

Liikunta & Tiede



**Ulkoilun suosio
kasvanut Suomessa**

Toimintakyky
korostuu
turvallisuuksaloilla

Jyrki Katainen:
**Johtaminen
vaatii tietoa
ja arvoja**

TEEMA: **Tiedolla johtaminen**

JARI KUPILA
jari.kupila@lts.fi

Tulevaisuus haltuun



Liikuntakulttuuri on täynnä monenlaista kiirettä ja vääntöä, mutta kaiken puuhailun keskellä olisi syytä pysähtyä hetkeksi ja nostaa katse päivittäin päälle kaatuvien tilanteiden yläpuolelle.

Maailma, Suomi ja suomalaisen liikuntakulttuurin paikalliset toimintaympäristöt kulkevat kaikki kohti tulevaisuutta, jonka kohtaamiseen ei kannattaisi ajautua ilman ennakkointia. Viime vuosina on mieliimme palautettu se tosiasia, että elämme koko ajan muuttuvassa ja yllätyksellisessä maailmassa, jossa mitään ei pidä erehtyä pitämään itsestään selvänä.

Se, että on koettu pandemiaa ja sotaa, ja sen seurauksena inflaatiota ja korkojen nousua, ei sinänsä ole maailman historiassa millään tavalla ihmeellistä. Silti taisimme kuitenkin täällä lintukodossa jo erehtyä tottumaan ajatukseseen, jossa tulevaisuutta kohti edetään jotenkin automaattisesti parempaan vievien voimien kyydissä.

On herättävä siihen itsestäänselvyyteen, ettei elämässä lopulta ole mitään muuta pysyvä kuin muutos.

Se on hyvä herätys se. Tulevaisuus on asia, johon on viisainta valmistautua. Aina. Kaikkien. Kaikessa.

Se, että tulevaisuudessa odottaa monenlaista epävarmaa muutosvoimaa, voi tietysti huolestuttaa, mutta toisaalta muutos on aina myös mahdollisuus.

Ainakin toimijalle, joka aidosti pyrkii ennakkolta hahmottamaan muutosvoimia ja -suuntia, ja niiden synnyttämiä tarpeita muuttaa omaa toimintaansa. Muutosvoimiin voi törmätä, mutta ne voi kanavoida myös omaksi voimaksi, oman tekemisen energiaksi.

Tulevaisuus pitää kohdata judosta tutulla taktiikalla. Ei syöksytä suin päin isompia voimia vastaan, vaan otetaan vahvemman vastustajan voima vastaan ja käännetään taitavilla ohjausliikkeillä oman suorituksen tueksi.

Tulevaisuutta ei voi voittaa, mutta sen kanssa voi liittoutua. Sen kanssa on siksi

syytä käyttää järkeä, notkeaa, joustavaa ja kimmoisaa lähestymistapaa – pelitilanteeseen ei pidä syöksyä raivoisalla vimalla taistellen, jääräpäisellä holla heittäytyen.

Ennustaminen on mahdotonta, mutta se ei tarkoita sitä, etteikö tulevaisuuteen voisi valmistautua.

Jos varmaa on kaiken epävarmuus, pitää epävarmuutta tutkia, ei kauhistella varmaan tappioon alistuen tai todellisuudelta silmät sulkien ja entisiin ajatuksiin, toimintamalleihin ja rakenteisiin tarrautuen.

Sitran yliasiamies **Jyrki Katainen** hahmottelee tässä lehdessä omasta näkökulmastaan tulevaisuutta, jota kohti maailma matkaa. Vastaavaa tehdään monissa muissakin organisaatioissa. Elämäntapaamme haastavat nyt niin isot muutosvoimat, että moni taho on havahdunut pohtimaan miten niiden voimien kanssa olisi viisainta toimia ja minkälaiseen 2030-lukuun olisi syytä valmistautua.

Kaikessa tässä tulevaisuuspuhonnassa kuuluu kuitenkin oudon vähän liikuntakulttuurin ihmisten ääntä.

Kysymyksen siitä, miten liikunta- ja urheiluväki ottaa 2030-luvun haltuunsa, siis miten se hahmottaa uhkansa ja mahdollisuutensa ja sitä kautta muutostarpeensa, pitäisi nyt olla kaiken strategiatyön ja johtamispuheen ytimessä.

Pitäisi.

Tulevaisuus pitää tehdä ihan itse. On syytä kuunnella tutkimuslaitoksia ja muun yhteiskunnan päätöksiä ja linjauksia, mutta lopulta vastuu on kuitenkin omissa käsissä ja aivoissa.

Ei ole Sitran, poliitikkojen tai yritysjohdajien tehtävä määritellä sitä, mihin 2030-luvun Suomessa tarvitaan liikuntaa tai urheilua. Liikunnan ja urheilun on itse osattava rakentaa 2030-lukunsa siten, että sen tarpeellisuus tulee muulle yhteiskunnalle ilmeiseksi.

Mutta miten liikuntakulttuuri tätä tulevaisuutensa rakennustyötä oikeastaan tekee? ♦

Toimitus:
Liikuntatieteellinen Seura
Paavo Nurmen tie 1
00250 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:
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 € / Vuosittilaus: 45 €

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

60. vuosikerta
ISSN-L 0358-7010

Kannen kuva: Hiihdonopettajat Jen-
ni Lehtinen (vas.) ja Ida Moisio har-
rastavat myös e-fatbike-talvipyöräilyä
Laajiksen pyöräreiteillä Jyväskylässä.
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 kunnan mittaaminen -sivusto (fkm.fi) tarjoaa tietoa näyttöön perustuvasta kuntotestauksesta.

Seuraa Liikuntatieteellistä Seuraa
sosiaalisessa mediassa:



Salla Karjalainen



14

Antero Aaltonen



26

Poliisi



62

- 2 PÄÄKIRJOITUS** | Tulevaisuus haltuun
Jari Kupila
- 4 JOUKO KONTULASTA** | Onks tietoo?
Jouko Kokkonen
- 5 AJASSA**
- 10 VÄITÖSUUTISET**
- 13 POLTTOPISTEESSÄ** | Tiedolla toimiminen johtamisen tukena
Arto Hautala
- 29 LÄHIKUVASSA** | Niko Tynkkynen: "Elintapojen ja epäsuotuisan perimän vaikutus ikään kiinnostaa"
Jouko Kokkonen
- 30 TUTKIMUSUUTISIA**
Lääketiede: *Eero Haapala*
Yhteiskuntatieteet: *Elina Hasanen*
Psykologia: *Hanna-Mari Toivonen*
Pedagogiikka: *Kasper Salin*
- 74 POHDITTUA** | Osataanko johtaa tiedolla?
Outi Aarresola
- 75 POHDITTUA** | Tulkinta, tavoitteet ja toimet – kysymyksiä suomalaisten liikunnasta
Mikael Fogelholm
- 77 POHDITTUA** | Arviointia huippu-urheilun arvioinnista
Lauri Tarasti
- 78 EMIRITUS IHMETTELEE** | Liikkumisen lisäämiseksi tarvitaan näyttöön perustuvia toimia
Kari L. Keskinen
- 81 ARVIOITUA**
- 92 STADION 50 VUOTTA SITTEN**
- VERTAISARVIOIDUT TUTKIMUSARTIKKELIT**
- 95** Ruumiillisuus liikunnan opetussuunnitelmissa
- 14** Jyrki Katainen: Johtamisessa tarvitaan tiedon lisäksi arvoja
Jouko Kokkonen
- 17** Tieto ei ratkaise johtamisen perushaasteita
Jari Kupila
- 20** LTS 90: osa 1
Jouko Kokkonen
- 22** Näin suomalaiset ulkoilevat
Marjo Neuvonen
- 26** Sukupuolinäkökulman huomioimisessa urheilijan uralla tarvitaan monitieteistä otetta
Tatiana V. Ryba & Milla Saarinen
- TEEMA: Tiedolla johtaminen**
- 38** Tiedolla johtamisen paradoksi julkisessa liikuntahallinnossa
Minttu Korsberg
- 40** Ovatko kuntien liikuntahallinnot valmiita johtamaan muutosta tiedolla?
Päivi Pelkonen, Timo Ståhl & Vesa Saaristo
- 45** Käyttäjälähtöinen toiminta kuntien liikuntapalveluissa
Paula Harmokivi-Saloranta & Laura Nokkala-Ikonen
- 48** Suomi pärjää kansainvälisesti lasten ja nuorten liikunnassa
Katariina Kämppi, Piritta Asunta, Milja Leskinen & Tuija Tammelin
- 51** Ketterä neljäs sektori vahvistuu liikunnassa
Harri Raisio, Kati Lehtonen & Harri Jalonen
- 55** Tiedolla johtamisen avauspotkuja Suomen Palloliitossa
Mihály Szeróvay, Hannu Itkonen, Kerkko Huhtanen, Tom Nevanpää & Ville-Pekka Inkilä
- 58** Valtion liikuntapolitiikka liukunut tulosohjauksesta kohti tiedolla johtamista
Jarmo Mäkinen & Jari Lämsä
- 62** Kyky toimia arvossaan turvallisuusaloilla
Sirpa Lusa, Anne Punakallio, Janne Halonen, Mikael Sallinen, Kai Pihlainen, Tommi Ojanen, Jyri Raitasalo, Jani Vaara, Heikki Kyröläinen, Jorma Isohanni & Jani Miettinen
- 67** Epäasiallinen kohtelu jää liian usein piiloon liikuntakulttuurissa
Marko Kananen
- 69** Tietoa tarjolla liikkumisen edistämiseen varhaiskasvatuksessa
Katariina Kämppi, Harto Hakonen & Katja Rajala
- 79** Katsahdus urheilukirjavuoteen 2022
Matti Hintikka
- 90** Liikunta & Tiede 60
Jouko Kokkonen

Jouko Kontulasta ihmettelee Suomen eloa ja maailmanmenoa itä-helsinkiläisen lähiön näkökulmasta. Minut keksi Lasse Lehtinen, joka kirjoitti Ilta-sanomissa 6.11.2017, että "sananvapauden ritari on kadun mies tai nainen, Jouko Kontulasta, jolta käydään kysymässä kaikkea maan ja taivaan väliltä".



Onks tietoo?

Pimeää pulloa tiedusteltiin aikoinaan kysäisemällä vai-vihkaa "onks tietoo". Yleensä oli. Kyse oli sananmukaisesti hiljaisesta tiedosta. Kaikilla aloilla tietoa ei liikaa ollut. Liikuntaneuvoksikin riitti kehoitus "ylös, ulos ja lenkille". Eri asia tehosiko se.

Liikuntatiedosta ei ole 2020-luvulla puutetta. Liikkumisen hyödyistä on tarjolla tietoa yhtä paljon kuin olutmerkkejä hypermarketin hyllyillä. Silti me suomalaiset emme älyä liikua terveytemme kannalta riittävästi.

Onks tietoo, miksi näin on päässyt käymään? Vastauksia voi löytyä lähiöistä. Helsingin ja Jyväskylän yliopistojen yhteisen *Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö* -hankkeen tutkijat ovat liikkuneet kotikulmillani Kontulassa ja myös Jyväskylän Huhtasuolla. Yksi päätuloksista on, että liikuntapalveluiden saavuttavuudessa on otettava huomioon paljon muutakin kuin niiden sijainti, esteettömyys ja hinta.

Kontulassa yli 30 vuotta asuneena, asukas- ja urheiluseuratoimintaan osallistuneena ja aluetta tutkineena voin hyvin olla samaa mieltä tuloksista. Kolmannes kontulalaisista puhuu äidinkielenään muuta kuin suomea tai ruotsia, koulutus- ja tulotaso ovat alhaisia, työttömyysaste korkea ja ikäihmisten osuus on liki 20 prosenttia asukkaista. Liikunnan harrastaminen ei välttämättä olekaan likikään kaikille Kontulassa ja Huhtasuolla päällimmäisin asia, kuten *Yhdenvertainen liikunnallinen lähiön* tutkijatkin ovat havainneet:

"Huolestuttavaa on, että mentaaliset esteet, kuten yksinäisyys ja mielenterveyshaasteet, näyttäisivät ainakin tutkimuslähiöissämme kasautuvan tietyille sosioekonomisille ryhmille: vieraskielisille, pienituloisille kotitalouksille, yksinhuoltajille ja työkyvyttömyyseläkkeellä oleville asukkaille."

Toisaalta erilaisia liikkuja näkyy paljon. Laduille suuntaa varttunutta väkeä tuulipuvuissaan ja muutama vuosikymmenen sitten valmistetut sukset kainalossa. Koirien ulkoiluttajia tassuttelee tuon tuosta vastaan.

Ja liikuntapaikoista ei Kontulassa tosiaankaan ole pula. Ostarille rakennettu uimahalli on harvinaisuus. Väestönsuojeluluolista löytyvät sekä skeittihalli että punttisali. Kevyen liikenteen väyliä riittää ja Kivikon ulkoilupuistossa pääsee liikkumaan poluilla ja metsässä. Futiskenttiä on kolme tekonurmella ja yksi luonnonnurmella. Talojen väliin jää isojakin metsiköitä ja puistoja. Kivikosta, Myllypurosta ja Itäkeskuksesta löytyy lisää liikuntapaikkoja.

Liikuntapoliittinen keskustelu näyttää vaalien lähestyessä tyyntyneen älämölöksi liikkumattomuuden hirmuisesta hinnasta. Suomi on joutumassa täyteen turmioon, jos nyky-meno jatkuu. Tosin tulevaisuuden ennustaminen vuosikymmenien päähän tämän päivän testituloksilla on mahdotonta.

Liikkumisen lisäämiskeinoista on puhuttu perin vähän. Tämä on hyvin ymmärrettävää. Liikuntaa on edistetty niin penteleesti vuosikymmeniä, ja tilanne ei tunnu kohentuvan. Jos ainoana keinona on nykyisen liikuntajärjestelmän lisärahoittaminen, niin suurta muutosta ei ole luvassa.

Suomen tilanne ei edes ole maailmanmitassa huono, vaan pikemminkin kohtalainen. Liikkumisen vähentyminen on yleismaailmallinen ilmiö. *Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö* -hanke toi esille miten monimutkaista on yrittää vaikuttaa liikumisen määrään. Tämä viesti on syytä sisäistää ennen kuin lähdetään liikuttelemaan ihmisiä, joille liikunta saati urheilu ei ole se juttu.

On myös ihmetelty miksi liikuntapolitiikka ei nouse isoksi vaaliteemaksi. En ihmettele yhtään. Liikuntapolitiikalla ei niukaksi jäävän liikunnan haittoja poisteta. Jos vähäisen liikunnan kustannukset kiinnostaisivat oikeasti, niin SOTE-uudistustakin olisi tehty toisella otteella. Hyvinvointialueet ovat paljastumassa jotenkinvointialueiksi, joilla ennaltaehkäisevä työ uhkaa jäädä pieneen sivuosaan.

Loppukevennyksenä voin kertoa, että olen aloittanut hevoskuurin. Tavoitteena on kävellä 15 000 askelta päivässä. Astelen ajatuksissani hevosten jäljillä. Hevoshieroja **Miisa Wikman** (Helsingin Sanomat 21.12.2022) on havainnut suomenhevosten keventäjäksi sopivan parhaiten rauhallisen liikunnan.

"Suomenhevokset on jalostettu tekemään pitkään matalasykkeistä työtä. Työskentely reippaassa käynnissä polttaa tehokkaasti rasvaa."

Mutulla päätelen, että maltillinen hevoskuuri toimii myös kaksijalkaisella savolaisten kaskenpolttajien ja kivenkerääjien geenit saaneella. ♦

Jouko Kokkonen

⇒ Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö (YLLI) 2020–2022.
<https://blogs.helsinki.fi/yhdenvertainen-liikunnallinen-lahio>

Liikuntalääketieteen tutkimuskilpailun voitti Maarit Janhunen Jyväskylän yliopistosta

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON LIIKUNTATIEETEELLISEN TIEDEKUNNAN väitöskirjatutkija **Maarit Janhunen** tutkimusryhmineen voitti Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus 2022 -kilpailun. Voittajatutkimuksen otsikko oli *Pelillistetyin kotiharjoittelun vaikuttavuus ikääntyvien henkilöiden fyysiseen toimintakykyyn ja kipuun polven tekonivelleikkauksen jälkeen: Satunnaistettu, kontrolloitu interventiotutkimus*.

Kilpailussa toiseksi sijoittui **Päivi Herranen**, kolmanneksi **Niko Tynkkynen** ja neljänneksi **Laura Joensuu**. Kaikki palkitut tutkijat ovat Jyväskylän yliopistosta.

Liikuntalääketieteen päivien 2022 yhteydessä järjestettyyn kilpailuun osallistui 36 suomalaista liikuntalääketieteellistä tutkimusta. Finalistikäsikirjoitukset arvioivat professori **Tero Järvinen** Tampereen yliopistosta, professori **Timo Lakka** Itä-Suomen yliopistosta ja professori **Sari Stenholm** Turun yliopistosta.



Laura Joensuu, Niko Tynkkynen, Päivi Herranen ja Maarit Janhunen palkittiin Vuoden liikuntalääketieteellisessä tutkimuskilpailussa. Kuva: Laura Kanerva



Sepelvaltimotauti liikunnallinen kuntoutus

Liikunnallinen sydänkuntoutus toimii

SUOMEN FYSIOTERAPEUTTIIEN Sepelvaltimotautipotilaan liikunnallinen kuntoutus -fysioterapiasuositus on päivitetty. Säännöllinen kestävyysliikunta, lihasvoimaharjoittelu ja riittävä arkiaktiivisuus ovat potilaan iästä ja sukupuolesta riippumatta keskeinen osa sepelvaltimotautipotilaan kuntoutumista läpi elämän.

Liikunnallinen sydänkuntoutus parantaa elämänlaatua ja pienentää terveydenhuollon kustannuksia. Kuntoilu vähentää merkittävästi potilaiden sepelvaltimotaudista johtuvia sydäntapahdumia, jolloin elämänlaatu kohenee verrattuna tavanomaiseen sepelvaltimotautipotilaan jatkohoitoon.

– Kunto kohoaa ja vaaratekijöissä, kuten verenpaineessa ja veren rasva-arvoissa, tapahtuu suotuisia muutoksia, tiivistää suositusryhmän puheenjohtaja ja fysioterapian apulaisprofessori **Arto Hautala** Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta.

⇒ Sepelvaltimotautipotilaan liikunnallinen kuntoutus. www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/ammatin-kehittaminen/fysioterapiasuositukset/sepelvaltimotautipotilaan-liikunnallinen-kuntoutus

Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto valmistunut



SANASTO ESITTELEE SOVELTAVAAN LIIKUNTAAN ja paraurheilun liittyvien keskeisten käsitteiden sisällöt. Se antaa suositukset suomenkielisestä terministöstä ja suomenkielisten termien vastineet ruotsiksi ja englanniksi. Käsitteet on pyritty määrittelemään siten, että niitä voidaan käyttää yhdenmukaisesti.

Sanasto on tarkoitettu työvälineeksi soveltavan liikunnan ja paraurheilun parissa työskenteleville. Liikuntatieteellisen Seuran ja Sanastokeskuksen vuonna 2021 aloittaman hankkeen tuloksena valmistunut sanasto on julkaistu saavutettavana pdf-tiedostona, painettuna sekä Sanastokeskuksen ylläpitämässä TEPA-termipankissa.

⇒ Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf

Liikuntalääketieteen opetusta 30 vuotta Itä-Suomen yliopistossa

ENSIMMÄISET LIIKUNTALÄÄKETIETEeseen SUUNTAUTUNEET terveydenhuollon opiskelijat aloittivat Kuopion yliopistossa vuonna 1992. Koulutuksen juuret ovat avoimessa yliopistopetuksessa, joka alkoi Kuopion yliopiston kesäyliopistossa vuonna 1982 approbaturin laajuisena. Vuonna 1988 koulutus laajeni 2020-luvun aineopinnoista vastaavaksi kokonaisuudeksi.

Suuri osa opiskelijoista oli suorittanut kuntahoitajan, lääkintävoimistelijan tai erikoislääkintävoimistelijan tutkinnon. He toivoivat mahdollisuutta jatkaa opintoja maisteriksi asti. Kuopion yliopistossa aloitti vuonna 1992 liikuntalääketieteen suuntautumismuutos. Koulutuksesta vastasi silloinen fysiologian laitos.

Oppiaineen vastuuhenkilönä toimi lähes 20 vuoden ajan dosentti **Heikki Pekkarinen**. Liikuntalääketieteen perusopintoja opiskeltiin parhaimmillaan yli 20 paikkakunnalla ympäri Suomea. Samalla koulutus työllisti laajan joukon liikuntalääketieteen asiantuntijoita.

– Verkko-opetus ei ollut vielä muodissa, vaan opetusta perus- ja aineopinnoissa järjestettiin iltaisin ja viikonloppuisin useilla paikkakunnilla. Tosin Heikki Pekkarinen loi ensimmäisen verkkojakson jo vuonna 2000, muistelee Itä-Suomen yliopiston liikuntalääketieteen yliopistolehtori **Mika Venojärvi**.

Kuopion ja Joensuun yliopistot yhdistyivät Itä-Suomen yliopistoksi vuonna 2010. Oppiaine sai ensimmäisen professorinsa vuonna 2015, kun **Heikki Tikkanen** aloitti tehtävässä. Tutkintorakenne muuttui vuonna 2020, jolloin



myös uudistettiin terveysliikunnan perus- ja aineopinnot. Oppiaineesta vastaa biolääketieteen yksikkö. Yhä useammat opiskelijat suorittavat opinnot perusopinnoista alkaen päätoimisena tutkinto-opiskelijana. Monelle tutkinto on ensimmäinen, vaikka oppiaine on yhä suosittu myös terveydenhuollon AMK-tutkinnon suorittaneiden keskuudessa.

Oppiaineesta on valmistunut 239 terveystieteiden maisteria. He ovat työllistyneet hyvin aikojen saatossa. Jatko-opiskelijoita oppiaineesta on kymmenkunta. Liikuntalääketiede pääaineenaan oli väitellyt syksyyn 2022 mennessä 22 henkilöä pääosin fysiologian laitoksen ja Kuopion Liikuntalääketieteen tutkimuslaitoksen alaisuudessa.

➔ Itä-Suomen yliopiston liikuntalääketieteen historiaa ja 30-vuotisjuhlalutunnelmia. <https://blogs.uef.fi/ueflt/2022/11>



Urheiluhistoriallinen seura täytti 30 vuotta

SUOMEN URHEILUHISTORIALLINEN SEURA (SUHS) juhlisti joulukuussa 30-vuotista taivaltaan seminaarilla. Puheenjohtaja **Heikki Roiko-Jokela** kertoi SUHS:n vaiheista ja varapuheenjohtaja **Kalle Virtapohja** esitteli seuran vuosikirjoja.

Professori **Vesa Vares** esitelmöi naisten jalkapallossa. Paneelikeskustelun aiheena oli *Häirintä, valta ja vallankäyttö urheilussa*. Seura kutsui kunniajäsenekseen vuosikirjansa pitkäaikaisen toimittajan **Esa Siro-**sen.

SUHS perustettiin Liikuntatieteellisen Seuran johtaman Suomen liikuntahistoria -hankkeen jälkitunnelmissä. Yhteensä 15 vuotta kestäneen hankkeen loppuyhteenvetona ilmestyi vuonna 1992 *Suomi uskoi urheiluun – Suomen urheilun ja liikunnan historia* -teos.

Urheilun hyvän hallinnon tutkimuksen pyöreä pöytä Tampereella

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖN Urheilun eettisten asioiden neuvottelukunta järjesti liikunnan ja urheilun hyvästä hallinnosta kiinnostuneille tutkijoille pyöreän pöydän tilaisuuden Tampereen yliopistolla tammikuussa.

Tilaisuudessa alustivat professori **Jari Stenvall** Tampereen yliopistosta ja apulaisprofessori **Hannele Harjunen** Jyväskylän yliopistosta. Hyvää hallintotapaa räikeästi rikkovat esimerkiksi urheilumaailmasta nousevat säännöllisesti esille mediassa ja julkisessa keskustelussa. Kaikkein näkyvimpien tapaus-ten ohella hyvä hallinto viittaa monimuotoiseen ja -tahoiseen ilmiöön, johon kuuluu päätösten läpinäkyvyyteen, eturistiriitihin, sponsorointiin, eriarvoisuuteen ja kestävään kehitykseen liittyviä kysymyksiä.

Viikkaassa keskustelussa osallistujat pohtivat, mitkä ovat keskeisiä kehitysuuntia urheilun hyvässä hallinnossa, ja miten niitä tulisi tarkastella tieteellisestä tutkimuksesta. Mikä selittää hyvää hallintoa tai sen puuttumista liikunnassa ja urheilussa? Liikuntakulttuurin laajuudesta ja yhteiskunnallisesta merkityksestä huolimatta urheilun hyvästä hallinnosta on olemassa vain melko vähän suomalaista tutkitustietoa.

Selvitys liikuntaneuvonnan tilasta

LIIKUNTANEUVONNAN NYKYTILASELVITYKSEN MUKAAN liikuntaneuvontaa sai koko Suomessa vuosina 2017–2021 lähes 4 000 asiakasta vuosittain. Selvityksen pohjana olleeseen kyselyyn vastasi 114 kuntaa, joissa liikuntaneuvontapalvelu on vakiintunut tai se on aloitettu hankemuotoisesti vuonna 2020 tai aiemmin. Vuonna 2021 liikuntaneuvontaa järjestäviä kuntia oli yhteensä 168. Kyselyyn vastanneet henkilöt toimivat alueellaan joko liikuntaneuvojina tai liikuntaneuvontapalvelun kehittäjinä.

Suurimmassa osassa kunnista (72 %, n = 81) liikuntaneuvontaan ohjaututtiin selvityksen mukaan terveydenhuollon ammattilaisen läheteellä omatoimisen ohjautumisen lisäksi. Osassa kunnista yhteistyö terveydenhuollon kanssa toimi hyvin, mutta monissa kunnissa yhteistyön kehittämiseen kaivattiin tukea. Hankaluuksia aiheuttivat esimerkiksi terveydenhuollon henkilöstön vaihtuvuus sekä tiedonkulku.

Liikuntaneuvonnan toteuttamisessa oli eroja erityisesti kirjaamis- ja tilastointikäytänteissä sekä liikuntaneuvonnan arvioinnissa. Vastanneista kunnista 48 prosenttia (n = 54) hyödynsi kirjaamiseen potilastietojärjestelmää ja hieman yli puolet tilastoi liikuntaneuvonnan asiakasmääriä vuosittain. Suurin osa vastanneista kunnista (83 %, n = 84) käytti liikuntaneuvonnan arvioinnissa osaa valtakunnallisten suositusten mittareista, mutta vain neljässä kunnassa olivat käytössä kaikki suositusten mukaiset mittarit. Myös terveysarvojen, kuten verenpaineen ja verikokeiden seuranta, oli liikuntaneuvonnassa vielä satunnaista.

⇒ Heidi Leppä, Essi Nirhamo, Inna Karapalo & Sari Kivimäki. 2022. Liikkuva aikuinen. Liikuntaneuvonnan nykytilaselvitys 2022 https://liikuntaneuvonta.fi/wp-content/uploads/sites/3/2022/11/Liikuntaneuvonnan_nykytilaselvitys_2022.pdf

Paralympiakomitean valtionavustushakemus myöhästyi

SUOMEN PARALYMPIAKOMITEA jäi ilman opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) myöntämää valtionavustusta vuodelle 2023. Paralympiakomitean pääsihteeri **Riikka Juntunen** jätti valtionavustushakemuksensa päivän myöhässä. Tämä vuoksi opetus- ja kulttuuriministeriö ei ottanut hakemusta käsitteilyyn.

Vuonna 2022 Paralympiakomitean yleisavustuksen suuruus oli 2 062 000 euroa ja koko vuosibudjetti 3 360 000 euroa. Paralympiakomitean hallitus antoi Juntuselle kirjallisen varoituksen, koska virheellä on erittäin merkittävä vaikutus järjestön talouteen ja toimintaedellytyksiin. Kyseessä on kuitenkin ollut inhimillinen virhe, eikä toimintaan liity väärinkäytöksiä tai rikosta. Hallitus velvoitti Juntusen käynnistämään viipymättä toimet, joilla pidetään avustuksen saamatta jäämisen aiheuttamat vahingot mahdollisimman pieninä.

– Jonkin verran toimintaa pystytään toteuttamaan hankkeiden kautta, mutta se paikkaa vain pienen osan kokonaisuudesta. Oma varainhankinta ja muu tuki ovat nyt entistä tärkeämpiä oljenkorssia. Sen lisäksi säästämme sieltä mistä voimme, siirrämme joitain asioita tuleville vuosille ja keskitymme vain kaikkein olennaisimpaan, pääsihteeri Juntunen sanoo.

Juntunen toimii myös Liikuntatieteellisen Seuran puheenjohtajana.



Iäkkäiden kaatumisten ehkäisyyn maailmanlaajuinen suositus

KANSAINVÄLINEN ASIAANTUNTIJARYHMÄ ON LAATINUT ensimmäiset globaalit iäkkäiden kaatumisen ehkäisy-suositukset. Geriatrisen lääkehoidon professori **Sirpa Hartikainen** Itä-Suomen yliopistosta osallistui suositusten laatimiseen työryhmässä, joka tarkasteli monilääkityksen ja kaatumisriskiä lisäävien lääkkeiden huomioimista kaatumisten ehkäisyssä.

Age and aging -lehden julkaisemien suositusten tarkoituksena on auttaa iäkkäiden parissa työskenteleviä terveydenhuollon ammattilaisia arvioimaan ja kaatumisriskiä ja ehkäisemään kaatumisia. Suositukset painottavat yksilöllistä riskinarviointia ja ehkäisyä suunnittelua.

Kaikkien iäkkäiden tulisi saada ohjausta kaatumisten ehkäisyyn ja liikuntaan. Kotona asuvien iäkkäiden aiemmat kaatumiset pitäisi selvittää rutiininomaisesti ja säännöllisesti riskin arvioimiseksi. Suositukseen sisältyvällä mallilla kaatumisriski voidaan luokitella matalaksi, kohtalaiseksi tai korkeaksi, mikä antaa lähtökohтия ehkäisytoimien yksilölliseen suunnitteluun.

⇒ Global Guidelines for Falls in Older Adults, worldfallguidelines.com

MOVE!-tulokset: arjessa jaksamisessa voi olla ongelmia 40 prosentilla oppilaista



Kuva: Jonna Keihäskoski

UUDEN 2022 MOVE!-TULOSTEN MUKAAN peruskoulun 5.- ja 8.-luokkalaisten fyysinen toimintakyky on pysynyt edellisvuoden tasolla. Noin 40 prosentilla oppilaista toimintakyky voi haitata arjessa jaksamista.

Tulosten perusteella maaseutumaisissa kunnissa on enemmän oppilaita, joiden fyysinen toimintakyky on heikko taso voi vaikeuttaa arjessa jaksamista. Lasten ja nuorten toimintakykyä ja liikkumista on Move!-tutkijoiden mukaan tärkeä edistää jatkossa hyvinvointialueiden ja kuntien yhteistyönä.

– Alueelliset erot fyysisessä toimintakyvyssä voivat johtua esimerkiksi siitä, että kaupungeissa on enemmän liikkumis- ja harrastusmahdollisuuksia oppilaiden lähiympäristössä kuin maaseudulla. Lisäksi maaseudulla on monesti pitkät etäisyydet koulu- ja harrastuspaikkoihin, mikä aiheuttaa paljon autossa istumista, arvioi Move!-järjestelmän kehittämispäällikkö Mikko Huhtiniemi Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta.

⇒ Move!-mittaustuloksia: www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-mittaustuloksia

LTS muutti Olympiastadionille

LIIKUNTATIEEELLINEN SEURA ON MUUTTANUT Olympiastadionin pohjoiskaarteeseen. Käynti tiloihin tapahtuu tornin vieressä sijaitsevan vierailijakeskuksen kautta. Uusi postiosoite on Paavo Nurmen tie 1, 00250 Helsinki. Henkilökunnan puhelinnumerot ja sähköpostiosoitteet säilyvät ennallaan.



Kuva: Jouko Kokkonen

Muulla sanottua

”Ikävöin nousuhumalan kauneutta, krapulan raastavaa rumuutta, haltioitumisen tunnetta, pelottavan sattumanvaraisia hetkiä ja orgastista inspiroitumista. Ikävän vuoksi juoksen 200 kilometriä kuukaudessa, otan kylmiä suihkuja, nostan penkistä sata kiloa ja luen klassikoita. Ne auttavat tuntemaan äärimmäisesti, kurkottamaan sinne, minne alkoholi minut aiemmin vei.” *Rockmuusikko Ville Malja, Helsingin Sanomat 19.1.2023*

”Olisiko aika myöntää, että seuratoiminta ei ratkaise lasten liikkumattomuuden ongelmaa? Seurat tekevät tärkeää työtä, mutta isotkaan seuraharjoitustunnit eivät täytä viikoittaista liikuntasuosittelua. Elinympäristön virikkeitä ratkaisevat.” *Opettaja Harri Kumpulainen, Twitter 14.12.2022, @harrikumplaine*

”Aina kun mahdollista, valmentajan olisi hyvä kohdata lapset jo ennen treenien alkua. Esimerkiksi katsekontaktit, nyrkkitervehdykset ja yksinkertaiset kysymykset, kuten miten menee, toimivat mainiosti. Hyvällä valmentajalla on sekä vuorovaihtus- että esiintymistaitoa, kykyä olla positiivinen ja samalla vaativa.” *Palloliiton nuoruuksivaiheen kehittämispäällikkö Markus Paananen, Valmentaja 5/2022*

”Liikuntapaikkojen hoidossa, liikunnanohjauksessa ja liikuntapaikkojen johdossa on paljon hiljaista tietoa, jota kirjataan/hyödynnetään eri paikoilla vaihtelevasti. Teknologian kehittyminen auttaa tässä tiedonsiirrossa, jos se on valjastettu ajoissa käyttöön, mutta tarvitaan myös konkreettista opettamista esim. mestari-kisälli -mallilla.” *Hartola Golfin toimitusjohtaja ja Suomen Liikunnan Ammatillaiset SLA ry:n hallituksen jäsen Tere Heinonen, Liikunnan ammattilainen 4/2022*

”Aiemmin verkossa toimi todella hyvin silppumainen nopea ja lyhyt uutisrullatarjonta. Viimeisten viiden vuoden aikana lukijat ovat kuitenkin alkaneet paljon enemmän vaatia syventäviä, pitkiä juttuja, joissa pituus ei ole itseisarvo.” *Iltalehden julkaisupäällikkö Tuukka Matilainen Fair Play 4/2022.*

”Tieto on kuin lanta, se vaikuttaa parhaiten levitettynä.” *Rovasti Veli-Matti Hynninen, Facebook 11.1.2023*



Voiko tiedolla johtaa ilman oppimista?

”TIEDÄMME SIITÄ VÄHÄN, JOSTA EMME OLE OPPINEET.” Richard Freemanin viisitoista vuotta sitten esittämä näkemys on epäilemättä ajankohtainen edelleen liikuntapolitiikankin tiedolla johtamiselle.

Freemanin väite sisältää ajatuksen siitä, että hyvä tiedolla johtaminen edellyttäisi systemaattisen oppimista koskevan järjestelmän kehittämistä. Oppiminen ja tieto eivät saisi jäädä vain yksittäisten henkilöiden omaisuudeksi. Tarvittaisiin sekä käytäntöihin liittyvää että ajatteluun kytkeytyvää oppimista. Viimeksi mainittu tarkoittaisi, että tiedolla johtaminen kehittyisi ymmärryksen suuntaan. Liikunta-alalle voitaisiin kehittää eräänlainen oppimisen ekosysteemi, jossa hyödynnettäisiin digitaalisuuden, erityisesti tekoälyn mahdollisuuksia.

Oppimisesta tiedolla ja ymmärryksellä johtamisen edellytyksenä ei ole liikunta- ja urheilupolitiikassa, kuten ei juuri muidenkaan yhteiskunnan politiikka-alueiden osalta juurikaan keskusteltu. Samalla on todettava, että liikunnan ja urheilun alueella tietoperustainen toiminta on moniin muihin politiikka-alueisiin verrattuna jopa erinomaista.

Liikunta- ja urheilualan toimintakulttuurissa arvostetaan tietoperustaista toimintaa. Alalla on useita toimijoita (kuten LTS), jotka tekevät hyvää työtä tiedon kokoamisessa, välittämisessä ja viestittämisessä. Alan tutkimustoimintakin on melko laadukasta. On silti selvää, että kehitettävääkin on paljon esimerkiksi tiedollisen katvealueiden täyttämässä, monitieteellisyydessä ja tiedon hyödyntämisessä.

Joka tapauksessa liikunnan ja urheilun alalla voidaan miettiä myös seuraavia tiedolla johtamisen askelia. Olkoon se vaikkapa oppimisen ekosysteemi.

JARI STENVALL, HT
hallintotieteen professori
Tampereen yliopisto
jari.stenvall@tuni.fi

LUKIJAN SANA

Liikunta & Tiede julkaisee palstalla tarvittaessa lukijoidensa mielipidekirjoituksia ajankohtaisista aiheista. Toimitus voi lyhentää ja muokata tekstejä.

Väärin äänestetty – menettäkö länsimaailma valta-asemansa urheilussa?

LUEMME URHEILUN SUURTA KERTOMUSTA jotenkin niin, että ensin oli leikinomaista harrastelua, sitten kilpailtiin ja päädyttiin ammattiurheiluun. Lopuksi lisätään annos yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja läpinäkyvyyttä. Idealistisessa visiossa ei ole vikaa mutta kulkeeko todellisuus parhaillaan aivan eri suuntaan?

Demokratian, ihmisoikeuksien ja vähäisen korruption keskellä elää selvä vähemmistö maailman ihmisistä. Koko maailma ei riennä arvostelemaan Qataria, Kiinaa tai Venäjää, vaikka länsimaissa näitä urheilukilpailujen isäntiä on perustellusti kritisoitu. Samalla on uskottu, että valintaprosessia viilaamalla voitaisiin välttää ongelmalliset isäntämaat.

Mutta miten luoda korruptoituneeseen, epätasa-arvoiseen ja ihmisoikeuksia rikkovaan maailmaan oikeudenmukainen järjestelmä – edes urheilussa? Jopa dopingpykälien kohdalla siinä on onnistuttu mutta rahan ja poliittisen vallan alueella peli vasta muuttuukin kovaksi.

Paraniko tilanne, kun päätös jalkapallon miesten MM-kisojen järjestäjästä siirrettiin pois FIFA:n läpikorruptoituneelta hallitukselta järjestön kongressille? Sama koskee kaikkia isoja kansainvälisiä lajiliittoja. Päätöksistä äänestettäessä suuri enemmistö tulee maista, joissa korruptio kuuluu kiinteästi vallankäyttöön. Oma etu, oman maan ja sen urheilun etu sekä oman lajin etu kietoutuvat toisiinsa. Se joka lupaa eniten, saa äänet.

Ettei vain urheilumaailmassa olisi käymässä kuin länsimaailmalle näyttää tapahtuneen monien Afrikan maiden kanssa? Olemme vieneet kehitysyhteistyönä demokratiaa, tasa-arvoa ja koulutusta, ja toki on tullut onnistumisiakin. Valitettavasti Kiina on ajanut vaikutusvallansa ohi: pääoma, infrastruktuurin rakentaminen ja työpaikat houkuttelevat enemmän kuin inhimilliset vientituotteemme.

Paradoksaalisesti parhaiten on kisaisäntäongelman onnistunut toistaiseksi ratkaisemaan epädemokraattinen KOK. Kolmet seuraavat kesäolympialaiset (Pariisi 2024, Los Angeles 2028 ja Brisbane 2032) sekä talviolympialaiset (Milano 2026 ja vuoden 2030 kisojen hakijat Salt Lake City ja Sapporo) järjestetään ihmisoikeuksien ja korruption kannalta turvallisessa ympäristössä.

Minulla ei ole ratkaisua esittämäni globaaliin uhkakuvaan. Poliittisen vallan lisäksi avainasemassa ovat suuret kaupalliset toimijat. Tähän asti bisnekselle on ollut edullista edistää yhdenvertaisuutta ja yksilön oikeuksia. Mutta jos myynti kasvaa epädemokraattisissa maissa ohi länsimaiden lukemien, markkinatalouden reaktion voi arvata. Sitä vastaan taistellessa ei kai auta kuin jatkaa amerikkalaisten kolajuomien nauttimista.

MATTI HINTIKKA
tietopalvelukoordinaattori
Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahto
matti.hintikka@tahto.com

IN MEMORIAM: RISTO TELAMA

Ensimmäinen Suomessa väitellyt liikuntatieteiden tohtori

LIIKUNTAPEDAGOGIIKAN PROFESSORI

Risto Telama menehtyi 86-vuotiaana 14. marraskuuta 2022 Jyväskylässä. Telama oli merkittävä liikuntakasvatuksen tutkija ja Jyväskylän yliopiston liikunnanopettajakoulutuksen kehittäjä.

Risto Telama syntyi 1.8.1936 Johanneksessa Karjalankannaksella. Perhe muutti evakkona Lahteen, jossa Risto kävi koulunsa ja kirjoitti ylioppilaaksi Lahden lyseosta 1955. Monipuolinen liikuntaharrastus vei hänet opiskelemaan Helsingin yliopiston voimistelulaitokselle, ja opiskelutovereiden innoittamana hän aloitti myös psykologian opinnot Helsingin yliopistossa.

Telama valmistui voimistelunopettajaksi vuonna 1959 ja myöhemmin myös humanististen tieteiden kandidaatiksi. Hän työskenteli voimistelunopettajana Porin lyseossa vuodesta 1959 ja Helsingin Normaalilyseossa vuosina 1961–1965. Telamalle tarjoutui mahdollisuus siirtyä Jyväskylään Kasvatustieteiden tutkimuskeskukseen liikuntatutkijaksi 1965. Virallisesti työnantaja oli Kasvatustieteiden edistämis-seura, jonka jatkajaksi perustettiin vuonna 1970 Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). LIKES-tutkimuskeskuksen kanssa Telaman yhteistyö jatkuikin useiden vuosikymmenten ajan.

Hänen väitöskirjansa *Oppikoululaisten fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset* valmistui 1972 ja hänestä tuli ensimmäinen Suomessa väitellyt liikuntatieteiden tohtori. Vuonna 1974 Telama nimitettiin liikuntapedagogiikan apulaisprofessoriksi ja 1981 professoriksi. Tässä virassa hän toimi eläkkeelle jäämiseensä saakka.

Telama teki mittavan kansainvälisen tieteellisen uran. Hän osallistui useisiin vertaileviin hankkeisiin Suomen edustajana. Lisäksi hän oli mukana Unescon ja Euroopan Neuvoston tutkimus- ja asiantuntijatehtävissä. Vuodesta 1975 lähtien hän toimi eri tehtävissä Association Internationale des Écoles Supérieures d'Éducation Physique -järjestössä, joka oli alun perin kansainvälinen liikuntakorkeakoulujen liitto. AIESEP kehittyi myöhemmin liikuntapedagogisen tutkimuksen merkittäväksi tiedeorganisaatioksi.

Kotimaassa Telama osallistui aktiivisesti Liikuntatieteellisen Seuran (LTS) toimintaan. Seuran hallitus kutsui hänet tuolloisen käytännön mukaisesti jäseneksi helmikuussa 1966. Jo ensimmäisillä Liikuntapoliittisilla neuvottelupäivillä 1967 Telama piti yhden pääalustuksista otsikolla *Liikuntakasvatuksesta suomalaisessa yhteiskunnassa*. Telama oli yksi 1980-luvulla järjestettyjen Joutsan lapsiliikuntaseminaarin



Kuva: LTS:n arkisto

kantavista voimista. Vuosina 1985–1991 hän toimi Liikunta ja tiede -lehden päätoimittajana. Telaman kaudella yleistajuisien tekstien määrä lisääntyi lehdessä. Hän kuului myös Scandinavian Journal of Sport Sciences -lehden toimituskuntaan 1980- ja 1990-luvuilla. Telama oli LTS:n kunniajäsen.

Telaman tutkimusaiheet käsittelivät monipuolisesti liikuntakäyttäytymisen eri osa-alueita. Hän toimi fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan asiantuntijana monitieteisessä METELI-tutkimuksessa,

terveystieteellisessä Nuorten terveystapatutkimuksessa ja lääketieteellisessä Lasten ja nuorten sepelvaltimotaudin riskitutkimuksessa (Lasери -tutkimus 1980-). Laseri-tutkimuksen artikkelit liikuntaharrastuksen pysyvyydestä kiinnostivat kansainvälistä tutkijamaailmaa ja yltyivät hyvin korkeisiin viittausmääriin. Projektissa selvitettiin myös ensimmäistä kertaa samojen yli 2 000 hengen fyysistä aktiivisuutta objektiivisten mittausmenetelmien avulla vuosina 2007, 2011 ja 2018–19. Risto Telama oli viime vuosin asti aktiivisesti mukana tutkimusryhmän toiminnassa.

Telama johti henkilökohtaisesti moniosaista Koululiikunnan sisältötutkimusta sekä Nuorten urheilijoiden sosiaali-eettistä kehitystä käsitellyttä tutkimushanketta ja oli keskeisessä roolissa Väestön liikuntakäyttäytymis -tutkimuksessa, jossa ensimmäistä kertaa saatiin koko väestöä edustavalla näytteellä monipuolinen kuva suomalaisten liikuntaharrastuksista. Koululiikunnan sisältötutkimus käsittelee opettajien ja oppilaiden toimintaa, liikuntatuntien tavoitteita ja sisältöjä sekä koululaisten fyysistä aktiivisuutta ja kuntoa. Näin tutkimus antoi tulevien liikunnanopettajien koulutukseen käytännönläheistä tietoa koulujen arjesta.

Risto Telama ohjasi monen opiskelijasukupolven opin- näytetöitä ja lukuisia väitöskirjoja. Lisäksi hän toimi useaan otteeseen Liikuntakasvatuksen laitoksen johtajana ja myös tiedekunnan dekaanina. Kaikissa tehtävissään Telama osoit- tautui demokraattiseksi, humaniksi ja huumorintajuiseksi esimieheksi, opettajaksi ja työtoveriksi, joka halusi tasapuolisesti kuunnella myös opiskelijoiden mielipiteitä.

Risto Telamaa jäivät kaipaamaan vaimo Tuula ja pojat perheineen sekä lukuisat ystävät ja työtoverit.

LAURI LAAKSO

liikuntapedagogiikan apulaisprofessori ja professori 1985–2011

MIRJA HIRVENSALO

liikuntapedagogiikan professori 2011–2020

Kehittymis- ja vaikutusmahdollisuudet työssä lisäävät liikunnanopettajien hyvinvointia

LitM, KM Henry Lipponen tutki, mitkä seikat ovat pitäneet työhönsä tyytyväiset liikunnanopettajat hyvinvoivina koko työuran ajan. Tulosten mukaan liikunnanopettajat tekevät aktiivisesti töitä työhyvinvointinsa eteen. Hyvinvointiin vaikuttavat muiden osoittama arvostus sekä mahdollisuudet kehittää omaa osaamista ja muokata omia työskentelytapoja. Myös hyvä esihenkilötyö on tärkeä hyvinvoinnin lähde.

Henry Lipposen liikuntapedagogiikan väitöskirja "Jaksaminen ei ole iästä kiinni! Ammatissa pitkään työskennelleiden liikunnanopettajien keinoja työhyvinvointiin" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 14.1.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9280-4>

Liikunnasta saatava ilo lisää liikuntaa tehokkaimmin

TtM Virpi Kuvaja-Köllner tutki väestötasolla kustannusvaikuttavimpia keinoja liikunnan lisäämiseksi. Yksitoistavuotinen seurantatutkimus osoitti, että kuntien käyttämät resurssit liikuntaan eivät automaattisesti lisää liikkumista. Niitä enemmän liikuntakäyttämiseen vaikuttavat yksilötekijät. Väitöskirjan osatutkimusten perusteella liikunnasta saatu ilo kannustaa liikkumaan ja lisäämään mukavaksi koetun liikunnan joukkoon myös terveysttä edistävää liikuntaa.

Virpi Kuvaja-Köllnerin terveystaloustieteen väitöskirja "Economic aspects of physical activity promotion" tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa 16.12.2022. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4717-8>

Digitaalinen valmentaja vaikuttaa liikuntamotivaatioon ja minäpystyvyyteen

KTM, LitM Eeva Kettunen tutki kokemuksia digitaalisesta valmentajasta ja sen vaikutuksista liikuntakäyttämiseen ja motivaatioon. Digitaalisen valmentajan käyttäjät kokivat valmennuksen vaikuttaneen pääosin myönteisesti omaan liikunnalliseen minäpystyvyyteen ja motivaatioon. Käyttäjät halusivat kuitenkin myös saada digitaaliselta valmentajalta entistä personoidumpaa ja ohjaavampaa palautetta.

Eeva Kettusen tietojärjestelmätieteen väitöskirja "Can my personal trainer be digital? – Experiences of digital coaching supporting physical activity and exercise" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 15.12.2022. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9264-4>

Harjoitus- ja palautumistiedon mittaaminen voi hyödyttää kuntoliikkujaa

LitM Olli-Pekka Nuutila tutki erilaisten kestävyysharjoituksen ja harjoitusjaksojen vaikutuksia kuntoliikkujien palautumiseen ja suorituskykyyn. Tulosten perusteella harjoitus- ja palautumistiedon mittaaminen voi hyödyttää kuntoliikkujia.

Hankalia ovat tilanteet, joissa koettu palautumistila ja sykemittarin tulos eivät kohtaa. Yksittäisen mittarin sijaan palautumista kannattaakin tarkastella laajempaan kokonaisuutena.

Olli-Pekka Nuutilan valmennus- ja testausopin väitöskirja "Monitoring recovery and training responses from different types of endurance exercises and training protocols in recreational runners – implications for individual training prescription" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 10.12.2022. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9256-9>

Pitkäkestoinen kuntoutus kohentaa ikääntyneen toimintakykyä ja elämänlaatua

TtM Sara Suikkasen tutkimuksen mukaan fysioterapeuttin ohjaama kotiharjoittelu parantaa ikääntyneiden fyysistä suorituskykyä ja ylläpitää elämänlaatua. Vuoden kestäneellä ohjatulla kotiharjoittelulla pystyttiin vähentämään myös sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöä harjoitteluvuonna ja sitä seuranneen vuoden aikana henkilöillä, joilla oli lähtötilanteessa gerastenia. Tämä oireyhtymä heikentää toimintakykyä ja hidastaa esimerkiksi tulehduksista toipumista.

Sara Suikkasen fysioterapian väitöskirja "Home-Based Physical Exercise Among Older Adults with Signs of Frailty – Emphasis on Days Lived at Home, Utilization of Social and Health Care Services, Quality of Life, Physical Functioning, and Severity of Frailty" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 9.12.2022. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/84173>

Kävelyä helpottavat muokkaukset auttavat iäkkäitä ihmisiä liikkumaan ulkona

Ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset ja heikentynyt toimintakyky voivat muuttaa liikkumisen tapoja ja vähentää kodin ulkopuolisen liikkumisen määrää. TtM Heidi Lepän mukaan kävelymodifikaatiot saattavat auttaa ylläpitämään ulkona liikkumista. Erityisesti levähdystauot, apuvälineen käyttö ja kävelyn hidastaminen olivat tutkimuksessa yhteydessä laajempaan elinpiiriin ja parempaan koettuun ulkona liikkumisen autonomiaan. Rakennetulla ympäristöllä onkin tärkeä rooli iäkkäiden ihmisten ulkona liikkumisen ylläpitämisessä.

Heidi Lepän gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja "Walking Modifications as Facilitators for Mobility in Old Age" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 2.12.2022. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9228-6>

Matalatehoinenkin liikkuminen ylläpitää terveyttä ja kävelykykyä ikääntyessä

TtM Tiina Savikangas tutki fyysisen aktiivisuuden yhteyttä kehonkoostumukseen ja fyysiseen kuntoon ikääntyvillä, vähän liikuntaa harrastaneilla henkilöillä. Lisäksi hän selvitti liikunta- ja kognitiivisen harjoittelun vaikutuksia fyysiseen

aktiivisuuteen sekä tarkasteli toiminnanohjauksen ja monisairastavuuden yhteyksiä harjoitusvasteisiin. Tulosten perusteella liikuntaohjelmalla voidaan saada pysyviä muutoksia vähän liikkuneiden iäkkäiden ihmisten aktiivisuuteen. Matalatehoinenkin liikkuminen voi auttaa ylläpitämään tervettä kehonkoostumusta ja kävelykykyä.

Tiina Savikankaan gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja "Physical activity among community-dwelling older adults: Relationships with body composition and physical capacity, and the effects of physical and cognitive training, multimorbidity patterns, and executive functions" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 4.11.2022. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9212-5>

Motorisilla perustaidoilla yhteys lasten kehonkoostumukseen

Paremmat motoriset perustaidot ovat yhteydessä pienemmän koko kehon ja vatsan alueen rasvan määrään. Tämä selvisi LitM Sari Sloten tutkimuksessa, jossa arvioitiin lasten motoristen perustaitojen, hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnan ja lihaskunnan yhteyttä painoindeksiin ja kehonkoostumukseen matalaenergisessä röntgensäteilyyn perustuvalla DXA (dual-energy absorptiometry) -menetelmällä. Motoristen perustaitojen ja kehonkoostumuksen välinen yhteys on tärkeä

havainto, sillä etenkin vatsan alueen lihavuudella on havaittu olevan epäsuotuisa vaikutus terveyteen jo lapsuudessa.

Sari Sloten liikuntapedagogiikan väitöskirja "Fundamental movement skills, cardiorespiratory and muscular fitness in association with adiposity in eight-year-old children" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 4.11.2022. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9151-7>

Oppitunneilla liikkuminen voi parantaa hyvinvointia ja oppimista

Liikkumisen sisällyttäminen koulupäiviin ja oppitunneille on yksi keino lisätä liikettä lasten arkeen. KM Sirpa Sneck tutki miten liikkumisen lisääminen kolmasluokkalaisten matematiikan tunneille vaikutti lasten oppimistuloksiin ja miten oppilaat ja opettajat kokivat liikunnalliset oppitunnit. Tulosten mukaan liikkuminen voi parantaa alakoululaisten hyvinvointia ja oppimista, sillä pääosa oppilaista ja opettajista koki liikunnan lisäämisen myönteisesti. Tutkimus oli osa Likesin Liikkuvaa matikkaa -tutkimushanketta.

Sirpa Sneckin kasvatustieteen väitöskirja "Moving Maths: effects and experiences of physical activity integrated into primary school mathematics lessons" tarkastettiin Oulun yliopistossa 4.11.2022. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/urn:isbn:9789526234175>

Liikuntatieteellisen Seuran SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KOKOUS 2023



Liikuntatieteellisen Seuran sääntömääräinen kokous pidetään **keskiviikkona 19.4.2023 klo 15.30 Liikuntatieteellisen Seuran toimistolla, Olympiastadionilla** (Paavo Nurmen tie 1, 00210 Helsinki) sekä etäyhteyden välityksellä.

Käsiteltävät asiat sääntöjen § 8 mukaisesti:

- Hallituksen toimintakertomus vuoden 2022 toiminnasta sekä tilinpäätös ja tilintarkastajien kertomus
- Tilinpäätöksen vahvistaminen ja vastuuvapauden myöntäminen hallitukselle ja muille tili- ja vastuuvollisille
- Pääsihteerin katsaus kuluvan vuoden toimintaan ja varainhoitoon
- Jäsenmaksujen vahvistaminen vuodelle 2024
- Tilintarkastajan palkkion, kokouspalkkioiden, matkakorvausten ja päivärahojen vahvistaminen vuodelle 2024
- Vuoden 2024 toimintasuunnitelman ja talousarvion vahvistaminen
- Valitaan puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja sekä hallitusjäsenet erovuoroisten tilalle sääntöjen 12 §:n mukaisesti
- Yhden tilintarkastajan ja yhden varatilintarkastajan valinta vuodelle 2024
- Yhdistyksen virallisten ilmoitusten julkaisemisesta päättäminen
- Muut hallituksen valmistelemat asiat

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

Yhdistyksen kokouksessa on äänioikeus jokaisella vuoden 2022 ja vuoden 2023 jäsenmaksun tai uuden jäsenen kyseessä ollessa, vuoden 2023 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.

Koronatilanteen huomioiden noudatamme erityistä huolellisuutta kokoukseen paikan päällä osallistujien osalta.

Kokousjärjestelyjen, osallistumislinkin, valtakirjan sekä tarkempien saapumisohejien lähettämiseksi toivomme jäsenten ilmoittavan **osallistumisestaan kokoukseen** sähköpostitse tuula.valli@lts.fi **viimeistään 5.4.2023 mennessä**.

Tervetuloa!

LIIKUNTATIEEELLINEN SEURA RY

Riikka Juntunen
Riikka Juntunen
puheenjohtaja

Jari Kanerva
Jari Kanerva
pääsihteer

ARTO HAUTALA

fysioterapian ja kuntoutuksen apulaisprofessori
Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteellinen tiedekunta
LTS:n varapuheenjohtaja
arto.j.hautala@jyu.fi

Tiedolla toimiminen johtamisen tukena

TIETO HAASTAA JA HUVITTAA MEISTÄ JOKAISTA tämän päivän arjessa. Kasvavan digitalisaation myötä kaikenkattavat kanavat pursuavat tiedon tulvaa, mutta mihin tietoa käytämme? Ja miten arvioimme tiedon lähteitä ja tiedon oikeellisuutta? Johtamisessa tieto tuo mukanaan vastuuta ja se voi toimia tehokkaana työkaluna johtamista tukien. Myös ongelmanratkaisussa tai haasteellisiin kysymyksiin vastauksia haettaessa tiedon hankinnan ja sen analysoinnin kannustin on vahva. Prosessi tuottaakin yleensä lisää tietoa ja rakentaa perusteluja ratkaisujen ja päätöksenteon tueksi.

Jokainen meistä on itsensä johtaja, josta rakentuu perusta sille, miten ja mistä kukin meistä hankkii, analysoi ja hyödyntää tietoa arjen päätöksenteossa olipa kyse sitten henkilökohtaisesta – tai työelämästä. Sinä itse olet tärkein johdettavasi. Pysähdyttävä kysymys kuuluukin: jos et osaa johtaa itseäsi, kuinka voit johtaa muita? Lentokonetermein voitaisiin todeta siten, että laita ensin happinaamari itsellesi ja sitten vasta muille.

Mutta helpommin sanottu kuin tehty. Niin itsensä kuin muidenkin henkilöiden johtamisessa armollisuus ja lempeä avarakatseisuus voi toimia tärkeänä voimavarana. Johtaminen on vuorovaikutteista tavoitesuuntautunutta toimintaa ihmisten kanssa. Johtamista on kuvattu myös palveluammattiksi, jossa muutos ja sen hallinta on ainakin jossain määrin läsnä. Käyn itse joka päivä koulua oppiakseni aidon dialogin edellytyksiä paremmin. Yritän kuunnella ymmärtääkseni, en vastatakseni. Opin polulla muistutan itseäni myös siitä, että keskustelutaitoon ei kuulu vain oikeiden asioiden sanominen oikeassa paikassa, vaan myös väärin asioiden sanomatta jättäminen tunteiden kuohussa houkuttelevalla hetkellä.

Pitäisikö meidän ymmärtää tiedolla johtaminen perusteeksi kaikkien päätösten taakse? Varmastikaan näin ei ole. Ehkä kuitenkin niin, että tiedon systemaattisella analysoinnilla, tiedolla toimimista voidaan käyttää johtamisen tukena.

Moderni tekninen järjestelmätaso ja koneoppimisen työkalut voivat auttaa halutun tietovarannon eli datan keräämisessä ja ehkä myös osittain tiedon analyysissä ja tulkinnassa. Johtopäätökset voivat tuottaa ongelmanratkaisun, joka perustelee ja tukee päätöksentekoa.

Toimivaan ja laadukkaaseen sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden uudistukseen on kytketty vahvasti tiedolla johtaminen. Tässä yhteydessä tiedolla johtamisella tarkoitetaan ajantasaiseen ja laadukkaaseen tietoon perustuvaa järkipäätöksentekoa, jossa rutiinit ja toimenpiteet on huomioitu. Tiedolla johtaminen auttaa kehittämään toimintaa ja kohdentamaan voimavaroja sinne, missä niistä saadaan suurin hyöty.

Professori **Antti Malmivaara** toteaa mainiossa tulevaisuuteen katsovassa kirjassaan ”Vaikuttavuus sosiaali- ja terveydenhuollossa”, että kaiken sosiaali- ja terveydenhuollon toiminnan tulee tähdätä arjen suoriutumisen edistämiseen. Tämä onkin varsin selkeä ydintavoite. Tutkittu tieto ohjaa toimintaa, mutta arkivaikuttavuuden ja arkikustannusvaikuttavuuden osoittamiseen ja arviointiin tarvitaan myös laaturekistereitä. Näistä hyvänä esimerkkinä ovat jo olemassa olevat Terveiden- ja hyvinvoinnin laitoksen kansalliset laaturekisterit. Esimerkiksi selkärekisterin raportista pääsee vertaamaan selkäleikkauksen aikaisia haittatapahtumia suomalaisissa sairaaloissa. Syntyvän tiedon avulla voidaan kehittää hoidon ja palvelujen laatua kaikkialla Suomessa.

Johtamisen arvomaailma haastaa pohdiskелеmaan tiedolla toimimista osana johtamisen prosessia. Hyvässä johtamisessa täsmennetään, viestitään ja konkretisoidaan johtamisen arvot ja periaatteet yhtenäiseksi tavaksi toimia. Ei ole yllättävää, että johtamisen arvomaailmassa korostuvat luottamus, arvostus, innostus ja älyllinen haastaminen. Lopulta on tärkeää muistaa, että johtaminen ei ole vain päätösten tekemistä, vaan ylipäätään tärkeä osa vuorovaikutustaitoja ja jaettua ymmärrystä. ♦

Johtamisen arvomaailmassa korostuvat luottamus, arvostus, innostus ja älyllinen haastaminen.

JOUKO KOKKONEN

Kuvat: Salla Karjalainen



Jyrki Katainen:

Johtamisessa tarvitaan tiedon lisäksi arvoja

Tietoperustaisuus on Jyrki Kataisen mukaan korostunut johtamisessa epävarmuuden aikana. Paraskaan tieto ei yksin riitä. Erottamaton osa hyvää päätöksentekoa ovat arvot.

TIEDOLLA VOI JA SILLÄ PITÄÄ VOIDA JOHTAA. Eri-tyisesti tällaisena aikana, jolloin tulee yllätyksiä, pitää johtaa parhaalla käytettävissä olevala tiedolla. Vielä kymmenisen vuotta sitten oli vähemmän muuttujia, jotka piti ottaa huomioon. Tämä aika vaatii paljon tiedolla johtamiselta, sanoo vuodesta 2020 Sitran yliasiamiehenä työskennellyt Katainen.

Ratkaisut eivät ole yhä monimutkaisemmaksi käyneessä maailmassa helppoja tai täydellisiä. Maailmanlaajuisesti ihmisten, yritysten ja valtioiden keskinäisriippuvuudet vaikuttavat päätöksentekoon. Suomesta Katainen ottaa esimerkiksi sote-uudistuksen, joka johti lopulta hyvinvointialueiden perustamiseen. Vanhalla mallilla ei voitu jatkaa ja hyvinvointialueet ovat hyvä alku uuteen, mutta eivät ratkaisu kaikkiin alan ongelmiin. Eri puolilla maata toimiviksi havaitut ratkaisut olisi saatava käyttöön kaikkialla.

Katainen korostaa, että yksin tieto ei riitä päätöksenteossa, vaan siinä tarvitaan ehdottomasti myös arvoja. Toisinaan ratkaisuihin kytkeytyvät päättäjien taustaryhmien edut.

- Toivoisin tietoperustaisuuden saavan enemmän jalansijaa valtion päätöksenteossa niin, että siihen kytketään arvot. Silloin se on terveellä pohjalla. Etuajattelu on minulle vieraampaa.

Pää- ja valtiovarainministerinä Katainen näki, että erityisesti talouspoliittisessa päätöksenteossa tieto ja arvot kamppailevat. Kaikki ovat yksimielisiä työllisyyden parantamisen tarpeellisuudesta, mutta toimenpiteistä vallitsee erimielisyys.

- Se on normaalia poliittista kamppailua. Vaikka tavoitteista oltaisiin yhtä mieltä, niin keinoista ei.

Euroopan unionin komissiossa tiedolla johtamisella saa enemmän sijaa, sillä poliittista kamppailua on vähemmän. Monimutkaisten ongelmien ratkaisut ovat Kataisen mukaan aina epätäydellisiä. Kun isoa ongelmaa ratkaistaan, niin se johtaa ainakin tilapäisesti joihinkin pienempiin, jolloin seurannaisvaikutukset on pystyttävä hoitamaan. Esimerkiksi vihreä siirtymä aiheuttaa hiilikaivosten sulke-
misia, mistä seuraa paikallista kurjistumista. Poliittisessa päätöksenteossa epätäydellinen ratkaisu on yleensä kompromissi, jota poliitikkojen pitäisi puolustaa.

- Maailmassa, joka on mustavalkoistunut ja polarisoitunut, epätäydellisen kompromissin puolustaminen on erittäin vaikeaa, kun tarjolla on populistisia helppoja ratkaisuja.

Epätäydellisten ratkaisujen tekeminen vaatii taitoa, jota Kataisen mukaan tarvitaan valtion päätöksenteon lisäksi koko yhteiskunnassa. Tämän voi tulkita koskevan myös liikuntaa, jossa keskustelu kiertää kehää liian vähäisen liikunnan ihmettelystä. Vaikka on ilmeistä, että vanhoilla keinoilla ei voida lisätä liikunnasta kovin paljon, niin niihin takerrutaan.

Tulevaisuudessa riittää tekemistä

Sitra julkaisi tammikuussa 2023 vuosittaisen megtrendiensä päivityksen, joka tiivistyy viiteen muutosvoimaan. Megatrendit vaikuttavat ihmisiin, yrityksiin ja valtioihin.

Kokonaiskuva on ensisilmäyksellä synkkä: kamppailu demokratiasta kovenee, kilpailu digivallasta kiihtyy, talouden perusta rakoilee, hyvinvoinnin haasteet kasvavat ja luonnon kantokyky on romahtamassa.

- Megatrendit kuulostavat dystooppisilta. Kaikkiin on kuitenkin olemassa ratkaisuja. Ne ovat muutosvoimia, joita on mahdollista työntää toivottuun suuntaan, uskoo Katainen.

Demokratia on joutunut autoritääristen hallintojen haastamaksi ja demokraattiset valtiot kipuilevat Yhdysvalloista alkaen sisäisesti. Katainen näkee, että ihmisten kokemus omistajuudesta demokratiaa kohtaan on liudentunut. Kansanvaltainen järjestelmä vaatii puolustamista, mutta myös kehittämistä.

- Yleinen ja yhtäläinen äänioikeus oli radikaali uudistus toistasataa vuotta sitten. Tarvitaan uudenlaisia tapoja, jolla ihmiset voivat osallistua päätöksentekoon ja ilmaista mielipiteensä ilman että on pakko radikalisoitua.

Yksittäistä keinoa lisätä ihmisten osallistumismahdollisuuksia ei ole, vaan todellisen osallisuuden kasvattamiseen tarvitaan erilaisia tapoja. Katainen ottaa esimerkiksi uudenlaiset kansalaispaneelit, joita Sitra kehittää hyvinvointialueiden kanssa. Paneelien osallistujat valitaan satunnaisotannalla, ja johtopäätökset kanavoituvat päätöksentekoon.

Liikunnan kansalaistoiminnalla on Kataisen mielestä merkittävä tehtävä niin yhteiskunnallisen osallistumisen kanavana kuin kansalaisten liikuttajana. Liikuntajärjestöissä syntyy sosiaalisia verkostoja ja ne ovat yksi väylä täysipainoiseen elämään.

- Toiminta liikuntajärjestöissä on sekä fyysistä että henkistä. Kolmannen sektorin rooli on täysin korvaamaton etenkin lasten ja nuorten liikunnassa.

Taloukasvu ja hyvinvointi arvioitava uudelleen

Kilpailua digivallasta kiihdyttää datan merkitys nopeimmin lisääntyvä raaka-aineena, jonka hyödyntäminen lisääntyy. Kysymyksestä datan käytön ehdoista tulee yhä tärkeämpi: määrittelevätkö edelläkävijäyritykset ehdot vai pystytäänkö lainsäädännöllä luomaan reilut pelisäännöt datan jakamiseen ja hyödyntämiseen.

Talouden perustaa horjuttaa julkisen talouden velkaantuminen, jonka Katainen näkee olevan hoidettavissa. Rakenteellisesti merkittävämpi ongelma liittyy talouskasvuun. Talouden toimintalogiikkaa on muututtava, jotta kasvu ja ekologinen vastuullisuus on mahdollista yhdistää.

- Talouskasvun pitää olla kestävä. Vaikkapa ilmastonmuutokseen vastaamisesta tulee jatkossa yhä selvemmin osa taloudellista toimintaa.

Ilmastonmuutoksen rinnalla korostuu luonnon monimuotoisuuden heikentyminen. Katainen ennakoii luontokadon torjunnasta tulevan viiden vuoden sisällä taloudellisesti ja poliittisesti yhtä ison kysymyksen kuin ilmastonmuutoksesta. Hän näkee yritysten tehneen jo valintansa. Ne haluat olla historian oikealla puolella ja torjua ilmastonmuutosta ja yhä enemmän myös luontokatoa.

"Toiminta liikuntajärjestöissä on sekä fyysistä että henkistä."

– Edelläkävijyys on kasvun moottori. Vaikka joku haluaisi kääntää junaa toiseen suuntaan, niin yritykset eivät sitä tee. Yritykset tietävät, että vastuuttomuus on erittäin suuri taloudellinen riski.

Hyvinvointi käsitteenä joutuu Kataisen mukaan uudelleenarvioitavaksi. Haasteista näkyvin on väestön ikääntyminen, joka muuttaa huoltosuhtetta epäedullisempaan suuntaan. Lisääntyvät mielenterveyden ongelmat ovat suurin liian varhaisen eläköitymisen syy. Hyvinvointiyhteiskuntaa onkin Kataisen mielestä uudistettava siten, että hoivaa on tarjolla kaikille. Hyvinvointialueiden perustaminen ei yksistään riitä, elleivät sisällöt muutu. Sekä yksityisellä että julkisella sektorilla on hyviä esimerkkejä niin hyvistä ja taloudellisesti tehokkaista kuin huonoista ratkaisuista.

Liikunnan ja liikkumisen laaja-alainen tarkastelu on osa hyvinvointikeskustelua. Asiaa voi Kataisen mukaan miettiä sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta. Ihmisten tietoisuus elintapojen vaikutuksesta hyvinvointiin on melko hyvä, mutta liikkumisen liittäminen osaksi arkea vaatii mietintää ja usein kompromisseja. Yhteiskunnallisesti on oleellista pohtia, miten yhteiskunta voisi helpottaa liikku-



Jyrki Katainen (s. 1971)

- Sitran yliasiamies 2020–2022
- EU:n työllisyydestä, kasvusta, investoinneista ja kilpailukyvyistä vastaava komissaari 2014–2019
- EU:n talous- ja raha-asioista vastaava komissaari 2014
- pääministeri 2011–2014
- valtiovarainministeri 2007–2011
- Kansallisen Kokoomuksen puheenjohtaja 2004–2014
- kansanedustaja 1999–2014
- yhteiskuntatieteiden maisteri 1998

Katainen on ilmoittanut siirtyvänsä kesäkuun alussa suomalaistaustaisen kansainvälistyvän kasvuyrityksen osakkaaksi.

mista. Katainen ottaa esiin kevyen liikenteen väylät liikkumisen lisääjinä. Taloudelliset kannusteet voivat osaltaan innostaa työssäkäyviä liikkumaan. Kansalaisjärjestöjen merkitys on suuri.

– Jos liikuntajärjestöjen toiminta vähenisi vaikkapa viidenneksellä, niin vaikutus kansalaisten hyvinvointiin ja terveyteen olisi massiivinen.

Digisovellukset voivat osaltaan Kataisen mukaan tukea liikkumista. Hän ottaa esimerkiksi singaporelaisen puhelimeen ladattavan sovelluksen, jolla voi kerätä terveysteipiteitä terveellisillä elämäntavoilla, liikkunnalla ja haasteita suorittamalla. Yritykset voivat listautua kumppaneiksi ja tarjota pisteillä ostettavia palkintoja.

– Tämä voisi kannustaa ihmisiä pienempiin ja suurempiin terveystekoihin, mikä tukisi vapaaehtoista terveyden edistämistä ja liikuntaa.

