

Liikunta & Tiede

Urheiluseura
on
yhteiskunnassa
korvaamaton

Teivo Teivainen:
*Politiikka
alkanut
muistuttaa
urheilua*

Liikunta-
suositukseen
yltäminen lihottaa
palkkapussia

teema: Seuratoiminta

JARI KUPILA
jari.kupila@lts.fi

Seuratyön unohtunut merkitys

URHEILU- JA LIIKUNTA-VÄKI koittaa löytää uusia perusteita sille, miksi yhteiskunnan tulisi tukea niitä. Toisaalta halutaan huippu-urheilu kuntoon, koska sillä olisi niin paljon suomalaisuutta piristäviä ja innostavia vaikutuksia. Toisaalta korostetaan perusliikunnan merkitystä kansanterveydelle ja -taloudelle.

Tämä sinänsä perusteltu puhe on samalla johtanut liikuntakulttuurin näkemiseen hieman rajautuneesti. Siinä kun on muitakin arvoja kuin pelkkä liike ja sen tuoma hyvinvointi.

Etenkin yksi asia unohtuu liian usein. Sille on vaikea laskea euromääräistä arvoa, sitä ei voi laittaa excel-taulukkoon. Se on näkymätön, mutta tärkeä.

Koitetaanpa hahmottaa näkymätön historian kautta. Urheilun historiassa on tapa muistaa menneitä suurvoittoja ja kiehtovia persoonia. Harvemmin miettään mikä merkitys on ollut sillä, että maassa on jo yli vuosisadan ajan ollut kattava paikallisten urheiluseurojen verkosto.

Aika moni seura on tuottanut jonkin yksittäisen näkyvän huippuhetken, moni useampiakin, mutta kaikkien seurojen perusarkei on sittenkin ollut lähinnä arkista seuratyötä, paikallisten ihmisten yhteistä yritystä tehdä yhteisestä todellisuudestaan hieman miellyttävämpi, antoisampi, innostavampi – ja tarjota nuorisolle reittiä kasvaa itsestään ja muista vastuunsa ottavia aikuisia.

Toisinaan on onnistuttu paremmin, toisinaan huonommin, mutta kun seura on jaksettu koko ajan pyörittää, se on tuonut tekijöilleen elämänsisältöä ja opettanut heitä toimimaan yhteisönä – siis luonut kulttuuria siitä, miten eri taustoista tulevat ihmiset voivat yhteisesti hoitaa yhteistä asiaa.

On opittu perustelemaan, keskustelemaan. On opittu olemaan erimielisiä ja sovittelemaan, kohtaamaan tosiasioita



ja luovimaan niiden kanssa yhdessä. Ihan sama onko seura ollut iso tai pieni, prosessi on ollut sama.

Tämä urheilussa ja muissa kansanliikkeissä syntynyt toimintakulttuuri synnytti aikoinaan Suomeen kansalaisyhteiskunnan. Se syntyi Euroopan takapajulan Venäjään kuuluneessa suuriruhtinaskunnassa, irrallaan virallisesta poliittisesta valtakoneistosta. Se ei olisi onnistunut ilman kansanliikkeitä, yhtenä niistä urheilua.

Suomalaisuutta ei luotu sodissa. Se luotiin laulamista, soittamista, näyttelemistä, raittiutta, palokuntatoimintaa, nuorisoseuratoimintaa, valistustoimintaa ja urheilutoimintaa edistäneellä järjestötoiminnalla. Muualla Venäjän imperiumissa kuin Suomessa sekä pienemmässä mitassa Virossa, Latviassa ja Liettuaassa tätä ei tapahtunut, ei ole tapahtunut vielä tänään. Suomessa ja Baltiassa se tapahtui ennen kuin maat olivat edes itsenäisiä.

Kun puhumme urheilun ja liikunnan tarpeesta, olisi hyvä muistaa tämä. Toimiva urheiluseura on paikka, jossa eri taustoista tulevat paikalliset ihmiset voivat paitsi kohdata toisiaan, myös toimia keskenään ja kokea olevansa yhteisellä asialla, vaikka monesta asiasta erimielisiä oltaisiinkin. Sellaisia kohtaamisia, suomalaisuutta kasassa pitäviä ja erilaisia kuplia purkavia tilanteita, ei ajassamme liikaa ole. Urheiluseurassa niitä syntyy, ja seuroja on yhä tuhansia.

Mikään Nato ei tätä maata pelasta, jos emme pidä huolta siitä, että tänne jatkossakin kasvaa erimielisinäkin yhteisen päätöksen muovaamiseen oppineita kansalaisia. Niitä kasvaa parhaiten urheilun kaltaisissa paikoissa, joissa erilaiset ihmiset voivat samanlaisissa verkkareissaan unohtaa hetkeksi arkiroolinsa ja -tittelinsä sekä keskittyä yhdessä siihen, että saavat seuransa pyörimään niin kuin sen pyöriä pitää. ♦

Kuva: Juha Laitalainen

Liikunta & Tiede

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,
Annu Kaivosari, 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:

Grano Oy, Vaasa

Tilaukset:

puh: 010 778 6600
sähköposti: toimisto@lts.fi
Kestotilaus: 50 € / Vuositilaus: 55 €

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

62. vuosikerta
ISSN-L 0358-7010

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 uutiskirje noin
kerran kuukaudessa. 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:



2 PÄÄKIRJOITUS

Seuratyön unohtunut merkitys

Jari Kupila

4 JOUKO KONTULASTA

Mokkapalat pelastavat Suomen

Jouko Kokkonen

5 AJASSA

9 VÄITÖSUUTISET

11 POLTTOPISTEISSÄ

Yksilölliset liikuntavasteet – totta vai tarua?

Arto Hautala

24 LÄHIKUVASSA

Minttu Korsberg: ”Meidän pitää uskaltaa liikunnassakin unelmoida isosti”

Jouko Kokkonen

27 TUTKIMUSUUTISIA

Lääketiede: Eero Haapala

Psykologia: Hanna-Mari Toivonen

Yhteiskuntatieteet: Outi Aarresola

Pedagogiikka: Annu Kaivosari

Terveystieto: Kristiina Ojala

POHDITTUA

84 Ilman vapaaehtoisia seurat eivät toimisi

Matias Häkkinen

85 Pidetään kaikki mukana

Taneli Haara

87 Miten kehittää kotikuntoutuksen ja liikuntatoimen yhteistyötä?

Virpi Hyytiäinen, Jenni Lehti & Kari Kauranen

88 Lähihoitajakoulutus voi edistää väestön liikkumista

Anne-Elina Jokisalo, Miia Länsitie & Ira Jeglinsky-Kankainen

89 EMERITA IHMETTELEE

Urheilun suuri murros – kuinka käy vapaaehtoisen seuratoiminnan?

Birgitta Kervinen

92 ARVIOITUA

82 STADION 50 VUOTTA SITTEN

Sukupuolten tasa-arvoa liikuntaan



VERTAISARVIOITUA

101 Qatarin MM-jalkapallon studiölähetykset

Vesa Kortelainen, Antti Laine & Mihály Szeróvay



Kannen kuva: Tikkakoskelaisen hiihtäjälupauksen **Kalle Tossavaisen** seura on Hollolan Urheilijat-46. Hän harjoittelee usein Jyväskylän Laajavuorella valmentaja **Pertti Huotarin** ohjauksessa. Kalle on saavuttanut useita nuorten SM-mitaleita. Hän on edustanut Suomea talvella 2024 nuorten talviolympiapäivillä Etelä-Korean Pyeongchangissa ja nuorten pohjoismaiden mestaruuskisoissa Viron Otepäässä. Tällä kaudella Kalle on voittanut jo kaksi nuorten SM-kultaa. Hän edusti Suomea Euroopan nuorten olympiafestivaaleilla Georgian Bakurianiassa helmikuussa 2025.

Kuva: Juha Laitalainen

12 Teivo Teivainen:

Politiikka muuttumassa urheilun kaltaiseksi speksaakkeliksi

Jouko Kokkonen

15 Urheilun ja liikunnan sokea piste

Jari Kupila

18 Kuntoilutrendit 2025: Teknologia valtaa alaa

Kasper Salin

20 Liikuntamahdollisuudet paljon urheilutapahtumia tärkeämpiä kuntien vetovoimatekijöinä

Ari Karimäki, Jan Norra, Sara Turunen & Ilari Leskelä

TEEMA: Seuratoiminta

34 Toimintaympäristön muutokset haastavat seurojen toimintaa

Pasi Koski

38 Palkkatyö osana seuratoiminnan ammattimaistumista

Kati Lehtonen, Samuli Oja & Matti Hakamäki

42 Vad gör de annorlunda?

Susanna Luikka

45 Kortteliliiga – lahtelainen erikoisuus

Jouko Kokkonen

48 Neljäs sektori – käyttämätön voimavara suomalaisessa liikuntakulttuurissa

Titta Kontro

51 Spontaneista käytännöistä kohti kielitietoista liikuntakulttuuria

Eva Rönkkö

54 Soveltava liikunta seuratoiminnassa

Nina Peltonen

58 Reippaasta Pelicansiin

– suomalaisten urheiluseurojen nimet

Lasse Hämäläinen

60 Vanhempien ja valmentajan tuki tärkeää nuorten seuraosallistumisen jatkumiselle

Katja Rinta-Antila

64 Vuoden 2024 liikuntalääketieteellinen tutkimus

68 Eläköitynyt Esko Ranto – urheiluvaikuttamista kuudella vuosikymmenellä

Jouko Vuolle

72 Maltillisella teholla saa maltillisia kestävyystuloksia

Pekka Matomäki

76 Suositusten mukainen liikkuminen voi tuottaa merkittäviä yhteiskuntataloudellisia hyötyjä

Hanna Junttila

80 Hypoksialeirin hyötyjen pidentäminen ja optimointi

Juha E. Peltonen

90 Komea kattaus – urheilukirjavuosi 2024

Matti Hintikka

JOUKO KONTULASTA IHMETTELEE Suomen eloa ja maailmanmenoa itähelsinkiläisen lähiön näkökulmasta. Minut keksi Lasse Lehtinen, joka kirjoitti Iltasanoissa 6.11.2017, että "sananvapauden ritari on kadun mies tai nainen, 'Jouko Kontulasta', jolta käydään kysymässä kaikkea maan ja taivaan väliltä".



Kuva: Juha Laitainen

Mokkapalat pelastavat Suomen

ERILAIISIIN URHEILUSEUROJEN TAPAHTUMIIN talkoolaisina osallistuville hymähdellään yhä herkemmin. Hölmöjä ovat, kun tekevät ilmaista työtä, voisihan tuon vaivan kuitata helpommin verkkopankin kautta. Ja mikä tyhmintä, kierrättävät omia rahojaan ostamalla kahvia, makkaraa ja mokkapaloja. Pystyisihän tuon ulkoistamaan vaikka kahvila-autolla liikkuvalla yrittäjälle.

Harva meistä pysähtyy miettimään, että mokkapalojen leipomisessa ja myymisessä ei ole pääasiassa varainhankinta. Mokkapalojen tekijä on pienellä panoksellaan osa yhteisöä. Tapahtuman myyntikatosten ja -pöytien kasaamiset tuovat ihmiset yhteen yhteisen tavoitteen hyväksi. Sama koskee mitä tahansa talkoita, joissa ihmiset tekevät asioita yhdessä työ- ja perheroolistaan irrallaan.

Itse asiassa mokkapalojen leipojat ja makkaran grillaaajat tekevät työtä Suomen hyväksi. Kuulostaa taatusti idealistiselta. Mutta onko se sitä? Ja mitä liikunnan kansalaistoiminnan kuihtuminen merkitsisi Suomelle?

Yksistään lompakkovetoisena seuratoiminnan olemus muuttuu. Suhteesta seuraan tulee puhdas asiakassuhde. Vielä kauemmas yhteisöllisyys karkaa, jos liikuntapalvelutuotteita tarjoaisivat lapsille ja nuorille vain yritykset. Tämä kasvatkaisi pienestä pitäen yhteiskuntamalliin, jossa maailma pyörii vain palveluja ostamalla ja asiakassuhteita solmimalla. Minusta ei kuitenkaan ole pahitteeksi, jos uudet sukupolvet oppivat, että tekemistä voi määrittää muukin kuin yksistään raha.

Vapaaehtoistoiminta esitetään usein uhrauksena, joka on jotenkin itseltä pois. Toinen kliseinen kuva seuratoimijasta kertoo pyyteettömästä puuhastelijasta. Kumpikaan ei vastaa seura-arjen todellisuutta. Seuroissa toimii monenlaisia ihmisiä, jotka joutuvat sovittamaan toiveitaan ja tavoitteitaan osaksi kokonaisuutta.

Minusta seuratouhussa – sanan myönteisessä mielessä – saa ja pitää olla riittävästi väljyyttä. Sanon senkin, että liike-elämästä ja julkishallinnosta valunut strategiapuhe sekoittaa pahimmillaan seuratoimintaa. Liikunta ja urheilu on tekemistä, ei organisaatiokaavioita, joita meistä moni saa tuijottaa ihan tarpeeksi työelämässään.

Olen osallistunut aikuisiällä, oikeastaan viisikymppisesä lähtien, aktiivisesti kolmen urheiluseuran toimintaan – Viipurin Urheilijoiden (VU), FC Kontun ja Helsingin Palloseuran (HPS). Jokaisessa seurassa olen saanut puuhastella yhtä ja toista – ja nähä liikuntaa ja urheilua sisältäpäin.

VU:n toimintaan lähdin tyttäreni kera. Harjoituksissa avitin valmentajia tarpeen mukaan. Toimitsijana olen muun muassa lanannut pituushypyn alustulopaikkaa, liputtanut yliastumisia keihäspaikalla, ottanut käsiaikoja kaiken varalta, ohjannut osanottajia juoksutapahtumissa ja jakanut osanot-

tomitaleita Helsinki City Maratonilla yhdessä juniorien kanssa. Pari kertaa pääsin kuuluttajaksi.

FC Kontuun lähdin poikieni mukana. Pyörin pitkään epävirallisena huoltajana, kunnes viisi vuotta sitten uskaltauduin valmennusryhmään. Turnaus- ja pelimatkoja on vuosien mitaan kertynyt aika monta. Kontupäivillä olen useamman kerran kuuluttanut. Hallitalkoisiin olen osallistunut mukana aina kun olen päässyt. Lumitöitäkin on tullut tehtyä Jakomäen hallilla ja Kurkimäen kentällä.

HPS:n aikuisfutisryhmässä olen enimmäkseen vain liikkunut mukavassa porukassa. Jokunen vuosi sitten laadin soitto-listaehdotuksen pikkujouluihin, joihin en edes itse päässyt. Sadan esittäjän kirjo ulottui **Nina Hagenista Jaakko Teppoon**. Ja olen tarvittaessa vetänyt maalivahtitreenit, jos varsinainen valmentaja ei ole päässyt paikalle.

Kolme seuraa, kolme vähän erilaista roolia. Mikä niitä yhdistää? Lukuisat kohtaamiset erilaisten ihmisten kanssa. Osa niistä on mahtavia, pääosa arkisia ja pieni osa ei niin hauskoja, joskus suorastaan epämiellyttäviä. Mutta sellaistaahan elämä on. Ikäviäkin asioita tulee eteen ja niistä selviää.

Aiheellinen huoli on kohdistunut 2000-luvulla seuratoimijoiden riittävyyteen. Heitä saattaisi löytyä kasvavasta eläkeläisten joukosta. Kaikilla ei ole lastenlapsia tai heitä on vähän. Aikaa voisi riittää toimintaan toisten liikuntaharrastuksen mahdollistajana. Jokainen meistä haluaa kokea olevansa merkityksellinen ja toiminta liikunnan parissa voi tarjota tähän tilaisuuden.

Vuosikymmenen lopulla eri lajien urheiluseurat kilpailevat 45 000 lapsen ikäluokista. Heistä maahanmuuttajataustaisia on viidennes. Määrä ei jakaudu tasaisesti koko maahan, vaan suurin osa asuu pääkaupunkiseudulla. Helsingin ja sen ympäristön seurojen on entistä enemmän mukautettava toimintaansa moninaisista taustoista tulevien lasten tarpeisiin.

Suomen tulevaisuuden kannalta oleellista on myös maahanmuuttajataustaisten vanhempien saaminen mukaan seuratoimintaan. Tätä kautta mokkapalojen rinnalle voi tulla turnauskahvioon uudenlaisia herkkuja.

Loppukevennyksenä ihmettelen ”talviklassikoita”. Näin Lnimettyjä otteluita on taas pelattu Porissa. On se kumma, että ulos pitää päästä pelaamaan, kun hallissakin voisi pelata. Vielä kummallisempaa on se, että otteluiden takia tekojäärata oli kolme viikkoa poissa muusta käytöstä. Satakunnan Kansa kertoi jo 11.11.2025, että *”Ässien ja Lukon Talviklassikko sulkee luonnollisesti myös yleisövuorot tammikuussa noin kolmen viikon ajaksi”*. Minusta on outoa, kun kesken luistelukauden liikuntapaikka on vajaakäytössä. Näinkin voi liikkumisen määrää vähentää. ♦

JOUKO KOKKONEN

Uutuusteos luotaa urheilun tilaa

LIIKUNTATIEETEELLISEN SEURAN

KUSTANTAMA *Urheilun murros* -teos julkaistiin tammikuussa 2025 Jyväskylässä. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa järjestetyn julkistamistilaisuuden avanneen **Jouko Kokkosen** mukaan yhteistieteellistä tutkimusta tarvitaan urheilun ymmärtämiseksi muuttuvassa yhteiskunnassa ja maailmassa.

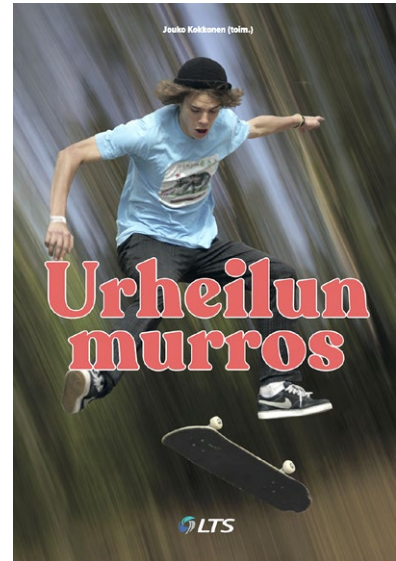
Teos avaa urheilun muutosta median, arvojen, ruumiillisuuden ja markkinoiden näkökulmista yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen keinoin. Kirja toimii pelinavauksena urheilun syvempään ymmärtämiseen.

Tilaisuudessa kuultiin neljän teokseen kirjoittaneen tutkijan alustukset. Yliopistotutkija, dosentti **Antti Laine** (Jyväskylän yliopisto) käsitteli Suomen urheilumediakentän murrosta. FM, väitöskirjatutkija **Riitta-**

Ilona Pummi-Kuuselan (Jyväskylän yliopisto) aiheena oli ihmisen valmentaminen – suomalaisen urheiluvalmennuksen pakollinen paradigma. LitT, yliopistonopettaja **Annu Kaivosaaari** (Itä-Suomen yliopisto) puhui naishiihtäjän ruumista tuottavien diskurssien muutoksesta. FT, intendentti **Jouni Lavikainen** (Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahto) käsitteli amatörismin nousua ja tuhoa suomalaisessa huippu-urheilussa. Alustajat osallistuivat myös paneelikeskusteluun kirjan teemoista.

Urheilun murroksen julkistamistilaisuutta seurasi paikan päällä 52 ja verkon välityksellä 164 henkilöä. Teoksen julkaisemisen taustavoimana toimi Liikunnan yhteiskuntatieteiden asiantuntijaryhmä LYHTY. Kirjaa myy 40 euron hintaan Tiedekirja.

► www.tiedekirja.fi/fi/urheilun-murros



Riitta-Ilona Pummi-Kuusela (vasemmalla), Annu Kaivosaaari, Antti Laine ja Jouni Lavikainen saivat paneelissa pohtia muun muassa suomalaista urheilua eniten muuttanutta tekijää. He totesivat isoimmaksi muutokseksi järjestörakenteen epäonnistuneen muokkaamisen.

Kuva: Kuvakaappaus julkistamistilaisuuden tallenteelta

Move! 2024: Koululaisten toimintakyky kohentumassa

SYKSYN 2024 MOVE!-MITTAUSTEN perusteella yhä useamman viidesluokkalaisten toimintakyky on riittävällä tasolla. Kahdeksasluokkalaisten tulokset ovat pysyneet edellisvuoden lukemissa. Fyysinen toimintakyky on kuitenkin huolestuttavalla tasolla hiukan yli 38 prosentilla viides- ja kahdeksasluokkalaista.

Lasten ja nuorten fyysisessä toimintakyvyssä on selviä alueellisia eroja. Tilanne on heikoin maaseutumaaisissa kunnissa. Lisäksi maaseudulla asuvien kahdeksasluokkalaisten tyttöjen toimintakyky on huonontunut.

► www.opi.fi/sites/default/files/documents/Kokomaa_helalandet_move2024.pdf



Jalkapallon muotoinen Saksa vuoden urheilukirja 2024



JOHANNA NORDLINGIN JALKAPALLON MUOTOINEN SAKSA on vuoden 2024 urheilukirja. Kirjan on kustannut Bazar. Valinnan teki Helsingin Sanomien päätoimittajana vuosina 1991–2011 toiminut **Reetta Meriläinen**,

jonka mukaan Nordlingin teos on hyvin onnistunut tietokirja.

”Parhaat tietokirjat lisäävät paitsi lukijansa tietoa myös ymmärrystä. Johanna Nordlingin Jalkapallon muotoinen Saksa tekee juuri näin. Vaatii kirjailijalta intohimoa ja uurastusta katsoa saksalaista yhteiskuntaa jalkapallon läpi tai jalkapalloa Saksan läpi.”

Meriläinen korosti palkintoperusteluissaan Nordlingin kirjan näkökulmien monipuolisuutta. Teoksen sivuilla pääsevät esiin pelaajat, valmentajat, fanit ja seura-aktiivit. Meriläinen nosti esiin erityisesti Itä-Saksan jalkapallon esittelyn ja saksalaisen jalkapallohuumorin käsittelyn.

Johanna Nordling on jalkapalloon erikoistunut toimittaja, joka on asunut pitkään Saksassa. SM-sarjatasolla jal-

kapalloa pelannut Nordling valittiin Vuoden urheilutoimittajaksi 2014. Hän luonnehti kirjan kirjoittamisen olleen innostava kokemus, jonka aikana saattoi havainnoida jalkapallotermein syöttösuuntia.

Vuoden urheilukirja 2024 -finalistit olivat **Erkki Vettenniemen Kirjailijan latu – miten hiihtäjä Marko Tapperista tuli kirjailija Marko Tapio (Warelia)**, **Johanna Aatsalon Paljastus – tarina doping-uutisesta ja toimittajasta, joka haluttiin vaientaa (WSOY)**, **Miika Nousiaisen Ratakierros (Otava)**, **Tero Matkaniemen toimittama Sinivalkeisten Speedojen voittokulku – Antti Kasvion 50-vuotisjuhlajulkaisu (Speedo Masters Finland ry)** sekä **Aino Havukaisen ja Sami Toivosen Tatu ja Patu – paikoilleen, valmiit, hep! (Otava)**.

Vuoden urheilupostaus -tunnustuksen sai **Joonas Rinteen** YouTube-kanava, jolla viime vuosien Suomen paras keskimatkojen juoksija on kauden vuoden ajan kertonut uransa kehitymisestä ja matkastaan kohti 1 500 metrin Suomen ennätystä. Kanava tarjoaa ammattilaistasolla toteutetun mahdollisuuden tutustua huippu-urheilun arkeen.

Vuoden urheilukirja on valittu vuodesta 1980 lähtien. Voittaja saa vuo-



Johanna Nordling. Kuva: Jouko Kokkonen

deksi haltuunsa kiertopalkinnon, jonka on lahjoittanut nelinkertainen olympiavoittaja **Lasse Virén**. Vuoden urheilupostaus on valittu vuodesta 2015 alkaen.

Huippu-urheilun globaalit muutokset koskettavat myös Suomea

UUODEN 2025 TIEEEN PÄIVIEEN 2025 ohjelmassa sisältyi Helsingissä Liikuntatieteellisen Seuran toteuttama osio *Huippu-urheilun globaalit muutokset ja Suomi*. Aiheesta keskustelivat tutkija **Maria Rantalan** (Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu) johdolla yliopistotutkija, dosentti **Antti Laine** (Jyväskylän yliopisto), johtava tutkija **Kati Lehtonen** (Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu) ja varatuomari, urheilujuristi **Olli Rauste** (Tuomarilan Lakipalvelu Olli Rauste Oy).

Keskustelussa kävi ilmi, että rahan merkitys on korostunut kansainvälisessä huippu-urheilussa. Mediaoikeuksien kallistuminen ja mediatulojen kasautuminen osalle lajeista vaikuttavat merkittävästi urheiluun. Sosiaalisesta mediasta on tullut osalle urheilijoista ansainnan väline. Sometulovirrat eivät perustu kuitenkaan aina urheilukykyihin, vaan sisällöntuotantotaitoihin ja valmiuteen jakaa henkilökohtaisia sisältöjä.



Maria Rantalan (vas.) johdolla huippu-urheilusta keskustelivat Olli Rauste, Kati Lehtonen ja Antti Laine. Kuva: Hannes Penttilä

Liikunnan ammattieettinen koodisto valmistunut



TAMMIKUUSSA 2025 JULKISTETTIIN liikunnan ammattieettinen koodisto, jonka laatimiseen on osallistunut liikunnan ammattilaisia edustavia järjestöjä, alan oppilaitoksia sekä liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin asiantuntijoita eri puolilta Suomea. Koodisto on tarkoitettu alan ammattilaisille ja työnantajille ammattieettisen itsereflektoinnin apuvälineeksi.

Oppilaitoksissa koodisto palvelee alan perusopetusta yhdessä hankkeeseen liittyvän julkaisun *Viisautta ja välittämistä – Liikunta-alan ammattieettinen koodisto ja näkökulmia eettisiin kysymyksiin* -julkaisun kanssa. Mikko Salasuo ja Minna Rauaksen toimittama julkaisu koostuu kymmenestä asiantuntija-artikkelista, jotka kukin perustuvat koodiston yhteen alakohtaan. Koodiston laatimista on koordinoit Nuoli ry. Kumppaneina olivat Suomen Ammattivalmentajat SAVAL, Suomen Liikunnan Ammattilaiset SLA ry, Liikuntatieteellinen Seura, Jyväskylän yliopisto, Urheiluopistot ry, Kajaanin Ammattikorkeakoulu ja Icehearts.

► Viisautta ja välittämistä – Liikunta-alan ammattieettinen koodisto ja näkökulmia eettisiin kysymyksiin. www.nuoli.info/julkaisut/leo

Juha Peltonen voitti liikuntalääketieteen tutkimuskilpailun

HELSINGIN URHEILULÄÄKÄRIASEMAN HULA:N johtaja Juha Peltonen tutkimusryhmiineen voitti Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus 2024-kilpailun. Voittajatutkimuksen otsikko on *”Jaksoittainen hypoksia säilyttää kestävyysurheilijoilla hemoglobiinimassan sekä parantaa hapenottokykyä ja suorituskkyä palattaessa merenpinnan tasolle hypoksialeiriltä”*.

Kilpailussa toiseksi sijoittui Päivi Herranen Jyväskylän yliopistosta. Kolmanneksi ylsi Katri Ruutu Folkhälsanin tutkimuskeskuksesta. Neljänneksi sijoittui ja Vuoden nuoreksi tutkijaksi valittiin Iida Mustakoski Tampereen urheilulääkäriasemalta ja UKK-instituutista.

Liikuntalääketieteen päivien yhteydessä marraskuussa 2024 järjestettyyn kilpailuun osallistui 50 tutkimusta. Osallistujista 22 oli mukana nuorena tutkijana. Kilpailun järjestivät Liikuntatieteellinen Seura ja Liikuntalääketiede Suomi -verkosto.

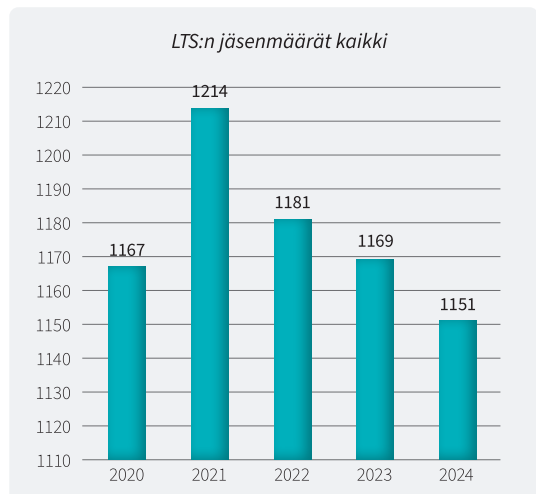


Liikuntatieteellisen tutkimuskilpailun finalistit Iida Mustajoki, Juha Peltonen, Päivi Herranen ja Katri Ruutu. Kuva: Hannes Penttilä

LTS:n jäsenmäärä laski hiukan

LIKUNTATIEEELLISESSÄ SEURASSA OLI vuoden 2024 lopussa 1151 jäsentä (- 1,5 %). Heistä henkilöjäseniä oli 1101 ja yhteisöjäseniä 50. Jäsenmäärä on pysynyt varsin vakaana koko 2020-luvun.

Liikunta & Tiede -lehden levikki laski vuoden 2024 aikana jonkin verran enemmän kuin jäsenmäärä ja oli 1793 (3,5 %). 2020-luvulla ovat laskeneet sekä vuosikerta- ja kestotilaajien että LIITO ry:n jäsenetua hyödyntävien osuudet.



Football is Medicine -konferenssi käsitteli jalkapallon vaikutuksia terveyteen

JYVÄSKYLÄSSÄ TAMMIKUUN PUOLIVÄLISSÄ järjestetty Football is Medicine -konferenssi pureutui jalkapallon terveysvaikutuksiin solutasolta yhteiskunnallisiin näkökulmiin. Maailman harrastetuin ja tutkituin liikuntamuoto sopii nykykäsityksen mukaan kaikenikäisille ja -tasoisille ihmisille. Englantilaisen urheilukoulutuksen ja kehityksen asiantuntija **Stephen Clarkin** mukaan jalkapalloseurat voivat tarjota yhden liikuntamahdollisuuden ikääntyvälle väestölle.

– Ikäihmisiin investoiminen esimerkiksi kävely- tai kuntotutuksen myötä on teko, joka hyödyttää koko paikallisyhteisöä. Uskon, että suomalaiset jalkapalloseurat yllätyisivät, miten paljon hyvää ihmiset puhuvat niistä silloin, kun ne tekevät hyvää paikallisesti, totesi Clark alustuksessaan.

Esillä oli myös kriittisiä pohdintoja. Dosentti Marja Kokkonen otti esille suomalaisen valmennuskulttuurin ongelmat. Kokkonen suurin huoli kohdistui siihen, että valmentamisen ongelmat aiheuttavat pelaajille pahoinvointia, joka heikentää muun muassa taitojen oppimista ja johtaa drop out -ilmiöön eli lajin hylkäämiseen. Valmentamisessa olisikin otettava kokonaisvaltaisesti huomioon pelaajien tietämys, tunteet, henkilökohtainen taitavuus, tavoitteet ja motivaatio.



Kuva: Niko Tykkyläinen

tio. Kokkonen korosti, että joukkueen valmentamisen ohella myös yksilöt on huomioitava.

Professori **Peter Krstrup** (University of Southern Denmark) perusti ”Football is Medicine” -verkoston vuonna 2018. Verkostoon kuuluu yli 250 tutkijaa 25 maasta. Konferenssi, joka on osa verkoston toimintaa, järjestettiin seitsemättä kertaa. Sen toteuttivat Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta, Suomen Palloliitto ja Laurea-ammattikorkeakoulu. Konferenssi kokosi yhteen 180 osallistujaa 25 maasta.

Ensimmäisen konferenssipäivän aluksi professori Krstrup johti Kuntotutis-koulutuksen (Football Fitness) Jyväskylän Vehkahallissa. Viisituntiseen rupeamaan sisältyi niin teoriaa kuin käytäntöä tehokkaan kuntotutisharjoituksen toteuttamiseksi. Lopuksi noin 40 osallistujaa saivat suunnitella ryhmässä oman harjoitteensa.

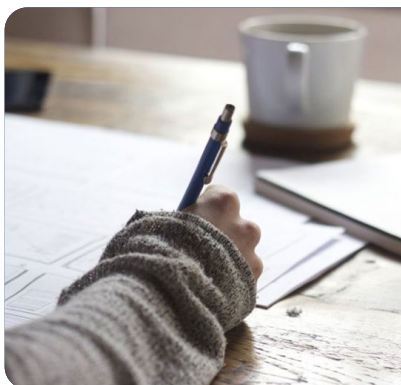
Muualla sanottua

”Monen lapsen ja nuoren urheilupolku hyytyy alkumetreille. Monenlaisten huolien ja vaatimusten painiskelevien aikuisten on hankala lähteä mukaan urheilun vapaaehtoisrienteihin. Urheilutoimintojen vireänä säilyttäminen onkin kysymys, johon tullaan tarvitsemaan toimivia vastauksia.” *Professori (emeritus) Hannu Itkonen, Vaahtera-lehti, Helsingin Kisa-Veikkojen vuosijulkaisu 2024*

”Kerran koulutukseen tuli henkilö, joka sanoi heti aamulla, että epäilen tämän olevan täyttä p*skaa. Kiitin palautteesta ja kysyin, että lupaako hän kertoa julkisesti, jos mieli muuttuu. Hän muutti mielensä iltapäivällä.” *Fysioterapeutti Janne Väyrynen, Fysioterapia 7/2024*

”Omalla urheilu-uraltani on kolmien olympialaisten osallistujamitalin lisäksi muistona verkoston tuki koko olympiaprojektien ajan. Ilman ympärillä olevia ammattilaisia en olisi voinut täysipainoisesti tähdätä kohti omaa huippunopeuttani.” *Päätoimittaja Johanna Manninen, Liikunnan ammattilainen 4/2024*

”Univaikeuksista kärsivän kannattaa ehdottomasti kokeilla muiden unta parantavien keinojen rinnalla liikuntakertojen lisäämistä viikkoon. Erityisesti näin kannattaa tehdä, jos arki ei ole aiemmin ollut kovin aktiivista.” *Liikuntalääketieteeseen erikoistuva lääkäri Janne Viiala, Diabetes 6/2024*



Tarjoa tutkimusartikkelia

Liikunta & Tiede -lehden tutkimusartikkelien jättöaika päättyy 31.3.2025. Otamme vastaan käsikirjoituksia liikuntatieteiden kaikilta aloilta. Jos tutkimusartikkelien toimitusryhmä päättää ottaa tekstin arvioitavaksi, niin siitä antaa lausunnon kaksi alan anonyymia asiantuntijaa.

Käytössä ovat uudet kirjoitusohjeet, jotka löytyvät osoitteesta lts.fi ► Vertaisarvioidut tutkimusartikkelit



Tarvitseeko käydä suihkussa, jos ei tullut edes hiki?

VARMAANKIN TYYPILLISIN SYY suihkuun on peseytyminen. Jokainen voi sitten päättää käykö suihkussa, vaikka hiki ei tullutkaan. Mutta kysymystä voi lähestyä myös muista tulokulmista.

Aluksi muutama sana hikoilusta, joka on kehon luonnollinen tapa säädellä lämpötilaa (homeostaasi). Tämä prosessi varmistaa, että kehon sisäinen lämpötila pysyy vakana, vaikka ulkoiset olosuhteet muuttuisivat. Esimerkiksi liikunta nostaa kehon lämpötilaa, mikä saa ihmisen hikoilemaan. Monet muutkin tekijät, kuten ympäristön lämpötila, stressi ja jännitys, hormonaaliset tekijät jotkut sairaudet ja lääkitykset vaikuttavat hikoiluun ja sen määrään, toki yksilöllisesti.

On selvää, että suihkussa käyminen hikoilun jälkeen on suositeltavaa. Hiki sisältää suoloja ja aineenvaihdunnan tuotteita, jotka voivat jäädä iholle ja kerätä bakteereita. Tämä voi aiheuttaa hajua ja ihoärsytystä. Suihku auttaa poistamaan nämä aineet ja pitää ihon puhtaana ja terveenä.

Vaikka hiki ei tulisikaan, voi kuuma, lämmin tai kylmä suihku olla paikallaan, jos tavoitteena on esimerkiksi lihasten rentoutuminen, palautumisen nopeuttaminen tai vireystason lisääminen. Suihkussa käyminen voi olla hyvä idea, koska liikunnan aikana hikoilusta riippumatta iholle voi kertyä likaa, bakteereita ja kuolleita ihosoluja, jotka on hyvä pestä pois. Jos tunnet olosi puhtaaksi ja raikkaaksi ilman suihkua, ei suihkua heti liikunnan jälkeen tarvita. On tärkeää kuunnella omaa kehoa ja huolehtia hygieniasta tavalla, joka sopii itselle parhaiten.

ARTO HAUTALA

fysioterapian ja kuntoutuksen apulaisprofessori
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
arto.j.hautala@jyu.fi

Väitösuutiset

Kestävissä kaupunkiliikenteessä pyöräily kuuluu kaikille

LitM **Jonne Silonsaari** soveltaa väitöskirjassaan realistista toimintatutkimusta selittääkseen pyöräilypolitiikan kykyä tavoittaa lapset ja nuoret. Tutkimus koostuu kahdesta tapaustutkimuksesta, joista toinen on tehty Jyväskylässä ja toinen Amsterdamissa.

Tutkimuksen päähavainnon mukaan pyöräilyhallinnalla on haasteita ymmärtää lasten, nuorten, perheiden ja laajempien paikallisyhteisöjen liikkumiskulttuureita huolimatta siitä, miten pitkälle pyöräilypoliittinen konteksti on kehittynyt. Keskiöön tulisiikin tuoda ajatus pyörällä liikkumisesta kaikille avoimena yleishyödykkeenä, jolloin paikallisyhteisöillä olisi enemmän valtaa pyöräilyhallinnan prosesseissa.

Silonsaaren liikunnan yhteiskuntatieteiden ja kaupunkisuunnittelun yhtymäkohtiin paikantuva väitöskirja "Reversing the politics of youth velonomy. Realist action research on the pluriversal rationalities and representations of collaborative cycling governance." tarkastettiin 15.11.2024 Amsterdamin yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202410306694>

Matala nuoruusiän kunto lisää alentuneen työkyvyn ja kansansairauksien riskiä vuosikymmeniksi

LitM **Perttu Laakson** ainutlaatuisen pitkää aineistoa hyödyntävä väitöskirja osoittaa, että matala kestävyyskunto nuorena lisää alentuneen työkyvyn, sairautensaolojen sekä sydän-, verisuoni- ja aineenvaihduntasairauksien riskiä vielä 45 vuoden päästä myöhäiskeskiaikana. Havaittujen pitkäaikaisvaikutusten vuoksi lasten ja nuorten liikuntaan panostaminen on ensisijaisen tärkeää. Aktiivinen nuori myös jatkaa liikkumista läpi koko aikuisiän todennäköisemmin kuin vähän nuoruudessa liikkunut.

Laakson väitöstutkimuksen aineisto pohjautuu 45-vuotiseen Liikuntaharrastuksen seurantatutkimukseen (LISE).

Laakson liikuntapedagogiikan väitöskirja Associations of physical activity and fitness at adolescence with future work ability and health outcomes: a 45-year cohort study tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 13.12.2024. Väitöskirjan verkkoversio <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/98591>

Temperamentti ja kyvyttömyys tuntea mielihyvää vaikuttavat liikkumiseen

TtM **Anna-Kaisa Karppanen** tutki väitöskirjassaan varhaislapsuuden motoristen virstanpylväiden oppimisien ja varhaisaikuisuuden psykologisten piirteiden, erityisesti temperamentin ja anhedonian yhteyksiä fyysiseen aktiivisuuteen ja paikallaanoloon keski-ikässä ja fyysisen aktiivisuuden muutokseen aikuisuudessa.

Tutkimuksen aineistona oli väestöpohjainen Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966 -aineisto, joka kerättiin tutkittavien varhaislapsuudessa ja heidän ollessaan 31- ja 46-vuotiaita.

Karppasen tutkimus osoittaa, että naisilla myöhäisempi motoristen taitojen oppimisikä oli yhteydessä runsaaseen kevyeen liikkumiseen ja vähäiseen paikallaanoloon. Temperamenttiltaan passiiviset naiset, jotka välttivät vaikeuksia eivätkä etsineet elämyksiä, olivat harvoin liikunnallisesti aktiivisia läpi aikuisiän ja harvemmin myöskään lisäsivät liikkumistaan aikuisuudessa. Temperamenttiltaan sinnikkäät sen sijaan liikkuivat paljon ja myös lisäsivät liikkumistaan. Karppanen havaitsi myös, että kyvyttömyys

kokea mielihyvää kehollisista aistikoemuksista oli naisilla yhteydessä vähäiseen liikkumiseen ja suureen paikallanolon määrään.

Karppasen lääketieteen alaan kuuluva väitöskirja Associations of early-life motor development, young adulthood temperament and anhedonia with physical activity in midlife and changes in physical activity during adulthood – Northern Finland Birth Cohort 1966 tarkastettiin 12.12.2024 ODL Liikuntaklinikalla Oulussa. <https://oulurepo.oulu.fi/handle/10024/52935>

Uusia menetelmiä aivoaktiivisuuden langattomaan mittaamiseen liikunnan aikana

MSc, lääketieteellisen tekniikan insinööri **Alessandra Giangrande** tutki väitöskirjallaan ihmisen aivokuoren toimintaa uudella, liikkumista vain vähän rajoittavalla menetelmällä. Tulokset osoittivat, että langattomat, pienikokoiset ja kannettavat laitteet voivat mahdollistaa häiriöttömän neurofysiologisten signaalien tallentamisen.

Tutkimus tuotti tietoa siitä, kuinka aivoimittauksia voi tehdä liikkumisen aikana ja myös muualla kuin laboratorioympäristössä. Tämä avaa innovatiivisia tutkimuslinjoja aivojen ja kehon vuorovaikutuksen mittaamiseksi luonnollisissa tilanteissa esimerkiksi urheilussa, kuntoutuksessa ja diagnostiikassa.

Giangranden väitöskirja Advanced methods and instrumentation to examine sensorimotor integration and corticomuscular coupling tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 16.1.2025. Väitöskirjan verkkoversio <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-86-0449-5>

Ratsastajien fyysinen suorituskyky on heikko, valmennukseen tarvitaan kestävyys- ja voimaharjoittelua

LitM **Anne-Maarit Hyttisen** väitöstudiumuksessa ratsastajien fyysistä toimintakykyä on tutkittu ensimmäisen kerran laajasti sekä laboratorio- että kenttäolosuhteissa. Maailmanlaajuisesti ainutlaatuinen tutkimus paljastaa ratsastajien fyysisen suorituskyvyn puutteet.

Ratsastajat suorittivat 12 viikon harjoittelujakson, joka sisälsi kestävyys- ja voimaharjoittelua. Kestävyyspainotteinen harjoittelu paransi hapenottoa ja merkittävästi, mikä näkyi nopeampina suorituksina esteradalla. Maksimivoima ei kuitenkaan parantunut merkittävästi, mikä saattoi johtua harjoitusohjelman riittämättömästä toteutuksesta ja ratsastusharjoittelun maksimivoiman kehitystä hidastavista vaikutuksista.

