarkoittivat kykyään vaikuttaa positiivisesti urheilijoidensa elämään. Valmentajat pyrkivät tukemaan urheilijoidensa kehittymistä urheilijoina ja ihmisinä. He pohtivat esimerkiksi arvoja yhdessä urheilijoiden kanssa ja panostivat henkilökohtaiseen vuorovaikutussuhteeseen ja malliesimerkkinä toimimiseen. Valmentajat kuvailivat itseään muutoksen mahdollistajiksi ja pitivät tärkeänä sen tunnistamista.

Tutkijat uskoivat, että edellä mainittujen kolmen periaatteen mukaan eläminen tuki valmentajien vireyttä ja tyytyväisyyttä. Niiden noudattaminen antoi heidän elämälleen tarkoituksen johtaen lopulta menestykseen.

LÄHDE

Pankow, K., Mosewich, A. D., McHugh, T.-L. F., & Holt, N. L. (2021). The role of mental health protection and promotion among flourishing Canadian university sport coaches. Sport, Exercise, and Performance Psychology. http://dx.doi.org/10.1037/spy0000277

Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tukee kulttuurista integraatiota

Liikuntatunnilla koettu motivaatioilmasto vaikuttaa opiskelijoiden psykologiseen integraatioon kulttuurisesti monitahoisissa luokissa. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa luokkatovereiden koetaan vastaanottavan avoimemmin ja aidommin erilaiset oppilaat. Tällaisessa ilmapiirissä tavoitteena on kehittyä paremmaksi suhteessa omiin aiempiin suorituksiinsa, ei verrattuna toisiin oppilaisiin.

Elbe tutkimusryhmineen toteutti 18-viikkoisen intervention kulttuurisesti monitahoisissa koululuokissa. Kaksi luokkaa toimi interventioryhminä ja kolme vertailuluokkaa jatkoi normaalia koululiikuntaa. Interventiolla pyrittiin vähentämään minäsuuntautunutta motivaatioilmastoa luokissa. Pyrkimyksenä oli luoda luokkiin tehtäväsuuntautuneempi ilmasto, jota tukevaa TARGET-mallia hyödyntänyt interventio lisäsi opiskelijoiden inkluusion tunnetta koululiikuntatunneilla.

TARGET-mallin mukaisesti oppilaat tutustuivat interventioryhmissä tehtäviin, jotka eivät olleet heille entuudestaan tuttuja. Oppilaat saivat myös mahdollisuuden kehittää harjoitteita itse. He suorittivat harjoitteet pienryhmissä, joihin kuului eri taitotason, sukupuolen ja taustan omaavia oppilaita. Aikaa oli varattu riittävästi ohjeiden sisäistämiseen, päätöksentekoprosessiin ja tehtävän suorittamiseen.

Opettajat kehuivat oppilaita suullisesti liikuntatunnin aikana onnistumisista, yrittämisestä ja sosiaalisesti toivottavasta käyttäytymisestä. Oppilaat saivat myös positiivista ja rakentavaa henkilökohtaista palautetta. Vertailuryhmien liikuntatunneilla opettajat keskittyivät tiettyjen joukkueurheilulajien harjoitteluun, mutta käytännössä ryhmät vain pelasivat pallopelejä.

Tutkijoiden mukaan kulttuurivähemmistöön kuuluvien oppilaiden sosiaalista ja psykologista integraatiota koululuokissa ja liikuntatunneilla ei tulisi pitää itsestään selvyytenä. Opettajien ja koulun muun henkilökunnan tulisi huolellisesti ohjata ja hallita integraatioprosessia ja edistää tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa.

LÄHDE

Elbe, A.-M., Sanchez, X., Otten, S. & Dankers, S. (2021). Promoting psychological integration within culturally diverse school classes: A motivational climate intervention in the physical education context. International Journal of Sport and Exercise Psychology. https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.2003418

Yhteiskuntatieteet

ELINA HASANEN
elina.hasanen@jyu.fi

Sosiaaliset normit vähentävät liikuntaa siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen

Nuorten yhteisesti hyväksymät sosiaaliset normit vaikuttavat vahvasti omaehtoisen liikkumisen vähenemiseen siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen 11–15-vuotiaina. Vertaisten katseiden edessä aletaan välttää lapsellisen pidettyä liikunnallista leikkiä, joka ei sovi nuoren rakenteilla olevaan aikuisempaan identiteettiin. Mahdollinen liikunta muuttuu korostetun aikataulutetuksi, tavoitteelliseksi tai urheilulliseksi. Liikkumista alkaa entistä selvemmin rajoittaa myös pyrkiminen omalle sukupuolelle sopivana pidettyyn ruumiillisuuteen sekä ajankäyttöön.

Lapsellisuuden ohella vältetään heikkojen liikuntataitojen näyttämistä. Nuoruudessa on tyypillistä muodostaa entistä pienempiä ja tiiviimpiä kaveriryhmiä, jolloin vähemmän liikunnalliset nuoret hakeutuvat usein omiin ryhmiinsä ja urheilulliset omiinsa. Näin liikunnallisuus voi alkaa määrittää keskeisesti identiteettiä.

Vertaisryhmissä hyväksytyt normit kaventavat liikkumisen mahdollisuuksia, sillä normit johtavat pelkoihin erilaisuudesta, kiusaamisesta ja hylätyksi tulemisesta. Normien näkyvä haastaminen vaatii erityistä vahvuutta. Riskejä uskalletaankin yleensä ottaa vain läheisten ystävien nähden ja turvallisiksi koetuissa ympäristöissä.

Australialainen tutkijaryhmä korostaa koulujen merkitystä nuorten välisen kohtaamisen ja siten myös rajoittavien sosiaalisten normien paikkoina. Siirtymä alakoulusta yläkouluun tarkoittaa usein jyrkkää muutosta hyväksyttäväksi koetussa liikkumisessa ja liikunnallisuudessa. Koululiikunnalla voidaan myös kompensoida monenlaisten elämänmuutosten vaikutuksia liikuntamahdollisuuksiin.

Liikunnan liiallisen vähenemisen estämiseksi kouluissa olisi hyvä tarjota liikuntaa, joka sopii etenkin ei-urheilullista identiteettiä rakentaville nuorille. Liikuntamuodoissa olisi siksi korostettava liikuntataitojen tai terveyden sijaan nuorten kiinnostuksen kohteita. Leikkien ja pihapelien pitäminen mukana ohjelmassa alakoulusta yläkouluun siirryttäessä loiventaa muutosta ja saattaa tehdä leikinomaisesta liikkumisesta hyväksyttävämpää nuorten mielissä.

Tutkimukseen osallistuneet 22 australialaista nuorta aikuista olivat jättäytyneet pois omaehtoisesta liikunnasta 11–15-vuotiaana. Haastatteluaineiston keräysmenetelmänä oli elämänhistorian kalenteri (*life history calendar*). Tällä hetkellä nuoruuttaan elävien kokemukset voivat olla jo hieman erilaisia etenkin teknologian ja median kasvaneen roolin johdosta.



Kuva: Antero Aaltonen

LÄHDE

Kemp, B. J.; Cliff, D. P.; Kariippanon, K. E.; Crowe, R. & Parrish, AM. (2022). 'Not just for fun anymore': a qualitative exploration of social norms related to the decline in non-organised physical activity between childhood and adolescence in Australia. Sport, Education and Society, 27(1), 41–56. DOI: 10.1080/13573322.2020.1822795

Saamelaisen urheiluliikkeen identiteetin pohjana poronhoito

Norjan, Ruotsin ja Suomen saamelainen urheiluliike on **Helge Chr. Pedersenin** mukaan pyrkinyt rakentamaan yhteistä saamelaista identiteettiä porotalouden pohjalle. Urheiluliike on tehnyt eroa norjalaiseen ja länsimaiseen valtakulttuuriin korostamalla saamelaisten omia lajeja kuten poroajoja, lassonheittoa ja hiihtoa.

Saamelaisen identiteetin rakentamista urheiluliikkeessä voi tutkijan mukaan luonnehtia *strategisen essentialismin* käsitteellä. Liike on hyödyntänyt saamelaisiin vähemmistöryhmänä liitettyjä stereotyyppisiä kuvitelmia poliittisena välineenä pyrkiessään saavuttamaan tunnustusta saamelaisille sekä lisäämään itsearvostusta. Urheilun avulla on myös onnistuttu lisäämään sekä saamelaisten yhtenäisyyttä että saamaan ulkopuolisilta tunnustusta esimerkiksi rahoituksen ja poliittisen tunnustuksen muodossa.

Saamelaisten etnisen, kansallisen ja alkuperäiskansan identiteetin kytkeminen poronhoitoon on korostanut tiettyä osaa yhteisestä menneisyydestä. Sivuun on jäänyt esimerkiksi saamelaisten nykykulttuuri. Andersen näkee identiteetin kuitenkin laajentuneen viime aikoina, ja liittää sen etenkin jalkapallokulttuuriin. Globaali laji on saanut yhdistämään perinteiseen, kapeaan käsitykseen avoimemman ja dynaamisemman näkemyksen siitä, mitä saamelainen urheilu on.

LÄHDE

Pedersen, H. Chr. (2021). A Sporting Nation: Creating Sámi Identity through Sport. The International Journal of the History of Sport, 38(12), 1210–1227. https://doi.org/10.1080/09523367.2021.2002302

Ulkomainen nimi vaikeuttaa pääsyä urheiluseuraan

Etnisiin vähemmistöihin kuuluvat henkilöt saattavat kohdata syrjintää pyrkiessään mukaan urheiluseuran toimintaan. **Nobis** kollegoineen havaitsi, että ulkomaalaiselta kuulostava nimi vähentää todennäköisyyttä tulla kutsutuksi mukaan jalkapalloseuraan Saksassa. Tutkijat toteavatkin, että seurat eivät ole niin avoimia kuin niiden on oletettu olevan.

Vähemmistöihin kuuluville ei tarjota samanlaisia mahdollisuuksia kuulumisen kokemuksiin kuin valtaväestölle.

Tutkimuksen aineisto kerättiin lähettämällä yli 1600 amatöörijalkapalloseuran valmentajalle tai johdolle sähköposti, jossa jalkapalloa harrastava poika pyysi päästä osallistumaan joukkueen harjoituksiin. Lähettäjänä oli tekaistu saksalaisen, italialaisen, puolalaisen tai turkkilaisen kuuloinen nimi. Myönteisen vastauksen sai 67 prosenttia saksalaisnimisistä ja 54 prosenttia ulkomaalaisnimisistä.

Osallistumisaktiivisuuden eroja väestöryhmien välillä on yleensä selitetty kulttuurisilla ja sosioekonomisilla eroilla. Yhdenvertaisten osallistumisen mahdollisuuksien kannalta tärkeäksi nousee tutkimuksen perusteella myös kuulumisen politiikka, jota urheiluseurojen erilaiset portinvartijat harjoittavat. Seuratoimintaan osallistuminen tuottaa tutkitusti yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Vähemmistöihin kuuluville ei kuitenkaan tarjota samanlaisia mahdollisuuksia kuulumisen kokemuksiin kuin valtaväestölle.

LÄHDE

Nobis, T., Gomez-Gonzalez, C., Nesseler, C., & Dietl, H. (2021). (Not) being granted the right to belong – Amateur football clubs in Germany. International Review for the Sociology of Sport, 10126902211061304. https://doi.org/10.1177/10126902211061303

Pedagogiikka

ARTO LAUKKANEN
arto.i.laukkanen@jyu.fi

Aloittelevat opettajat ja opiskelijalähtöisen liikunnanopetuksen ongelmat

Liikunnanopettajaksi opiskelevat ja aloittelevat liikunnanopettajat kokevat kolmenlaisia esteitä ja haasteita opiskelijalähtöisen opettamisen toteuttamisessa. Ne liittyvät opettajaan, opiskelijaan (tai oppilaaseen) sekä ulkoisiin tekijöihin.

Opettajaan liittyvät keskeisimmät esteet ja haasteet kytkeytyvät opettajalähtöiseen opetustapaan sosiaalistumiseen. Niihin yhdistyvät puutteet ryhmänhallintataidoissa ja opiskelijalähtöisyyttä edistävien pedagogisten menetelmien hallinnassa. Aloitteleva opettaja voi suhtautua jo alun perin varauksellisesti opiskelijalähtöisyyttä korostaviin opetusmenetelmiin. Tämä näkyy mm. uskomuksina siitä, että opiskelijat eivät nauti erilaisten roolien ottamisesta ja vastuiden jakamisesta.

Aloittelevilta opettajilta tyypillisesti puuttuu toisaalta konkreettisia taitoja edistää vertaisoppimista, jakaa päätöksentekoa opiskelijoiden kanssa sekä suunnitella kehityksellisiksi soveltuvia leikkejä ja pelejä. Osalla on myös virheellisiä tietoja ja käsityksiä opiskelijalähtöisyyttä edistävistä opetusmenetelmistä.

Useimmissa tutkimuksissa opiskelijoiden on havaittu suhtautuvan myönteisesti opiskelijalähtöiseen opetukseen. Silti osa uusista opettajista kokee opiskelijoiden vastustuksen osallistavia ja sitouttavia opetusmenetelmiä kohtaan haasteeksi. Opiskelijat voivat kokea vaikeaksi hyväksyä vertaisilta tulevaa ohjeistusta. Toisaalta opiskelijoilla on vaikeuksia suoriutua heille jaetuista tehtävistä ja vastuista, kuten opettamisesta tai tuomaroinnista, joka puolestaan johtaa tyytymättömyyteen. Tyypillisimmiksi opiskelijalähtöisten menetelmien hyödyntämisen esteeksi ja ongelmaksi koettiin liikunnanopetuksen tavoitteiden määritteleminen koulussa hyvin kapea-alaisesti sekä toisten opettajien tuen puuttuminen.

Aloittelevien opettajien kokemia ongelmia selvitettiin systemaattisella kirjallisuuskatsauksella, johon sisällytettiin 29 vertaisarvioitua englanninkielistä julkaisua vuosilta 2004–2020. Tutkimusaineistojen laajuus vaihteli kestoltaan seitsemästä 50:een oppituntiin. Pääasiallisena tiedonkeruumenetelmänä oli haastattelu. Yli puolet tutkimuksista oli toteutettu Pohjois-Amerikassa tai Euroopassa. Tutkimukset koskivat yleisimmin liikunnanopettajaksi opiskelevia (n = 20) ja harvemmin aloittelevia liikunnanopettajia (n = 9).

Opiskelijalähtöisen liikunnanopetuksen on osoitettu hyödyttävän liikunnanopetuksen ydintavoitealueita eli opiskelijoiden fyysistä, kognitiivista, sosiaalista ja affektiivista toimintakykyä. Liikunnanopettajakoulutukseen kaivattaisiinkin opiskelijalähtöisyyttä edistävien opetusmenetelmien ja pedagogisten taitojen koulutusta niin teoreettisen tietämyksen kuin myös konkreettisen soveltamisen tasolla. Soveltavien taitojen kehittymisen havaitsemiseksi tarvittaisiin riittävän pitkiä opetusharjoittelujaksoja. Aloittelevat opettajat kaipaavat myös tukea opettajakollegoiltaan haasteiden ja esteiden voittamiseksi.

LÄHDE

Silva, R., Farias, C. & Mesquita, I. 2021. Challenges faced by preservice and novice teachers in implementing student-centered models: a systematic review. European Physical Education Review 27 (4), 798–816.



Kuva: Antero Aaltonen

Motorisen taitavuuden kynnysteorialle tukea ylipainoisuuden osalta

Motorinen taitavuus, kuten hyvät tasapaino- ja liikkumistaidot, luovat pohjan monimutkaisempien ja lajispesifien motoristen taitojen omaksumiselle. Jo 1980-luvulla on esitetty, että motorisessa taitavuudessa voi olla olemassa ikä- ja kehitystasoon liittyvä taso tai kynnys (eng. *proficiency barrier*), jonka alle jääville lapsilla on myöhemmin kehityksen vaiheissa merkittävästi heikommat mahdollisuudet osallistua erilaisiin liikunta- ja urheilumuotoihin.

Vähäisempien osallistumismahdollisuuksien oletetaan edelleen ajan kuluessa johtavan muun muassa alempaan liikunta-aktiivisuuteen ja kasvaneeseen ylipainoriskiin. **Lopesin** johtaman monikansallisen tutkijaryhmän selvitys tukee havaintoa taitavuuden kynnyksen ja ylipainoriskin kasvun yhteydestä. Tulokset osoittivat, että ylipainoisuuden todennäköisyys motorisen taitavuuden kynnyksen alapuolelle kymmenvuotiaana jääneillä lapsilla oli 14-vuotiaana 2,78 kertaa suurempi verrattuna kynnyksen yläpuolelle päässeisiin lapsiin. Liikunta-aktiivisuuden ja paikallaan vietetyn ajan havaittiin kehittyvän riippumatta motorisen taitavuuden kynnyksestä.

Motorista taitavuutta mitattiin Körperkoordinationstest für Kinder -mittaristolla. Taitavuuden kynnys määriteltiin kyseisen mittarin ikä- ja sukupuolistandardoitujen pisteluokittelujen pohjalta. Paino ja pituus mitattiin standardoidun menetelmin. Osallistujat jaettiin ylipainoisiin ja ei-ylipainoisiin lasten kansainvälisten painoindeksin raja-arvojen mukaan. Liikunta-aktiivisuuden ja paikallaan vietetyn ajan määritys pohjautui lasten kyselypohjaiseen itsearviointiin.

Tutkimus on ensimmäisiä, jossa testattiin motorisen taitavuuden kynnysteoriaa lapsilla. On todennäköistä, että oletettu motorisen taitavuuden kynnys on riippuvainen ikä- ja kehitystasosta sekä kehitystä ohjaavista kulttuurillisista tekijöistä. Teorian testaamiseksi tarvitaankin lisää pitkittäistutkimuksia erilaisista kulttuureista ja eri ikäisillä lapsilla ja nuorilla.

LÄHDE

Lopes, V.P., Malina, R.M., Santos, R., Stodden, D.F. & Rodrigues, L.P. 2021. Testing the motor proficiency barrier hypothesis for physical activity and weight status in youth. Journal of Sport and Health Research 13(1), 103–116.

Monitasoinen liikuntaohjelman arviointi auttaa ymmärtämään muutoksen laatua

Quebeciläisen alakoulun luokanopettaja innostui liikunnan ja oppimisen yhteyden osoittavista tutkimustuloksista ja päätti sisällyttää oppilaidensa jokaiseen koulupäivään annoksen liikuntaa. Vähitellen 20 minuutin päivittäisestä liikunnasta tuli osa koko koulun arkea. Ohjelman vaikutuksia 128 oppilaan osalta selvittänyt tutkimus osoitti, että 1–6-luokkalaiset (6–12-vuotiaat) liikkuivat 9–11-minuuttia päivässä enemmän joko reippaasti tai raskaasti ohjelman aikana verrattuna päiviin, jolloin ohjelma pidettiin tauolla.

Liikunnan- ja terveystiedon opettajilla on potentiaalia kouluun integroitujen liikuntaohjelmien toteuttamiseen ja juurruttamiseen.

Oppilaiden tarkkaavaisuus oli lisäksi merkitsevästi parempi ohjelman aikana niin määrällisten mittarien kuin myös opettajille ja vanhemmille tehtyjen haastatteluiden perusteella. Viisi kuudesta luokanopettajasta koki oppilaiden keskittyvän liikuntapäivinä oppitunneilla paremmin ja kauemmin. Samansuuntaisia havaintoja saatiin haastatelluilta lasten vanhemmilta. Liikunnanopettaja puolestaan näki oppilaiden olevan nopeammin valmiita aloittamaan toiminnan. Opettajat kokivat lisäksi lasten motoristen taitojen kehittyneen. Havainto sai tukea lasten mitattujen liikkumistaitojen osalta, mutta ei koskenut välineenkäsittelytaitoja.

Tutkimuksen tekijät korostavat määrällisiä ja laadullisia tutkimusmenetelmiä hyödyntävän ekologisen intervention vaikutusten arvioinnin tärkeyttä. Monipuolisella ja -tasoisella intervention arvioinnilla voidaan kehittää ymmärrystä käyttäytymismuutosohjelmien toimintamekanismeista sekä niiden pysyvyyden ja ylläpidon kannalta olennaisista tekijöistä. Nimenomaan liikunnan- ja terveystiedon opettajilla on potentiaalia kouluun integroitujen liikuntaohjelmien toteuttamiseen ja juurruttamiseen. Heillä on hyvä pohja muun muassa tunnistaa mahdollisuudet yhdistää liikunta ja oppiminen koulun arjessa.

LÄHDE

Berrigan, F., Beaudoin, S., Dubuc, M-M., Bernier, P-M. & Turcotte, S. 2021. Benefits of a daily physical activity program supervised by a physical and health education teacher: utility of a mixed methods study using an ecological approach, Physical Education and Sport Pedagogy (ahead of print), 1–14.

Lääketiede

EERO HAAPALA
eero.a.haapala@jyu.fi

Verenpaine hallintaan pienellä panostuksella?

Kohonnut verenpaine on yleisin terveitä elinvuosia karsiva tekijä. Se on merkittävä kansanterveydellinen ongelma, sillä se vaivaa yli kahta miljoonaa suomalaista. Kohonneen verenpaineen hoitoon ja ennaltaehkäisyyn suositellaan kohtuukuormitteista fyysistä aktiivisuutta noin 150 minuuttia viikossa. Suomalaisista kuitenkin vain murto-osa saavuttaa suositellun liikkumisannoksen viikoittain.

Tuoreen katsauksen mukaan ajallisesti vähemmän kuormittavat harjoitusmuodot, kuten isometrinen harjoittelu sekä korkeaintensiivinen intervalliharjoittelu eli HIIT, ovat hyviä vaihtoehtoja perinteiselle kohtuukuormitteiselle fyysiselle aktiivisuudelle verenpaineen hallinnassa. **Edwards ja työtoverit** vertailivat järjestelmällisessä kirjallisuuskatsauksessaan ja meta-analyysissään isometrisen harjoittelun ja HIIT:in vaikutuksia verenpaineeseen.

Ehkä hieman yllättäen, isometrinen harjoittelu oli tehokkaampaa sekä systolisen että diastolisen verenpaineen hallinnassa kuin HIIT. Suhteessa harjoittelemattomiin kontrolliryhmäläisiin, isometrisen harjoittelun myönteinen vaikutus systoliseen verenpaineeseen oli yli 8 mmHg:ä ja HIIT:in noin 3 mmHg:ä. Vaikka isometrinen harjoittelu olikin verenpaineen hallinnassa tehokkaampaa, HIIT:in vaikutukset olivat samankaltaisia kuin suositusten mukaisen fyysisen aktiivisuuden aikaansaamat vaikutukset.

Sekä isometrinen harjoittelu että HIIT näyttäisivät vaikuttavan myönteisesti verenpaineeseen melko vähäisellä työmäärällä. Tutkimukseen valikoituneissa 18:ssa isometrisen harjoittelun tutkimuksessa yksittäisen harjoituksen työmäärän kesto oli noin 10 minuuttia ja 20:sta HIIT-tutkimuksessa muutamasta minuutista 20 minuuttiin. Todellinen harjoitusaika on kuitenkin pidempi, kun palautumisajat otetaan huomioon. Kaikesta huolimatta lyhytkin harjoittelu kesken päivän voi auttaa hallitsemaan verenpainetta.

Kokonaisuudessaan tämä tutkimus antaa lisää työkaluja kohonneen verenpaineen hallintaan fyysisen aktiivisuuden avulla. Kaikki eivät kykene saavuttamaan liikkumisen suositusten mukaista määrää viikoittaista aktiivisuutta. Tämän vuoksi onkin hyvä tunnistaa, että myös pienemmillä panostuksilla ja erilaisilla liikuntamuodoilla merkittävä verenpaineen alentaminen on mahdollista.

LÄHDE

Edvards J, De Caux A, Donaldson J, Wiles J, O'Driscoll J. Isometric exercise versus high-intensity interval training for the management of blood pressure: a systematic review and meta-analysis. British Journal of Sports Medicine 2021; http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2021-104642



Kuva: Antero Aaltonen

Liikunta parantaa luonnollisten tappajasolujen toimintaa

Luonnolliset tappajasolut ovat elimistön oman immuniteetin puolustusjärjestelmän kannalta tärkeitä soluja, jotka pystyvät tappamaan esimerkiksi syöpäsoluja. Tuoreessa tutkimuksessa havaittiin ensimmäistä kertaa sekä jatkuvan kohtuukuormitteisen että korkeaintensiivinen intervalliharjoittelun (HIIT) lisäävän luonnollisten tappajasolujen sytotoksisten proteiinien ilmenemistä, vähentävän akuutin maksimaalisen liikunnan aiheuttamaa hapettumiskuormaa ja parantavan niiden mitokondrioiden toimintaa.

Lin ja työtoverit tutkivat, miten kuuden viikon mittainen kohtuukuormitteinen harjoittelu sekä HIIT vaikuttavat luonnollisten tappajasolujen toimintaan nuorilla miehillä. Tutkittavat satunnaistettiin joko kohtuukuormitteisen liikunnan ryhmään, HIIT-ryhmään tai kontrolliryhmään, jolle ei tarjottu erityistä liikuntainterventiota. Tutkittavat harjoittelivat viidesti viikossa ja tutkijat pyrkivät vakioimaan liikunnan kokonaismäärän pystyäkseen erottamaan sen intensiteetin merkityksen tutkimustuloksissa. Luonnollisten tappajasolujen toiminta tehostui molemmissa liikuntaryhmissä. Lisäksi maksimaalinen hapenottokyky parani molemmissa liikuntaryhmissä, mutta ei kontrolliryhmässä.

Liikunnan on tiedetty tehostavan immuunipuolustusta, mutta Linin ryhmineen saamat tulokset lisäävät ymmärrystä liikunnan vaikutusmekanismeista. Tutkijat toivat esiin myös edelleen ajankohtaisen COVID-19-pandemian ja sen, että luonnollisten tappajasolujen toiminta näyttää heikentyneen COVID-19-infektiossa. Luonnollisten tappajasolujen elinvoiman ja toimintakykyisyyden ylläpitäminen fyysisen aktiivisuuden avulla voi olla tärkeää infektioriskin pienentämisessä.

LÄHDE

Lin M-L, Hsu C-C, Fu T-C, Lin Y-T, Huang Y-C, Wang J-S. Exercise training improves mitochodrial bioenergetics of natural killer cells. Medicine & Science in Sports & Exercise 2021 (verkkojulkaisu ennen painoa)

Rasvamaksaa vastaan rasittavalla liikunnalla

Rasvamaksa on yleisin maksasairaus. Lasten ja nuorten ylipainon yleistymisen seurauksena maksan rasvoittuminen on lisääntynyt myös heillä. Tuoreen tutkimuksen mukaan rasittavaa fyysistä aktiivisuutta sisältävä liikkuminen vähentää maksan rasvaa ylipainoisilla nuorilla. Pelkkää kevyt tai kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus ei tähän riitä.

Gonzales-Ruiz ja työtoverit jakoivat nuoret neljään ryhmään, joista yksi toimi kontrolliryhmänä ja osallistui vain koulun pakolliselle viikoittaiselle liikuntatunnille. Kaksi ryhmää osallistui joko kevyeen ja kohtuukuormitteiseen liikuntaan tai raskaaseen liikuntaan kolmesti viikossa kuuden kuukauden ajan. Neljäs ryhmä osallistui kolmesti viikossa harjoitteluun, joka oli sekoitus kevyen ja kohtuukuormitteisen sekä rasittavan liikunnan harjoittelusta.

Rasittavaa fyysista aktiivisuutta sisaltävä liikkuminen vähentää maksan rasvaa ylipainoisilla nuorilla.

Tutkimuksessa havaittiin, että rasittavasti liikkuneilla nuorilla maksan rasvan määrä väheni eniten, vaikka rasva väheni myös yhdistelmäryhmässä. Kaksi rasittavaa liikkumista sisältänyttä ryhmää osoittautuivat tehokkaiksi keinoiksi hillitä myös insuliiniresistenssiä. Huolimatta siitä, että kevyen ja kohtuukuormitteisen liikunnan ryhmä ei saanut mainittavia muutoksia aikaan maksan rasvan määrässä, kevyempi liikkuminen vähensi kehon rasvapitoisuutta sekä viskeraalirasvan määrää. Näillä muutoksilla saattaa olla merkittävä myönteinen vaikutus nuorten kardiometaboliseen terveyteen, vaikka verrattain lyhyt kuuden kuukauden interventio ei vielä vaikuttanutkaan muihin riskitekijöihin.

Lasten ja nuorten ylipainon pysyessä yleisenä ja fyysisen aktiivisuuden tason matalana, rasvamaksan ja tyypin 2 diabeteksen riski kasvaa jo lapsuudessa. Näyttäisi siltä, että rasittavan monipuolisen liikkumisen lisääminen viikoittaiseen liikkumisrutiiniin vähentää kardiometabolisten sairauksien vaaraa. Nämä tulokset osuvat yksiin myös lasten ja nuorten liikkumisen suosituksien kanssa, joiden mukaan kouluikäisten tulisi liikkua rasittavasti vähintään kolmesti viikossa.

LÄHDE

González-Ruíz K, Correa-Bautista JE, Izquierdo M, Garcia-Hermoso A, Martinez-Vizcaino V, Lobelo F, Gonzales-Jimenes E, Schmidt-RioValle J, Correa-Rodrigues M, Fernandez-Irigoyen J, Palomino-Echeverria S, Santamaria E, Ramirez-Velez R. Effects of Different Doses of Exercise on Hepatic Fat and Cardiovascular Health in Adolescents with Excess of Adiposity: A Randomized Controlled Trial (The HEPAFIT Study). Pediatric Obesity 2021; https://doi.org/10.1111/ijpo.12869

Uskonnon ja urheilun vuorovaikutus muuttuvaa ja monitulkintaista

Uskonto ja urheilu ovat vahvoja normittajia. Uskonnot ohjeistavat ihmisten tekemisiä ja opastavat norminmukaiseen käyttäytymiseen. Samoin toimivat urheiluinstituutiot, jotka keskittyvät hyvän kunnon ja ruumiillisen suorituskyvyn tavoitteluun. Uskonnot ovat vaikuttaneet myös siihen, miten urheiluinstituutioita on paikannettu yhteiskuntaan.



Kalle Palander laski syyskuussa 1999 Helsingin Tuomiokirkon portailla, kun hiihtoliiton alppi- ja freestylemaajoukkueet julkistivat pääyhteistyökumppaninsa. Kuva: Riku Isohella/Lehtikuva

Uskonnon ja urheilun suhde on ollut samanaikaisesti sekä muuttuva että monitulkintainen. Jo uskontojen kirjo takaa sen, että suhtautuminen urheiluun ja samalla ruumiillisuuteen on muotoutunut tavattoman kirjavaksi. Lisäksi uskonnollisten yhteisöjen synnyttämiä normeja on uudistettu yhteiskunnallista todellisuutta vastaaviksi. Esimerkeiksi kelpaavat vaikkapa suhtautuminen sukupuolten asemaan tai lasten kasvatuskäytännöt.

Riittejä ja olympialaisia

Sosiologian klassikkoajattelija **Émile Durkheim** esitti tutkimuksissaan uskontojen yhteiskuntasidonnaisuuden. Hänen mukaansa ei ole olemassa uskontoja, jotka olisivat silkkaa pötyä. Kaikki uskonnot ovat omalla ja erityisellä tavallaan tosia, *"inhimillisten elinolosuhteiden mukaisia"*. Durkheim ohjeistaa myös uskontojen ymmärtämiseen. Emme voi ymmärtää uskontoja muuten kuin seuraamalla, miten ne ovat historian kuluessa kehittyneet. Historiallinen analyysi onkin ainoa selityskeino, mitä uskontojen muutosten selvittämiseen voidaan soveltaa. (Durkheim (1980, 25–26.)

Durkheimin mukaan uskonnolliset ilmiöt järjestyvät kahdeksi kategoriaksi. Uskomukset ovat mielipiteitä, jotka koostuvat representaatioista. Riitit puolestaan ovat määrätynlaisia toimintamuotoja. Uskomusten ja riittien eron Durkheim tulkitsi samanlaiseksi kuin ajatusten ja tekojen suhteen. (Durkheim 1980, 55.) Maallistuneiden riittien seremoniallisista piirteistä hän kirjoitti seuraavasti: *"Ne saavat ihmiset kerääntymään yhteen ja kiihottumaan käymistilaan ja joskus jopa hulluuteen, joka ei ole vailla sukulaisuutta uskonnolliseen tilaan. Ihminen tempautuu itsensä yläpuolelle ja etääntyy tavallisista askareistaan ja huolistaan. Täten samat ilmiöt ovat havaittavissa kumpaisessakin tapauksessa: huudot, laulut, musiikki, raivokkaat liikkeet, tanssit, kiihtymyksen tavoittelu, jne."* (Durkheim 1980, 337–339.)

Uskonnon ja urheilun suhde oli kiinteimmillään antiikin yhteiskunnissa. Uskonnon on jopa tulkittu synnyttäneen järjestäytyneen urheilun ja kilpailemisen, sillä alkujaan urheilukilpailuja järjestettiin osana uskonnollisia juhlia (Koski et al. 2004, 31). Kreikan Olympiassa, Delfoissa, Korintissa ja Nemeassa pidetyt urheilujuhlat toimeenpantiin nimenomaan jumalien kunniaksi. Juhlansa saivat ylijumala Zeus, parannustaidon, jousiammunnan ja auringon jumala Apollon sekä sekä meren, myrskyjen ja hevosten jumala Poseidon. (Guttmann 1978, 20–26.) Jälkikäteen kristillinen usko on nähnyt kreikkalaiset urheilujuhlat pakanallisiksi (Kyle 2007, 114). Rooman kristitty keisari **Theodosius I** kielsi 390-luvun alussa kaikki pakanalliset kultit. Olympialaiset hän kielsi vuonna 394, joten viimeisiksi antiikin olympialaisiksi jäivät vuonna 393 järjestetyt kisat. (Behringer 2012, 74.)

Modernia urheilua ja uskontoja

Durkheimin kuvaus riittien seremoniallisista piirteistä mahdollistaa katseidemme suuntaamisen urheilukatsomoihin, joissa kaikuvat huudot, raikuvat laulut, soi musiikki sekä liikutaan ja tanssitaan ajoittain kiihtymyksen vallassa. Urheilun ja uskonnon sukulaisuutta onkin osoitettu lukemattomissa yhteyksissä. Moderni urheilu nousi aivan toisenlaisesta todellisuudesta kuin antiikin festivaalit. Modernin yhteiskunnan ilmenemismuotoja olivat muiden muassa kansalaisyhteiskunnan muotoutuminen, koulutuksen institutionalisoituminen ja urheiluorganisaatioiden perustaminen. Uskonnollisia tavoitteita ryhdyttiin liittämään varttuvan sukupolven ruumiinkasvatukseen. Yksi tällaisista sosiaalistamismuodoista oli muskulaarinen kristillisyys, joka syntyi 1800-luvun puolivälin paikkeilla Englannin sisäoppilaitoksissa. Muskulaarisen kristillisyyden perustanlaskijoina on pidetty **Charles Kinsley'tä** ja **Thomas Hughesia**. (Higgs 2015, 71–72; 288–289.)

Muskulaarisen kristillisyyden tavoitteena oli yhdistää fyysiset ponnistukset uskonnolliseen kilvoitteluun. Ruumiillisten ponnistelujen ja itsekasvatuksen avulla nuorukaiset saattoivat torjua potentiaaliset uhat. Kristillinen usko, ruumiillinen terveys ja sosiaalinen vakaus nähtiin hyvän elämän perustekijöiksi. (Hall 1994, 7–8.) Thomas Hughes kuvaa teoksessaan *Tom Brownin kouluvuodet*, kuinka päähenkilö kasvaa suotuisaan suuntaan: *"Ja niin Tom alkoi muuttua uudeksi pojaksi, ja vaikka hän usein lankesikin ja sai alati käydä kovia taisteluja itseänsä vastaan, hän varttui miehekkyydessä ja harkintakyvyssä, kuten jokaisen rohkean ja periaatteistaan kiinni pitävän pojan täytyy tehdä joutuessaan ensi kertaa tietoisesti taisteluun itseänsä ja pahaa vastaan."* (Hughes 1951, 301.)

Nykyisen olympialiikkeen isänä pidetty paroni **Pierre Coubertin** kytki urheilun ja uskonnon tiiviisti yhteen. Hänelle urheilu näyttäytyi uskontona kirkkoineen, uskonkappaleineen ja jumalanpalveluksineen. Ennen kaikkea urheilun tuli tuottaa uskonnollinen tuntemus. Coubertin esitti, kuinka kunnioittaakseen jumalia antiikin urheilija muokkasi ruumistaan kuten kuvanveistäjä patsastaan. Samalla tavoin moderni urheilija kunnioittaa maataan, rotuaan ja lippuaan. **Jules Boykoffin** mielestä Coubertin sekoitti isommin problematisoimatta uskonnollisen palon lippuja heiluttavaan nationalismiin. Paroni sai arvovaltaisia kannattajia, sillä Yhdysvaltojen presidenttinä toiminut **Theodore Roosevelt** katsoi Coubertin'in saarnaavan oikeanlaista fyysisen kehityksen evankeliumia. (Boykoff 2016, 13–14.) Roosevelt oli myös innokas muskulaarisen kristillisyyden kannattaja.

Coubertain säilytti näkemyksensä urheilun ja uskonnon suhteesta. Vielä vuonna 1935 pitämässään radiopuheessa hän kytki urheilun tiiviisti uskontoon: *"Vanhan ajan kuten nykyistenkin olympiakisojen ensimmäinen tuntomerkki on uskonnossa. Urheilun uskonnollinen idea, Religio Athletae, on vain hitaasti tunkeutunut kilpaurheilijoiden tietoisuuteen ja monet heistä toimivat tietämättään sen mukaan. Mutta vähitellen kokoontuvat kaikki tämän idean ympärille."* (Salimäki 2000, 93.)

Urheilua on käytetty uskonnollisten liikkeiden sidostoimintana. Nuorten Miesten Kristillisen Yhdistyksen (The Young Men´s Christian Association / YMCA) riennoissa urheilu on ollut merkittävä toimintamuoto, jonka avulla on houkuteltu nuorisoa liikkeen suojiin. Englannissa vuonna 1844 perustetun ja nykyään yli sadassa maassa toimivan järjestön alkuperäisenä tavoitteena oli saada nuorukaiset kiinnostumaan hyvistä harrastuksista ja kristinuskosta. Sen sijaan kortinpeluu, biljardi, maallisen kir-



Ehtoollisen vietto Jukolan viestin iltakirkossa Asikkalassa vuonna 2002. Kuva: Ari Myllylä/Lahden kaupunginmuseo

jallisuuden lukeminen sekä fyysiset harrastukset olivat alun perin kiellettyjä. Yhdysvaltoihin rantautuessaan liikkeen ohjelmistoon otettiin urheilu. (Yamane et al. 2010, 87–88.)

Kansallista urheilu-uskoa

Suomessa yhteiskunnan modernisoituminen toteutui vähitellen ja myöhään verrattuna moniin muihin Euroopan maihin. Modernin ilmentymänä urheiluakaan ei otettu vastaan pelkästään myönteisesti. Kristillisten arvojen mukaan urheilua pidettiin pikemminkin syntinä ja turhanaikaisena vouhotuksena, josta ei nähty olevan kenellekään hyötyä. Papit, opettajat ja muut kansanvalistajat onnistuivat kuitenkin tekemään urheilusta hyväksytyn ja kohottamaan sen raittius- ja sivistysuskon rinnalle. (Hentilä 1992, 13.)

Urheilun yleisen hyväksynnän myötä Suomessa ryhdyttiin 1920-luvulta alkaen synnyttämään niin sanottua urheilun ”hyvän kertomusta”, jonka avainsanoja olivat järjestys, kuri, tahto, raittius, reippaus, ryhti, ilo, valo, sisu, kestävyys ja rohkeus (Itkonen 1997a, 206). Näihin ominaisuuksiin myös uskonnollisten piirien oli vaivatonta tarttua. Samalla urheilupuhetta maustettiin uskonnollisin äänenpainoin. **Seppo Hentilän** mukaan urheilun rinnastaminen uskontoon on ulottunut useiden sukupolvien tekemiin tulkintoihin. Sekä urheilupuhe että uskonto ovatkin nostaneet esiin arvoja, jotka ovat olleet hyväksi tulkitun elämän rakennusaineita. Samalla urheilun lieveilmiöt on tulkittu ”synneiksi”. (Hentilä 1992, 12.) Myös uskonnon ja urheilun uhrautumisessa on nähty sukulaisuutta. Uskonkilvoittelussa ja urheilussa onkin samankaltaisia piirteitä, jotka liittyvät esimerkiksi voittamiseen, kieltäytymiseen ja kamppailuun. (Itkonen 1997b, 22.)

Legendaarinen radioselostaja **Martti Jukola** kuvasi uhrautumista vuonna 1924 yhdistäen kilpakentät isänmaallisuuteen: *”Ne ovat miesten parhaita, jotka kykenevät kaatumaan kilpailussa ja jotka vielä puolikuolleina ajattelevat maansa parasta. Sellaisia poikia tarvitsee isänmaa aina ja sellaisiin poikiin se voi luottaa. Vain sellaiset miehet kykenevät järkähtämättä ajamaan isänmaan etua ja olemaan valmiita kaatumaan sen puolesta suurempinakin hetkinä kuin helteisinä heinäkuun päivinä Colombes’in stadionilla.”* (Jukola 1924, 64.) Lainaus osoittaa oivallisesti sen kontekstuaalisuuden, jossa uskontoa, urheilua ja isänmaallisuutta kytkettiin nuoressa itsenäisessä valtiossa toisiinsa.

Uskonnollinen käsitteistö ilmeni pontevasti **Lauri ”Tahko” Pihkalan** kirjoituksissa. Gummeruksen pappissukuun kuuluneen, vuonna 1906 nimensä suomalaistuttaneen Pihkalan käyttämiä kristillisiä käsitteitä olivat muun muassa evankeliumi, ilosanoma, siunaus, synti, parannuksen tekeminen, puun tunteminen hedelmistään ja uskovainen. **Harri Salimäen** mukaan Pihkalan keskeinen käsite *”ponnistamisen ilo”* viittaa ilosanomaan, joka tulee ponnistamisen kautta. Liian vähäisen liikunnan harjoittamisen Pihkala näki synniksi, joka johtaa kansakunnan rappeutumiseen. Kiinnostava kysymys on sekin, missä määrin muskulaarisen kristillisyyden ideat vaikuttivat Pihkalan ajatteluun. Ponnistamisen ilon Pihkala liitti Amerikan matkansa jälkeen nimenomaisesti erikoisurheiluun. Muskulaariseen kristillisyyteen viittaa sekin Pihkalan näkemys, että henkinen ja sivistyksellinen kehitys voi tapahtua vain ruumiinkasvatuksen kautta. (Salimäki 2000, 133; 140; 342.)

Liian vähäisen liikunnan Pihkala näki synniksi, joka johtaa kansakunnan rappeutumiseen.

Suomalaiset liittyivät osaksi kansainvälistä Nuorten Miesten Kristillisen Yhdistyksen toimintaa vuonna 1889, kun **Arthur Hjelt** ja **Zachris Topelius** perustivat Helsinkiin NMKY:n paikallisyhdistyksen. Seuraavan vuosikymmenen alussa yhdistykset perustettiin Turkuun ja Vaasaan. Vuonna 1923 syntyi NMKY:lle oma urheiluliitto. Namikalaiset ovat kunnostautuneet etenkin koripallon levitystyössä, joka alkoi vuonna 1927 **Vilho Nuorevan** tuotua koripallon Suomeen YMCAn maailmankisoista Kööpenhaminasta. (Ikonen 2000, 10; YMCA:n historia)

Uskonnolliset yhteisöt ovat perustaneet maailmanlaajuisesti omia urheiluseurojaan. Yksi näistä oli vuonna 1906 Suomessa perustettu juutalaisten urheiluseura, joka sai nimekseen Judiska Idrottsföreningen Stjärnan. 1930-luvulta lähtien seura on tunnettu nimellä Makkabi. Kyseessä on tiettävästi maailman vanhin keskeytyksettä toiminut juutalainen urheiluseura. Nykyään seuran toiminnassa korostuu kilpaurheilun rinnalla kaikenlainen yhdessä tekeminen ja juutalaisnuorten perinteinen kasvattaminen. (Smolar & Hirschovits 2016, 16–17; 244–247.)

Maallistumista ja kirkkojen toimia

Uskontojen yhteiskunnallinen asema on muuttunut maallistumisen eli sekularisaation myötä. Sekularisoituminen merkitsee etenkin sitä, että etenkään länsimaisissa kulttuureissa uskonnot eivät normita ihmisten elämänmenoa samaan tapaan kuin aiemmin. Sekularisoituminen ilmenee esimerkiksi Suomen luterilaisessa kirkossa siten, että ylhäältä sanelevan kirkon tilalle on lähdetty rakentamaan ”*alhaalta kasvavaa kirkkoa*”. Tällöin on arvioitu, että liikunta on oivallinen työmuoto vetää lapsia mukaan seurakuntien toimintaan. (Ikonen 2000, 9.)

Kirkon asenne urheilun suhteen on vaihdellut. Esimerkiksi 1930-luvun Suomessa perinteisten herätysliikkeiden ja evankelioivan kristillisyyden suosion kasvaessa kilpaurheiluun osallistumista ei katsottu hyvällä. Urheilu-uskon pelättiin jopa korostavan liiaksi elämän fyysisyyttä ja jättävän henkiset kysymykset katveeseen. Toisen maailmansodan jälkeen suhtautuminen liikuntaan ja urheiluun kuitenkin muuttui. Urheilu alettiin nähdä tärkeäksi nuorison kasvatusmuodoksi, mikä näkyikin pian työntekijöiden koulutuksessa. Seurakuntien yhteyteen pyrittiin saamaan myös liikuntasali. 1950-luvulla kirkko hakeutui yhteistoimintaan urheilun kanssa järjestämällä yhteisiä leirejä SVUL:n seurojen kanssa. Seuraavan vuosikymmenen alussa suhdetta urheiluun pyrittiin tiivistämään muun muassa luomalla vapaa-aikakeskuksia ja saamalla urheilukeskuksiin jumalanpalveluksia. (Ikonen 2000, 11; Salimäki 1986, 37–42.)

Kirkon toimissa urheilun suhteen haettiin 1970-luvulla uusia avauksia. Vuonna 1973 hiippakuntien nuorisotyötoimikunnissa aloittivat toimintansa urheiluasiain jaostot, joiden tehtäväksi asetettiin seurakuntien ja urheiluseurojen välisten yhteyksien pitäminen. Kirkon ulkomaanasiain toimikunta myönsi ensimmäisen kerran matka-avustuksen kisapapille, joka matkasi vuonna 1970 MM-hiihtoihin Tatralle. Matkaan lähti **Martti Alaja**, joka oli ollut epävirallisena kisapappina Innsbruckin vuoden 1964 talvikisoissa. 1980-luvun alussa SVUL:n seuroista 19 prosenttia teki yhteistyötä seurakuntien kanssa. Seuraavan vuosikymmenen alussa kymmenen prosenttia seurakunnista teki säännöllistä yhteistyötä urheiluseurojen kanssa. (Ikonen 2000, 13–14; 20.)

Kirkko ja urheilu oli vuonna 1987 ilmestyneen Mikko Malkavaaran ja Kirkkohallituksen asettaman työryhmän laatiman teoksen nimi. Julkaisussa linjattiin, että kristillisen ihmiskäsityksen näkökulmasta kilpailun rinnalla tulisi korostaa keskinäistä yhteistoimintaa ja myötäelämistä, kilpailua itsensä kanssa sekä liikunnan iloa ja virkistystä. Koko liikuntakulttuurissa nähdään syvimmiltään olevan kysymys siitä, että pyrimme toteuttamaan ihmisyyttä, ihmisen ideaa. Kristilliseen käsitykseen tukeutuen korostetaan ihmisen ainutlaatuisuutta, ihmistä Jumalan kuvana ja yhteydessä Jumalaan. (Malkavaara 1987, 31; 48.)

Kirkon urheilutoimissa on suuntauduttu 1990-luvulta lähtien verkostomaisten yhteistyömuotojen kehittämiseen. Vuonna 1994 Kirkon nuorisotyön keskus järjesti urheilufoorumin, jossa kartoitettiin yhteistyöhankkeita ja suunniteltiin tulevaa toimintaa. Kisapappitoiminnan lisäksi seurakunnat ovat järjestäneet urheilukilpailujen yhteydessä kirkkopyhiä sekä hartaus- ja rukoushetkiä. Kirkon linjauksissa on sisäistetty liikunnan hyödyt kasvatuksen välineenä korostaen samalla hengellisyyden ohessa eheyttä, tasapainoisuutta ja sosiaalisuutta.

Kirkon piirissä toimii liikunta- ja urheiluneuvottelukunta. Evankelis-luterilaisen kirkon nettisivujen mukaan

HERÄTYSLIIKKEET JA LIIKUNTAKULTTUURI

Kaikki luterilaisen kirkon piirissä toimineet herätysliikkeet suhtautuivat voimisteluun ja urheiluun 1800-luvulla kielteisesti. Voimistelun ja urheilun sisällyttäminen kansakouluopetukseen herätti herätysliikkeissä epäilyksiä. Urheilu näyttäytyi kokonaisuudessaan maalliselta toiminnalta, joka vei ajatukset sivuun uskonelämästä. Eniten aikaa urheiluun oli sunnuntaisin, mikä herätysliikkeiden ja myös kirkon näkökulmasta vierotti etenkin miehiä lepopäivän pyhittämisestä.

Heränneiden suhtautuminen muuttui etenkin sisällissodan jälkeen. Eteläpohjanmaan körttiläiset suojeluskuntalaiset olivat valkoisten parhaita taistelijoita. Sodankäynti nosti ruumiillisen kunnon arvostusta. Pesäpallo ja paini saivat Etelä-Pohjanmaalla lisäharrastajia körttiläisistä. Painin kaksinkertainen olympiavoittaja **Kustaa Pihlajamäki** kasvoi körttikodissa. Herännäisvaikuttaja **Jaakko Elenius** pelasi pesäpalloa Puna-Mustien mestaruussarjajoukkueessa 1960-luvun alkupuolella.