Luontokato etenee nopeammin kuin aiemmin, mikä vaikuttaa terveyteen, talouteen ja yhteiskuntaan. Luonnon kantokykyä koettelevat maapallon yli kahdeksaan miljardiin nousut väestö, ekologista tasapainoa horjuttava ympäristönmuutos ja globaalin luonnonvarojen käyttävän talouden kasvu suuremmaksi kuin koskaan. Liikunnan ja urheilun vaikutus luontoon nousee vääjäämättä yhä useampien ihmisten ajatuksiin. Mustavalkoinen ajattelu hyvästä ja huonosta liikkunnasta ei tue Kataisen mielestä muutosta.

– Liikunnassa voi painottaa ekologisesti kestäviä muotoja. Ja niitäkin liikunta- ja urheilumuotoja, joista syntyy päästöjä tai luontotappioita, voi muuttaa.

Katainen sanoo seuranneensa keskustelua esimerkiksi teknourmien täyteenä käytettävästä kumirouheesta, jota kulkeutuu paljon kenttien ulkopuolelle ja jauhautuu mikromuoviksi. Palloliitto ja UEFA etsivät rouheelle korvaavia ratkaisuja. Ylipäätään liikunnan aiheuttamaan ympäristökuormitukseen pitää Kataisen mukaan löytää ratkaisuja, sillä se on osa yhteiskuntaa. Ilmastonmuutos vaikuttaa myös ulkoliikunnan olosuhteisiin.

Pienikin liike kannattaa

Liikunnalla on iso merkitys Kataisen omassa elämässä. Hän sanoo oman ja perheensä liikunnallisen elämäntavan olevan osa hyvää elämää. Kataisen arkeen kuuluu tennistä, juoksua, kuntosalia ja kävelyä koiran kanssa.

– Tennistä harrastan ympäri vuoden, muita liikuntamuotoja sen mukaan, kun hyvältä tuntuu. Tällä hetkellä käyn kuntosalilla. Puoli vuotta sitten juoksin paljon. Syksyllä metsästä. Kannattaa tehdä sitä, mikä tuntuu hyvältä.

Neuvojen kysymistä ammattilaiselta Katainen pitää tärkeänä aloittaessaan kokonaan uuden harrastuksen tai palaessaan vanhan pariin pitkän tauon jälkeen. Hän myöntää, ettei tämä ole kaikille taloudellisesti mahdollista.

Omaa elämänsä Katainen seuraa Oura-sormuksella. Hän pohtii, että arkiliikunta ei tunnu välttämältä juuri mitään liikuntaa hiukankin enemmän harrastavista. Mittausdata kertoo kuitenkin sen vaikuttavan fysiologisesti ja parantavan esimerkiksi unen laatua.

– Sormus osoittaa, että arkiliikunnalla, koiranulkoilutamisella tai ylimääräisellä bussipysäkin välin kävelyllä saa yllättävän paljon hyvää aikaiseksi. ♦



Kuva: Pixabay

Tieto ei ratkaise johtamisen perushaasteita

Mistä oikeastaan puhumme, kun puhumme tiedolla johtamisesta? Onko ajatus tiedolla johtamisesta vain muoti-ilmaisu, ilman mitään yhteyttä todellisiin johtamistilanteisiin?

INHIMILLISEEN ELÄMÄNMENOON KUULUU ILMIÖ, joka nostaa säännöllisin välein keskustelun pintakuohuihin erilaisia uusia ja ajan henkeen sopivia hokemia.

Yksi sellainen muotihokema on ajatus *tiedolla johtamisesta*.

Ilmauksella on sanoitettu 2000-luvulla pintaan noussutta yleistä tarvetta saada johtamista ja päätöksentekoa aiempaa tietopohjaisemmaksi, siis tutkittuun ja täsmälliseen tietopohjaan nojaavaksi – ja sitä kautta argumentaatioltaan kestävämmäksi – kulttuuriksi.

Taustalla ajassamme syntynyt tunnelma siitä, että johtaminen – ja sitä kautta päätöksentekomme ja toimintamme – nojaa liikaa erilaisiin käsityksiin, asenteisiin, tuntemuksiin ja ties mistä syystä vakiintuneisiin käytäntöihin, joilla ei saada aikaan parasta mahdollista toimintaa.

On herännyt tarve nostaa aidon tietopohjan arvostusta, vaatia syvällisempää huomiota siihen, millä perustelemme erilaisia päätöksiä ja valintojamme.

Se toi tullessaan ajatuksen ja hokeman tiedolla johtamisesta. Tieto ohjatkoon toimintaamme – asenteiden, luulojen ja tietämättömyyden sijasta.

Pelkkä hokeminen ei riitä

Ajatus tiedolla johtamisesta tietämättömyyden sijaan on tietysti kannatettava. On varmasti yksilöiden, yhteisöjen, yritysmailman, julkisen vallan ja kaikkien mahdollisten toimijoiden yhteinen etu, jos päätöksenteko nojaa vahvemmin tutkittuun tietopohjaan.

Johtamisen kulttuurihistoria tuntee huonompiakin muoti-ilmauksia kuin tiedolla johtaminen.

Ei tieto sinänsä voi mitään johtaa. Tieto on vain tieto. Ei se ota kantaa siihen, mitä pitäisi tehdä.

Tästä huolimatta tämänkin hokeman kohdalla olisi syytä muistaa pysähtyä kysymään peruskysymyksiä. Vaikka tiedolla johtamisen vaatiminen yleisty vauhdilla, ei tämän näppärän sanaparin mainitseminen juhlapuheissa ja julkilausumissa vielä tee mistään johtamisesta aiempaa tietopohjaisempaa.

Ilmastokriisiä ei sillä saada haltuun, että termi kirjataan erilaisiin toimintasuunnitelmiin – eikä tiedolla johtamisen tarpeen mainitseminen vielä tarkoita, että tieto johtaisi toimintaa missään sen enempiä kuin ennenkään.

Se, että tunnustetaan tarve, omissa toiminnassa oleva puute, on vain tarpeen ja puutteen toteamista, ei vielä muutos mihinkään suuntaan.

Ja tässä tulee tämän tiedolla johtamisenkin kohdalla eteen perushaaste. Mistä oikeastaan puhumme, kun puhumme tiedolla johtamisesta?

Mitä tämä kiva sanapari lopulta käytännön elämässä oikeasti tarkoittaa? Miten tiedolla ihan käytännön johtamistilanteissa voisi johtaa?

Tieto ei johda, ihminen johtaa

Tiedon lisääminen päätöksenteon perusteena on varmasti tarpeen, mutta jos alamme puhua tiedolla johtamisesta, tarkoitammeko siis sitä, että tieto ikään kuin ottaa johtamisen haltuunsa?

Siis pelkkä tieto sinänsä alkaisi näyttää meille mitä milloinkin on tehtävä?

Tämä voi tuntua nopeasti ajatellen ihan hyvältäkin idealta, mutta pohjimmiltaan ajatus on melkoisen mekanistinen ja elämälle vieras. Ei tieto sinänsä voi mitään johtaa. Tieto on vain tieto. Ei se ota kantaa siihen, mitä sen perusteella pitäisi tehdä. Ja vaikka ottaisikin, samaan asiakokonaisuuteen voi liittyä toinen tieto, joka ohjaa toiseen suuntaan.

Yksittäinen tiedonjyvä voi olla sataprosenttista faktaa, mutta usein tieto on jo itse itsensä kanssa hieman ristiriitaista – puhumattakaan siitä, miten erisuuntiin ohjaavista tiedonsirpaleista erilaiset asiakokonaisuudet tapaavat koostua.

Jos tässä ristiriitaisen informaation todellisuudessa annettaisiin pelkän tiedon johtaa, ajautuisimme täydelliseen sekamelskaan, tiedonjyvien sisällissotaan, joka ei tuottaisi kokonaisuudelle mitään hyvää.

Siksi on jokseenkin harhaisaa ajatella, että arkipäivän päätöksenteko voisi missään muuttua sellaiseksi, missä pelkkä tieto sinänsä ikään kuin automaattina tuottaisi selkeitä linjauksia siitä, miten missäkin tilanteessa on viisainta edetä.

Toki tiedämme, että maito on valkoista ja hiili mustaa, mutta kun jokin organisaatio alkaa kerätä omaan toimintaansa vaikuttavista erilaisista elementeistä tietopohjaa, lisääntynyt ja tarkentunut tieto ei välttämättä helpota päätöksentekoa. Siksi mikään yksittäinen tiedonsiru sinänsä vielä voi ottaa johtajuutta kokonaisuudesta.

Johtaminen ja päätöksenteko perustuu sittenkin aina kokonaiskuvan hahmottamiseen ja sitä kautta syntyviin johto-

päätöksiin. Tieto on parhaimmillaankin vain työkalu, päätöksenteon raaka-aine, mutta vähissä ovat tilanteet, joissa se voisi ottaa aidosti johtajuuden.

Sitä kautta päätöksenteossa on aina mukana inhimillinen elementti. Tehdään painotuksia, valintoja.

Tämä olisi hyvä ymmärtää, kun pyrimme luomaan tiedolla johtamisen kulttuuria. On tärkeää, että se päätöksenteon työkaluna oleva fakta on tutkittua ja kestävä, että sitä kunnioitetaan päätöksenteossa, mutta ei tieto sinänsä silti mikään päättävä ole.

Tavoite johtaa johtajaa

Tieto on tietoa ja johtaminen on johtamista. Kuulostaako itsestään selvältä?

Ehkä, mutta näitä sanoja olisi silti hyvä maistella hetki. Tiedolla johtamisen hokemista kun kannattaisi rajoittaa senkin takia, että hokema sivuuttaa kokonaan sen, mitä sanaparin jälkimmäinen osa tarkoittaa.

Johtaminen on toimintaa, jota pohjimmiltaan ei määritä se, mitä tietoa meillä on käytettävissä, vaan se, mihin sillä toiminnalla, jota johtaminen johtaa, pyritään.

Tiedon sijasta kaikkea johtamista johtaa sittenkin toiminnan tavoite.

Kaikki organisaatiot ovat olemassa jostakin syystä. Kaikki yksilöt toimivat jostakin syystä. Tavoittelemme jotakin, tiedostamme sitä tai emme.

Tieto on tärkeä väline tavoitteen tavoittelussa, sitä voi käyttää monin tavoin, mutta ei tieto minkään yhteisön tai yksilön toimintaa sinänsä johda. Tavoite johtaa.

Ja kun tavoite johtaa, johtaa se kovin usein käytännön tilanteissa toimintaan, jossa tiedon sijasta aletaan toimia valikoidun tiedon perusteella – siis tavoitetta palvelevan tiedon perusteella.

Tätähän näkyy arjessamme koko ajan.

Tiedeyhteisö on tuottanut hyllykilometreittäin tutkimustietoa, joka kertoo vaikkapa välttämättömyydestä liikkua enemmän, syödä terveemmin ja käyttää maapallon luontoresurssia kohtuullisemmin, mutta ei tämä tieto kovin paljon päätösten perusteiksi valikoitu.

Ei, koska niin moni yhteisö tai yksilö tavoittelee arjessaan asioita, jotka tuhoavat maapalloa, kansanterveyttä ja yksilöiden hyvinvointia.

Tieto on materiaa

Edelliseen liittyy se, että tiedon käyttäminen päätöspäätöksenä on aina luonteeltaan valintaa.

Valitaan ensinnäkin sitä, mitä tietoa ylipäänsä uskotaan aidoksi tiedoksi ja mitä ei, mutta sitäkin olennaisempaa on se, miten tietopohjaa päätöksenteossa käytetään ja painotetaan.

Kun luonnonsuojelualueen lähelle suunnitellaan kaivosta, tapaavat niin hankkeen puolustajien kuin vastustajienkin argumentit olla tietopohjaisia. Löytyy paperia ja laskelmaa, on kalvoa ja käppyrää, joista päästään tasan päinvastaisiin lopputulemiin.

Toisten tietopohja tuottaa johtopäätökseksi sen, että kai- vos pitää rakentaa, toisten tieto kertoo toista.

Sivuutan tässä kohdin kokonaan sen, että joku käyttäisi välineenään tietoisesti väärää tietoa. Ristiriita kun voi syn- tyä aivan rehelliseltäkin tietopohjalta. Kumpikaan osapuoli ei välttämättä valehtele. Toinen osapuoli vain korostaa enemmän ekonomisia ja toinen ekologisista faktoja.

Samaa tietopohjaa käytetään erilaisin painotuksin ja se johtaa erilaisiin johtopäätöksiin.

Se, miksi kumpikin osapuoli on päätenyt painotta- maan sellaista tietoa mitä on päätenyt, johtuu tietysti toi- minnan tavoitteista. Ja se miksi ollaan tavoittelemassa sitä mitä ollaan tavoittelemassa, taas johtuu arvoista ja niiden eroista, niiden tuottamasta prioriteettijärjestyksen päinvastaisuuksista.

Kun ihminen toimii näin, omista ja omien viiteryhmiensä tavoitteista ja arvoista käsin, ei puhdas arvovapaa tieto – ja siihen liittyvä koko tieto – pääsee koskaan johtamaan yhtään mitään.

Tieto on päätöksenteon materiaa. Todellinen johta- juus on toiminnan tavoitteella ja se tavoite taas on muodostunut toimintaa pyörittävän taustayhteisön ihmisten arvoperustasta.

Arjen epätäydellisyys on fakta

Pysytäänpä hetki vielä johtamisen arjessa toisesta- kin näkökulmasta. Tiedeyhteisö on ollut tiedolla johta- misen lisäämistä vaatiessaan hieman sokea johtamisen arkitodellisuudelle.

On helppoa vaatia tutkimuspapereidensa seasta johta- mista huomioimaan tietopohjaa paremmin, jos ei nähdä sitä, miten hektistä ja reaktiivista käytännön johtamisti- lanteissa toiminta sittenkin kovin usein on.

On kovin tavallista taivastella johtajien typeryyttä ja ih- metellä miksei jotakin tuhoisaa päätöstä tehtäessä otettu huomioon sitä tai tätä näkökulmaa. Ihmetellään miksi pro- sessia ei pysäytetty pohtimaan asiaa vähän perusteellisem- min ja varmistettu että päätöksien taustaksi on varmasti kaikki mahdollinen tieto.

Tämä ihmettely on usein ihan perusteltua, mutta siinä sivutetaan samalla se, mitä käytännön johtamistyö usein on. Johtamisen suurin haaste tapaa olla siinä, että on koko ajan tehtävä päätöksiä puutteellisen tiedon ja kiireisen aika- taulun kanssa. Toimintaympäristö pakottaa siihen.

Johtaminen olisi kovin helppoa, jos erilaiset proses- sit voisi noin vain pysäyttää hetkeksi tutkimusprosessin ja sitä seuraavan laaja-alaisen ja syvällisen pohdiskelun ajaksi, mutta johtamisen maailma ei toimi näin. Johtamisessa, kaikkein vilpittömimmin parhaaseen tietopohjaan pyrki- vässäkin, joudutaan kovin usein tekemään päätöksiä puu- teellisen tiedon ja puutteellisen ajan kanssa.

Voi kysyä onko tässä järkeä, mutta sellaisen maailman ihmiskunta on itselleen luonut.

Kun tässä kohdin aletaan yhtäkkiä vaatia tiedolla johta- mista, huudellaan kyllä aika kunnianhimoista vaatimus-

ta. Kyllä tiedolla johdetaan jo nyt, turhan usein vain aika puutteellisella.

Jos vaadimme tietopohjaisuutta lisää, pitää hyväksyä tä- mäkin fakta. Arki on epätäydellinen. Se pitää ottaa huo- mioon, jos yritetään uskottavasti tehdä tietopohjaisempaa maailmaa.

Pelkkä tiedon tuottaminen ei riitä

Tätä kaikkea ei pidä nyt tulkita siten, että vähättelisin joten- kin tiedolla johtamisen ideaa.

Päinvastoin, on tärkeää, että johtamisen tietoperusteis- suutta lisätään. Silti pitää ymmärtää, että jos haluamme luoda kulttuuria, jossa tieto alkaa nykyistä kokonaisvaltai- semmin vaikuttaa päätöksentekoon, ei pelkkä tiedosta it- sestään puhuminen riitä.

Tieto ei ole aikamme ongelma. Uuden tiedon pitää haas- taa vanhaa, tiedon ja ymmärryksen lisäämisen prosessia pi- tää koko ajan vahvistaa, mutta silti tieto itsessään ei ole joh- tamisen tärkein haaste.

Haaste on toimintaa ohjaavissa tavoitteissa – ja toimin- taa pyörittävien taustatahojen arvomaailmassa.

Jos haluamme lisää kokonaisvaltaisen tiedon käyttämi- sen kulttuuria, olisi vaikutettava ennen kaikkea johtamisen kulttuuria ohjaavaan arvomaailmaan. Se on yhteiskunnalli- nen muutosprosessi, joka ei valmistu välttämättä koskaan, mutta jota kohti voisi silti kulkea astetta ripeämminkin.

Tullaan konkreettisiin, arkipäivän johtamisen teemoi- hin.

Ensinnäkin pitäisi kaikessa pohtia tiedon luonnetta ja sitä, miten suhtaudumme siihen. Noukitaanko tiedosta vain omaa ennakkokäsitystä tukevaa materiaalia vai rohjetaan- ko nähdä tieto kokonaisuutena, myös niiltä osin kuin se sot- kee omaa suoraviivaista reittiä toiminnan tavoitetta kohti?

Toiseksi, kaikessa pitäisi astetta realistisemmin hahmot- ta johtamisen arkitodellisuus. Jos arkiseen päätöksente- koon halutaan lisää tietopohjaa – minkä suurin osa johta- juutta sittenkin edukseen kyllä ymmärtää – olisi pohdittava konkreettisia keinoja helpottaa tiedon ja päättäjien kohtaa- mista arjen hektisessä epätäydellisyydessä.

Kun johtamisen arki on puutteellisen tiedon ja ajan kanssa painimista, miten tähän todellisuuteen saataisiin lisää tietoa?

Tästä herää kysymys kahteen suuntaan. Ensinnäkin, mitä johtamisen taustakulttuureissa voitaisiin painottaa toisin – ja auttaa siten johtajuutta vastaanottamaan tietoa päätöksensä taustaksi nykyistä tehokkaammin?

Ja, ennen kaikkea, mitä tietoa tuottava yhteisö voisi itse tehdä toisin saadakseen viestittyä tuottamaansa tietoa pää- töksentekoon tehokkaammin – ja herätettyä koko yhteis- kunnassa laajaa pohdintaa ja arvokeskustelua siitä, miksi emme käytä tietoresurssejamme nykyistä fiksummin?

Jos haluamme tietoa vahvemmin johtamisen ohjaajak- si, olisi myös tiedeyhteisön syytä miettiä toimintamallien- sa tarkistamista. Pelkkä tiedon tuottaminen ei riitä tiedon yhteiskunnallisen merkityksen vahvistamiseksi. ♦

LTS 90 osa 1

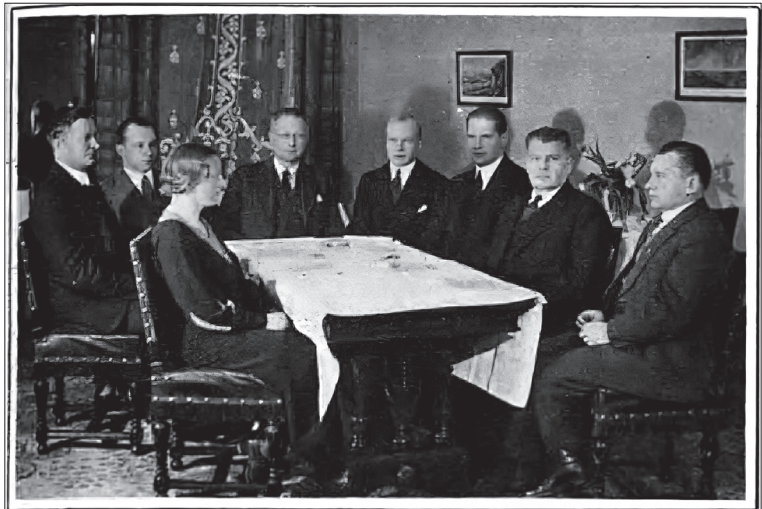


Liikuntatieteellinen Seura oli aluksi harvojen ja valittujen keskustelukerho. Alkuhistoriaan mahtuu muuttuminen Suomen Urheiluakatemiaksi. Uusille urille seura lähti 1960-luvulla.

AJATUKSEN LIIKUNTAKASVATUKSEEN KESKITTYYVÄSTÄ keskusteluseurasta oli esittänyt Suomen Urheilulehdessä Lauri Pihkala vuonna 1920. Käsite liikuntatieteellinen nousi julkiseen keskusteluun vuoden 1925 lopulla, kun komitea sai tehtäväkseen selvittää alan opetuksen järjestämistä Suomessa. Helsingin yliopiston Voimistelulaitoksen toiminta oli jäänyt ajastaan jälkeen.

Liikuntatieteellisen yliopisto-opetuksen järjestämisestä ryöpsähti vilkas keskustelu, jossa ehdotettiin muun muassa tiedekunnan perustamista Turun suomalaiseen yliopistoon. Komitea päätyi esittämään tiedekunnan sijoittamista Helsinkiin. Valtiovalta ei kuitenkaan tarttunut esitykseen, vaan tyytyi Voimistelulaitoksen toiminnan pieneen ajanmukaistamiseen. Laitoksella ei tehty tutkimusta, eivätkä siltä valmistuneet voineet edelleenkaan väitellä tohtoriksi. Liikuntatieteellinen tuli sanana joka tapauksessa tutuksi.

Liikuntakasvatuksellisen Seuran perustaminen tuli ajankohtaiseksi vuonna 1932 Oppikoulukomitean mietinnön seurauksena. Voimistelunopettajat eivät olleet siihen tyytyväisiä ja kokivat tarpeelliseksi perustaa yhdistyksen tekemään näkökantojaan tunnetuksi. Kouluhallituksen voimistelun ja terveydenhoidon tarkastaja Arvo Vartia kutsui joulukuussa 1932 koolle neuvottelukokouksen. Tuuma kääntyi toimeksi 18. helmikuuta 1933, kun kahdeksan liikunnan asiantuntijaa kokoontui hotelli Charltoniin Helsingin Keskuskadulle perustamaan uutta yhdistystä. Aloitteen tehneestä Vartiasta tuli Liikuntatieteellisen Seuran puheenjohtaja vuosiksi 1933–1955. Voimistelunopettajan koulutuksen saanut Vartia johti tarkastajan virkansa ohella Valtion urheilulautakuntaa. Myös muut toiminnan käynnistäjät olivat pääasiassa liikuntakasvatuksen asiantuntijoita. Mukana oli myös joitakin lääkäreitä. Seuraan pääsi liittymään kutsuttuna ja jäsenmäärä oli 1930-luvulla enimmillään 27.



Tämä kuva on Liikuntatieteellisen seuran perustavasta kokouksesta joka pidettiin 18. 2. hotelli Charltonissa, Helsingissä. Pöydän päässä seuran perustamishankkeen alkuunpanija ja kokouksessa valittu ensimmäinen puheenjohtaja lehtemme päätoimittaja, tarkastaja Arvo Vartia hänestä vas. tri Saima Tawast-Rancken, voim. op. Heikki Savolainen ja lehtori O. Väänänen sekä oik. voim. op. T. I. Sorjonen, urheilunopettaja Akseli Kaskela, tri Kalle Rikala ja lehtori Yrjö Nykänen. Seuran suunnittelussa ovat olleet mukana myöskin eversti K. E. Levälähti, maisteri Lauri Pihkala, tri Lauri Tanner sekä voim. opettajat Hilma Jalakanen ja Esteri Perola.

Liikuntatieteellisen Seuran perustajiin kuuluneet Lauri Pihkala, T. I. Sorjonen ja Arvo Vartia toimittivat Urheilija-lehteä, jonka numerossa 3/1933 ilmestyi kuva LTS:n perustamiskokouksesta.

Liikuntatieteellinen seura on tyytymätön stadionsuunnitelmaan

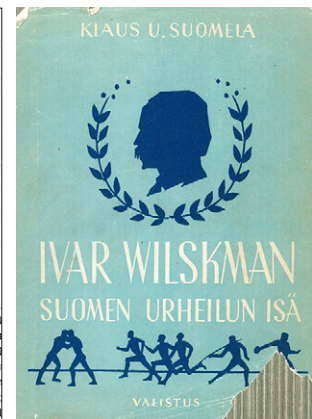
Linnassa turhaa alaa urheilumuseolle, mutta sieltä puuttuvat liikuntatieteellinen laboratorio ja harjoitussalit

Uimastadion katsomoinen olisi ehdottomasti rakennettava samalla kertaa stadionin yhteyteen

Kun olimme saaneet tietää, että pääkaupungissa toimiva Liikuntatieteellinen seura, joka on maamme voimistelu- ja urheilualan huomattavimpien asiantuntijoiden muodostama yhdistys, äskes pitämässään vuosikokouksessa oli käsitellyt stadionin rakentamista sekä päätynyt suunnitelmaan yksityiskohtia arvoiteleviin puoliin, olemme häikäytyneet Helsingin Yliopiston Voimistelulaitoksen johtajan, tohtori Kalle Rikalan puoleen, joka on

tuskin jätti mitään jälkeä. Toistaiseksi on siltä osaltaan ollut pistettyä viivettä veran alle ja mikäli tiedetään, oltiin johtavissa pureissa sitä mieltä, että olemme tässä tähtäsi sekä ilian kauas, et ilian korkealle. Stadionsuunnitelman sihtee joka tuntee mikä asia, joka kuuluu h. min. on kertonut, että määrävälillä tahol jo nyt ollaan valmiit pyyhkimään ainak ilma-allas ja urheilutalo alueen vastais suunnitellun ohjelm...

Karjala 28.2.1934 kertoi LTS:n näkemyksistä stadionsuunnitelmista.



LTS:n ensimmäinen julkaisu ilmestyi vuonna 1954 seuran toimissa vielä Suomen Urheiluakatemiassa.

Vuonna 1962 LTS toteutti Tesvisio-kanavalle kaksiosaisen *Onko liikunta tiedettä?* -ohjelman.

Pääkaupungin lehdet julkaisivat LTS:n perustamisesta pikku-uutisen. *Urheilussa*, jonka päätoimittaja Vartia oli, ilmestyi perustamiskokouksen osallistujista kuva. Paljon enemmän julkisuutta LTS saavutti vuonna 1934, kun Helsingin yliopiston Voimistelulaitoksen johtaja **Kalle Rikala** käsitteli kuukausikokouksessa toteutukseen edenneitä Stadion-suunnitelmia. Rikala arvosteli suunnitelmia siitä, että stadionlinna oli varattu tilat urheilumuseolle, mutta ei liikuntatieteelliselle laboratoriolle tai harjoitussaleille.

Alustuksen viesti levisi sanomalehtien välityksellä kautta maan. Stadion-säätiön puheenjohtaja **Erik von Frenckell** tulkitsi Rikalan puheenvuoron intoiluksi. Rikala vastasi liikuntakasvattajien asiantuntemuksen jääneen käyttämättä stadionin suunnittelussa. Laboratorio ja harjoittelutiloja valmistui stadionille 1930-luvun lopussa.

LTS:n toiminta koostui 1930-luvulla kuukausikokouksista, joissa joku jäsenistä alusti keskustelun. Aiheet käsitelivät usein koulujen liikuntakasvatusta. Jäsenensä Lauri Pihkalan aloitetta hiihtoloman saamiseksi kouluihin seura luonnollisesti tuki. **Heikki Savolaisen** muotoilemat aloitteet urheilulääkäritoiminnan aloittamisesta ja lääkärin nimeämisestä seuraamaan Berliinin olympiavalmennettävien terveydentilaa eivät johtaneet tulokseen. Seuran toimintaan vaikuttivat rotuopit, joiden suomalaisen tulkinnan tavoitteena oli kasvattaa terveitä, isänmaallisia, raittiita ja maataan puolustamaan kykeneviä kansalaisia. Heikoiksi määritellyiltä ihmisiltä oli tässä ajattelussa oikeutettua estää mahdollisuus lisääntyä.

Korkealentoinen Urheiluakatemia jäi torsoksi

LTS:n toiminta keskeytyi sotavuosiksi lähes kokonaan. Vuodesta 1946 alkaen seura heräili jälleen toimintaan. Arvo Vartia jatkoi puheenjohtajana, mutta toiminnan ideoinnista vastasi sihteeri **Toivo Okkola**. Hän esitti ajatuksen seuran muuttamisesta Suomen Urheiluakatemiaksi, mikä tapahtui vuonna 1949. Innoittajana oli Suomen Akatemian perustaminen.

Urheiluakatemiaan oli tarkoitus perustaa eri tieteenalojen ja taiteen jaostoja. Jäsenikseen akademia kutsui mm. säveltäjä **Yrjö Kilpisen** ja kuvanveistäjä **Wäinö Aaltosen**. Akademia sai vuodesta 1950 tukea veikkausvoittovaroista. Ajatusrakennelma kaatui kuitenkin liian suurellisena ennen etenemistä toteutukseen. LTS:n julkaisutoiminnan akademia ehti kuitenkin aloittaa vuonna 1954 julkaisemalla **KL U. Suomelan** kirjoittaman **Iwar Wilskmanin** elämäkerran.

LTS otti alkuperäisen nimensä uudelleen käyttöön vuonna 1956. Seurassa oli tuolloin 55 jäsentä. Mukaanpääsy vaati edelleen kutsun. Toiminta alkoi suuntautua uusille urille, mitä vauhditti sivutoimisen pääsihteerin palkkaaminen. Tehtävää hoitivat vuosina 1956–1966 muun muassa **Kalevi Heinilä**, **Jukka Wuolio**, **Pekka Oja**, **Pekka Kiviaho** ja **Mauri Oksanen**, jotka kaikki tulivat sittemmin tunnetuksi liikuntakulttuurin tai -tieteen kentillä.



LTS:n toimitusosastolaisia kokoontui vuonna 1992 Työterveyslaitokselle. Kuvassa (vas.) Osmo I. Kaila, Kalevi Römpötti, Heikki Klemola, Jukka Wuolio, Martti J. Karvonen, Aarni Koskela, Yrjö Launonen, Kalevi Heinilä, Esko Palmio, Vesa Laakkonen ja Ilmari Järvinen. Kuva: Aarni Koskela

Toimitusosasto panee tuulemaan

Ryhmä uudistushenkisiä seuran jäseniä perusti vuonna 1960 *Toimitusosaston*, jonka tarkoituksena oli sekä panna vauhtia toimintaan että tuottaa tekstejä *Kouluvoimistelu ja urheilu* -lehteen. Osastosta tuli LTS:n toimintaa ideoinut varjohallitus. Sen jäsenet olivat sotien jälkeen valmistuneita voimistelunopettajia, jotka eivät olleet tyytyväisiä alan koulutukseen.

Kouluvoimistelun ja -urheilun liitteenä alkoi ilmestyä liikuntatieteellinen liite. Kirjoituksia kertyi niin paljon, että LTS:n oman lehden perustaminen tuntui järkevältä. Stadionin näyttenumero ilmestyi vuonna 1963 ja ensimmäinen täysi vuosikerta 1964. Vuonna 1962 seura toteutti Tesvisio-kanavalle kaksiosaisen *Onko liikunta tiedettä?* -ohjelman.

LTS aktivoitui 1960-luvun puolivälistä alkaen yhteiskunnallisena keskustelijana. Kuukausikokouksiin toivat uutta sisältöä koti- ja ulkomaiset asiantuntijat. Julkaisutoimintakin vilkastui. Seura julkaisi muun muassa valikoiman Lauri Pihkalan tekstejä teoksessa *Tahkon latu*.

LTS toi myös julki huolensa liikuntatieteellisen tutkimuksen tilasta. Oman jännitteensä toimintaan loi kysymys alan korkeakouluopetuksen sijoituspaikasta. Silloinen Jyväskylän korkeakoulu vei voiton. Merkittävä osa vähitellen muotoutuneen liikuntatieteellisen tiedekunnan henkilöstöä oli LTS:n jäseniä. Helsinki-keskeinen seura muuttui kaksinaapaiseksi. ♦

➔ Lisää LTS:n perustamisvaiheista: **Roiko-Jokela, H.** 2014. Kuuliainen sielu, terve ruumis. Urheilu ja urheilukasvatus osana isänmaan rakentamista. Suomen urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja 2013–2014. www.suhs.fi/wp-content/uploads/2017/04/Roiko-Jokela-Heikki-Kuuliainen-sielu-terve-ruumis-SUHS-vsk-2013-2014-IK.pdf

MARJO NEUVONEN, YTM

tutkija

Luonnonvarakeskus

Biotalous ja ympäristö

Virkistys ja luontoarvot

marjo.neuvonen@luke.fi

Näin suomalaiset ulkoilevat

Ulkoilututkimus 2019–2021 kertoo ulkoilun suosion säilyneen Suomessa. Lähiluonto on tärkeä niin fyysisen kuin psyykkisen kunnon kannalta.



Kuva: Antero Aaltonen

LUONNOSSA LIIKKUMINEN JA PELKKÄ LUONNOS-
SA OLESKELU vaikuttavat monin tavoin myönteisesti terveyteen ja hyvinvointiin. Luonto tarjoaa puitteet lisätä fyysistä aktiivisuutta, hallita stressiä ja kohentaa mielialaa sekä mahdollisuuden olla yhdessä toisten kanssa (Hartig ym. 2014, Tyrväinen ym. 2018). Kansainvälisessä tutkimuksessa viheralueen läheisyyden on myös todettu tasaavan terveyseroja, jotka liittyvät heikompaan sosioekonomiseen asemaan tai matalampaan tulotasoon (Michell & Popham 2008).

Riittävä fyysinen aktiivisuus vähentää monien sairauksien riskitekijöitä (Lee ym. 2012) sekä on näistä koituvia terveydenhuollon kustannuksia. Suomalaista aikuisväestöä (20–69-vuotiaat) koskevassa tutkimuksessa reilu neljännes (26 %) täytti liikkumisen suosituksen sekä kesävyysliikunnan että lihaskunto- ja liikehallintaliikunnan osalta (Husu ym. 2022). Laajassa selvityksessä liikkumattomuuden kustannuksiksi on arvioitu 3,2 miljardia vuosittain Suomessa (Kolu ym. 2022). Liikkumisen ympäristöjä selvitettyä Husu ym. (2022) tutkimus osoitti, että useimmiten liikuttiin luontoympäristöissä ja kevyen liikenteen väylillä. Luontoympäristöt, kuten metsät, ovatkin suomalaisille tärkeitä virkistytymisen ympäristöjä (Tyrväinen ym. 2018).

Kolmas luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi (LVVI) -tutkimus (Neuvonen ym. 2022) on jatkoa vuosina 1998–2000 ja 2009–2010 toteutetuille vastaaville väestötason ulkoilua käsitteleville tutkimuksille. Tilastokeskus toimi aineistonkeruun yhteistyökumppanina. Tutkimusta varten poimittiin kuusi erillistä 4 000 henkilön satunnaisotosta 15–80-vuotiaasta väestöstä. Tiedonkeruut toteutettiin joulukuun 2019 ja heinäkuun 2021 välisenä aikana. Tutkimukseen osallistui 8 673 vastaajaa (vastausprosentti 36,1 %). Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi (LVVI3) tuotti tietoa suomalaisten ulkoilusta ja esimerkiksi lähes 90 eri ulkoiluaktiviteettiin osallistumisesta väestötasolla eri sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan luokiteltuna.

Ulkoilun vanhat ja uudet trendit

Ulkoilua harrastavien osuus on säilynyt korkeana 20 vuoden aikana. Luonnon ulkoilee ainakin kerran vuoden aikana 96 prosenttia suomalaisista, mikä tarkoittaa 4,1 miljoonaa ulkoilijaa aikuisväestössä. Vain neljä prosenttia ilmoitti, ettei ulkoile vuoden aikana lainkaan. Naiset osallistuvat ulkoiluun hieman useammin kuin miehet: naisista 96,5 prosenttia ja miehistä 95,0 prosenttia ulkoilee vuoden aikana.

Yli 65-vuotiaiden ulkoilu on lisääntynyt 20 vuodessa, vaikka ulkoilevien osuus on edelleen korkein alle 45-vuotiaiden keskuudessa. Ikäryhmässä 15–24-vuotiaat ulkoiluaktiivisuus on 97,2 prosenttia, 25–44-vuotiaissa 97,6 prosenttia, 45–64-vuotiaissa 95,9 prosenttia, 65–74-vuotiaissa

93,1 prosenttia ja 75–80-vuotiaissa 88,8 prosenttia. Ulkoilua harrastavien osuuden kasvu vanhimmissa ikäryhmässä johtuneet yhä terveemmästä ja aktiivisemmasta ikäihmisten joukosta. Myös ikäihmisten suhteellinen osuus väestöstä on kasvanut 20 vuodessa.

Ulkoilualueiden ja -metsien merkityksestä kertoo se, että Suomessa kertyy yhteensä jopa 740 miljoonaa ulkoilukertaa vuodessa. Keskimäärin suomalaiset ulkoilivat 3,5 kertaa viikossa (mediaani 2,8 kertaa) eli lähes joka toinen päivä. Noin neljä viidestä suomalaisesta oli ulkoillut vähintään kerran viikossa. Ulkoilukertojen määrissä näkyi kasvua: naisilla oli vuonna 2020 keskimäärin yli 190 ulkoilukertaa vuodessa ja miehillä hieman yli 170 kertaa. Vastaavat luvut olivat 10 vuotta sitten naisilla 177 kertaa ja miehillä 163 kertaa. Vanhemmalle väelle kertyy ulkoilukertoja keskimäärin

hieman enemmän kuin nuoremmille. Yksittäinen ulkoilukäynti näyttäisi hieman lyhentyneen 20 vuodessa. Lähivirkistyskerta oli kestoaltaan vuonna 2000 keskimäärin 2,7 tuntia (mediaani 1,5), vuonna 2010 keskimäärin 2,1 tuntia (mediaani 1,3) ja vuonna 2020 keskimäärin 1,8 tuntia (mediaani 1,2).

Suosituin ulkoiluharrastus, kävely luonnon, liikuttaa 3,4 miljoonaa suomalaista. Vaikka kävelyn suosio oli kasvanut, niin sauvakävelyä harrasti harvempi kuin vuonna 2010. Yli 2,1 miljoonaa suomalaista liikkuu luonnon pyöräillen. Suomalaisista 4,7 prosenttia (noin 200 000) oli sähköpyöräillyt. Ryhmäliikuntaa luonnon, esimerkiksi puistojumppaa, joogaa tai tanssia, harrasti 4,4 prosenttia (noin 164 000). Näitä harrastivat erityisesti naiset (7,6 %). Miesten osuus oli tutkimuksen mukaan 1,2 prosenttia.

Ulkoiluharrastuksissa monien perinteisten aktiviteettien suosio on säilynyt. Aikuisväestöstä 57 prosenttia kerää luonnonmarjoja ja 40 prosenttia sienii vähintään kerran vuoden aikana. Retkeilyn suosio on selvästi lisääntynyt 20 vuodessa: vähintään 10 kilometrin tai korkeintaan päivän mittaisen patikoinnin tai retkeilyn ilmoittaa tehneensä 37 prosenttia. Vastaava luku vuonna 2010 oli 27 prosenttia ja vuonna 2000 23 prosenttia. Metsähallituksen Luontopalveluiden toteuttama kävijäseuranta kertoo retkeilyn suosion kasvusta kansallispuistoissa jo ennen koronapandemiaa (Konu ym. 2021). Retkeily oli suosituinta 25–44-vuotiaiden keskuudessa. Vuonna 2020 vähintään yhden yöpymisen sisältävän patikointiretken tai vaelluksen teki 12 prosenttia aikuisväestöstä (v. 2010 10 % ja v. 2000 8 %). Luonnon yöpyi teltaillen tai laavussa 14 prosenttia aikuisväestöstä (v. 2010 13 %, v. 2000 8 %).

Ulkoiluharrastuksissa monien perinteisten aktiviteettien suosio on säilynyt. Aikuisväestöstä 57 prosenttia kerää luonnonmarjoja ja 40 prosenttia sienii vähintään kerran vuoden aikana. Retkeilyn suosio on selvästi lisääntynyt 20 vuodessa: vähintään 10 kilometrin tai korkeintaan päivän mittaisen patikoinnin tai retkeilyn ilmoittaa tehneensä 37 prosenttia. Vastaava luku vuonna 2010 oli 27 prosenttia ja vuonna 2000 23 prosenttia. Metsähallituksen Luontopalveluiden toteuttama kävijäseuranta kertoo retkeilyn suosion kasvusta kansallispuistoissa jo ennen koronapandemiaa (Konu ym. 2021). Retkeily oli suosituinta 25–44-vuotiaiden keskuudessa. Vuonna 2020 vähintään yhden yöpymisen sisältävän patikointiretken tai vaelluksen teki 12 prosenttia aikuisväestöstä (v. 2010 10 % ja v. 2000 8 %). Luonnon yöpyi teltaillen tai laavussa 14 prosenttia aikuisväestöstä (v. 2010 13 %, v. 2000 8 %).

Vahvistuvia ja heikentyviä ulkoilumuotoja

Luontoharrastuksista esimerkiksi luontokuvauksen ja -maalauksen tai lintuharrastuksen suosio on kasvanut. Vuonna 2020 luontovalokuvausta tai -maalausta harrasti 28 prosenttia, vuonna 2010 24 prosenttia ja vuonna 2000 8 prosenttia aikuisväestöstä. Lintujen tarkkailua, merkintää, las-

Suomessa kertyy yhteensä jopa 740 miljoonaa ulkoilukertaa vuodessa.

kentaa tai ruokintaa ilmoitti vuonna 2020 harrastaneensa 24 prosenttia. Vastaava luku oli vuonna 2010 22 ja vuonna 2000 14 prosenttia.

Ensimmäistä kertaa tutkimukseen sisällytetyistä aktiviteeteista esimerkiksi frisbeegolf (19 %) ja maasto- tai polkujuoksu (18 %) ovat erityisesti nuoremman ikäryhmän harrastamia. Maastopyöräilyn suosio on yli kaksinkertaistunut 20 vuodessa: vuonna 2020 maastopyöräilyä harrasti 12 prosenttia (noin 490 000). Vastaava luku vuonna 2010 oli kahdeksan prosenttia ja vuonna 2000 viisi prosenttia. Suurin osallistumisosuus (17,4 %) oli ikäryhmässä 25–44-vuotiaat. Miesten osuus maastopyöräilijöistä oli lähes kaksinkertainen naisten osuuteen verrattuna (naiset 8 %, miehet 15,6 %).

Suosituin vesiympäristöjen virkistyskäyttömuoto on uinti. Vuonna 2020 uintia luonnonvesissä harrasti 68 prosenttia suomalaisista, ja kymmenen vuotta aiemmin 70 prosenttia ilmoitti uineensa luonnonvesissä. Yli puolet suomalaisista oli myös oleskellut rannalla esimerkiksi aurinkoa ottaen tai pelaillen vaikkapa rantalentopalloa. Viimeisimmän vuoden aikana oli veneillyt 42 prosenttia suomalaisista. Veneilyn suosio oli hieman laskenut, sillä soutu- tai moottoriveneellä liikkuneiden osuus oli pienentynyt vuodesta 2010. Sen sijaan melonta kanootilla tai kajakilla (10,8 %) tai SUP-lautailu (11,7 %) näyttäisi lisääntyneen.

Lumi- ja jääolot vaikuttavat niistä riippuvaisten aktiviteettien harrastajamääriin. Maastohiihdon, laskettelun, lumilautailun, pilkkimisen, moottorikelkkailun, potkukelkkailun tai luistelun (retkiluistelu tai pitkän matkan luistelu, muu luistelu) harrastajia oli vähemmän kuin kymmenen vuotta sitten. Ainoastaan lumikenkäilyn suosio oli kasvanut, vaikka sen osallistujamäärä on vielä verrattain pieni maastohiihtoon verrattuna. Maastohiihtoa harrasti 30 prosenttia suomalaisista aikuisista, kun vuonna 2010 luku oli 42 prosenttia ja vuonna 2000 40 prosenttia. Maastohiihdon suosion väheneminen kertoo ulkoilijoiden sopeutumisesta muuttuviin ilmasto-olosuhteisiin. Vuonna 2020 eteläisen Suomen lumitilanne oli heikko, ja esimerkiksi Helsingin Kaisaniemessä ei ollut mittautiedon perusteella marraskuusta 2019 maaliskuuhun 2020 yhtään päivää, jolloin lumitilanne olisi mahdollistanut hiihtämisen luonnonlumella. Lumiolojen salliessa hiihtoa harrastavien määrät voivat olla korkeita, ja heikkoina lumitalvina yhä harvemmalla on mahdollisuus hiihtää tai opetella hiihtotaitoja luonnonlumella.

Lähiluonnosta haetaan kuntoa ja mielenrauhaa

Yli 60 prosenttia vastaajista piti viimeisimmän ulkoilukäynnin osalta erittäin tärkeänä tai tärkeänä fyysisen kunnon ylläpitämistä sekä rentoutumista ja palautumista. Luonnosta etsittiin rauhaa ja hiljaisuutta, omaa aikaa, kauniita maisemia ja luontokokemuksia sekä yhdessäoloa perheen tai ystävien kanssa.

Tutkimusjaksolle osunut koronapandemia lisäsi ulkoilua harrastavien ulkoilukertojen määrää. Lähivirkistyskerhoja kertyi suomalaisille keskimäärin 18 prosenttia enemmän keväällä ja kesällä 2020 toteutetussa mittauksessa kuin LVVI3-mittauksen muina ajankohtina. Ulkoilu lisääntyi kaupungin ulkoilualueilla, rakennetussa ulkoympäristös-



Kuva: Antero Aaltonen

Mitä on luonnon virkistyskäyttö ja ulkoilu?

Luonnon virkistyskäytöllä tarkoitetaan vapaa-aikana tapahtuvaa liikkumista ja oleskelua luontoympäristössä virkistäytymistarkoituksessa (Sievänen & Neuvonen 2019). Luonnon virkistyskäyttöä on kaikki jokamiehen oikeudella tapahtuva liikkuminen ja oleskelu, retkeilyreittien käyttö, metsästys ja osa jokamiehen oikeuden ulkopuolelle jäävästä vapaa-ajankalastuksesta. Käsitettä luonnon virkistyskäyttöä käytetään, kun painotetaan luonnonvarojen tai alueiden, kuten metsän, maan ja vesistöjen, käyttämistä virkistykseen. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna luonnon virkistyskäyttöä on myös motorisoitu liikkuminen luonnossa, kuten moottorikelkkailu tai moottoriveneily, sekä loma-asuminen, matkailu ja luonnossa järjestettyihin tapahtumiin osallistuminen siltä osin kuin niihin liittyy virkistystoimintaa.

Ulkoilu on vapaa-aikana tapahtuvaa liikkumista lihasvoimin, esimerkiksi jalan, hiihtäen, pyöräillen tai soutaen. Se voi tarkoittaa myös oleskelua, luonnon tarkkailua tai maisemien ihailua tai luonnonantimien hankkimista tai muuta vastaavaa harrastusta ulkona luonnossa. Käsitettä ulkoilu käytetään pääosin, kun puhutaan väestön vapaa-ajan virkistäytymisestä luonnossa ja siihen liittyvästä harrastamisesta. Luonto tarjoaa monipuolisen harrastusympäristön liikunnalle. Kävely, geokätköily, maastopyöräily, polkujuoksu, retkiluistelu, maastohiihto, uinti luonnonvesissä, melonta, suunnistus ja puistojumppa ovat esimerkkejä luontoliikunnan laajasta kirjosta. Luontoliikunnassa motivaation lähteenä voi olla fyysisen kunnon kohentaminen, taitojen harjoittelu tai terveydentilan tavoitteellinen parantaminen (Sievänen & Neuvonen 2018).

Virkistys- tai ulkoiluympäristö tarkoittaa ympäristöä, jossa virkistäytyminen tai ulkoilu tapahtuu. Ulkoilun mahdollisuuksien kannalta keskeisiä ovat lähimetsät, hyvät reittiverkostot ja ulkoilua palvelevat rakenteet ja opasteet sekä ulkoilukohteista saatavilla oleva tieto. Tutkimuksessa ulkoiluympäristöiksi määriteltiin asuinalueen metsäalueet, puistot, peltoalueet ja virkistyskäyttöön varatut ulkoilu-, retkeily- ja luonnonsuojelualueet, vesialueet ja niiden rannat sekä kulttuuri- ja luonnonmaisema-alueet. Ulkoilussa voi hyödyntää retkeilyreittejä, virkistysalueita, kansallispuistoja, retkeilyalueita tai talousmetsiä. Ulkoilureittejä ovat esimerkiksi luontokuntopolut, maastopyöräilyreitit tai hiihtoladut.

sä sekä maaseudun luontokohteissa, kuten kansallispuistoissa. Osalle vastaajista korona ei tuonut muutosta tavanomaiseen ulkoiluun.

Ulkoilumetsät ja lähiluonto ovat tärkeä virkistytymisen ja liikkumisen ympäristö: ulkoiluun sopiva metsä sijaitsee puolella suomalaisista 300 metrin päässä kotoa. LVVI-tutkimuksen mukaan puolet korkeintaan päivän kestävästä ulkoilukerroista suuntautuu kohteeseen, joka sijaitsee korkeintaan kilometrin päästä lähtöpaikasta. Enintään kymmenen kilometrin päässä sijaitsi 85 prosenttia ja etäisyys oli pitempi 15:een prosenttiin kohteista. Tyypillisesti ulkoilemaan lähdettiin kotoa.

Kodin läheiset virkistysmahdollisuudet, monesti taajamien läheiset virkistysmetsät tai muut luontoalueet, ovat kuntien omistamia. Tutkimuksessa arvioitiin myös eri alueille kohdistuvien virkistyskäyntien osuutta kaikista virkistyskerroista. Tulosten mukaan 57 prosenttia alle vuorokauden kestävästä virkistyskäynneistä suuntautui kuntien omistamille alueille, 8 prosenttia valtion alueille ja 35 prosenttia muualle, esimerkiksi yksityisten omistamille maatai vesialueille. Valtion omistamien alueiden osuus ulkoilukerroista kasvaa 26 prosenttiin yli vuorokauden kestävästä, ulkoilun ja luonnossa virkistytymisen vuoksi tehdyistä matkoista. Niistä 58 prosenttia suuntautuu yksityisten omistamille maille tai vapaa-ajan asunnoille. Luontomatkoista noin 18 prosenttia tehdään kuntien ylläpitämille alueille. Suomalaisista 46 prosenttia ilmoitti luontomatkaileensa vuoden aikana.

Luonnon virkistyskäytön hyöty näkyväksi

Luonnon virkistyskäyttöä edistävät valtion ja kuntien useat eri hallinnonalat, Metsähallitus, joka vastaa valtion maista ja tuottaa retkeilypalveluja, sekä esimerkiksi järjestöt ja yhdistykset. *Kansallinen luonnon virkistyskäytön strategia 2030* -raportissa virkistyskäytön tavoitteiksi määriteltiin lähiluonnon saavutettavuus, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, luonnon kestävydestä huolehtiminen virkistyskäytössä, voimavarat ja yhteistyö sekä luonnon virkistyskäytön monimuotoisuuden vaaliminen (Kansallinen luonnon... 2022). Päätöksenteossa onkin tärkeää tunnistaa virkistyskäytön mahdollisuuksien kehittäminen investointina kansalaisten hyvinvointiin.

Pitkäaikainen seurantatieto luonnon virkistyskäytöstä kertoo, että koronapandemian aikana esille nousseen luontobuumin taustalla on jo pidempään jatkunut ulkoilun suosion kasvu. Kiinnostus ulkoilua kohtaan säilynee, sillä lähes kolmannes (31,7 %) pandemia-aikana tutkimukseen vastanneista arvioi, että tulee jatkossa viettämään luonnossa enemmän aikaa kuin ennen pandemiaa (Neuvonen ym. 2022). Tutkimuksessa yli kymmenen prosenttia vastanneista oli löytänyt pandemian aikana itselleen uuden luontoharrastuksen, lähes joka toinen koki (48,5 %) arvostuksen luontoa kohtaan lisääntyneen. Naiset kokivat pandemian aikana luonnon ja ulkoilun merkityksen itselleen miehiä voimakkaammin.

Ulkoilualueiden käyttöön vaikuttavat jatkossakin yksilö-, väestö- ja ympäristötekijät. Näitä ovat esimerkiksi luonnon arvostus, terveyden ja hyvinvoinnin merkityksen kasvu, käytettävissä oleva vapaa-aika, etätyömahdollisuudet,

väestön ikärakenne, asuinalueen ulkoilumahdollisuudet ja ilmastonmuutos. Käyttäjämäärien kasvu taas vaikuttaa ulkoilukohteiden luontoon ja ekologiseen kestävyYTEEN.

Uusien aktiviteettien myötä ulkoilu voi levittäytyä uusille alueille. Omalle harrastukselle sopiva alue voi sijaita kauempana, mikä voi vaatia matkustamista ja kasvattaa tästä koituvaa hiilijalanjälkeä. Erilaisten luonnossa liikkumisen tukipalvelujen kehittäminen voi olla tarpeen erityisesti vähän liikkuvalla väestöllä. Lasten ja nuorten, ikääntyneiden ja muualta Suomeen muuttaneiden tarpeiden tunteminen ja ulkoilun esteettömyyden huomioiminen parantaa ulkoilun tasa-arvoa.

Vähäisestä liikkumisesta aiheutuvien ongelmien ratkaisemiseksi tarvitaan tietoa tukemaan kansalaisten yhdenvertaisuutta luonnossa liikkumisen ja sen tuottamien terveyshyötyjen saamiseksi. Ulkoilupalvelujen ja -alueiden tarjonta, suunnittelu, hoito ja niihin varatut resurssit tarvitsevat tuekseen tietoa ulkoilun harrastamisesta. Lisäksi on tärkeää tunnistaa ulkoilun ympäristövaikutukset, jotta ulkoilu ei kuluta ympäristöä liikaa ja ulkoiluympäristöistä voidaan pitää huolta. ♦

LÄHTEET

- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. 2014. Nature and Health, Annual Review of Public Health. Vol. 35: pp. 207–228.
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisen mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Liikunta. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja: 2022:33. 117 s.
- Kansallinen luonnon virkistyskäytön strategia 2030. Valtioneuvoston periaatepäätös. 2022. Valtioneuvoston julkaisuja 2022:13. Valtioneuvosto, Helsinki. 111 s.
- Kolu, P., Kari, J.T., Raitanen, J., Sievänen, H., Tokola, K., Havas, E., Pehkonen, J., Tammelin, T.H., Pakkala, K., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O.T. & Vasankari, T. Epidemiol Community Health 2022. 76: 677–684.
- Konu, H., Neuvonen, M., Mikkola, J., Kajala, L., Tapaninen, M. & Tyrväinen, L. 2021. Suomen kansallispuistojen virkistyskäyttö 2000–2019. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 236. Metsähallitus, Luontopalvelut. Vantaa. 131 s.
- Lee, I.M., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N. & Katzmarzyk, P.T. 2012. Physical Activity Series Working Group: Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet, 380 (9838): 219–229.
- Michell, R. & Popham, F. 2008. Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study. Lancet. 372 (9650): 1655–1660.
- Neuvonen, M., Lankia, T., Kangas, K., Koivula, J., Nieminen, M., Sepponen, A-M., Store, R. & Tyrväinen, L. 2022. Luonnon virkistyskäyttö 2020. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 41/2022. Luonnonvarakeskus. Helsinki. 112 s.
- Sievänen, T. & Neuvonen, M. 2019. Hieman ulkoilun ja luontoliikunnan historiasta ja käsitteistä. Kokkonen, J. (toim.). Ulkoilu ja luontoliikunta – monen ministeriön tontilla. Liikuntatieteellisen Seura tutkimuksia ja selvityksiä nro 15. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki. 28 s.
- Tyrväinen L., Lankia T., Sipilä R. & Komulainen J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 134(13): 1397–403

TATIANA V. RYBA, FT

Yliopistotutkija
Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
tatiana.ryba@jyu.fi

MILLA SAARINEN, FT

Tutkijatohtori
Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
milla.s.a.saarinen@jyu.fi

Sukupuolinäkökulman huomioimisessa urheilijan uralla tarvitaan monitieteistä otetta

Urheilua hallitsee yhä vanhakantainen miehisuus.
Muutos vaatii tuekseen kriittistä tutkimusta.



Kuva: Antero Aaltonen

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ ON HILJATTAIN toteuttanut useita sekä sisäisiä että ulkoisia arviointitutkimuksia suomalaisen huippu-urheilujärjestelmän nykytilasta tavoitteenaan vaikuttaa sekä olympia- että paralympialajeissa viimeisten vuosikymmenien aikana tapahtuneeseen suoritustason laskuun. Näiden arviointitutkimusten sekä vuodesta 2015 jatkuneen nuorten, lahjakkaiden urheilijoiden kehitysympäristöihin keskittyneen (esimerkiksi urheilulukioita) seurantatutkimuksemme pohjalta vaikuttaa sil-

tä, että sukupuolinäkökulma tulisi ottaa huomioon entistä voimakkaammin kansallisessa huippu-urheilussa sekä sen johtamissuosituksissa.

Sukupuolinäkökulman mukaan ottaminen on erityisen tärkeää, sillä urheiluorganisaatioihin ja -instituutioihin sisäänrakennettu heteropatriarkaalinen sukupuoli-ideologia haittaa yhä edelleen sekä naisten että muunsukupuolisten urheilijoiden mahdollisuuksia rakentaa ammattimainen urheilu-ura. Vaikka sukupuolten välinen tasa-arvo on Suomessa yksi keskeinen yhteiskunnallinen arvo, niin suomalaiset naisurheilijat ovat pitkään olleet aliedustettuina taloudellisen tuen saajissa Opetus- ja kulttuuriministeriöltä sekä Suomen Olympiakomitealta (Lehtonen ym., 2022; Turpeinen ym., 2012).

Naisurheilijoiden määrä on tasaisesti kasvanut viimeisten vuosikymmenten aikana, mutta vuonna 2017 Suomen ammattilaistason urheilijoista vain 1,6 prosenttia (Lämsä, 2018) ja vain noin neljännes ammattivalmentajista oli naisia (Suomen valmentajat, 2022). Huippu-urheilu ympäristöjen kehitykseen ei tulisi tarjota vain yhtä mallia, vaan pyrkiä kohti systeemistä kulttuurista muutosta jokaisella urheilun tasolla siten, että merkityksellisten lopputulosten saavuttaminen on mahdollista kaikille osapuolille tasa-arvoisesti, myös sukupuolinäkökulma huomioon ottaen.

Urheilukulttuurin miehiset ehdot

Tutkimus on laajalti osoittanut, että urheilukulttuuri rakentuu suurelta osin sille ajatukselle, että tytöt ja naiset sekä muunsukupuoliset urheilijat ovat vähempiarvoisia kuin miehet. Pojat sosiaalisesta urheilusta siihen, että he eivät saa olla nynnynä. Sen sijaan että heistä kasvatettaisiin avarakatseisia miehiä, heidät opetetaan rakentamaan itsensä väheksymällä muita sukupuolia. **Don McPhersonin** mukaan (2019) miesurheilijat joutuvatkin mukautumaan rajoittuneisiin käyttäytymismalleihin ja uskomuksiin saadakseen patriarkaalisen kulttuurin etuoikeudet. McPherson (2019) kutsuu tätä osuvasti ”*maskuliinisuuden mandaatiksi, suorituksiksi, lupauksiksi ja valheiksi*”.

Tapoja olla mies ja menestynyt urheilija on lukuisia. Silti urheilussa kapea-alaisesti nähty maskuliinisuus sekä siihen liittyvät, itsestäänselvinä pidetyt miellelyhtymät yliveritaisesta suorituksesta tekevät tämän ”totuuden” vastustamisesta vaikeaa. Niin kaun kuin ihanneurheilija yhdistetään patriarkaaliseen maskuliinisuuteen, jatkuu myös alistamisen ja väheksymisen kulttuuri naisurheilijoita sekä muunsukupuolisia urheilijoita kohtaan, ja sanaton, heteroseksuaalien poikien ja miehien emotionaalisen eheyden nujertaminen ja hiljentäminen.

Aikaisemmasta tutkimuksesta sekä omista kokemuksestamme miesvaltaisissa työympäristöissä tiedämme, että naisten on usein pakko sopeutua ja omaksua mielen-tila, jossa he ovat ”yksi miehistä” tullakseen hyväksytyiksi ja selvittääkseen ammatillisesti. Kuten tuore tutkimus harvoista naisvalmentajista huippu-urheilussa osoitti (Norman

& Simpson, 2022), yleisin naisvalmentajien kokemus syrjinnän muoto oli sukupuolittunut mikromitätöinti, joka piti sisällään monenlaista tarkastelua, valvontaa sekä naisvalmentajien ammattitaidon kyseenalaistamista. Tavoitteena oli saada nämä urheilun ”vähempiarvoiset” kokemaan itsensä ulkopuolisiksi sekä vieraiksi huippu-urheilumaailmassa. Vastustaakseen kokemaansa mikromitätöintiä sekä haastaakseen kokemaansa seksismiä monet naisurheilijat ja -valmentajat pyrkivätkin olemaan ”vielä parempia” ja ilmentävät niinkutsuttua ”supernaisen” narratiivia (Ryba ym., 2021; Saarinen ym., 2022).

Ennakkoluulojen sisäistäminen omaa sukupuoli-identiteettiä kohtaan sekä feminiinisen energian virran tukahduttaminen välittävien tekojen, ystävällisyyden ja emotionaalisen älykkyyden kautta eivät kuitenkaan edistä sosiaalista ja kulttuurista muutosta. Onkin tärkeää huomata, että nämä feminiinisinä pidetyt ominaisuudet ovatkin itseasiassa inhimillisiä ominaisuuksia. Näin ollen yksikään yksilö ei tule koskaan olemaan *tarpeeksi* kulttuurissa, jossa valtaa pitävät diskurssit kannustavat aggressioon, pilkkaavat haa-voittuvuutta, ihannoivat suorituksia hinnalla millä hyvänsä ja loppujen lopuksi heteropatriarkaalista ylivaltaa. Sen sijaan että pyrimme vain naisten

ja muunsukupuolisten lisäämiseen urheilun eri kentillä ja tehtävissä, meidän tulee pyrkiä muuttamaan niitä kulttuurisia ja systeemisiä olosuhteita, jotka tukevat sukupuolisyrjintää urheiluorganisaatioissa.

Urheilijan äitiyttä katsotaan yhä karsaasti

Naisurheilun sekä tasa-arvokysymysten ollessa valokeilassa on ajankohtaista tarkastella urheilijoiden urheilu-uria, terveyttä ja hyvinvointia sukupuolittuneena ilmiönä. Tuore, kansallista ja kansainvälistä mediahuomiota herättänyt tutkimusteema käsittelee urheilijoita, jotka uransa aikana ovat tulleet äideiksi. Yhä useampi huippu-urheilija jatkaa harjoittelua raskauden aikana ja luo menestyksekkästä urheilu-uraa myös synnytyksen jälkeen huolimatta siitä, että huippu-urheilussa vallitsevat ihanteet ja arvot usein uusin-tavat ajatusta siitä, että urheilu ja äitiys eivät sovi yhteen.

Lisäksi yhä useampi urheileva äiti puhuu avoimesti patriarkaalisessa kulttuurissa matkallaan kohti huippusuoritusta kokemistaan ongelmista, jotka yhä edelleen vaikuttavat heidän urheiluun osallistumiseensa, taloudelliseen turvaansa ja psykologisen hyvinvointiinsa. Scott ja kollegat (2022) totesivatkin, että raskaana olevat ja perheelliset huippu-urheilijat kohtaavat usein sekä syrjiviä ja epätasa-arvoisia poliittisia linjauksia että käytännön ratkaisuja, jotka yhä edelleen heijastelevat isompia sosiaalisia sukupuolten väliin-tä tasa-arvoon liittyviä ongelmia yhteiskunnassa.

Mielenkiintoista on myös se, että kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu kuinka naisurheilijoiden halu luoda urheilu-uraa äitiyden ohella usein kyseenalaistetaan, kun taas vastaavasti miesurheilijat saavat hyväksyntää kommentointia heidän käyttäessään aikaa isänä olemiseen. Tämä osoittaa, että vanhemmuuteen liittyvät odotukset urheilus-

Naisten halu luoda urheilu-uraa äitiyden ohella kyseenalaistetaan usein.

sa ovat yhä edelleen sukupuolittuneita (McGannon ym., 2018). Vaikka Suomessa ei olekaan tehty aiempaa empiiristä tutkimusta äitiurheilijoiden kokemuksista, monet urheilumediassa esillä olleet uutiset piirtävät aiheesta samantyyppistä kuvaa. Äitiurheilijat kokevat myös Suomessa monia ongelmia. He menettävät Olympiakomitean taloudellisen tuen raskauden ja lastensaannin myötä (Yle Urheilu 3/2022), lykkäävät äitiyshaavejaan urheilu-uran takia (Yle Urheilu 7/2019; 1/2021), piilottelevat raskauttaan sopimuksen menettämisen pelossa (Yle Urheilu (3/2017) ja saavat vähän sosiaalista tukea halutessaan yhdistää urheilun ja perheen (9/2013; 5/2022). Tämän lisäksi naisurheilijoiden sopimuksista puuttuvat usein selvät sopimukset raskauden, synnytyksen ja lapsen saannin jälkeiselle ajalle, eikä lajiliitoilla tai Suomen Olympiakomitealla ole ohjeistusta siitä, miten naisurheilijoiden talous tulisi tänä aikana turvata (Scott ym., 2022). Vaikka isäurheilijoiden kokemukset isyyden ja urheilun yhteensovittamisesta ovat suomalaisessa urheilumediassa harvinaisia, poikkeavat harvat tarinat äitiurheilijoiden vastaavista: miesten kohdalla keskitytään usein siihen, miten hieno kokemus isyys on heille ollut (Yle Urheilu 12/2021).

Nämä esimerkit tarjoavat vain pienen tarkastelukulman monimutkaisiin sosiaalisiin rakenteisiin, jotka vahvistavat ja uusintavat patriarkaalista urheilukulttuuria. Ne kuitenkin havainnollistavat, kuinka tärkeää toiminta on retoriikan sijaan pyrittäessä varmistamaan ihmisoikeuksien toteutuminen, kuten oikeus työhön ja vapaa-aikaan, sekä oikeus sukupuoli-identiteettiin sekä vanhemmuuteen. Naisten ja muunsukupuolisten terveydessä ja hyvinvoinnissa on iso ongelma se, että urheilujärjestelmät ja -hallinto, jonka pitäisi tukea heitä sekä luoda inklusiivisia ympäristöjä, epäonnistuu yhtäläisten mahdollisuuksien turvaamisessa. Tämä korostaakin tarvetta tuottaa tietoa monitieteisesti.

Muutokseen tarvitaan monitieteistä lähestymistapaa

Monitieteisen tiedontuotannon lähestymistapa yhtäältä sisältää ja toisaalta ylittää erilaisia sidosryhmiä (tieteellisiä ja ei-tieteellisiä), jotka tekevät yhteistyötä ratkaistakseen sosiaalisesti relevantteja ongelmia tuottaakseen käyttökelpoisia ratkaisuja. Kuten Polk (2015) toteaa, monitieteiseen vaikuttamiseen liittyy sidosryhmien korkea osallistuvuus ja sitoutuminen, ja se rohkaisee ja tukee tiedon yhteensovittamista ja refleksiivistä oppimista erilaisten sektoreiden ja alojen välillä. Jotta voimme vaikuttaa myönteisesti urheilijoiden ja urheiluympäristössä toimivien jokapäiväiseen elämään, meidän tulee kehittää strategioita, jotka yhdistävät kriittisen tutkimuksen käytäntöön. On myös tarpeen oppia niiden henkilöiden kokemuksista, jotka ovat onnistuneesti huomioineet sukupuolinäkökulman urheilukontekstissa.

Lisäksi meidän on oltava valmiita päästämään irti tämänhetkisistä ”parhaista toimintatavoista” ottamalla huomioon ja käyttämällä sukupuolinäkökulman huomioivia lähestymistapoja. Näin toimiminen mahdollistaisi paikallisten kulttuurien toimintavat huomioonottavan tilanne-riippuvaisen, monesti globaalissa diskurssissa ylenkatso- tun tiedon tuottamisen. Urheilupiireissä on tullut tavaksi luottaa kokemukseen ja osaamiseen strategioiden kehittämisen käyttöönotossa tutkimuksen kustannuksella. Mielestämme tutkimukseen panostaminen on kriittisen tärkeä pohja käyttöönoton kehittämisessä sekä tuloksien ja prosessien käyttöönoton arvioinnissa. Soveltamalla monitieteistä lähestymistapaa kehitämme sukupuolinäkökulman huomioivia tapoja tukea työuria, terveyttä, ja hyvinvointia urheilussa. ♦

LÄHTEET

- Lehtonen, K., Oja, S., & Hakamäki, M. 2022. Liikunnan ja urheilun tasa-arvo Suomessa 2021. Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisu 2022:5. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/163828>
- Lämsä, J. 2018. Ammattiurheilijoiden määrä tasaaisessa kasvussa. <https://kihu.fi/arviointi-ja-seuranta/ammattiurheilijoiden-maara-tasaaisessa-kasvussa>
- McGannon, K. R., McMahon, J., & Price, J. 2018. Becoming an athlete father: A media analysis of first time father tennis star Andy Murray and the implications for identity. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(6), 670–687
- McPherson, D. 2019. You throw like a girl: The Blind Spot of Masculinity. Akashic Books.
- Norman, L., & Simpson, R. 2022. Gendered microaggressions towards the “only” women coaches in high-performance sport. *Sports Coaching Review*, 1–21.
- Polk, M. 2015. Transdisciplinary co-production: Designing and testing a transdisciplinary research framework for societal problem solving. *Futures*, 65, 110–122.
- Ryba, T. V., Ronkainen, N. J., Douglas, K., & Aunola, K. 2021. Implications of the identity position for dual career construction: Gendering the pathways to (Dis) continuation. *Psychology of Sport and Exercise*, 53, 101844.
- Saarinen, M., Ryba, T. V., Kavoura, A., & Aunola, K. 2023. “Women easily feel that they have lost a year if they don’t ski faster”: Finnish ski coaches’ discursive constructions of gendered dual career pathways. *Psychology of Sport and Exercise*, 64, 102322.
- Scott, T., Smith, S. V., Darroch, F. E., & Giles, A. R. 2022. Selling vs. Supporting Motherhood: How Corporate Sponsors Frame the Parenting Experiences of Elite and Olympic Athletes. *Communication & Sport*, 21674795221103415.
- Suomen Valmentajat. 2022. Valmentaa kuin nainen. <https://www.suomenvalmentajat.fi/yhdistys/hankkeet/valmentaa-kuin-nainen/>
- Turpeinen, S., Jaako, J., Kankaanpää, A., & Hakamäki, M. 2012. Liikunta ja tasa-arvo 2011. Sukupuolten tasa-arvon nykytila ja muutokset Suomessa. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2011:33. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75383/OKM33.pdf?sequence=1>



JOUKO KOKKONEN

Niko Tynkkynen: ”Elintapojen ja epäsuotuisan perimän vaikutus ikään kiinnostaa”

FM Niko Tynkkynen tutkii geneettisen perimän vaikutusta sairastavuuteen ja eliniän pituuteen. Tynkkynen sai Vuoden nuoren tutkijan palkinnon Liikuntalääketieteen päivillä marraskuussa 2022.

TYNKKYNYN (28) ON KOTOISIN PUNKAHARJULTA Savonlinnasta, jossa hän kävi peruskoulun ja lukion. Hän kertoo kaikenlaisen biologian olleen aina lähellä sydäntään.

– Lapsuudessani asuessani maalla olin hyvin kiinnostunut tutkiskelemaan luontoa, lukemaan biologiaan liittyviä kirjoja ja katsomaan eri biologian aiheisiin liittyviä dokumentteja.

Lukion jälkeen Tynkkynen pääsi opiskelemaan solu- ja molekyylibiologiaa Jyväskylän yliopistoon. Hän valmistui kesällä 2020 filosofian maisteriksi Jyväskylän yliopiston bio- ja ympäristötieteiden laitokselta pääaineenaan solu- ja molekyylibiologia. Jo maisteriopintojen aikana hän työskenteli kesällä professori Marja Tirolan syöpätutkimusta tehneessä tutkimusryhmässä tutkimusapulaisena.

Pro gradu -tutkielmaan tehdessään Tynkkynen toimi tutkimusavustajana Keski-Suomen keskussairaalan patologian osastolla keuhkosityöpätutkimuksessa. Valmistumisen jälkeen hän oli jonkin aikaa töissä professori Tirolan tutkimusryhmässä. Työsuhteen päätyttyä Tynkkynen haki töitä eri tutkimusryhmistä liikuntatieteellisestä tiedekunnasta, jossa hän oli kuullut tehtävän myös biologisia tutkimuksia.