Tutkimus osoittaa, että suomalaisten kansallisen ja kansainvälisen tason kilpainsatsastajien lihasvoima ja kestävyys ovat monelta osin heikot. Sekä este- että kenttäratsastajien lihasvoima ja kestävyys olivat jopa heikkommat kuin samankäisten treenaamattomien suomalaisnaisten. Etenkin keskivartalon ja alavartalon maksimivoima sekä räjähtävä voima jäivät alhaisiksi, vaikka käsien puristusvoima oli keskimääräistä parempi. Kestävyys- ja voimaharjoittelu voivat parantaa sekä ratsastajan että hevososen hyvinvointia ja lisätä ratsastuksen turvallisuutta.

Hyttisen valmennustieteen väitöskirja Effects of strength, endurance and combined strength and endurance training on riders' physical fitness profile and riding performance in female show jumping and eventing tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 14.12.2024. Väitöskirjan verkkoversio <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-86-0416-7>

Vanhempien kannustus ja valmentajan tuki saavat nuoren jatkamaan seuratoiminnassa

TtM **Katja Rinta-Antila** tutki väitöskirjassaan, mitkä tekijät edistävät nuorten osallistumista liikuntaseuratoimintaan sekä syitä seuratoiminnassa lopettamiseen.

Tutkimus perustuu suomalaiseen aineutlaatuiseen seurantatutkimusaineistoon. Nuoret vastasivat terveystietäytymisen kyselyyn 15-vuotiaina ja uudelleen 19-vuotiaina. Aineisto kerättiin Jyväskylän yliopiston, UKK Instituutin ja Suomen liikuntalääketieteen keskusten yhteistyönä.

Tutkimus osoitti, että seuratoimintaan osallistumista ylläpitivät vanhemmilta saatu tuki ja valmentajan aktiivinen keskustelu elämäntavoista. Yleisimpiä syitä seuraosallistumisen lopettamiseen olivat opiskelu sekä kyllästyminen ja vammat. Tutkimuksen tulokset perustelevat tarvetta panostaa

Rinta-Antilan terveyden edistämisen väitöskirja Sports club Participation Patterns from Adolescence to Emerging Adulthood: Their Determinants and Relationships with Lifestyle Habits and Life Status tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 17.1.2025. Väitöskirjan verkkoversio <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-86-0462-4>

Kävelykyky ja ympäristö tukevat iäkkäiden liikkumista

TtM **Essi-Mari Tuomola** tutki väitöskirjassaan yksilöllisten tekijöiden, ympäristön piirteiden ja aktiivisuuden paikkojen yhteyttä iäkkäiden ulkona liikkumiseen. Liikkumista voidaan tukea kiinnittämäl-

lä huomiota esimerkiksi katujen kuntoon, lähiliikuntapaikkoihin ja palveluiden saavutettavuuteen.

Kävelyä edistävällä alueella asuvat iäkkäät henkilöt osallistuivat useammin säännöllisiin kulttuuri- ja yksilöharrastuksiin kuin kävelyn kannalta epäsuotuisammalla alueella asuvat. Etenkin vähemmän liikkuville ihmisille lyhyt välimatka liikuntapaikkoihin saattaa olla liikkumisen edellytys.

Tuomolan terveystieteiden väitöskirja Physical environments, activity destinations and out-of-home mobility in old age tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 17.1.2025.

Liikelaajuuden rajoittaminen polvitueella ei edistä toipumista polvilumpion sijoiltaanmenossa

Lääketieteen lisensiaatti **Essi Honkonen** tutki väitöskirjassaan tekijöitä, jotka auttavat valitsemaan oikean hoitomuodon polvilumpion sijoiltaanmenon jälkeen ja ennakoimaan mahdollisia ongelmia. Ei-leikkauksellisessa hoidossa liikettä rajoittavaa polvitukea käyttäneillä potilailla polvilumpion uusintasijoiltaanmenojen ilmaantuvuus ei ollut kolmen vuoden seurannan aikana pienempi kuin neopreenistä valmistettua, vapaan liikealan sallivaa polvitukea käyttäneillä.

Liikerajoitteista polvitukea käyttäneillä uusintasijoiltaanmenot tapahtuivat aiemmin kuin vapaan liikealan sallivaa tukea käyttäneillä. Lisäksi liikelaajuuden rajoittaminen polvitueella aiheutti enemmän nelipäisen reisilihaksen surkastumista ensimmäisten kolmen kuukauden aikana, ja potilaiden toiminnalliset tulokset olivat alhaisemmat vielä kuusi kuukautta vamman jälkeen.

Honkosen mukaan on edelleen kiistanalaista, ketkä hyötyvät leikkaushoidosta jo ensimmäisen sijoiltaanmenon jälkeen. Sijoiltaanmenon taustalla on usein altistavia rakenteellisia poikkeavuuksia, kuten reisiluun korostunut sisäkierto. Leikkausta suunniteltaessa anatomisten poikkeavuuksien huomioiminen on oleellista onnistuneen lopputuloksen saavuttamiseksi.

Honkosen lääketieteen ja kirurgian alaan kuuluva väitöskirja Non-operative Management of Traumatic Patellar Dislocation – Analysis of Risk Factors and Cartilage Deterioration tarkastettiin Tampereen yliopiston lääketieteen ja terveysteknologian tiedekunnassa perjantaina 31.1.2025.

ARTO HAUTALA

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

Yksilölliset liikuntavasteet – totta vai tarua?

HETI ALUKSI VASTAUS KYSYMYKSEEN: TOTTA. Säännöllisen liikunnan myönteinen merkitys ja fysiologiset vaikutusmekanismit terveydelle tunnetaan tutkitun tiedon valossa hyvin. Näin on erityisesti, kun tarkastellaan keskimääräisiä liikuntavasteita: kunto nousee, verenpaine laskee ja samalla mielikin voi paremmin.

Uusi asia ei kuitenkaan ole se, että sekä yksittäisen liikuntasession että pidemmän säännöllisen treenijakson jälkeen mitatut vasteet voivat olla hyvinkin erilaisia tarkastellaanpa joko perusterveitä liikunnan harrastajia tai eri potilasryhmiä. Näistä ilmiöistä erinomaisia vaikutavuuden näyttöjä ovat esimerkiksi professori **Claude Bouchardin** ja työryhmän julkaisut 1980-luvulta, joissa kaksostutkimuksissa osoitettiin perimän olevan yhteydessä kunnon yksilöllisiin muutoksiin. Professori **Sarianna Sipilä** työryhmineen toi esiin 1990-luvulla seniorinaisilla kestävyys- ja voimaharjoittelun yksilöllisiä vasteita lihassolutasolla. Omissa töissämme 2000-luvulla havaitsimme lihasvoimaharjoittelun parantavan kestävyyskuntoa tutkittavilla, joilla kestävysharjoittelu ei tuottanut tulosta.

Ilmiö on siis jo kauan sitten tunnistettu. Vaan miten voi selittää sen, miksi treenikaverin kunto samanlaisella harjoittelulla nousee 40 prosenttia ja minulla ei tapahdu mitään muutosta? Yleisesti ottaen on toki tärkeä muistaa, että jos lähtötaso on vaatimaton, niin kunnon kohentaminen on helpompaa kuin hyväkuntoisella.

Tutkimusmetodiikan kehittyessä on päästy yhä tarkemmin analysoimaan mahdollisia taustatekijöitä, jotka vaikuttavat yksilöllisiin liikuntavasteisiin. Esimerkiksi elimistön stressitila voi estää kunnon nousun tavoitteellisen harjoittelun aikana. Koko perimän laajuiset kartoitukset ja massiiviset biopankkiaineistot avaavat todennäköisesti jatkossa liikuntavasteiden biologisia prosesseja kokonaisvaltaisemmin ja saattavat auttaa yksilöllistämään liikuntaharjoittelua tarkemmin.

Mutta ymmärryksen lisääminen ilmiöstä ei yksin riitä, vaan kysymys kuuluu: onko meillä perusteet ohjelmoida liikuntaohjelma, joka tuottaa halutun vasteen juuri sinulle? Varmuutta ei ole. Tutkimuksissa liikuntaohjelmat ovat määritetty mittaisia ja niissä on tuki lähtökunnon ja terveystilan mukaan vakioitu yksilöllistä liikunta-annoksen viikkovolyymiä ja erityisesti tehoa. Mutta variaatioita voi olla lukemattomia niin liikuntalajin, annoksen kuin tehonkin suhteen. Unella, levolla, palautumisella ja ravinnolla on varmasti myös merkitystä. Arvelen, että tulevaisuudessa tutkimuk-

sissa paneudutaan vielä tarkemmin harjoittelujakson keston vaikutuksiin. Jos esimerkiksi kahdeksassa viikossa ei synny toivottua muutosta, niin harjoittelua jatketaan vaikka neljä viikkoa ja katsotaan tuottaako pidempi treenijakso paremman vasteen.

Oma väitöskirjani 21 vuotta sitten käsitteli autonomisen hermoston toiminnan yhteyttä kunnon muut-

tokseen. Kirjoitin myös yksilöllisistä harjoitusvasteista Liikunta & Tiede lehdessä 2–3/2009. Vaikka maailma ei ole vielääkään valmis, niin paljon positiivista on tapahtunut. Tiedämme, että vaikka ei kunto juurikaan nousisi, niin esimerkiksi verenpaine saattaa laskea huomattavasti tai hyvän kolesterolin määrä nousta. Liikuntaharjoittelun jaksottaminen autonomisen hermoston toiminnan (stressin) mittauksilla, johtaa parempaan vasteeseen verrattuna liikuntasuosituksen mukaiseen harjoitteluun.

Olemme samalla polulla liikunnan yksilöllisessä ohjelmoinnissa kuin esimerkiksi sopivan verenpainealäkkityksen löytämisen kanssa. Jos resepti ei toimi, niin muutoksia pitää tehdä. Sopiva konsepti löytyy kokeilemalla – mielellään liikunnan iloa unohtamatta. ♦

► **Hautala, A.** Samanlainen harjoittelu – yksilöllinen harjoitusvaste. Liikunta & Tiede 2–3/2009.

*Sopiva konsepti
löytyy kokeilemalla –
mielellään liikunnan
iloa unohtamatta.*



Teivo Teivainen: Poliitikka muuttumassa urheilun kaltaiseksi speaktaakkeliksi

TEKSTI: JOUKO KOKKONEN
KUVAT: HANNES PENTTILÄ

Politiikka on professori Teivo Teivaisen mielestä muuttumassa urheilun kaltaiseksi. Huippu-urheilusta tutut suuret eleet ja tunnekuohut näkyvät esimerkiksi Donald Trumpin hallinnon tavassa tehdä politiikkaa.

POLITIIKKAA PELILLISTETÄÄN JA MUOVATAAN speaktaakkeleiksi Helsingin yliopiston maailmanpolitiikan professori Teivo Teivaisen mukaan, jolloin vanhat maailmanpolitiikan pelisäännöt ja periaatteet ovat jääneet sivuun. Donald Trump ja hänen hallintonsa tekevät erilaisia peliliikkeitä, joista on vaikea hahmottaa, miten tosissaan niissä ollaan. Tämä koskee Trumpin heittoja Grönlannin ja Panaman kanavan ottamisesta Yhdysvaltojen haltuun.

– Poliitikka on myös muuttumassa urheilun kaltaiseksi speaktaakkeliksi. Kehitystä suuntaavat niin Trump kuin Elon Musk. Uudentyyppisiä peliliikkeitä tehdään maailmassa, peluri ja diilientekijä on tullut Yhdysvaltojen presidentiksi.

Kokonaiskuvaa sekoittaa myös ihmisten jakautuminen intomielisiksi eri poliittisten leirien kannattajiksi. Kehitys muistuttaa urheilujoukkueiden fannittamista: oman joukkueen tekemisiä ymmärretään lähes loputtomiin, ja vastustajia solvataan pidäkkeettömästi.

– Identiteettipoliitiikan seurauksena ihmiset saattavat kannattaa jengiiään miettimättä, onko jokin asia heidän etujensa kannalta hyvä tai huono. Perinteinen poliittinen logiikka näyttää puuttuvan – se, että kaikki miettivät omia etujaan. Ajatellaan, että vaikka Piilaakson miljardöörit pääsevät määrittelemään politiikkaa, niin olen kuitenkin tässä joukkueessa.

Trumpin voi myös ajatella lähestyvän yhdysvaltalaisia ohittamalla perinteisen poliittisen järjestelmän ja ottavan suoraan yleisönsä, joka seu-

raa nopeatempoisia tapahtumia ikään kuin urheilukatsomossa. Toki monet menestyvät poliitikot ovat halunneet esiintyä kansan äänenä, mutta Trump on vienyt tämän äärimmilleen.

Urheilutapahtumat osa maabrändäystä

Urheilun suur tapahtumia ei voi Teivaisen mielestä pitää yksiselitteisesti hyvinä tai pahoina. Niihin liittyy sekä valtapoliittisia pyrkimyksiä että kauniisti muotoiltuja jaloja ihanteita, jotka liittyvät maailmanrauhaan ja kansojen välisen yhteisymmärryksen lisäämiseen. Teivainen muistuttaa kulloinkin vallitsevien poliittisten pohjavirtojen vaikuttavan urheiluun.

Kisojen järjestäjämää voi tarjota kansalaisilleen leipää ja sirkushuveja, mitä voidaan käyttää hyväksi nationalismien lietsonnassa. Näin tapahtui vuonna 1978, kun Argentiina järjesti jalkapallon MM-kisat. Maan sotilasdiktatuurissa elettiin julminta vaihetta, mutta kisat nostivat ainakin hetkellisesti juntan suosiota.

Teivainen muistuttaa, että kyse on myös maabrändäyksestä, jota tapahtuu sekä urheilun että muiden kansainvälisten tapahtumien avulla. Esimerkkinä onnistuneesta brändäyksestä Teivainen pitää Helsingin vuoden 1952 olympiakisoja.

– Oli iso juttu, kun entinen Natsi-Saksan liittolaismaa ja sodan hävinnyt osapuoli pääsi osaksi tunnustettua maailman yhteisöä. Urheilijoita tuli kisoihin Yhdysvalloista, ensi kertaa Neuvostoliitosta ja eri puolilta maailmaa.

Kyseenalaisessa maineessa olevat maat haluavat suur tapahtumien ja urheilun avulla puhdistaa julkisuuskuvansa. Jalkapallon ja poliittisen vallan liiton uusin ilmentymä ovat Qatarin ja Saudi-Arabian valtavat panostukset lajiin. Toimintaan kietoutuvat myös korruptio ja kansainvälisen jalkapalloliiton Fifan taloudelliset intressit. Suurimmat urheilupesupanostukset on tehnyt vuoden 2034 MM-kisat saanut Saudi-Arabia, joka on saanut isolla rahalla asialleen niin **Cristiano Ronaldon** kuin **Lionel Messin**.

Nationalismissa on Teivaisen mukaan kaksi puolta. Urheilun voi nähdä sympaattisena tapana purkaa nationalistisia jännitteitä, jolloin se voi vähentää jopa sodan mahdollisuutta. Toisaalta ihmisten villiinnyttäminen urheilun areenoilla saattaa johtaa väkivaltaiseen nationalismiin. 2020-luvun ilmapiirissä nationalismin ja urheilun liitto elää ja voi hyvin. Teivainen näkee kansallisvaltioiden ja maa joukkueiden välisen sidoksen olevan vahva, vaikka sen rinnalle on tullut menestyneimpien seurajoukkueiden ylirajainen fanittaminen.

– Kai huippu-urheilumenestyksestä on joillekin iloa. En kuulu niihin, jotka saavat siitä kiksejä. Ja Suomikin on täynnä monenlaisia urheiluja. **Risto E. J. Penttilältä** olen oppinut sen, että suomalaiset menestyvät erityisesti urheilulajeissa, joissa käytetään kypärää.

Uruguayssa Teivaiselta kysyttiin radiohaastattelussa, kuka on seuraava suomalainen formulaykkösten maailmanmestari. Hän vastasi nopeasti *”toivottavasti ei ku-*

kaan”, mikä huvitti kuuntelijoita jalkapallosuuntautuneessa maassa.

Brasilialaiset eivät sen futishullumpia kuin muutkaan

Maaillalla liikkueensa Teivainen on käynyt katsomassa silloin tällöin etenkin jalkapallo-otteluita. Hän seurasi Brasilian vuoden 2014 MM-kisojen aikana pelejä katukatsomoissa. Erityisen mieleenpainuva oli Brasilian ja Saksan välieräottelu, jonka isänmaa hävisi 1–7.

Teivaisen mukaan tuloksen herättämiä tunteita liioiteltiin länsimaisissa medioissa. Pettymys suurtappio oli, mutta se ei johtanut ainakaan kaikkia koskettaneeseen maansuuruun. Tunnelma muuttui katukatsomossa jo ottelun aikana karnevalistiseksi.

– Näköisiäni tyyppä ei laitakadulla ollut todellakaan muita. Minua tultiin halaamaan ja onnittelemaan olettaen, että olen saksalainen.

Eurooppalaiset ja suomalaiset lehdet kuitenkin korostivat brasilialaisten äärimmäisen intohimoista suhdetta peliin. Jutut toistivat käsityksiä brasilialaisista epärationaalisina ja primitiivisinä toimijoina, jotka menettävät kykynsä ajatella nähdessään pallon.

– Brasilialaiset eivät ole jalkapallossa ainakaan sen enempää fanaatikkoja kuin englantilaiset, vaan vähemmän. Englannissahan on ollut paljon jalkapalloon liittyvää väkivaltaa.

Lisäksi brasilialaisten sanottiin vihaavan argentiinalaisia yli kaiken, mikä ei Teivaisen mukaan pidä paikkaansa. Herja lensi MM-kisojen aikaan esimerkiksi maailmanmestaruuksien määrästä. Brasilialaiset näyttivät argentiinalaisille viittä sormea viiden mestaruuden merkiksi. Argentiinalla on kolme mestaruutta. Tilanteet saattoivat vaikuttaa Teivaisen mukaan vihamielisiltä, mutta kun niitä seurasi pitempään, niin samat kiistakumppanit joivat kohta yhdessä olutta. Asetelmassa onkin jotain samaa kuin suomalaisten ja ruotsalaisten välisessä naljailussa.

Teivainen muistuttaa, että jos jossain, niin Uruguayssa suhtaudutaan jalkapalloon tosissaan. Maa on väkilukuun suhteutettuna maailman kovin jalkapallokansa. Lajin ensimmäiset MM-kisat järjestettiin Mondevideossa vuonna 1930. Uruguay olisi halunnut järjestää kisat satavuotisjuhlan kunniaksi yhdessä Argentiinan, Chilen ja Paraguayn kanssa, mutta Espanjan, Portugalin ja Marokon yhteishakemus vei voiton. Lohdutuspalkintona Argentiina, Paraguay ja Uruguay saavat isännöidä kukin yhden MM-ottelun.

Kansainväliseen urheiluun liittyy pienille valtiolle tarjoutuva mahdollisuus käyttää valtaa urheilujärjestöissä. Pieni Karibianmeren tai Tyynen valtameren saarivaltio saattaa saada edustajansa Kansainväliseen olympiakomiteaan. Äänestyksissä 18 000 asukkaan Palaun KOK-jäsenen ääni painaa yhtä paljon kuin intialaisjäsenen. Kansainvälisen jalkapalloliiton Fifan kongressissa äänivalta on kaikilla 211 kansallisella jäsenliitolla jäsenmäärään ja jalkapallotasoon katsomatta. Teivaisen mukaan tämä luo suotuisat edellytykset korruptiolle.

Jos jossain, niin Uruguayssa suhtaudutaan jalkapalloon tosissaan.

Urheilun avulla valtaan

Vallan ja urheilun yhteydet ilmenevät maailman eri kolkilla eri tavoin. Pakistanin pääministerinä toimi vuosina 2018–2022 **Imran Khan**, joka nousi kuuluisuuteen krikettisankarina. Kriketti on maan ylivoimaisesti suosituin urheilumuoto. Khan joutui lopulta eroamaan pääministerin tehtävästä. Hän on saanut elokuussa 2023 viiden vuoden vankeustuomion lahjonnasta ja tammikuussa 2024 kymmenen vuoden tuomion valtiosalaisuuden paljastamisesta.

Teivainen muistuttaa brittiläisen kolonialismin tuloksesta Pakistaniin ja koko imperiumiin juurtuneen kriketin olevan esimerkki urheilumuodosta, joka suuresta suosiostaan huolimatta on Suomessa lähes tuntematon. Urheilukulttuurin levittäminen oli olennainen osa brittiläistä kolonialismia, jonka pysyvänä jälkenä kriketin ja myös jalkapallon suosio näkyy edelleen.

Boliviassa aimara-kansaan kuuluvan **Evo Moralesin** poliittinen ura alkoi 1980-luvulla, kun hän järjesti kokaviljeijöiden liittojen välisiä jalkapallo-otteluita. Pitkästi niiden ansiosta hän tuli tunnetuksi, pääsi kansanedustajaksi ja lopulta Bolivian presidentiksi.

Presidenttinä vuosina 2006–2019 toiminut Morales vieraili Suomessa toukokuussa 2010. Maan suurlähettiläs pyysi Teivaiselta apua vierailuohjelman järjestämisessä. Teivainen ehdotti jalkapallo-ottelua. Suurlähettiläs ei pitänyt ajatusta hyvänä, mutta Moralesia se miellytti, ja ottelu toteutui.

Ottelun jälkeen ohjelmassa oli **Tarja Halosen** tarjoama illallinen. Halosen adjutantti tuli pelin aikana muistuttamaan Teivaista, että presidentti odottaa jo valtiovierasta Mäntyniemessä. Morales ei kuitenkaan lähtenyt, vaan halusi pelata ottelun loppuun. Pelikentällä piti harjoittaa pientä arvovieraan huomioivaa diplomatiaa.

– Olihan minun sanottava joukkueelle, että ei kannata taklata, jos Moralesilla on maalipaikka.

Kansalaisjärjestöjen Reilu peli, samat säännöt -kampanjan hengessä järjestetty ottelu päättyi Bolivian voittoon 0–2. Morales ei ole Teivaisen mukaan aina pelannut kovin reilusti. La Pazissa hän potkasi vuonna 2014 ystävyysottelunsa poliittisen kilpailijan joukkueeseen kuulunutta pelaajaa suoraan jalkoväliin koston pienestä osumasta nilkkaan. Uhri kaatui tuskissaan maahan. Tuomari ajoi kuitenkin oikeasti vääryyttä kärsineen pelaajan ulos.

Maailmanpolitiikasta kävellen

Teivainen on järjestänyt vuodesta 2012 *Maailmanpoliittisia kaupunkikävelyitä*, joissa yhdistyvät kevyt liikunta ja asioiden pohdiskelu. Näkökulmia tarjoavat patsaat, muistolaatat, rakennukset ja kadunnimet. Aiheet ovat sidoksissa maailmanpolitiikkaan, jonka heijastuksia löytyy Helsingistäkin liki kaikkialta.

Teivainen on vinyt maailmanpoliittisille kävelyille niin tieteellisten tapahtumien osanottajia kuin historiasta kiinnostuneen polttariporukan. Kävelyiden pohjalta Teivainen kirjoitti vuonna 2017 *Maailmanpoliittinen kansalliskävely* -kirjan, joka kertoo Suomen historiasta kävelymetodiin pohjautuen.

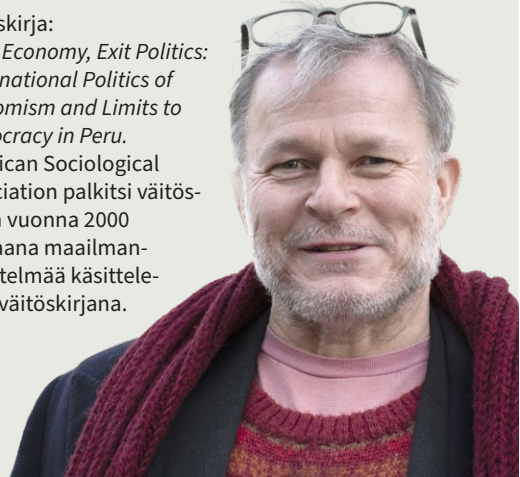
Maailmalla kävellen liikkuvat Teivaisen mukaan etenkin köyhemmät ihmiset. Rikkaammiksi mielletävät ihmiset harrastavat liikuntaa esimerkiksi juoksemalla.

Teivo Teivainen (s. 1965)

Maailmanpolitiikan professori, Helsingin yliopisto 2006–
Valtiotieteen tohtori, Helsingin yliopisto, 2000
Suomen Unesco-toimikunnan puheenjohtaja 2023–2027
J. V. Snellman -palkinto 2011
Yalen yliopiston Amartya Sen -palkinto 2015
International Studies Associationin Outstanding Activist Scholar -palkinto 2022

Väitöskirja:

Enter Economy, Exit Politics: Transnational Politics of Economism and Limits to Democracy in Peru.
American Sociological Association palkitsi väitöskirjan vuonna 2000 parhaana maailmanjärjestelmää käsittelevänä väitöskirjana.



– Perussa sanotaan, että jos valkoinen ihminen juoksee, niin hän on lenkillä. Mutta jos ei-valkoinen juoksee, niin hän on varastanut jotain.

Kävelystä on myös pyritty maailmanlaajuisesti eroon elintason noustessa. Tilanne saattaa olla muuttumassa. Teivainen näkee, että kävelyn arvostus ja suosio ovat nousseet länsimaissa ja Suomessa.

– Yhtäältä tähän vaikuttaa fitness-trendi. Toisaalta syynä on väestön vanheneminen, jolloin tulee esimerkiksi polvi ongelmia. Moni olettaa, kuten minäkin, että käveleminen on terveellisempää polville kuin juokseminen.

Kuntosalia, kävelyä ja virtuaalipingistä

Teivainen käy säännöllisesti kuntosalilla ja rakentelee myös kotiinsa pientä salia, jotta ehtisi harrastaa kuntoilua enemmän. Hän yhdistää usein liikunnan ja työn. Äänikirjojen ja podcastien kuuntelu onnistuu parhaiten kävelyillä, mutta luonnistuu myös juoksulenkeillä, pyöräillessä tai soutaessa.

– Jos huomaa matkalla kuntosalille, että kuulokkeet ovat unohtuneet, niin en mene sinne. Salilla on maailman tylsintä ilman kuulokkeita.

Kävellessä voi pitää kokouksia, antaa haastatteluja tai jutella ihmisten kanssa. Teivainen löytää kävelystä yhteyden myös meditaatioon, johon toki myös juoksu voi avata polun.

Viime aikoina Teivainen on kokeillut virtuaalista pöytätennistä. Hänellä on lajitaustaa juniorivuosilta, jolloin hän muistaa yltäneensä Suomen kymmenen kärkeen omassa ikäryhmässään. Pöytätennis-lehden 3/1982 mukaan Mejlans Bollföreningiä edustanut Teivainen oli A-luokan pelaaja. SM-kultaa Teivainen saavutti joukkuekilpailussa. Ottelu virtuaalivastustajan kanssa lasit päässä antaa aidontuntuisen elämyksen ja tempaisee mukaan.

– Kun palloa lyö, niin osuma tuntuu oikealta. Äänetkin ovat mukana. Siinä tulee ihan hiki. ♦

Urheilun ja liikunnan sokea piste

Kuva: Antero Aaltonen

Ajankohtaista liikunta- ja urheilupuhetta leimaa ylätason järjestelmäpuhe. Samalla ollaan oudon hiljaa seuratyön ja ylipäänsä paikallisen arkitoimeliaisuuden edellytysten päivitys- ja kehitystarpeista.

NOLLA MITALIA OLYMPIALAISISTA. Siinä on ollut urheilu- ja liikuntajärjestelmän kehittämispuheen konkreettinen ydin viimeisen puoli vuotta. On koettu katastrofi ja ollaan opetus- ja kulttuuriministeriötä myöten hälytystilassa. Taas käynnistellään huippu-urheiluremonttia. On luotava uusi malli johtaa ja organisoida huipputekemistä.

Jo tutuksi tulleeseen tapaan tämä on jälleen vienyt niin julkiseen kuin kulissien takaiseen eturyhmätaisteluun, jossa eri tahot yrittävät perustella omaa tarpeellisuuttaan. Urheilu- ja liikuntasysteemin yläkerran portaikossa on hiki. Olkoonkin että se hiki on enemmän kylmää ja ahdistuksesta puristuvaa stressihikeä, ei niinkään hyvinvointiliikunnan ja tai urheilutekemi-

Jos asetelmaa koittaa katsella sieltä päin, missä harjoitellaan, pelataan, kilpaillaan ja valmennetaan – tai leivotaan mokkapaloja, myydään pesuaineita ja vessapaperia sekä paketoidaan paikallisen marketin aulassa joululahjoja – tämä stressaantunut muutostouhu tuntuu kovin etäiseltä. On tunnut koko 2000-luvun ja tuntuu yhä.

Ensinnäkin siksi, että urheilun ja liikunnan paikallistojen eivät ole *osana* tätä keskustelua. Toiseksi – ja erityisesti, siksi, että arkisten perustasojen olemassaolo, hyvinvointi ja kehitystarpeet eivät ole tämänkään kehityskeskustelun *aiheena*.

Kaikki tapahtuu paikallisesti

Urheilussa ja liikkumisessa kaikki tapahtuu paikallisesti ja niissä ympäristöissä, joissa suomalaiset asuvat. Kun puhutaan urheilusta, toimitaan seuroissa. Se, myöhästyykö Olympiakomitean puheenjohtaja liikenneuhkan takia tänään kokouksestaan ei vaikuta yhdenkään tämän illan harjoitustapahtuman sisältöön, mutta jos minkä tahansa seuran minkä tahansa treeniryhmän valmentaja jää jumiin samaan ruuhkaan, koko ryhmän ilta on pilalla.

Kun puhutaan liikunnasta, sitäkin tapahtuu seuroissa, mutta myös kouluissa ja muissa kuntien järjestämissä liikuntapalveluissa sekä yhä enenevässä määrin alan yrityksissä – ja aivan erityisesti itse kunkin suomalaisen omatoimisessa arjessa.

Olipa ympäristönä seura, kunta, yritys, koulu tai kotipiiri, niitä kaikkia yhdistää *paikallisuus*. Se, miten urheilun tai liikunnan ”järjestelmä” toimii, konkretisoituu aina paikallisissa ympäristöissä. Urheilun osalta se ratkeaa pitkälti seuroissa, liikunnan osalta se ratkeaa pitkälti kunnissa, yrityksissä ja kodeissa.

Sillä mitä Olympiakomitean ja lajiliittojen kokouksissa, ministeriössä tai urheilumediassa tehdään ei ole juuri yhteyttä siihen, miksi tuhannet suomalaiset lähtevät tänäkin iltana vapaaehtoisesti käyttämään vapaa-aikaansa urheiluseuransa pyörittämiseen. Eikä varsinkaan siihen, päättävätkö suomalaiset yksilöinä lähteä työpäivänsä jälkeen lenkille, kävelyille, ladulle, salille, uimahalliin vai lähiöbaariin kaljalle.

Joku etäinen välillinen vaikutus ylätasojen kokouksilla voi olla, mutta ilman paikallista arkista toimintaa ei ole mitään toimintaa. Dynamiikka tulee rakenteeseen altaalta, ei ylhäältä.

Se ei silti näissä muutosprosesseissa oikein koskaan näy.

Yksi aihe puuttuu agendalta

On outoa, miten vähän viime aikojen kehityspuheessa on huomioitu paikallistasojen toimintaedellytysten päivitystarpeet. Seurat toki toisinaan mainitaan, mutta milloin urheilukeskustelun ykkösaikana on aidosti mietitty miten arkista perusdynamiikkaa voisi koko ajan muuttuvassa ympäristössä parhaiten edistää.

Ministeriökin on julistanut huippu-urheilemisen remonttitarvetta, mutta milloin se on vaatinut uudistamaan seuratoimintaa, parantamaan sen laatua?

Kun Suomi laittaa urheiluun ja liikuntaansa kuntoon, se tapaa tapahtua erilaisissa yläkerroksissa toimistojaan pitävien tahojen kesken. Samalla keskustelu tapaa ohjautua suuntiin, joissa organisoidaan ja virtaviivaistetaan huippuvaihetta. Tärkeiden kokousten asialistalle ei nouse se, että koko urheilun ja liikunnan arkinen toimintaympäristö on muuttunut 2000-luvulla, ja muuttuu koko ajan, rajua tahtia.

Ei sellaista ehditä riittävällä kokonaisvaltaisuudella miettiä, kun pitää hoitaa palaverieita ja kirjoitella ehdotelmia, joissa aiheena on käytännössä lopulta aina yksi kiireinen peruskysymys: miten ministeriön jakamaa valtion rahaa jatkossa jaetaan ja hallinnoidaan niiden samojen toimijoiden välillä, jotka tässä ovat jo vuosikymmeniä aieminkin toimineet.

Rahoituspuheen sokeus

Rahoituskuva onkin kuvaava esimerkki urheilukeskustelun vinosta todellisuuskuvasta. Valtion liikuntabudjetin koko ja sen eri momenttien vertailu ohjaa puhetta aivan liikaa. Se on tietysti luonnollista, koska valtionrahoitus on olennaista urheiluhierarkian ylätasojen ja

urheilun puhevaltaa käyttävien tahojen omalle rahoitukselle. Se on myös median näkökulmista näppärästi otsikoitava tulokulma.

Samalla jää kuitenkin hahmottomatta se, että valtiovalan liikuntabudjetti ei ole liikunnan eikä varsinkaan urheilun rahoittamisessa se tärkein potti. Kuntien merkitys on moninkertainen. Myös yrityssponsorointi on nykytasollaan hieman valtion liikuntabudjettia isompi.

Tärkein ymmärrettävä asia on kuitenkin se, että kuntien, valtion ja yritysten yhteenlaskettukin potti on pienempi kuin perheiden omasta pussistaan urheiluun ja liikuntaan laittama suora rahoitus – seuratoimintaan laitetun vapaaehtoistyön taloudellisesta arvosta puhumattakaan.

Vaikka valtionrahoitus on toki liikuntarakentamisen runkoa ja valtio on osarahoittajana monessa muussakin asiassa, se ei ole se voima, jolla huippu-urheilua tai liikuntaa Suomessa pyöritetään. Oikeastaan vain erilaisten järjestöjen, etunenässä Olympiakomitean, rahoitukselle se on ratkaisevan iso tuki.

Yritykset, kunnat ja tavalliset perheet ovat homman tärkein resurssi – paitsi toiminnan pyörittäjinä, myös rahoittajina. Tämäkin kertoo kaiken paikallisesta perustasta. Toiminta on paikallista, mutta niin on myös perheiden, kuntien ja suureksi osaksi yritystenkin laittama rahakin.

Silti julkisuus luo mielikuvaa, jossa kaikki on muka kiinni valtiovalan ja Olympiakomitean valtakunnallisesta johtamisesta, että siellä on se tärkein kehityspiste. Se fakta, että koko kuvion tärkein osa on paikallisuuksissa, ei pintaan pääse. Eikä siksi sekään, että juuri paikallisia edellytyksiä ja samalla myös paikallista rahoitusta uhkaavat painetekijät ovat niin uhkaavia kuin ne nyt ovat.

Miksi näin?

Siksi, että joka päivä on kuta kuinkin jokaisessa kylässä ja taajamassa peli, kisat tai treenit. Ei urheilutouhun arkipyörittäjä ehdi eikä voi jakaa fokustaan siihen, että alkaa taistella julkisuuden tai järjestöjen tuulimyllyjä vastaan.

Kaksi eri maailmaa

Ministeriön ja Olympiakomitean ulostulot, kapinaryhmien haastot ja sekavaa meteliä hämmentävät mediakiikkailut eivät ole samasta maailmasta kuin se maailma, jossa arkea tehdään. Ratojen, kenttien ja salien maailmaa pyörittävien näkökulmista homma tuntuu täysin päättömältä, mutta se ei pääse esiin, kun järjestelmän ylätasolla kaavioitaan piirtelevien organisaattoreiden ja piirtelyä kommentoivien media-toimijoiden äänekäs puhe vie huomion ja tilan.

Suomen urheilujohtamisen kehittäminen on eksynyt sivupolulle, jossa huomion on varastanut Olympiakomiteasta muodostunut kollektiivinen rampa ankka ja sen loputon kommentointi – joka ei kuitenkaan sinänsä näytä juuri mitään konkreettista tulosta tuottavan.

Pariisin mahalaskusta on jo puoli vuotta. Pari sataa päivää. Minkä verran selkeämmäksi on saatu kuva siitä, miten Suomi tuottaa jatkossa huippu-urheilua?

Ministeriö sai sentään jonkinlaisen jäsennellyn ehdotuksen tulevaisuuden vaihtoehdoista tulevaisuudesta, mutta siinäkin näkökulma on kovin perinteinen.

Sinänsä kaikki järjestelmäremonttia taas kerran pohtivat ihmiset ovat varmasti ihan vilpittömin mielin liikkeellä. On aito halu keksiä malli, joka alkaa tuottaa teollisen koneiston kaltaisella varmuudella huippumenestyjiä ja ohjata myös kansakuntaa liikkumaan enemmän.

Ei tämä tahdosta ole kiinni.

Ei, mutta kun joku homma ei toistamisenkaan jälkeen toimi, voisi olla ihan ensimmäisenä viisainta lopettaa toistaminen. Jos mikään ei muutu paremmaksi, vaikka koko ajan on korjattu niin hemmetisti, lieene se viesti siitä, että on joko toimittu väärin – tai sinänsä oikein, mutta väärässä kohteessa.

Mikähän se väärin tehty asia, tai oikean teon väärä kohde, mahtaisi olla?

2000-luku on jo pitkällä

Tähän monimuotoiseen korjauskohteeseen ei tietenkään ole mitään yhtä kaiken ratkaisevaa oivallusta. Kannattaisi silti huomata, että kun koko urheilusysteemin yläkerran ajatusenergia on vuosia kohdistunut huippu-urheiluun ja sen erilaisten ministeriörahoituksesta riippuvaisten tukiverkostojen kehittämiseen, yksi asia on jäänyt varjoon.

Missä on aidosti noussut esiin kysymys siitä, mitä päivitystarpeita 2030-luku tuo seuratoiminnalle ja ylipäänsä koko urheilu- ja liikuntatouhun arkiselle perustalle?

Kysyttiinkö koskaan mitä päivitystarpeita olisi pitänyt huomata ennen 2020-lukua? Tai 2010-lukua? Tai 2000-lukua?

Suomalainen tapa elää on kuitenkin muuttunut melkoisesti 1990-luvun jälkeen. Aikaa on vähemmän, kiirettä on enemmän. Vapaa-aikaa on enemmän, mutta sitä pitää jakaa yhä useampaan suuntaan. Lisäksi ikäluokat pienenevät. Noin vuosikymmenen päästä jopa noin joka neljäs pe-

ruskoulu hiljenee, jos koulujen keskimääräinen luokkakoko pidetään nykyisenä.

Uusia urheilijoita, valmentajia sekä toimintaa pyörittäviä uhrautuvia vanhempia poistuu myös noin neljännes pelkän väestönkasvun hiipumisen vuoksi. Lisäksi pienenevän populaation ajasta kilpailee koko ajan niin paljon muita asioita, että nykyisenkaltaista sitoutumista vaativa seura-toiminta muuttuu yhä vaikeammaksi.

Kun nykyistä seura-arkea katsoo, näkee niin paljon jakamisensa ylärajoilla ja aivan selvästi ylikuormittuneitakin toimivia hahmoja, että on vaikea kuvitella, että kuormaa voisi yhtään enää lisätä. Sitäkin huolestuttavampi arkinen todellisuuskuva on se, että nekin seuratoimijat, jotka jaksavat ja jopa viihtyvät hullunmyllyssään, ovat joka tapauksessa niin täynnä arkista tekemistään, että mitään toimintojen päivytyksiä ja toimintaympäristöön reagointoja ei siinä kuviossa kukaan ehdi miettimään.

Jonkun kuitenkin pitäisi ehtiä. Ajan ja järjen kanssa.

Homma pyörii, mutta...

Nolla olympiamitalia tai ei, tänäkin päivänä on tuhansia harjoitustapahtumia. Niitä on kaikissa kunnissa ja jokaisen kunnan melkein jokaisessa kylässä, taajamassa ja lähiössä liikkuu joku itseksensä – ja melkein yhtä monessa joku myös ohjaa sitä liikettä.

Urheilun ja liikunnan porukoissa on taipumusta liioitella erilaisilla numeroilla, joten ilmaistaan nyt varovasti. Ei höpistä 10 000 seuran ja miljoonan ihmisen kansanliikkeestä, ihan konservatiivinen arvio tuhansista seuroista ja sadoista tuhansista pelkästään seuratyön parissa liikkuvasta on jo ihan riittävä luku.

Ei sitä tarvitse isommaksi liioitella. Todellisuus on ihan riittävän isoa sellaisenaankin.

Se on se porukka, joka tätä arkea pyörittää. Heidän motivoitumisensa, kunnianhimonsa, innostumisensa, jaksamisensa, olosuhteensa, resurssinsa, tavoitteensa, sitoutumisensa – se ratkaisee suomalaisen liikuntakulttuurin tulevaisuuden kaikessa. Mistään ei tule mitään ilman heitä.

On outoa, miten vähän tämän ison porukan, siis urheilun kansanliikkeen valtaenemmistön ja lopulta myös huippu-urheilun lahjakkuuksien rekrytoinnin hoitavan ihmisjoukon, hyvinvoinnin, olosuhteiden ja toimintojen kehitysmahdollisuuksien edistäminen – tai edes ylläpitäminen koko ajan koventuvissa ympäristön paineissa – kiinnostaa ketään. Ei tarvinne erikseen muistuttaa, että huippuvaiheen kehittämissysteemit jauhavat tyhjää, jos lahjakkuuksia kaiken muun touhunsa lisäksi keräävästä perustoiminnasta ei huolehdi.

Ilmeisesti luotetaan siihen, että kyllähän se seuratuuhu aina pyörii. Joka vuosihan kasvaa uusia hulluja vanhempia siihen ikään, että uhraavat elämästään 5–15 vuotta siihen, että koittavat ylläpitää lapsilleen kotikylän läheisyydessä edes jotakin harjoitus- ja harrastustoimintaa.

Pyöriihän se homma näinkin.

Mutta miten se oikeastaan pyörii – ja kuinka kauan? ♦

Kuntoilutrendit 2025: Teknologia valtaa alaa

Vuoden 2025 kuntoilutrendeissä korostuu teknologian hyödyntäminen. Tähän kategoriaan kuuluneista trendeistä peräti kolme sijoittui kymmenen kärkeen American College of Sports Medicine -järjestön (ACSM) vuosittaisessa tutkimuksessa.