Heränneiden urheiluun kohdistamat varaukset liittyivät lepopäivän pyhittämiseen sekä liiallisen maallisen kunnian tavoitteluun. Urheilukilpailuiden pitäminen jumalanpalvelusten aikaan ei ollutkaan suotavaa. Pienemmät historialliset herätysliikkeet rukoilevaisuus ja evankelisuus ovat suhtautuneet Suomen itsenäisyyden alkuvuosista lähtien urheiluun samaan tapaan kuin körttiläiset.

Vanhoillislestadiolainen liike hyväksyy oman kunnon kohentamiseksi harrastetun liikunnan ja harrastetason kilpaurheilun. Päivämies-lehden pääkirjoituksen (12.8.2020) mukaan ”liikkumisella on monia myönteisiä vaikutuksia ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä sosiaalisiin suhteisiin”. Vanhoillislestadiolaiset suhtautuvat kielteisesti huippu-urheiluun ja liikkeen näkökulmasta myös liian sitoutuneeseen harrastamiseen. Suomen Rauhanyhdistysten Keskusyhdistyksen (SRK) pääsihteeri **Juha Kaarivaara** muotoili liikkeen linjan Siionin Lähetyslehden pääkirjoituksessa 8/2020 seuraavasti:

”Niin hyvä asia kuin liikunta- ja urheiluharrastus onkin, siitä ei saisi tulla tärkein ja elämänvalintoja ohjaava asia. Ensisijaista on omakohtainen usko ja sen hoitaminen evankeliumilla.”

Nuori urheilija joutuukin käytännössä tekemään viimeistään teini-iässä valinnan, aikooko hän yrittää huipulle vai jääkö vanhoillislestadiolaiseen liikkeeseen. Kuopion Palloseurassa ja Suomen maajoukkueessa hyvän kauden vuonna 2021 pelannut **Urho Nissilä** valitsi aikoinaan urheilu-uran, mikä merkitsi siteiden katkaisemista herätysliikkeen kanssa.

Vanhoillislestadiolainen liike pitää uskon ja huippu-urheilun yhteensovittamista likipitäen mahdottomana. Lupaava pikajuoksija **Ari Niskala** jätti paikkansa pikajuoksun maajoukkuevalmennettavien ringissä ”saatuaan armon huippu-urheilun tiimellyksestä”. Niskala pohti kilpaurheilun ja uskon ristiriitaa SRK:n vuosikirjassa 2001.

”Kilpaurheilu ei nouse elävän uskon, vaan maailman kunnian tavoittelun pohjalta. Se ei lisää uskoa, vaan johtaa moniin ristiriitoihin, jotka pikemminkin vaikeuttavat uskonelämää.”

Vapaista kristillisistä suunnista suurin, helluntaikirkko, suhtautuu liikuntaan ja urheiluun myönteisesti. Liikkeeseen kuuluvia urheilijoita ovat olleet kävelyn Euroopan mestari **Sari Essayah** ja kaksi pikaluistelun EM-hopeaa saavuttanut **Mika Poutala**.

JOUKO KOKKONEN

sen tehtävänä on ensinnäkin arvioida kirkon roolia ja tehtävää liikunnan ja urheilun alueella, osallistua liikunta- ja urheilupoliittiseen keskusteluun, pitää esillä liikunnan ja urheilun merkitystä kirkon työssä, vahvistaa muun yhteiskunnan tietoisuutta liikunnan merkityksestä kirkon toiminnassa ja edistää tasa-arvoisen osallistumisen ja yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden toteutumista liikunnan ja urheilun alueella. Neuvottelukunta pitää myös yhteyttä toimialansa valtakunnallisiin ja kansainvälisiin yhteistyökumppaneihin sekä tekee toimialaansa kuuluvissa asioissa esityksiä kirkkohallitukselle. Kirkossa on käynnistetty myös kristilliseen ihmiskäsitykseen perustuvaa Liikkuva seurakunta -toimintaa, jonka tavoitteena on lisätä seurakuntien liikkumista sekä tehdä sitä muutoinkin näkyväksi.

Muissakin uskontokunnissa on suunnattu katseita urheiluun nimenomaisesti yhteistyön hengessä. Suomen ortodoksinen kirkko uutisoi vuoden 2016 lokakuussa Vatikaanissa paavi Franciscuksen johdolla järjestetystä *Sport at the Service of Humanity* -konferenssista, johon osallistui edustajia kaikista maailmanuskonnoista. Keskeisenä tavoitteena oli peilata urheilun ja uskonnon merkitystä ihmisarvon rakentajana ja sitä, kuinka sekä uskonto että urheilu palvelevat yleisinhimillisiä periaatteita ilon, myötätunnon, kunnioituksen, rakkauden, tasapainon ja valistuksen tuojina ja lisääjinä.

Suhde muuttuu yhteiskuntien mukana

Uskonnon ja urheilun kytkennät nousevat esiin myös urheilijoiden ja median välittäminä. Lukemattomat urheilijat osoittavat uskonnollisuuttaan tekemällä ristinmerkkejä ja suuntaamalla kiittäviä katseitaan kohti korkeuksia. Osa urheilijoista kiittää menestyksen hetkellä myös sanoin korkeampia voimia. Yksi urheiluhistorian kuuluisimmista tapauksista on **Diego Maradonan** vuoden 1968 jalkapallon MM-kisoissa tekemä *Jumalan käsi* -maali, jonka sääntöjenvastaisuus on toki herättänyt kriittistäkin keskustelua (Tamburrini 2010, 132–144.) Urheilijoilla on ollut myös uskonnollista esikuvavaikutusta. Esimerkiksi takavuosien nyrkkeilijä **Muhammad Alin** ja nykyjalkapalloilija **Mohamed ”Mo” Salahin** on arvioitu vaikuttaneen kannattajien kääntymiseen muslimeiksi.

Urheilun ja uskonnon suhde on muuttunut historian myötä. Makrososiologisesti tarkasteltuna urheilun synty liittyi antiikin olympialaisten tavoin riitteihin. Osa modernin urheilun pioneereista halusi muskulaarisen kristillisyyden, Coubertinin ja Pihkalan tavoin hyödyntää ruumiinharjoituksia uskonnollisuuden edistäjinä. Jälkimoderneissa yhteiskunnissa uskonnolliset tahot ovat halunneet verkostoitua urheilupiirien kanssa. Uskonnon ja urheilun suhde on siten ollut sangen monitulkintainen. Vielä kimurantimmaksi suhde tulee, kun tarkastelu ulotetaan länsimaisen kulttuurin ulkopuoliseen todellisuuteen.

HANNU ITKONEN
professori (emeritus)
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Hannu.itkonen@jyu.fi

LÄHTEET

Behringer, W. 2012. Kulturgeschichte des Sports. Vom antiken Olympia bis ins 21. Jahrhundert. Verlag C.H.Beck. München.

Boykoff, J. 2016. Power Games – A Political History of the Olympics. Verso. London.

Durkheim, É. 1980; alkup.1912. Uskontoelämän alkeismuodot. Tammi. Helsinki.

Guttman, A. 1978. From Ritual to Record. The Nature of Modern Sport. Columbia University Press. New York.

Hall, D. E. 1994. Muscular Christianity: reading and writing the male social body. Teoksessa Hall, D. E. (toim.) Muscular Christianity – Embodying the Victorian Age. Cambridge University Press. Cambridge.

Hentilä, S. 1992. ”Jaloon uskomme urheiluun …”. Teoksessa Pyykkönen, T. (toim.) Suomi uskoi urheiluun. Suomen urheilun ja liikunnan historia. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 131. Helsinki.

Higgs, R. J. 2015. God in the Stadium: Sports and Religion in America. The University Press of Kentucky. Kentucky.

Hughes, T. 1951. Tom Brownin kouluvuodet. Otava. Helsinki.

Ikonen, S. 2000. Kuinka liikunta tuli mukaan seurakunnan toimintaan – Tapaustutkimus liikuntainnovaation diffuusiosta Jyväskylän kaupunkiseurakunnassa 1950–1990-luvuilla. Liikuntasosiologian pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Jyväskylä.

Itkonen, H. 1997a. Tuskin etanaa elävämpi – urheilu sosiaalisena kontrollina. Teoksessa Vares, V. (toim.) Urheilu ja historia. Turun Historiallinen Arkisto 51. Turku.

Itkonen, H. 1997b. Urheilun uhrit. Liikuntatieteellinen Seura. Impulssi XIV. Helsinki.

Jukola, M. 1924 Alloo, Alloo …! Kuvia ja katkelmia Pariisin olympialaisista. WSOY. Porvoo.

Kirkon liikunta- ja urheiluneuvottelukunta. https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/kasvatus/kirkon-liikunta-ja-urheiluyhteistyo/kirkon-liikunta-ja-urheiluneuvottelukunta (luettu 2.12.2021)

Koski, S., Rissanen, M. & Tahvanainen, J. 2004. Antiikin urheilu – Olympian kentiltä Rooman areenoille. Atena. Jyväskylä.

Kyle, D. G. 2007. Sport and Spectacle in the Ancient World. Blackwell. Oxford.

Malkavaara, M. 1987. Kirkko ja urheilu. SKSK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Molar, R. & Hirschovits, A. 2016. Makkabi – Helsingin juutalaisen urheiluseuran historia. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Kirjokansi 116. Helsinki.

Salimäki, H. 1986. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon asenne urheiluun sekä suhteet urheilujärjestöihin toisen maailmansodan jälkeen. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Suomen ja Skandinavian historian laitos. Helsinki.

Salimäki, H. 2000. Isänmaan ja urheilu-uskon mies. Lauri Pihkala modernin urheiluaatteen esitaistelijana. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Bibliotheca Historica 62. Helsinki.

Tamburrini, C. 2010. The ”Hand of God”. Teoksessa McNamee, M. (toim.) The Ethics of Sports. Routledge. London.

www. https://ort.fi/uutishuone/2016-10-14/urheilu-ja-uskonto-ihmisarvon-rakentajina luettu 2.12.2021)

Yamane, D., Mellies, C. E., Blake, T. 2010. Playing for Whom? Sport, Religion, and the Double Movement of Secularization in America. Teoksessa Smith, E. (toim.) Sociology of Sport and Social Theory. Human Kinetics. Champaign.

YMCA:n historia. https://ymca.fi/historia/ (luettu 1.12.2021)



Kokkolan kirkossa nähtiin ja koettiin tammikuussa 2022 Titta Tunkkarin ohjaama tanssiesitys. Kuva: Markku Jokela

Kirkolla ollut kasvukipuja suhteessaan ruumiillisuuteen

Luterilaisen kirkon käsitys ruumiillisuudesta on muuttunut ajan mittaan. Hikoilu lakkasi olemasta hengellisyyden este viimeistään 1970-luvulla. Tanssin ja joogan kanssa kaikki eivät ole sinut kirkossa vieläkään.

RUUMIILLISUUS KUULUI LUONNOLLISENA OSANA kirkkomatkoihin. Suomussalmen kirkon seinustalla oli 1800-luvun satoja suksipareja kevättalvella. Hevosella taitetut kirkkomatkat muuttuivat kilpa-ajoiksi kotiin palatessa. Myös kirkkoveneillä otettiin mittaa venekuntien soutukyvyistä. (Kokkonen 2015, 15)

Uudistusmieliset papit ymmärsivät liikunnan arvon jo 1800-luvulla. Suomen kansakoululaitoksen merkittävin perustajahahmo **Uno Cygnaeus** oli myös pappi. Cygnaeus piti tärkeänä, että niin pojat kuin tytöt saavat koulussa myös voimistelunopetusta. Hän itse oli harrastanut tanssia nuorena pappina, mitä ei pidetty soveliaana. (Luukkanen 2012) Voimistelutunnit herättivät epäilyksiä erityisesti kaikesta maallisena pidetystä eroon pyrkineissä herätysliikkeissä (Kokkonen 2015, 47–48).

Naisen kehoon suhtautumista kuvaa synnytyksen jälkeen tehty kirkottaminen. Synnyttäneen naisen oli tultava kuuden viikon kuluessa papin kirkotettavaksi, jolloin hänet otettiin puhdistautuneena kirkon yhteyteen. Raamatusta johdettu puhdistautumisrituaali alkoi kadota 1800-luvun lopulla ja muuttui harvinaiseksi 1900-luvun puolella. (Lindgren 2012, 82–84; 115)

Kirkko alkoi menettää Suomessa auktoriteettiaan 1800–1900-lukujen vaihteessa. Nousevan työväenliikkeen ohella kirkkoa arvostelivat liberaalit porvarit, jotka Ranskan esimerkin innoittamina ajoivat kirkon ja valtion eroa. Tilanne muuttui sisällissodan seurauksena, kun sodan voittanut valkoinen Suomi tukeutui kirkkoon. Valkoisen Suomen koti, uskonto ja isänmaa -ideologia oli kirkolle helppo hyväksyä. Välillisesti kirkon asemaa vahvisti se, että vain harvat suomalaiset erosivat kirkosta uskonnonvapauslain tultua voimaan vuonna 1923. (Kokkonen 2015, 56)

Voimistelu ja urheilu soveltuivat myös kirkon näkökulmasta vasta itsenäistyneen kansakunnan rakentamisen välineiksi. Kirkon esittämät suurimmat varaukset koskivat urheilemista sunnuntaisin aamupäivän ”kirkkoaikana” ja kohtuuttoman maineen tavoittelua urheilusaavutusten avulla. (Kokkonen 2008, 119–120) Kotimaa-lehti korosti vuonna 1922 urheilumenestyksen palvonnan vaaroja (Kotimaa 1922):

”Ei ole langettava varsin houkuttelevaan paulaan uskotella itselleen, että urheilusaavutukset, niin paljon kaunista mainetta kuin ne tuottavatkin isänmaalle ja niin kuin niistä jokainen vilpittömästi iloitsemmekin, kuitenkaan vanhurskauttaisivat siveellisen elämän heikkoudet.”

Kotimaa palasi toistuvasti myös lepopäivän pyhittämisen ja urheilun väliseen ristiriitaan. NMKY:n urheiluliiton puheenjohtaja kirkkoherra **Richard Hjelt** korosti vuonna 1938, että ”kristillisissä piireissä ei liioin voida hyväksyä sitä, että urheilukilpailut usein järjestetään sunnuntaiksi jumalanpalveluksen ajaksi” (Hjelt 1938). ”Pyhänpidossa” oli kuitenkin eroja kaupunkien ja maaseudun välillä. Maalla tapa oli tavallinen ja jatkui monin paikoin jopa 1970–1980-luvuille. Aamupäivisin ei urheiltu sunnuntaina muuta kuin suurissa urheilutapahtumissa, kuten maakuntaviesteissä. Sunnuntaisin tehtiin vain välttämättömät työt. Sen sijaan kotitarvekalastus, marjastus ja sienestys olivat hyväksyttyjä myös sunnuntaisin. Kuntoilutapahtumien läpimurto 1970-luvulla muutti osaltaan tilannetta ja toi liikunnan yhä enemmän osaksi koko sunnuntaita.

Sotavuodet muokkasivat osaltaan kirkon työmuotoja. Rintamamiesten jatkosodan aikana laajalti harrastamasta lentopallosta tuli myös entistä useamman seurakunnan nuorisotyön osa. Arkkipiispa **Ilmari Salomiehen** kerrotaan todenneen lentopallopelin jälkeen: *”Tämähän on niin hauskaa, että jos muut papit tietäis sen, niin ne varmaan kieltäis sen.” (*Stenberg 2012) Lausahdus kuvaa osuvasti ruumiillisuuteen kirkossa edelleen 1940–1950-luvuilla kohdistuneita ristiriitaisia tulkintoja. Lentopallo itsessään soveltui hyvin osaksi kirkon toimintaa, sillä Suomen ensimmäiset lentopallo-ottelut oli pelattu Helsingin seurakuntien vuokraamassa Mustasaaressa 1930-luvulla. Pelin toi Suomeen Yhdysvalloista pastori **Heimer Virkkunen.** (Mustasaari 90v.)

Kirkon nuorisotyössä keskeinen rippikoulu muuttui leirimuotoiseksi 1950-luvulta lähtien. Leireihin oli luontevaa yhdistää liikunnallisia osia. Vielä enemmän liikunnallisuus on korostunut Lapissa pidettävissä vaellusrippikouluissa ja muissa liikuntarippikouluissa. (Esim. Ikonen 2000, 59 ja 63) Seurakuntien suojissa etenkin aiemmin toimineiden partiolippukuntien toiminnassa on ollut selvä liikunnallinen ulottuvuus.

Papillista juoksua ja piispallista palloilua

Suomalaisen yhteiskunnan kaupungistuminen ja siirtyminen viisipäiväiseen työviikkoon herättivät huolen vapaavieton sisällöstä. Erityisen suuri huoli kohdistui lähiöihin muuttavaan väkeen. Liikuntapolitiikan tavoitteeksi tuli mielekkään vapaa-ajan sisällön tarjoaminen myös aikuisille ja kansanterveyden parantaminen liikunnan avulla. (Kokkonen 2015, 176–180)

Kirkon suhtautuminen liikuntaa kohtaan muuttui entistä myönteisemmäksi, mikä näkyi myös käytännössä. Hölkkäpappina tunnettu kirkkoherra **Pertti Perttula** perusti vuonna 1968 Vantaalla Korson maratonin, jonka lähtömerkkinä oli kirkonkellon kumahdus. Körttiläisiin kuulunut Perttula käynnisti lukuisia juoksutapahtumia eri puolilla Suomea. Hän toimi myös valmentajana ja osallistui Juoksija-lehden perustamiseen 1970-luvun alussa. (Perttula 2010) Toisaalta Pohjanmaalla kiisteltiin vielä vuonna 1972 siitä, oliko piispa **John Vikströmin** soveliasta osallistua sunnuntaina järjestettyyn Botnialoppet -hiihtoon (Mustakallio 2021).



Kuopion piispa Matti Sihvonen (vas) ja arkkipiispa John Vikström lähdössä talvella 1986 Väinämöisen Vaellukselle, joka hiihdettiin Pogostan hiihtoa edeltävänä lauantaina. Kuva: Erkki A. Sivonen/Ilomantsin museosäätiö

Lasten ja nuorten kerhotoiminnassa liikunnan asema säilyi vahvana yhteiskunnallisen murroksen vuosina. Kirkko toimi jossain määrin myös uusien liikuntamuotojen juurruttajana. Yksi sählyn levittäytymisteistä Suomeen 1970–1980-luvuilla olivat seurakunnat. Lukuisissa lasten ja nuorten kerhoissa pelattiin sählyä mitä erilaisimmissa tiloissa. (Esim. Ikonen 2000, 62–64) Sähly on edelleen osa monien seurakuntien lapsi- ja nuorisotyötä.

Porvoon piispana vuosina 1970–1982 ja arkkipiispana vuosina 1982–1998 toiminut John Vikström tuli tunnetuksi liikuntamyönteisyydestään. Hän piti erityisesti esillä lempilajiaan jalkapalloa. Vikströmin arkkipiispakaudella hänen joukkueensa, vuonna 1990 rekisteröity Piispan Pojat otteli muun muassa kirkolliskokouksen joukkueen kanssa. Eläkevuosinaan hän on osallistunut aktiivisesti liikunnasta ja urheilusta käytävään eettiseen keskusteluun. (Mustakallio 2021; Vikström 2010)

”Perinteisen” liikunnan ja urheilun voikin sanoa saavuttaneen kirkon laajan tuen 1970–1980-luvuilla. Tässä mielessä ruumiillisuus tuli entistä hyväksytymmäksi myös kirkossa. Hiki ei ollut enää juuri kenenkään kirkossa toimivan mielestä hengellisyyden tiellä.

Tanssi ja jooga hiertäneet

Ruumiillisuuden käsittäminen on laajentunut suomalaisessa liikuntakulttuurissa etenkin 1980-luvulta lähtien. Omasta liikkumisesta on tullut tärkeä identiteetin osatekijä. Erilaisten uusien liikuntamuotojen kokeiluun liittyy

myös itämaisten kamppailulajien ja etenkin joogan osalta uushenkisyyden nousu. Ihmiset haluavat uskoa johonkin omalla tavallaan, eivät enää kirkon opettamalla tavalla.

Kirkko on joutunut määrittelemään kantaansa ruumiillisuuteen uudelleen etenkin tanssin ja joogan kautta. Tanssin toi kirkkoon modernin tanssin kehittäjä **Riitta Vainio**, joka alkoi tanssia kirkoissa 196–1970-luvuilla. Liturginen tanssi perustui Raamatun teksteihin ja virsiin, mutta sai osakseen laajaa paheksuntaa. Vainiota kiitettiin siitä, että hän toi takaisin kirkkoon kauan unohduksissa olleen julistusmuodon. (Perttu 2010) Vainio itse koki kirkkotanssin johdattavan kristinuskon alkulähteille (Hirvonen 2014):

”Olemme tottuneet istumaan ja seisomaan jumalanpalveluksissa. Muu liikkuminen tuntuu heti vaaralliselta. Vuosisatojen ajan liikkuminen on ollut ristiriitaista kirkoissa. Vasta viime vuosikymmeninä suhde ruumiiseen on muuttunut. Teologia on löytänyt tien takaisin Raamatun ja kristinuskon alkuperäiseen ihmiskäsitykseen.”

Tanssin vieroksuminen selittyy sen pitämiseen synnillisenä ja holtittomaan seksuaalisuuteen johtavana. Käsitys on vaikuttanut voimakkaasti etenkin herätysliikkeissä. Kiuruveden Sulkavanjärvellä alakoululaiset liikkeelle saanut jytäjumppa oli lopetettava vuonna 1976 vanhoillislestadiolaisten vanhempien vaatimuksesta. Heidän lapsiaan oli koululaisista noin neljännes. Jumppaa kritisoineet vanhemmat tulkitsivat sen tanssiksi. Asiaa ei auttanut edes se, että vetäjänä toimi lottana palvellut, taatusti isänmaalliseksi tunnettu opettaja.

Salsaopettajana työskennellyt joensuulainen pastori **Sanna Kauppinen** tanssii jumalanpalveluksessa keskimäärin kerran kuukaudessa. Hänen mukaansa apostoli **Paavalin** kreikkalaisesta filosofiasta omaksuma ruumiin ja sielun kahtiajakoa korostava dualismi johti kristittyjenkin keskuudessa ruumiin väheksymiseen sielun kustannuksella. (Makkonen 2017)

Tanssia vielä visaisempi kysymys kirkolle on jooga, jonka suosio kasvanut viime vuosikymmenien aikana myös Suomessa. Jooga on kehittynyt hindulaisuuden yhteydessä ja sillä on länsimaistettunakin henkinen ja hengellinen ulottuvuutensa. (Rautaniemi 2021, 339: 370–374) Joogan suosion kasvu ja levittäytyminen myös kirkon piiriin sai konservatiivina tunnetun kirkolliskokousedustaja **Pekka Reinikaisen** esittämään vuonna 2012 epäilyksensä joogan sopivuudesta kirkkoon. Piispainkokouksen pääsihteeri **Jyri Komulainen** sanoi ymmärtävänsä huolen, mutta näki joidenkin joogan lajien sopivan kristityille.

Komulaisen mielestä kirkon oli parempi ottaa riski joogabuumin keskellä ja ottaa jooga osaksi toimintaansa. Hän perusteli näkemystään sillä, että vaikka hengellisesti välinpitämättömien määrä oli lisääntynyt, niin myös vaihtoehtoinen uskonnollisuus oli kasvussa. (Salmela 2012) Ensimmäinen kristillisen joogan ohjaajakurssi järjestettiin vuonna 2019. Sille osallistui kirkon työntekijöitä eri puolilta maata. (Seppälä 2019) Yksi kristillisen joogan näkyvimpiä harjoittajia on Turun piispa **Mari Leppänen** (Seppälä 2020).

Liikunnan ja urheilu valtavirta ei herätä enää suuria intohimoja kirkossa. Keskustelu tanssista ja joogasta liittyy laajempaan väittelyyn kirkon olemuksesta ja tulevaisuudesta. Konservatiivien mielestä maallistumiseen ja uushengellisyyteen on vastattava entistä väkevämmällä julistuksella. Liberaalit näkevät, että yksi keinoista tavoittaa ihmiset voi olla ruumiillisuuden hahmottaminen uudelleen myös kirkon näkökulmasta.

JOUKO KOKKONEN

LÄHTEET

Hirvonen, R. 2014. Tanssin ympärille mahtuu monta valhetta, Rauhan Tervehdys 19.9.2014. https://rauhantervehdys.fi/2014/09/tanssin-ymparille-mahtuu-monta-valhetta

Hjelt, R. 1938. Suomen urheiluhenki terveeksi! Kotimaa 19.8.1938.

Ikonen, S. 2000. Kuinka liikunta tuli mukaan seurakunnan toimintaan – Tapaustutkimus liikuntainnovaation diffuusiosta Jyväskylän kaupunkiseurakunnassa 1950–1990-luvuilla. Liikuntasosiologian pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Jyväskylä.

Kokkonen, J. 2008. Kansakunta kilpasilla. Urheilu nationalismin kananvana ja lähteenä. Bibliotheca Historica 119. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura: Helsinki.

Kokkonen, J. 2015. Suomalainen liikuntakulttuuri. Juuret, nykyisyys ja muutossuunnat. Suomen Urheilumuseosäätiön tutkimuksia n:o 3. Urheilumuseo: Helsinki.

Kotimaa. 1922. Urheilu ja siveellisyys, Kotimaa 28.7.1922.

Lindgren, S. 2012. ”Kirkottamaton akka on kuin avonainen veräjä.” Kirkottaminen ja valta modernisoituvassa Suomessa. Historian pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.

Luukkanen Tarja-Liisa. 2012. https://kansallisbiografia.fi/kansallisbiografia/henkilo/3176

Mustasaari 90v. https://www.mustasaarentoimintakeskus.fi/index/mustasaari90v..html

Mustakallio, M. 2021. Arkkipiispa emeritus John Vikström 90 vuotta 1.10.2021, Vartija 28.9.2021. https://www.vartija-lehti.fi/arkkipiispa-emeritus-john-vikstrom-90-vuotta-1-10-2021/

Makkonen, R. 2017. Pastorin pyhä tanssi: keho on hengellisyyden koti, Kotimaa 24.5.2017. https://www.kotimaa.fi/artikkeli/pastorin-pyha-tanssi-keho-on-hengellisyyden-koti/

Perttula, P. 2010. Pertti Perttula - in memoriam, Kirkko ja Kaupunki 9.3.2010.

Perttu, S. 2010. Hengellisen tanssin historiaa. http://www.kristanssi.fi/sites/default/files/hengellisen-tanssin-historiaa-sari-perttu.pdf

Rautaniemi, M. 2020. Joogan historia. Erakkomajoilta kuntosaleille. Bazam Books: Helsinki.

Salmela, A. 2012. Piispainkokouksen pääsihteeri: Kristillinen jooga on mahdollista, Kotimaa 8.11.2012. https://www.kotimaa.fi/artikkeli/piispainkokouksen-paasihteeri-kristillinen-jooga-on-mahdollista/

Seppälä, O. 2019. Suomen ensimmäinen kristillisen joogan ohjauskoulutus alkoi - mukana seurakuntien työntekijöitä eri puolilta maata, Kotimaa 5.3.2019. https://www.kotimaa.fi/artikkeli/suomen-ensimmainen-kristillisen-joogan-ohjauskoulutus-alkoi-mukana-seurakuntien-tyontekijoita-eri/

Seppälä, O. 2020. Kristillistä joogaa on olemassa – ja sitä tulee lisää, Kotimaa 20.11.2020. https://www.kotimaa.fi/artikkeli/kommentti-kristillista-joogaa-on-olemassa-ja-sita-tulee-lisaa/

Stenberg, L. 2012. Helsingin lentopallon lyhyt oppimäärä. Urheilutietäjien joulu 2012. http://www.sci.fi/~sut/joulu2012/lentop.html

Vikström, J. 2010. Arkkipiispa John Vikströmin puhe oman jalkapallojoukkueensa Piispan Pojat ry:n 20-vuotisjuhlassa. https://www.youtube.com/watch?v=QbdphiNKZI4

”Paavi” ei paukuta Raamatulla päähän

Kisapappi Leena Huovisen on läsnä joukkueen arjessa. ”Paaviksi” kutsutun Huovisen voi sanoa toimivan Pelastusarmeijan hengessä: tarjolla on tarpeen mukaan soppaa, saippuaa ja sielunhoitoa. Joukkueeseen täysjäsenenä kuuluva pappi on kansainvälisesti ainutlaatuinen.



Kisapappi Leena Huovinen korona-ajan varustuksessa Oberstdorfin MM-hiihdoissa kevättalvella 2021.
Kuva: Jesse Väänänen

Leena Huovinen on toiminut Suomen joukkueen kisapappina vuodesta 2004. Huovinen on matkannut joukkueen mukana olympiakisoihin sekä hiihdon ja yleisurheilun arvokilpailuihin. Kisapappi on Suomen joukkueen akkreditoitunut jäsen.

Päätyötään Huovinen tekee yliopistopappina Helsingin yliopistossa. Huovinen muistuttaa, että uskonto ei ole mikään erillinen saareke, vaan sen liittyy luontevasti huippu-urheiluun tai tieteentekemiseen.

– Valtaosa ihmisistä on jollakin tavoin hengellisesti suuntautuneita. Johonkin me orientoidumme tutkimustenkin mukaan. Puhutaan sitten jostakin korkeammasta voimasta, kristinuskon Jumalasta tai islamin Allahista.

Uskonto on Huovisen mukaan suuresti elämänlaatuun ja elämän mielekkyyden löytämiseen vaikuttava tekijä. Uskon näyttäminen on luontevaa niille, joille se on totta. Se läpäisee kaiken. Usko näkyy esimerkiksi, kun mäkihyppääjä tekee tornissa ristinmerkin tai juoksija suutelee maata.

Huovinen sanoo olympialiikkeen ottavan uskonnon vakavasti. Mahdollisuus uskonnon harjoittamiseen on yksi palvelu, joka tarjotaan kisoissa urheiluväelle. Kisakylässä toimii uskonnollinen keskus ja stadionien alla on hiljaisia huoneita. Pandemian vuoksi fyysistä tilaa ei ollut käytössä Tokion kisoissa ja sama koskee Pekingin kisoja. Normaalioloissa eri uskontojen edustajat huolehtivat uskonnollisen keskuksen toiminnasta.

Pappi tarjoaa paineettoman tilan

Huovinen kuvaa kisapapin tarjoavan joukkueessa suoritusvapaan alueen. Hän luonnehtii itseään ammattilaiseksi, joka katsoo ihmistä kokonaisuutena. Huovinen kokee olevansa paikalla kaikkia joukkueeseen kuuluvia ihmisiä varten. Kun urheilupsykologinen osaaminen on vahvistunut joukkueissa, niin Huoviselle on jäänyt enemmän aikaa joukkueen taustahenkilöiden tukemiseen.

Toiminnassa ovat hyödyksi työnohjaajan ja työyhteisökonsultin taidot. Keskustelujen kynnystä madaltaa papin ehdoton vaitiolovelvollisuus. Urheilijat, valmentajat, johtajat ja kaikki muut joukkueen jäsenet voivat puhua asioista luottamuksellisesti. Huovinen kokee voivansa sparrata valmentajia ja johtajia, mitä tukee osaltaan keskustelevammaksi muuttunut kulttuuri.

Kisapapin liki neliviikkoisen olympiamatkan pohjustaminen tapahtuu kotimaan kamaralla. Osana Pekingin kisoihin valmistautumista Huovinen osallistuu kisatiimin ryhmäyttämiseen.

Urheilijat suhtautuvat kisapappiin valtaosin hyvin. Huovisen olympiakisojen jälkeen saama palaute on ollut myönteistä. Kisapappi ainoa joukkueen jäsen, josta kerätään palautetta henkilötasolla. Toki joukkueeseen mahtuu niitäkin, jotka karsastavat papin läsnäoloa. Epäilevällä kannalla ovat uskontoon välinpitämättömästi tai jopa kielteisesti suhtautuvat.

Huovinen on tottunut myös yliopistomaailmassa kysymykseen miksi on pappi täällä. Suhtautuminen kisapappiin saattaa muuttua, kun osoittautuu, että lempinimen ”Paavi” saanut kisapappi on ihan tolkun ihminen, joka ei kulje hakkaamassa Raamatulla päähän. Hihasta nykäisemistä helpottaa se, että Huovinen tekee kaikkea muutakin, kuten desinfioi tiloja.

– Tuon oman osaamiseni, ammattitaitoni ja ymmärrykseni elämästä ihmisten käyttöön. Ne, jotka haluavat, ottavat sen käyttöönsä. Ja on niitä ottajia ollut.

Aluksi ynseästi kisapappiin suhtautunut urheilija on saattanut ottaa yhteyttä ja tältä pohjalta on syntynyt pitkä ihmissuhde. Kisapapille riittää kysyntää läpi vuoden. Huovinen suorittaa kirkollisia toimituksia urheiluväelle ympäri Suomea. Vihkiminen tai lapsen kastaminen syventää joukkueen jäsenen ja kisapapin välistä suhdetta. Ihmisille tulee turvallinen tunne tutun papin läsnäolosta.

Huovista lähestytään monenlaisissa asioissa. Henkilökohtaisen elämän kysymykset, kuten läheisen sairaus, kuolema ja omaan elämään liittyvät pohdinnat saavat kääntymään papin puoleen. Kisatapahtumissa pinnalle voivat nousta suoritukseen liittyvät asiat. Papin luo tul-

PUOLI VUOSISATAA KISAPAPPEJA

Evankelis-luterilaisella kirkolla on kaksi kisapappia: **Leena Huovinen** ja paraurheilussa toimiva **Olli-Pekka Silfverhuth**. Kisapappitoiminta alkoi vuonna 1972, kun Münchenin olympiakisojen järjestäjät pyysivät eri kirkkojen johtajia lähettämään kisoihin urheilusta kiinnostuneen papin. Arkkipiispa **Martti Simojoki** pyysi tehtävään Hampurin merimieskirkon merimiespappi **Göran Hellbergiä**.

Hellberg toimi Münchenin olympiakisoissa vuonna 1972 myös Yhdysvaltojen, Thaimaan ja Norjan joukkueiden kisapappina. Hän oli etenkin Suomen purjehdusjoukkueen tukena Kielin olympiaregatassa.

Aluksi kisapappitoiminta oli satunnaista ja 1976 olympialaisiin Montrealiin kisapappi ei lähtenyt. Hellberg on muistellut pyynnön olympiakomitealta tulleen niin myöhään, ettei hän olisi kyennyt tutustumaan joukkueeseen. Joukkueen johtajana toimineen **Pertti Paloheimon** versio poikkeaa tästä. Paloheimo ja **Kalevi ”Kallu” Tuominen** vastustivat ajatusta ja ilmoittivat hoitavansa myös sielunhoidon. Myös Moskovassa vuonna 1980 kilpailtiin ilman kisapappia.

Olympiakomitea vakinaisti kisapappitoiminnan vuonna 1985. Yhteistyökumppaneina ovat toimineet Suomen hiihtoliitto ja Suomen urheiluliitto. Hellberg pääsi joukkueen mukaan myös harjoitusleireille. Kisapappia toivottiin keskustelijaksi, kuuntelijaksi, sielunhoitajaksi ja pitämään hartauksia. Turun seurakuntayhtymän sairaalapappina toiminut Hellberg matkusti viimeisen kerran joukkueen mukana yleisurheilun maailmanmestaruuskilpailuihin Pariisin vuonna 2003.

Hellbergin seuraaja Leena Huovinen aloitti kisapappina maaliskuussa 2004. Kisapapin kulut maksaa Helsingin seurakuntayhtymä. Huovinen voi käyttää toimintaan vuodessa 60–70 työpäivää. Paralympialaissa kisapappina on toiminut vuoden 2004 Ateenan paralympilaisista lähtien Pirkkalan seurakunnan kirkkoherra Olli-Pekka Silfverhuth.

laan niin epäonnistumisen kuin toisinaan myös onnistumisenkin hetkellä.

Parhaat keskustelut viriävät usein arkisissa toimissa esimerkiksi syödessä tai matkalla kisapaikalle. Puhe saattaa ohjautua elämän peruskysymyksiin. Kisapappi ei istu toimistolla odottamassa, että joku tulisi varaamaan sielunhoitoajan. Huovinen sanoo elävänsä ja hengittävänsä arkea joukkueen jäsenten kanssa.

Papilla pitää olla myös pelisilmää ja valmius sanoa, että kesken kisojen ei ole viisasta lähteä avaamaan liian syvällistä keskustelua, ellei se ole aivan välttämätöntä. Asiaan voi palata kisojen tai oman suorituksen jälkeen. Viisas urheilija tiedostaa tämän itsekin.

”Eettiset kysymykset ovat kaikkien vastuulla, olipa ihminen kristitty, muslimi tai ateisti.”

Kisapappi poikkeus kansainvälisillä kentillä

Joukkueeseen akkreditoituneena kuuluva pappi on ainutlaatuinen kansainvälisessä urheilussa. Joillakin joukkueilla on käytössään kisapaikkakunnalle matkustanut yksi tai useampi pappi. Venäläisurheilijat voivat kääntyä ortodoksipapin puoleen ja saksalaisten tukena on sekä protestanttinen että katolinen pappi. Norjalaiset ovat tehneet yhteistyötä merimiespappien kanssa.

Joukkueen mukana liikkuva pappi voi joskus herättää hämmennystä. Torinon vuoden 2006 talviolympialaisissa Huovisella oli tasavallan presidentti **Tarja Halosen** vastaanotolla papin pantakaulus. Kun hän palasi kisakylään, niin jo tutuksi tulleet tarkastuspisteen virkailijat kysyivät, onko Leena tulossa naamiaisista. Huovinen kertoi olevansa Suomen joukkueen pappi, mitä virkailijat eivät olleet uskoa. Osasyynä saattoi olla se, että katolisessa maassa naispappi on tuiki harvinainen näky.

Kisapapin asemaa ei suuremmin ole asetettu kyseenalaiseksi. Suomen Urheiluliitossa pohdittiin pari vuotta sitten, onko aika ajanut kisapapin ohi. Keskustelun lähtökohtana oli se, että yhden uskonnon edustajan mukanaolo sotii yhdenvertaisuutta vastaan.

Olympiakomitea ryhtyi SUL:n pohdintojen herättämänä tarkastelemaan kisapapin asemaa, ja tuli siihen tulokseen, että papin kuuluminen viralliseen kisajoukkueeseen on hyväksi. Komitean hallitus asettui kisapapin tueksi. Huovinen pohtii, että yhdenvertaisuutta tiukasti tarkastelemalla yliopistollakaan ei voisi olla pappia. Yliopistolla Huovisen vastaanotolla käy paljon niin opiskelijoita kuin henkilökuntaa.

Huovisen mukaan muuttuneessakaan maailmassa elämän peruskysymykset eivät ole kadonneet. Hän kokee, että suorituskeskeisessä maailmassa kristinuskon evät eivät ole huonot. Tarjolla on armollisuutta ja ymmärrystä siitä, että vieressä oleva kaveri on yhtä tosissaan elämänsä kanssa.

Niin suuri urheilufani Huovinen ei ole, että tekisi kisapapin työtä päästäkseen kisoihin ja tavatakseen urheilijoita. Hänelle on tärkeintä, että kaikkien kohtaamisten jälkeen elämässä olisi vähän enemmän toivoa kuin epätoivoa.

Eettisiä ongelmia ei voi sivuuttaa

Kun Huovinen aloitti vuonna 2004 kisapappina, niin Lahden MM-hiihtojen dopingkäryistä oli kulunut vasta lyhyt aika. Tämä vaikutti ihmisten suhtautumiseen kisapappiin.

– Silloin ajateltiin usein, että kun pappi tulee paikalle, niin saapuu moraalipoliisi.

Huovinen muistuttaa, että urheilu ei ole irrallaan yhteiskunnasta. Yhteiskunnassa vaikuttavat kielteiset ilmiöt saavat urheilussa omat ilmenemismuotonsa esimerkiksi dopingissa, vedonlyöntirikoksissa ja seksuaalisessa häirinnässä. Eettisesti väärää toimintaa tapahtuu kuitenkin kaikkialla. Huovinen ei haluakaan, että papit nähtäisiin moraalipoliiseina urheilussa tai ylipäätään yhteiskunnassa.

– Huippu-urheilu menettää uskottavuuttaan, jos se haluaa pitää itsensä omassa nurkassaan väittäen, että ”me vain urheillaan”. Ei sillä ole lupaa olla omassa nurkassaan.

Eettiset kysymykset ovat Huovisen mukaan kaikkien vastuulla, olipa ihminen kristitty, muslimi, ateisti tai muun elämänkatsomuksen omaava. Kristillisen arvomaailman hän arvioi saavan ihmisen ottamaan huomioon toisen tarpeet niin kovassa bisnesmaailmassa kuin ankarassa huippu-urheilussa.

– Huippu-urheiluun liittyy minäkeskeisyys, jota menestyksen tavoittelu ruokkii. Parempaan tekemiseen pyrkiminen ei sinänsä ole väärin. Se voi kuitenkin johtaa ympäristön unohtamiseen ja menestyksen tavoitteluun kaikilla mahdollisilla keinoilla.

Huovinen on tullut tunnetuksi sateenkaariväen oikeuksien puolustajana. Hän odottaakin urheilun ottavan esimerkiksi seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt paremmin huomioon osana toimintansa oma-aloitteista muutosta, eikä vain pakon edessä.

Huovinen sanoo, että urheilulla on paikkansa, olipa siinä järkeä tai ei. Hän lähtee ristiriitaisin tuntein Pekingiin, jossa totalitäärinen valtio järjestää kisat kiillottaakseen julkisuuskuvaansa kiinalaisten ja muun maailman silmissä.

Eettisten kysymysten käsittely on Huovisen mielestä urheilun sokea piste. Hän ihmettelee, miksi urheilusta nousee niin vähän esikuvia, jotka lähtisivät yhteisten ja humaanien asioiden puolestapuhujiksi. Huovinen kaipaa lisää **Enni Rukajärven, Tim Sparvin** ja **Riku Riskin** tapaisia urheilijoita, joiden esikuvallisuus ei perustu pelkästään urheilusta nousevaan sankaruuteen ja esikuvallisuuteen.

Huovinen muistuttaa, että urheilijat eivät välttämättä ole esikuvallisia. Urheilulle olisi hänen mielestään hyväksi, jos yhä useammat urheilijat näkyisivät kokonaisempina ihmisinä, joilla on arvoja.

–Tämä maailma on yhteinen ja me olemme vastuussa siitä, miten täällä ollaan. Meidän teoillamme on merkitystä.

JOUKO KOKKONEN



Roomassa pelatussa Eurooppa-liigan Lazio–Celtic -ottelussa marraskuussa 2019 glasgowlaisjoukkueen kannattajat liehuttivat Vatikaanin ja paavin kuvalla varustettuja Irlannin lippuja. Glasgow'ssa katolisen Celticin ja protestanttien Rangersin kannattaminen on yksi kaupungin uskonnollisen kahtiajaon ilmentymä. Kuva: Giuseppe Maffia/Alamy Stock Photo

Paaveilla pallo hallussa

Katolisessa maailmassa liikunnan ja urheilun suhde on näkyvämpi kuin luterilaisissa maissa. Nykyinen paavi edeltäjineen on ottanut toistuvasti kantaa urheiluun. Paavin sana 1,3 miljardin katolilaisen johtajana painaa urheilussakin maallistumisesta huolimatta.

ERITYISEN MERKITTÄVÄ URHEILUMUOTO katolisessa maailmassa on jalkapallo. Katolilaisuus on pääuskonto tai merkittävässä asemassa kaikissa lajin MM-loppuotteluun yltäneissä maissa Ruotsia lukuun ottamatta. Maailmanmestaruuden voittaneissa maissa katolilaisuuden asema on ollut heikoin pääuskonnoltaan anglikaanisessa Englannissa.

Kolme viimeisintä paavia ovat ottaneet vastaan lukuisia Kansainvälisen jalkapalloliiton FIFAn, Euroopan jalkapalloliiton UEFAn ja eri maa- ja seurajoukkueiden lähetystöjä (Clemens 2013; Mazza 2014). Puolalaisesta **Karol Wojtyłasta** tuli paavi Johannes Paavali II vuonna 1978. Hän oli ehtinyt toimia paavina alle kaksi kuukautta, kun hänen luonaan vieraili Bolognan jalkapallojoukkue. Vuonna 1979 paavi otti vastaan muun Italian ja Argentiinan maajoukkueet sekä AS Roman miehistön. (Clemens 2013; Mazza 2014)

Johannes Paavali II oli harrastanut nuorena jalkapalloa maalivahtina. Paavi kertoi puolalaiselle keskikenttäpelaajalle **Zbigniew Boniekille** tehneensä rukouselämässään poikkeuksen ennen Puolan ja Italian välieräottelua jalkapallon MM-kisoissa 1982. Hän oli rukoillut Puolan menestyksen puolesta. Paavi rukouksesta huolimatta Italia voitti. (Agnew 2005)

Katolisen kirkon kiinnostus urheilua kohtaan oli alkanut kasvaa toisen maailmansodan jälkeen. Paavi Pius XII käsitteli urheilua heti maailmansodan päätyttyä Paavalin I korinttolaiskirjeen pohjalta: *”Söittepä siis tai joitte tai teittepä mitä hyvänsä, tehkää kaikki Jumalan kunniaksi.”* Paavi ihmetteli, miten kirkko ei ollut kiinnostunut urheilusta. Retorisella kysymyksellään hän halusi torjua näkemykset, joiden mukaan urheilulla ei ollut mitään tekemistä kirkon kanssa.

Kardinaali Bergoglion valinta paaviksi herätti suurta innostusta jalkapallomaailmassa.

Urheilukeskustelu nousi uudelle tasolle katolisessa kirkossa Johannes XXII:n koolle kutsumassa Vatikaanin toisessa kirkolliskokouksessa 1962–1965. Kokous määritteli, että liikunta ja urheilu auttavat yhteisöllisen harmonian luomisessa sekä edistävät ystävällisiä suhteita kaikkiin luokkiin ja rotuihin kuuluvien ihmisten välillä kaikissa maissa. Uusi lähestymistapa nosti urheilun arvostusta yhtenä inhimillisen toiminnan muotona katolisessa kirkossa. (Mazza 2014)

Johannes Paavali II arvioi vuonna 2000, että urheilusta oli tullut yksi ajallamme ominaisista ilmiöistä, joka tavoitti valtavia määriä ihmisiä etenkin median välityksellä maailmanlaajuisesti kansakuntien ja kulttuurien rajat ylittäen. Paavi näki urheilun voivan tämän vuoksi tukea veljellisemmän ja yhtenäisemmän maailman rakentamista ja auttaa siten voittamaan yksilöiden ja kansojen väliset molemminpuoliset väärinkäsitykset. Johannes Paavali II perusti vuonna 2004 Vatikaaniin kirkko ja urheilu -osaston jatkuvasti laajentuvan urheilumaailman tarkempaa havainnointia ja kristillisen urheilunäkemyksen edistämistä varten. (Clemens 2013; Giving the best of Yourself 2018, 12)

Johannes Paavali II:n kausi päättyi hänen kuolemaansa vuonna 2005. Italian jalkapallopalloliitto siirsi kaikkia otteluita Serie A mukaan luettuna paavin kuoleman vuoksi. Samanlaisen päätöksen teki Meksikon jalkapalloliitto. Saksassa, Espanjassa ja Portugalissa pidettiin otteluiden alussa minuutin hiljainen hetki. (Agnew 2005)

Jalkapallon ystävä opin vartijana

Vuonna 2005 paaviksi valitulla saksalaisella **Joseph Ratzingerilla** ei ollut edeltäjänsä tapaista urheilutaustaa (Clemens 2013). Benedictus XVI tunnustautui suureksi jalkapallon ystäväksi Saksan vuoden 2006 MM-kisojen alla (ntv.de). Kovaan kuriin perustuvaan ruumiinkulttuuriin Ratzinger oli joutunut tottumaan nuoruudessaan Hitler-Jugendin jäsenenä.

Paavin oikeana kätenä toiminut **Tarcisio Bertone** vertasi häntä Bayern Münchenin ja Saksan maajoukkueen legendaariseen liberoon **Franz Beckenbaueriin** ja lausahti kirkon löytäneen Beckenbauerinsa. (Kirby 2013) Vertaus on muuttunut sittemmin ironiseksi. Paavi erosi vuonna 2013 talousskandaalien ja seksuaalisista väärinkäytösten kyllästämässä ilmapiirissä. Beckenbauerin mainetta ovat tahranneet vuosien 2006, 2018 ja 2022 MM-kisahakuihin liittyneet lahjukset.

Ennen valintaansa paaviksi kardinaali Ratzinger toimi katolisen kirkon opin puhtautta valvovan uskonopin kongregaation johdossa vuosina 1981–2005. Ehkä kiinnostavimman lausuntonsa urheilusta hän antoi jo vuonna 1978 piispana Baijerissa. Hän analysoi radiohaastattelussa Argentiinan MM-kilpailuiden jälkitunnelmissa nykyaikaisen jalkapallon ja urheilun olemusta. Ratzinger puhui urheilun ja erityisesti jalkapallon maailmanlaajuisesta vetovoimasta, mikä viittasi hänen mukaansa ikivanhojen vaistojen vaikutukseen. (Clemens 2013)

Toisessa vuonna 1978 antamassa haastattelussa Ratzinger arvioi jalkapallon kiinnittyvän johonkin ihmisyydessä. Hänen määritteli pelin herättämän intohimon olevan pakoa vapauteen arkielämää orjuuttavista kahleista: *”Ja vielä enemmän, se on kadotetun paratiisin kaipuuta.”* (Benzoni 2013) Lausunnot osoittavat Ratzingerin olleen jo varhain hyvin selvillä urheilun voimasta ja sen katolisen kirkon työlle tarjoamista mahdollisuuksista.