– Yllätyksekseni minulle tarjottiinkin väitöskirjapaikkaa apulaisprofessori Elina Sillanpään tutkimusryhmässä. Väitöskirjani aihe, geenien ja elintapojen vaikutukset kardiometabolisten sairauksien riskiin ja pitkäikäisyyteen, on houkutteleva, sillä se käsittelee omia mielenkiinnon kohteitani. Kaiken lisäksi oli hienoa päästä väitöskirjatutkijaksi liikuntatieteelliseen tiedekuntaan, sillä liikunta on ollut minulle tärkeää nuoruuden yleisurheilutaustan ja terveyden ylläpidon takia.

Tynkkynen kertoo, että väitöskirjassaan hänellä on tarkoituksena tutkia, miten geneettinen perimä vaikuttaa sairastavuuteen ja eliniän pituuteen. Kiinnostuksen kohteena on perimän vaikutus sekä elintapoihin, kuten terveyskäyttäytymiseen – esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden että sairastumisriskiin ja eliniän pituuteen.



Kuva: Laura Kanerva

– Perimä voi vaikuttaa sairastumisriskiin joko suoraan tai välillisesti elintapojen kautta. Parhaillaan teen tutkimusta pitkäikäisyyden perinnöllisyyteen liittyen.

Aihe kiinnostaa Tynkkystä, sillä se antaa mahdollisuuden tehdä elinikään ja sairauksiin liittyvää geneettistä tutkimusta. Samalla hän voi opetella geneettisen riskin arvioimisen uusimpia analyysimenetelmiä. Tynkkynen kertoo alan kehittyneen nopeasti viime vuosina. Tutkimusryhmän käyttämiä menetelmiä ei ole juuri hyö-

dynnetty liikuntatieteellisessä tutkimuksessa. Tynkkynen yhdistää tutkimuksessaan biologian ja lääketieteen samaan kokonaisuuteen. Osana väitöskirjatyötä hän saa kehittää tilastotieteeseen ja data-analytiikkaan liittyviä taitojaan, joilla on varmasti käyttöä tulevaisuudessa.

– Itselleni ajankohtaisia kysymyksiä ovat, kuinka laajasti ihmisen perimä määrittää elinikäämme, ja välittykö geneettinen riski sairastavuuden kautta. Minua kiinnostaa, miten paljon ihminen voi omilla elintavoillaan pienentää epäsuotuisan perimän aiheuttamaa eliniän lyhenemisriskiä. Odotan tutkimusten tarkentavan, mitkä geenit ovat kausaalisissa yhteyksissä elinikään ja pitkäikäisyyteen.

Tynkkynen kertoo opintoihinsa ja alkavalle tutkijanuralleen mahtuvan kaksi huippuhetkeä. Ensimmäisenä on jäänyt mieleen Suomen kulttuurirahaston Etelä-Savon rahasto pro gradu -tutkielmasta myöntämä apuraha. Toinen huippuhetki oli Vuoden nuori tutkija -palkinto vuoden 2022 Liikuntalääketieteen päivillä. Tynkkynen kokee näihin hetkiin kietytyneen ajatuksen siitä, että hän on tekemässä arvokasta tutkimusta, jonka muutkin huomaavat.

Tutkijanura onkin alkanut suotuisissa merkeissä. Jotakin Tynkkynen tekisi toisin, jos voisi.

– Jos saisin palata ajassa taaksepäin, opiskelisin paljon enemmän tilastotiedettä ja bioinformatiikkaa. Näitä taitoja tarvitaan tulevaisuudessa tutkimuksessa entistä enemmän. Olisi ollut myös mielenkiintoista jatkaa yleisurheiluharrastusta pidemmälle, nähdäkseni miten rahkeeni siinä olisivat riittäneet. ♦

Lääketiede

EERO HAAPALA

eero.a.haapala@jyu.fi

Aamujumppa edistää sydänterveyttä

SYDÄN- JA VERISUONITAUDIT HEIKENTÄVÄT toimintakykyä ja lisäävät huomattavasti ennen aikaisten kuolemien määrää. Ajoittamalla liikkumisen ihanteellisesti voi tehostaa liikunnan merkitystä sydänterveydelle. Tuoreessa tutkimuksessa aamupäivisin harrastettu runsaampi liikkuminen vähensi sepelvaltimotaudin vaaraa sekä aivoverenkiertohäiriöiden riskiä.

Albalakin ja kumppaneiden yli 85 000 aikuisen osallistujan tutkimuksessa sepelvaltimotaudin ja aivoverenkiertohäiriön riski oli matalampi runsaammin liikkuvilla osallistujilla kuuden vuoden seurannan aikana. Aamupäivän tunteina liikkuneilla oli matalampi sepelvaltimotaudin ja aivoverenkiertohäiriön riski myös silloin, kun kokonaisliikunnan määrä oli huomioitu analyyseissä. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin, että myös vähän liikkuvilla myöhäis-aamupäivän tunteina mitattu runsas liikkuminen vähensi sepelvaltimotaudin vaaraa. Runsaampi liikkuminen yöllä ja hyvin aikaisin aamulla puolestaan kasvatti sydän- ja verisuonitautien riskiä.

Sopiva määrä liikkumista mihin aikaan tahansa on kiistatta terveydelle edullista. Ajatus liikunnan terveysvaikutusten optimoinnista ajoittamalla liikkuminen tiettyyn aikaan päivästä on kuitenkin kiehtova. Aamuinen liikunta

saattaa auttaa hillitsemään ruokailunjälkeistä verensokerin ja rasvojen nousua ja siten vähentää sydän- ja verisuonitautien vaaraa. Albalakin ja kumppaneiden tutkimus ei myöskään tue ”voittajatunnin” erinomaisuutta, koska liikkuminen yöllä ja varhain aamulla eivät ainakaan edistäneet sydänterveyttä. On kuitenkin syytä muistaa, että nämä havainnot saattavat liittyä esimerkiksi yötyöhön ja riittämättömään uneen.

LÄHDE

Albalak, G., Stijtes, M., van Bodegom D., Jukema, J. W., Atsma, D. E., van Heemst, D. & Noordam, R. 2022. Setting your clock: associations between timing of objective physical activity and cardiovascular disease risk in the general population. *European Journal of Preventive Cardiology* 2022. <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwac239>

Tarvitaanko verifikaatiotestiä maksimaalisen hapenottokyvyn mittaamisessa?

MAKSIMAALINEN HAPENOTTOKYKY kuvaa keuhkojen ja verenkiertoelimistön kykyä kuljettaa happea työskenteleville luustolihaksille ja niiden kykyä hyödyntää happea ener-



Kuva: Antero Aaltonen

giantuotossa. Maksimaalinen hapenottokyky on yhdistetty muun muassa pienempään valtimosairauksien sekä enenaikaisen kuoleman vaaraan.

Vaikka maksimaalinen hapenottokyky on yksi käytetyimmistä liikuntafysiologisista suureista, todellisen maksimaalisen aerobisen kapasiteetin mittaamisen luotavuudesta kiistellään edelleen. Perinteisen nousujohteisen kuormituskokeen täydentäminen erillisellä verifikaatiotestillä on yleistynyt viime vuosien aikana. Verifikaatiotestillä on pyritty varmistamaan, onko todellinen maksimaalinen aerobinen kapasiteetti saavutettu.

Succi ja kumppanit havaitsivat, että nousujohteisessa kuormituskokeessa saavutettu maksimaalinen hapenottokyky oli yhtä korkea tai korkeampi kuin verifikaatiotestissä saavutettu maksimaalinen hapenottokyky. Huolimatta eroista testien välillä, maksimaalinen hapenottokyky oli hyvin toistettava molemmissa testimuodoissa.

Tutkimuksen merkittävin löydös liittyi kuitenkin nousujohteisen kuormituskokeen ja verifikaatiotestin yhteneväisyyteen erikuntoisilla koehenkilöillä. Matalampikuntoisilla koehenkilöillä (<52 mL x kg x min)) verifikaatiotestin tulos oli lähes identtinen nousujohteisen kuormituskokeen tuloksen kanssa, mutta parempikuntoiset koehenkilöt saavuttivat selvästi korkeampia hapenkulutuksen arvoja nousujohteisessa kuormituskokeessa. Tutkimukseen osallistui kymmenen nuorta miestä. Tutkittavat suorittivat maksimaalisen nousujohteisen kuormituskokeen juoksumatolla kahdesti. Molempien testien jälkeen koehenkilöt suorittivat verifikaatiotestin, joka vastasi 90 prosenttia maton nopeudesta ja 50 prosenttia maton kulmasta nousujohteisessä testissä.

Vaikka tämän tutkimuksen mukaan verifikaatiotesti ei olisi tarpeen maksimaalisen hapenottokyvyn todentamisessa, on tuloksia syytä tarkastella kriittisesti. Erityisesti hyväkuntoisilla miehillä nousujohteinen kuormituskoe tuotti korkeammat maksimaalisen hapenottokyvyn arvot. On mahdollista, että tässä tutkimuksessa verifikaatiotestissä käytetty kuormitustaso oli liian matala. Siksi tuloksiin on syytä suhtautua varauksella. On myös mahdollista, että supramaksimaalisella testillä myös heikompien kuormitustason taso olisi voinut myös nousta nousujohteisessa kuormituskokeessa saavutettuja arvoja korkeammiksi. Tutkittavaa siis riittää edelleen.

LÄHDE

Succi, P. J., Benitez, B., Kwak, M. & Bergstrom, H. C. 2023. Methodological considerations for the determination of VO_{2max} in healthy men. *European Journal of Applied Physiology* 2023;123:191-199.

Sosiaalisen median käyttö muokkaa nuorten aivoja

SOSIAALINEN MEDIA ON LÄSNÄ lähes kaikkien kännyköissä, mikä mahdollistaa ympärivuorokautisen sosiaalisen vuorovaikutuksen sekä ärsyketulvan. Sosiaaliseen mediaan liittyy usein tarve seurata ja tarkistaa uusien päivitysten, kommenttien ja tykkäysten tila. Sosiaalisen median käytöllä on ajateltu jo pitkään vaikuttavan haitallisesti lasten ja nuorten kehitykseen. Tuoreessa aivotutkimuksen menetelmiä hyödyntäneessä tutkimuksessa sosiaalista median käyttö näyttää todella muovaavan nuorten aivojen kehitystä.

Maza työtovereineen tutki, onko altistuminen sosiaaliseen medialle yhteydessä toiminnallisella magneettikuvausella mitattuun aivojen toiminnalliseen kehitykseen kolmen vuoden seurannan aikana yhteensä 169 iältään 12-vuotiaan nuoren aineistossa. Nuoret jaettiin kolmeen ryhmään sen perusteella, kuinka usein he tarkistivat Facebookissa, Instagramissa ja Snapchatissa tapahtuvaa toimintaa.

Useasti sosiaalisia medioita tarkistavien mantelitumakkeen aktivaatio sosiaalisen palkitsemiseen liittyvän tehtävän aikana oli matalampi kuin harvoin tarkistavilla tutkimuksen alussa. Mantelitumakkeen aktiivisuus kuitenkin kasvoi usein sosiaalista mediaa käyttäneillä, mutta laski harvoin some-tilansa tarkistavilla. Mantelitumakkeen toiminta liittyy sosiaalisten signaalien havaitsemiseen, muistiin sekä mielihyvän kokemiseen. Samanlainen muutos havaittiin myös toiminnanohjauksen kannalta tärkeässä aivojen otsalohkossa.

Harvoin sosiaalisen median sisältöjä tarkistavien aivot näyttäisivät kontrolloivan paremmin impulsseja ja siksi auttavan hallitsemaan esimerkiksi sosiaalisen median jatkuvaa käyttöä. Usein sosiaalisen median sisältöjä tarkistavien nuorten aivot vaikuttavat puolestaan herkistyvän sosiaaliselle palautteelle ja siitä saatavalle mielihyvälle. Sosiaalisen median käyttö näyttää muovaavan nuorten aivoja, mutta tämän tutkimuksen perusteella ei ole vielä mahdollista sanoa, liittyvätkö havaitut aivotason muutokset mukautumiseen digitaaliseen elämäntapaan vai heikentävätkö ne mahdollisesti aivo- ja mielenterveyttä. Liikuntatutkimuksen näkökulmasta olisi myös mielenkiintoista tietää, muovaako liikunta sosiaalisen median käytön ja aivojen toiminnan välisiä yhteyksiä.

LÄHDE

Maza, M. T., Fox, K. A., Kwon, S.-J., Flannerly, J. E., Lidquist, K. A., Prinstein, M. J. & Telzer E. H. 2023. Association of Habitual Checking Behaviors on Social Media With Longitudinal Functional Brain Development. *JAMA Pediatrics* 2023. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.4924.

Liikunnan yhteiskuntatieteet

ELINA HASANEN
elina.hasanen@jyu.fi

Tutkimus voi toiseuttaa uuden tiedon sijasta

TUTKIMUSPROSESSIN VAIHEISSA on vaara ajautua tahattomasti toiseuttamaan kohteena olevaa väestönosaa. Silloin erehdytään korostamaan oletettua erilaisuutta sen sijaan, että uuden tiedon olisi mahdollista osoittaa aiempia käsityksiä vääriksi. **Tina Nobisin** ja **Nihad El-Kayedin** havainnot keskittyvät ulkomaalaistaustaisten tutkimukseen saksankielisissä julkaisuissa, mutta päähuomiot ovat tulkittavissa yleisemmin.

Toiseuttamaan voi erehtyä jo tutkimuskysymyksiä asettaessaan. Tutkimuksissa on lähdetty selvittämään esimerkiksi joidenkin tekijöiden vaikutuksia tietyn kulttuuritaustan omaavien liikuntakäyttäytymiseen ilman, että aiemmin olisi todettu juuri kulttuuritaustan selittävän erilaisuutta käyttäytymisessä. Toiseuttavaa on myös tutkia liikunnan kotouttavia vaikutuksia ilman, että olisi todettu kohderyhmän erityisesti tarvitsevan niitä. Lisäksi tutkimuskysymyksissä asetetaan usein ongelmaksi liikuntaan osallistumattomuus sen sijaan, että tutkittaisiin ongelmina liikunnassa ilmeneviä ulossulkevia ilmiöitä kuten rasismia.

Tarkkuutta vaaditaan myös teoreettisen viitekehyksen ja käsitteiden määrittelyssä. Integroinnin ja maahanmuuttajuuden käsitteet yhdistetään usein toisiinsa kyseenalaistamatta niiden yhteyttä, integroinnin tarvetta ja tavoitteita. Vaarana on myös piilevä hierarkia, jossa kantaväestön kulttuuri ja kontaktit kantaväestöön ovat arvokkaimpia. Tutkimus voi esimerkiksi perustua oletukseen siitä, että liikuntaseurojen toimintaan osallistumattomuus osoittaa ulkomaalaistaustaisilla olevan puutteita ja ongelmia.

Ylikorostamisen ja hierarkisoinnin kompastuskivet uhkaavat myös tutkimuksen empiirisissä vaiheissa sekä tuloksia esitettäessä ja tulkittaessa. Ulkomaalaistaustaisia on monesti verrattu kantaväestöön ilman aineistoa tästä kontrolliryhmästä. Joskus on oiottu analysointimenetelmässä, esimerkiksi selvitetty maahanmuuttotaustan yhteyttä johonkin mutta jätetty huomiotta muiden mahdollisten tekijöiden rooli. Tuloksissa on hairahduttu antamaan maahanmuuttotaustalle isompi painoarvo selittäjänä kuin mihin aineiston selitysvoima ulottuu. Hierarkisointia taas on esittää tutkittujen arvot ja käyttäytyminen haitallisina tai puutteellisina normista poikkeamisina.

Toiseuttamisen välttämiseksi on tärkeää tiedostaa, että sosiaalisten kategorioiden käyttämiseen sisältyy aina stereotyyppien vahvistamisriski. Ulkomaalaistaustaisten tarkasteluun tutkijat suosittelivat näkökulman laajentamista: tulee tarkastella esimerkiksi vallitsevien normien uusinta-

mista ja ulossulkemisen prosesseja. Uuden tiedon tulisi puhua myös tähän asti marginaaliin jätettyjen äänellä.

LÄHDE

Nobis, T., & El-Kayed, N. 2022. Othering in sport-related research: How research produces and reproduces images of 'the immigrant Other'. *European Journal for Sport and Society*, ahead-of-print, 1–19. <https://doi.org/10.1080/16138171.2022.2136128>

Viisi kävelyn ja pyöräilyn skenaariota

KÄVELYN JA PYÖRÄILYN KULKUMUOTO-OSUUDEN kasvattaminen kaupungeissa on liikenteen kestävyysmuutoksen oleellinen palanen. **Katariina Kiviluoto** tutkijakollegoineen on muodostanut liikennealan asiantuntijoiden näkemysten pohjalta vaihtoehtoiset tulevaisuuskuvat tälle muutokselle vuoteen 2034 mennessä.

Ensimmäisessä skenaariossa kehitys etenee pitkälti entiseen tapaan: kävely ja pyöräily ovat lisääntyneet hiukan, mutta yksityisautoilun valta-asema liikennejärjestelmissä ja päätöksenteossa on säilynyt. Toinen vaihtoehto on nimetty ”bussiliikenteen kuolemaksi”. Siinä kävely ja pyöräily ovat lisääntyneet hieman enemmän, raideliikenne on kasvanut ja asutus tiivistynyt junaratojen varsille.

Kolmas tulevaisuuskuvista maalaa ”pehmeiden kulkutapojen aikakauden”: ihmiset suosivat ilmastoystävällisiä ja terveellisiä elämäntapoja, yksityisautoilu on vähentynyt ja kävelyn, pyöräilyn sekä bussi- ja raideliikenteen asema on kohentunut. Tähän on tarvittu iso poliittisen ilmaston muutos EU:sta lähtien.

Neljännessä skenaariossa pääosaan on noussut julkisen liikenteen käyttö ja sen verkoston laajentaminen. Viides kuva lienee pessimistisin: elämäntavat nojaavat yhä yksityisautoiluun, vain tiiviissä keskustuissa on kunnolliset edellytykset kevyelle liikenteelle ja pyöräilytaidoitkin heikkenevät.

Tulevaisuuskuvat osoittavat kestävä liikenteen tavoittelun vaativan perusteellisia yhteiskunnallisia muutoksia. Delfoi-menetelmällä tuotetut skenaariot voivat olla hyödyksi liikennesuunnittelussa ja -politiikassa ja niiden avulla voidaan tunnistaa käytännön keinoja kävelyn ja pyöräilyn edistämiseksi.

LÄHDE

Kiviluoto K., Tapio P., Tuominen A., Lyytimäki J., Ahokas I., Silonsaari J. & Schwanen, T. 2022. Towards sustainable mobility – Transformative scenarios for 2034. *Transportation Research Interdisciplinary Perspectives*. Dec 1;16:100690.

Maantieteestä uutta tietoa polkemisen hyvinvointivaikutuksista

GORDON WAITT JA IAN BUCHANAN tarjoavat tutkimuskatsauksen pohjalta uuden näkökulman pyöräilyn hyvinvointivaikutusten tarkasteluun. Yleensä hyvinvointivaikutuksia käsitellään biolääketieteellisen tiedon pohjalta, jolloin terveysvaikutusten nähdään johtuvan esimerkiksi fyysisen rasituksen intensiteetistä ja kestosta ja olevan mitattavissa esimerkiksi painona tai verenpaineena. Maantieteellisessä viitekehyksessä polkeminen ja pyörällä eteneminen nähdään hyvinvoinnin lähteinä jo ilman rasituksesta seuraavia vaikutuksia.

Uudessa kehyksessä pyöräilyn hyvinvointivaikutuksia tutkittaisiin posthumanistisen ajattelun mukaisesti ja huomioiden paikkojen merkitykset. Tutkimusteemoihin kuuluisivat esimerkiksi kulkureittien ja liikenteen herättämät tunteet haavoittuvuudesta turvallisuuteen ja vapautteen sekä liikennetilän sosiaaliset hierarkiat. Maantieteel-

linen tieto voisi siten laajentaa ymmärrystä siitä, missä, miten ja miksi pyöräillen vietetty aika tuottaa terveys- ja hyvinvointivaikutuksia.

Tutkijoiden mukaan tällainen tutkimus tuottaisi pohjaa myös hyvinvointipolitiikalle, jossa pyöräily nähtäisiin moninaisemmin kuin vain aktiivisena kulkumuotona ja nopeuden sekä tehokkuuden ihanteiden kautta. Poliitiikka huomioisi esimerkiksi ihmisten erilaiset pyöräilyintressit, -taidot ja -tyylit sekä paikkojen roolin hyvinvoinnin tunteusten taustalla. Se myös tunnistaisi vaihtoehtoisia infrastruktuurin muotoja, mikä voisi tukea moninaisia polkemisen ja hyvin voimisen muotoja.

LÄHDE

Waitt, G., & Buchanan, I. 2022. Velomobilities: Cycling geographies and well-being. *Geography Compass*, e12672. <https://doi.org/10.1111/gec3.12672>



Kuva: Antero Aaltonen

Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

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

Urheilulukiossa opiskelevien miesten mielialat myönteisempiä kuin naisten

SUOMALAISILLA URHEILULUKIOLAISILLA löytyy neljänlaisia mielialaprofiileja. Tyypillisin oli lähes 40 prosentilla urheilulukiolaisista esiintynyt *pintaprofiili*. *Käänteinen Everest-profiili* kuvasi kolmannesta urheilulukiolaisista. *Jäävuoriprofiili* ja *Everest-profiili* olivat harvinaisempia. Kumpikin löytyi noin 13 prosentilla urheilulukiolaisista.

Heikura ja tutkimusryhmä tutkivat suomalaisten urheilulukiolaisten mielialaprofilien lisäksi miten sukupuoli, laji, arvosanat ja urheilusuoritus liittyvät tunnistettuihin profiileihin ja mielialahäiriöihin. Tutkimukseen osallistui 444 lukion toista luokkaa käyvää urheilulukiolaista ympäri Suomea. Edustettuina olivat sekä yksilö- että joukkuelajien urheilijat. Osallistujat vastasivat sähköiseen kyselyyn.

Pintaprofilissa kaikki mielialat olivat keskitasoa, mutta tarmokkuus jonkin verran muita alhaisempi. Sekä Everest-profilissa että jäävuoriprofilissa tarmokkuus oli keskitason yläpuolella, mutta muut mielialat olivat keskitason alapuolella. Everest-profilissa ero tarmokkuuden ja muiden mielialojen välillä oli kuitenkin selvästi suurempi kuin jäävuoriprofilissa. Käänteisessä Everest-profilissa muut mielialat olivat keskitason yläpuolella paitsi tarmokkuus, joka oli keskitason alapuolella.

Jäävuori- ja Everest-profiilit olivat selvästi tyypillisempiä miespuolisilla urheilulukiolaisilla. Miesopiskelijoiden mielialat näyttäytyivät myös myönteisimpinä kuin naisopiskelijoiden urheilulukiolaisten mielialat. Tutkijat totesivat, että naisopiskelijoilla saattaakin olla suurempi riski mielialahäiriöille ja suorituksen heikkenemiselle, joten eritoten he tarvitsevat tukea koulunkäynnin ja urheilun yhdistämiseen. Tutkijat huomauttavat, että murrosikäiset nuoret ovat usein aikuisia taipuvaisempia negatiivisille mielialoille kehitysvaiheessa tapahtuvien merkittävien psykologisten, fysiologisten ja sosiaalisten muutosten vuoksi. Sukupuolesta riippumatta väsyneiden urheilulukiolaisten kouluarvosanat olivat alhaisempia.

LÄHDE

Heikura, E. E., Aunola, K., Tolvanen, A., Ryba, T. V. & Selänne, H. 2023. Student-athletes' mood state profiles: The role of sports, sex, and performance level in sports and in school. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2158250>

Transsukupuolisten urheilijoiden inklusiota tuetaan vaihtelevasti

YLIOPISTOURHEILIJOIDEN ASETEET transsukupuolisia yksilöitä kohtaan olivat yleensä myönteisiä, mutta heidän osallistumistaan urheiluun ei koettu yhtä myönteiseksi. Lähes puolet yliopistourheilijoista olivat sitä mieltä, että transsukupuolisten yksilöiden ei tulisi saada pelata kilpajoukkueissa, vaikka kolme neljännestä heistä uskoikin pystyvänsä kilpailemaan samalla tasolla transsukupuolisten urheilijoiden kanssa.

Yliopistourheilijat tukivat transsukupuolisten inklusiota yksilöinä, mutta vastustivat sitä instituutiotasolla. Transsukupuolisten yksilöiden osallistumisen hyväksyivät useammin naiset ja henkilöt, joilla oli kokemusta sekajoukkueista. Sitä tukivat myös aiemmin transsukupuolisten yksilöiden kanssa joko urheilussa tai muutoin tekemisissä olleet. Vahvasti uskonnolliset henkilöt tukivat epätodennäköisemmin transsukupuolisten yksilöiden osallistumista ja kokivat olonsa epämukavammaksi

heidän seurassaan.

Goldbach ja tutkimusryhmä selvittivät Yhdysvalloissa toteutetussa poikkileikkaustutkimuksessa 270 nykyisen ja entisen yliopistourheilijan asenteita transsukupuolisia yksilöitä kohtaan sekä heidän suhtautumistaan transsukupuolisten yksilöiden inklusioon urheilussa. Lisäksi tutkijat selvittivät inklusion tuen vaihtelua suhteessa osallistujan omaan identiteettiin, transsukupuolisen yksilön biologiseen syntymäsuorukseen ja urheilukontekstiin.

Vastaukset olivat usein epäjohdonmukaisia, mikä saattoi tutkijoiden mukaan liittyä tietämättömyyteen ja väärinymmärryksiin transsukupuolisiin urheilijoihin liittyvän terminologian ja tiedon suhteen. Esimerkiksi transmiehestä puhuttaessa osa tutkittavista luuli sen tarkoittavan mieheksi syntynyttä henkilöä, vaikka todellisuudessa kyse on naiseksi syntyneestä henkilöstä, joka identifioi itsensä mieheksi. Yliopistourheilijat myös uskoivat transsukupuolisten urheilijoiden ja etenkin transnaisten omaavan urheilullisen etulyöntiaseman, vaikka tutkimuksissa suoraa fysiologista etua ei ole tunnistettu.

LÄHDE

Goldbach, C., Chambers-Baltz, S., Feeser, K., Milton, D. C., McDurmon, P. & Knutson, D. 2022. Transgender inclusion in competitive sport: Athletes' attitudes toward transgender athlete participation in intercollegiate sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2161109>

Transsukupuolisten osallistumisen hyväksyivät useammin naiset.

Riskinotto edellyttää psykologista turvallisuutta

VAPAASTI MIELIPITEENSÄ ILMAISEMAAN pystyvät urheilijat, jotka osaavat kommunikoida tehokkaasti ja kykenevät ratkaisemaan ongelmia ja ristiriitoja rakentavasti, tuntevat todennäköisemmin olonsa psykologisesti turvalliseksi joukkueovereidensa seurassa. Psykologisen turvallisuuden tunne vaikuttaa myönteisesti ihmissuhteiden laatuun ja mahdollistaa henkilökohtaisten riskinoton ilman pelkoa häpeästä tai nöyryyttämisestä. Urheilijoiden ja valmentajan välinen kommunikointi on avainasemassa kollektiivisen psykologisesti turvallisen sosiaalisen ympäristön luomisessa.

Jowett tutkimusryhmineen tutki psykologisen turvallisuuden luomisen edellytyksiä ja seurauksia kilpaurheilussa. Tutkimukseen osallistui 379 monissa lajeissa eri tasoilla kilpailevaa urheilijaa. Avoimuus ja rakentava konfliktien ratkominen olivat tutkimuksessa merkittävimpiä korkean psykologisen turvallisuuden edellytyksiä. Avoimuuteen sisältyi mm. mielipiteiden ilmaisu, palautteen antaminen ja omien tunteiden ilmaisu. Konflikteja ratkominen

puolestaan edellytti urheilijalta mm. tunteiden säätelyä, kärsivällisyyttä sekä pyrkimystä kuunnella ja ymmärtää valmentajaa. Tutkijat korostivat, että psykologisesti turvallinen ilmapiiri riippuu sekä valmentajan että urheilijoiden vuorovaikutusosaamisesta.

Valmentajan ja urheilijoiden välinen itsensä ilmaisemiseen kannustava ilmapiiri saattaa levitä joukkueen tai ryhmän sisällä mahdollistaen mm. virheiden tekemisen, ongelmien esiin nostamisen, vaikeiden kysymysten esittämisen ja erilaisuuden arvostamisen. Psykologisesti turvallisuudessa ilmapiirissä ryhmän jäsenet viihtyvät paremmin, ovat omia itsejään ja saavat itsestään enemmän irti. Psykologinen turvallisuus vaikutti merkittävästi urheilijoiden ja valmentajan väliseen yhteyteen, minkä vuoksi siihen kannattaisi aina panostaa.

LÄHDE

Jowett, S., Do Nascimento-Júnior, J. R. A., Zhao, C. & Gosai, J. 2023. Creating the conditions for psychological safety and its impact on quality coach-athlete relationships. *Psychology of Sport and Exercise*, 65. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102363>



Kuva: Antero Aaltonen

Liikuntapedagogiikka

KASPER SALIN
kasper.salin@jyu.fi

Asennoituminen liikuntaan voi olla ympäristösidonnaista

LASTEN VÄHENTYNYT FYYSINEN AKTIIVISUUS on huomattu kouluissa, jotka pyrkivät aktiivisemmin lisäämään liikuntaa ennen koulupäivää, sen aikana ja jälkeen. Oppilaiden päättöksiin vaikuttavat paljon olemassa olevat asenteet koululiikuntaa ja liikkumista kohtaan. Mercier kollegoineen halusi selvittää, miten oppilaiden asenteet ovat yhteydessä heidän liikkumiseensa.

Tutkimukseen osallistuneita 6.–8-luokkalaisia oli 948. He vastasivat kysymyksiin liikuntakäyttäytymisestä, liikunnan harrastamisen innokkuudesta ja asenteista liikuntaa sekä koululiikuntaa kohtaan.

Tulokset osoittivat, että tyttöjen ja poikien käsitykset liikunnasta ja koululiikunnasta ovat erilaisia. Myönteisiä ja kielteisiä asenteita liikuntaa ja koululiikuntaa kohtaan tulisi tulkita erillisinä osatekijöinä ja niitä tulisi siksi mitata erikseen. Tämä tarkoittaa mm. sitä, että osa oppilaista suhtautuu myönteisesti liikuntaan, mutta ei koululiikuntaan. Myönteiset asenteet liikuntaa ja koululiikuntaa kohtaan heikkenevät iän myötä, ja tytöt suhtautuvat molempiin kielteisemmin kuin pojat.

Jatkossa olisi tärkeää pyrkiä ylläpitämään myönteisesti liikuntaan suhtautuvien oppilaiden asenteita ja lisäämään ylipäättään liikuntaa. Koska osa negatiivisesta suhtautumisesta liikuntaan johtuu koulusta, tulisi pohtia millaisia mahdollisuuksia on tarjota liikuntaa myös koulupäivän ulko-



Kuva: Antero Aaltonen

puolella ja sitä kautta vahvistaa positiivista asennoitumista liikuntaa kohtaan. Myönteisen asenteen ylläpito ja sen edistäminen korostuu iän myötä erityisesti tytöillä.

LÄHDE

Mercier, K., Simonton, K., Centeio, E., Barcelona, J. & Garn, A. 2022. Middle school student's attitudes toward physical activity and physical education, intentions, and physical activity behavior. *European Physical Education Review* 29(1), 40–54.

Käänteinen oppiminen voi tuoda uutta potkua liikuntatunneille

TEKNOLOGIAN INTEGRAATIO OPETUKSEEN etenee nopeasti ja tarjoaa uusia mahdollisuuksia sen tueksi. Yksi lisääntyvä didaktinen lähestymistapa on käänteinen oppiminen (*flipped learning*), joka hyödyntää digitaalisia lähteitä antaen vinkkejä tai ohjeita ennen varsinaista oppituntia. Varsinaisella tunnilla hyödynnetään tehokkaasti käytettävissä olevaa aikaa ja keskitytään tarkemmin sisältöön, johon oppilaat ovat tutustuneet jo aiemmin. Tämä luonnollisesti lisää aktiivista oppimista tunnin aikana.

Østerlie (2022) kollegoineen tekivät kartoittavan katsauksen (*scoping review*) käänteisen oppimisen käytöstä liikunnanopetuksessa. He löysivät yhteensä 16 hakutermeihin sopivaa tutkimusta. Tutkimuksissa hyödynnettiin erilaisia digitaalisia alustoja, joissa oppilaat pääsivät näkemään ennalta mm. erilaisia harjoitusvideoita. Harjoitusai-ka vaihteli kahdesta viikosta jopa 14 viikkoon.

Tutkimusten sisältö ja metodit vaihtelivat melkoisesti, mutta suurin osa niistä keskittyi motivaatioon ja oppimiseen. Kymmenessä tutkimuksessa raportoitiin käänteisen oppimisen vaikuttaneen positiivisesti oppilaiden motivaatioon ja yhdeksän tutkimusta osoitti kuinka käänteinen oppiminen voi tukea oppimista. Muut tutkimukset osoittivat, että käänteinen oppiminen voi lisätä motoristen taitojen oppimista ja autonomiaa oppitunneilla. Lisäksi käänteinen oppiminen voi lisätä myönteistä asennoitumista tai tyytyväisyyttä liikunnanopetukseen.

Käänteinen oppiminen näyttäisi vaikuttavan positiivisesti oppimiseen ja sen käyttöä joidenkin sisältöalueiden oppimiseen olisi aiheellista pohtia. Lisäksi käänteinen oppiminen voi opettaa teknologian hyödyntämistä omatoimisen liikunnan edistämisessä.

LÄHDE

Østerlie, O., Sargent, J., Killian, C., Garcia-Jaen, M., García-Martínez, S., & Ferriz-Valero, A. 2022. Flipped learning in physical education: A scoping review. *European Physical Education Review*. 29(1), 125–144

Aktiiviset oppitunnit edistävät oppimista ja liikuntataitojen kehittymistä

LIIKUNNALLISESTI AKTIIVISTEN OPPITUNTIEN on havaittu parantavan oppimistuloksia. Silti ei tunneta niiden vaikutuksia kognitiivisiin toimintoihin ja motoristen taitojen kehitykseen.

Magistro kollegeineen halusi selvittää, miten fyysisen aktiivisuuden sisällyttäminen matematiikan tunneille vaikuttaa kognitiivisiin taitoihin ja motorisiin taitoihin kahden vuoden aikana alakouluikäisillä. Tutkimukseen osallistui yhteensä 82 lasta (keski-ikä 6,6 vuotta \pm 0,3 vuotta) (45 % tyttöjä). Interventioryhmään (n = 36) kuuluvilla oli yhteensä kahdeksan tuntia fyysisesti aktiivisia tunteja. Kontrolliryhmällä (n = 46), oli tavallisia tunteja. Molemmille ryhmille suoritettiin TGMD-3 -mittarin mukainen testistö, joilla arvioitiin motorisia taitoja. Tämän lisäksi kumpikin ryhmä teki joukon kognitiivisia toimintotestejä.

Fyysisesti aktiiviset matematiikan tunnit johtivat suurempiin parannuksiin kaikissa kognition mittareissa verrattuna kontrolliryhmään (numeroväli eteenpäin, $p < 0,001$, numeroväli taaksepäin $p = 0,017$, vapaa sanan muistaminen, $p < 0,001$, valikoiva visuaalinen huomio, $p < 0,001$, verbaalinen sujuvuus, $p < 0,001$, aritmeettinen $p < 0,001$). Tämän lisäksi interventioryhmän yleispisteet TGMD-3 testeissä ($p < 0,001$) paranivat enemmän kuin kontrollijoukolla. Yhtä lailla kohentuivat liikkumisen ($p < 0,001$) ja kohteen hallinnan ($p < 0,001$) tulokset.

Fyysisesti aktiivisten matematiikan interventio näyttää tarjoavan synergistisiä etuja suhteessa kognitiiviseen ja motoriseen kehitykseen, jotka ovat kriittisiä optimaalisen kehityksen kannalta lapsuusvuosina.

LÄHDE

Magistro, D., Cooper, S. B., Carlevaro, F., Marchetti, I., Magno, F., Bardaglio, G., Musella, G. 2022. Two years of physically active mathematics lessons enhance cognitive function and gross motor skills in primary school children. *Psychology of Sport and Exercise* 63: 102254.



Tiedekirja

**KÄY SISÄÄN
TIETEEN OMAAN
VERKKOKAUPPAAN**

WWW.TIEDEKIRJA.FI

Tutkimusta ja tietoa
Tiedekirjasta!

Löydät myös Liikuntatieteellisen Seuran julkaisut meiltä.

Tieteen puolesta.

MINTTU KORSBERG, LitM
väitöskirjatutkija
Tampereen yliopisto
minttu.korsberg@gmail.com

Tiedolla johtamisen paradoksi julkisessa liikuntahallinnossa

Tiedon väitetään ohjaavan toimintaa kuntien liikuntahallinnossa, mutta tämä ei näy systemaattisina toimenpiteinä. Tiedolla johtaminen näyttäyty poliittisessa toimintaympäristössä paradoksina. Tavoitteeksi olisikin otettava tiedolla informoitu päätöksenteko.

TIEDOLLA JOHTAMISEN KEHITTÄMINEN on julkishallinnossa tarpeen sekä hyödyllisyyden että velvollisuuden vuoksi. Tietoperusteiset toimintatavat voivat edesauttaa monimutkaisten yhteiskunnallisten ongelmien, kuten väestön riittämätön liikkuminen, vaikuttavuusketjuihin kiinnipääsemistä. Tiedämme, että valtaosa suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi, mikä heikentää niin yksilöiden terveyttä ja elämänlaatua kuin kuormittaa julkista taloutta. Väestön liian vähäinen fyysinen aktiivisuus on kuitenkin monimutkainen yhteiskunnallinen ilmiö, jonka syitä ja seurauksia on vaikea hahmottaa ja johon vaikutetaan monilla hallinnonaloilla.

sista liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi, mikä heikentää niin yksilöiden terveyttä ja elämänlaatua kuin kuormittaa julkista taloutta. Väestön liian vähäinen fyysinen aktiivisuus on kuitenkin monimutkainen yhteiskunnallinen ilmiö, jonka syitä ja seurauksia on vaikea hahmottaa ja johon vaikutetaan monilla hallinnonaloilla.



Kuvitus: Antero Airos

Parhaimmillaan julkisten resurssien käyttö tehostuu ja todennäköisyys politiikkatoimien onnistumiselle kasvaa, kun valmistelun ja päätöksenteon taustalla on käytettävissä laadukasta tietoa sekä kohdeilmiöstä että erilaisista keinoista. Oleellista on, että tietoa hyödynnetään politiikkasyklin kaikissa vaiheissa: tavoitteiden määrittelyssä, toimenpiteiden valinnassa ja toimeenpanossa sekä seurannassa ja arvioinnissa. Julkisen varainkäytön legitimointi myös edellyttää tietoperusteisuutta ja läpinäkyvyyttä – sen kuvaamista, miten eri politiikkatoimiin on päädytty ja mitä toimilla on saatu aikaan.

Systemaattisuudessa kehitettävää

Kansainvälisessä, kuuden EU-maan REPOPA-tutkimuksessa (REsearch into POLicy to enhance Physical Activity) kehitetyllä mittarilla voidaan tarkastella ja arvioida tiedolla johtamisen tilaa (Tudisca ym. 2018.). Mittari sisältää 25 indikaattoria, neljään teemaan jaoteltuna:

- 1) **Henkilöstö:** päätöksentekoon ja sen valmisteluun osallistuvien henkilöiden osaaminen, verkostoituminen ja tiedolla johtamiseen tarvittavat taidot
- 2) **Aineisto ja asiakirjat:** tiedon etsiminen ja käyttäminen politiikkaprosessiin liittyvissä aineistoissa ja asiakirjoissa
- 3) **Viestintä ja osallisuus:** politiikkaprosessin aikana tapahtuva kaksisuuntainen viestintä, tiedottaminen eri kohderyhmille sekä kuulemis- ja osallistamismenetelmien käyttö
- 4) **Seuranta ja arviointi:** seurannan ja arvioinnin käytänteet sekä eri toimijoiden osallistuminen tieteellisen tiedon käytön seurantaan ja arviointiin politiikkaprosessissa.

Hioin kollegoideni kanssa (Korsberg ym. 2021) REPOPA-mittarin sanoituksen suomalaisten kuntien liikuntahallintoon sopivaksi. Tiedolla johtamisen tilaa arvioitiin yli 10 000 asukkaan kuntien liikunnasta vastaavilta viranhaltijoilta kerätyn empiirisen aineiston perusteella. Viranhaltijat kokivat, että heillä on käytettävissään paljon tietoa, johon valmistelutyö myös perustuu. REPOPA-mittarilla arvioituna tiedolla johtamisen toimet näyttäytyivät kuitenkin vähäisinä ja epäsystemaattisina. Tiedolla johtamisen toimenpiteet liittyivät yleisimmin viestintään ja osallisuuteen ja vähiten seurantaan ja arviointiin.

Tiedolla johtamisen toimet eivät näytäkään olevan järjestelmällinen osa poliittishallinnollisen valmistelun prosesseja kuntien liikuntahallinnossa. Käytännössä tiedolla johtamista vaikuttaa tapahtuvan, mutta se ei ole todennettavissa REPOPA-mittarin avulla, koska erilaiset käytänteet ovat vain harvoin sovittuja ja näkyviä.

REPOPA-mittari operationalisoi tiedolla johtamisen

Tiedolla johtaminen on julkishallinnon muotikäsite, joka jää tyhjäksi ihanteeksi, ellei sen merkitystä määritellä. REPOPA-mittarilla tai muilla vastaavilla työkaluilla voidaan operationalisoida, mitä tiedolla johtamisella tarkoitetaan käytännössä. Mittari suuntaa huomiota esimerkiksi siihen, koulutetaanko henkilöstöä tutkimustiedon käyttöön, viitataan ohjaavissa asiakirjoissa tieteellisiin tutkimuksiin tai muuhun näyttöön sekä osallistetaanko tutkijoita ja

muita sidosryhmiä päätöksenteon valmisteluun, seurantaan ja arviointiin.

REPOPA-mittari havainnollistaa lisäksi, ovatko tiedolla johtamisen eri käytänteet sovittuja. Tällä tavoitteellaan sitä, että tiedolla johtaminen ei olisi sidoksissa henkilöön, vaan organisaatiossa olisi määriteltynä ja sovittuna toimintatavat, jotka toistuisivat järjestelmällisesti kaikissa valmisteluprosesseissa.

On ilmeistä, että REPOPA-mittari ei sisällä kaikkia tiedolla johtamisen käytänteitä. Esimerkiksi informaation hallintaan, tietojärjestelmien käyttöön ja tiedon siirtoon liittyviä toimintatapoja ei tavoiteta kyseisellä mittarilla. Yleisellä tasolla REPOPA-mittaria voidaan kuitenkin pitää hyödyllisenä työkaluna, sillä sen avulla voidaan tehdä näkyväksi keskeisiä ongelmakohtia ja kannustaa toimijoita ryhtymään konkreettisiin kehittämistoimenpiteisiin.

Kohti tiedolla informoitua päätöksentekoa

Tiedolla johtamisen, kuten myös tietoperusteisuuden, käsitteet sisältävät ajatuksen, että juuri *tieto* on toimintaa ohjaava ajuri. Tiedolla johtamiseen liittyy poliittishallinnollisessa toimintaympäristössä kuitenkin tiettyjä erityispiirteitä, mihin viittaa myös saamani (Korsberg 2021 ym.) tutkimustulos: kuntien liikunnasta vastaavat viranhaltijat arvioivat, että liikuntaan liittyvän päätöksenteon virkamiesvalmistelun perustuu luottamuselinten päätöksentekoa yleisemmin laaja-alaiseen tietopohjaan.

Tieteellisessä kirjallisuudessa on viimeisimmän kymmenen vuoden aikana otettu käyttöön *evidence-based policy making* -käsitteen rinnalla tai sijaan *evidence-informed policy making* -käsite. Evidence-informed eli *tiedolla informoitu* -käsite tunnistaa, että poliittisessa toimintaympäristössä päätöksenteko ei perustu ainoastaan tietoon. Poliittiset tekijät heikentävät tietoon perustuvien toimintatapojen käyttöä päätöksenteossa, sillä tutkimustieto on vain yksi kilpaileva perustelu henkilökohtaisten kokemusten ja mielipiteiden, poliittisten arvojen ja prioriteettien, resurssien sekä paikallisyhteisön tarpeiden ja toiveiden rinnalla (Head 2015).

Weberiläiseen dualismiin perustuvassa julkishallinnossa poliittiset päätöksentekijät edustavat kansalaisia tai kuntalaisia, kun taas virkakunta vastaa päätösten valmistelusta ja toimeenpanosta. Julkishallinnon tietoperusteisuuden tasoa kuvaa, missä määrin politiikkatoimien valmistelussa, toimeenpanossa sekä seurannassa ja arvioinnissa nojaututaan tietoon. Paradoksaalisen tiedolla johtamisen sijaan tavoitteeksi voitaisiinkin julkishallinnossa ottaa laadukas tiedolla informoitu päätöksenteko. ♦

LÄHTEET

Head, B. W. 2015. Toward more "Evidence-Informed" Policy Making? Public Administration Review 76 (3), 472–484.

Korsberg, M., Ståhl, T., Ylöstalo, T. & Stenvall, J. 2021. Johdetaanko kuntia tiedolla? Tiedolla johtamisen tila liikuntahallinnossa REPOPA-mittarin perusteella. Liikunta & Tiede 58 (5), 93–101.

Tudisca, V., Valente, A., Castellani, T., Stahl, T., Sandu, P., Dulf, D., Spitters, H., Van de Goor, I., Radl-Karimi, C. ym. 2018. Development of measurable indicators to enhance public health evidence-informed policy-making. Health Research Policy and Systems 16 (47).

PÄIVI PELKONEN
asiantuntija
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
päivi.pelkonen@thl.fi

TIMO STÅHL, TtT
johtava asiantuntija
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
timo.stahl@thl.fi

VESA SAARISTO
asiantuntija
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
vesa.saaristo@thl.fi

Ovatko kuntien liikuntahallinnot valmiita johtamaan muutosta tiedolla?

Kuntien rooli laadukkaiden hyvinvointia ja terveyttä edistävien palveluiden ja elinympäristöjen tuottajana säilyy sote-uudistuksesta huolimatta. Muutoksessa tiedolla johtaminen korostuu kaikilla toimialoilla – myös liikunnassa.



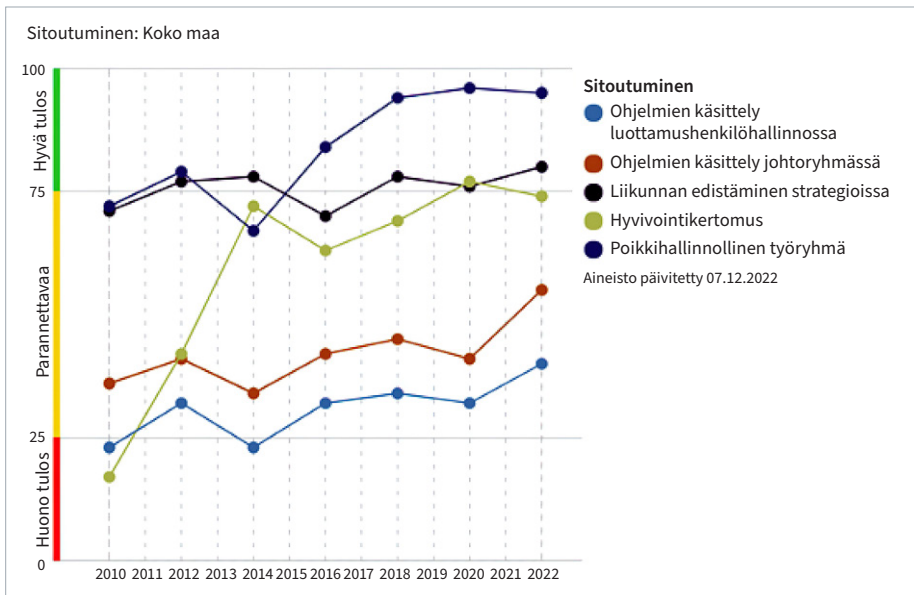
Kuva: Antero Aaltonen

LIIKUNTALAIN (390/2015) MUKAAN yleisten edellytysten luominen paikallistasolla on kuntien vastuulla. Kunnan tulee järjestää edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle järjestämällä liikuntapalveluita sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioiden, tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta ja rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja.

Tarkastelemme artikkelissa, miten kunnat hyödyntävät saatavilla olevia tietoja joko eri toimijoiden tai kunnan itsensä kerääminä. Lähtökohdiana on keväällä 2022 toteutettu Teaviisari-tiedonkeruu ”Liikunta kunnan toiminnassa”.

Kuntien sitoutuminen liikunnan edistämiseen strategiasolla on vahvistunut vuosina 2010–2022 Suomessa (kuviot 1). Tämä näkyy muun muassa erilaisissa asiakirjoissa sekä kansallisten ohjelmien hyödyntämisessä.

Poikkihallinnollinen työ toteutuu kunnissa hyvin. Kunnista 83 prosenttia ilmoitti, että kunnassa toimii yksi tai useampi poikkihallinnollinen työ-



Kuvio 1. Kuntien strateginen sitoutuminen vuosina 2010–2022.

ryhmä, jossa liikunnan edistämistä käsitellään. Edelliseen vuoden 2020 tiedonkeruuseen verrattuna tilanne on pysynyt samalla tasolla. Vuosien 2010–2022 aikana poikkihallinnollinen työ on kuitenkin yleistynyt merkittävästi kunnissa.

Liikunta-aktiivisuus löytänyt tiensä hyvinvointikertomuksiin

Kuvaus kuntalaisten liikunta-aktiivisuudesta löytyy yhä useamman kunnan (72 %) hyvinvointikertomuksesta. Kuvaus on osa kaikkien yli 50 000 asukkaan kuntien hyvinvointikertomuksia. Pienten ja keskisuurten kuntien hyvinvointikertomuksiin se sisältyy hieman harvemmin (kuvio 2).

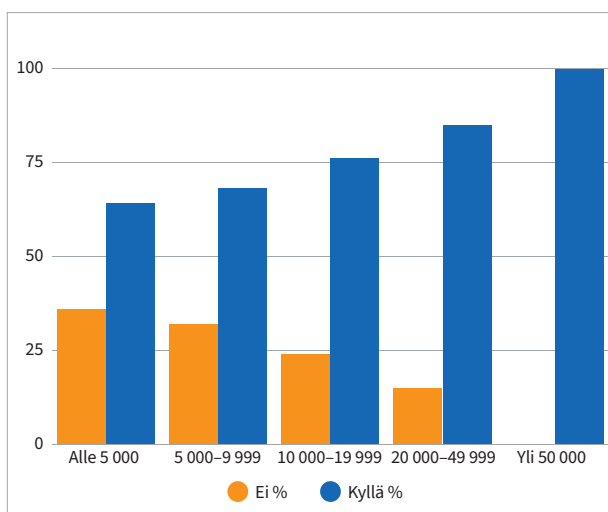
Hyvinvointikertomus- ja suunnitelma on eri hallinnonalojen toimijoiden kanssa yhteistyössä koostettu kuvaus kuntalaisten hyvinvoinnista ja terveydestä sekä tarvittavista toimenpiteistä niiden edistämiseksi. Tärkeä lakisääteinen asiakirja toimii tietojohtamisen työvälineenä ja strategia-työn sekä suunnittelun, seurannan ja arvioinnin välineenä.

Hyvinvointikertomus- ja suunnitelma on laadittava kunnanvaltuustolle valtuustokausittain. Se on myös toimitettava hyvinvointialueelle ja julkaistava kunnan verkkosivulla. Käytännössä hyvinvointisuunnitelma toimii vuosittaisen suunnittelun, seurannan ja arvioinnin välineenä, jolloin sillä vastataan kunnan velvoitteeseen raportoida kuntalaisten hyvinvoinnista ja terveydestä sekä niihin vaikuttavista tekijöistä ja toteutetuista toimenpiteistä valtuustolle vuosittain.

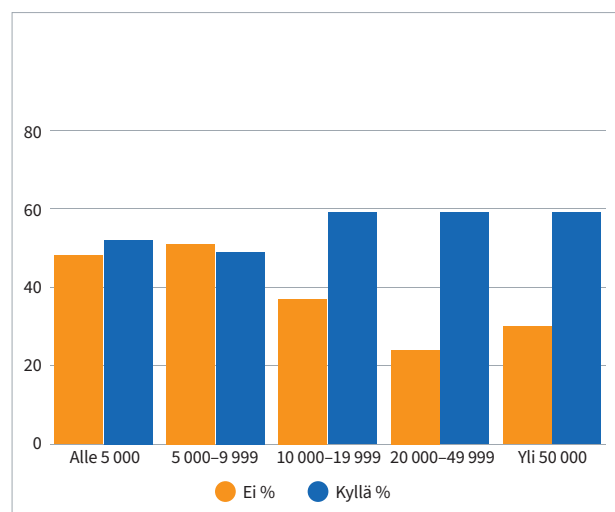
Liikuntaneuvonta vaatii kuntien ja hyvinvointialueiden saumatonta yhteistyötä

Hyvinvointikertomusten sisällöistä löytyy parannettavaa. Vain vähän yli puolet (57 %) kertomuksista sisälsi kuvauksen liikuntaneuvonnan toteutumisesta. Lisäksi kuvaus löytyi vain joka toisesta pienen kunnan ja kahden kolmasosan isojen kuntien hyvinvointikertomuksista (kuvio 3).

Liikuntaneuvonta on ammattilaisen antamaa yksilöllistä ohjausta liikunnalliseen, hyvinvointia ja terveyttä edis-



Kuvio 2. Kuvaus kuntalaisten liikunta-aktiivisuudesta hyvinvointikertomuksissa vuonna 2022.



Kuvio 3. Kuvaus liikuntaneuvonnan toteutuksesta hyvinvointikertomuksissa vuonna 2022.

tävään elämäntapaan. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on motivoida terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuvat kuntalaiset liikkumaan itselle mieluisalla tavalla. Liikuntaneuvonta on asiakaslähtöinen ja vuorovaikutteinen prosessi, jossa tavoitteet asetetaan yhdessä asiakkaan kanssa.

Laadukas liikuntaneuvonta edellyttää kuntien ja hyvinvointialueiden saumatonta moniammatillista yhteistyötä, sillä monet terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat tavoitetaan terveydenhuollon palveluissa. Hyvinvointialueiden välillä on suuria eroja hyvinvointikertomusten sisältämissä liikuntaneuvonnan kuvauksissa (kuvio 4).

Ydintiedot tavoittavat puolet johtoryhmistä ja luottamushenkilöistä

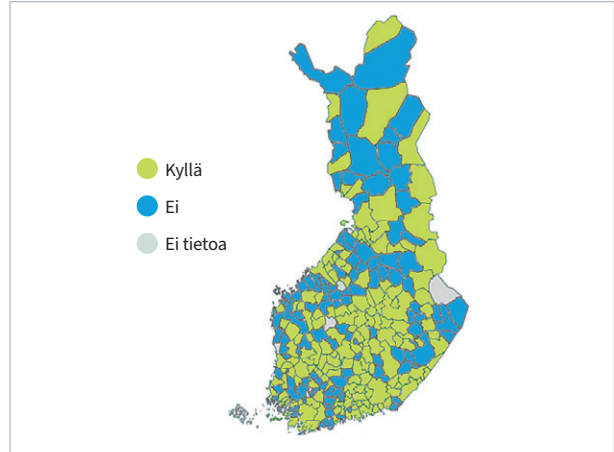
Kansallisia lasten ja nuorten liikkumissuosituksia oli käsitelty 17 prosenttia kuntien luottamushenkilöhallinnoista ja kolmannes johtoryhmistä. Vaikka kansallisia suosituksia ja ohjelmia käsitellään edelleen melko harvoin kuntien johdossa, on tässä nähtävissä positiivista kehitystä edellisvuosiin verrattuna. Useimmin kansallisia lasten ja nuorten liikkumissuosituksia oli esitelty ja niistä oli keskusteltu suurten kuntien luottamushenkilöhallinnossa (38 %) ja johtoryhmissä (52 %).

Parannettavaa löytyy ydintietojen, kuten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja fyysisen toimintakyvyn (Move!), liikunta- ja urheiluseuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten suhteellisen osuuden sekä liikuntapaikkojen käytintietojen esittelyssä luottamushenkilöille ja johtoryhmille (kuviot 5 ja 6).

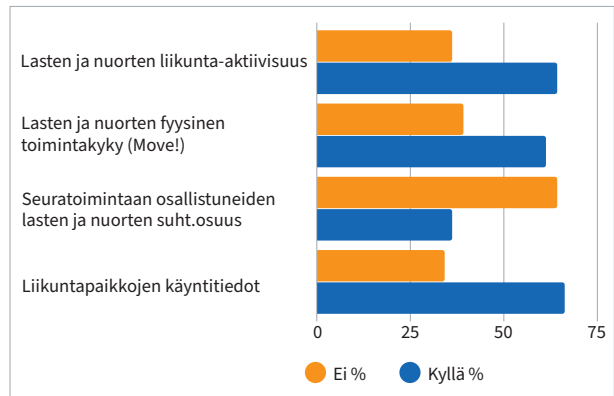
Suurin osa (93 %) kunnista seuraa lasten ja nuorten fyysisistä toimintakykyä Move!-mittausten avulla. Move!-mitaukset toteutetaan vuosittain valtakunnallisesti kaikille 5. ja 8. luokkalaisille peruskoululaisille. Saatuja tuloksia esitellään kuitenkin hyvin vaihtelevasti (64 %) luottamushenkilöille. Suurista kunnista kaksi kolmesta (76 %) ja pienistä kunnista vain joka toinen (56 %) kertoi luottamushenkilöille Move!-tuloksista. Suurissa kunnissa tuloksia esiteltiin hieman useammin (86 %) kunnan johtoryhmälle. Pienistä kunnista vain puolet (53 %) esitteli tuloksia johtoryhmälle.

Liikunta- ja urheiluseuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten suhteellista osuutta esiteltiin kunnissa heikosti luottamushenkilöille (36 %) ja johtoryhmille (32 %). Isoista yli 50 000 asukkaan kunnista joka toisessa (57 %) ja pienissä (29 %) ja keskisuurissa (39 %) kunnissa noin kolmasosassa tuotiin esiin seuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten suhteellinen osuus. Isoista yli 50 000 asukkaan kunnista joka toisessa (52 %) sekä pienissä (29 %) ja keskisuurissa (36 %) kunnissa noin kolmasosassa johtoryhmä sai tiedon seuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten suhteellisesta osuudesta.

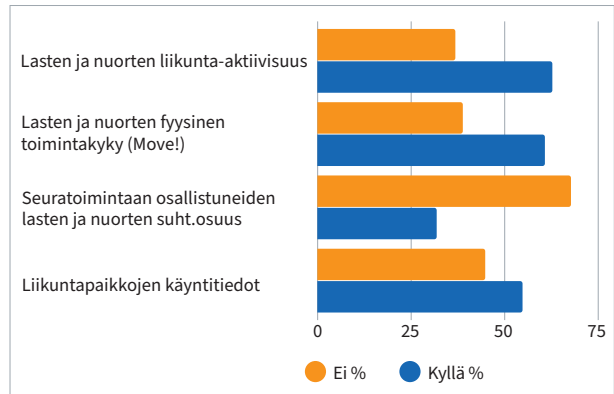
Liikuntapaikkojen käytintietoja esitellään vaihtelevasti kuntien luottamushenkilöille (66 %) ja johtoryhmälle (55 %). Isoissa kunnissa liikuntapaikkojen käytintietoja kerrottiin luottamushenkilöille kohtuullisen hyvin (86 %) mutta johtoryhmälle hieman harvemmin (76 %). Keskisuurissa kunnissa käytintietoja esiteltiin luottamushenkilöille (70 %) ja johtoryhmille (58 %) harvemmin kuin suurissa kunnissa. Pienistä kunnista vain noin joka toinen esitteli liikuntapaikkojen käytintietoja luottamushenkilöille (57 %) ja johtoryhmälle (50 %).



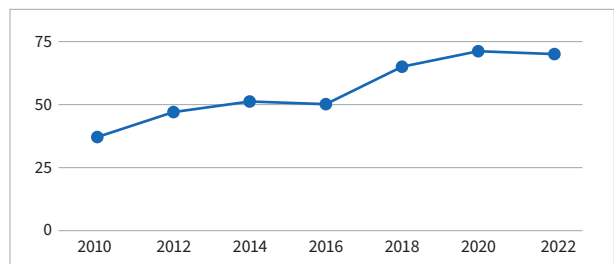
Kuvio 4. Kuvaus liikuntaneuvonnan toteutuksesta (%) hyvinvointialueittain vuonna 2022.



Kuvio 5. Liikunnan ydintietojen esittely (%) luottamushenkilöille vuonna 2021.



Kuvio 6. Liikunnan ydintietojen esittely (%) johtoryhmälle vuonna 2021.



Kuvio 7. Liikuntasuunnitelmien ja kehittämisohjelmien yleistymisen (%) vuosina 2010–2022.

Sukupuolten tasa-arvon edistäminen esillä harvoin

Liikuntasuunnitelmat tai liikunnan kehittämisohjelmat ovat yleistyneet selvästi 2010–2022 välillä (kuvio 7). Vuonna 2022 voimassa oleva liikuntasuunnitelma tai liikunnan kehittämisohjelma oli 70 prosentilla kunnista joko erillisenä tai osana laajempaa kokonaisuutta kuten hyvinvointikertomusta. Suurin osa (43 %) tehdyistä suunnitelmista tai kehittämisohjelmista sisältyy osaksi laajempaa kokonaisuutta kuten hyvinvointikertomusta.

Tehdyt liikuntasuunnitelmat tai liikunnan kehittämisohjelmat sisältävät toimia yhdenvertaisuuden (66 %) ja sukupuolten tasa-arvon (38 %) edistämisestä, lasten liikkumisesta varhaiskasvatuksessa (64 %), luontoliikunnan edistämisestä (65 %) ja sekä kävelyn (58 %) että pyöräilyn (62 %) edistämisestä (kuvio 8). Vuoden 2020 tiedonkeruuseen verrattuna yhdenvertaisuuden (61 %), luontoliikunnan (55 %), kävelyn (49 %) ja pyöräilyn (52 %) edistämistoimet ovat lisääntyneet. Sukupuolten välisen tasa-arvon (38 %) edistämistoimet ovat pysyneet samalla tasolla. Vastaa- vasti toimet lasten liikkumisen edistämisestä varhaiskasvatuksessa ovat puolestaan laskeneet (72 %).



Mitä tietoja THL kerää kunnilta?

Terveyden edistämisen vertailutietojärjestelmä (TEAviisari) kerää tietoja kuntien terveyden edistämiseksi eri toimialoilla.

Kerättävien tietojen avulla kunnat voivat arvioida ja kehittää omaa toimintaansa sekä vertailla tilannetta muihin kuntiin. Kansallisella tasolla tiedonkeruu tuottaa tietoa opetus- ja kulttuuriministeriön koordinoiman poikkialuehallinnollisen Liikuntapolitiikan koordinaatio- oimen toimintasuunnitelman (2021) seurantaan sekä valtion liikuntaneuvoston liikuntalain (390/2015) mukaiseen arviointityöhön. Tietoja käytetään myös kuntien valtionosuuksien perusteena olevan Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen lisäosan (hyte-kerroin) tietopohjassa.

Kuntien toimenpiteitä kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi ja liikunnan edellytysten luomiseksi on seurattu kansallisesti opetus- ja kulttuuriministeriön johdolla vuodesta 2010 lähtien.

Tiedot perustuvat joka toinen vuosi toteutettavaan tiedonkeruuseen, joka lähetetään kaikkiin Manner-Suomen kuntiin liikunnasta vastaaville viranhaltijoille. Vuonna 2022 tiedot toimitti 289 kuntaa eli 99 prosenttia kunnista.

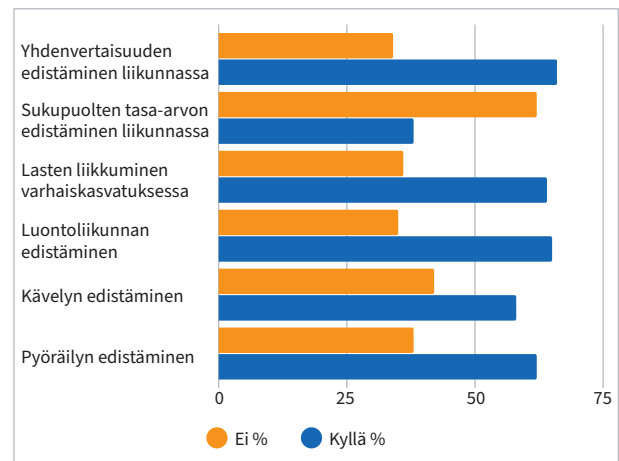
Terveyden edistämiseksi tarkastellaan seuraavien viitekehysten avulla: sitoutuminen, johtaminen, seuranta ja tarveanalyysi, voimavarat, osallisuus ja muut ydintoiminnot. Tulokset ovat nähtävissä TEAviisari-verkkopalvelussa www.teaviisari.fi

Vain joka viides kunta (20 %) oli määritellyt vuoden 2022 toiminta- ja taloussuunnitelmassaan tavoitteet maahanmuuttajien liikunnan edistämistoimiksi. Isoista yli 50 000 asukkaan kunnista noin puolet (52 %) asetti toiminta- ja taloussuunnitelmassaan maahanmuuttajien liikunnan edistämistavoitteet. Tilanne on pysynyt samalla tasolla edelliseen tiedonkeruuseen verrattuna. Tavoitteiden määrittely soveltavan liikunnan (54 %), liikuntaneuvonnan (79 %) ja lasten liikunnan edistämiseksi varhaiskasvatuksessa (88 %) osana toiminta- ja taloussuunnittelua oli hieman yleistynyt kahden vuoden aikana.

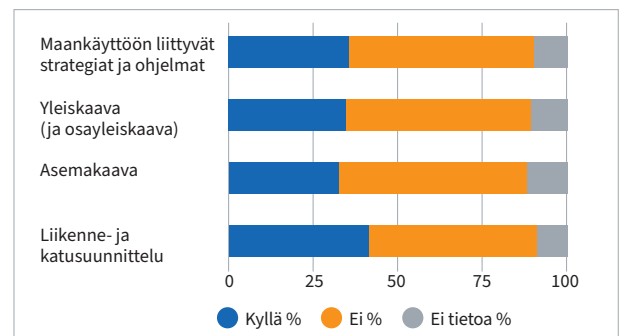
Liikunnan viranhaltija saatava mukaan maankäytön suunnitteluun

Liikkumisen ja liikunnan edistäminen oli otettu kahdessa kunnasta kolmesta (65 %) kunnan yleissuunnittelun erityiseksi tavoitteeksi. Kaksi vuotta aiemmin tilanne oli aavistuksen verran parempi (68 %). Keskisuurissa ja suurissa kunnissa liikkumisen ja liikunnan edistäminen oli otettu erityiseksi tavoitteeksi yleis- ja osayleiskaavoissa pieniä kuntia useammin.

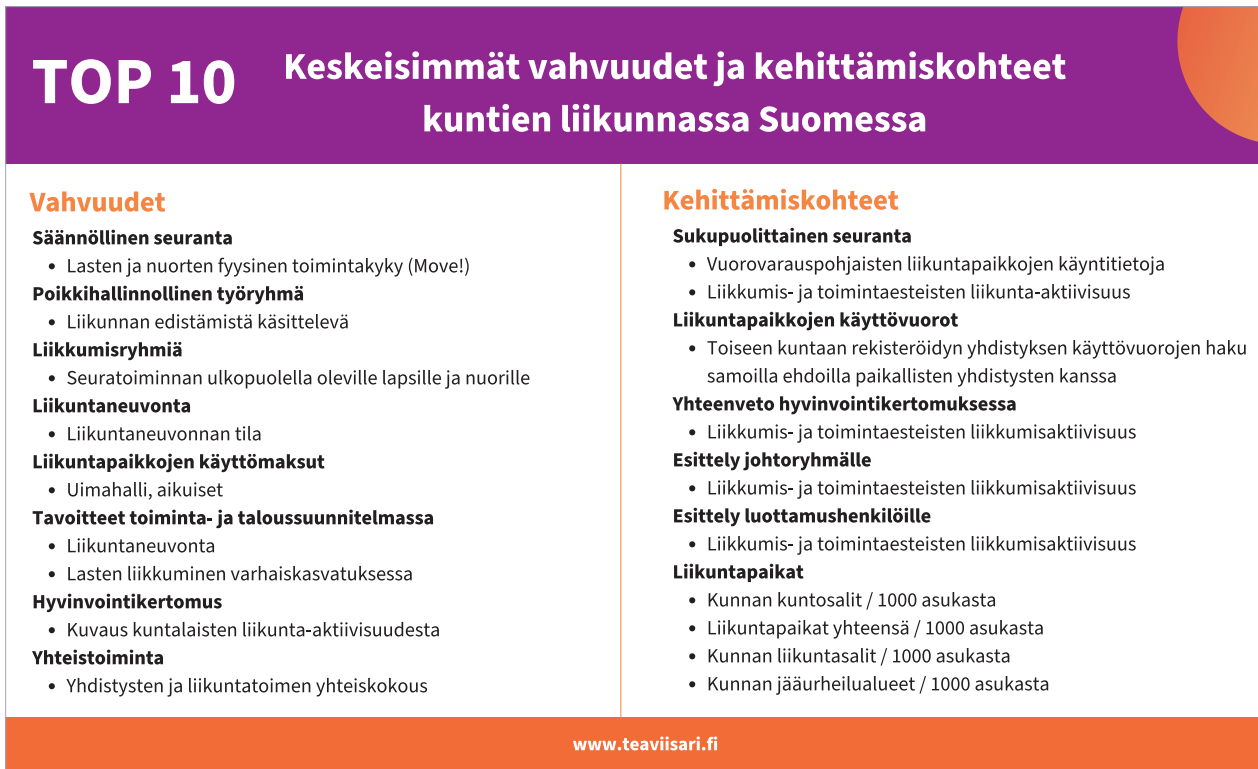
Yhä useampi liikunnasta vastaava viranhaltija osallistuu maankäytön suunnittelun prosesseihin, vaikka parannettavaa on edelleen. Hieman yli puolella (55 %) kunnista oli vakiintunut käytäntö, jonka mukaan liikunnasta vastaava viranhaltija osallistui maankäytön suunnittelun prosesseihin. Yleisimmin liikunnasta vastaava viranhaltija osallistuu liikenne- ja katusuunnittelun (42 %) prosesseihin (kuvio 9).



Kuvio 8. Liikuntasuunnitelmien ja kehittämisohjelmien sisältämät toimet (%) vuonna 2022.



Kuvio 9. Vakiintuneet käytännöt, joissa liikunnasta vastaava viranhaltija osallistuu (%) maankäytön prosesseihin.



Kuvio 10. TOP 10 vahvuudet ja kehittämiskohteet.

Sitoutuminen vahvistunut, johtamisessa notkahdusta

Hyvinvointialueille siirryttäessä kuntien liikuntatoimien terveydenedistämistyö on kohtalaisella ja vakaalla tasolla. Strateginen sitoutuminen liikuntaan on vahvistunut pikkuhiljaa vuosien 2010–2022 aikana. Sen sijaan johtamisessa on tapahtunut laskua edelliseen tiedonkeruuseen verrattuna.

Johtamisen ulottuvuus kuvaa kuntien terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen organisointia, vastuun määrittelyä ja toimeenpanoa. Parannettavaa löytyy erityisesti liikuntapaikkojen käyttövuorojen jakoperusteiden kehittämisessä ja maahanmuuttajien liikunnan tavoitteiden asettamisessa. Tietoperusteisen johtamisen, toiminnan seurannan ja arvioinnin kannalta on keskeistä, että liikunnan ydintiedot tavoittavat jatkossa aiempaa paremmin kuntien luottamushenkilöt ja johtoryhmän (kuvio 10).

Sote-uudistuksen tuomassa muutospaineessa on tärkeää muistaa sen keskeisimmät lähtökohdat: yhdenvertaisten, saavutettavien ja laadukkaiden palveluiden tuottaminen, hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen, ammattitaitoisen ja osaavan työvoiman saanti, ikääntymisestä ja synnytyyden laskusta aiheutuviin haasteisiin vastaaminen ja kustannusten kasvun hillitseminen sekä liikuntalain asettamat velvoitteet.