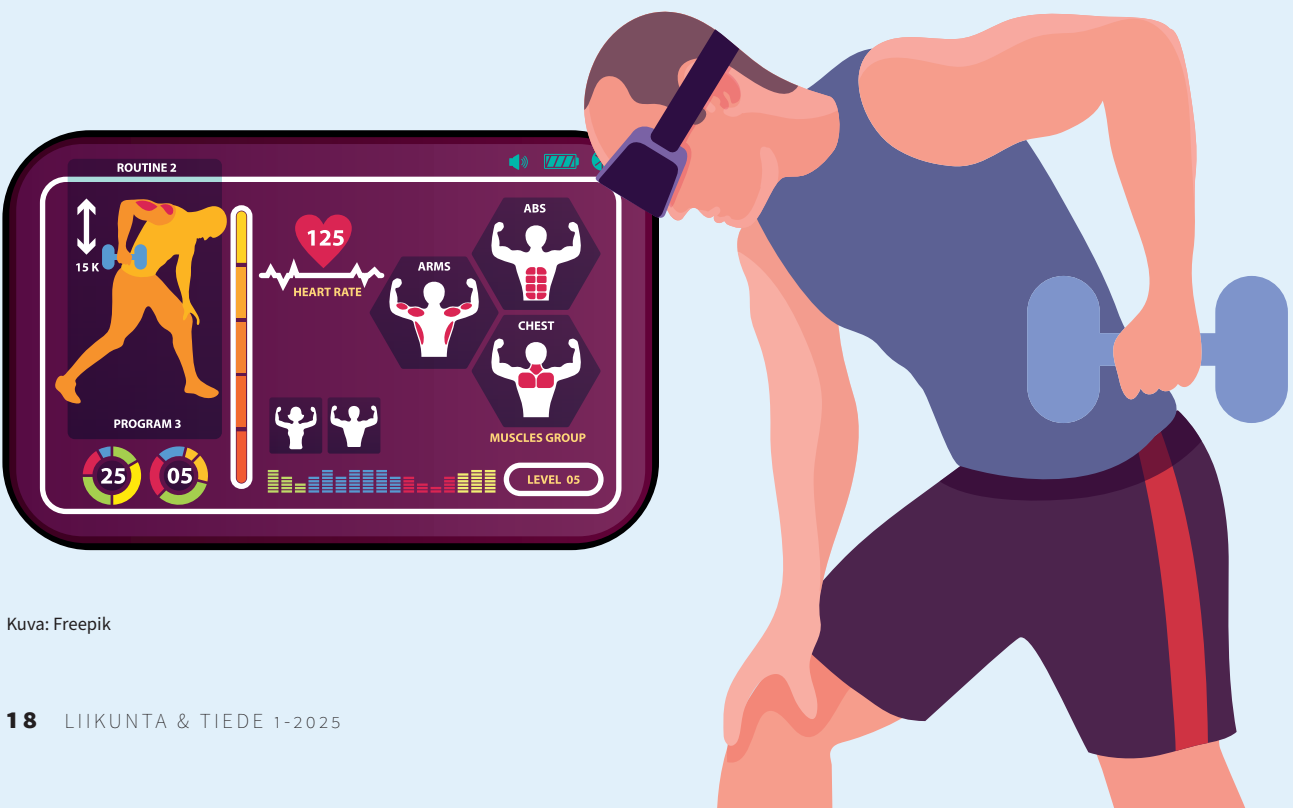
ACSM ON KARTOITTANUT VUODESTA 2006 asti alkavan vuoden kuntoilutrendejä. Tulok-
sista on muodostunut merkittävä tiedonlähde liikunta-
alan toimijoille pyrittäessä palvelemaan asiakkaiden toiveita. ACSM:n vuosittainen kuntoilutrendikysely toteutettiin ke-
vään 2024 aikana 18. kerran. Tutkimuksessa erotetaan toi-
sistaan kaksi eri termiä ”villitys” (*fad*) ja ”trendi” (*trend*). Villityksessä on kyse lyhytaikaisesta muoti-ilmiöstä, joka
herättää suurta innostusta vain vähän aikaa. Trendi määri-
tellään yleiseksi kehitykseksi tai muutokseksi tilanteessa tai
ihmisten käyttäytymisessä (A’Naja, ym., 2024).

Vuosittaiset kaupallista, kliinistä, yhteisöllistä ja yritys-
sektorin toimintaa käsittelevät kuntoilutrendikyselyt vah-
vistavat käsityksiä aiemmin tunnistetuista kehityssuunnis-
ta. Vaikka vuoden 2025 liikuntatrendit myötäilevät pitkälti
aiempien vuosien tuloksia, on 20 trendin listalla muuta-
ma uusi tulokas. Tulevat kyselyt osoittavat, miten vahvas-
ti tulokkaat säilyttävät asemansa liikuntatrendien kärjessä

– tai kuinka pian ne unohtuvat liikunnanharastajien mie-
lestä. Vuonna 2016 listalle noussut puettava teknologia on
pitänyt tiukasti asemansa kärjessä joka vuosi. Se on me-
nettänyt kärkipaikkansa vain kahdesti: nopean suosion
saavuttaneelle HIIT-harjoittelulle (2018) ja vuonna 2021 ko-
ronaviruksen takia, kun online-harjoittelu nousi tilapäises-
ti ykköseksi.

Kärjessä puettava teknologia, mobiilisovellukset ja ikääntyvien kuntoiluohjelmat

Kärkikolmikossa tapahtui vain vähän muutosta vuoteen
2024 verrattuna (A’Naja, ym. 2024b). Viime vuosien tapaan
vuoden 2025 kuntoilutrendien ykköseksi listattiin puettava
teknologia. Puettavalla teknologialla tarkoitetaan erilaisia
mittareita, jotka kerotvatt esimerkiksi fyysisestä aktiivisuu-
desta, kuormitusasteesta ja palautumisesta. Koska mittarit
kehittyvät nopeasti, ne pitävät hyvin pintansa kuntoilutren-
dien ykkösenä.



Kuva: Freepik

Toiseksi nousivat mobiilisovellukset edellisvuoden seitsemänneltä sijalta. Erilaiset mobiilisovellukset ovat nousseet nopeasti suosioon, sillä ne voivat kattaa paljon erilaisia toimintoja. Niihin voidaan myös linkittää helposti puettavan teknologian laitteita. Lisäksi erilaiset kuntoilusaliharjoittelua tukevat sovellukset ovat nopeasti nousseet suosituiksi. Teknologian valtaa kuntoilutrendeissä korostaa se, että listan seitsemäntenä oli dataan perustuva harjoitusteknologia. Vaikka teknologivetoiset trendit nousevat vuoden 2025 listalla korkealle, on hyvä muistaa, että viime vuosina muutamat teknologiatrendit ovat myös pudonneet nopeasti alas, kuten online-harjoittelu.

Kolmantena listalla oli ikääntyvien kunto-ohjelmat, jotka ovat olleet jo useana vuonna suosituimpien kuntoilutrendien listalla. Nämä ohjelmat vastaavat erityisesti ikääntyneiden yksilöllisiin tarpeisiin ja edistävät voimaa, liikkuvuutta, tasapainoa ja sydän- ja verisuoniterveyttä räättelötyjen harjoitusten avulla. Ne eivät ainoastaan paranna fyysisiä valmiuksia, vaan myös lisäävät henkistä hyvinvointia ja yleistä elämänlaatua.

Vuoden 2025 kuntoilutrendien kymmenen kärjessä ei ollut uusia tulokkaita, mutta top 20 -listalle nousivat uusina vaikuttajien tai brändilähettelijöiden johtamat kuntoiluohjelmat (12.) ja kylmä- ja kuumaterapiat (20.). Edellisvuoden listalta 20 ulkopuolelle putosivat työpaikalla tapahtuva terveyden edistäminen (2.), ulkona tapahtuva kuntoilu (12.) ja online-harjoittelu (19.). ♦



Näin tutkimus tehtiin

UUDEEN 2025 KYSELYSSÄ oli yhteensä mukana 45 kuntoilutrendiä. Todennäköisimmistä kuntoilutrendeistä muodostettiin lista, jossa kuvattiin jokainen trendi jonkin pääkategorian alla. Kategorioita olivat harjoittelupaikka, kuntoilun liiketoimintamalli, erityisryhmien liikuntaharjoittelu, harjoitusmuodot, teknologian hyödyntäminen, liikuntaohjelmat ja palautuminen. Vastaajien tuli arvioida kymmenportaisella Likert-asteikolla onko kyseinen väittämä (1) epätodennäköisesti tuleva trendi ... (10) hyvin todennäköisesti trendi.

Kysely lähetettiin maailmanlaajuisesti yhteensä 30 394 vastaanottajalle. Tämän lisäksi linkkiä jaettiin ACSM:n sähköisillä alustoilla ja vuosittaisessa tapaamisessa. Kyselyyn tuli 2 083 vastausta. Vastaukset kerättiin sähköistä alustaa hyödyntäen (Qualtrics).

Vastaajista oli naisia 60 prosenttia ja miehiä 40 prosenttia. Kaikkien vastaajien keski-ikä oli 41,6 vuotta (vaihteluväli 18–72 vuotta). Vastaajista 55 prosentilla oli yli 10 vuoden kokemus liikunta-alalla toimimisesta ja 26,3 prosentilla yli 20 vuoden kokemus. Vastaajista suurimman joukon muodostivat personal trainerit (18,3 %). Päätoimisesti liikunta-alalla toimivia oli 64,7 prosenttia vastaajista. Vastaajista 93,9 prosentilla oli jokin korkea-asteen tutkinto.

Harjoittelupaikka

Sisältää seitsemän trendiä, jotka kuvaavat erilaisia paikkoja, joissa kuntoilu voi tapahtua.

Liiketoimintamalli

Sisältää viisi erilaista trendiä, jotka kuvaavat organisatorisia puitteita asiakkaiden palvelemiseksi.

Erityisryhmät

Sisältää viisi erilaista trendiä, jotka kuvaavat tietyille ryhmille suunniteltua liikuntaa.

Liikuntaohjelmat

Sisältää kymmenen trendiä, jotka kuvaavat asiakkaille tarjottuja erityispalveluita tai ryhmämuotoisia harjoitteita.

Teknologia

Sisältää neljä erilaista trendiä, jotka kuvaavat teknologian käyttöä joko suorituksen seuraamiseen tai suorituskyvyn kehittämiseen.

Palautumiseen tähtävät ohjelmat

Sisältää kolme erilaista trendiä, jotka kuvaavat harjoitusmetodeita palautumiseen ja terveyden edistämiseen.

Harjoitusmuodot

Sisältää 11 trendiä, jotka kuvaavat erilaisia ärsykeiltään vaihtelevia harjoitusmuotoja.

Kuvio 1. Kuntoilutrendien luokitteluperusteet.

1. Puettava teknologia

2. Mobiilisovellukset

3. Ikääntyvien kuntoiluohjelmat

4. Painonpudotukseen tähtäävät liikuntaohjelmat

5. Perinteinen voimaharjoittelu

6. Kovatehoinen intervallitreeni (HIIT)

7. Dataan perustuva harjoitusteknologia

8. Mielenterveyttä edistävä liikunta

9. Toiminnallinen harjoittelu

10. Terveys- ja hyvinvointivalmennus

Kuvio 2. Top 10 -kuntoilutrendit

LÄHTEET

A'Naja, M. N., Reed, R., Sansone, J., Batrakoulis, A., McAvoy, C., & Parrott, M. W. 2024. 2024 ACSM worldwide fitness trends: future directions of the health and fitness industry. ACSM's Health & Fitness Journal, 28(1), 14–26.

A'Naja, M. N., Batrakoulis, A., Camhi, S. M., McAvoy, C., Sansone, J. S., & Reed, R. 2024b. 2025 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. ACSM's Health & Fitness Journal, 28(6), 11–25.

ARI KARIMÄKI, LitT
johtava asiantuntija
North Sport Consulting Oy
ari.karimaki@nsconsulting.fi

JAN NORRA, LitM
johtava asiantuntija
North Sport Consulting Oy

SARA TURUNEN, FM
maisteriopiskelija
Sport Business Management
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

ILARI LESKELÄ, LitM
asiantuntija
North Sport Consulting Oy



Kuva: Jouko Kokkonen

Liikuntamahdollisuudet paljon urheilutapahtumia tärkeämpiä kuntien vetovoimatekijöinä

Arki- ja luontoliikuntamahdollisuudet voivat vaikuttaa muuttopäätöstä tehtäessä asuinkunnan valintaan. Liikuntaan ja urheiluun liittyvä brändityö on kuitenkin vielä vähäistä Suomen kunnissa.

KUNNAT JA KAUPUNGIT käyttävät brändäystä erotuakseen ja pärjätäkseen keskinäisessä kilpailussa uusista asukkaista. Kuntaorganisaatiolla tai lakisääteisillä tehtävillä on hieman hankala erotautua. Sen sijaan elinvoimatekijöitä tarkasteltaessa korostuvat kunnan omat vahvuudet ja ominaispiirteet (Viinamäki 2019,6).

Jo pitkään on ollut tiedossa, että mahdolliset uudet asukkaat pohtivat asuinpaikkavalintojaan tarjolla olevien palveluiden perusteella (esim. Tiebout 1956, 424). Hyvin toimivat palvelut tuovat paikkakunnalle sekä veto- että pitovoimaa.

Myös tapahtumilla voi olla merkittävä rooli kuntabrändin kannalta. Tapahtumat tuovat paikkakunnalle ainakin tunnettuutta ja matkailutuloja.

Liikunnan ja urheilun brändäämistä Suomen kunnissa ja kaupungeissa on tutkittu vähän. Liikunnalla ja urheilulla voidaan ajatella olevan erityistä potentiaalia, koska kyseessä on laaja ja moniulotteinen kokonaisuus, joka koskettaa monia ihmisiä jollain tapaa. (vrt. Rein & Shields 2007, 4). Liikuntakulttuurin jatkuva eriytyminen näkyy kunnissa muun muassa harrasteliikunnan ja kilpaurheilun erilaisina tavoitteina ja toimintoina, mikä osaltaan luo brändityöl-

le erilaisia mahdollisuuksia. Toisaalta laaja tarttumapinta houkuttelee puhumaan omasta kaupungista esimerkiksi ”urheilukaupunkina” ilman jäsentyneempiä perusteluita nimitykselle.

Vuonna 2016 tehdyssä tutkimuksessa tarkasteltiin Jyväskylän kaupungin liikuntaan ja urheiluun perustuvaa brändäystä. Tulokset kertoivat, että liikunta ja urheilu muodostavat merkittävän osan kaupungin imagosta ja identiteetistä. Toisaalta aktiivinen brändäystyö näyttäytyi vielä varsin heikkona ja keskeneräisenä. (Ahonen ym. 2016, 45) Näin vaikka kaupunki oli juuri valinnut yhdeksi keskeisimmäksi kaupunkistrategian kärjekseen liikunnan edistämisen ja alkanut rakentaa sen ympärille tietoisesti ”Liikunta- ja urheilu-kaupunki Jyväskylä” -brändiä.

Suomessa aktiivinen ja strateginen kuntabrändin rakentaminen liikunnan ja urheilun avulla näyttäisi olevan vielä toistaiseksi vähäistä. Joitain esimerkkejä on kuitenkin löydettävissä Jyväskylän lisäksi. Esimerkiksi ”Talviurheilukaupunki Lahti” pohjautuu luontevasti suomalaisittain ainutlaatuisen, satavuotiseen historiaan Salpauselän kisojen sekä pohjoismaisten hiihtolajien maailmanmestaruuskisojen järjestäjänä. Ypäjällä sijaitsee puolestaan yksi Euroopan suurimmista hevosalan oppilaitoksista. Hevosopiston historia ulottuu 1930-luvulle asti. Tuoreempaan esimerkkinä voi mainita viime vuosina luodun ”Golfkunta Hattula” -brändin, jolla kunta haluaa viestiä monipuolisista mahdollisuuksista harrastaa eri golflajeja (golf-, frisbee- ja multi-golfkentät).

Arki- ja luontoliikkumisen mahdollisuudet korostuvat vetovoimatekijöinä

Kyselyn tavoitteena oli selvittää, mitkä liikunnan ja urheilun osatekijät ovat omiaan lisäämään paikkakunnan vetovoimaisuutta. Vastaajia pyydettiin kuvittelemaan tilanne, jossa he muuttaisivat pois nykyisestä asuinkunnastaan. He saivat tehtäväkseen valita annetuista vaihtoehdoista liikuntaan liittyviä tekijöitä, jotka vaikuttavat uuden asuinpaikan valintaan.

Mahdollisuudet arki- ja luontoliikuntaan nousivat keskeisimmiksi asuinpaikan valintaan vaikuttaviksi tekijöiksi. Valintaperusteena seurasivat kunnan liikuntapaikkatarjonta, seuratoiminnan elinvoimaisuus ja kilpaurheilun tapahtumatarjonta tässä järjestyksessä. Sekä miehet että naiset nostivat arki- ja luontoliikunnan tärkeimmiksi vetovoimatekijöiksi. Myös aktiiviseksi urheilun seuraajiksi ilmoittautuneet nostivat nämä selvästi merkittävimmiksi perusteiksi. Lapsiperheet kokivat seuratoiminnan elinvoimaisuuden varsin tärkeäksi, mutta heilläkin arki- ja luontoliikunta olivat merkittävimmät uuden asuinkunnan valintaperusteet.

Näyttää siltä, että kilpaurheilutapahtumien tarjonta ei ole kovin merkittävä valintaperuste, kun ihmiset miettivät asuinpaikan valintaa. Se koettiin vastausvaihtoehdoista vähiten merkittäväksi tekijäksi. Erityisesti naiset ja lapsiperheet eivät pitäneet kilpaurheilutarjontaa kovin tärkeänä perusteena. Miesten ja urheilua aktiivisesti seuraavien joukossa asialla oli jonkin verran merkitystä, mutta hekin kokivat kaikki muut vaihtoehdot merkittävämmiksi.

Liikuntakulttuurin jatkuva eriytyminen luo brändityölle mahdollisuuksia.



Kuva: Jouko Kokkonen

Näin tutkittiin

NORTH SPORT CONSULTING toteutti keväällä 2024 *Kuntien liikuntabrändit* -kyselyn, johon vastasi 2 013 suomalaista. Vastanneista oli naisia 70 prosenttia ja miehiä 28 prosenttia. Erityisenä mielenkiinnon kohteena olivat vastaajien näkemykset heille tärkeimmistä kuntien liikunnan ja urheilun palveluihin liittyvistä vetovoimatekijöistä. Lisäksi vastaajia pyydettiin nimeämään omasta mielestään liikunta- ja urheilupalveluiden kannalta vetovoimaisimpia kuntia. Tulokset haastavat osittain julkisessa keskustelussa yleensä painottuvia kuntabrändi-näkökulmia.

Kuntien liikuntabrändit -kysely toteutettiin huhtitoukokuussa 2024 nettikyselynä 18:ssä asukasäärältään isossa kunnassa. Mukana olivat Hyvinkää, Hämeenlinna, Joensuu, Kokkola, Kotka, Kouvola, Lappeenranta, Lohja, Mikkeli, Pori, Porvoo, Rauma, Riihimäki, Rovaniemi, Seinäjoki, Tuusula, Vaasa ja Ylöjärvi. Kysely oli suunnattu aikuisvastaajille ja siitä tiedotettiin kuntien verkkosivuilla sekä liikuntapalveluiden viestintäkanavissa. Kyselyaineiston pohjalta julkaistaan vuoden 2025 alkupuolella liikuntamarkkinoinnin opinnäytetyö Jyväskylän ammattikorkeakoulussa.

TÄRKEIMMÄT LIIKUNTAAN JA URHEILUUN LIITTYVÄT VETOVOIMATEKIJÄT KUNNISSA*

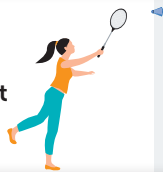
Erittäin merkittävä valintaperuste

Melko merkittävä valintaperuste

Ei kovin merkittävä valintaperuste

Ei lainkaan merkittävä valintaperuste

Naiset



Miehet



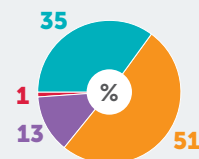
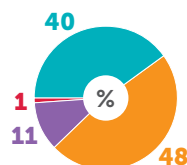
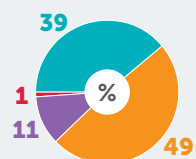
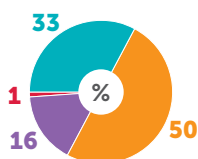
Aktiiviset urheilun seuraajat



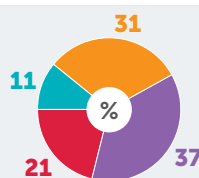
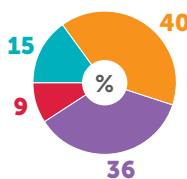
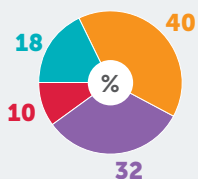
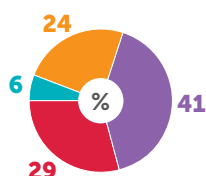
Lapsiperheet



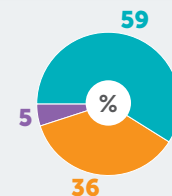
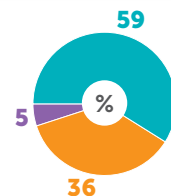
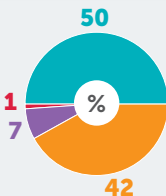
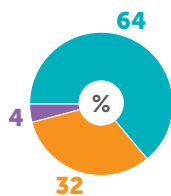
Liikuntapaikat liikunnan harrastamisen näkökulmasta



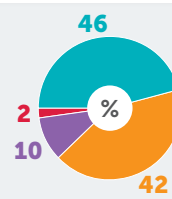
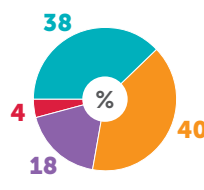
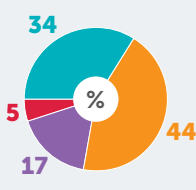
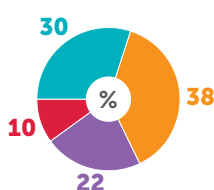
Kilpaurheilun tapahtumatarjonta



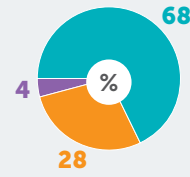
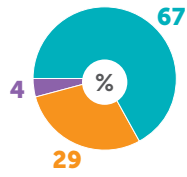
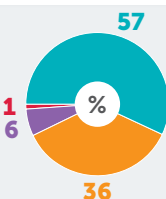
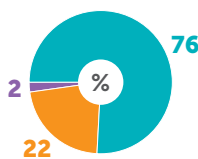
Arkiliikunnan edellytykset (esim. toimivat kevyen liikenteen väylät)



Seuratoiminnan elinvoimaisuus (esim. lasten seuraharrastamisen mahdollisuudet)



Luontoliikunnan mahdollisuudet (esim. luonnonläheisyys, hyvät ulkoilumaastot ja uimarannat)



* Kysymys: Kuvittele tilanne, että muuttaisit pois nykyisestä asuinkunnastasi. Missä määrin oheiset tekijät vaikuttaisivat kuntavalintaasi? Oletuksena on, että muita kuntavalinnan kaikkein tärkeimpiä perusteita, kuten sopivan asunnon löytymistä tai työpaikan sijaintia suhteessa uuteen asuntoon ei tarvitse huomioida.

Isot kaupungit vetovoimaisimpia kuntia

Vastaajilta kysyttiin myös mitkä ovat liikuntaan ja urheiluun liittyvien vapaa-ajanmahdollisuuksien näkökulmasta kaikkein vetovoimaisimmat Suomen kunnat. Oma kotikuntaa ei saanut nimetä. Vastaajan sai nimetä 1–3 kuntaa.

Vastauksissa menestyivät parhaiten Suomen suurimmat kaupungit (taulukko 1.). Selvästi vetovoimaisimmaksi arvioitiin Tampere, joka sai lähes kaksi kertaa enemmän mainintoja kuin seuraavaksi suosituin kunta. Seuraaville sijoille tulivat Jyväskylä, Helsinki ja Lahti. Tampere oli ensimmäisenä sekä naisten että miesten vastauksissa. Jyväskylän ja Helsingin keskinäiset sijoitukset (2./3.) vaihtelivat sukupuolen mukaan. Molemmat keräsivät kuitenkin enemmän mainintoja sekä naisilta että miehiltä kuin neljänneksi sijoittunut Lahti.

Kärkikaupunkeja seurasivat Oulu, Turku, Kuopio, Espoo ja Joensuu. Suurten kaupunkien vanavedessä mainintoja keräsivät myös Kuusamo, Sotkamo ja Rovaniemi, jotka ovat varsin tunnettuja erityisesti talviliikunnan ja -urheilun mahdollisuuksistaan. Urheilua aktiivisesti seuranneilla kärkeen nousivat Tampere, Jyväskylä, Helsinki ja Lahti. Urheilua passiivisesti seuranneilla järjestys oli Tampere, Helsinki, Jyväskylä ja Lahti. Sekä lapsiperheet että pariskunnat nostivat kärkeen Tampereen, Jyväskylän, Helsingin ja Lahden.

Monipuoliset liikuntamahdollisuudet kuntien vetovoimatekijöinä

Liikunnasta ja urheilusta on mahdollista muodostaa runsaasti erilaisia mielikuvia ja paikkakuntien brändityön ai-

hioita. Viime vuosina isoissa kaupungeissa on puhuttu paljon isojen tapahtuma-areenoiden suunnittelusta ja rakentamisesta, mikä on osaltaan ohjannut myös brändäyskeskustelua. Isoimmilla kaupungeilla on tässä luonnollisesti etulyöntiasema, mikä näkyy parempana mahdollisuutena rahoittaa uusia liikuntapaikkoja, ylläpitää isoja urheilulaitoksia ja järjestää tapahtumia. Lajien suuret harrastajamäärät sekä isot ja menestyvät seururat pönkittävät osaltaan käsitystä elinvoimaisesta ja menestyvästä urheilukaupungista. Suuret kaupungit pärjäävät myös todistetusti kilpailussa uusista asukkaista.

Panostukset tapahtuma-areenoihin ja kilpaurheilumenestykseen voivat lisätä kaupungin vetovoimaa. Tässä kyselyssä avautuu kuitenkin toisenlainen näkökulma kaupunkien vetovoimatekijöihin. Mahdollisilta uusilta asukkailta kysyttäessä näyttää siltä, että kilpaurheilutapahtumat eivät nouse kovin merkittäväksi tekijäksi – varsinaiset liikuntamahdollisuuksiin liittyvät palvelut ja olosuhteet koetaan tärkeämmiksi.

Erityisesti nousevat esiin arki- ja luontoliikuntamahdollisuudet. Kyselyssä nämä määriteltiin muun muassa toimivina kevyen liikenteen väylinä, luonnonläheisyytenä, hyvinä ulkoilumaastoina ja uimarantoina. Nämä näyttävät olevan ihmisten mielestä keskeisimpiä vetovoimatekijöitä. Arki- ja luontoliikuntaa sekä muita liikuntapalveluja olisikin hyvä nostaa rohkeasti esiin kaupunkien ja kuntien strategioissa sekä brändityössä, koska niillä näyttää olevan hyvää kaikupohjaa asukkaiden parissa.

Monipuolinen ja ympärivuotinen liikunnan ja urheilun palvelutarjonta on ominaista Suomen isoille kaupungeille. Tämä tuottaa vetovoimaa, jota voi hyödyntää bränditunnettuuden vahvistamiseksi. Olisikin syytä tutkia lähemmin, miten aktiivisessa brändäyksessä tuotetut mielikuvat vastaavat todellisuutta. Kohteena voisivat olla sekä asukkaiden että kotimaisten ja ulkomaisten matkailijoiden näkemykset.

Vaikka tässä kyselyssä vastaajat olivat kaupunkilaisia, niin arki- ja luontoliikuntamahdollisuudet nousivat voimakkaasti esiin. Esimerkiksi luonnonläheisyyttä ja ulkoilumahdollisuuksia on perinteisesti korostettu maaseutumaisten kuntien vahvuuksina ja vetovoimatekijöinä. Olisikin kiinnostavaa selvittää, onko maaseudun kunnilla hyviä kokemuksia liikunnan ja urheilun brändityöstä. ♦

LÄHTEET

- Ahonen, A., Lämsä, J., Mero, A. & Karimäki, A. 2016. Sport city branding of a mid-sized city in Finland. *Acta Turistica*, Vol.28, No 1, 27–48.
- Rein, I. & Shields, B. 2007. Place branding sports: Strategies for differentiating, emerging, transitional, negatively viewed and newly industrialised nations. *Place Branding and Public Diplomacy*, Vol. 3, No 1, 73–85.
- Tiebout, C. 1956. A pure theory of local expenditures. *The Journal of Political Economy*, Vol 64, No 5, 416–424.
- Turunen, S. 2025 Liikuntamarkkinoinnin opinnäytetyö koskien liikuntabrändäystä. Käsikirjoitus, valmistuu vuonna 2025. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Viinamäki, O-P. 2019. Kuntaorganisaation maineeseen pitää kiinnittää entistä enemmän huomiota. *Focus Localis*, Vol. 47, No 1, 5–7.

Taulukko 1. Vetovoimaisimmat kunnat*

NAISET	MAININTOJA	MIHET	MAININTOJA
Tampere	510	Tampere	314
Helsinki	314	Jyväskylä	166
Jyväskylä	305	Helsinki	119
Lahti	197	Lahti	111
Turku	175	Oulu	79
Oulu	171	Turku	62
Espoo	112	Kuopio	61
Kuopio	108	Joensuu	38
Sotkamo	77	Espoo	35
Kuusamo	60	Sotkamo	34
Joensuu	43	Seinäjoki	25
Rovaniemi	41	Kuusamo	18
Hämeenlinna	38	Kittilä	16
Vantaa	37	Rovaniemi	15
Seinäjoki	30	Vantaa	15

Kysymys: Mitkä Suomen kunnista / kaupungeista ovat sinun mielestäsi liikuntaan ja urheiluun liittyvien vapaa-ajanmahdollisuuksien näkökulmasta kaikkein vetovoimaisimmat? Oma kotikuntaa ei saa nimetä. Voit nimetä 1–3 kuntaa.



Minttu Korsberg:

"Meidän pitää uskaltaa liikunnassakin unelmoida isosti"

Suomi liikkeelle -ohjelman pääsihteeri Minttu Korsberg on työurallaan kulkenut Palloliitosta valtionhallintoon. Korsbergin iloksi liikkumisen poikkihallinnollinen edistäminen on ottanut ohjelman ansiosta loikan.



Minttu Korsberg vastavalittuna Valtion liikuntaneuvoston pääsihteerinä elokuussa 2019.
Kuva: Jouko Kokkonen

KORSBERG KERTOO PITÄNEENSÄ aina monipuolisesta liikkumisesta. Lapsena hän kokeili monia liikuntamuotoja. Oma laji alkoi löytyä kymmenen ikävuoden jälkeen.

– Olen kokeillut telinevoimistelua, kilpatanssia, karatea, yleisurheilua ja jalkapalloa, josta tuli oma laji. Jalkapallo ei ollut poikkeuksellisen kiinnostavaa, koska tykkäsin myös kaikesta muusta liikunnasta ja urheilusta. Jotain siinä yhteisössä oli, ja joukkueurheilu tempaisi mukaansa, pohtii Korsberg.

Jyväskylän Pallokerhosta tuli Korsbergin seura yli puoleksitoista vuosikymmeneksi. Hän kertoo pohtineensa opiskeluvaihtoehtona oikeustiedettä, mutta liikuntatieteellinen vei voiton. Liikunta oli paikkana tutumpi jyväskyläläiselle.

– Olin nähnyt katukuvassa Liikunnan takkeja, niin halusin samanlaisen. Oli tällainen hyvin pinnallinen syy, takki oli niin makea, naurahtaa Korsberg.

Korsberg pyrki ja pääsi opiskelemaan liikuntahallintoa. Opiskeluvuosiinsa hän lähti mukaan urheiluseuratoimintaan muutenkin kuin pelaajana.

– Olin aika pitkään joukkueemme kapteeni. Seura päätti, että kapteeni voi edustaa naisten edustusjoukkuetta hallituksessa.

Seura ehdotti pian, että Korsberg voisi lähteä mukaan Palloliiton Keski-Suomen piirin toimintaan. Hänestä tuli kilpailu- ja nuorisovaliokunnan jäsen. Oppimismatka järjestöelämän parissa jatkui ja vähitellen Korsberg pääsi kiinni piirin toimintaan.

Palloliiton kautta työelämään

Opintojen loppuvaiheessa Korsberg haki harjoittelupaikkaa eri tahoilta. Hän oli vaihdossa keväällä 2003 Englannissa, kun puhelin soi. Palloliitto tarjosi paikkaa.

– Se oli tietenkin unelmien työpaikka, koska olin jalkapallotaustainen. Pelasin vielä aktiivisesti, joten oli vaikea muuttaa Helsinkiin.

Korsberg suuntasi kuitenkin pääkaupunkiin, harjoitteli aluksi itähelsinkiläisen FC Kontun kanssa ja matkusti Jyväskylään peleihin viikonlopuiksi. Järjestely kävi liian rasakaaksi ja seura vaihtui FC Kontuksi loppukaudeksi. Syksyllä FC Kontu ja JyPK joutuivat vastakkainen naisten SM-sarjajarsinnan ensimmäisessä vaiheessa. Korsberg ei pelannut lojaaliudesta vanhalle seuralleen. FC Kontu voitti 2–0 ja pääsi karsimaan noususta, joka myös toteutui. SM-sarjajausi 2004 sujui heikosti, pisteitä kertyi yksi ja kohtalo-na oli putoaminen.

Korsbergin ura sen sijaan eteni suotuisasti ja jatkui Palloliitossa äitiysloman sijaisuuuella vuoden 2004 alussa. Hän pääsi tekemään Palloliittoon tyttö- ja naisjalkapallon kehitysprojektiä, jonka jälkeen jatkoa seurasi Kaikki pelaa -tiimissä. Tavoitteena oli edistää lasten ja nuorten jalkapalloa sekä lajin harrastetoimintaa. Ura jatkui laatujaerjestelmän ja seurojen organisaation kehittämistyön parissa. Korsberg veti myös ESR-hanketta, jossa opinollistettiin seuratoimintaa yhdessä ammatillisten oppilaitosten ja jalkapallon pääsarjaseurojen yhteistyönä.

– Pitää kyllä sanoa, että kun Nuori Suomi oli vielä jalkeilla, niin eri lajien välillä oli todella tiivis lasten liikunnan kehittämisen henki. Mietittiin yhdessä minkälaisia ovat toimintalogiikat ja periaatteet lasten liikunnassa ja urheilussa. Niitä aikoja on sikäli ikävä. Tehtiin Kaikki pelaa -ohjeistukset ja korostettiin sitä, että kaikilla on oikeus saada peliaikaa ja osallistua liikuntaan ja urheiluun, muistellee Korsberg.

Vanhempainvapaalla Korsberg työskenteli osa-aikaisesti yrityssektorilla, Taitoliikuntakeskuksessa kotinsa lähellä. Hän toimi ohjaajana ja kehitti ryhmäliikuntatoimintaa.

Liikuntaneuvoston leipiin

Korsberg sanoo olleensa aina kiinnostunut yhteiskunnallisista asioista, politiikasta ja hallinnosta. Yliopistossa hän luki liikuntahallinnon ohella sivuaineina sosiologiaa ja naistutkimusta. Unelmatyökyseen Korsberg luonnehtii toimintaa politiikan teon taustalla ja valmistelussa. Kun Valtion liikuntaneuvosto (VLN) haki uusia työntekijöitä, niin hän pyrki suunnittelijan paikalle, jossa tehtäviin kuului tie-deasiantuntijuus, mutta ei tullut valituksi.

Korsbergin ajatukset suuntautuivat väitöskirjaan, jota hän oli alkanut kypsyttellä vanhempainvapaalla. VLN-haussa hänelle oli kirkastunut, että tiedolla johtaminen ja tiedon käyttö on kiinnostava tutkimusaihe. Pohdintaa ohjasivat myös järjestöpuolen kokemukset, jotka olivat herättelleet miettimään toiminnan ja valintojen perusteita.

– Aloin tehdä tutkimussuunnitelmaa ja hakea tohtori-koulutettavan paikkaa. Kun olin saanut paikan, niin liikuntaneuvostosta vapautui samainen suunnittelijan tehtävä, jossa aloitin vuonna 2017.

Korsberg sanookin kulkeneensa mielenkiintoisen matkan yhden lajin parista kansalliseen liikuntahallintoon. Liikuntaneuvostossa Korsberg siirtyi suunnittelijan tehtävästä hoitamaan ensin pääsihteerin sijaisuutta kuuden kuukauden loppukaudeksi vuonna 2018. Vuonna 2019 hänet valittiin avoimessa haussa seuraavalle toimikaudelle. Vuoden 2024 alusta hän alkoi hoitaa Suomi liikkeelle -ohjelman pääsihteeriyttä.

Poikkihallinnollisuus alkanut edetä

Korsbergille meneillään oleva hallituskausii on kolmas, jolla hän työskentelee liikuntapolitiikan parissa. Tämä kausi poikkeaa aikaisemmista siinä, että hallitusohjelmaan on kirjattu tarkasti, mitä eri hallinnonaloilla tehdään liikkumisen edistämiseksi. Asiasta on puhuttu jo edellisillä hallituskausilla, mutta velvoittavat kirjaukset ovat puuttuneet. Ke-väällä 2023 tilanne muuttui hallitusohjelman myötä.

– Tämä on ollut avain siihen, että on ihan oikeasti päästy tekemään eri hallinnonaloilla liikkumisen edistämistoimia, mikä on ollut tietenkin hyvin motivoivaa. On ollut lupa lähestyä kaikkia ministeriöitä ja työskennellä niiden kanssa. Vaikka minut on si-

joitettu opetus- ja kulttuuriministeriöön, niin tämä on koko valtioneuvoston ohjelma. Vuoden 2025 Suomi liikkeelle -ohjelmalle myönnettyjä määrärahoja käyttää kuusi ministeriötä, mikä tekee Korsbergin mukaan poikkihallinnollisuudesta totta. Mukana ovat OKM:n ohella sosiaali- ja terveys-, liikenne- ja viestintä-, ympäristö-, puolustus- ja työvoima- ja elinkeinoministeriöt. – Tässä on todella suuri ero edellisiin hallituskausiin verrattuna. Silloin puhuttiin, että meidän pitää edistää liikkumista ja liikuntaa. Nyt meillä on oikeasti välineet, joilla pääsemme edistämään liikkumista ja liikuntaa.

Korsberg pitääkin työuransa huippuhetkenä Suomi liikkeelle -ohjelman saamista osaksi hallitusohjelmaa. Ohjelma linkittyy myös VLN:n aiemmin tekemiin ministeriökohtaisiin arviointeihin, joita käytettiin hallitusneuvotteluvaiheessa tausta-aineistona.

Väitöskirja hyvällä mallilla

Työuransa Korsberg näkee kehittyneen tavoitteiden ja sat-tumien kautta. Hän sanoo pyrkineensä tietoisesti kohti valitsemaansa päämäärää.

– Jotenkin uskon siihen, että ihminen alkaa alitajuisesti kulkemaan sitä kohti, minkä hän sanoittaa omaksi haa-veekseen tai tavoitteekseen.

Työn lisäksi Korsberg on tehnyt lomillaan väitöskirjaa tiedolla johtamisesta liikuntahallinnossa. Väitöskirjatutki-joiden yhteiseltä aloitusjaksolta hänelle on jäänyt mieleen kurssin vetäjän ajatus siitä, että tutkimusta tehdään myös niinä hetkinä, kun sitä ei varsinaisesti tehdä. Korsberg on

"Nyt meillä on oikeasti välineet, joilla pääsemme edistämään liikkumista ja liikuntaa."

huomannut usein lenkillä, että mielessä taustalla rullaava väitöskirja tai jokin työasia pompahtaa esiin.

– Saan jonkun ajatuksen, joka pitää tietysti kirjoittaa nopeasti ylös, koska muuten se katoaa. Uskon, että alitajunta työstää asioita, joita ihminen ei välttämättä joka hetki työstä tietoisessa mielessä.

Korsbergin väitöskirjan kolmas artikkeli ilmestyi tammiukuussa julkaistussa *Future Public Governance and Global Crises – Nordic Perspectives* -kirjassa. Neljäs artikkeli on valmisteilla, joten työ etenee hyvin. Väitöskirjan tekemisestä Korsberg sanoo nauttivansa kovasti.

– Olen ottanut väitöskirjan tekemisen oppimismatkana, haluan ymmärtää mitä on tiede, jotta osaisin paremmin käyttää tietoa omassa ammatissani ja ylipäätään elämässä. Haluan myös ymmärtää paremmin tiedon laatua, miten tieto on tuotettu.

Tieteellisestä palautteenantomekanismista Korsberg kertoo pitävänsä paljon. Tavallisessa työelämässä ei anneta yhtä suoraa palautetta kuin tiedeartikkelin käsikirjoituksesta. Palaute ei aina ole kivaa, mutta se kehittää Korsbergin mukaan, vaikka itse ei olisi samaa mieltä sen sisällöstä.

– Toivoisin, että tämän voisi siirtää työelämään. Erimielisyydet ja kriittiset mielipiteet kestää, jos on kykyä perustella, miksi valinnat on tehty.

Myös yksi Korsbergin artikkeli on hylätty vertaisarvioinnissa. Vaikka asia kirpaisi, niin hän alkoi miettiä, oliko osannut kirjoittaa aiheesta riittävä hyvin tullakseen ymmärretyksi. Usein on Korsbergin mukaan kyse siitä, että ei kykene esittämään itsestään selvänä pitämäänsä asiaa toiselle ymmärrettävällä tavalla.

Tulosten popularisointi tarpeen

Tutkimustulosten popularisointia Korsberg pitää välttämättömänä, jos tietoa halutaan hyödynnettävän päätöksenteossa. Päätöksentekijöillä tai valmistelijoilla ei ole aikaa tutustua vertaisarvioituihin alkuperäisjulkaisuihin.

– Tunnistan myös riskit oikaista, jos ei esimerkiksi kerrota käytettyä menetelmää. Kun puhutaan liikkumisen suositusten täyttymisestä, niin voidaan yksinkertaistaa, että 1/3 suomalaisista täyttää ne. Kuva muuttuu, kun mennään yksityiskohtiin. Perustuuko tulos kyselyyn itse arvioidusta liikkumisesta? Miten luotettava tulos on lapsilla ja aikuisilla?

Korsberg muistuttaa tutkimustiedon kertovan, että lapset aliarvioivat usein itse raportoidun liikkumisen ja aikuiset liioittelevat sitä. Liikemittari tuottaa periaatteessa tarkempaa tietoa, mutta senkin käytössä on omat rajoitteensa.

– Alapa selittämään tätä päättäjälle kuvailemalla kaikki nämä ulottuvuudet, niin siinä menee täysin solmuun.

Korsberg muistuttaa popularisoinnin olevan aina yksinkertaistus. Hänen mielestään ihmisten tiedon lukutaitoa pitäisi vahvistaa, jotta he osaisivat kysyä, miten johonkin tulokseen on päädytty.

Hyvä yhdistelmä teoriaa ja käytäntöä

Korsberg sanoo miettineensä, olisiko hänen pitänyt pyrkiä lukemaan oikeustiedettä. Nykyisessä työssä lain tuntemuksesta olisi paljon hyötyä, kun yhteiskunnan legalisoitumisvauhti on nopeutunut. Viranhaltijat ovat koko ajan tekemisissä juristien asioiden parissa. On tunnettava esimerkiksi

hankintalaki, valtionavustuslaki, julkisuuslaki sekä ylipäätään liikuntaan ja urheiluun linkittyvä lainsäädäntö.

– Ehkä tässä nykytyössä ja koko työuralla on ollut sopiva yhdistelmä teoriaa ja käytäntöä. Puolisoni vitsailee usein, että kuinka monta sait tänään liikkumaan. Onhan se tavaltaan koomista, että itse istun ja tulee hartiavaivoja, kun pää-tavoite on, että ihmiset eivät istuisi niin pitkiä aikoja koneella vaan liikkuisivat.

Innoittajana Korsberg nostaa esiin **Marko Viitasen**, pitkäaikaisen kollegansa Palloliitosta. Vaikutuksen teki hänen tapansa suhtautua ihmisiin ja ottaa heidät mukaan niin työssä kuin muutenkin. Korsbergin työuran alussa Viitanen veti päiväkodeille suunnattua kehitysprojektia ja kutsui uuden tulokkaan mukaan työryhmään.