Benedictus XVI:n käsitykset urheilusta heijastelivat hänen konservatiivista arvomaailmaansa. Paavikautensa puheissa hän korosti usein urheilun kasvatuksellista merkitystä ja mahdollisuuksia opettavaa itsekuria nuorille. Luonaan vuonna 2007 vierailleelle Itävallan hiihtomaajoukkueelle paavi korosti, että kaikkein vaativimpienkin urheilulajien on perustuttava kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen. Pelkästään suorituskykyyn keskittyvä urheilu ei täyttänyt yhteiskunnallista tehtäväänsä. Paavi totesi, että urheilun on autettava urheilijaa tunnistamaan omat kykynsä, voimavaransa, ponnistelunsa ja elämänsä Jumalan lahjoina. (Clemens 2013)

Franciscus uudistanut katolisen kirkon liikuntasuhdetta

Paaviksi vuonna 2013 valittu argentiinalainen **Jorge Mario Bergoglio** pelasi nuoruudessaan koripalloa ja jalkapalloa. Myös Bergoglion pelipaikka oli maalivahti. (San Martín 2012) Hänen valintansa paaviksi herätti suurta innostusta jalkapallomaailmassa. Paavi Franciscus sai Espanjan maajoukkueelta paidan, johon kaikki pelaajat olivat kirjoittaneet nimensä. Paidan lahjoittivat myös argentiinalaiset **Lionel Messi** ja **Javier Zanetti**. **Diego Maradona** lähetti onnittelut maanmiehelleen ”Jumalan käden” nimissä.

Paavi Franciscus on esiintynyt korostetun vaatimattomasti. Hänen urheilutaustansa esittely on sopinut puolestaan kansanomaisuuden alleviivaamiseen suhteessa etäiseksi jääneeseen edeltäjään. Erityisen paljon huomiota on saanut paavin kannattama Club Atlético San Lorenzo de Almagro. Elinikäinen suhde syntyi Bergoglion ja hänen kasvuvuosiensa kotikaupunginosan Buenos Airesin Almagron jalkapalloseuran välille 1940-luvulla. Tarinaan on tuonut lisähohtoa se, että San Lorenzon perusti 1900-luvun alussa katolinen pappi **Lorenzo Massa**. (San Martín 2021; Yahoo!Sports 2013.) Paavi otti elokuussa 2014 innostuneena vastaan Etelä-Amerikan mestarijoukkueiden cupin voittaneen San Lorenzon joukkueen lähetys-

tön, joka matkusti esittelemään kiertopalkintoa Roomaan (BBC 2014).

Franciscuksen kaudella katolinen kirkko on toiminut liikunnassa ja urheilussa entistä aktiivisemmin. Vatikaanin hallinnon maallikot, perheet ja elämä -osaston vuonna 2018 julkaiseman liikuntaa ja urheilua käsittelevän asiakirjan esipuheessa paavi Franciscus toteaa, että parhaansa tekeminen urheilussa on samalla kehotus tavoitella pyhyyttä. Franciscus näkee, että kristitylle urheilijalle pyhyys koostuu urheilussa tapaamismuodoista, persoonallisuuden muotoutumisesta, läsnäolosta ja ilosta julistaa olevansa kristitty ympäröiville ihmisille. (Giving the best of Yourself 2018, 6)

Katolisen liikunta- ja urheilukäsityksen kokoavan asiakirjan mukaan tulkinta katolisen kirkon kielteisestä suhtautumisesta liikuntaan ja urheiluun perustuu väärinymmärrykseen. (Giving the best of Yourself 2018, 9–10) Asiakirja määrittelee liikunnan ja urheilun tarjoavan tämän päivän vaihtelevissa kulttuurissa ympäristöissä tilan, jossa mahdollistuu harmoninen vuorovaikutus erilaisten yhteisöjen, kulttuurien ja uskontojen välillä. Liikunnan ja urheilun on palveltava ihmisen kokonaisvaltaista kehitystä, ja ne voivat olla myös katolisen kasvatuksen välineitä. Tällöin urheilulajeja, pelejä ja liikuntaleikkejä käytetään siten, että nuoret saadaan ymmärtämään paremmin pyhiä kirjoituksia, kirkon opetuksia tai sakramentteja. (Giving the best of Yourself 2018, 42–44)

Urheilu auttaa tavoittamaan lapset ja nuoret

Katolisen kirkon liikunnalle ja urheilulle antamaa lisäpainoarvoa ilmentää vuonna 2016 paavi Franciscuksen johdolla järjestetty Urheilu ihmisyyden palveluksessa -konferenssi. Tapahtumaan osallistuivat Yhdistyneiden kansakuntien pääsihteeri **Ban Ki-Moon** ja Kansainvälisen olympiakomitean pääsihteeri **Thomas Bach** sekä useiden eri uskontokuntien johtohahmot. Vatikaani perusti konferenssin jälkeen *Urheilu ihmisyyden palveluksessa* -liikkeen, jonka periaatteina ovat myötätunto, kunnioitus, rakkaus, valistuminen, ilo ja tasapaino. Liikkeen missiona on yhdistää intohimo urheiluun uskon arvoihin inhimillisyyden palvelemiseksi.

Katoliselle kirkolle liikunta on myös keino tavoittaa nuoria länsimaiden yhä enemmän maallistuneissa yhteiskunnissa. Britanniassa toimii Johannes Paavali II:n nimeä kantava säätiö, joka järjestää liikuntaa lapsille ja nuorille. (John Paul II Foundation for Sport, 2018.) Katolilaisten määrä lisääntyi Britanniassa ennen Brexitiä huomattavasti Itä-Euroopasta tulleen työvoiman ansiosta. Katoliseen *Centro Sportivo Italiano* -järjestöön kuuluu Italiassa 13 000 urheiluseuraa. CPI:n tarkoituksena on *”edistää urheilua kasvatuksen, kasvun, sitoutumisen ja sosiaalisen yhdistämisen välineenä”*. CSI:n kirkollisena neuvonantajana toimii isä **Alessio Albertini**, joka AC Milanissa keskikentällä pelanneen **Demetrio Albertinin** veli. (Benzoni 2013) Aasiassa, Afrikassa ja Latinalaisessa Amerikassa urheilu on tehokas tapa tavoittaa köyhissä oloissa ja usein kaduilla elävät lapset ja nuoret (esim. Benzoni 2013).

Katolisessa kirkossa ihmeillä ja pyhimyksillä on tärkeä asema. Voi väittää, että huipputason jalkapallon ja muun urheilun on usein ihmeinä näyttäytyvine suorituksineen jopa helpompi kiinnittyä pohjimmiltaan katolisiin maihin kuin protestanttisiin kulttuureihin. Pedofilia- ja talousskandaaleissa ryvettyneelle kirkolle toimeliaisuus urheilussa tuo kaivattua myönteistä julkisuutta.

Jalkapallon asemasta katolilaisessa maailmassa ja Argentiinassa kertoo se, että Franciscus antoi Diego Maradonan marraskuussa 2020 tapahtuneen kuoleman jälkeen haastattelun Gazzetta dello Sport -lehdelle. Maradona oli tavannut paavin vuonna 2014 Roomassa. Franciscus totesi edesmennyttä tähteä muistelleessaan tämän olleen kentällä *”runoilija, suuri mestari, joka toi iloa miljoonille Argentiinassa ja Napolissa. Mutta hän oli myös hyvin hauras ihminen.”* (San Martín 2021)

JOUKO KOKKONEN

Katolisen kirkon liikunta- ja urheilulinjauksia. Giving the best of Yourself. 2018. A document about the christian perspective on sport and the human person. Dicastery of laity, family and life. http://www.laityfamilylife.va/content/laityfamilylife/en/documenti/dare-il-meglio-di-se.html

LÄHTEET

Agnew, P. 2005. Pope had a special place in footballers’ hearts. Irish Times 5.4.2005. https://www.irishtimes.com/sport/pope-had-a-special-place-in-footballers-hearts-1.429303

Benzoni, D. 2013. Paradise lost: Vatican and the Football. Dinamo Babel 13.4.2013. https://dinamobabeleng.wordpress.com/2013/04/13/paradise-lost-football-and-the-vatican/

BBC. 2014. Pope Francis meets Copa Libertadores winners San Lorenzo. https://www.bbc.com/news/world-latin-america-28865962

Clemens, J. 2013. Sport in the Magisterium of Benedict XVI. The Sport Journal 28.2.2013. https://thesportjournal.org/article/sport-in-the-magisterium-of-benedict-xvi/

Giving the best of Yourself. 2018. A document about the christian perspective on sport and the human person. Dicastery of laity, family and life. http://www.laityfamilylife.va/content/laityfamilylife/en/documenti/dare-il-meglio-di-se.html

InsideHook. 2019. Vatican Launches Track Team of Priest and Nuns With Goal of Olympics

John Paul II Foundation for Sport. 2018. https://www.johnpaul2foundation4sport.org/

Kirby, R. 2013. Dictators and Soccer: Popes, PR and the Vatican, Cult Football 17.5.2013. http://cultfootball.com/tag/ratzinger/

Mazza, C. 2005. Blessed John Paul Speaks to the Athletes. The Sport Journal 15.2.2014.

Ntv.de. 2005. Benedikt XVI. ist Fußball-Fan. Kaiser trifft Papst. https://www.n-tv.de/sport/Kaiser-trifft-Papst-article161568.html

San Martín, I. 2021. After Maradona’s death, Angelus News 3.1.2021. https://angelusnews.com/news/world/after-maradonas-death-pope-francis-opens-up-and-talks-sports/

Sport at the Service of Humanity. 2016. https://sportforhumanity.com/

Yahoo!Sports. 2013. The new Pope Francis is a card-carrying San Lorenzo supporter, Yahoo!Sports 13.3.2013. https://sports.yahoo.com/blogs/soccer-dirty-tackle/pope-francis-card-carrying-san-lorenzo-supporter-205916555--sow.html

Usko, uskonto ja urheilu

Kun summeri soi 28.2.1988 Suomi–Neuvostoliitto-jääkiekkopelin päättymisen merkiksi, oli tapahtunut ihme. Kun pikajuoksija asettautuu lähtötelineeseen, hän sipaisee ristinmerkin kasvojensa edessä ennen kuin nostaa katseensa kohti maaliviivaa. Kun jalkapallon EM-kilpailuissa pelaaja makasi elottomana maassa, hakeutuivat katsomossa kädet ristiin.

Tieteellis-teknistyvässä maailmassa mahdollisuudet uskoa ihmeisiin ja tilaisuudet hiljentyä pyhien asioiden äärellä ovat käymässä vähiin. Urheilu tuntuu kuitenkin olevan yksi elämän osa-alue, jossa vielä satunnaisesti henki voittaa materian, tukea haetaan taivaasta ja ihmeitäkin tapahtuu. Urheilun maailmassa koetaan selittämättömiä, ennalta-arvaamattomia ja ennustamattomia asioita. Ehkä tästä syystä urheilu vetoaa ihmisiin iästä, sukupuolesta, kulttuuritaustasta ja sosiaalisesta asemasta riippumatta.

Historiallisesti urheilulla ja uskonnolla on ollut kiinteä yhteys, mutta mikä on urheilun ja uskonnon suhde nykyään? Onko huippu-urheilu sponsoreineen, mainoksineen ja satoja miljoonia euroja tienaavine supertähtineen modernin ajan uusi uskonto? Onko järkkymätön usko itseen jokaisen menestyvän urheilijan taustalla?

Urheilu uskonnollisena rituaalina

Nykyaikaista urheilua muistuttavan toiminnan historia ulottuu kauas menneisyyteen. Mayat ja atsteekit pelasivat varhaisinta tunnettua pallopeliä jo yli 3 000 vuotta sitten. Sumerin kaupungeissa ja Egyptissä harjoitettiin samoihin aikoihin esimerkiksi painia.

Varhaisimmat urheilun muodot olivat usein kiinteästi sidoksissa uskonnollisiin rituaaleihin. Urheilu oli yksi tapa kunnioittaa jumalia, ja urheilemalla pyrittiin luomaan erilaisia yhteyksiä ihmisten ja jumalten välille. Toisaalta monilla urheilun muodoilla oli kytkös myös väkivaltaan, sillä urheilulajit kehittivät niitä ominaisuuksia, jotka olivat hyödyllisiä sodankäynnissä.

Mesoamerikkalaisten intiaanikulttuurien pallopeli ihmisuhreineen on yksi esimerkki siitä, miten urheiluksi ymmärrettävällä tapahtumalla oli sitä itseään huomattavasti laajempi merkitys. Pallopelillä oli sekä rituaalista että symbolista merkitystä, vaikka sitä ilmeisesti pelattiin aika ajoin myös pelkän viihteen vuoksi.

Selkeästi organisoitujen urheilutapahtumien alkaminen voidaan jäljittää antiikin Kreikkaan 700-luvulle ennen ajanlaskun alkua. Nämä tapahtumat olivat usein osa uskonnollisia juhlamenoja. Historioitsijat ovat nostaneet esiin useita mahdollisia syitä sille, miksi uskonnollisiin tapahtumiin alettiin liittää urheilullisia elementtejä.

Yhden selityksen mukaan uskontoon sidoksissa ollut urheilullinen kilvoittelu olisi alkanut hautajaisten yhteydessä. Meille urheilukilpailut osana hautajaisia tuntuisivat todennäköisesti erikoisilta. Tällaisella toiminnalla voi kuitenkin ajatella olevan useita yhteisöä vahvistavia merkityksiä. Surun keskellä tapahtuva peli tai leikki saattoi olla eräs keinoista, joilla pyrittiin pääsemään yli tärkeän ihmisen menetyksestä. Se saattoi myös olla tapa, jolla kuolleiden ja elävien eroa pyrittiin korostamaan.

Ehkä urheilun tarkoituksena oli viihdyttää ja kunnioittaa jumalia? Tämä on toinen yleisesti hyväksytty selitys sille, miksi urheilu olisi ollut luonnollinen osa antiikin Kreikan uskonnollisia menoja. Tuon ajan jumalat olivat ihmismäisiä inhimillisine piirteineen ja hekin kilvoittelivat keskenään urheilulajeissa. Onkin ymmärrettävää, että urheilullisia jumalia juhlistettiin urheilemalla ja että urheilutapahtuma huippusuorituksineen nähtiin jumalille annettavana lahjana.

Antiikin Kreikassa ja Rooman valtakunnassa uskonto oli konkreettinen osa urheilijoiden ja urheilua seuraavien elämää. Urheilijat rukoilivat jumalten apua ennen suorituksiaan. Roomalaisille urheilun seuraajille vastustajien kuoleman toivominen ja heidän kiroamisensa loitsuja sisältävien savitaulujen avulla oli osa arkea. Fanit voivat toki edelleen toivoa salaa vastustajan epäonnistumista ja moni sen ääneen huutaakin. Sitä, kuinka paljon henkilökohtainen usko saa näkyä urheilun kentillä, ratkotaan nykyisin oikeussaleissa. Esimerkiksi viime vuonna Yhdysvaltain korkein oikeus otti pohdintaansa kysymyksen siitä, saako valmentaja rukoilla julkisesti ottelun aikana.

Menestyvä urheilija oli etenkin Kreikassa jumalan ominaisuuksia lähestyvä arvostettu yksilö, joten urheilun mukanaan tuoma maine ja kunnia oli tavoiteltua. Joistakin menestyneimmistä urheilijoista, kuten esimerkiksi **Theagenes Thasoslaisesta** (400 eaa.) tuli kirjaimellisesti palvottuja hahmoja.

Vaikka uskonnon ja urheilun historiallinen suhde on kiinteä, tulee liian suoraviivaisia tulkintoja välttää. Uskonnon ja urheilun selkeä erottaminen on seurausta maallistuneesta länsimaisesta maailmankuvasta. Ihmiskunnan menneisyydessä, jossa uskonto on ollut olennainen osa ihmisten sosiaalista arkea, ei sen erottaminen muista tärkeistä arjen ilmiöistä ole ollut mahdollista.

Syntinen urheilu

Miksi arvovaltainen *The Oxford Companion to Sports and Games*, joka luokittelee urheiluksi esimerkiksi kanoottipoolon, ei mainitse lainkaan dartsia tai biljardia, kysyy filosofi **David Papineau**. Hänen tulkintansa mukaan vaikeneminen johtuu kyseisten lajien paheellisesta kontekstista. Pubissa heitetty tikka ei voi olla urheilua. Tällainen ajattelutapa heijastelee keskiajalla erityisesti kristinuskon



Helsingin Paavalinkirkossa järjestettiin jalkapallon vuoden 2016 EM-kisojen välieräottelun Portugali–Wales yhteydessä kisastudio ja futisehtoollinen.
Kuva: Mikko Stig/Lehtikuva

vaikutuksesta syntynyttä ajatusta siitä, että jumalan ylistämisen sijasta urheilu on pikemminkin syntiin johtavaa tai itse syntistä toimintaa. Osaltaan tähän kriittiseen tulkintaan saattoi vaikuttaa se, miten kristittyjä oli kohdeltu Rooman areenoilla.

Kristinuskon suhtautuminen urheilua kohtaan on kuitenkin ollut kautta historian varsin kaksijakoista. Kun Rauman Lukko voitti jääkiekon liigamestaruuden vuonna 2021, soitettiin kaupungissa kirkonkelloja yhteisen ilon kunniaksi. Reformaattori **Martti Luther** suositteli kunniallisten ja hyödyllisten liikuntamuotojen, kuten tanssin ja miekkailun harjoittamista. Vaikka urheilu miellettäisiinkin kevytmieliseksi huvitukseksi, on se kuitenkin toimintaa, joka voi muokata ihmisen luonnetta ja johtaa jopa moraaliseen kasvuun. Tällaisen näkemyksen juuret löytyvät jälleen antiikin Kreikasta, jossa urheilijat pyrkivät fyysisen harjoittelun ohella kehittämään hyveitä eli arvostettavia luonteenpiirteitä.

Nykyisin urheilijoilla, kuten muillakin vaikutusvaltaisilla ihmisillä, olisi mitä parhain tilaisuus toimia moraalisina esimerkkeinä. Modernin pyhimyksen rooli on silti liikaa vaadittu. Urheilijatkin ovat valitettavasti vain ihmisiä, vaikka uskomattomiin suorituksiin kykenevätkin.

Jumalan kädestä Calgaryn ihmeeseen

Moderni huippu-urheilu on äärimmilleen tuotteistettua viihdettä, leipää ja sirkushuveja puhtaimmillaan. Mutta se on myös jotain muuta. **Diego Maradonan** osittain Jumalan kädellä tekemä maali, Suomen jääkiekkomaajoukkueen Calgaryssa aikaansaama ihme tai **Mika Myllylän** suolla tapahtunut harjoittelun via dolorosa kertovat siitä, kuinka vahvaa symboliikkaa urheiluun liitämme. Jääkiekkoa pelataan pyhätöissä, jotka hiljenevät tappioiden hetkillä. Siellä yleisö on kuudes kenttäpelaaja, jonka kollektiivinen voima siivittää urheilijat voittoon. Kannattajien anteeksiannon sijasta epäonnistuneet urheilijat ristiinnaulitaan nopeasti sosiaalisessa mediassa, kuten tapahtui jalkapallon EM-finaalissa rangaistuspotkuissa epäonnistuneelle englantilaiselle **Marcus Rashfordille**. Väärin kohdeltu urheilija, jonka videotarkistus olisi voinut armahtaa, nousee marttyyrin asemaan.

On mielenkiintoista, kuinka uskonnollista urheilussa esiintyvä symboliikka itse asiassa onkaan. Esimerkiksi kärsimys, hyvitys, oikea ja väärä, oikeudenmukaisuus, epäoikeudenmukaisuus sekä armahdus ovat urheilussa alati läsnä. Omaa joukkuetta kannatetaan dogmaattisesti ja henkilöitä palvotaan. **Jeesuksella** oli 12 opetuslasta, mutta jalkapalloilija **Christiano Ronaldolla** on lähes 500 miljoonaa seuraajaa. Supertähtien suoritukset jäävät historiaan ja saavuttavat myyttisiä mittasuhteita Raamatun kertomusten tavoin.

Parhaimmillaan urheilu antaa selkeitä ja lopullisia vastauksia. Se erottelee voittajat häviäjistä oman sisäisen logiikkansa eli sääntöjen nojalla. Toisaalta nämä säännöt tekevät urheilusta muusta todellisuudesta erillisen, lähes taianomaisen saarekkeen. Säännöt mahdollistavat universaalin tasa-arvon ihanteen, jossa kaikkia kohdellaan samalla tavalla. Yksi urheilun viehätyksistä on kenties nimenomaan siinä, että sitä määrittävät osittain muusta yhteiskunnasta poikkeavat ehdottomat säännöt, joita kuitenkin noudatamme vapaaehtoisesti.

Urheilu modernina uskontona

Uskontotieteilijä **Ninian Smart** (1927–2001) on kuvaillut uskontoja seitsemää ulottuvuutta käyttäen. Nämä ulottuvuudet ovat piirteitä, jotka Smartin mukaan ovat jollain tavalla löydettävissä kaikista uskonnoista. Niihin kuuluvat muun muassa rituaalit, kokemukset ja tunteet, sosiaalinen ulottuvuus, etiikka ja säädökset sekä aineellinen ulottuvuus.

Uskonnoille tyypillistä ovat erilaiset rituaalit: palvominen, pyhiinvaellus ja uhraaminen. Näihin rituaaleihin osallistuminen herättää voimakkaita tunteita, kuten useimmat läheisen hautajaisiin osallistuneet omakohtaisesti tietävät. Uskontojen sosiaalinen ulottuvuus näkyy siinä, että uskonnot ovat lähes aina jollain tavalla institutio-

nalisoituneita ja niitä harjoitetaan usein yhteisöllisesti. Uskonnot sisältävät sosiaalisia normeja, jotka säätelevät niiden harjoittajien käytöstä. Aineellinen ulottuvuus ilmenee esimerkiksi uskonnoille tyypillisissä patsaissa ja maalauksissa tai rakennuksissa, kuten kirkoissa, temppeleissä ja moskeijoissa.

Onko urheilussa havaittavissa Smartin kuvailemia ulottuvuuksia? Kyllä. Suuri osa huippu-urheilusta tapahtuu erityisesti urheilulle pyhitetyissä paikoissa, stadioneilla ja erilaisissa halleissa. Monille urheilulajeille välttämättömiä ovat tietynlaiset välineet. Urheilijat ja kannattajat pukeutuvat tietyllä tavalla. Pukeutumiskoodi tekee eroa "meidän" ja "niiden" välillä, oli kyseessä sitten maajoukkueurheilija tai seurajoukkueen kannattaja. Urheilutapahtumat ovat kollektiivista rituaalista käyttäytymistä, joissa yleisöllä ja urheilijoilla on omat roolinsa. Kilpailut kestävät yleensä tietyn pituisen ajan ja niitä rytmittää ennalta tuttu koreografia. Sitä, mikä on urheilun sisällä mahdollista, säätelevät tarkat säännöt. Urheilun aikaansaamat tunteet ovat parhaimmillaan tai pahimmillaan hyvin voimakkaita, kuten useimmat katsojat, valmentajat ja urheilijat tietävät.

Oikeastaan erityisen kiinnostava kysymys ei ole se, tulisiko urheilu nähdä modernina uskontona. Jos uskonnolle välttämätön piirre on usko yliluonnolliseen, niin silloin urheilu ei täytä uskonnon kriteerejä. Kiinnostava kysymys on, mikä uskonnossa ja urheilussa ihmisiä viehättää. Itsensä ylittämisen mahdollisuus, voimakkaat yhteisölliset kokemukset, arvaamattomuus ja tapahtumat, joita ei viime kädessä voida selittää, ilmenevät sekä uskonnoissa että urheilussa. Perinteisten uskontojen merkityksen väheneminen näkyy länsimaalaisen ihmisen elämässä, jota usein leimaa merkityksettömyyden kokemus. Onko urheilun suuressa vetovoimassa kyse siitä, että se tekee elämästä merkityksellistä?

Jääkiekkoilija **Kaapo Kakolle** perustettu humoristinen kirkko tai Maradonan ympärille vitsinä kehitelty uskonto voidaan nähdä uskonnon parodioina. Oma tulkintani on, että urheilijoiden ympärille rakennetut "uskonnot" kertovat ennemminkin siitä, että suhtautumisemme urheiluun ja urheilijoihin muistuttaa intohimoisuudessaan suhdettamme uskontoon ja uskonnollisiin hahmoihin. Urheilu on meille pyhä asia.

Uskova urheilija

Urheilussa ja uskonnoissa on samantyyppisiä ominaisuuksia, joiden voidaan nähdä selittävän niiden vetovoimaa. Uskontoja ja urheilua yhdistää se, että ne saavat meidät kokemaan voimakkaita yhteisiä kokemuksia. Entä urheilijan usko? Onko urheilun yksilölle antamissa kokemuksissa uskonnollisia piirteitä?

Filosofi **Søren Kierkegaardin** (1813–1865) mukaan aidosti uskonnollinen ihminen valitsee uskomisen ilman täyttä varmuutta. Uskonnollisuuteen kuuluu epävarmuus ja hyppy uskon varassa elämiseen. Voisi ajatella, että aidosti uskovainen ihminen ei ole tekopyhä kirjanoppinut, vaan valitsee vapaaehtoisesti esimerkiksi uskonnon eettisen normiston noudattamisen. Entä urheilija? Yksinäistä golfkierrosta pelaava harrastaja voisi puttaamisen sijasta yksinkertaisesti pudottaa pallon reikään. Miksi hän päättää noudattaa golfin sääntöjä silloinkin, kun kukaan ei näe? Mikä on se auktoriteetti, joka laittaa hänet noudattamaan golfin sinänsä mielivaltaisia sääntöjä? Entä mikä saa huipulle tähtäävään urheilijan rääkkäämään itseään äärirajoille, pidättäytymään monista elämän nautinnoista ja yrittämään yhä uudestaan toistuvien epäonnistumisten jälkeen?

Uskon, että vastaus on usko. Usko itseensä ja siihen, että omilla tekemisillä on jotain itseä suurempaa merkitystä. Voiko urheilun absoluuttiselle huipulle päästä ilman tällaista uskoa? Antiikin tarun **Sisyfos** alistui jumalten rangaistukseen ja päätyi vierittämään kiveä kukkulan huipulle vain nähdäkseen sen vierivän kerta toisensa jälkeen alas. Mitä muuta kuin Sisyfoksen työtä on urheilijan vankkumaton usko siihen, että loputtomilla toistoilla juuri hänestä voi tulla paras kaikista? Entä Raamatun **Job**, joka järkyttävien vastoinkäymisten kohdatessa ei koskaan menetä uskoaan Jumalaan, vaan suostuu jopa uhraamaan poikansa. Eikö jokaisessa huipulle pyrkivässä ja itseensä täysin uskovassa urheilijassa ole ripaus Jobia? Moni urheilija vaarantaa terveytensä, tuhoaa ihmissuhteensa ja päätyy moraalittomiin ratkaisuihin saavuttaakseen voiton.

Urheilijoissa, kuten kaikissa muissakin ihmisryhmissä, on syvästi uskonnollisia ihmisiä. Uskonnollista uskoa kiinnostavampaa on urheilijan usko itseensä. Se ei ole viime kädessä rationaalinen, tieteen avulla perusteltava ilmiö. Urheilijoiden fyysisiä ominaisuuksia voidaan mitata, vertailla ja laittaa paremmuusjärjestykseen suhteessa toisiinsa. Psykologia voi pyrkiä selittämään, miksi tietyt urheilijat ovat psyykkisesti vahvoja ja miten psyykkisiä ominaisuuksia voi kehittää. Yksittäinen onnistuminen tai epäonnistuminen on kuitenkin parhaimmillaan selittämätön mysteeri. Juuri tässä mystisyydessä piileekin urheilun perimmäinen hienous.

ANTTI KUUSELA, FT
tutkija
pummi.kuusela@gmail.com

LÄHTEET

Kierkegaard, Søren, 1992, Päättävä epätieteellinen jälkikirjoitus, WSOY, Porvoo.

Murray, Sarah, C., 2014, "The Role of Religion in Greek Sport", teoksessa Christesen, Paul ja Kyle, Donald, A Companion to Sport and Spectacle in Greek and Roman Antiquity, Wiley-Blackwell, Chichester, 368–379.

Papineau, David, 2017, Knowing the Score: What Sports Can Teach Us About Philosophy (And What Philosophy Can Teach Us About Sports), Basic Books.

Rega, Maria Felicia ja García, Dora, 2019, "The Decapitation Ritual and the Ancient Maya Ballgame. From Archaeological Evidences to Sacred Stories", (Garcia and Rega, 2019, Axis Mundi). Vol. 13, n. 1. 30–41.

Smart, Ninian, 1989, The World's Religions: Old Traditions and Modern Transformations. Cambridge University Press, Cambridge.

Zaleski, John, 2014, "Religion and Roman Spectacle", teoksessa Christesen ja Kyle, 667–681.



Kuva: Jonathan Goldberg/Alamy Stock Photo

Islam ei sano urheilusta suoraan mitään

Muslimien määrä Suomessa on kasvanut nopeasti 20 viime vuoden aikana ja on 2020-luvun alussa arviolta 120 000–130 000. Islam on yhä keskeisempi osa suomalaista yhteiskuntaa, ja siihen liittyvät kysymykset täytyy yhä enemmän ottaa huomioon eri tahoilla. Tämä koskee myös liikuntakulttuuria.

Islamiin ja liikuntaan liittyvät aiheet ovat ajoittain ylittäneet uutiskynnyksen (ks. Latvio 2022). Tuoreimmat esimerkit liittyvät uintiin. Vuonna 2019 perussuomalaisten kansanedustajat tekivät kirjallisen kysymyksen ”burkinien käyttämisestä uimahalleissa” (Tavio & Purra 2019). Pelkästään naisille rajoitetuista uimavuoroista on keskusteltu eduskunnan täysistuntoja myöten (Eduskunta 2002, 2010).

Maailmassa on 1,6 miljardia muslimia. Tarkastelen artikkelissani islamilaisia kannanottoja urheiluun. Keskiössä on kysymys tulkintojen monimuotoisuudesta: islamin enemmistösuuntausta, sunnalaisuutta, leimaa keskitetyn auktoriteetin puute, minkä vuoksi käytännössä kaikkiin kysymyksiin on olemassa useita uskonnollisesti perusteltuja vastauksia. Muslimioppineet ovat perinteisesti suhtautuneet uskonnolliseen moniäänisyyteen hyväksyvästi tai jopa myönteisesti, mutta sunnalaisuuden piirissä on esiintynyt myös yhdenmukaisuuteen pyrkiviä äänenpainoja. Näistä keskeisin on viime vuosikymmeninä ollut salafismi.

Vaikka keskityn tässä kirjoituksessa urheiluun, sama moniäänisyyden ja yhdenmukaistumisen välinen ristipaine leimaa islamilaista tiedontuotantoa laajemminkin. Keskeinen viestini onkin, etteivät urheilua koskevat uskonnolliset linjaukset ole irrallisia laajemmista uskonnollisen auktoriteetin ja uskontulkinnan kysymyksistä. Islamin ja urheilun tutkijan onkin syytä olla tietoinen yleisistä periaatteista, joilla islamilaisia kantoja muodostetaan, ja myös näiden periaatteiden moninaisuudesta ja ajallisesta muutoksesta.

Moniääninen sunnalaisuus

Mitä islam sanoo urheilusta? Ei yhtään mitään. Syy on yksinkertainen: islam ei ole itsenäinen yksilötoimija – se on sosiaalinen konstruktio. Islamilaiset opit ja käsitykset eivät odota löytäjäänsä jossain platonisessa ideoiden maailmassa, vaan ne syntyvät yhteisöllisten neuvottelujen

kautta. Ajatuksesta tai teosta tulee ”islamilainen”, kun se määritellään sellaiseksi. Islam on ikään kuin nimilappu, jonka voi liimata mitä moninaisimpiin uskomuksiin ja käytäntöihin (vrt. Taira 2010). Sama lappu voidaan kiinnittää jopa keskenään ristiriitaisiin käsityksiin, ja eri tapojen ja käsitysten ”islamilaisuudesta” käydäänkin jatkuvia kiistoja. Islam ei voi puhua, mutta ihmiset puhuvat sen puolesta (ks. Pauha 2020).

Erimielisyys leimaa myös urheilua koskevia islamilaisia kannanottoja.

Kun muslimi haluaa tietää uskonnollisen spesialistin näkemyksen johonkin itseään pohdituttavaan kysymykseen, hän voi pyytää oppineelta uskonopillista kannanottoa, *fatwaa*. Fatwa ei sido sen vastaanottajaa, vaan uskova voi vapaasti päättää, toimiiko saamansa vastauksen mukaan, jättääkö vastauksen huomiotta vai kysyykö vielä toisenkin muslimioppineen näkemystä (Hallaq 2004).

Toisin kuin useimmilla kristillisillä kirkoilla, sunnalaisella islamilla ei ole muodollista uskonnollista hierarkiaa tai paavin kaltaista keskitettyä auktoriteettia. Sunnalaisuuden piirissä ei myöskään ole ollut ekumeenisia kirkolliskokouksia vastaavia instituutioita, jotka olisivat yksikäsitteisesti määritelleet oikean uskon ja harhaopin välisiä rajoja. Ei siis ole olemassa mitään tahoa, jolla olisi yleisesti tunnustettu auktoriteetti ”puhua sunnalaisen islamin äänellä” ja antaa sitovia vastauksia uskonnollisiin kysymyksiin. (Ks. esim. Yildirim 2019, 8–9.) Sunnalaista islamia onkin leimannut erimielisyys (*ikhtilaf*), joka on kuitenkin usein nähty hyväksyttävänä tai jopa toivottavana asiaintilana; erään tunnetun perimätiedon mukaan profeetta **Muhammad** on jopa kutsunut erimielisyyttä muslimiyhteisössä osoitukseksi Jumalan armosta (Schacht 2012).

Erimielisyys leimaa myös urheilua koskevia islamilaisia kannanottoja. Egyptiläisen Al-Azhar-yliopiston professori **`Abdul-Fattah Idrees** (2021) on antanut kamppailulajeja koskevan fatwan, jonka mukaan kamppailulajeja saa harjoitella ja niissä voi kilpailla, kunhan kamppailijoiden turvallisuus on taattu. Idrees toteaa, että joidenkin oppineiden mukaan rahapalkinnot kilpailuissa eivät ole hyväksyttäviä, mutta hän itse ei näe niissäkään ongelmaa.

Saudiarabilaisen imaamin **Muhammad Saalih Al-Munajjidin** (2000) mukaan taas kamppailulajit ovat hyväksyttäviä, kunhan niissä ei lyödä kasvoihin, kumarreta tai tehdä muista uskonnoista peräisin olevia uskonnollisia harjoitteita, esimerkiksi mietiskelyä tai hiljentymistä. Eteläafrikkalainen oppinut **Zakaria Makada** (2020) puolestaan kehottaa muslimeita pysyttelemään kokonaan erossa kamppailu-urheilusta, joka hänen mukaansa on *”kuffaarien [vääräuskoisten] tapojen turhaa jäljittelyä”* ja johon *”liittyy koko joukko kiellettyjä asioita”*.

Paine kohti yhdenmukaisuutta

Vaikka islamin tulkintaperinnettä leimaa moniäänisyys, kaikki näkemykset eivät saa yhtä paljon näkyvyyttä. Viime vuosikymmeninä sunnalaista islamia on luonnehtinut ilmiö, jota **Jocelyne Cesari** (2013) nimittää ”salafisoitumiseksi”.

Nimitys ”salafismi” tulee arabiankielisestä termistä *al-salaf al-salih*, jonka voisi kääntää ”hurskaiksi edeltäjiksi”. ”Hurskaat edeltäjät” viittaa profeetta Muhammadin kumppaneihin ja heitä seuranneisiin kahteen muslimisukupolveen. Profeetta Muhammadin kerrotaan nimittäneen näitä varhaisia muslimeita ”parhaiksi yhteisössään”, ja siksi he salafistien mukaan tarjoavat hyvän esikuvan myös myöhempien muslimisukupolvien elämäntavalle.

Salafismille onkin tyypillistä pyrkiä puhdistamaan islamia kaikista ”uudistuksista” (*bid`a*), joille ei voi osoittaa suoraa perustetta Koraanissa tai profeetta Muhammadin perimätiedossa. Näihin uudistuksiin kuuluvat muun muassa erilaiset paikalliset tai alueelliset tavat ja perinteet. (Cesari 2013, 130–131.) Jos fundamentalismi määritellään pyrkimykseksi puolustautua sosiaalisilta, poliittisilta ja eettisiltä muutoksilta palaamalla uskonnon väitetyille juurille (ks. esim. Euben 2013, 179), salafismi on kiistatta fundamentalistinen aatevirtaus.

On tärkeä huomata, että salafismi on ennen kaikkea tutkijoiden termi. Tutkijoiden salafistisiksi määrittelemät muslimitahot harvemmin pitävät itseään sellaisina, vaan katsovat tyypillisemmin edustavansa yksinkertaisesti ”todellista” tai ”puhdasta” islamia (Bunt 2009, 34; Juntunen 2020, 159). Salafismi ei myöskään ole mikään yksi selvärajainen liike vaan yleisnimi useille erilaisille liikkeille ja ajattelijoille. Tunnetuin salafistisena pidetty suuntaus on Saudi-Arabiassa vallalla oleva islamin tulkinta, wahhabilaisuus.

Salafistiset tulkintaperiaatteet vaikuttavat myös siihen, kuinka saudioppineet suhtautuvat urheiluun. Tuskin kukaan heistä kyseenalaistaa fyysisen kunnon ylläpitämistä sinänsä, mutta kanta yksittäiseen lajiin tai harjoittelutapaan riippuu paljon siitä, voidaanko sille osoittaa perusteet Koraanissa tai profeetta Muhammadin perimätiedossa. Juoksun, ratsastuksen ja jousiammunnan kaltaiset perinteiset arabialaiset lajit ovat pääsääntöisesti ongelmattomia. Suhtautuminen muihin lajeihin on sen sijaan usein jännitteisempi. Huolimatta esimerkiksi jalkapallon suosiosta kaikkialla muslimienemmistöisessä maailmassa, moni oppinut suhtautuu jalkapalloon ja muihin moderneihin urheilulajeihin islamille vieraina uudistuksina tai jopa länsimaiden salajuonena islamia vastaan. (Shavit & Winter 2011.)

Saudiarabialaiset toimijat ovat 1970-luvulta alkaen käyttäneet runsaasti rahaa wahhabilaisen uskontulkinnan levittämiseen. Tyypillisiä toimintatapoja ovat olleet muun muassa moskeijoiden rahoittaminen ja julkaisutoiminta. Muslim World League ja muut vastaavat wahhabilaiset lähetysjärjestöt eivät tyypillisesti perusta omia moskeijoitaan tai paikallisyhdistyksiään, vaan toimivat olemassa olevien moskeijoiden ja yhdyskuntien kautta. (Pew 2010, 28–29.) Seurauksena tästä on se, että Euroopassa on hyvin vähän moskeijayhdistyksiä, joita voi luonnehtia salafistisiksi (Juntunen 2020, 159), mutta salafistista materiaalia on jaossa hyvin monissa (ja monenlaisissa) moskeijoissa tai niiden nettisivuilla.

Salafismin vaikutus on erityisen voimakasta internetissä (Cesari 2013, 132–133; Juntunen 2020, 163). Useat tekijät ovat auttaneet salafisteja saamaan hegemonisen aseman bittiavaruudessa. Massiivinen mediatuotanto tuskin olisi mahdollista ilman öljymaiden mittavia resursseja. Salafistisessa uskontulkinnassa on kuitenkin myös rakenteellisia piirteitä, jotka edesauttavat sen leviämistä; yrittäessään palata uskonnon juurille salafistit ovat pyrkineet puhdistamaan islamin kaikista paikallisista ja alueellisista ominaispiirteistä. Koska salafistinen uskonnollisuus ei edellytä tietyn maan tai alueen tapakulttuurin omaksumista, se on helposti siirrettävissä ja sovitettavissa erilaisiin konteksteihin. Erään kollegani sanoin: salafismi matkustaa kevyesti.

Eri suuntiin vetävät tulkinnat

Myös muut kuin salafistiset oppineet peräänkuuluttavat säädyllistä pukeutumista urheillessa ja suhtautuvat kriittisesti miesten ja naisten yhteisiin urheiluharrastuksiin. He ovat kuitenkin yleensä salafisteja valmiimpia sovittamaan yhteen urheilun ja uskonnon vaatimuksia – ja jopa joustamaan jälkimmäisistä edellisten nimissä. Kanadalainen uskonoppinut **Ahmad Kutty** on esimerkiksi antanut fatwan, jonka mukaan ammattilaisjalkapalloilija voi olla paastoamatta, jos hänellä on pelipäivä ramadan-kuussa. (Shavit & Winter 2011.)

Salafistiset oppineet sitä vastoin suhtautuvat pääsääntöisesti kielteisesti kompromisseihin uskonnonharjoituksessa ja ylipäätään urheilun harjoittamiseen muussa kuin uskonnollisessa tarkoituksessa. Salafismille on tyypillistä islamin esittäminen kokonaisvaltaisena elämäntapana, jonka vaikutus ulottuu niin työhön ja perhe-elämään kuin vapaa-aikaankin. Jokainen elämän osa-alue on uskonnolle alisteinen. Ajanviete tai mielihyvä ei salafisteille riitä liikuntaharrastuksen perusteeksi, vaan kuntoilun tulisi palvella esimerkiksi jihadiin valmistautumista. (Shavit & Winter 2011.)

Hyvä esimerkki salafistisesta asennoitumisesta on Qatarin valtion sponsoroimalla Islamweb.net-sivustolla julkaistu fatwa, jonka aiheena on jalkapallon pelaaminen ammattina. Fatwa ottaa jalkapalloammattilaisuuteen kielteisen kannan, jota se perustelee muun muassa seuraavasti: *”Urheilusta on tullut tavoite itsessään ja keino viihdyttää ihmisiä ja täten ’hukuttaa’ heidät peleihin ja viihdykkeisiin. [Urheilun] pääasiallisen tavoitteen pitäisi kuitenkin olla kehittää fyysistä kuntoa jihadia varten ja turvata totuutta.”* (Fatwa Center 2005.)

Wahhabilaiset järjestöt eivät kuitenkaan ole tyystin torjuneet kaikkea jalkapalloon liittyvää, vaan myös hyödyntäneet sen suosiota lähetystyön välineenä. Saudirahoitteinen World Assembly of Muslim Youth -nuortenjärjestö esimerkiksi järjestää säännöllisesti kansainvälisiä jalkapalloturnauksia (Pew 2010, 27).

Islam ei määritä koko arkea

Islamin ja urheilun tutkijan on tärkeä pitää mielessä, että islam ei ole yksi eikä käytännössä mihinkään kysymykseen ole olemassa vain yhtä ainoaa islamilaista kantaa. Tutkittaessa muslimioppineiden kannanottoja urheiluun kannanotot onkin tärkeää asettaa kontekstiinsa ja pyrkiä ymmärtämään, millaista tulkintaperinnettä ne edustavat. Tämä pätee erityisesti salafistisiin näkemyksin, koska niiden kohdalla on suurin riski luulla verrattain marginaalisia tulkintoja yleisiksi islamilaisiksi periaatteiksi.

Salafistiset tahot toimivat tyypillisesti muiden organisaatioiden kautta eivätkä itse kutsu omaa uskontulkintaansa salafismiksi vaan esimerkiksi ”puhtaaksi islamiksi”. Tämä on omiaan piilottamaan salafististen ajatusten juuret ja johtaa helposti siihen, että satunnainen nettisurffaaja olettaa salafistitulkinnat yleispätevämmiksi kuin ne todellisuudessa ovat. Salafistiset ajatukset ovatkin myös muslimien itsensä piirissä muodostuneet tietynlaiseksi standardiksi, johon ei-salafistinen enemmistö helposti vertaa omaa uskonnollisuuttaan (Cesari 2013, 133).

Oppineiden virallisten kannanottojen lisäksi on tärkeä kiinnittää huomiota myös tavallisten ihmisten arjen uskonnollisuuteen ja siihen, millä kaikella muulla kuin uskonnolla on merkitystä muslimien elämässä. Kuten niin sanotun eletyn uskonnon (*lived/everyday religion*; ks. esim. McGuire 2008; Reinhart 2020; Tiilikainen 2003) tutkijat ovat korostaneet, tavallisten ihmisten arjen uskonharjoitus on usein varsin kaukana uskonnon ”virallisista” normeista ja opeista. Muslimien elämää ei myöskään määrittele yksinomaan islam (Jeldtoft 2013, 85), vaan heidän arkielämän ratkaisuihinsa vaikuttavat uskonnon lisäksi monet muutkin tekijät.

Uriya Shavitin ja **Ofir Winterin** (2011) artikkeli antaa hyvän esimerkin uskonoppineiden vaikutuksen rajallisuudesta jopa yhteiskunnissa, jotka ovat kaikkein voimakkaimmin uskonnon läpäisemiä. Wahhabilaiset oppineet ovat tyypillisesti suhtautuneet huomattavan kielteisesti sekä jalkapalloon yleensä että reidet paljastaviin otteluasuihin erityisesti. Silti Saudi-Arabiallakin on oma jalkapallomaajoukkue, jonka shortsit jättävät reidet paljaiksi.

TEEMU PAUHA, FT, dos.
islamilaisen teologian yliopistonlehtori
teologinen tiedekunta
Helsingin yliopisto
teemu.pauha@helsinki.fi

LÄHTEET

Al-Munajjid, M. S. 2000. What is the ruling on playing karate. https://islamqa.info/en/answers/4259/what-is-the-ruling-on-playing-karate, 3.1.2022.

Bunt, G. R. 2009. iMuslims. Rewiring the house of Islam. Chapel Hill: The University of North Carolina Press.

Cesari, J. 2013. Why the west fears Islam. An exploration of Muslims in liberal democracies. New York: Palgrave Macmillan.

Eduskunta 2002. Valtioneuvoston selonteko kotouttamislain toimeenpanosta. Täysistunnon pöytäkirja 74/2002 vp. https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/sivut/trip.aspx?triptype=ValtiopaivaAsiakirjat&docid=PTK+74/2002+ke+p+1, 3.1.2022.

Eduskunta 2010. Sisäasiainministeriön hallinnonala 26. Täysistunnon pöytäkirja 131/2010 vp. https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/sivut/trip.aspx?triptype=ValtiopaivaAsiakirjat&docid=PTK+131/2010+ke+p+7, 3.1.2022.

Euben, R. L. 2013. Fundamentalism. Teoksessa: G. Bowering, P. Crone, W. Kadi, D. J. Stewart, M. Q. Zaman & M. Mirza (toim.) The Princeton

Encyclopedia of Islamic Political Thought. Princeton, N.J.: Princeton University Press, 179–188.

Fatwa Center 2005. Professional football player as a career. Fatwa No: 90949. https://www.islamweb.net/en/fatwa/90949/professional-football-player-as-a-career, 30.12.2021.

Hallaq, W. B. 2004. Fatwa. Teoksessa: P. Mattar (toim.) Encyclopedia of the modern Middle East and North Africa, 2nd ed., vol. 2. Gale eBooks, 816–817. link.gale.com/apps/doc/CX3424600948/GVRL?u=uhelsink&sid=bookmark-GVRL&xid=26e043fd, 30.12.2021.

Idrees, `A-F. 2021. Are Muslims permitted to participate in competitive karate? https://aboutislam.net/counseling/ask-the-scholar/sports-games/playing-karate-competitions-permissible/, 3.1.2022.

Jeldtoft, N. 2013. Spirituality and emotions. Making a room of one's own. Teoksessa: N. M. Dessing, N. Jeldtoft, J. S. Nielsen & L. Woodhead (toim.), Everyday lived Islam in Europe. Lontoo: Routledge, 85–100.

Juntunen, M. 2020. Matkalla islamilaisessa Suomessa. Tampere: Vastapaino.

Latvio, R. 2022, tulossa. Muslimit liikkujina ja liikuttajina. Teoksessa: T. Pauha & J. Konttori (toim.) Suomalaiset muslimit. Helsinki: Gaudeamus.

Makada, Z. 2020. Taking up mixed martial arts or boxing as a profession. http://www.muftionline.co.za/node/31628, 3.1.2022.

McGuire, M. 2008. Lived religion. Faith and practice in everyday life. New York: Oxford University Press.

Pauha, T. 2020. Uskonto ja oma ajattelu. Teoksessa: T. Rönni (toim.) Kuka maailmaa hallitsee? Vallan umpisolmuja avaamassa. Helsinki: Gaudeamus, 141–157.

Pauha, T. & Nikanne, I. 2022. Finland. Teoksessa S. Müssig, E. Račius, S. Akgönül, A. Alibašić, J. S. Nielsen & O. Scharbrodt (toim.) Yearbook of Muslims in Europe, vol. 13. Leiden: Brill, 218–234.

Pew Forum on Religion & Public Life 2010. Muslim networks and movements in Western Europe. Washington, D.C.: Pew Research Centre.

Reinhart, A. K. 2020. Lived Islam. Colloquial religion in a cosmopolitan tradition. Cambridge: Cambridge University Press.

Schacht, J. 2012. Ikhtilāf. Teoksessa P. Bearman, Th. Bianquis, C.E. Bosworth, E. van Donzel & W.P. Heinrichs (toim.) Encyclopaedia of Islam, 2nd ed. Leiden: Brill. http://dx.doi.org/10.1163/1573-3912_islam_SIM_3515, 29.12.2021.

Shavit, U. & Winter, O. 2011. Sports in contemporary Islamic law. Islamic Law and Society 18 (2), 250–280.

Taira, T. 2010. Religion as a discursive technique. The politics of classifying Wicca. Journal of Contemporary Religion 25 (3), 379–394.

Tavio, V. & Purra, R. 2019. Kirjallinen kysymys burkinien käyttämisestä uimahalleissa. Kirjallinen kysymys KK 188/2019 vp. https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/Kysymys/Documents/KK_188+2019.pdf, 3.1.2022.

Tiilikainen, M. 2003. Arjen islam: Somalinaisten elämää Suomessa. Tampere: Vastapaino.

Yildirim, A. K. 2019. The new guardians of religion. Islam and authority in the Middle East. Houston, TX: Rice University's Baker Institute for Public Policy. https://www.bakerinstitute.org/media/files/files/25ca754a/cme-pub-luce-intro-031119.pdf, 30.12.2021.