Muutoksen toteuttamisessa kuntien liikuntatoimilla on keskeinen rooli. Onnistumisen avaimet ovat tietoperusteisessa johtamisessa, toimijoiden välisessä saumattomassa yhteistyössä ja pitkäjänteisessä systemaattisessa työssä, jota olemassa olevilla resursseilla tuotetaan aidosti vaikuttavia toimia ja hyvinvointia ja terveyttä meille kaikille. ♦

LÄHTEET:

- Kunnan hyvinvointikertomus. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. 2022. THL. Päivitetty 19.10.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/kunnan-hyvinvointikertomus#lakisaateista>
- Liikunnan edistäminen kunnissa – TEA 2022: Koulujen liikuntasalien harjoitusvuorojen maksut kasvussa suurissa kaupungeissa. THL. Tilastoraportti 39/2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022102763492>
- Liikunnan edistäminen kunnissa – TEA 2020: Valtakunnalliset liikuntapoliittiset linjaukset alihyödynnettyjä kuntien työkaluina. THL. Tilastoraportti 42/2020. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020100983553>
- Liikuntalaki 2015. 390/10.4.2015
- Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla – ohjeistus sote-uudistuksen valmisteluun ja toimeenpanoon. OKM. 15.6.2022. https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/27b7289a-592d-4fa5-9393-9347fe280685/dfd24850-b3b3-4dc6-a467-909ef44646ef/JULKAISU_20220616071802.pdf 5.1.2023
- Move! Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Opetushallitus. www.oph.fi/move 5.1.2023
- Terveyden edistämisen vertailutietojärjestelmä. www.teaviisari.fi. 5.1.2023

PAULA HARMOKIVI-SALORANTA, FT
terveysliikunnan yliopettaja
Haaga-Helia amk
paula.harmokivi-saloranta@haaga-helia.fi

LAURA NOKKALA-IKONEN, liikunnanohjaaja (YAMK)
liikuntakoordinaattori
Helsingin kaupunki
laura.nokkala-ikonen@hel.fi

Käyttäjälähtöinen toiminta kuntien liikuntapalveluissa

Kun liikuntapalvelu ei tavoita osallistujia tai haluttua kohderyhmää, on helppo syyttää epäonnistunutta markkinointia. Voiko syynä olla vääränlainen palvelu tai toimintaympäristö? Tai sisällöt, jotka eivät kiinnosta tavoiteltua kohderyhmää?



Kuva: Antero Aaltonen

KÄYTTÄJÄLÄHTÖINEN KEHITTÄMINEN tarjoaa mahdollisuuden kehittää aidosti tarpeita, toiveita ja odotuksia vastaavia palveluita. Käyttäjälähtöisyydestä puhuttaessa voidaan viitata toimintatapaan, jossa käyttäjien tarpeet otetaan palveluiden kehittämisen lähtökohdaksi. Sillä voidaan myös tarkoittaa käyttäjien osallistamista koko kehittämisprosessiin tai johonkin sen osaan (Lehtonen & Tuominen, 2011). Kehittämisprosessin alussa yhteistyö käyttäjien kanssa voi lisätä kehittäjien oppimista ja laajentaa ymmärrystä käyttäjistä, sekä niistä ongelmista, jotka mahdollisesti estävät palveluiden käytön (Simmons & Brennan, 2017). Yhteistyö palveluiden käyttäjien

kanssa kehittämisprosessin myöhemmissä vaiheissa mahdollistaa palveluiden kehittämisen asiakkaiden toiveita ja tarpeita vastaaviksi.

Oleellista käyttäjälähtöisyydessä on, että käyttäjät ovat prosessin keskiössä, ja heidät osallistetaan konkreettisesti palveluiden kehittämiseen. Käyttäjät nähdään aktiivisina toimijoina, eikä pelkästään passiivisina kohteina, jotka käyttävät palveluita ja antavat tarvittaessa niistä palautetta. (Bosch-Sijtsema & Bosch, 2015.) Usein käyttäjälähtöisyydestä puhuttaessa ymmärretään sen tarkoittavan vain palveluiden loppukäyttäjiä, kuntalaisia. Käyttäjälähtöisyys koskettaa kuitenkin palveluiden loppukäyttäjien lisäksi kaikkia

palvelun vaikutuspiirissä olevia niin asiakasrajapinnassa työskenteleviä kunnan työntekijöitä kuin yhteistyöverkostoja ja sidosryhmiä. Kaikkien eri osapuolten huomioiminen, osallistaminen ja ”hiljaisen tiedon” hyödyntäminen kehittämissprosesseissa auttaa kehittämään palveluita, jotka vastaavat palveluketjun eri osapuolten tarpeisiin ja toiveisiin. (Hasu ym. 2011.)

Palvelumuotoilu käyttäjälähtöisyyden keinona

Käyttäjälähtöisyys on tullut monelle tutuksi palvelumuotoilussa, josta puhutaan paljon. Käyttäjälähtöisyys onkin yksi palvelumuotoilun tärkeimmistä lähtökohdista. Palvelumuotoilu näkyy myös liikunta-alalla, ja monet kunnat ovat ottaneet sen yhdeksi toimintatavaksi palveluita kehittäessään. Palvelumuotoilu voidaan nähdä luovana prosessina, yhteiskehittämisen tai moniammatillisen yhteistyön mahdollistajana tai menetelmänä, joiden kautta pyritään edistämään keskustelua ja yhteisiä innovaatioita. (Stickdorn ym. 2018.)

Palvelumuotoilu on siis yksi keino toteuttaa käyttäjälähtöisyyttä. Käyttäjälähtöisyyttä voidaan tarkastella laajempaan ajattelu- tai työtapaan. Käyttäjälähtöisen ajattelutavan omaksunut työntekijä miettii ja etsii erilaisia mahdollisuuksia, miten voisi paremmin ymmärtää palveluiden käyttäjiä ja osallistaa eri toimijoita mukaan kehittämissprosesseihin.

Näin käyttäjälähtöinen ajattelutapa mahdollistaa käyttäjien osallistamisen kehittämissprosessin eri vaiheisiin kehittäjän omien tarpeiden ja resurssien mukaan.

Käyttäjälähtöisyyden mahdollisuudet

Perinteisesti palveluita on kehitetty ylhäältä-alaspäin johdettuina prosesseina, joissa palveluita tuotetaan pääasiassa kuntalaisille, ei heidän kanssaan (Langergaard 2011). Käyttäjälähtöisen kehittämisen etuina perinteiseen malliin verrattuna ovat paremmin asiakkaiden tarpeita vastaavat palvelut ja suurempi tyytyväisyys, jotka vaikuttavat palveluiden käyttämiseen (Kuusisto & Riepula 2011). Hyödyt eivät rajoitu ainoastaan asiakkaisiin. Henkilöstön osallistamisella palveluiden suunnitteluun voidaan lisätä työntekijöiden työssä jaksamista ja työmotivaatiota sekä sujuvoittaa palveluiden tuottamista heidän näkökulmastaan.

Kunnissa käyttäjälähtöisyyttä pidetäänkin yhä tärkeämpänä lähtökohdana palveluiden kehittämisessä. Käyttäjiltä saadun tiedon hyödyntäminen voi silti olla vielä melko vähäistä johtuen käyttäjälähtöisyyteen liittyvistä haasteista. Nämä hankaluudet voivat liittyä kehittäjien asenteisiin suhteessa käyttäjien tuomiin ehdotuksiin, resurssihin, toimintatapoihin sekä epävarmuuteen, joka liittyy käyttäjälähtöiseen prosessiin. (Liang ym. 2018.) Käyttäjälähtöinen kehittäminen saattaaakin vaatia enemmän aikaa, muita resursseja ja erilaista osaamista, mikä tulee huomioida toiminnan suunnittelussa. Erityisesti on tunnistettava, että vähän liikkuvien kuntalaisten tarpeet voivat olla erilaisia kuin jo palveluita käyttävien. Tällöin tarvitaan työkaluja ja aikaa kohdata juuri nämä ihmiset.

Käyttäjälähtöiseen toimintaan liittyy keskeisesti tiedon kerääminen ja sen analysointi. Tiedonkeruussa karttuvan

tiedon analysointiin ei välttämättä ole riittävästi resursseja eikä osaamista siten, että kerätty tieto tuottaisi lisäarvoa palveluiden kehittämiseen. Analysoinnissa saatetaan keskittyä yksittäisiin toiveisiin ja ajatuksiin, jolloin ei saada syvällisempää ymmärrystä toiveiden ja ajatusten taustatekijöistä, jotka ohjaavat ihmisten valintoja ja käyttäytymistä. Toisaalta moniäänisyyden tulkitseminen voi olla hankalaa, mikä vaikeuttaa palveluiden kehittämisen siten, että ne tuottaisivat lisäarvoa eri käyttäjäryhmille (Lehtonen & Tuominen, 2011).

Käyttäjälähtöisyyden hyödyntäminen liikuntapalveluissa

Liikuntapalveluita kehittäessä tulee tunnistaa, kenelle palveluita halutaan kehittää ja kenen toivotaan niitä käyttävän. Seuraavassa tarkastelemme, miten käyttäjälähtöisyyttä voidaan toteuttaa, kun kehitetään kunnan palveluita erityisesti niille kuntalaisille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän, eivätkä vielä käytä liikuntapalveluita.

Kohtaa kuntalainen hänen elinympäristössään: Käyttäjälähtöisessä toiminnassa käyttäjien kohtaaminen on keskeistä. Verkkokyselyitä käyttämällä voidaan kerätä tietoa, mutta se ei mahdollista kohtaamista, jossa aidosti pääsee kuulemaan kuntalaisen ajatuksia. Käytännössä kohtaaminen voi tarkoittaa

jalkautumista terveysasemalle, ostoskeskukseen, perhekerhoon tai maahanmuuttajajärjestöön. Yhteistyö muiden toimijoiden, kuten sosiaali- ja terveystoimen, koulujen, kirjaston, kulttuurikeskuksen tai erilaisten järjestöjen kanssa auttaa oikean kohderyhmän löytämisessä. Jalkautuminen ja tutustuminen vähän liikkuvien kuntalaisten omaan elinpiiriin antaa mahdollisuuden aidosti kohdata niitä henkilöitä, joita ei liikuntapaikoilta tavoiteta.

Yhdistä voimat: Käyttäjälähtöisyys ei tarkoita ainoastaan asiakkaiden tai potentiaalisten asiakkaiden osallistamista. Myös liikuntapalveluiden henkilöstö ja sidosryhmät on hyvä ottaa mukaan kehittämissprosessiin. Asiakasrajapinnassa toimivilla voi olla runsaasti kokemusta eri kohderyhmien liikkumisesta tai näkemyksiä liikkumismahdollisuuksien edistämisestä ja palveluprosessien kehittämisestä. Tietyn kohderyhmän kanssa päivittäistä työtä tekevien eri alojen ammattilaisten kuuleminen taas voi antaa täysin uudenlaista, liikunta-alan ulkopuolista tietoa.

Valitse menetelmä tavoitelähtöisesti: Erilaisia menetelmiä, joita voidaan hyödyntää niin asiakasymmärryksen keräämisessä kuin yhteiskehittämisessä, on valtavasti. Menetelmän käytön ei pidä olla itsetarkoitus, vaan tavoitteen tulee ohjata valintaa. Toki myös olemassa olevat resurssit rajaavat eri menetelmien käyttöä. Kerää tietoa ja tee kehittämistyötä menetelmillä, jotka tukevat tavoitteiden saavuttamista.

Ole avoin käyttäjien äänille: Käyttäjälähtöisyys vaatii avointa mieltä ja taitoa kuulla aidosti mitä käyttäjät sanovat. Joskus palveluiden kehittäjä kuulee käyttäjiltä kerätystä aineistosta vain sen, mikä vahvistaa hänen omia näkemyksiään ja ajatuksiaan. Näin käyttäjien ääni voi muuttua kehittäjän ääneksi. Palveluiden kehittäjän tulee olla valmis myös muutokseen, sillä aineistosta voi nousta asioita mihin ei ole

Käyttäjälähtöisyys vaatii avointa mieltä.

totuttu tai mitä ei ole ennakkoon ajateltu. Ennakkoluulotomuuteen on tärkeää pyrkiä kaikissa kehittämissuunnitelmissa ja uskallusta muutosten tekemiseen tarvitaan.

Mene pintaa syvemmälle: Käyttäjälähtöisessä toiminnassa hyödynnettävät menetelmät tuottavat usein myös ilmeisiä toiveita ja odotuksia liikuntapalveluille. Palveluiden kehittäjän on hyvä tunnistaa, että toive esimerkiksi liikuntaryhmän perustamisesta ei vielä kerro siitä, tuleeko toiveen esittäjä osallistumaan. Toiveita on helppo esittää, mutta arjen ja elämäntilanteen realiteetit eivät välttämättä tue osallistumista toimintaan. Yksittäisten toiveiden ja pyyntöjen takaa tulisikin löytää laajempia kokonaisuuksia ja ymmärtää niitä arvoja, asenteita, esteitä ja unelmia, jotka voivat ohjata kuntalaisen valintoja ja käyttäytymistä.

Tee edes pieni kokeilu, joka vie sinua kohti käyttäjälähtöisyyttä: Jalkautuminen silloin tällöin potentiaalisten asiakkaiden pariin, jokin nopea kokeilu ja palautteen kerääminen, muutaman kuntalaisen mukaan ottaminen tulevan kauden suunnitteluun tai juttutuokio liikuntapaikan hoitajien kanssa tuo käyttäjälähtöistä näkökulmaa palveluiden kehittämiseen. Käyttäjälähtöisyys ei aina vaadi massiivisia resursseja ja prosesseja. Jokainen voi omalla ajattelullaan ja toiminnallaan edistää käyttäjälähtöistä toimintatapaa. Käyttäjälähtöisyys ei tarkoita kaikkiin toiveisiin ja odotuksiin vastaamista, vaan se tarjoaa mahdollisuuden haastaa omaa ajattelua ja työkaluja oman toimintaympäristön ulkopuoliseen tarkasteluun. ♦

LÄHTEET

- Bosch-Sijtsema, P. & Bosch, J.** 2015. User involvement throughout the innovation process in high-tech industries. *Journal of Product Innovation Management* 32 (5), 793–807.
- Hasu, M. Saari, E. & Mattelmäki, T.** 2011. Bringing the employee back in: integrating user-driven and employee-driven innovation in the public sector. Teoksessa: J. Sundbo & M. Toivonen (toim.) *User-based innovation in services*. Edward Elgar, Cheltenham, 251–278.
- Kuusisto, A. and Riepula, M.** 2011. Customer interaction in service innovation: seldom intensive but often decisive. Case studies in three business service sectors. *International Journal of Technology Management* 55 (1/2), 171–186.
- Langergaard, L.L.** 2011. Understandings of 'users' and 'innovation' in a public sector context. Teoksessa: J. Sundbo, & M. Toivonen (toim.) *User-based innovation in services*. Cheltenham: Edward Elgar, 203–226.
- Lehtonen, M. & Tuominen, T.** 2011. Multiple voices of the user in public sector services. Teoksessa: J. Sundbo & M. Toivonen (toim.) *User-based innovation in services*. Cheltenham: Edward Elgar, 227–250.
- Liang, L. Kuusisto, A. & Kuusisto, J.** 2018. Building strategic agility through user-driven innovation: the case of the Finnish public service sector. *Theoretical Issues in Ergonomics Science* 19 (1), 74–100.
- Simmons, R. & Brennan, C.** 2017. User voice and complaints as drivers of innovation in public services. *Public Management Review* 19 (8), 1085–1104.
- Stickdorn, M. Horness, M. Lawrence, A. & Schneider, J.** 2018. *This Is Service Design Doing. Applying Service Design Thinking in the Real World*. O'Reilly Media.



Erasmus+ Sport – eurooppalaista yhteistyötä

Lähde mukaan Erasmus+ -ohjelmaan! Liikunta- ja urheilusektorin toimijana voit hakea avustuksia seuraaviin hankemuotoihin:

Valmentajien ja urheiluhenkilöstön (ml. vapaaehtoiset) liikkuvuus tarjoaa urheiluseuroille mahdollisuuden osaamisen kehittämiseen ja verkostoitumiseen kansainvälisillä vaihtojaksolla.

Pienimuotoinen kumppanuushanke sopii erityisesti pienemmille toimijoille ja eurooppalaista yhteistyötä aloitteleville tahoille hyvien käytäntöjen vaihtoon ja pienimuotoiseen kehittämiseen.

Kumppanuushanke avulla testataan, kokeillaan ja arvioidaan erilaisia toimintatapoja ja menetelmiä sekä kehitetään hyviä käytänteitä. Hankkeiden avulla etsitään ratkaisuja yhteisiin haasteisiin.

Eurooppalaiset liikunta- ja urheilutapahtumat elävöitä ja kehittä tapahtumia erilaisilla oheistoiminnoilla. Lisää näkyvyyttä edistämällä tasa-arvoista osallistumista ja sosiaalista vahvistamista.

Kapasiteetin-vahvistamishankkeet vahvistaa ohjelmaan assosioituneiden maiden liikunta- ja urheilusektorin toimijoiden osaamista.

Opetushallitus on apuna ja tukena hakuprosessissa. Katso tarkemmat hakuajat, avustussummat, ohjeet ja infotilaisuuksien ajankohdat verkkosivuiltamme: oph.fi/erasmusport

Ole yhteydessä: sport@oph.fi



Erasmus+

Muuttaa elämäsi – avartaa maailmaasi.

#BEACTIVE

URHEILUN EUROOPPALAINEN TEEMAVIIKKO

KATARIINA KÄMPPI, LitM
tutkija
Likes, Jyväskylän
ammattikorkeakoulu
katariina.kamppi@jamk.fi

PIRITTA ASUNTA, LitT
johtava asiantuntija
Likes, Jyväskylän
ammattikorkeakoulu
piritta.asunta@jamk.fi

MILJA LESKINEN, FM
viestintäsuunnittelija
Likes, Jyväskylän
ammattikorkeakoulu
milja.leskinen@jamk.fi

TUIJA TAMMELIN, FT
johtava tutkija
Likes, Jyväskylän
ammattikorkeakoulu
tuija.tammelin@jamk.fi

Suomi pärjää kansainvälisesti lasten ja nuorten liikunnassa

Suomi, Tanska, Japani ja Slovenia ovat neljännen kerran tehdyn kansainvälisen vertailun perusteella lasten ja nuorten liikunnan kärkimaita. Sinivalkoisia vahvuuksia ovat kokonaisaktiivisuus, aktiivinen kulkeminen koulumatkoilla ja hyvä valtakunnan tason koordinaatio.

VUODEN 2022 GLOBAL MATRIX 4.0 -koontiin osallistui 57 maata tai aluetta. Kansainvälinen vertailu näiden maiden kouluikäisten lasten ja nuorten liikkumisen tilanteesta julkaistiin Abu Dhabissa maailman terveystieteiden kokouksessa (ISPAH) lokakuussa 2022. Suomi sijoittui vertailussa neljän kärkimaan joukkoon Tanskan, Japanin ja Slovenian kanssa, kun huomioon otetaan kaikkien osallistuvien maiden kymmenen eri osa-alueen keskiarvotulokset. Suomen tulokset herättivät positiivista huomiota, ja Suomi nähdäänkin yhtenä lasten ja nuorten liikkumisen edistämisen mallimaana. Suomen vahvuuksina erottuivat kokonaisaktiivisuus, aktiivinen kulkeminen koulumatkoilla sekä valtakunnan tason hyvin koordinoitujen toimenpiteiden.

Tanska erottui edukseen organisoituun liikuntaan ja urheiluun osallistumisessa. Tanskassa useat kansalliset käytännöt tukevat lasten ja nuorten liikuntaa päivähoitossa, koulussa, liikenteessä, kaupunkisuunnittelussa, vapaa-ajalla ja terveystalveissa. Organisoitun liikunnan lisäksi Tanskan lainsäädäntö velvoittaa kuntia antamaan liikuntatilat urheiluseurojen ja muiden vapaaehtoisjärjestöjen käyttöön ja tukemaan alle 25-vuotiaiden aktiviteetteja rahallisesti.

Aktiivisen kulkemisen hyvät tulokset korostuivat Japanin yhteenvedossa. Japanissa laki määrää, että koulumatka julkisiin alakouluihin saa olla neljä kilometriä ja julkisiin yläkouluihin kuusi kilometriä. Tämä käytäntö yhdistettynä lasten itsenäiseen liikkumiseen johti aktiiviseen kulkemiseen kävellen tai pyörällä, erityisesti kaupunkialueilla.

Slovenian vahvuuksina erottuivat lasten ja nuorten fyysisen kunnan tulokset sekä kokonaisaktiivisuus, joka selittyy osin sillä, että liikunnanopetusta on koulussa päivittäin. Sloveniassa lapset kasvavat saaden laadukasta liikunnanopetusta, mikä saattaa johtaa parempaan liikunnan lukutaitoon eli parempaan kykyyn ylläpitää omaa toimintakykyään. Maan jokaisessa ala- ja yläkoulussa on oltava ainakin yksi täysin varustettu liikuntahalli ja hyvät ulkoliikkumisolosuhteet. Slovenialaisten asiantuntijoiden mukaan kaikki maan koulut ovat sitoutuneet liikkumista edistäviin

käytäntöihin: kouluissa on pyörätelineet, koulualueen liikkumista on rauhoitettu ja ulkoiluun on varattu aikaa.

Suomen Tulokortti ja Liikkuvat-kokonaisuus kiinnostavat

Kansainvälisen Tulokortti-työn yhtenä tavoitteena on jakaa ratkaisuja ja toimintatapoja lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseksi. Vaikeudet ovat pitkälti samanlaisia eri maissa, vaikka ratkaisut ovat osin kulttuurisidonnaisia.

Kansainvälisessä yhteistyössä tavoitellaan myös kriteerien yhtenäistämistä. Eri maiden tiedonkeruut ja mittausmenetelmät poikkeavat tällä hetkellä toisistaan. Tulokorteissa on kyse myös eri maiden asiantuntijaryhmien toteuttamista itsearvioinneista, mikä tulee ottaa vertailussa huomioon. Esimerkiksi Suomen Tulokortin ja kansainvälisen koonnin tuloksissa liikkumissuosituksen toteutumista on tulkittu hieman eri tavalla: Suomessa tiukemmin ja uudessa kansainvälisessä koonnissa väljemmin.

Suomen Tulokortissa on käytetty kaikissa neljässä koonnissa fyysisen kokonaisaktiivisuuden ja liikkumissuosituksen täytymisen perusteena sitä, että lapsi tai nuori liikkuu joka päivä vähintään tunnin reippaasti. Global Matrix 4.0 -koonnissa kriteerinä oli se, että lapsi tai nuori liikkuu viikon aikana keskimäärin tunnin päivässä reippaasti. Jos tätä tietoa ei ollut saatavilla, perusteena oli vähintään tunnin kestänyt liikkuminen ainakin neljänä päivänä viikossa. Suomalaisista alakoululaisista noin puolet ja yläkoululaisista noin neljännes täyttää tiukemmat fyysisen kokonaisaktiivisuuden suosituksen kriteerit. Löyhemmälle vaatimustasolle ylittää suomalaisista kouluikäisistä lähes 90 prosenttia.

Kansainvälisessä koonnissa kriteerit kohdentuvat ainoastaan kouluikäisiin. Suomen Tulokortissa liikuntakäytännön tulokset esitetään kuitenkin laajemmin neljässä ikäryhmässä: alle kouluikäiset, alakouluikäiset, yläkouluikäiset ja opiskelijat.

Lapset ja nuoret ovat kokonaisuudessaan varsin laaja ikäryhmä, joten heidän liikkumisensa edistämiseksi tarvitaan erilaisia lähestymistapoja. Suomessa Liikkuvat-kokonaisuus



Eri maiden edustajat kokoontuivat keskustelemaan ja etsimään yhdessä ratkaisuja lasten ja nuorten liikunnan ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Kuva: Katarina Kämpin albumi

teen kuuluu varhaiskasvatustilanteille, kouluikäisille ja opiskelijoille omat kansalliset liikunnan edistämishjelmansa. Tämä on herättänyt kovasti mielenkiintoa maailmalla.

Vuonna 2022 julkaistussa Suomen Tulokortissa tarkasteltiin toimintarajoitteita kokevien lasten ja nuorten tuloksia inklusiivisesti ja aiempaa laajemmin. Heidän tuloksensa arvioitiin ensimmäistä kertaa kansainvälisten kriteerien mukaisesti. Lähes viidenneksellä lapsista ja nuorista on jokin toimintarajoite, joka vaikeuttaa heidän arkeaan, ja he liikkuvat kyselyjen mukaan muita vähemmän.

Vuonna 2022 kaikkiaan 14 maata julkaisi tietoa toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnan tilanteesta, ja Suomi osallistui myös ensimmäistä kertaa toteuttavaan kansainväliseen vertailuun. Suomen tuloksissa pystyttiin arvioimaan kahdeksan kymmenestä osa-alueesta, kun muissa maissa mukana oli 2–9 osa-aluetta. Suomalaisten toimintarajoitteisten lasten ja nuorten tulosten kokonaisarvosana oli maista korkein, C+.

Global Matrixin tausta

Lasten ja nuorten liikunnan Tulokortti on kansallinen yhteenveto lasten ja nuorten liikunnan ja sen edistämisen tilasta Suomessa. Tulokortin (Report Card) idea on lähtöisin Kanadasta, jossa sitä on toteutettu vuodesta 2005. Tulokortti julkaistiin vuosittain Kanadassa vuoteen 2014, ja joka vuosi keskityttiin tarkemmin yhteen liikunnan osa-alueeseen. Malli kiinnosti kansainvälisesti, ja kanadalaisia pyydettiin mentoroimaan vastaavanlaisten Tulokorttien laatimisessa. Vuonna 2014 *Active Healthy Kids Canada* kokosi 15 maan ryhmän, jotka laativat Tulokortit ohjatussa ja aikataulutetussa prosessissa. Näin syntyi ensimmäinen kansainvälinen Global Matrix 1.0 -koonti, joka julkaistiin Torontossa kansainvälisessä lasten liikunnan kokouksessa.

Global Matrix 1.0 -julkaisutilaisuus herätti maailmanlaajuisia mediahuomiota, ja sen myötä perustettiin *Active Healthy Kids Global Alliance* (AHKGA) koordinoimaan Global Matrix -koonteja. AHKGA:n tavoitteena on selvittää kouluikäisten lasten liikkumisen tilaa, sen mittaamista ja siihen vaikuttavia tekijöitä, jotta lasten liikkumista saataisiin lisää. Vuoden 2016 Global Matrix 2.0 -koontiin osallistui 38 maata, ja se julkaistiin maailman terveysliikunnan kokouksessa Thaimaassa. Vuonna 2018 AHKGA:sta tuli virallinen, voittoa tavoittelematon organisaatio. Vuoden 2018 Global Matrixiin 3.0 osallistui 49 maata, ja koonti julkaistiin Australiassa Movement to move -konferenssissa.

Global Matrix -prosessia ohjaa AHKGA. Osallistujamaat perustavat kansallisen asiantuntijaryhmän työn tueksi. AHKGA on valinnut kymmenen liikunnan osa-aluetta, joihin liittyvän tutkimustiedon koonti se ohjaa määrittelemällä kriteerit osa-alueiden arvioinnille. Arvioitavat osa-alueet ovat fyysinen kokonaisaktiivisuus, organisoitu liikunta, omatoiminen liikunta, aktiivinen kulkeminen, paikallaanolo, fyysinen kunto, koulu, perhe ja kaverit, kunta sekä valtio. Arvioinnin toteuttaa kansallinen asiantuntijaryhmä kansainvälisten ohjeiden mukaan. Arviointitulokset ”A” tarkoittaa, että osa-alue toteutuu lähes täydellisesti (80–100 %). F-arvion saanut osa-alue toteutuu heikosti (0–19 %). AHKGA auditoi kansallisten asiantuntijoiden antamat arvosanat, jotta eri maiden toteuttamat arvioinnit olisivat keskenään linjassa.

Covid-19-pandemia vaikeutti viimeisintä koontiprosessia, ja Global Matrix 4.0 -julkaisu myöhästyi vuoden. Eri maiden Tulokortteihin koottiin yhteen olemassa oleva, uusin tutkimus lasten ja nuorten liikkumisen tilanteesta sekä arvioitiin liikunnan ja sen edistämisen osa-alueita kansainvälisen mallin mukaisesti. AHKGA keräsi myös lisäaineistoa kyselyllä, jossa mm. pyydettiin määrittelemään kolme toimenpidettä kunkin indikaattorin parantamiseksi sekä arvioimaan, miten pandemia on vaikuttanut indikaattoreihin, tutkimukseen ja seurantaan. Lisäksi kysyttiin, ovatko kansainväliset konfliktit, ilmastonmuutos tai talouden tila vaikuttaneet lasten ja nuorten liikkumiseen. Yhdenvertaisuutta tarkasteltiin ensi kertaa osana kansainvälistä vertailua.

Tutkimustiedon kokoamista ja verkostoitumista

Tuloskortti lasten ja nuorten liikunnasta Suomessa on toteutettu neljästi. Aluksi koonti tehtiin kahden vuoden välein, mutta viimeisimpien koontien väli on neljä vuotta. Suomi on osallistunut joka kerta Global Matrix -prosessiin, joka on myös rytmittänyt Suomen Tulokortin työstöä. Sekä kansainvälisten että kotimaisten kokemusten perusteella noin neljän vuoden välein tehtävä tutkimuskoonti näyttää järkevältä myös jatkossa, jotta riittävästi uutta tutkimusaineistoa ehtii kertyä. Seuraavan Global Matrix -prosessin aikataulua ei olla vielä päätetty, mutta vuosi 2026 lieene mahdollinen.

Tuloskortti-työn vahvuutena on tuoreen tutkimustiedon kokoaminen lasten ja nuorten liikkumisesta ja sen edistämisestä yksiin kansiin säännöllisesti. Samalla havaitaan aukkoja tutkimustiedossa. Esimerkiksi vuoden 2022 Tulokorttiin kerättiin laajasti tuloksia toimintarajoitteita kokevista lapsista ja nuorista, ja samalla tämän viiteryhmän liikkumisen ja sen edistämisen tulosten kokonaisuus saatiin selvitettyä.

Kansainvälisen ja kansallisen verkostotyön arvo on Tulokortti-prosessissa merkittävä. Kansalliseen asiantuntijaryhmään kuului 24 jäsentä 11 organisaatiosta. Kansainvälinen verkosto kokoaa yhteen 682 asiantuntijaa 57 eri maasta. Verkoston avulla voidaan nostaa esille globaalisti lasten ja nuorten liikkumisen tilan lisäksi liikkumisen edistämisen erilaisia ratkaisuja. Global Matrix -prosessin aikana kerätään useaan otteeseen osallistuvien maiden näkemyksiä ja kokemuksia, joita hyödyntämällä pyritään kehittämään prosessia.

AHKG:n ohjauksesta ja arviointien auditoinneista huolimatta lähes 60 maan tulosten vertailu ei ole yksioikoista, ja siksi vertailuun tulee suhtautua varauksin. Vertailussa on huomioitava maiden käyttämät erilaiset menetelmät, aineistot ja kriteerit arvosanoja annettaessa. Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten osalta vertailu on vielä hankalampaa, koska eri maissa määritelmät ja luokittelut ovat erilaisia.

Osana kansallista Tulokortti 2022 -työtä perustettiin myös viestintäverkosto. Verkostoon kutsuttiin mukaan viestintäammattilaisia eri organisaatioista, jotka liittyvät lasten ja nuorten liikkumiseen tai hyvinvointiin laajemmin. Yhteensä 13 henkilöä kahdeksasta eri organisaatiosta osallistui. Verkoston tavoitteena on jakaa viestintäammattilaisten kesken ideoita ja kokemuksia onnistuneesta viestinnästä mutta myös levittää tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnin teemoista.

Jatkossa Global Matrix -prosessissa olisi hyvä kehittää ja yhdenmukaistaa lasten ja nuorten liikkumisen ja sen edistämisen mittareita. Tämä lisäisi tulosten vertailtavuutta. Myös yhdenvertaisuuden huomiointi läpileikkaavasti Global Matrix -prosessissa toisi syvyyttä sekä tuloksiin että vertailuun. ♦



Katariina Kämppi (vas.) ja Tuija Tammelin esittelemässä Suomen Tulokorttia 2022 ISPAH-kongressissa Abu Dhabissa.

Kuva: Katariina Kämppin albumi

LÄHTEET

- Tuloskortti 2022.** Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. www.jamk.fi/tuloskortti
- Kansainvälinen vertailu Global Matrix 1.0–4.0.** www.activehealthykids.org
- Tremblay, M. S., Barnes, J. D., Demchenko, I., Gonzalez, S. A., Brazo-Sayavera, J., Kalinowski, J., ... & Aubert, S.** 2022. Active healthy kids global alliance Global Matrix 4.0—A resource for physical activity researchers. *Journal of Physical Activity and Health*, 1(aop), 1–7. <https://doi.org/10.1123/JPAH.2022-0257>
- Aubert, S., Barnes, J. D., Demchenko, I., Hawthorne, M., Abdeta, C., Abi Nader, P., ... & Tremblay, M. S.** 2022. Global Matrix 4.0 Physical Activity Report Card grades for children and adolescents: Results and analyses from 57 countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(11), 700–728. <https://doi.org/10.1123/JPAH.2022-0456>
- Reilly, J. J., Barnes, J., Gonzalez, S., Huang, W. Y., Manyanga, T., Tanaka, C., & Tremblay, M. S.** 2022. Recent secular trends in child and adolescent physical activity and sedentary behavior internationally: Analyses of active healthy kids global alliance global matrices 1.0 to 4.0. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(11), 729–736. <https://doi.org/10.1123/JPAH.2022-0312>
- Silva, D. A. S., Aubert, S., Ng, K., Morrison, S. A., Cagas, J. Y., Tesler, R., ... & Tremblay, M. S.** 2022. Association between physical activity indicators and Human Development Index at a national level: information from Global Matrix 4.0 physical activity report cards for children and adolescents. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(11), 737–744. <https://doi.org/10.1123/JPAH.2022-0321>
- Lee, E. Y., Abi Nader, P., Aubert, S., González, S. A., Katzmarzyk, P. T., Khan, A., ... & Tremblay, M. S.** 2022. Economic freedom, climate culpability, and physical activity indicators among children and adolescents: report card grades from the Global Matrix 4.0. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(11), 745–757. <https://doi.org/10.1123/JPAH.2022-0342>
- Asunta, P., Kämppi, K., Ng, K., Saari, A., & Tammelin, T.** 2022. Results From Finland's 2022 Para Report Card on Physical Activity for Children and Adolescents with Disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 1(aop), 1–10. <https://doi.org/10.1123/apaq.2022-0068>
- Hutzler, S., Barak, S., Aubert, S., Arbour-Nicitopoulos, K.P., Tesler, R., ... & Ng, K.** 2022. 'WOT' do we know and do about physical activity of children and adolescents with disabilities: A SWOT oriented synthesis of Para Report Cards. *Adapted Physical Activity Quarterly*. (painossa)
- Ng, K., Sit, C. H. P., Arbour-Nicitopoulos, K., Aubert, S., Stanish, H., Hutzler, Y., ... & Reilly, J.** 2023. A Global Matrix of Para report cards on physical activity of children and adolescents with disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*. (painossa)
- Sit, C., Aubert, S., Carty, C., Silva, D. A. S., López-Gil, J. F., Asunta, P., ... & Ng, K.** 2022. Promoting physical activity among children and adolescents with disabilities: the translation of policy to practice internationally. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(11), 758–768. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0351>

HARRI RAISIO, dosentti
yliopistonlehtori
Johtamisen yksikkö
Vaasan yliopisto
harri.raisio@uwasa.fi

KATI LEHTONEN, dosentti
johtava tutkija
Likes, Jyväskylän
ammattikorkeakoulu
kati.lehtonen@jamk.fi

HARRI JALONEN, professori
Johtamisen yksikkö
Vaasan yliopisto
harri.jalonen@uwasa.fi

Ketterä neljäs sektori vahvistuu liikunnassa

Neljäs sektori näkyy heikosti sekä liikuntatutkimuksessa että liikunnan arjessa. Mitkä ovat neljännen sektorin mahdollisuudet ja rajoitteet liikuntapolitiikassa ja liikunnan kansalaistoiminnassa?



Kuva: Antero Aaltonen

NELJÄS SEKTORI TARKOITTAÄ ITSEOHJAUTUVAA vapaata kansalaistoimintaa, joka ei ole sidoksissa järjestöihin. Neljännen sektorin käsitteellistäminen avaa uusia näkymiä ja keskusteluja sekä kansalaistoiminnan tutkimukseen ja arjen käytäntöihin että julkiseen liikuntapolitiikkaan. Jatkamme artikkelillamme erityisesti Teijo Pyykkösen (2014) keskustelunavausta neljännestä sektorista itseorganisoituvina verkostomaisina yhteisöinä. Pyykkönen (2014, 37) näkee perinteisen liikuntajärjestelmän ulkopuolisen toiminnan voivan tuoda uutta voimaa liikuntakulttuuriin: ”Liikuntasektorilla vannotaan perinteitä kunnioittaen liikuntajärjestöjen nimeen. Liikunnan kansalaistoimintaa pyörittävät ovat kiitoksensa ansainneet. Ehkä kuitenkin olisi jo aika tunnustaa, että vähän liikkuvien aktivoinnissa katseet on käännettävä osin toisaalle, liikuntajärjestelmän ulkopuolelle.”

Kohti itseorganisoituvia verkostoja

Sekä kansallinen liikuntapolitiikka että liikunnan kansalaistoiminta on mielletty Suomessa pitkään liikuntajärjestöjen tehtäväksi. Valtakunnallisille liikuntajärjestöille kohdentuu yhä lähes kolmasosa valtion vuosittaisesta liikuntabudjetista. Lisäksi tulkinta liikuntakulttuuria ylläpitävästä rakenteesta on julkisessa liikuntapolitiikassa yhä varsin järjestökeskeinen (Lehtonen 2020). Liikuntajärjestöjen rinnalle ”kansan liikuttajiksi” ovat kuitenkin nousseet esimerkiksi liikunta-alan yritykset ja suurin osa väestöstä liikkuu omaehtoisesti yksin tai kaveriporukoissa. Järjestöjen roolia tuettiin liikuntalalla aina vuoteen 2015 asti. Tuolloin liikuntalaista poistuivat liikuntajärjestöille, kunnille ja valtiolle osoitetut liikunnan järjestämisen määrittämistä vastuut (Liikuntalaki 2015).

Pyykkösen (2014) tulkinta saa tukea liikunta-alan ulkopuolisesta neljännen sektorin tutkimuksesta. Vaikka neljäs sektori onkin perinteisesti ymmärretty perheistä ja kotitalouksista muodostuvaksi ja vahvaan keskinäis- ja läheisriippuvuuteen perustuvaksi toimijasektoriksi (ks. Helander 1998), vaikuttaa ymmärrys neljännen sektorin olemuksesta jossakin määrin laventuneen viime vuosina. Esimerkiksi Mäenpää ja Faehnle (2021, 42) tuovat esille, miten neljäs sektori olisi digitalisaation myötä purkautunut ”ulos persoonallisten suhteiden [perhe, ystävyys jne.] alueelta luottamus pohjaisiin epäpersoonallisiin suhteisiin [...]”. Neljäs sektori ymmärretään tällöin itseorganisoituvina verkostomaisina yhteisöinä. Viime vuosina neljännen sektorin käsitettä on sovellettu Suomessa tässä ”uudessa” ymmärryksessä erityisesti kaupunkiaktiivisuuden (ks. Mäenpää & Faehnle 2021) ja turvallisuustoiminnan yhteydessä (ks. Raisio ym. 2022).

Neljäs sektori suomalaisessa liikuntatutkimuksessa ja -politiikassa

Suomalaisessa liikuntatieteellisessä tutkimuksessa neljäs sektori on kiinnitetty joko järjestelmien ja organisaatioiden tutkimukseen ja kuvaukseen (esim. Heikkala 1998; Lehtonen 2017) tai kolmatta sektoria tukevaksi toiminnaksi. Esimerkiksi Lehtonen (2017, 20) on kuvannut, miten seurojen toiminta ”pysyy pääasiallisesti yllä neljännen sektorin eli perheiden, kotitalouksien ja toimintaan osallistuvien ja sitä järjestävien yksittäisten kansalaisten rahoittamana”. Kun neljäs sektori pelkistetään kolmannen sektorin apukäsiksi (ks. Raisio ym. 2022), jää tällöin kuitenkin huomioitta neljännen sektorin potentiaali ketteränä ja innovatiivisena omaehtoisena toimijana.

Makrotason ohjausdokumenteissa, kuten valtioneuvoston liikuntapoliittisessa selonteossa (2018, 99), neljäs sektori ymmärretään perinteisen sektoreiden nelijaon kautta: ”Liikunta- ja urheilujärjestelmä kattaa laajan määritelmän mukaan toimijoita julkiselta, yksityiseltä ja kolmannelta sektorilta. Lisäksi neljäs sektori eli perheet ja kotitaloudet ovat osa järjestelmää.” Toisaalta liikuntapoliittisessa selonteossa nostetaan esille myös itseorganisoituvien verkostomaisten yhteisöjen rooli, kuitenkin kytkemättä näitä suoraan nel-

jänteen sektoriin: ”Perinteiseksi mielletyn järjestötoiminnan rinnalle syntyy nykyistä enemmän vapaiden kansalaisryhmi- en omaa toimintaa, joka tapahtuu järjestäytymättä erilaisissa sosiaalisissa ulottuvuuksissa” (Valtioneuvosto 2018). Oma toimintalogiikkaansa toteuttavien toimijoiden sijaan itseorganisoituvat liikuntayhteisöt nähdään integraatiohaasteena kolmannen sektorin liikuntajärjestöille.

Kansainvälinen tutkimus laajentaa tulkintoja

Ymmärrys urheilun ja liikunnan neljännestä sektorista tarkentuu tarkasteltaessa kansainvälisessä tutkimuskirjallisuudessa hyödynnettyjä neljännen sektorin rinnakkaiskäsitteitä. Näitä ovat epämuodollinen urheilu (informal sports), kevytrakenteinen urheilu (sport light) sekä spontaani urheilu (spontaneous sports). Neljännen sektorin voi- kin tulkita eräänlaiseksi sateenvarjokäsitteeksi, joka kattaa sekä epämuodollisen, kevytrakenteisen ja spontaanin urheilun että perinteisen ymmärryksen neljännestä sektorista perheinä ja kotitalouksina.

Epämuodollinen urheilu kuvataan itseorganisoituvaksi, perinteisten urheilujärjestöjen ulkopuolella tapahtuvaksi toiminnaksi (Jeanes ym. 2022). Esimerkiksi Säfvén-bom ym. (2018) korostavat, että kyseessä on nimenomaan itseorganisoituva toiminta, ei organisoimaton toiminta. Kysymys on ilman ulkoa tulevaa ohjausta ja kontrollia tapahtuvasta spontaanista organisoitumisesta. Epämuodollinen urheilu kytketään monipuolisesti eri liikuntamuotoihin (esim. skeittaus, vapaajuoksu, maastopyöräily sekä jalka- ja koripallo).

Jeanesin ym. mukaan ryhmätason muodollinen urheilu tapahtuu seurarakenteen puitteissa ja siihen liittyy jäsenmaksun maksaminen, sitoutuminen säännölliseen harjoitteluun sekä kilpailutapahtumiin osallistuminen. Vastaavasti ryhmätason epämuodolliseen urheiluun ei liity jäsenmaksua tai jäsenyyttä, ja osallistuminen on hyvin joustavaa. Jalkoa voidaan tehdä myös raskasrakenteisen (sport heavy) ja kevytrakenteisen (sport light) urheilun välille (Borgers ym. 2018). Tällöin huomio kiinnittyy urheilun ja liikunnan institutionalisoitumisen asteeseen.

Muodollisen ja epämuodollisen välistä jaottelua on hyödynnetty myös urheiluun liittyvän vapaaehtoisuuden tarkastelussa (esim. Adams & Deane 2009). Epämuodollinen vapaaehtoisuus tapahtuu urheiluseurarakenteen ulkopuolella. Vapaaehtoiset hylkivät käytännössä ajatusta siitä, että heitä ohjaisivat tai hallitsisivat viralliset rakenteet. Tästä on esimerkiksi kyse, kun vanhemmat vievät lasten ja nuorten ryhmiä vaikkapa puistoihin liikkumaan ja pelaamaan.

Digitalisaatio edistää itseorganisoitumista

Kirjallisuudessa korostetaan digitalisaation merkitystä itseorganisoituvan urheilun aktivoitumista edistävänä välineenä. Esimerkiksi Ehrén (2022, 83) kuvaa, miten ”ihmiset hakeutuvat pysyvien liikuntayhteisöjen ja harrastusryhmien sijaan alati eläviin kansaliikkujien verkostoihin” ja miten ”[d]igitaalisen median alustat toimivat yksilöitä yh-

Itseorganisoidun urheilun estäminen liittyy tilanteisiin, joissa liikkujat nähdään vaaraksi ympäristölle tai itselleen.

distävänä solmukohtina, joissa liikkujat voivat viestiä, järjestäytyä ja vaihtaa sosiaalista tukea”. Internet toimii itseorganisoidun elämäntapaurheilun kontekstissa myös oppimista edistävänä välineenä. Valmentajan tai ohjaajan sijaan tietoa haetaan sekä tuotetaan internetin eri alustoilla (Säfvenbom & Stjernvang 2020).

Itseorganisoidulla urheilulla nähdään olevan samankaltaisia hyötyjä kuin perinteisellä urheiluseuraliikunnalla. Se tuottaa osallistujille niin terveydellistä kuin sosiaaliskin arvoa. Itseorganisoidun urheilun voivan tavoittaa erityisesti ne ihmiset, jotka ovat jääneet perinteisen seuratoiminnan ulkopuolelle, koska kokevat sen marginalisoivaksi ja poissulkeväksi (Jeanes ym. 2019).

Itseorganisoiduun urheiluun on myös kritisoitu. Sen ei esimerkiksi ole nähty pääsevän eroon perinteiseen urheilukulttuuriin liitetystä maskuliinisesta hegemoniasta ja epätasa-arvoisuudesta (Säfvenbom ym. 2018). Toisaalta McGrath (2019) on muistuttanut, että vaikka yksittäiset liikkujaryhmät olisivatkin verrattain homogeenisia, itseorganisoidun urheilun kirjo on laaja, mikä mahdollistaa sen, että jokaiselle löytyy omiin tarpeisiinsa ja kiinnostuksen kohteisiinsa sopivat liikuntamahdollisuudet. Kritiikki kohdistuu myös itseorganisoidun urheilun muuntautuvaan luonteeseen eli siihen, miten aktiivisuus on katkonaista ja kytkeytyy esimerkiksi tiettyihin elämänvaiheisiin (King & Church 2017). Verkkoavusteista itseorganisoiduun urheiluun on kritisoitu puolestaan vapaa-ajan kaupallistumista ja uhkista yksityisyydelle (Ehrlén 2022).

Itseorganisoidun urheilun suhde virallisiin rakenteisiin

Raja yhtäältä muodollisen ja raskarakenteisen organisoidun urheilun sekä toisaalta epämuodollisen ja kevytrakenteisen itseorganisoidun urheilun välillä on häilyvä (Jeasen ym. 2019). Yhtenä syynä on se, että urheilun institutionaalinen logiikka voi muuttua ajan myötä (Borgers ym. 2018). Tällöin epämuodollinen urheilu voi alkaa organisoidua, jolloin se muistuttaa toiminnan virallisuuden ja sääntelyn näkökulmasta perinteistä urheiluseuratoimintaa. Toisaalta perinteiset urheiluseurat voivat muokata omaa institutionaalista logiikkaansa muistuttamaan jossakin määrin epämuodollisempaa urheiluun. Yksi esimerkki tällaisesta epämuodollisemman urheilun mahdollistamisesta on drive-in-urheilu, joka viittaa perinteisten urheiluseurojen toteuttamaan spontaaniin urheiluun (Stenling 2013). Siinä missä spontaani urheilu edustaa vapaasti itseorganisoiduun urheiluun (ks. Högman & Augustsson 2017), merkitsee drive-in-urheilu spontaania urheiluun tiettyjen rakenteiden (esim. paikka ja ajankohta) puitteissa.

Yksi keskeinen itseorganisoiduun toimintaan liittyvä haaste on virallisen ja epävirallisen toiminnan kytkeytyminen tai kytkeytymättömyys toisiinsa. Urheilun ja liikunnan kentällä kipuillaan, missä määrin urheilujärjestöt voivat mahdollistaa itseorganisoiduun urheiluun ja toisaalta, miten toimintaa tulisi kontrolloida tai pyrkiä jopa es-

tämään. Itseorganisoidun urheilun estäminen liittyy tilanteisiin, joissa liikkujat nähdään vaaraksi ympäristölle tai itselleen (Jeanes ym. 2019). Tämä voi johtaa toiminnan vähenemiseen sääntelyyn (esimerkiksi parkour) tai liikkujien poistamiseen liikuntapaikoista, jos heidän nähdään aiheuttavan vaurioita esimerkiksi liikuntavälineistölle.

Jeanesin ym. (2019) mukaan itseorganisoiduun urheiluun osallistuvat nähdään perinteisille urheiluseuroille markkinamahdollisuutena. Sen sijaan, että itseorganisoidulla urheilulla mielletäisiin olevan itseisarvoa, se nähdään pikemminkin välineenä saada urheiluseuroihin uusia jäseniä. Toisaalta on muistutettu siitä, että itseorganisoiduun urheilutoiminta voi vastustaa tätä kytkeytymistä perinteisiin seurarakenteisiin vahvistamalla toimintansa omaehtoisuutta ja vapautta (Säfvenbom ym. 2018). Itseorganisoidun urheilun haaste on kuitenkin se, että ulkopuolisen rahoituksen tai liikuntavuorojen hakeminen edellyttää kuitenkin käytännössä jonkinasteista organisointumista.

Ylipäätään epämuodollinen ja kevytrakenteinen itseorganisoiduun urheilu nähdään kasvavana ilmiönä, joka kytkeytyy digitalisaatioon, yhteiskuntien individualisoitumiseen ja kilpailuun ihmisten vapaa-ajasta (Harris ym. 2017; Gilchrist & Wheaton 2017). Tutkimuskirjallisuudessa kuitenkin korostetaan, että ilmiötä ei ole vielä riittävästi huomioitu kansallisissa politiikkatoimissa ja -dokumenteissa (Säfvenbom ym. 2018; Jeanes ym. 2022). Vaikka kirjallisuudessa nähdäänkin itseorganisoidun urheilun itseisarvo, kysymys ei ole perinteisen urheiluseuratoiminnan merkityksen väheksymisestä. Kuten Ehrlénin (2022, 84) korostaa, ”digitaaliset median alustat ja sosiaaliset verkostot eivät korvaa perinteisiä urheiluseuroja, mutta ne tarjoavat uudenlaisen tavan järjestäytyä ja ottaa osaa yhteisölliseen toimintaan”.

Vaikutukset suomalaisen liikunta- ja urheilupolitiikkaan

Suomalaisessa liikuntatutkimuksessa on neljännen sektorin mentävä aukko. Kansainvälisessä tutkimuksessa teemasta on kirjoitettu runsaasti tarkastelun kiinnittyessä itseorganisoidun urheilun eri ulottuvuuksiin ja muotoihin. Näissä tutkimuksissa itseorganisoiduun urheiluun ei ole kuitenkaan kytketty neljännen sektorin käsitteeseen. Kun yhdistämme itseorganisoiduun urheiluun liittyvät käsitteet neljännen sektorin käsitteellisen sateenvarjon alle, niin liitämme samalla urheilun ja liikunnan kontekstin osaksi kotimaista neljänteen sektoriin liittyvää keskustelua.

Neljäs sektori käsitteellisestään Suomessa suppeammin kuin kansainvälisessä liikuntatutkimuksessa. Liikunnan neljännellä sektorilla ei myöskään nähdä samanlaista funktiota kuin vaikkapa turvallisuustoiminnan yhteydessä. Luultavasti tämän vuoksi ilmiötä ei tunnusteta arjen käytännöissä. Olipa kyse sitten kunnan liikuntapaikkavuorojen jakamisesta tai huolesta lasten ja nuorten liikumat- tomuudesta, katseet kääntyvät urheiluseurojen suuntaan. Tämä on ymmärrettävää ja usein myös järkevää. Järjestömuotoinen toiminta on usein vakiintunutta, mikä tekee

siitä luonnollisen kumppanin kansallisessa ja paikallisessa liikuntapolitiikassa.

Neljännän sektorin ja julkishallinnon yhteistyö ei välttämättä ole helppoa. Esimerkiksi Ruuskanen ym. (2020) ovat tunnustaneet hallinnon käytäntöjä ja kulttuurisia rajoitteita, joiden takia neljännän sektorin toimijuus nähdään hallinnossa vaikeasti kohdattavana. Järjestöpohjainen toiminta on hallinnolle neljättä sektoria ennakoitavampaa ja paremmin ohjattavissa. Kääntöpuolena voi olla se, että hallinto tahtomattaan samalla ehkäisee uusien liikuntatapojen syntymistä ja heikentää kansalaisten toimijuutta. Uhka toimijuuden osalta ei ole liioiteltu, sillä esimerkiksi OECD (2021) on kiinnittänyt huomiota siihen, että suomalaiset kokevat vaikutusmahdollisuutensa poliittisiin prosesseihin verrokikansakuntiaan pienemmiksi.

Neljättä ja kolmatta sektoria ei pidä asettaa toistensa vastakohdiksi vaan ne tulisi nähdä toisiaan täydentävinä toiminnanmuotoina. Erityisen valitettavaa on, jos yhteistyön esteeksi koituu se, että neljäs sektori nähdään perinteisen järjestötoiminnan uhkaksi. Vähäinen liikkuminen (Vasankari ym. 2018) on siinä määrin iso yhteiskunnallinen ongelma, että sen parissa riittää tekemistä molemmille. Vaikuttavan yhteistyön toteuttaminen edellyttää kuitenkin uudenlaista ymmärrystä neljännän sektorin mahdollisuuksista.

Liikunnan ja urheilun politiikkatavoitteiden toteutumisen edellyttää sektorikohtaisen tarkastelun sijaan systemistä muutosta korostavaa lähestymistapaa. Tarkoitamme tällä yhteiskunnan ja sen instituutioiden, rakenteiden ja toimintakäytäntöjen samanaikaista ja laaja-alaista muutosta (ks. Uusikylä & Jalonen 2023). Systeeminen muutos ei ole yksittäisten toimijoiden vastuulla vaan toimijoiden välisessä vuorovaikutuksessa syntyvää kehitystä. Kysymys on omaehtoisesti liikkuvista ihmisistä, heitä tukevista yhteisöistä ja rakenteista koostuvan kokonaisuuden kehittämisestä. Tämän tukeminen edellyttää liikunta- ja urheilupolitiikalta kaukonäköisyyttä, joka ylittää hallinnolliset lokerot ja suhtautuu terveen kriittisesti vuosikymmenien saatossa muodostuneisiin rakenteisiin. ♦

LÄHTEET

Adams, A. & Deane, J. 2009. Exploring Formal and Informal Dimensions of Sports Volunteering in England. *European Sport Management Quarterly* 9 (2), 119–140.

Borgers, J., Pilgaard, M., Vanreusel, B. & Scheerder, J. 2018. Can we consider changes in sports participation as institutional change? A conceptual framework. *International Review for the Sociology of Sport* 53(1), 84–100.

Ehrlén, V. 2022. Digitaalinen media yksilöllistää ja yhdistää vapaa-ajan liikkujia. *Media ja viestintä* 45 (2), 82–85.

Gilchrist, P. & Wheaton, B. 2017. The social benefits of informal and lifestyle sports: a research agenda. *International Journal of Sport Policy and Politics* 9 (1), 1–10.

Harris, S., Nichols, G. & Taylor, M. 2017. Bowling even more alone: trends towards individual participation in sport. *European Sport Management Quarterly* 17 (3), 290–311.

Helander, V. 1998. Kolmas sektori. Helsinki: Gaudeamus.

Högman, J. & Augustsson, C. 2017. To play or not to play, that's the question – young people's experiences of organized spontaneous sport. *Sport in Society* 20 (9), 1134–1149.

Jeanes, J., Spaaij, T., Penney, D. & O'Connor, J. 2019. Managing informal sport participation: tensions and opportunities. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 11(1), 79–95.

Jeanes, R., Penney, D., O'Connor, J., Spaaij, R., O'Hara, E., Magee, J. & Lymbery, L. 2022. Spatial justice, informal sport and Australian community sports participation. *Leisure Studies*, DOI: 10.1080/02614367.2022.2085772

King, K. & Church, A. 2017. Lifestyle sports delivery and sustainability: clubs, communities and user-managers, *International Journal of Sport Policy and Politics* 9 (1), 107–119.

Lehtonen, K. 2017. Muuttuvat rakenteet – staattiset verkostot. Suomalaisen liikunta- ja urheilujärjestelmän rakenteelliset muutokset 2008–2015. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 331. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Lehtonen, K. 2020. Urheilun pyramidimalli liikuntakulttuuristen tulkintojen ja ymmärrysten kehysrakenteena valtion liikunta-politiittisissa asiakirjoissa. *Kulttuurintutkimus* 37 (3–4), 33–46.

Liikuntalaki 390/2015. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390>

McGrath, G. 2019. The changing nature of sport: The complexities of informal sports participation. Doctoral dissertation. Monash university.

Mäenpää, P & Faehnle, M. 2021. 4. sektori – Kuinka kaupunkiaktivismi haastaa hallinnon, muuttaa markkinat ja laajentaa demokratian. Helsinki: Vastapaino.

OECD. 2021. Drivers of Trust in Public Institutions in Finland, Building Trust in Public Institutions. Paris: OECD Publishing.

Pyykkönen, T. 2014. Yhteiskunnalla on odotuksensa, yksilöillä elämänsä. Teoksessa Esa Rovio, Anita Saaranen-Kauppinen & Teijo Pyykkönen (toim.) Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Impulssi nro 28. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 31–38.

Raisio, H., Puustinen, A., Wiikinkoski, T., Valtonen, V. & Lindell, J. 2022. Häiriötekijä vai resurssi? Haastattelututkimus neljännän sektorin roolista säteilyvaaratilanteen kontekstissa. *Focus Localis* 50(4).

Ruuskanen, P., Jousilahti, J., Faehnle, M., Kuusikko, K., Kuitinen, O., Virtanen, J. & Strömberg, L. 2020. Kansalaisyhteiskunnan tila ja tulevaisuus 2020-luvun Suomessa. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 47. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia.

Stenling, C. 2013. The introduction of Drive-in sport in Community sport organizations as an example of organizational non-change. *Journal of Sport Management* 27, 497–509.

Säfvenbom, R., Wheaton, B. & Agans, J. B. 2018. 'How can you enjoy sports if you are under control by others?' Self-organized lifestyle sports and youth development. *Sport in Society* 21 (12), 1990–2009.

Säfvenbom, R. & Stjernvang, G. 2020. Lifestyle sport contexts as self-organized epistemic cultures. *Sport, Education and Society* 25 (7), 829–841.

Uusikylä, P. & Jalonen, H. (toim.). 2023. Epävarmuuden aika. Kuinka ymmärtää systeemistä muutosta. Helsinki: Into Kustannus.

Valtioneuvosto. 2018. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. Helsinki: Valtioneuvosto.

Vasankari, T., Kolu, P., Kari, J., Pehkonen, J., Havas, E., Tammelin, T., Jalava, J., Koski, H., Pihlainen, K., Kyröläinen, H., Santtila, M., Sievänen, H., Raitanen, J. & Tokola, K. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan raportteja 13. Helsinki: Valtioneuvosto.

MIHÁLY SZERÓVAY

työelämäprofessori
Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteellinen
tiedekunta
mihaly.szerovay@jyu.fi

HANNU ITKONEN

liikuntasosiologian
emeritusprofessori
Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteellinen
tiedekunta
hannu.itkonen@jyu.fi

KERKKO HUHTANEN

projektitutkija
Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteellinen
tiedekunta
kerkko.huhtanen@jyu.fi

TOM NEVANPÄÄ

lehtori
Jyväskylän normaalikoulu
tom.nevanpaa@jyu.fi

VILLE-PEKKA INKILÄ

tutkimus- ja
kehityspäällikkö
Suomen Palloliitto
ville-pekka.inkila@
palloliitto.fi

Tiedolla johtamisen avauspotkuja Suomen Palloliitossa

Urheilu- ja liikuntapiirit ovat vakuutelleet tiedolla johtamisen tarpeellisuutta. Tiedolla johtaminen on kuitenkin ollut epämääräistä, tiedon vaikuttavuutta ei ole kyetty analysimaan ja tiedon intressisidonnaisuus on jäänyt tunnistamatta.



Kuva: Antero Aaltonen

TIETOA ON HYÖDYNNETTY JO SIVILISAATIOIDEN alkuaikoina (Ives ym. 1997). Modernien yhteiskuntatieteiden piirissä sosiologian klassikkoajattelijat pohtivat tiedon merkitystä. Ranskalainen **Émile Durkheim** määritteli 1895 ilmestyneessä teoksessaan yhteiskuntatieteen tehtäväksi sosiaalisten faktojen tutkimisen. Durkheim tarkoitti näillä tosiasioilla sellaista sosiaalista todellisuutta, joka ei ole palautettavissa psykologiseen ja biologiseen todellisuuteen. Kyseessä ovat tosiasiat, jotka ovat ihmisten ulkopuolella ja heistä riippumatta. Durkheim ohjeisti, että sosiaalisia faktoja tulee tutkia ikään kuin konkreettisina esineinä eli niihin on otettava etäisyyttä ja niitä on tutkittava eri puolilta. (Durkheim 1977, 31–42.)

Sittemmin tiedonsosiologia on vakiintunut yhdeksi yhteiskuntatieteen erityisosa-alueeksi. Georges Gurvitch'n mukaan tiedonsosiologian ydintehtävänä on niiden seurausten hahmottaminen, jotka vallitsevat tiedon kognitiivisten rakenteiden ja tiedon sosiaalisten kehikoiden välillä. Yksinkertaistettuna kyse ei ole tiedon pätevydestä sinällään, vaan olennaista on myös tiedon sosiaalisten vaikutusten selvittäminen. (Gurvitch 1971, 10–20.)

Tietopohdinnoissaan Gurvitch analysoi tiedonlajeja sekä niiden sosiaalisia funktioita. Ensinnäkin on olemassa havaintotietoa ulkomaailmasta. Tällainen tieto on välttämättömyyden tilan ja ajan jäsentämiseksi. Toiseksi on olemassa tietoa toisista ihmisistä, ryhmistä, kollektiiveista ja luokista sekä niiden toiminnoista. Kolmas tiedonlaji on arkitietoa, jolla jäsenetään ihmisten jokapäiväistä elämää ja toimintaa. Neljänä tiedonlajina teknisen tiedon tehtävänä on tuottaa, organisoida, suunnitella ja myös tuhota. Teknisen tiedon merkitys on lisääntynyt yhteiskuntien modernisoitumisen myötä. (Gurvitch 1971, 23–29.)

Poliittisen tieto viidentenä tiedon lajina palvelee yhteiskunnallisten ja poliittisten strategioiden laatimista. Tietolaji sisältää arvovalintoja ja tarkoituksenmukaisia faktoja. Kuudentena tiedonlajina on tieteellinen tieto, joka perustuu tutkimukseen ja eri tieteenalojen tuottamiin tuloksiin. Seitsemäs tiedonlaji eli filosofinen tieto irtautuu muista tiedonlajeista, joita sen tehtävänä on analysoida. (Gurvitch 1971, 33–37.)

Oletus tutkitun tiedon käytöstä

Tieteellisissä tietopohdinnoissa on yleistynyt tulkinta, jonka mukaan tieto on sosiaalisesti tuotettua. Sosiaalisessa konstruktionismissa kysytäänkin, miten tieto ja sosiaalinen todellisuus ylipäättään rakentuvat. (Gergen & Gergen 2003.) Näin ajateltaessa olennaista ei ole pelkästään tiedon tuottaja, vaan myös tiedon käyttäjät todellisuuden muokkaajina.

Tiedolla johtamisen ja tiedon käsitteiden pohdintaa on tehty muillakin tieteenaloilla kuin sosiologiassa (Serenko & Bontis 2013). Jälkmodernissa yhteiskunnassa eri alojen asiantuntijoiden toimien odotetaan perustuvan tutkittuun tietoon. Teoreettisesti asiantuntijuutta onkin lähestytty erilaisten professioiden ja uudenlaisten asiantuntijuuksien näkökulmasta. Suomessakin on tehty jo kauan tutkimusta, jonka kohteena on ollut tietty ammattikunta tai asiantuntijataho. (Pirttilä 2002, 16–17.)

Liikunnan ja urheilun kokonaistoimijakentän laajuus hankaloittaa tiedolla johtamista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisemassa *Liikunnan tiedolla johtamisen suunta-asiakirjassa* asiaa lähestytään kolmen kysymyksen avulla (OKM 2018). Ensinnä kysytään, missä liikuntaan liittyvä tieto sijaitsee ja miten se on saavutettavissa. Toinen haaste on, miten liikuntatietoa hyödynnetään johtamisessa ja päätöksenteossa. Mitä ja miten tietoa tuotetaan ja kenen toimesta on kolmas kysymys. Lisäksi on mielekäästä tarkastella niitä

toimijoita, jotka osallistuvat tiedolla johtamiseen. Tiedon tuottajat, välittäjät ja käyttäjät muodostavatkin kokonaisuuden, joiden yhteisen tekemisen sulavuus edesauttaa tiedolla johtamisen tuloksellisuutta.

Suomen Palloliitossa tiedolla johtaminen on otettu koko organisaation kehittämisen välineeksi. Seuraavaksi kysymme: 1) Miksi tiedolla johtamista tarvitaan? ja 2) miten tiedolla johtamista toteutetaan sekä miten se ilmenee Suomen Palloliitossa?

Miksi tiedolla johtamista?

Nykypäivänä tiedolla johtaminen on laajasti yleistynyt käsite julkisissa, yksityisissä sekä järjestökentän organisaatioissa, eivätkä urheiluorganisaatiot tee tästä poikkeusta.

Käsitteelle löytyy lukuisia määritelmiä organisaation koosta ja toimintakulttuurista riippuen. Tietojohtaminen voidaan nähdä yläkäsitteenä, joka pohtii tiedon hallintaa, analysointia ja hyödyntämistä.

Tiedon johtaminen viittaa puolestaan tiedon määrään, hallintaan ja laatuun. Tällöin kysytään, miten tietoja ja tietokoosteja tuotetaan, säilytetään, jalostetaan ja miten tuotettu tieto ohjaa tulevia tiedonkeruun prosesseja. Kyse on tietopääoman johtamisesta, johon kuuluu

esimerkiksi datapääomana ottelu- ja erotuomariasettelu- ja data sekä ihmispääomana Palloliiton henkilöstön osaaminen. Tiedolla johtamisessa korostuu tiedon tuottaminen, jakaminen ja soveltaminen. Esimerkkejä ovat vaikkapa otteluiden tulospalvelu, maajoukkueiden videokirjasto ja myös valmentajakoulutukset. Nämä voidaan nähdä tietovaroina, jotka kuvaavat miten olemassa olevaa tietoa välitetään lajiyhteisölle.

Tiedolla johtamisen käsitettä käytetään usein strategisessa merkityksessä. Laajemmin ymmärrettynä se sisältää kaikki tietojohtamisen osa-alueet (vrt. Nonaka & Takeuchi 1995; Lam 2000). Suomen Palloliitossa tiedolla johtaminen määritellään oikeaan tietoon perustuvaksi menestyksekkääksi päätöksenteoksi. Käytännössä se koostuu erilaisista palveluista, prosesseista, raporteista, käyttöliittymistä (dashboard) ja muusta tietoaikineistä. Organisaation tiedolla johtamiseen vaaditaan asiantuntevia ja osaavia henkilöitä (ihmiset), johdonmukaisia toimintatapoja (prosessit) ja tehokasta informaationkulkua (teknologia).

Palloliiton kaltaisessa suuressa ja monilajisessa järjestössä tarvitaan jatkuvasti laajaa tietotuotantoa. Esimerkiksi seuraavia kysymyksiä nousee esiin: Millä alueilla pitäisi käynnistää uusia valmentajakoulutuksia? Miten palvelaan seuroja ja miten saadaan luotettavaa tietoa niiden näkemyksistä? Tiedon pätevyys onkin keskeistä sen käytettävyyden kannalta. Ainoastaan ”oikea tieto” ei riitä, vaan sovellettavan tiedon on lisäksi tuettava päätöksentekoa. Tiedon sovellettavuudessa on otettava huomioon aikajänne ja vaikuttavuuden intensiteetti. Esimerkiksi Suomen A-maajoukkueen arvokisamenestyksen taustalla on lukui-

Palloliiton tiedolla johtaminen on oikeaan tietoon perustuvaa menestyksekkästä päätöksentekoa.

sia tarkasti kohdennettuja hiljaiseen ja formaaliin tietoon perustuvia toimia.

Tiedolla johtamiseen tulee sisällyttää tiedon jäsentelyä. Olennaista on analysoida, mitä tietoa on jo olemassa sekä kuvata prosessien keskinäistä riippuvuutta. Näin on toimittu Palloliiton 9+1 pää- ja tukiprosesseissa, joihin sisältyvät mm. pelaajakehitys, valmentajien koulutus, seuratoimijoiden rekrytointi ja kilpailutoiminnan järjestäminen. Prosessit edustavat pysyviä toimintarakenteita, jotka muodostavat suomalaisen jalkapallon ja futsalin kokonaisuuden (Palloliitto 2022). Tärkeää on myös analysoida strategista tavoitteenasettelua ja strategisten tavoitteiden saavuttamista yli strategiakauden, seurata tekemisten vaikuttavuutta ja luoda oikeanlaisia seurannan mittareita.

Kehittyvässä organisaatiossa nähdään vaivaa tietotarpeiden tunnistamiseksi. Erityinen haaste on oikean tiedon tuottaminen ja välittäminen, oikeassa muodossa sekä oikeaan aikaan. Lisäksi tiedon lähteitä, niiden luonnetta ja käytettävyyttä on analysoitava. Näin ollen tietoon tulee suhtautua myös kriittisesti. Tämä koskee organisaation suhtautumista myös omaan toimintaansa. Suomen Palloliiton tiedolla johtamista vauhdittaa lisääntynyt kilpailu globaalissa jalkapallojärjestelmässä. Myös muiden maiden liitot ovat panostaneet tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintoihin sekä tiedolla johtamiseen aiempaa aktiivisemmin.

Miten tiedolla johdetaan?

Suomen Palloliitossa konkreettisia tiedolla johtamisen askeleita otettiin jo 2010-luvun puolivälissä. Esimerkiksi sport science -työryhmässä, jossa oli mukana KIHU:n, Jyväskylän yliopiston ja Eerikkilän urheiluopiston edustajia, hahmoteltiin liiton tutkimus- ja kehitysohjelmaa sekä sen tarvitsemia verkostoja. Vuonna 2019 otettiin merkittävä askel järjestelmällisempään tiedolla johtamisen suuntaan palkkaamalla henkilö koordinoimaan tutkimus- ja kehitystoimintaa. Seuraavana vuonna yhteistyö Jyväskylän yliopiston kanssa vahvistui, kun yhteinen työelämäprofessori aloitti tehtävässään. Näillä toimilla käynnistyi tiedolla johtamisen prosessi, josta vastasi uusi, organisaation läpileikkaava palvelutiimi. Lisäksi tiedolla johtamisen tueksi palattiin kaksi data-asiantuntijaa.

Tiedolla johtaminen on jäsenetty mainittujen 9+1 pääprosessien kautta. Aluksi kartoitettiin organisaation tietopääomaa, toisin sanoen dataa ja asiantuntijaosaamista. Palvelutiimin johdolla synnyttiin verkostoja sekä pohdittiin tiedon jakamista ja jalostamista. Luotiin myös systemaattiset prosessit tietotarpeiden tunnistamiseen ja tiedon hyödyntämiseen. Kertynyt tieto on kuvattu Palloliiton tietotaseessa, joka osana tietotilinpäätöstä kuvaa olemassa olevan tietopääoman ja -varojen keskinäistä tasapainoa. Tietotilinpäätös puolestaan valaisee vuosittaista tilannekuvaa ja tietotaseen kehittymistä. (Palloliitto 2022.)

Jyväskylän yliopiston ja muiden korkeakoulujen tutkimus- ja koulutusyhteistyöllä on merkittävä vaikutus Palloliiton tiedolla johtamiseen. Lähtökohtaisesti toimet hyödyttävät niin suomalaista kuin kansainvälistäkin jalkapallotutkimusta. Näin kartutetaan koko jalkapalloperheen

tietopääomaa ja osaamista. Prosessilla mahdollistetaan suomalaisen jalkapallon tietovarantojen kasvu. Erityisesti painotetaan käytännön jalkapallotoimijoiden ja tutkimusyhteisöjen vuorovaikutusta. Konkreettisia aikaansaannoksia ovat muun muassa hiljattain julkaistu suomalaisen jalkapallon ja futsalin tutkimustietokanta, jalkapalloaiheisten oppinäytetöiden tekemiseen luotu toimintamalli, tiede kohtaa käytännöt -tapahtumat sekä asiantuntijaosaamisen vahvistaminen.