– Itselläni ei ollut silloin lapsia, eikä kokemusta pienten lasten kanssa toimimisesta. Marko sanoi, että tule mukaan oppimaan, sen jälkeen kokemusta on. Tämän olen yrittänyt ottaa mukaan. Jotenkin ajatellaan, että ihmisten pitäisi olla valmiita sen sijaan, että annetaan heidän kasvaa. Marko veti ihmisiä mukaan kasvamaan ja antoi mahdollisuuden oppia ja tulla mukaan keskeneräisinä.

Suomen voi saada liikkeelle

Korsberg sanoo oppineensa Viitaselta kyvyn unelmoida ja tavoitella isoja asioita. Hän luonnehtii olevansa kunnianhimoinen suhteessa siihen, mitä haluaa saada työllään aikaan. Korsberg kuvaa kunnianhimon tason olevan erittäin korkea ihmisten liikkumisen edistämisessä. Palaverissa hän onkin kuullut, miksi hänen hahmottelemaansa muutosta ei voida käytettävissä olevalla määrärahalla toteuttaa. Hän sanoo ymmärtävänsä realiteetit, mutta se ei saa estää kunniahimoisia tavoitteita.

– En halua luopua riman pitämisestä ylhäällä. Meidän pitää ihan oikeasti uskoa siihen, että ihmiset voidaan saada liikkumaan.

Korsberg vertaa tilannetta kouluvuosiinsa, jolloin hammashoitovalistus oli voimallista. Ammattilaiset tulivat koululle ja jakoivat punaisia pureskelutabletteja. Peilin edessä tarkasteltiin hampaisiin jääneitä punaisia läikkeitä. Sen jälkeen lapset opettelivat pesemään hampaat oikealla tavalla.

– Jos meillä on yhteiskunnassa ollut iso kansallinen asia, joka on tunnistettu haasteeksi, niin siihen on löydetty keinoja. Silloin hammasterveys tunnistettiin puutteelliseksi ja ajateltiin, että meidän pitää koko väestötasolla saada se paraneamaan. Sehän parani.

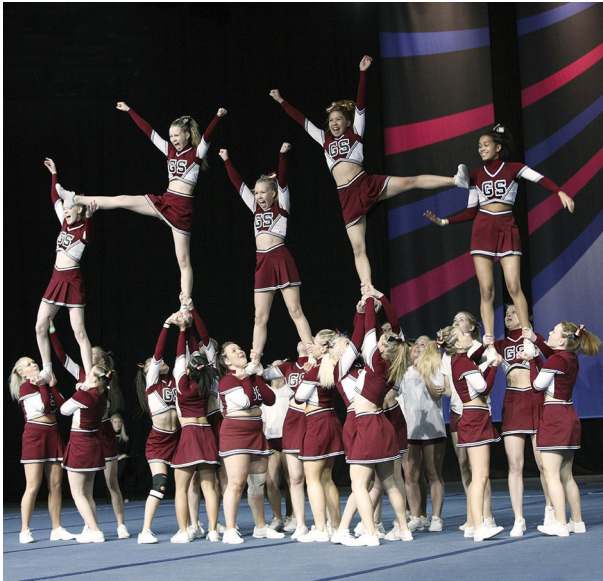
Liikkumisen lisäämiseen on Korsbergin mukaan keinoja, jos sitä oikeasti halutaan. Toki vastaväitteitäkin löytyy alkaen harrastamisen liiallisesta kalleudesta. Korsbergin mielestä on kuitenkin uskottava muutoksen olevan mahdollista. Tämä ei liity hänen mukaansa vain liikkumiseen, vaan koskee esimerkiksi hiilipäästöjen vähentämistä ja ilmastomuutoksen torjumista. Keinot ovat olemassa, päätöksiä puuttuu.

– Uskon liikkumisen haasteessa ihan samaan. Keinot tiedämme, mutta kyse on siitä, milloin tunnistamme haasteen niin isoksi, että otamme ne oikeasti käyttöön. Esimerkiksi jos kaupunkimme olisivat kauttaaltaan rakennettu siten, että olisi nopeinta, kätevintä ja edullisinta kulkea jalan tai pyöräillen. ♦

Lääketiede

EERO HAAPALA

eero.a.haapala@jyu.fi



Kuva: Antero Aaltonen

Joukkueurheilu edistää lasten kognitiivisia toimintoja

LIIKUNTAA PIDETÄÄN YHTENÄ KEINONA edistää lasten aivojen terveyttä ja kognitiivisten toimintojen kehittymistä. Optimaalisesta liikkumisen määrästä tai tyypistä ei kuitenkaan ole vielä selvyyttä. Tuoreen hollantilais tutkimuksen mukaan erityisesti joukkuelajien harrastaminen 10–11-vuotiaana heijastui parempiin kognitiivisiin toimintoihin.

Yang kumppaneineen tarkasteli 880 lapsen liikunnan ja kognitiivisten toimintojen välisiä yhteyksiä viiden vuoden seurannan aikana. Reippaan ja rasittavan liikkumisen määrää mitattiin kiihtyvyyksimittarilla 5–6-vuotiaana ja urheiluharrastukset sekä kognitiiviset toiminnot kartoitettiin kyselylomakkeella 10–11-vuotiaana. Tulosten mukaan reipas ja rasittava liikunta ei ennustanut kognitiivisia toimintoja, mutta kevyt liikkuminen oli negatiivisesti yhteydessä itsesääätelyyn ja -arviointiin. Joukkuelajien harrastajilla kognitiivisten toimintojen kokonaispistemäärä sekä itsesääätely olivat paremmalla tasolla kuin yksilölajien harrastajilla.

Vaikka varhaislapsuuden liikkuminen ei ennustanut johdonmukaisesti keskilapsuuden kognitiivisia toimintoja, niin joukkuelajien harrastaminen oli yhteydessä parempaan älylliseen suoriutumiseen. Tulokset tukevat ajatusta, että kognitiivisten toimintojen parantamiseen tähtäävien liikuntainterventioiden suunnittelussa tulisi huomioida myös liikunnan tyyppi, ei vain sen määrä. Tuloksia on kuitenkin syytä tulkita harkiten, sillä kiihtyvyyksimittarilla mitattu liikkumisen määrä oli saatavilla vain 5–6-vuotiaana ja kognitiivisten toimintojen mittaukset 10–11-vuotiaana.

LÄHDE: Yang, L., Corpeleijn, E. & Hartman, E. Daily physical activity, sports participation, and executive functions in children. JAMA Network Open 2024;7:e2449879. DOI:10.1001/jamanetworkopen.2024.49879

Evoluutio voi selittää liikunnan välttelyä

LIIKUNTA ON YKSI tyypin 2 diabeteksen ennaltaehkäisyyn ja hoidon kulmakivistä. Vaikeus juurruttaa säännöllinen liikunta osaksi arkea voi kuitenkin vähentää liikunnan hyödynnettävyyttä. Tuoreessa katsauksessa tarkasteltiin evoluution näkökulmasta liikuntaan sitoutumista vaikeuttavia syitä. Yksi keskeinen selittäjä vaikuttaa olevan se, että ihmiset välttelevät luonnollisista syistä ylimääräistä liikkumista.

MacDonald kumppaneineen käsitteli kuvailevassa katsauksessaan liikunnan tehokkuutta ja arkielämän vaikutusta tyypin 2 diabeteksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Liikkumisen suositusten mukainen 150 minuutin reipas ja rasittava liikunta vähentää tyypin 2 diabeteksen riskiä noin 26 prosenttia. Suositusten vähimmäismäärän kaksinkertaisesti ylittävä liikunta on yhdistetty 36 prosenttia pienempään riskiin. Suuremmilla liikunnan annoksilla yli puolet tyypin 2 diabeteksen tautitapauksista olisi ehkäistävissä.

Liikunnalla on myös kohtalainen teho tyypin 2 diabeteksen hoidossa. Toisaalta sitoutuminen liikuntainterventioihin on hankalaa. Useissa interventioissa vain murto-osa osallistujista saavuttaa tavoitellun liikunnan määrän tai pystyy ylläpitämään aktiivista liikkumista riittävän pitkään.

Tutkijat perustelevat sitoutumisen ongelmaa evoluution näkökulmasta. Ihmiset kehittyivät paljon liikkuvina metsästäjäkeräilijöinä, joille runsas liikkuminen oli elinehto ravinnonsaannin turvaamiseksi. He eivät kuitenkaan liikkuneet liikunnan itsensä, fyysisen kunnon kehittämisen tai ylläpitämisen vuoksi. Nykyisin ravinnon tarpeen pystyy tyydyttämään napin painalluksella, eikä heikko fyysinen kunto välttämättä uhkaa välittömästi selviytymistä, joten liikunta ei ole välttämätöntä.

Liikunta on tehokas keino ennaltaehkäistä tyypin 2 diabetesta ja muita kroonisia tarttumattomia tauteja. Liikuntaa on kuitenkin oltava riittävästi osana arkipäiväistä elämää. Nykyajan yltäkylläisissä yhteiskunnissa, joissa teknologioiden kehittyminen on tehnyt liikkumisesta lähes tarpeetonta, liikkumista edistävien toimenpiteiden tulee kattaa useita eri tasoja yksilöstä yhteiskunnan rakenteisiin. Liikunnan juurruttaminen osaksi arkea vaatii yhteiskunnan ja sen normien muutoksia, jotka tekevät esimerkiksi arkiliikunnasta palkitsevan ja sosiaalisesti tavallisen tavan toimia.

LÄHDE: MacDonald, C., Bennekou, M., Midtgaard, J., Langberg, H. & Lieberman, D. Why exercise may never be effective medicine: an evolutionary perspective on the efficacy versus effectiveness of exercise in treating type 2 diabetes. British Journal of Sports Medicine 2025;59:118–125. DOI: 10.1136/bjsports-2024-108396

Sydänterveys alkaa heiketä noin kymmenvuotiaana

SELKEÄSTI HAVAITTAVISSA OLEVAT sydän- ja verisuonitautien oireet, kuten sydänkohtaukset, koskettavat pääasiassa aikuisia. Niiden juuret ovat kuitenkin lapsuudessa. Tuoreen tutkimuksen mukaan sydän- ja verisuoniterveyden heikkeneminen alkaa jo noin kymmenvuotiaana. Vaikka sukupuolten välillä ei havaittu merkittäviä eroja, poikien sydän- ja verisuoniterveys parani enemmän ennen kymmenen vuoden ikää. Tämän iän jälkeen poikien sydän- ja verisuoniterveys kuitenkin heikkeni nopeammin kuin tyttöillä.



Aris kumppaneineen hyödynsi American Heart Associationin (AHA) Life's Essential 8 -työkalua yli 1500 lapsen sydän- ja verisuoniterveyden seurannassa varhaislapsuudesta nuoruuteen. Työkaluun kuuluu ensinnäkin käyttäytymiseen liittyviä osatekijöitä, kuten liikunta, ravitsemus, ja uni. Osa sitä ovat biologiset riskitekijät, kuten painoindeksi, verenpaine ja veren rasva- ja glukoosiarvot.

Kokonaissydän- ja verisuoniterveys saa pistemäärän välillä 0–100. Keskimääräinen pistemäärä oli korkein varhaislapsuudessa ja heikkeni merkittävästi nuoruuden loppuun mennessä. Negatiiviset muutokset liittyivät erityisesti käyttäytymistekijöihin, kuten liikuntaan, ravitsemukseen ja uneen. Valkeoihoisilla sydän- ja verisuoniterveys oli parempi kuin muun värisillä. Myös matalampi äidin koulutustaso ja perheiden tulotaso olivat yhteydessä heikompaan sydän- ja verisuoniterveyteen.

Tutkimuksen havainnot korostavat varhain alkavan sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisyn merkitystä. Sydänterveydestä huolehtiminen ei ole koskaan liian aikaista. Erityisesti liikunnan, terveellisen ravitsemuksen ja riittävän unen edistäminen lapsuudessa ja nuoruudessa voi auttaa ehkäisemään sydän- ja verisuonitautia. On kuitenkin syytä muistaa, että samoin kuin biologisissa riskitekijöissä, myös käyttäytymiseen liittyvissä tekijöissä havaitaan kasvuun ja kypsymiseen liittyvää normaalia vaihtelua. Esimerkiksi liikunnan määrä vähenee luonnollisista syistä noin kymmenestä ikävuodesta eteenpäin.

LÄHDE: Aris, I., Rifas-Shiman, S.L., Peng, W., ym. Trajectory of Cardiovascular Health Across Childhood and Adolescence. *JAMA Cardiology* 2024 (painossa). DOI:10.1001/jamacardio.2024.4022

Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

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

Urheilupsykologiassa tarvitaan organisaatioiden tukea

URHEILUPSYKOLOGIAN TOIMIJOIDEN ROOLI on kehittynyt yksilöiden ja ryhmien kanssa toimimisesta systeemiseksi organisaatiotason työksi, joka edistää kaikkien organisaation jäsenten optimaalista suoriutumista ja hyvinvointia. Olympia- ja ammattiuurheilussa urheilupsykologian toimijoiden tulisi tukea kulttuuria ja filosofiaa, joka asettaa hyvinvoinnin suoriutumisen edelle.

Toimintaa tukevat säännölliset tapaamiset urheilupsykologian toimijoiden kesken ja mahdollisuudet kehittyä ammatillisesti. Urheilupsykologista toimintaa huipputasolla edesauttavat lisäksi tehtäviä koordinoiva apuhenkilöstö ja joukkueiden mukana matkustamisen mahdollistava rahoitus.

Tärkeää on myös määritellä toimijaroolit ammatillisen osaamisen pohjalta. Toisinaan urheilupsykologian toimijoiden odotetaan ottavan useita rooleja urheilullisen suoriutumisen edistämisen lisäksi, mikä ei toimi. Eri henkilöiden tulisi vastata etenkin mielenterveydestä ja psyykkisestä suoriutumisesta.

Sadler ja kumppanit selvittivät kahdeksan eri mantereilla olympia- ja ammattiuurheilun parissa toimivan urheilupsykologian toimijan kokemuksia toiminnasta urheiluorganisaatioissa, ryhmien sisällä, ryhmien välillä ja yksilötasolla. Urheiluorganisaatiolta saatavan tuen puute johtuu yleensä urhei-

lupsykologian ymmärryksen puutteesta tai alaan liittyvistä virheellisistä käsityksistä etenkin alhaisen ja keskitulotason maissa. Lisäksi talousvaikeudet, kulttuurillisesti pätevien tutkijoiden puute ja määräysten vajavaisuus saattavat estää organisaatiotason tuen.

Yhteistyö ja kommunikaatio ovat huippu-urheilumenes-tyksen avaintekijöitä. Yhteinen käsitys urheiluorganisaation tavoitteista auttaa edistämään menestyksen tavoittelua. Organisaatioiden olisi järjestettävä henkilöstölle aikaa yhteisen vision kehittämiseen ja päivitettävä toimintaperiaatteita säännöllisesti. Organisaatioiden olisi myös tiedotettava jäsentensä rooleista ja tarjottava palautejärjestelmä niin henkilöstölle kuin urheilijoille.

LÄHDE: Sadler, S. M., Gamble, A. M., Henriksen, K., Wylleman, P., Tshbe, T., Kuan, G., Huang, L.-W., Chang, Y.-K., Tsebe, K., Charbonneau, D. & Roy, J. (2024). Experiences of sport psychology practitioners working in professional and olympic sport organizations. *Journal of Sport Psychology in Action*. <https://doi.org/10.1080/21520704.2024.2423803>

Uudet suositukset auttavat tukemaan mielenterveyttä urheilussa

MIELENTERVEYSPALVELUT OVAT TÄRKEÄ OSA urheilujärjestelmää. Huippu-urheilu ympäristöä tulisi arvioida mielenterveyden tukemiseksi muillakin tavoin kuin tulosten perusteella. Erityisesti psykologinen turvallisuus tulisi huomioida joukkueissa, organisaatioissa ja urheilujärjestelmissä.

Urheilupsykologian kansainvälinen yhteisö (International Society of Sport Psychology, ISSP) kokosi 11 tunnettua kansainvälistä asiantuntijaa ja käytännön toimijaa keskustelemaan huippu-urheilu ympäristöstä mielenterveyden edistäjänä ja heikentäjänä. Laadittu konsensuslauselma sisältää suosituksia urheiluseuroille, mielenterveyden tutkijoille ja käytännön toimijoille. **Henriksen ja kumppanit** tiivistivät esiin nousseet tutkimukseen ja kokemuksiin perustuvat mielenterveyttä edistävät ja heikentävät tekijät.

Joukkueissa mielenterveyttä tukevat luottamus ja korkealaatuiset ihmissuhteet. Valmentajat ja johtajat hyödyntävät autonomiaa tukevaa ja arvoperustaista johtajuutta sekä arvostavat monimuotoisuutta. Toiminta on reilua ja läpinäkyvää. Urheilijat sitoutuvat ja ottavat vastuuta. Mielenterveyttä heikentävässä ympäristössä urheilijoihin, valmentajiin ja toimihenkilöihin saattaa kohdistua emotionaalista hyväksikäyttöä tai laiminlyöntejä, eikä heitä kuulla. Myös sisäinen kilpailu ja pahansuopa tai vahingoniloinen kilpailuilmapiiri heikentävät mielenterveyttä.

Urheiluorganisaatioissa mielenterveyttä tukevat läpinäkyvät säännöt, määräykset ja resurssien jakautuminen. Tuki- ja hallintohenkilöstö toimii koordinoidusti eikä urheilijoille esitetä ristiriitaisia vaatimuksia. Mahdollisuus luoda sosiaalisia suhteita lisää organisaatioon kuulumisen tunnetta. Tilaisuus "antaa takaisin" organisaatiolle esimerkiksi valmentamalla nuorempia urheilijoita lisää merkityksellisyyden tunnetta. Mielenterveyttä heikentävät organisaatioissa etenkin johtamisongelmat sekä ristiriitaiset ja epärealistiset tavoitteet. Pirstoutuneessa organisaatiokulttuurissa arvot eivät ole linjassa toiminnan kanssa.

Järjestelmätasolla mielenterveyttä tukeva ympäristö koostuu läpinäkyvistä toimintatavoista ja strategioista esimerkiksi urheilijavalintoihin ja rahoitukseen liittyen. Urheilijoita suojellaan aktiivisesti fyysiseltä, kaupalliselta ja sosia-

lisen median hyväksikäytöltä. Toiminta antidopingvalvonnan kanssa on reilua ja läpinäkyvää. Mielenterveyttä tukevat osaltaan harjoitusolojen optimointi ja matkustusrasituksen minimoointi. Järjestelmätasolla mielenterveyttä heikentävät usein vain tuloksiin perustuvat rahoitusmallit, jotka pakottavat esimerkiksi kilpailemaan loukkaantuneena ja laiminlyö-mään palautumisen. Myös jatkuva kontrolloiva monitorointi ja henkilökohtaisen terveys- tai harjoitusdatan hyväksikäyttö kuormittaa urheilijoita.

Joukkueissa, organisaatioissa ja järjestelmissä tulisi olla nimetty ja julkisesti tiedossa oleva vastuuhenkilö, joka toimii proaktiivisesti mielenterveyden tukemiseksi. Hän varmistaa, että kaikkien palveluiden tarjoajien roolit ovat selvästi määriteltä ja heidän yhteistyötään tuetaan. Järjestelmän tulisi myös varmistaa pääsy laadukkaaseen palvelun piiriin.

LÄHDE: Henriksen, K., Huang, Z., Bartley, J., Kenttä, G., Purcell, R., Wagstaff, C. R. D., Si, G., Ge, Y. & Schinke, R. (2024). The role of high-performance sport environments in mental health: An international society of sport psychology consensus statement. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2437923>

Johtajuuskoulutus tukee kapteeneita

KAPTEENIN JOHTAJUUS VOI VAIKUTAA PALJON joukkueen suori-tukseen. Onkin tärkeää, että kapteenit ymmärtävät ja pää-sevät harjoittelemaan johtajuutta. **Gomes ja Coimbra** kehittivät kapteeneille suunnatun johtajuuden kehittämisohjelman.

Ohjelma koostuu kuudesta vaiheesta. Ensivaiheessa valitaan johtajuuden tehokkuutta mittaavat mittarit, jotka osallistujat täyttävät ennen ohjelmaa ja sen jälkeen. Mittareilla voidaan mitata sekä johtajuuden implisiittistä että eksplisiittistä vaikutusta. Implisiittistä vaikutusta eli kapteenien subjektii-vista vaikutusta toisiin voidaan mitata psykologisen, vuorovai-kutuksellisen ja sosiaalisen ulottuvuuden osalta. Johtajuuden eksplisiittistä vaikutusta eli kapteenien aikaansaamaa objek-tiivista vaikutusta toisiin voidaan mitata käyttäytymiseen liit-tyvän ja käyttäytymiseen mahdollisesti liittyvän ulottuvuu-den osalta.

Toisessa vaiheessa valitaan osallistujat järjestämällä kaksi tunnin pituista tapaamista. Ensimmäisessä määritellään kap-teenien ominaisuudet ja toisessa valitaan parhaiten kapteeniksi soveltuvat.

Kolmannessa vaiheessa tutustutaan kapteenien toimintaa tukeviin ja estäviin tekijöihin. Pohdittavana on myös se, mitä tulisi ottaa huomioon laadittaessa johtajuussuunnitelmaa. Vaihe koostuu kolmesta tapaamisesta: ensimmäisessä analy-soidaan urheiluorganisaation kulttuuri ja ominaisuudet, toi-nessa valmentajien odotukset ja filosofia ja kolmannessa kap-teenien odotukset, roolit ja vastuut.

Neljännessä vaiheessa kapteenit harjoittelevat johtamista. Ensimmäinen kolmesta tapaamisesta keskittyy transforma-tionaaliseen johtajuuteen (transformational leadership), toinen transaktionaaliseen johtajuuteen (transactional leadership) ja viimeinen päätöksenteon johtajuuteen (decision-making leadership). Roolileikeissä kapteenit harjoittelevat johtajan roo-lia ja arvioivat toisia kapteeneja. He saavat myös palautetta urheilopsykologian ammattilaiselta.

Ohjelman viidennessä vaiheessa kapteenit laativat johta-juussuunnitelman. Ensimmäinen tapaaminen keskittyy johta-juuden filosofian pohtimiseen, toinen johtajana toimimiseen ja kolmas johtajuuden kriteerien määrittämiseen sekä suun-



Kuvat: Wikipedia

nitelman muokkaamiseen. Tapaamiset sisältävät myös rooli-leikkejä, joissa kapteenit pääsevät johtajan ja arvioijan rooliin ja saavat palautetta asiantuntijalta.

Ohjelman viimeisessä vaiheessa mitataan sen tehokkuutta hyödyntäen samoja mittareita kuin ensimmäisessä vaiheessa. Ohjelma tarjoaa käytännönläheisen viitekehysten kapteenien johtajuuden kehittämiseksi. Sen tehokkuutta ei kuitenkaan ole vielä testattu.

LÄHDE: Gomes A. R. & Coimbra, A. (2024). Promoting the leadership of team captains in sports contexts: The Pro●Captains Program. *Journal of Sport Psychology in Action*. <https://doi.org/10.1080/21520704.2024.2429008>

Yhteiskuntatieteet

OUTI AARRESOLA

outi.m.aarresola@jyu.fi

Täsmällisempi käsitteistö tarkentaa keskustelua harrastamisen ja lopettamisen ilmiöistä

LIIKUNNASSA JA URHEILUSSA on pitkään puhuttu harrasta-misesta, osallistumisesta ja lopettamisesta. Kiinnostuksen kohteina ovat olleet muun muassa drop-out (harrastuspu-dokkuus) ja urheiluseuraharrastamisen väheneminen tei-ni-ikäisillä. **Kay, Elliot ja Côté** haluavat täsmentää keskuste-lua harrastamisesta uudella mallilla, joka huomioi uudelleen-kiinnittymisen harrastukseen (Participation Re-Engagement Model).

Mallin perusta on jatkuvassa harrastamisessa, jossa ensim-mäisen kauden tai vuoden kestäväksi vaiheeksi on nimetty (1) ilmoittautuminen ja aloitus. Sitä seuraa (2) harrastuk-sessa pysyminen, joka kestää toisen vuoden. Kolmannesta harrastusvuodesta eteenpäin kyse on (3) jatkuvasta sitoutu-misesta. Missä tahansa vaiheessa voi kuitenkin tapahtua (4) lajin vaihto.

Harrastaminen voi myös päättyä (5) lyhytaikaiseen lopetta-miseen (vuosi tai yli), jota voi seurata (6) pitkäaikainen irtau-tuminen harrastamisesta (yli kolme vuotta) tai (7) uudelleen sitoutuminen. Myös pitkän tauon jälkeen ihminen voi palata lajin tai jonkun muun liikuntamuodon harrastajaksi.

Elämäkulussa tapahtuvia muutoksia liikunnan ja urheilun harrastamisesta on tunnistettu tutkimuksessa aikaisemmin-



kin. Esitetty malli on kuitenkin tärkeä kriittinen lisä yksipuoliseen drop-out-keskusteluun ja harrastamisen käsittämiseen vain lineaarisena. Harrastamisen väheneminen urheiluseuroissa teini-ikässä voidaan nähdä myös toimeliaisuuden siirtymisenä toisiin konteksteihin, ja harrastaminen voi jatkua vasta vuosikymmenkin myöhemmin. Kay ja kumppanit peräänkuuluttavatkin aiempaa tarkempaa tutkimusta, politiikkaa ja tarkoituksenmukaisempia käytäntöjä harrastamisen moninaisuuden tunnistamiseksi ja edistämiseksi.

LÄHDE: Kay, J., Elliott, S. & Côté, J. 2024. (Re)Defining Youth Sport Participation. *International Journal of Sport Policy and Politics* 16(4):715–25. doi: 10.1080/19406940.2024.2377543.

Antisemitismi vaatii vastatoimia saksalaisissa jalkapalloseuroissa

MÜLLER, HAUT JA HEIM TARKASTELIVAT antisemitismin vastaisia toimenpiteitä saksalaisissa jalkapalloseuroissa. Tutkimus koski sekä ammattilais- että yhdistysseuroja neljällä korkeimmalla sarjatasolla (n = 137). Syrjinnän vastainen työ oli yleisempää seuroissa, joissa oli ammattimaista toimintaa ja hyvät resurssit, ja joissa oli oma erillinen yhteiskuntavastuutoiminto.

Antisemitismin vastaisesta työstä tutkimuskohteena oli 181 toimenpidettä 48 seurassa. Toimenpiteet voitiin jakaa kahden kokonaisuuteen: muistotyöhön ja ajankohtaiseen antisemitismityöhön. Suurin osa työstä liittyi erilaisiin muistopäiviin. Ajankohtaistyyssä seurat järjestivät erilaisia työpaikkoja, kampanjoivat pelipäivinä ja tekivät lahjoituksia syrjinnän vastaisille järjestöille.

Tutkimusaineistona olivat seurojen verkkosivujen kautta löytyvä dokumentaatio. Tähän liittyvä diskurssianalyysi toi esiin, että antisemitismia käsiteltiin usein osana laajempaa syrjinnän vastaista työtä. Tutkijat toivat esiin, ettei dokumenttianalyysin kautta päästä käsiksi kaikkiin seurojen kulttuuriin käytäntöihin.

Antisemitismin käsittely koetaan seuroissa helposti tabuksi. Sitä ei haluta nostaa esiin, koska se voi herättää negatiivisia tunteita esimerkiksi faneissa, millä voi olla merkittäviä taloudellisiakin seurauksia. Politiikkasuosituksina tutkijat esittävät, että ammattilaisliigat ja viranomaiset nostavat seurojen antisemitismin vastaisen työn vaatimustasoa. Työ vaatii sekä rakenteellisia että viestinnällisiä muutoksia. Se on myös tärkeää, koska koska ilmiö on edelleen ajankohtainen.

LÄHDE: Müller, L., Haut, J. & Heim, C. 2024. How German Football Clubs Address Antisemitism: Organisational Structures and Communication. *International Journal of Sport Policy and Politics* 1–23. doi: 10.1080/19406940.2024.2442917.

Vapaaehtoisvalmentajien johtaminen ammattimaistumisen paineessa

VAPAAEHTOISTEN JOHTAMINEN JOUTUU RISTIPAINEESEEN, kun urheiluseurojen odotetaan ammattimaistuvan. Mulcahy ja Kerr (2024) tarkastelivat uusiseelantilaisia jalkapalloseuroja, joissa johto koki suuria ammattimaistumispaineita lajiliiton taholta. Paine kohdistui esimerkiksi valmentajien kouluttamiseen ja valmennuslisenssien hankkimiseen.

Tutkimuksen kohteena oli muun muassa, miten urheiluseurojen johto hallinnoi vapaaehtoisvalmentajia. Yksi tapa oli nimetä yhteys- tai vastuuhenkilö valmentajille. Näin joh-



Kuva: Lassi Myllylä

tajien aikaa vapautui muuhun kuin valmentajien yhteydenottoihin, ja toisaalta he saivat avun asiaansa vastuuhenkilöltä.

Vapaaehtoisten autonomia koettiin tärkeäksi, jotta he eivät lopeta tehtäviään. Seurat käyttivät erilaisia taktiikoita houkuttellakseen vapaaehtoisia, kuten henkilökohtaisia suhteita ja sosiaalista mediaa. Kannustimena olivat käytössä alennetut jäsenmaksut. Vapaaehtoisten yhteisöllisyyden luominen oli tärkeää heidän sitouttamisekseen.

Valmennuksen kehittäminen oli kuitenkin vaikeaa, koska vapaaehtoiset eivät aikataulusyistä voineet osallistua koulutuksiin yhtä helposti kuin ammattivalmentajat. Näin ollen kansallisen liiton vaatimuksiin ei ollut helppo vastata.

Tutkimus tuo esiin, miten urheilun systeminen ammattimaistuminen näkyy seuratasolla, jossa johtajat joutuvat toimimaan kahden eri toimintalogiikan mukaisesti. Tutkimuksen tulokset ovat hyvin sovellettavissa myös suomalaisen seurakenttään ja sen ammattimaistumisen kysymyksiin.

LÄHDE: Mulcahy, L. & Kerr, R. 2024. The Management of Volunteer Coaches in Football Clubs in New Zealand. *Managing Sport and Leisure* 29(4), 666–80. doi: 10.1080/23750472.2022.2089203.

Pedagogiikka

ANNU KAIVOSAARI
annu.kaivosaaari@uef.fi

Urheiluseuramallin mukainen opetus kehittää fyysistä toimintakykyä

URHEILUSEURAMALLIN (*Sports Club model*) MUKAINEN opetus kehittää opiskelijoiden fyysistä toimintakykyä tehokkaasti ja monipuolisesti. Tämä kävi ilmi vietnamilaiseen lukion liikunnanopetukseen kohdistuneessa tutkimuksessa.

Urheiluseuramallissa opetuksen toteutus on perinteistä opetusta joustavampaa ja se pyrkii lisäämään yksilön autonomian kokemusta. Malli pohjautuu itselle mieluisten liikuntajärjestelmien harjoittamiseen. **Tranin** ja kollegoiden tutkimuksen tarkoituksena oli tuoda esiin mallin mukaisen opetuksen kautta saavutettavat hyödyt nuorten fyysisen toimintakyvyn kehittämisessä.

Tutkimukseen osallistui yhteensä 84 naispuolista vietnamilaista lukio-opiskelijaa. Puolet opiskelijoista sijoitettiin koeryhmään, joka osallistui intervention aikana urheiluseuramallin mukaiseen liikuntakasvatukseen. Toinen puoli muodosti kontrolliryhmän, jonka liikunnanopetus toteutettiin perinteisellä mallilla. Kummallekin ryhmälle tehtiin alku- ja

lopputestit, joissa mitattiin keskivartalon lihaskuntoa, nopeutta, ketteryyttä, räjähtävää voimaa ja kestävyyttä.

Molempien ryhmien interventio kesti 17 viikkoa. Interventio aikana koeryhmälle toteutetussa urheiluseuramallissa opiskelijat saivat valita 90 minuutin mittaisilla viikoittaisilla liikuntatunneilla itselleen lajin, jossa harjaannuttivat lajitekniisiä taitoja ja fyysisiä ominaisuuksia. Koeryhmän perinteinen opetus eteni laji kerrallaan, jolloin sisällöt olivat kaikille opiskelijoille samat.

Koeryhmään kuuluvien opiskelijoiden fyysinen kehitys oli kaikilla viidellä testatulla osa-alueella kontrolliryhmää merkittävästi voimakkaampaa. Suurin kehitys tapahtui keskivartalon lihaskunnossa (26,71 %) ja pienin kestävyudessa (9,92 %). Kontrolliryhmän opiskelijoilla kehitys mittausten perusteella oli puolestaan vähäistä (suurimmillaan 9,44 %, keskivartalon lihaskunto) tai sitä ei tapahtunut lainkaan.

Tutkijoiden mukaan urheiluseuramallin mukaisen opetuksen toteutusta tulisi entisestään jalostaa ja integroida osaksi koulujen liikunnanopetusta. Fyysistä toimintakykyä kehittävä malli tarjoaa mahdollisuuksia myös sosiaalisen, emotionaalisen ja kognitiivisen kehityksen alueilla.

LÄHDE: Tran T, Do C, Ha T. 2024. The effectiveness of the physical education curriculum following the Sports Club model on the physical development of high school students in Vietnam. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 28(5), 396–406. <https://doi.org/10.15561/26649837.2024.0508>



Kuva: Antero Aaltonen

Koulun urheilutoiminnalla on tärkeä rooli harrastukseen kiinnittymisessä

KOULUN TARJOAMASSA URHEILUTOIMINNASSA (*School Sport Club*) saavutetut myönteiset kokemukset vahvistavat sitoutumista toimintaan, mutta myös lisäävät todennäköisyyttä jatkaa urheiluharrastusta. Tämän osoittavat **Joung, Jeon** ja **Kwon** eteläkorealaiseen koulun urheilutoimintaan kohdistuvassa tutkimuksessaan.

Koetun mielekkyyden, harjoitteluun sitoutumisen ja harjoittelun jatkoaikaiden välisiä suhteita tarkastelevan tutkimuksen aineisto kerättiin strukturoidulla kyselylomakkeella. Kyselyyn vastasi 336 eteläkorealaista yläkouluikäistä oppilasta, jotka olivat osallistuneet koulun urheilutoimintaan vähintään kuusi kuukautta.

Erityisesti toisten kanssa toimiminen, kilpaileminen ja menestys sekä kokemukset arjesta pakenemisesta ja fyysi-

sestä hyvinvoinnista vaikuttivat positiivisesti senhetkiseen harjoitteluun sitoutumiseen. Nämä mielekkäät kokemukset vaikuttivat positiivisesti myös aikeisiin jatkaa urheilutoimintaa. Kilpailemisella ja menestyksellä ei kuitenkaan todettu olevan vaikutusta urheilemiseen liittyviin jatkoaikaisiin.

Koska opetussuunnitelman mukaiset koululiikunnan viikotuntimäärät ovat rajalliset, korostavat tutkijat koulujen urheilutoiminnan tarjonnan merkitystä vapaa-ajan liikunta- ja urheilutoimintaan sitoutumisessa. Laajan tarjonnan kautta pystytään edistämään paremmin myös fyysisen aktiivisuuden suositusten täyttymistä.

Eteläkorealaistutkijat suosittelevat urheilutoimintaa tarjoavia tahoja panostamaan erityisesti toiminnan tuottamiin myönteisiin kokemuksiin. Ne saavat opiskelijat sitoutumaan senhetkiseen toimintaan, mikä voi saada heidät näkemään myös urheilutoimintaan pitkäjänteisen kiinnittymisen mahdollisena.

LÄHDE: Joung, K., Jeon, W. & Kwon, G. 2024. Relationship between perceived enjoyment, exercise commitment and behavioral intention among adolescents participating in “School Sport Club”. *Frontiers in Medicine* 10. <https://doi.org/10.3389/fmed.2023.1277494>

Syrjäytymisvaarassa olevat nuoret kokevat turvattomuutta liikkuaan

DODD-REYNOLDS KOLLEGOINEEN (2024) TOTEAA syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kokevan olonsa turvalliseksi liikkuaan avoimissa tiloissa, kuten ulkona ja erityisesti luonnossa. Nämä nuoret kokevat sen sijaan urheiluseuratoimintaan ja koululiikuntaan osallistumisen usein epämurkavaksi ja turvattomaksi.

Tutkimus toteutettiin kohderyhmähaastatteluina, joihin osallistui yhteensä 55 iältään 12–21-vuotiaasta syrjäytymisvaarassa olevaa nuorta. He kuuluivat Britannian eri alueilla toimiviin paikallisiin nuorisotyön alaisiin ryhmiin. Nuoret edustivat monenlaisia sukupuoli-identiteettejä, seksuaalisia suuntauksia, etnisiä taustoja ja tulivat pääosin vähäosaisista perheistä.

Tutkijat ottivat tulostensa pohjalta käyttöön ”*liikkumisen turvattomuus*” (*physical activity insecurity*) käsitteen, jolla he tarkoittavat fyysisestä ja emotionaalisesta epämurkavuuden ja turvattomuuden tunteesta juontuvaa liikkumisen rajoittumista. Tulosten perusteella useampi syrjäytymisvaarassa ollut nuori koki liikkumisen turvattomuutta, mutta erityisen tyypillistä se oli sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluville nuorille.

Niin poliittisen päätöksenteon tasolla kuin myös arjen käytänteissä tulisi kiinnittää huomiota syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kokemukset ja näkemykset aikaisempaa paremmin. Jotta jokainen nuori voisi tuntea olonsa turvalliseksi liikkuaan, tarvitaan paitsi turvallisia tiloja, joissa kokoon-tua, myös turvallista ja tukevaa ohjausta. Koulun liikuntatunneilla, urheiluseuroissa ja muissa liikuntapalveluissa tulisi toimintaa ohjaavien opettajien, valmentajien ja eri palveluntarjoajien kyetä toimimaan osallistumisen haasteet tiedostavina luotettavina aikuisina.

LÄHDE: Dodd-Reynolds, C., Griffin, N., Kyle, P., Scott, S., Fairbrother, H., Holding, E., Crowder, M., Woodrow, N., & Summerbell, C. 2024. Young people’s experiences of physical activity insecurity: a qualitative study highlighting intersectional disadvantage in the UK. *BMC Public Health*, 24, 813. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18078-9>

Terveystieto

KRISTIINA OJALA

kristiina.ojala@jyu.fi



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Kasviksilla kestävää terveyttä ruoasta

KASVIPAINOTTEINEN, MONIPUOLINEN JA TASAPAINOINEN RUOKAVALIO edistää terveyttä ja vähentää ympäristövaikutuksia, linjataan marraskuussa 2024 ilmestyneessä *Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset* -julkaisussa.

Kansalliset ravitsemussuositukset perustuvat tutkimusnäyttöön. Väestötasolle laaditun ohjeistuksen tavoitteena on edistää väestön terveyttä, vastata ravitsemus- ja terveysongelmiin sekä vähentää ruoankäytön ja -tuotannon ympäristövaikutuksia. Sisältönä ovat energian ja ravintoaineiden saantisuositukset, terveyttä edistävät ruokavalinnat sekä ohjeet suositusten toimeenpanoon ja soveltamiseen. Suositukset pohjautuvat kesällä 2023 julkaistuihin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin sekä tutkimustietoihin suomalaisten ruoankäytöstä ja ravintoaineiden saannista.

Uusissa ravitsemussuosituksissa korostuu ruokavalio, johon sisältyy kasviksia, hedelmiä, marjoja, täysjyväviljoja ja palkokasveja. Suomalaisten tulisi lisätä kasvipohjaisen proteiinin osuutta ja vähentää lihan käyttöä. Julkista keskustelua herättänyt lihaleikkeiden käytön vähentäminen liittyy lisäksi suolan käytön vähentämisen tavoitteeseen. Uudessa ruokapyramidissa lihaleikkeet on sijoitettu kärjen sattuimiin, joita tulisi nauttia vain satunnaisesti.

Ravitsemussuositukset tarjoavat tieteellisesti perusteltua tietoa hyödynnettäväksi terveystiedon opetuksen sisällön suunnittelussa. Suositusten käsittely opetuksessa voi tukea oppilaiden terveystietoisuuden ja -osaamisen kehittymistä. Ravitsemussuositusten tiedot ja esimerkit terveellisistä ruokavalinnoista ja ruokailutottumuksista voivat auttaa soveltamaan suosituksia arjessa. Lisäksi suositellut ympäristöystävälliset ruokavalinnat auttavat yhdistämään terveelliset elämäntavat kestävään kehitykseen ja eettisiin valintoihin.

LÄHDE: Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. *Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset 2024*. Helsinki: PunaMusta Oy, 2024. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-405-5>

Liikuntaseurasta terveyttä edistävä ja osallistava ympäristö

LIIKUNTASEUROISSA ON PALJON terveyden edistämisen potentiaalia. Seuroissa harrastavat tunnustavat niiden mahdollisen roolin fyysisen, henkisen ja sosiaalisen terveyden edistämisessä, mutta odotukset ovat tällä saralla vähäisiä. Seuraharrastaminen nähdään pääasiassa vapaa-ajan toimintana.

Tutkijat ja poliittiset toimijat ovat korostaneet jo kauan terveyden edistämisen eri toiminta-alueiden huomioimista eri tasoilla. **Benjamin Tézier** kumppaneineen halusi ymmärtää paremmin liikuntaseurojen toimintaan osallistuvien terveyden edistämisen odotuksia ja käsityksiä, sillä käytännön näkemyksiä ja osallistujien kokemuksia on tutkittu toistaiseksi vähemmän. Aineistona käytettiin puolistrukturoituja haastatteluja, joihin osallistui 22 urheilun harrastajaa Kanadan Quebecistä ja Ranskasta. Puolella haastateltavista etnokulttuurinen tausta poikkesi valtaväestöstä, mikä mahdollisti monipuolisten näkökulmien keräämisen.

Haastatellut pitivät terveyttä tärkeänä päivittäisessä elämässään, mutta heidän ymmärryksensä terveyden edistämisen alueista ja vaikutuksista oli rajallinen. Terveys käsitettiin pääasiassa fyysisen, ja liikuntaseurojen rooli terveyden edistämässä nähtiin fyysisen suorituskyvyn parantamisena. Taloudellisten, ympäristöllisten, organisatoristen ja sosiaalisten tekijöiden yhteys terveyteen ei ollut selvä.

Odotukset terveyden edistämisestä olivat vähäisiä ja vaihtelevia. Haastatellut ehdottivat kuitenkin, että seurat järjestäisivät erilaisia terveyden edistämisen toimia, kuten ravitsemuskoulutuksia, terveysseurantaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta edistäviä aktiviteetteja. Erityisesti etnokulttuurisiin vähemmistöihin kuuluvat osallistajat arvostivat integraatioon tähtääviä toimia.

Tutkijat suosittelevat tutkimustulostensa hyödyntämistä räätälöityjen terveyden edistämistoimien kehittämisessä. Liikuntaseurojen tulisi huomioida osallistujien odotukset ja taustat luodakseen osallistavan ja hyvinvointia edistävän ympäristön. Tämä auttaa ymmärtämään monimuotoisuutta, tukee sosiaalista integraatiota ja yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä kehittää kulttuurisesti sopivia terveyden edistämisen toimenpiteitä. Arvioinnin merkitys korostuu, ja seurantarjestelmät ovat tarpeen toimien vaikutusten arvioimiseksi ja kehittämiseksi.