Vuoden 2021 Johtaa kuin nainen -kurssin osanottajat. Kuva: Suomen Olympiakomitea

Johtaa kuin nainen -koulutus on rohkaissut naisia urheilun johtopaikoille

Naisten liikunnan ja urheilun pitkään historiaan mahtuu hienoja urheilusuorituksia ja esikuvia. Historiaa on kuitenkin varjostanut syrjintä, luokittelu ja ulossulkeminen. Miehet ovat hallinneet pelikenttiä, määritelleet sääntöjä ja toimineet portinvartijoina päätöksenteossa. Tyttöjen ja naisten tasa-arvoista asemaa liikunnan ja urheilun areenoilla on ajettu aktiivisesti jo 1900-luvun alusta alkaen. Sadassa vuodessa on menty reippaasti eteenpäin, mutta maaliin ei ole vielä päästy.

NAISET OVAT EDELLEEN ALIEDUSTETTUJA urheilun kaikilla tasoilla. Epätasa-arvo koskettaa niin valmennusta, harrastamista ja huippu-urheilu-uraa kuin osallistumista päätöksentekoelinten toimintaan paikallisella, kansallisella, alueellisella ja kansainvälisellä tasolla. (Adriaanse 2015, International Olympic Committee 2018, United Nations 2007). Yksi tärkeistä kehittämiskohteista on naisten osallisuus liikunnan ja urheilun johtotehtävissä.

Kansallisten ja kansainvälisten urheilu- ja liikuntajärjestöjen sukupuolten välistä tasa-arvoa on pyritty edistämään esimerkiksi rakenteellisesti. Yksi suosittu strategia ovat olleet sukupuolikiintiöt. Euroopan Unionilla on pitkään ollut tavoite, että kansallisten järjestöjen hallitusten jäsenistä vähintään 40 prosenttia on miehiä ja naisia (European Institute for Gender Equality 2015). Tutkimuksissa, joissa on selvitetty sukupuolten välistä tasa-arvoa

urheilu- ja liikuntajärjestöissä, on todettu, että harvoissa järjestöissä kuitenkaan päästään tavoiteltuun 40 prosentin sukupuolijakaumaan (Cury, de Haan, Knoppers & Sotiriadou 2018, Elling, Hovden & Knoppers 2019).

Sukupuolikiintiöiden asettaminen ei yksinään riitä tasa-arvon saavuttamiseen.

Tasa-arvo suomalaisissa valtakunnallisissa ja alueellisissa liikuntajärjestöissä

Likesin julkaisemassa *Tasa-arvo valtakunnallisissa ja alueellisissa liikuntajärjestöissä 2019* -tutkimuksessa on esitetty tiedot järjestöjen (n=128) hallitusjäsenten, päätoimisten ja osa-aikaisten työntekijöiden ja hallitusten puheenjohtajien kokonaismääristä sekä sukupuolijakauma tulosten mukaan vuonna 2019 (Likes 2019). Tulosten perusteella vuonna 2019 kahdeksan järjestön (n=128) hallituksessa oli pelkästään miehiä. Järjestöjä, joiden hallituksiin kuului yhtä paljon naisia ja miehiä, oli kahdeksan.

Kaikista tutkimuksessa tarkastelluista liikuntaa ja urheilua edistävistä järjestöistä naisten osuus oli pienin lajiliittojen hallituksissa. Lähes puolessa lajiliitoista (37/76) hallituksen jäsenistä naisia oli korkeintaan 20 prosenttia. Aluejärjestöistä 13 prosenttia (n=15) ja muissa järjestöistä 22 prosenttia (n=37) olivat sellaisia, joiden hallituksissa naisten osuus jäi alle viidenneksen. Järjestöjä, joiden hallituksissa naisten osuus oli 44–49 prosenttia, oli lajiliitoista kuusi (n=76), muista järjestöistä kymmenen (n=37) ja aluejärjestöistä neljää (n=15). Muiden järjestöjen sekä aluejärjestöjen hallituksissa molemmat sukupuolet olivat tasaisemmin edustettuina kuin lajiliitoissa. Järjestöjen puheenjohtajista naisia oli vain 19 prosenttia (n=24) ja miehiä 81 prosenttia (n=104).

Sukupuolikiintiöiden asettaminen ei yksinään riitä tasa-arvon saavuttamiseen. Urheiluorganisaatioiden rakenteisiin vaikuttavien toimenpiteiden lisäksi tarvitaan yksilöllisiä strategioita ja ratkaisuja. Tutkimuksissa, joissa on tarkasteltu sukupuolten välisen tasa-arvon edistämistä urheilujärjestöissä, on suositeltu toimenpiteiksi esimerkiksi naisille kohdennettuja hankkeita ja koulutuksia, mentorointia, miesten kouluttamista ja aktiivista osallistumista sekä organisaation toimintamallien muuttamista. (European Institute for Gender Equality 2015, Knoppers, Spaaij & Claringbould 2021, Sotiriadou, de Haan & Knoppers 2017, United Nations 2007.) Olympiakomitean *Johtaa kuin nainen* -koulutus on hyvä esimerkki hankekokonaisuudesta, jossa naisten toimijuutta pyrittiin vahvistamaan erilaisia metodeja hyödyntäen.

Johtaa kuin nainen -koulutus: itsensä haastamista ja kasvua

Suomen Olympiakomitean ja Jane ja Aatos Erkon säätiön rahoittamaan *Johtaa kuin nainen* -koulutukseen osallistui vuosina 2019–2021 yhteensä 60 liikunnan ja urheilun johtotehtäviin tähtäävää naista. Koulutuksen tavoitteena oli vahvistaa liikunnan ja urheilun johtamisosaamista, ja lisätä naisten tasa-arvoa johtotehtävissä. Hankkeen tarkoituksena oli lisäksi herätellä yhteiskunnallista keskustelua tasa-arvosta ja siitä, ketkä päätyvät urheilun päätöksentekopaikoille.

Hanke sisälsi kolme koulutusohjelmaa vuosina 2019–2021. Kuhunkin valittiin 20 osallistujaa hakemuksien perusteella. Hanketta edelsi 2017–2018 pilottikoulutus, johon osallistui 20 luottamusjohtajaa. *Johtaa kuin nainen* -koulutukseen osallistui naisia, jotka toimivat tai joiden tavoitteena on toimia liikunnan ja urheilun kansallisissa tai kansainvälisissä johtotehtävissä. (Suomen Olympiakomitea 2021.)

Vuoden mittainen koulutus koostui viidestä koulutusviikonlopusta sekä henkilökohtaisesta mentoroinnista. Viikonloppujen pääsisältöalueita olivat henkilökohtainen, ihmisten ja strateginen johtaminen, viestintä, vuorovaikutus ja esiintyminen. Teemoja käsiteltiin urheilun ja liikunnan toimijoiden ja toimintaympäristön näkökulmista. Koulutuksen sisällöistä vastasivat oman alansa konkarit.

Osallistujat saivat runsaasti materiaalia ja konkreettisia työkaluja työn tueksi. Vaikka kyseessä oli 20 osallistujan koulutus, huomioitiin siinä myös jokaisen henkilökohtaiset tavoitteet, kehittämiskohteet ja toiveet. Virallisten koulutusviikonloppujen välissä oli tarjolla epävirallisia tapaamisia, joissa osallistujat pääsivät kuulemaan koulutukseen jo osallistuneiden sekä mentoreiden kokemuksia.

Vielä enemmän kuin konkreettiset materiaalit koulutus tarjosi henkistä pääomaa ja turvallisen tilan kasvamiselle. Koulutus oli loistava mahdollisuus tavata uusia alan toimijoita ja laajentaa verkostoja. Osallistujien erilaiset työtehtävät ja taustat varmistivat mielenkiintoiset keskustelut monista eri näkökulmista. Monille koulutukseen osallistujille juuri vertaistuki ja mahdollisuus pohtia johtamiseen ja uraan liittyviä kysymyksiä luottamuksellisessa ympäristössä olivat koulutuksen tärkeimpiä anteja.

Mentorointi henkilökohtaisen polun sparraajana

Toinen koulutuksen kiistattomasti suosituimpia osia oli henkilökohtainen mentorointi. Kohdennettujen ohjelmien lisäksi mentoroinnin todettu vauhdittavan naisten etenemistä johtotehtäviin (Cury, de Haan, Knoppers & Sotiriadou 2018, Suomen Olympiakomitea).

Koulutukseen osallistuvat saivat valita mentorinsa itse, eikä järjestäjä ollut määritellyt ennakkoon, kuka voi olla mentori. Mentori saattoi olla mies, nainen, nuorempi, vanhempi, tuttu, toimia urheilun parista tai tulla täysin muusta ympäristöstä. Suurin osa päätyi valitsemaan mentorikseen naisen. Tyypillistä mentoreille oli myös yhteys liikunta- ja urheilualaan. Mentorit toimivat vapaaehtoispohjalta.

Kokemukseni mukaan mentorit kokivat tehtävänsä kunniaksi ja lähtivät prosessiin mielellään mukaan. Osa mentoreista olivat olleet mukana jo aiemmissakin koulutuksissa. Tämäkin kielii siitä, että mentorit näkivät tasa-arvon edistämisen arvokkaana asiana.

Koulutuksen järjestäjä arvosti mentoreiden ajallista panostusta koulutukseen ja prosessiin. Mentoroinnin tueksi oli tarjolla työkaluja myös mentoreille. Olympiakomitea järjesti heille oman aloitustapaamisen ja myöhemmin syksyllä toisen tapaamisen, jossa mentorit pääsivät vaihtamaan kokemuksia keskenään. Koulutukseen osallistujan tehtävänä oli määritellä mentoroinnin tavoitteet ja tapaamisen sisällöt. Parhaimmillaan mentorointiprosessissa mentorilla oli yhtä lailla mahdollisuus oppia. Parhaimmillaan molemmat osapuolet oppivat tapaamisissa ja keskusteluissa. Koulutettavien ja mentoreiden tarinoita eri vuosikursseilta on julkaistu Suomen Olympiakomitean sivuilla.

Koulutus loppuu – matka jatkuu

Hankekokonaisuudessa koulutettuja 80:tä naista yhdistää halu vaikuttaa liikunta- ja urheilualaan kansallisesti ja kansainvälisesti. Suurella osalla koulutukseen osallistuneista on ollut myös henkilökohtainen mentori. Näin ollen koulutus on vaikuttanut yli sataan alan ammattilaiseen. Kun pohtii koulutukseen osallistuneiden sekä mentoreiden lisäksi kaikkien mukana olleiden omia verkostoja ja yhteisöjä, voi koulutuksen olettaa koskettaneen välillisesti useita satoja liikunta-alan ammattilaista ympäri Suomea. Hankekokonaisuus on siten onnistunut tavoitteessaan herättää yhteiskunnallista keskustelua.

Koulutuksen vaikuttavuutta pitkällä aikavälillä on alettu arvioida. *Johtaa kuin nainen* -koulutukseen osallistuneiden palautteita koulutuksesta on hyödynnetty väitöskirjatutkimuksen aineistona. Tarkoituksena on saada lisää tietoa, miten tällainen kohdennettu hanke vaikuttaa tasa-arvon tosiasialliseen edistämiseen suomalaisissa liikunta-alan järjestöissä.

Jatkossa olisi varmasti hyvä järjestää naisten toimijuutta edistäviä koulutuksia sukupuoleen katsomatta. Vain naisille suunnattu koulutus lähestymistapana saattaa ylläpitää ajatusta, että sukupuolten tasa-arvo on ongelma, joka koskee vain naisia. Tämä ei välttämättä rohkaise tai innosta miehiä osallistumaan miesvaltaisen hallintokulttuurin muuttamiseen. Esimerkiksi Cury, de Haan, Knoppers & Sotiriadou (2018) pohtivat tutkimuksessaan, että mentorointi voi olla vieläkin hedelmällisempää, jos mentori-aktori -pari ovat nainen ja mies.

Yksilöllisten toimintatapojen lisäksi on tärkeää tarkastella organisaatioiden toimintatapoja, jotka saattavat estää tasa-arvon toteutumista. Knoppers, Spaaij ja Claringbould (2021) ovat tutkineet tasa-arvon vastustusta urheilujärjestöissä organisaatioiden diskurssin kautta. Tutkijat tunnistivat erilaisia diskursiivisia käytäntöjä, joita urheiluseurojen johtotehtävissä olevat hyödynsivät vastustaakseen monimuotoisuutta. Tutkijat päättelivät, että vastustus syntyy urheiluseuroissa keskustelukulttuurissa, joka mahdollistaa tasa-arvon todellisen noudattamatta jättämisen mikrotasolla käyttämällä makrotason näennäistä monimuotoisuusdiskurssia. Tulokset viittaavat siihen, että tasa-arvon toteutuminen vaatii sinnikästä työtä asenteiden, sisäistettyjen oletusten ja piilotoimintakulttuureiden muuttamiseksi.

Johtaa kuin nainen -koulutus on ollut menestyksekäs yksilötason naisjohtajuutta tukeva hanke. Seuraavaksi tarvitaan hanketta, jolla pyritään vaikuttamaan urheilujärjestöjen tasa-arvoon sisältäpäin.

VILJA SIPILÄ, LitM
liikuntatieteiden erityisasiantuntija
Liikuntatieteellinen Seura
vilja.sipila@lts.fi

Kirjoittaja osallistui Johtaa kuin nainen -koulutukseen vuonna 2021.

LÄHTEET

Adriaanse, J. 2016. Gender Diversity in the Governance of Sport Associations: The Sydney Scoreboard Global Index of Participation. Journal of Business Ethics 137, 149–160.

Cury, R., de Haan, D., Knoppers, A. & Sotiriadou, P. 2018. Facilitating women in executive board of sports organisations: structured and individual strategies. 7th IWG World Conference on Women and Sport.

Elling, A., Hovden, J. & Knoppers A. 2019. Gender Diversity in European Sport Governance. Edited by Agnes Elling, Jorid Hovden, Annelies Knoppers. Routledge 2019.

European Institute for Gender Equality (EIGE) 2015. Gender Equality in Power and Decision-Making. Review of the Implementation of the Beijing Platform for Action in the EU Member States.

International Olympic Committee, 2018. IOC gender equality review project: IOC gender equality report / International Olympic Committee. Lausanne: International Olympic Committee. Luettu 17.12.2021.

Knoppers, A., Spaaij, R. & Claringbould, I. 2021: Discursive resistance to gender diversity in sport governance: sport as a unique field? International Journal of Sport Policy and Politics 13:3, 517–529.

Likes (2019): Tasa-arvo liikunnassa ja urheilussa tutkimus 2019. https://www.likes.fi/tutkimus/tasa-arvo-liikunnassa-ja-urheilussa-2021-tutkimuskatsaus. Luettu 16.12.2021

Sotiriadou, P. & de Haan, D. 2018. Women and leadership: advancing gender equity policies in sport leadership through sport governance, International Journal of Sport Policy and Politics 11:3, 365–383.

Sotiriadou, P., de Haan, D., & Knoppers, A. 2017. Understanding and redefining the role of men in achieving gender equity in sport leadership. https://library.olympic.org/Default/doc/SYRACUSE/171304/under standing-and-redefining-the-role-of-men-in-achieving-gender-equity-in-sport-leadership-popi-sot. Luettu 15.12.2021

Suomen Olympiakomitea, 2021: https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/vastuullisuus/tasa-arvo/johtaa-kuin-nainen/. Luettu 15.12.2021

United Nations, 2007. Women 2000 and beyond: women, gender equality and sport. New York: United Nations Division for the Advancement of Women

Liikunta ja uskonto: isoja eroja, mutta paljon samaa

Ennen teologian ja uskonnontutkimuksen opiskelua työskentelin yli vuosikymmenen päätoimisena liikuntavalmentajana. Liikunnan ja uskonnon suhde ei kulttuurissamme ole ilmeinen eikä välttämättä olennainenkaan, joten ammatillisen toimijuuden laajentaminen liikunnasta uskonnon pariin on suhteellisen epätyypillinen loikka. Kuitenkin liikuntaa ja urheilua sekä uskontoa tai tiettyä katsomusta yleisemmin henkisyyttä ja hengellisyyttä, voidaan tarkastella samassa kuvassa useilla tavoilla jopa toisiaan täydentävinä.

Suomi on maallistunut yhteiskunta. Uskonnollisuus piiloutuu julkisissa tiloissa tai näkyy vain hallituin tavoin. Välillisesti liikuntaharjoitteluumme vaikuttavat perinteisestä valtauskonnosta koko kalenterivuoteemme vakiintuneet juhlapyhät, jolloin liikuntamahdollisuudet saattavat rajoittua. Liikunnan ja uskonnon kiistattomin yhtäläisyys on, että molempia *harjoitetaan* eli ylläpidetään toistuvasti ja tarkoituksellisesti. Toiminnan luonteen joustavuus tai pysyvyys riippuu siitä, millainen rooli liikunnalla tai uskonnolla on yksilön elämässä. Molempia voidaan harjoittaa esimerkiksi tavan vuoksi tai *rakkaudesta lajiin*, intohimosta yhtä lajia kohtaan tai sisällyttäen elementtejä useista lajeista, yksin tai yhdessä, kotona tai erityisissä puitteissa, itsenäisesti tai jonkun toisen johdolla.

Uskontotieteessä eräs tutkittu näkökulma liikuntaan tai urheiluun on sen tarkastelu uskonnon kaltaisena ilmiönä, jossa omistautunut lajiharjoittelu tai penkkiurheilu saavuttaa samantyyppisiä piirteitä kuin järjestäytynyt uskonto. Uskontotieteilijä **Ninian Smart** jakoi 1900-luvulla uskonnon ilmenemismuodot ja vaikutusalueet seitsemään ulottuvuuteen. Niitä voidaan mielestäni ilman suuria ongelmia soveltaa urheiluun. Smart määritteli uskonnon ulottuvuudet seuraavasti: 1. käytännöt ja rituaalit, esimerkiksi vierailu tärkeissä paikoissa; 2. kokemukset ja tunteet kuten merkityksellisyys tai haltioituminen yhteisessä tilaisuudessa; 3. kertomukset ja myytit, esimerkiksi tarinat tärkeiden henkilöiden elämästä; 4. oppi ja filosofia eli sanoiksi muodostetut uskomukset, jota liikunnan näkökulmasta voisi ilmentää yksilön tai joukkueen itsemotivointi vakiintunein mantroin; 5. etiikka ja säädökset eli ohjeet oikeanlaisesta elämäntavasta; 6. yhteisöt ja instituutiot eli aiheen tiimoilta yhteen kokoontuvat yksilöt ja 7. materiaalinen ulottuvuus, esimerkiksi rakennukset, kirjat, pukeutuminen ja symbolit.

Liikunta ja uskonto eivät edellytä toisiaan, mutta voivat elettyinä lähentyä yllättävästi. Molemmat järjestäytyvät loputtoman laajalla skaalalla pienistä paikallisista ryhmistä vaikutusvaltaisiin instituutioihin. Moni ihminen harjoittaa elämässään molempia ja kuuluu samanaikaisesti useisiin ryhmiin. Eletty todellisuutemme on äärimmäisen moniselitteinen. Siten esimerkiksi psykologian, sosiologian tai kasvatustieteen teorioihin laajeneva viitekehys tuottaa yhä enemmän tietoa kasvustamme liikunnan ja uskonnon harjoittajiksi. Kuten kaikkeen kasvatukseen, liikuntaan ja uskontoon liittyy arvoja, tavoitteita, vuorovaikutusta sekä ristiriita pakon ja vapauden välillä. Ne muovaavat ihmisen henkilökohtaisia arvoja ja identiteettiä. Yhteisöt ovat yksilöille parhaimmillaan turvallisia kasvualustoja ja elinikäisiä tukiverkostoja, jotka tuottavat inhimillisesti tärkeän kokemuksen kuulumisesta johonkin.

Maailmalla uskontotraditiot näyttäytyvät huomattavasti luonnollisempana osana koko elämää kuin Suomessa, eivätkä urheilijoiden uskonilmaukset ole monissa kulttuureissa mitenkään poikkeuksellisia. Päinvastoin monet urheilutähdet rukoilevat ennen kilpailuja ja omistavat julkisesti koko menestyksensä jumalansa nimeen kieltäytyen pyhitetystä paikasta ihmisyyden yläpuolella, mihin kiihkeimmät ihailijat olisivat heidät kohottamassa. Heidän kokemuksensa urastaan osana jumalansa palvelemista havainnollistaa hyvin uskonnon psyykkistä kantamaa. Kun kaikki on saatu ylimaallisena lahjana, eikä sankarinviitan toivossa, tulee itseriittoisuutta todennäköisemmin kanavoitua kiitollisuutta.

Uskonto ja urheilu vaikuttavat niin tunteiden kuin käytännön tasolla. Moniin etenkin aasialaissyntyisiin liikuntamuotoihin sisältyy jo itsessään erottamattomalla tavalla meditaatiota ja pyrkimys henkiseen tasapainoon. Esimerkiksi maailmanlaajuisesti suosittu jooga ei ollut alun perin liikuntamuoto vaan intialaisesta uskontoperinteestä juontuva menetelmä. Kamppailulajien taitajat säilyttävät opit korkeasta moraalista harjoituksen ulkopuolellakin. Esiintyvien liikuntamuotojen, kuten sirkuksen ja tanssin taiteellinen ilmaisu edellyttää osana performanssia tunteiden onnistunutta välittämistä yleisölle.

Tunteiden ja käytännöllisyyden painotus sekä uskontojen ja urheilulajien lopulliset päämäärät eroavat ilmiselvästi. Lähes kaikki uskonnot etsivät tunnetasolla pyhyyttä ja jonkinlaista ikuista totuutta, mikä ilmenee monin tavoin käytännössä. Melkein kaikki urheilulajit tähtäävät puolestaan käytännössä fyysisten kykyjen kehittämiseen, mikä näkyy myös tunnetasolla. Molemmissa piilee mahdollisuus vahvistaa toimintatapoja, joiden ytimessä on ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi läpi elämän. Näin ollen uskontojen ja urheilulajien jaettuna päämääränä voitaisiin pitää mielen ja kehon luotettavaa yhteyttä.

Edellä mainittu yhteys on yhä uudelleen koetuksella matkalla tavoitteisiin, suorituksen hetkellä ja erityisesti silloin, kun kaikki ei mene suunnitellusti. Elämässä ja urheilussa vastoinkäymiset ovat väistämättömiä. Hengellinen lähestyminen voi auttaa selviytymään niistä.

EMMA NORDVALL, teologian ylioppilas
Helsingin yliopisto
liikuntaneuvoja/tanssinopettaja
emma.nordvall@helsinki.fi

Liikuntapappi: luottamuksen, lohdutuksen ja armon ammattilainen

”Voitko rukoilla, että meidän joukkueemme voittaa tänään?” Näin kysyi kerran nuori jääkiekkoilija, joka kävi koko urheilulukion ajan juttusillani. Tällaisiin pyyntöihin olen vastannut aina samalla tavalla: rukoilen mieluummin, ettei kukaan loukkaantuisi.

Olen toiminut vuodesta 2006 Kuortaneen Urheiluopiston liikuntapappina. Olen pappi ja töissä urheiluopistolla. Suomessa kirkolla ei ole toista liikuntapappia, ja olen tittelistäni hyvin iloinen ja ylpeä. Teen töitä nuorten urheilijoiden kanssa ja olen osa heidän tukiverkostoaan. Päätyöni on saattaa noin 400 nuorta urheilijaa ripille Suomen suurimmassa ja lajivalikoimaltaan kattavimmassa riparikesässä. Tunnen nuorten urheilijoiden sielunmaiseman ja he tuntevat minut – tästä luottamuksen syntymisestä alkaa aina vuorovaikutus.

Kuortane sijaitsee Etelä-Pohjanmaalla, joka on perinteisesti hyvin kirkkomyönteistä aluetta. Suurin osa ihmisistä kuuluu kirkkoon ja lapset kastetaan seurakunnan jäseniksi melkein poikkeuksetta. Suomessa on kaksi hyvin erilaista arkitodellisuutta riippuen siitä, asuuko ihminen maaseudulla vai isossa kaupungissa. Maallistuminen näkyy kuitenkin joka paikassa enemmän tai vähemmän.

Kohtaan ihmiset heidän herkimmässä iässään 14–16-vuotiaana. Osan kanssa kuljen pitkänkin yhteisen matkan, joka joskus huipentuu vihki- tai kastepapin roolissa. Pitkän työurani aikana olen joutunut myös seisomaan nuoren arkun päässä, mikä on raskasta, mutta onneksi todella harvinaista.

Liikunta ja luterilaisuus eivät ole ristiriidassa

Pappina olen eetikko. Teen työtäni aina kristillisestä arvopohjasta käsin. Minulle toinen ihminen on aina Jumalan kuva, ei toisen ihmisen kaltainen, vaan ainutkertainen luotu, suuri ihme niin kuin yhdessä rippikoulutyön suunnitelmassa kuvataan. Pappina minulta ei ole koskaan odotettu psyykkisen valmentajan osaamista. Minut ajatellaan luottamuksen, lohdutuksen ja armon ammattilaiseksi. Olen kirkon kasvot urheiluopistolla ja minulle tullaan myös sanomaan, jos jokin asia kirkossa ärsyttää tai ahdistaa. Usein nämä kommentit liittyvät tasavertaiseen avioliittoon.

Kun pohdin sanoja liikunta ja luterilaisuus, ne eivät ole mielestäni ristiriidassa keskenään. Pidän ammattinimestäni juuri tämän takia, että voin julistaa koko sydämestäni: ihminen on luotu liikkumaan. Jeesuskin lähti liikkeelle ja meni etenkin sinne, mihin muut eivät uskaltaneet mennä ja rikkoi raja-aitoja eri ihmisryhmien kesken. Aina kun on liikkeellä, myös sydän sykkii tiheämpään ja tapahtuu fysiologisestikin tärkeitä asioita: verenkierto edistyy ja aineenvaihdunta kiihtyy.



Liikuntapappi Eeva-Liisa Helle-Lahti on harrastanut nuoruusvuosinaan koripalloa, jossa hän toiminut myös valmentajana.
Kuva: Juha Laitalainen

”Liikunta ja luterilaisuus eivät ole mielestäni ristiriidassa keskenään.”

Jos en olisi pappi, olisin todennäköisesti diakoni, sillä heidän työnäkynsä perustuu juuri liikkeelle lähtöön. Mennään sinne, missä ihmiset jo ovat ja haetaan kotoa myös se vanhus, joka ei ilman hakijaa uskaltaisi sieltä lähteä. Yhdessä liikkumiseen liittyvä sosiaalisen hyvinvointi on erityisen tärkeä ja rakas teema minulle. Tässä varmasti taustana on se, että vietin lapsuuteni ja nuoruuteni Oulun NMKY:ssä. Pelasin koripalloa, valmensin tyttökoripalloilijoita ja kuuluin myös partioon.

Liikkeen vastapaino on aina lepo. Kukaan ei voi olla koko ajan liikkeellä, tämän tietää jokainen huippu-urheilija todella hyvin. Juuri he olisivat oikeita ihmisiä kertomaan meille levon ja palautumisen merkityksestä. Nuori urheilija ei välttämättä vielä ymmärrä levon merkitystä. Iso osa keskusteluistamme pitää sisällään ylikuormittumisen, väsymyksen ja omien rajojen asettamisen pohdintaa. Pappina minulle on luontevaa puhua hiljentymisen ja hiljentämisen puolesta. Ihminen ei voi, eikä saa kulua eikä kuluttaa itseään loppuun, meidän ihmisarvomme ei saa olla riippuvainen siitä, mitä me saavutamme ja miten me menestymme.

Kun arvomaailmat törmäävät

Joskus omat arvoni ovat ristiriidassa huipulle tähtäävän nuoren urheilijan arvomaailman kanssa. Olen törmännyt tilanteisiin, jossa ihmisestä on tullut tai on hyvää vauhtia tulossa kone. Liikunnan ilo on kadonnut ja tilalle on tullut pakonomainen tarve päästä huipulle hinnalla millä hyvänsä. Tunnen tällöin neuvottomuutta. Matka terveeseen ja tasapainoiseen elämään saattaa olla hyvin kivinen ja vie myös meiltä auttajilta paljon aikaa ja voimavaroja. Nämä tilanteet pyrin silti hoitamaan, vaikka on tärkeää tunnistaa auttajana myös oma riittämättömyys.

Ajattelen, että huippu-urheilun pelikenttä ja säännöt ovat yhteiskunnan peilejä ja ne heijastelevat aikamme ilmiöitä ja pinnalla olevia trendejä. Samat ongelmakohdat löytyvät koulumaailmasta, työpaikoiltamme sekä ihmissuhteistamme. Vauhtia on liikaa, mieli ja keho ovat koko ajan ylikuormittuneita ja täydellisyyden tavoittelu vie elämän ilon ja hetkessä olemisen taidon.

Pappina koen, että minulla on tärkeä viesti vietävänä etenkin silloin, kun nuori urheilija on umpikujassa: Jumala kantaa meitä, kun omat voimamme eivät riitä. Niin Hän on kantanut minua ja niin Hän myös kantaa Sinua. Koskaan ei ole nuori urheilija kieltänyt minua lausumasta hiljaista rukousta hänen puolestaan. Työni suurin rikkaus on aina kohtaamisessa. Kirkon ja kaikkien sen työtekijöiden tulisi olla kohtaamisen ammattilaisia. Ei Jumalan rakkaus mielestäni tule missään muussa niin todeksi kuin toisen ihmisen aidossa kohtaamisessa.

Uskon ja myös tiedän, että minun kasvoni ovat välittämisen ja toivon kasvot urheiluopiston arjessa ja tästä pidän kiinni. Saan mennä joka päivä sydän edellä työtehtäviini ja Jumalan siunaus kulkee kanssani. Kaikkia varten en voi olla, eivätkä kaikki halua minua auttajakseen, mutta jos yksikin nuori urheilija tulee autetuksi, niin silloin työni on tarpeellista.

EEVA-LIISA HELLE-LAHTI
liikuntapappi
Kuortaneen urheiluopisto
liikuntapappi@kuortane.com



Huomioita Move!-mittauksesta mittanauhan varresta

Move!-mittauksien tuloksien julkaisusta on muodostunut vuosittainen aikuisten pöyristymispäivä. Tulokset ovat vuosi vuodelta huolestuttavampia ja ongelmat yleensä jonkun muun – tavallisesti koulun – syytä. Mielipideosastoilla ja sosiaalisessa mediassa todistellaan, että ”ennen oli paremmin”. Samalla toistellaan, kuinka ”koulussa pitäisi opettaa” yhtä sun toista.

Opettajana vuosia työskennelleenä ja mittauksia useita kertoja käytännössä toteuttaneena haluan tuoda esiin muutamia harvoin keskusteluun nostettuja näkökulmia. Näkemys on opettajan, joka ei opeta päätoimisesti liikuntaa mutta on liikunnasta kiinnostunut ja harrastaa vapaa-ajalla jalkapallojunioreiden valmentamista.

Yleisellä tasolla Move!-tulokset ovat huolestuttavia. En kyseenalaista tuloksia, joiden valtakunnallinen otos käsittää vuosittain kokonaisia ikäluokkia. Yksilötasolla niitä on tulkittava varauksin, sillä mittauksessa oppilas on voinut olla väsynyt, huolestunut, toipumassa loukkaantumisesta tai kokenut tilanteen epämiellyttäväksi. Muiden opettajien kanssa keskusteltuani olen havainnut, että mittauksessa on niin periaatteellisia kuin käytännön ongelmia.

Mittauksen perusasetelma saattaa altistaa oppilaan negatiiviselle ryhmäpaineelle. Suorittaminen vertaisten seuratessa voi aiheuttaa kielteisiä tuntemuksia ja ahdistusta. Oppilaan liikunnallinen toimintakyky paljastetaan ikätovereiden arvioitavaksi, mikä herättää myös kysymyksiä testauksen etiikasta. Tulosten mittaaminen ja kirjaaminen tuskin vähentävät painetta. Jos oppilas kuvittelee olevansa muita huonommassa kunnossa tai ei halua nolata itseään, paineen alla on helpompaa luovuttaa ja laittaa läskiksi kuin yrittää parhaansa. Kuka haluaa olla se, joka ensimmäisenä lopettaa kestävyysjuoksutestin koko luokan silmien edessä?

Toteutuksen olosuhteet vaihtelevat kouluittain ja aikataulullinen kiire haittaa läpivientiä. Kaikissa kouluissa ei ole kunnollista mahdollisuutta mittauksien suorittamiseen, koska sali voi olla liian pieni tai kahdeksasta neljään täyteen varattu. Rajallinen aika ja huonosti toteutukseen soveltuvat tilat voivat johtaa siihen, että oppilas ei pysty antamaan parastaan testitilanteessa.

Olosuhteiden lisäksi testisuorituksia arvioidaan vaihtelevin kriteerein. Esimerkiksi liikkeen puhtauden arvioinnissa voin vain kuvitella, miltä tuntuu viidennen luokan luokanopettajasta, joka ei opeta liikuntaa tai ole muuten liikunnallisesti valveutunut. Joskus opettaja joutuu luottamaan oppilaiden apuun suoritusten laskemisessa.

Opettajalle testirupeaman järjestäminen on työlästä, vaikka sen tekisikin yhteistyössä kollegoiden kanssa. On varattava testitila, sovittava luokkakohtainen aikataulutus, tiedotettava koteja, perehdyttävä itse ja perehdytettävä oppilaat testisuorituksiin, valmisteltava suorituspaikat, järjestettävä tunteja kestävä mittaustilaisuus muiden oppituntien kustannuksella (käytännössä tila on varattava koko päiväksi, sillä suorituspaikkoja ei rakenneta ja pureta välitunnin aikana) ja lopuksi kirjattava tulokset sähköiseen tiedonkeruujärjestelmään. Testikokonaisuus voi viedä opettajalta kahden tai kolmen työpäivän verran työtunteja.

Move! ei motivoi moniakaan

Testin suurin ristiriita on kuitenkin sisällössä. Mittauksen tuomista joitain vuosia sitten kouluihin perusteltiin sillä, että se kannustaa oppilaita liikkumaan ja huolehtimaan fyysisestä toimintakyvystään. Liian usein käy päinvastoin. Testiliikkeet eivät ole innostavia eivätkä linkity oppilaan arkeen. Liikunnalliset lapset ja nuoret kyllä kehittävät testissä mitattavia ominaisuuksia harrastuksissaan, mutta vakioituina teknisinä suoritteina heilläkään ei ole niistä juuri kokemusta. Etenkin viidesluokkalaiset pitävät outona, että tytöillä ja pojilla on erilaiset suoritukset etunojapunnerruksissa. Alakoululaiset ja monet yläkoululaisetkin liikkuvat koulun liikuntatunneilla sekaryhmissä, joten on erikoista, että testissä he kohtaavat sukupuoleen perustuvan jaon.

Etenkin yläkoululaisten on hankalaa motivoitua testiin, jolla ”ei ole merkitystä” mutta joka ”pitää vain tehdä”.

Monille oppilaille Move! näyttäytyy nimensä mukaisesti testinä, laboratoriomaisissa olosuhteissa mitattavina suorituksina, joista puuttuu vapaamuotoisen liikkumisen rentous ja tavallisten liikuntatuntien iloinen vuorovaikutus ja paineeton kokeilunhalu. Opettajan vakuuttelu siitä, että ”mittaus ei vaikuta arviointiin”, on ristiriidassa oppimiskeskustelujen kanssa, kun ”koulussa kaikki vaikuttaa arviointiin”. Etenkin yläkoululaisten on hankalaa motivoitua testiin, jolla ”ei ole merkitystä” mutta joka ”pitää vain tehdä”. Itsensä ylittäminen ei motivoi kaikkia nuoria.

Move!-mittauksen suorittamisen velvoittavuus on ristiriidassa senkin kanssa, että tuloksia ei välttämättä saa hyödyntää oppilaan terveystarkastuksessa. Huoltaja voi kieltää tulosten luovuttamisen kouluterveydenhoitajan käyttöön, ja näin on myös tapahtunut.

Kriittisen näkökulman vastapainoksi on todettava, että lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn kehityksen seu-



Joutsan yhtenäiskoulun oppilaita Move!-mittauksissa.
Kuva: Jonna Keihäänniemi / Joutsan Seutu

raaminen tuottaa yhteiskunnallisesti arvokasta tietoa. Pitkäkestoisen ja vertailukelpoisen datan saamiseksi testisisältöä ei kannata muuttaa muutaman vuoden välein. Nykyisellä mittauksella kannattaa jatkaa, kunnes selkeästi parempia menetelmiä kehitetään tai todetaan, ettei testaamista ole mielekästä jatkaa. Sekin on totta, että joitakin oppilaita motivoi nimenomaan mittaaminen ja (kuviteltu) kisailu fyysisissä ominaisuuksissa. Jotkut saavat testin myötä osakseen myönteistä huomiota, jollaista eivät luokkahuoneessa saa.

Testaustapahtuma kaipaa tuunausta

Sen sijaan järjestämisen kokonaisuutta kannattaa pohtia. Toimisivatko alueelliset yhteiset testauspaikat paremmin kuin opettajien jokaiselle koululle vaihteleviin olosuhteisiin rakentamat suorituspisteet? Voisiko huoltajia tai paikallisia urheiluseuroja osallistaa?

Liikunnallisen terveen elämäntavan vahvistaminen on Move!-mittauksen ja koko yhteiskunnan yhteinen tavoite. Koulun keinot sen edistämiseksi ovat rajalliset, ja Move! ei ole keinovalikoiman kärkipäässä. Liikuntatuntien lisäämisestä on puhuttu vuosia tuloksetta. Liikuntapainotteisten koulujen ovet eivät aukea kaikille halukkaille, ja urheilukouluihin pyritään erillisillä pääsykoetesteillä. Kaikille yhteinen liikuntatuntikin on yleensä vain kerran viikossa eikä se riitä täyttämään edes kyseisen päivän liikuntasuositusta. Myöskään toiminnallinen opetus tai kouluun liikettä kylvävät kampanjat eivät ole ratkaisu, jos liike loppuu vapaa-ajalla.

Move!-mittaus suoritetaan koulussa, mutta sen tuloksiin koululla on vain osittaisia mahdollisuuksia vaikuttaa, sillä testi mittaa ”elämäntapaliikkumista”. Fyysisen toimintakyvyn ylläpito linkittyy voimakkaasti oppilaan arkeen kokonaisuutena. Ensimmäinen askel aktiivisemman koulupäivän vahvistamiseksi voi alkaa koulumatkasta. Etenkin suurten kaupunkien koulujen pihat ja parkkipaikat ovat arkiaamuisin ruuhkaisia ja pakokaasun käryisiä turvattomuusloukkoja. Tukeeko lähiympäristö kävelyä, pyöräilyä ja potkulautailua?

Koulujen piha-alueiden suunnittelussa tulisi huomioida paremmin matalan kynnyksen liikkumismahdollisuudet. Suomen harrastamisen malli tarjoaa mahdollisuuksia koulupäivän yhteyteen. Paikallisten urheiluseurojen ja nuorisojärjestöjen yhteistyötä koulun kanssa voi vahvistaa. Huoltajien panos kouluyhteisön kehittämisessä on yhä alihyödynnetty mahdollisuus.

Koulut voivat olla yhteisrintamassa edistämässä toiminnallista aktiivisuutta niin koulupäivän aikana kuin sen ohessa. Yksin ne eivät siihen pysty. Yhteistyössä koko kylä voi kasvattaa.

HARRI KUMPULAINEN
harrikumpulainen@hotmail.com

Kirjoittaja on työskennellyt 15 vuotta peruskoulun opettajana ja toimii tällä hetkellä Sitouttavan kouluyhteisötyön projektiasiantuntijana.



LIIKUNTA & TIEDE -LEHTIÄ JAOSSA TOISELLE ASTEELLE JA AMMATTIKORKEAKOULUILLE

Liikunta & Tiede -lehteä on jaettu normaalivuosina osallistujille LTS:n omissa tilaisuuksissa ja muissa tapahtumissa. Koronapandemian aikana jaettavaksi aiotut lehdet jäivät hyllyyn myös vuonna 2021.

Toisen asteen oppilaitokset ja ammattikorkeakoulut voivat tilata viime vuoden Liikunta & Tiede -lehtiä oppimateriaaliksi.

Tilauksia ottaa vastaan toimituspäällikkö Jouko Kokkonen jouko.kokkonen@lts.fi.



URHEILUKIRJAVUOSI 2021: Elämäkertojen kirjo kasvaa

Elämäkerta näyttää olevan kirjallisuuden tosi-tv – ainakin urheilukirjojen osalta. Lajityyppi oli jälleen vahvasti esillä vuonna 2021. Määrä ei yltänyt aivan edellisen vuoden tasolle, mutta silti neljäsosa urheilukirjoiksi luokiteltavista teoksista oli elämäkerrallisia. Lisäksi muutamissa historiateoksissa lähestyttiin aihetta nimenomaan urheilijakohtaisten tarinoiden kautta.

LÄHES OMALTA ALALAJILTAAN näytti viime vuonna selviytymistarinan piirteitä korostava elämäkerta. Aiemminkin tuttu genre on keskittynyt jääkiekkoilijoiden päihderiippuvuuksiin ja niistä vapautumiseen. **Siim Liivikin** ja **Aki Ollikaisen** kirjoittama *Fuck you Liivik* (Siltala) voisi päältä päin – ja etenkin kirjaa lukematta – sijoittua samaan sarjaan. Liivikin tarina nousee kuitenkin tavanomaisen lätkäjätkän muisteluiden ohi. Kirja on mieleen jäävä kuvaus virolaisen maahanmuuttajapojan vaiheista, joihin kuuluu yhtenä osana Suomen mestaruuteen johtanut jääkiekkoilijan ura.

Urheilukirjallisuus on tunnetusti miehistä aluetta, ja erityisen vahvasti maskuliinisuus näkyy näissä selviytymiskertomuksissa. Jääkiekkoilijoiden lisäksi kirjoon kuuluu muitakin koskettavia kertomuksia urheilumiehistä, jotka ovat kiivenneet vaatimattomista oloista, kovalla työllä, ainakin oman elämänsä sankariksi. Viime vuonna ilmestyneiden kirjojen päähenkilöistä tällaisia ovat niin maailmanympäripurjehtija **Ari Huusela** (*Tahdolla maailman ympäri*; **Reijo Ruokanen**, Otava) kuin luomukehonrakennuksessa kunnostautunut lääkäri **Jan Sundell** (*Hippokrateen soturi*, Docendo). Vahvamieskisoissa menestynyt jätti **Mika Törrö** puolestaan kertoi äärimmäisen karun urakaarensa kirjassa *Härkä – vangista vahvimmaksi* (**Timo Kangasluoma**, Docendo).

Merkille pantavaa on, että kuten muussakin mediassa, myös kirjoissa henkilön julkisuusarvo määrittyy yhä enemmän muun kuin urheilumenestyksen perusteella. Vuonna 2021 ilmestyneistä yli kahdestakymmenestä suomalaisesta elämäkertakirjasta yhdenkään päähenkilö ei ollut olympiavoittaja, maailmanmestareitakin oli vain pari. Äänikirjojen suosion kasvu on osaltaan vauhdittanut elämäkerrallisten teosten julkaisua.

Kuva puhaltaa tiedon eloon

Urheilumuseon jo vuodesta 1980 lähtien järjestämässä Vuoden urheilukirja -kilpailussa ylsi vuoden 2021 finalistien joukkoon kuusi erityyppistä kirjaa: kolme tietokirjaa, kaksi elämäkerrallista teosta sekä yksi romaani.

Urheilukirjakauden piristävä yllättäjä oli jalkapallotaktiikkaa ja ylipäänsä syvempää futisymmärrystä sarjakuvan keinoin esittelevä *Jalkapallotaktiikat* (Vastapaino). Jalkapallon MM-kisa-teemasta väitellyt mediatutkija **Sami Kolamo** ja tietokirjojen kustantajana työskentelevä **Tommi Wallenius** ovat rakentaneet kokonaisuuden, joka tuo kiinnostavaa tietoa useimmille jalkapallohistorian tuntijoille.

Kirjan kuvitus on kokeneen sarjakuvakaksikon **Pentti Otsamo–Pauli Kallio** käsialaa, joka tunnetaan jo pitkältä ajalta jalkapallolehdistä. Nyt Kallion käsikirjoitus ja Otsamon piirrosjälki viimeistelevät taktiikka-aiheen käsittelyn ennenkokemattoman raikkaasti. Tämän kirjan olisin halunnut lukea 10-vuotiaana, mutta vieläkään ei ollut liian myöhäistä.

Vuoden urheilukirja -kilpailussa kunniamaininnan saanut *Tuhannen ja yhden iskun tarinat* (Docendo) kuvaa tyylillä ja lämmöllä suomalaisten nyrkkeilysalien ja -kehien todellisuutta. Teoksen rohkea ja vaikuttavan graafinen ilme nojaa **Sami Lommin** ja **Jussi Talvitien** näyttäviin kuviin. Erilaisten toimijoiden lyhyet tarinat valottavat aihetta monipuolisesti, kaikkia toimijoita arvostaen. Lempeää kritiikkiäkin mahtuu mukaan, ja lajin tunnetuimmat tähdet saavat tasaveroisen tilan muiden kanssa. **Sami Schildtin** tekstissä haastattelut on avattu onnistuneesti osaksi kerrontaa. Arvostelulajin luonne pilkahtaa useammankin henkilön kohdalla ajatuksessa: *”mielestäni kuitenkin voitin sen ottelun”*.

Vaikka nyrkkeilykirja on poikkeuksellisen näyttävä teos koko kirjallisuuden kentässä, vuoden tyylikkäimmän urheilukirjan titteli kuuluu **Pirita Tolvasen** kuvittamalle, ja **Pasi Lönnin** sanoittamalle lastenkirjalle *Rallitalli*. Tolvasen kuvat kuuluvat suomalaisen urheilutaiteen eturiviin! Lisäksi kuvitus laajentaa taitavasti stereotyyppistä – mutta pitkälti todenmukaista – ralli-ihmisen mielikuvaa. Valkoihoisen ja ylipainoisen miehen rinnalla on erinäköisiä, erikokoisia ja erivärisiä toimijoita.



Tietokirjoja moneen makuun ja tarpeeseen

Toisen Vuoden urheilukirja -kunniamaininnan sai **Mikko Knuuttilan** kirjoittama ja Liken kustantama *Suuri harppaus huipulle – Kiinan tie urheilun supervallaksi*. Vielä 15 vuotta sitten tämä teos olisi saattanut sisältää enemmän toivoa paremmasta. Nyt Pekingin talviolympialaisten vuonna Kiinan urheilun jyrä on entistä selvemmin osa antidemokraattista voimaa, jonka kasvava vaikutus ahdistaa.

Knuuttilan teos on klassinen tietokirja, josta löytyy uutta tietoa varmasti jokaiselle. Aiheesta ei ole suomeksi vastaavaa teosta – kuten ei kokonaisesityksiä tai vastaavia tietokirjoja muidenkaan maiden urheilusta.

Professori **Hannu Itkosen** kirjoittama *Liikkumisen sosiologia* on mestarillinen suoritus erityisesti sivumäärältään. Oman tieteenalan testamentin tiivistäminen alle 200 sivuun on Itkoselta enemmän kuin kotimainen kärkitulos. Jää nähtäväksi, miten hänen tietoinen käsitteellinen irtiottonsa, liikkuminen-termi, otetaan vastaan. Liikkumisen sosiologiassa ei syvennytä siihen perinteiseen liikunta- ja urheilukäsitteiden rajamaastoon, jossa erityisesti moottoriurheilu toimii. Sen sijaan e-urheilua käsitellään tai ainakin esitellään, vaikka lajissa liikkuvat bittien lisäksi vain sormet ja silmämunat.

Itkosen teokseen tiivistyy pitkän uran tuoma tieto ja osaaminen. Valtava työ on nähtävissä myös **Olav Björkstrandin**, **Markku Kasilan** ja **Jorma Saukkokosken** kirjassa *Näin kaikki alkoi – Suomi-kiekon synty- ja alkuvaiheet 1908–1933*. Teosta varten on käyty läpi vakuuttava määrä arkistoaineistoa ja lehtiartikkeleita myös Suomen ulkopuolella. Erityisesti ruotsinkielisistä lehdistä on nostettu esiin tietoa, jota aiempi jääkiekkohistorian tutkimus ei ole huomioinut. Kattavat tilastot täydentävät kokonaisuuden.

Tarkkaan ottaen Näin kaikki alkoi -kirjassa on paljon tietoa myös siitä, miten kaikki ei alkanut. Varhaisimmat suomalaiset jääkiekkoilijat pelasivat Euroopan kentillä ennen ensimmäistä maailmansotaa, mutta heidän merkityksensä jääkiekon juurruttamisessa Suomeen jäi vain yksittäisten lehtijuttujen varaan. Näin kaikki alkoi -teos kertoo tarkasti myös ruotsalaisvalmentajien vierailuista eri paikkakunnilla: myöhemmän tutkimuksen tehtäväksi jää selvittää, miksi jääkiekko vakiintui toisille paikkakunnille mutta toisin paikoin valmentajavierailuilla ei ollut merkitystä. Tuleville jääkiekkohistorian tutkijoille Björkstrandin ja kumppaneiden kirja on tärkeä lähtökohta, jonka avulla pääsee kiinni myös aiemmin huomioimattomiin lähteisiin.

Pihtiputaan keihäskarnevaalien perhetarinan välittää teos *Sinivalkoinen keihäskaari* (**Tapani Salo** ja **Pasi Rein**, Docendo). Keihäänheittoheimon yhteisöllistä lämpöä ja nuotioiltojen fiilistä on vaikea välittää kirjan keinoin, mutta aavistuksen siitä saa.

Hieman samaa on **Ville Toivosen** kirjoittamassa raviurheilukirjassa *St. Michel – vauhtijuhlan vuodet 1981–2020*. Suomen merkittävimpiin kuuluvan ravikilpailun 40-vuotisjuhlahistoriikki tarjoaa näyttävää ulkoasua ja kiinnostavasti kirjoitettua tarinaa raviurheilusta, ihmisistä ja hevosista.