Suomen Palloliitossa tiedolla johtaminen ymmärretään jatkuvaksi prosessiksi, johon sisältyy omat ongelman- sa. Pohdittavia kysymyksiä liittyy muun muassa tietosuojaan, pelaajien ja organisaatioiden ammattimaistumiseen sekä käytännön toimijoiden alati muuttuviin osaamis- ja resurssitarpeisiin. Hiljaisen tiedon esille houkutteleva ja hyödyntäminen on myös tärkeä teema. Uuden strategian laadinnassa vuosille 2024–2028 tiedolla johtamisen kysymyksiin paneudutaan aiempaa intensiivisemmin.

Muun urheilukulttuurin tavoin jalkapallossakin tapahtuu tietynlaista eriytymistä. Jalkapallossakin koostuu useita eri lajeista, joiden tietotarpeet poikkeavat osin toisistaan. Näin ollen tarvitaan tiivistä vuorovaikutusta tiedon tuottajien ja käyttäjien välillä. Suomen Palloliitossa luotetaan tietotuotannon palvelevan koko organisaation kehittämistä ja tekevän samalla yhteisestä ahertamisesta entistäkin kiinnostavampaa. ♦

LÄHTEET

- Durkheim, É.** 1977. Sosiologian metodisäännöt. Tammi. Helsinki.
- Gergen, M. & Gergen, K. J.** 2003. Social Construction. A Reader. Sage Publications. London.
- Gurvitch, G.** 1971. The Social frameworks of Knowledge. Blackwell. Oxford.
- Ives, W. Torrey, B. & Gordon, C.** 1997. Knowledge management: An emerging discipline with a long history. *Journal of Knowledge Management* 1 (4).
- Lam A.** 2000. Tacit knowledge, organizational learning and societal Institutions: An integrated framework. *Organization Studies* 21 (3).
- Nonaka, I. & Takeuchi, H.** 1995. The knowledge-creating company: How Japanese companies create the dynamics of innovation. Oxford University Press. New York.
- OKM.** 2018. Liikunnan tiedolla johtamisen suunta-asiakirja 2020–2024. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:42. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161251/OKM_42_2018_Liikunnan_suunta.pdf
- Pirttilä, I.** 2002. Mistä asiantuntijuuden sosiologiassa on kyse? Teoksessa Pirttilä, I. & Eriksson, S. (toim.) Asiantuntijuuden areenat. Jyväskylän yliopisto. SoPhi 66. Jyväskylä.
- Serenko, A. & Bontis, N.** 2013. The intellectual core and impact of the knowledge management academic discipline. *Journal of Knowledge Management* 17 (1).
- Suomen Palloliitto.** 2022. Tietotilinpäätös 2021. https://www.datocms-assets.com/62562/1658145495-spl_tietotilinpaaotos_2021_v2.pdf

JARMO MÄKINEN, YTT
erikoistutkija, dosentti
Huippu-urheilun instituutti KIHU
jarmo.makinen@kihu.fi

JARI LÄMSÄ, LitM
johtava asiantuntija
Huippu-urheilun instituutti KIHU
jari.lamsa@kihu.fi

Valtion liikuntapolitiikka liukunut tulosohjauksesta kohti tiedolla johtamista

Opetusministeriön liikuntayksikkö ja Valtion liikuntaneuvosto ovat runsaan vuosikymmenen ajan korostaneet tiedolla johtamisen merkitystä. Mikä asema tiedolla oikeasti on liikuntapolitiikassa?



Kuva: Juha Laitalainen

TARKASTELEMME ARTIKKELISSAMME, miten tietoa on hyödynnetty valtion liikuntapolitiikassa ja järjestöissä viimeisimmän 20 vuoden aikana. Rajaamme katsauksemme lähinnä liikunnan kansalaistoimintaan, omakohtaisten kokemustemme suodattamana. Esitämme kuitenkin yleisemmänkin tulkintavaihtoehdon 2010-luvun vaihteesta, jolloin moni asia vaikutti muuttuvan, eivät vain järjestöjen rakenteet vaan myös valtion ohjauspolitiikka ja tiedon asema siinä.

Kokemus on tuolloin kentällä toimineiden tutkijoiden ja asiantuntijoiden parissa yhteinen ja samalla epämääräinen. Tulosohjausjärjestelmästä irtauduttiin ilman selkeää uudistusta: esimerkiksi järjestöjen avustamiskäytännöt vain vaihtuivat pikkuhiljaa. Annamme tekstissämme vihjeitä tämän hiipivän muutoksen merkityksen ymmärtämiseen.

Tulosohjaus kytki tiedon päätöksentekoon ja avustamiseen

Tulosohjausjärjestelmän syntyä edelsi maan suurimman keskusjärjestön Suomen valtakunnan urheiluliiton (SVUL) talousongelmien liikkeelle sysäämä muutosprosessi, jossa urheiluliikkeen toimijat hajosivat ja menettivät valtansa. Tämä muutti tiedon tuottamista, käyttöä ja merkitystä liikuntakulttuurissa perustavalla tavalla. Liikunnan ja urheilun yhteisten tietotarpeiden koordinoijaa ei enää ollut. Tietojen kerääminen miljoonapäiseltä jäsenistöltä ei ollut enää mahdollista, kuten ei myöskään sen hyödyntäminen jäsenistön parissa. Vertikaalinen yhteys kattojärjestöstä alueisiin ja seuroihin hävisi.

SVUL:n alaisten järjestöjen itsenäistyttyä niiden vastuu ja valta oman toimintansa tuloksista lisääntyi. Niin valtio kuin uusi katto-organisaatio Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU) ja toimialajärjestöt joutuivat uudessa tilanteessa sopimaan liikunnan ja urheilun yhteisistä tietotarpeista. Valtiosta tuli kuitenkin merkittävin tiedon kokoaja, koordinoija, rahoittaja ja politiikkatoimien johtaja myös liikunnan kansalaistoiminnassa.

Valtion käyttöönottamasta tulosohjausjärjestelmästä tuli ensimmäinen tietotarpeita määrittävä tekijä. Siinä olivat keskiössä palveluntuottajien eli järjestöjen ja valtion väliset tulosopimukset sekä niihin liittyvät tulosalueet. Tätä systeemiä säädettiin järjestöjen ja valtion edustajista koottuissa avustusjärjestelmätyöryhmissä vuosina 1995–2009. Niissä määritettiin tulosalueet ja niiden sisäiset tavoitteet sekä kunkin tulosalueen painoarvo valtion järjestöavustusten jaossa (ks. Aarresola & Mäkinen 2012).

Valtionavustuksia koskevaa päätöksentekoa varten hakijajärjestöjen oli toimitettava tulosalueittainen erittely menoista ja tuloista. Näin pystyttiin näkemään järjestöjen toiminnan painopisteet suhteessa tulosalueisiin. Tulosohjaus nosti liikunta-aktiivisuuden edistämisen keskeiseksi toiminnan päämääräksi ohi kansalaistoiminnan tukemisen. Liikunta-aktiivisuuden mittaamiseksi järjestöt käynnistivät yhdessä opetusministeriön kanssa *kansallisen liikuntatutkimuksen*, joka toteutettiin niin ikään vuosina 1995–2009 viidesti.

Toimialajärjestöt tiedonkerääjinä

SLU:n rinnalle syntyivät valtakunnalliset toimialajärjestöt, jotka määrittivät keskeisiä tietotarpeita, tuottivat tietoa ja arviointia omalta alueeltaan. Suomen Olympiakomitea, Nuori Suomi ja Kuntourheiluliitto muodostivat selkeimmät toimialaorganisaatiot. Niiden tehtävänä oli myös arvioida muita järjestöjä, kuten lajiliittoja osana valtion tulosohjausta.

Olympiakomitea raportoi kauttaan jaetusta taloudellisesta tuesta lajeille ja urheilijoille sekä suomalaisten urheilijoiden menestyksestä erityisesti olympialajeissa ja olympialaisissa. Tuotettu tieto oli pääosin vakiintunutta seurantatietoa. Tutkimus- ja kehitystoiminnan painopiste oli lajien valmennuksen kehittämisessä. Olympiakomitea teki 2000-luvulla yhteistyötä KIHUn kanssa nuoriso-ohjelman seurannassa ja lajien valmennusjärjestelmien kehittämishankkeiden arvioinnissa.

Vanhasta kattojärjestöstä irtaantuneina niillä oli myös vapaus omien päämäärien asettamiseen, ja valmius tulos-

ten osoittamiseen kasvoi. Nuori Suomi suuntasi toimintaansa paljolti järjestökentän ulkopuolelle ja oli aktiivinen toimija seurannan ja arvioinnin saralla. Lasten ja nuorten liikuntaohjelma 1995–2015 tuotti monipuolista seuranta- ja arviointitietoa yhteistyössä eri tutkijoiden ja tutkimuskeskusten kanssa. Järjestö toi kentälle uudenlaisia tietotyökaluja, kuten sinettiseurojen laatukriteerit sekä lasten ja nuorten liikuntaohjelman arvioinnin. Kuntourheiluliitto keskittyi puolestaan erilaisten barometrien tuottamiseen. Molemmat järjestöt ajoivat oman toimialansa etuja ja vaikuttivat tietotuotantoon laajemminkin.

Suomen Olympiakomitea oli pitkään erityisesti olympiaurheilun ja sen ohessa muun huippu-urheilun toimialajärjestö. Komitean tuottama tieto pönkitti olympialajien hegemoniaa. Huippu-urheilu tarkoitti olympialajien olympia- ja arvokilpailumenestystä, johon pyrittiin 1970-luvun alussa luoduilla menetelmillä, kuten lajien ja urheilijoiden tehostamistuellalla, valmentajatuella ja valmennuksen kehittämismäärärahoilla. Näistä toimista komitea myös raportoi systemaattisesti vuosikertomuksissaan. Olympiakomitea otti käyttöön 2000-luvulla myös uusia menetelmiä. Vuosina 2008–10 se toteutti ensimmäisen kerran urheiluakatemioiden auditoinnin, jonka tavoitteena oli vakiinnuttaa paikallisten urheiluakatemioiden rooli. Toinen merkittävä tiedollinen ponnistus oli lajiliittojen huippu-urheilujärjestelmien kehitysohjelman dokumentointi ja arviointi vuosina 2007–2010 (Kujanpää 2011).

Kokonaisuutena tulosohjausjärjestelmään kytketyt avustus- ja arviointiproseduurit olivat mittavia ja tavoitteiltaan selviä (ks. lähemmin Mäkinen et al. 2016). Tiedon tuotanto oli periaatteessa kytketty suoraan avustuksia koskevaan päätöksentekoon. Järjestelmän ohjausvaikutus jäi silti ensimmäisten vuosien jälkeen heikoksi (emt. 2016).

Tulosohjaus sivuutetaan

Keskustelu toimialoista ja tulosohjauksesta vaimentui 2010-luvun vaihteesta lähtien. Tiedolla johtamisesta, seurannasta ja arvioinnista tuli uusi valtion liikuntahallinnon kehittämisen määrittäjä. Tietoon liittyvät asiat irtaantuivat jossain määrin opetus- ja kulttuuriministeriöstä ja valtion avustusjärjestelmän kehittäminen jäi taka-alalle. Kehitykseen vaikutti merkittävästi se, että Valtion liikuntaneuvosto tarttui sille vuoden 1998 liikuntalaissa osoitettuun tehtävään liikuntapolitiikan arvioijana. Tämä johti arviointijärjestelmän kehittämiseen, jonka yksityiskohdista ja arvioinnin tuloksista kertoo opetus- ja kulttuuriministeriön ja Valtion liikuntaneuvoston vuonna 2011 julkaissut raportti.

Raportti käsitteli myös tietotuotantoa liikuntapoliittisen päätöksenteon näkökulmasta ja kuvasi yksityiskohtaisesti, miten valtion intervention ajatellaan vaikuttavan kaikkiaan seitsemällä eri tavoitealueella. Uutta oli liikuntapoliittisen järjestelmän jäsentäminen evaluaatiotutkimukseen liittyvällä ajattelutavalla ja käsitteistöllä, mikä oli yleistymässä yhteiskunta- ja hallintotieteissä myös Suomessa. Ajattelutavan muutosta syvensi se, ettei kehittämistä varsinaisesti jatkettu toimiala- ja tulosalueysteemin pohjalta vaan strategiset päämäärät ja tavoitealueet johdettiin muista lähteistä, kuten esimerkiksi hallitusohjelmista. Kuvaavaa on, ettei vuoden 2011 raportissa mainittu kertakaikkiaan sanaa ”tulosoh-

jaus”. Virkamiesten pohdittavaksi tuli tärkeämpiä tai ainakin suurempia asioita.

Kansalaistoiminnan ja järjestöjen ohjaamisen merkitys valtion liikuntahallinnon kokonaisuudessa pieneni, kun liikkumattomuudesta tuli tai tehtiin koko kansakunnan kokoinen ongelma. LED- ja TELI-neuvottelukuntien töiden jälkeä seuraamalla voi nähdä miten liikunnan terveysmerkitys kasvoi virallisissa tavoitteissa ja suositeltavissa toimenpiteissä. Niissä liikunta ja sen merkitys laajeni koskemaan koko yhteiskuntaa, eikä pelkästään pääosin kansalaistoiminnan varassa toimivaa sektoria, kuten asiaa vielä alkuperäisen liikuntalain mukaan usein tulkittiin.

Liikuntapolitiikan kontekstin laajentaminen muutti ja kasvatti tietotarpeita valtavasti. Samoin jokainen ymmärsi, ettei tavoitteita voida saavuttaa pelkästään kansalaistoimintaan vaikuttamalla. Liikuntaa ja sitä koskevaa tietoa oli periaatteessa lähes kaikkialla mutta ei niinkään sitä koskevaa tutkimusta. Liikuntapolitiikan arviointijärjestelmää kehittäneet ja kokonaisarviointia yrittäneet pioneerit löysivätkin pian itsensä valtavan tietoaukkojen ääreltä. Aukkojen ammottavuutta korostivat aiemman hankemaailman synnyttämän tietopohjan pirstaleisuus, koordinoimattomuus, lyhytjänteisyys, päällekkäisyys ja yhteistyön puute sekä tulosten hajaannus ja leviämättömyys (Valtion liikuntaneuvosto 2013, 154).

Miten täyttää tietoaukot?

Liikunnan tietopohjan puutteisiin on kiinnitetty paljon huomiota pitkin 2010-lukua. Liikuntakäyttäytymistä ja -kulttuuria koskevat, osin puutteelliset ja reikäiset aineistot eivät olleet vuosikymmenen alussa kovin vakuuttavia. Tiedon tuottamiseen haluttiin lisää laajuutta, systemaattisuutta ja pitkäjänteisyyttä. Tästä tutkijat, virkamiehet ja poliittiset päättäjät olivat samaa mieltä.

Jonkinlainen herätys tapahtui myös meissä liikunnan kansalaistoimintaa ja urheilua tutkivissa. Kihussa käynnisti 2010-alusta lähtien useita arviointitutkimuksia. Pyrimme vahvistamaan urheilualan tietopohjaa ja käytäntöjä urheilujärjestöjen seurannassa ja arvioinnissa. Muutimme jopa nimeämme yhteiskuntatieteiden yksiköstä arvioinnin ja seurannan yksiköksi. Monet hankkeemme tähtäsivät valtiontukijärjestelmän tietopohjan parantamiseen ja urheilun kansalaistoiminnan arvioinnin systemaattisuuden kehittämiseen. Yritimme myös laajentaa Likesin kanssa urheilualan tiedontuottajien yhteistyötä siinä juurikaan onnistumatta (NEXUS). Huippu-urheilussa arviointityö vakiintui toimenkuvaamme, kuten myös kansainvälinen yhteistyö SPLISS-konsortioon liittymisen myötä (2010).

Kokonaisuutena liikunnan kansalaistoiminnan tietopohja vahvistui viime vuosikymmenen aikana merkittävästi. Esimerkiksi keskeisimpien perustietojen koskevien aikasarjojen keräämiseen on valmiudet. Vastuisiin ja hoitukseen liittyvät epäselvyydet uhkaavat kuitenkin toistuvasti katkaista tällaiset koko urheiluyhteisöä hyödyttävät aikasarjat. Usein tiedonkeruun odotusarvona ja ehtona vai-

kuttavat olevan valtion eritysavustuksen saaminen. ”Tämä on tärkeää, mutta ei kuulu meidän tehtäviimme” tai ”miksi juuri meidän pitäisi ottaa vastuu tästä” tuntuu olevan yleinen ajattelutapa rajojaan ja varojaan vahtivissa urheilu- ja tutkimusyhteisöissä. Kollektiivisia vastuunkantajia on vaikea löytää pirstoutuneista yhteisöistä valtion lisäksi, jos tiedontarve on yleisluonteinen. Aivan viime aikoina tutkijoiden organisatorisesti poikittainen keskustelu on kuitenkin virinnyt uudelleen esimerkiksi LTS:n liikunnan yhteiskuntatieteilijöiden asiantuntijaryhmässä (Lyhty).

Keskustelu Valtion liikuntaneuvostossa pitkään pääsihteerinä toimineen (2008–2017) Minna Paajasen kanssa vahvistaa pääosin kuvaa siitä, että liikunnan ja urheilun tietopohja on laajentunut merkittävästi viime vuosikymmenen aikana. Yksi sysäys tälle oli Veikkauksen rahastojen avaaminen, mikä kasvatti liikunnan valtionavustuksia voimakkaasti vuodesta 2008 lähtien. Paajasen mukaan ”tiedettiin kyllä, miten ja kelle lisääntyneet rahat oli jaettu, mutta ei sitä mitä niillä oli tehty”. Rahoituksen vaikuttavuutta ei voitu arvioida, koska ei ollut kentän toimintaa kuvaavia indikaattoreita. ”Sellaista tilannetta ei vaan voinut olla 2010-luvulla!”, sanoo Paajanen.

Tilanteen korjaamiseksi OKM kasvatti tiedolla johtamisen määrärahoja ja pyrki lisäämään tutkimuksen ja päätöksenteon vuorovaikutusta sekä tiedeviestintää (ks. esim. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013). Muun muassa nämä toimenpiteet ohjasivat tutkijoita terävöittämään hankkeidensa liikuntapolitiittista relevanssia, mistä yhtenä esimerkkinä on pitkittäisaineistojen määrän kasvu. Paajanen näkee, että ”meillä on nykyään näyttyä liikuntakäyttäytymisen muutoksista aivan eri tavalla kuin viime vuosikymmenen alussa”. Siihen, miten nämä tosiasiat muuttavat asenteita, päätöksentekoa ja käyttäytymistä palataan tämän artikkelin lopussa.

Huippu-urheilu ja tiedolla johtaminen

Liikunnan ja urheilun rakennemuutokset kohottivat Suomen Olympiakomitean järjestörakennelman huipulle 2010-luvulla. Sektori- ja edunvalvontajärjestönä se omaksui vähitellen myös tiedolla johtamisen. Keskityimme tässä huippu-urheilun seurannan ja arvioinnin toimenpiteisiin vuodesta 2013 lähtien. Siitä ovat vastanneet Olympiakomitean huippu-urheilyyksikkö (HUY) ja Huippu-urheilun instituutti KIHU.

HUY:ssä tunnistettiin strategisten tavoitteiden asettamisen ja niiden seurannan merkitys, mutta visioiden ja tavoitteiden operationalisointi venyi strategiakauden 2013–16 loppupuolelle. Osaaminen, arvostus ja menestys -tavoitteiden alle koottujen mittareiden pohjaksi ei ehditty rakentaa systemaattisia tiedonkeruumenetelmiä. Huippu-urheilun muutoksen tilannekuvaa ja saavutettuja tuloksia hahmoteltiin sisäisessä arvioinnissa (Lämsä ym. 2016). Ulkoisessa arvioinnissa nousivat esiin ongelmat huippu-urheilun johtamisessa sekä tavoitteiden asettamisessa ja mittaamisessa (Lipponen 2017). Ensimmäisen strategian aikakautta voi-

Liikunnan kansalaistoiminnan tietopohja vahvistui 2010-luvulla.

daan kuvata hapuilun ja harjoittelun kaudeksi tiedolla johtamisessa. Onnistumisena voidaan pitää arviointitoiminnan käynnistymistä.

Toisella strategiakaudella (2017–2020) kehitettiin erityisesti huippu-urheilumenestykseen liittyvää seuranta- ja lajien ja urheilijoiden menetyspotentiaalin lähes reaaliaikainen seuranta ja puolivuositain julkistetut huippu-urheilun tilannekatsaukset kohottivat osa-alueen tiedontuotantoa merkittävästi. Lisäksi HUY:n kautta lajeille jaettava tehostamistuki uudistettiin. Kaksi kertaa vuodessa toistuvassa tukiprosessissa kootaan tietoa laajasti. Urheilijatietoja kerätään KIHUn toteuttaman Urheilijan pulssi -palvelimen kautta. Urheilijan perustietojen lisäksi arvioitavana ovat ammattimaisuus, valmentautuminen ja sen tukena oleva asiantuntijatiimi sekä oma talous. Työkalua käyttää vuosittain noin 700–800 yksilölajien urheilijaa ja heidän valmentajaansa. Lajien valmennusjohto voi tehdä analyysejä ja yhteenvetoja oman lajinsa urheilijoiden tilasta. Tiedot tukevat lajien huippu-urheiluun suunnitelmia, joita arvioidaan ja käydään läpi HUY:n ja lajien välisissä riissä.

KIHU toteutti strategiakaudella laajat urheilija- (2019) ja valmentajakyselyt (2020). Lisäksi kansalaisille kohdennetulla kyselyllä (2018) analysoitiin huippu-urheilun seuraamista ja arvostusta. Seuranta- ja arviointitoiminnassa KIHU ja HYU tiivistivät yhteistyötä urheiluakatemiaohjelman kanssa. Vuosittaisen mittariseurannan lisäksi painopiste oli urheiluyläkoulu- ja koulukokeilun arvioinnissa (Nieminen ym. 2020).

Toinen strategiakausi vahvisti prosesseja ja tiedon tuottamista. Eritasoisista tiedoista urheilijoista, valmentajista, akatemioista ja lajeista kertyi aiempaa systemaattisemmin ja määrällisesti paljon. Osaa tiedoista, erityisesti menestysseuranta- ja hyödynnettiin aktiivisesti, mutta suurin osa jäi varastoon odottamaan käyttöä. Toisaalta kautta voidaan kuvata byrokratisoitumisella. Päätöksenteon tietovaatimukset urheilijoiden ja lajien suuntaan kasvoivat ja myös valvontaan panostettiin aiempaa enemmän. Tiedon tuottamisen rooli vahvistui enemmän kuin hyödyntäminen.

Kuluvalla strategiakaudella huippu-urheilun tavoitteiksi on nimetty ammattilaisuus ja menestys erikseen nimetyissä luokissa (olympiaurheilu, paralympiaurheilu, joukkuepallot ja muut lajit). Seurannassa ja arvioinnissa pyrittiin aiempaan suunnitelmallisempaan otteeseen laatimalla nelivuotinen suunnitelma 2021–2024. Kokonaisuudessaan tietotyö on jatkunut kuitenkin pitkälti entiseen tapaan. Tietoa kyllä tuotetaan ja sitä on tarjolla, mutta tietotarpeiden pitkäjänteinen suunnittelu ja tiedon pääsy osaksi päätöksentekoa on edelleen satunnaista. Selvimmin tämä näkyy huippu-urheilun datastrategian kehittämistyössä, jossa tarkoitus on koota kattavasti eri tahojen tuottamaa dataa yhteisesti hyödynnettäväksi. Työn juuret ulottuvat vuoteen 2015, mutta näkyviä tuloksia ei ole vielä saatu.

Jääkö tieto pyörimään pienessä piirissä?

Valtion liikuntapolitiikan sekä tutkimus- ja kehitystoiminnan vuorovaikutukseen kiinnitettiin merkittävästi huomiota viime vuosikymmenellä, erityisesti tiedolla johtamisen nimissä. Samalla aikajaksolla päähuomio politiikkavaikutusten suhteen siirtyi liikunnan kansalaistoiminnasta lii-

kunnan terveysvaikutuksiin koko yhteiskunnan tasolla, minkä kautta myös ensin mainitun merkitys nähtiin. Jos kiinnittää huomiota pelkästään liikunnan kansalaistoimintaan voi nähdä, että tutkimuksen, päätöksenteon ja vaikuttavuuden ketju on yhdeltä osin heikentynyt ja toisilta osin vahvistunut.

Tiedon määrä on kasvanut ja sen sovellettavuus päätöksentekoon on parantunut, koska näihin asioihin on kiinnitetty paljon huomiota. Sen sijaan on epäselvää, miten tietoa käytetään valtion liikuntapolitiisessa päätöksenteossa. Ero on selvä tulosohjausjärjestelmän mittareihin ja arviointiprosesseihin verrattuna. Silti tulosohjaukseen ei juuri vaikuttanut liikuntajärjestöjen toimintaan talouden painopisteillä mitattuna. Tämä johtuu enemmän rakenteellisista ja taloudelliseen ohjattavuuteen liittyvistä asioista kuin tietopohjaan liittyvistä asioista. Valtion liikuntapolitiikan tulisi lopulta vaikuttaa seuroissa ja paikallisella tasolla. Suomessa valtio myöntää suoraa seuratuksia huomattavan vähän verrattuna Ruotsiin. Valtakunnallisille järjestöille suunnatun tuen vaikuttavuutta heikentää puolestaan hallintoon ja päätöksentekoon liittyvät katkot niiden ja paikallisen toiminnan välillä.

Voi myös kysyä mikä on valtion liikuntapolitiikan ohjausvaikutus kuntien liikuntatoimeen. Tiedolla johtamista liikunnan kansalaistoiminnassa voisi parhaiten edistää vahvistamalla suoraa toiminnan tukemista ja vertikaalisia yhteyksiä niin järjestöjen ja seurojen kuin valtion ja kuntien välillä. Muutoin näyttöön perustuva tieto uhkaa jäädä sivistämään pelkästään valtakunnallisten toimijoiden pieneen kerhoon.

Järjestöjen merkitys koko urheiluyhteisöä koskevassa tiedontuotannossa on pieni. Etenkin suurien liikuntajärjestöjen soisi panostavan enemmän tiedonkeruuseen, mikä palvelisi sekä omaa toimintaa että laajemmin koko liikuntakulttuuria. ♦

LÄHTEET

- Aarresola & Mäkinen 2012. Liikuntajärjestöjen tulosohjaus. Teoksessa Mäkinen J. Liikuntajärjestöjen toimialaselvitys. VLN:n julkaisu 2012:6.
- Kujanpää V. 2011. Kohti kestävästä huippu-urheilumenestyksestä: lajiliittojen huippu-urheilujärjestelmien kehitysprosessin arviointi. Kihun julkaisusarja nro 23.
- Mäkinen, J., Aarresola, O., Lämsä, J., Lehtonen, K. & Nieminen, M. 2016. Managing civic activities by performance - Impacts of the government's performance-based funding system and the domain structure in Finland. *International Journal of Sport Policy and Politics* 8 (2), 265–283.
- Nieminen M., Blomqvist M., Aarresola O. 2020. Urheiluyläkoulu- ja koulukokeilun 2017–2020 loppuarviointi. Kihun julkaisusarja nro 77.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Valtion liikuntaneuvosto 2011. Valtion liikuntaneuvoston arvioinnit 2010. OKM:n julkaisu 2011:3.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013. Liikuntatiedon saavutettavuuden kehittäminen 2013. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2013:4
- Valtion liikuntaneuvosto 2013. Arviointi valtion liikuntatoimen määrärahojen kasvun tuloksista hallituskaudella 2007–2011. VLN:n julkaisu 2013:8.

SIRPA LUSA, THT, dosentti

johtava tutkija
Työterveyslaitos
sirpa.lusa@ttl.fi

ANNE PUNAKALLIO, FT, dosentti

johtava tutkija
Työterveyslaitos

JANNE HALONEN, TtM

erityisasiantuntija
Työterveyslaitos

MIKAEL SALLINEN, PsT, dosentti

tutkimuspäällikkö
Työterveyslaitos

KAI PIHLAINEN, FT

liikuntasuunnittelija
Pääesikunta, koulutusosasto
kai.pihlainen@mil.fi

TOMMI OJANEN, LitT

vanhempi tutkija
Puolustusvoimien tutkimuslaitos

JYRI RAITASALO, prikaatikenraali

komentaja
Karjalan prikaati

JANI VAARA, LitT

apulaisprofessori
Maanpuolustuskorkeakoulu

HEIKKI KYRÖLÄINEN, LitT

liikuntafysiologian professori
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto

JORMA ISOHANNI, TtK

Helsingin poliisilaitos
jorma.isohanni@poliisi.fi

JANI MIETTINEN, majuri

henkilöstöasiantuntija
Rajavartiolaitoksen esikunta
jani.miettinen@raja.fi

Kyky toimia arvossaan turvallisuusaloilla

Turvallisuusalojen henkilöstön fyysisen toimintakyvyn ylläpito korostuu Euroopan kiristyneessä turvallisuustilanteessa.



Kuva: Poliisi

VENÄJÄN HYÖKKÄYKSESTÄ UKRAINAAN helmikuussa 2022 alkanut laajamittainen sota on muuttanut eurooppalaista turvallisuusjärjestelmää pysyvästi. Ukrainan kaupunkeihin tehdyistä ohjusiskuista kertovassa kuva-aineistoissa näkyy usein tuhojen lisäksi turvallisuusalojen työntekijöitä: ensihoitohenkilöstöä pelastamassa haavoittuneita, palomiehiä sammuttamassa tai raivaamassa tulipaloja, poliiseja rajaamassa tuhoalueelle pääsyä ja sotilaita varmistamassa alueen turvallisuutta.

Vaikka Suomeen ei tällä hetkellä kohdistu sotilaallista uhkaa, turvallisuusaloilla on ylläpidettävä jatkuvaa valmiutta toimia esimerkiksi Ukrainan kaltaisissa olosuhteissa. Osalla turvallisuusaloista toimiminen poikkeusoloja muistuttavissa ympäristöissä on arkipäivää. Tähän artikkeliin on koottu asiantuntijoiden näkökulmia siitä, miten palo- ja pelastusala, poliisi, Rajavartiolaitos ja Puolustusvoimat varautuvat toimintakyvyn näkökulmasta kiristyneeseen tilanteeseen. Yksityiskohtaisimmin on tarkasteltu pelastustointa,

jota koskevat tutkimustulokset soveltuvat suurelta osin kaikille turvallisuusaloille.

FireFit toimintakyvyn tukena

Pelastustoimen perustyyöhön kuuluva *varautuminen* tarkoittaa valmistautumista ennakolta erilaisiin suuronnettomuuksiin, häiriötilanteisiin ja poikkeusoloihin. Varautumisella pyritään varmistamaan tehtävien mahdollisimman häiriötön hoitaminen kaikissa tilanteissa. Sisäministeriön alaiselle pelastustoimelle kuuluvat tulipalojen ja muiden onnettomuuksien ehkäisy, väestönsuojelu ja ihmisten, omaisuuden ja ympäristön suojaaminen ja pelastaminen. Pelastustoimi on tottunut antamaan kansainvälistä apua esimerkiksi vaikeissa metsäpalotilanteissa. Kesällä 2022 Kreikkaan matkusti 50 vakituisten ja sopimuspalokuntien pelastajaa.

Vakinaisten ja sopimuspalokuntiin kuuluvia pelastajien fyysisen toimintakyvyn ylläpidon tukena on FireFit-menetelmä, jolla arvioidaan ja pyritään takaamaan toimintakyky yllätyksissäkin poikkeusoloissa. Toimintakyvylle on määritelty lihas- ja kestävyyskunnan raja-arvot eri tehtävissä työskenteleville. FireFit-menetelmällä pyritään arvioimaan ja kehittämään myös motorista toimintakykyä ja liikkuvuutta. Hyvä motoriikan hallinta korostuu esimerkiksi pelastustehtävissä korkealla, pelastussukelluksessa, taakojen nostamisessa ja kantamisessa sekä käytettäessä raskaita työvälineitä.

Pelastajien työhön vaikuttavat vaikeat sää- ja ympäristöolot, kuten kuumuus, pimeys, hämäryys, kylmyys, liukaus, tuuli ja sade. Lisäksi työtä voivat hankaloittaa epätasainen, kalteva ja korkeuseroiltaan vaihteleva alusta tai maasto. Myös lumi tai upottava maasto kasvattavat räsytystä. Onnettomuuspaikan rauhattomuus ja vuorotyö korostavat motorisen toimintakyvyn tarvetta (Oksa ym. 2014, Prairie ym. 2016, Sluiter ym. 2003).

Pitkien työvuorojen aikana kertyvä fyysinen kuormitus ja lihasväsymys voi heikentää tasapainonhallintaa (Arippa ym. 2021, Leban ym. 2017, Punakallio ym. 2021, Sobeih ym. 2006). Pitkien työrupeamien ja riittämättömän palautumisen kasvattama tapaturmariski voivat korostua poikkeusoloissa. Yli 12 tunnin työvuorot, yli 48 tunnin viikkotyöaika, yöhön ja aikaiseen aamuun ajoittuva työ, alle 11 tunnin vuorovälit sekä alle 35 tunnin viikkolepo ovat yhteydessä kasvaneeseen kuormitukseen.

Kuormitusta on mahdollista hallita työaikasuunnittelulla ja vuoronaikaisilla käytänteillä, joita ovat esimerkiksi tehtäväkierto, tauotus sekä *sumusuihku*. Jos työajoista aiheutuvaa ylikuormitusta ei kyetä riittävästi vähentämään, on tärkeää käyttää *väsymyksen todentamismenetelmiä* (fatigue-proofing), jotka tukevat turvallista toimintaa ylikuormitustilanteissa (Dawson ym. 2017). Näitä ovat esimerkiksi kirjalliset toimintaohjeet sekä tekemisten tarkistuttaminen kollegalla tai esihenkilöllä (double checking). Poikkeusolojen varalle työpaikalla on myös oltava käytössä menetelmiä, joilla henkilöstön kuormittumista voidaan seurata mahdollisimman reaaliaikaisesti. Kertyvän datan avulla voidaan työaikoja ja tauotusta räätälöidä.

Suojavarusteet kasvattavat räsytystä

Suojavarusteiden lisäpaino, paineilmalaitteen aiheuttama kehon painopisteen muutos ja erilaiset suojajalkineet hei-

kentävät usein tasapainonhallintaa. (Brown ym. 2019, Games ym. 2019, Garner ym. 2013, Kesler ym. 2018a, Kesler ym. 2018b, Punakallio ym. 2003). Tämä korostaa pelastushenkilöstön tarvetta harjoitella motoriikkaa urheiluvarustuksen lisäksi myös savusukellusvarustuksessa. Pelastus- ja ensihoitoalan normaaliolojen liikuntaharjoitteluun on sisällytettävä riittävästi mukana motorista toimintakykyä sekä liikkuvuutta tukevia ja edistäviä harjoitteita, joilla luodaan vahva pohja poikkeusolojen varalle. FireFitä voi hyödyntää lisättäessä liikkuvuus- ja motoriikkaharjoitteita pelastajan omaan harjoitteluun. Erityisesti nostamis-, kantamis- ja siirtämistehtävien ergonomiaa tulee harjoitella normaalioloissa säännöllisesti ja myös yhdistämällä lihas-kunnan, kehon hallinnan ja ergonomian harjoittelu esimerkiksi nostamistilannetta simuloimalla.

Muista turvallisuusaloista poiketen pelastajat työskentelevät normaalistikin savussa, vedessä ja kemikaalien seassa, jolloin on pakko käyttää noin 20-kiloista suojavarustusta. Lisäksi mukana kannettavat työkalut ja välineet saattavat painaa 20 kiloa. Pelastussukellusvarustuksen käyttö laskee maksihapenottoa noin 8–14 prosenttia verrattuna suoritukseen ilman varustusta (Carballo-Leyenda ym. 2021, Lee ym. 2013, Eves ym. 2005). Tätä selittää vaikeutunut liikkuminen, lisääntynyt hengitysvastus sekä paineilmalaitteen ja muun suojavarustuksen aiheuttama lisäkuorma (Butcher ym. 2006, Taylor ym. 2012, Taylor ym. 2016).

Korkea ympäristön lämpötila ja suuri työskentelevien lihashusten määrä lisäävät elimistön lämpökuormaa, ja samaan aikaan suoja-asu sekä ympäristön korkea lämpötila heikentävät elimistön ylimääräisen lämmön poistokykyä (Cheung ym. 2000, Dorman ja Havenith 2009). Jos ylimääräistä lämpöä ei saada poistettua, alkaa elimistön sisälämpötila nousta ja johtaa lopulta lämpöuupumiseen tai vakavampiin komplikaatioihin. Lämmönsiedossa on kuitenkin suuria yksilöllisiä eroja (Renberg ym. 2022.). Hyvän hapenottoa on katsottu olevan yhteydessä parempaan lämmönsietoon, mutta sen on esitetty selittyvän enemmänkin parempaan hikoilu- ja lämmönsietokyvyn mukautumisena toistuvan harjoittelun aikaisen sisälämmön nousulle (Foster ym. 2020, Ravanelli ym. 2021).

Hapenoton ja lihasvoiman merkitys

Absoluuttinen maksimaalinen hapenottoa (l/min) on merkittävämpi kuin painoon suhteutettu hapenottoa (ml/kg/min) työvaiheissa, joissa joudutaan nostamaan ja kantamaan taakkoja sekä käyttämään painavia työvälineitä, mikä selittyy osin suuremman vartalon koon tuomilla eduilla (Blacker ym. 2015, Lindberg ym. 2013, Siddall ym. 2018, Williams-Bell ym. 2009, Von Heimburg ym. 2006, Lindberg ym. 2013). Kehon painoon suhteutetulla hapenottoa on merkitystä työssä selviytymiseen, kun se yhdistetään arvioon kehonkoostumuksesta (Elsner & Kolkhorst 2008, Williams-Bell ym. 2009, Myhre ym. 1997, Skinner ym. 2020). Pelastusalan työtehtävien monipuolisuuden vuoksi kumpikaan hapenottoa osa-alue ei yksinään ennusta suoriutumista työssä (Williams-Bell ym. 2009). Hyvä hapenottoa on yhteydessä myös nopeampaan palautumiseen, mikä on tarpeen poikkeusoloissa, joissa tehtävämäärät saattavat olla normaalia suurempia ja palautumisajat tehtävien välillä lyhyempiä (Tomlin ja Wenger 2001).

Lihaskantavuus ja -kestävyys ovat tärkeitä esimerkiksi taakkojen kantamisessa, uhrien evakuoinnissa ja murtautumises- sa (esim. Michaelides ym. 2008, Rhea ym. 2004, Nazari ym. 2018, Williford ym. 1999). Maksimivoima, erityisesti ylä- ja keskivartalossa, on yhteydessä etenkin raskaiden taakkojen nostamiseen ja kantamiseen (esim. Williams-Bell ym. 2009, Michaelides ym. 2008, Michaelides ym. 2011, Lindberg ym. 2014), kun taas lihaskestävyys vaikuttaa olevan tärkeää pidempikestoisissa suoritteissa (mm. Rhea ym. 2004, Williford ym. 1999, Lindberg ym. 2014). Tämä voi korostua poikkeusolosuhteissa, joissa tehtävät saattavat kestää pidempään tai niitä on useammin kuin tavallisesti. Myös kehonkoostumus on yhteydessä työstä suoriutumiseen. Lihaskudoksesta on etua työstä suoriutumisessa (Myhre ym. 1997), ja ylimääräinen rasvakudos lisää kuormitusta (Siddal ym. 2018, Williford ym. 1999, Michaelides ym. 2011, Myhre ym. 1997, Skinner ym. 2020).

Monissa maissa on käytössä pelastustyötä jäljittelyä testiratoja (esim. Blacker ym. 2015, Lindberg ym. 2013, Siddal ym. 2018.) Suomessa on käytössä savusukellusta simuloiva rata, joka koostuu viidestä osatehtävästä. Radalla pystyy harjoittelemaan varusteiden ja hengityssuojalaitteen käyttöä turvallisesti. Samalla voidaan arvioida toimintakyvyn riittävyyttä työn kaltaisissa tehtävissä, ilman ympäristöolojen (kuuma, savu) muodostamaa lisäkuormitusta (Lusa ym. 2015). Rataa on juuri päivitetty ja uudet ohjeet julkaistaan alkuvuodesta 2023 (Lusa ym. 2022). Sen avulla pystytään varautumaan myös poikkeusoloihin, jos esimerkiksi suojaväestuksen ja/tai paineilmalaitteen käyttö ei ole tuttua tai kuulu normaaliin työhön.

Poliisitoiminnassa voivat korostua poikkeustehtävät

Sisäisten ja ulkoisten turvallisuusuhkien rajojen hämärtymisen vuoksi myös poliisi joutuu varautumaan näihin *hybridiuhkiin*. Hybridiuhkia voivat olla provosoidut mielenosoitukset, erityyppiset informaatiovaikuttamisen keinot, viranomaisten tai poliitikkojen uhkailu, maahantulon välineellistäminen, kriittisen infrastruktuurin sabotaasit tai äärimmäisenä keinona erilaiset terroriteot sekä tunnukselliset taistelujoukot.

Poliisin arjesta poikkeavia tehtäviä voivat olla esimerkiksi yhteiskunnan toiminnan kannalta kriittisen infrastruktuurin aktiivisempi suojaus tai rajan yli tulevien turvapaikanhakijoiden vastaanottaminen. Jälkimmäisestä onkin jo saatu kokemusta 2015 pakolaiskriisin aikana sekä viimeksi Venäjän joulusta 21.9.2022 osittaisen liikekannallepanonsa, joka johti osan Venäjän kansalaisista aktiiviseen pyrkimykseen poistua kotimaastaan. Poliisilla on lisäksi vastuu Suomen poliittisen johdon turvallisuudesta. Esimerkiksi erilaiset NATO-hakemukseen tai yleiseen turvallisuustilanteeseen liittyvät ministeriöiden poliittiset kiireet heijastuvat myös henkilösuojustehtäviä suorittavien poliisien arkeen.

Turvallisuustilanteen muuttuminen voi johtaa uusien tehtävien ja kuormitustekijöiden syntymiseen tai lisätä vanhojen työtehtävien kuormitusta sekä tarvetta kohdentaa resursseja uudestaan. Kaikki tämä voi kasvattaa työkuormaa toisaalta sekä aiheuttaa työntekijässä epävarmuutta omista työtehtävistä. Työtehtävien muuttuminen tuo niin fyysisen kuin psyykkisenkin kuormituksen osalta yksilölle uusia kuormitustekijöitä, joihin mukautuminen kestää oman aikansa.

Pitkät työvuorot ja yötyö kuormittavat

Poliisien työuupumusta tutkittaessa epäsäännölliset aika- taulut, yli 11 tuntia kestäneet työvuorot, pakolliset ylityöt sekä uniongelmat olivat suurimpia riskitekijöitä (Peterson et al. 2019). Epäsäännölliset työvuorot altistivat sekä emotionaaliseen uupumukseen että persoonallisuuden muutokseen (Peterson et al. 2019), joiden riskiä turvallisuustilanteen muutoksen takia lisääntynyt työmäärä voi kohottaa. Jo nykyisin hälytys- ja valvontasektorin työvuorot kestävät yleensä 10–12 tuntia, ja turvallisuuspoliittiset muutokset voivat lisätä yllättäen epäsäännöllisten työvuorojen tarvetta suhteellisen vakioitujen työvuorokiertojen sijasta.

Erityisesti yötöiden lisääntyminen voi kasvattaa poliisien loukkaantumisen riskiä. Yhdysvaltalaispoliiseilla tehdystä tutkimuksesta yövuoroissa (klo 20–04) loukkaantumisen riski oli peräti 72 prosenttia suurempi, kuin päivävuoroissa (klo 04–12) (Violanti et al. 2012). Erityisesti yöllä ilmennyt runsas työkuormitus kasvatti loukkaantumisen riskiä 2,3-kertaiseksi alhaiseen työkuormitukseen verrattuna (Violanti et al. 2012). Tutkimus ei erittele loukkaantumisen tyyppiä tai syytä. Valitettavasti juuri yöajat ovat kriittisiä aikoja esimerkiksi erilaisten hybridiuhkien toteuttamiselle, kuten esimerkiksi yhteiskunnan toiminnan kannalta kriittisen infrastruktuurin vahingoittamiseen.

Työtehtävien lisääntyminen pidentää automaattisesti myös kuormitusjaksoja ja lyhentää työvuorojen välistä lepoaikaa. Levon vähentyminen voi johtaa helposti työuupumukseen, jonka riskin on todettu kohonneen alle kuusi tuntia yössä nukkuvilla poliiseilla (Peterson et al. 2019). Epäsäännöllinen sekä vähäinen uni voivat johtaa myös erilaisiin uniongelmiin, joiden on todettu alentavan poliisien kognitiivisia toimintoja sekä tunne-elämän hallintaa (Sørengaard et al. 2021). Erilaisten tietojen toimintojen sekä tunne-elämän heikkeneminen alentavat luonnollisesti toimintakykyä. Kognitiivisten sekä emotionaalisten toimintojen rooli poliisin toimintakyvyssä ilmenee päivittäin erityisesti erilaisten päätöksentekotilanteiden taustavaikuttajina sekä kokonaiskuvan hahmottamisen mahdollistajina.

Työjaksojen pidentyminen lisää poliisin suojavarustuksesta aiheutuvan kuormituksen kasvua. Turvallisuustilanteen muutos voi myös pakottaa poliisin lisäämään erilaisten suojavarusteiden käyttöä osana taktiikkaa. Varustekuormituksen pidentyminen sekä erilaisten raskaampien suojavälineiden käytön lisääntyminen kasvattavat erityisesti tuki- ja liikuntaelimestön kuormitusta sekä muuttavat työoloja epäergonomisemmiksi. Tavallinen hälytys- ja valvontasektorilla käytettävä henkilökohtainen suojaliivi sekä varusteiden painavat yhteensä noin 10 kiloa.

Turvallisuustilanteen kiristyessä voidaan poliisin taktiikoita joutua päivittämään myös suojavarustuksen osalta. Käytännössä tämä voisi tarkoittaa taktisen suojavarustuksen käytön lisääntymistä erilaisissa suojaamistehtävissä, mikä kypärineen lisää poliisin henkilökohtaiseen suojavarustuksen painoa 10–15 kiloa. Aiheutuva kuormitus tuki- ja liikuntaelimestölle on täten henkilökohtaista suojavarustusta huomattavasti suurempi. Sotilailla suojavarustuksen käyttäminen yli neljä tuntia päivässä lisäsi tuki- ja liikuntaelimestön vaivojen riskiä merkittävästi (Konitzer et al. 2008). Samansuuntainen korrelaatio on todennäköinen myös poliiseilla suojavarustuksen painon kaksinkertaistuksessa.

Pelkästään poliisin henkilökohtaisen suojaliivin käyttö alentaa liikkuvuutta mittaavassa FMS-testissä tulosta 0,5–1,1 pistettä liivimallista riippuen (FMS-testin maksimipisteet 21 pistettä) (Schram et al. 2020). Erityisesti henkilökohtaisen suojaliivin käyttö alentaa olkapäiden sekä reiden liikkuvuutta (Schram et al. 2020). FMS-testin pisteillä on todettu eri viranomaisilla yhteys loukkaantumiseriskin kasvuun siten, että alle 14 pisteen tuloksen on todettu kaksinkertaistavan loukkaantumiseriskin (Kollock et al. 2019). Työvuorojen pidentyessä kasvaa automaattisesti suojaliivin käytöstä aiheutuva vuorokauden aikainen altistuminen alentuneelle liikkuvuudelle, mikä suurentaa loukkaantumiseriskää. Suojavarustuksen käyttäminen lisää myös poliisien kokemaa subjektiivista kuormitusta, joka kasvoi työtehtävien aikana merkittävästi suojaliivin aiheuttaman 7,8–17,5 kilon ulkoisen kuorman vuoksi (Tomes et al. 2017).

Rajavartijan työ kysyy muuntautumiskykyä

Normaali- sekä poikkeusolojen tehtävät asettavat erityisvaatimuksia rajavartiomiehen toimintakyvylle. Rajavartiolaitoksen hallinnosta annetun lain (577/2005) 10 §:n mukaan Rajavartiolaitoksen sotilasvirkaan nimitettävältä vaaditaan, että hän on terveydeltään ja ruumiilliselta kunoltaan virkaan sopiva. Saman lain 22 §:n mukaan Rajavartiolaitoksen sotilasvirassa palvelevan virkamiehen ja rajavartiomiehen tulee ylläpitää työtehtäviensä edellyttämää kuntoa ja ammattitaitoa.

Rajavartiomiehen fyysinen suorituskyky arvioidaan testeissä ja lääkärintarkastuksessa. Rajavartiomiehen toimintakykyä on tarkasteltu hyvin pitkälle fyysisesti, toki myös muita osa-alueita on tunnistettu ja huomioitu jo koulutuksessa. Viimeaikaiset turvallisuusympäristön muutokset ovat kuitenkin korostaneet psyykkisen ja eettisen toimintakyvyn vaatimuksia. Ukrainan sotaa pakenevien ihmisten kohtaamiset rajalla ja heidän järkyttävien kokemustensa kuunteleminen ovat esimerkki tästä. Samaan aikaan hybridivaikuttaminen on vähintään uhkana jatkuvasti läsnä rajavartiomiehen toimintaympäristössä. Kun tähän vielä lisätään vaativat meripelastustehtävät sekä varautuminen sotilaalliseen uhkaan ja näiden kaikkien eri tilanteiden ja uhkien jopa yhtäaikainen konkretisoituminen, niin tämä kuvaa hyvin sitä kokonaisuutta, johon rajavartiomiehen on varauduttava.

Rajavartiolaitoksen laaja tehtäväkenttä ja joustava käytto erilaisissa turvallisuustilanteissa edellyttää yksittäiseltä rajavartiomieheltä suurta muuntautumiskykyä ja oman toiminnan sovittamista erilaisiin tilanteisiin. Yhtenä esimerkkinä on viime aikoina Euroopassa nähty laajan laittoman maahantulon käyttäminen vaikuttamiskeinona. Tällainen tilanne kestäisi todennäköisesti pitkään, sisältäisi paljon epäselvyyksiä ja rajalla kohdattaisiin siviilejä, joiden joukossa voisi olla myös vaarallisia henkilöitä. Tilanne edellyttää rajavartiomieheltä selvää toiminnan eettistä perustaa ja vahvaa psyykkistä toimintakykyä, jotta hän voi hallita kuormitusta ja onnistua tehtävässään. Erittäin todennäköisesti jossain vaiheessa joudutaan käyttämään fyysistä voi-

maa, jolloin fyysinen toimintakyky korostuu niin kestävyys- ja voiman kuin nopeuden osalta.

Henkinen vahvuus korostuu usein, mutta ilman hyvää

fyysistä toimintakykyä ei ole edellytyksiä suoriutua kaikista tehtävistä. Rajavartiolaitos kannustaakin työntekijöitään fyysisen kunnon ylläpitoon ja kehittämiseen ja tukee sitä mahdollisuuksien mukaan. Henkisen jaksamisen ja tuen osalta on luotu toimintamallit, joilla vastataan työelämän haasteisiin. Keskeistä valmistautumissa vaikeisiin tehtäviin on koulutus ja harjoittelu.

Pitkittynyt sota syö sotilaan toimintakykyä

Sota Ukrainassa on osoittanut, että nykyaikainen sodankäynti asettaa merkittäviä vaatimuksia sotilaan fyysiselle ja psyykkiselle toimintakyvylle. Vaikka teknologia on osin helpottanut yksittäisen sotilaan fyysistä ja psyykkistä kuormaa taistelukentällä, kannettavan taakan määrä on edelleen kasvanut ja palautumisaika lyhentynyt. Lisäksi suojautuminen ilmasta toimivilta asejärjestelmiltä (esim. dronet) on vaikeutunut ja sotatoimien aiheuttava psyykkinen kuormitus voi olla huomattavan suuri (Chester ym. 2013).

Sodan pitkittyessä fyysinen ja psyykkinen kuormitus kumuloi ja asettaa kohonneita vaatimuksia tulokselliselle sotilastehtävien suorittamiselle. Asevaikutusten lisäksi fysiologisesti sotilaan toimintakykyä heikentävät muun muassa uni-, energia- ja nestevaje sekä kehon riittämättömästä palautumisesta johtuva fyysisen toimintakyvyn heikentyminen (Nindl ym. 2013, Henning ym. 2011, Kyröläinen ym. 2008, Grandou ym. 2019). Näiden lisäksi sotilaan toimintakykyyn vaikuttavat kielteisesti ympäristötekijät, kuten kylmä, kuuma, korkea ilmanala ja saasteet (Korzeniewski ym. 2013, Bakker-Dyos ym. 2016, Parsons ym. 2019), sairaudet sekä tuki- ja liikuntaelinvammat.

Laki Puolustusvoimista (11.5.2007/551) edellyttää, että ammattisotilaan tulee ylläpitää virkatehtäviensä edellyttämiä sotilaan perustaitoja ja kuntoa (43 §). Sotilastyö sisältää fyysiseltä kuormitukseltaan useita keskiraskaita tai raskaita tehtäviä (Ainsworth ym. 2000, Sperlich ym. 2011). Sotilas joutuu kantamaan, nostamaan, laskemaan ja työntämään taakkoja (25–45 kg) sekä marssimaan jalan taisteluvälineissä (25–30 kg). Taisteluvälineissä marssittaessa työn kuormitus on 7–9 metabolin ekvivalentti (MET) -yksikön tasolla (1 MET = 3,6 ml/kg/min). Tyypillisten sotilastehtävien hapenkulutus vaihtelee 5–11 MET-yksikön (18–40 ml/kg/min) välillä, joten tunteja kestävä yhtäjaksoinen työskentely edellyttää Espteinin ym. (1988) työnkuormituksen 50 prosentin voimavarareservin säännöllä 10–22 MET (36–80 ml/kg/min) hapenotto- ja voimavarojen vaatimusta.

Toisaalta yksittäisten sotilastehtävien hetkellinen kuormittavuus voi nousta hyvin raskaan (60–100 % maksimaalisesta aerobisesta tasosta) työn kuormituksen tasolle. Karkeasti ottaen sotilalta edellytetään yli 14 MET-yksikön (50 ml/kg/min) maksimaalista hapenotto- ja voimavarojen pystyisiä suoriutumaan jatkuvasta taistelukentän kuormituksesta uupumatta (Lindholm ym. 2009, Pihlainen ym. 2014). Hyvän kestävyyskunnan lisäksi useat taistelutoimintaan liittyvät tehtävät asettavat kasvavia vaatimuksia her-

Sota vaatii paljon fyysiseltä ja psyykkiseltä toimintakyvyltä.

mo-lihasjärjestelmän toimintakyvyille, mikä korostaa teho- ja voimaharjoittelun merkitystä (Szivák & Kraemer, 2015). Suurempien nopeusominaisuuksien on havaittu olevan yhteydessä parempaan suoriutumiseen sotilaiden esteradalla (Harman ym. 2008). Alavartalon maksimivoimatasojen on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä marssisuoritukseen ja ylävartalon voiman puolestaan taakankantokykyyn (Harman ym. 2008, Nindl ym. 2002).

Toimintakyvyn ylläpito ja kehittäminen vaativat suunnitelmallista päivittäistä harjoittelua, jonka suunnittelussa tulee ottaa huomioon koulutuksen ja työn kuormitustekijät ja niiden vaikutus kuormitukseen ja palautumiseen. Systemaattisella fyysisellä harjoittelulla varmistetaan sotilaan riittävä tehtäväkohtainen toimintakyky ja ennaltaehkäistään rasitusvammoja sekä ylläpidetään jaksamista ja valmiutta (Kyröläinen ym. 2018, Vaara ym. 2021). Sotilaiden fyysisen harjoittelun näkökulmasta monipuolinen kestävyys- ja voimaominaisuuksien kehittäminen on perusteltua, mutta liiallinen kestävyysharjoittelun painottaminen saattaa estää voimaominaisuuksien optimaalista kehittymistä ja lisätä rasitusvammariskiä. Toisaalta voimaharjoittelu vaatii enemmän aikaa ja tilaresursseja, kuten myös harjoitusvaikutusten ymmärtämistä sotilaan toiminnassa (Friedl ym. 2015).

Euroopan kiristynyt turvallisuustilanne ja Ukrainan sodan kokemukset osoittavat, että sotilaiden toimintakykyvaatimukset eivät ainakaan ole laskeneet. Riittävä fyysinen toimintakykyreservi vaimentaa äkillisiä sotilastyön aiheuttamia kuormitushuippuja, vahvistaa elimistön sopeutumismekanismeja ja nopeuttaa palautumista (Nindl ym. 2007, Sporiš ym. 2012). Oleellista on myös muistaa psykologisen toiminta-

kyvyn merkitys. On kuitenkin muistettava, että fyysisen toimintakyvyn kehittyminen saattaa edesauttaa palautumista myös psykologisten stressitekijöiden kuormituksesta (Szivák ym. 2018).

Ukrainan sodan opetuksia

Laajamittainen sota Ukrainassa on kestänyt lähes vuoden ja jatkuu edelleen rajuna. Alustavia johtopäätöksiä voidaan sodasta jo tehdä. Toimintakyvyn kannalta on todettavissa, että joukkojen on kyettävä toimimaan pitkäkestoisissa operaatioissa jatkuvassa taisteluketoksessa huomattavan pitkiä aikoja. Fyysinen toimintakyky on nykyaikaisessa ja tulevaisuuden sodassa tärkeää silloinkin, kun taistelukentällä on ihmisten lisäksi teknisesti kehittyneitä järjestelmiä ja vaikkapa robotteja.

Lisäksi Ukrainan sota osoittaa sotilaiden eettisen toimintakyvyn ja joukkojen sosiaalisen koheesion tärkeyden. Sodankäyntiä ohjaavat säännöt on omaksuttava yksilötasolta alkaen. Siviiliväestön kunnioittaminen, palvelustovereiden tukeminen ja auttaminen sekä joukon yhteishenki edistävät kaikki sotilaallisten tehtävien toteuttamista ja sodankäynnin tavoitteisiin pääsemistä. Kuriton ja huonohenkkinen joukko ei pitkään tämän päivän taistelukentällä selviä. Paraskaan sotamateriaali ei riitä onnistumiseen, jos sotilaat yksilöinä ja heistä koostuvina joukkoina eivät omaa riittävää fyysistä, psyykkistä, eettistä tai sosiaalista toimintakykyä. ♦

Artikkelin verkkoversio, joka sisältää lähteet: www.lts.fi/liikuntatiede/artikkelit/kyky-toimia-arvossaan-turvallisuusalolla

TÄLTÄ SE TUNTUI

2000 SPA GRAND PRIX,
HÄKKINEN VASTAAN SCHUMACHER

KOE URHEILUN SUURET HETKET
UUDESTAAN. TERVETULOA UUTEEN TAHTOON.
OLYMPIASTADION / TAHTO.COM



TAHTO
T

Epäasiallinen kohtelu jää liian usein piiloon liikuntakulttuurissa

Kilpaurheilu tuottaa voittopuolisesti myönteisiä kokemuksia, mutta epäasiallinen kohtelu on myös yleistä. Liikunta- ja urheiluorganisaatioissa työpaikkakiusaamista esiintyy paljon.

KESKUSTELU HÄIRINNÄSTÄ JA EPÄASIALLISESTA KOHTELUSTA on yleistynyt yhteiskunnassa ja sen mukana myös urheilussa. Suomen urheilun eettinen keskus (SUEK) julkaisi marraskuussa 2022 kaksi aihetta käsittelevää tutkimusta: *Urheilijoiden myönteisiä ja kielteisiä kokemuksia suomalaisessa kilpaurheilussa* (Kaski ym. 2022) ja *Selvitys urheiluyhteisön työntekijöiden epäasiallisen kohtelun kokemuksista ja havainnoista liikunta- ja urheiluorganisaatioissa* (Heikkinen & Kananen 2022).

Vaikka kilpaurheilijat ja liikunta- ja urheiluorganisaatioiden työntekijät poikkeavat toisistaan kohderyhminä, on tutkimusten tuloksissa monia yhteneväisyyksiä. Epäasiallista kohtelua on vaikeaa tunnistaa ja vielä vaikeampaa nostaa esille. Leimautumisen pelon vuoksi tapaukset jäävätkin usein käsittelemättä. Epäasiallisen kohtelun riskiryhmässä ovat erityisesti naiset ja nuoret. Tehokkaimmin epäasialliselta kohtelulta näyttäisi suojaavan epäkohtiin aktiivisesti puuttuva ryhmä tai työyhteisö.

Urheilijoiden kokemuksia epäasiallisesta kohtelusta

Tutkimuksessa selvitettiin urheilijoiden kokemuksia myönteisestä ja kielteisestä kohtelusta suomalaisessa kilpaurheilussa, sekä tarkasteltiin näihin kokemuksiin yhteydessä olevia altistavia tekijöitä. Kohderyhmänä olivat suomalaisten urheilujärjestöjen 16-vuotiaat ja sitä vanhemmat kilpaurheilijat. Kilpaurheilijalla tarkoitettiin urheilijoita, jotka osallistuvat lajiliittojen ja urheiluorganisaatioiden määrittelemiін korkeimpiin kilpasarjoihin ja niiden mukaiseen kilpailutoimintaan. Anonyymiin kyselyyn vastasi kaikkiaan 2 045 urheilijaa, joista 40 prosenttia oli saavuttanut SM-mitalin ja runsas kuusi prosenttia kansainvälisen arvokilpailumitalin.

Kyselyyn vastanneilla urheilijoilla oli odotetusti paljon myönteisiä kokemuksia urheilusta. Vastauksissa korostuivat esimerkiksi urheilun merkityksellisyys, päämäärien saavuttaminen, sekä urheilun kautta saadut ihmissuhteet ja positiiviset tunne-elämykset. Myönteisistä kokemuksista kertoo myös se, että suurin osa vastaajista kertoi menevänsä mielellään harjoituksiin (86 %) ja urheilevansa todennäköisesti vielä kahden vuoden päästä (83 %).

Positiivisten asioiden lisäksi tutkimuksessa nousi esiin myös urheiluun liittyviä kielteisiä kokemuksia. Eniten

urheilijat olivat kokeneet epäoikeudenmukaista (22 %) ja pilkkaavaa (22 %) arvostelua, sekä mielipiteidensä kuuntelematta jättämistä (21 %). Lisäksi urheilijat raportoivat esimerkiksi epätasa-arvoisesta ja syrjivästä käytöksestä (14 %), kiusaamisesta (13 %) ja sukupuoleen perustuvasta häirinnästä (12 %). Vähiten urheilijat olivat tutkimuksen mukaan kohdanneet seksuaalista häirintää (5 %) ja fyysisistä väkivaltaa (2 %).

Tulosten mukaan epäasiallisen kohtelun oli syyllistynyt useimmin toinen urheilija. Toiseksi useimmin tekijäksi mainittiin valmentaja tai ohjaaja – poikkeuksena kuitenkin seksuaalinen ja sukupuoleen perustuva häirintä, jossa toiseksi merkittävämmäksi tekijäksi mainittiin yleisö, fanit ja someseuraajat. Seuran, lajiliiton tai muun urheiluorganisaation edustaja mainittiin puolestaan tyypillisesti kolmanneksi useimmin epäasiallisen kohtelun tekijäksi.

Naiset olivat riskiryhmässä kaikissa epäasiallisen ja vastuuttoman kohtelun muodoissa, paitsi fyysisessä väkivallassa, jossa miessukupuoli oli tilastollisesti merkitsevämpi riskitekijä. Tältä osin tulos vastaa niin SUEK:n edellistä tutkimusta (Lahti ym. 2020) kuin kansainvälisiä tutkimustuloksia,

joiden mukaan naiset joutuvat kokemaan enemmän häirintää kuin miehet. Sukupuolen lisäksi nuori ikä lisäsi riskiä kokea kiusaamista ja muuta epäasiallista toimintaa.

Työyhteisöissä kiusaaminen yleisintä

Epäasiallinen kohtelu urheiluyhteisössä -tutkimuksessa (Heikkinen & Kananen 2022) selvitettiin puolestaan liikunta- ja urheiluorganisaatioiden palkkatyöntekijöiden kokemuksia epäasiallisesta kohtelusta työympäristössään viimeisen vuoden aikana. Tutkimukseen osallistui 95 liikunta- ja urheiluorganisaatiota, johon kuului niin Olympiakomitea, sen varsinaisia jäsenjärjestöjä ja keskeisiä sidosryhmiä, kuten liikunnan aluejärjestöjä, urheiluopistoja ja -akatemiaita sekä Huippu-urheilun instituutti KIHU. Selvitys toteutettiin kesäkuussa 2022 anonyyminä verkkokyselynä ja siihen vastasi yhteensä 804 henkilöä.

Tulosten mukaan työpaikkakiusaaminen oli selvästi yleisin epäasiallisen kohtelun muoto liikunta- ja urheiluorganisaatioissa. Kiusaamista työpaikallaan oli kokenut noin 22 prosenttia vastaajista. Kokemukset työpaikkakiusaamisesta

Johdon odotettiin reagoivan näkyvästi epäasiallisuuteen.

liittyivät useimmin henkilön ja hänen osaamisensa kyseenlaistamiseen, jossa korostui erityisesti tekemisen aiheettomaksi koettu arvostelu. Tämän lisäksi kiusaamiskokemuksissa esiin nousivat esimerkiksi mielipiteiden ohittaminen, tiedonvälityksen ulkopuolelle jättäminen ja valheellisten tietojen levittäminen.

Muiden epäasiallisen kohtelun muotojen määrät olivat selvästi vähäisempiä. Syrjintää työympäristössään oli kokenut noin seitsemän prosenttia vastaajista. Syrjintäkokemukset liittyivät vastaajan henkilökohtaisiin ominaisuuksiin, erityisesti ikään, mutta jonkin verran myös fyysiseen kyvykkyyteen ja (poliittisiin) mielipiteisiin. Seksuaalista häirintää oli kokenut vajaat kuusi prosenttia vastaajista. Kyseessä oli sanallinen häirintä, kuten härski puhe tai kaksimielinen vitsailu. Sukupuoleen perustuvaa häirintää oli kokenut vajaat viisi prosenttia vastaajista. Häirintä liittyi loukkaaviin ja herjaaviin ilmaisiin, joissa painottui halventava ja väheksyvä puhe suhteessa henkilön sukupuoleen, sukupuoli-identiteettiin tai sukupuolen ilmaisuun.

Kilpaurheilijoiden tavoin myös urheilu- ja liikuntaorganisaatioissa naiset kohtasivat epäasiallista kohtelua selvästi miehiä enemmän. Epäasiallisen kohtelun tekijäksi mainittiin useimmin työkaverit, lähiesihenkilö ja muu johto. Joidenkin epäasiallisen kohtelun muotojen kohdalla tekijöinä mainittiin myös urheiluorganisaatioiden asiakkaat. Epäasiallinen kohtelu tapahtui tyypillisesti työtilanteessa toimistoympäristössä, mutta jonkin verran esimerkiksi myös valmennus- ja harjoittelutilanteissa.

Epäasiallisesta kohtelusta kerrotaan harvoin

Molempien tutkimusten kohdalla huomiota herättävää oli se, kuinka harvoin epäasiallisesta kohtelusta kerrottiin. Esimerkiksi liikunta- ja urheiluorganisaatioiden työntekijöistä selvästi alle puolet kertoi kokemastaan epäasiallisesta kohtelusta esimerkiksi työkaverille tai esihenkilölle. Tältä osin erot olivat huomattavia myös epäasiallisen kohtelun eri muotojen välillä. Esimerkiksi työpaikkakiusaamisesta kerrottiin eteenpäin selvästi useammin kuin seksuaalisesta häirinnästä. Kilpaurheilijat kertoivat kokemastaan epäasiallisesta kohtelusta eteenpäin vain hieman useammin. Tyypillisesti asiasta kerrottiin joko toiselle urheilijalle tai jollekin läheiselle.

Raportoinnin vähäinen määrä huomioiden ei olekaan yllättävää, että vastaajat katsoivat itseensä kohdistuneen epäasiallisen kohtelun loppuneen tai tulleen selvitettyksi vain harvoin. Sekä kilpaurheilijoiden että liikunta- ja urheiluorganisaatioiden työntekijöiden kohdalla selvästi yli puolet epäasiallista kohtelua kokeneista vastaajista oli sitä mieltä, ettei tilannetta ollut selvitetty. Vain alle kaksikymmentä prosenttia molempien ryhmien vastaajista koki puolestaan epäasiallisen kohtelun loppuneen kokonaan. Varsin yleistä vastauksissa olikin epätietoisuus tilanteen jatkumisesta.

Haasteena epäasiallisen kohtelun tunnistaminen

Molemmissa tutkimuksissa selvitettiin myös syitä sille, miksi epäasiallisesta kohtelusta ei kerrota eteenpäin. Useimmin syyksi niin kilpaurheilijat kuin liikunta- ja urheiluorganisaatioiden työntekijät mainitsivat pyrkimyksen olla välittämättä. Monet muut usein mainitut syyt liittyivät puolestaan huoleen siitä, kuinka työ- tai urheiluyhteisös-

sä asiaan reagoitaisiin. Ikäviä ja epämurkavia asioita esiin nostava henkilö voitaisiin leimata ”hankalaksi tyyppiä”, jolloin riskinä nähtiin esimerkiksi sosiaalisten verkostojen ulkopuolelle sulkeminen. Lisäksi vastaukset toivat näkyväksi huolen siitä, ettei epäasiallisesta kohtelusta kertonnutta henkilöä välttämättä uskottaisi tai otettaisi vakavasti, eikä tilanne näin ollen muuttuisi.

Leimautumisen pelon lisäksi esiin nousivat myös epäasiallisen kohtelun tunnistamiseen liittyvät haasteet. Monesti epäasiallinen kohtelu kuvattiin pienimuotoisena ja ohimenevänä, jonka myötä tilanteen tulkintaa ja siihen puuttumista pidettiin vaikeana. Erityisesti avovastauksissa korostettiin epäasiallisen kohtelun kokemusten subjektiivisuutta. Siinä missä jokin kommentti voi toiselle olla ”harmittonta vitsailua”, voi se jollekin toiselle olla loukkaavaa puhetta. Avovastausten ja varsinaisen kyselyosion tulosten lähempi tarkastelu tuokin hyvin esille yllä kuvattuun ”harmittomaan” vitsailuun liittyvät ongelmat. Esimerkiksi yhden ja saman organisaation kohdalla on sekä avovastauksissa kehuttu työyhteisön härskiä huumoria yhteisen työhyvinvoinnin kulmakivenä että raportoitu työyhteisössä koettua ja havaittua sanallista seksuaalista häirintää. Sama työyhteisö voi siis näyttäytyä toiselle välittävänä ja hyvinvoinnava ja toiselle ahdistavana ja ulossulkevana.

Epäasiallinen kohtelu on yhteinen ongelma

Molempien tutkimusten tuloksissa nousee esiin ajatus epäasiallisesta kohtelusta työ- ja urheiluyhteisön yhteisenä ongelmana. Erityisesti kilpaurheilijatutkimuksen kohdalla korostui se, kuinka ryhmän vastuullinen toiminta ja valmius puuttua näyttäisivät suojaavan epäasialliselta ja vastuuttomalta kohtelulta. Urheilijat toivoivatkin muutosta niin toimintakulttuuriin kuin -tapoihinkin. Vastauksissa alleviivattiin yhdenvertaista ja toista kunnioittavaa toimintaa ja vuorovaikutusta, jolloin esimerkiksi huumorin varjolla ei toimita asiattomasti.

Urheilu- ja liikuntaorganisaatioiden työntekijöiden vastauksissa korostui puolestaan tarve keskustella avoimesti ja kriittisesti epäasiallisen kohtelun eri ilmenemismuodoista. Ajatuksena oli, että avoimen keskustelun kautta työyhteisön keskinäinen ymmärrys kasvaisi, mikä puolestaan helpottaisi hahmottamaan entistä yksityiskohtaisemmin työyhteisössä vallitsevia sopivan ja epäsopivan käytöksen rajoja. Tältä osin tärkeänä pidettiin myös sitä, että koko työyhteisöllä olisi mahdollisuus osallistua yhteiseen keskusteluun ja työpaikan rajojen määrittelyyn. Lisäksi organisaatioiden johdolta odotettiin entistä näkyvämpää reagointia epäasialliseen kohteluun.