LÄHDE: Tézier, B., Dogba, M. J., Beck, V., Gbeto, I. C., Vuillemin, A., Lemonnier, F., Rostan, F., Guillemin, F. & Van Hove, A. 2024. Health promotion expectations and perceptions of sport club participants, *Health Promotion International*, 39(4). <https://doi.org/10.1093/heapro/daae075>

Vanhempien asenteet muokkaavat nuoren urheilijan terveyskäyttäytymistä

NUORTEN URHEILIJOIDEN VANHEMPIEN ASEENTEET ja tiedot ovat yhteydessä heidän lastensa terveyskäyttäytymiseen. Vanhempien korkea terveyslukutaito lisää lasten halukkuutta ottaa lääkkeitä ja rokotteita sekä vähentää halukkuutta käyttää energiajuomia. Korkealla tasolla kilpailevien nuorten vanhemmat voivat kuitenkin epärohidä antaa lapsilleen reseptilääkkeitä dopinghuolien vuoksi.

Vanhemmilla on keskeinen rooli lastensa terveydessä ja terveystietäytymisen muodostumisessa, ja heidän terveyslukutaitonsa voi vaikuttaa lasten hyvinvointiin. Terveystietäytymisen lukutaito tarkoittaa kykyä löytää, ymmärtää ja käyttää terveyteen liittyvää tietoa ja palveluita henkilökohtaisten ja julkisten terveyspäästöjen tekemiseksi. Se kattaa myös kyvyn arvioida ja soveltaa tietoa tavalla, joka edistää ja ylläpitää hyvää terveyttä.

Japanilainen kyselytutkimus selvitti, miten vanhempien asenteet vaikuttavat nuorten urheilijoiden terveystietäytymiseen. Kyselyyn vastasi 2000 vanhempaa, joiden lapset kuuluivat urheiluseuroihin ja harjoittelivat päivittäin. Tutkimuksessa kartoitettiin vanhempien terveyden lukutaitoa sekä heidän asenteitaan ja tietojaan liittyen urheilijoiden lastensa lääkkeitä, rokotteita, lisäravinteiden ja energijuomien käyttöön.

Vanhempien korkea terveyden lukutaito oli yhteydessä myönteisiin asenteisiin lääkkeitä ja rokotteita käyttäessä. Lisäksi korkean terveyden lukutaidon omaavat vanhemmat suhtautuivat kriittisesti energijuomiin ja pyrkivät rajoittamaan niiden kulutusta.

Lapsen urheilun tasolla oli vaikutusta vanhempien asenteisiin: mitä korkeammalla tasolla nuori kilpaili, sitä enemmän vanhemmat epäoivaltavasti anto reseptilääkkeitä dopinghuolien vuoksi. Ristiriitaista kyllä, kilpailevien nuorten vanhemmat suhtautuivat myönteisesti energijuomien ja lisäravinteiden käyttöön, vaikka ne voivat sisältää dopingrikkomuksiin johtavia aineita.

Korkea terveyden lukutaito auttaa vanhempia tunnistamaan oikeaa tietoa ja tekemään asianmukaisia terveyspäästöjä, joten sen kehittäminen terveyskasvatuksen avulla on tärkeää. Hyvin terveysasioista perillä olevat vanhemmat kannustavat lapsiaan ottamaan tarvittavat rokotukset ja lääkitykset. Lisäksi nuorten urheilijoiden vanhemmille tulisi tarjota riittävästi neuvontaa, jotta lasten tarpeellisten lääkkeiden käyttöä ei rajoiteta dopingrikkomuksen pelossa.

LÄHDE: Nakajima, R., Komoriya, M. & Watanabe, F. 2024. Is health literacy of adolescent athletes' parents whose children belonged to sports clubs related to their children's intention to receive medications, vaccines, supplements, and energy drinks? A cross-sectional study. BMC Public Health 24, 257. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17746-0>

Liikuntatieteellisen Seuran SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KOKOUS 2025

Liikuntatieteellisen Seuran sääntömääräinen kokous pidetään **keskiviikkona 9.4.2025 klo 15.30** **Liikuntatieteellisen Seuran toimistolla, Olympiastadionilla** (Paavo Nurmen tie 1, 00250 Helsinki).

Käsiteltävät asiat sääntöjen § 8 mukaisesti:

- Hallituksen toimintakertomus vuoden 2024 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 2026
- Tilintarkastajan palkkion, kokouspalkkioiden, matkakorvausten ja päivärahojen vahvistaminen vuodelle 2026
- Vuoden 2026 toimintasuunnitelman ja talousarvion vahvistaminen
- Valitaan puheenjohtaja, varapuheenjohtaja sekä hallitusjäsenet erovuoroisten tilalle sääntöjen 12 §:n mukaisesti
- Yhden tilintarkastajan ja yhden varatilintarkastajan valinta vuodelle 2026
- 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 2024 ja vuoden 2025 jäsenmaksun tai uuden jäsenen kyseessä ollessa, vuoden 2025 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 sähköpostitse tuula.valli@lts.fi.

Kokousjärjestelyjen, valtakirjan sekä tarkempien saapumisohjeiden lähettämiseksi toivomme jäsenten ilmoittavan osallistumisestaan kokoukseen sähköpostitse tuula.valli@lts.fi viimeistään keskiviikkoon 2.4.2025 mennessä.

Tervetuloa!

LIIKUNTATIEEELLINEN SEURA RY

Riikka Juntunen

Riikka Juntunen
puheenjohtaja

Jari Kanerva

Jari Kanerva
pääsihteeri



PASI KOSKI, FT
professori
Turun yliopisto
pasi.koski@utu.fi



Toimintaympäristön muutokset haastavat seurojen toimintaa

Liikunta- ja urheiluseurojen toimintaympäristö on muuttunut rajusti viime aikoina. Seurat tavoittavat lapset ja nuoret paremmin kuin koskaan aiemmin.

ON KULUNUT 40 VUOTTA siitä, kun Kalevi Heinilän johdolla käynnistettiin uraauurtava valtakunnallinen seuratutkimushanke. Ensimmäinen aineisto kerättiin koskien vuoden 1986 tilannetta. Sen jälkeen tietoa on kerätty kymmenen vuoden välein.

Allekirjoittanut on saanut osana työtehtäviään olla ihmetelemässä tutkimuksen keinoin seurakenttää ja sen muutoksia. Tässä artikkelissa tarkastelen yhteiskunnassa ja liikuntakulttuurissa tapahtuneita muutoksia ja niiden kautta seurakentän trendejä ja nykytilaa.

Liikuntaseurat ovat suomalaisen liikuntakulttuurin selkäranka. Niillä on ollut keskeinen rooli kansalaisyhteiskunnan luomisessa ja ylläpidossa. Ne ovat vuosikymmeniä toimineet liikuntakulttuurin dynamoina, yhteisöllisyyden lähteinä, terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä, elämysten tuottajina ja nuorison kasvattajina. Sitten tehtäväkenttä on levittäytynyt myös työllistämisen ja talouden saralle sekä aiempaa monipuolisempaan kumppanuuteen valtion, kuntien ja yritysten kanssa. Korostettakoon, että liikuntaseura terminä viittaa yhdistyksiin, joissa ylläpidetään liikuntakulttuuria. Näin ollen kilpaurheiluunkin keskittyvät urheiluseurat kuuluvat tuon yläkäsitteen alle.

Julkisessa keskustelussa seuroista näyttäytyy melko kaavamainen käsitys – ikään kuin olisi olemassa kaikkia seuroja kuvastava prototyyppi. Nykypäivän seurojen ilmeneismuodot ovat kuitenkin hyvin moninaisia. Tutkijankin on hankala määrittää, millaiset organisoitumismuodot voidaan vielä liikuntaseuran kategoriaan luokitella. Joukossa on jäsenmääriltään isoja yksiköitä tai vain muutamien henkilöiden pieniä yhdistyksiä. Toiminnan sisällöt kohdistuvat yleensä yhden liikuntamuodon ympärille, mutta on seuroja, joiden toiminta-ajatus ei rakennu lajin tai lajien varaan.

Organisoituminen voi olla moniportaista tai -jakoista, ja osa kokonaisuuteen, koko ”konserniin”, liittyvistä toiminnoista voi ry:n sijasta ollakin oy:n alla. Joissain ratkaisuisa on luovuttu perinteisestä tiettyyn alueeseen tai kuntaan paikantumisesta. Osalla seuroista on pyrkimys kohden parempaa tulevaisuutta niin organisatorisesti kuin urheilussakin. Osan taas tyytyvä vastamaan jäsenistönsä yhteisöllisiin ja liikunnallisiin tarpeisiin ilman kehitystavoitteita. Liikunnan ja hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta kaikki kuitenkin tekevät omaa arvokasta työtään.

M maailman muutokset heijastuvat seuroihin

Moninaistuminen ja kirjavoituminen on yksi seurakentän pitkän aikavälin kehityskuluista. Sen taustalla ovat vaikuttaneet niin yhteiskunnalliset, kulttuuriset kuin liikuntakulttuurinkin muutokset. Heijastuvathan ympäröivän maailman muutokset myös seuroihin, niiden toimintaan, toimintaedellytyksiin ja reunaehtoihin. Seuratoiminnan näkökulmasta pidemmän aikavälin oleellisia muutoksia lienevät ikärakenteen vanheneminen, koulutustason ja varallisuuden nousu, työelämän ja tuotantorakenteen muutokset, yksilöllistyminen, kansainvälistyminen, teknologian kehitys ja kuntakentän muutokset. Sitten maininnanarvoisia virtauksia ovat olleet eriarvoistuminen, ilmastomuutos, kamppailu ihmisten vapaa-ajan markkinoista, maahanmuutto, julkisen sektorin säästöpainet ja parin viime vuoden aikana myös geopoliittiset jännitteet. Lisäksi koronajakson yksittäinen pandemiaisku kohdistui seuratoimintaan varsin voimallisesti.

Yleis ympäristön lisäksi myös liikuntakulttuuri on muuttunut. Eriytyminen, moninaistuminen, ammattimaistuminen ja kustannustason nousu lienevät selvimmät muutokset muutaman vuosikymmenen aikana. Erityisesti arkiliikunnan vähentyminen ja istuvan elämäntavan yleistyminen ovat aiheuttaneet liikkumattomuuden haasteen, jonka myötä seurojen toimintaankin osallistuvien keskimääräiset liikunnalliset edellytykset eivät yllä aiemmalle tasolle. Näiden kehityskulkujen keskellä liikunnan järjestökenttäämmme on myllätty moneen kertaan ilman, että seurojen asemaa tai toimintaedellytyksiä olisi eri vaiheissa korostettu muualla kuin korkeintaan juhlapuheissa.

Seurojen perustehtävä säilynyt

Yksi seuratoiminnan keskeisistä tehtävistä on pysynyt aikojen saatossa. Ne ovat tärkein työkalu lasten liikunnalliseen elämäntapaan sosiaalistamisessa ja liikuntasuhteen vahvistamisessa. Seurat tavoittavat nuorimmat ikäryhmät jopa laajemmin kuin aikaisemmin. Vaikka mittaustavassa on eroa, voi kasvun tunnistaa. Kun 1980-luvulla 7–14-vuotiaista alle 40 prosenttia oli jäsenenä seurassa, oli seuras- sa harrastavien 9–15-vuotiaiden osuus vuonna 2022 lähes 60 prosenttia. Nykyisin noin yhdeksän kymmenestä suomalaisnuoresta on käynyt vähintäänkin kokeilemassa seuratoimintaa ennen täysikäisyyttä.

◀ Valmentajat ja valmennettavat urheilulukion aamuvalmennuksessa Jyväskylän Laajavuorella joulukuussa 2024. Pertti Huotari (vas.), Kalle Tossavainen, Olivia Puranen, Timo Salminen ja Josefina Kankaanpää. Kankaanpäää valmentava Juhani-isä ei päässyt paikalle. Kuva: Juha Laitalainen

Oleellinen muutos menneisiin vuosikymmeniin on siinä, että seuratoiminnan aloitusikä on tullut tasaiseen tahtiin varhaisemmaksi. Jos 1950-luvulla syntynyt osallistui seuratoimintaan, hän teki sen ensimmäisen kerran keskimäärin 11-vuotiaana, 1970-luvulla syntyneillä vastaava keskiarvo oli yhdeksän, mutta 2010-luvulla syntyneet ovat aloittaneet keskimäärin jo kuusivuotiaana. Aloittamisen varhaistumisen käänköpuolena on se, että seurassa liikkuminen lopetetaan kiihtyvällä tahdilla ennen teinivuosia. Vuonna 2022 säännöllisessä seuraharrastuksessa oli 11-vuotiaista mukana 53 prosenttia ja 15-vuotiaista 34 prosenttia.

Aikuisten liikuttajina seuroilla ei ole yhtä vahva asema. Kansainvälisessä vertailussa Suomi jää seuratoiminnassa liikkuvien aikuisten osuudessa selvästi jälkeen monista vertailumaista, vaikka niissäkin suunta on ollut alaspäin. Alankomaissa, Tanskassa, Ranskassa, Irlannissa, Saksassa ja Belgiassa seurassa liikkuvien yli 14-vuotiaiden osuus on viime vuosina ollut lähes kaksikertainen Suomeen verrattuna. Meillä osuus vuotta 2022 koskevien tietojen perusteella oli yhdeksän prosenttia, kun kärkimaassa eli Alankomaissa osuus oli kymmenen prosenttiyksikköä suurempi.

Seuroissa liikkuvien aikuisten osuus oli Suomessa suurimmillaan ilmeisesti ennen vuosituhannen vaihdetta. Silloin seurassa liikkui noin neljännes aikuisväestöstä. Sittenkin seurat ovat menettäneet markkinaosuuttaan ja etenkin naisten keskuudessa alan yritysten merkitys on kasvanut. Muuten naisten rooli ja asema seuratoiminnassa on kohentunut menneiden vuosikymmenien aikana.

Väestön ikärakenteen vanheneminen näkyy seurakentällämme siten, että yhä useammalla seuralla on toimintaa, jonka kohderyhmänä ovat ikääntyneet. Lisääntyneen maahanmuuton seurauksena myös maahanmuuttajia on seuroissa aiempaa enemmän. Urheilun kieli on kansainvälinen ja seurat voivatkin tarjota maahanmuuttajille väylän, joka helpottaa suomalaiseen yhteiskuntaan kiinnittymistä.

Vaativuustaso nousut – vapaaehtoisia tarvitaan

Suomalaiset olivat pitkään nöyriä alamaiskansalaisia, mutta sittenkin meidät koulittiin vaatimaan kykeneviksi asiakkaita. Yleinen vaurastuminen, erilaisten tarjolla olevien toimintojen mahdollisuuksien kirjon kasvu sekä yhä vankempi yksilöllistyminen ovat vahvistaneet asiakkuusorientaatiota myös seuroihin ja niiden toimintaan nähden. Yhteisvastuu ja yhdessä yhteisten tavoitteiden eteen tekeminen ei luontaisesti istu yksilöllisen asiakkaan ajatusmaailmaan. Asiakas on valmis maksamaan, mutta samalla odotukset sille, mitä rahallaan saa, ovat korkeita. Asiakas ei juurikaan sitoudu tunnetasolla. Hänen orientaationsa on sopimuksellinen, ei yhteisöllinen.

Seurojemme olemassaolo nojaa vahvasti kansalaistoimintaan. Monet kuvatuista kehityskuluista eivät ole omiaan vahvistamaan kansalaistoiminnan perustaa. Eurobarometrien mukaan liikunnan alalla vapaaehtoistyötä tekevien suomalaisten suhteellinen osuus oli vähentynyt vuodesta

2009 vuoteen 2022 seitsemän prosenttiyksikköä (18 % → 11 %). Seuratason tarkastelu kertoo, että yksittäisissä seuroissa tosi aktiivisten toimijoiden määrä on kasvanut tasaisesti. Vuonna 1986 heitä oli seuraa kohden keskimäärin 14. Vuonna 2016 vastaava luku oli 21.

Kehityskulku kuvastaa sitä, että seurojen toiminnan kehittyessä työnjako hienojakoistuu ja tekijöitä tarvitaan. Harvemmin, mutta vähintään kerran kuussa, osallistuvien määrässä ei havaittu vastaavaa muutosta. Näin ollen tekeminen jää paljolti aktiivisen ydinryhmän harteille. Tämä lienee tilanne monissa seuroissa. Lisäksi vapaaehtoisten vaihtuvuuden sykli on nopeutunut. Se tarkoittaa sitä, että vaikka tekijöitä on, on seuroissa jatkuva tarve uusille toimijoille.

Seurat ja kunnat tarvitsevat toisiaan

Kunnat ovat seuroille tärkeitä yhteistyökumppaneita. Toisaalta seurat ovat kunnille tärkeitä toimijoita, sillä ne tekevät monessakin mielessä työtä, jota kunnilta odotetaan.

Seurat liikuttavat ihmisiä, sosiaalisivat nuorisoa liikunnalliseen elämäntapaan, ovat fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ja myös yhteisöllisyyden edistäjiä. Niillä on rooli demokratian ja kansalaisyhteiskunnan ylläpidossa ja ne myös luovat pohjaa huippu-urheilulle ja ylläpitävät sitä. Nämä kaikki ovat tehtäviä, jotka vähintäänkin tukevat kunnan tehtäviä. Seurojen toimet ovat yhteiskunnan näkökul-

masta myös taloudellisesti edullisia.

Kunnilla on näinä aikoina omat haasteensa. Sote-ratkaisu kevensi kunnan tehtäväkenttää, mutta samalla myös niiden resurssit vähenivät. Iso osa kunnista kamppailee säästöpainneiden kanssa. Liikuntalain työnjaon mukaan kunnilla on keskeinen rooli etenkin liikuntaolosuhteiden tarjoamisessa. Vaikka Suomen liikuntapaikkatilanne on kansainvälisesti vertailukelpoinen, on ajaututtu tilanteeseen, jossa kuntien rahkeet eivät vaatimustason ja toimintojen kirjon kasvaessa tahdo riittää samalla, kun aiemmin rakennettujen liikunfafasiliiteettien korjausvelka on kasvanut. Lajien määrä on lisääntynyt ja toiminta on usein ympärivuotista. Osittain näistä syistä monet seurat joutuvat kamppailemaan olosuhteisiin liittyvien asioiden kanssa. Tila-asioiden osuus seuran toimintapotentialiaa kuluttavana tekijänä on kasvanut tasaisesti.

Monet kuntien ratkaisut eivät helpota seuratoimijoiden tehtävää eivätkä vahvista seurojen asemaa. Seuratukia on pienennetty tai niistä on luovuttu kokonaan, liikuntatilojen maksuja on korotettu ja myös lasten ja nuorten liikunnalle on alettu asettaa hintalappu. Jo aiemmin valtaosassa kunnista on luovuttu liikuntalautakunnista. Se on merkinnyt sitä, ettei seurojen ääni kunnallisessa päätöksenteossa enää välttämättä kuulu. Seuraparlamentit ja vastaavat järjestelyt voivat toimiessaan tuki auttaa tilanteessa, mutta ne taitavat pääosin olla seurojen yhteistoiminnan viritysinstrumentteja ja aihealueen keskustelufoorumeja.

Toisaalta kunnan hallinnolliset rajat eivät määritä seurojen toimintaa yhtä vahvasti kuin vielä menneinä vuosina.

Yhä useammalla seuralla on toimintaa, jonka kohderyhmänä ovat ikääntyneet.

Kolmenkymmenen vuoden aikana vuodesta 1986 eteenpäin useamman kunnan alueella toimivien seurojen osuus nousi 27 prosentista 41 prosenttiin. Vastaavasti seurojen toimintaan osallistuvista melko iso osuus tulee naapurikunnista. Tämä osuus on ollut myös kasvussa.

Palkatun väen määrä kasvanut

Ammattimaistuminen, jolla viitataan sekä palkallisten toimijoiden määrän kasvuun että toiminnan tapaan, on ehkä leimaa-antavin piirre seurakentän muutoksista viimeisimmän parinkymmenen vuoden aikana. Vuosituhannen alussa palkallisia työntekijöitä oli lähinnä kaikkein suurimissa ja kilpaurheilussa korkealla tasolla toimineissa seuroissa. Sitten palkattuja on alkanut löytyä myös muunlaisissa seuroissa. Vuonna 2016 laskettiin maan seuroissa toimineen yli 5000 päätoimista palkattua henkilöä ja 28 000 osa-aikaista työntekijää. Kasvu henkilötyövuosina oli Likesin seuratietokannan tietojen perusteella 2010-luvun aikana tasaista. Korkeimmillaan ennen koronavuotta henkilötyövuosia kertyi yli 6500.

Ammattimainen ote on seuroissa lisääntynyt myös väestön koulutustason nousun myötä, sillä seuroissa toimivien asiantuntemus on monipuolistunut ja kohentunut. Tämä on siinä mielessä toivottava kehityssuunta, että asiantuntemukseen liittyvän osaamisen tiedetään olevan selkein yksittäinen tekijä, joka selittää yksittäisen seuran toimivuutta ja koko seurakentän kehitystä. Tuore tieto koulutustason laskusta ei ole hyvä asia seuroillekaan.

Ammattilaisten yleistynyt rekrytointi, kuntien eräät ratkaisut, mutta myös seurojen toimintoihin kohdistuvat vaatimustason jatkuva kasvu, ovat johtaneet siihen, että seurojen tarvitsemat rahamäärät ovat kuluvaan vuosituhannen aikana kasvaneet huomattavasti. Vuodesta 1996 vuoteen 2016 seurojen toiminnan rahaliikenne yli kolminkertaistui. Samaan aikaan harrastamisen hinnasta on tullut etenkin lapsille ja nuorille yhä yleisempi liikunnan harrastamisen este tai hidaste. Yleisimmin seurat ovat ratkoneet talouden haasteita vanhempien kukkaroilta suuntaamalla. Tämä vahvistaa edelleen jo vallalla ollutta seuratoiminnan keskiluokkaista luonnetta. Osa talouden vaatimusten kasvusta kumpuaa toimintaan luoduista käytännöistä, joissa ei välttämättä talousnäkökulmaa ole korostettu.

Seurojen sisäisissä käytännöissä voi jatkossa olla tarvetta muutoksille. Esimerkiksi monien seurojen ongelmana tulee olemaan ikäluokkien pienenemisestä johtuen se, ettei ryhmiin ole riittävästi tulijoita. Tämä saattaa vaatia entisaikojen toimintamallein palaamista. Talousasioiden hoito ryhmätason sijaan seura- tai jaostotasolla mahdollistaisi joustavan osallistumisen yli joukkue- tai ikärajojen.

Seurojen voimavaroja voisi käyttää paremmin

Yleis ympäristön ja liikuntakulttuurin muutokset ovat siis muovanneet seurakentää ja seurojen toimintaedellytyksiä. Kaikista ei välttämättä toivotuista kehityskuluista huolimatta seurat ovat onnistuneet säilyttämään asemansa ja toimintansa tason suhteellisen hyvin. Vaikka tulevaisuuden näkymissäkään ei kovin montaa seuratoiminnalle suotuista ennustetta ole tunnustettavissa, voi aiemman historian perustella olettaa, että seuroilla on kykyä sopeutua erilaisiin

vaatimuksiin ja haasteisiin jatkossakin. Eri tahot ja liikuntajärjestelmämme kaikkiaan voisi kuitenkin myös arvostaa ja tukea kokonaisuutta paljon aktiivisemmin.

Liikkumattomuuden haasteen edessä katsetta voidaan kääntää myös seurojen suuntaan. Vain runsas 40 prosenttia seuratoimintaan säännöllisestikin osallistuvista lapsista ja nuorista yltyä liikkumisensa määrässä suosituksen tasolle. Tästä ja myös ilmastonmuutoksen näkökulmasta on helppo yhtyä STYLE-tutkimushankkeen suosituksiin seuratoiminnalle. Niissä peräänkuulutetaan liikuntakasvatuksen yhteisvastuullisuutta, lasten ja nuorten kokonaisaktiivisuuden edistämistä, pienten lasten vankan liikunnallisen perustan luomista, teini-ikäisten seuraosallistumisen jatkuvuutta, lasten omistajuutta omassa harrastuksessaan, seuratoimintaan osallistumisen yhdenvertaisuutta sekä kestävän ja liikuvan elämäntavan yhdistämistä seuratoiminnassa.

Kaiken kaikkiaan seuratoiminnassa on paljon hyödyn-tämätöntä potentiaalia. Esimerkiksi sellaista potentiaalia, jolla voisi luoda lisää myönteistä virettä tämänhetkiseen synkähköön yleisilmapiiiriin koko valtakunnassa. Tähän liit-tyen on paikallaan korostaa, että seuroilla, kuten monella muullakin organisaatiolla, on kaksi päätehtävää, yhtäältä tuotantotehtävä ja toisaalta yhteisötehtävä. Viime vuosina niin seuroissa kuin laajemmin koko yhteiskunnassa pää-paino on ylikorostuneesti ollut tuotantotehtävässä. Yhteisö-tehtävän on annettu hoitua pitkälti omalla painollaan. Näin siitä huolimatta, että yhteisötehtävä palvelee voimallisesti myös tuotantotehtävää ja on omiaan huolehtimaan sen py-symisestä hyvällä tasolla. ♦

LÄHTEET

- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2023. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 83–92.
- European Commission 2022. Sport and physical activity. Special Eurobarometer 525, Kantar. Brussels.
- Kokko, S., Ahokas, I., Leino, H., Lyytimäki, J., Raudasoja, I., Simula, M., Tapio, P. & Vasankari, T. 2023. Urheiluseurat voivat liikuttaa lapsia ja nuoria entistä monipuolisemmin ja kestävämmiin. STYLE-suosituksia 3/2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-249-606-5>
- Koski, P. 1987. Suomalainen liikuntaseura. Mitä seuroistamme tiedetään? Liikunnan sosiaalitieteiden laitos, tutkimuksia no 43, Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Koski, P. 1996. Seuroissa jäseniä enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Liikunta & Tiede, 33, 5, a25–a27.
- Koski, P. 2012. Finnish sports club as a mirror of society. International Journal of Sport Policy and Politics. 4, 2, 257–275.
- Koski, P. & Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Seuratietokanta. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2024, www.seuratietokanta.fi
- Vehmas, H., Koski, P. & Lehtonen, K. 2018. Finland. In K. Hallmann & S. Fairley (eds.) Sports Volunteers Around the Globe: Meaning and Understanding of Volunteering and its Societal Impact. Heidelberg: Springer. 81–91.

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

SAMULI OJA, LitM
tutkija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

MATTI HAKAMÄKI, FM
erikoissuunnittelija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Palkkatyö osana seuratoiminnan ammattimaistumista



Opetus- ja kulttuuriministeriön jakama seuratoiminnan kehittämistuki on ollut yksi keino ammattimaistaa seuratoimintaa. Tuki on sekä lisännyt että vakiinnuttanut seuroissa tehtävää palkkatyötä.

Kuva: Jouko Kokkonen

TARKASTELEMME ARTIKKELISSA OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖN jakamaa seuratoiminnan kehittämistukea (myöh. seuratuki) ja sen tuloksia joulukuussa 2024 julkaistun yhteenvetoraportin pohjalta (ks. Lehtonen ym. 2024). Tuen keskeinen tavoite on ollut työntekijöiden palkkaaminen urheiluseuroihin, joka on yksi tapa ammattimaistaa seuratoimintaa. Päähuomionamme kohdistuu palkkatyön vakiintumiseen tukea saaneissa seuroissa, palkkatyön määrän kasvuun ja seuratukeen julkishallinnon rahoitusinstrumenttina.

Kansalaisyhteiskunnan muutosta kuvataan liikunnan ja urheilun yhteydessä usein ammattimaistumisen käsitteellä. Sillä viitataan ammatteihin, organisaatioihin tai johonkin laajempaan systeemiin, esimerkiksi urheilulajin koko kenttään (ks. esim. Lämsä ym. 2020). Järjestötutkimuksessa ammattimaistumista on hahmotettu sen syiden, muotojen ja seurausten kautta. Palkkatyön lisääntyminen urheiluseuroissa on eräs ammattimaistumisen muodoista. (esim. Nagel ym. 2015.)

Seuroissa tehtävään palkkatyöhön liittyvä keskustelu voimistui 1990-luvulla, jolloin esimerkiksi jääkiekossa palkattiin nuorisopäälliköitä lajin seuroihin. Myös muissa isommissa lajiliitoissa ja niiden seuroissa tehtiin strateginen valinta palkata seuratyöntekijöitä. Palkkatyötä tuettiin esimerkiksi erilaisten työllistämishankkeiden ja -tukien muodossa. (Lehtonen & Hakamäki 2009, 12.)

Seurojen maksamat palkat ja palkkiot ovat kasvaneet vuodesta 2013 lähtien tasaisesti. Tilastokeskuksen aineistojen perusteella tehdyn selvityksen mukaan seurojen maksama palkkasumma oli vuonna 2013 yhteensä 85 miljoonaa euroa ja vuonna 2021 jo 147 miljoonaa euroa. Tehtyjen henkilötyövuosien määrä on samalla ajanjaksolla kasvanut 3 155:stä 4 329:ään. Työnantajaseuroja oli vuonna 2021 yhteensä 1 814, eli yli viidennes suomalaisista urheiluseuroista. (Turunen & Kukko 2023.)

Ammattimaistuminen nähdään liikuntapoliittisesti suotavana

Liikuntapoliittiset linjaukset ovat tukeneet seuratoiminnan ammattimaistumista. Liikuntakulttuuria 2010-luvulle linjanneessa opetusministeriön työryhmämuistiossa (Opetusministeriö 2008) todettiin, että ammattiosaajien puute oli seurojen kehittämisen este. Seuraavana vuonna julkaistussa valtioneuvoston periaatepäätöksessä liikunnan edistämisen linjoista asetettiin yhdeksi liikuntakulttuurin tavoitteeksi järjestöjen ammattimaisen osaamisen vahvistaminen (Opetusministeriö 2009).

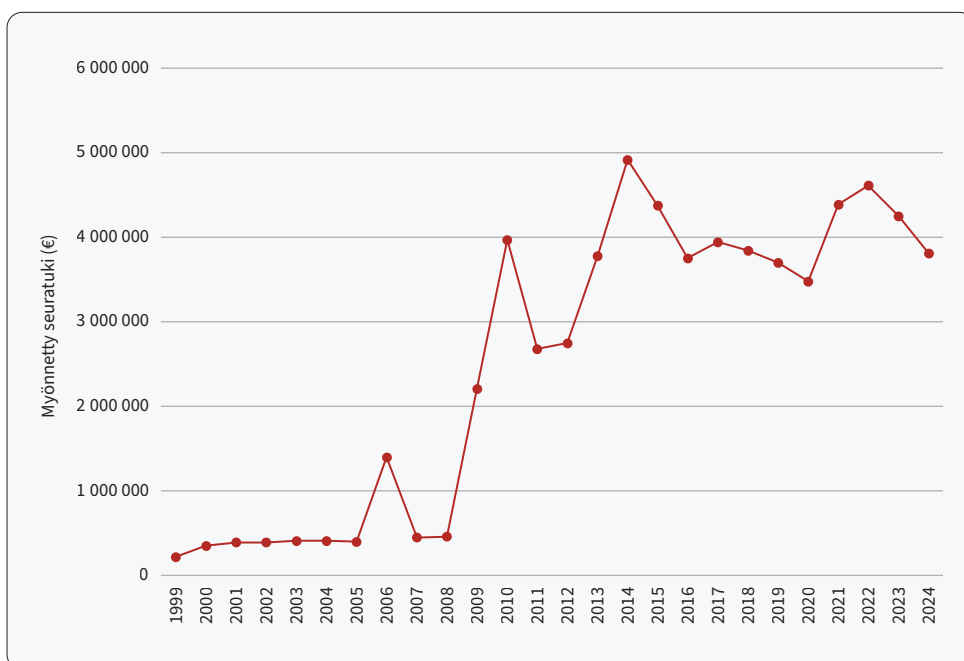
Vuonna 2018 julkaistu liikuntapoliittinen selonteko on liikuntakulttuurin strateginen ja yhteiskuntapoliittinen asiakirja. Siinä todetaan seuratoiminnan perustuvan yhä vahvasti vapaaehtoistoimintaan mutta samalla seuratoiminnan kuvataan myös ammattimaistuneen palkattujen työntekijöiden määrän kasvun myötä. Lasten ja nuorten laadukkaan ohjaamisen tueksi ja drop out -ilmiön vähentämiseksi ehdotetaan, että osaavien ja koulutettujen valmentajien rekrytointia seuroihin on edelleen edistettävä. (Valtioneuvosto 2018.)

Kansalaisyhteiskunnan toimijat ovat pyrkineet itsekin vauhdittamaan kehitystä. Seuratoiminnan ammattimaistuminen ja työntekijöiden määrän kasvattaminen on ollut myös liikuntajärjestöjen strategisia valintoja (esim. Suomen Olympiakomitea 2019, 7). Palkkatyön määrällinen kasvu urheiluseuroissa on ollut siten liikuntajärjestöjen ja valtionhallinnon yhteinen tahtotila ja liikuntapoliittinen valinta.

Mikä on seuratoiminnan kehittämistuki?

Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) ja sitä edeltänyt opetusministeriö (OPM) on jakanut seuratukea vuodesta 1999. Liikuntajärjestöt vastasivat tuen haku- ja jakoprosessista vuoteen 2012 asti, minkä jälkeen prosessi siirtyi suoraan ministeriölle. Seuratukea on myönnetty 25 vuoden aikana yhteensä yli 65 miljoonaa euroa (Kuvio 1).

Kuvio 1. Myönnetty seuratuki (€) vuosina 1999–2024 (Lehtonen ym. 2024).



Merkittävin kasvu tapahtui vuosina 2009–2010. Tuolloin kulttuuri- ja urheiluministerinä toiminut **Stefan Wallin** pani toimeen Kansalliseen liikuntaohjelmaan sisältyneen suosituksen suorasta seuroille kohdennettavasta tuesta, johon sisältyisi painopisteenä päätoimisten seuratyöntekijöiden palkkaaminen. Työryhmän muistiota ja päätoimisten palkkaamiseen liittyvää toimenpide-ehdotusta voi pitää liikunnan kansalaistoiminnan ja kolmannen sektorin näkökulmasta merkittävänä 2010-luvun liikuntapolitiittisena linjauksena. Sillä sekä osoitettiin valtion liikuntapolitiikan suunta että vahvistettiin valtion roolia kansalaistoiminnan kehittäjänä. (vrt. Lehtonen 2014; Lehtonen & Hakamäki 2013.)

Avustustason kasvun mahdollisti se, että kirjastojen toimintaan korvamerkittyjen veikkausvoittovarojen myöntäminen loppui vuonna 2009. Se vapautti varoja Kansallisen liikuntaohjelman toteutukseen. (Lehtonen & Hakamäki 2009, 12–13.)

Vuodesta 2009 lähtien vakiintuivat myös termit *palkkaustuki* ja *toiminnallinen tuki*. Palkkaustukea haettiin nimensä mukaisesti työntekijän palkkakuluihin. Toiminnallisissa hankkeissa seuroja on kehitetty muilla keinoilla, kuten koulutuksilla, strategiatyöllä tai lajivalikoimaa lisäämällä. (Lehtonen & Turpeinen 2018.) Uuden seuratyöntekijän palkkaamiseen keskittyvät hankkeet ovat olleet vuosina 2013–2024 seuratuksen taloudellinen painopiste, vaikka tukea on kapalemmäärässä mitattuna myönnetty enemmän toiminnallisiin hankkeisiin. Vuosina 2013–2024 tuetuista hankkeista 42 prosenttia oli palkkaushankkeita, mutta näihin suuntautui noin 60 prosenttia myönnetyistä varoista. (Lehtonen ym. 2024.)

Vuodesta 2013 lähtien seurat ovat jättäneet yhteensä 9 930 seuraturahakemusta. Näistä 4 519:lle on tehty myönteinen tukipäätös, ja avustettuja seuroja on ollut 1 750. Käytännössä siis samoja seuroja on tuettu useampana vuonna. Tukea hakevat ja saavat ne, joilla on resursseja, osaamista ja kykyä hankkeiden hallinnoimiseen ja toteuttamiseen (Jokiranta ym. 2022). Tuki on kasautunut niin, että esimerkiksi vuosina 2012–2022 seuraturahaa saaneista seuroista alle viidennes sai yli puolet ja runsas kymmenen prosenttia kolmasosan kaikesta samalla ajanjaksolla myönnetystä tuesta (Oja & Kukko 2023, 47–50).

Palkkatyösuhteiden vakiintuminen tukea saaneissa seuroissa

Seuratuksen on ollut tarkoitus madaltaa työntekijän palkkaamiskynnystä. On pyritty pysyvien työsuhteiden luomiseen, eikä tukea lähtökohtaisesti ole myönnetty määräaikaissiksi tarkoitettuihin tehtäviin. Ajatuksena on ollut, että seura pystyy yksi- tai kaksivuotisen hankkeen aikana kehittämään ja kasvattamaan toimintaansa niin, että palkkausta kytetään jatkamaan tukikauden jälkeen. Myös tuen hakukriteereissä on edellytetty selkeää ja realistista vakiinnuttamissuunnitelmaa. (Lehtonen ym. 2024.)

Tuen avulla syntyneiden työpaikkojen vakiintumista on vuosien varrella selvitetty erillisten kyselyiden avulla. Esimerkiksi vuonna 2016 tehdyn selvityksen perusteella palkkaus vakiintui hieman yli puolessa kyselyyn vastanneista seuroista (Rieki & Hentunen 2016, 17). Sitä aiemmassa (esim. Koski 2012, 65) ja myöhemmässä (esim. Turunen ym.

2019) kyselyssä yli 80 prosenttia vastanneista seuroista kertoi jatkaneensa palkatun työntekijän tehtävää hankekauden jälkeen. Vuonna 2023 tehdyn kyselyn perusteella seuratuksen avulla palkatun henkilön tehtävää oli jatkanut 66 prosenttia vastanneista seuroista (Lehtonen ym. 2024). Kyselyjen perusteella suurin osa tuetuista seuroista on onnistunut vakiinnuttamaan tuen turvin luodun työsuhteen ainakin jossakin aikaa.

Vauhdittaako seuraturki palkkatyön tekemistä urheiluseuroissa?

Kyselytietoa seuratuksen avulla toteutettujen palkkausten vakiintumisesta täydennettiin seuratuksen yhteenvetoraportin yhteydessä vertailemalla tukea saaneita ja saamattomia seuroja keskenään. Tavoitteena oli selvittää seuratuksen mahdollista vaikutusta seurojen henkilöstömääriin kolmen ja viiden vuoden ajanjaksoilla. Selvisi, että tukea saaneiden seurojen henkilöstömäärissä tapahtui tilastollisesti merkitseviä muutoksia verrattuna seuroihin, joille tukea ei ollut myönnetty. (Lehtonen ym. 2024.)

Taulukkoon 1 on koottu vertailun keskeiset havainnot. Vaikuttaa siltä, että etenkin palkkaustuki on yhteydessä seurojen henkilöstömäärän kehitykseen sekä lyhyellä että pidemmällä aikavälillä. Esimerkiksi viiden vuoden ajanjaksolla palkkaustukea saaneiden seurojen henkilöstömäärä kasvoi keskimäärin 0,69 henkilötyövuodella, kun taas seuroissa, jotka eivät saaneet tukea, henkilöstömäärä väheni.

Taulukko 1. Henkilöstömäärän muutos seuraturkimuodoittain kolmen ja viiden vuoden seurantajaksoilla (Lehtonen ym. 2024).

Mittari	Toiminnallinen tuki	Palkkaustuki	Ei tukea
3 vuoden analyysi			
Analysoitujen jaksojen määrä	1270	717	7168
Keskimääräinen muutos henkilöstömäärässä (htv)	0,34	0,60	0,03
Kasvaneiden (htv) seurojen osuus	53,5 %	64,2 %	32,5 %
Muuttumattomien (htv) seurojen osuus	8,2 %	0,7 %	33,6 %
Pienentyneiden (htv) seurojen osuus	38,3 %	35,1 %	33,9 %
5 vuoden analyysi			
Analysoitujen jaksojen määrä	576	254	2086
Keskimääräinen muutos henkilöstömäärässä (htv)	0,37	0,69	-0,14
Kasvaneiden (htv) seurojen osuus	45,5 %	57,1 %	21,3 %
Muuttumattomien (htv) seurojen osuus	8,5 %	3,1 %	36,6 %
Pienentyneiden (htv) seurojen osuus	46,0 %	39,8 %	42,1 %

Seuratuki on sekä lisännyt että vakiinnuttanut seuroissa tehtävää palkkatyötä.

Lisäksi palkkaustukea saaneista seuroista hieman alle 60 prosenttia kasvatti henkilöstömääräänsä. Seuroissa, joita ei tuettu, henkilöstömäärä kasvoi noin joka viidennessä. Toisaalta palkkaustukea saaneista seuroista 40 prosenttia myös vähensi henkilöstömääräänsä samalla ajanjaksolla. Muissa seuroissa vastaava osuus oli kuitenkin suurempi. (Lehtonen ym. 2024.)

Palkkatyön hyvät ja huonot puolet

Ammattimaistumisen ja palkkatyön lisääntyminen seuroissa on puhuttanut urheiluväkeä pitkään. Ilmiötä on hahmotettu ensisijaisesti toiminnan laadun kehittämisen kautta. Toisaalta myös kielteisiä seurauksia on alettu tunnistaa paremmin. Palkkatyön määrän kasvun voidaan nähdä vaikuttavan esimerkiksi harrastamisen kustannuksiin (Turunen ym. 2019). Seurojen kyvyt, resurssit ja halukkuus ammattimaistua tai palkata työntekijöitä vaihtelevat. Osa kampaaleekin vapaaehtoisuuteen perustuvan ja palkkatyönä toteutettavan seuratoiminnan välimaastossa ”sopivasti ammattimaistuen” (Oja & Lehtonen 2022).

Julkishallinnon rahoitusinstrumenttina seuratuksia voi pitää merkittävänä ja vakiintuneena. Tuki on sekä lisännyt että vakiinnuttanut seuroissa tehtävää palkkatyötä. Liikuntapolitiikalle 2000-luvun alussa asetettuja ammattimaistumistavoitteita on saavutettu. Sillä on kuitenkin kääntöpuolensa, kuten harrastamisen hinnan kasvu. Selvä on, että palkkatyö tulee seuroissa olemaan arkea myös tulevaisuudessa. ♦

LÄHTEET

- Jokiranta, K., Oja, S., Kukko, T., Hakamäki, M. & Lehtonen, K. 2022. Seuratuki – vähän kaikille vai paljon harvoille? TiKi-talk. JAMKIN hyvinvointiyrityksen hanke- ja palvelutoiminnan blogi. <https://blogit.jamk.fi/tikitalk/2022/11/04/seuratuki-vahan-kai-ille-vai-paljon-harvoille/>
- Koski, P. 2012. Palkattu seuraan – mitä seuraa? Seuratoiminnan kehittämistuen tulokset. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 263. LIKES-tutkimuskeskus. <https://www.jamk.fi/sites/default/files/2023-01/Seuratoiminnan-kehittamistuen-tulokset-2012.pdf>
- Lehtonen, K. & Hakamäki, M. 2009. Seuratuen haku 2009. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 229. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Lehtonen, K. 2014. Onks yhteistä todellisuutta? Liikuntajärjestöjen rakenneuudistus 2009–2012. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 283. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Lehtonen, K., Oja, S., Merilehto, J. & Hakamäki, M. 2024. Neljännesvuosisata seuratoiminnan kehittämistukea. Yhteenveto vuosilta 1999–2024. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2024:34. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-415-062-0>

Lehtonen, K. & Turpeinen, S. 2018. Seuratuen kaksi vuosikymmentä – järjestöjen strategisesta välineestä valtion liikuntahallinnon hankerahaksi. Liikunta & Tiede (55), 2–3, 14–18.

Lämsä, J., Nevala, A., Aarresola, O. & Ikonen, H. 2020. Ammattilaisuus amatörismin kriisiytäjänä suomalaisessa joukkueurheilussa. Teoksessa: Urheilun kriisejä. Heikki Roiko-Jokela & Antero Holmila (toim.). Suomen urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja 2019–2020, 57–86.