Vuoden urheilukirjasta 2021, **Antti Heikkisen** mainiosta romaanista *Latu*, poimin pari henkilökohtaista huomiota. Viime keväänä äidin sairaalahuoneessa havainnoimaani nojaten vahvistan, että Heikkisen kirjassa on erittäin todentuntuisesti kuvattu vahvan morfiinilääkityksen aiheuttamat harha-aistimukset. Toiseksi mietin, että saattoiko edes lääkehuuruinen mieli yhdistää vuonna 1941 Tahko Pihkalaa ja salamapallo-nimistä peliä.

MATTI HINTIKKA
tietopalvelukoordinaattori
Urheilumuseo
matti.hintikka@urheilumuseo.fi

Kirja

Surullinen sankaritarina

Antti Heikkinen: Latu
WSOY 2021, 172 s.

VUODEN URHEILIJAKIRJAKSI VALITTU *Latu* kertoo nilsiäläisen hiihdon MM-voittajan **Pauli Pitkäsen** (1911–1941) traagisen tarinan kaunokirjallisin vapauksin. Talvisodassa haavoittuneen Pitkäsen jalka halvaantui reiteen osuneen sirpaleen lähdettyä liikkeelle. Jatkosodan sytyttyä hän ilmoittautui vapaaehtoiseksi kotirintaman tehtäviin. Pitkänen sai komennuksen Sortavalaan, josta toi Nilsiään kaatuneen sotilaan repun.

Pitkänen vei repun Nilsiässä suojeluskunnan käytössä olleelle kansakoululle. Hän otti reppua tyhjentäessään käteensä käsikranaatin, joka virittyi. Tervejalkaiset ehtivät ulos luokasta. Pitkäsellä itsellään olisi ollut mahdollisuus heittää kranaatti ikkunasta ulos, mutta hän ei sitä tehnyt huomattuaan pihalla leikkivät lapset. Hän nakkasi kranaatin opettajanpöydän taakse. Pöydästä ei ollut riittäväksi suojaksi ja sirpaleet repivät pahoin Pitkäsen jalat. Hän kuoli Siilinjärvellä Tarinaharjun sotasairaalassa 28. syyskuuta.

Sananrieskan leipomisen pohjakoulun Heikkinen kävi Nilsiän paikallislehdessä Pitäjäläisessä vuosina 2005–2017. Tarinankertojalle työ oli mitä otollisin. Savolaispitäjässä on riittänyt jutunkertojia, ja Tahkovuoren kupeessa on liikkunut jos jonkinlaisia julkkiksia ja mulkkiksia. Juuri Pitäjäläisessä Heikkinen kertoi lyhemmän version Pitkäsen tarinasta vuonna 2012.

Teatterin puolellakin Heikkinen on ehtinyt helhua. Sanataiteellista jälkeä on syntynyt viiden romaanin ja kuuden elämäkerran verran. Tuotannosta löytyvät **Juice Leskisen, Heikki Turusen, Jaakko Tepon, Kalle Päätalon, Kari Tapion** ja **Einari Vidgrenin** elämäkerrat. Väljästi elämäkerrallinen romaani Pauli Pitkäsestä jatkaa sarjaa.

Nilsiäläisyytensä ansiosta Heikkinen on saanut koottua sen muistitiedon, mitä Pitkäsestä on ollut enää saatavilla 2000- ja 2010-luvuilla. Lisähöystöä hän on kerännyt Helsingin Sanomista ja Suomen Kuvalehdestä. Tunnelman tavoittamiseksi kirjailija liikuskeli jalan ja suksin Pitkäsen kotimaisemissa.

Kuumehoureissa ja morfiinihumalassa vääntelehtivän Pitkäsen luona käy syyskuun alussa 1941 kaatunut



Kalle Jalkanen, johon Pitkänen oli tutustunut Puijon kisoissa 1932. ”Käpäläinen” voitti kymmenen kilometriä ja Pitkänen sijoittui toiseksi kolme sekuntia hävinneenä. Jalkanen saattaa romaanissa lopulta kilpakumppaninsa tuonilmaisiin.

Teksti soljuu yleiskielellä, mutta savolaisen silmään juoksutus näytästää lukuisine murresanoineen pohjoissavolaiselta. Jutuissa tulee vastaan jokunen tutunoloinen. Ladussa kunnalliskodin asukas **Sylvi-Pukki** uskoo vankasti, että hengissä pysyy, kun muistaa ”huokua”. Isäni ja setäni leukailivat, jotta *”eehän sitä kuole, kuhan muistaa hengittee”.*

Latu on sopivanmittainen teos. Ei Pitkäsestä olisi pitempää kirjaa saanutkaan tikistettyä muuten kuin kilpailukuvauksia lisäämällä ja lihottamalla. Liikuskelu pääosin lapsuuden ja nuoruuden vuosissa toimii erinomaisesti. Katveeseen romaanissa jää Pitkäsen suojeluskuntalaisuus, johon peilaten kuolevan miehen perin pasifistiset pohdinnat sodasta särähtävät hiukan. Vaan onhan rampiutuminen tietysti voinut muuttaa ladulle mielineen miehen mieltä.

Tarkka lukija pysähtyy *Latua* edetessään muutamassa paikassa ihmettelemään ja tuumimaan ”eihän tämä ihan näin mennyt”. **Matti Hintikan** havainnot voi lukea vuoden 2021 urheilukatsauksen lopusta. Itse jäin ihmettelemään, että Kalle Jalkasta vastaan hiihtää romaanissa Garmisch-Partenkirchenin viestikilpailun ankkuriosuudella Ruotsin **Iversen** – ei Norjan. Ja jälkisanoissa on kaksi hyvin noloa nimivirhettä. Ja ehtikö **Esa Rossista** tulla Pitkäsen elinaikana kaksi kertaa veikkauksessa ison rahan voittanut mies?

Romaanin läpi kulkee nimensä mukaisesti latu. Vertauskuva toimii. Heikkisen eväät kirjoittaa Pitkäsestä ovat nilsiäläiset mielennäkymät ja luonnonmaisemat tuntevana olleet yhtä vahvat kuin Pitkäsen Vannu-siskon (Fanny) reppuun kisamatkoille laittamat. Sananrieska on tuoretta – kuin pohjoissavolainen otrarieska uunista otettuna, makeaa ja hiukan hapanta. Makustellessa voi miettiä, miten paljon romaani kertoo Pauli Pitkäsestä, ja miten paljon Antti Heikkisestä.

Äänikirjana *Latu* on kuulemma kuulokuvallinen elämys Heikkisen itsensä lukemana. Voin uskoa.

JOUKO KOKKONEN

Kirja

Kaivattu peruskurssi

Mikko Knuuttila: Suuri harppaus huipulle – Kiinan tie urheilun supervallaksi.
Like 2021, 245 s.

TÄMÄ KIRJA AIHEUTTI KULUNEEN kirjavuoden hämmentävimmän henkilökohtaisen kokemuksen. Siis koko kirjavuoden, ei ainoastaan urheilukirjavuoden.

Tämä ei ole kaikkien aikojen urheilukirja, mutta silti, harvoin olen huomannut suosittelevani minkään kirjan lukemista niin innokkaasti kuin juuri tämän. Tämä on niitä kirjoja, jotka jokaisen urheilua seuraavan ihmisen olisi hyvä lukea – ihan yleissivistyksen vuoksi.

Mikko Knuuttila on onnistunut tekemään kirjan, jota lukiessa tulee mieleen, että on suorastaan merkillistä miksi tätä kirjaa ei ole kirjoitettu jo ajat sitten. Knuuttila on täyttänyt suomalaisessa urheilutietokirjallisuudessa ammottavan aukon, Kiinan kokoisen.

Suuri harppaus huipulle on eräänlainen peruskurssi. Kirjoittaja on kulkenut toimittajana Kiinassa silmät ja korvat auki, seuraillut paikallista urheilua ja sen yhteiskunnallista roolia, ja saanut tätä kautta itselleen suomalaisessa urheilukirjoittamisessa poikkeuksellisen hyvät valmiudet juuri tämän kaltaisen teoksen tekemiseen.

Kun tehdään kirjaa aiheesta, joka on Kiinan kokoluokkaa, ja josta ei ole aiemmin suomeksi juuri mitään kokonaisvaltaisella otteella kirjoitettu, tulee väistämättä eteen ongelma. Kiinan kokoisen tarinan sanoittaminen, kaikki ulottuvuutensa tarkasti kuvaten, on mahdoton tehtävä.

On pakko tehdä valintoja ja painotuksia.

Knuuttila on päätynyt haasteen edessä fiksuun ratkaisuun ja keskitty-



nyt piirtämään kuvaa kokonaisuudesta, ison kuvan ja suuren pensselin avulla. Kun aiheesta ei ole aiemmin oikein mitään suomeksi kirjoitettu, on syytä edetä näin.

Knuuttila kirjoittaa rutinoituneen toimittajan selkeää ja soljuvaa kieltä. Kiinalaisen urheilun rooli kommunistisen puolueen työvälineenä tulee hyvin kuvattua, samoin urheilun yhteiskunnallisen aseman dramaattiset vaihtelut osana Kiinan kansantasavallan poukkoilevaa poliittista historiaa. Myös urheilun merkitys osana kiinalaisten hapuilevaa suhdetta kansainvälisen yhteisöön, niin koko globaaliin maailmaan kuin kommunistiseen blokkiin, kuvataan valaisevasti.

Tämä kirja voisi olla yliopistossa Kiinan kulttuurihistorian yhtenä kurssikirjana, sen verran selkeästi kirjoittaja kuvaa urheilun, eri urheilumuotojen ja myös urheilijapersoonien tarinaa osana Kiinan suurta muutosta Helsingin olympialaisista nykypäivään.

Jos tuntuu siltä, että oma käsitys Kiinasta urheilumaana on vähän hatara, tätä kirjaa voi todellakin suositella. Perusasiat aukeavat. Tulee selville urheilun rooli kiinalaisen yhteiskunnan palvelijana, mutta tulee myös kiehtova katsaus lajitason kehityskulkuihin sekä niin moniin lännessä arvoitukselliseksi jääneisiin urheilijapersooniin.

Tosin, juuri tässä tulee hieman harmistunut olo. Siinä missä Knuuttila onnistuu erinomaisesti sanoittaessaan urheilukansan suurta harppausta isossa kuvassa, yksityiskohtien kanssa tulee hieman hätäinen maku. Aivan kuin suuren kertomuksen tueksi on ikään kuin välttämättä pitänyt ripotella kavalkadi kiinalaisia persoonia ja heidän vaiheisiinsa liittyviä yksityiskohtia. Aivan kuin ei luotettaisi siihen, että tarinan iso linja riittää tekemään kirjasta kiehtovan – vaikka se kyllä riittäisi.

Nämä yksityiskohdat ovat toki kiehtovia, mutta turhan monen urheilijan tarinat jäävät näin toteutettuina toteaviksi ja pinnallisiksi.

Tämä ei kuitenkin vähennä pätkääkään kirjan merkityksellisyyttä. On kulttuuriteko piirtää kiinalaisen urheilun tarinasta kunnollinen kokonaiskuva suomeksi. Yksityiskohdat ovat sittenkin tässä kirjassa vain mausteita, eivät tarinan pihvi.

Tosin lukijalle jää kyllä kirjasta hieman nälkä juuri näiden yksityiskohtien vuoksi. Tekeekin mieli toivoa, että Knuuttila ei jätä kiinalaisen urheilun tarkastelua tähän.

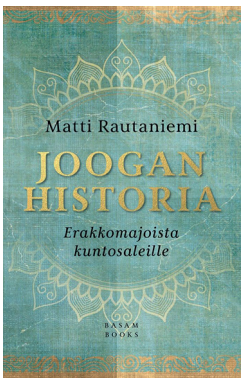
Nyt kun kattava peruskurssi on tehty ja iso kuva hahmottunut aiempaa selkeämmäksi, olisi kiehtovaa päästä jatkokurssille samasta aiheesta hieman toisesta näkökulmasta – ja juuri näiden tässä kirjassa toteavasti kuvattujen urheilijakohtaloiden astetta syvällisemmän kuvauksen kautta.

JARI KUPILA

Kirja

Joogan koko kirjo

Martti Rautaniemi: Joogan historia – karjamajoilta kuntosaleille.
Bazam Books 2020. 410 s.



USKONTOTIETEILIJÄ Martti Rautaniemen *Joogan historia – Erakkomajoista kuntosaleille* on yli kymmenvuotisen työn tulos. Rautaniemi pyrkii vastaamaan siihen, mitä jooga on ja miten se on muuttunut aikojen kuluessa. Akateemiseen tutkimukseen perustava kirja valottaa nykyisen joogailmiön historiallisia, kulttuurisia ja yhteiskunnallisia taustoja.

Rautaniemi tarkastelee aluksi esimodernia joogaa. Tarkasteltavana ovat *”Intian uskontojen yhteydessä kehittyneitä menetelmiä, joiden avulla on tavoiteltu esimerkiksi tietoa todellisuuden perimmäisestä olemuksesta, vapautumista jälleensyntymien kiertokulusta ja maagisia voimia”*. Moderni jooga alkoi kehittyä 1800-luvun puolivälin jälkeen intialaisen ja länsimaisen kulttuurin vuorovaikutuksessa.

Länsimaissa tänä päivänä harjoitettu jooga jakautuu tunnustuksellisiksi ja psykosomaattiseksi, jonka piiriin pääosa kuuluu. Psykosomaattinen jooga jakautuu menetelmäpainotusten mukaan asento- ja meditaatiojoogaksi. 2000-luvulla syntynyt postmoderni jooga on etääntynyt kauaksi joogan alkulähteistä. Tarjolla on muihin lajeihin yhdistettyä (akrojooga, SUP-jooga, nyrkkeilyjooga), saleilta muihin ympäristöihin vietyä (saunajooga, viinijooga) ja kohderyhmämarkkinointiin perustuvaa (Äijäjooga, hevimusiikin ystäville tarjottu Musta jooga) joogaa.

Rautaniemi tarkastelee joogaa kulttuurisena ilmiönä. Historiaosuus on samalla matka hindulaisuuteen, intialaiseen filosofiaan ja Intian historiaan. Joogan varhaisinta historiaa käsittelevä osuus on aiheeseen vihkiytymättömälle raskassuotuinen. Kiinnostavuusaste nousee, kun tarkastelu etenee ajanlaskumme alkuun ja kolonialismin aikaan.

Liikuntakulttuurin kehityksestä kiinnostuneelle antoisimpia ovat kirjan kaksi viimeistä osuutta ”Mystisen idän kutsu” ja ”Hyvinvointia massoille”. Kiinnostus itämaisia kulttuureita kohtaan kasvoi länsimaissa 1800-luvulla. Uteliaisuus ulottui myös Intian uskontoihin ja sitä kautta joogaan. Myöhemmin myös hippiliike löysi joogan. Joogan suosion kasvu on länsimaissa ollut sidoksissa erityisesti 1970-luvulta lähtien vahvistuneeseen uushenkisyyteen, joka Rautaniemen mukaan rakentuu yksilökeskeiselle pohjalle:

”Uushenkisyys ei oikeastaan ole yhtenäinen liike, vaan yleisempi yksilöllisyyttä ja valikoivuutta korostava suhtautumistapa uskontoon. Uushenkisyys korostaa uskonnon käytännöllistä puolta, ja sen edustajille uskomusten ja menetelmien vaikutukset heidän päivittäiseen elämäänsä, terveyteensä ja hyvinvointiinsa ovat dogmaattisia oppirakennelmia tärkeämpiä.”

Rautaniemi kuvaa osuvasti myös joogan kaupallistamista ja brändäämistä. Samankaltaiset prosessit ovat tuttuja liikuntapalvelutuotteiden markkinoinnista ja tunnetuksi tekemisestä. Joogan yhteyteen ovat kasvaneet laajamittaiset oheistuotemarkkinat. Tarjolla on kaikkea mahdollista joogamatoista kosmetiikkaan. Joogamaailma

on saanut myös omat tähtensä, jotka eivät muistuta lainkaan perinteisiä guruja. Heistä tunnetuin on rock-tähden elkein käyttäytyvä **Bikram Choudhury**, joka on muun muassa kyseenalaistanut joogaan liitetyn tietynasteisen askeesin. Joogaa on jopa kehitetty urheilulajin suuntaan tavoitteena saada se olympiaohjelmaan.

Joogaan kuuluu Rautaniemen mukaan ainakin ripaus uskonnollisuutta. Monet sen nykyisistä käsitteistä, menetelmistä ja päämääristä nousevat hindulaiselta pohjalta. Jooga-sanan käyttö yksistään liittää harjoituksen tähän viitekehykseen:

”Yhtenäisen, hahmottoman möhkäleen sijaan joogan uskonnollisuutta onkin parempi tarkastella spektrinä, jonka toiseen äärilaitaan voidaan sijoittaa esimerkiksi hyvin monia uskonnon piirteitä jakava bhaktijooga ja toiseen äärilaitaan niistä hyvin harvoja sisältävät kuntosalijoogan muodot. Niiden välille mahtuu valtava kirjo erilaisia painotuksia ja tulkintoja.”

Joogan historia on perusteellinen tietopaketti ikivanhasta intialaisesta kulttuurisesta ja uskonnollisesta ilmiöstä, joka vaikuttaa nykyisin varsin vahvasti myös länsimaissa Suomi mukaan luettuna. Rautaniemen sujuva esitystapa helpottaa monisäikeiseen aihepiiriin tutustumista.

JOUKO KOKKONEN

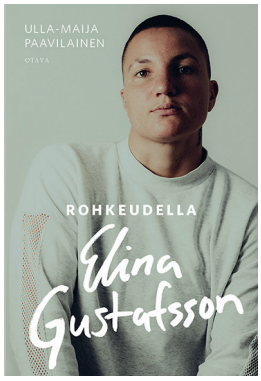
Kirja

Kovaa elämänkoulua kehässä

Ulla-Maija Paavilainen: Rohkeudella Elina Gustafsson
Otava 2021, 300 s.

”Ei”, vastaa Elina Gustafsson empimättä, kun kysyn häneltä Helsingin kirjamessuilla siitä, onko huippu-urheilussa mitään järkeä. Jyrkkään mielipiteeseen on helppo yhtyä, ainakin jos mielipiteen perustaa Gustafssonin omiin kokemuksiin nyrkkeilyurastaan.

Rohkeudella Elina Gustafsson kertoo Gustafssonin elämästä alkaen lapsuus- ja nuoruusvuosista ja päättyen urheilu-uran lopettamiseen vuonna 2020. Väliin mahtuu aimo annos treenaamista, nyrkkeilyä ja matseja, ja niihin liittyen epätoivoa, kipua, uupumusta ja syömishäiriöitä. Teoksen arvoa ja kiinnostavuutta lisää se, että haastattelujen lisäksi **Ulla-Maija Paavilainen** on



saanut käyttää lähdemateriaalina Gustafssonin uran aikana äänittämiä nauhoja. Valmentajan kehotuksesta Gustafsson on vuosien varrella purkanut ääninauhalle tuntemuksiaan ja puhunut sillä ajatuksella, ettei kukaan niitä koskaan kuuntele. Materiaalia syntyi 90 tuntia.

Kirjamessuilla 29-vuotias Gustafsson kertoo siitä, kuinka elämä tuntuu vasta nyt toden teolla alkaneen. Se on helppo uskoa, sillä Gustafsson vaikuttaa kukkaan puhjenneelta loputtoman energiabuustin nielaisseelta ilopillerirtä. Tämä on vahva kontrasti Gustafssonin urheilu-uralle, joka näyttäytyy teoksessa rämpimisenä takaiskusta toiseen. Osittain ongelmat vaikuttavat johtuvan epäterveestä valmennuskulttuurista ja osittain lajiin liittyvistä painonpudotuksista, jotka ovat omiaan sairastuttamaan syömishäiriöihin. Toki uraan mahtuu paljon onnistumisiakin, mutta ne jäävät tässä teoksessa kaiken muun jalkoihin.

Jatkuvat nopeat painonpudotukset kuuluvat painoluokkiin perustuviin urheilulajeihin. Teoksessa kuvatut kokemukset painonpudotuksista kuulostavat kidutusmenetelmältä, jossa yhdistyy sekä fyysinen että henkinen rankaiseminen. Aihe nousi hiljattain esille myös, kun nyrkkeilijä **Lia Pukkila** kyllästyi jatkuviin nälkäkuureihin. Pukkila pyysi saada vaihtaa korkeampaan painoluokkaan, mutta Suomen joukkue kielsi tämän mahdollisuuden. Nyrkkeilijät saavat jatkossakin paastota ja puristaa hikeä irti kumipuvuissaan. Tai voivat vaihtaa maajoukkuetta,, jos sattuu olemaan kahden maan kansalainen kuten Lia Pukkila.

Gustafsson nostaa kuitenkin vielä painonvetoa suuremmaksi ongelmaksi nyrkkeilymaailman epäterveen valmennuskulttuurin. Epäinhimilliset valmennusmenetelmät, henkinen painostaminen, haukkuminen ja vähättely sekä urheilijan kohteleminen koneena ihmisen sijasta on Gustafssonin kokemuksien mukaan arkipäivää. Gustafsson kokee myös joutuneensa hiljennetyksi ja eristetyksi, kun hän yritti ottaa asiaa esille ja vaati parempaa kohtelua. Kirjamessuilla Gustafsson kertoo siitä, kuinka keskittyy nyt ensisijaisesti omaan hyvinvointiinsa, ja on ainakin toistaiseksi lopettanut tuulimyllyjä vastaan taistelemisen.

En ylläty Gustafssonin kertoessa siitä, kuinka hän ei voisi suositella nyrkkeilyuraa kenellekään. Nyrkkeily on toki hieno urheilulaji, mutta Gustafsson toivoisi näkevän lajin ennemminkin mahdollisuutena mukavaan liikuntaharrastamiseen kuin ammattimaiseen kilpaurheiluun. Silti omalla kohdallaan Gustafsson näkee nyrkkeilyn olleen hänen ainoa mahdollisuutensa selvitä vaikeasta lapsuudesta ja nuoruudesta. Urheilu on sittenkin auttanut häntä kasvamaan tasapainoiseksi ja energiseksi aikuiseksi, jollainen hän tänä päivänä on. Joidenkin elämä nyt vaan kulkee hieman haastavampaa reittiä kuin toisten.

ANNA HOLOPAINEN
liikunnanohjaaja (amk)
sorvali@msn.com

Kirja

Painijan tunnekuohut

Mikko Kekäläinen: Petra Olli. Painija
Tammi 2021, 334 s.

Televisiosta tuttu toimittaja **Mikko Kekäläinen** yrittää kirjallaan **Petra Ollista** ottaa naispainimme kärkinimestä myötäelävän niskalenkin. Monella tapaa hän siinä onnistuukin.

Kun uransa juuri lopettaneesta urheilijasta tehdään kirja, se on yleensä uradetaljeja täynnä ja seesteisempi katsanto uraan ja ihmiseen jää syntymättä. Näin tässäkin, mutta kirjassa on kyllä vereslihaa tuoreeltaan hyvällä tavalla.

Teos on yhtä lailla nuoren tytön ja naisen tunnekuohua kuin painiuraa. Ehdoton plussa Kekäläiselle siitä, että tässä ovat äänessä sekä kirjoittaja että päähenkilö. Liian moni tuore henkilökirja on ollut vain urheilijan sanelemaa tajunnanvirtaa, ilman kirjoittajan kritiikkiä. Kekäläinen tuntuu kyllä menevän pohjalaiseen liioittelupuheeseen liiallisella innolla ja pilaa tekstiä toistuvilla kielikuvilla. Joskus ne onnistuvat, mutta jatkuvana vuona ne rasittavat tekstiä, tai ainakin lukijaa. Välillä yritys



menee pahasti hapoille tyyliin ”päivät valuivat kuin hapan maito Petran odotellessa”.

Jos on kiinnostunut siitä, miten Petra Olli harjoitteli, se ei tästä kirjasta selviä. Sen enemmän saamme tietää tunnekuohuista pohjalaisen painin sisällä, Ollin perheessä sekä valmentaja **Ahto Raskan** ja Petran välillä. Kuullaan vain että milloin treenattiin kovaa ja milloin vielä kovempaa. Normikansalaisen silmin Pohjanmaan painin – Ilmajoen ja Lappajärven – sekä Ollin perheen dynamiikka on ollut vinksahtanutta ellei sairasta. Kielenkäyttö on törkeää ja vihanpito pitkävihaisen myrkyllistä.

Petran kehitysvuosia käydään tarkasti läpi. Keihäänheitto oli aika pitkään Petralla toinen vahva laji. Siinä ja painissa hän osoittaa pienestä pitäen aivan armotonta kilpailuhenkisyyttä. Häviö, ainakin serkulle, olisi ollut kuolemaksi. Paini on taatusti yksi kaikkein kovimmista urheilulajeista. Ainakin junioriotteluiden kuvauksia olisi voinut jättää vähemmälle, mutta varsinkin dramaattisen maailmanmestaruusottelun Kekäläinen kuvaa hyvin hämmästyttävän tarkkanäköisen Ahto Raskan roolia myöten.

Petra Olli on kasvanut erittäin tosikkomaisen ja armottoman urheilun sydämessä eikä oma perhe ole lainkaan vähentänyt tätä vaatimuspainetta. Petran totinen urheileminen nousi vielä ihan omiin kylmiin sfääreihin, kun neuvostoliittolaisen urheilukulttuurin tuote, virolainen Ahto Raska, tuli Petran valmentajaksi. Jatkuvia eksoottisten, mutta ankeiden, paikkojen leirityksiähän kuvattiin rujosti myös Ylen Petra Olli -dokumentissa *Kun liekki sammuu*.

Kekäläinen ei sitä sano, mutta rohkenen arvailla, että osaksi epäinhimillinen vaatimustaso ja tosikkous sen toteuttamisessa uuvutti Petran ja tämä sairastui ”määrittelemättömään masennukseen”. Siinä selitys uran äkkilopulle. Tämä sairastuminen tuodaan avoimesti esiin kirjassa. Vuoden 2019 kohdalta löytyy synkkä lause *”vittu kun vain kuolisi pois, niin olisi kaikilla helpompaa”*.

Petra Olli ehti saavuttaa paljon ja sai paikan Suomen naispainin pysyvänä ikonina. Se ei ole vähän se. Mutta kirja ei kyllä houkuta ketään painin pariin. Raskas laji, raskaat huvit. Painonpudotukset ovat sairaalloisia ja viivästyttävät usein nuorten urheilijoiden puberteettia. Viina on maistunut Petrallekin rentouttajana kovin nuoresta pitäen. Nuoren naisen seksi- ja rakkaushuolia kirjassa käsitellään urheilukirjaksi harvinaisen avoimesti. Lopulta Petran pelastajaksi tulee monen hapuilun jälkeen virolainen, tietysti painitaustainen rakennusmies, **Indrek Vassus**.

Kun kirjassa on kyse nyt 27-vuotiaasta nuoresta naisesta, ei voi puhua onnellisesta lopusta, mutta ainakin toiveikkaan lopun Petran tarina saa. Ja paini on saanut hänestä valmentajan. Siihen hänellä on mistä eväitä ammentaa, kunhan ottaa opiksi Raskan kanssa käydystä puhumattomuuden peruskurssista. Epäilen kuitenkin Kekäläisen päätelmää, että nyt aika on *”ajanut ohi maailmasta, jossa voitetaan pelkällä kovuudella, ankaruudella ja karuudella”*.

HANNU PELTTARI

Kirja

Kelpo käsikirja kansallispuistoista

Pepe Forsberg & Mikko Sorsa: Kansallispuistot tutuksi
Karttakeskus 2021, 336 s.



SUOMEN KANSALLISPUISTOJA on esitelty lähiaikoina useissa teoksissa. *Kansallispuistot tutuksi* -teoksen ohella nopealla haulla löytyvät *Kansallispuistojen kultainen opas, Retkeilijän kansallispuistot, Kansallispuistot – Bongarin opas* ja *Kansallispuistot – maamme luonnon helmet*. Tarjontaa näyttää siis riittävän ja ilmeisesti on myös kysyntää luontoliikuntabuumin aikana.

Kirjan kirjoittajista **Pepe Forsberg** on tietokirjailija ja Luonnonperintösäätiön toiminnanjohtaja ja ympäristönhoitaja **Mikko Sorsa** on pitkän linjan retkeilijä. Vuosina 2018–2020 he kirjoittivat viisi teosta sisältävän *Kansallispuistot tutuiksi* -kirjasarjan, joka tutustutti lukijan Etelä-Suomen, Länsi-Suomen, Itä-Suomen ja Pohjois-Suomen kansallispuistoihin. *Kansallispuistot tutuksi* -teos on koottu näistä alueellisista katsauksista lisättynä Evon, Isi-Syötteen, Oulujärven, Kylmäluoman ja Ruunaan retkeilyalueiden esittelyillä. Alkuperäisellä kirjasarjalla on vahva yhteys Kansallispuistot tutuiksi Facebook-yhteisöön. Viisi vuotta sitten perustettu sivusto on kerännyt yli 200 000 seuraajaa.

Kansallispuistot tutuksi -kirjan johdanto ottaa yllättävän voimakkaasti kantaa Evon tiedekansallispuistoaloitteen puolesta. Tämä selittyy sillä, että Forsberg on ollut perustamassa Helsingin yliopiston Kentällä – In the Field -ajatushautomoa yhdessä evoluutiobiologi **John Loehrin** ja **Niko Napun** kanssa. Ryhmän aloitteesta käynnistettiin keskustelu tiedekansallispuiston perustamiseksi Lammin Evolle. Varsinaisen esityksen ympäristöministeriölle allekirjoittivat Helsingin yliopiston lisäksi muun muassa WWF, Greenpeace Norden, Suomen luonnonsuojeluliitto ja Museovirasto.

Teos on selkeästi selailtava käsikirja, joka jo painonsa ja kokonsa puolesta jää pakkaamatta reppuun. Lisäksi erillisiä karttaliitteitä ei ole mukaan otettavaksi.

Teoksen rakenne on hyvinkin kaavamainen, mikä ei haittaa, vaan helpottaa asioiden löytämistä kustakin kansallispuistosta. Esittelypaketti sisältää kansallispuiston historiaa, alueen kulttuurihistoriaa, kulkuyhteydet lähtöpaikoille, varsinaiset retkikohteet ja -reitit sekä yksittäisiä huomionarvoisia paikkoja.

Liikkumistavoista huomioidaan patikointi, pyöräily, melominen ja veneily. Ilahduttavaa oli, että esteetön retkeily on muistettu ottaa esille erikseen. Muutamien kansallispuistojen kohdalla kerrotaan talviretkeilyn mahdollisuuksista ja sen erityispiirteistä.

Kirjassa on monikanavainen ote. Lukemaansa voi täydentää kansallispuistottutuksi.fi -sivustoilta, Facebook-ryhmästä ja Youtube-kanavalta. Yhteys kirjan ja Facebookin väliltä löytyy QR-koodien kautta.

Kuten muissakin vastaavissa oppaissa, niin tekstit luovat mainosmaista, romanttista kuvaa kansallispuistojen luonnosta ja miljööstä. Kuvakerronta tukee tätä ajatusta, sillä kirjan valokuvat jäävät osin vain koristamaan sivuja. Hyvällä säällä napsittujen tunnelmakuvien sijaan olisi ollut tarkoituksenmukaista olla enemmän kuvia retkikohteista ja reiteistä eri vuoden aikoina ja keleillä. Lisäksi kuvatekstit olisivat voineet tukea kuvakerrontaa, nyt kuvatekstejä on käytetty satunnaisesti ja niukan toteavasti.

Puistojen suurkuluttajille kirjan lopussa olevat lähteet ja lukuvinkit tarjoavat hyvän näköalan kansallispuistokirjallisuuteen ja nettilähteisiin. Koska kansallispuistojen tietosisältö on siirtynyt vahvasti verkkoon, olisi tekijöiden suonut lisäävän vielä yhden QR-koodin verkkolähteiden löytämisen helpottamiseksi. On selvää, että harvalla riittää intoa pitkien verkko-osoitteiden näppäilyyn.

Kenelle kirja on tarkoitettu? Ensimmäistä kansallispuistovierailua suunnittelevalle kirja on erinomainen apu. Esimerkiksi ohjeet, miten saavuttaa kohde joko joukkoliikenteellä tai omalla autolla, madaltavat lähtökynnystä. Yleiskuva kunkin kansallispuiston reitistöstä auttaa suunnittelussa ja merkittyjen reittien alkupisteen löytämisessä. Kokeneille retkeilijöille annetaan tilaa omille suunnitelmille.

JARI KANERVA, FT
pääsihteeri
Liikuntatieteellinen Seura
jari.kanerva@lts.fi

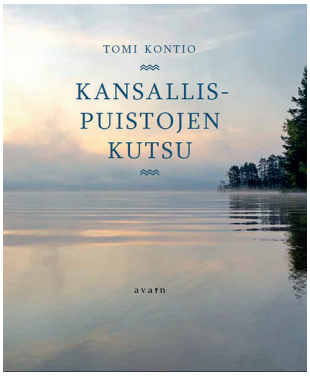
Kirja

Kansallispuistot luovat outoa taikaa

Tomi Kontio: Kansallispuistojen kutsu
Avain 2020, 335 s.

KIRJA PERUSTUU TOMI KONTION Aamospoikansa kanssa kansallispuistoihin suuntaamiin lyhempiin tai pitempiin retkiin. Joillakin käynneillä matkaan lyöttäytyi myös Kontion Hilda-tytär. Poikansa kera Kontio tutustui Suomen kaikkiin 40 kansallispuistoon.

Kontio sai ensituntuman kansallispuistoihin vuonna 2015 juttukeikalla Urho Kekkosen kansallispuistoon. Lapissa hän ei ollut aiemmin käynyt. Maastolenkkarit osoittautuivat huonoksi jalkinevalinnaksi. Märässä maastossa kengät vettyivät pahemman kerran. Lapin luonto loi kuitenkin niin outoa taikaa, että Kontio oli palaava sen syliin.



Vaikka olen käynyt vain puolessa tusinassa Suomen kansallispuistoista, niin rohkenen arvioida, että Kontio tavoittaa puistoretkeilyn perustunnelman erinomaisesti. Retket eivät ole aina riemumarssia. Tätä maastossa liikkumisen puolta Kontio kuvaa hyvin. Ryteikössä kulku ei mieltä ylennä, autiotupa saattaa olla täynnä yösijansa jo ottaneita retkeilijöitä ja suosituimmilla reiteillä tuntuu olevan liikaa väkeä. Mäkäräiset ja paarmat ovat viheliäisiä kanssakulkijoita – ja varmaan sääsketkin, vaikka niitä ei erikseen mainita.

Jokaisesta kansallispuistosta Kontiot löysivät jotain kiinnostavaa. Korkeimmalle Kontion arvoasteikoissa nousevat kuitenkin Lapin jylhät ja karut kansallispuistot. Hän tunnustaa, että niiden polkuja kulkiessa isästä ja pojasta on tullut vannoutuneita Lapin-ystäviä.

Kirjailijan teksti kulkee kuin utelias vaeltaja. Pieniä sivupoikkeamia tulee tuon tuosta, mutta tarina etenee. Itse asiassa tajunnanvirtailu kuvaa hyvin luonnossa liikkuvan mielenliikkeitä. Välillä ajatus laukkaa ja toisinaan se sukeltaa syvemmälle johonkin askarruttavaan asiaan. Varttuneemmalla kulkijalla mielleyhtymät voivat pullauttaa esiin lapsuuden- ja nuoruudenmuistoja. Kontion kaunokirjallinen lukeneisuus tuo oman lisänsä. Hän nostaa esille suomalaisen eräkirjallisuuden helmiä ja laajemminkin kirjallisia viitteitä.

Kontio on ottanut myös kirjan kuvat. Tekstiin verrattuna ne ovat lähempänä perinteistä kansallispuistokerrontaa. Komeita maisemia, kauniita yksityiskohtia. Onneksi mukana on myös jonkin verran kuvia, joista saa aavistuksen vaeltajan arjesta.

Käytännön vinkit ovat solahtaneet luontevaksi osaksi tekstiä. Kartta ja kompassi ovat GPS-aikanakin tarpeen ja kaikenlaisiin säihin kannattaa varautua. Kunnolla varustautuneena voi nauttia retkestään. Kontio tiivistää hyvin, mikä kansallispuistossa ja ylipäätään luonnossa liikkumisessa on parasta.

”Kansallispuistoissa ei aina koe seikkailuja. Karhujen kanssa ei painiskella. Mutta yhteyden niissä löytää. Yhteyden retkikumppaniin, poikaan, tyttäreen. Ja ennen kaikkea: yhteyden luontoon, itseen.”

JOUKO KOKKONEN

Selvitys

Uutta potkua kestävän kehityksen ymmärtämiseen

Ulla Roiha, Anne-Mari Järvelin & Katri Haila: Kestävän kehityksen edistäminen valtion liikuntaa ja urheilua edistävissä toimenpiteissä
Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2022:1, 90 s.

”KESTÄVÄSTÄ KEHITYKSESTÄ” ALETTIIN puhua valtionhallinnossa 1990-luvun alussa. Liikuntatavoitteisiin se opittiin liittämään saman vuosikymmenen lopulla. Sen jälkeen sanaparia on liikuntapapereissa viljelty verraten huolettomasti ilman sisällön erittelyä.

Kestävä kehitys ymmärrettiin liikunnan ja urheilun kentillä pitkään (ja osin vieläkin) vain ympäristön kestävyyteen tai vielä kapeammin luonnonsuojeluun liittyväksi.

Vuoden 1998 liikuntalain yhtenä tarkoituksena oli liikunnan avulla ”tukea ympäristön kestävää kehitystä”. Näkökulmalla haluttiin korostaa puhdasta luontoa keskeisenä liikkumisympäristönä. Vuoden 2015 liikuntalain lähtökohdaksi mainitaan muun muassa ”ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys” ilman, että kestävän kehityksen kokonaisuutta avataan edes lain perusteluissa. Samoin hallituksen eduskunnalle antamassa liikuntapoliittisessa selonteossa (2018) kestävä kehitys mainitaan, mutta taas ilman näkemystä sen sisällöstä.

Toki kestävän kehityksen eri ulottuvuuksia on aika ajoin pyritty tuomaan esiin. Esimerkiksi *Kansallisen liikuntaohjelman* loppuraportissa (2008) suositeltiin *Kansallisen kestävän kehityksen*



strategian periaatteiden avaamista liikuntatoimijoille ja strategian soveltamista liikuntasektorilla. Suositus jäi suositukseksi.

Yksittäiset ohjelmat ja tutkimukset eivät välttämättä puhuttele hallintokoneistoa. Sen sijaan hallitusohjelmat saavat varmemmin liikettä aikaan. Pääministeri **Sanna Marinin** hallitusohjelman (2019) tavoitteena on *”luoda Suomesta sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävän kehityksen yhteiskunta vuoteen 2030 mennessä”.* Hallitusohjelmaan liittyen valtion liikuntaneuvosto (VLN) on tuottanut **4FRONT Oy:n** toteuttaman arviointiraportin kestävän kehityksen edistämisestä valtion liikuntahallinnossa.

Arvio on teema-alueen ensimmäinen. Siksi on hyvä, että arvioitsijat tuovat perusasiat selkeästi esille. Kestävä kehitys korostaa vastuullisuutta eli kehitystä, joka tyydyttää nykyhetken tarpeet viemättä tulevilta sukupolvilta mahdollisuutta tyydyttää omat tarpeensa. Kestävä kehitys sisältää kolme ulottuvuutta: ekologisen, sosiaalisen (tai sosio-kulttuurisen) sekä taloudellisen. Ulottuvuuksilla on vahva keskinäisriippuvuus. Päätöksenteossa ja toiminnassa kestävän kehityksen kaikki ulottuvuudet on huomioitava tasapuolisesti.

4FRONT keskittyy arvioinnissaan kestävän kehityksen edistämisen kokonaiskuvaan syventymättä yksittäisiin osa-alueisiin. Valinta on järkevä. Kokonaisuuden ymmärtäminen on ensimmäinen ehto, jotta kestävän kehityksen idea saadaan juurrutettua liikuntatoimijoiden arkeen.

Arviointiraportti on vahvimmillaan, kun se kuvaa kestävään kehitykseen liittyviä sitoumuksia (säädökset ja strategiat), OKM:n ohjauskeinoja sekä muiden hallinnonalojen hyviä käytäntöjä. Raportin nämä luvut yhdessä määrittelyiden ja rajausten kanssa luovat hyvän pohjan kestävän kehityksen jatkotyöstämiselle.

Sen sijaan teemaan liittyvien kotimaisten liikuntatutkimusten tarkastelu jää puolitiehen. Tutkimuksia on löydetty mukava joukko, mutta niiden esittelyssä tyydytään yleensä tutkimusraporttien siteeraamiseen. Lukijaa olisi kiinnostanut myös mitä mieltä arvioitsijat itse ovat ko. tutkimusten merkityksistä kestävän kehityksen edistämistyölle.

Hieman varauksellisesti voinee suhtautua tietoihin, joita arvioitsijat ovat keränneet kyselyllä ja haastatteluilla. Niiden avulla on pyritty kuvaamaan sidosryhmien näkemyksiä kestävän kehityksen toimenpiteiden tilasta ja teemaan liittyvästä ohjauksesta. Kyselyyn vastasi 147 liikunta-alan toimijaa. Haastatteluihin osallistui 27 liikunnan asiantuntijaa. Kestävä kehitys lukeutuu ”hyviin asioihin”, joita kuuluu kannattaa – ainakin kyselyissä ja haastatteluissa. Sosiaalinen suotavuus on hyvinkin voinut heijastua vastauksiin, sillä raportin perusteella liikuntakenttä suhtautuu varsin myötämielisesti kestävän kehityksen edistämiseen omassa toiminnassaan. Tulos on yllätys ottaen huomioon kuinka vähän teemasta on haluttu keskustella liikuntafoorumeilla.

Entä arvioinnin peruskysymys: miten OKM on pärjännyt kestävän kehityksen eri ulottuvuuksien edistämisessä? Vaikka kestävä kehitys on ollut vaatimattomasti esillä, sen ulottuvuuksia on edistetty – osin tiedostaen, osin tiedostamatta. Kuten raportissa todetaan, aihepiirin jäsentymättömyys on vaikeuttanut kokonaisuuden systemaattista haltuunottoa ja jättänyt toimenpiteisiin katvealueita.

Raportin perusteella ministeriö on onnistunut sosiaalisen kestävyyden (mm. tasa-arvo, yhdenvertaisuus, eriarvoisuuden vähentäminen) saralla verraten hyvin. Sen sijaan ilmastomuutoksen hillintä ja muut ympäristönäkökulmat ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Myös taloudelliseen kestävyyteen (mm. resurssiohjauksen linjauksiin) tulisi kiinnittää enemmän huomiota, sillä se luo pohjaa sosiaalisen ja ekologisen kestävän kehityksen toteutumiselle.

Haastatteluihin viitaten arvioitsijat katsovat, että ”kestävän kehityksen linjaus on OKM:n liikunnan vastuualueella jäänyt etäiseksi ja sen ohjausvaikutusta pidetään vähäisenä”. Ministeriön ohjauskeinot ovat toki tärkeitä, mutta ne eivät ole ainoita kestävän kehityksen suuntaajia. Liikuntasektorilla myös kuntien, järjestöjen ja yksittäisten henkilöiden valinnoilla on suuri merkitys.

Arvioitsijat suosittavat kestävän kehityksen kokonaisuuden nykyistä parempaa jäsentämistä ja kestävän kehityksen viemistä läpileikkaavasti OKM:n resurssiohjauksen kriteereihin. Suositusta on helppo kannattaa. Nyt sen toteuttamiseen olisi – hallitusohjelmaan tukeutuen – myös oiva tilaisuus. Seuraavan hallituksen ohjelma saatetaan rakentaa ihan uuden teeman ympärille.

TEIJO PYYKKÖNEN
teijo.pyykkonen@gmail.com

Elokuva

Umpihangen kutsuun voi vastata

Hangen kantama
(Att bäras av snö)
Ohjaus ja käsikirjoitus Kurt Skoog. Dokumenttielokuva. Dynamofilm Ab 2021. 57 minuuttia.

KURT SKOOGIN OHJAAMA dokumentti *Hangen kantama* kertoo hiihdon historiasta esihistoriallista ajasta alkaen. Elokuvassa liikutaan koneella tehtyjen latujen ulkopuolella. Tekijät etsivät hiihdon juuria Ruotsin ja Norjan lisäksi Altailta. Suomi jää parin, kylläkin myönteisen, maininnan varaan.

Elokuva ei sovellu hätäiselle katsojalle. Merkittävä osa minuuteista kuluu suksentekoa seuratessa. Eikä siinä mitään, perinteisen puusuksen valmistumisen seuraaminen saa miettimään entisajan hiihdon olemusta. Suksi tehtiin sopivasta puusta kulloiseenkin tarpeeseen. Korkeakärkisiä ovat Norjassa ja Ruotsissa tehdyt sukset verrattuna niihin ukin vanhoihin mäystimellisiin suksiin, joilla hiihtelin 1980-luvun alussa. Loiva kärki toimi umpihankihiihdossa hyvin, mutta kelpo suksilta näyttivät



norjalaisetkin. Norjalaisen suksimestarin valmistamissa suksissa kiinnitti huomiota se, että niitä ei tervattu.

Ruotsi, Suomi ja Norja ovat kilpailleet maailman vanhimmat suksen omistajuudesta. Varhaisin hiihtokulttuuri saattaa olla syntynyt Altailla, jossa hiihdetään edelleen perinteiseen tapaan. Altailla hiihtäjät käyttävät yhtä sauvaa, joka on tarpeen etenkin jyrkkiä rinteitä alas laskiessa sekä ohjailuun että jarrutteluun. Käytössä ovat karvapohjasukset, joissa käytetään peuran-, hevosen-, mäyrän- tai saukonnahkaa.

Altailainen hiihtomies tuumii, että teidän suksenne menevät ylämäessä taaksepäin, meidän eivät.

Dokumentti kurkistaa myös saamelaisten hiihtokulttuuriin, joka on suurelta osin kadonnut. Porotokan seuraamisessa suksin on kuitenkin merkittäviä etuja peltipailakalla ajeluun. Hiihtäjä pystyy havainnoimaan poroja paremmin ja aistimaan merkkejä esimerkiksi pedoista. Dokumentin lopussa esitellään norjalainen nykytekniikkaa ja -materiaaleja käyttävä suksentekijä, joka päätyy umpihangessa laskemiseen tarkoitetun suksen kehittelyssä liki samanlaiseen perusmuotoon kuin saamelaiset tuhansia vuosia sitten.

Hangen kantama on hiukan kotikutoisen oloinen sympaattinen katsaus hiihdon ja suksen historiaan. Se antaa yleiskäsityksen hiihdosta osana entisajan elämää. Ja sopivilla suksilla voi tänä päivänäkin lähteä umpihankeen. Kokemus on taatusti erilainen kuin koneurilla.

JOUKO KOKKONEN

Välähdyksiä vuosien takaa

Stadion 50 vuotta sitten

Tiedettä, politiikkaa – vai molempia?

STADION-LEHDEN LINJASTA käytiin 1970-luvun alussa vilkasta keskustelua. Osa lukijoista toivoi lehden julkaisevan pääosin tutkimusreferaatteja ja -artikkeleita. Toiset pitivät tärkeimpänä antina liikuntapoliittisia tekstejä ja keskusteluja.

”Nykyisen toimituskunnan kompromissi perusteellisen linjakeskustelun jälkeen on se, että vuonna 1972 Stadion-lehti ilmestyy kuusi kertaa. Neljä numeroa noudattelee pääosiltaan lehden tämänhetkistä linjaa, kaksi sisältää pelkästään tutkimusselostuksia. Tällä tavoin katsotaan voitavan pitkälle palvella lehden koko lukijakuntaa. Tämä ratkaisu tekee mahdolliseksi koota Stadionissa julkaistuista artikkeleista ns. artikkeliväitöskirjan.”

Eino Heikkinen esitteli liikuntatieteellisen tutkimuksen ensimmäisen runko-ohjelman vuosiksi 1971–1974. Valtion liikuntatieteellisen toimikunnan laatiman ohjelman painopistealueita olivat (a) suomalaisten liikuntakäyttäytymisen tutkiminen, (b) liikunnan vaikutusten tutkiminen kaikilla liikuntatieteen aloilla keskeisten ongelmien selvittämiseksi, (c) liikunnan ja kulttuurin rakenteen ja toiminnan tutkiminen sekä (d) liikunnan motivaatiotutkimus. Lähes puolet tutkimusvaroista oli tarkoitus käyttää ihmisen biologisen ja terveydenhoidon lääketieteellisten perusteiden selvittämiseen sekä suomalaisen liikuntakäyttäytymisen tutkimiseen.

Stadionin haastattelema Yleisradion urheilutoimituksen tuore päällikkö **Voitto Raatikainen** vakuutti, että liikuntapoliittiset ja -tieteelliset näkökulmat saavat enemmän tilaa lähetyksissä. Radion ohjelmaneuvosto oli Raatikaisen mukaan toivonut liikuntapoliittisia ohjelmia.

”Esimerkiksi kun vapaa-aika lisääntyy, täytyy radion osaltaan auttaa ihmisiä löytämään myönteisiä liikunnallisia tottumuksia. Tähän kuuluu perinteisen urheilukäsitteen ulkopuolisiakin muotoja kuten liikunnallinen lomailu ja retkeily.”

Hän näki puoluepoliittisten vivahteiden tuovan piristystä keskusteluun. TUL-taustainen Raatikainen seurasi tehtävässä selostajalegenda **Pekka Tiilikaista**.



Talvipyöräilyä Helsingin Liisankadulla 1970-luvun alussa.
Kuva: Simo Rista/Helsingin kaupunginmuseo

Jorma Viitanen käsitteli liikuntasuunnittelua kehitysalueiden näkökulmasta. Liikuntapalveluiden rakentaminen ja ylläpito oli määritelty kuntien tehtäväksi, mutta kehitysaluekuntien toimia rajoittivat niiden heikot taloudelliset edellytykset. Vähäinen asukasmäärä ja pieni asukastiheys vaikeuttivat osaltaan liikuntasuunnittelua.