Näiden kahden SUEKin toteuttaman tutkimuksen perusteella suurimmat haasteet suomalaisessa urheilussa liittyvät siis epäasiallisen kohtelun tunnistamiseen sekä rohkeuteen ja kykyyn puuttua häiriökäyttäytymiseen tehokkaalla ja asianmukaisella tavalla. ♦

LÄHTEET:

- Kaski, S., Heikkinen, A. & Lintunen, T. 2022. Urheilijoiden myönteisiä ja kielteisiä kokemuksia suomalaisessa kilpaurheilussa.
Heikkinen, A. & Kananen, M. 2022. Selvitys urheiluyhteisön työntekijöiden epäasiallisen kohtelun kokemuksista ja havainnoista liikunta- ja urheiluorganisaatioissa.

KATARIINA KÄMPPI, LitM

tutkija
Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
katriina.kamppi@jamk.fi

HARTO HAKONEN, FM

tilastoasiantuntija
Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
harto.hakonen@jamk.fi

KATJA RAJALA, LitT

tutkija
Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
katja.rajala@jamk.fi

Tietoa tarjolla liikkumisen edistämiseen varhaiskasvatuksessa

Nykytilan arviointi varhaiskasvatuksessa -työkalu tuo esille yksittäisen toimijan vahvuudet ja kehityskohteet. Hallinnon eri tasoille se kerryttää tietoa liikunnan edistämisen tilasta.



Kuva: Antero Aaltonen

LIKKUVA VARHAISKASVATUS -OHJELMA on laajan asiantuntijaverkoston ja satojen pilottipäiväkotien yhteistyöllä kehitetty valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Vuonna 2015 julkistettu ohjelma toimi vuoteen 2020 nimellä *Ilo kasvaa liikkuen*. Ohjelma perustuu varhaiskasvatusta ohjaaviin keskeisiin asiakirjoihin, joita ovat *Lapsen oikeuksien yleissopimus*, *varhaiskasvatuslaki*, *Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset* sekä *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet* (Hentunen ym. 2022). Joulukuussa 2022 ohjelmaan rekisteröityneitä varhaiskasvatustyksiköitä oli lähes 3 000, mikä on noin 70 prosenttia kaikista Suomen kunnallisista ja yksityisistä alan yksiköistä (Opetushallinnon tilastopalvelu Vipunen 2022).

Ohjelman ytimessä on varhaiskasvatustyksiköiden toimintakulttuurin muuttaminen lasten liikkumista tukevaksi ja mahdollistavaksi. Tähän laajaan kokonaisuuteen kuuluvat muun muassa arvot ja periaatteet sekä työtä ohjaavien normien tulkinta. Liikkumisen edistäminen voidaan katsoa

yhdeksi tällaiseksi normiksi, sillä se on mainittu suoraan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa: *”Varhaiskasvatuksessa arvostetaan terveellisiä, turvallisia ja liikunnallisia elämäntapoja. Varhaiskasvatuksen yhteisössä liikutaan monipuolisesti sisällä ja ulkona sekä vältetään pitkäkestoista istumista.”* Toimintakulttuurin kehittämässä johtamisen rooli on keskeinen. Kehittämistä tukevat myös muun muassa totuttujen toimintatapojen haastaminen, vahvuuksien tunnistaminen sekä toiminnan itsearviointi. (Ollila 2021; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022.)

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman vaikutuksia voidaan arvioida monella eri tasolla. Ohjelmaan rekisteröityneiden kuntien ja varhaiskasvatustyksiköiden määrä kertoo toiminnan laajenemisesta. Ohjelman vaikutukset näkyvät myös varhaiskasvatuksen piirissä olevien lasten liikkumisen määrässä ja laadussa. Perustan ohjelman vaikutuksille luo varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri ja siinä tapahtuvat muutokset. (Soukainen ym. 2019.)

Apuna itsearvioinnin työkalu

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma tukee kuntia ja varhaiskasvatustyökaluista liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi. Yhtenä tukimuotona on toimintakulttuurin itsearviointiin kehitetty *Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen* -työkalu, joka tukee liikunnan edistämiseen liittyvän ohjelmatoiminnan tiedolla johtamista (ks. Isoaho & Summanen 2019, 46–47). Työkalu on ollut ohjelmaan rekisteröityneiden yksiköiden käytössä vuodesta 2016 lähtien.

Nykytilan arviointi on jaettu kahdeksaan osa-alueeseen: 1) toiminnan toteuttaminen, 2) liikkumisen lisääminen ja istumisen vähentäminen, 3) henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi, 4) lapsen osallisuus, 5) piha ja tilat, 6) liikuntavälineet, 7) toiminnallisuus ja motorinen kehitys sekä 8) yhteistyö lasten liikkumisen edistämiseksi. Jokainen osa-alue sisältää 5–8 väittämää, joiden toteutumista yksikössä arvioidaan asteikolla 0–4 (0=ei toteudu lainkaan, 4=toteutuu täysin). Arvioinnissa on yhteensä 56 väittämää. Laajan sisällön sekä monipuolisten näkökulmien tarkoitus on havainnollistaa yksiköille, miten monilla tavoin liikkumista voidaan edistää varhaiskasvatuksessa.

Arviointi ohjeistetaan tehtäväksi ryhmätyönä, jotta eri henkilöstöryhmien ääni ja näkökulmat tulisivat huomioituksi. Noin puolet yksiköistä on tehnyt arvioinnin tiimipalaverissa ja noin kolmannes Liikkuva varhaiskasvatus -tiimissä. Kymmenen prosenttia arvioinneista on suorittanut yhteyshenkilö tai johtaja yksin. Noin viidennes yksiköistä on toteuttanut arvioinnin muulla tavalla, esimerkiksi johtaja ja yhteyshenkilö yhdessä. Myös koko henkilöstöä oli hyödynnetty arvioinnissa toteuttamalla se esimerkiksi kehittämispäivänä. Vastaukset on syötetty sähköiseen järjestelmään ja yksikkö saa visuaalisen yhteenvedon vastauksistaan.

Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen on osa Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman seuranta, ja liikunnallisen elämäntavan paikallista avustusta toimintaansa saaneiden kuntien varhaiskasvatustyökalu on täytynyt rekisteröityä ohjelmaan ja tehdä nykytilan arviointi. Työkalu on jatkuvasti ja maksutta kaikkien varhaiskasvatustyökaluisten käytössä ohjelman verkkosivuilla. Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes koordinoi arviointiprosessia kansallisesti, kerää aineiston sekä analysoi ja raportoi tuloksia.

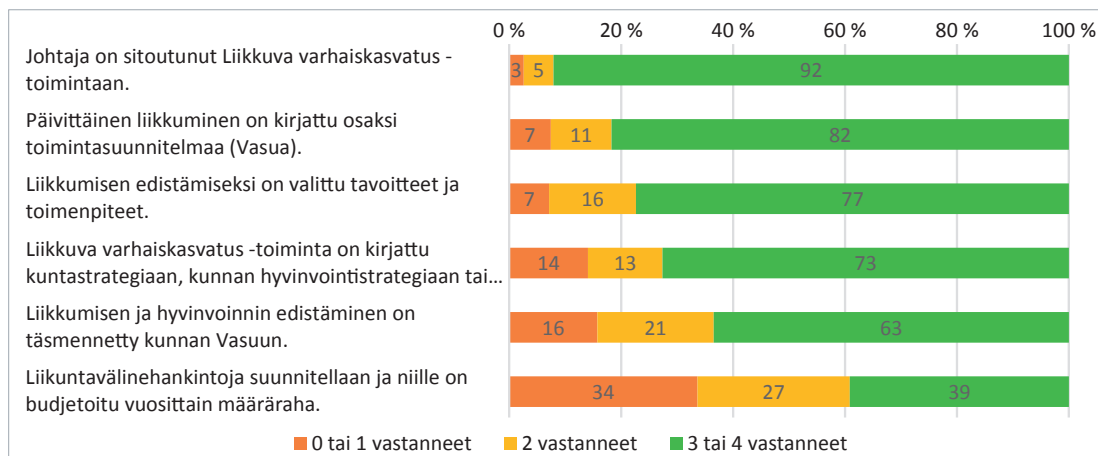
Tässä artikkelissa käytetään Nykytilan arvioinnin aineistoa, johon on koottu kolmelta toimintavuodelta 2019–2022 ohjelmaan rekisteröityneiden varhaiskasvatustyökaluisten uusimmat vastaukset (N=1314). Arviointeja kertyi seuraavasti: 2019–20: 335, 2020–21: 510 ja 2021–22: 469. Arviointeja oli tehty 161 kunnassa eli 52 prosentissa kaikista Suomen kunnista.

Liikkumisen edistämistä kuvaavat indeksit

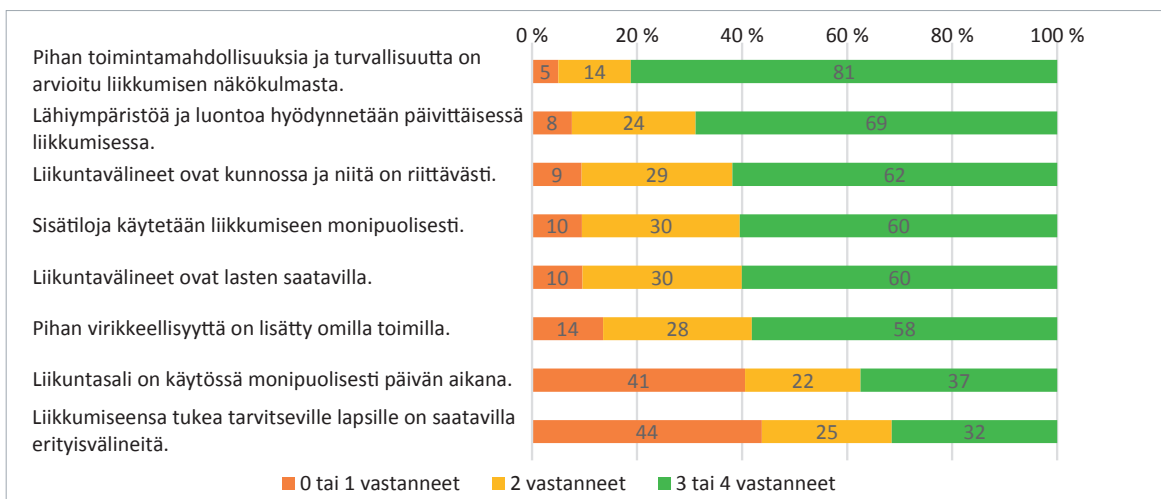
Nykytilan arvioinnin kahdeksan osa-alueen väittämät ryhmiteltiin analyysiä varten sisällöllisesti neljän kategorian alle: strategia, olosuhteet, toiminta ja tuki. Väittämien lukumäärältään suppeimmat kategoriat ovat strategia (6 väittämää) ja olosuhteet (8 väittämää). Laajimmat olivat toiminta (20 väittämää) ja tuki (22 väittämää). Väittämistä laskettiin summapistemuuttujat, jotka yhteismitallistettiin muuntamalla ne prosentiosuuksiksi maksimipisteistä. Muodostettujen neljän indeksin tarkoituksena on tiivistää arvioinnin tuottamaa tietoa, jotta sitä olisi helpompi hyödyntää esimerkiksi kuntien päätöksenteossa.

Strategia: toimintaa ohjaavat suunnitelmat ja periaatteet. Strategia-indeksi saa valtakunnallisesti arvon 74 prosenttia, joka on kaikista indekseistä korkein. Indeksillä kuvaa toiminnan ja sen kehittämisen suunnitelmallisuutta. Siihen kuuluu kuusi väittämää (kuvio 1), joista ”Johtaja on sitoutunut Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaan” on arvioitu toteutuvan yleisimmin (92 %). Liikkumisen edistämisen kirjaukset kunta- tai yksikötason toimintasuunnitelmissa, strategioissa ja varhaiskasvatussuunnitelmissa toteutuvat noin kolmessa yksikössä neljästä. Eniten kehitettävää on liikuntavälinehankintojen suunnittelussa ja määrärahan varaamisessa niille vuosittain (39 %) sekä tavoitteiden ja toimenpiteiden valitsemisessa liikkumisen edistämiseksi (63 %).

Olosuhteet: aktiivisuutta edistävät tilat, ympäristöt ja välineet. Olosuhteet-indeksi saa arvon 64 prosenttia. Indeksillä kuvaa varhaiskasvatustyökaluisten sisä- ja ulkotilojen, välineiden sekä lähiympäristön hyödyntämistä liikkumisen näkökulmasta. Indeksiiin kuuluu kahdeksan väittämää (kuvio 2). Yleisimmin toteutuneiksi on arvioitu pihan toimintamahdollisuuksien ja turvallisuuden arviointi liikkumisen



Kuvio 1. Strategia-indeksiin kuuluvien väittämien jakaumat (%), skaala 0 = ei toteudu lainkaan... 4 = toteutuu täysin, skaala pelkistetty kolmeen luokkaan).



Kuvio 2. Olosuhteet-indeksiin kuuluvien väittämien jakaumat (% , skaala 0=ei toteudu lainkaan... 4=toteutuu täysin, skaala pelkistetty kolmeen luokkaan).



Kuvio 3. Toiminta-indeksiin kuuluvien väittämien jakaumat (% , skaala 0=ei toteudu lainkaan... 4=toteutuu täysin, skaala pelkistetty kolmeen luokkaan).

näkökulmasta (81 %) sekä lähiympäristön ja luonnon hyödyntäminen päivittäisessä liikkumisessa (69 %). Eniten kehitettävää on liikuntasalin käytössä monipuolisesti päivän aikana (37 %) ja erityisvälineiden saatavuudessa liikkumiseensa tukea tarvitseville lapsille (32 %).

Toiminta: aktiivisuutta edistävä toiminta. Toiseksi korkeimman arvon valtakunnallisesti saa Toiminta-indeksi (70 %). Indeksillä kuvaa aktiivisuutta edistävän toiminnan tilaa yksikkötasolla ja siihen kuuluu 20 väittämää (kuvio 3). Tässä indeksissä on olennaista, että siihen valittujen väittämien toimenpiteet tuottavat itsessään liikkumista tai vähentävät paikallaanoloa. Puolet toimenpiteistä on arvioitu toteutuvan yli 80 prosentissa varhaiskasvatusty-

siköistä. Yleisimmin toteutuvat lasten liikkumisen ulkona vähintään tunnin ajan päivittäin (98 %) ja lähes yhtä usein henkilökunnan rohkaisemisen, kannustamisen ja lapsille palautteen antamisen liikkumisesta (96 %). Eniten kehitettävää on huoltajien osallistamisessa Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan toteuttamiseen (16 %), lasten osallisuudessa yhteisten liikunnallisten tapahtumien suunnitteluun ja järjestämiseen (22 %) sekä teknologian hyödyntämiseen liikkumisen lisääjänä (35 %).

Tuki: aktiivisuutta tukeva yhteistyö. Eniten kehitettävää on Tuki-indeksiin kuuluvissa toimenpiteissä, koska se saa valtakunnallisesti alhaisimman arvon (53 %). Indeksillä kuvaa aktiivisuutta tukevaa monialaista yhteistyötä ja lasten



Kuvio 4. Tuki-indeksiin kuuluvien väittämien jakaumat (%), skaala 0=ei toteudu lainkaan... 4=toteutuu täysin, skaala pelkistetty kolmeen luokkaan).

Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri joko mahdollistaa tai estää lasten liikkumista.

liikkumista mahdollistavia toimenpiteitä eri tasoilla. Siihen kuuluu 22 väittämää, ja se on siten laajin kaikista indekseistä (kuvio 4). Yleisimmin on arvioitu toteutuvan lasten mahdollisuus liikkua päivittäin vähintään kaksi tuntia (95 %). Olosuhteisiin liittyvistä liikkumista mahdollistavista toimenpiteistä yleisimmin toteutuvat pihasäännöistä sopiminen henkilökunnan ja lasten kanssa (89 %) sekä erilaisiin pihalla liikkumisen mahdollisuuksiin tutustuminen yhdessä lasten kanssa (87 %). Myös lasten motorisista taidoista tehtyjen havaintojen hyödyntäminen toiminnan suunnittelussa on arviointien mukaan yleistä (85 %).

Tuki-indeksiin sisältyy useita väittämiä, joiden toimenpiteiden arvioidaan toteutuvan vain noin joka viidennessä yksikössä. Näitä ovat muun muassa huoltajien kannustaminen kulkemaan matkat varhaiskasvatukseen aktiivisesti (18 %), yhteistyö muiden varhaiskasvatusyksiköiden (18 %), esiopetuksen ja koulun (20 %), kunnan eri hallintokuntien (20 %) sekä paikallisten toimijoiden (22 %) kanssa. Indeksiin sisältyy toiminnan vakiintumisen kannalta keskeisiä väittämiä, jotka liittyvät Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan organisointiin: toimintaa koordinoi tiimi (48 %), henkilökunta keskustelee säännöllisesti toiminnasta (39 %) ja yhteyshenkilölle on järjestetty aikaa toiminnan koordinointiin (31 %).

Arvioinnista apua yksiköille ja tietoa hallinnolle

Nykytilan arvioinnin tulokset tekevät näkyväksi liikkumisen edistämisen tilan varhaiskasvatuksessa. Arvioinnin hyödyntäminen toiminnan kehittämisessä tukee yhteistä keskustelua ja henkilökunnan osallisuutta toimintakulttuurin muutoksessa, mikäli se tehdään ohjeiden mukaisesti yhteistyönä varhaiskasvatusyksiköissä. Arviointi auttaa yksiköitä valitsemaan konkreettisia kehittämiskohteita ja sen avulla voidaan seurata myös toiminnan kehittymistä. Tuloksia voidaan hyödyntää tiedolla johtamisessa kunnissa, alueellisesti ja valtakunnallisesti.

Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri joko mahdollistaa tai estää lasten liikkumista, ja nykytilan arvioinnin indeksit kuvaavat mahdollistamisen eri tasoja. Tulosten perusteella varhaiskasvatuksen liikunnallinen toimintakulttuuri toteutuu parhaiten strategisella ja toiminnan tasolla. Eniten kehitettävää on liikkumista mahdollistavassa tuessa ja olosuhteissa.

Nykytilan arvioinnin indeksien avulla voidaan tarkastella lasten liikkumisen edellytysten kehittymistä kuntatasolla. Indeksit tiivistävät liikkumisen edistämisen neljään lukuun, jotka toimivat tiedolla johtamisen tukena, kuten kuntien hyvinvointisuunnitelmissa ja -kertomuksissa. Indeksit auttavat tunnistamaan vahvuudet ja kehittämistarpeet ja hyödyntämään niitä toiminnan koordinoimisissa. Kehittämiskohteita valittaessa kannattaa ”purkaa” indeksi konkreettisiksi asioiksi ja tehdä valinnat niiden perusteella.

Toimintakulttuuri muuttuu varhaiskasvatuksen eri tasoilla – lapsi, yksikkö, kunta, koko Suomi – askel kerrallaan (Soukainen ym. 2019). Toiminnan organisointi ja johdon sitoutuminen vahvistavat toimintaa ja tuovat jatkuvuutta. Viime vuosina olosuhteet toimintakulttuurin kehittämiseksi eivät ole olleet helpot, kun esimerkiksi toiminnan tehostamistavoitteet ovat tuoneet arkeen jatkuvaa kiirettä, kasvattaneet ryhmäkokoja sekä lisänneet henkilöstön vaihtuvuutta (Repo ym. 2019). Nämä asiat samoin kuin koronapandemian aiheuttamat ongelmat haasteet voivat merkittävästi vaikuttaa toimintakulttuurin kehittämiseen, mikä korostaa toiminnan suunnitelmallisuuden, seurannan ja arvioinnin merkitystä entisestään.

Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen -työkalu voi osaltaan auttaa pysyvien toimintatapojen muodostumisesta sekä resurssien kohdentamisesta niin, että lasten liikkumista mahdollistava toimintakulttuuri toteutuu osana arkisia toimintatapoja. Samantyyppinen arviointityökalu on kehitetty myös peruskouluille, toisen asteen oppilaitoksille ja korkeakouluille. Näillä työkaluilla voidaan koota tietoa eri-ikäisten lasten ja nuorten liikkumisen edistämisestä kasvatusyhteisöjen ja instituutioiden näkökulmasta kansainvälisestikin merkittävällä ja ainutlaatuisella tavalla. ♦

LÄHTEET

- Hentunen, J. Moilanen, N. & Mehtälä, A. (toim.) 2022. Verkostotyöllä lisää liikettä varhaiskasvatukseen. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman toteutus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 403.
- Isoaho, K. & Summanen, A-M. 2019. Liikkuva koulu -ohjelman kärkihankekauden 2015–2018 ulkoinen arviointi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:4.
- Ollila, V. 2021. Fyysisesti aktiivisen toimintakulttuurin tukeminen varhaiskasvatuksessa. Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto.
- Opetushallituksen tilastopalvelu Vipunen 2022. Varhaiskasvatustoimijat ja -toimipaikat. <https://vipunen.fi/fi-fi/varhaiskasvatus>. [viitattu: 1.12.2022]
- Repo, L., Paananen, M., Eskelinen, M., Mattila, V., Lerkkanen, M-K., Gammelgård, L., Ulvinen, J., Marjanen, J., Kivistö, A. & Hjelt, H. 2019. Varhaiskasvatuksen laatu arjessa. Varhaiskasvatussuunnitelmien toteutuminen päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa. Kansallisen koulutuksen arviointikeskus. Julkaisut 15:2019.
- Soukainen, U., Karvinen, J., Korhonen, N., Kuusisto, A., Kämppi, K., Moilanen, N., Sääkslahti, A. & Tarkka, K. 2019. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma-asiakirja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 357.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2022:2a.

OUTI AARRESOLA, LitT

yliopistonlehtori
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
outi.m.aarresola@jyu.fi

Osataanko johtaa tiedolla?

LIIKUNTA & TIEDE -LEHDESSÄ 5/2023 Liikuntatieteellisen Seuran puheenjohtaja **Riikka Juntunen** pohdiskeli, uskaltaanko liikunnassa ja urheilussa johtaa tiedolla. Juntunen esitti hyviä huomioita toimien arvioinnista ja vaikuttavuudesta sekä tutkimustiedon hyödyntämisestä – ja inhimillisistä seikoista, jotka estävät johtamasta tiedolla.

Kuten Juntunen totesi, monenlaista tutkimustietoa on saatavilla. Liikuntaan ja urheiluun liittyvän tietopohjan kanssa on otettu ilahduttavia kehitysaskeleita. Erilaisia toistuvia tiedonkeruita on kehitetty ja niitä on julkaistu helposti ymmärrettävässä muodossa. Väestötason liikkumistietoa on sekä lapsista ja nuorista että aikuisista. Tilannetietoa kunnista tai avustuksista saa eri tietolustoista. Urheilujärjestöjen oma digitaalinen palvelu, Suomisport, toiminee laajentuessaan yhä paremmin myös tiedolla johtamisen välineenä, jähka tiedot saadaan julkisiksi.

Tietopohjan kehittyminen ei toki yksinään ratkaise tiedolla johtamisen tai ylipäätään tietoperustaisen toiminnan kysymyksiä. Viime vuosikymmeneltä muistan useita tilanteita ja keskusteluja tutkimustietoon kohdistuvista asenteista ja tiedon heikosta arvostuksesta. Arvostus lienee jatkuvasti parantunut, tai ainakaan olemassa olevaa tietoa ei enää haluta kokonaan sivuuttaa. Toki arvot ja arvostukset määrittävät edelleen tavoitteita ja sitä, mikä tieto nähdään tärkeäksi.

Juntusen teksti palautti mieleeni vuoden 2019 Liikuntafoorumin, jonka teemana oli tiedolla johtaminen. Professori **Rob Brinerin** (Queen Mary University of London, Center for Evidence Based Management) aiheena oli ”*What is evidence-based management and why do we need it?*”.

Brinerin viesti oli selkeä. Tietoperustainen päätöksenteko pohjautuu parhaaseen saatavilla olevaan tietoon. Tiedon itsessään Briner jakoi neljään lajiin: tutkimustietoon, organisaatiosta (tai projektista, ohjelmasta) tuotettuun tietoon, sidosryhmiltä saatavaan tai heitä koskevaan tietoon sekä asiantuntijoiden omaan ymmärrykseen.

Tarkoitus on, että tietoa kerätään monipuolisesti. Jo siksi, että jotakin tiedon lajia voi olla saatavilla varsin niukasti.

Tuntuu yhä siltä, että näitä oppeja pitäisi osata hyödyntää paremmin. Kuten Briner painotti, tietoperustaisuutta voi lisätä pienessäkin mittakaavassa. Toki hän toi esiin myös tuttuja ja inhimillisiä tietoperustaisen johtamisen haasteita: se on ehkä itsessään ymmärretty väärin, arjessa on kiire saada vain ”asioita aikaan”, johtamista hallitsee jokin muoti-ilmiö tai ihmiset ajautuvat harkitsemattomuuttaan tyypillisiin

ihmisajattelun vääristymiin. Kaikkiin näihin voisi vastata tietoperustaisen johtamisen osaamista kehittämällä.

Juntunen päätyi ehdottamaan tutkijoiden ja toimijoiden kohtaamisten lisäämistä. Samaa vuoropuhelua toivoi myös Liikuntafoorumissa 2019 tiede- ja kulttuuriministeri **Hanna Kosonen**. Tämä on sinänsä ymmärrettävää, koska tutkijoilla on pääsy juuri tieteellisen tiedon äärelle. Muutenkin tietoperustaisuudessa tarvitaan tiedon hankinnan ja käsittelyn taitoja sekä analyyttistä ajattelua, jotka kuuluvat tutkijoiden keskeiseen ammattitaitoon. Tietojen koostamisen lisäksi on pääteltävä, mitä tiedot tarkoittavat.

Kohtaamisten ja vuoropuhelun edistäminen on tärkeää. Tarvitsemme kuitenkin uusia, vuoropuhelua jäsentäviä toimintamalleja. Millaista osallistumista tutkijalta odotetaan? Entä mitä voidaan odottaa tiedon hyödyntäjältä? Miten tieto vaikuttaa päätöksentekoon ja toimintaan – missä vaiheissa ja muodossa sitä tarvitaan? Tutkijan näkökulmasta julkaisemisen ja muun tiedeviestimisen lisäksi vuoropuhelua on mielekkäämpää käydä, jos sillä on sovittu rakenne ja päämäärä. Näin tutkimustieto voi tulla paremmin käyttöön. Toisaalta tutkijatkin hyötyvät siitä, että saavat tietoa käytännön toiminnasta ja asioiden kehittymisestä elävässä elämässä.

Uusilla vuoropuhelun toimintamalleilla voitaisiin myös lisätä analyyttistä keskustelua liikunnan ja urheilun monitahoisista kysymyksistä, kuten liian vähäisestä liikkumisesta, yhdenvertaisesta osallistumisesta tai urheilumenestyksestä. Asioiden syy-yhteydet ja vaikutussuhteet sekä ratkaisut voisivat selkiytyä nykyistä paremmin. Esimerkiksi erilaisissa pyöreän pöydän keskusteluissa päästään usein monipuoliseen mielipiteidenvaihtoon, mutta jäädään aiheen käsittelyssä vielä alkuaskeliin.

Uskalluksen lisäksi tarvitaan parempaa tietoperustaisen johtamisen osaamista, eli ymmärrystä erilaisista toimintatavoista ja niiden tarkoituksenmukaista käyttöä. Siinä Juntunen on kyllä oikeassa, että ensin on uskallettava haluta parempaa tietoperustaisuutta. Kannustukseksi käyköön valitusfilosofi **Immanuel Kantin** ohje: uskalla olla viisas. ♦

Aarresola on työskennellyt tutkijana Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU:ssa vuosina 2004–2021.

➔ Professori Rob Brinerin puheenvuoron Liikuntafoorumissa 2019. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/tapahtuma/liikuntafoorumi2019/>

MIKAEL FOGELHOLM

elintarvike- ja ravitsemustieteen professori
Helsingin yliopisto
mikael.fogelholm@helsinki.fi

Tulkinta, tavoitteet ja toimet – kysymyksiä suomalaisten liikunnasta

NSPIROITUNEENA Teijo Pyykkösen terävästä kirjoituksesta Liikunta & Tiede -lehdessä 5/2022 tutustuin huolellisesti kahteen liikunta- ja terveystieteellisesti tärkeään raporttiin (Husu ym. 2022; Move! 2022 sekä Move-mittausten taustaraporttiin (Jaakkola ym. 2012). Suomalaiset eivät näiden mukaan liiku riittävästi, ja jopa 40 prosentilla koululaisista huono toimintakyky voi aiheuttaa haasteita arjen jaksamiselle. En kiistä esitettyjä huolia. Sen sijaan minulle tuli mieleen joukko kysymyksiä, jotka liittyvät raporttien tulosten tulkintaan, tavoitteisiin ja toimenpide-ehdotuksiin.

Mikä on tulosten "oikea" tulkinta?

Eri tavat arvioida: Liikuntaraportin kyselyn mukaan samanaikaisesti kestävyys- ja lihaskuntoliikunnan tavoitteet täyttivät aikuisista tutkittavista 26 prosenttia. Noin 45 prosenttia saavutti vain kestävyysliikunnan tavoitteen ja suunnilleen 66 prosenttia saavutti jommankumman tai molemmat tavoitteet. Eli riittämättömästi liikkuvia oli ainakin noin 34 prosenttia aikuisista, mutta mahdollisesti jopa 74 prosenttia. Liikemittarin mukaan riittämättömästi liikkuvia oli 42 prosenttia. Mikä näistä luvuista on ensisijainen vastemuuttuja arvioitaessa suomalaisten liikunta-aktiivisuutta?

Surkeista lukioikäisistä liikkuviin kaksikymppisiin: Lukioikäisten suositus on aika kova eli joka päivä reipasta tai raskasta liikuntaa vähintään tunti. Tulos olikin surkea, vain 14 prosenttia liikkui riittävästi kyselyn ja vaivaiset 3 prosenttia liikemittarin mukaan. Mutta onneksi suositukset muuttuvat aikuisilla ja siksi 20–29-vuotiaista jo noin 70 prosenttia pääsi ainakin yhteen suosituksesta kyselyn tai liikemittarin tulosten perusteella. Pitäisikö lukioikäisten suositusta alentaa tai nuorten aikuisten suositusta kiristää? Vai miten tämä ikäryhmien ero selitetään?

Epäselvä lihaskunto- ja liikehallinnan suositus: Suosituksissa tavoitellaan vähintään kahdesti viikossa lihaskuntoa, tasapainoa tai liikehallintaa edistävää liikuntaa. Mutta riittääkö 20 punnerrusta kahtena päivänä viikossa? Vai pitääkö tehdä kahdesti tunnin saliharjoitus? Miten suositus huomioi sen, että vaikkapa hiihdossa, porraskävelyssä, uinnissa, maastopyöräilyssä ja suunnistuksessa kehittyä kestävyden lisäksi myös kestovoima ja tasapaino? Entä onko sähly liikehallintaa vai raskasta kestävyysliikuntaa? Mihin luokitellaan aerobic, body pump ja muut kuntosalien ryhmäliikunnat? Jos ne luokitellaan voima- ja liikkuvuusharjoituksiin, onko niiden lisäksi saavutettava kestävyysliikunnan tavoite?

Mistä kuntotestit kertovat? Move!-testistö mittaa koululaisen arjen suoriutumista. Selkeä kuuden kohdan lista kuvaa toimintoja, joista koululaisen pitäisi suoriutua, kuten kouluvä-



Kuva: Antero Aaltonen

lineiden kantaminen omin voimin ja portaissa kävely. Näiden rinnalla aika kova vaatimus on, että vähintään viiden kilometrin koulumatka pitäisi pystyä kävelemään – kuinka monella koululaisella tämä itse asiassa edes on arkea? Valitettavasti Move!-testituloksia ei ole validoitu suhteessa toimintakykyyn. Tietenkin on huolestuttavaa, jos vuosien kuluessa yhä useampi saa huonon testituloksen, mutta sen suora tulkinta arjen toimintakykyyn pitäisi olla perusteltavissa validoidulla testillä. Pelkkä toistettavuusmittaus ei tähän riitä.

Hieman vastaava ongelma on Liikuntaraportin kunto-testien tuloksissa. Niiden mukaan suorituskyky on miehillä parempi kuin naisilla, ja iän mukana suorituskyky heikkenee. Kumpikin tulos lienee itsestään selvä. Olisikin tärkeää ymmärtää, mistä nämä tulokset oikeasti kertovat. Kuinka monella on oikeasti vaikeuksia selvittää arjen toiminnoista, tai kuinka suurella osalla on riski joutua työkyvyttömäksi tuki- ja liikuntaelinongelmien takia esimerkiksi seuraavan kymmenen vuoden aikana?

Mikä on riittävä ja realistinen tavoite?

Tiedolla johtaminen pitäisi perustua tilanneanalyysiin, syiden ymmärtämiseen ja selkeään tavoitteiden asettamiseen. Jos perustilanteen arvioimisessa on ongelmia, on vaikea esittää tavoitteita. Eikä tavoitteiden saavuttamista voida seurata, jos ne eivät ole yksiselitteisesti tulkittavissa. Tämä haaste koskee myös Liikuntaraporttiin perustuvia poliittisia päätöksiä. Tarkat kuviot liikunnan jakautumisesta eri mittaisiin pätkiin tai liikkumisen sijoittumisesta päivän eri osiin eivät auta, jos ei päästä yhteisymmärrykseen siitä, mikä on riittämättömästi liikkuvien osuus väestöstä. Nyt eri mittareilla esitettyjen lukemien perusteella tämä voi olla mitä tahansa 34 ja 74 prosentin välillä.

Kuinka suuri osuus suomalaisista sitten pitäisi saada liikkumaan suositusten mukaan? Sadan prosentin tavoite on epärealistinen jo yksin liikuntarajoitteiden takia, ja näitä on eniten vanhemmissa ikäryhmissä. Lisäksi lienee mahdotonta, että fyysisesti aktiivinen elämäntyyli innostaisi kaikkia suomalaisia.

Aluksi olisi päätettävä, minkä kriteerin perusteella väestön riittävä liikunta arvioidaan ja sitten asettaa riittävä, mutta realistinen muutostavoite. Kansainvälinen vertailu auttaisi myös ymmärtämään, mikä on mahdollista saavuttaa. Sosiaali- ja terveysministeriö lienee se paikka, jossa lopulta koordinoitaisiin ja painotettaisiin eri terveyteen vaikuttavien tekijöihin (liikunta, ravitsemus, tupakointi, alkoholi, jne.) kohdistuvia toimia sen mukaan, mikä on kansallinen tarve.

Ovatko esitetyt toimenpiteet tuloksellisia ja toteutuskelpoisia?

Jos nykytilanne ja tavoitetaso ovat selkeät, voidaan suunnitella toimenpiteitä terveyden edistämiseksi. Esitän aluksi kysymyksiä joistakin ehdotetuista toimenpiteistä, joista kaksi ensimmäistä sisältyvät Liikuntaraporttiin.

Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Raportin mukaan satojen tuhansien tai jopa parin miljoonan suomalaisten fyysisestä aktiivisuudesta pitäisi lisätä. Auttaako liikuntaneuvonta niitä, joita liikunta ei nyt kiinnosta tai joilla arjen realiteetit (sosiaalinen ja taloudellinen tilanne sekä ympäristö) eivät sitä mahdollista? Vielä tärkeämpi kysymys on, mistä saadaan resurssit tulokselliseen liikuntaneuvontaan? Jos asiakas on maksaja, ei tällä saada kovin paljon aikaiseksi. Lisäksi se auttaisi ainoastaan taloudellisesti hyvin toimeentulevia, joiden tiedetään jo muutenkin liikkuvan enemmän eli lopputuloksena terveyden sosioekonomiset erot todennäköisesti vain kasvaisivat. Terveydenhuoltoon tällaisia resursseja tuskin saadaan.

Liikunnan monitorointi liikemittarilla. Tätä ehdotettiin terveydenhuollon käyttöön kertomaan asiakkaalle, kuinka vähän hän liikkuu. Mutta jos tieto riittämättömästä liikunnasta tarkentuu toteutuneen askelmäärän tasolle, auttaako tämä? Ja mistä saadaan resurssit liikemittareihin, niiden tulosten purkamiseen ja sitä kautta neuvontaan? Kuka kouluttaa jo nyt ylikuormitetut lääkärit ja hoitajat käsittelemään ja tulkitsemaan liikemittarin dataa?

Koululaisille kaksi tuntia liikuntaa joka päivä. Mistä löydämme tähän tarvittavat resurssit eli liikunnanopettajat tai ohjaajat? Otetaanko tämä aika joistakin muista opinnoista

pois vai pidennetäänkö koulupäiviä? Ja jos resursseja löytyisi, onko näyttöä siitä, että tällä tavalla saataisiin edistettyä koululaisten liikuntamyönteisyyttä tai liikunnallista elämäntapaa myös aikuisiällä?

Kaikille suomalaisille asepalvelus. Tämäkin on resurssikysymys, mutta lisäksi sopii pohtia, onko ”Suomen suurin kuntokoulu” edes sen käyneillä eli pääosin miehillä lisännyt liikunta-aktiivisuutta? Tätä näyttöä ei taida olla olemassa.

Parannetaan liikuntaympäristöä. Tätä on jo toteutettu erinomaisesti viimeiset vuosikymmenet Suomessa, kiitos siitä kuuluu etenkin opetus- ja kulttuuriministeriölle sekä kunnille ja urheiluseuroille. Mahdollisuudet monipuoliseen liikumiseen päiväkotiyästä vanhuksiin ovat varsinkin taajamissa ja kaupungeissa maailman huippuluokkaa. Jos joku ei löydä leikkipaikoista, urheilukentistä, uimahalleista, pallohallista, kevyenliikenteen väylistä, metsäpoluilta ja hiihtoladuista omia liikunnan suosikkipaikkoja, pitää lähteä etsimään muita syitä liikkumattomuuteen.

Mitä pitäisi tehdä?

Aloitin kysymystulvani Liikuntaraportin yhdestä ongelmasta eli terveydelle riittävän liikunnan epäselvästä määritelmästä. Lopetan nyt toiseen ongelmaan eli siihen, että raportissa ei paneuduttu keskeisiin syihin ja mää-

rittäjiin, jotka auttaisivat löytämään toimenpiteitä liikunnan edistämiseksi.

Kyselyssä keskeiseksi syyksi suomalaiset esittivät jälleen kerran ajanpuutteen. Raportissakin osoitetaan, että tämä on vain koettu selitys ja sen takana lienevät mm. motivaatioon ja ajankäytön priorisointiin liittyvät kysymykset: ajan puute koettiin isompana ongelmana niiden joukossa, jotka liikkuvat enemmän.

Valitettavasti Liikuntaraportti ei analysoinut tarkasti sosio-demografisen taustan merkitystä. Liikunnan edistämiseksi pitäisi ymmärtää, miten esimerkiksi absoluuttinen tulotaso, koettu taloudellinen selviytyminen, koulutus, työn luonne ja kuormittavuus, perherakenne sekä asuinpaikka selittävät vähäistä liikkumista. On täysin mahdollista, että liikunnan edistämiseksi tarvitaan nykyistä enemmän sosiaali- tai työvoimapolitiittisia, ja vähemmän liikuntapolitiittisia päätöksiä ja toimenpiteitä. Ja kuten Move!-tutkimus osoitti, paukkuja kannattaa kohdentaa niille alueille, joilla tarve on suurin – alueellinen tarve aikuisten osalta pitää vain aluksi selvittää seuraavassa Liikuntaraportissa. ♦

LÄHTEET

Husu, P., Tokola, K. Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2022.

Liikuntaraportti – Suomalaisen mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33.

Lasten ja nuorten toimintakyky kunnissa ja hyvinvointialueilla – Move!-mittausten 2022 tulokset. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-mittaustuloksia>

Jaakkola, T., Sääkslahti, A., Liukkonen, J., & Iivonen, S. 2012.

Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seurantarjestelmä,

Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, 2012.

LAURI TARASTI

ministeri

lauri.tarasti@kolumbus.fi

Arviointia huippu-urheilun arvioinnista

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖN TOIMEKSIANNOSTA laadittu huippu-urheilun kansainvälinen ja kansallinen arviointi julkistettiin 28.6.2022 (jäljempänä Arviointi 2022). Runsaaseen 350 sivuun sisältyy viisi erillistä arviointia: 1. Suomalainen huippu-urheilu tarvitsee luottamusta: Huippu-urheilun arviointiryhmän loppuraportti, 2. Huippu-urheilun ja menestyksen mittarit suomalaisten lajiliittojen strategioissa, 3. Katsaus urheilun muutosprosessin tavoitteisiin ja nykytilaan johtamisen, hallinnon ja rakenteiden näkökulmasta, 4. Huippu-urheilu osana suomalaista yhteiskuntaa ja kulttuuria, 5. Huippu-urheilu Suomessa: Kansainvälinen ulkoinen arviointi (tanskalaisten tutkijoiden tekemänä).

On hämmästyttävää, kuinka paljon huomiota opetus- ja kulttuuriministeriö on kiinnittänyt huippu-urheilun arviointiin. **Kimmo J. Lipposen** laatima *Menestyksen polulla – huippu-urheilun ulkoinen arviointi* julkaistiin vuonna 2017. **Jarmo Mäkisen** ja **Leena Paavolaisen** laatima *Huippu-urheilun sisäinen arviointi* julkistettiin vuonna 2020. Allekirjoittaneen ministeriön toimeksiannosta kirjoittama *Selvitys huippu-urheilulain tarpeellisuudesta* ilmestyi vuonna 2020 sisältäen laajalti huippu-urheilun arviointia käytännön näkökulmasta.

Liikunta & Tiede -lehdessä 5/2022 urheilulääketieteen asiantuntija **Esko Heikkinen** kirjoitti kriittisesti Lukijan sanassa: ”*Huippu-urheiluarviointi unohti urheilulääketieteen*”. Olen tästä samaa mieltä. Selvityksessäni huippu-urheilun tarpeellisuudesta käsitelin suhteellisen laajalti urheilulääketiedettä ja päädyin lukuisien esimerkkien jälkeen kommenttiin: ”*Sallitussa fysiologisten ja lääketieteellisten keinojen käytössä Suomi on jäänyt huippu-urheilun edistämisessä kansainvälisesti jälkeen etenkin yksilöurheilijatasolla. Se on puute menestykseen pyrittäessä. Tässä huippu-urheiluyksiköllä ja KIHUlla sekä liikuntalääketieteen keskuksilla tulisi olla laajennettavaa toimintakenttää.*” Useat urheilulääkärit ja huippu-urheiluyksikön johtaja **Mika Lehtimäki** vastustivat tällaista sanontaa.

Mainitun unohduksen osasyynä lienee ollut se, että vuoden 2001 Lahden dopingskandaalin jälkeen, jossa olin selvitysryhmän puheenjohtaja, lääkärimme ovat pääsääntöisesti vetäytyneet syrjään valmennuksesta. He ovat korkean kansainvälisen luokan asiantuntijoita urheilijoiden sairauksien ja vammojen estämisessä ja parantamisessa, mutta eivät ota osaa valmennukseen. Huippu-urheilussa ja viime aikojen uskomattomissa maailmanennätyksissä sekunnein, sekuntein ja kiloin ratkaistavissa lajeissa uskoakseni urheilulääketieteellä on osansa.

Urheilu on osa yhteiskuntaa ja yhteiskunnan normistoa. On oikein, että Arviointi 2022 käsittelee tasa-arvoa, mutta yhdenvertaisuudessa, josta paljon puhutaan ja joka mainitaan perustuslaissammekin, urheilulla on sisällöllisesti erityinen asema.

Oikeusministeriön asettamassa *Yhteisöllinen kansalaistoiminta 2020* -työryhmässä ehdotettiin yhdistyslakia täydennettäväksi osakeyhtiölain mukaisella yleisellä yhdenvertaisuussäännöksellä. Se laajentaisi yhdistyslain säännöstä, jonka mukaan jäsenen yhdenvertaisuutta olennaisesti loukkaava päätös on mitätön. Professori **Heikki Halila** ja allekirjoittanut yhdistysoikeuden asiantuntijoina vastustimme ehdotusta. Vaikka yhdenvertaisuutta voidaan urheiluseuroissa yleensä noudattaa jäsenmaksuissa ja äänioikeudessa, ei muutoin toimita yhdenvertaisuuden vaan saavutusten ja lahjakkuuden mukaan. Sen mukaan ratkaistaan joukkueiden kokoonpanot, edustus oikeudet, erilaiset tuet, ulkomaan leirit jne. Myöskään eri ikäisiä ei useinkaan voida kohdella samalla tavalla. Sama tilanne vallitsee myös taide- ja tiedeyhdistyksissä. Ei näytelyitä, apurahoja, esiintymisiä tai tiedepalkintoja ratkaista yhdenvertaisuuden perusteella.

Esittämämme kanta hyväksyttiin ja tätä kirjoitettaessa eduskunnassa olevassa hallituksen yhdistyslain muutosesityksessä yhdenvertaisuussäännös säilyy ennallaan.

Arvioinneissa on pyritty osoittamaan huippu-urheilun merkitys ja tarpeellisuus yhteiskunnassa, niin myös Arviointi 2022:ssa. Huippu-urheilu voi olla nuorison esikuva, yhteisöllisyyden lisääjä, osa kansallista identiteettiä, tärkeä maan kansainväliselle arvostamiselle ja tukea kaupallisia pyrkimyksiä. Itse kaipasin arvioinnista huippu-urheilun ilmeisesti tärkeintä merkitystä. Se on viihteessä. Meillä on kaksi suurta teollista viihdealaa: pop-musiikki ja huippu-urheilu. Huippu-urheilun viihteellinen arvo tulisi aina muistaa arvioinneissa.

Jalkapallon vastikään pidetyt maailmanmestaruuskisat ovat hyvät osoitus viihteestä. Miljardit ihmiset seurasi kisoja. Viihde tosin peittää alleen osan huippu-urheilun monista negatiivisista piirteistä, joita **Markku Jokisipilä** ansiokkaasti selvitti Arviointi 2022:ssa. Voi jopa olla, että esimerkiksi doping-tapaukset vain lisäävät viihteellistä mielenkiintoa.

Huippu-urheilun kansainväliseen ja kansalliseen arviointiin sisältyy paljon tietoa, jota toivottavasti voidaan muussa yhteydessä käyttää, kunhan se vain löydetään. ♦

KARI L. KESKINEN, LitT, ft

Liikkumisen lisäämiseksi tarvitaan näyttöön perustuvia toimia

SUOMEN MEDIATILAA HALLITSEE sotaan ja siihen liittyvien ilmiöiden päivittäinen uutisointi. Menneisyyden syvyyksistä on noussut esiin uhkakuvia, jotka tuntuvat ajankohtaisilta ja samankaltaisilta menneiden tapahtumien kanssa. Suomi on, kaukaa viisaasti ja menneiden tapahtumien kanssa, sekä varustautunut itse maansa puolustamiseen että hakenut NATO-jäsenyyttä. Mutta ovatko maanpuolustajat kykeneviä toimimaan vaativissa olosuhteissa vihollista vastaan?

Suomessa, kuten monissa ”kehittyneissä länsimaissa”, vallitsee liikunnan vastainen kehityssuunta, vaikka suuri osa kansasta harrastaa liikuntaa ja urheilua enemmän kuin tarpeeksi. Liikunta on välttämätöntä toimintakyvyn ylläpitämiseksi, mutta sen määrä on vähentynyt väestötasolla. Vähäinen liikkuminen ilmenee erityisesti kävelystä vieraantumisenä. Mukavuudenhaluisten kansalaisten käyttöönotomat laitteet ja kulkuneuvot vähentävät fyysistä aktiivisuutta, kun liikkuminen paikasta toiseen sujuu helpommin eikä liikkua hengästy. Viime vuosina yleistyneet sähköpotkulaudat ovat varoittava esimerkki siitä, että kävelyaskelten määrä vähenee entisestään.

Arkkiliikunnan vähentyminen on väestötutkimuksin todettu. Korona-pandemia johti etätyöskentelyn lisääntymiseen, joka puolestaan vähensi työmatkaliikuntaa. Kansalaisten fyysinen kunto on rapautunut niin, että se vaikuttaa merkittäväällä tavalla ihmisten työssä jaksamiseen ja lisää elintapasairauksia. Maailman terveysjärjestö WHO listaa vähäisen liikunnan neljänneksi suurimmaksi elintapasairauksien aiheuttamien kuolemien riskeiksi.

Maanpuolustuskorkeakoulun tutkimuksessa selvitetiin Kaartin jääkäriyrykmentissä palvelleiden varusmiesten fyysistä ja henkistä soveltuvuutta. Palvelukseen hyväksytyt soveltivat terveytensä puolesta hyvin varusmiehiksi, mutta runsas kymmenesosa karsiutui silti joko ennen sen alkamista tai ensi viikkoina erilaisista terveysyistä. Puolustusvoimat on toteuttanut kuntotestejä palvelukseen astuneille vuodesta 1975. Tulokset osoittavat varusmiesten painon nousseen suhteessa pituuteen ja aerobisen kunnan heikentyneen koko mittaus historian ajan.

Puolustusvoimain henkilökunnalla ja erityisesti ammattisotilailla on lakisääteinen velvollisuus ylläpitää tehtäviensä edellyttämää kuntoa ja ammattitaitoa. Heidän fyysistä kuntoaan seurataan vuosittain. Suomen maanpuolustus pohjaa reserviin, jonka fyysisestä kunnosta ei ole kattavaa tietoa. Maanpuolustuskorkeakoulu arvioi, että noin puolella reserviläisistä on sodan ajan tehtävänsä nähden liian heikko kesävyysskuunto, hieman yli puolella riittävä lihaskunto ja vain

joka kolmas harrastaa terveytensä kannalta riittävästi vapaa-ajan liikuntaa. Samanaikaisesti poliisikoulutukseen on vaikea saada riittävästi pääsyaatimukset täyttäviä opiskelijoita. Vuosina 2022 ja 2021 tarjolla oli 400 opiskelupaikkaa, joille voitiin hyväksyä 255 ja 281 henkilöä.

Opiskelijoiden liikuntaliitto (OLL) julkaisi vuonna 2021 liikuntapoliittisen linjapaperin, jonka mukaan ”*liian moni opiskelija ei liiku terveytensä kannalta riittävästi, tarkemmin sanoen 70 prosenttia opiskelijoista*”. OLL painottaa opiskelijoiden liikkumisen lisäämisen olevan mahdollista, jos siihen panostetaan kaikilla yhteiskunnan tasoilla. Myös koululaisien tilanne on huolestuttava. Uusimpien Move!-mittausten mukaan noin 40 prosentilla 5.- ja 8.-luokkalaista fyysinen toimintakyky on tasolla, joka voi vaikeuttaa arjessa jaksamista ja heikentää oppimistuloksia.

Vaikka kansalaisten fyysiset valmiudet ovat väestötasolla heikentyneet, kuuluu Suomen maanpuolustuskyky Euroopan maiden parhaimmiston. Tilanne ei ole vielä hälyttävä, mutta korjausliike tarvitaan. Kaikenikäisten kansallista liikuntasuosituksista pitäisi korjata niin, että sydäntä on rasitettava päivittäin kunnolla hengästyttävällä ja hikoiluttavalla liikunnalla. Jos pystyy liikkumaan päivittäin periaatteella ”tunti suksilla”, kykenee hyvin osallistumaan useinkin tunnin pituiselle laturetelle tai Lapin vaellukselle.

Hyvät ratkaisut ja toimenpide-ehdotukset ovat kullannarvoisia. Esimerkkejä, ehdotuksia ja toimintamalleja on esitetty jo menneinä vuosikymmeninä. Heikki Klemolan teos *Kansa liikkeelle* (Edita 1998) ja hänen toimittamansa *Tahkon Latu – Lauri Pihkala eilen ja tänään* (LTS 1962) ovat yhä lukemisen arvoisia. Ratkaisuna nousee kuin itsestään esille valtakunnallisen kuntoliikunnan neuvottelukunnan perustaminen tehtävään laatia ja käynnistää toimenpideohjelma, jolla kansalaisten fyysinen kunto saadaan nousuun.

Neuvottelukunnan saatua työnsä tehdyksi tulisi perustaa valtakunnallinen kuntoliikuntajärjestö kokonaan uudelta pohjalta, koska Olympiakomitea ei näytä pystyvän edistämään laaja-alaisesti liikkumista. Uuden järjestön yksinomaiseksi tehtäväksi tulisi määrittää kansalaisten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kunnan ja toimintakyvyn kehittäminen tukemaan kansanterveyttä, maanpuolustuskykyä ja yleistä hyvinvointia. ♦

Kirjoittaja toimi LTS:n pääsihteerinä vuosina 2004–2017. Hän on Tahko Pihkala -seuran hallituksen jäsen.

MATTI HINTIKKA

tietopalvelukoordinaattori
Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahto
matti.hintikka@tahto.com

Esseestä elämäkertaan, riistopallosta runokirjaan Katsahdus urheilukirjavuoteen 2022

Viime vuosi tuotti harvinaisen monipuolisen kattauksen suomalaisia urheilukirjoja. Kirjoja syntyi paitsi eri urheilulajien osalta myös kirjallisuuden erilaisten lajityyppien kautta. Mukaan mahtuu niin tyylikkäästi pakattuja tietokirjoja kuin teräviä mielipiteitäkin. Erityisesti esiin nousevat vahvat naisnäkökulmat.



VUODEN URHEILUKIRJAKSI VALITTU J. P. Pulkkinen teos *Täydellinen keksintö* kertoo alaotsikossaan tyhjentävästi, mistä on kysymys: Polkupyöräesseitä. Pulkkinen lataa kahteensataan sivuun paketin pyöräilyn kulttuurihistoriaa, poliittista analyysia ja elämyksellisyyttä, jota sopivassa suhteessa annostellut kirjoittajan omat näkemykset maustavat.

Naisten laji on alaotsikkonsakin mukaisesti kirja jalkapallosta, ei todellakaan mistään ”naisten jalkapallosta”. Kouliintuneen tutkijan otteella aiheeseen syventynyt Johanna Ruohonen perustaa tekstin laajaan lähdeaineistoon mutta ei jää neutraaliksi tarkastelijaksi, vaan sijoittaa väliin kierteisiä, huumorin sävyttämiä syöttöjä.

Kirjakauden toisen vahvan naisnäkökulman esittää urheiluasioista opetusministerinä vuosina 1991–1995 vassannut Tytti Isohookana-Asunmaa. Hän kertoo kirjassaan *Kabinettipeliä* suorastaan ennenkokemattomalla avoimuudella SVUL:n romahduksesta sekä uuden SLU:n taustoista. Railakkaasti arvosteltuina ja ihan omalla nimellään tulevat mainituksi 1990-luvun alun urheilupolitiikojat. Valtiotieteen tohtorin kirja perustuu asianmukaisiin lähteisiin ja erityisesti omiin dokumentteihin, jotka lisäksi

on tallennettu Oulun maakunta-arkistoon – esimerkiksi toimintaa.

Muutama vuosi sitten jääkiekkoilijoista kertovia kirjoja ilmestyi useampia vuosittain. Nyt tahti on rauhoittunut. Vuonna 2022 ilmestyneistä kirjoista ylsi Vuoden urheilukirja -kilvan finaaliin asti Noora Rätty – *Leijonakuningatar* (kirjoittaja Marika Lehto, kustantaja WSOY). Teos ottaa suoriin sanoin kantaa myös naisten jääkiekkomaajoukkuetta ympäröineisiin kohuihin.

Auktorisoimattomien elämäkertojen sarjassa ilmestyi viime vuonna kirja sekä Teemu Selänteestä (Marko Lepänen) että Iivo Niskasesta (Kalle Virtapohja). Näiden molempien kustantajana oli lajityypin alalla aiemminkin aktiivisesti toiminut Readme.fi. Ilman yhteistyötä päähenkilön kanssa tehdyt kirjat ovat Suomessa kuitenkin perinteisesti olleet asiallisen myötämielisiä, eivät sensaatiohakuista. Muistelmat-otsikon alle osuu koko vuoden urheilukirjarivistä parhaiten jalkapallovalmentaja Martti Kuuselan liki 500-sivuinen Pallopoikana maailmalla.

Tämän jutun otsikossa käytetty sana riistopallo on peräisin Sami Kolamon kirjasta *Riistopallon MM-kisat Qatarissa* (Vastapaino). Jalkapallon miesten MM-lopputurnaus Qa-

tarissa kirvoitti kirjoittamaan useampiakin kriittisiä teoksia – ainutlaatuinen ilmiö suomalaisessa urheilukirjallisuudessa. Mahtaako kriittisen koulukunnan ote laajentua muihin ilmiöihin ja lajeihin?

Uutta olivat myös urheilijoiden sukupuoli- ja seksuaali-identiteetin moninaisuutta käsitelleet teokset *Rakkaudesta lajiin – urheilevat sateenkaarinuoret lähikuvassa* (Tiina Tuppurainen ja Teemu Silván, Like) sekä jääkiekkoilija Janne Puhakan tarina *Ulos kopista* (Johnny Kniga).

Raskas sarja

Yli 500-sivuisten sarjan sinivalkoisesta nurkkauksesta kirja-kehään nousi Christer Sarlinin järkäle *Mitalisadetta ja mustia silmiä – Suomen nyrkkeilyn olympiahistoria*. Toisenlaisia värejä edusti puolestaan konkreettisesti kannesta kanteen ja kuvasta kuvaan Turun Palloseuran satavuotishistoria, *Mustavalkoinen vuosisata* kirjoittajinaan Markku Jokisipilä, Jussi Leppäsyry ja Heikki Möttönen.

Sarlin sukeltaa syvälle suomalaisen olympiаныrkkeilyn historiaan ensin kisa kisalta, sitten vielä nyrkkeilijöiden uratarinoinhin olympiaedustuksen jälkeen. Pitkän uran urheiluselostajana tehnyt Sarlin aloitti kirjapuolella komealla debyytillä. Vastaavalla perusteellisuudella soisi monen muunkin urheilukirjoittajan toimivan.

Ammattitutkimuksen kehässä raskasta sarjaa edustaa niukasti alle 500 sivun rajan jäävä SVUL:n vuosisata. Alaotsikolla Suomen suurin ja vaikutusvaltaisin urheilujärjestö nimetty suurteos on kauan odotettu tutkimus suomalaista urheiluelämään 1990 alkuun saakka dominoineesta järjestöstä.

Raskaan sarjan haastajiin kuului Lasse Lehtisen teos *Keltamusta legenda – Kuopion Palloseuran 100 vuotta*. Ulkoasultaan urheilukirjavuoden näyttävän esitys on esipuheensakin mukaisesti juhlakirja, ei historiikki tai historia. Ja jo esipuheessa Lehtinen toteaa lähteistään, että ”Shakespearekin varasti tekstejä ja ideoita”. Hän kertoo kuopiolaisseuran tarinaa monipuolisten henkilönostojen kautta – tosin voi kysyä, laajeneeko palloseuran tarina paikoitellen turhan lavasti savolaisherrojen vaiheisiin.

Vuoden urheilukirja -kisassa kunniamainintaan yltänyt, Timo Taulon kirjoittama *Kaikkien aikojen hiihtoseura – LHS 1922–2021* on toteutettu poikkeuksellisen rikkaalla ilmeellä. Kronologinen esitys on eloisa kokonaisuus lyhyitä tekstikatkelmia, sitaatteja, tilastonostoja ja kuvia.

Kahta kieltä ja tutkivaa otetta

Seurahistorioiden sarjassa arvokas avaus on Bra Kunder, Rolf Mikkolan kirjoittama kirja Simmiksen eli Helsingfors Simsällskapin vesipallosta. Täysin kaksikielinen teos on samalla toistaiseksi laajin suomalaisen vesipallon historiikki.

Täysin kaksikielisenä on julkaistu myös Juha Kanervan kirjoittama ja Tobias Pettersonin kääntämä, kahtena erillisenä kirjana ilmestynyt, *Stadin IFK – Alltid IFK*. Historiateos kelpaa kaikilta osin esimerkiksi tuleville seurahistorioiden tekijöille ja tutkijoille.

Tutkimustyypinen ote ja teoreettinen viitekehys näkyvät Hannu Pelttarilla teoksessa *Lahjakkuuden lähteillä*, jossa haetaan vastausta urheilulahjakkuuden mysteerin menestyneiden suomalaisurheilijoiden elämäntarinoiden kautta.

Niin ikään elämäntarinoiden kautta lähestyy aiheitaan Jussi Eskolan kirja *Avauskokoonpano – unelmana A-maajoukkue* (Tammi). Jalkapallovalokuvaajana ja -toimittajana kunnostautunut Eskola on kuvannut Suomen nuorten jalkapallomaajoukkueita jo kahden vuosikymmenen ajan. Yhdistettynä pelaajien kotialbumien aarteisiin Eskolan aineisto haastatteluineen taustoittaa upeasti nykyisten maajoukkuepelaajien vaiheita.

Kirja elää

Sähköinen kirja ei pysäyttänyt painokoneita, ei edes urheilukirjojen sarjassa. Puhelinkamerat ja somealustat näyttävät nekin kukistaneen vasta erilaiset opaskirjat. Sen sijaan äänikirja on jo onnistunut viemään ison siivun kirjailijoiden tuloista. Urheilukirjojen osaltakin juuri nyt eletään aikoja, jolloin kirjoja aletaan tehdä pelkästään äänikirjoina. Samalla suunnataan kohti dramatisoitua kuunnelmaa tai radiodokumentin tapaisia esityksiä.

Nuorten sukupolvien kulttuuripääoma liikkuu hektiseen tahtiin Snapchatin, TikTokin ja katoavien tarinoiden kanavilla. Kirjoissa kulttuuri elää ja tieto säilyy, vaikka joulun 2022 alla tuli hätkähdyttävä uutinen Venäjältä: kirjaroviot on jälleen sytytetty. ♦

Vuoden urheilukirja -kilpailun tulokset

Vuoden urheilukirja:

Täydellinen keksintö – polkupyöräesseit (J. P. Pulkkinen, Teos)

Kunniamaininnat:

Naisten laji – kirja jalkapallosta (Johanna Ruohonen, S&S)

Kaikkien aikojen hiihtoseura – LHS 1922–2021 (Timo Taulo, LHS)

Finalistit:

Avauskokoonpano – unelmana A-maajoukkue (Jussi Eskola, Tammi)

Kabinettipeliä urheilujärjestöissä (Tytti Isohookana-Asunmaa, Suomen urheiluhistoriallinen seura)

Noora Rätty – Leijonakuningatar (Marika Lehto, WSOY)

Rakkaudesta lajiin – urheilevat sateenkaarinuoret lähikuvassa (Tiina Tuppurainen & Teemu Silván, LIKE)

Vaarallisen eläimen tilanne (Raisa Jäntti, Puru-kollektiivi)

Kunniamaininta pitkäaikaisesta työstä suomalaisen urheilukirjallisuuden parhaaksi:

Erkki Alaja

Vuoden urheilupostaus 2021:

Kristiina Mäkelän Instagram- viesti 30.7.2022, jossa hän vaati lopettamaan urheilijoiden suoritusten kuvaamista asiattomista kuvakulmista.

Palkinnoista päättää Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus TAHDON nimeämä valintaraati, johon kuuluivat Esko Heikkinen (puheenjohtaja), Juha Kanerva, Kristiina Kekäläinen, Susanna Luikka, Riitta-Ilona Pummi-Kuusela ja Mika Wickström.



Kirja

Pyöräilystä lukeminen sivistää

J. P. Pulkkinen. Täydellinen keksintö. Polkupyöräesseitä.

Teos 2022. 217 s.

UUDEEN 2022 URHEILUKIRJA *Täydellinen keksintö. Polkupyöräesseitä* koostuu **J. P. Pulkkinen** pienistä ja suurista havainnoista. Kirja on selvästi syntynyt rakkaudesta lajiin. Teoksen rinnalla Pulkkinen teki Ylelle dokumenttisarjan *Mitä polkupyörä tarkoittaa? Kertomuksia täydellisestä keksinnöstä*. Kirja on itsenäinen teos, vaikka samoja asioita löytyy molemmista.

Hyvin suuri osa suomalaisista osaa pyöräillä, joten polkemistarinoita riittää. Yhteisiä kokemuksia Pulkkinen kanssa löytyy niin jopoliijoilta, lastaan turvaistuimessa kuljettaneilta, kilometrejä matkoilla nielleiltä kuin työssään pyöräilleiltä.

Lukija pääsee Pulkkinen tarjoilemana nauttimaan kulttuurihistoriallisia makupaloja. Välttämättä ei tule ajatelleksi, että lukuisissa elokuvissa polkupyörä on tärkeässä osassa. Sijansa saavat pyöräilyä kirjoittaneet kirjailijat, kuten **Charles Dickens, Annie Ernaux, Juhani Aho** ja **Reino Paasilinna**.

Pulkkinen kuvaa, miten auto ja autoistuminen ottivat polkupyörän paikan nykyajan tienraivaajana ja vapauden vertauskuvana. Länsimaissa pyörä muuttui yhteiskuntien vauras- tuessa köyhien kulkupeliksi, kunnes 1980-luvulla pyörästä alkoi tulla osa keskiluokkaista elämäntapaa. Tänä päivänä voi sanoa ”näytä pyöräsi, niin ker- ron millainen ihminen olet”. Väite on minun, ei Pulkkinen.

Laajemmilta ajatuskierroksilta Pulkkinen poikkeaa omille lenkeilleen. Hänen heräämisensä matkapyöräili-

jäksi tapahtui vuonna 2000 ajamalla liki kylmiltään 150 kilometriä Sipoon Nikkilästä Jaalaan. Aika moni meistä on kokenut jotain samanlaista. Itse läh- din kevätkesällä 1995 viikon reissuun Viroon kymmenen vuoden pyöräily- tauon jälkeen. Ensimmäiset päivät oli- vat tuskaisia, kunnes lopulta ratas alkoi liikkua. Tunturi oli molemmilla alla. Pulkkisella kolmivaihteinen, minulla kymmenvaihteinen Rider – ei sekään mikään matkapyörä.

Kirjan henkilöhakemistosta löytyy 250 nimeä, kuten innokas fillarikom- munisti **V. I. Lenin** ja tv-sarjassa *Kansan palvelija* itsensä ukrainalaisten tietoi- suuteen pyöräillyt **Volodymyr Zelenski**. Suomalaisen liikuntakulttuurin kes- tohahmoille **Tahko Pihkalalle** ja **Urho Kekkoselle** pyöräily ei ollut erityisen läheistä. Kuntopyörien mainosmiehiä heistä silti tuli. Pihkala polki yli 90-vuo- tiaana kuntopyörää, kun liikuntakyky heikkeni.

Pyöräilyn kirjan Pulkkinen pelkistää arki-, virkistys-, kunto- ja kilpapyöräi- lyksi, jotka limittyvät osittain toisiinsa. Tärkeimmäksi hän nostaa arkipyöräi- lyn. Mielettömintä ja lumovoimaisinta on kilpapyöräily.

Pyöräily on kuin Kansainvälinen olympiakomitea. Molemmat edusta- vat modernisaatiota, kummankin hiipu- mista on ennustettu. Sekä olympialiike että polkupyörä ovat kyenneet toistu- vasti uudistumaan – ja levittäytymään koko maailmaan.

Pulkkinen esseitä lukiessa on kuin pyörämatkalla. Näköpiiriin tulee kai- kenlaista, joskus pitää hidastaa ihmet- telemään havaintoja. Pulkkinen pees- sissä sivistyy.

JOUKO KOKKONEN

Teijo Pyykkösen arvio Pulkkinen pyöräily- dokumentista ilmestyi Liikunta & Tiede -lehdessä 4/2022.

Kirja

Jykevä paketti urheiluvammoista

Kati Pasanen, Heidi Haapasalo, Peter Halen & Jari Parkkari. Urheiluvammojen ehkäisy, hoito ja kuntoutus.

VK-Kustannus Oy 2021. 656 s.

”**URHEILUJA EI NÄE TERVETTÄ PÄIVÄÄ**” on tuttu sanonta, jonka voisi päivittää nykypäivään lisäyksellä ”...mutta mitä enemmän niitä näkee, sitä parempaa



tulosta todennäköisesti tekee”. Etenkin tavoitteellinen huippu-urheilu on fyysisten ja psyykkisten ääriarajojen hake- mista – ihmiskehon kudosten kuormit- tamista yhä kovemmin, jotta haluttu harjoitusvaikutus saataisiin aikaan. Rääkki altistaa väistämättä erilaisille urheiluvammoille.

Urheiluvammojen ehkäisy, hoito ja kuntoutus -teoksen on päätoimittanut vahvan fysioterapeutti- ja valmentaja- taustan omaava urheiluvammatutkija, FT **Kati Pasanen**. Hänellä apunaan on ollut kokenut toimituskunta: urheilu- fyysioterapeutti **Peter Halén**, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri **Heidi Haapasalo** sekä liikuntalääketieteen erikoislääkäri **Jari Parkkari**. Urakka on ollut varmasti työläs, sillä kirjaan on lisäksi kirjoittanut yli 40 urheiluvam- man, -psykologian, -ravitsemuksen, -fysioterapian ja -lääketieteen asian- tuntijaa.

Kirjan viisi lukua käsittelevät urhei- luvammojen ehkäisyn tutkimista, ehkäisyn käytäntöä, urheilijan kipua ja yleisimpiä vammatyyppejä, urhei- luvammojen diagnosointia, hoitoa ja kuntoutusta sekä eri kehonosien tyypilisiä urheiluvammoja. Kahdessa ensim- mäisessä luvussa tiivistyy päätoimittaja Pasanen yli kahden vuosikymmenen kokemus urheiluvammojen ehkäisyn tutkimuksen ja tiedon käytäntöön soveltamisen parissa. Liikunta- ja urhei- luvammojen määrä on kasvanut tasai- sesti viime vuosikymmeninä. Kotimai- siin tilastoihin perustuen liikuntavam- mat ovat toiseksi yleisin vammatyyp- pi ja iso osa vammoista sattuu nuorille lii- kunnan ja urheilun harrastajille. Lisäksi rasitusvammot tuppaavat jäämään tilastojen ulkopuolelle.

Ensimmäiset kaksi lukua poikkeaa merkittävästi aiemmin suomeksi jul- kaistuista urheiluvammakirjoista. Alku- osan 162 sivua taustoittavat niin urhei-

lavammojen ehkäisyn tutkimusta kuin sen pohjalta tehokkaiksi havaittuja vammojen ehkäisymenetelmiä laajasti ja kriittisesti. Pohjatyon jälkeen annetaan monipuolisesti käytännön ohjeita urheiluvammojen ehkäisyn yhdistämisestä kokonaisvaltaiseen käytännön valmennukseen. Tästä näkökulmasta käydään läpi mm. riskienhallinta urheilussa, urheilijan terveystarkastusten toteutus, suoritusmekaniikan ja liikehallinnan arviointi, harjoittelun ohjelmointi ja seuranta, ravitsemus, uni ja palautuminen, naisurheilun erityiskysymykset ja urheilijan tukiverkoston rooli.

Vammatilastot ja etenkin nuorten urheilijankujen merkittävät vammamäärät velvoittavat pohtimaan ennaltaehkäisyä sekä sen liittämistä osaksi valmennusta ja päivittäistä harjoittelua. Vammariskiä ei voida urheilusta poistaa, mutta tutkimusnäytön perusteella suuri osa vammoista olisi ehkäistävissä. Urheilijan kehittämiselle ja suorituskyvyn optimoinnille on oleellista, että hän saa harjoitella vuodessa mahdollisimman monta päivää terveenä.

Loppuosan 491 sivua ovat urheiluvammakirjojen perinteistä sisältöä päivitettyinä. Mukana ovat eri vammatyypit, vammojen diagnosointi, hoito ja kuntoutus. Tarkastelu painottuu eri kehonosien tyypillisiin urheiluvammoihin. Moninaisen vammakirjon käsittely ei ole helppoa yhdessä kirjassa. Vajavaisen tutkimustiedon rinnalle nousee fysioterapeuttien ja lääkärin kliininen kokemus, jota on tuotu kiitettävästi esiin. Lisäksi käytössä on yli sata opetus- ja ohjevideota, jotka avautuvat QR-koodien kautta.

Varsinkin näyttöön perustuvan valmennuksen parissa toimivia palvellee luku neljä, joka käsittelee vammojen diagnosointia, hoitoa ja kuntoutusta. Hoitomenetelmiä tarkastellaan päivittyneen tutkimustiedon valossa puutteet huomioiden ja myös kriittisesti. Johtoajatuksena on se, että liike on sopivasti ja nousujohteisesti annosteltuna usein parasta lääkettä urheiluvammoihin. Luku sisältää myös urheilijoille, valmentajille ja huoltajille tärkeän, melko tuoreen, ohjeistuksen äkillisten urheiluvammojen ensihoidosta. *Urheiluvamman ensiapu (PEACE) ja hoito (LOVE)* lyhenteet korvaavat vanhan kolmen K:n *Kompressio-Koho-Kylmä* -ohjeistuksen. Uudessa ohjeistuksessa korostuu vamman ensiapua seuraavien päivien aktiivinen kuntoutus. Myös kylmähoidon ja tulehduskipulääkkeiden tarpeellisuutta urheilu-

vammojen tavanomaisessa hoidossa arvioidaan uudelleen.