Nagel, S., Schlesinger, T. Bayle, E. & Giaque, D. 2015. Professionalisation of sport federations – a multi-level framework for analysing forms, causes and consequences. European Sport Management Quarterly 15 (4), 407–433.

Oja, S. & Kukko, T. 2023. Millaiset seurat hakevat ja saavat avustuksia? Case seuratuki. Teoksessa K. Lehtonen & S. Oja (toim.) Näkökulmia urheilu- ja liikuntaseurojen avustus- ja tukikäytäntöihin Suomessa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 47–50. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-702-3>

Oja, S. & Lehtonen, K. 2021. ”Sopiva taso meille” – pienten seurojen ammattimaistumista ohjaava eetos. Liikunta & Tiede 59 (5), 66–73. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2023030329721>

Opetusministeriö 2008. Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla. Ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008:14. Opetusministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-485-505-1>

Opetusministeriö 2009. Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista. Opetusministeriön julkaisuja 2009:17. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/76675/opm17.pdf?sequence=1>

Rieki, M. & Hentunen, J. 2016. Työntekijän palkkaaminen seuratuksen avulla. Kyselyn tuloksia työntekijän rekrytoimisesta urheiluseuraan vuosilta 2013–2016. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 322. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

Suomen Olympiakomitea 2019. Toiminta- ja taloussuunnitelma 2020. <https://olympiakomitea.kuvat.fi/kuvat/Materiaalipankki/Tietoa+meist%C3%A4/Olympiakomitea+ry/Toiminta-+ja+taloussuunnitelmat/Olympiakomitean+toiminta-+ja+taloussuunnitelma+2020.pdf>

Turunen, M. & Kukko, T. 2023. Urheilu- ja liikuntaseurojen palkkatyö Suomessa. Teoksessa K. Lehtonen, S. Oja & M. Turunen (toim.) Palkkatyö urheilu- ja liikuntaseuroissa. Tilastoaineistot kuvaamassa ammattimaistuvaa urheilua. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 22–35. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-703-0>

Turunen, M., Turpeinen, S., Lehtonen, K., Inkinen, V., Hakonen, H. & Laine, K. 2019. Palkkatyösuhteiden vakiintuminen suomalaisissa urheiluseuroissa. Tutkimustiivistelmä. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. <https://www.jamk.fi/sites/default/files/2023-02/Palkkaukset-suomalaisissa-urheiluseuroissa-tiivistelma-2019.pdf>

Valtioneuvosto 2018. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/VNS_6+2018.pdf

SUSANNA LUIKKU

Vad gör de annorlunda?

Suomenruotsalaiset urheiluseurat ovat keskimäärin säilyneet suomenkielisiä vireämpinä. Vaikka yhteiskunnan murros vaikuttaa kielivähemmistön seuratoimintaan, se yhdistää yhä, siirtyä sukupolvilta toisille ja tuottaa hyvinvointia. Miksi?



Joka kevät järjestettävä Stafettkarnevalen on kiinteä osa suomenruotsalaista liikuntakulttuuria.

Kuva: Jouko Kokkonen

RUOTSINKIELISTEN URHEILULIITTOJEN KATTOJÄRJESTÖN Finlands Svenska Idrottin pääsihteeri **Henrika Backlund** vahvistaa, että ruotsinkielinen urheiluseuratoiminta on suomenkielistä elinvoimaisempaa, siihen osallistujat ovat eri mittareilla tyytyväisempiä sekä voivat paremmin.

Backlund nostaa esiin tuoreimpana Yleisradion ja Taloustutkimuksen vuonna 2019 toteuttaman tutkimuksen. Sen tulosten mukaan kielivähemmistöasemassa olevat suomenruotsalaiset harrastavat valtaväestöä enemmän yhdessä, hakeutuvat toistensa seuraan, tuntevat vahvempaa yhteenkuuluvuutta ja myös muuttavat vähemmän, mikä helpottaa sukupolvien yli jatkuvaa aktiivisuutta seuratoiminnassa.

– Ihminen on laumaeläin, ja yhteenkuuluvuus sekä omaan ryhmään kuuluminen tuottavat onnellisuutta, Backlund tiivistää.

Toki isoja sisäisiä ja alueellisia eroja seurojen toiminnassa on – jo siksi, että maan ruotsinkieliset alueet eli pääkaupunkiseutu, Uusimaa, Pohjanmaa ja Turun saaristo ovat keskenään hyvin erilaisia.

Perinteisellä pienen budjetin hinnoittelulla ja talkotoiminnalla, johon osallistuu usein koko perhe, pyörivät Backlundin mukaan pienet seurät etenkin ruotsinkielisellä Pohjanmaan rannikolla ja muilla harvemmin asutuilla seuduilla. Toiminnan kaupallistamaan pystyneet suuremmat seurät löytyvät isomman väestöpohjan pääkaupunkiseudulta, Turusta ja Vaasasta.

Finlands Svenska Idrottiin (FSI) kuuluu kuuluu viisi eri lajiliittoa. Voimistelulla, suunnistuksella, hiihdolla ja ammunalla on omansa; yleisurheilu, uinti, pyöräily ja voimailut on yhdistetty yhden urheilunimikkeen alle.

Lisäksi järjestöön kuuluu kolme liikuntapiiriä ja kaksi erityisyhdistystä. FSI tekee yhteistyötä suomenruotsalaisten järjestöjen ja instituutioiden kanssa sekä toimii edunvalvojana, palvelujärjestönä ja kouluttajana liikunta-alan toimijoille.

Ruotsinkielisen seuratoiminnan juuret ovat 1800-luvun lopun kansallisuusaatteen voimistumisessa. Tuolloin kielipolitiikka ei niinkään ollut määrittävä tekijä, vaan seuroihin kokoonnuttii paikkakunnittain ja väestöryhmittäin, ja niiden toimintaan kuului paljon muuta kuin urheilua.



Henrika Backlund.
Kuva: FSI:n arkisto

Sparv arvostaa toiminnassa myös eri sukupolvien mutkatonta yhdessäoloa.



Tim Sparv EM-karsintaottelussa Suomi-Ruotsi lokakuussa 2011.
Kuva: Petteri Lehtonen / Wikipedia

Sen jälkeen on tunnetusti tapahtunut paljon, mutta perusasiat ovat Henrika Backlundin mukaan pysyneet:

– Vähemmistöasemassa kulttuuri on muovautunut sellaiseksi, että kaikki ovat tervetulleita. Ja vaikka se voi kuulostaa kliseeltä, tietty valoisuus ja iloisuus on suomenruotsalaisten urheiluseuroissakin vahvempaa, vaikka kilpaillaan tosissaan.

”Puhumme tästä aina, kun tapaamme”

Ex-huippujalkapalloilija ja Huuhkajien entinen kapteeni **Tim Sparv** vaikuttaa nykyisin miesten A-maajoukkueen valmennustiimin ohella Sparta Prahassa. Akatemiavalmennuksessa alle 16-vuotiaiden kanssa Prahassa aloittanut Sparv on nykyisin mukana myös Euroopan kärkeen kuuluvan edustusjoukkueen valmennustyössä.

Sparv on lähtöisin ruotsinkieliseltä Pohjanmaalta, Oravaisista. Hänen kasvatustajaseuransa on Norrvalla IF, joka syntyi vuonna 1996 Hellnäs BK:n, Maxmo SK:n, Oravais IF:n ja Vörå IF:n fuusiona.

Sparv, 37, tapaa yhä kerran vuodessa vanhoja koulu- ja pelikavereitaan. Yhteisöllisen kasvuympäristön merkitys nousee hänen mukaansa silloin aina esiin.

– Tietysti puhutaan muistoista, yhteisistä otteluista, pelimatkoista ja vastaavista – mutta myös siitä, kuinka hyvä meidän ilmapiirimme oli. Pelaajat, vanhemmat ja kaikki toiminnassa mukana olevat tunsivat olonsa hyväksi ja itsensä tervetulleiksi, Sparv painottaa.

Hän myöntää, että pienellä paikkakunnalla elettiin toki tavallaan lintukodossa: harjoitusmahdollisuudet ja koulut olivat hyvälaatuisia ja lähellä, kaikki tunsivat toisensa eikä ympäristössä ollut isoja ristiriitoja tai sosiaalis-taloudellisia ongelmia.

– Ehkä minäkin alan olla siinä iässä, että vähän romantisoin menneitä ja kotipaikkakuntaani... Mutta haluaisin oikeasti joskus muuttaa sinne takaisin, koska kaikki ihan aidosti auttoivat toisiaan. Kunnioitan vanhempia sukupolvia suuresti siinä, että he halusivat ja jaksoivat luoda yhteisiä tapahtumia, pyörittää toimintaa ja luoda nuorille erilaisia mahdollisuuksia.

Yhteiset tapahtumat ja positiivisempi toimintakulttuuri

Tim Sparvin isä valmensi pitkään poikansa jalkapallojoukkuetta. Harjoitusten, otteluiden ja muun norma-

lin valmentaja-arjen ohella hän vastasi joukkueen peli- ja turnausmatkojen järjestämisestä sekä runsaista oheistoiminnoista.

– Oli pizza-, biljardi- ja lauluiltoja, mökkijuhannuksia ja muita tapahtumia, joihin kutsuttiin kaikki. Siihen liittyi vahva kulttuuri ja identiteetti, että me olemme yhdessä tässä, oikeasti samassa veneessä. Silloin myös kynnyksen kerta vaikeuksista ja pyytää apua on matalampi, Sparv sanoo.

Hän naurahdaa, että kilpailuhenkisyyskin oli ja on vahvasti läsnä. Sparv arvostaa toiminnassa myös eri sukupolvien mutkatonta yhdessäoloa.

– Aina pitää kilpailla jossain, vaikka sitten tikanheittosella, mutta ei hampaat irvessä. Esimerkiksi meillä on aika iso suku, ja tapaamisissa nuorin voi olla parivuotias ja vanhin yksikymppinen. Siinä oppii huomioimaan toisia, ja ymmärtämään erilaisia näkökantoja ja toimintamahdollisuuksia.

Henrika Backlund sanoo, että suomenruotsalaisten positiivisempi seurakulttuuri lähtee pienistä asioista: miten tervehditään, mihin sävyyn ihmisille puhutaan, miten heitä huomioidaan ja niin edelleen.

– Tässä on yhä hämmästyttävänkin isoja eroja kansallisen tason urheiluun. Ne tulevat useimmiten esiin silloin, kun nuoret urheilijat liikkuvat kehitysvaiheissaan toisiin seuroihin, valmennusryhmiin tai maajoukkueisiin. He ovat joskus aika ihmeissään, hän kommentoi.

Backlundin mukaan kommunikaatio ja ilmapiiri voi tuntua niin sulkeutuneelta ja ankealta, että nuoret kokevat sen jopa kiusaamisena, vaikkei se kohdistuisi heihin henkilökohtaisesti.

– En halua leimata eikä yleistää, mutta jostain syystä tällaista palautetta tulee etenkin hiihtopiireistä, kun nuoret siirtyvät kasvattajaseuroistaan valtakunnan tason valmennukseen. On vaikea sanoa, mistä kaikesta se johtuu, mutta toistuva viesti se on.

Vähemmistön selviytymisstrategiat ja nykyajan haasteet

Suomenruotsalaisuuskään ei ole monoliitti: sen sisällä elää hyvin erilaisissa asemassa olevia ja erilaisia ihmisiä. Kielen suhteen kyseessä on kuitenkin vähemmistö, ja se yhdistää yhä vahvasti.

Jo 16-vuotiaana maailmalle Southamptonin akatemiaan lähtenyt Tim Sparv on tullut tunnetuksi yhteiskunnallisesti valveutuneena ja ajattelevana urheiluvaikuttajana, joka ei pelkää ottaa kantaa tärkeinä pitamiensä asioiden puolesta.

Hän sanoo pohtineensa vähemmistöasemia paljon.

– Voimakas yhteisöllisyys, toisista huolta pitäminen ja eri harrastus- ja kulttuurimahdollisuuksien tarjonta sukupolvesta toiseen matalalla kynnyksellä on varmasti ollut myös yksi ruotsinkielisten selviytymisstrategia. Meitä on kuitenkin Suomessa aika vähän. Kyllä sillä varmasti on oma merkityksensä, että vähemmistöasema tiedostetaan.

Kääntöpuolena voi olla tietty sisäänpäin kääntyminen sekä valtaväestön ennakkoluulot. Sparv arvioi, että nuoremmat sukupolvet eivät enää niitä juuri kohtaa. Henrika Backlundin mukaan yhteiskunnan ja aikojen murros vaikuttaa myös siihen, miten seuratoiminta järjestetään ja pysyy elinvoimaisena.

– Muuttotappioalueilla ja pienillä paikkakunnilla voi olla vaikeaa pyrittäjä joukkueläjiä, kun suomenruotsalainen-

kin väestö vähenee, eikä lapsia ja nuoria ole tarpeeksi, hän muistuttaa.

Suurissa kaupungeissa maahanmuuttajataustaiset nuoret ikäluokat paikkaavat tilannetta. Backlundin mukaan siinä, miten uusien ryhmien rekrytoimiseen ja ohjaamiseen suhtaudutaan, on isoja eroja.

– Pyrimme aktiivisesti kouluttamaan seuratoimijoita. On ihan selvää, ettei hienoista perinteistä ja valtaväestöä vahvemman jatkuvuudesta huolimatta voida toimia samoin kuin ennen, jos seurat halutaan pitääkin elinvoimaisina. Jossain tämä ymmärretään paremmin ja jossain vähän huonommin, mikä liittyy osin paikkakuntien kokoon ja konservatiivisuuden asteeseen, hän muotoilee.

Toisaalta monilajisuutta tukee, että käytännössä jokainen maailman huipulle päässyt suomalainen urheilija on liikkunut lapsena monipuolisesti.

Myös Tim Sparv harrasti juniorina jalkapallon lisäksi yleisurheilua, salibandya, futsalia ja sulkapalloa.

– Sekin oli hyvä strategia, että kun aikoinaan läpi vuoden ei olosuhteiden takia voinut pelata futista, sitten pelattiin salibandya. Nyt yli-innokkaat vanhemmat ja valmentajat väittävät, että jo pikkulasten pitäisi treenata futista 6–7 kertaa viikossa, jotta heillä olisi paremmat mahdollisuudet ammattilaisiksi, mutta ei se mene niin. Liian varhainen erikoistuminen ja yksipuolinen liikkuminen ei tee hyvää henkisesti eikä fyysisesti, Sparv sanoo.

”Haluan, että sama ilmapiiri ja arvot toteutuvat”

Sparta Praha on kaupungin ja maan perinteinen huippuseura, johon pääsystä ja jonka sisällä kamppaillaan ankarasti. Tim Sparv sanoo, että kivikovasta kilpailuympäristöstä huolimatta jalkapallossa, kuten muussakin urheilussa, pitäisi ymmärtää muunkin kuin taktiikan, fyysisten ominaisuuksien ja tekniikan päälle.

– Miten rakentaa huipullakin ympäristö, jossa on tiiviimmät siteet ja yhteys toisiin, ja jossa ihmiset voisivat paremmin? Pohjoismaissa alkaa olla jo aika holistinen näkemys, jossa nähdään ihminen eikä vain urheilija. Mutta psykososiaalisesta puolesta puhutaan yhä liian vähän, vaikka se on ihan oleellinen. Etenkin silloin, kun menee huonosti tai tulee uusia ihmisiä sisään.

Jokaisen ikäkausimaajoukkueensa kapteenina toiminut Sparv sanoo miettineensä asiaa paljon jo pelaajana, mutta varsinkin uransa jälkeen.

– Ja se on varmasti yksi asia, minkä olen ottanut mukaan kasvuympäristöstäni. Jos joskus olen päävalmentaja, haluan, että joukkueessani toteutuvat samat arvot ja ilmapiiri. Totta kai pitää voittaa ottelut, mutta vaikeilla hetkillä pitäisi aina löytyä ainakin joku, jonka puoleen voi kääntyä.

Hän painottaa, että oman kielen säilyttämisen ohella juuri henkinen ja fyysinen hyvinvointi on oleellinen teki- ja suomenruotsalaisessa seuratoiminnassa.

– Suomessa yhä useammat ihmiset voivat eri syistä yhä huonommin. Sitä helpottaa, että on mahdollisuus kuulua identiteettiä tukevaan lähiyhteisöön, toimia siellä omana itsenään ja saada myös apua tarvittaessa.

Tälle olisi tosiaan kasvavaa tarvetta – myös suomenkielisessä urheilu- ja missä tahansa ympäristössä. ♦

Kortteliliiga - lahtelainen erikoisuus



Lahdessa on toiminut jo 55 vuotta omaperäinen Kortteliliiga. Jalkapallosta alkunsa saanut liiga on kasvanut ajan mittaan 15 lajin kilpailutoiminnaksi.

Kuva: Lahden Kortteliliigan arkisto

SYNTYTARINA KORTTELILIIGAN TAUSTALLA ei ole tavan. Eri baareissa kokoontuneet kaveriporukat alkoivat pelata vuonna 1969 keskenään jalkapalloa. Poikkeuksellista on se, että toiminta vakiintui, organisoitui rekisteröidyksi yhdistykseksi ja laajeni muihin lajeihin. Ohjelmassa on sekä joukkue- että yksilölajeja. Vuonna 2025 liigassa kilpaillaan mm. beach volleyssa, jalkapallossa, kaukalopallossa, keilailussa, kyykässä, mölkyssä ja tenniksessä.

Mikkelissä vuodesta 2008 toiminut Mikkelin alueen harasteliigat ry (MAHL) on toiminta-ajatukseltaan ja toimintamuodoiltaan melko samanlainen kuin Lahden Kortteliliiga. MAHL tarjoaa urheiluseuroille, työporukoille ja kaveripo-

rukoille mahdollisuuden harrastaa haluamaansa joukkuelajia kilpailullisesti, mutta rennosti. Tavoitteena on, että joukkueelle riittää pelipaikoille ilmestyminen. MAHL järjestää myös niin kerhoja kuin leirejä lapsille ja nuorille.

Vantaan kaupungin liikuntapalveluiden perustama Kortteliliiga järjestää palloilusarjoja ja turnauksia yli 15-vuotiaille. Yhden lajin liigoja ovat esimerkiksi Kuopiossa toimiva jalkapallon Kortteliliiga, Varkauden salibandyn Seutuliiga ja Porin saman lajin Satakuntaliiga. Eri paikkakunnilla pyörivissä työpaikkaliikuntasarjoissa on jotakin samaa kuin Kortteliliigassa, mutta niissä pelaavat yhden yrityksen työntekijöistä kootut joukkueet.

Väljäarakenteinen yleisseura

Lahden Kortteliliigan voi luonnehtia olevan sekoitus vanhanajan yleisseuraa ja vapaamuotoisempaa neljännen sektorin toimintaa. Liigaa pyörittää toimisto, joka työllistää toiminnojohtajan ja yhden työntekijän. He huolehtivat tilavarauksista, kilpailuohjelmasta ja tulospalvelusta. Eri lajien jaostot hoitavat talkoopohjalta sarjatasojen määrittelyn ja ottelutapahtumat.

– Viimeistään seuraavana päivänä lyödään tulokset nettiin. Oli laji mikä tahansa, niin sieltä näkyvät pistepörssi ja muut tilastotiedot. Käytämme sekä kaupungin kenttiä että yksityisiä halleja riippuen lajista, kertoo toiminnojohtaja ”Tipi” Tuomola.

Seuratoiminnasta liiga poikkeaa siinä, ettei se järjestä varsinaisia harjoituksia. Joitakin lajeja, kuten kyykkää ja mölkkää, voi harjoitella Kortteliliigan varaamilla vuoroilla. Lahden kaupunki antaa kenttensä ja tilansa Kortteliliigan käyttöön samalla hinnalla kuin muille lahtelaisseuroille. Illalla vuorot ajoittuvat myöhäisille tunneille, mikä Tuomolan mukaan on ymmärrettävää. Junioritoiminta ajaa muutoinkin aikuisten harrastetason kilpailemisen edelle.

– Jalkapallossa meillä ei ole yhtään nurmi- tai tekonurmi-kenttää arkisin käytössä. Pelataan sitten viikonloppuisin, toteaa Tuomola.

Koronavuodet veivät harrastajia

Kortteliliiga saa vuosittain pienen avustuksen kaupungilta. Vuonna 2024 Kortteliliigan toimintaan osallistui noin 3 800 henkilöä, joista kolme neljästä oli miehiä. Naisten määrää liigalaisista on vähitellen kasvanut. Liigalaisten osuus 15 vuotta täyttäneistä lahtelaisista on liki neljä prosenttia. Enimmillään Kortteliliigan jäsenmaksun maksaneita on ollut yli 4000. Koronavuodet tekivät kuitenkin jäsenmäärään liki tuhannen osallistujan kuopan, joka ei ole vielä täysin tasoittunut.

– Kun ihmiset eivät päässeet pelaamaan, niin monet alkoivat lenkkeillä ja kävellä. Jos jäi pois joukkueurheilusta, niin siihen oli hankala tulla enää mukaan vuoden, parin jälkeen, kun joukkue hajosi, sanoo Tuomola.

Kortteliliigan 30 euron jäsenmaksulla saa harrastaa kaikkia tarjolla olevia lajeja. Joukkueet maksavat lisäksi lajikohtaisesti määrättyyn maksuun. Vakuutus ei sisälly maksuihin, vaan jokainen osallistuu toimintaan omalla vastuullaan.



”Tipi” Tuomola. Kuva: Jouko Kokkonen

Halvinta on kyykän harrastaminen: kesäkausi maksaa joukkueelle 60 euroa. Jalkapallon joukkuemaksu on 300 euroa kaudessa. Kalleimmasta päästä on kaukalopallo, jonka kausi maksaa joukkueelle enimmillään 1500 euroa. Kokonaisuudessaan toimintaan on Tuomolan mukaan helppo lähteä mukaan.

– Kortteliliiga sopii kaikille ikään, sukupuoleen ja kuntoon katsomatta. Lajikirjo on iso ja kaikki pääsevät mukaan. Kynnyks on matala, oli kyseessä yksilö- tai joukkuelaji. Yritämme löytää aina pelipaikan jokaiselle. Meillä on netissä pelaajapörssi, jonka kautta Lahteen muuttanut voi etsiä joukkuetta, kertoo Tuomola.

Jalkapallon ohella salibandy kuuluu suosituimpiin ja kilpailullisimpiin lajeihin. Sarjatasoja on ollut tarvittaessa jopa kuusi. Ylimmällä tasolla on nähty säännöllisesti



Kuvat: Lahden Kortteliliigan arkisto



F-liigan ja Pelicansin pelaajia. Viisikymppisten sarjassa peli on verkkaisempaa, mutta kilpailuhenki kova.

Ikähaitari ulottuu 15-vuotiaista 85-vuotiaisiin. Toiminnassa on mukana yli 500 joukkuetta, joille kertyy vuodessa yli 5000 ottelua. Maahanmuuttajia on mukana eniten jalkapallossa, jonka sarjoihin osallistuu sekä kokonaisia maahanmuuttajajoukkueita että yksittäisiä pelaajia. Myös beach volley- ja lentopallokentillä näkyy usein ulkomaalaistaitaisia pelaajia.

Mölkkyä, kyykkää ja petankkia

Vaikka Kortteliliigassa irtoaa verkkosivujen mukaan vuosittain ”ämpärikaupalla hikeä”, niin kaikki sen ohjelmaan kuuluvat lajit eivät ole hikiliikuntaa. Lahdessa 1980–90-lukujen vaihteessa kehitelty mölkky on yksi Kortteliliigan suosikkilajeista. Mölkkyä heitetään liigassa kesällä ulkona ja talvella hallissa.

– Energiahallissa mölkkyä heitetään salibandykentällä. Mölkkyhän vierii ja pyörii sillä alustalla, jolloin tuurilla on vähän enemmän osuutta. Toisessa hallissa on hiekkapohja eli siellä on samanlaiset olosuhteet kuin kesällä.

Kesätorstaisin mölkky kerää 300 ihmistä kilpailemaan ja viettämään yhdessä aikaa Kisapuistoon. Karjalaisen perinnelajin kyykän harrastajat kokoontuvat heittämään keskiviikkoin. Petankkikuulat lentävät Kisapuistossa tiistaisin.

Kortteliliigan toimintaan osallistuvat ovat Tuomolan mukaan siihen tyytyväisiä, eikä suuria muutostarpeita ole. Lajivalikoima elää tarpeen mukaan. Uusimpia tulokkaita on padel. Pesäpallo ja rullakiekko ovat ajan mittaan pudonneet pois liigatoiminnasta. Futsalin ja kävelyfutiksen ottamista ohjelmaan on toivottu.

Kortteliliigan vuosittainen liikevaihto on noin 300 000 euroa. Joissakin lajeissa, kuten kaukalopallossa, liikkuu jäähallien vuoromaksujen vuoksi varsin suuria summia. Liiga ei tavoittele voittoa, vaan tavoitteena on saada pyörimään toiminta omillaan. Jaostot laativat vuosibudjetit omatoimisesti.

Liigalla on yhteistyökumppaneina erikokoisia yrityksiä, jotka saavat näkyvyyttä etenkin kentillä ja nettisivuilla.

Tuomola luonnehtii kortteliliigan tarjoavan pääosalle osallistujista mahdollisuuden terveysliikuntaan ja yhdessäoloon niin lahtelaisille kuin jossain määrin muillekin

päijäthämäläisille. Laajan tarjonnan ansiosta hänen mukaansa kiinnostuneille löytyy omalle kunnolle sopiva laji ja taso. Sosiaalisesta merkityksestä kertoo se, että loukkaantuneet pelaajat tulevat usein seuraamaan pelejä. Jälkipelit ja saunaillat kuuluvat liikunnan ohella monen liigalaisen ohjelmaan.

– Kyllähän tämä on lahtelainen instituutio. Jokaisella on varmaan joku tuttu, joka joskus pelannut jotain lajia kortteliliigassa, vaikka ei olisi itse osallistunut. ♦

Kaupunki pyörittää kortteliliigaa Vantaalla

VANTAAN KORTTELILIIGAN JÄRJESTÄJÄNÄ toimii Vantaan kaupunki. Kortteliliigan käytännön toiminnasta vastaava projektikoordinaattori **Sami Kaalikoski** kertoo, että idea Kortteliliigasta versoi vuonna 2019 halusta herätellä pihapelikulttuuria Vantaalla ja aktivoida kuntalaisia liikkumaan monipuolisen palloilutoiminnan avulla. Ennen toteutusta Vantaan liikuntapalveluiden työntekijät tutustuivat Lahden ja Mikkelin kortteliliigoihin.

Vantaan Kortteliliiga järjestää turnauksia ja sarjoja 11 palloilulajissa. Lisäksi Vantaan Kortteliliiga heittää kaupunkilaisille esimerkiksi hiihto- ja kävelyhaasteita. Vantaan Kortteliliigassa on vuosittain noin 3 000 osallistujaa ja keskimäärin 200 joukkuetta.

– Kaupunki vastaa Kortteliliigan toiminnan järjestelyistä, kuten tilojen varauksista, markkinoinnista ja otteluiden koordinoinnista. Paikallisia urheiluseuroja pyritään osallistamaan otteluiden tuomarointiin ja pelinohjaukseen. Osa toiminnasta on toteutettu myös täysin paikallisten seurojen koordinoimana, kertoo Kaalikoski.

Kortteliliiga pyrkii tavoittamaan yli 15-vuotiaita vantaalaisia. Pääasiassa osallistujat ovat työikäisiä ja joukkueet koostuvat kaveri- ja työporukoista. Kortteliliiga on tarkoitus pitää Kaalikosken mukaan maksuttomana, jotta mahdollisimman monella olisi mahdollisuus osallistua.

– Toiminta on otettu positiivisesti vastaan ja peleissä huokuu reilunpelin henki. Kortteliliiga on luonut Vantaalle matalankynnyksen harrastustoimintaa, yhteisöllisyyttä, pihapelikulttuuria ja mahdollisuuden tutustua Vantaan liikuntapaikkoihin pelailun merkeissä, arvioi Kaalikoski.

Toimintaa on tarkoitus kehittää uusin lajein sekä luomalla omia sarjoja naisille, senioreille ja nuorille. Lisäksi Vantaalla on pidemmän ajan tavoitteena luoda matalan kynnyksen harrastustoimintaa kouluiästä aina seniorivuosiin saakka pelailun merkeissä. Toimintaa halutaan kehittää Kaalikosken mukaan myös niin, että paikalliset seurat ja yhdistykset voivat järjestävät Vantaan Kortteliliigan sarjoja ja turnauksia.



TITTA KONTRO, TtT (liikuntalääketiede)

itsenäinen tutkija ja freelancer kirjoittaja
titamiinia@gmail.com

Neljäs sektori – käyttämätön voimavara suomalaisessa liikuntakulttuurissa

Vireä neljäs sektori voi toimia tulevaisuudessa merkittävänä liikuttajana osana hyvinvointipolitiikkaa.

LIIKKUMATTOMUUS UHKAA SUOMALAISTEN hyvinvointia, työ- ja toimintakykyä sekä kriisinkestävyttä ja valtiontaloutta. Myös suomalainen liikuntakenttä on tällä hetkellä suuressa murroksessa, sillä sen nykytilaa ravistelevat taloudellinen niukkuus, vanhanaikaiset ajattelumallit ja toimintatavat sekä globaalit kriisit. Tämä vaikuttaa liikunta- ja hyvinvointipolitiikan ohjaukseen, järjestöjen uudistumiskykyyn sekä kuntien ja neljännen sektorin toimintamahdollisuuksiin.

Toisaalta murros voidaan nähdä mahdollisuutena hahmottaa tulevaisuutta uudella ja ennakkoluulottomalla tavalla. Meidän olisikin ajankohtaista tunnustaa neljännen sektorin kansanterveydellisesti tärkeä rooli liikunnan edistämisessä.

Neljäs sektori tarkoittaa itseohjautuvaa vapaata kansalaistoimintaa, joka ei ole sidoksissa järjestöihin ja kansalaisyhteiskunnan vakiintuneisiin rakenteisiin tai hierarkiseen järjestelmään (Mäenpää & Faehnle 2021). Perinteisesti neljäs sektori on ymmärretty perheistä ja kotitalouksista muodostuvaksi toimijasektoriksi (Smith 2006), mutta nykyään se näyttäytyy muotoutuvan myös itseorganisoituvina verkostomaisina yhteisöinä, jotka hyödyntävät toiminnassaan etenkin internetiä ja sosiaalista mediaa (Mäenpää & Faehnle 2021).

Liikuntapolitiikka edistää liikuntaa ja sen kautta väestön terveyttä, hyvinvointia ja osallisuutta, kilpa- ja huippu-urheilua sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa kansallisella, alueellisella ja paikallisella tasolla (Opetus- ja kulttuuriministeriö). Liikuntalaissa on asetettu liikuntapoliittiset tavoitteet, tärkeimmistä kehittämislinjauksista sovitaan hallitusohjelmassa ja liikuntapoliittinen selonteko linjaa toimintaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö). Liikuntapolitiikka kytkeytyy myös hyvinvointipolitiikkaan, johon kuuluvat sosiaalipolitiikka, kansalaistoiminta sekä kulttuuri-, kasvat-, ympäristö- ja aluepolitiikka (Niemelä 2010).

Kuntien rooli keskeinen liikuntapolitiikassa

Suomalaisen liikuntakulttuurin toimijakenttä on muuttunut olennaisesti viime vuosina (Itkonen 2021a). Erityisen merkittävässä asemassa ovat kunnat, joiden poikkeukselliset toimet ovat keskeisessä roolissa liikkuvamman arjen rakentamisessa (Itkonen 2021a). Myös kuntien liikunta-

politiikan toimintaympäristö on murroksessa vuoden 2023 hyvinvointialueuudistuksen muuttaessa kuntien sosiaali- ja terveydenhuollon palveluvastuita. Tämän uudistuksen myötä palveluiden painopisteen tulisi siirtyä kohti ennaltaehkäiseviä palveluita, joista merkittävä osa ovat kuntien liikuntapalvelut (Lappalainen & Turpeinen 2024).

Viime aikoina mediassa on näkynyt uutisia, kuinka julkisen talouden vaikea tilanne kurittaa ja kutistaa hyvinvointialueiden toimintaa ja palveluverkkoja. Ennaltaehkäiseviä palveluja tuottaessaan myös kunnat joutuvat toimimaan hyvin erilaisissa toimintaympäristöissä ja erilaisilla reunaehdoilla (Lappalainen & Turpeinen 2024).

Kunnat joutuvat puntaroimaan hyvinvointitehtävän suhdetta taloudellisiin resursseihin, sillä tehtäväkentän uusittuminen, väestön ikärakenteen merkittävä muuttuminen, yhä kasvavat terveys- ja tuloerot, valtionosuusjärjestelmän uudistus sekä muut taloudelliset ja kansainväliset epävarmuustekijät vaikuttavat vahvasti niiden toimintaan (Lappalainen & Turpeinen 2024). On tärkeää, että kuntapäätäjät muistavat myös talousvaikeuksien keskellä liikunnan ja urheilun merkityksen kuntalaisten kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille sekä kunnan elinvoimaisuudelle (Suomen Olympiakomitea 2024).

Neljäs sektori on uusi mahdollisuus

Suomen liikuntapolitiikka on perinteisesti keskittynyt vahvasti järjestötoimintaan. Neljäs sektori on näkynyt heikosti liikunnan arjessa, mutta viime aikoina on yhä enemmän herännyt keskustelua myös neljännen sektorin roolista ihmisten liikuttamisessa.

Ilmiönä liikunta voidaan nähdä yhtenä monimutkaisista poliittisista kysymyksistä, joka ylittää useita hallinnollisia rajoja ja politiikkalohkoja (Lehtonen ym. 2023). Yhteiskunnan liikunnallistaminen ei siten olekaan ratkaistavissa ainoastaan liikuntapolitiikan keinoin (Itkonen 2021a). Suomessa on jo vuosikymmenten ajan toteutettu erilaisia politiikkatoimia liikunnan lisäämiseksi ja liikunnan edellytysten vahvistamiseksi.

Minttu Korsbergin (2024) mukaan Petteri Orpon hallituksen tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun kaikissa ikäryhmissä. Määränpäätä kohti kuljetaan *Suomi liikkeelle* -ohjelman toimilla, joiden tarkoituksena on kehittää yhteiskunnan rakenteita siten, että ihmisillä on yhä paremmat mahdollisuudet liikkua. Näin vastataan liikkumattomuuden haasteeseen ja myös viestinnällisin keinoin pyritään lisäämään ihmisten arkiliikuntaa (Korsberg 2024).

Suomen liikuntapolitiikan keskeiset haasteet

1. Liikkumattomuus ja passiivisuus
2. Syrjäytyneisyys, yhteiskunnalliset muutokset ja väestö rakenne
3. Kasvava eriarvoisuus, terveyserot ja kulttuurivähemmistöt
4. Infrastruktuuri – liikuntapaikkojen ja -toiminnan laatu ja saatavuus vaihtelevat eri alueilla
5. Rahoitus ja resursointi – taloudelliset haasteet
6. Vanhat poliittiset rakenteet – yhteistyö neljännen sektorin ja muiden sektoreiden ja toimijoiden välillä haastavaa
7. Liikuntakulttuurin muutos
8. Ilmastokriisi ja ympäristöhaasteet
9. Digitalisaatio ja teknologia



Kuva: Antero Aaltonen

Liikunnan rooli kansanterveyden edistäjänä on siis po liittisesti tunnustettu. Suomalaisten liian vähäinen fyysinen aktiivisuus on poikkihallinnollinen ilmiö, jonka ratkaisemiseen tarvitaan kaikkien hallinnonalojen välistä yhteistyötä (Opetus- ja kulttuuriministeriö). Liikkumattomuuden juurisyvät ovat moniulotteisia, joten myös ratkaisuja on etsittävä eri näkökulmista, kuten lasten koulupäivän rakenteesta, opiskelu- ja työyhteisöistä, liikenteen infrastruktuurista ja kaupunkirakentamisen arkiliikuntaan kannustavista päätöksistä sekä neljännen sektorin verkostomaisista yhteisöistä ja viestinnästä (Jalonen ym. 2022; Korsberg 2024; Lehtonen ym. 2023).

Jokaisella on henkilökohtainen suhde liikuntaan, joten yksilöiden ja ryhmien mieltymysten ja odotusten tunnistaminen on yhä tärkeämpää liikunnan edistämiseen liittyvässä politiikkatoimissa (Itkonen 2021a). *Suomi liikkeelle* -ohjelman toimitissa ja viestinnässä on huomioitu yksilölliset tekijät, sillä liikkeen lisäämisen kynnyks voi olla korkea, ja siksi tarvitaan erilaisia tukitoimia sekä rakenteellisia muutoksia (Korsberg 2024).

Neljäs sektori voidaan nähdä uutena mahdollisuutena hyvinvointipolitiikalle erityisesti, jos liikuntaa ja liikkumista tarkastellaan ilmiöperustaisesti (Lehtonen ym. 2023). Hyvinvointipolitiikan näkökulmasta neljännen sektorin vapaa kansalaistoiminta voi tuottaa uusia mahdollisuuksia ja toimijuuksia, mutta kilpaurheiluorientoituneelle ja kapea-alaiselle liikuntapolitiikalle totuttujen rakenteiden vastainen toiminta voidaan nähdä jopa uhkana (Lehtonen ym. 2023).

Lokerointia väisteleävää toimintaa

Neljäs sektori määritellään suomalaisessa liikuntatutkimuksessa suppeammin kuin kansainvälisessä, eikä se myöskään näyttäyty merkittävänä toimijana kansallisissa liikunnan politiikkadokumenteissa (Raisio ym. 2023). Osin tämän vuoksi neljättä sektoria ei tunnisteta liikunnan arjen käytännöissä ja sidoks hyvinvointipolitiikkaan on heikko (Lehtonen ym. 2023). Järjestöpohjainen toiminta on hallinnon näkökulmasta neljättä sektoria ennakoitavampaa ja pa-

remmin ohjattavissa (Ruuskanen ym. 2020). Vanhoihin toimintatapoihin ja ajatusmalleihin tottunut hallinto saattaa tahtomattaan ehkäistä uusien liikuntatapojen syntymisen ja heikentää kansalaisten toimijuutta (Lehtonen ym. 2023).

On tärkeää, että neljättä ja kolmatta sektoria ei aseteta toistensa vastakohdiksi, vaan ne tulisi nähdä toisiaan täydentävinä toiminnanmuotoina (Raisio ym. 2023). Parhaimmillaan rajapinta liikunnan vapaamuotoisemmasta kansalaistoiminnasta järjestäytyneeseen järjestö- ja seuratoimintaan on auki ja toiminnasta hyötyvät kaikki osapuolet. Yhteistyön esteeksi voi koitua se, että neljäs sektori nähdään perinteisen järjestötoiminnan uhkaksi. Lisäksi neljännen sektorin mahdollisuuksien tunnistamista liikunnan kansalaistoiminnassa heikentävät järjestökentän keskittäminen, päätöksentekoverkostojen valtarakenteet ja järjestöhistoriaan kytkeytyvä poliittinen luonne. (Lehtonen ym. 2023.)

Toisaalta aivan liian vähän on keskusteltu siitä, että liikuntajärjestöjen tai urheiluseurojen toiminta ei välttämättä tavoita aikuisväestöä ja iäkkäitä tai eri kulttuurivähemmistöjä. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna liikuntajärjestöjen toiminta näyttäytyy vaikuttavuudeltaan tehottomana, koska suurin osa aikuisväestöstä liikkuu omatoimisesti tai hyödyntäen yksityisen sektorin palveluita. (Lehtonen ym. 2022; Lehtonen ym. 2023.) Neljännen sektorin mahdollisuutena voidaan nähdä kansalaisten omatoimisuuden kasvu ja halu panostaa yhä vahvemmin omaan vapaa-aikaansa. Lisäksi osallistuminen ja osallisuus lisäävät yhteenkuulumi- sen tunnetta itselle tärkeisiin yhteisöihin, mikä voi lisätä hyvinvointia (Lehtonen ym. 2023; Martela 2022).

Yhteiskunnan eriarvoisuus on yhä paheneva ongelma (THL 2024). Väestön liikkumista voidaankin lisätä parantamalla etenkin heikko-osaisten yhteiskunnallista asemaa (Itkonen 2021b, I03), sillä terveysongelmat näyttävät kasaantuvan alhaisempiin koulutus- ja tuloluokkiin (THL 2024). Ennen kaikkea neljännen sektorin mahdollisuutena tulisi nähdä se, että sen avoimuus ja verkostomaisuus ulottuvat myös lähiöihin ja syrjäytyneisiin (Mäenpää & Faehnle 2021), joita muut sektorit eivät välttämättä tavoita.

Neljännellä sektorilla paljon potentiaalia

Neljättä sektoria tarkasteltaessa on tärkeää muistaa, että kyse on vapaasta ja itsenäisestä toiminnasta, jolla on selvä itseisarvo ja joka ei ole virallisen järjestelmän tutkan alla (Lehtonen ym. 2023). Neljäs sektori toimii yhteiskunnassa riippumatta yleisestä liikunta- ja hyvinvointipoliittisesta tahtotilasta. Ideaalitalanteessa neljäs sektori liikuttaa myös niitä, jotka kokevat virallisen liikuntajärjestelmän vieraan- nuttavana (Jeanes ym. 2019).

Liikunnan liiallinen kytkeytyminen viralliseen järjestelmään voi tuntua liian holhoavalta tai jopa tukahduttaa oma- ehtoista toiminnasta kiinnostuneiden ihmisten liikuntaki- pinän (Lehtonen ym. 2023; Säfvenbom ym. 2018). Neljännän sektorin mahdollisuudet liikkumisen edistämiseksi ovat laa- ja- alaiset, mutta edelleen sen rooli on jäänyt liian vähälle huomiolle poliittisessa päätöksenteossa. Tähän yksi syy voi olla se, että liikkumattomuuden yhdistäminen ylipainoon ja terveysongelmiin sekä valtiontalouteen saatetaan kokea kansalaisten syyllistämiseksi (Lehtonen ym. 2023). Kii-vas- ta yhteiskunnallista keskustelua käydään yksilöiden ja yh- teiskunnan vastuusta liittyen elintapoihin ja sairauksiin. Tutkimukset osoittavat, että lihavuusongelmaa ei ratkaista vähentämällä syömistä eikä liikkumattomuutta poisteta ke- hottamalla ihmisiä lenkkeilemään (Frood ym. 2013).

Ennen kaikkea liikunnan ja neljännän sektorin roolin vahvistuminen liikunta- ja hyvinvointipoliitiikassa edel- lyttää poliittista tahtoa, joka tunnistaa uudenlaisen ra- kenteisiin kiinnittymättömän kansalaistoiminnan arvon perinteisen kolmannen sektorin työn arvon lisäksi. Liikun- tapoliitiikan kehittämisessä tulisi huomioida neljännän sek- torin erityistarpeet ja -haasteet sekä luoda edellytyksiä yh- teistyölle eri sektoreiden ja toimijoiden välillä.

On tärkeää varmistaa, että tulevaisuuden liikuntapoli- tiikka olisi avointa ja kaikkia väestöryhmiä palvelevaa sekä tukisi kestävä kehitystä. Siten voidaan luoda kestävämpi, osallistavampi, elinvoimaisempi ja monipuolisempi liikun- takulttuuri. Tällöin julkinen toiminta nähdään liikunnan mahdollistajana ja sen vastuulla on kaikille väestöryhmille avoimista liikkumisympäristöistä huolehtiminen (Itkonen 2021a; Lehtonen ym. 2023).