Kuntoliikunnan markkinointi ei toiminut **Heikki Klemolan** mielestä Suomessa 1970-luvun alussa. Hän korosti tiedotuksen merkitystä, mutta näki kuntoliikuntasanoman voivan olla sisällöltään paitsi informatiivista myös suggestiivista. ”Rasitettua” urheilu-sanaa oli vältettävä.

”Kuntoliikunnan markkinoinnissa on oikeastaan kysymys siitä, että ihmiset olisi saatava jonkin verran tyytymättömiksi omaan itseensä, laiskuuteensa, vähäiseen liikkumiseensa, pieneen terveydenhoidolliseen aktiviteettiinsä – tai vaihtoehtoisesti ja ilmeisesti edellistä mieluummin hakemaan uusia, entistä viihtyisämpiä liikuntamuotoja ja palveluksia, sellaisia, jotka soveltuvat juuri heille kulloisissakin olosuhteissa.”

Otsikolla *Säästä aikaa – käytä bibliografiaa* Stadion mainosti **Erkki Vaiston** kokoamaa *Suomen liikunta- ja urheilukirjallisuus 1945–67* -teosta. Kirja oli myynnissä 20 markalla (26,50 €) LTS:n toimistolla.

JOUKO KOKKONEN

VERTAISARVIOITUA

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

Käsikirjoituksia otetaan arviointiprosessiin kaksi kertaa vuodessa. Seuraavat jättöajat ovat 31.3.2022 ja 30.9.2022. Kirjoitusohjeet ja arviointiprosessin kuvaus ovat luettavissa osoitteessa www.lts.fi.

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

VERTAISARVIOITU
KOLLEGIALT GRANSKAD
PEER-REVIEWED
www.tsv.fi/tunnus

TUNNISTETUT OSAAMISTARPEET LIIKUNNANOHJAAJA (AMK) TUTKINNON OPETUSSUUNNITELMAN KEHITTÄMISTYÖSSÄ

Teemu Lehmusto, LitM, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu / Liikunta ja hyvinvointi. Kaskelantie 10, 19120 Vierumäki. P. 050-4122923. Sähköposti: teemu.lehmusto@haaga-helia.fi (yhteyshenkilö).
Tiina Laiho, LitM, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. **Maria Ruutiainen,** LitM, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. **Erkki Häkkilä,** LitM, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu.

TIIVISTELMÄ

Lehmusto, T., Laiho, T., Ruutiainen, M. & Häkkilä, E. 2022. Tunnistetut osaamistarpeet liikunnanohjaaja (AMK) tutkinnon opetussuunnitelman kehittämistyössä. Liikunta & Tiede 59 (1), 76–85.

Tutkimuksen ensisijaisena tarkoituksena oli kartoittaa liikunta-alan ammatillisia osaamistarpeita geneeristen ja spesifien osaamisten osalta ja toisena, kuvata liikunnanohjaaja (AMK) tutkinnon opetussuunnitelman kehittämisprosessia. Tutkimuksen aineisto kerättiin kolmessa eri vaiheessa ja tutkimusjoukon muodosti 101 alan opiskelijaa ja asiantuntijaa. Ensimmäisessä vaiheessa alan osaamisia selvitettiin alemman ja ylemmän korkeakoulututkinnon opiskelijoille suunnatun kyselyn avulla. Toisessa vaiheessa toteutettiin alan asiantuntijoiden teemahaastattelut. Kolmannessa vaiheessa toteutettiin tutkinnon opetussuunnitelman osaamisia koskevat työpajat opettajille ja opiskelijoille. Tutkimuksen tausta käsittelee alan aiempia osaamisselvityksiä, tutkintojen viitekehyksiä sekä osaamista ja osaamisperustaisuutta.

Kyselyn aineiston sisällön erittely tuotti 506 osaamisen kuvausta, jotka jaettiin havaintoyksiköihin ja edelleen osaamisten sisältöluokiksi. Tavoitteena oli kuvata erilaisten osaamisten määrällinen esiintyvyys aineistossa ja peilata analyysin tuloksia osaamisten typologiaan. Haastatteluiden aineistolle toistettiin sama analyysi, jota verrattiin kyselyn tuloksiin, mutta lisäksi teemojen mukaisesti tiivistettiin eri toimintaympäristöjen tyyppivastaukset kuvaamaan liikunta-alan tulevaisuutta sekä osaamistarpeita.

Tutkimusta hyödynnettiin osana Haaga-Helian liikunnanohjaaja (AMK) tutkinnon opetussuunnitelman kehittämistyötä. Opetussuunnitelman rakennetta ohjaa jatkossa liikunnan ja hyvinvoinnin sekä urheilun osaamisalueet. Lisäksi tutkintoon on määritelty ammattialakohtaisia opintoja ja Haaga-Helian kaikkia tutkintoja koskevia yhteisiä opintoja. Osaamisperustaisuuden dynaaminen tulkinta avaa osaamisen kehittymisen syklisesti etenevänä prosessina, joka sidotaan opiskelijan kokemuksiin ja työelämässä toteutettaviin oppimisprosesseihin. Opetussuunnitelman tulee muokkautua muuttuvien tarpeiden mukaan ja sitä tulee kehittää yhteistyössä ammattikorkeakouluyhteisön sekä työelämän kanssa.

Asiasanat: korkeakouluopetus, liikunta-ala, opetussuunnitelmat, osaaminen, työelämälähtöisyys

ABSTRACT

Lehmusto, T., Laiho, T., Ruutiainen, M. & Häkkilä, E. 2022. Recognized competence needs in UAS bachelor's degree curriculum reform of Sports and Wellness. Liikunta & Tiede 59 (1), 76–85.

The study examines 1) future competence needs of the sport sector and 2) describes curriculum reform process. The data was collected in three phases and the study population consisted of 101 students and experts. In the first phase, a survey was used to clarify sport sector competence needs of UAS Bachelor's and Master's degree students. In the second phase, theme interviews were implemented for selected participants in different sectors of sport. In the third phase, the analyzed data was used in curriculum development workshops with students and teachers. Background and theory of the research deals with former reports of competence needs of the sport sector and concepts of qualification frameworks, competence and competence-based curriculum.

Content analysis produced 506 competences that were divided into observation units and then into larger content categories. These results were compared with competence typology. Competences that occurred in the interviews were analyzed similarly and then compared with the survey results. Also, compilation answers were formed from the interviews to reflect the future of the sport sector and competence neds.

The study was utilized in Haaga-Helia UAS Degree Programme in Sports and Wellness curriculum reform. The new curriculum is structurally divided in two areas of expertise: exercise and wellbeing, and (competitive) sports. In addition, the degree includes studies related specific competences of the sport sector and studies related to general competences that are common to all degrees of Haaga-Helia. The dynamic interpretation of competence-based education defines competence development as a cyclic process that is tied to the experiences of students and learning processes implemented in working life. Curriculum needs to reflect changing needs and it should be developed in cooperation with educational organization, working life and the students.

Keywords: Higher education (teaching), curriculum reform, competence, physical exercise sector, working life orientation

JOHDANTO

Ammattikorkeakoulututkinnoille määritelty eurooppalainen viitekehys ja taso (EQF 6) kuvaa oppimistuloksia edistyneinä työ- tai opintoalan tietoina sekä edistyneinä taitoina alan asiantuntijatehtävissä. Lisäksi viitekehys avaa vastuuta ja itsenäisyyttä sekä valmiutta elinikäiseen oppimiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017.) Tietojen ja taitojen lisäksi on olennaista huomioida osaamisen ilmenemistä sen sosiaalisessa kontekstissa (mm. Mulder 2011). Opetussuunnitelman tarkoituksenmukaisuuden varmistamiseksi alan keskeisten sidosryhmien sitouttaminen ja osallistaminen opetussuunnitelman kehittämiseen on tarpeellista (Haláz & Looney 2019, 311; Alexander & Hjortsø 2019; McKimm & Jones 2018, 521). Tämä varmistaa sen, että ammattikorkeakoulu pystyy vastaamaan sille säädettyyn tehtävään asiantuntijoiden kouluttamiseksi työelämään, työelämän kehittämiseen ja ylipäätään tiiviiseen yhteistyöhön työelämän kanssa (Ammattikorkeakoululaki 2014/932 4§, 6§). Tämän laissa määritellyn tehtävän toteutumiseksi opetussuunnitelmaa tulisi kehittää tunnistaen työelämästä nousevia osaamistarpeita vuorovaikutuksessa ammattikorkeakouluyhteisön sekä työelämän kanssa.

Tämä artikkeli avaa Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelman opetussuunnitelman kehittämistyössä tehtyjä toimenpiteitä. Opetussuunnitelman kehittämistyötä ei voi tehdä irrallaan sen historiallisista, yhteiskunnallisista ja kulttuurisista kehyksistä, koska opetussuunnitelma on sidoksissa sen hetkisiin yhteiskunnallisiin ja koulutuspoliittisiin arvoihin sekä tavoitteisiin. (Laajala 2015; Lindén, Annala & Mäkinen 2016). Opetussuunnitelman kehittämistyö on osa Haaga-Helia ammattikorkeakoulun koulutusuudistusta, joka toteutetaan vuosina 2019–2023. Koulutusuudistuksen taustalla vaikuttavat Haaga-Helian strategia, organisaatiomuutos sekä ammattikorkeakoulujen uudistettu rahoitusmalli.

Haaga-Helian koulutusuudistukselle määrittelemien tavoitteiden mukaisesti jatkossa hakukohteita AMK-tutkinnoille on vähemmän, opiskelijalla on enemmän mahdollisuuksia valita henkilökohtaisia oppimispolkuja ja jatkuvalle oppimiselle kehitetään dynaaminen oppimisen ympäristö vastaamaan työelämän jatkuvasti muuttuvia osaamistarpeita. (Haaga-Helia 2021). Opetussuunnitelman kehittämistyö koskee sen rakennetta, osaamistavoitteita ja sisältöä sekä kehittämistä työelämän osaamistarpeiden, opiskelijoiden ammatillisen kehittymisen ja ihmisenä kasvamisen osalta. Sidosryhmien nimeämien osaamistarpeiden pohjalta opetussuunnitelmaan määritellään ammattialakohtainen osaaminen, joka tukee tutkinnon tavoitteita sekä sen sisältämiä oppimispolkuja. Taustalla hyödynnetään liikunta-alan osaamisiin liittyviä aiempia selvityksiä (Pellinen, Raasakka, Gittus & Heinonen 2019; Wohlfart & Adam 2019; Blomqvist, Mononen & Hämäläinen 2020; Nikander, Haapamäki & Tuominen-Thuesen 2020) sekä kehittämistyön aikana tehtyä tutkimusta. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys käsittelee tutkintojen viitekehyksiä, osaamisen paradigmoja sekä osaamisperustaisuutta.

Kehittämistyön aikana tehdyn tutkimuksen tarkoituksena on 1) kartoittaa liikunnanohjaaja (AMK) tutkinnon geneerisiä ja spesifejä työelämäosaamisia, jotka rakentavat perustan asiantuntijuuden kehittymiselle. Prosessin tavoitteena on 2) kehittää tutkintoa vastaamaan entistä paremmin työelämän tulevaisuuden osaamistarpeisiin sekä tehdä myös paremmin näkyväksi opiskelijan oppimispolkujen tavoittelemaa osaamista, jota pelkistetty tutkintonimike ei aina kuvaa parhaalla mahdollisella tavalla. Tätä prosessia kuvataan tehdyn tutkimuksen rinnalla. Tutkimusstrategiana hyödynnetään tapaustutkimuksen viitekehystä, jossa tutkittavan ilmiön muodostaa eri sidosryhmien näkemykset sekä aiemmat selvitykset työelämän osaamistarpeista.

TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

Liikunta-alan työelämäosaamisiin liittyvät tutkimukset ja selvitykset

Liikunnan ja hyvinvoinnin sekä urheilun työelämäosaamisiin liittyvää selvitys- ja ennakointityötä on tehty kansallisella tasolla viime vuosina. Pääosin osaamistarveselvitykset pohjautuvat kansainvälisten hankkeiden kautta tuotettuun tietoon, josta on eriteltävissä kansalliset erityispiirteet. Poikkeuksena tästä on kansallinen liikunta-alan tulevaisuuden osaamistarveselvitys ”Vierivä kivi ei sammaloidu – liikunta-ala murroksessa”. Selvityksiä on löydettävissä niin urheilujohtamisen, urheiluvalmennuksen kuin liikunnan ja hyvinvoinnin toimialoilta.

New Age of Sport Management Education in Europe (NASME) -projektissa yhdeksän EU-valtion yhteinen selvitys määrittelee urheilujohtamisen (sport management) koulutusalan tulevaisuuden ydinosaamisalueet. Erasmus+ -hankkeena toteutetun projektin tavoitteena oli luoda yhtenäinen tausta Euroopassa toteutettaville urheilujohtamisen koulutusohjelmien kehittämiselle sekä tehdä tutkimuksen pohjalta suosituksia opetussuunnitelmien kehittämiseksi. Kansallisella tasolla Suomessa tutkimuskyselyyn vastasi 73 liikunta-alan asiantuntijaa eri sektoreilta ja haastatteluun osallistui 9 asiantuntijaa. Vastausten pohjalta tunnistettiin osaamisia. Tärkeimmiksi ydinosaamisiksi Suomessa nousivat strateginen suunnittelu ja kehittäminen, muutosjohtaminen, organisatoriset taidot, tapahtumajohtaminen, päätöksentekotaidot, suunnittelutaidot sekä ihmisten johtamisen taidot. Tulevaisuuden osaamisista tärkeimpiä ovat muun muassa digitaalisuus ja viestintä, liiketoimintatiedon hallinta, laaja vaikuttavuussuunnittelu (legacy planning) sekä tuotteistaminen. (Wohlfart & Adam 2019; Puronaho 2019.)

European Sector Skills Alliance for Sport and Physical Activity (ESSA-SPORT) -hankkeen raportti käsittelee liikunnan ja urheilun ammatteja sekä niissä edellytettävää osaamista liikunta-alan työnantajilta koottujen tietojen perusteella. Euroopan laajuisessa kyselyssä vastauksia oli noin 4000, joista Suomessa kerättyjä vastauksia oli 53. Tämän otoksen sisällä noin 20 vastaajaa edusti joko urheiluopistojen tai liikunta-alan korkeakoulujen henkilöstöä. Ammattiryhmien osalta ammattikorkeakoulun profiiliin sopivia nimikkeitä selvityksessä ovat urheiluvalmentaja, hyvinvointi- ja henkilökohtainen valmentaja sekä alan johtajat. Osaamisselvityksen mukaan kansallisesti Suomessa tärkeimmät viisi osaamista liikunta-alalla ovat yhteistyö- ja tiimityötaidot, asiakaspalvelutaidot, kyky työskennellä alan käytänteiden mukaisesti, ammattiin ja rooliin liittyvät tekniset tiedot ja taidot sekä ihmisten johtamisen taidot. Tärkeimmät kehittämistarpeet koskevat teknologian hyödyntämisosaamista, ICT-taitoja, markkinointi- ja myyntiosaamista, strategista ajattelua sekä asiakaspalvelutaitoja (Pellinen, Raasakka, Gittus & Heinonen 2019, 55–56; EOSE 2021.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön ja Opetushallituksen ylläpitämän osaamisen ennakointifoorumin asiantuntijoista koostunut ennakointiryhmä tunnisti liikunta-alan toi-

mintaympäristön muutoksia, tulevaisuuden osaamistarpeita sekä tehtäviä liikunta-alalla vuosien 2019–2020 ennakointiprosessissa. Ennakointityössä liikunta-alalta edustettuina olivat osa urheiluopistoverkostosta, liikunnan, urheilun ja hyvinvointialan työnantaja-, työntekijä- ja toimialajärjestöjä, tutkimusorganisaatioita sekä julkisen puolen toimijoista Valtion liikuntaneuvosto, Opetushallitus ja Tukes. Ammattikorkeakouluja edusti ainoastaan opiskelijajäsen Haaga-Heliasta. Yksityisen sektorin toimijoista mukana ryhmässä oli kaksi liikunta- ja hyvinvointialan palveluntuottajaa.

Ennakointiryhmä keskittyi terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan rajaten huippu-urheilun ja valmennuksen pois, koska niiden osaamispolkujen koettiin olevan selkeitä. Ryhmä nimesi keskeisiksi liikunta-alan tulevaisuuden osaamistarpeiksi teknologia- ja digitalisaatio-osaamisen, laaja-alaisen hyvinvointiymmärryksen, tiedon käsittelyn ja hyödyntämisen sekä liikunta-alan toimintojen vaikutusten ja riippuvuussuhteiden ymmärtämiseen perustuvan prosessiosaamisen. Tulevaisuudessa liikunta-alan nähtiin pysyvän vuorovaikutustyönä, jota digitaaliset viestintäkanavat sekä teknologian mahdollisuudet tukevat.

Ryhmä tunnisti myös liikunta-alan koulutusta koskevia muutostarpeita sekä laati alan koulutusta koskevia toimenpide-ehdotuksia. Koulutuksen muutostarpeina nousivat esille työelämäyhteistyön vahvistaminen, liikunta-alan ammateissa tarvittavien liikunnan perustaitojen syvällisempi opettaminen, työelämätaitojen, liiketaloudellisten taitojen ja yrittäjäosaamisen opettaminen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen korostaminen koulutuksen opetussisällöissä. (Nikander ym. 2020.) Osaamisen ennakointityön sekä ESSA-SPORT -raportin osaamisen kehittämistarpeissa voidaan nähdä yhtäläisyyksiä digitaalisaation ja teknologian hyödyntämisen sekä liiketaloudellisten osaamistarpeiden osalta. Selkeimpänä erona näkyy ennakointiryhmän esiin nostama laaja-alainen hyvinvointiymmärrys sekä liikunnan perustaitojen syvällisempi opettaminen.

Urheiluvalmennuksen osaamistarpeita on määritellyt valmennusosaamisen kansainvälinen organisaatio *The International Council for Coaching Excellence*. Oleellisia valmentajan ammattitaitovaatimuksia ovat mm. valmennusprosessien suunnittelu ja johtaminen, valmentaminen, toimintaympäristön tunteminen, ymmärrys urheilusta, ihmistuntemus, vuorovaikutustaidot sekä pedagogiset taidot. Lisäksi tärkeinä ydintaitoina pidettiin reflektointitaitoja ja jatkuvan oppimisen taitoja. (ICCE 2016.) Suomalaisten valmentajien mukaan suurimmat osaamistarpeet kohdistuvat fysiologiaan, anatomiaan ja biomekaniikkaan, lajitietoihin ja -taitoihin, psykologiaan, pedagogiikkaan ja harjoittelun suunnitteluun (Blomqvist, Mononen, Hämäläinen 2020).

Eurooppalaisten tutkintojen viitekehyksistä

Bolognan prosessi ohjaa korkeakoulututkintojen kehitystä ja sen tuottaman eurooppalaisen korkeakoulututkintojen viitekehyksen (European Higher Education Area, EHEA) jatkona on syntynyt eurooppalainen elinikäisen oppimisen viitekehysten järjestelmä (European Qualification Framework, EQF), joka kattaa kaikki yleissivistävän ja ammatillisen oppimisen tasot. Eurooppalaisen viitekehyksen tavoitteena on ollut yhtenäistää alueen korkeakoulutusta, jotta opintojen vertailtavuus ja opiskelijoiden sekä henkilöstön liikkuminen mahdollistuisi. EQF antaa perusteet eurooppalaisten koulutusorganisaatioiden osaamistasoille kahdeksanportaisella osaamisen tasoja kuvaavalla viitekehyksellä, joista järjestelmän tasot 6–8 ovat korkeakoulututkintojen osalta identtiset. Kansallisia tutkintoja ei sijoiteta suoraan järjestelmään vaan tutkinnot sisältyvät kansallisiin tutkintojen viitekehyksiin (NQF), jolloin niiden vastaavuuksia peilataan EQF:n viitekehykseen. Kansallinen viitekehys (Finnish National Framework for Qualifications and Other Competence Modules, FiNQF) on yhtenevä sekä EHEA:n että EQF:n kanssa ja antaa raamit ammattikorkeakoulujen opetussuunnitelmatyölle. (OKM 2018.)

Kansallisessa tutkintojen viitekehyksessä liikunnanohjaaja (AMK) -tutkinto sijoittuu tasolle kuusi. Jokaisella tasolla tulee kuvata konkreettiset työelämäperustaiset osaamisvaatimukset. Niistä selviää, mitä tutkinnon suorittanut tietää, ymmärtää ja pystyy tekemään. Osaamistasokuvauksista säädetään ja määrätään kansallisessa laissa tai toimivaltaisen tahon toimesta nojautuen kansalliseen lakiin. Lisäksi FiNQF:n tavoitteena on tukea elinikäistä oppimista, työllistymismahdollisuuksia sekä lähentää työelämää ja koulutusorganisaatioita. (Opetushallitus; OKM 2019, 12-13, 21.)

Eurooppalaisen viitekehyksen kanssa yhteneväiset ammattialakohtaiset osaamisen kuvaukset ovat tärkeitä ammattien ja ammatillisen toiminnan sääntelemiseksi nyky-yhteiskunnassa. Niitä voidaan käyttää ammatillisen työn laadun varmistamiseen ja parantamiseen, yhteiskunnan tarpeisiin, tiedottamiseen ammattilaisille, ammatillisen kehityksen suuntaamiseen ja eettisen ammatillisen käyttäytymisen tukemiseen. (Halász 2019, 323–325.) Osaamiskuvauksista johdetaan mm. ammatillisia pätevyysluokituksia, joita koulutuksessa hyödynnetään opetussuunnittelussa ja aikaisemman osaamisen tunnistamisen prosesseissa. Osaamisen tunnistamisesta hyötyy myös yksilö ammatti-identiteettiä rakentaessaan, osaamisen reflektoinnissa ja työllistymisessä. (Mulder, Weigel & Collins 2007, 19; Laajala 2015, 455.)

Osaamisperustaisessa opetussuunnitelmassa on tärkeää olla yleisiä ja ammattialakohtaisia osaamistavoitteita, jotta se vastaa tulevaisuuden osaamistarpeisiin, joita ei voi ennakoida opetussuunnitelman kirjoitushetkellä. Puhtaasti ammattialakohtaisen opetussuunnitelman haastaa nopeasti muuttuva, vaikeasti ennustettava työelämä. (Mulder ym. 2007, 19; Laajala 2015, 457.) Pirstaloitunut työelämä korostuu liikunta-alalla, jossa työllistytään eri toimintaympäristöihin sekä hyvin erilaisiin ammattinimikkein. Myös osa-aikaisuus on selvästi lisääntynyt 2010-luvulla. (Pellinen ym. 2019, 10–15, 24.)

Osaamisen paradigmat ja osaamisperustaisuuden tulkinnat haastavat opetussuunnitelmatyön

Osaamisen käsitteen määrittely ei ole yksiselitteistä (Mulder ym. 2007; Mäkinen & Annala 2010; Helakorpi 2010). Osaamisen käsitettä käytetään käännöksinä sellaisille englanninkielisille termeille kuin *learning outcome, performance, competence, competency, qualification, knowledge* ja *skills* (Mäkinen & Annala 2012, 130). Tutkimuskirjallisuudessa osaaminen kiteytetään kuvaamaan yksilön käyttäytymiseen liittyviä taitoja, valmiuksia ja kykyjä, joita hän soveltaa sosiaalisessa ympäristössä, kuten työssään. Osaamisen käsitteeseen liitetään myös hiljainen tieto, joka tulee näkyville tekemisen kautta, mutta sitä on vaikea pukea sanoiksi sen tiedostamattoman luonteen vuoksi. (Eraut 2011; Helakorpi 2010; Mulder ym. 2007.)

Osaamisen käsitettä voidaan tarkemmin tarkastella sen kahden eri englanninkielisen määritelmän kautta. Ensinnäkin osaaminen (competence mon. competencies) koostuu

yksilön kyvyistä sekä tiedoista, taidoista ja asenteista, joita geneeristen tehtävien suorittaminen sekä ongelmien ratkaisu vaatii. Tämä osaaminen luo edellytykset toimimiselle työelämässä ja ammateissa. Toiseksi osaaminen (competency mon. competencies) voidaan määritellä tietojen onnistuneeksi soveltamiseksi ammattialakohtaisessa työympäristössä. (Martin, Gulikers, Biemans & Wesselink 2009.) Kontekstisidonnaisuutta tukee myös Mäkisen ja Annalan (2010) näkemys, jonka mukaan osaamista (competency) tulisi tarkastella kytkeytyneenä oppimiseen. Oppimisen perustana on tiedon rakentaminen ja oppijan intellektuaaliset kyvyt. Oppija soveltaa tietoa yhteisöjen sosiaalisessa toiminnassa, jolloin oppijan sisäinen kapasiteetti ja osaaminen kehittyvät. Osaaminen määritellään näin ollen usean taustatekijän monikerroksiseksi kokonaisuudeksi.

Osaamisperustaista opetussuunnitelmaa ja sen osaamistavoitteita voi tulkita joko lineaarisesta tai dynaamisesta näkökulmasta. Lineaarinen tulkinta nojaa competence-paradigmaan, jossa huomio kohdentuu mitattaviin taitoihin ja niiden kehittämiseen (Mäkinen & Annala, 47). Lineaarisen tulkinnan etuna on osaamistavoitteiden ja arviointikriteerien linjakkuus sekä ennakoitavuus ja läpinäkyvyys. Lineaariseen tulkintaan liittyy kuitenkin riski ajautua tilanteeseen, jossa korkeakoulujen ydintehtävä yhteiskuntaa kehittävien yksilöiden kasvattajana voi jäädä piiloon. Pelkästään työelämästä nousseilla kriteereillä tehty osaamisen tulkinta jättää huomiotta korkeakoulututkinnon yhteiskunnallisen tehtävän kasvattaa opiskelijoista innovoivia ja luovia, maailmaa ymmärtäviä muutoksen tekijöitä. (Mäkinen & Annala 2012; Heikkinen & Kukkonen 2019, 264.) Edellä mainitun lisäksi osaamisen kapea-alainen tulkinta vain näkyvänä toimintana, hämärtää tekemisen yhteyden tietoperustaan (Heikkinen & Kukkonen, 2019, 265).

Osaamisperustaisuuden dynaaminen tulkinta avaa osaamisen kehittymisen syklisesti etenevänä prosessina, joka sidotaan opiskelijan aikaisempaan osaamiseen ja kokemuksiin. Tämä sitouttaa opiskelijaa opintoihin sekä auttaa häntä löytämään oman ammattiroolinsa yhteiskunnallisen merkityksen ja mahdollisuudet vaikuttaa siihen. Dynaaminen tulkinta osaamisesta keskittyy yksilöiden voimavaroihin ja toimintaan, joita laadukas suoriutuminen edellyttää. Osaamisen dynaaminen tulkinta myös haastaa muutokseen yksilökeskeisestä opettamisen kulttuurista yhteisöllisempään suuntaan. Opetussuunnitelmatyöltä se edellyttää osaamistavoitteiden, opetuksen toteutuksen ja arvioinnin tarkastelua kokonaisuutena oppimispolkujen ja ketjutettujen juoksutusten eli juonteiden tasolla. Osaamisen dynaamisen tulkinnan haasteena on ylätasoisuus ja kompleksisuus sekä sen yhteisöllinen luonne. Opetussuunnitelman kehittämistyöltä se vaatii osaamistavoitteiden ja opetusprosessien tarkastelua osaamiskokonaisuuksien, oppimispolkujen ja tutkintojen tasolla. (Mäkinen & Annala 2012, 144–146.)

Tulkinnat haastavat myös tavan, miten osaamistavoitteet kuvataan ja miten niitä tulkitaan samanaikaisesti työelämän tarpeita vastaaviksi jättäen väljyyttä osaamistavoitteiden jalkauttamiselle erilaisiin ympäristöihin sekä maailman ennakoimattomuudelle ja luovuudelle. Väljyyttä vaatii myös opintojen liittäminen työelämäkonteksteihin, sillä toimiessaan autenttisissa työympäristöissä, opiskelija tutustuu ja kohtaa tulevan ammattiyhteisönsä uskomukset, toimintatavat, perinteen ja hiljaisen tiedon. Sosiaalistuminen ammattiyhteisöön antaa opiskelijalle raamit oman ajattelun ja tekemisen reflektoinnille. Ammatillinen identiteetti muokkautuu ja jäsentyy edelleen näissä tilanteissa ja niitä ei opinnoissa pysty simuloimaan luokkatiloissa. (Kukkonen 2012, 158.)

TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimustehtävä, aineiston kerääminen ja tutkimusjoukko

Tutkimuksen ensisijaisena tarkoituksena oli kartoittaa liikunta-alan työelämän osaamistarpeisiin liittyviä geneerisiä ja spesifejä työelämäosaamisia ja toisena, kuvata opetussuunnitelman kehittämisprosessia. Tutkimusstrategiana hyödynnettiin tapaustutkimuksen viitekehystä, jossa ulomman kontekstin muodosti liikunta-alan osaamistarpeet ja sisemmän kontekstin Haaga-Helia ammattikorkeakoulun toimintaympäristö tutkimuksen kohteena ollessa organisaation sisäinen muutosprosessi (mm. Pettigrew 1997; Simons 2009, 21–23). Opetussuunnitelman kehittämistyön tavoitteena oli määritellä liikunta-alan osaamista, kehittää opetussuunnitelman rakennetta, osaamistavoitteita ja opintojaksoja vastaamaan työelämän osaamistarpeita sekä edistämään opiskelijoiden ammatillista kehittymistä. Näin ollen voidaan puhua myös tutkimuksellisesta kehittämistoiminnasta, jonka tavoitteena on konkreettinen muutos, mutta samalla pyrkimys perusteltuun tiedon tuottamiseen (Toikko & Rantanen 2009, 22). Tutkimuksen toteuttamisesta vastasi opetussuunnitelmatyöhön nimetty opettajatiimi, jonka jäsenet edustivat kuntoja terveysliikunnan, liikuntapalvelujen sekä kilpa- ja huippu-urheilun toimintaympäristöjä.

Tutkimuksen aineisto kerättiin prosessimaisesti kolmessa eri vaiheessa. Tutkimusjoukon muodosti 101 liikunta-alan opiskelijaa ja asiantuntijaa (Taulukko 1). Ensimmäisessä vaiheessa liikunta-alan osaamisia selvitettiin toisen ja kolmannen vuoden alemman ja ylemmän korkeakoulun päivä- ja monimuotototeutuksen opiskelijoille suunnatun kyselyn avulla. Siihen vastasi 68 pidemmälle opiskeluissaan edennyttä opiskelijaa, joista 16 vastaajaa ilmoitti työskentelevänsä päätoimisesti liikunta-alalla. Webropol kysely- ja raportointisovelluksella teetetty kysely sisälsi viisi avointa kysymystä, jotka koskivat oppimispolkujen alustavia nimikkeitä, koulutuksen toimintaympäristöihin liittyviä työelämäosaamisia, toimintaympäristöistä riippumattomia ydinosaamisia, suuntautumisopintojen substanssiosaamisia sekä ajatuksia opetussuunnitelman kehittämiseksi.

Toisessa vaiheessa syvennettiin kyselyn tuottamaan tietoa toteuttamalla teemahaastattelut, joihin valittiin 13 asiantuntijaa liikunta-alan eri toimintaympäristöistä. Haastateltavat toimivat vastuullisissa ylemmän toimihenkilön tehtävissä ja jokaisella oli pitkä työkokemus liikunta-alalla. Haastateltavilla oli siis syvällistä omakohtaista kokemusta ja asiantuntemusta tutkittavasta asiasta, joka on oleellista haastattelututkimuksen onnistumisen kannalta (Hirsjärvi & Hurme 2015). Haastattelurungon muodostivat pääteemat, joiden osalta haastattelija kirjasi tärkeimmät havainnot ylös ja esitti tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä ymmärryksen varmistamiseksi. Teemat koskivat liikunta-alan tulevaisuutta ja osaamisia sekä eri toimintaympäristöjen osaamistarpeita. Teemahaastattelut toteutettiin joko yksilö- tai ryhmähaastatteluina. Haastattelijan roolissa korostui kuunteleminen ja ymmärryksen varmistaminen.

Kolmannessa vaiheessa kyselyjen ja haastattelujen kautta nousseiden teemojen suunnassa toteutettiin tutkinnon opetussuunnitelman osaamisia koskevat työpajat sekä opettajille että opiskelijoille. Osallistamiskäytäntöä ovat hyödyn-

täneet mm. Bovil (2014) ja Laajala (2015). Opiskelijoiden osallistaminen opetussuunnitelman kehittämistyössä on tärkeää, joskin opetussuunnitelman kehittäjien on johdettava toimintaa. Työpajojen tavoitteena oli määritellä Haaga-Helian koulutusuudistuksen tavoitteet huomioiden tutkinnon ammattialakohtainen osaaminen, joka koskee kaikkia liikunta-alan tutkinto-opiskelijoita, auttaa kiinnittymään alaan ja toimii pohjana opintojen valinnaisuudelle sekä suuntautumisopintojen oppimispoluille.

Laajalan (2015, 204–205) mukaan opettajia kannattaa osallistaa opetussuunnitelman kehittämiseen ja antaa aikaa yhteiselle keskustelulle suunnitelman sisällöistä ja pedagogisista linjauksista. Näin jokainen opettaja on opetussuunnitelman kehittäjä, joka hyödyntää omaa kokemustaan ja kriittistä tarkasteluaan kehittämistarpeiden tunnistamisessa sekä sitoutuu opetussuunnitelman jatkuvaan kehittämiseen sekä toteutukseen. Opettajien työpaja järjestettiin Vierumäen kampuksella luentotilassa ja opiskelijoiden työpaja Zoom-videokommunikaatiopalvelun kautta. Molemmissa työpajoissa hyödynnettiin yhteisöllisen oppimisen digitaalisena työkaluna Flinga-alustaa keskustelun sekä tiedon dokumentoijana.

Sekä opettajien että opiskelijoiden työpajoissa osallistujat jaettiin kahteen ryhmään, jotka saivat käyttöönsä opetussuunnitelman alustavan rakenteen avaavat Flinga-pohjat sekä tiivistettyä tietoa kyselyn ja haastattelujen tuloksista. Ryhmien tavoitteena oli määritellä oleelliset tutkinnon ydinosaamiset viidelle ensimmäisen lukuvuoden opintojaksolle, joiden nimiä tai sisältöjä ei oltu Flinga-pohjiin määritelty. Opettajien työpajaan osallistui yhteensä 12 opettajaa. Opiskelijoiden työpajaan osallistettiin kahdeksan opiskelijaa paikallisen opiskelijayhdistyksen kautta. Seitsemällä opiskelijalla oli kolmannen vuoden suuntautumisopinnot tehtyinä. Tämä tuki työpajan tavoitteita, koska opiskelijoilla oli jo kokonaiskuva opintojen rakenteesta sekä opiskelun aikana jäsentynyttä kehittämiseen liittyvää näkemystä.

Molempien työpajojen digitaalisten työkalujen lisäksi menetelmänä hyödynnettiin ryhmäkeskustelua, jonka tavoitteena oli ydinosaamisiin fokusoitu, mutta ryhmien sisällä vapaamuotoinen keskustelu, jonka lopuksi keskustelujen oleellisimmat johtopäätökset koottiin yhteisesti (Valtonen & Viitanen 2020, 118–122). Työpajojen jälkeen opettajat olivat laajemmin mukana opetussuunnitelman rakenteen kehittämisessä sekä opintojaksojen osaamistavoitteiden sanoittamisessa uuden opetussuunnitelman hyväksymiseen asti.

Aineiston analysointi

Aineiston analysointi rakentui teoriaohjaavalla analyysilla, jonka prosessissa vuorottelivat aineistolähtöisyys ja valmiit mallit (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 4.2). Kyselyn vastausaineistoissa keskityttiin kysymyksiin, jotka kartoittivat tutkinnon osaamisia, toimintaympäristöjen työelämäosaamisia sekä liikunta-alan ydinosaamisia, joiden tulisi sisältyä kaikkien opiskelijoiden tutkintoon riippumatta valinnaisista- tai suuntautumisopinnoista. Vastausten tekstit analysoitiin sisällön erittelyn (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 4.4.1; Vilkka 2007, 111) avulla jakamalla osaamisen kuvaukset havaintoyksiköihin. Tämä tuotti yhteensä 506 osaamisen kuvausta, jotka yhdistettiin havaintomatriisissa osaamisten sisältöluokkiin, joiden alla havaintoyksiköiden määrällinen esiintyvyys kuvattiin (Kuvio 1). Lisäksi analyysin tuloksia peilattiin osaamisten typologiaan (Taulukko 2.), joka jäsentää osaamiset kolmitasoisesti geneerisiin, yleisiin ja ammattialakohtaisiin osaamisiin (ks. EU 2011, 22 ja OPH 2019, 18–20).

Jäsennyksen taustalla on näkemys osaamisen kahdesta eri ulottuvuudesta. Osaamisesta erotetaan usein geneeriset ja spesifit osaamiset. Toinen osaamiseen liittyvä ulottuvuus sisältää kovat ja pehmeät taidot. Erityisesti palvelusektorin kasvu on synnyttänyt tarpeen ei-spesifeille taidoille (pehmeät taidot), joita on hankala mitata ja jotka liittyvät asenteisiin (EU 2011, 22.) Aineiston analyysissa geneerisiä osaami-

Taulukko 1. Vastaajat, haastateltavat ja työpajojen osallistujat.

Kyselyn vastaajat	n	**Teemahaastattelujen asiantuntijat**	n	**Työpajojen osallistujat**	n
AMK tutkinnolla opiskelevat	30	Yksityinen sektori	2	Opettajat	12
AMK tutkinnolla opiskelevat, monimuotototeutus	29	Julkinen sektori	3	Opiskelijat	8
YAMK tutkinnolla opiskelevat	19	Kolmas sektori	8		
Vastaajista 16 ilmoitti työskentelevänsä liikunta-alalla (vakituinen työsuhde)	**68**		**13**		**20**

Taulukko 2. Mukailtu: Osaamisten typologia (EU 2011).

	KOVAT TAIDOT Teknisiä, ammattialakohtaisia taitoja, jotka ovat helposti havaittavissa, mitattavissa, koulutettavissa ja ovat läheisesti sidoksissa tietoon.	PEHMEÄT TAIDOT Taidot, jotka eivät ole sidoksissa ammattiin, ovat vaikeasti mitattavissa ja ovat läheisesti sidoksissa asenteisiin.
GENEERISET OSAAMISET Osaamiset, jotka ovat sovellettavissa useimmissa organisaatioissa, ammateissa ja toimialoilla.	Kovat taidot **YLEISET OSAAMISET**	Pehmeät taidot **GENEERISET OSAAMISET**
SPESIFIT OSAAMISET Osaamiset, joita sovelletaan vain pienessä määrässä organisaatioita, ammatteja ja toimialaoja.	*Kovat taidot*	*Pehmeät taidot*
	AMMATTIALAKOHTAISET OSAAMISET	

sia (pehmeät taidot) tarkasteltiin ominaan ja geneerisiä kovia taitoja yleisinä työelämäosaamisina, jotka eivät ole sidoksissa toimialaan. Kolmas tarkastelu koski spesifejä osaamisia, joissa yhdistyvät sekä kovat että pehmeät taidot. Tästä käytettiin tutkimuksessa nimitystä ammattialakohtaiset osaamiset. Aineiston analysoinnissa ja sisältöluokkien nimeämisessä hyödynnettiin Osaamisen ennakointifoorumin tuloksia ja *Osaaminen 2035* -raporttia (OPH 2019) osaamisten mahdollisimman yhdenmukaiseksi nimeämiseksi.

Myös haastattelujen aineistot analysoitiin sisällön erittelyllä. Syntyneitä sisältöluokkia sekä havaintoyksiköiden määrällistä esiintyvyyttä verrattiin kyselyn tuloksiin. Haastattelun aineistoa tulkittiin aineistoon tukeutuvalla dialogilla haastattelijoiden välillä. Haastattelun teemojen mukaisesti tiivistettiin lisäksi kutakin toimintaympäristöä edustava tyyppiesimerkki kuvaamaan liikunta-alan tulevaisuutta sekä osaamistarpeita.

Työpajojen tuotokset dokumentoitiin Flinga-alustan kautta useammaksi pohjaksi. Sekä opettajien että opiskelijoiden työpajassa työskenneltiin pienryhmissä, joissa keskustelun pohjalta dokumentoitiin olennaisimmat ydinosaamisiin liittyvät asiat. Tämänkaltainen yhteisöllinen työskentely luo mahdollisuuden kehittää uutta ja tarkastella kehittämiskohdetta eri näkökulmista. Hyödyntämällä työpajassa erilaisia työkaluja ja luomalla luottamuksellinen ilmapiiri, mahdollistetaan luovat ideat ja uudet näkökulmat. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 158.)

Työpajatyöskentelyn aikana kirjattiin havaintoja liittyen mm. opetussuunnitelman rakenteeseen sekä osaamisen sanoittamiseen jatkokehittämistä varten. Havainnointi on luonnollinen osa tutkijan roolia ja se kytkeytyy osallistumiseen. Tällöin syntyy luonnollista kaksisuuntaista dialogia. Havainnoinnissa ja havaintojen tulkinnassa on aina suuri merkitys tutkijan persoonalla. Onkin luonnollista, että tässä tutkimuksessa tutkijan ja opettajan roolit menevät lomittain. (Grönfors 2007, 151–153.) Kehittämisprojektin aikana havainnointia tehtiin prosessin etenemisestä. Paalumäen ja Vähämäen mukaan (2020) puhutaan osallisena havainnoinnista, silloin kun tutkijat kuuluvat kohteena olevaan yhteisöön. Osallisen on prosessin aikana luontevaa havainnoida etenemistä, ilmapiiriä ja vuorovaikutusta edistääkseen prosessia ja suunnitellakseen jatkotoimenpiteitä.

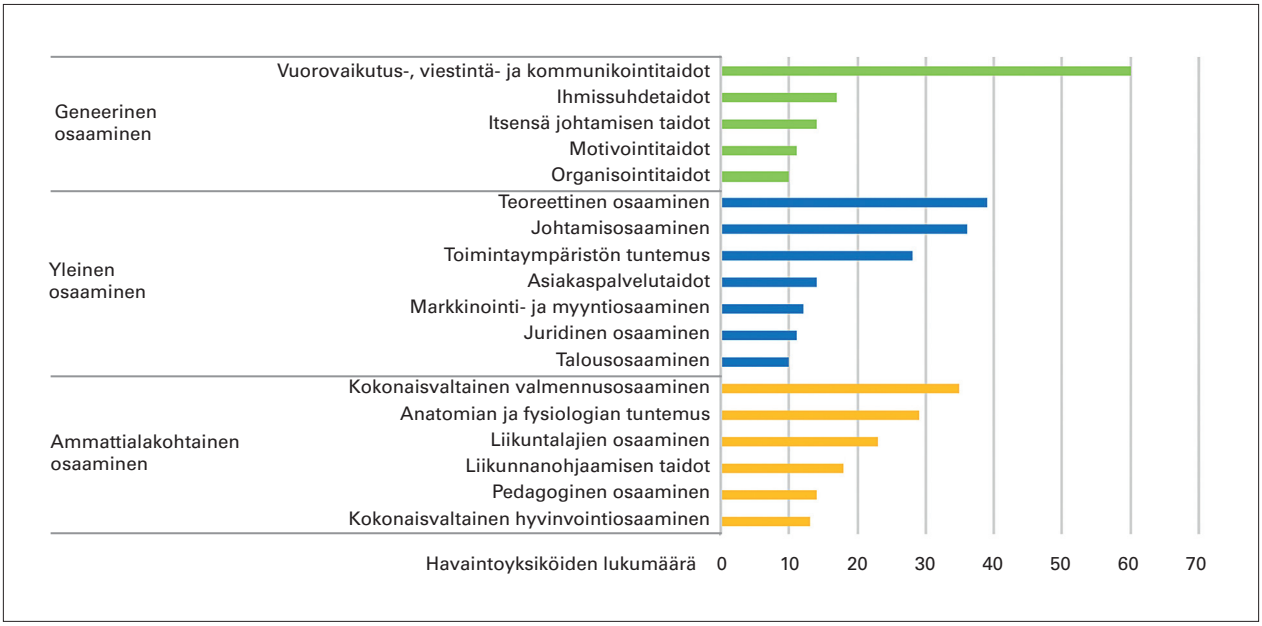
TULOKSET

Kysely

Opiskelijoille suunnatun kyselyn tuloksista (n = 68) liikunta-alan geneeristen osaamisten osalta ylivoimaisesti tärkeimmäksi nousi vuorovaikutus-, viestintä- ja kommunikointitaidot. Tämän lisäksi esille nousivat ihmissuhdetaidot, itsensä johtamisen taidot, motivointitaidot ja organisointitaidot. Yleisten osaamisten osalta tärkeimmiksi koettiin teoreettinen osaaminen, johtamisosaaminen, toimintaympäristön tuntemus (liikunnan, hyvinvoinnin ja urheilun toimialojen rakenteet, rahoitus, päätöksenteko sekä toiminta eri sektoreilla), asiakaspalvelutaidot, markkinointi- ja myyntiosaaminen, juridinen osaaminen sekä talousosaaminen. Ammattialakohtaisten osaamisten osalta tärkeimmiksi koettiin kokonaisvaltainen valmennusosaaminen, anatomian ja fysiologian tuntemus, liikuntalajien osaaminen, liikunnanohjaamisen taidot ja pedagoginen osaaminen sekä kokonaisvaltainen hyvinvointiosaaminen. Osaamiset ovat esitetty kootusti (Kuvio 1) niiden osaamisten sisältöluokkien osalta, jotka koostuivat vähintään kymmenestä havaintoyksiköstä.

Haastattelut

Työelämän asiantuntijoiden haastattelut toivat esille näkemyksen jatkuvasti pirstaloituvasta työelämäkentästä, jossa tehtäväkenttä tulee olemaan entistä laajempi ja jakautumaan *liikuttamisen ammattilaisiin ja asiantuntija-kehittäjiin*. Asiantuntijoiden näkemys liikunta-alan geneeristen osaamisten osalta toi yhtä lailla esille vuorovaikutus-, viestintä- ja kommunikointitaitojen merkityksen, mutta lisäksi myös yksilön jatkuvan oppimisen ja yhteistyötaitojen merkityksen. Yleisistä osaamisista esille tärkeimpinä nousivat johtamisosaaminen, toimintaympäristön tuntemus, asiakaslähtöinen palveluiden kehittämisosaaminen sekä verkosto- ja moniammatillinen osaaminen. Ammattialakohtaiset osaamisten



Kuvio 1. Liikunta-alan ammatilliset osaamistarpeet.

osalta tärkeimmiksi nousivat liikunnanohjaustaidot, kokonaisvaltainen valmennusosaaminen sekä kokonaisvaltainen hyvinvointiosaaminen.

Yksityisen sektorin tyyppiesimerkki:
Yksityinen sektori ja liikunta-alan yrittäjyys tulevat kasvamaan, joka lisää tarvetta liiketaloudelliselle osaamiselle. Hallinto- ja johtamisosaamista sekä asiakaspalvelutaitoja tarvitaan. Kysyntää on innovaatio-osaamiselle, kannattavien palveluiden kehittämisosaamiselle sekä osaamisen tuotteistamiselle. Elämysliikunnan suosio kasvaa ja tapahtumateollisuus kasvaa urheiluturismin seurauksena.

Julkisen sektorin tyyppiesimerkki:
Liikunta-ala tulee pirstaloitumaan edelleen ja tehtäväkenttä laajenemaan. Oleellista tuntea liikunnan kenttä ja hahmottaa se kokonaisuutena. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkitys alalla kuin alalla korostuu ja sillä on kysyntää kaikilla kolmella sektorilla. Elämänhallinnan ja hyvinvoinnin ohjaukseen tarvitaan koulutettuja osaajia, jotka pystyvät kilpailemaan henkilöbrändien (mm. somepersoonat) kanssa. Monialaisuuden, verkostojen ja kansainvälisyyden merkitys kasvaa, joka lisää tarvetta eri sektoreiden väliselle koordinoidulle yhteistyölle. Tarvitaan vahvoja yleistietäjiä, mutta samalla erikoistuneita polkuja. Liikunta-alan ammattilaisten on pidettävä huoli omasta roolistaan sote-uudistuksessa.

Kolmannen sektorin tyyppiesimerkki:
Järjestökentällä on mahdollisuus tehdä monenlaista valmennukseen ja seuratoimintaan liittyviä töitä sekä löytää erilaisia polkuja ammatilliselle kehittymiselle. Urheilun kenttä ammattimaistuu, mutta vapaaehtoisuuden merkitys säilyy. Tulevaisuudessa vastuullisuuden merkitys on todella oleellinen osa urheilun kenttää ja tärkeää osaamista on tuntea urheilun kenttä kokonaisuudessaan. Kansainvälinen näkökulma on hyvä mahdollisuus kilpa- ja huippu-urheilussa. Kuntien ja seurojen yhteistyön merkitys voi luoda uusia toimintamalleja esimerkiksi liikunnan ennaltaehkäisevän merkityksen näkökulmasta.

Työpajatyöskentely

Opettajien työpajatyöskentelyssä ensimmäisen lukuvuoden viidelle opintojaksolle tärkeimmiksi ammattialakohtaisiksi osaamisiksi määriteltiin pedagoginen osaaminen, liikunnanohjaus ja valmennus, soveltavan liikunnan osaaminen, anatomia ja fysiologia, liikunta-alan toimintaympäristön tunteminen sekä liikunnan edistäminen ihmisen elämänkulun eri vaiheissa. Nämä määritellyt osaamiset tukivat hyvin työelämän asiantuntijoiden näkemystä ammattialakohtaisista osaamisista, joskin työelämän näkemys oli kokonaisuutena laajempi.

Opiskelijoiden työpajatyöskentelyssä ensimmäisen lukuvuoden viidelle opintojaksolle tärkeimmiksi ammattialakohtaisiksi osaamisiksi nousivat pedagoginen osaaminen, liikunta-alan toimintaympäristön tuntemus työllistymismahdollisuudet huomioiden, anatomian ja fysiologian tuntemus, lainsäädäntö, vastuullisuus, johtaminen sekä tiedonhaku ja kriittinen ajattelu. Nämä osaamiset olivat siis yksityiskohtaisempia kuin opettajien määrittelemät ja pitivät sisällään myös yleisiä osaamisia.