Lukuun sisältyy myös osio urheilupsykologian merkityksestä kuntoutusprosessissa. Urheilijan psykologiset reaktiot vammoihin, kuntoutukseen, kipuun ja urheiluun paluun yhteydessä voivat olla hyvin moninaiset. Vaikka tutkimusnäyttö aiheesta on monilta osin vielä ohutta, niin erilaiset psykologiset strategiat tukevat kliinisen kokemuksen perusteella urheilijan biopsykososiaaliseen toipumista.

Kirja auttaa varmasti ammattilaisia peilaamaan, ovatko omat käytännöt ajan tasalla ja tarvittaessa päivittämään niitä. Itse olen tottunut käyttämään urheiluvammakirjoja myös hakuteoksena. Tässä uusi tietojärkälä jättää toivomisen varaa, sillä hakemisto on jätetty syystä tai toisesta pois. Upea teos tästä huolimatta.

JONNE KAMSULA, LitM
erityisasiantuntija
Liikuntatieteellinen Seura
jonne.kamsula@lts.fi



Testosteroni – monessa mukana

Ilpo Huhtaniemi. Hyvä ja paha testosteroni.

Gaudeamus 2021. 384 s.

JOS HALUAT KOHENTAA YLEISSIVISTYSTÄSI ihmisestä biologisena ja sosiaalisena olentona, ihmisen kehittämisestä sikiövaiheesta mieheksi tai naiseksi ja joksikin siltä väliltä, tässä on sinulle tietokirja. Emeritusprofessori (Lontoon Imperial College ja Turun yliopisto) **Ilpo Huhtaniemen** testosteronikirja on muhkea tietopaketti hänen elämäntyönsä kohteesta, siis testosteronista. Vaikka teos sai ilmestyessään kohtalaisesti julkisuutta, yllättävää on, että se ei herättänyt suurempaa keskustelua. Se nimittäin sisältää tieteellisesti perusteltuja, mutta useimmille maallikoille poleemisilta kuulostavia näkemyksiä.

Aloitetaan sikiöstä. Sikiön erilaistuminen pojaksi tai tytöksi tapahtuu ratkaiseviltä osin testosteroninostuksen (ja Müllerin tiehyiden estäjähormonin) ohjaamana. Pojaksi tulo stabiloituu, kun sikiön veren testosteronitaso nousee lähes aikuisen miehen tasolle. Tästä se alenee, mutta nousee uudelleen korkealle synnytyksen jälkeen ensimmäisen puolen vuoden aikana varmista-



maan pojaksi kehittymistä. Pojan erottaa tytöstä sitten esimerkiksi siitä, että pojan nimetön on pitempi kuin etusormi, tytöllä ei.

Kova pala maailman päiviräsäsille on se, että homomiesten sikiövaiheen testosteronitasot ovat muita miehiä alemmat, ja lesbonaisten puolestaan muita naisia korkeammat. Koska erot säilyvät, näillä havainnoilla on vaikutuksia urheiluun. Yksi ilmeinen seurannainen saattaa olla lesbonaisten suuri osuus naisten huippu-urheilussa. Huhtaniemen mukaan tutkimukset osoittavat, että ihmisten seksuaalinen suuntautuminen ei ole sosiaalista, vaan biologista. ”Ehetyshoidoille” ei ole perusteita.

Huhtaniemi vahvistaa monet kliseiksi luulemamme asiat testosteroniperusteisiksi faktoiksi. Homomiesten naismaiset piirteet ja vaikkapa normimiehiä heikompi avaruudellinen hahmottaminen ei ole sattumaa. Taustalla on testosteroninannostelu. Lesbonaisten testosteronit ovat muita naisia korkeammat ja he hahmottavat avaruudellisesti paremmin kuin naiset yleensä. Homomiehet ovat luovempia ja verbalisesti etevämpiä kuin muut miehet – aivan kuten naisetkin keskimäärin.

Lähes kaikki miehiin liitettävät pilapiirrosmaiset ominaisuudet aggressiivisuudesta riskinottoon ovat yhteydessä testosteroniin. Surullisena Huhtaniemi pitää murrosikäisten poikien testosteroniryöppyjen seurauksena tapahtuvaa koulun laiminlyöntiä. Miten tämä tulisi kouluohjelmissa ottaa huomioon, siihen ei emeritusprofessorillakaan ole reseptiä. Entäpä sitten nuorten miesten öiset surmanajot?

Komeat kunnianhimoiset, aggressiiviset, sotaiset, naisia ympärilleen keräävät, narsistiset johtajat ovat keskimääräistä korkeamman testosteronitason ”uhreja”. Valitettavasti testosteroni

on – urheilua lukuunottamatta – miehille enemmän kirus kuin siunaus, se on taustalla myös miesten lyhytikäisyydessä suhteessa naisiin. Hyötyä siitä on vain Alzheimerin tautiin, autoimmuunisairauksiin ja luuston kestämiseen. Kaikki muut sairaudet ovat naisille lempeämpiä.

Huhtaniemi on seurannut urheilun dopingia pitkään. Anaboliset steroiditahan ovat testosteronin johdannaisia. Hän häpeää lääkäriä siitä, kuinka lääketiede kiisti pitkään steroididopingin urheiluhuodyt vastoin kaikkien tervenäköisten silmille hyppinyttä näyttöä. Eikä hän usko vilpin loppuvan urheilusta(kaan). DDR:n dopinghistorian valaiseva läpikäynti erillisenä ilman Venäjän vastaavaa hieman kummastuttaa.

Miesten ja naisten väliin menevien sukupuolten ja urheilun reiluuden suhteen Huhtaniemi on myös skeptinen. Toisistaan geneettisesti jotenkin erilaisiksi jaottuvia sukupuolia Huhtaniemi kertoo olevan nykyään 112! Hän ei tunnu uskovan, että naisurheilijoiden tai erilaisten transsukupuolisten testosteroniarvoja saataisiin kriteeriksi, joka tunnustettaisiin yleisesti oikeudenmukaiseksi perustaksi sarjajaoille. Kuitenkin hän pitää esimerkiksi World Athleticsin soveltamia testosteronitasoja DSD-urheilijoille (disorder of sexual development) varovaisina ja järkevinä. Ettei asia tuntuisi liian yksinkertaiselta, on täsmennettävä, että testosteroniraja on relevantti vain niille DSD-urheilijoille, joiden androgeenireseptori toimii. Muille korkeammasta testosteronitasosta ei ole kilpailuhuotyä. **Caster Semenya** on tahtomattaan DSD-urheilijan malliesimerkki.

Aikaansa seuraavat kansalaiset ovat tietoisia miesten heikentyneestä sperman laadusta. Ilmiön syy on arvoitus ja yllättävä on Huhtaniemen päätely mistä osin on ehkä kyse. Nimittäin ehkäisymenetelmien radikaalista parantumisesta runsaat 50 vuotta sitten. Ennen kehittyneitä ehkäisymenetelmiä alfaurokset siittivät lapsia enemmän kuin huonomman sperman miehet. Nyt kun korkean ja huonomman testosteronitason miehet saavat suunnilleen saman verran jälkeläisiä, sperman keskiarvo huononee.

Laaja kirja hieman rönsyilee ydin-temasta sosiaalisiin anekdootteihin, mutta helppo on ymmärtää eläkkeelle jääneen professorin pilke silmäkulmassa tekemiä irrotteluja. Kun kirjan jokainen luku on luettavissa eril-

lisenäkin, seuraa tästä joltinenkin määrä toistoa teoksen kerralla lukevalle. Joka tapauksessa kirja avartaa ja tarkentaa myös kaikkien liikunnan ja urheilun parissa toimivien näköpiiriä.

HANNU PELTTARI
tietokirjailija
hannuspurs@icloud.com



Riistoa, romantiikkaa ja pönteviä protesteja

Sami Kolamo. Jalkapallon kauneus.

Aviador 2021, 193 s.

Sami Kolamo: Riistopallon MM-kisat Qatarissa.

Vastapaino 2022, 169 s.

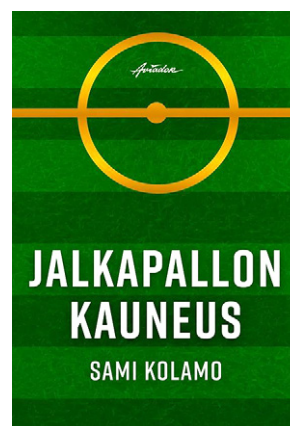
POTKIVAT PALLOA JOULUN ALLA AAVIKOLLA. Hiekka vain pölysi ja hiki virtasi, kun kamelitkin kirmailivat irtopalloja karkuun.

Tai eihän se aivan noin mennyt. Näissä Arabian niemimaan peleissä ei nieltä hiekkaa eikä liiemmästi edes hikoiltu. Hiekka-aavikolle nousseet ilmastoidut, steriilit stadionit oli varattu vain kaksijalkaisille pallonjahtaajille. Tutkijan silmin tuollaiset keskelle ei-mitään pystytetyt teräsmöhkäleet näyttävät lähinnä ”epäpaikkoina”, linjaa **Sami Kolamo** hieman konstikkaasti nimetyssä kirjassaan *Riistopallon MM-kisat Qatarissa*.

Qatarin megatapahtuma tullaan epäilemättä muistamaan kertakäyttöisistä stadioneista, niillä raataneista ja kuolleista siirtotyöläisistä sekä kautta urheilvan maailman taukoamatta todistusta protestihälystä. Vastalauseilla vain oli saman verran vaikutusta tapahtumien kulkuun kuin kamelin kyttäryille heitetyillä hiekanmuruilla tämän hölkään.

Mediatutkija Kolamon riistopallokirja on mittasuhteiltaan pamfletti, sisältönsä suhteen lähinnä pienoistutkielma. Tausatyöt on tehty, paikan päällä Qatarissa (ennen kisoja) käyty ja ainakin yksi siirtotyöläinen jututettu. Tuomion sanat kajahtavat niin terävinä, että ne vertautuvat kamelin kinttuihin kohdistetun piiskan sivalluksiin. Qatar on vierastyöläisiään natsityyliin riistävä diktatuuri, ja kansainvälinen jalkapalloliitto FIFA tarinoi lajiperheestä, koska se edistää typeryyttävän tuottoisia liiketoimiaan perinteisen mafiaperheen tavoin.

Ja vaikka aavikolle pystytetty pallopektaakkeli sivuutettaisiin, jalkapallo tai



oikeastaan koko tuntemamme kilpaurheilu on Kolamon mielestä erään tiensä päässä: ”*Urheilukentillä mekanistinen ihmiskäsitys on yhdistetty näkemykseen urheilijasta tieteellis-teknisenä suorituskoneena.*”

Ankara ajatus tuo mieleen jalkapalloilevan filosofin **Jyri Puhakaisen** takavuosien teesit, eivätkä kaikki tarkkailijat ehkä enää yhdy aivan noin lohduttomaan arvioon. Ainakin puheiden tasolla ”ihmiskekseistä valmennusta” hehketetaan niin meillä kuin muuallakin.

Puhakainen tuli esiin 1990-luvulla. Juuri sillä vuosikymmenellä yhteiskuntatieteilijä **Jaana Venkula** yllätti kirjan mittaisilla mietteillään ”reilusta pelistä” jalkapallon ytimenä. Venkulan tavoin Kolamo päätyy nyt esittämään, että urheilun ”ensimmäiset kysymykset” ovat luonteeltaan eettisiä. Täytyykö siihenkään väittämään suin päin sitoutua? Vaikka eettinen kipuili on tällä hetkellä korkeassa kurssissa ainakin länsimaissa, siitähän ei sovi tehdä universaaleja, ajasta ja paikasta riippumattomia johtopäätöksiä.

Taskukokoista riistopallokirjaa päädyin lukemaan samanaikaisesti Sami Kolamon edellisen, hivenen tuhdim-

man teoksen kanssa. *Jalkapallon kauneutta* lukiessa pitäisi vuorostaan uskoa, että edellä mainitut perimmäiset kysymykset ovat esteettisiä, eivät sittenkään eettisiä. (Kirjan nimeksi sopisi myös ”Kaikki mitä olen aina halunnut sanoa jalkapallosta”. Historiasta harpataan arkkitehtuuriin, muodista museoihin, faneista naisiin, ja niin edelleen.)

Tutkija-fani mieltää jalkapallon ”kulttuurimuodoksi”, jonka ”ytimessä on leikki”. Totalisoiva ilmaisu kattaa toden totta niin pihapelit, harrastelijasarjat kuin Qatarissa nähdyt, monimiljonäärien tähdittämät ja öljymiljardöörien valvommat yhteenototkin.

Moinen puhetapa muistuttaa ajasta ennen **Henning Eichbergiä**, tavallaan viattomasta ajasta, jolloin ”urheilun” kattokäsitteen alle mahdutettiin suurin piirtein kaikki ihmisen harjoittama liikehdintä. Valinta on edelleen sallittu, mutta perusteluiksi en oikein kelpuuta mainintoja pallon kiehtovuudesta ”geometrisenä esineenä” tai jalkapallourheilun kiistattoman suuresta suosiosta.

Asia erikseen on se, miten yhdistää riistopalloniteen kerrassaan nihilistinen visio saman tekijän estetisoivaan leikkiteesiin. Kai jotenkin niin, että hupia tuottavaan pallotteluun välineellisesti suhtautuvat pahikset pyrkivät pilamaan pelin, ja heistä jotenkin eroon hankkiutumalla urheilun terve ydin hohtaisi entistä kirkkaampana. Tuohonkin tapaan on luvallista järkeillä, mutta silloin kehotan varautumaan yhä uusiin paljastuksiin, protesteihin, kohuksiin ja poliisitutkintoihin.

Muutoin on tietysti mitä ilahduttavinta, että myös Sami Kolamon tapaiset ”jalkapalloromantikot” (hänen ilmaisunsa) pohtivat urheilua vakavissaan, olipa tuo pohdinta pohjimmitaan hyvää tarkoitettavaa tai aidosti kriittistä. Ikääntyvä kaunokirjailija **Jukka Pakkanen** on saanut arvoisensa akateemisen seuraajan. Oheisen sitaatin äärellä jään vain miettimään, missä viiptyvät vastaavat oodit käsipallosta, koripallosta, hevospoolosta tai vaikka kotikutoisesta pesäpallosta:

”Taitava keho tietää mitä tulee tehdä kussakin tilanteessa ja siksi siihen voi luottaa. Kyse on ajattelevista jaloista. Jalkapalloilija ei määrää jalkojaan taipumaan sinne tai tänne. Hän ei ensin ajattele liikkuvansa ja sitten liikku. – – Tässä saumattomassa vuorovaihtelusuudessa, jota voi myös kutsua kehomieleksi, on taidon kauneuden ydin jalkapallossa.”

Jos nyt pallon arvaamatonta pompahtelua ja pelaajien akrobatiaa olisi aivan pakko pysähtyä hämmästelemään pitkäksi toviksi, silloin kyllä hakeutuisin lähimmälle uimarannalle seuraamaan lentopallon liikeratoja. Siinä miljöössä hiekan pöllähtely on yksinomaan suotavaa, eivätkä stadionin kannatinpalkit estä katsetta hakeutumasta järven takaiseen taivaanrantaan.

ERKKI VETTENNIEMI, YTT
tietokirjailija
erkki.s.vettenniemi@student.jyu.fi



Kirja

Ministeri muistelee järjestöremonttia

Tytti Isohookana-Asunmaa. Kabinetti peliä urheilujärjestöissä.
SUHS 2022. 240 s.

SUOMESSA ELETTIIN 1990-LUVUN ALKUVUOSINA suurten murrosten aikaa. Taloudellisen laman seurauksena bruttokansantuote laski 13 prosenttia ja työttömyys nousi lähes pariinkymmeneen prosenttiin. Lama kouraisi myös urheilujärjestöjä. Maamme suurin urheilujärjestö Suomen Valtakunnan Urheiluliitto (SVUL) ajautui konkurssin partaalle.

Laman oloissa huhtikuussa 1991 Suomeen synnytettiin **Esko Ahon** johtama porvarihallitus, jonka kulttuuriministeriksi valittiin keskustalainen **Tytti Isohookana-Asunmaa**. Suomen Urheiluhistoriallisen seuran julkaisemassa teoksessa ministeri käsittelee kansallisen urheilujärjestelmän uudistamista 1990-luvulla. Kirjoittaja nimeää esityksensä muistelmaksi. Henkilökohtainen näkökulma perustuu pääosin ministeriajan muistiinpanoihin, lehtileikkeisiin ja kerättyyn dokumenttiaineistoon. Isohookana-Asunmaan arkisto on luovutettu Kansallisarkiston Oulun toimipisteeseen.

Tutkijakoulutuksen saanut Isohookana-Asunmaa on tallentanut aineistoaan perusteellisesti. Tapaamiset ja kokoukset on ajoitettu tarkasti paikoilleen. Lukijalle jää vaikutelma, että ministeri on suunnitellut jossakin vaiheessa kirjoittavansa tapahtumista. Kun urheilujärjestöjen – lähinnä SVUL:n ja Työväen Urheiluliiton (TUL) – ”eheyttämistöimistä” on kulunut jo kolmisenkymmentä vuotta ja monet tuon ajan toimijat ovat poistuneet keskuudestamme,



tapahtumien perkaaminen on jäämässä tutkijoiden vastuulle. Tutkijoiden työtä hankaloittaa se, että esimerkiksi osasta pääosvittelijä **Harri Holkerin** vetämistä istunnoista ei laadittu muistioita. Myöskään vilkas kullispeli ei dokumentoinut mihinkään.

Isohookana-Asunmaa ei säästele teoksessaan ketään. Kritiikkiä saavat niin järjestöjohtajat kuin poliitikot oman puolueen ministereitä myöten. Ajoittain ministeri joutui napit vastakkain jopa oman pääministerinsä Esko Ahon kanssa. Tylyn arvion saavat myös urheilujohtajat ja osin virkahenkilökin, jotka taktikoidessaan syöttivät interssidonnaista tietoa eri suuntiin. Kirjan eittämätön ansio on toimijasuhteiden ja tuolloisten politiikkakäytäntöjen valaisu. Tässä suhteessa Isohookana-Asunmaan toive 1990-luvun urheilupolitiikan historian täydentymisestä toteutuu.

Urheiluliikkeen eheytymisprosessi johti Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n perustamiseen marraskuussa 1993. Dramaattisten vaiheiden jälkeen ministeri ilmoitti SVUL:lle, ettei se tule olemaan valtionapukelpoinen liityessään uuden järjestön jäseniksi. Niinpä SVUL puheenjohtaja **Jukka Uunila** ilmoitti viime tingassa järjestönsä jäävän pois SLU:sta. Arvovaltatappion kärsivät etenkin kokoomusministeri **Ilkka Kanerva** ja SVUL:n pääsihteeri **Mauri Oksanen**, jotka ajoivat kovaa linjaa suhteessa **Matti Ahteen** johtamaan TUL:ään. Ahde ilmaisi tyytyväisyytensä, sillä säilyihän TUL itsenäisenä SLU:hun liittyneenä jäsenjärjestönä.

Urheilun eheyttämisprosessista on kirjoitettu eri yhteyksissä. **Keijo K. Kulhan** jo vuonna 1995 ilmestyneen pika-historian ja etenkin sen kritiikittömän siteeraamisen Isohookana-Asunmaa kyseenalaistaa vahvasti. Osa prosessissa mukana olleista ei ole julkais-

sut muistelmiaan tai on ainoastaan sivunnut tapahtumia. **Jari Kontkasan** vuonna 1995 valmistunut yhteiskunta-politiikan pro gradu -tutkielma SVUL:n ja TUL:n yhdentymiskeskusteluista ja niiden juurista ei ole kulkeutunut Isohookana-Asunmaan käsiin.

Yhdeksi perusteluksi muistelujensa kirjoittamiseen Isohookana-Asunmaa esittää sen, että **Tapani Hautamäki** on väitöskirjassaan (2019) käsitellyt ainoastaan SVUL:n, SLU:n ja Suomen Urheiluliiton (SUL) johtamista ja jättänyt muut urheilujärjestöt käsittelemättä. Tulkinta on omituinen. Yhdessä väitöskirjassa koko urheilukentän käsitteleminen on mahdotonta ja rajauksia nimenomaisesti johtamisen tutkimisessa on ollut pakko tehdä.

Terävin kritiikki Isohookana-Asunmaan kiinnostavaan ja rohkeutta osoittavaan muisteluteokseen kohdistuu lukuun, jossa kirjoittaja tekee jälkiarviotaan ulottaen tarkastelunsa nykypäiviin saakka. Hyödyllistä olisi ollut, jos muistelija olisi tutustunut lukuisiin tutkimuksiin liikuntakulttuurin eriytymisestä. Juuri eriytyminen lisääntyneine lajeineen ja liikkumismuotoineen oli merkittävä tekijä, jonka vaikutus ulottui myös liikunnan ja urheilun politiikkakäytäntöihin. Tämä puoli jää nyt vähälle huomiolle. Tutkijoille jääkin selvittävää muun muassa, millaisiin poliittisiin menettelytapoihin urheilujohtajat olivat sosiaalistuneet 1970-luvulta lähtien sekä millaiset toimijaverkostot vaikuttivat tapahtumien taustalla. Myös konsulttivetoinen LIKUSTRA-prosessi – jota Isohookana-Asunmaa käsittelee ainoastaan runsaan sivun verran – ansaitsi Vierumäki-istuntoineen perusteellisen analyysin.

HANNU ITKONEN

liikuntasosiologian emeritusprofessori
hannu.itkonen@jyu.fi



SVUL:n omakuva

Jouni Lavikainen, Kalle Rantala, Vesa Vares & Kalle Virtapohja. SVUL:n vuosisata. Suomen suurin ja vaikutusvaltaisin urheilujärjestö.

Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahdon 2022. Urheilumuseon tutkimuksia 4, 496 s.

SUOMEN VALTAKUNNAN URHEILULIITON (vuoteen 1961 Suomen voimistelija urheiluliitto) historioteos koostuu neljän kirjoittajan itsenäisistä krono-



logisesti etenevistä osioista. Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahdon näyttelypäällikkö **Kalle Rantala** kuvaa suomalaisen liikunnan ja urheilun alkuvaiheita lähinnä arkistolähteiden ja Suomen Urheilulehden artikkeleiden kautta. Teksti on sinänsä sujuva katsaus suomalaisesta urheilusta ja liikunnasta 1800-luvun lopusta aina 1930-luvun lamaan, mutta vuoropuhelu aikaisemman tutkimuksen kanssa olisi ollut paikallaan.

Teoksessa käydään läpi SVUL:n järjestörakenteen kehitystä, rahoitusta, urheilumenestystä ja ennen kaikkea suhdetta Työväen urheiluliittoon ja ruotsinkieliseen urheilun järjestön oman aineistoon tukeutuen. Rantalan aihevalinnat leimaavat koko teosta.

Turun yliopiston poliittisen historian professori **Vesa Vares** käsittelee kahdenkymmen vuoden ajanjaksoa, jonka aikana SVUL ja TUL hakevat jatkuvasti olemassaolon oikeutusta suhteessa toisiinsa. Vares osoittaa hyvin, kuinka 1930-luvulla **Urho Kekkonen** kättilöimä järjestörakenne säilyi SVUL:ssa aina 1990-luvulle saakka. Ilahduttavaa on huomata, että Vares keskustelee aikaisemman tutkimuksen ja niissä tehtyjen tulkintojen kanssa.

Teoksen päätoimittaja, tietokirjailija **Kalle Virtapohja** kuvaa toisen maailmansodan jälkeistä aikaa aina 1980-luvulle saakka. Sen kuluessa ratkottiin SVUL:n ja TUL:n välejä urakalla muun muassa tasavallan presidentti **Urho Kekkonen** johdolla, eikä sopua meinannut löytyä millään. Näihin vuosiin liittyy myös erikoisliittojen painoarvon kasvu suhteessa piirijärjestöihin. Samalla liitot halusivat ottaa seurat omaan kontrolliinsa. Näkyvissä oli urheilun ja liikunnan eriytymisen alku.

Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahdon erityisasiantuntija **Jouni Lavikainen** analysoi suhteellisen lyhyttä,

mutta kiinnostavaa ajanjaksoa eli SVUL:n viimeisiä toimintavuosia 1980–1994. Nämä myrskyn vuodet ansaitsevat oman ruotimisensa etenkin tehtyjen taloudellisten päätösten ja valintojen suhteen. Onkin selvää, että monen lukijan mielenkiinto kohdistuu juuri järjestön kohtalonpäiviin. SVUL:n vuosisadan lopputiivistyksen tekee Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahdon kokoelmapäällikkö **Ossi Viita**.

Ensikäden lähteiden käytössä SVUL:n historia on mainio esimerkki. Olihan tutkijoilla käytössään 113 metriä arkistokoteloita. Onkin ollut vaativa tehtävä seuloa tästä kokonaisuudesta oleellinen ja tiivistää se tekstiksi. Tässä suhteessa tekijät ovat onnistuneet, sillä teos kuvaa SVUL:n keskushallinnon toimia koko historian aikana – tekstistä kuuluu järjestön ääni.

Kirjassa painotetaan useaan otteeseen, kuinka SVUL piti itseään epäpoliittisena toimijana. Porvarilliset arvot terästettynä vuoden 1918 jälkeen Valkoisen Suomen ajatusmaailmalla ohjasivat kuitenkin keskusjärjestöä. Vastavoimanaan SVUL-toimijat pitivät TUL:n poliittisesti väritynyttä agendaa. Suhdautuminen ruotsinkieliseen urheiluliikkeeseen jakoi urheilua talvisotaan saakka. Toisen maailmansodan jälkeen SVUL:n asema muuttui. Porvarillisen urheiluliike joutui pohtimaan asemaansa, sillä TUL:n poliittinen asema vahvistui Neuvostoliiton vaikutuksesta.

Teoksesta käy hyvin ilmi, että valtakunnallinen keskusjärjestöhaave pysyi suunnitelmassa vuosikymmenestä toiseen. Tämä olisi vaatinut kolmen suuren (SVUL, TUL ja CIF) yhdistymistä, mutta liikuntapoliittista tahtoa tai pakkoa tälle ei kuitenkaan löytynyt ennen 1990-lukua.

Liikuntapoliittinen ohjelman laatiminen ja SVUL:n yhteiskunnallisen aseman määrittely olivat keskiössä tullessa 1970-luvulle. Järjestö näki liikuntapolitiikasta tulleen merkittävä osa yhteiskuntapolitiikkaa. SVUL:n johto huolestui **Jukka Uunila** etunäissä 1980-luvulla urheilun ja liikunnan yhteiskunnallisesta painoarvosta, jota piti perustella. Ensimmäisen kerran SVUL:n historiassa kilpa- ja huippu-urheilun asema haastettiin, kun kansalaisilta kysyttiin mielipidettä sen asemasta maassamme. Tämä oli seurausta liikuntakulttuurin laajenemisesta ja eriytymisestä.

Koko SVUL:n historian ajan sen suurin ja pysyvin rahoittaja oli valtio ensin budjettivaroista ja sitten Veikkauksen

tuotosta. SVUL etsi 1980-luvulla keräyksiä ja muita perinteisiä varainkeruutapoja tuottoisampia rahoituskeinoja. Ensin järjestö lähti mukaan kiinteistökeinotteluun ja pian myös hiihtokeskusalalle. Yrityssalkusta löytyi monenlaisia firmoja riskejä kaihtamatta. Toki kaikki olisi voinut mennä toisinkin, mutta löysä velanotto ja lama korjasivat omansa. Kuten Ossi Viita loppuluvun otsikossaan osuvasti tiivistää: ”Ensin kaatui Neuvostoliitto ja sitten SVUL.”

Ensivaikutelma SVUL:n historiasta on kovin miehinen. Naisten liikunta ja urheilu tulee mukaan vasta 1930-luvun tarkastelussa, jolloin Suomen Naisten Liikuntakasvatusliiton (SNLL) puheenjohtaja **Kaarina Kari** kävi julkista debattia naisten urheilusta **Tahko Pihkalan** ja **Martti Jukolan** kanssa. SNLL ei hyväksynyt naisten kilpaurheilua. Erikaisliitot suhtautuivat toisaalta hyvin varauksellisesti naisten mukaan tuloon arvokisoihin. Esimerkiksi Suomen Hiihtoliiton edustajat tyrmäsivät täysin naisten osallistumisen hiihdon MM-kisoihin pohjoismaisessa hiihtokokouksessa vuonna 1933 Lahdessa.

Vasta toisen maailmansodan jälkeen tilanne muuttui hieman, kun SNLL liittyi pitkien neuvotteluiden jälkeen SVUL:ään 1947. Tämän myötä tyttöjen ja naisten määrä SVUL:n jäsenistössä lähes kaksinkertaistui ja seuroja tuli mukaan 176 kappaletta. Naisten osuus järjestön päätöksentekijöistä jäi kuitenkin vähäiseksi. Vielä 1980-luvulla naisten osuus oli marginaalinen SVUL:n liit-tovaltuustossa.

SVUL:n vuosisata on tärkeä etenkin urheilujärjestöjen lähihistorian ymmärtämisessä. Osa järjestön loppuvaiheiden myllerryksessä mukana olleista muistaa mitä on asiasta kuullut ja luke-nut tai heillä on omakohtaisia kokemuksia asiasta. Teoksessa on tarjolla se tulkinta, jonka järjestön omat arkistot tarjoavat. SVUL:n kokonaiskuva ja merkitys olisivat syventyneet, jos kirjoittajat olisivat kautta linjan peilanneet tuloksiaan aikaisempaan tutkimukseen ja ympäröivään yhteiskuntaan.

JARI KANERVA, FT
pääsihteeri
Liikuntatieteellinen Seura
jari.kanerva@lts.fi



Tietopaketti kestävyysharjoittelusta

**Ari Nummela, Esa Hynynen,
Jussi Mikkola ja Ville Vesterinen.**
Kestävyysharjoittelu – tutkitulla
tiedolla tuloksiin.

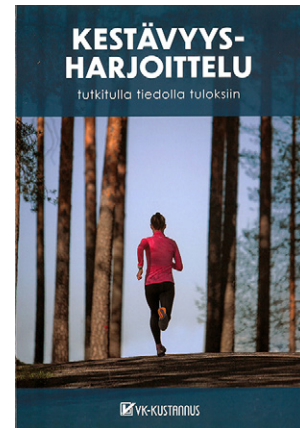
VK-Kustannus 2022. 390 s.

KESTÄVYYS HARJOITTELU ON NIMENSÄ MUKAINEN monipuolinen tietokirja aihepiiristä. Teos on yhdistelmä uusinta tutkimustietoa sekä kirjoittajien laajaa kokemusta niin valmennus- ja asiantuntijatöistä kuin tutkimuksen parista.

Kirjassa on kaksitoista kappaletta, joissa tarkastellaan kestävyysharjoittelua monista eri näkökulmista. Ensimmäinen kappale käsittelee kestävyys-harjoittelun ja -liikunnan hyötyjä. Seuraavissa puhutaan kestävyysharjoittelun vaikutuksista, ohjelmoinnista ja seurannasta. Palautuminen sekä kestävyysurheilijan terveys ja ravinto ovat saaneet omat kappaleensa. Kirjassa käsitellään lyhyesti myös naiskestävyysurheilijoiden ja nuorten harjoittelun erityispiirteitä. Kestävyysurheilijoiden voimaharjoittelun perusteet kuvataan tekijöiden mukaan ensi kerran suomenkielisessä kirjassa.

Kestävyys tarkoittaa kirjoittajien mukaan ”yleisesti kykyä työskennellä suhteellisen reippaalla intensiteetillä kohtalaisen pitkän aikaa väsymättä, tai ainakaan väsymyksen haittaamatta suoritusta”. Kirjan näkökulmaksi on valittu kilpaurheilu, joten vaikkapa fyysisesti kuormittavassa työssä jaksamisesta tai kestävyuden vaikutuksista ikäihmisen toimintakykyyn liittyvää asiaa sieltä on sellaisenaan turha etsiä.

Kirjoittajat eivät mainitse sitä, miksi ovat tällaista tietokirjaa lähteneet kirjoittamaan. Tämä näkyy hieman sisällön toteutuksessa. Välillä uppoudutaan hyvinkin tarkasti ja monipuolisesti kestävyysharjoittelumaailmaan, kun taas ajoittain liikutaan yleisellä ”kansalais-tasolla”. Mitään tekstiä kokoavaa osiota teoksesta ei löydy. Ehkäpä suurin lukijakunta ovat valmentajat, jotka etsivät perusteita tai tukea kestävyysharjoitteluluohjelmiansa laatimiseen. Kestävyysliikunnasta kiinnostuneelle harrastustaan aloittavalle kirja ei sovellu.



Lukukokemuksena kirja on kuitenkin sujuva. Teksti etenee loogisesti ja kirjan maltillinen värimaailma kutsuu lukemaan. Sivulla on paljon taulukoita ja kuvia täydentämässä tekstiä. Kirjan lopussa on pienellä fontilla peräti 15 sivua lähteitä, joten lisätietoa etsivät löytävät varmasti tutkimustiedon äärelle. Teoksen luettavuutta olisi voinut parantaa hakusanaluettelolla ja jokaisen kappaleen päättävällä yhteen-veto-osiolla, kappaleiden ydinviesteillä.

Kirjan viimeinen kappale käsittelee kolmea urheilijaesimerkkiä. **Topi Raitasen** (kestävyysjuoksu), **Krista Pär-mäkosken** (maastohiihto) ja **Kaisa Salinin** (triatlon) tarinat ovat mainioita. Jokaisen urheilijan kohdalla käydään lyhyesti läpi matka huippukestävyysurheilijaksi aina lapsuudesta lähtien. Urheilijatarinat sisältävät myös paljon konkreettisia harjoitusohjelmia sekä matkan varrelta että huipputasolla. Esimerkit antavatkin hyvän kuvan siitä, kuinka paljon työtä huipulle pääseminen vaatii lahjakkuuden lisäksi.

Kestävyysharjoittelu on kirja, johon jokaisen asiaan jo vihkiytyneen ja tavoitteellisesti suhtautuvan kannattaa tutustua. Kattava lähdeluettelo takaa sen, että teos lunastaa nimensä lupauksen tutkitun tiedon hyödyntämisestä. Varmasti myös henkilöt, jotka jo tietävät aihepiiristä paljon, voivat hyödyntää kirjan kattavaa tietopääomaa.

MIKKO JULIN
lehtori
Laurea-ammattikorkeakoulu
mikko.julin@laurea.fi



Puuttuva näkökulma näkyviin

Juha Kanerva: Stadin IFK, IFK:n Stadi.
Kustantamo S&S. 374 s.

TÄYTY TUNNUSTAA, että tartuin tähän kirjaan ennakkoluuloisesti.

HIFK on aihe, jonka liepeiltä on kirjoitettu kirjoja ennenkin. Se on ollut myös lehtijuttujen aihe vuosikymmeniä. Tätä kaikkea on leimannut samoilla tutuilla näkökulmilla, henkilöillä ja adjektiiveilla paisuttelu. Harvasta asiasta on urheilussa puhuttu niin paljon kuin HIFK:sta, ja sanottu niin vähän.

Löysä HIFK-puhe on pysyvä muoti-ilmiö. Kun urheilukirjallisuus on lisäksi sairastunut ilmiöön, jossa moni kirja nähtävästi tehdään lähinnä kirjoittajan ja aiheensa brändiarvon tukemiseksi sekä aikamme otsikkoteollisuuden raaka-aineeksi, heräsi epäily.

Taasko tätä?

Epäilyä ei vähentänyt kirjoittajansa hieman ristiriitaiseksi muuttunut julkinen persoona. **Juha Kanerva** on urheilutoimittajaporukan mielenkiintoisimpia toimijoita, hän kirjoittaa hyvin ja ajattelee laajasti, mutta samalla hän on tuotteistunut tyyli-suuntansa toimijana julkiseksi hahmoksi, jossa roolin ylläpito ei aina selkeytä ajattelua ja sanointusta.

Saattoi siis pelätä tekelettä, jolla brändijournalisti kiillottaa brändiään ja brändiseura lähes puhki uhottaa brändiään – ja jolla julkisuusmylly paisuttelee kohoitsikoita juttupulansa täyteen.

Mutta ei.

Pelko oli turha. Kanerva on kirjoittanut oman kirjoittajauransa parhaimpiin kuuluvan tuotoksen.

Kirja on urheilukirjaksi harvinaisen jämäkkää asiaa. Aihe asettuu yhteiskunnalliseen yhteyteensä tavalla, jota harvoin urheilussa näkee – ja silti kirja on helppolukuinen. Sitä voi suosittelua heillekin, joita kirjojen luku ei muuten oikein innosta. Tämän äärellä oppii muutakin kuin IFK:n tarinaa.

Kirjaa voisi kehua monesta. Onnistunut ulkoasu, joka tukee onnistuneesti popularisoitua kerrontaa. Hyvin perusteltu asiasisältö. Upea kuvitus. Lähde-luettelo, jonka läpikäymistä voi suositella kaikille, jotka aikovat urheiluhistoriasta jatkossa jotakin kirjoittaa.

Sekin pistää silmään, että jääkiekkoa ei kunnolla edes mainita ennen kuin



puolivälin jälkeen. Käsitellään siis koko IFK-yhteisöä ja sen muotoutumista, ei juututa brändiekkosukupolven näkökulmaan.

Tärkein syy päätyä kehuamaan näin estottomasti liittyy kuitenkin asiaan, jota tulisi miettiä jokaisen, joka jatkossa kirjoittaa tai kustantaa yhtään uutta urheilukirjaa. Tässä kirjassa tulee selväksi, miksi HIFK on olemassa ja mitkä syyt ovat tehneet siitä sen mikä se on. Tulee selväksi se, mitä sanottavaa kirjoittajalla on.

Tämä perusasia jää liian usein miettimättä. Niin käy, jos on tärkeämpää tuottaa kirja ja pitää näyttävä julkistamistilaisuus kuin miettiä mitä pitäisi sanoa.

Urheilu on muutakin kuin tuloksia ja taulukoita, pelien ja kisojen virtaa. Se on myös yhteiskunnallinen ilmiö, jolla on ollut rooli suomalaisuuden muotoutumisessa. Urheilu on ollut myös merkittävä paikallisen identiteetin tuottaja ja ilmentäjä. Se, että jossakin on tietty urheiluseura, kertoo ympäristöstään.

Helsingin kaupunkikulttuurin kehityksessä urheilulla on ollut iso merkitys. Ei ole sattumaa, että IFK, HJK, HKV ja monet vähemmänkin näkyvät seurat on perustettu – ja että ne yhä ovat olemassa.

Pääkaupungin kulttuurihistoriasta on kirjoitettu paljon ja ansiokkaasti, mutta urheilua on harvoin syvemmin tarkasteltu osana sitä. Se on tehnyt Helsingin kulttuurihistorian ymmärryksen traditiosta vajaan. Puuttuu tärkeä arjen ulottuvuus.

Kanervan kirja ei tätä vajuusta yksin poista, mutta tärkeä avaus se on.

Joku voi toki ihmetellä kenttä-, halli- ja ratatason tapahtumien yksityiskoh- tien vähäisyyttä kirjassa. Voi kysyä miksi IFK-toimijoiden nimiä ei ole mainittu enempää tai legendaarisia urhei-

luhetkiä ei ole selostettu tarkemmin. Ja on siinä isossa kuvassakin jokunen lillukanvarsi, jota tekisi mieli opponoida.

Mutta tässä kirjan vahvuus onkin. Se luo kokonaiskuvan yhteisöstä nimeltä IFK ja sen kytkytymisestä ympäristöönsä – ja tekee sen hyvin. Tämä on ison näkökulman kirja. Moneen kertaan jo sanotut itsestäänselvytykset ja IFK-myyttien pönkitykset löytyvät aiemmistakin kirjoista.

Tätä näkökulmavalintaa soisi näkevän urheilukirjoissa enemmänkin. Saataisimme oppia jotakin.

JARI KUPILA



Elämäni ladulla ja lavalla

Lauri Laakso. Talviteräsmies.
Kustannus Aarni. 319 s.

”YLIOPISTO ON PITÄNYT MINUT LEIVÄSSÄ, liikunta hengissä ja teatteri elossa.” Liikuntakasvatuksen emeritusprofessorin **Lauri ”Lasse” Laakson** tiivistys muistelmateoksessaan yllättää. Tavallista on, että pitkän yliopistouran tehnyt alleviivaa työuraansa, joka on ollut hänelle henki ja elämä. *Talviteräsmies*-kirjassaan Laakso sivuuttaa työnsä yliopistolla lähes kokonaan.

Laakso toki itsekin korostaa, ettei kirja missään nimessä ole elämäkerta. *”En tiedä mitä muistelmiin pitäisi kirjoittaa, minä kirjoitin mitä satuin muistamaan”*. Ehkei kuitenkaan ihan noinkaan. *”Muistelijä muistaa mitä muistaa, mutta muistelee mitä haluaa muistella”*, paljastaa muistitiedosta väitellyt (2009) **Katja-Maria Miettunen**. Laakso on halunnut muistella erityisesti intohimoista urheiluharrastustaan – lapsena, nuorena, työikäisenä ja eläkeikäisenä. Muistelmakirjan toinen teema on puoliammatillinen näytteleminen, jota Laakso on myös harjoittanut pitkään.

Urheiluun liittyville muistoille on kirjassa varattu yli 200 sivua. Se ei kuitenkaan ole paljon, kun ottaa huomioon Laakson (s. 1947) yli 65 vuotta kestäneen ja uskomattoman laaja-alaisen urheiluharrastuneisuuden. Kuten kirjan nimi – *Talviteräsmies* – antaa ymmärtää, lumi- ja jäälajit ovat olleet Laakson palavan halun harrastuksia. Toisaalta kirjan nimi voisi yhtä hyvin olla pelkkä Teräsmies, sillä kiihko myös kesälajeihin on ollut lähes hallitsema-



ton. Laaksolla on muun muassa viralliset ennätykset kaikista yleisurheilulajeista. Uralle mahtuu myös ikämiehenä läpikäytyjä 14- ja 20-lajin ultraotteluja.

Laaksolla on omien sanojensa mukaan ollut urheilemisessa enemmän intoa kuin osaamista. *”Taitavampia, nopeampia, voimakkaampia ja kestävämpiä liikkujia varmasti löytyy, mutta monipuolisuudessa uskallan kyllä asettua lähtöviivalle lähes kenen kanssa tahansa.”* Monipuolisuuden korostaminen sopiinkin pitkän linjan liikuntapedagogille.

Laakso tunnistaa omaavansa poikkeuksellisen voimakkaan suoritusmotivaation, mutta se on pääosin tehtävä-, ei kilpailuorientoitunutta. Toisten voittaminen ei ole ollut hänelle ”se juttu”, vaan enemmän ovat kiehtoneet lajit, joissa suoritusta voi arvioida tuloksen perusteella. *”Jos saavutan hyvän tuloksen, ei ole minun vikani, jos joku on vielä parempi.”* Osuva vinkki liikkujille ja liikuntaa opettaville.

Laakso kirjoittaa olleensa aina paitsi urheiluhullu myös teatterihimolla riivattu. Näyttelemineen on kulkenut Laaksoilla suvussa, eikä näyttelijän ammatia kotona väheksytty – ainakaan, jos esitetyt vaihtoehdot koettiin huonommiksi: *”Isäni olisi varmasti hyväksynyt näyttelijän ammatinkin, mutta että mies lähtee opiskelemaan urheilua!”*

Sen verran runsaasti Laakso on saanut tehdä teatteria lavalla ja TV:ssä, että jo sillä perusteella häntä voi kutsua myös näyttelijäksi, vaikka se miestä itseään oudoksuttaa: *”Itse asiassa korvissani hieman särähtää aina kun kuulen nimeni yhteydessä sanan näyttelijä.”*

Yliopistoelämän vähäistä näkyvyyttä kirjassa Laakso perustelee sillä, että halusi supistaa alkuperäistä tekstiaineistoa *”sekä lukijaystävällisemmäksi että ystävällisemmäksi”*. Kirja onkin korostetun ystävällinen. Laakso tuo

nimeltä mainiten kirjan sivuille lähes 500 henkilöä niin koti-, urheilu- kuin teatteririntamilta. Silti mukana ovat vain he, joista on voinut kirjoittaa ystävällisesti. Koska moni mainituista arvaustenkin haluaa löytää itsensä kirjan sivuilta, henkilöhakemisto olisi ollut paikallaan.

Laakson teksti on myös lukijaystävällistä. Lauseet ovat mietittyjä. Niistä hohtaa innostuneisuus ja huokuu vaatimattomuus. *Talviteräsmies* on selvästi ollut Laaksolle tärkeä työ.

Mutta vielä on pakko palata kirjasta yliheitettyyn. Epilogissa Laakso kirjoittaa, että *”poistetuista aihealueista, esimerkiksi työelämään liittyvistä muistoista, voisin vielä joskus kasata oman kokonaisuutensa, joka sisältäisi myös jonkinlaisen liikuntapoliittisen testamenttini”*. Laakso toimi 1985–2011 liikuntapedagogiikan apulaisprofessorina ja professorina sekä dekaanina Jyväskylän yliopistossa, joten muisteltavaa varmasti löytyy. Voisi jopa ajatella, että yliopistomuisteluihin velvoittaa jo *Talviteräsmies*-kirjan alkulehdille painettu alaotsikko: *”Muistikuvia emeritusprofessori Lauri Laakson elämästä.”*

Laakso tosin epäilee, ettei hänen liikuntapoliittiselle testamentilleen löydy laajempaa kiinnostusta. Uskallan vakuuttaa, että löytyy. Laakso on vuosien varrella osallistunut jämäkästikin liikuntakasvatuksesta käytävään keskusteluun. Esimerkiksi: *”Olen huolestuneena seurannut, kuinka toisinaan varsin korkeallakin asiantuntemuksen ja päätöksenteon tasolla fyysisen aktiivisuuden edistäminen ja liikuntakasvatus nähdään yhdeksi ja samaksi asiaksi. (...) Silloin ihminen ymmärretään vain biologisena olentona ja liikunta pelkkänä fyysisenä aktiivisuutena.”* (Laakso 2015). Liikuntakenttä kaipaa – tai ainakin sen tulisi kaivata – edelleen Laakson muistutuksia siitä, että liikuntakasvatukseen liittyy *”liikuntaan kasvattamisen”* ohella aina myös *”liikunnan avulla kasvattaminen”*.

Voi olla, ettei yliopiston arjesta, tiedepolitiikan tuulista ja liikuntahallinnon linjoista pysty kauttaaltaan kirjoittamaan yhtä ystävällisesti kuin Laakso on kirjoittanut urheilu- ja teatterielämästään, mutta emmeköhän me lukijat sen kestä – jos vain Laakson sielulle sie-tää kirjoittaa.

TEIJO PYYKKÖNEN

teijo.pyykkonen@gmail.com



Eloisa kuvaus laajentuneesta liikuntakulttuurista

Cheers from Finland.

Käsikirjoitus ja ohjaus Niina Raitanen.

YLE 2022. Viisi osaa, yhteiskesto 106 minuuttia.

CHEERS FROM FINLAND -DOKUMENTTI seuraa cheerleadingin sekamaajoukkueen taivalta syksystä 2020 kevääseen 2022. Ajanjaksoon mahtuvat kahdet MM-kisat, joista ensimmäiset toteutuivat syyskuussa 2021 etäkisoina. Koronapandemia vaikutti oleellisesti maajoukkue toimintaan. Hankalimmassa vaiheessa talvella 2020–2021 harjoittelussa on siirryttävä leirien sijaan pienryhmiin. Asiantilan tuskailu saa tilaa juuri sopivasti. Pääosassa ovat maajoukkueen jäsenet.

Cheerleadingin sekajoukkue koostuu naisista ja miehistä. **Niina Raitanen** kuljettaa tarinaa pääosin viiden miehen ja päävalmentaja **Mija Schrey** kertomana. Kapteeni **Natalia Bartoldi** on jonkin verran äänessä valmennustilanteissa. Valinta on onnistunut. Kunnianhimoisen Schrey on lajioppinsa Yhdysvalloista ja menestynyt lajin parikilpailuissa. Miesten ottaminen kerronnan pääkohteiksi pakottaa katsojan miettimään sukupuolirooleja.

Cheerleading-maajoukkueen miesten taustat ovat ensi tuntumalta yllättäviä. Joukkueeseen kuuluvat muun muassa postipakettien jakaja, maatilain poika ja kirvesmies. Dokumentti kertoo miehisyyden laventumisesta. Nuoremmalle polvelle on olemassa uudenlaisia tapoja olla mies. Tämä ei estä joukkueen miesten kevyttä äijäilyä paljussa ja saunassa pitsan, lonkeron ja jaloviinan kera.

On helppo kuvitella löytyvän urheilufanaatikkoja, joiden mielestä cheerleading -maajoukkueen urheilijat eivät ole urheilijoita, eikä laji ole edes urheilua. Eikä epäilyksiä vähennä se, että painonnostaja **Akseli Lintulaakso** tulee mukaan kylmiltään, ja pääsee alkuvaikeuksien jälkeen mukaan joukkueeseen. *Cheers from Finland* onkin omalla tavallaan kurkistus urheilun menneisyyteen, jolloin asioita tehtiin toki toisinaan, mutta ei kaikilta osin tämän päivän huippu-urheilun piiruntarkassa hengessä. Moderniin urheiluun kuuluva roolien eriytyminen näkyy: heiteltävät



ja nosteltavat naiset ovat hoikkia ja jän-teviä, miehet vankkoja ja voimakkaita. On myös virkistävää kuulla muutakin kuin hiottua urheilijapuhetta.

Urheiludokumentit ovat usein vai-vaannuttavaa katseltavaa. *Cheers from Finland* ei kuulu tähän luokkaan, vaikka tarinaan kuuluu kaksi onnellista lop-pua. Raitanen hehkuttaa kahta pronsia sopivasti. Viiteen osaan viipaloitu kaksituntinen rullaa hyvin ja tuo esiin urheilun eri puolia. Harjoittelun iha-nuus ja kurjuus, leirielämä ja kilpailu-jännitys välittyvät. Uurastus huipentuu kisamatkaan Floridan Orlandoon Dis-ney-konserniin kuuluvan ESPN-yhtiön urheilukompleksissa pidettyihin MM-ki-soihin. Vaikka hulppean lopun kaltaiset olosuhteet ovat harvinaisuus, niin minkä tahansa lajin parissa toiminut saattaa samastua näkemäänsä.

Cheers from Finland kertoo myös laa-jemmin pienten lajien todellisuudesta. Harrastaminen kysyy ajan lisäksi rahaa. Suomalaisesta kilpa- ja huippu-urhei-lusta iso osa perustuu edelleen into-mielisten ihmisten vapaaehtoisuuteen. Näin on varmasti tulevaisuudessakin.

Cheerleadingissä sekoittuvat akro-batia ja show-meininki, jonka tavoitta-minen onnistuu 2020-luvun suomalai-selta. Ja kolmeminuuttinen esitys on fyysisesti vaativa suoritus. Niina Raita-sen dokumenttia voi suositella kaikille liikuntakulttuurin muutoksista kiinnos-tuneille.

JOUKO KOKKONEN



Näyttely

Liikunnan ympäristö-asiaa vai viherpesua?

Menneen talven lumet -näyttely.

Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahto 27.8.2023 saakka.

ILMASTONMUUTOS VAIKUTTA myös lii-kuntaan ja urheiluun, jotka kuormitta-vat ympäristöä eri tavoin. Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahto on tart-tunut aiheeseen *Menneen talven lumet* -näyttelyssään. Esittelyteksti lupaa, että sisällöt herättävät pohtimaan omaa urheiluun ja liikuntaan liittyvää toimin-taa ympäristön näkökulmasta.

Liikuntapaikkarakentamisen vaiku-tus ympäristöön tulee esille näytte-lyssä. Rakentaminen on pieni osa lii-kuntapaikan elinkaarellaan aiheut-tamista kustannuksista. Monet liikuntapaikat kuluttavat runsaasti energiaa. Syöpöimmistä päästä ovat näyttelyssä käsitellyt uimahallit ja jää-hallit. Kaikkein eniten energiaa nielevät kuitenkin kuljetukset kisakatsomoihin ja liikuntapaikoille.

Näyttely tuo esiin useita näkökulmia liikkumisen ja ympäristön suhteesta. Koronapandemia lisäsi intoa liikkua luonnossa, mikä kasvatti kansallispuis-tojen kävijämääriä. Jukolan viestissä suunnistuspiikkarien käyttökielto sääs-tää maastoja. Kaupunkipyörät ovat saa-neet lukuisat ihmiset nousemaan satu-laan taittamaan lyhyitä matkoja pol-kien. Ja roskaajuoksu on harrastus, jollaista ei edes pitäisi olla olemassa.



Näyttelyyn siirrytään talvista liikun-taa esittelevästä osasta pysyvää näyt-telyä. Yllättävää onkin, että lumi ja talvi katoavat kuvasta näyttelystä liki koko-naan, vaikka lumilajien olosuhteiden luomiseen käytetään paljon energiaa myös Suomessa. Näkökulman olisi tar-jonnut myös talvien muuttuminen har-maiksi ja vetisiksi, mikä vähentää väki-sinkin ulkoliikuntaa. Samoin liikuntaan liittyvää tekstiili- ja välinekulutuksen vaikutuksia olisi voinut käsitellä laa-jemmin.

Yhteistyökumppanit ovat esillä näkyvästi näyttelyssä. Kumppaneista ST1-energiayhtiön mukanaolo on herättänyt vastustusta. Elokapina ja Greenpeace osoittivat mieltään Tahdon ulkopuolella näyttelyn avajaispäivänä syyttäen museota viherpesusta. Pro-ject Our Winters Finland ja Save Pond Hockey -järjestöt ilmoittivat lopetta-vansa yhteistyön Tahdon kanssa. Mie-likuvaottelun voi tulkita päättyneen tasapeliin. Mielenilmaukset toivat sekä näyttelylle että sen arvostelijoille julki-suutta. Ja myös esittelytekstin lupaus täytyy: näyttely antaa ajateltavaa.

JOUKO KOKKONEN



Liikunta & Tiede 60

Stadion 1963–1980: viileää tiedettä ja kiihkeitä väittelyitä

LIIKUNTATIETEELLISEN SEURAN TOIMITUSOSASTON jäsenten kirjoittamia artikkeleita ilmestyi vuosina 1958–1963 Kouluvoimistelu ja -urheilulehden liitteenä. Tekstejä kertyi niin paljon, että ne riittivät täyttämään itsenäisen julkaisun.

Lehti sai nimekseen *Stadion* ja sen näyttenumero ilmestyi vuoden 1963 lopulla. Sivukoko oli B5 (175 x 250 mm) ja sivumäärä 50. Ensimmäisen Stadionin kirjoittajakunta oli edustava otos seuran jäsenistä. **Tahko Pihkala** ja **Hilma Jalakanen** edustivat LTS:n perustajia. Pihkala pohti edellytyksiä vertailla eri urheilulajien yhteiskunnallisen käyttöarvoa koko kansaa palvelevan liikuntatoiminnan näkökulmasta. Hän näki vertailun voivan tuoda pitkäjänteisyyttä liikuntatoimintaa edistäviin investointeihin ja vähentävän törmäilyä muotioikkujen heiteltävänä.

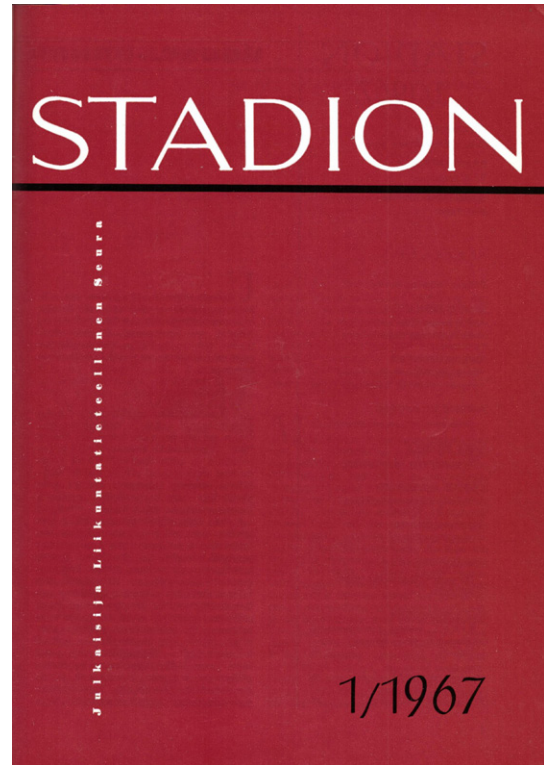
Jalkanen käsitteli muun muassa ruumiillista ja henkistä ryhtiä. Hän otti esille myös ”yleistyvän kansansairauden”, lihavuuden. Jalkasen sanavalinnoissa on jotakin tuttua.

”Lihavuus tekee ihmisen alttiiksi myös monenlaisille sairauksille. Erityisesti joutuu verenkiertoelimestö ja varsinkin sydän liikakuormituksen alaiseksi ja verisuonet kalkkeutuvat ennen aikojaan. Lihavuuden aiheuttamia sairauksia saattavat olla esim. verenvainetauti, maksan sairaudet, sokeritauti, nivelten kulumiset ja yleinen vastustuskyvyn heikkeneminen.

Jos ihmisellä on itsehillintäkykyä ja esteettistä tajua omaan ruumiiseensa nähden, niin hän pitää huolen siitä, ettei painoa tule liikaa.”

Näyttenumeroon kirjoittivat toimitusosaston jäsenistä **Kalevi Heinilä**, **Osmo I. Kaila**, **Aarni Koskela**, **Pentti Pöyhönen**, **Kalevi Römpötti** ja **Jukka Wuolio**. Kailasta tuli päätoimittaja ja toimitussihteeriksi ryhtyi **Pekka Oja**. LTS:n puheenjohtaja, Helsingin yliopiston voimistelulaitoksen johtaja **Pentti Teräsvirta** esitti lyhyessä tervehdyksessään oman lehden vaihtoehdoksi yhteistyötä Suomen Voimistelunopettajaliiton kanssa. Teräsvirta oli vastustanut lehtihanketta seuran senioripolven kanssa. LTS:n 50-vuotishistoriikin kirjoittaneen **Antero Heikkisen** mukaan kompromissiksi tuli näyttenumeron julkaiseminen.

Päätoimittaja Kailan mielestä LTS tarvitsi oman lehden. Näyttenumerosta saatu palaute oli voittopuolisesti myönteistä. LTS päätti ryhtyä julkaisemaan neljästi vuodessa ilmestyvää lehteä. Kaila kiteytti Liikunta ja Tiede -lehdessä 1/1983 linjan olleen yksinkertainen: ”neljä numeroa vuodes-



sa ja mikäli mahdollista liikuntatieteellistä tekstiä”. Kulttuuri- ja pappissukuun kuulunut Kaila toimi sittemmin Vuokatin urheilupuiston rehtorina ja kirjoitti useita urheiluaiheisia romaaneja.

Käsittelyyn liikuntakulttuurin kestoaiheita

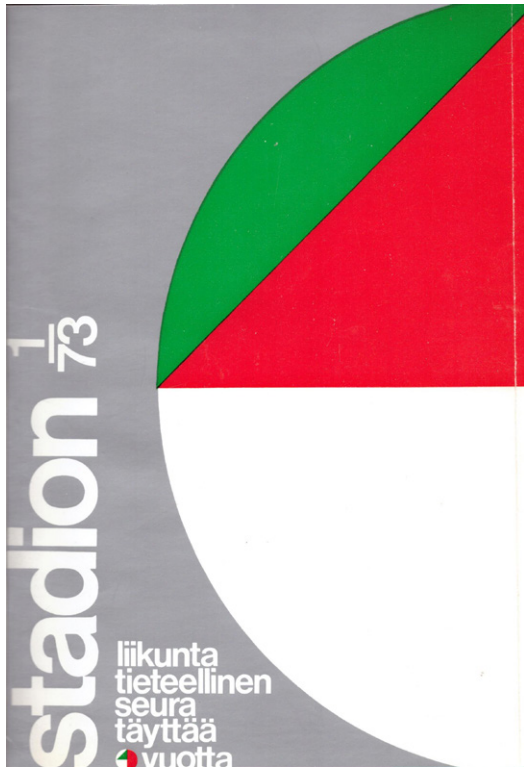
Useista näyttenumeron teemoista, kuten suomalaisten kunnosta, huippu- ja kilpaurheilun kaupallistumisesta, tutkimustulosten hyödyntämisestä ja liikunnan merkityksestä kansanterveydelle, tuli Stadionin ja myöhemmin Liikunta & Tieteen kestoaiheita. Pääesikunnan liikuntakasvatustoimiston päällikkö Kalevi Römpötti otti kantaa väitteisiin nuorten kunnan heikkenemisestä. Hänen mukaansa tilanne oli päinvastoin hyvä.

”Lukuisissa viime vuosien sotaharjoituksissa on todettu, että tämän päivän 20-vuotiaat varusmiehet kestävät erinomaisesti ja vähintään yhtä hyvin kuin mitkä tahansa aikaisemmat ikäluokat useampipäiväisten yhtämittaisten sotaharjoitusten rasitukset. Näin siitäkkin huolimatta, että nykyajan sotaharjoitukset ovat suorastaan vaativampia kuin aikaisemmin.”

Kalevi Heinilä käsitteli urheilua rationaalistuvassa maailmassa. Hän näki urheilua tai paremminkin liikuntaa tarvittavan, kun järkiperaistyminen voitti alaa sekä työelämässä että vapaa-ajalla.

”Nykyihminen ei kuitenkaan pysty terveelliseen ja elämyksellisesti rikkaaseen pelkästään rationaalisten ja tarkoituksellisten pyrkimysten vakavoittamien toimintojen varassa. Hänkin tarvitsee harmitonta ja rentouttavaa ilmaisullista toimintaa vastapainoksi kaikkialla läpilyövään rationaalisuuteen.”

Aarni Koskela tarkasteli tutkimustulosten soveltamista käytäntöön. Hän otti laajemmän näkökulman kuin pelkästään liikuntatutkimuksesta lähtevän. Koskela ei käyttänyt sanaparia ”tiedolla johtaminen”, mutta hän piti tärkeänä



tutkimustulosten välittämistä sekä kansalaisille että päätäjille, jotta yhteiskunnan eri tasoilla osattaisiin tehdä oikeita ratkaisuja.

”Yhteiskunnan kehittämistä johtavien henkilöiden vastuu päätöksistä eri vaihtoehtojen välillä on paljon suurempi kuin tavallisten kansalaisten, koska ihminen pystyy turmelemaan koko yhteisen elinympäristön, mikäli sen sallitaan tapahtua. Jo nyt esiintyy ilman ja veden saastumiseen, meluun sekä useihin säilöntä ja myrkyaineisiin liittyviä vaikeita kysymyksiä, joita ei voida ratkaista asiallisesti muuten kuin tutkimuksen antamien tietojen perusteella.”

Tietoa kartuttamista ja väittelyä

Yrjö Launonen aloitti päätoimittajana vuoden 1965 lopulla ja hoiti tehtävää vuoden 1970 syksyyn. Linjanmuutokseen ei hänen mukaansa ollut tarvetta. Launonen määritteli Stadionissa 4/1965 lehdelle kolme tavoitetta: alan tiedon ja teorian kartuttaminen tutkimuksia tarkastelemalla, sillan rakentaminen muiden maiden urheilututkimukseen ja vapaana keskustelufoorumina toimimisen. Lehden tilaajamäärä oli vuonna 1966 jo noin 800.

LTS:n toiminta vilkastui 1960-luvun lopulla, jolloin Suomessa alettiin tehdä toden teolla liikuntapolitiikkaa. Tämä heijastui kuntoliikunnan suosion ohella myös Stadion-lehteen – uudenkarheita jutunaiheita riitti. Stadion julkaisi muun muassa Otaniemessä pidettyjen ensimmäisten Liikuntapoliittisten neuvottelupäivien alustukset, valmistelut puheenvuorot, ponnet ja julkilausuman erillisnumerossaan 4B/1967.

Lehdentekijät saivat 1960-luvun lopulla tuekseen toimituskunnan, joka korvasi toimitusosaston. Stadion muuttui radikaalin liikuntapolitiikan julistajaksi **Rauno Laakson** päätoimittajakaudella 1971–1972. Laakso ja toimitussihteeri

Kimmo Aaltonen esittivät lehden palstoille radikaaleja ja semmistolaisia liikuntapoliittisia linjauksia, jotka eivät olleet likikään kaikkien LTS:n jäsenten mieleen.

Politiikan pyörteistä tieteen suvantoon

Pertti Mustonen toimi päätoimittajana vuosina 1973–1979. Mustosen tullessa päätoimittajaksi vaihtui myös koko toimituskunta. Kotimaista ja kansainvälistä liikuntapolitiikkaa sekä liikuntasuunnittelua käsitelleet tekstit haukkasivat Mustosen kaudella suuren osan palstatilasta. Lehden ilmestymiskertojen määrä lisääntyi 1970-luvulla ensin viiteen ja sitten kuuteen numeroon vuodessa. Mustavalkokuvien määrä kasvoi vähitellen, mutta ulkoasu säilyi hyvin tekstipainotteisena. Väriä näkyi vain kansissa tehosteena.

Helsingin kaupungin tiedotuspäällikkönä työskennellyt Mustonen muisteli 1983, että lehden linjaa saattoi hänen kaudellaan kuvata lähes linjattomaksi: *”tavoitteena oli nimittäin käsitellä tieteellisiä kysymyksiä populaaristi ja populaareja kysymyksiä tieteellisesti.”* Hän arvioi, että tekstien olisi pitänyt olla vielä iskevempiä. Mustonen mielestä sanoma oli kirjoitettava henkevästi ja houkuttelevasti: *”Juhlallisen vakava ja koukeroinen tietely hurskaassa tekopyhyyden sumussa tulisi ankarasti kieltää.”*

Mustosen seuraajaksi tuli vuonna 1979 **Juhani Ilmarinen**, jonka johdolla tiede painottui Stadionin sisällössä. Biotieteitä ja liikuntakasvatusta käsittelevät tekstit saivat aiempaa enemmän palstatilaa. Linjanmuutoksen voi nähdä kyllästymisenä ääripolitisoituneen 1970-luvun ilmapiiriin. Liikuntatutkijoita oli myös jo niin paljon, että kirjoittajia oli helpompi löytää. Ilmarisen kauden alussa lehdenteon voimavarat paranivat, kun Stadion vuonna 1980 sai puolipäiväisen toimitussihteerin. Pääsihteeri **Joel Jupista** tuli lehden toinen päätoimittaja. ♦

LTS – seisovan veden liikauttaja

LTS TÄYTTI 40 VUOTTA HELMIKUUSSA 1973. Stadion julkaisi juhlanumeron, jonka tavoitteena puheenjohtaja **Castor Lindqvist** ja päätoimittaja **Rauno Laakso** totesivat olevan ”antaa suomalaisesta liikuntakulttuurista mahdollisimman monipuolinen kuva”.

Voimistelunopettaja **Yrjö Launonen** näki seisovan veden lähteneen liikkeelle liikuntakulttuurissa 1960-luvulla. Launonen korosti erityisesti vuoden 1967 Liikuntapoliittisten neuvottelupäivien olleen käännekohta.

”Niillä oli ratkaiseva vaikutus yleisen huomion kiinnittämisessä urheilu- ja liikuntatoiminnan asemaan yhteiskuntapolitiikan ja siihen liittyvän suunnittelutoiminnan elimellisenä osana. Mutta neuvottelupäivät saivat osakseen myös kritiikkiä. Näin on vähitellen muodostunut kaksi vastakkaista leiriä, joista toinen syyttää toista kilpaurheilun viholliseksi, tämä taas vastapuolta ’tuuheidien partojen tärinässä pidetyistä turhista kokouksista.’”

Pauli Vuolle ehdotti, että LTS esittäisi valtiovallalle urheilun kilpavarustelun rajoittamisneuvottelujen aloittamista, sillä urheilun ”aseistariisunta” olisi erityisen tärkeää pienille valtioille. Vuolteen ajatuksen taustalla olivat Yhdysvaltojen ja Neuvostoliiton aserajoitusneuvottelut ja Euroopan turvallisuus- ja yhteistyökokouksen valmistelu.

Kimmo Aaltonen näki LTS:n uudistumisen keskeiseksi ehdoksi ”seuran demokratisoimisen laajoja kansalaispiirejä edustavaksi järjestöksi”. LTS tarvitsi periaateohjelman, jonka avulla se voisi ”rajata demokraattista ja edistyksellistä liikuntakeskustelua haittaavat voimat seuran toiminnan ulkopuolelle ja samalla luoda edellytykset työväenluokan edustajien mukaantulolle laajemmassa määrin”. Sanoissa kaikui Suomen Kommunistisen Puolueen taistolaisiksi sanotun vähemmistön retoriikka.

Kansainvälinen huippu-urheilu oli **Kalevi Heinilän** mukaan kriisissä, jonka näkyvin merkki oli olympiakisojen elefanttitauti. Kisat olivat muuttuneet yhä kaupallisemmiksi ja suuren yleisön viihdyttämiseen suuntautuneiksi.

”Kaupallisuus, massakulutus ja ammattilaisuus viihtyvät hyvin yhdessä. Seurauksena on kuitenkin raja-aitojen hämärtyminen amatööriyden ja ammattilaisuuden, urheilun ja viihdeteollisuuden välillä. Jos nykysuunta jatkuu, niin kansainvälisiä markkinoita ja urheilumessuja alkavat pian sirkusten tapaan kiertää jonossa nyrkkeily- ja tennistallien lisäksi monet uudet kaupalliset urheilutallit.”

Liisa Heinilä näki naisten lisääntyvän liikunnan harrastamisen voivan uudistaa suomalaista liikuntakulttuuria. Oli koittamassa aika, jolloin naisten astuisivat vaikuttamaan liikuntakulttuurin tulevaisuuteen.

”Yksipuolisesti aineellisia arvoja ihannoiva, materialistinen liikuntakulttuuri ei pysty palvelemaan ihmistä. Sen uudistamisessa saattaisi juuri naisella, vastakohtaisuuksien tasoit-

tajana, eräänlaisena välittäjänä, olla merkittävä tehtävä. Koska nainen kykenee tajuamaan liikuntalajien sisällöllisen vivahderikauden herkemmin ja luomaan liikuntatoiminnalle luovuutta kirvoittavan ilmapiirin, hänen aktiivinen osallistumisensa olisi varmaan molempia sukupuolia hyödyttävää.”

Opetusministeriön urheilu- ja nuoriso-toimisto oli muuttamassa itsenäiseksi osastoksi. **Heikki Klemola** esitteli sen tehtäviä, joita olivat liikuntakulttuurin ja -tieteen suunnittelu- ja tutkimustoiminnan edistäminen, avustusten jako järjestöille, kunnallisen liikuntatoiminnan ohjaus, urheilulääkäritoiminnan tukeminen, urheilulaitosten rakentamisen avustaminen, tutkimus, ohjaus ja tarkastus sekä kansainvälinen toiminta.

Joel Juppi ja **Jorma Viitala** näkivät kunnallisen liikuntapolitiikan olevan vielä haparoivaa. Poliittisilla päätöksentekijöillä ei ollut kunnissa ”riittävästi tietoa väestön tosiasiallisista liikunnallisista tarpeista”, minkä vuoksi kunnallinen liikuntapolitiikka ”tuskin oli erityisen rationaalista toimintaa”. Liikunta-asioita pidettiin Jupin ja Viitalan mukaan kunnissa usein vähemmän tärkeinä kuin esimerkiksi asumista tai terveyttä koskevia päätöksiä.

Koululiikunnassa oli **Risto Telaman** mielestä aika luopua asento-ohjennus-kuri-järjestys -linjasta itsetarkoituksena unohtamatta kuitenkaan työrauhan säilyttämistä.

”Liikunta-käsitettä on liikunnanopetuksen yhteydessä laajennettava perinteellisestä urheilusta fyysisen aktiivisuuden suuntaan, jolloin muunkinlainen liikkuminen, esim. työmatkojen kävely, kasvitarhatyöt ja ihmisen kannalta mielekkäät työliikkeet saavat uutta merkitystä.”

Rauno Laakso näki, että kuntoliikunnan lisäämispyrkimykset olivat toistaiseksi keskittyneet terveyden edistämiseen, sairauksien ehkäisemiseen ja kunnon kohottamiseen.

”Kuntoliikunnan tulevaisuus ja edistymisen lähivuosina on ratkaisevasti kiinni sen seikan oivaltamisesta, että sama informaatio ja samat liikkumisen muodot eivät viehätä kaikkia henkilöitä sekä siitä, että myönnetään tähän mennessä kuntoliikunnan ulkopuolelle jääneen ryhmän muodostavan jatkossa tärkeimmän tehtäväkentän.”