Verkostomainen yhteisöllisyys, avoimuus, osallistami- nen, saavutettavuus, innovatiivisuus ja proaktiivisuus ovat avaintekijöitä, jotka voivat auttaa hyödyntämään neljänteen sektoriin liittyviä mahdollisuuksia. Hyvin todennäköises- ti neljännän sektorin merkitys Suomen liikuntapoliitiikassa kasvaa tulevaisuudessa, ja sen potentiaalia tulisi hyödyntää yhä paremmin. Tämä ei ainoastaan edistä kansalaisten hy- vinvointia, vaan myös vahvistaa yhteiskunnan sosiaalisia si- doksia ja elinvoimaisuutta. ♦

Neljännän sektorin merkitys suomalaisessa liikuntakulttuurissa

1. Monimuotoisuuden ja saavutettavuuden lisääminen
2. Yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistaminen
3. Innovaatioiden ja kokeilukulttuurin edistäminen
4. Osallistaminen ja vaikuttaminen

LÄHTEET

- Frood, S., Johnston, L., M., Matteson, C., L. & Finegood, D., T. 2013. Obesity, Complexity, and the Role of the Health System. *Current Obesity Reports* 2 (4), 320–326.
- Itkonen, H. 2021a. Liikuntapolitiikka uutta kohtaamassa. *Liikunta ja tiede*, 58(3), 53–55.
- Itkonen, H. 2021b. Liikkumisen sosiologia. Vastapaino. Tampere.
- Jalonen, H., Lähteenmäki-Smith, K., Manu, S., Uusikylä, P. & Branders, M. 2022. Ilmiölähtöinen hallinta sotkuisessa maailmassa. Teoksessa A. Jäntti & A.-A. Kork & K. Kurkela & U. Leponiemi & H. Paananen & L.-M. Sinervo & S. Tuurnas (toim.) *Hallinnon tutkimuksen tulevaisuus*. Tampere: Vastapaino, 105–128.
- Korsberg, M. 2024. Joko koko Suomi liikkuu? <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/joko-koko-suomi-liikkuu> (Viitattu 22.12.2024)
- Laine, A. 2015. Liikunta- ja urheilualan yritys kenttä. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine (toim.) *Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Tutkimuksia U2015. Jyväskylä. s. 77–98.
- Lappalainen, S. & Turpeinen, S. 2024. Kuntien liikuntapolitiikka murroksessa. *Jamk Arena Public*. Verkkosivut: <https://urn.fi/urn:nbn:fi:jamk-issn-2984-0791-86> (Viitattu 22.12.2024)
- Lehtonen, K., Oja, S. & Hakamäki, M. 2022. Liikunnan ja urheilun tasa-arvo Suomessa 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:5. Helsinki.
- Lehtonen, K., Raisio, H. & Jalonen, H. 2023. Liikunnan neljäs sektori – hyvinvointipoliitiikan uusi mahdollisuus? *Yhteiskuntapolitiikka* 88: 2, 200–205.
- Martela, F. 2022. Hyvinvoinnin mittausta edellyttää hyvinvoinnin teoriaa. Erik Allardt'n hyvinvoinnin ulottuvuudet päivitettyinä nykyaikaan. *Yhteiskuntapolitiikka* 87 (5–6), 565–572.
- Mäenpää, P. & Faehnle, M. 2021. 4. sektori – Kuinka kaupunki-aktivismi haastaa hallinnon, muuttaa markkinat ja laajentaa demokratian. Helsinki: Vastapaino.
- Niemelä, P. (toim.). 2010. Hyvinvointipoliitiikka. Helsinki: WSOYpro.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikuntapolitiikka: Linjaukset ja kehittäminen. Verkkosivut: <https://okm.fi/liikunta/linjaukset> (Viitattu 22.12.2024)
- Raisio, H., Lehtonen, K. & Jalonen, H. 2023. Ketterä neljäs sektori vahvistuu liikunnassa. *Liikunta ja Tiede* (60) 1, 51–54.
- Ruuskanen, P., Jousilahti, J., Faehnle, M., Kuusikko, M., Kuittinen, O., Virtanen, J. & Strömberg, L. 2020. Kansalais- yhteiskunnan tila ja tulevaisuus 2020-luvun Suomessa. Valtio- neuvoston selvitys ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 47. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia.
- Smith, D. H., Stebbins, R. A. & Dover, M. A. 2006. *A Dictionary of Nonprofit Terms and Concepts*. Bloomington: Indiana University Press.
- Suomen Olympiakomitea. 2024. Liikunta- ja urheiluyhteisö vetoaa kuntopäättäjien liikkumisen ja urheilun tulevaisuus on turvattava. <https://www.olympiakomitea.fi/ajankohtaista/uutiset/liikunta-ja-urheiluyhteisö-vetoaa-kuntopäättäjien-liikkumisen-liikunnan-ja-urheilun-tulevaisuus-on-turvattava/> (Viitattu 22.12.2024)
- 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.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2024. Hyvinvointi- ja terveyserot. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointi-ja-terveyserot> (Viitattu 1.1.2025)



Kuva: Antero Aaltonen

Spontaaneista käytännöistä kohti kielitietoista liikuntakulttuuria

Elämme ajassa, jossa Suomen väestön monimuotoisuus kasvaa. Samalla laajenee kielellinen kirjo. Ilmiö on syytä tunnistaa myös liikunnassa ja urheilussa, joiden piirissä tarvitaan kielipoliittisia linjauksia.

KILPA- JA HUIPPU-URHEILUSSA urheilijoiden ja valmentajien ylijäräinen liikkuvuus on tuonut kosketusta eri kielisiin jo kauan. 2000-luvulta lähtien on monikielisyys lisääntynyt myös muussa liikuntatoiminnassa. Monikielisyydellä tarkoitetaan niin määrällistä kielten kirjoa kuin monikielisinä käytäntöjä. Tilastokeskuksen mukaan muuta kuin suomea, ruotsia tai saamea puhuvia on Suomessa jo lähes puoli miljoonaa ja määrä on kaksinkertaistunut 11 vuodessa (Tilastokeskus 2023). Monikielisyys on kuitenkin muuttoliikettä laajempi ilmiö. Siihen sisältyvät virallisen kaksikielisyyden lisäksi useita kotopäiset kielet, kuten saame, viittomakieli, romani ja myös paikallismurteet.

Muun yhteiskunnallisen elämän tavoin toiminta perustuu liikunnassa ja urheilussa olennaisesti kielenkäyttöön. Arkiäjäntelussa kieli mielletään toimeen tulemisen ehdok-

si eli resurssiksi ja kommunikoinnin välineeksi. Kielellä on kuitenkin laajemmassa mielessä merkittävä rooli sosiaalisessa kanssakäymisessä. Kielen perusteella identifioimme ja luokittelemme eri kieliä puhuvia henkilöitä määrittäen samalla heidän jäsenyytensä ja asemansa yhteisöissä. Kielet arvotetaan ja hierarkisoidaan erilaisin perustein, jolloin luokitellaan myös kielen puhujia (Pöyhönen ym. 2019). Kieli toimii siten monin tavoin portinvartijana liikuntatoiminnassa, mikä synnyttää usein eriarvoisuutta ja ulkopuolisuutta (Rönkkö 2023, Rönkkö 2024).

Liikunnan ja urheilun monikielisuuden ymmärtämisen ensiaskeleet

Liikuntakulttuurissa monikielisuuden kasvu ja sen vaikutukset ovat jääneet pitkälti huomiotta. Totutut rutiinit ja uskomus liikunnasta yhteisenä kielenä ovat syrjäyttäneet

tarpeen reagoida muutokseen ja tarkastella tekemisiä liikunnassa ja urheilussa valtakielistä riittämättömästi puhuvien silmin. Liikuntayhteisöjen muuttuessa monikielisemmiksi uusia käytäntöjä syntyy tilannekohtaisesti ja spontaanisti, jolloin ei tiedosteta tarpeeksi sitä mihin ja miten kieli vaikuttaa.

Tutkimustiedon puuttuessa käsitykset monikielisyyden tilasta ja käytännöistä niin harrasteliikunnassa kuin kilpaja huippu-urheilussa jäävät vajavaisiksi. Tällöin nykyisillä ja tulevilla liikunnan ammattilaisilla ei ole riittävästi valmiuksia toimia monikielisissä liikuntaympäristöissä takaamassa tiedostetusti kaikille yhtäläisiä mahdollisuuksia ja osallisuutta. Osallisuudella tarkoitetaan niin osallistumista toimintaan kuin tunnetta kuulumisesta liikuntayhteisöön. Liikuntatieteellisen Seuran marraskuussa 2024 julkaisema selvitys *Kielikäytännöt ja niiden seuraukset – Monikielisyys liikunnassa ja urheilussa* kartoitti ensimmäistä kertaa monikielisyyden ilmenemistä, käytäntöjä ja osallisuuden toteutumista liikuntayhteisöissä. Vaikka selvityksen tuloksista ei voi tehdä koko liikuntakenttää kattavia yleistyksiä, ovat useat kehityssuunnat tunnistettavissa.

Monikielisyys jakautuu epätasaisesti

Väestössä nopeasti lisääntyvä kielellinen moninaisuus on liikuntakentällä todellisuutta. Selvityksessä mukana olleista liikuntayhteisöistä vain harvalla ei ollut mitään kosketusta monikielisyyteen. Kielellinen kirjo ei kuitenkaan esiintynyt yhteisöissä samalla tavalla. Mitä enemmän jäsenistössä oli Suomen ulkopuolella syntyneitä, sitä enemmän toiminta oli kaksi- tai monikielistä. Suomessa syntyneet tiedostivat kuitenkin oman monikielisytensä heikosti.

Muuta kuin suomea tai ruotsia äidinkielenään puhuvat henkilöt jakaantuivat epätasaisesti erityyppisiin liikuntayhteisöihin niiden tavoitteiden ja organisoitumisen mukaan. Monikielisyys tiivistyi liikuntayhteisöissä kilpailullisiin seuroihin ja huippu-urheiluun. Ammatti- ja maajoukkueurheilijoille monikielisyys oli arkipäivää. Kielellistä kirjoa esiintyi myös kaveri- tai opiskeluporukoissa, joissa liikkumista määritteli sosiaalinen yhdessäolo.

Sitä vastoin kunnallisissa liikuntapalveluissa monikielisyys näyttäytyi marginaalisena. Tämä koski niin liikkuja, ohjaajia kuin hallintoa. Muunkieliset liikkujat ja liikunnan ammattilaiset eivät ole löytäneet tietä kuntaorganisaatioihin. Vähäinen kosketus monikielisyyteen näyttää vaikuttavan siihen, että organisaatiot eivät ole kehittäneet valmiuksia palvella moninaisen ja monikielisen väestön tarpeita.

Monikielisyyden epätasainen jakaantuminen näkyi myös toimijaroolleissa. Liikuntayhteisöissä olivat monikielisiä useimmiten kentän toimijat, kuten liikkujat, urheilijat ja erityisesti valmentajat. Hallintohenkilöt ja johtajat ovat harvemmin monikielisiä. Tulos kertoo rakenteellisista haasteista, ”lasikatoista”, jotka estävät monikielisiä henkilöitä toimimasta seurojen, yhdistysten ja julkisten palveluiden suunnittelu- ja johtotehtävissä.

Monikielisyyttä ei tiedosteta riittävästi

Kielelliseen moninaisuuteen suhtaudutaan kyselyn perusteella sinänsä myönteisesti. Yksilöiden ja organisaatioiden kielelliset tarpeet, hyödyt ja haasteet tunnistettiin ja niistä välitettiin. Suhtautuminen oli kuitenkin jakautunutta ja

ristiriitaista. Osa näki monikielisyyden kasvun kehitysmahdollisuutena liikuntayhteisölle. Toiset kokivat sen aiheuttavan pääasiassa ongelmia pohtimatta kuitenkaan, miten tilanteen voisi ratkaista. Ristiriitaisuus ilmeni haluttomuutena avata oma liikuntayhteisö muunkielisille liikkujille, vaikka yleisesti liikkuminen monikielisissä ympäristöissä koettiin miellyttäväksi ja tärkeäksi.

Suhtautumisessa monikielisyyteen liikunnassa ilmenee yhteiskunnallinen puhetapa, jolla pyrittiin vastaamaan yhdenvertaisuuden edistämistä koskeviin odotuksiin. Monikielisyys koettiin etäiseksi, eikä sen koeta koskevan omaa yhteisöä. Sitä tarkasteltiin lähinnä maahanmuuttoon liittyvänä kysymyksenä. Ruotsia puhuvien tai viittomakieltä käyttävien kokemusten tarkastelu auttoi tunnistamaan ulossulkevia käytäntöjä ja asenteita kansallisen kehyksen sijaan enemmistövähemmistö asetelmasta.

Vaikka monikielisyys tunnistettiin, niin sen olemassaolo tiedostettiin pinnallisesti lähinnä puhumiseen, tiedottamiseen ja ohjaamiseen tai valmentamiseen liittyen. Kielen yhteydet ulkopuolisuuden kokemiseen tunnistivat syvemmin vähemmistökielisyyden vaikutukset omakohtaisesti liikunnan kentillä kokeneet. Myös muunkielisten valmentajien ja ohjaajien kielellinen toimeen tuleminen ja työyhteisöön kiinnittyminen oli harvemmin huomion kohteena. Monikielisyys yhdistettiin lähinnä toimintaan, kuten liikkujien tai urheilijoiden tekemisiin.

Näin tutkittiin

ERITYISESTI AIKUISILLE LIIKUNTAKENTÄN TOIMIJOILLE suunnattu *Kielikäytännöt ja niiden seuraukset – Monikielisyys liikunnassa ja urheilussa* -selvitys toteutettiin 15.2.–15.9.2024 pääkohteenaan aikuiset liikuntakentän toimijat. Lähtökohtana oli tarkastella liikuntaa itsearvoisena ja kieltä välineenä liikkumiseen ja urheilemiseen. Tavoitteena oli kartoittaa monikielisyyden tilaa ja käytäntöjä Suomessa.

Aineisto kerättiin monimenetelmällisesti määrällisenä ja laadullisena. Verkkokyselyllä tavoitettiin 312 vastaajaa kansalaistoiminnan, huippu-urheilun ja julkisen sektorin piiristä. Kyselyyn sai vastata suomeksi, ruotsiksi, englanniksi ja venäjäksi. Aineisto analysoitiin ristitaulukoimalla vastaukset eri taustamuuttujien (ikä, sukupuoli, syntymäalue, toimijarooli ym.) mukaan. Määrälliset analyysit teki FT Timo Ala-Vähälä.

Haastatteluaineisto kerättiin kohdennetusti maaliskuun ja kesäkuun välissä, yhteensä 18 henkilöä. Edustettuina olivat liikkujat, urheilijat, ohjaajat, valmentajat, johtajat ja hallintohenkilöstö. Noin puolet haastateltavista oli syntynyt Suomen ulkopuolella. Neljällä informantilla oli huippu-urheilu-tausta.

Aineiston keruun ja analyysiin nivoutui suositusten laatimisprosessi. Siihen osallistui asiantuntijana neljä kielentutkijaa: professori **Taina Saarinen** (JYU), professori **Niina Lilja** (TAU), **Samu Kytölä** (JYU) ja tutkija **Eveliina Korpela** (HY ja Kielibuusti-hanke).

Monikielisuuden tiedostamisen ohuus näkyi vaikeuksissa tunnistaa kieliin liittyviä hierarkioita ja eriarvoisuutta. Tällöin ei havaittu myöskään enemmistökieltä puhuvien kielikäytäntöjen syntyamiseen liittyviä valta-asemia. Tunnistamattomuuden taustalla ovat usko saavutetusta tasavertaisuudesta ja yksikielisuuden ideologiaan perustuvat kielikäsitteet, joiden mukaan kansalliset kielet ovat muihin nähden ensisijaisia (ks. Laiho-
nen & Halonen 2019).

Mihin kielitietoisuutta tarvitaan?

Monikielisyssä ympäristöissä syntyvien tilanteiden ja kielikäytäntöjen tarkastelu osoitti, että liikunta-alan toimijoiden ja ammattilaisten kielitietoisuutta on tarpeen kehittää. Kielitietoisuuteen liittyy paitsi taito valita tilanteeseen sopivat kielen käyttötavat myös ymmärrys kielestä mahdollistajana tai rajojen rakentajana. Kielikäytännöt ovat pohjimmiltaan ideologisia ja poliittisia valintoja, jotka kielitietoisessa toiminnassa on hyvä tunnistaa.

Liikuntatoiminnassa kielikäytännöt yhdistyvät ammatiturheilua lukuun ottamatta vapaa-aikaan, mikä viitoittaa valintoja eri tavalla kuin opiskelu- tai työkontekstissa. Vapaa-ajanharrastuksessa liikkujan ja liikuntayhteisön tavoitteet määrittävät toimivia kielellisiä ratkaisuja. Esimerkiksi liikuntaryhmän tai joukkueen valinnassa painoi se, että muunkielisen ei tarvinnut oikeuttaa omaa kielitaustaansa valitsemassaan yhteisössä.

Englannin kieli oli kiistatta merkittävin osallisuuden mahdollistaja. Toisaalta voi kysyä, luoko englannin kieli aitoa monikielisyyttä. Ei-kilpailullisessa toiminnassa sekä nuorten ja ikääntyneiden parissa englanti ei välttämättä ole ainakaan paras ratkaisu. Selvitys osoitti, että valmentajilla oli monenlaista kielitaitoa, jota seuroissa käytettiin liian vähän.

Huippu-urheilussa monikielisyys on tulkittavissa työyhteisön tavoin pakotetuksi tilaksi, johon tullaan ammattitaidon perusteella omine kielitaustoineen (Lavric 2008). Englannin käyttäminen yhteisenä kielenä on yleinen käytäntö, joka sysää sivuun tarpeen käyttää paikallista kieltä. Paikallisen kielen osaamattomuus tekee urheilijan arkielämässä riippuvaiseksi valmentajasta ja joukkueesta, mikä voi heikentää urheilemisen motivaatiota (Giera ym. 2008). Onkin erityisen tärkeä keskustella kieliin liittyvistä kysymyksistä ennen kuin nuori urheilija siirtyy ulkomaiseen seuraan.

Suosituksilla kohti kielitietoista liikuntakulttuuria

Kielitietoinen liikuntakulttuuri tarkoittaa kielitietoista ajattelua kaikilla toiminnan tasoilla (ks. Lehtimaja ym. 2023). *Monikielisyys liikunnassa ja urheilussa*-selvitykseen on kiteytetty muutoksen tueksi neljää tasoa koskevat suositukset. Käytännön kenttätyössä on varmistettava joustavilla kielikäytännöillä ymmärtäminen sekä fyysisesti ja sosiaalisesti turvallinen liikkuminen ja urheileminen. Liikuntaneuvonnassa kielitietoisuutta tarvitaan muunkielisten henkilöiden tavoitettavuuden ja palvelun parantamiseksi.

Vanhasta iskulauseesta liikunnasta yhteisenä kielenä on päästävä eroon ja siirryttävä kohti kielitietoisempaa toimintaa.

Organisaatioissa kielitietoisuus voi antaa liikuntayhteisöille kilpailuvaltin, joka tuo lisää harrastajia ja ammattitaitoista työvoimaa. Seuroissa kielitietoinen toiminta tukee erikielisten urheilijoiden ja valmentajien kiinnittymistä, motivaatiota ja yhteisöllisyyttä. Keskeistä on tilanteiden tiedostaminen ja strategiset linjaukset niin toiminnassa kuin työyhteisössä.

Kielitietoinen liikuntakulttuuri ei kehity ilman koulutusorganisaatioiden panosta. Alan oppilaitosten on turvattava ammattilaisten osaaminen moninaistuvassa yhteiskunnassa ja kehitettävä ohjaaja- ja valmentajakoulutusta kielitietoiseksi. Kielitietoinen opetus takaa eri kielitaustaisten opiskelijoiden valmiuden suorittaa opetuksesta ja omaksua työllistymiseksi riittävä suomen tai ruotsin kielen taito.

Liikuntakulttuurin muuttamiseksi kielitietoisemmaksi tarvitaan liikuntapolitiikkaa. Kielikysymykset eivät ole irrallinen liikuntapolitiikan kohde vaan osaa moninaisuuspolitiikkaa. Kielitietoinen liikuntapolitiikka ohjaa toimijoita parantamaan yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikkua ja urheilla. Se kehittää myös liikunta-alan työmarkkinoita ja tukee riippumatonta, akateemista ja monialaista liikuntatutkimusta. Vanhasta iskulauseesta liikunnasta yhteisenä kielenä on päästävä eroon ja siirryttävä kohti kielitietoisempaa toimintaa. ♦

► **Rönkkö, E.** 2024. Kielikäytännöt ja niiden seuraukset. Monikielisyys liikunnassa ja urheilussa. www.lts.fi/media/lts_julkaisut/julkaisut/monikielisyys-liikunnassa-ja-urheilussa2024.pdf

LÄHTEET

Giera, I., Giorgianni, E., Lavric, E., Pisek, G., Skinner, A. & Stadler, W. 2008. The globalized football team: A research project on multilingual communication. In Lavric, E., Pisek, G., Skinner, A. & Stadler, W. (eds.) *The Linguistics of Football*. Tübingen: Gunter Narr, 375–389.

Laiho-
nen, P., & Halonen, M. 2019. Vähemmistöt ja enemmistöt kielideologisina käsitteinä. Teoksessa: T. Saarinen, P. Nuolijärvi, S. Pöyhönen, & T. Kangasvieri (toim.) *Kieli, koulutus, politiikka: monipaikkaisia käytänteitä ja tulkintoja*. Tampere: Vastapaino, 61–90.

Lavric, E. 2008. 'Fifteen Theses About Business Language Choices. Plurilingual Strategies of Companies and of Individuals Within Companies'. *Fachsprache. International Journal of LSP* 30(3–4), 156–169.

Lehtimaja, I., Korpela, E., Komppa, J., Kotilainen, L. & Kurhila, S. 2023. *Monikielisen työyhteisön opas*. Helsinki: Alma Talent.

Pöyhönen, S., Nuolijärvi, P., Saarinen, T. & Kangasvieri, T. 2019. Kielipolitiikka, kielikoulutuspolitiikka monipaikkaisena ilmiönä ja tutkimusaloina. Teoksessa: T. Saarinen, P. Nuolijärvi, S. Pöyhönen & Kangasvieri (toim.) *Kieli, koulutus, politiikka. Monipaikkaisia käytänteitä ja tulkintoja*. Tampere: Vastapaino, s. 9–24.

Rönkkö, E. 2024. Kieli, käytännöt ja osallisuuden rakentuminen naisten ohjatussa liikuntaryhmässä. *Migration*, 50(1), 54–59.

Rönkkö, E. 2023. Mukana uloslujettuna. Etnografinen tutkimus ulkomaalaistaustaisten aikuisten ohjatusta ryhmäliikunnasta. Jyväskylän yliopisto. Teoksessa Kokkonen, J. & Kauravaara, K. (toim.), *Eriarvoisuuden kasvat liikunnassa*, 229–251. Liikuntatieteellinen seura. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisuja 175.

NINA PELTONEN, liikunnanohjaaja YAMK -opiskelija
seuratoiminnan asiantuntija / Avoimet ovet -hankekoordinaattori
Suomen Paralympiakomitea ry
nina.peltonen@paralympia.fi

Soveltava liikunta seuratoiminnassa

Kaikille avoin seuratoiminta tarjoaa mahdollisuuden osallistua ja kehittyä omassa lajissaan. Tärkeintä on, että liikkuja saa itse valita missä ja kenen kanssa haluaa harrastaa.



Soveltava salibandy on osa seuratoimintaa rovaniemäläisessä Santa's Unitedissa.
Kuva: Samu Rötönen

TOIMINTARAJOITTEISIA HENKILÖITÄ ON väestöstä noin neljäsosa. He liikkuvat keskimäärin vähemmän, liikuntasuositukset toteutuvat heillä harvemmin ja lisäksi osallistuminen urheiluseuratoimintaan on vähäisempää kuin muulla väestöllä (Saari 2021; Tulostkortti 2022). Yksi liikunnan harrastamattomuuden ja vähäisemmän aktiivisuuden keskeinen syy on harrastamisen kalteus ja soveltuvan liikuntatarjonnan puute (Prinkey & Roitto 2024).

Urheilu- ja liikuntaseurojen on hyvä suunnitella tarjontansa niin, että siihen voivat osallistua mahdollisimman monet. Harrastustoimintaan osallistuminen on erittäin tärkeää niille, jotka liikkuvat liikuntasuosituksiin nähden liian vähän.

Tässä artikkelissa käsitelen soveltavan liikunnan nykytilaa seuratoiminnassa Suomen Paralympiakomitean koordinoiman *Avoimet ovet* -hankkeen kautta sekä syksyllä 2023 tehdyn seurakyselyn valossa.

Avoimet ovet VOL2 -hankkeessa tuetaan urheiluseuroja lajiliittojen ja liikunnan aluejärjestöjen kanssa kaikille avoimen, inklusiivisen seuratoiminnan käynnistämässä ja kehittämässä. Hanketta rahoittaa Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Yhdenvertaisuus seuratoiminnassa

Yhdenvertaisuuslaki velvoittaa palvelujen tarjoajia syrjimättömään toimintaan (1325/2014). Lisäksi Suomi on ratifioinut YK:n yleissopimuksen vammaisten henkilöiden oikeuksista, joka ohjaa vammaisten henkilöiden kohtelua (30/2016). Sen perusteella kaikilla on oikeus harrastamiseen.

Kaikille avointa liikuntakulttuuria luomalla lisätään urheiluseurojen vetovoimaa soveltavan liikunnan ja paraurheilun järjestäjinä. Toimintarajoitteisten henkilöiden yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua seuratoimintaan liikkujina ja toimijoina paranevat lisääntyneen palvelutarjonnan myötä.

Paikalliset urheiluseurat toimivat lähiliikuttajina, jolloin niiden pienetkin teot avaavat ovia liikuntaan kaikille. Kyse voi olla erillisistä kohdennetusta soveltavan liikunnan ryhmästä, yksittäisestä toimintarajoitteisista liikkujista ja toimijoista yleisissä ryhmissä tai molemmissa. Tärkeintä on, että liikkujia saa itse valita missä ja kenen kanssa haluaa harrastaa. Toimintarajoitteiset liikkujat haluavat tutustua ja kokeilla eri lajeja kuten vammattomatkin.

Urheiluseurojen soveltavan liikunnan ja paraurheilun tilannetta selvitettiin valtakunnallisella kyselyllä syksyllä 2023. Samalla kysyttiin toimintarajoitteisilta, vammaisilta ja pitkäaikaissairailta henkilöiltä liikunnan harrastamisen edellytyksistä ja esteistä. Kyselyiden tuloksista julkaistiin *Liikuttaako 2023? -raportti*. (Prinkey & Roitto 2024.) Kyselyyn vastanneista 234 urheiluseurasta 62 prosenttia kertoi järjestävänsä toimintaa, jossa on mukana toimintarajoitteisia liikkujia. Seurat tarjosivat toimintaa sekä erillisinä kohdennettuina ryhminä että kaikille avoimissa ryhmissä. (Kuvio 1.) Kyselyyn vastanneet seurat olivat 56 eri lajiliiton jäseniä. Eniten toimintarajoitteisia liikkujia osallistui voi-

mistelu-, jalkapallo-, maastohiihto- ja yleisurheiluseurojen toimintaan.

Toimintarajoitteiset seuratoimintaan osallistuvat ovat tyypillisesti joko nuoria alle 18-vuotiaita tai nuoria aikuisia 19–29-vuotiaita. Tämä tulos ei poikkea valtakunnallisista luvuista, koska urheiluseurat järjestävät toimintaa eniten alle 15-vuotiaille (Koski & Mäenpää 2018).

Liikunta ja urheilu mahdollistaa yhteenkuulumisen

Liikunta on kuin sosiaalista liimaa, joka lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja luo parhaimmillaan uusia ystävyys-suhteita. Lisäksi liikuntaharrastus mahdollistaa taitojen oppimisen, tunteiden käsittelyn, luo liikkujalle säännönmukaisuutta elämänrytmiin ja tuo osalle elämään myös turvallisen aikuisen. Tätä kaikkea seuratoiminta voi olla parhaimmillaan myös toimintarajoitteiselle liikkujalle.

Erillinen soveltavan liikunnan tai paraurheilun ryhmä

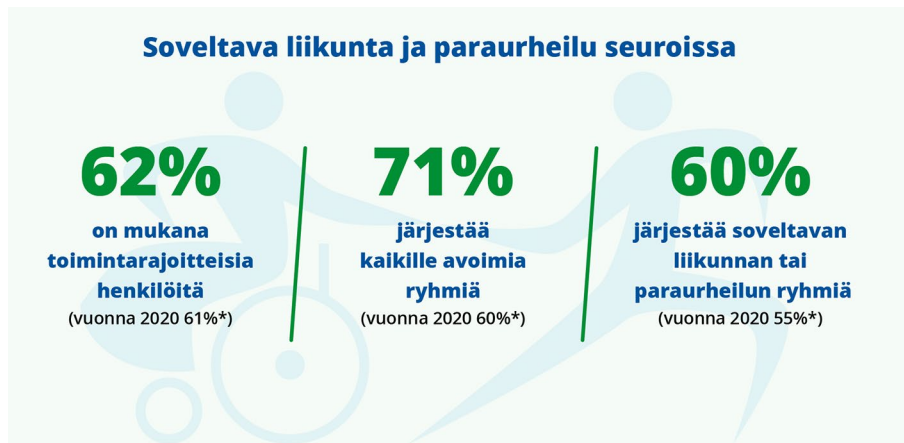
ei ole aina tarpeen. Erityisesti yksilölajeissa voi olla helpompi lähteä mukaan kaikille avoimeen toimintaan, jossa toimintarajoitteinen henkilö on yksi harrastaja muiden joukossa. Soveltavan liikunnan tai paraurheilun erillisessä ryhmässä liikkumisen hyötynä korostuu vertaisuuden merkitys.

Seurojen yhteiset tapahtumat lisäävät yhteenkuuluvuutta ja ovat merkityksellisiä tapahtumia liikkujille ja urheilijoille itselleen. Espoon Tapiot (2024) valitsi Suomea menestyksekkäästi Paralympialaisissa edustaneen **Toni Piispanen** ensimmäisenä urheilijana Espoon Tapioiden Kunniagalleriaan. Kunniagalleriaan voidaan nimetä henkilöitä, jotka ovat kuuluneet lajissaan maailman eliittiin tai heillä on ollut muuten poikkeuksellinen merkitys seuran historiassa. Lisäksi Piispanen valittiin jo seitsemättä kertaa seuran parhaaksi urheilijaksi.

Soveltavaa jalkapalloa 1990-luvulta lähtien

SOVELTAVA LIIKUNTA SEURATOIMINNASSA ei ole täysin uusi asia. Muutamat urheiluseurat ovat huomioineet pitkään seuratoiminnassa eri liikkujaryhmät. Helsinkiläisen FC Kontun yhteydessä on toiminut vuodesta 2001 pääosin liikunta- ja kehitysvammaisista koostuva FairPlay Team. Joukkue oli perustettu vuonna 1995 Pohjois-Haagan Urheilijoiden yhteyteen. Se jatkoi toimintaansa FinnPan ja Suomen Lasten ja Nuorten Liikuntakasvatus ry:n yhteydessä ennen siirtymistä FC Kontun suojiin. Alkuvaiheissa oli mukana myös Uudenmaan CP-yhdistys.

Helsinkiläinen Puistolän Urheilijat perusti Euroopan Unionin vammaisten teemavuonna 2003 soveltavan jalkapallon ryhmä Energiset tytöt. Seuraavana vuonna alkoivat toimia Haukka pojat. Joukkueet ovat sittemmin yhdistyneet ja toimivat Energiset Haukat nimellä.



Kuvio 1. Soveltava liikunta ja paraurheilu seuroissa.

Lähde: Liikuttaako 2023? - ja Liikuttaako? -raportit



Kuvio 2. Toimintarajoitteisten henkilöiden liikuntaharrastusta koskevat toiveet.

Lähde: Liikuttaako 2023? -raportti

Askel kohti kaikille avointa seuratoimintaa

Seuratoimijat ovat tänä päivänä valvutuneimpia vastuullisuudesta. Yhä useamman seuran toimintaa ohjaavat arvot, jotka mahdollistavat kaikille avoimen seuratoiminnan. Muutos on ollut kuitenkin hidasta. Kehitys näyttää etenevän parempaan suuntaan ja seuratoimijat alkavat olla ovat valmiita huomioimaan erilaiset liikkujat seuratoiminnassa.

Herääkin kysymys, löytävätkö toimintarajoitteiset henkilöt urheiluseurojen tarjonnan? Simulan ym. (2023) mukaan liikuntapalveluiden saavutettavuutta haittaavien esteiden poistaminen edistää väestön liikkumisen lisäämistä. Seurojen onkin hyvä pohtia yhdenvertaisen liikuntapalveluiden saavutettavuutta. Mietittävänä on syytä ottaa harjoitusajat, toiminnan hinnoittelu, harjoituspaikan sijainti ja esteettömyys. Myös markkinointia on syytä tarkastella: tavoittaako se toimintarajoitteiset, vammaiset ja pitkäaikais-sairaavat henkilöt?

Toimintarajoitteiset henkilöt toivovat voivansa harrastaa kiinnostavaa lajia tai liikuntamuotoa, joka on kohtuuhintainen. Tärkeitä ovat myös sopiva ajankohta ja toiminta lähellä asuinpaikkaa. (Kuvio 2.) Toiveet eivät poikkeakaan mitenkään valtaväestön esittämisestä. Toimintarajoitteiset liikkujat ovat liikkujia siinä missä me muutkin.

Tarvitaan asennemuutosta, jossa ihmisten erilaisuus ja moninaisuus nähdään rikkautena ja mahdollisuutena kehittää seuratoimintaa entistä paremmaksi. On tärkeää, että toimintarajoitteiset liikkujat voivat osallistua harjoitteluun, luoda polkuja liikkujana tai urheilijana ja asettaa tavoitteita osaavien valmentajien ohjauksessa. On myös tärkeää

huomioida toimintarajoitteiset henkilöt seuratoimijoina, ei vain toiminnan kohteena. Toimintarajoitteiset henkilöt voivat toimia seuran hallituksessa, jaoston jäsenenä, ohjaajana tai valmentajana sekä vapaaehtoisena.

Seurojen tukitarpeet

Seuroissa, joissa on mukana toimintarajoitteisia henkilöitä, 57 prosenttia (n = 149) seuravastaajista nimesi henkilöresurssit, kuten ohjaajiin ja vapaaehtoisin liittyvät seikat, suurimmaksi esteeksi toimintarajoitteisten henkilöiden mukaan ottamista tai nykyisen toiminnan ylläpitämisen vaikeuttavaksi tekijäksi. Lähes puolet vastaajaseuroista (49 %) ilmoitti syyksi taloudelliset vaikeudet. Soveltavan liikunnan ja paraurheilun lisäämiseksi tarvitaankin lisärahoitusta. Taloudelliset resurssit antaisivat lisämahdollisuuksia seuroille palkata osaavia ohjaajia ja tehdä tarvittavia välinehankintoja sekä pitää yllä pienempiä ryhmäkokoja.

Urheiluseuran omat ohjaajat ja valmentajat pärjäävät varsin hyvin lajin harrastusryhmiä ohjattaessa. Mitä vaikeammasta vammasta on kyse, sitä enemmän tarvitaan osaamista ja ymmärrystä vammasta, sen tuomista rajoitteista ja mahdollisista tarpeista. Erityistä syventymistä tarvitaan lajivalmentajalta, kun kyseessä on kilpaurheiluun tähtäävän paraurheilijan luokittelu- ja kilpailutoiminta.

Soveltavan liikunnan aloittaminen vaatii rohkeutta kohdata erilaisia ihmisiä. Toiminnan lähtökohdaksi on otettava se, että jokainen pääsee mukaan ja onnistuu. Kaikille avoimessa seurassa jokainen kokee kuuluvansa joukkoon ja tuntee itsensä tervetulleeksi toimintaan. Suomen Paralympia-

komitean työpajat *Liikuntaa kaikille* ja *Meitä on moneksi*, on suunnattu erityisesti seuratoimijoille ja antavat lisäresursseja seuraohjaajille. Työpajoja järjestävät muun muassa liikunnan aluejärjestöt.

Yhteistyö ja verkostoituminen auttavat

Kaikille avoin seuratoiminta hyötyy laajasta yhteistyöstä ja verkostoitumisesta. Verkostoituminen auttaa jakamaan parhaita käytäntöjä ja kehittämään toimintaa jatkuvasti. Liikunnan aluejärjestöt koordinoivat paikallisia *Avoimet ovet* -verkostoja, jotka kokoontuvat säännöllisesti ja edistävät toimintarajoitteisten liikkujien mukaantuloa seuratoimintaan.

Verkostotyöskentely on mahdollistanut seurojen välisen ideavaihdon, toisten hyvistä käytännöistä oppimisen ja uusien ryhmien käynnistymisen. *Avoimet ovet* -hankkeessa on huomattu, että jo pienikin tuki ja sparraus on auttanut seuroja eteenpäin ja toimintaa on saatu alkuun. Osassa kunnissa on tunnistettu urheiluseurat soveltavan liikunnan

palvelujen tarjoajina julkisen sektorin rinnalla. Ryhmiä toteutetaan myös seura- ja kuntayhteistyöllä. Eri puolille Suomea perustetuissa ryhmissä on mukana jo useampia kymmeniä toimintarajoitteisia liikkujia ja tämä on tuonut heille harrastusmahdollisuuksia lisää.

Hankkeen toimenpiteillä on vahvistettu toimintakulttuuria, jolla on lisätty väestön liikuntaa erityisesti vähän liikkuvien keskuudessa. Työsarkaa on vielä kuitenkin jäljellä. Onnistuneeseen kaikille avoimeen seuratoimintaan tarvitaan taloudellista tukea, ohjaajien ja valmentajien koulutusta, seurojen ja kuntien välistä yhteistyötä sekä liikkujien näkökulmia. ♦

► **Prinkey, V. & Roitto, R. (toim.).** 2024. Liikuttaako 2023? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seura- ja yhdistyskyselyn raportti. www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/liikuttaako-2023.pdf

LÄHTEET

Espoon Tapiot 2024. https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=1151483733644289&id=100063480196208 Viitattu 6.1.

JAMK, Likes 2022. Tulokortti. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Likes.

Koski, P. & Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986-2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25.

Prinkey, V. & Roitto, R. (toim.). 2024. Liikuttaako 2023? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seura- ja yhdistyskyselyn raportti. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 26.

Saari A. (toim.). 2021. Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Suomen Paralympiakomitea, raportti 1/2021.

Simula, M., Hasanen, E., & Muukkonen, P. 2023. Liikkumisen esteiden poistaminen vie kohti yhdenvertaisuutta. *Liikunta ja tiede*, 60(3), 48–50.

Yhdenvertaisuuslaki 1325/30.12.2014

Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 2016. Artikla 30.

Lapin Ampujat edistänyt yhdenvertaisuutta eri tavoin

AMPUMAUHEILULIITTO PALKITSI LAPIN AMPUJAT joulukuussa 2024 vuoden yhdenvertaisimpana seurana kilpailutoiminnassa. Seura on tehnyt erinomaista työtä esteettömien harjoitus- ja kilpailupaikkojen eteen. Asiaa on edesauttanut aktiivinen seuratoiminnassa mukana oleva hallituksen jäsen, joka itsekin kilpailee para-ampumaurheilussa.

Esteettömyys on seurassa nähty koko seuraa hyödyttävänä, eikä vain yksittäistä liikkujaa palvelevana asiana näkökulmasta. Lapin ampujat järjestävät Rovaniemen kaupungin kanssa viikoittaisen ohjatun vuoron kaupungin soveltavan liikunnan ryhmätöimintaan osallistuville.

Liikunta & Tiede arkistoineen löytyy Lehtiluukusta

Lue Liikunta & Tieteen näköislehtiä Lehtiluukku.fi -palvelussa.

Jäsenten ja tilaajien käytössä on myös lehden arkisto vuodesta 1990 alkaen.

Aktivoi palvelu takakannen osoitetarrasta löytyvällä tilaajatunnuksella.

www.lehtiluukku.fi

Kirjautumisohjeet: lts.fi/liikunta-tiede



LASSE HÄMÄLÄINEN, FT

Helsingin yliopisto

lasse.j.hamalainen@helsinki.fi

Reippaasta Pelicansiin – suomalaisten urheiluseurojen nimet



YKSI URHEILUSEURAN KESKEISIMPIÄ RAKENNUSPALIKOITA on sen nimi. Nimeen tiivistyy usein seuran tarkoitus ja tavoite, mahdollisesti myös jotakin sen identiteetistä ja keskeisistä arvoista. Ammattilaisurheilussa seuran brändi rakennetaan nimen ympärille, joten nimet voivat olla taloudellisestikin arvokasta omaisuutta. Harkitsemattomista nimivalinnoista taas voi seurata niin suurelle kuin pienemmällekin seuralle mitä moninaisimpia ongelmia (ks. Peltola & Kasila, 2011)

Tässä artikkelissa tarkastelen suomalaisten urheiluseurojen nimien ominaispiirteitä ja historiaa. Tarkastelun pohjana toimivat aiheesta nimistöntutkimuksen alalla tehdyt pro gradu -tutkielmat (Pirola, 1985; Ödman, 1992; Hatakka, 1994; Mattila, 1995; Kivekäs, 2015; Miettinen, 2016; Virtanen, 2020), joissa on analysoitu tuhansia eri laji- ja keskusliittoihin kuuluvien seurojen nimiä. Nimistöntutkimus eli onomastiikka on ensisijaisesti kielitieteellinen mutta myös muihin tieteenaloihin vahvasti linkittyvä tutkimusala, jonka tutkimuskohteena ovat erilaiset erisnimet: henkilönnimet, paikannimet, yritysnimet, tuotenimet, eläinten nimet jne. (ks. esim. Ainiala, Saarelma & Sjöblom, 2008).

Nimien rakenne

Kysymykseen siitä, millaisia suomalaiset urheiluseurojen nimet tyypillisesti ovat, on vaikeaa antaa lyhyttä mutta tyhjentävää vastausta. Eri aikoina ja eri urheilulajeissa on ollut hyvin vaihtelevia käytäntöjä seurojen nimeämiseen. Nimissä on kuitenkin havaittavissa joitakin usein toistuvia, tiettyjä viestinnällisiä tehtäviä palvelevia merkityselementtejä. Nimistöntutkimuksessa käytettyä funktionaalis-semanttista analyysimallia (Sjöblom 2006) soveltaen näitä voidaan kutsua nimenosiksi.

Suomalaisissa seurannimissä voidaan hahmottaa kaksi hyvin yleistä nimenosaa: paikantava ja toimintaa kuvaava osa. Paikantava nimenosa kertoo seuran toimialueen, joka on tyypillisimmin kaupunki tai kunta (esim. *Hämeenlinnan Pallokerho*) mutta voi olla myös esimerkiksi kylä tai kaupunginosa (*Rämälän Ryhti*, *Westend Indians*), joskus maakuntakin. Paikantavan osan sisältää noin 70–80 prosenttia seurannimistä (Hatakka, 1994; Miettinen, 2016).

Toimintaa kuvaava nimenosa puolestaan kertoo yleensä, minkä urheilulajin parissa seura toimii: *Helsingin Jalkapalloklubi*, *Kiekko-Espoo*. Joissakin nimissä tosin saatetaan viitata vain yleisemmin urheiluun tai palloilulajeihin (*Turun Urheiluliitto*, *Hämeenlinnan Pallokerho*) – tämä pätee etenkin yleisseuroihin, jotka toimivat usean eri urheilulajin saralla. Etenkin vanhemmissa seurannimissä ilmaistaan monesti myös seuran jäseniä yhdistäviä ominaisuuksia: *Kuopion Naisvoimistelijat*, *Tampereen Poliisi-Urheilijat*, *Lahden Akateemiset Urheilijat*, *Porin Kuurot Urheilijat*. Yli 6 000 seurannimeä eri lajiryhmistä läpikäyneen Hatakan (1994) mukaan noin 60 prosenttia seurannimistä sisältää seuran toimintaa kuvaavan nimenosan.