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Osaamisen määrittelystä

Tuloksissa geneerisistä osaamisista nousi selkeimmin esille vuorovaikutus-, viestintä- ja kommunikointiosaaminen niin kyselyn kuin haastattelujenkin osalta, mikä on perusteltua liikunta-alalla, jossa ollaan jatkuvasti vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa. Toimintaympäristöjen välillä tämä näkyy esimerkiksi asiakaskeskeisyyden, käyttäjälähtöisyyden, ihmisen valmentamisen tai urheilijakeskeisyyden huomioimisena. Liikunta-alalla toiminnan kohde on siis lähes poikkeuksetta ihminen ja lähtökohtana ihmisen kehittäminen. Geneeriset osaamiset lisäävät yksilön arvoa yleisesti työmarkkinoilla, kun ammattialakohtaiset osaamiset taas lisäävät yksilön arvoa toimialan tai organisaation sisällä (EU 2011, 23). Esimerkiksi urheilun osaamisalueella kokonaisvaltainen valmennusosaaminen on selkeä osaamistarve urheiluvalmentajan sekä -valmennuksen kehittäjän tehtävissä. Vastaavasti ihmisen valmentaminen, liikunnanohjaaminen sekä liikunnan merkitys korostuvat terveys- ja hyvinvointiosaamisen näkökulmasta.

Mulder ym. (2009) sekä Lindén ym. (2016) tuovat tutkimuksissaan esiin huolen akateemisen ajattelun vähenemisestä osaamisperustaisuuden koulutuksen toteutuksessa. Huoli liittyy ajatukseen, jossa osaaminen korvaa tiedon, jonka merkitys vähenee erilaisten taitojen kehittämisen korostuessa. Kyselytutkimuksen tulosten mukaan teoreettinen osaaminen oli merkittävin yleisiin työelämäosaamisiin liittyvä osaamistarve. Tämä on ymmärrettävää, sillä osaamisen soveltaminen käytäntöön edellyttää ilmiöiden ja asiayhteyksien laajaa ymmärrystä sekä teoreettista perustelua.

Teoreettisen osaamisen varmistaminen on yksi selkeistä kehittämiskohteista uudessa opetussuunnitelmassa. Vuoden 2013 liikunnanohjaaja (AMK) tutkinnon edellisen opetussuunnitelmauudistuksen jälkeen informaali oppiminen on ollut hyvin vahvasti osana työelämälähtöistä koulutusta, mutta samalla teoreettisen tiedon oppiminen on osittain jäänyt pienempään rooliin. Sitran (2019) yhteiskunnallisesti merkittävien toimijoiden tahtotilana kuvatun selvityksen mukaan, laajaan yleissivistykseen ja työmarkkinakelpoisuuteen tähtäävien tavoitteiden ei tule olla keskenään ristiriitaisia vaan toisiaan täydentäviä. Formaalin koulutuksen merkitys on käyttää ja tuottaa näkyvää tietoa, kun taas esimerkiksi työssä tapahtuva informaali oppiminen käyttää ja tuottaa hiljaista tietoa. Molemmat tiedon käyttämiseen, tuottamiseen ja oppimiseen liittyvät ulottuvuudet ovat kuitenkin yhtä tärkeitä ammatillisessa kehittymisessä. (Tynjälä 2008.)

Haláz ja Looney (2019) sekä Laajala (2015, 51) tuovat esille osallistavan toiminnan synnyttämän vuorovaikutuksen merkityksen kestävämpien ja merkityksellisempien ratkaisujen löytämiseksi. Sidosryhmien sitouttaminen auttaa myös varmistamaan, että opetussuunnitelman kehittämistä ei tehdä vain ylhäältä alaspäin, vaan keskeiset toimijat kokevat omistajuutta ja vastuuta läpi opetussuunnitelmatyön. Osaamisten määrittelyyn vaikutti taustatutkimus sekä työpajojen tulokset, joita tehtiin näkyväksi prosessin aikana, mutta lopullinen jäsennys syntyi opetushenkilöstön keskuudessa. Prosessin edetessä tutkinnon ydinosaamisia (25 op) ja ammattialakohtaisia osaamisia (35 op) jäsennettiin osallistavan työskentelyn kautta. Ydinosaamisiksi muodostuivat liikunnan ja urheilun pedagogiikka, liikunta-alan toimintaympäristön tuntemus, toiminnallinen anatomia ja fysiologia sekä tapahtumajärjestäminen.

Ammattialakohtaisiksi osaamisiksi jäsentyivät fyysisen harjoittelun perusteet, taidon oppiminen, liikuntakäyttäytyminen ja motivaatio, ravitsemus ja palautuminen, soveltava liikunta, liikuntapalveluiden kehittäminen sekä liikunta-alan asiantuntijaksi kasvaminen. Nämä opintojaksojen osaamiset kuvaavat kapeaa competence-paradigman mukaista osaamisen tulkintaa. Tulkinnassa osaaminen yhdistyy yksilön toimintaan ja on tunnistettavissa teon sanoina. Keskiössä on lopputulos, eikä niinkään prosessi. Osaamisen arviointi kohdistuu kriteerien mukaiseen suoriutumiseen eikä niinkään oppimiseen tai osaamisen kehittymisen kokonaisprosessiin (Mäkinen & Annala 2012; Kukkonen & Heikkinen 2019) Ammattikorkeakoulun tehtävä jää kapeaksi elinkeinoelämän tarpeiden tyydyttämiseksi, jos sieltä nousevat tarpeet määrittävät suoraviivaisesti, millaista osaamista opetussuunnitelmaan kirjataan. Siksi tarvitaan laaja-alaisempaa osaamisperustaisuuden tulkintaa.

Kokonaisuutena tutkimuksen tulokset sekä kyselyn että haastattelujen osalta tukivat myös aiempia liikunta-alan työelämäosaamiseen liittyviä selvityksiä (Opetushallitus 2019b; Pellinen ym. 2019; Wohlfart & Adam 2019; ICCE 2016; Blomqvist ym. 2020) erityisesti liikunta-alan näkemisenä ennen kaikkea vuorovaikutustyönä, joka vaatii jatkossa enemmän johtamisosaamista, tiedon käsittely- ja hyödyntämisosaamista sekä prosessiosaamista. Selkein ero syntyi digitaalisten ratkaisujen hyödyntämisosaamisen osalta, joka ei noussut tässä tutkimuksessa yhtä merkittävänä osaamisena esille kuin muissa selvityksissä. Esimerkiksi opettajien keskuudessa digitalisaatiokehitys nähtiin läpileikkaavana osana koulutusta ja työelämää, eikä se siksi noussut esille omana erillisenä osaamisenaan.

Opetussuunnitelman rakenteesta ja sen tulkinnasta

Koulutuksen eurooppalaisten viitekehysten tavoitteena on edistää työelämälähtöisyyttä, mahdollistaa yksilöllisiä oppimispolkuja ja jatkuvan oppimisen, jolloin opetussuunnitelmaa on perusteltua kehittää osaamisperustaisesti (Aittola, Siekkinen, Hakanurmi & Karjalainen 2018, 29; Mäkinen & Annala 2010, 41; Heikkinen & Kukkonen 2019, 263). Karjalaisen, Jaakkolan, Alhan ja Lapinlammen (2003, 65) mukaan onkin oleellista rakentaa toimivia kokonaisuuksia ja prosesseja, jotta oppiminen ja osaamisen kehittäminen eivät pirstaloidu. Tutkimuksen tuloksia on hyödynnetty osana liikunnanohjaaja (AMK) opetussuunnitelmauudistusta. Opetussuunnitelman rakennetta ohjaa jatkossa kaksi osaamisaluetta: liikunta ja hyvinvointi sekä urheilu, jotka ovat syntyneet osana Haaga-Helian organisaatiouudistusta. Osaamisalueiden osalta opiskelija valitsee oman oppimispolkunsa kolmannen vuoden suuntautumisopinnoissa. Käytännössä opiskelija voi valita opetussuunnitelman kehittämistyön aikana nimetyistä oppimispoluista: 1. ***terveysliikunnan kehittäjän ja hyvinvointivalmentaja***, 2.***urheiluvalmentaja ja urheiluvalmennuksen kehittäjä*** ja 3. molempia osaamisalueita yhdistävän ***liikunta- ja urheilutoiminnan kehittäjä ja johtaja***. Oppimispolkujen nimet mukailevat asiantuntijahaastatteluiden esille tuomien työelämätehtävien (liikuttamisen ammattilaiset / asiantuntija-kehittäjät) kuvauksia.Niiden kautta on mahdollisuus vastata monipuolisesti ja dynaamisesti työelämän muuttuviin tarpeisiin.

Aluksi molempien osaamisalueiden ammattialakohtaisiksi osaamisiksi suunniteltiin seitsemän opintojaksoa, joiden nimikkeet olivat hieman erilaiset, mutta tavoiteltu osaaminen hyvin saman kaltaista. Tässä kohtaa opetussuunnitelmatyöhön nimetty opettajatiimi nosti esille mahdollisuuden yhtenäistää osaamisalueiden ammattialakohtaisia osaamisia. Perusteena tälle oli laajempi ymmärrys liikunta-alasta, sen toimintaympäristöistä ja kohderyhmistä ennen suuntautumista osaamisalueen opintoihin. Dynaamiset osaamisperustaisuuden tulkinnat heijastavat competency-paradigman mukaista näkemystä osaamisesta (Mäkinen & Annala 2010; 2012).

Liikunnanohjaaja (AMK) tutkinnon opetussuunnitelmassa dynaamisuutta kuvaa, ettei opintoja nähdä yksittäisinä opintojaksoina tai moduuleina, vaan osaamisen kehittyy prosessina laajemmissa kokonaisuuksissa. Käytännössä tämä edellyttää tarkoituksenmukaista opintojen ohjausta ja eri osapuolten yhteistä näkemystä, miten opetuksen juonne rakentuu jatkumona opintojen aikana. Lisäksi siinä on riittävää väljyyttä, jotta opiskelijoiden kiinnostuksen kohteet ja ennakoimattomat polut voidaan huomioida. Esimerkiksi monimuoto-opiskelijoiden henkilökohtaistetut osaamispolut ja joustavuus opintojen liittämisessä omiin työtehtäviin voivat mahdollistaa sellaisen potentiaalin realisoitumisen, mitä ei opetussuunnitelmaan ole osattu kirjoittaa. Dynaaminen tulkinta osaamisperustaisessa opetussuunnitelmassa ilmentää oppimista kehämäisenä prosessina, joka ei tule koskaan valmiiksi, vaan saa kehittyessään uusia tulkintoja ja syventyy (Mäkinen & Annala 2012, 141).

Osaamistavoitteista

Osaamistavoitteet ohjaavat opiskelijan työskentelyä sekä tekevät näkyväksi koulutuksen perustehtävää (Karjalainen ym. 2003, 64). Osaamistavoitteiden tulee olla selkeitä, tarpeeksi yksinkertaisia, saavutettavia sekä arvioitavia ja opiskelijan suuntaan ne kuvaavat myös tavoiteltavaa tulosta. Samanaikaisesti niiden on oltava riittävän ylätasoisia ja joustavia, jotta soveltaminen erilaisiin työelämän tilanteisiin on mahdollista (Laajala 2015, 205.) Osaamisen kumuloitumisen tulee näkyä toisiinsa liittyvien opintojaksojen osaamistavoitteissa. (Kennedy 2007, 22–25.) Osaamistavoitteiden sanoittamista tehtiin pienemmissä opettajatiimeissä ja käytiin yhteisesti läpi osana tutkinnon kehittämispäiviä. Osaamisen sanoittamisessa sovellettiin päivitettyä Bloomin taksonomiaa (Krathwohl & Anderson 2014, 27–63) sekä Saranpään (2012) kriteerien kriteerejä, joiden mukaan osaamistavoitteiden laadun määrittää niiden erotteluvuus, arvioitavuus, käytettävyys, ymmärrettävyys, taso ja mitoitus sekä neuvoteltavuus. Sanoittamisen lähtökohtana pidettiin tarpeeksi laveita osaamistavoitteita, joita voidaan soveltaa erilaisissa työelämäkonteksteissa sekä osana tutkinnon päivä- ja monimuotototeutuksia.

Dynaaminen käsitys osaamisesta korostaa opiskelijan potentiaalia ja erityispiirteitä, kuten tietoperustaa, kykyjä, sosiaalista roolia sekä prosessia, joka sisältää ajattelun, päätöksenteon ja ongelmanratkaisun ja reflektoinnin. Oppimisen ja osaamisen karttumisen prosessi sidotaan ajallisesti opiskelijan aikaisempiin kokemuksiin, nykyhetkeen ja mielikuviin. (Mäkinen & Annala 2012; Kukkonen & Heikkinen 2019). Dynaamisessa tulkinnassa osaaminen on jotain, mitä on vaikeampi kirjoittaa kriteereiksi. Sen tunnistaminen ja tunnustaminen on yhteisöjen ja verkostojen yhteinen asia. Se ylittää opintojaksojen rajat ja koulutuksen valmiiksi asettamat osaamisen kriteerit.

Sanoittamisen haasteena nousikin esille osaamistavoitteiden kumulatiivisuus ja tavoiteltavan osaamisen kriteerien selkeys. Toimivien osaamistavoitteiden lisäksi avainasemassa on onnistunut pedagogiikka ja arviointi sekä yhteinen näkemys

opiskelijan ohjaamisen prosesseista. On myös hyvä tiedostaa, että kaikkia osaamisiin liittyviä tarpeita ja tavoitteita ei ole mahdollista, tai edes perusteltua, yrittää saada yhden tutkinnon sisään vaan opetussuunnitelma on aina pelkistys laajasta toimialaan liittyvästä kokonaisuudesta. Oleellisempaa on kehittää osaamista aidoissa työelämäkonteksteissa ja verkostoissa, jotta tuleva asiantuntija kykenee moniammatilliseen yhteistyöhön työelämän kehittämistehtävissä.

Opiskelijan kehittymisen näkökulmasta on oleellista varmistaa tiedolliset ja taidolliset valmiudet työelämässä tapahtuvalle osaamisen kehittämiselle. Tutkimuksessa esiin nousseita tulevaisuuden osaamistarpeita on mahdollista huomioida sekä tutkinnon ammattialakohtaisten että yhteisten opintojaksojen osaamistavoitteiden kautta. Yhteiset osaamiset (55 op) ovat kaikkia Haaga-Helian tutkintoja koskevia opintojaksoja, joiden osaaminen liittyy geneerisiin ja yleisiin työelämäosaamisiin. Liiketalous ja yrittäjyysosaaminen painottuvat aiempaa selkeämmin osana yhteisten osaamisten opintojaksoja. Kaikkia opiskelijoita koskevia ammattialakohtaisia ja yhteisiä opintoja opiskelijat tulevat suorittamaan ensimmäisen ja toisen lukuvuoden aikana.

Tutkimuksen rajoitukset

Osaamisen käsitteiden moninaisuus on esiin tuotu ja tunnistettu haaste, jonka kautta tutkimukseen sekä kirjoittamiseen liittyy valintoja sekä rajauksia. Tässä tutkimuksessa osaaminen nähtiin yleiskäsitteenä, joka sisältää tietoja, taitoja, valmiuksia, kykyjä ja asenteita. Tämän rajauksen mukaan sovellettiin osaamisen typologiaa (EU 2011) aineiston analyysissa. Kyseinen selvitys on luonteeltaan poliittinen asiakirja, joka perustuu tutkimukselliselle näytölle. Ammattikorkeakoulun kontekstissa myös poliittisen ohjauksen merkityksen huomioiminen on perusteltua ja jatkossa koulutuksen kehittämisellä vastataan myös hallitusohjelmassa esitetyn jatkuvan oppimisen kehittämisen tarpeeseen esimerkiksi laajemman monimuotokoulutuksen kautta.

Kyselyn tulosten ammattialakohtaisten osaamisten osalta eniten mainintoja sai kokonaisvaltainen valmennusosaaminen, joka viittaa siihen, että erityisesti monimuoto- ja YAMK-opiskelijoista vastanneista suurin osa on toiminut tai toimii järjestökentällä sekä urheiluvalmennuksen parissa. Asiantuntijoiden haastattelujen tuloksiin vaikutti haastattelujen määrä ja haastateltavan rooli joko yksityisellä, julkisella tai kolmannella sektorilla. Yksityisen sektorin vastauksissa nousi esille korostetummin johtamiseen ja liiketalouteen liittyviä yleisiä osaamistarpeita, kun taas julkinen sekä kolmas sektori toivat esille selkeämmin ammattialakohtaisia osaamistarpeita esimerkiksi liikunnanohjauksen, urheiluvalmennuksen sekä hyvinvointivalmennuksen näkökulmista.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa tässäkin tutkimuksessa sen laadullinen luonne sekä tutkijoiden kaksoisrooli kehittäjinä ja tutkijoina. Objektiivisuutta pystytään lisäämään tunnistamalla tutkijan subjektiivisuus ja reflektoimalla sitä (Aaltio & Puusa 2020, 170). Tutkimuksen toteuttanut opettajatiimi pystyi prosessin aikana käymään säännöllisesti vuoropuhelua tutkimuksen viitekehyksestä, valituista menetelmistä, toteutuksesta sekä tehdyistä johtopäätöksistä. Näin vuoropuhelu säilyi moniäänisenä eikä perustunut yhden ihmisen tulkintoihin. Moniäänisyyttä saatiin lisää tutkimukseen sekä kehittämisprosessiin myös aineisto- ja menetelmätriangulaation kautta, joka on luontevaa tapaustutkimuksen viitekehyksen sisällä (mm. Laine, Bamberg & Jokinen 2015, 9). Kokonaisuus vastasi Vilkan (2015, luku 1) esiintuomaan näkemykseen ammattikorkeakoulun tutkimustyöstä käytännönläheisenä, työelämälähtöisenä sekä ajankohtaisena tutkimuksena.

Käytäntö ja jatkokehittäminen

Opetussuunnitelma viedään käytäntöön opetuksessa ja toteutuksen tuloksena syntyy osaamista. Toteutuksen osalta avainasemassa on korkeakoulun opetushenkilöstö, joka tulkitsee miten osaaminen ja osaamisperustainen opetussuunnitelma viedään käytäntöön. (Mäkinen & Annala 2012, 129.) Opetussuunnitelmaan liittyvät lineaarinen ja dynaaminen tulkinta tuovat myös oman merkityksensä osaamistavoitekuvauksiin, oppimisprosesseihin ja pedagogisiin käytäntöihin (Mäkinen & Annala 2010; 2012). Liikunnanohjaajatutkinnon opetussuunnitelman perustana tarvitaan molempia tulkintoja osaamisesta, johtuen liikunta-alan yhteiskunnallisesta luonteesta sekä työelämän jatkuvasta muutoksesta ja alan pirstaleisista osaamistarpeista.

Nopeasti muuttuvassa työelämässä ei voi täsmällisesti tietää, millaista osaamista missäkin työtehtävässä tarvitaan. Opetussuunnitelman tulee muokkautua muuttuvien tarpeiden mukaan ja siksi on oleellista saada palautetta sekä kehittää opetussuunnitelmaa yhteistyössä työelämän ja opiskelijoiden kanssa. Alan koulutuksen kehittäminen on myös vahvasti sidoksissa liikunta-alan vetovoimaisuuteen työmarkkinoilla sekä sen yhteiskunnalliseen merkitykseen (Nikander ym. 2020). Jatkossa on oleellista tutkia ja arvioida opetussuunnitelman tarkoituksenmukaisuutta sekä sen tuottamaa osaamista huomioiden koulutusuudistuksen tavoitteet jatkuvan oppimisen, henkilökohtaisten oppimispolkujen sekä työelämän osaamistarpeita vastaavien oppimisen ratkaisujen osalta.

LÄHTEET

Aaltio, I. & Puusa, A. 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa: Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. s. 169–180.

Aittola, H., Siekkinen, T., Hakanurmi, S., & Karjalainen, M. 2018. Miten työelämälähtöinen avoin korkeakouluopetus vastaisi paremmin työelämän osaamistarpeisiin? AVOT-hanke kehitti toimintamallin. Yliopistopedagogiikka 25(2). Haettu osoitteesta: https://yliopistopedagogiikka.files.wordpress.com/2019/03/yliopistopedagogiikka-2018-no2-aittola-et-al.pdf

Alexander, I. & Hjortsø, C. 2019. Sources of complexity in participatory curriculum development: An activity system and stakeholder analysis approach to the analyses of tensions and contradictions. Higher Education, 77(2), 301–322. https://doi.org/10.1007/s10734-018-0274-x

Anderson, W, L. & ym. 2014. A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A Revision of Bloom´s. Harlow: Pearson Education Limited.

Blomqvist, M., Mononen, K. & Hämäläinen, K. 2020. Valmentajakysely 2019. KIHUn julkaisusarja nro 71. Jyväskylä.

Bovill, C. 2014. An investigation of co-created curricula within higher education in the UK, Ireland and the USA. Innovations in Education & Teaching International, 51(1), 15–25. https://doi.org/10.1080/14703297.2013.770264

Eraut, M. 2011. Informal learning in the workplace: Evidence on the real value of work-based learning (WBL). Development and Learning in Organizations: An International Journal, 25(5), 8–12. https://doi.org/10.1108/14777281111159375

EOSE. 2021. National fact sheets – Finland. ESSA-SPORT. Haettu osoitteesta: https://www.essa-sport.eu/library/resources/national_fact_sheets/

EU. 2011. Transferability of Skills across Economic Sectors: Role and Importance for Employment at European Level. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Haettu osoitteesta: https://op.europa.eu/s/oPvd

Grönfors, M. 2007. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa: Valli, R., Hakala, J. T., Eskola, J., Vastamäki, J., Siekkinen, K., Åhlberg, M., . . . Aaltola, J. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodin valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle (2. korj. ja täyd. p.). PS-Kustannus.

Haaga-Helia. 2021. Koulutusuudistuksen yleisesittely henkilöstön käyttöön. Intranet. Saavutettavuus. Luettu: 18.3.2021.

Halász, G. 2019. Designing and implementing teacher policies using competence frameworks as an integrative policy tool. European Journal of Education, 54(3), 323–336. https://doi-org.ezproxy.haaga-helia.fi/10.1111/ejed.12349

Halász, G. & Looney, J. 2019. Teacher professional competences and standards. Concepts and implementation. European Journal of Education, 54(3), 311-314. https://doi.org/10.1111/ejed.12351

Helakorpi, S. 2010. Työ ja ammattitaito. Teoksessa Helakorpi, S., Aarnio, H. & Majuri, M. (toim.) Ammattipedagogiikkaa uuteen oppimiskulttuuriin. Hämeen Ammattikorkeakoulu. Hämeenlinna.

Heikkinen, H. & Kukkonen, H. 2019. Ammattikorkeakoulu toisin ajateltuna. Osaaminen, sivistys ja tiedon intressit. Aikuiskasvatus 4/2019, 264–275.

Karjalainen, A., Jaakkola, E., Alha, K. & Lapinlampi, T. 2003. Opetussuunnitelman laatiminen. Teoksessa A. Karjalainen (toim.) Akateeminen opetussuunnitelmatyö. Oulun Yliopisto: opetuksen kehittämisyksikkö.

Kennedy, D. 2007. Writing and Using Learning Outcomes: A Practical Guide. Ireland: University College Cork.

Kukkonen, H. 2012. Kohti moniulotteista opetussuunnitelmaa. Teoksessa Osallistava korkeakoulutus. Mäkinen M., Annala J., Korhonen V., Vehviläinen S., Norrgrann A., Kalli P. and Svärd P. (toim.). Tampereen Yliopisto. Tampere. Haettu osoitteesta: http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-8947-1

Laajala, T. 2015. Diskurssianalyyttinen tutkimus ammattikorkeakoulun opetussuunnitelman kehittämisprosessista. Lapin yliopisto; University of Lapland.

Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen, P. 2015. Tapaustutkimuksen taito (3. painos.). Gaudeamus.

Lindén, J., Annala, J. & Mäkinen, M. 2016. Tieteenalakohtainen tieto ja opetussuunnitelman kriisi korkeakoulutuksessa. Tiedepolitiikka 1/2016, 19–28.

McKimm, J. & Jones, P. K. 2018. Twelve tips for applying change models to curriculum design, development and delivery. Medical Teacher, 40(5), 520–526. https://doi:10.1080/0142159X.2017.1391377

Mulder, M., Weigel, T., & Collins, K. 2007. The concept of competence in the development of vocational education and training in selected EU member states: A critical analysis. Journal of Vocational Education and Training, 59(1), 67–88. https://doi-org.ezproxy.haaga-helia.fi/10.1080/13636820601145549

Mulder, M., Gulikers, J., Biemans, H. & Wesselink, R. 2009. The new competence concept in higher education: Error or enrichment? Journal of European Industrial Training, 33(8/9), 755–770. https://doi.org/10.1108/03090590910993616

Mulder, M. 2011. The concept of competence: Blessing or curse? Teoksessa I. Torniainen, S. Mahlamäki-Kultanen, P. Nokelainen & P. Ilsley (toim.) Innovations for competence management. Lahti: Lahti University of Applied Sciences, 11–24.

Mäkinen, M. & Annala, J. 2010. Osaamisperustaisen opetussuunnitelman monet merkitykset korkeakoulussa. Kasvatus & Aika 4(4), 41–61.

Mäkinen, M. & Annala, J. 2012. Osaamisperustaisen opetussuunnitelman kahdet kasvot. Osallistava korkeakoulutus. Tampere University Press, 127–151. Haettu osoitteesta: http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201406061645

Nikander, J., Haapamäki, J. & Tuominen-Thuesen. 2020. Vierivä kivi ei sammaloidu – liikunta-ala murroksessa. Liikunta-alan osaamisen ennakointityön loppuraportti. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2020:27. Haettu osoitteesta: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Vieriva_kivi_ei_sammaloidu_liikunta-ala_murroksessa.pdf

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan (3. uud. p.). Sanoma Pro.

Opetushallitus. 2019. Osaaminen 2035 – Osaamisen ennakointifoorumin ensimmäisiä ennakointituloksia. Raportit ja selvitykset 2019:3.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2017. Valtioneuvoston asetus tutkintojen ja muiden osaamiskokonaisuuksien viitekehyksestä. Säädös 120/2017. Haettu osoitteesta: https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2017/20170120

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018. Report on the referencing of the Finnish National Qualifications Framework to the European Qualifications Framework and the Framework for Qualification of the European Higher Education Area. Haettu osoitteesta: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/report_on_the_referencing_of_the_finnish_national_qualifications_framework.pdf

Pellinen, M., Raasakka, M., Gittus, B. & Heinonen, H. 2019. ESSA SPORT. National report – Finland: Analysis of labour market realities and challenges in the sport and physical activity sector. ESSA-SPORT: Sport Institute of Finland.

Pettigrew, A. M. 1997. What is a processual analysis? Scandinavian Journal of Management, 13(4), 337-348. https://doi.org/10.1016/S0956-5221(97)00020-1

Puronaho, K. 2019. Finland – National conclusions and recommendations. New Age of Sport Management Education in Europe. Haettu osoitteesta: https://34560e7a-63fc-467f-9ec3-8c9554ad7146.filesusr.com/ugd/dbfb00_9e2a3409404e4b2c965c217fce9d8e18.pdf

Saranpää, M. 2012. Arvostan osaamista, arvioin osaamisia: Kriteerien kriteerit. Ammattikorkeakoulupedagogiikka. 2, 67–88.

Simons, H. 2009. Case Study Research in Practice. SAGE Publications Ltd.

Sitra. 2019. Kohti osaamisen aikaa. 30 yhteiskunnallisen toimijan yhteinen tahtotila elinikäisestä oppimisesta. Sitran selvityksiä 146. Helsinki: Erweko.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistumiseen ja tiedontuotantoon. Tampere University Press.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Uudistettu laitos). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja.

Tynjälä, P. 2008. Perspectives into learning at the workplace. Educational research review, 3(2), 130–154. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2007.12.001

Valtonen, A. & Viitanen, M. 2020. Ryhmäkeskustelut laadullisena tutkimusmetodina. Teoksessa A. Puusa & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 118–130.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä (4. uudistettu painos.). PS-kustannus. E-kirja.

Wohlfart, O. & Adam, S. 2019. New Age in Sport Management Education in Europe (NASME) - Concluding report. Leipzig University: Department of Sport Economics and Sport Management.

VERTAISARVIOITU
KOLLEGIALT GRANSKAD
PEER-REVIEWED
www.tsv.fi/tunnus

”EI SITÄ ILMAN ENÄÄ OIKEASTAAN VOISI OLLA”: HAASTATTELUTUTKIMUS AKTIIVISESTI LIIKKUVIEN JOHTAJIEN LIIKUNTASUHTEESTA

Harri Raisio, HTT, dosentti, Vaasan yliopisto. Yliopistonranta 10, 65200 Vaasa. P. 029 449 8589. Sähköposti: harri.raisio@uwasa.fi (yhteyshenkilö). **Tero Kuorikoski,** FT, Liikuntakeskus Pajulahti. **Tero Rantala,** TkT, LUT-yliopisto. **Mikko Rask,** FT, dosentti, Helsingin yliopisto.

TIIVISTELMÄ

Raisio, H., Kuorikoski, T., Rantala, T. & Rask, M. 2022. ”Ei sitä ilman enää oikeastaan voisi olla”: Haastattelututkimus aktiivisesti liikkuvien johtajien liikuntasuhteesta. Liikunta & Tiede 59 (1), 86–94.

Johtamistyön on kuvattu muuttuneen entistä intensiivisemmäksi ja vaativammaksi, jolloin johtajien aktiivinen liikuntatausta on nostettu esiin yhtenä johtamistyöhön mahdollisesti huojennusta tuottavana tekijänä. On kuitenkin vielä vähän tutkittua tietoa siitä, miten liikunnalliset johtajat kokevat liikuntataustansa vaikutukset johtamistyöhön ja erityisesti siitä, miten he tasapainoilevat harmonisen ja pakkomielteisen intohimoisen liikuntasuhteen välillä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää sitä, miten liikunnalliset johtajat määrittelevät suhteensa liikuntaan, millaisia resursseja liikuntaharrastusten nähdään tuottavan johtajille ja millaisia haasteita johtajat kokevat liikunnallisina johtajina toimimisessa. Tutkimukseen haastateltiin talven ja kevään 2021 aikana kahtakymmentä liikunnallista ylimmän tason johtajaa. Moninaisuutta pyrittiin saavuttamaan sukupuolen, lajitaustan sekä edustetun sektorin osalta. Tutkimusaineisto analysoitiin käyttämällä abduktiivista, teoriaohjaavaa sisällönanalyysia.

Haastattelujen perusteella liikunta näyttäytyi yhtenä keskeisenä osa-alueena liikunnallisten johtajien elämässä. Haastatellut toivat esille niin liikunnan itseisarvoa kuin myös liikunnan välineellistä arvoa eli liikunnan johtajille tuottamia fyysisiä, affektiivisia, kognitiivisia ja sosiaalisia resursseja. Haastateltujen johtajien liikuntasuhteessa oli piirteitä niin harmonisen intohimoisesta kuin myös pakkomielteisen intohimoisesta liikuntasuhteesta. Liikunnan aiheuttamat negatiiviset ilmiöt ja haasteet koettiin kuitenkin huomattavasti vähäisempinä, joskin poikkeuksetta jokainen haastateltu tiedosti niiden olemassaolon. Haastatellut olivat myös löytäneet useita keinoja liikunnan kalibroimiseksi myönteiseksi osaksi elämän kokonaisuutta.

Asiasanat: johtaja, liikunta, liikuntasuhde, intohimo, hyvinvointi, eetos

ABSTRACT

Raisio, H., Kuorikoski, T., Rantala, T. & Rask, M. 2022. “I couldn’t really live without it”: An interview study on the physical activity relationship of sporty leaders. Liikunta & Tiede 59 (1), 86–94.

Managerial work has been described as becoming more intense and demanding, with the active exercise background of leaders being highlighted as one of the potentially relieving factors. However, there is still little research on how physically active leaders perceive the effects of their physical activity on managerial work, and in particular, how they balance with the harmonious and obsessive relationship towards physical exercise.

The purpose of this study was to find out how sporty leaders define their physical activity relationship, what kind of resources physical activity is seen to produce for leaders, and what kind of challenges do such leaders experience. During the winter and spring 2021, twenty physically active senior leaders were interviewed for the study. Diversity was sought in terms of gender, form of exercise and sector represented. The data were analyzed using abductive, theory-guided content analysis.

Based on the interviews, exercise appeared to be one of the key areas in the lives of physically active leaders. The interviewees highlighted both the intrinsic and extrinsic or instrumental value of physical activity, i.e., the physical, affective, cognitive, and social resources that physical activity brings to leaders. The physical activity relationship of the interviewed leaders had features of both a harmoniously passionate and an obsessively passionate physical activity relationship. However, the negative phenomena and challenges caused by exercise were perceived to be by far the least, although without exception every leader was aware of their existence. The interviewees had also found several ways to calibrate physical exercise as a positive part of life as a whole.

Keywords: leader, physical exercise, physical activity relationship, passion, well-being, ethos

JOHDANTO

Liikunnan terveyshyödyt ovat moninaiset (ks. Vuori 2014; Calderwood ym. 2021). Liikunnalla on osoitettu olevan merkitystä useiden sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Sillä on myös merkittävä rooli ihmisen toimintakyvyn säilyttämisessä ja parantamisessa. Lisäksi liikunta voi vaikuttaa myönteisesti ihmisen mielialaan ja mielenterveyteen. Nämä liikunnan terveyshyödyt ovat merkittäviä myös johtajille.

Liikunnan merkitystä johtamistyön kontekstissa korostaa se, että johtamisen on jo pitkään kuvattu muuttuneen entistä intensiivisemmäksi (esim. Neck & Cooper 2000; Quick ym. 2000; Limbach & Sonnenburg 2015; Reitz ym. 2020). Tällä viitataan muun muassa työpäivän pituuteen, kokousten määrään, jatkuvan tarkkailun ja arvostelun kohteena olemiseen, johtajien kokemaan korkeaan paineeseen sekä stressiin ja ylipäätään toimintaympäristön kompleksisuuteen sekä epävarmuuteen (ks. myös Vartiainen & Raisio 2020). Liikunnan nähdään vaikuttavan siihen, että johtajat pystyisivät paremmin kohtaamaan johtamistyöhön liittyvät korkeat vaatimukset (Neck ym. 2000). Fyysisesti hyväkuntoisilla johtajilla olisi esimerkiksi korkea resilienssikyvykkyys (Lovelace, Manz & Alves 2007).

Liikunnan aikaansaamat hyödyt ovat kuitenkin osittain riippuvaisia siitä, miten liikunnalliset johtajat kykenevät tasapainottelemaan myönteisen, harmonisen intohimoisen liikuntasuhteen ja negatiivisen, pakkomielteisen intohimoisen liikuntasuhteen välillä (ks. Clohessy, Whelan & Paradis 2021). Pahimmillaan pakkomielteinen, liian intohimoinen liikuntasuhde voi johtaa resilienssin kehittymisen sijaan esimerkiksi johtajan loppuunpalamiseen ja merkittäviin negatiivisiin seuraamuksiin elämän muille osa-alueille (ks. Vallerand & Houlfort 2019).

Liikunnan potentiaalisista hyödyistä (ja mahdollisista haasteista) huolimatta on liikunnallisia johtajia tutkittu vielä suhteellisen vähän – varsinkin Suomessa. Tässä tutkimuksessa teemaa käsitellään johtajien itsensä kokemana. Tavoitteena on syvällinen laadullinen analyysi aktiivisesti liikkuvien johtajien liikuntasuhteesta. Tutkimukseen haastateltiin kahtakymmentä liikunnallista ylimmän tason johtajaa (toimitusjohtaja, ministeri ym.). Tutkimuskysymyksinä ovat: 1. ***Miten liikunnalliset johtajat määrittelevät suhteensa liikuntaan?*** 2. ***Millaisia resursseja liikuntaharrastusten nähdään tuottavan johtajille?*** 3. ***Millaisia haasteita johtajat kokevat liikunnallisina johtajina toimisessa?***

Liikuntasuhteella tarkoitetaan tässä tutkimuksessa Vanttajan ym. (2017, 14) tavoin ”suhtautumis- ja kiinnittymistapojen kokonaisuutta, jonka kautta yksilö kohtaa liikunnan sosiaalisen maailman ja sen kulttuuriset merkitykset” (ks. myös Liimakka, Jallinoja & Hankonen 2013; Rovio ym. 2013). Kosken (2008) esittämistä liikuntasuhteen neljästä osa-alueesta tämä tutkimus painottuu tarkastelemaan erityisesti johtajien omakohtaista liikunta-aktiivisuutta (personal physical activity). Tarkastelu sivuaa myös liikuntaan liittyvää kulutuskäyttäytymistä sekä varsinkin liikuntaan liittyvien merkitysten ja oppien soveltamista muilla elämänalueilla (the consumption of the meanings of physical activity). Liikunnan tuottamisen osa-aluetta (the production of physical activities) käsitellään tutkimushankkeen muissa artikkeleissa. Liikunnan seuraaminen (following of physical culture) on puolestaan rajattu tämän tutkimuksen ulkopuolelle.

TUTKIMUKSEN TAUSTA

Liikunnallisia johtajia käsittelevää kirjallisuutta on alkanut ilmestyä 2000-luvun alusta lähtien. Ensimmäisissä artikkeleissa argumentointi perustui enemmänkin aiempaan yleisemmän tason tutkimukseen sekä tunnettuja liikunnallisia johtajia koskevaan anekdoottiseen aineistoon (Neck & Cooper 2000; Neck ym. 2000; Loehr & Schwartz 2001). Artikkeleissa liikunnan hyödyt nähtiin laaja-alaisesti – hyvä fyysinen kunto ei olisi tärkeää vain johtajalle itselleen, vaan välillisesti myös johtajan edustamalle organisaatiolle ja organisaation työntekijöille.

Aihepiirin määrällinen tutkimus on kehittynyt vähitellen. Esimerkiksi McDowell-Larsen, Kearney ja Campbell (2002) pyrkivät osoittamaan yhteyden aktiiviliikunnan ja yritysjohtajien suorituskyvyn välillä. Tutkimus tuotti alustavia tuloksia siitä, että aktiivisen liikuntataustan omaavien johtajien suoriutumista arvioitaisiin positiivisemmin verrattuna niihin johtajiin, jotka eivät omaa aktiivista liikuntataustaa. Kausaliteetin osalta tulosten arviointi osoittautui haasteelliseksi. Oletuksena on kuitenkin se, että liikunta tuottaisi johtajille erilaisia resursseja, kuten ***fyysisiä*** (esim. kunto, parantunut terveys ja uni), ***affektiivisia*** (esim. itsetunto ja henkinen kriisinkestävyys) ja ***kognitiivisia*** resursseja (esim. tarkkaavaisuus ja muisti), joita he voisivat käyttää suorituskykynsä parantamiseen (ks. Calderwood ym. 2021).

Limbach ja Sonnenburg (2015) tutkivat puolestaan sitä, vaikuttaako yritysten toimitusjohtajien fyysinen kunto yritysten arvoon. Tutkimus tuottaman alustavan näytön perusteella tämä vaikutus olisi olemassa, ja että se olisi positiivinen. Vastaavasti Dong ym. (2019) havaitsivat, että hallitusten puheenjohtajien aiempi urheilutausta vaikutti myönteisesti yritysten suorituskykyyn. Vaikuttavina tekijöinä näissä tutkimuksissa nousivat esille liikunta- ja urheilutaustan myönteiset vaikutukset muun muassa johtajien ryhmätyöskentelytaitoihin, stressinsietokykyyn ja paineen alla toimimiseen sekä kognitiiviseen toimintakykyyn. Myös Burtonin, Hooblerin ja Scheuerin (2012) tulokset tukevat ajatusta siitä, että liikunta toimisi eräänlaisena puskurina johtajan kokeman stressin tuottamille kielteisille vaikutuksille.

Siinä missä määrällinen tutkimus on pyrkinyt osoittamaan liikunnan ja johtamistyön positiivisia kytköksiä, on teeman laadullisessa tutkimuksessa ollut kriittisempi ote. Liikunnallisuuden korostumisen on nähty johtavan esimerkiksi siihen, että johtajan keholle asetettaisiin liiallisia vaatimuksia, jolloin liikunnallista ihannetta vastaamattomat henkilöt suljettaisiin johtamistyön ulkopuolelle. Lisäksi on tuotu esille, että liikunnallisuuteen liittyvän maskuliinisuuden ihanteen korostuminen ylläpitäisi johtamisen sukupuolittuneita stereotypioita. (Meriläinen, Tienari & Valtonen 2015; Johansson, Tienari & Valtonen 2017; Bardon, Brown, & Puyou 2021; ks. myös Ghin 2019.) Negatiivisena vaikutuksena voi näyttäytyä myös johtajan korostunut innostus edistää työntekijöiden liikunnallista elämäntapaa. Tämä voi johtaa työntekijöiden lannistumiseen ja ylipäätään kokemukseen siitä, että johtaja tunkeutuu liiaksi heidän elämäntapaansa ja valinnanvapauteensa (Thanem 2013; Johansson & Edwards 2021).

Yksi relevantti teema liikunnallisia johtajia käsitellessä onkin se, missä menee raja negatiiviseksi ja positiiviseksi koetun liikuntasuhteen välillä. Negatiiviseksi liikuntasuhteeksi voi tulkita paitsi sen, että johtaja alkaa arvottaa ihmisiä sen perusteella, missä määrin he harrastavat liikuntaa ja pitävät

itsestään huolta (ks. Johansson, Tienari & Valtonen 2017), myös sen, että johtaja alkaa suhtautua liikuntaan pakkomielteisesti. Liikuntaan liittyvä ***pakkomielteinen intohimo*** (obsessive passion) tarkoittaa tässä yhteydessä sitä, että johtaja tuntee syyllisyyttä silloin, jos ei pääse liikkumaan sovitusti ja esimerkiksi jatkaa liikuntaa sairastumisista tai loukkaantumisista huolimatta ja priorisoi liikunnan perheeseen tai työhön liittyvien tärkeiden tapahtumien edelle. Pakkomielteiseen intohimoon liittyy usein myös se, että liikuntamotivaatio syntyy arvostuksen tavoittelusta. (Costas, Blagoev & Kärreman 2016; Ghin 2019; Vallerand & Houlfort 2019; Clohessy, Whelan & Paradis 2021.) Kyse on tällöin ulkoisesta motivaatiosta eli liikuntaa motivoi ulkoiset palkkiot – tässä tapauksessa muiden osoittama arvostus liikunnallista johtajaa kohtaan (ks. Calderwood ym. 2021).

Positiivisessa, ***harmonisessa liikuntasuhteessa*** (harmonious passion) kyse on siitä, että liikuntaan kohdistettu intohimo ei ole pakonomaista, vaan liikkuja on kykenevä lopettamaan liikunta-aktiviteetin milloin tahansa. Liikunta on joustavaa ja sopusoinnussa elämän muiden osa-alueiden kanssa (ks. Vallerand & Houlfort 2019; Clohessy, Whelan & Paradis 2021.) Motivaatio liikuntaan on tulkittavissa tällöin enemmänkin sisäsyntyiseksi (ks. Calderwood ym. 2021). Johtaja ei myöskään vaadi tällöin liikunnallisuuden osalta muilta samaa kuin itseltään (esim. Maravelias 2015). On kuitenkin syytä huomioida, että liikuntaan kohdistettu pakkomielteinen ja harmoninen intohimo eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan ne usein ilmenevät intohimoisessa liikkujassa rinnakkaisesti (Clohessy, Whelan & Paradis 2021).

Harmonisen ja pakkomielteisen liikuntasuhteen tarkastelu kytkeytyy myös erilaisiin eetoksiin. Esimerkiksi Hämäläinen (2008) määrittelee urheilijoita ja valmentajia urheilun maailmassa käsittelevässä väitöstutkimuksessaan työn, menestyksen, virtuositeetin, hauskuuden ja huolenpidon eetokset (ks. myös Tiihonen 2014). ***Työn eetoksessa*** urheilun ytimen muodostaa kova työ ja raataminen. Urheilija saa nautintoa rankasta ja kurinalaisesta harjoittelusta, ja harjoittelusta itsessään voi muodostua jopa tärkeämpi asia kuin menestyksestä. Harjoittelu tapahtuu äärirajoilla ja pakkolepo esimerkiksi sairastumisesta johtuen on urheilijalle järkytys. ***Menestyksen eetoksessa*** menestyksestä muodostuu kaiken urheilun tavoite. Parhaansa tekeminen ei riitä, vaan urheilijan tulee voittaa. Epäonnistuminen puolestaan tuottaa häpeää.

Virtuositeetin eetoksessa urheillaan urheilun itsensä vuoksi eli tavoitteena ei ole kasvaa urheilun myötä johonkin itseään suurempaan. Tavoitteena on pikemminkin oppia urheilemaan eli oppia jokin asia mahdollisimman täydellisesti. ***Hauskuuden eetoksessa*** harjoittelu on mukavaa ja hauskaa. Toiminnan ytimessä ovat ystävät ja yhdessä tekeminen. Harjoitteluympäristö on turvallinen ja epäonnistumisen salliva. ***Huolenpidon eetoksessa*** korostuu puolestaan urheilussa syntyvät perheenkaltaiset yhteisöt sekä läheinen ihmissuhde urheilijan ja valmentajan välillä. (Hämäläinen 2008.)

TUTKIMUSMENETELMÄT JA -AINEISTO

Tämä artikkeli on osa laajempaa Urheiluopistosäätiön rahoittamaa (2021–2022) ***Liikunnalliset johtajat kompleksisessa toimintaympäristössä*** -tutkimushanketta. Hankkeessa analysoidaan aktiiviliikunnan koettuja vaikutuksia johtajien suorituskykyyn ja välillisesti johdettuihin organisaatioihin ja työyhteisöihin sekä myös laajempaan yhteiskuntaan. Tässä artikkelissa tarkastelu rajataan johtajan liikuntasuhteeseen. Tulevissa artikkeleissa tarkastelu ulotetaan selvemmin liikunnan koettuihin vaikutuksiin organisaatiossa ja yhteiskunnassa.

Hankkeessa toteutettiin talven ja kevään 2021 aikana kaksikymmentä puolistrukturoitua haastattelua. Haastateltavien valinnassa käytettiin harkinnanvaraista otantaa (ks. Campbell ym. 2020). Tarkoitus oli löytää haastateltavia, jotka toimivat (tai ovat äskettäin toimineet) ylimmän tason johtotehtävissä ja joilla on aktiivinen liikuntatausta. Moninaisuutta pyrittiin saavuttamaan sukupuolen, lajitaustan sekä edustetun sektorin (julkinen, yksityinen ja kolmas sektori) osalta.

Haastateltujen korkean aseman vuoksi haastattelut voidaan tulkita eliittihaastatteluiksi (ks. Empson 2018). Haastateltujen tausta kuvataan seuraavaksi sillä tarkkuudella, kuin se on mahdollista heidän anonymiteettinsä säilyttämiseksi. Haastatelluista kaikki paitsi yksi olivat toimineet urallaan johtajana organisaation ylimmällä tasolla (ns. toimitusjohtajataso). Titteleinä heillä oli muun muassa toimitusjohtaja, ministeri, kunnanjohtaja ja rehtori (korkeakoulu). Haastatelluista seitsemän toimi tai oli äskettäin toiminut johtotehtävissä julkisella sektorilla, 12 yksityisellä sektorilla ja yksi kolmannella sektorilla. Edustetuista organisaatioista yksi oli henkilöstön määrän perusteella luokiteltuna kooltaan pieni (< 50 työntekijää). Organisaatioista seitsemän oli keskisuuria (50–249) ja 12 suuria (250–). Suurista organisaatioista seitsemässä oli yli tuhat työntekijää. Näistä kahdessa oli hieman alle tai yli 10 000 työntekijää.

Miehiä haastatelluista oli 11 ja naisia 9. Haastatelluista nuorin oli 43-vuotias ja vanhin 64-vuotias (keski-ikä 51 vuotta). Haastatellut harrastivat liikuntaa hyvin monipuolisesti. Kuuden haastatellun tämänhetkiseksi päälajiksi oli tulkittavissa triathlon. Kolme haastateltua harrasti joogaa/meditaatiota, ja samoin kolme juoksua. Kahden haastatellun päälaji oli golf. Kuuden haastatellun osalta päälajeiksi oli tulkittavissa joko hiihto, suunnistus, sulkapallo, pariakrobatia, jääkiekko tai painonnosto. Täydentävinä lajeina haastatelluilla korostuivat erityisesti jooga ja painonnosto/kuntosali. Haastateltujen liikuntataustaa kuvataan tarkemmin tulosluvussa.

Haastattelut sisälsivät kolme osiota. Ensimmäinen osio käsitteli haastateltavan liikuntataustaa ja -suhdetta. Toisessa osiossa kysyttiin haasteltavan suhteesta johtamistyöhön sekä liikuntataustan vaikutuksista johtajan urapolkuun, johtamistyyliin ja työssä suoriutumiseen. Kolmannen osion kysymykset liittyivät organisaatio- ja yhteiskuntatason vaikutuksiin. Haastattelut toteutettiin, koronakriisistä johtuen ja yhtä haastattelua lukuun ottamatta, etäyhteyden (pääosin Zoom) välityksellä. Haastattelut olivat kestoltaan 29 minuutista 76 minuuttiin. Haastatteluiden keskimääräinen kesto oli 54 minuuttia. Kaikki haastattelut litteroitiin. Litteroitua aineistoa syntyi yhteensä 369 tekstisivua (Times New Roman 12p, riviväli 1,5).

Aineisto analysoitiin käyttämällä abduktiivista, teoriaohjaavaa sisällönanalyysia, joka korostaa teorian ja empirian välistä vuorovaikutteista suhdetta (ks. Graneheim, Lindgren & Lundman 2017). Analyysi alkoi aineistoon tutustumisella, jolloin aineistoa luettiin läpi useaan kertaan. Tämän jälkeen aineistoa alettiin koodata hyödyntämällä NVivo-ohjelmaa. Alaluokat muodostettiin aineistolähtöisesti. Ylä- ja pääluokat muodostuivat läheisemmässä suhteessa aiempaan tutkimukseen. Esimerkiksi alaluokat ***tarkkaavaisuus, ajattelun vapautuminen*** ja ***tavoitteenasettelu*** muodostivat yläluokan ***kognitiiviset resurssit***. Yläluokat ***kognitiiviset resurssit***, ***affektiiviset resurssit***, ***fyysiset resurssit*** ja ***sosiaaliset resurssit*** (induktiivi-

sesti noussut yläluokka) muodostivat puolestaan pääluokan *liikunnan tuottamat resurssit*.