Vuoden 2023 toimituksen kommentti Laakson hiukan koukeroiseen huomioon: tällä tiellä riittää vielä 50 vuotta myöhemmin kuljettavaa.

JOUKO KOKKONEN

Poikia laskemassa mäkeä Helsingin Mechelininkadun varressa 1930-luvun alussa.
Kuva: Kalle Havas/Helsingin kaupunginmuseo





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

Käsitteitä otetaan arviointiprosessiin kaksi kertaa vuodessa. Seuraavat jättöajat ovat 31.3.2023 ja 30.9.2023. Kirjoitusohjeet ja arviointiprosessin kuvaus ovat luettavissa osoitteessa www.lts.fi.

Käsitteiden 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.

LIIKUNTA & TIEDE: VERTAISARVIOINTIPROSESSIN PÄÄPIIRTEET

Liikunta & Tiede -lehden tutkimusartikkelien toimitusryhmä tutustuu tarjottuun käsitteeseen. Ryhmä voi hylätä tekstin, pyytää muutoksia ennen lähettämistä arviointiprosessiin tai aloittaa arviointiprosessin.

Liikunta & Tiede käyttää kahta arvioitsijaa. Sähköpostikutsussa määritellään lausunnon luonne ja arviointiaikataulu. Liitteenä seuraa käsitteeseen tiivistelmä. Tehtävään suostuva arvioitsija saa koko artikkelitekstin ja arviointilomakkeen. Toinen arvioitsija pyydetään yleensä käsitteeseen liittyvältä liikuntatieteen alalta ja toinen emotieteestä. Asiantuntija saa arviointivakseen nimettömän käsitteeseen. Jos hän tunnistaa kirjoittajan, tästä on kerrottava toimittajalle. Jos asiantuntijalla on ilmeinen eturistiriita käsitteeseen sisällön ja/tai kirjoittajan kanssa tai sidonnaisuuksia kirjoittajaan, hänen tulee kieltäytyä arvioinnista.

Lausunnot antavat toimitusryhmälle asiantuntijanäkemysten tarjottuun käsitteeseen julkaisukelpoisuudesta. Niiden odotetaan myös auttavan kirjoittajaa jatkotyöstössä. Tekstiä voi esittää julkaistavaksi sellaisenaan, pienin muutoksin, huomattavin muutoksin tai hylättäväksi. Kirjoittaja saa lausunnon käyttöönsä.

Asiantuntijalausunto kirjoitetaan asiallisesti, kannustavasti ja perustellen. Toimitusryhmän sihteeri pehmentää tarvittaessa loukkaavan sävyistä lausuntoa tai poistaa arviointisijan paljastavia yksityiskohtia. Hyvä arvio ottaa kantaa siihen, tuottaako käsitteeseen uutta tietoa, ja tuntee kirjoittaja riittävästi aihepiirinsä tutkimusta. Arvioitsijan odotetaan kertovan myös, miten metodologiset ratkaisut toimi-

vat. Oleellista on lausua, toimiiko teksti rakenteellisesti, ja täyttyykö johdannossa luvattu.

Jos asiantuntija pitää käsitteeseen lähteitä tai niiden käyttöä puutteellisenä, hänen odotetaan nimeävän artikkeleita oleellisesti täydentävä kirjallisuus ja uudet lähteet. Jos käsitteeseen on vahvasti päällekkäinen aiemmin julkaistun aineiston kanssa, tästä on ilmoitettava toimitusryhmälle. Myös plagiarismiepäily sekä sitaattien tai lähteiden merkinnän puutteet on kerrottava.

Toimitusryhmä laatii lausuntoyhteenvedon, jossa se ottaa esille tärkeimmät korjaustarpeet. Kirjoittaja vastaa omassa launnossaan, miten hän on reagoinut palautteeseen. Kaikkia muutoksia ei ole tarpeen tehdä, mutta ratkaisut on perusteltava. Kirjoittajan lausunto ja muokattu käsitteeseen lähetetään arvioitsijalle, joka ottaa kantaa tekstin julkaisukelpoisuuteen. Lopullisen julkaisupäätöksen tekee toimitusryhmä.

Kirjoittaja pidetään ajan tasalla käsitteeseen käsittelystä. Hän saa tiedon artikkelin vastaanottamisesta toimitukseen, arvioinnin aloittamisesta, arviointilausunnoista ja julkaisupäätöksestä. Toimittaja lähettää kirjoittajalle taittoa edeltävät viimeistelyohjeet. Kirjoittaja saa vedoksen luettavakseen ennen painamista. Valmis artikkeli ilmestyy Liikunta & Tiede -lehdessä ja pdf-muodossa LTS:n verkkosivuilla.

Vertaisarviointiprosessi kokonaisuudessaan:
www.lts.fi/liikunta-tiede/vertaisarvioidut-tutkimusartikkelit/vertaisarviointiprosessi.html

RUUMIILLISUUDEN DISKURSIIVISET TULKINNAT LIIKUNTAKASVATUKSEN PERUSOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMISSA

Annu Kaivosari, LitT, yliopistonlehtori, Itä-Suomen yliopisto/Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto PL 111, 80101 Joensuu. P. 050 3385301. Sähköposti: annu.kaivosari@uef.fi (yhteyshenkilö).

Anna Kristiina Kokko, KM, väitöskirjatutkija, Itä-Suomen yliopisto.

Tuomas Korhonen, KM, LitM, yliopisto-opettaja, Itä-Suomen yliopisto

TIIVISTELMÄ

Kaivosari, A., Kokko, A.K. & Korhonen, T. 2023.
Ruumiillisuuden diskursiiviset tulkinnat liikuntakasvatuksen perusopetuksen opetussuunnitelmissa. *Liikunta & Tiede* 60 (1), 95-102.

Ruumiillisuuden käsitteen ympärillä käydään moninaista keskustelua eri tieteenalojen piirissä. Vaikka ruumiillisuuden erilaisten muotojen todentumista on tutkittu jonkin verran liikuntakasvatuksen käytänteiden tasolla, on opetussuunnitelmaan suuntautuva tutkimus ollut vähäisempää. Tässä artikkelissa tarkastelemme erilaisia ruumiillisuuden tulkintoja ja niiden diskursiivisia painotuksia perusopetuksen opetussuunnitelmateksteissä. Aineistomme koostuu kaikista suomalaisen peruskoulun aikaisista eli vuosien 1970 ja 2014 välisistä liikuntakasvatuksen opetussuunnitelmateksteistä. Tutkimuksen tehtävänä on lisätä ymmärrystä siitä, millaisia diskursseja opetussuunnitelmatekstit ruumiillisuudesta edustavat ja tuottavat sekä miten erilaiset käsitykset ruumiillisuudesta painottuvat eri vuosien opetussuunnitelmatekstien välisessä tarkastelussa. Sovellamme aineiston käsittelyssä foucault’laista diskurssianalyysia.

Artikkeli täydentää aikaisempaa tutkimusta osoittamalla, miten opetussuunnitelmamme avartavat ruumiillisuuden diskursiivista näköalaa aikaisempaa tarkastelua moniäänisemmäksi. Tunnistimme aineistosta viisi diskurssia: normitettu ruumis, hallittu ruumis, yksilöllinen ruumis, kokemuksia tuottava ruumis ja liittyvä ruumis. Moniäänisyyden tunnistaminen paitsi rakentaa siltaa erilaisten lähestymistapojen välille myös valottaa monitieteisen otteen hedelmällisyyttä liikuntakasvatukseen linkittyvien ruumiillisuuden tulkintojen tarkastelussa.

Asiasanat: liikuntakasvatus, opetussuunnitelma, ruumiillisuus, kehollisuus, diskurssianalyysi

ABSTRACT

Kaivosari, A., Kokko, A.K. & Korhonen, T. 2023.
Discursive interpretations of embodiment in physical education curricula. *Liikunta & Tiede* 60 (1), 95-102.

The concept of embodiment is surrounded by a wide range of discussions in different disciplines. Although the realization of different forms of embodiment has been studied at least to some extent, at the level of physical education practices, there has been less research on the curricula. This article aims to examine different interpretations of embodiment and its varying discursive emphases in basic education curricula. Our data consist of the curricula for physical education between 1970 and 2014. The purpose of this study is to increase the understanding of the rifts of discourse about embodiment that curriculum texts present and produce and how different interpretations are emphasized in the curricula. In our analysis, we applied Foucauldian discourse analysis.

The article complements previous research by demonstrating how the Finnish curricula are structured in a more multivoiced way than before. We identified five discourses from the data: a standardized body, a controlled body, an individual body, an experience-producing body, and a relating body. Identifying multivoiced discourses not only builds a bridge between different approaches but also sheds light on the fruitfulness of the multidisciplinary approach in examining the interpretations of embodiment linked to physical education.

Keywords: physical education, curriculum, embodiment, discourse analysis

JOHDANTO

Liikuntakasvatusta ohjaavien opetussuunnitelmien ja niissä rakentuvien diskurssien on todettu olevan merkittävässä roolissa siinä, miten ruumiillisuus liikuntakasvatuksessa ymmärretään (mm. Aartun ym. 2022; Berg 2010; Oliver & Kirk 2016, 310; Pot ym. 2018). Opetussuunnitelmat itsessään ovat kuitenkin olleet vain harvoin ruumiillisuuden tulkintoihin liittyvien tutkimusten kohteena (Berg 2010; Webb ym. 2008). Tässä tutkimuksessa tarkastelemme erilaisia ruumiillisuuden tulkintoja perusopetuksen liikuntakasvatuksen opetussuunnitelmateksteissä. Tarkastelussa ovat mukana kaikki 1970-luvun peruskoulu-uudistuksen jälkeiset opetussuunnitelmat.

Keskustelua ruumiillisuudesta on käyty viimeisten vuosikymmenten aikana eri tieteenalojen piirissä. Ruumiillisuuteen kytkeytyvä keskustelu juontaa juurensa ennen antiikin aikaa alkaneesta ja ranskalaisen filosofin Rene Descartesin (1596–1650) lopullisesti muotoilemasta mielen ja ruumiin erillisyyttä korostaneesta filosofiasta. Nykyiset käsitykset ruumiillisuudesta pyrkivät purkamaan tätä kahtiajakoa vallan, kulttuuristen tapojen ja kokemusten näkökulmiin nojaten niin yksilön kuin yhteiskunnan tasolla (Aartun ym. 2022; Levin 2008; Parviainen 2020; Wehrle 2016).

Filosofinen keskustelu käsitteiden keho ja ruumis ympärillä paikantuu saksan kielen sanoihin *körper* ja *leib*, joihin viitattaessa kiinnitytään usein saksalaisen filosofin Edmund Husserlin (1859–1938) ajatteluun (ks. esim. Krüger 2010; Heinämaa 2002, 278). Tutkijat käyttävät *körper/leib* käsiteparista suomen kielellä valtaosin vastinetta *ruumis/keho*. Näin käännettynä ruumis (*körper*) ymmärretään biologiseksi ja somaattiseksi yksilön tahdosta riippumattomaksi organismiksi ja keho (*leib*) koetuksi ja tajunnalliseksi omaksi kehoksi (ks. tarkemmin esim. Parviainen 2016; 2020). Kuitenkin käsite *leib* on toisinaan käännetty eläväksi tai eleyksi ruumiiksi ja *körper* puolestaan kuolleeksi ruumiiksi tai muuksi elottomaksi materiaiksi (esim. Heinämaa 1996, 79, 2002, 278; Värri 2004, 47–48). Samoin kuin kehon ja ruumiin myös kehollisuuden ja ruumiillisuuden käsitteitä käytetään tutkimuksesta ja tieteenalasta riippuen hieman eri tavoin. Joissain yhteyksissä ne mielletään toistensa synonyymeiksi, mutta toisinaan niiden suhdetta on kuvattu myös ristiriitaisiksi ja jännitteisiksi (mm. Heinämaa 1996; Krüger 2010; Parviainen 2020). Tässä tutkimuksessa käytämme ruumiillisuuden käsitettä, jonka monisyistä rakentumista tutkimuskontekstissamme avaamamme seuraavien kappaleiden yhteydessä.

Liikuntakasvatuksen tutkijat ovat inspiroituneet tutkimaan ruumiillisuutta lähtökohtaisesti kahdesta teoreettisesta suunnasta: foucault’laisesta ja fenomenologisesta (Aartun ym. 2022; Shilling 2010; Parviainen 2020). Nämä varsin erilaiset mutta toisiaan täydentävät suuntaukset ovat keskeisiä sen suhteen, miten kehollisuus ja ruumiillisuus ymmärretään ja käsitteellistetään (Parviainen 2020).

Suomalaisen liikuntakasvatuksen piirissä on yleensä foucault’laiseen teoriaan sitouduttaessa käytetty ruumiillisuuden käsitettä. Ranskalaisen filosofin Michel Foucault’n (1926–1984) valtakäsityksiin sitoutunut tutkimus lähestyy ruumiillisuutta normalisoinnin ja hallinnan näkökulmista: kuinka liikuntakasvatukseen kytköksissä olevat yhteiskunnalliset ja ruumiiseen paikantuvat normit ja niiden kautta tapahtuva hallinta rakentuvat (mm. Berg 2010; Kirk 2002; Markula & Pringle 2006; Webb ym. 2008). Vallan tarkastelun kohteena ovat olleet muun muassa kulttuurin luomat sukupuolittuneisuuden ja kapeiden

ruumiiseen kohdistuvien ihanteiden vaatimukset ja niistä vapautuminen (mm. Azzarito & Solmon 2009; Berg 2010; Kirk 2002; Oliver & Kirk 2016; Schubring ym. 2021). Lisäksi ruumiin normittamisen on osoitettu rakentuvan erityisen vahvasti terveyteen ja fyysiseen suorituskykyyn tähtäävien odotusten varaan (mm. Kirk 2002; Webb ym. 2008).

Fenomenologiseen katsontakantaan sitoutuneet tutkijat ovat puolestaan kiinnittyneet kehollisuuden käsitteeseen ja pyrkineet löytämään uusia liikkumisen tapoja merkityksellisten kokemusten ja kehotietoisuuden avulla (Aartun ym. 2022; Nyberg 2014). Kehollista kokemuksellisuutta on lähestytty tukeutuen muun muassa ranskalaisen filosofin Maurice Merleau-Pontyn (1908–1961) ajattelusta kumpuavaan fenomenologiaan (mm. Siljamäki ym. 2016; Standal 2017; Stolz 2013). Tämä suomalaisessa liikuntakasvatuksen tutkimuksessa kehofenomenologiaksi nimetty näkökulma on keskittynyt kehotietoisuuden lisäämiseen ja kehon kokemukselliseen havainnointiin sekä kehon, tajunnan ja ympäristön moniaistisen yhteen kietoutumisen tarkasteluun (ks. Kujala & Marttila 2018; Siljamäki ym. 2016).

Ymmärtääksemme ruumiillisuuden moniäänistä diskursiivista rakentumista peruskoulun liikuntakasvatuksen opetussuunnitelmissa tukeudumme diskurssien tulkinnassa avoimeen mutta samalla edellä kuvatut teoreettiset – toisilleen ristiriitaisetkin – tulokset tunnistavaan tutkimusotteeseen (ks. Kirk 2002; Levin 2008; Shilling 2010; Wehrle 2016). Ymmärrämme ruumiillisuuden erilaisia näkökulmia mukaansa sallivaksi käsitteeksi, jossa sen tulkinnat paikantuvat niin biologis-fysiologiseen ja materiaaliseen kuin myös normittavaan, kokemukselliseen ja aistimukselliseen ruumiskäsitykseen. Tarkennamme teoreettista viitekehystämme tulosluvussa, jossa käymme vuoropuhelua empiirisen aineistomme ja ruumiillisuuden teorioiden välillä.

TUTKIMUSTEHTÄVÄ, -MENETELMÄT JA -AINEISTOT

Tavoitteenamme tässä tutkimuksessa on tavoittaa niitä kielenkäytön tapoja, joilla ruumiillisuutta perusopetuksen opetussuunnitelmissa diskursiivisesti rakennetaan. Tutkimuskysymyksemme määrittyvät seuraavasti: 1) Millaista käsitystä ruumiillisuudesta perusopetuksen liikuntakasvatuksen opetussuunnitelmatekstit edustavat ja tuottavat? 2) Miten erilaiset käsitykset ruumiillisuudesta painottuvat vuosien 1970–2014 välillä sijoittuvien opetussuunnitelmatekstien tarkastelussa?

Tutkimusaineistomme koostuu perusopetuksen opetussuunnitelmien (1970, 1985, 1994, 2004 ja 2014) liikuntakasvatuksen osioista, ja se edustaa suomalaisen peruskoulun opetussuunnitelmaperinnettä sen koko historian ajalta. Vaikka opetussuunnitelman laatimisesta on vuodesta 1985 lähtien vastannut lähtökohtaisesti Opetushallitus, kuuluu prosessiin myös kommenttikierros, jossa järjestöillä tai yksityishenkilöillä on mahdollista kommentoida valmisteilla olevaa suunnitelmaa (ks. tarkemmin Säily ym. 2021). Näin ollen opetussuunnitelmien voidaan katsoa ainakin pyrkivän edustamaan laajempaa kuin pelkästään Opetushallituksen muodostamien työryhmien äänialaa.

Tavoittaaksemme ruumiillisuuden tulkintojen moniäänisyyttä nojaamme tutkimuksemme metodologisissa ratkaisuisa sosiaaliseen konstruktionismiin (Gergen 1997; ks. myös Khan & MacEachen 2021). Kiinnittymisemme ohjaa meitä näkemään opetussuunnitelmatekstien paitsi edustavan aikakautensa käsityksiä ruumiillisuudesta myös osallistuvan uudenlaisten ruu-

miällisuskäsitysten tuottamiseen (Khan & MacEachen 2021). Tarkastelemme opetussuunnitelmatekstejä diskursiivisesti rakentaen analyysimme virallisten dokumenttiaineistojen käsitelylle otollisesti soveltuvan foucault’laisen diskurssianalyysin varaan (Husa 1995). Määritämme tutkimuksessa diskurssin foucault’laisittain opetussuunnitelmateksteissä ilmeneväksi ruumiillisuuden merkityksellistämisen tavaksi, joka muodostuu samanlaisia merkitysrakenteita kantavien lausumien joukosta (Foucault 2005, 107–108). Foucault’laiselle diskurssianalyysille tyypilliseen tapaan keskitymme tässä tutkimuksessa tarkastelemaan diskurssien rakentumista erityisesti niiden välisiä dynaamisia ja jännitteisiä suhteita analysoiden (Foucault 2005, 107–108; Husa 1995).

Menetelmällisesti foucault’lainen analyysi ei ole tiukkarajainen vaan rakentuu aina tapauskohtaisesti (Khan & MacEachen 2021). Analysoimme diskursseja tutkimuskysymysten suunnassa kahdessa vaiheessa. Ensimmäisessä vaiheessa tunnistimme aineistosta siellä esiintyvät diskurssit niiden tuottamisen tapoja ja keskinäisiä dynaamisia suhteita analysoiden. Diskursiiviselle analyysille tyypilliseen tapaan induktiivisesti edenneessä aineiston tarkastelussa analyysiyksikkönä toimi ruumiillisuutta erilaisten latausten kautta merkityksellistävää lausuma (ks. Foucault 2005, 108). Tunnistimme teksteistä

yhteensä 1054 lausumaa. Lausumia yhteen kokoavan analyysin kautta muodostimme aineistosta ensin 38 ruumiillisuuteen paikantuvaa latauksellista merkityksellistämisen tapaa, joita aloimme yhdistää kokoaviksi diskursseiksi. Määritimme ja nimesimme aineiston ja teoreettisten näkökulmien vuoropuhelun pohjalta viisi ruumiillisuutta eri näkökulmista tuottavaa diskurssia, joista kaksi jakautui kahteen alatasen diskurssiin (Taulukko 1).

Toisessa vaiheessa tarkastelimme diskurssien esiintymisen painotuksia tunnistamalla ajassaan dominoivia ja toisaalta marginaaliin jääviä diskursseja. Määrällisessä tarkastelussa analysoimme diskurssien esiintymistä eri vuosien opetussuunnitelmateksteissä sekä yksittäisten diskurssien esiintymisen että diskurssien välisten painotuserojen näkökulmasta (ks. Foucault 2005, 46–58; Husa 1995; Khan & MacEachen 2021). Suhteutimme diskurssikohtaisten lausumien osuudet kunkin vuoden opetussuunnitelmateksteissä kyseisen vuoden lausumien kokonaismäärään (Taulukko 1). Laadullisessa diskurssien painotusten tarkastelussa analysoimme diskurssien muotoutumista, vahvistumista ja muuntumista. Lisäksi analysoimme diskurssien välisiä suhteita eri vuosien opetussuunnitelmateksteissä kysymällä, miten diskurssit vahvistavat, haastavat ja uudistavat toisiaan (Husa 1995; Khan & MacEachen 2021).

Taulukko 1. Ruumiillisuutta tuottavat diskurssit ja niiden esiintyminen eri vuosien opetussuunnitelmissa. Lausumien määrä suluissa, jonka alla vuoden kokonaislausumamäärään suhteutettu prosenttiosuus.

Ruumiillisuutta tuottavat diskurssit:		Eri vuosien opetussuunnitelmat				
		1970	1985	1994	2004	2014
Normitettu ruumis	Terve ja toimintakykyinen ruumis terveyteen, taitavuuteen, sekä suoritus- ja työkykyisyyteen sidottu ruumis	(110) 26	(43) 38,7	(20) 24,1	(24) 27,9	(64) 18,3
	Kulttuurisesti normitettu ruumis kulttuurisiin normeihin, kuten puhtauteen, raittuteen ja sukupuoleen sidottu ruumis	(10) 2,4	(26) 23,4	(6) 7,2	(4) 4,7	(3) 0,9
Hallittu ruumis	Luokiteltu ruumis ulkoapäin arvioitu, tarkkailtu ja mitattu ruumis	(31) 7,3	(2) 1,8	(1) 1,2	(1) 1,2	(4) 1,1
	Kuuliainen ruumis yksilön aktiivisen ja vastuullisen itsekontrollin kautta hallittu ruumis	(111) 26,2	(26) 23,4	(23) 27,7	(32) 37,2	(115) 32,9
Yksilöllinen ruumis hyväksyty ja itsemääräytyvä, luova, ilmaiseva ja vapaa ruumis		(81) 19,1	(5) 4,5	(9) 10,8	(12) 14	(53) 18
Kokemuksia tuottava ruumis aistiva, tunteva ja kokeva ruumis		(50) 11,8	(4) 3,6	(9) 10,8	(2) 2,3	(49) 14
Liittyvä ruumis maailmaan suuntaava ja toisiin ruumiisiin liittyvä havaitseva ruumis		(31) 7,3	(5) 4,5	(15) 18,1	(11) 12,8	(52) 14,9
Lausumien määrä (yht. 1054)		(424)	(111)	(83)	(86)	(350)
prosenttien summa		100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

TULOKSET

Tunnistimme opetusuunnitelmateksteistä yhteensä viisi diskurssia: normitettu ruumis, hallittu ruumis, yksilöllinen ruumis, kokemuksia tuottava ruumis ja liittyvä ruumis. Näistä normitetun ruumiin ja hallitun ruumiin diskurssit jakaantuvat kumpikin kahteen alatasoon diskurssiin (ks. Taulukko 1).

Sekä määrällisen että laadullisen tarkastelun kautta dominoiviksi diskursseiksi määrittyvät normitetun ja hallitun ruumiin diskurssit. Näissä diskursseissa yksilön ruumiillisuus rakentuu ulkoapäin määritettyjen tavoitteiden ja havainnoinnin kohteeksi asettumisen kautta. Ruumiillisuudesta tuotetaan kuitenkin myös hyvin toisenlaista kuvaa yksilöllisen, kokemuksia tuottavan ja liittyvän ruumiin diskursseissa, joissa yksilö toimii myös itse aktiivisena havainnoijana ja ruumiillisuutensa määrittäjänä. Vaikka nämä elettyä ja koettua ruumiillisuutta rakentavat diskurssit jäävätkin dominoivien diskurssien varjoon ja osittain myös mukautuvat niihin, eivät ne kuitenkaan jää täysin marginaaliin. Erityisesti viimeisimpiin opetusuunnitelmateksteihin tultaessa ne kasvattavat näkyvyyttään. Avaamme seuraavissa luvuissa tarkemmin opetusuunnitelmateksteistä tunnistamiamme ruumiillisuutta tuottavia diskursseja, niissä tapahtuvia muutoksia sekä diskurssien välisiä dynaamisia suhteita tutkimusaineiston ajallisissa kontekstissa.

Normitettu ruumis

Normitetun ruumiin diskurssi rakentuu kuvauksista, joissa yksilön ruumiillisuudelle kohdistetut odotukset määräytyvät ulkoapäin (ks. Kujala & Marttila 2018; Parviainen 2020). Ulkoapäin tapahtuva ruumiin normittaminen peilautuu Foucault'n (2000, 39–40) tulkintaan ruumiista yhteiskunnallisen vallan kohteena. Ruumista normittavat kuvaukset jakautuvat diskurssin sisällä kahteen alatasoon diskurssiin: terveen ja toimintakykyisen ruumiin sekä kulttuurisesti normitetun ruumiin diskurssiin.

Terveen ja toimintakykyisen ruumiin diskurssissa liikunta asemoituu välineeksi yhteiskunnallisesti ihanteellisen ja toivotun ruumiillisuuden tavoittelussa. Toivottu ruumiillisuus paikantuu usein lopulta yksilön sen hetkiseen mutta erityisesti tulevaisuuden työkykyisyyteen. Työkykyisyyden tavoittelu on vuosien 1970 ja 1985 teksteissä suoraan kuvattuna ja niistä välittyy tulevaisuuteen tähyävä katse, esimerkiksi seuraavan kouluvoimistelulle määritetyn sisällön osoittamaan tapaan: *“Koti- ja työpaikkavoimistelun harjoittaminen jonkun tunnetun pikkusävelmän pohjalta”* sekä *“tarkoituksen mukaisten nosto- ja kantoasentojen opettaminen, jossa yhteydessä puhutaan vartalon lihasten voiman kehittämisestä ja selän rappeutumislmiöiden estämisestä”* (POPS 1970, 297). Vaikka vuoden 1985 opetusuunnitelmassa fyysiseen työkykyyn liittyviä kuvauksia ei enää näy, teksteihin ilmestyy työkykyisyyttä opiskeluvireyden kautta tavoitteleva puhe: *“Liikunta voi olla myös tärkeä koulutyön ja kouluyhteisön kannalta. Se voi lisätä opiskeluvireyttä ja parantaa oppimistuloksia muissa aineissa”* (POPS 1994, 107).

Pääsääntöisesti terveen ja toimintakykyisen ruumiin diskurssi rakentuu kuitenkin fyysisten ominaisuuksien ja motoristen taitojen kehittämisen sekä fyysisen terveyden ylläpitämisen kuvauksista. Diskurssin dominoiva asema rakentuu kuvauksissa, joissa esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn tavoite nostetaan muiden liikuntakasvatuksen tavoitteiden ohi seuraavan lainauksen osoittamaan tapaan: *“— edellä mainittu huomioon ottaen voidaan peruskoulun liikuntakasvatuksen päätavoitteeksi asettaa 1) fyysisen kunnon ylläpitäminen ja ke-*

hittäminen, mikä välitavoitteina tarkoittaa verenkiertoelimistön kuntoa, lihaksiston voimaa ja kestävyyttä, nivelistön liikkuvuutta” (POPS 1970, 289).

Ajallisessa tarkastelussa terveen ja toimintakykyisen ruumiin diskurssia rakentava työkykyisyyteen tähtäävä fyysisen kunnon ja terveyden värittämä, liikuntaa välineellistävä puhe hiljalleen vaimenee, kun taas motoristen taitojen harjaannuttamista korostava puhe vahvistuu. Diskurssi esiintyy myöhäisemmissä kuvauksissa myös aiempaa useammin toisiin, vastakkaisiinkin diskursseihin mukautuen. Esimerkiksi seuraavassa aineistositaatissa mukautuminen yksilöllisyyttä korostavaan leikillisyyteen vaimentaa diskurssin dominoivaa otetta: *“Opetus toteutetaan leikinomaisesti kannustavassa ilmapiirissä ja se etenee motorisista perustaidoista kohti lajitaitoja”* (POPS 2004, 246).

Kulttuurisesti normitetun ruumiin diskurssi on esiintyvyydeltään melko pieni diskurssi ja se hiipuu loppupuolen teksteihin tultaessa marginaaliseen asemaan. Kehon puhtauteen ja raittiuteen sekä kansalliseen liikuntakulttuuriin ja sukupuolta myötäilevään liikuntaan kannustavaa ja ohjaavaa, diskurssia rakentavaa puhetta esiintyy vuosien 1970 ja 1985 opetusuunnitelmateksteissä verrattain useasti (ks. Hakala & Kujala 2015). Vuosien 1994 ja 2004 teksteissä diskurssi esiintyy muuttaman kerran ja vuoden 2014 teksteistä se katoaa kokonaan.

Puhtauteen ja raittiuteen liittyvä ruumiillisuuden tulkinta rakentuu teksteissä erityisesti liikuntakasvatukseen 1985 ja 1994 vuosien opetusuunnitelmissa sisältyneen terveyskasvatuksen tavoite- ja sisältökuvauksissa. Esimerkiksi vuoden 1985 opetusuunnitelmassa yhdeksännen luokan sisällöiksi luetellaan *“nuori ja huumeet sekä huumaavat aineet, tilanneraittius, alkoholin käytössä huomioon otettavat seikat, tupakoitsijaksi kehittyminen sekä tupakkalain keskeinen sisältö”* (POPS 1985, 187). Ruumiin sukupuolittuneisuus, joka aikaisemmissa liikuntakasvatuksen ruumiillisuutta tarkastelleissa tutkimuksissa on ollut korostuneesti esillä (mm. Azzarito & Solmon 2009; Oliver & Kirk 2016; Schubring ym. 2021), esiintyy erityisen vahvasti vuoden 1985 teksteissä, joissa myös oppiaineen sisällöt on määritetty erikseen kummallekin sukupuolelle. Vaikka jyrkästi sukupuolittuneet ruumiillisuuden kuvaukset hiipuvat opetusuunnitelmateksteistä ajan saatossa, esiintyy vielä vuoden 2004 opetusuunnitelmassa sukupuolia erotteleva puheta: *“Vuosisuokkien 5–9 liikunnanopetuksessa tulee ottaa huomioon tässä kehitysvaiheessa korostuvat sukupuolten erilaiset tarpeet sekä oppilaiden kasvun ja kehityksen erot”* (POPS 2004, 247).

Normitetun ruumiin diskurssi ilmentää kokonaisuudessaan Foucault'n käsitystä ruumiista diskursiivisesti rakentuvana ja yhteiskunnallisesti normitettuna vallan käytön kohteena (Foucault 1998, 99; Wehrle 2016). Normien taustalla on tunnistettavissa yhteiskunnallinen tavoite hyödyllisen ruumiillisuuden tuottamisesta, mikä paikantuu tässä tutkimuksessa paitsi yksilön työkykyisyyteen ja tuottavuuteen myös kulttuurisesti suotavaan ruumiillisuuteen (Foucault 1998, 100–102, 2000, 39).

Hallittu ruumis

Hallitun ruumiin diskurssi mukautuu edellä kuvattuun normitetun ruumiin diskurssiin. Siinä missä normitettu ruumis rakentuu ruumiillisuudelle kohdistetuista odotuksista, rakentuu hallitun ruumiin diskurssi kuvauksista, joilla normiodotuksiin vastaamista pyritään varmistamaan. Hallitun ruumiin diskurssi jakautuu kahteen alatasoon diskurssiin. Luokitellun ruumiin diskurssissa ruumiin tarkkailu ja arviointi tapahtuu ulkoapäin,

kun se kuuliaisien ruumiin diskurssissa rakentuu yksilön itse-tarkkailun varaan. Luokitellun ruumiin diskurssi on esiintyvyydeltään kuuliaisien ruumiin diskurssia selvästi pienempi ja lisäksi sen näkyvyys ajallisessa tarkastelussa hiipuu.

Luokitellun ruumiin diskurssille leimallinen ulkoinen tarkkailu kuvastuu opetussuunnitelmateksteissä luokitteluna, jota todennetaan mittaamalla, arvioimalla, tarkkailemalla sekä asettamalla yksilöt kilpailemaan toisiaan vastaan. Ruumiillinen dokumentointi ja järjestykseen asettaminen on tyypillinen tapa valjastaa yksilöt toimimaan normalisoitujen ihanteiden suunnassa (Foucault 1998, 102). Yksilön poikkeama normaalista on helppoa todentaa datan avulla, jota myös koulun liikuntakasvatuksessa on eri aikoina erilaisin menetelmin kerätty. Samalla kun yksilön normaalia kasvua ja kehitystä seuraava mittaaminen nähdään sinänsä yksilöä suojaavana ja tukevana toimintana, voidaan se nähdä myös yksilöä alistavana ja stigmatisoivana. Normalisoinnin kautta tullaan aina määrittäneeksi myös käsitys epänormaalista, jonka piiristä yksilöä ohjataan ja kannustetaan pyrkimään kohti normaaliksi määritettyä, ihanteellista ruumiillisuutta. (Foucault 2000, 249.)

Ulkoapäin yksilön ruumiillisuutta arvioiva luokittelun ruumiin diskurssi esiintyy lähestulkoon pelkästään vain ensimmäisessä, vuoden 1970 opetussuunnitelmassa, jossa sen näkyvyys on kuitenkin varsin suuri. Luokiteltu ruumis rakentuu erilaisia testaamisen tapoja määrittävistä ja arvioivaa katsetta sisältäneistä kuvauksista (ks. Berg 2010, 137). Kuvauksissa korostuu toisaalta dataan ja dokumentointiin perustuva normittava vertailu mutta toisaalta myös yksilöä suojaava näkökulma, esimerkiksi seuraavaan tapaan: “Vertailu standardoitujen mittauksen tulostuloksi antaa opettajalle näkemystä oman oppilaskokouksen kehityksestä verrattuna laajempaan kokonaisuuteen. Arviointi ei saa kuitenkaan muodostua yksittäisen oppilaan osoittamiseksi toisia huonommaksi” (POPS 1970, 310). Vuosien 1985–2004 teksteissä luokitellun ruumiin diskurssi esiintyy vain muutamina yksittäisinä mainintoina, mutta se nostaa hieman osuuttaan viimeisimmässä, vuoden 2014 opetussuunnitelmassa, fyysisen toimintakyvyn seurantarjestelmä Move!-en liittyvien kuvausten myötä.

Kuuliaisien ruumiin diskurssi, jonka nimesimme Foucault’n (2000, 186–187) *docile body* -käsitteen mukaan, saavuttaa opetussuunnitelmateksteissä luokitellun ruumiin diskurssia merkittävästi vahvemman aseman kasvattaen lisäksi näkyvyyttä aineiston loppuosaan tultaessa. Ruumiin tarkkailu ja hallinta toteutuu diskurssissa yksilön oman arvioinnin kautta itsensä kontrolloimisena. Oppilaan itsekontrollin vahvistamista kuvataan teksteissä erääksi merkittävimmistä liikunnanopetuksen tehtävistä esimerkiksi näin: “Oppilaan aktiivisen roolin vahvistaminen on yksi keskeisimmistä opetuksellisista periaatteista. — Oppilaita totutetaan osallistumaan oppituntien ja koulun muun liikuntatoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen siten, että he peruskoulun loppupuolella kykenevät ottamaan vastuun sekä omasta liikkumisestaan, että toimimaan ryhmänä ilman opettajan näkyvää kontrollia” (POPS 1994, 111).

Foucault kuvaa itseään kontrolloivien yksilöiden omaksuvan kuuliaisesti normitettuja käsityksiä ruumiillisuudesta ja muokkaan ruumistaan niiden suunnassa ylläpitäen näin yhteiskunnallisesti suotuisan, taloudellisesti hyödyllisen ruumiillisuuden tuotannon jatkuvuutta (Foucault 1980, 158–159, 2000, 276–277). Kuuliainen ruumis on tottelevainen ja odotuksiin vastaava. Sen voi kuvata muotoutuvan jatkuvasti taitavammaksi, voimakkaammaksi ja parannelluksi versioksi itsestään. Jatkuva muotoutuminen ei kuitenkaan pidä sisällään luovaa ja mielikuvituksellista, ainutlaatuisiksi yksilöiksi tuleamista, vaan sitä

ohjaavat pelkästään yhteiskunnalliset, ulkoapäin ennalta määritetyt normit. (Foucault 2000, 186–187; Wehrle 2016.) Yhteiskunnallisten normien omaksuminen perustuu Foucault’n mukaan viimekädessä yksilön näennäisesti vapaaseen valintaan ja on siksi hyvin tehokasta (Foucault 1980, 158, ks. myös Bergroth 2020, 51, 77; Parviainen 2020). Kuuliaisien ruumiin diskurssi ikään kuin mukauttaa emansipatoriset yksilöllisen ja kokemuksia tuottavan ruumiin diskurssit osaksi omaa puhetaapaansa vahvistaen näin entisestään dominoivaa asemaansa, kuten tämä vapauteen nojaava esimerkki osoittaa: “*Telinevoimistelun suunnittelu vaatii huolellista valmistamista etukäteen ja oppilaiden totuttamista vastuuseen ja vapaaehtoiseen kuriin alusta lähtien*” (POPS 1970, 307).

Diskurssi rakentaa ihanteellista kuvaa yksilöstä, joka sitoutuu kehonsa toimintakyvystä huolehtimiseen vastuullisesti mutta samalla valppaasti erilaisia vaaroja välttämällä (ks. Berg 2010, 144, 153; Webb ym. 2008). Liikuntakasvatukselle eri vuosien opetussuunnitelmateksteissä asetettu keskeinen tavoite, liikunnallisen elämäntavan omaksuminen, näyttyy diskurssin kuvauksissa konkreettisenä itsehallinnan kautta saavutettavana lopullisena päämääränä. Edellä kuvattu itsekontrolliin pohjaava kuuliaisuus rakentuu vuosien 1994–2014 opetussuunnitelmissa vahvasti myös oppiaineen tavoitekuvauksissa. Esimerkiksi vuoden 1994 opetussuunnitelmassa tavoitteiksi määritetään muun muassa, että “*oppilas – oppii harrastamaan liikuntaa säännöllisesti ja omaksuu myönteisen asenteen liikuntaan – oppii tarkkailemaan, kehittämään ja ylläpitämään omaa fyysistä ja psyykkistä toimintakykyään – edistyy sääntöjen noudattamisessa ja itsensä tuntemisessa – oppii turvalliset liikuntatavat – osaa toimia hengenpelastus- ja ensiaputilanteissa sekä liikkua turvallisesti maaliikenteessä ja vesillä*” (POPS 1994, 107–108).

Vuoden 1994 opetussuunnitelmateksteistä alkaen diskurssissa korostuu aikaisempia tekstejä merkittävästi enemmän edellisessäkin aineistositaatissa esiintynyt itsetuntemuksen ja kehon tiedostamisen kautta saavutettava itsehallittu ja kuuliainen ruumiillisuus. Näissä kuvauksissa kuuliaisien ruumiin diskurssi mukauttaa kokemuksia tuottavan ruumiin diskurssin itseenä valjastaen näin ollen kokemuksellisuuden omien tarkoituksien käyttöön.

Foucault ei väitä, että hallitun ruumiin tai edellisessä luvussa kuvatun normitetun ruumiin diskurssin kautta tuotettu “yhteiskunnallinen ruumis” odotuksineen ja ihanteineen olisi sinänsä vääränlainen tai haitalliseksi tulkittava. Onhan sen tavoitteena esimerkiksi tämän aineiston kontekstissa turvata yksilön kiinnittymistä terveen ja toimintakykyisen ruumiin vaalimiseen ja sitä kautta onnellisemman elämän elinolojen mahdollistamiseen. Foucault’n kritiikki ei kohdistukaan suoranaisesti diskurssien sisältöihin, vaan siihen tapaan, joilla dominoivan aseman saavuttaneet diskurssit alistavat ja ahtaavat yksilösubjekteja yhteen muottiin heidän vapauttaen riistäen ja samalla toiseutta tuottaen (Foucault 2000, 39).

Yksilöllinen ruumis

Yksilöllisen ruumiin diskurssi asetuu vastadiskurssiksi edellä kuvatulle normitetun ja hallitun ruumiin diskurssille. Sen rakentama käsitys ruumiista ei paikannu ylhäältä tuotettuihin normiodotuksiin eikä se pyri ohjaamaan kehollisuutta mihinkään ennalta määritettyyn suuntaan tai muottiin. Ruumiin vapaus erilaisista normeista korostuu luovan, ilmaisevan, kokeilevan ja leikkilisen liikkumisen kuvauksissa, joita esimerkiksi vuoden 2014 opetussuunnitelman oppiaineen tehtävän kuvauksessa tuodaan esiin seuraavasti: “*Liikunta tarjoaa mahdolli-*

suuksia iloon, keholliseen ilmaisuun, osallisuuteen, sosiaalisuuteen, rentoutumiseen, leikinomaiseen kisailuun –” (POPS 2014, 148). Kuten aineistositatista voidaan huomata, kuvauksissa liikkuminen on myös tulkittavissa itseisarvoiseksi toiminnaksi, jolta puuttuu välineellinen hyödyllisyyden tavoittelu.

Diskurssissa korostuu usein myös omaa ruumiista ja liikkumista koskeva itsemääräämisoikeus, joka todentuu erityisesti valinnan vapauden, osallistavien työtapojen ja suunnitteluun osallistumisen kuvauksissa. Itsemääräytyvyyttä esiin tuovat kuvaukset saattavat vaikuttaa rinnastuvan osittain kuuliaisen ruumiin diskurssissa ilmeneviin itsekontrollin kuvauksiin, joissa myös korostuu yksilön aktiivinen ja aloitteellinen toimijuus. Tulkitsemme kyseiset ruumiillisuuden tulkinnat kuitenkin toisilleen vastakkaisiksi puhetaivoiksi itsekontrollin kohdistuessa johonkin normiodotukseen ja itsemääräytyvyyden puolestaan ollen niistä vapaa.

Yksilöllisen ruumiin diskurssia tuotetaan nimensä mukaisesti kuvauksissa, joissa tuodaan esiin jokaisen liikuntakasvatukseen osallistuvan oppilaan yksilöllisyyttä ja sen huomioimisen tärkeyttä. Yksilöllisyys näyttäytyy opetussuunnitelmateksteissä yksilön ainutlaatuisuuden tunnustavana puheena. Kuvaukset itsensä hyväksymisestä sekä omanarvontunnon, itsetunnon ja positiivisen fyysisen minäkuvan rakentumisesta ovat esillä ensimmäisen kerran vuoden 1994 opetussuunnitelmateksteissä. Vuoden 2014 opetussuunnitelmassa liikunnan opipaineen tehtävän kuvauksessa nostetaan heti ensimmäisessä lauseessa esiin muiden keskeisten tehtävien ohella oman kehon hyväksymisen merkitys: *”Liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon”* (POPS 2014, 148, 273, 433).

Äärimmillen vietyä yksilöllisyyden ja toisaalta myös vapauden todentuminen ilmenee opetussuunnitelmatekstien kuvauksissa, joissa kuvataan opetuksesta vapauttamisen perusteita: *”Tanssien ja tanhujen opetuksesta tulee vapauttaa ne, joiden vanhemmat ovat kirjallisesti pyytäneet tätä koulun johtajalta”* (POPS 1970, 308). Liikuntakasvatuksen toiminnasta osittain tai kokonaan vapauttamista voidaan kuitenkin tulkita pikemminkin turhan kapeiden normiodotusten kuin ruumiillisuutta aidosti vapauttavien lähtökohtien näkökulmasta. Vapauttamisen kuvaukset kohdistuvat ainoastaan ensimmäiseen, vuoden 1970 opetussuunnitelmaan. Sen sijaan ruumiin vapauttamisen puheen korvaa ja myös syrjäyttää yksilöllistä tukemista korostava puhe, joka ilmestyy vasta viimeisimpään, vuoden 2014 opetussuunnitelmaan. Vuosiluokkien 1–2 oppimisen tukemisen ja arvioinnin kuvauksissa korostuu muun muassa oppilaiden yksilöllisyyden huomioon ottaminen sekä motoristen oppimisvaikeuksien ja yksilöllisten kehitystarpeiden tunnistaminen ja tukeminen (POPS 2014, 149–150).

Kokemuksia tuottava ruumis

Kokemuksia tuottavan ruumiin diskurssissa ymmärrys ruumiillisuudesta ei rakennu edellisten diskurssien tavoin kehon ominaisuuksien tai toimintojen varaan, vaan tulkinta siirtyy ruumiin kokemukselliseen olemukseen. Diskurssissa tulkinta määrittäytyykin sen kautta, miten ruumiillisen toiminnan myötä yksilössä ja hänen ruumiissaan herää erilaisia tuntemuksia. Tuntemukset ja niiden värittämät kokemukset jättävät puolestaan jälkensä ihmisen ruumiiseen – sen kokemiseen ja siinä elämiseen (ks. Parviainen 1995, 2).

Kokemuksia tuottavan ruumiin diskurssi peilautuu fenomenologiseen tulkintaan ruumiillisuudesta. Tässä ruumiin ja mielen yhteen kietoutumiseen nojaavassa ontologiassa ruu-

miellisuus nähdään koko ihmisyyden keskeisenä olemuksena; ruumis muodostaa sidoksen yksilön ja maailman välille. Ruumiissa ei vain asuta, vaan siinä eletään, koetaan ja kohdataan maailma (Merleau-Ponty 1962/1978, 148; ks. myös Heinämaa 2002, 280). Fenomenologinen käsitys ruumiista rakentuu normitetun ruumiin ja hallitun ruumiin diskurssihin nähden vastakkaisista puhetaivoista. Omaan koettuun ja elettyyn ruumiiseen on suora ja välitön yhteys ilman oletetun ulkopuolisen katseen lähtökohtaista läsnäoloa (ks. Kujala & Marttila 2018).

Opetussuunnitelmateksteissä kokemuksellisuus ilmenee pääosin erilaisten liikunnan tuottamien kokemusten ja elämysten, kuten onnistumisen, ilon ja mielihyvän merkityksen korostamisena. Kokemuksellisuus ilmenee kaikkien vuosien opetussuunnitelmateksteissä ollen kaikkein vahvimmin esillä kuitenkin vuoden 2014 opetussuunnitelmassa, jossa se liitetään tavoitekuvaustenkin tasolla myös suoraan omaan ruumiiseen: *”Huolehdiä siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevydestä ja yhteisöllisyydestä”* (POPS 2014, 274, 434).

Kokemuksia tuottavan ruumiin diskurssi esiintyy usein yhdistettynä muihin diskurssihin. Kokemuksellisuus tuodaan usein esiin liikuntaan sosiaalistamisen mahdollistavana lähtökohtana, jolloin se mukautuu dominoiviin normitetun ja hallitun ruumiin diskurssihin. Esimerkiksi kuuliaisen ruumiin diskurssiin kokemuksellisuus mukautuu vuoden 1970 opetussuunnitelmassa seuraavasti: *”Koska jatkuvaa liikuntaharrastusta voidaan pitää oppimisen tuloksena, on tärkeää, että tämän tavoitteen suunnassa tapahtuu vahvistamista, ts. toiminta koetaan miellyttävänä”* (POPS 1970, 293). Toisaalta kokemuksellisuus saavuttaa toisinaan itseisarvoisen aseman, jolloin myönteiset kokemukset näyttäytyvät myös eräänä liikuntakasvatuksen päämäärinä, kuten vuoden 2014 opetussuunnitelman esimerkki osoittaa: *”Iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä autetaan myönteisten tunteiden kokemista, jotka vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä”* (POPS 2014, 275, 435).

Liittyvä ruumis

Siinä missä edellä esitettyjen diskurssien ruumiillisuuden tulkinnat rakentuvat havainnon kohteena olemisen ja toisaalta havainnoilta vapaan ruumiillisuuden kautta, nähdään liittyvän ruumiin diskurssissa yksilö ruumiillisena toimijana itse aktiiviseksi havaintojen tekijäksi. Kyseisessä ruumiillisuuden tulkinnassa yksilön intentionaalisuus suuntautuu omasta ruumiista maailmaa kohti. Diskurssissa kuvastuu varsin konkreettisesti fenomenologisen ruumiillisuuden tulkinnan keskeinen ajatus maailmassa olemisesta ja siihen kiinnittymisestä, joka tapahtuu nimenomaan ruumiin kautta. Merleau-Ponty (1962/1978, 206) kuvaa ruumiin aistien ja kyvyn liikkua tarjoavan yksilölle mahdollisuuden olla osa maailmaa, ymmärtää, rakentaa ja muuttaa sitä sekä liittyä myös toisiin ruumiisiin (ks. myös Heinämaa 1996, 81–82, 2002, 282; Kuhmonen 1995, 181; Väri 2004, 49). Ruumiinfenomenologinen tulkinta rakentuu näin ollen pikemminkin ruumiillisuuden tarjoamien mahdollisuuksien kuin sille esitettyjen normiodotusten varaan. Ruumiillisuuden kautta mahdollistuva maailmaan suuntautuminen kuvastuu hyvin seuraavassa esimerkissä: *”Liikunta erityispiirteineen voi tarjota muista aineista poikkeavan ja usein sosiaalisesti ja emotionaalisesti väritetyn tavan hahmottaa maailmaa”* (POPS 1994, 110).

Opetussuunnitelmateksteissä tulkinnat liittyvästä ruumiista rakentuvat yleisesti maailmaan suuntautumisen mutta erityisesti ja painokkaammin toisten ruumiiden kohtaamisen kuva-

uksissa. Merleau-Ponty (1993, 17–20) kuvaa ruumiillisuuden rakentuvan pohjimmiltaan aina kaksisuuntaisesti yksilön kiinnityksessä maailmaan yhtä aikaa havaittavana ja havaitsevana oliona. Erilaisissa ympäristöissä liikkueensa yksilö pystyy havainnoimaan ympäröivää maailmaa ja tulee hahmottaneeksi sen aina uudenaikaisista näkökulmista. Samalla juuri ruumiillisuus biologian, fysiologian ja aistimellisuuden yhdyntymänä mahdollistaa liikkumisen ja havainnoinnin, johon koko ihmisen maailmassa oleminen perustuu (Merleau-Ponty 1993, 17–19). Esimerkiksi seuraavassa suunnistukseen liittyvässä aineistositauksissa kuvastuu ympäristön merkityksen avartuminen, joka todentuu yksilön ja maailman yhteen kietoutumisessa: *“Opetuksen yhteydessä pidetään huolta, ettei viljelyksiä vahingoiteta eikä asuntojen rauhaa häiritä ja että luonnon-suojelulliset näkökohdat joka suhteessa otetaan huomioon”* (POPS 1970, 305).

Ihmisten välinen ruumiillinen, kaksisuuntaisessa suhteessa todentuva kohtaaminen, jonka Merleau-Ponty (1962/1978, 454) kuvaa olevan oleellinen osa ihmisyyttä, on aineistossa näkyvästi esillä ja sen osuus kasvaa ajallisessa tarkastelussa. Toisaalta se esiintyy painokkaasti ja näkyvästi jo ensimmäisessä, vuoden 1970 opetussuunnitelmassa, jossa yhteiseen työskentelyyn liitetään erityisen vahvasti seuraavan esimerkin osoittamalla tavalla myös kasvatuksen eettinen ulottuvuus: *“Oppilaille tulisi osoittaa, että sosiaalisen vuorovaikutuksen jatkumiselle on välttämätöntä, että myös toisten yksilöiden tarpeet otetaan huomioon”* (POPS 1970, 294).

Viimeisimmässä, vuoden 2014 opetussuunnitelmassa ruumiillista kohtaamista kuvastava sosiaalinen toimintakyky on yhdessä fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn kanssa keskeinen oppiaineen tavoitteita ja arviointia määrittävä osa-alue: *“T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelämään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen. T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä kantamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista”* (POPS 2014, 274, 434). Huomionarvoista on myös se, että määrittäessään omiksi erillisiksi tavoitteikseen ja arvioinnin kohteikseen, toisten kohtaaminen saavuttaa itseisarvoisen aseman ilman, että yhteistoiminnasta saadut hyödyt valjastettaisiin vain fyysisen toimintakyvyn kehittämisen välineiksi. Liittyvän ruumiin diskurssin voidaankin tässä suhteessa katsoa nousevan haastamaan dominoivia normitetun ja hallitun ruumiin diskursseja.

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tunnistaa erilaisia ruumiillisuuden tulkintoja ja tarkastella niiden diskursiivista rakentumista vuosien 1970–2014 perusopetuksen liikuntakasvatuksen opetussuunnitelmateksteissä. Opetussuunnitelmien tarkastelu aineistolähtöisellä otteella ja toisaalta keskenään varsin erilaisiin ruumiillisuuden teorioihin peilaten osoittautui hedelmälliseksi tavaksi tavoittaa aineiston moniäänisyys. Samalla kun aikaisempi tutkimus on alleviivannut yksipuolista ja normittavaa liikuntakasvatuksen keskusteluissa ja myös opetussuunnitelmissa ilmenevää käsitystä ruumiillisuudesta (Azzarito & Solmon 2009; Berg 2010; Kirk 2002; Webb ym. 2008), voidaan havaintoamme opetussuunnitelmien hiljalleen moniastuvista ruumiillisuuden tulkintoista pitää foucault’laisen emancipatorisen tutkimusintressin näkökulmasta myönteisenä.

Dominoiviksi diskursseiksi rakentuivat kaikissa opetussuunnitelmissa (1970–2014) normitetun ja hallitun ruumiin diskurssit. Normitettu ja hallittu tulkinta ruumiista tuottaa ruumiin

lähtökohtaisesti sille ulkoapäin esitettyjen odotusten kautta. Samalla kuitenkin kasvavissa määrin erityisesti viimeisimmän opetussuunnitelman 2014 tulkinnoissa ruumiillisuutta tuotettiin myös täysin päinvastaisesti yksilöllisen ruumiin ja kokemuksia tuottavan ruumiin diskursseissa (ks. myös Kujala & Marttila 2018; Siljamäki ym. 2016).

Tunnistamiemme ruumiillisuutta tuottavien diskurssien luonne osoittautui analyysin myötä varsin dynaamiseksi: diskurssit elävät vahvistaen, haastaen tai uudistaen toisiaan. Tämänkaltainen diskurssien monivaihteisempi tunnistaminen ja niiden ristiinkin avautuva liikehdintä avaa uudenlaisia näkökulmia ruumiillisuuden ymmärtämiseen liikuntakasvatuksen kentällä. Vaikka esimerkiksi yksilöllisen ruumiin ja kokemuksia tuottavan ruumiin diskurssit monipuolistavat opetussuunnitelmien ruumiillisuuden diskursiivista näköalaa, eivät ne automaattisesti asetu haastamaan normitetun ja hallitun ruumiin diskurssien dominoivaa asemaa. Sen sijaan dominoivat diskurssit voivat esimerkiksi itsemääräytyvyyteen tukeutuen naamioitua yksilöllisen ruumiin diskurssin taakse samalla dominoivaa asemaansa entisestään vahvistaen.

Tutkimuksemme vahvistaa aikaisemman kirjallisuuden korostamaa foucault’laisen ja kokemuksellisten näkökulmien yhdistämisen hedelmällisyyttä ruumiillisuuden diskurssien tulkinnoissa (mm. Levin 2008, 166–167; Shilling 2010; Wehrle 2016). Analyysimme kuitenkin myös avartaa diskursiivista näköalaa aikaisempaa kaksijakoista tarkastelua moniäänisempiin suuntiin: viimeisimmässä opetussuunnitelmissa voitiin tunnistaa orastavia viitteitä yksilöön itseensä kääntyvän katseen rinnalle hiljalleen rakentuvasta liittyväksi ruumiiksi nimetystä vastadiskurssista. Liittyvän ruumiin diskursiivisessa tulkinnassa käsitys laajenee ruumiin tarkkailun tasolta kaksisuuntaiseen maailmaan liittymiseen (ks. Parviainen 2020). Tämä tarkoittaa sitä, ettei tarkkailu kohdistu joko yksilön tai yhteiskunnan suunnasta pelkästään kohti yksilöä, vaan samalla yksilö aktiivisesti suuntautuu kohti avartuvaa maailmaa. Nähdäksemme juuri tämänkaltainen kaksisuuntaisuus ja sen kautta avautuva monivaihteinen ymmärrys ruumiillisuudesta auttaa näkemään liikuntatunnille osallistuvan oppilaan kokonaisvaltaisessa, myös eri diskurssien läpi heijastuvassa valossa (Merleau-Ponty 1962/1978, 206; 1993, 17; ks. myös Kuhmonen 1995, 206).

Kansainvälisessä liikuntakasvatuksen keskustelussa tällaista hienosyisempää, erilaisia katsontakantoja ja tieteenaloja yhdistävää tarkastelua on tehty muun muassa 2000-luvulla keskusteluun nousseen *physical literacy* -käsitteen (Pot ym. 2018; Whitehead 2001) ympärillä. Käsite yhdistää motivaation, kyvykkyyden, tietoisuuden, kokemuksellisuuden ja merkityksellisuuden näkökulmia tuoden ne moniäänisen ruumiillisuutta rakentavan sommitelman alle (Durden-Myers ym. 2020). Suuntaus on myös huomioitu tuoreessa lukion opetussuunnitelman tukimateriaalissa (LOPS 2021). Vaikka kyseinen käsite ei ole vielä rantautunut perusopetuksen opetussuunnitelmaan, analyysimme osoittaa, että myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet ovat siirtäneet hiljalleen kohti monivaihteisempaa ruumiillisuuden tulkintaa.

Opetussuunnitelmat opetustyötä ohjaavina asiakirjoina luovat perustaa sille, minkälaisen tulkintojen varaan koulun liikuntakasvatus rakentuu (mm. Aartun ym. 2022). Ei siis ole yhdentekevää, millaisia ruumiillisuutta tuottavia diskursseja opetussuunnitelmatestit pitävät sisällään. Tutkimuksemme kautta avautuva näköala täydentää aikaisempaa tutkimusta rakentamalla monivaihteisempaa käsitystä ruumiillisuudesta suomalaisen liikuntakasvatuksen perusopetuksen opetussuun-

nitelmissä. Tämän kaltaisen kehityskulun takaamiseksi opetussuunnitelmia laativien työryhmien monitieteisyyttä tulisi jatkossakin vaalia. Tutkimuksemme antaa myös eväitä opetussuunnitelmatyöhön osallistuville toimijoille tiedostaan paitsi erilaisten ruumiillisuuden tulkintojen merkitys opetussuunnitelmatekstien taustalla myös oma kiinnostumisensä niihin.

Tutkimus avaa myös väyliä jatkotarkastelulle. Monivivahteisuuden avautuminen ruumiillisuuden tulkinnoissa tarjoaa uusia mahdollisuuksia opetussuunnitelmien tulkintaan myös käytännön tasolla. Kutsummekin tutkijoita mukaan suuntaamaan katsettaan seuraavaksi kasvatuksen ja koulutuksen käytänteisiin: miten koulutuksen käytännön toimijat, kuten oppilaat, opettajat ja opettajaopiskelijat tulkitsevat ruumiillisuutta paitsi opetussuunnitelmissa myös liikuntakasvatuksen moninaisissa käytänteissä.

Aineistot

- POPS 1970. Peruskoulun opetussuunnitelmakomitean mietintö II. Oppiaineiden opetussuunnitelmat. Komiteamietintö 1970: A5. Helsinki: Kouluhallitus.
- POPS 1985. Perusopetuksen opetussuunnitelma 1985. Helsinki: Kouluhallitus.
- POPS 1994. Perusopetuksen opetussuunnitelma 1994. Helsinki: Opetushallitus.
- POPS 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelma 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- POPS 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014. Helsinki: Opetushallitus.

Lähteet

- Aartun, I. Walshet, K. Standal, Ø.F. & Kirk, D.** 2022. Pedagogies of embodiment in physical education – a literature review. *Sport, Education & Society* 27 (1), 1-13.
- Azzarito, L. & Solmon, M.** 2009. An investigation of students' embodied discourses in physical education: A gender project. *Journal of Teaching in Physical Education* 28 (2), 173-191.
- Berg, P.** 2010. Ruumis on sielun peili? Liikuntakasvatus minän hallintana. Teoksessa: K. Komulainen, S. Keskitalo-Foley, M. Korhonen & S. Lappalainen (toim.) *Yrittäjyyskasvatus hallintana*. Tampere: Vastapaino, 124-155.
- Bergroth, H.** 2020. Paradoxes of therapeutic self-tracking assemblages in everyday life. Turun yliopisto. Turun yliopiston julkaisuja 522. Väitöskirja.
- Durden-Myers, E.J. Meloche, E.S. & Dhillon, K.K.** 2020. The embodied nature of physical literacy: Interconnectedness of lived experience and meaning. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 91 (3), 8-16.
- Foucault, M.** 1980. *Power/knowledge: Selected interviews & other writings 1972-1977*. Brighton: Harvester Press.
- Foucault, M.** 1998. *Seksuaalisuuden historia. Tiedontahto, nautintojen käyttö, huoli itsestä* (suom. K. Sivenius). Helsinki: Gaudeamus.
- Foucault, M.** 2000. *Tarkkailla ja rangaista* (suom. E. Nivanka). Helsinki: Otava.
- Foucault, M.** 2005. *Tiedon arkeologia* (suom. T. Kilpeläinen). Tampere: Vastapaino.
- Gergen, K.J.** 1997. *Realities and relationships. Soundings in social construction*. USA: Harvard University Press.
- Hakala, L. & Kujala, T.** 2015. The ethos of sport as a silent partner in PE curricula. *World Studies in Education* 16 (2), 69-80.
- Heinämaa, S.** 1996. *Ele, tyyli ja sukupuoli: Merleau-Pontyn ja Beauvoirin ruumiinfilosofia ja sen merkitys sukupuolikielitykselle*. Helsinki: Gaudeamus.
- Heinämaa, S.** 2002. *Loogisista tutkimuksista ruumiinfilosofiaan*. Teoksessa: I. Niiniluoto & E. Saarinen (toim.) *Nykyajan filosofia*. Helsinki: WSOY, 261-301.
- Husa, S.** 1995. "Foucault-lainen metodi". *Niin & Näin* 3, 42-48.
- Khan, T.H. & MacEachen, E.** 2021. Foucauldian discourse analysis: Moving beyond a social constructionist analytic. *International Journal of Qualitative Methods* 20, 1-9.
- Kirk, D.** 2002. The social construction of the body in physical education and sport. Teoksessa: A. Laker (toim.) *The sociology of sport and physical education: An introductory reader*. London: Routledge, 79-91.
- Krüger, H.P.** 2010. Persons and their bodies: The Körper/leib distinction and Helmuth Plessner's theories of ex-centric positionality and homo absconditus. *The Journal of Speculative Philosophy* 24 (3), 256-274.
- Kuhmonen, P.** 1995. Merleau-Pontyn fenomenologia. Teoksessa: T. Laine ja P. Kuhmonen (toim.) *Filosofinen antropologia. Ihmisen kokonaisuutta etsimässä*. Jyväskylä: Atena, 163-215.
- Kujala, T. & Marttila, M.** 2018. "Aika ikään kuin pysähtyy" – Opiskelijoiden kehollisia kokemuksia. *Liikunta & Tiede* 55 (2-3), 88-93.
- Levin, J.** 2008. *Bodies and subjects in Merleau-Ponty and Foucault: Towards a phenomenological/poststructuralist feminist theory of embodied subjectivity*. Pennsylvania State University. Väitöskirja.
- LOPS 2021 tukimateriaali**. Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-jatutkinnot/liikunnan-lops-2021-tukimateriaali> (luettu 20.3.2022).
- Markula, P. & Pringle, R.** 2006. *Foucault, sport and exercise*. New York: Routledge.
- Merleau-Ponty, M.** 1962/1978. *The phenomenology of perception*. London: Routledge.
- Merleau-Ponty, M.** 1993. *Silmä ja mieli* (suom. K. Pasanen). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Taide.
- Nyberg, G.** 2014. Exploring "knowings" in human movement: The practical knowledge of pole-vaulters. *European Physical Education Review* 20 (1), 72-89.
- Oliver, K. & Kirk, D.** 2016. Transformative pedagogies for challenging body culture in physical education. Teoksessa: C.D. Ennis (toim.) *Routledge handbook of physical education pedagogies*. London & New York: Routledge, 307-318.
- Parviainen, J.** 1995. Tanssiteoksen kehollisuus. Kehollisuuden ja tanssiteoksen olemuksesta. *Niin & Näin* 4, 33-37.
- Parviainen, J.** 2016. Keho tietää, kertoo ja kehittää itsetuntemusta. *Liikunta & Tiede* 53 (2-3), 10-15.
- Parviainen, J.** 2020. *Ruumiillinen ihminen*. Teoksessa: E. Aaltola ja V. Hänninen (toim.) *Ihminen kaleidoskoopissa*. Helsinki: Gaudeamus, 190-206.
- Pot, N. Whitehead, M.E. & Durden-Myers, E.** 2018. Physical literature from philosophy to practice. *Journal of Teaching in Physical Education* 37 (3), 1-6.
- Shilling, C.** 2010. Exploring the society-body-school nexus: theoretical and methodology issues in the study of body pedagogics. *Sport, Education and Society* 15 (2), 151-167.
- Siljamäki, M. Kalaja, M. Perttula, J. & Kokkonen, M.** 2016. Lähtökohtana holistinen kehollisuus: koululiikunnan uudet tuulet. *Liikunta & Tiede* 53 (1), 40-46.
- Schubring, A. Bergentrot, H. & Barker, D.** 2021. Teaching on body ideals in physical education: a lesson study in Swedish upper secondary school. *Curriculum Studies in Health and Physical Education* 12 (3), 232-250.
- Standal, Ø.F.** 2017. *Phenomenology and pedagogy in physical education*. London & New York, Routledge.
- Stolz, S.A.** 2013. Phenomenology and physical education. *Educational Philosophy and Theory* 45 (9), 949-962.
- Säily, L. Huttunen, R. Heikkinen, H. Kiilakoski, T. & Kujala, T.** 2021. Designing education democratically through deliberative crowdsourcing: the case of the Finnish curriculum for basic education. *Journal of Curriculum Studies* 56 (6), 841-856.
- Värri, V.-M.** 2004. *Hyvä kasvatus – kasvatus hyvään*. Dialogisen kasvatuksen filosofinen tarkastelu erityisesti vanhemmuuden näkökulmasta. 5. painos. Tampere: Tampere University Press.
- Webb, L. Quennerstedt, M. & Öhman, M.** 2008. Healthy bodies: construction of the body and health in physical education. *Sport, Education & Society* 13 (4), 353-372.
- Wehrle, M.** 2016. Normative embodiment. The role of the body in Foucault's genealogy. A phenomenological re-reading. *Journal of the British Society for Phenomenology* 47 (1), 56-71.
- Whitehead, M.E.** 2001. The concept of physical literature. *European Journal of Physical Education* 2, 127-138.



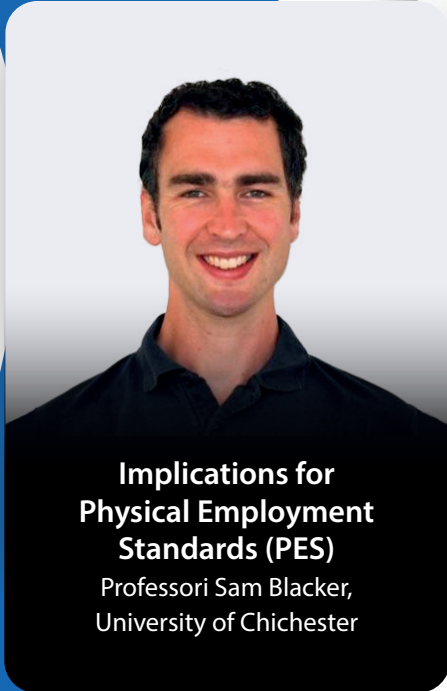
KUNTOTESTAUS- PÄIVÄT

29.–30.3.2023 | Arcada AMK, Helsinki

Turvallisuusalojen testaaminen

Useimmissa turvallisuusalojen ammateissa vaaditaan hyvää fyysistä toimintakykyä vaihtelevissa ympäristöissä ja olosuhteissa. Kuntotestauskäytäntöjä ja työkykyä tukevia liikuntasuosituksia määrittävät yhä useammin tehtäväkohtaiset vaatimukset. Mitä ja miksi testataan vuonna 2023?

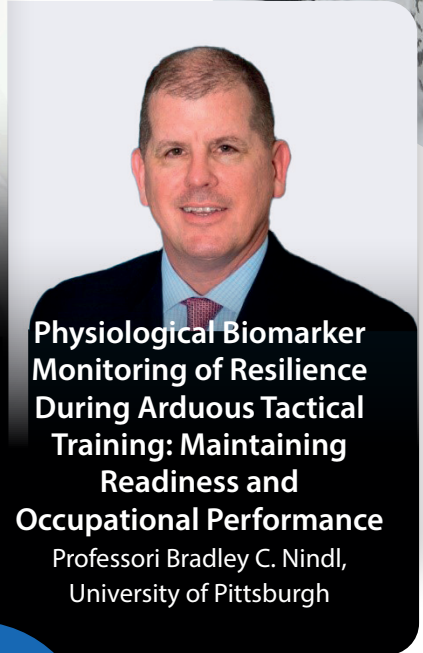
Tule keskustelemaan ja päivittämään tietosi turvallisuusalojen testaamisesta Kuntotestauspäiville 29.–30.3.2023. Tapahtuma järjestetään Arcada ammattikorkeakoulun kampuksella Helsingissä. Tapahtumaan voi osallistua myös etäyhteydellä.



**Implications for
Physical Employment
Standards (PES)**
Professori Sam Blacker,
University of Chichester



**Physical Fitness
Assessments &
Evidence-Based Training
in Tactical Populations**
Professori Rob Orr,
Bond University



**Physiological Biomarker
Monitoring of Resilience
During Arduous Tactical
Training: Maintaining
Readiness and
Occupational Performance**
Professori Bradley C. Nindl,
University of Pittsburgh

**Alan
huippu-
puhujia!**

**Osallistu
etänä tai
tule paikan
päälle!**

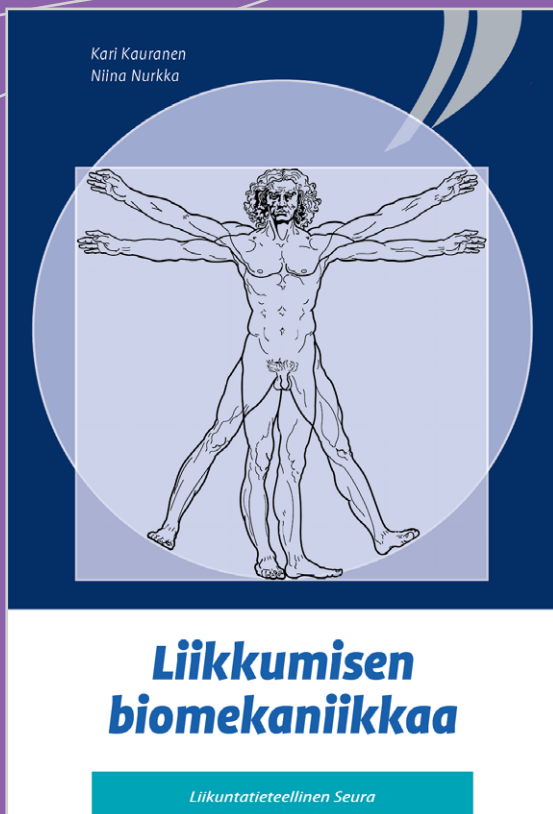
**Katso koko ohjelma ja ilmoittaudu
mukaan viimeistään 9.3.2023:
www.lts.fi/tapahtumat/ktp23**



Ensimmäinen suomenkielinen kuormitusfysiologian oppikirja

Miten fyysisen rasitus ja harjoittelu vaikuttavat elimistöön?
Kuormitusfysiologian tietous ja keskeiset tutkimustulokset yksissä kansissa.

Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 176
Hinta 60 euroa + toimituskulut
Myynti: tiedekirja.fi



Uusinta tietoa biomekaniikasta suomeksi

Biomekaniikan tutkimus on edistynyt ja mittausteknologia kehittynyt viime vuosina merkittävästi. Ymmärrys biomekaniikasta on tämän ansiosta täydentynyt.
Liikkumisen biomekaniikkaa tarjoaa alan uusimman tiedon suomeksi ammattilaisille ja opiskelijoille.

Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 177
Hinta 75 euroa
Myynti: tiedekirja.fi

Molemmat teokset saatavana myös e-kirjana: www.ellibs.com

E-kirjojen hinnat: Kuormitusfysiologia 40 €
Liikkumisen biomekaniikkaa 55 €