Vastaavasti alaluokat *ikääntyminen*, *valmennus*, *hyvinvointiteknologia*, *liikuntalajien monipuolisuus* ja *suojarakenteet* muodostivat yläluokan *liikuntaan malttia tuovat tekijät*. Yläluokat *liikuntaan malttia tuovat tekijät* ja *tasapainoilua elämän muiden osa-alueiden välillä edistävät tekijät* muodostivat puolestaan pääluokan *liikuntasuhteen harmonisuutta edistävät tekijät*. Laadulliselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan analyysiprosessi oli luonteeltaan iteratiivinen. Artikkelin kirjoittajat toimivat prosessin eri vaiheissa ”kriittisinä ystävinä” (critical friends) (ks. Sparkes & Smith 2014), kannustaen toisiaan pohtimaan tuloksille vaihtoehtoisia näkökulmia ja tulkintoja.

TULOKSET

Analyysin tulokset esitetään seuraavaksi neljässä alaluvussa. Ensimmäisessä alaluku kuvaa haastateltujen liikuntasuhdetta yleisellä tasolla. Toinen alaluku keskittyy puolestaan tarkastelemaan niitä resursseja, joita liikunnalliset johtajat kokevat saavansa liikuntaharrastuksistaan. Näiden kahden alaluvun tarkoituksena on lisätä ymmärrystä siitä, miksi johtajat liikkuvat. Kolmannessa ja neljännessä alaluvussa tarkastellaan puolestaan kriittisen linssin läpi haastateltujen johtajien tasapainoilua harmonisen ja pakkomielteisen intohimoisen liikuntasuhteen välillä. Tarkoituksena on erityisesti lisätä ymmärrystä liikuntasuhteen harmonisuutta edistävistä tekijöistä. Tulosten esittämisessä hyödynnetään anonymisoituja suoria lainauksia (H1–H20).

Suhde liikuntaan

Haastatelluilla johtajilla oli pääosin pitkä ja monipuolinen historia aktiivisina liikkujina. He olivat jo lapsuudessaan ja nuoruudessaan liikkuneet ja urheilleet eri tasoilla ja kokeilleet useita eri lajeja. Haastatellut kuvasivatkin, miten liikunta oli jo pienestä pitäen ollut osa heidän elämäänsä: ”*No mä olen ollut aina liikunnallinen*” (H12), ”*[V]oi sanoa, että koko elämänsä on monipuolisesti liikkunut*” (H3). Yhtenä taustatekijänä lapsuuden ja nuoruuden liikunnallisuudelle nousi esille oman perheen liikunnallisuus. Vain kolmen haastatellun voi tulkita olleen aktiiviliikunnan osalta jossakin määrin ”*myöhäisherännäinen*” (H15) eli löytäneen intohimoa herättävän liikuntaharrastuksen vasta myöhemmin elämässään.

Nykyisin liikunta oli haastatelluille johtajille lähes päivittäistä. He harrastivat liikuntaa keskimäärin 7–12 tuntia viikossa. Kahden haastatellun (jooga, pariakrobatia) liikuntamäärä kohosi yli 20 viikkotuntiin. Tämänhetkisen tavoitteellisuuden ja kilpailuhenkisyyden osalta haastateltujen näkemykset vaihtelivat. Joillakin hyvin aktiivista kilpaurheilu- tai liikuntavaihetta on seurannut eräänlainen suvantovaihe. Tämä tarkoittaa sitä, että tavoitteellisuuden ja kilpailuhenkisyyden merkitys on vähentynyt ja painopiste on siirtynyt enemmänkin omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen: ”*Nyt on kiitollinen siitä, että on oppinut tämmöisen toisenlaisen urheilusta tai liikunnasta nauttimisen*” (H4).

Suurimmalle osalle haastatelluista liikuntaan liittyi kuitenkin edelleen tavoitteellisuutta ja jonkinasteista kilpailuhenkisyyttä. Osalla kyse oli urheilukisojen voittamisesta, muut kilpailivat enemmänkin itsensä kanssa: ”*[S]e tavoitteellisuus on ehkä ollut semmoista enemmän itsensä voittamista kuin, että kilpailisin kauheasti muita vastaan*” (H20). Tavoitteellisuuteen liittyy myös lajikohtaisia eroavaisuuksia. Erityisesti jooga ja pariakrobatia näyttäytyivät lajeina, joissa selvien tulostavoitteiden sijaan muut asiat, kuten estetiikka tai henkisyys, olisivat keskiössä.

Tavoitteellisuuteen liittyvistä eroavaisuuksista huolimatta näkivät kaikki haastatellut johtajat liikunnan tärkeänä osana elämäänsä ja jopa identiteettikysymyksenä. Liikuntaa kuvattiin esimerkiksi yhtä luonnollisena asiana elämää kuin syöminen ja niin integroituneena elämiseen, ettei sitä enää edes erikseen ajattele. Useimmalle kyse oli suoranaisesta elämäntavasta:

”*Ja pienestä pitäen, [urheilu] on jollain tavalla jo niin vahva osa itseä, että ei sitä ilman enää oikeastaan voisi olla.*” (H8)

”*Varmasti parhaiten omaa liikuntaharrastusta kuvaa sana elämäntapa. Eli se on hyvin luonnollinen osa päiväarkea, minun elämää, hyvinvointia.*” (H3)

”*Sehän on elämäntapa. [Jooga] ei ole harrastus sillä tavalla, että se on, sille on osoitettu joitakin tunteja päivässä. Vaan se on muuttanut mun elämää täysin.*” (H1)

Haastatellut johtajat tekivät lisäksi eroa liikkujan identiteetin ja urheilijan identiteetin välillä. Muutama haastateltu esimerkiksi toi eksplisiittisesti esille sitä, että heiltä puuttui hyvin aktiivisesta liikuntataustastaan ja kilpailuihin osallistumisesta huolimatta varsinainen urheilijan identiteetti, ja että he omasivat pikemminkin aktiiviliikkujan identiteetin: ”*En todellakaan voi kutsua olevani mikään triathlonisti*” (H9), ”*[E]n ole missään nimessä mikään urheilija*” (H6).

Haastatellut pohtivat myös liikkujan/urheilijan identiteetin ja johtajan identiteetin välistä suhdetta. Kaksi johtajaa totesi esimerkiksi omaavansa nykyisessä elämäntilanteessaan vahvemman liikkujan/urheilijan identiteetin kuin johtajan identiteetin. Toisaalta yksi haastateltu toi esille sitä, miten johtaja voidaan ulkopuolelta käsin – esimerkiksi median toimesta – määrittää yksipuolisesti urheilun kautta: ”*[O]n niin kuin stereotypisoitu jollain tavalla ex-urheilijaksi, vaikka mun [ura] nyt on kaikkea muuta kuin urheilua*” (H16). Moni haastateltu kuitenkin korosti sitä, miten liikkujan/urheilijan ja johtajan identiteetti ovat heillä yhteenkietoutuneita. Ihminen nähtiin kaikkine eri osa-alueineen yhdeksi kokonaisuudeksi, josta ei voisi erottaa yksittäisiä palasia.

Liikunnan tuottamat resurssit

Fyysiset resurssit

Yksi keskeinen tekijä haastateltujen johtajien liikkumisen taustalla oli halu pysyä terveenä ja hyvinvoivana nyt ja tulevaisuudessa. Liikkuminen nähtiin varsinkin vastapainona istumistyön negatiivisille vaikutuksille, joita korona-ajan koettiin entisestään lisänneen: ”*Mä en oikein voi edes kuvitella sitä tilannetta, että jos mä en liikkuisi tai joogaisi, et kuin puuroa mun pää olisi tai kuin kipeä mä olisin joka paikasta tästä mahdottomasta istumisesta*” (H5). Liikunnan merkitystä kytkettiin myös johtajien ikään. Osa haastateltavista viittasi siihen, ettei ikääntymisen myötä esimerkiksi enää palautuisi työpäivästä samaan tapaan kuin aiemmin. Liikunnan ja hyvän peruskunnon nähtiin tällöin auttavan (iästä riippumatta) jaksamaan paremmin niin arjessa kuin myös työssä. Liikunnan koettiin lisäksi tuottavan erityisesti ikääntyvälle johtajalle eräänlaista ”*sairastumisresilienssiä*” (H6) – hyvä peruskunto auttaisi selviämään paremmin mahdollisista sairastumisista.

Myös toimintaympäristön muutoksen nähtiin korostavan terveyden ja hyvän peruskunnon merkitystä: ”*Siis mä luulen, että eihän tätä enää jaksa, jos et sä ole kunnossa*” (H14). Nykyistä työelämää kuvattiin vaativaksi ja työelämän tahtia

kovaksi. Esimerkiksi tiukasti aikataulutettua ulkomaan työmatkaa aikaeroineen verrattiin fyysisiltä vaatimuksiltaan jopa urheilusuoritukseen. Myös toimintaympäristön kompleksisuuden ja siihen liittyvän muutosnopeuden kasvun, johtamisen reaaliaikaisuuden sekä globaalin yhteenkietoutuneisuuden nähtiin vaikuttaneen siihen, että johtajilta edellytetään yhä enemmän fyysistä ja henkistä vahvuutta: "*[Kompleksisuuden kasvu] johtaa siihen just, että yhä enemmän pitää olla niin fyysisesti kuin psyykkisesti mahdollisimman hyvässä kunnossa ja ymmärtää se ja löytää ne keinot, millä sä palaudut, ettet sä pala loppuun, ettei sun suorituskyky heikkene johtajana"* (H10).

Affektiiviset resurssit

Liikunnalla koettiin olevan fyysisen hyvinvoinnin lisäksi merkittäviä vaikutuksia myös psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunnan nähtiin erityisesti edistävän henkistä jaksamista ja lisäävän henkistä vireystilaa. Liikuntaa kuvattiin tällöin muun muassa henkireikänä, stressin purkamiskeinona ja tapana "*nollata ne aivot*" (H18) – liikunta tarjosi haastatelluille johtajille elämään muutakin sisältöä kuin työn, auttaen ainakin hetkeksi unohtamaan työasiat. Tärkeää henkiselle hyvinvoinnille koettiin olevan myös liikunnan tuottama ilo:

"*[K]aikki mitä ollaan puhuttu kuulostaa aika sillä tapaa laskelmoivalta, että pitää elää tietyllä tapaa, jotta pystyy antamaan parhaansa töissä ja niin edespäin. Sitten voisi ruveta kysymään, että missä se kaikki hauskuus on. Mutta sitten jos ajattelee taas muuten suhdetta liikuntaan, niin mun mielestä on se aika iso ilon lähde.*" (H17)

Osalle haastatelluista liikuntaan liittyvää hyvää oloa lisäsi entisestään liikuntaympäristön kauneus ja viihtyisyys: "*Golfkentät ovat kuin puutarhoja, siis hienosti hoidettuja puutarhoja, toinen toistaan kauniimpia, niin kyllähän se mieli lepää*" (H12). Liikunnan henkistä puolta kytkettiin osittain myös yksin liikkumiseen. Johtamistyö nähtiin sosiaalisena joukkuelajina, jolloin liikunta vastaavasti tarjoaisi johtajille omaa aikaa. Haastatellut korostivatkin esimerkiksi sitä, että liikunta on "*tietynlainen hetki olla yksin ja rauhoittua ja rentoutua*" (H10). Osaltaan tämän vuoksi haastatellut johtajat kertoivat valinneensa liikuntamuodokseen nimenomaan yksilölajeja.

Liikunnalla koettiin olevan myönteisiä vaikutuksia myös johtajien itseluottamukseen. Haastatellut kuvasivat, miten hyvässä fyysisessä kunnossa oleminen tai kykeneminen esimerkiksi haastaviin jooga-asentoihin tuotti henkistä vahvuutta, minäpystyvyyttä ja jopa rohkeutta: "*Siitä on tullut oikeasti semmoista niin kuin rohkeutta ja pystyvyyden tunnetta, koska siis jos sä nelikymppisenä opit seisomaan käsilläsi, mitä sä et ole tehnyt koskaan* […]" (H5). Lisäksi liikunnan nähtiin kasvattavan johtajien henkistä kriisinsietokykyä. Varsinkin kilpaurheilutaustan omaavat haastatellut kuvasivat sitä, miten vaativa harjoittelu ja kilpaileminen ovat kasvattaneet heidän sitkeyttään, venymisherkkyyttään ja kykyä sietää pettymyksiä: "*Urheilussa oppii siihen, että turpiin tulee mennen tullen ja palatessa, mutta ei muuta kuin ylös vaan ja uudestaan. Jollain tavalla mä mietin, et tämä on semmoinen ominaisuus, mikä yhdistää tosi paljon näitä paljon liikkuvia ihmisiä*" (H8).

Kognitiiviset resurssit

Vaikka liikunnan nähtiin yhtäältä auttavan johtajia hetkeksi unohtamaan työasiat, auttoi liikunta heitä toisaalta myös vapauttamaan – liikemeditaation hengessä – ajatteluaan työkäyttöön eli järjestelemään ajatuksiaan ja ratkomaan mielessään olevia työhön liittyviä ongelmia. Liikunta ihanteellisesti lisäisi tällöin ajattelun selkeyttä ja kehittäisi ideointikyvykkyyttä: "*Ja kyllä mä olen mun kaikki parhaat ideat saanut siellä lenkkipolulla, sen voin kyllä ihan suoraan sanoa*" (H4), "*Mä olen monia isoja päätöksiä tehnyt juostessa, tai monet asiat on mulle valjennut juostessa tai pyöräillessä*" (H17).

Liikunnan koettiin myös lisäävän tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä. Tämä nähtiin esimerkiksi parempana kykynä keskittyä olennaiseen. Vastaavasti liikunta edesauttaisi myös tavoitteenasettelua. Tämä näkökulma korostui erityisesti kilpaurheilutaustan omaavien haastateltujen vastauksissa. Tavoitteenasettelu, ja siihen liittyvä mitattavuus, nähtiin liikunnassa ja varsinkin urheilussa keskeisenä piirteenä, mikä heijastuu osaltaan myös johtamistyöhön: "*[P]itää olla aina joku [tavoite] jota kohti on menossa, niin se on kyllä tullut urheilusta.*" (H4).

Sosiaaliset resurssit

Vaikka haastatellut harrastivat pääosin yksilölajeja ja nauttivat yksin liikkumisesta, liittyi heidän liikuntaharrastuksiinsa myös merkittäviä sosiaalisia piirteitä ja näihin kytkeytyviä sosiaalisia resursseja. Ensinnäkin liikunnan nähtiin lisäävän avarakatseisuutta: "*Niin ehkä se lisää sitä avarakatseisuutta myöskin, että sulla on [liikuntaharrastuksissa] sitä eri ikäistä ja eri taustoista tulevaa populaa, koska muuten aika helposti on samankaltaistensa joukossa*" (H11). Haastatellut johtajat kertoivatkin, miten he olivat liikuntaharrastustensa kautta oppineet tuntemaan laajasti erilaisia ihmisiä – ihmisiä, joita he todennäköisesti eivät muutoin olisi tulleet koskaan tavanneeksi. Tämän koettiin lisänneen kykyä toisten kohtaamiseen ja kasvattaneen "*tuntosarvia ottaa eri ihmisten erilaisuutta huomioon*" (H15).

Liikunnan nähtiin edistävän vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä myös johtajien omassa viiteryhmässä. Esimerkiksi osalle haastatelluista oli triathlonin myötä auennut uusia johtamistyön kannalta relevantteja verkostoja. Näissä nähtiin kuitenkin tärkeäksi se, että liikunta tulee aina ensin: "*Siellä ei tarvitse pelätä joutuvansa aggressiivisen myynnin kohteeksi tai jotain vastaavaa sitten näissä kuvioissa*" (H17). Työtilanteissa jaettu kiinnostus liikuntaan ja urheiluun taasen edisti toisiin johtajiin tutustumista ja hyvän keskusteluilmapiirin sekä luottamuksellisen suhteen rakentamista: "*Niin kyllähän se on sellainen, et vaikka meillä on tosi vaikeita asioita pöydällä, niin kuitenkin, kun me aloitetaan urheilulla, niin me saadaan semmoinen hyvä fiilis*" (H16). Kaksi naispuolista haastateltua pohti lisäksi myös sitä, että meriitin omaaminen urheilupuolelta olisi auttanut heitä tulemaan helpommin hyväksytyiksi ja arvostetuiksi miesvaltaisilla toimialoilla.

Harmonisuuden ja pakkomielteisyyden häilyvä raja

Tutkimusaineistosta nousi esille harmonisen ja pakkomielteisen intohimon välinen häilyvä raja, jolla haastatellut johtajat tasapainoilivat: "*Mä haluaisin sanoa, että se [suhde liikuntaan] on maltillinen ja terveellinen, mutta ehkä sitten loppupelissä se on intohimoinen ja osittain vähän pakkomielteinenkin – elämäntapa*" (H7). Tämä näkyi esimerkiksi siinä, miten haastatellut laaja-alaisesti kuvasivat sen seurauksia, jos eivät syystä tai toisesta pääse liikkumaan suunnitellusti. Liikkumattomuuden nähtiin aiheuttavan muun muassa ärtyneisyyttä, levottomuutta, ahdistusta, "tunkkaisuutta" ja löysän olon tunnetta. Liikkumattomuus kytkeytyi erityisesti henkiseen pahoinvointiin:

”*Ja jos flunssan tai jonkun muun takia ei pysty liikkumaan, niin kyllä siinä tulee levottomuus ja vähän semmoinen paha olo kasvaa koko ajan.*” (H6)

”[K]yllä mä voin olla toki liikkumatta hetken aikaa elämästä, mutta sanotaan, että kyllä mä varmaan jollain tavalla henkisesti sairastun, jos mä en liiku.” (H8)

Liikkumattomuus aiheutti haastatelluille myös jossakin määrin huonoa omatuntoa ja stressiä. Tämä on näkynyt esimerkiksi tilanteissa, joissa haastatellut johtajat eivät ole päässeet tekemään kalenteriin merkittyjä treenejään esimerkiksi töihin liittyvistä aikatauluesteistä johtuen. Pahimmillaan tästä koettiin syntyvän ”***moraalinen krapula***” (H2). Yhdeksi liikkuvan johtajan haasteeksi voikin muodostua se, että muilla elämän osa-alueilla toimiessa ajatukset ovat välillä liiallisesti omassa liikuntalajissa: ”*[…] että siellä metsähommissa ollessa, niin oli koko ajan vähän semmoinen tunne että no, tänäänhän olisi pitänyt olla cycling tempo Z2-treeni*” (H17). Toisaalta myönteisenä seikkana liikunnan nähtiin toimivan eräänlaisena ilmapuntarina. Liikuntakertojen poisjäänti voi havahduttaa johtajan siihen, että töissä on liian kova kiire, joten tilanne tulee rauhoittaa, jotta aikaa jää omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Haastatellut johtajat tunnistivat vaaran siitä, että liikunnasta saattaisi tulla liian pakkomielteistä. Pakkomielteisyyden puolelle liikunnan nähtiin menevän erityisesti niissä tilanteissa, joissa tavoitteellisuus tai kilpailuhenkisyys menisi oman hyvinvoinnin edelle: ”*Et on se ylikunnon vaara koko ajan. Et kyllä se on semmoista, se on vähän niin kuin yli-innokasta ja joskus myös pakkomielteistä siinä mielessä*” (H2), ”*Eli jos lähdetään kovassa työtilanteessa harjoittelemaan ikään kuin ammattilaisen määrin ja tehoin, niin silloin vaarana on se, että tapahtuu jonkinnäköinen loppuunpalaminen*” (H7). Liikunnan pakkomielteisyys näyttäytyi haastateltujen mukaan esimerkiksi kykenemättömyytenä pitää lepopäivää tai kevyempi treeniviikko silloin, kun niille on tarve, tai pakonomaisena tarpeena tehdä päivällä tekemättä jäänyt treeni vielä myöhään illalla, jopa työillallisen jälkeen.

Vaikka haastatellut johtajat vaativat liikunnan osalta itseltään paljon, tämä näytti kuitenkin rajoittuvan pääasiassa vain johtajaan itseensä. Pikemminkin haastatellut halusivat häivyttää ajattelua siitä, että kaikkien tulisi toimia samalla tavalla. Aiemman tutkimuksen ja osittain mediankin luoma kuva liikunnallisista johtajista ylisuorittajina nähtiinkin vaarallisena. Tällaisen stereotypisoinnin koettiin vain luovan vastakkainasettelua ihmisten välillä. Haastatellut johtajat kertoivat esimerkiksi siitä, kuinka he pyrkivät olemaan tekemättä sosiaaliseen mediaan liikuntaan liittyviä suorituskeskeisiä päivityksiä tai kuinka he jopa lyövät leikiksi oman liikunnallisuutensa. Haastatellut korostivatkin sitä, etteivät he halua olla omalta osaltaan edistämässä liiallisen suorituskeskeistä liikuntakulttuuria:

”*Enkä halua, että johtamastani organisaatiosta tulee sellainen organisaatio, että neontrikoot täällä vaan loistaa ja olet johtajana ikään kuin kelpuutettu vain siinä tapauksessa, kun rasvaprosentti on jotakin alle. En halua myöskään sellaista kulttuuria kyllä olla rakentamassa, vaan nimenomaan sen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin näkökulmasta.*” (H5)

Vaikka haastatellut johtajat arvostivatkin liikunnallisuutta ihmisessä, oli suhtautuminen muiden liikuntaan siis maltillisempaa kuin omaan liikuntaan. Haastatellut toivat esille sen tärkeyttä, että kukin löytäisi itselleen sopivan lajin ja että kaikenlainen liikunta nähtäisiin hyödylliseksi: ”*Mutta sen liikunnan ei tarvitse olla tavoitteellista tai Lycrat päällä, vaan se voi olla semmoista, joka tuntuu [itselle] mielekkäältä*” (H7). Yhtä lailla haastatellut painottivat sitä, että liikunnallisuuden edistäminen ei saisi mennä tuputtamisen puolelle ja että pitäisi muistaa, että liikunta ei ole kuitenkaan ainut harrastusvaihtoehto: ”*[P]itää muistaa, että eri ihmiset arvostavat eri asioita ja kaikkien pitää muistaa kunnioittaa toisiaan. Että se tapa, jolla mä toimin, ei suinkaan ole ainoa oikea, vaan on erilaisia tapoja toimia*” (H17).

Liikuntasuhteen harmonisuutta edistäviä tekijöitä

Johtajat kuvasivat haastatteluissaan monia sellaisia tekijöitä, joilla voi tulkita olevan vaikutusta harmonisen liikuntasuhteen kehittymiseen. Nämä tekijät jakautuivat kahteen luokkaan sen mukaisesti, edistävätkö ne tasapainoilua elämän muiden osa-alueiden välillä vai tuovatko ne liikuntaan malttia. Erityisesti perheen ja ystävien rooli korostui yhtenä tasapainoilua edistäjänä. Johtajat toivat laajasti esille sitä, miten liikunnallisuus on osa heidän koko perhettään, mikä taasen edisti perhe-elämän ja liikunnan yhdistämistä. Tämä koski myös ystäviä eli osa johtajista oli yhdistänyt ystävien tapaamisen ja liikunnan toisiinsa. Esimerkiksi yksi haastateltu kertoi, miten hänen ystäväpiirissään illanistujaiset oli pyritty korvaamaan muun muassa pyörälenkeillä. Tätä elämän eri osa-alueiden yhdistämistä kuvattiin seuraavasti:

”*[…] kun ottaa sitten vielä vaimon kanssa pitkän kävelyn lauantaina ja sunnuntaina, tulee vähän sieltä automaattisesti se pohja ja samalla tulee tätä sosiaalista ja perhe-elämää hoidettua siinä samalla.”* (H6)

”*Tämä on mennyt jotenkin helposti, koska koko perhe urheilee. Meillä on ikään kuin se, me yhdessä tehdään ja tavallaan lapset on kasvaneet siihen. Sehän helpottaa sitä sen vapaa-ajan sovittamista.*” (H8)

”*Mutta, että siinä [liikunnassa] on tämmöinen sosiaalinen aspekti myöskin, ja sitten toisaalta ei pelkästään perheen sisällä, vaan sitten ystävien kanssa.*” (H20)

Myös aikatauluttaminen nousi esiin keskeisenä tasapainoilua edistävänä tekijänä ja haastateltujen johtajien yhtenä vahvuusalueena. Elämä on pyritty tällöin aikatauluttamaan kalenteriin siten, että liikunnalle löytyy aikaa ja jopa siten, ettei liikuntaan mennyt aika olisi varsinaisesti keneltäkään pois. Yksi keino tähän oli sijoittaa arkipäivinä tapahtuva liikunta aikaiseen aamuun. Aamuliikunta koettiinkin luontaisena tapana liikkua: ”*Mä oikeastaan rakastan niitä aamutreenejä siinä mielessä, että se hyvä olo jää koko päiväksi*” (H9). Vastaavasti joukkuelajien harrastaminen koettiin haastavaksi, koska niissä arjen rytmittäminen muodostuisi hankalammaksi ja joutuisi sitoutumaan yhteiseen aikatauluun: ”*Joukkuelajit, niin kuin esimerkiksi vaikka joukkueessa pyöräily, niin ne tuppaavat olemaan siten, että niitä pitää sitten järjestellä silloin, kun muille ihmisille sopii*” (H19). Johtajat kuvasivat haastatteluissaan lisäksi sitä, miten he ovat yhdistäneet työn ja liikunnan, esimerkiksi kävelypalaverien muodossa. Liikunta oli myös osa työmatkoja – esimerkiksi juoksulenkki toimi hyvänä tapana tutustua uuteen kaupunkiin.

Malttia haasteltujen johtajien liikuntaharrastuksiin toi muun muassa ikääntyminen. Haastatellut kuvasivat sitä, miten ikävuosien kertyminen on lisännyt huomiota lihashuoltoon ja palautumiseen: ”*Ja tuo on ehkä semmoinen asia, jonka kanssa mitä vanhemmaksi tulee, niin sitä viisaammaksi tulee, elikkä nyt on oppinut ohjelmoimaan ne lepopäivät ja pitämään ne*” (H19). Myös valmentajien merkitystä tuotiin esille. Valmentaja nähtiin tasapainottavana voimana, joka tuo treeneihin järkevyyttä ja ehkäisee loppuunpalamista ja ylikuor-

mitustilaan joutumista: ”*Mutta nyt on hyvin silleen laadukasta valmennusta taustalla, että silleen valmentaja haluaa aika paljon lihashuoltoa ja kevyempää treeniä joukkoon”* (H11). Myös erilaisten hyvinvointiteknologioiden koettiin muistuttavan intohimoisesti liikkuvaa johtajaa välillä hellittämään sekä nukkumaan enemmän.

Eräänlaista malttia haastateltujen johtajien liikuntaan toi myös liikuntalajien monipuolisuus. Haastatellut tiedostivat monipuolisuuden vähentävän loukkaantumisriskiä. Varsinkin pelkkään juoksuun panostamisen nähtiin johtavan helposti loukkaantumisiin. Tällöin esimerkiksi painonnostolla koettiin olevan tärkeä rooli lihaskunnon sekä liikkuvuuden parantamisessa. Joogan ja avantouinnin nähtiin puolestaan edesauttavan palautumista. Varsinkin triathlonin hyvänä puolena nähtiin se, että se mahdollistaa monipuolisen harjoittelun: ”*[Triathlonia varten harjoitellessa], niin mulla ei ole kertaakaan ollut minkäännäköistä rasitusta. Tämä johtuu sen liikunnan monipuolisuudesta, jossa päivittäiset vaihtelut uinnin, pyöräilyn, juoksun ja voimaharjoittelun välillä antavat sellaisen aika hyvän tasapainon*” (H7).

Haastatellut tunnistivat itsessään myös tietynlaisia malttia tuovia suojarakenteita. Esimerkiksi yksi johtaja totesi mitä todennäköisemmin pitävänsä triathlonista, mutta työn vaativuuden ja stressaavuuden vuoksi haluaa kuitenkin liikunnalta jotain muuta kuin lisää kierroksia ja adrenaliinia: ”*Ja kyllä mä olen tietoisesti hakenut lajeja [golf ja jooga], jotka rauhoittavat*” (H12). Vastaavasti toinen haastateltu johtaja koki, että ei ole uskaltanut ottaa askelta esimerkiksi joogan tai golfin suuntaan, koska pelkää innostuvansa näistä liikaa: ”*[M]ä en oo uskaltanut ottaa mailaa käteen, koska mä pelkään, että mä en pääse irti siitä*” (H6).

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Suhteessa teemaan liittyvään aiempaan tutkimukseen (esim. Thanem 2013; Meriläinen, Tienari & Valtonen 2015; Johansson, Tienari & Valtonen 2017; Johansson & Edwards 2021; Bardon, Brown, & Puyou 2021), voi tässä tutkimuksessa nähdä muodostuneen tasapainoisempi näkemys liikunnallisten johtajien liikuntasuhteesta. Haastellut toivat avoimesti esille niin liikuntasuhteeseensa liittyviä myönteisiä asioita kuin myös kokemiaan vaikeuksia. Haastattelujen perusteella liikunta näyttäytyi odotetusti yhtenä keskeisenä osa-alueena liikunnallisten johtajien elämässä. Ensisijaisesti haastatteluissa nousi esille liikunnan ***itseisarvo*** – liikunta on liikunnallisille johtajille elämäntapa ja ilon lähde. Haastateltavat toivat kuitenkin esille myös liikunnan merkittävää ***välineellistä*** arvoa eli liikunnan johtajille tuottamia fyysisiä, affektiivisia, kognitiivisia ja sosiaalisia resursseja.

Johtajien liikuntasuhteessa oli piirteitä niin harmonisen intohimoisesta kuin myös pakkomielteisen intohimoisesta liikuntasuhteesta (ks. Clohessy, Whelan & Paradis 2021). Liikuntasuhteen voi kuitenkin tulkita kallistuvan vahvemmin harmonisen liikuntasuhteen puolelle. Tätä kuvastaa esimerkiksi se, että johtajien motivaatio liikuntaan oli pääasiassa sisäsyntyistä, he eivät vaatineet muilta liikunnan osalta samaa kuin itseltään ja kykenivät, yhden haastatellun sanoin, ”kalibroimaan” liikunnan osaksi elämän kokonaisuutta. Liikunta näyttäytyi tällöin rikastavana elämäntapana, mutta samalla vallitsi ymmärrys siitä, että monella muullakin tapaa voi elää hyvin. Harmonian puolesta puhuu myös se, että johtajat kykenivät reflektoimaan liikuntasuhdettaan realistisessa valossa kyeten tunnistamaan ja sanoittamaan omassa toiminnassaan pakonomaisia piirteitä.

Haastatteluissa esiin nousseet, liikunnan aiheuttamat negatiiviset ilmiöt ja haasteet koettiin positiivisiin ja harmonisiin suhteisiin verrattuna huomattavasti vähäisempinä, joskin poikkeuksetta jokainen vastaaja tiedosti niiden olemassaolon (vrt. Bardon, Brown & Puyou 2021). Liikunnallisena johtajana toimimisen näkökulmasta tarkasteltuna liikunnan aiheuttamat haasteet rajoittuivat ja henkilöityivät vahvasti johtajiin itseensä, ja niiden koettiin olevan itse aiheutettuja. Liikunnallisena johtajana toimimisen haasteet eivät siten haastateltujen näkemysten mukaan ole ulkoa tulevia, esimerkiksi organisaatioiden kulttuurista heijastuvia tekijöitä, vaan ennemmin omaan tasapainoon ja kuormitukseen liittyviä haasteita. Koska liikunnan osana haastateltujen työtä ja arkea pääsääntöisesti koetaan lisäävän fyysisiä, affektiivisia, kognitiivisia ja sosiaalisia resursseja, pyrkivät johtajat niiden avulla selviämään myös hetkellisesti poikkeuksellisen kuormittavista ja stressaavista tilanteista. Tällöin vastaan voi tulla hetkiä, jolloin tasapainon löytäminen palautumisen ja jaksamisen välillä on vaikeaa – liikunta ei hetkellisesti tarjoa resursseja työssä jaksamiseen vaan ennemmin kuluttaa niitä.

Haastatteluissa tuli esille myös piirteitä kaikista Hämäläisen (2008) kuvaamista eetoksista. Työn eetos ei näyttäytynyt vallitsevana eetostyyppinä. Jossain määrin sitä ilmeni, mikä näkyi johtajien suhteellisen suurissa harjoitusmäärissä, olkoonkin että vaihteluväli oli iso. Harjoittelemaan lähdetään säännöllisesti, koska johtajat näkevät liikunnan aikaan saaman hyvän. Kuitenkaan puurtamisen tai ponnistelun itsearvoisuus ei erityisemmin korostunut. Osaltaan tähän saattoi vaikuttaa se, että haastatellut korkeassa asemassa olevat johtajat olivat saavuttaneet kypsän aikuisen iän. Herää kysymys, näyttäisikö esimerkiksi alle 40-vuotiaiden liikunnallisten johtajien liikuntasuhde armottomammalta.

Menestyksen eetos jakoi johtajia. Enemmistölle menestys liikunnassa kilpailuiden tai ennätysten muodossa ei ollut keskeisimpiä tekijöitä, vaikka poikkeuksia oli. Enemmän kyse oli kilpailusta itseään vastaan tai liikunnan mukanaan tuomista myönteisistä vaikutuksista. Moni liikunnallinen johtaja omasi kilpa- tai jopa huippu-urheilutaustan. Näissäkin tapauksissa menestyksen eetoksen rooli oli usein pienentynyt. Tietty kilpailullisuus oli jäänyt muistoksi, mutta se ei määrittänyt nykyhetkessä kaikkea tekemistä.

Virtuositeetti nousee helposti jalustalle tietyllä tapaa jalona eetoksena, mutta se ei johtajien liikuntasuhteen kuvauksissa noussut erityisen voimakkaana esiin. Eniten se nousi esiin taitoa tai ilmaisullisuutta vaativia lajeja harrastavien johtajien kuvauksissa. Tällöin jonkin tietyn liikkeen tai taidon omaksuminen itsessään tuotti iloa ja minäpystyvyyden kokemusta. Toki usean johtajan kuvaukset liikuntaan kasvamisesta sisälsivät viittauksia virtuositeettiin. Esimerkiksi jo lapsuudessa tai nuoruudessa oli koettu liikunnan kautta pätevyyden tunnetta ja iloa itse oppimisesta ja suorituksesta.

Vaikka liikunnalliset johtajat ovat työelämässä suorittajia korkealla tasolla, tuli heidän liikuntasuhteessaan vahvasti esiin hauskuuden eetos. Liikuntaan liittyi sosiaalinen ulottuvuus ja sitä tehtiin usein yhdessä perheen tai ystävien kanssa. Tällöin lähdetään yhdessä johonkin liikuntatapahtumaan, mennään jollekin salille, jossa on yhteisö – usein erilainen ja heterogeenisempi kuin työyhteisö. Toisinaan liikkuminen tarjosi mahdollisuuden yksinoloon ja omaan aikaan. Tällöinkin hauskuus tuli esiin, ei niinkään sosiaalisen aspektin muo-

dossa, vaan liikkeen tuoman ilon myötä yhteyden saamisesta kehollisuuden kokemukseen.

Huolenpidon eetosta ilmeni erityisesti yhteisöllisyyden ulottuvuuden myötä. Sitä ilmeni myös jossain määrin esimerkkinä toimimisen myötä, ikään kuin ”hyvä kiertoon” -ajatuksella eri tasoilla omasta perhepiiristä organisaatioon ja yhteiskuntaan. Tässä artikkelissa fokuksessa oli johtajan oma liikuntasuhde, jolloin liikunta näyttäytyi johtajille välineenä omasta mielestä ja kehosta huolehtimiseen.

Tietystä kategorisuudesta huolimatta urheilusuhteen kuvaukseen käytetty eetosmallinnus toimi hyvin pyrittäessä lisäämään ymmärrystä liikkuvien johtajien liikuntasuhteesta. Liikunnallisten johtajien liikuntasuhde ei ollut jonkin tietyn yhden eetoksen ilmentymä, vaan ennemminkin sitä kuvaisi eetospiirakka, jossa erilaiset eetokset tulevat esiin yhteen kietoutuneina ja enemmän tai vähemmän vahvoina sekä tiedostettuina. Useimmin isoimman siivun sai hauskuuden eetos, mikä on sopusoinnussa sen tutkimuslöydöksen kanssa, että johtajien suhdetta liikuntaan kuvaa ilo, sisäsyntyinen motivaatio ja pääosin harmoninen passio. Puurtaminen, pyrkimys menestykseen hinnalla millä hyvänsä ja pakkomielteisyys eivät painottuneet yhtä vahvasti.

Tutkimusasetelman ja siitä johdetun artikkelin keskittyminen rajattuun kohdejoukkoon voidaan yllä kuvatun perusteella nähdä kokonaisuuden valossa sekä vahvuutena, että tekijänä, joka on otettava huomioon tulosten yleistettävyyden osalta. Sillä, että tutkimusasetelma rakentui käsittämään rajattua kohdejoukkoa, pystyttiin saamaan syvällisempi ymmärrys tarkasteltavan joukon näkemyksistä. Osaltaan tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää myös kohdejoukon keskuudessa kiinnostavan kokonaisuuden ja tutkimusasetelman rakentamista; tutkimukseen tavoitellusta kohderyhmästä suurin osa suostui haastateltavaksi. Lisäksi haastatellut edustivat eri lajeja ja sektoreita, sukupuolijakauman mennessä lähes tasan. Tästä huolimatta tutkimuksen tuloksia yleistettäessä on hyvä muistaa, että tutkimus on tietoisesti kohdennettu liikunnallisiin johtajiin.

Yleisten tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti ja hyvää tutkimustapaa noudattaen tutkimuksen aineistoa on käsitelty luottamuksellisesti ja sen käsittelyyn ja analysointiin ovat osallistuneet vain tämän artikkelin kirjoittajat, jotka ovat myös toteuttaneet tutkimushaastatteluja. Aineistoon ja sen analysointiin ei ole ollut pääsyä ulkopuolisilla tutkijoilla. Tämän lisäksi tutkittavan kohdejoukon yksityisyyttä on kunnioitettu ja suojattu käsittelemällä aineistoa ja julkaisemalla tuloksia anonyymisti. Tutkimuksessa on myös pyritty kuvaamaan tutkittua ilmiötä liikunnallisten johtajien liikuntasuhteesta kokonaisvaltaisesti huomioiden sen positiivisia ja negatiivisia puolia – ja perustellusti kyseenalaistamaan mediassa esillä olevaa myyttiä ”sankarijohtajuudesta”. Haastateltavia on haastattelutilanteessa kohdeltu tasa-arvoisesti, esittämällä haastateltaville samat kysymykset sukupuolesta, lajitaustasta tai organisaatiosta riippumatta.

Mahdollista jatkotutkimusta hahmotellessa on syytä kysyä, mikä vaikutus liikunnallisen johtajan liikuntasuhteella on hänen ympärillään niin organisaatiotasolla kuin laajemminkin. Tähän jatkotutkimusaihioon kirjoittavat tulevat pureutumaan tulevissa tutkimushankkeen artikkeleissa. Edelleen voi kysyä, miten liikuntasuhde elää ja miten se muovautuu suhteessa johtajana kasvamisen prosessiin. Yksi mahdollinen tutkimusaihe on myös se, onko olemassa jonkinlaista ideaalista mallia liikkuvien johtajien tasapainoisesta liikuntasuhteesta, ja miten erilaiset liikuntasuhde-eetosmallit tähän kytkeytyvät.

Työelämässä jaksaminen on kansallisen tason kysymys, johon yhdeksi lääkkeeksi tarjotaan usein parempaa johtamista. Artikkeli tuo lisän tähän keskusteluun. Jos on viitteitä siitä, että aktiivinen liikunta antaa monella saralla johtajalle valmiuksia ja pääomaa toimia parempana versiona itsestään suhteessa johtamiinsa organisaatioihin ja työntekijöihin, on relevanttia pureutua jatkossakin siihen, millaisen liikuntasuhteen kautta paremmat valmiudet syntyvät.

Haluamme osoittaa kiitokset kaikille tutkimukseen osallistuneille johtajille. Haluamme myös kiittää Urheiluopistosäätiötä tämän tutkimuksen rahoittamisesta.

LÄHTEET

Bardon, T., Brown, A. D. & Puyou, F-R. 2021. Citius, altius, fortius: Managers' quest for heroic leader identities. Organization, online first. https://doi.org/10.1177%2F13505084211030644 (11.1.2022)

Burton, J.P., Hoobler, J.M. & Scheuer, M.L. 2012. Supervisor workplace stress and abusive supervision: The buffering effect of exercise. Journal of Business and Psychology 27, 271–279.

Calderwood, C., ten Brummelhuis, L. L., Patel, A. S., Watkins, T., Gabriel, A. S. & Rosen, C. C. 2021. Employee physical activity: A multidisciplinary integrative review. Journal of Management 47 (1), 144–170.

Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D. & Walker, K. 2020. Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. Journal of Research in Nursing 25 (8), 652–661.

Clohessy, T., Whelan, E. & Paradis, K. F. 2021. Does passion for physical activity spillover into performance at work? Examining the direct and indirect effects of passion and life satisfaction on organisational performance and innovativeness. International Journal of Sport and Exercise Psychology 19 (5), 794–814.

Costas, J., Blagoev, B. & Kärreman, D. 2016. The arena of the professional body: Sport, autonomy and ambition in professional service firms. Scandinavian Journal of Management 32 (1), 10–19.

Dong, Y., Duan, T., Hou, W. & Liu, Y. 2019. Athletes in boardrooms: Evidence from the world. Journal of International Financial Markets, Institutions and Money 59, 165–183.

Empson, L. 2018. Elite interviewing in professional organizations. Journal of Professions and Organization 5 (1), 58–69.

Ghin P.P. 2019. The sick body: Conceptualizing the experience of illness in senior leadership. Teoksessa: M. Fotaki & A. Pullen (toim.) Diversity, affect and embodiment in organizing. Cham: Palgrave Macmillan, 91–110.

Graneheim, U. H., Lindgren, B. M. & Lundman, B. 2017. Methodological challenges in qualitative content analysis: A discussion paper. Nurse education today 56, 29–34.

Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa: Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Akateeminen väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Johansson, J., Tienari, J. & Valtonen, A. 2017. The body, identity and gender in managerial athleticism. Human Relations 70 (9), 1141–1167.

Johansson, J. & Edwards, M. 2021. Exploring caring leadership through a feminist ethic of care: The case of a sporty CEO. Leadership 17 (3), 318–335.

Koski, P. 2008. Physical activity relationship (PAR). International Review for the Sociology of Sport 43 (2), 151–163.

Liimakka, S., Jallinoja, P. & Hankonen, N. 2013. Liikutaan ja/vai hengaillaan? Liikunta ja kaverit ammatillisessa oppilaitoksessa

opiskelevien nuorten elämänkokonaisuudessa. Liikunta & Tiede 50 (6), 32–39.

Limbach, P. & Sonnenburg, F. 2015. Does CEO fitness matter? CFR Working Paper, No. 14–12 [rev.3]. Cologne: University of Cologne, Centre for Financial Research (CFR). https://www.econstor.eu/bitstream/10419/123715/1/841379122.pdf (11.1.2022)

Loehr, J. & Schwartz, T. 2001. The making of a corporate athlete. Harvard Business Review 79 (1), 120–128.

Lovelace, K. J., Manz, C. C. & Alves, J. C. 2007. Work stress and leadership development: The role of self-leadership, shared leadership, physical fitness and flow in managing demands and increasing job control. Human Resource Management Review 17 (4), 374–387.

Maravelias, C. 2015. 'Best in class' – Healthy employees, athletic executives and functionally disabled jobseekers. Scandinavian Journal of Management 31 (2), 279–287.

McDowell-Larsen, S.L., Kearney, L. & Campbell, D. 2002. Fitness and leadership: is there a relationship? Regular exercise correlates with higher leadership ratings in senior-level executives. Journal of Managerial Psychology 17 (4), 316–324.

Meriläinen, S., Tienari, J. & Valtonen, A. 2015. Headhunters and the 'ideal' executive body. Organization 22 (1), 3–22

Neck, C. & Cooper, K. H. 2000. The fit executive: Exercise and diet guidelines for enhancing performance. The Academy of Management Executive 14 (2), 72–83.

Neck, C., Mitchell, T.L., Manz, C., Cooper, K. & Thompson, E. 2000. Observations – Fit to lead: Is fitness the key to effective executive leadership? Journal of Managerial Psychology 15 (8), 833–841.

Quick, J., Gavin, J., Cooper, C., Quick, J. & Gilbert, R. 2000. Executive health: Building strength, managing risks. The Academy of Management Executive 14 (2), 34–46.

Reitz, M., Waller, L., Chaskalson, M., Olivier, S. & Rupprecht, S. 2020. Developing leaders through mindfulness practice. Journal of Management Development 39, 223–239.

Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A., Pirkkalainen, M. & Lautamatti, L. 2013. Mikä sienirihmasto siellä alla piileekään? Toimintatutkimukseen osallistuneen perheenäidin liikuntasuhde osana identiteettiä. Liikunta & Tiede 50 (1), 67–74.

Sparkes, A.C. & Smith, B. 2014. Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product. Lontoo: Routledge.

Thanem, T. 2013. More passion than the job requires? Monstrously transgressive leadership in the promotion of health at work. Leadership 9 (3), 396–415.

Tiihonen, A. 2014. Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:6. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto.

Vallerand, R. J. & Houlfort, N. 2019. Passion for work: Theory, research, and applications. New York: Oxford University Press.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä: Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Verkkojulkaisuja 115. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura: Helsinki. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf (11.1.2022)

Vartiainen, P. & Raisio, H. (toim.) 2020. Johtaminen kompleksisessa maailmassa: Viisautta pirullisten ongelmien kohtaamiseen. Helsinki: Gaudeamus.

Vuori, I. 2014. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 12–19.

LIIKUNTA & TIEDE: VERTAISARVIOINTIPROSESSIN PÄÄPIIRTEET

Liikunta & Tiede -lehden tutkimusartikkelien toimitusryhmä voi hylätä tekstin, pyytää muutoksia ennen sen lähettämistä arvioitavaksi tai aloittaa arviointiprosessin. Liikunta & Tiede käyttää kahta arvioitsijaa. Arvioitsijaehdokas saa käyttöönsä käsikirjoituksen tiivistelmän. Tehtävään suostuva arvioitsija saa koko artikkelitekstin ja arviointilomakkeet. Toinen arvioitsija pyydetään yleensä aiheeseen liittyvältä liikuntatieteen alalta ja toinen emotieteestä.

Arvioitavaksi lähetään nimetön käsikirjoitus. Jos arvioitsija tunnistaa kirjoittajan, tästä on kerrottava toimittajalle. Asiantuntijan tulee kieltäytyä tehtävästä, jos hänellä on ilmeinen eturistiriita käsikirjoituksen sisällön ja/tai kirjoittajan kanssa tai sidonnaisuuksia kirjoittajaan.

Lausunnot antavat toimitusryhmälle asiantuntijanäkemyksen käsikirjoituksen julkaisukelpoisuudesta. Niiden odotetaan myös auttavan kirjoittajaa jatkotyöstössä. Tekstiä voi esittää julkaistavaksi sellaisenaan, pienin muutoksin, huomattavin muutoksin tai hylättäväksi. Kirjoittaja saa lausunnot käyttöönsä.

Asiantuntijalausunto kirjoitetaan asiallisesti, kannustavasti ja perustellen. Toimitusryhmän sihteeri pehmentää tarvittaessa lausuntoa tai poistaa arvioitsijan paljastavia kohtia. Hyvä arvio ottaa kantaa siihen, tuottaako käsikirjoitus uutta tietoa, tunteeko kirjoittaja riittävästi aihepiirinsä tutkimusta ja toimivatko metodologiset ratkaisut. Oleellista on lausua, toimiiko teksti rakenteellisesti, ja täyttyykö johdannossa luvattu.

Jos asiantuntija näkee lähteissä tai niiden käytössä puutteita, hänen odotetaan nimeävän artikkelia oleellisesti täydentävät teokset ja uudet lähteet. Jos käsikirjoitus on vahvasti päällekkäinen aiemmin julkaistun aineiston kanssa, tästä on ilmoitettava. Myös plagiarismiepäilystä sekä sitaattien tai lähteiden merkinnän puutteista on kerrottava.

Toimitusryhmä laatii pääkorjaustarpeet sisältävän lausuntoyhteenvedon. Kirjoittaja vastaa palautteeseen omassa lausunnossaan. Kaikkia muutoksia ei ole tarpeen tehdä, mutta ratkaisut on perusteltava. Lausunnon ja muokatun käsikirjoituksen pohjalta arvioitsija ottaa kantaa tekstin julkaisukelpoisuuteen. Lopullisen päätöksen tekee toimitusryhmä.

Kirjoittaja pidetään jatkuvasti ajan tasalla. Hän saa tiedon artikkelin vastaanottamisesta toimitukseen, arvioinnin aloittamisesta, arviointilausunnoista ja julkaisupäätöksestä. Toimittaja lähettää kirjoittajalle ennen taittoa viimeistelyohjeet. Kirjoittaja saa taittovedoksen luettavakseen. Valmis artikkeli ilmestyy Liikunta & Tiede -lehdessä ja pdf-muodossa LTS:n verkkosivuilla.

Vertaisarviointiprosessi kokonaisuudessaan: www.lts.fi/liikunta-tiede/vertaisarvioidut-tutkimusartikkelit/vertais-arviointiprosessi.html

#KTP22

Kunto-testaus-päivät

6.–7.4.2022
Helsinki

Teemana:
Kuntotestaus turvallisuusaloilla

Katso tarkempia tietoja www.lts.fi/tapahtumat

LTS
Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences

”Jokainen kohtaaminen on psyykkistä valmennusta”



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