Prototyyppisessä seurannimessä genetiivimuotoinen paikantava osa edeltää toiminnan lajia edeltävää osaa. On kuitenkin myös runsaasti sellaisia nimiä, joissa vähintään toinen näistä osista puuttuu. Suomen kielelle ominaisesta sanajärjestyksestäkin on alettu enenevässä määrin poiketa etenkin vieraskielisten elementtien vaikutuksesta.

Voimasta ja vireydestä eläimiin ja sanaleikkeihin

Edellä esiteltujen paikantavan ja toimintaa kuvaavan nimenosan ohella moniin seurannimiin sisältyy merkityselementtejä, joiden ei voi sanoa suoranaisesti kuvaavan seuran toimintaa: *Joensuu Kataja*, *Korihait*, *Lahden Ahkera*, *Sotkamon Jymy*. Niiden ensisijaisena tehtävänä voi nähdä seuran luonteen tai arvojen (metaforisen) kuvaamisen, joten Sjöblomin (2006) terminologian mukaisesti niitä voitaisiin kutsua yksilöiviksi nimenosiksi.

Yksilöivien nimenosien valintaan vaikuttavat tekijät ovat moninaisia, usein melko sattumanvaraisiakin (Kivekäs, 2015). Yhdeksi vaikuttimeksi on tutkimuksissa havaittu alkusointu: yksilöiväksi osaksi valitaan ajoittain sana, jonka ensimmäinen tai ensimmäiset kirjaimet ovat samoja kuin paikantavassa nimenosassa (esim. Mattila, 1995; Kivekäs, 2015; Miettinen, 2016). Esimerkiksi lapsuuteni kotikunnan yleisseura oli nimeltään *Nastolan Naseva* – vaikka *Naseva*-nimisiä seuroja on muuallakin Suomessa, lienee Nastolan tapauksessa kunnan nimi vaikuttanut olennaisesti yksilöivän osan valintaan. Kaikkiaan alkusoinnullisten

nimien osuus suomalaisessa seurannimistössä on kuitenkin suhteellisen pieni, Pirolan (1985) mukaan noin kymmenen prosenttia.

Seurannimien historiallista kehitystä tarkastelevissa tutkimuksissa (etenkin Pirola, 1985; Ödman, 1992) on havaittu, että eri aikakausien aatevirtaukset ja seurakulttuurin muutokset ovat vaikuttaneet erityisesti yksilöivien nimenosien valintaan. 1800-luvun lopulla ja 1900-luvun alkupuolella seuratoimintaan vaikuttivat kansallinen herääminen ja maanpuolustushenkisyys, joten noina aikoina annetut nimet henkivät jaloja aatteita sekä innostunutta voimaa, vireyttä ja sinnikkyyttä: *Helsingin Ponnistus*, *Lahden Ahkera*, *Tampereen Pyrintö*, *Viipurin Reipas*. Nimenantajat ovat löytäneet innoitusta myös esimerkiksi Kalevalasta: *Lahden Kaleva*, *Pielaveden Sampo*.

1900-luvun jälkipuolella palloilulajien erikoisseurojen yleistyessä suosituiksi seurannimissä nousivat eläinlajien nimitykset: *Oulun Kärpät*, *Korihait* (Mattila, 1995; Miettinen, 2016). Tämä malli on saatettu omaksua ulkomailta, sillä eläinlajit ovat yleisiä monien muiden maiden virallisissa ja epävirallisissa seurannimissä. Nimistöntutkimuksessa on aiemminkin havaittu, että samanlajisten kohteiden antamalla malleilla on merkittävä vaikutus nimenantoon (esim. Kiviniemi, 1977; Leino, 2007).

Nimet ovat myös muuttuneet ajan saatossa luonteeltaan arkisemmiksi. Niissä on alkanut esiintyä aiempaa useammin urheilukielen slangi- ja erikoissanastoa (*Hämeenkyrön Hokkarit*, *Kemin Lämärit*) sekä sanaleikkejä (*Lumijoen Lumiuikut*, *Päijät-Aijät*) (Ödman, 1992; Miettinen, 2016). Erityisesti amatööriurheilua edustavien pienempien seurojen nimissä myös itseironiaa, sisäpiirin vitsejä ja muita humoristisia elementtejä: *Hukka-Pallo*; *Janokkaat Pakit*; *Eksymä 360* suunnistusseuran nimenä (Kivekäs 2015).

Nimien kielestä

Myös suomalaisten seurannimien kielivalinnoissa on tapahtunut selvä muutos ajan saatossa. Seurannimet ovat vanhaan olleet valtaosin suomenkielisiä – ne ohittivat ruotsinkieliset nimet yleisyydessä jo 1890-luvulla (Hatakka, 1994). 1970–80-luvuilta lähtien vieraskieliset – etenkin englanninkieliset – elementit ovat kuitenkin yleistyneet voimakkaasti seurannimissä siinä missä muillakin suomalaisen yhteiskunnan osa-alueilla (esim. Ödman, 1992; Mattila, 1995).

Yleisin englanninkielinen elementti on jalkapalloseurojen nimissä esiintyvä lyhenne *FC* (*football club*). Tässä tapauksessa olennaista nimenantajille ei liene lyhenteen englanninkielisyys vaan ulkomaisten suurseurojen nimien luoma malli (Ödman, 1992; Hatakka, 1994). FC:n vanavedessä ovat yleistyneet myös muut seuran toimialan englanninkieliset ilmaisutavat, kuten lyhenteet *HT* ja *HC* (*hockey team/club*) jääkiekkoseurojen nimissä (Mattila, 1995; Miettinen, 2016) sekä sanat *basket* ja *volley* kori- ja lentopalloseurojen nimissä (*Kataja Basket Club*, *Savo Volley*).

Myös englanninkieliset yksilöivät osat ovat yleistyneet. Eniten niitä esiintyy alasarjatason seurannimissä (Kivekäs, 2015), mutta esimerkkejä voidaan löytää myös palloilulajien pääsarjoista: *Helsinki Seagulls*, *Bisons Loimaa*, *Espoon Oilers*, *Riihimäen Cocks*.

Tämän artikkelin otsikkoon poimittu esimerkki Lahdesta kuvaa mainiosti seuranimistön historiallista muutosta

niin kielen kuin merkityksen osalta. Kansallisromantiikan aikaan vuonna 1891 perustettu *Viipurin Reipas* muutti sotien jälkeen Lahteen, ja *Reipas*-nimi kulki mukana lahtelaissessa jääkiekkoilussa 1990-luvulle saakka muodoissa Lahden Reipas (1964–1975), Kiekkoreipas (1975–1989) ja Hockey-Reipas (1989–1991). Seuran tehtyä konkurssin nimenä oli käytössä vuosina 1992–1996 Reipas Lahti, kunnes uudeksi nimeksi otettiin englanninkielinen eläinmetafora: *Pelicans*.

Rakkaan seuran monet nimet

Urheiluseuroista käytetäänkin usein arkisissa puhetilanteissa – tai jopa television urheilulähetyksissä – muita kuin virallisiin rekistereihin kirjattuja nimimuotoja. Neutraaleimmat kutsumanimet muodostuvat yleensä muodostamalla kirjainlyhenteitä tai jättämällä nimenosia pois: *Turun Palloseura* on usein *TPS* tai *Tepsi*, *Sotkamon Jymy* taas typistyy pesäpallo-ottelun tiimellyksessä pelkäksi *Jymyksi*. Joskus yleisesti käytetyt lyhenteet tai kutsumanimet saattavat päätyä viralliseenkin nimeen, kuten jääkiekkoseura *KalPan* (*Kalevan Pallo*) tapauksessa.

Rakkaalla lapsella on tunnetusti monta nimeä. Uskolliset fanit ja intohimoiset viholliset keksivät seuroille mielikuvituksellisempiakin lempi- tai pilkkanimiä, kuten Virtanen (2020) on osoittanut pro gradu -tutkielmassaan jääkiekon SM-liigaseurojen epävirallisista kutsumanimistä. Kutsumanimet voivat olla äänteellisiä mukaelmia seuran virallisesta nimestä (*Pelicans* > *Pelsu*) taikka pohjautua esimerkiksi seuran kotipaikkaan tai logoon (*SaiPa* > *Idän ihme*; *Tappara* > *Kirvesrinna*). ♦

LÄHTEET

- Ainiala T., Saarela, M. & Sjöblom, P. 2008. Nimistöntutkimuksen perusteet. Tietolipas 221. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Hatakka, S. 1994. Suomalaisen urheiluseurannimien nimeämis-perusteet. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto, suomen kieli.
- Kivekäs, M. 2015. ”Koska tää nimi rokkaa”: salibandyseurojen nimeämisperusteet. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, kielten laitos.
- Kiviniemi, E. 1977. Väärät vedet. Tutkimus mallien osuudesta nimenmuodostuksessa. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Leino, A. 2007. On Toponymic Constructions as an Alternative to Naming Patterns in Describing Finnish Lake Names. *Studia Fennica Linguistica* 13. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Mattila, L. 1995. Helsingin Ponnistuksesta Käsiwarren Kipsiin: tutkielma neljän suomalaisen palloilulajiliiton jäsenseurojen nimistä 1992–93. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, kielten laitos.
- Miettinen, T. 2016. Jääkiekkoseurojen nimet. Pro gradu -tutkielma. Oulun yliopisto, suomen kieli.
- Peltola, V.-M. & Kasila, M. 2011. Urheiluseurojen nimihölmöilyjä ja muuta nimihistoriaa. Suomen Urheilutietäjät ry:n joululehti 2011. <https://sut.azurewebsites.net/joulu2011/urhse.html>
- Pirola, H. 1985. Suomen Valtakunnan Urheiluliiton urheiluseurojen nimistö 1865–1980. Suomen kielen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Sjöblom, P. 2006. Toiminimen toimenkuva: Suomalaisen yritysnimistön rakenne ja funktiot. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Virtanen, S. 2020. Hullut porilaiset vastaan Puolen Suomen joukkue – Jääkiekon SM-liigaseurojen epäviralliset nimet. Pro gradu tutkielma. Helsingin yliopisto, suomen kieli.
- Ödman, M. 1992. Suomen Palloliiton jäsenseurojen nimistö 1880–1987. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto, suomen kieli.

KATJA RINTA-ANTILA, TtT (väit.)

projektitutkija
 liikuntatieteellinen tiedekunta
 Jyväskylän yliopisto
 katja.t.rinta-antila@jyu.fi



Kuva: Jouko Kokkonen

Vanhempien ja valmentajan tuki tärkeää nuorten seuraosallistumisen jatkumiselle

Vanhempien liikuntaan ja urheiluun antaman tuen jatkuvuus tytöillä tukee seuraosallistumisen pitkäjänteisyyttä. Pojilla sitä edesauttaa valmentajan aktiivisuus keskusteltaessa terveysaiheista. Seuraosallistumisen ja opiskelun yhdistämiseen tarvitaan keinoja.

KEHITTYVÄN AIKUISUUDEN IKÄVAIHETTA luonnehtivat muutokset, erilaisten elämänsuuntien etsintä ja heterogeenisyys liittyen opiskeluun, työssäkäyntiin ja asumiseen. Tässä siirtymäissä sitoumukset lisääntyvät, ja opiskeleminen sekä tavoitteellinen harjoittelu liikuntaseurassa vievät aiempaa enemmän aikaa. Elämänvaiheeseen kuuluvat siirtymät ja tapahtumat voivat vaikuttaa seuraosallistumiseen (Hilger-Kolb ym. 2020; Van Houten ym. 2019, 2017).

Tarkastelin tutkimuksessani seuraosallistumisen muutoksia 15-vuotiaista nuorista 19-vuotiaisiin varhaisaikuisiin, ja näitä muutoksia selittäviä yksilöllisiä, sosiaalisia ja organisatorisia tekijöitä. Lisäksi käsitelin osallistumisen muutosten yhteyttä elämäntapoihin ja elämäntilanteisiin. Aiheen tutkiminen on tärkeää ajatellen seuraosallistumisen hyötyjä (Koski 2005, 295–337; Mossman ym. 2021; Oja ym. 2024), nuoruudessa vähenevää seuraosallistumista (Kemp ym. 2019), vallitsevaa istuvaa elämäntapaa, seuraosallistumisen liittymistä fyysisen aktiivisuuden ylläpitoon (Aira ym., 2021) ja vähäistä, varhaisaikuisiin ulottuvaa tutkimusnäyttöä (Howie ym. 2016; Lounassalo ym. 2019).

Liikuntaseuraosallistuminen on yleisin organisoitu lasten ja nuorten vapaa-ajan harrastus Suomessa ja muualla Euroopassa (Kokko ym. 2019). Se nähdään yleisesti suotuisana yksilölle ja yhteiskunnalle, sillä liikuntaseurat tarjoavat kasvatusta, ystäviä, yhteisön, urheilutaitoja ja elämäntaitoja (Koski 2005, 295–337; Mossman ym. 2021). Osallistuminen tuottaa lisäksi fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia terveyshyötyjä kuten paremman fyysisen kunnon ja itsetunnon verrattuna liikuntaseuratoimintaan osallistumattomiin (Eime ym. 2013; Oja ym. 2024).

Tutkimuksessani seuraosallistumisen lopettajat olivat noin 40 prosentin osuudellaan yleisin muutosryhmä. Jatkajia ja osallistumattomia oli kumpiakin noin 30 prosenttia. Seurassa aloittajien osuus oli alle prosentin. Tämä ja aiempi näyttö osoittaa, että nuorilla seuraosallistumisen lopettaminen on yleistä, ja seuraosallistumisen aloittaminen on harvinaisinta (Howie ym. 2016; Kwon ym. 2015).

Näin tutkittiin

TUTKIMUKSESSA KÄYTTÄMÄNI Terveyttä edistävä liikuntaseura (TELS) -tutkimuksen ainutlaatuinen terveyskäyttäytymisen seuranta-aineisto on kerätty Jyväskylän yliopiston, UKK-instituutin ja kuuden liikuntalääketieteen keskuksen yhteistyönä Jyväskylän, Helsingin, Turun, Tampereen, Kuopion ja Oulun seuduilta vuosina 2013–2014 ja 2017–2018. Yhteensä 619 seuratoimintaan osallistuvaa tai osallistumatonta nuorta liikuntaseurojen ja koulujen kautta vastasi kyselyyn 15-vuotiaana ja uudelleen 19-vuotiaana.

Seuraosallistumisen ja opiskelun joustava yhdistäminen

Seuraosallistumisen muutoksia selittävien tekijöiden tulokset toivat uutta tietoa seuraosallistumisen muutosryhmiin kuuluvista nuoruudesta varhaisaikuisuuteen ulottuvassa ikäryhmässä. Pojat jatkoivat seuraosallistumistaan todennäköisemmin kuin tytöt. Amerikkalaisessa lapsia ja nuoria 19-vuotiaaksi asti seuranneessa tutkimuksessa eroja tyttöjen ja poikien osallistumisessa ei ilmennyt, ja tämän pääteltiin johtuvan siitä, että koulut urheilujoukkueineen ovat merkittäviä urheilun tarjoajia tytöille (Kwon ym. 2015).

Ehkä Amerikan mallia ei voi suoraan soveltaa Suomeen, mutta koulut ja seurat voisivat yhdistää opiskelun ja seuraosallistumisen paremmin. Nimittäin tutkimukseni mukaan tytöillä korkea menestys koulussa selitti seurassa jatkamista mutta myös lopettamista verrattuna osallistumattomiin. Tytöistä seuraosallistumisen jatkajat ja lopettaneet jatkoivat myös todennäköisemmin lukioon ja yliopistoon kuin seuratoiminnasta kokonaan sivussa pysyneet.

Seurassa lopettaneita nuoria koskevat kansainväliset tulokset ovat vaihdelleet. Eroja voi selittää seuraosallistumisen muutosten tarkastelu ennen tai jälkeen koulumenestyksen tarkastelun ja erilaiset koulukontekstit (Jakobsson ym. 2012; Owen ym. 2024; Wattie ym. 2014). Opiskelu oli tässä tutkimuksessa yleisimmin ilmoitettu ja aiemmissa tutkimuksissa yksi merkittävä seuraosallistumisen lopettamissy (Hardie Murphy ym. 2017).

Urheilulukiot tukevat opintojen ja urheilamisen yhdistämistä niissä opiskelevilla nuorilla. Joustoa tarvitaan muissakin opinahjoissa työ- ja urheilu-uraa tavoitteleville nuorille. Lisäksi liikuntaseuroissa vähemmän aikaa vievät aktiviteetit antaisivat mahdollisuuden yhdistää opiskeleminen ja seuraosallistuminen niillä nuorilla, jotka haluavat panostaa enemmän opiskelemiseen. Terveiden edistämisen kannalta olisi tärkeää nähdä opiskeleminen ja seuratoimintaan osallistuminen yhtä tärkeinä tuettavina tekemisinä.

Päälajin aloittaminen kouluikään mennessä, kansallisella huipulla kilpaileminen ja aikuisena kilpailemisen tavoittelemisen selittivät seurassa jatkamista pikemmin kuin lopettamista. Samansuuntaisia tuloksia on saatu kansainvälisissä tutkimuksissa (Baron-Thiene & Alfermann 2015; Jakobsson 2014). Suomessa yli puolella seuratoimintaan osallistuvista nuorista on kilpailullisia tavoitteita, mutta vajaalla puolella seuratoimintaan osallistuvista nuorista ei näitä ole (Mononen ym. 2021, 36–45).

Liikuntaseuroissa painottuu kilpaileminen. Tämän lisäksi tarvitaan mahdollisuuksia osallistua vähemmän kilpailullisesti ja aloittaa tai jatkaa seurassa myöhemmin.

Jatkuva vanhempien tuki tukee seuraosallistumisen pysyvyyttä

Uutta tietoa toi vanhempien tuen muuttumisen tarkastelu. Tytöillä kokemus läpi nuoruuden jatkuvasta vanhempien tuesta liikuntaan ja urheiluun selitti seurassa jatkamista. Tuen väheneminen selitti puolestaan lopettamista. Aiemmatkin tutkimukset ovat osoittaneet vanhempien tuen yhteyden nuorten seuraosallistumiseen tai osallistumisen jatkumiselle (Jakobsson ym. 2012; Scarapicchia ym. 2017). Lisäksi uusi tulos oli se, että suurempi osa seurassa jatka-



Katja Rinta-Antila.
Kuva: Petteri Kivimäki /
Jyväskylän yliopisto

neista tytöistä asui vanhempiensa kanssa varhaisaikuisena verrattuna lopettaneisiin tai osallistumattomiin tyttöihin.

On selvää, että vanhempien tukea tarvitaan, kun seuraharrastaminen aloitetaan lapsuudessa, mutta tuki selitti myös seurassa jatkamista. Vanhemmat saattavat nähdä opiskeluun panostamisen seuraosallistumista tärkeämpänä silloin, kun heidän tukensa liikuntaan ja urheiluun väheni. Vanhempien tietoisuutta heidän tukensa merkityksestä jatkuvalle seuraosallistumiselle nuoruuden ja varhaisaikuisuuden läpi on tärkeää vahvistaa. Tuen jatkuvuus tulisi turvata erityisesti itsenäisesti asumaan muuttaville nuorille.

Perheen varallisuuden mittarilla ei löytynyt eroa seuraosallistumisen muutosryhmien välillä. Vastaavilla mittareilla aiemmat tulokset ovat vaihdelleet (Jakobsson ym. 2012; Paakkari ym. 2017). Kuitenkin tutkimuksessani moni varhaisaikuisen kertoi seuraosallistumisen kustannusten vaikuttaneen lopettamiseen. Osallistumismaksut ovat jatkuva yhteiskunnallinen keskustelun aihe ja nuorten seuraosallistumista rajoittava tekijä. Päätöksentekijöiden tulisi taata tasapuoliset osallistumismahdollisuudet nuorille. Valmiitakin keinoja tähän löytyy. On myös tarpeen keskustella nuorten kanssa heitä kiinnostavista seuraosallistumisen mahdollisuuksista ja hyödyistä.

Terveyttä edistävä liikuntaseura ylläpitää osallistumista ja terveitä elämäntapoja

Liikuntaseurat nähdään mahdollisina terveyttä edistävinä ympäristöinä, muutoinkin kuin liikunta-aktiviteettien tarjoamisen kautta. Seurat tavoittavat suuren joukon vapaaehtoisia osallistujia, edistävät osallistujien terveyttä, ja tarjoavat kasvatusta. Ihanteellisessa tilanteessa seurojen terveyden edistäminen tukee seurojen ydintoimintaa eli liikunta-aktiviteettien ja kilpailujen järjestämistä sekä osallistujien kehittymistä ja suorituksia, seuraosallistumisen jatkumista ja siten kansanterveyttä.

Aivan uutta tietoa toi valmentajan terveyden edistämistoimien tarkastelu pitkittäistutkimuksessa. Pojilla se, että valmentaja puhui aktiivisesti terveysaiheista liittyen esimerkiksi uneen tai vammojen välttämiseen, selitti todennäköisemmin liikuntaseurassa jatkamista kuin lopettamista. Tätä voisi selittää muun muassa se, että tutkimuksessa tyttöjä kilpailuhaluisemmiksi osoittautuneet pojat (Baron-Thiene & Alfermann 2015) kuuluvat todennäköisemmin seuroihin, joissa panostetaan urheilijoiden terveyden edistämiseen ja tiedostetaan sen hyödyt urheilijalle.

Tutkimukseni mukaan monien seuraosallistumista jatkaneiden ja lopettaneiden nuorten mielestä valmentajien terveydenedistämistoiminta oli vähäistä. Aiempikin tutkimus on osoittanut, että valmentajat eivät nuorten mielestä ole kovin aktiivisia terveyden edistämässä (Kokko ym. 2015), ja valmentajien terveyden edistämistaitoja voi olla tarve parantaa (Lane ym. 2017). Lisäksi on tutkimusnäyttöä seuratoiminnan haitoista liittyen koettuun kyvykkyyteen, sosiaaliseen paineeseen (Crane & Temple 2015) tai mahdollisiin vammoihin (Ristolainen ym. 2019).

Seurassa jatkaneiden varhaisaikuisen useimmiten terveellisemmistä elämäntavoista kertovat tulokset verrattuna muihin ryhmiin ovat linjassa aiempien nuoremmilla ikäryhmillä tai aikuisilla tehtyjen tutkimusten kanssa (Palo-mäki ym. 2018; Torstveit ym. 2018). Seuraosallistujien muita varhaisaikuisia terveellisemmät elämäntavat viittaavat heidän altistuvan useassa ympäristössä – kotona, koulussa ja liikuntaseurassa – ja pidempään, tuelle ja tiedolle, ja heillä on kehittynyt oma ymmärrys käyttäytyä terveellisesti menestyäkseen urheilussa ja yleensä elämässä. Tämä korostaa tuen ja tiedon laajentamisen yhteiskunnallista merkitystä seuraosallistumisen jatkumisen edistämässä.

Tulokset myös näyttivät aiempien tutkimusten tapaan (Heikkilä ym. 2021; Veliz ym. 2017), että monet seuratoimintaan osallistuvat nuoret eivät noudata terveellisiä elämäntapoja. Tämä perustelee terveyden edistämistoimien kohdentamista seuratoimintaympäristöön.

Seurojen terveyden edistämistoiminta voi vastata yhteiskunnallisiin tarpeisiin parantamalla kansanterveyttä. Panostusta tarvitaan valmentajien terveyden edistämistoimintaan nuorten seuraosallistumisen ja terveyden elämäntapojen tukemiseksi. Tarvitaan myös keskustelua siitä, millainen rooli valmentajilla voi olla terveyden edistämässä. ♦

► Rinta-Antila, K. 2024. Sports Club Participation Patterns from Adolescence to Emerging Adulthood: Their Determinants and Relationships with Lifestyle Habits and Life Status. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/99054>

LÄHTEET

- Aira, T., Vasankari, T., Heinonen, O. J., Korpelainen, R., Kotka-juuri, J., Parkkari, J., Savonen, K., Uusitalo, A., Valtonen, M., Villberg, J., Vähä-Ypyä, H. & Kokko, S. P. 2021. Physical activity from adolescence to young adulthood: patterns of change, and their associations with activity domains and sedentary time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 18, 85. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01130-x>
- Baron-Thiene, A. & Alfermann, D. 2015. Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation – A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 42–49. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.006>
- Crane, J. & Temple, V. 2015. A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114–131. <https://doi.org/10.1177/1356336X14555294>
- Eime, R. M., Payne, W. R., Casey, M. M. & Harvey, J. T. 2010. Transition in participation in sport and unstructured physical activity for rural living adolescent girls. *Health Education Research*, 25(2), 282–293. <https://doi.org/10.1093/her/cyn060>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. & Payne, W. R. 2013. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

- Hardie Murphy, M., Rowe, D. A. & Woods, C. B. 2017. Impact of physical activity domains on subsequent physical activity in youth: A 5-year longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 35(3), 262–268. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1161219>
- Heikkilä, L., Korpelainen, R., Aira, T., Alanko, L., Heinonen, O. J., Kokko, S., Kujala, U., Parkkari, J., Savonen, K., Valtonen, M., Vasankari, T., Villberg, J. & Vanhala, M. 2021. The associations between adolescents' sports club participation and dietary habits. *Translational Sports Medicine*, 4(5), 617–626. <https://doi.org/10.1002/tsm2.249>
- Hilger-Kolb, J., Loerbroeks, A. & Diehl, K. 2020. 'When I have time pressure, sport is the first thing that is cancelled': A mixed-methods study on barriers to physical activity among university students in Germany. *Journal of Sports Sciences*, 38(21), 2479–2488. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1792159>
- Howie, E. K., Mcveigh, J. A., Smith, A. J. & Straker, L. M. 2016. Organized Sport Trajectories from Childhood to Adolescence and Health Associations. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(7), 1331–1339. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000894>
- Jakobsson, B. T. 2014. What makes teenagers continue? A salutogenic approach to understanding youth participation in Swedish club sports. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(3), 239–252. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.754003>
- Jakobsson, B. T., Lundvall, S., Redelius, K. & Engström, L.-M. 2012. Almost all start but who continue? A longitudinal study of youth participation in Swedish club sports. *European Physical Education Review*, 18(1), 3–18. <https://doi.org/10.1177/1356336X11430660>
- Kemp, B. J., Cliff, D. P., Chong, K. H. & Parrish, A.-M. 2019. Longitudinal changes in domains of physical activity during childhood and adolescence: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(6), 695–701. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.12.012>
- Kokko, S., Martin, L., Geidne, S., Van Hove, A., Lane, A., Meganck, J., Scheerder, J., Seghers, J., Villberg, J., Kudlacek, M., Badura, P., Mononen, K., Blomqvist, M., De Clercq, B. & Koski, P. 2019. Does sports club participation contribute to physical activity among children and adolescents? A comparison across six European countries. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(8), 851–858. <https://doi.org/10.1177/1403494818786110>
- Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. 2015. Health promotion in sport coaching: Coaches and young male athletes' evaluations on the health promotion activity of coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(2–3), 339–352. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.2-3.339>
- Koski, P. 2005. Sport: The road to health? Teoksessa: T. Hoikkala, P. Hakkarainen, S. Laine (toim.) *Beyond health literacy: Youth cultures, prevention and policy*, 295–337. Finnish Youth Research Network.
- Kwon, S., Janz, K. F., Letuchy, E. M., Burns, T. L. & Levy, S. M. 2015. Developmental trajectories of physical activity, sports, and television viewing during childhood to young adulthood: Iowa Bone Development study. *JAMA Pediatrics*, 169(7), 666. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.0327>
- Lane, A., Murphy, N., Donohoe, A. & Regan, C. 2017. Health promotion orientation of GAA sports clubs in Ireland. *Sport in Society*, 20(2), 235–243. <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1173920>
- Lounassalo, I., Salin, K., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Tolvanen, A., Yang, X. & Tammelin, T. H. 2019. Distinct trajectories of physical activity and related factors during the life course in the general population: A systematic review. *BMC Public Health*, 19(1), 271. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6513-y>
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2021. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa: S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) *Nuorten Liikuntakäyttäytyminen Suomessa; LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*, 36–45. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakäyttäytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>
- Mossman, G. J., Robertson, C., Williamson, B. & Cronin, L. 2021. Coaches, parents, or peers: Who has the greatest influence on sports participants' life skills development? *Journal of Sports Sciences*, 39(21), 2475–2484. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1939980>
- Oja, P., Memon, A. R., Titze, S., Jurakic, D., Chen, S.-T., Shrestha, N., Em, S., Matolic, T., Vasankari, T., Heinonen, A., Grgic, J., Koski, P., Kokko, S., Kelly, P., Foster, C., Podnar, H. & Pedisic, Z. 2024. Health Benefits of Different Sports: A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal and Intervention Studies Including 2.6 Million Adult Participants. *Sports Medicine - Open*, 10(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00692-x>
- Owen, K. B., Foley, B. C., Smith, B. J., Manera, K. E., Corbett, L., Lim, M., Phongsavan, P., Qualter, P., Ding, D. & Clare, P. J. 2024. Sport Participation for Academic Success: Evidence From the Longitudinal Study of Australian Children. *Journal of Physical Activity and Health*, 21(3), 238–246. <https://doi.org/10.1123/jpah.2023-0506>
- Paakkari, L., Kokko, S., Villberg, J., Paakkari, O. & Tynjälä, J. 2017. Health literacy and participation in sports club activities among adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health*, 45(8), 854–860. <https://doi.org/10.1177/1403494817714189>
- Palomäki, S., Hirvensalo, M., Smith, K., Raitakari, O., Männistö, S., Hutri-Kähönen, N. & Tammelin, T. 2018. Does organized sport participation during youth predict healthy habits in adulthood? A 28-year longitudinal study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(8), 1908–1915. <https://doi.org/10.1111/sms.13205>
- Ristolainen, L., Toivo, K., Parkkari, J., Kokko, S., Alanko, L., Heinonen, O. J., Korpelainen, R., Savonen, K., Selänne, H., Vasankari, T., Kannas, L., Villberg, J. & Kujala, U. M. 2019. Acute and overuse injuries among sports club members and non-members: The Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) study. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 20(1), 32. <https://doi.org/10.1186/s12891-019-2417-3>
- Scarapicchia, T. M. F., Sabiston, C. M., Pila, E., Arbour-Nicitopoulos, K. P. & Faulkner, G. 2017. A longitudinal investigation of a multi-dimensional model of social support and physical activity over the first year of university. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 11–20. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.03.011>
- Torstveit, M. K., Johansen, B. T., Haugland, S. H. & Stea, T. H. 2018. Participation in organized sports is associated with decreased likelihood of unhealthy lifestyle habits in adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(11), 2384–2396. <https://doi.org/10.1111/sms.13250>
- Van Houten, J., Kraaykamp, G. & Pelzer, B. 2019. The transition to adulthood: A game changer!? A longitudinal analysis of the impact of five major life events on sport participation. *European Journal for Sport and Society*, 16(1), 44–63. <https://doi.org/10.1080/16138171.2019.1603832>
- Van Houten, J. M., Kraaykamp, G. & Breedveld, K. 2017. When do young adults stop practising a sport? An event history analysis on the impact of four major life events. *International Review for the Sociology of Sport*, 52(7), 858–874. <https://doi.org/10.1177/1012690215619204>
- Veliz, P., Schulenberg, J., Patrick, M., Kloska, D., McCabe, S. E. & Zarett, N. 2017. Competitive sports participation in high school and subsequent substance use in young adulthood: Assessing differences based on level of contact. *International Review for the Sociology of Sport*, 52(2), 240–259. <https://doi.org/10.1177/1012690215586998>
- Wattie, N., Tietjens, M., Cobley, S., Schorer, J., Baker, J. & Kurz, D. 2014. Relative age-related participation and dropout trends in German youth sports clubs. *European Journal of Sport Science*, 14(S1). <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.681806>

Vuoden 2024 liikuntalääketieteellinen tutkimus

Liikuntatieteellinen Seura (LTS) järjestää vuosittain liikuntalääketieteen tutkijoille kilpailun, jossa valitaan Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus. Kilpailuun voi osallistua kuluvaan vuoteen aikana julkaistulla tai toistaiseksi julkaisemattomalla liikuntalääketieteeseen liittyvällä alkuperäistutkimuksella.

LTS jakaa myös Nuoren tutkijan palkinnon. Sitä voivat tavoitella kaikki alle 35-vuotiaat tutkijat, jotka eivät ole vielä väitelleet. Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus sekä Nuori tutkija palkittiin stipendillä ja voittajat julkistettiin Liikuntalääketieteen päivillä marraskuussa 2024. Kilpailuun lähetettiin 50 abstraktia. Arviointien perusteella neljä parasta tutkimusta pääsi finaaliin, jossa täydelliset käsikirjoitukset arvioi erillinen finaaliraati.

Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus -kilpailun arviointipaneeli

Olli J. Heinonen, Paavo Nurmi -keskus, Turku

Kerttu Toivo, Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituuttisäätiö

Heikki Pentikäinen, Terveystieteiden ja ravinnon tutkimussäätiö, Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos

Raija Korpelainen, Oulun Diakonissalaitos, ODL Liikuntaklinikka

Tiina Nylander, Oulun Diakonissalaitos, ODL Liikuntaklinikka

Juha Peltonen, HULA – Helsingin urheilulääkäriasema, Urheilulääketieteen säätiö

Arja Uusitalo, HULA – Helsingin urheilulääkäriasema, Urheilulääketieteen säätiö

Maarit Valtonen, Huippu-urheilun instituutti KIHU, Jyväskylä

Finalistikäsikirjoitusten arvioitsijat

Professori **Mikko Tulppo**, Oulun yliopisto

Johtava tutkija **Tuija Tammelin**, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Professori **Timo Lakka**, Itä-Suomen yliopisto

Loppukilpailun palkintojärjestys

1. JUHA E. PELTONEN (artikkeli aiheesta sivulla 80)

Jaksoittainen hypoksia säilyttää kestävyysurheilijoilla hemoglobiinimassan sekä parantaa hapenottokykyä ja suorituskkyä palattaessa merenpinnan tasolle hypoksialeiriltä

Juha E. Peltonen^{1,2}, Antti Leppävuori³, Elias Lehtonen^{1,2}, Ritva S. Mikkonen³, Oona Kettunen³, Ari Nummela⁴, Olli Ohtonen³, Dominique D. Gagnon^{1,2,5}, Jon P. Wehrin⁶, Randall L. Wilber⁷, Vesa Linnamo³

¹HULA - Helsingin urheilulääkäriasema, Urheilulääketieteen säätiö sr

²Liikuntalääketiede, Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto

³Liikuntateknologian yksikkö, Jyväskylän yliopisto

⁴Huippu-urheilun instituutti KIHU

⁵Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

⁶Section for Elite Sport, Swiss Federal Institute of Sport Magglingen, Magglingen, Switzerland

⁷United States Olympic & Paralympic Committee (USOPC), Colorado Springs, Colorado, United States

TAUSTA: Kestävyysurheilijat käyttävät hypoksiassa asumista ja harjoittelua hemoglobiinimassan (Hb-massa) lisäämiseksi. Tämän odotetaan heijastuvan parantuneena hapenottokykyä (VO_{2max}) ja suorituskkyä merenpinnan tasolle paluun jälkeen. Hb-massa kuitenkin laskee nopeasti merenpinnan tasolle palatessa, jolloin aikaikkuna kohonneelle VO_{2max} :lle ja suorituskyyvälle on lyhyt. Tässä tutkimuksessa selvitimme, säilyttääkö merenpinnan tasolle paluun jälkeen toteutettu jaksottainen hypoksinen lepo (IHE, 2 h) + harjoitus (CHT, 1 h) Hb-massan, havaitaanko IHE+CHT:n stimuloima erytropoietiiniin (Epo) nousu sekä välittykö

Hb-massan vaste VO_{2max} :iin ja suorituskkyyn (TTE) kuu-
kausi merenpinnan tasolle paluun jälkeen.

MENETELMÄT: Hb-massa, VO_{2max} ja TTE mitattiin 58 kestävyysurheilijalta (Tier 3 – Tier 5) hypoksiassa (2347 ± 198 m, $n = 44$, HYP) tai merenpinnan tasolla (44 ± 5 m, $n = 14$, SL) toteutettua 27 ± 4 pv harjoitusleiriä ennen (PRE), sen jälkeen (POST1) ja 30 päivää jälkeen (POST2). Merenpinnan tasolle paluun jälkeen 22 urheilijaa sisällytti IHE+CHT:n harjoitteluunsa kuukauden ajan, joka kolmas päivä (HYP/IHE+CHT) ja toiset 22 urheilijaa eivät käyttäneet jälkihypoksiaa (HYP/SL). SL ryhmä asui ja harjoitteli koko ajan merenpinnan tasolla. Intervention vaikutuksia mitattiin 2-suuntaisella toistomittausten ANOVA:lla (Ryhmä x Aika) ja Tukeyn post hoc -testillä.

TULOKSET: Ryhmä x Aika interaktiot olivat: Hb-massa (F 10,9, $p < 0,001$), VO_{2max} (F 16,9, $p < 0,001$) ja TTE (F 5,0, $p = 0,013$). Hb-massan kasvu POST1 vs. PRE oli yhtäläistä HYP/IHE+CHT ($4,4 \pm 0,7$ %) ja HYP/SL ($4,1 \pm 0,6$ %) ryhmissä (molemmat $p < 0,001$). POST2 vs. PRE vertailussa Hb-massa pysyi korkeammalla HYP/IHE+CHT ($4,2 \pm 0,8$ %, $p < 0,001$) kuin HYP/SL ryhmällä ($1,9 \pm 0,5$ %, $p = 0,023$), ryhmien välinen ero $p = 0,002$. VO_{2max} ja TTE olivat POST2 vs. PRE vertailussa koholla vain HYP/IHE+CHT ryhmällä ($5,8 \pm 1,2$ % ja $5,4 \pm 1,4$ %, molemmat $p < 0,001$). Epo nousi hypoksiajakson alussa (PRE $10,5 \pm 4,4$ U/L vs. 2. hypoksia-aamu $19,1 \pm 8,1$ U/L, $p < 0,001$), mutta IHE+CHT altistuksella ei havaittu vaikutusta. SL ryhmällä ei havaittu muutoksia Hb-massassa, VO_{2max} :ssa tai TTE:ssä. Koko urheilijajoukossa POST2 ja

PRE vertailussa VO_{2max} :n muutos korreloi Hb-massan muutoksen ($r = 0,446$, $p = 0,007$) ja TTE:n muutoksen ($r = 0,619$, $p < 0,001$) kanssa.

JOHTOPÄÄTÖKSET: Tämä on ensimmäinen tutkimus, joka osoittaa IHE+CHT mallin käyttökelpoisuuden ylläpitämään hypoksialeirin aikana kohonnutta Hb-massaa merenpinnan tasolle paluun jälkeen. HYP/IHE+CHT urheilijoilla Hb-massa säilyi kuukauden merenpinnan tasolle palaamisen jälkeen, mutta laski jälkihypoksiaa käyttämättömillä (HYP/SL) lähelle leiriä edeltävää tasoa. IHE+CHT:n ei kuitenkaan havaittu vahvistavan Epo-vastetta. Yhteyden puuttuminen voi liittyä yksilöllisiin Epon nousun ajoittumisen ja mittausajankohdan välisiin eroihin. Hb-massan säilymiseen voivat vaikuttaa myös muut hormonit kuin Epo. VO_{2max} ja TTE olivat 30 pv merenpinnan tasolle paluun jälkeen korkeammat kuin ennen leiriä ainoastaan HYP/IHE+CHT ryhmässä. Uusi IHE+CHT malli osoittautui käyttökelpoiseksi Hb-massan säilyttämisessä sekä VO_{2max} :n ja suorituskyvyn kohottamisessa. Tämä antaa urheilijoille mahdollisuuden optimoida leiritystään ja harjoitteluaan valmistautuessa kilpailemaan tai harjoittelemaan intensiivisesti merenpinnan tasolla hypoksiajakson jälkeen. Tutkimus myös vahvistaa aikaisemmat tulokset hypoksiajaksojen hyödyistä pelkästään merenpinnan tasolla asumiseen ja harjoitteluun verrattuna korkean tason kestävyysurheilijoilla.

2. PÄIVI HERRANEN

Perinnöllinen alttius olla fyysisesti vahva on miehillä yhteydessä vähäisempään riskiin kuolla sydän- ja verisuonisairauksiin riippumatta aikuisiän vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden määrästä: pitkäaikainen kohorttitutkimus

Päivi Herranen¹, Katja Waller¹, Laura Joensuu¹, Teemu Palviainen², Eija K Laakkonen¹, Jaakko Kaprio², Elina Sillanpää^{1,3}

¹Gerontologian tutkimuskeskus (GEREC), Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä

²Suomen molekyyli lääketieteen instituutti (FIMM), HiLife, Helsingin yliopisto, Helsinki

³Keski-Suomen Hyvinvointialue

TAUSTA: Alhaisen lihasvoiman ja erityisesti käden puristusvoiman on todettu ennustavan ennenaikaista kuolleisuutta. Ikääntymiseen liittyvää lihasvoiman laskua voidaan hidastaa fyysisellä aktiivisuudella. Toisaalta suurempi lihasvoima voi myös lisätä henkilön halukkuutta olla fyysisesti aktiivinen. Polygeeninen summa (PGS) on geneettinen mittari, joka arvioi yksilön perinnöllistä alttiutta ominaisuuksille tai sairauksille yhdistämällä jopa miljoonan geenimuunnoksen vaikutukset. Tässä tutkimuksessa selvitimme, ennustaako korkeampi perinnöllinen puristusvoima (PGS HGS) pienempää kokonaiskuolleisuuden ja sydän- ja verisuonitautikuolleisuuden riskiä sekä sitä, voidaanko pitkäaikaisella vapaa-ajan fyysisellä aktiivisuudella aikuisiässä vaikuttaa näihin yhteyksiin.

MENETELMÄT: PGS HGS perustui Pan-UK biopankin genomilaajuisiin analyysihin ja johdettiin 1 006 473 geenivariantin tietojen perusteella vanhemman suomalaisen kaksoskohortin osallistujille ($n = 8\,815$, naisia 53 %, ikä seurannan lopussa 40–106 vuotta). Kuolinpäivämäärät ja -syyt saatiin Tilastokeskuksen rekistereistä. Fyysistä aktiivisuutta (MET; metabolinen ekvivalentti, tuntia/vuorokausi) mitattiin kyselyllä kolmessa aikapisteessä 1975, 1981 ja 1990. Muut tilastollisissa malleissa huomioitavat elämäntavat olivat painoindeksi, koulutustausta, tupakointi ja alkoholinkulutus. PGS HGS:n yhteyttä kuolleisuuteen arvioitiin Coxin suhteellisen vaaran malleilla. Fyysisen aktiivisuuden muokkaava vaikutusta tutkittiin sisällyttämällä yhdysvaikutus-termi (PGS HGS $\times$ fyysinen aktiivisuus) lopulliseen malliin. Mahdollista aktiivisuuden välittävää vaikutusta testattiin analysoimalla PGS HGS:n yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen lineaarisella regressiolla. Muiden syiden aiheuttamaa kuolleisuutta kilpailevana riskinä sydän- ja verisuonitautikuolleisuudelle sekä päinvastoin tarkasteltiin Fine-Gray-malleilla. Tutkimme myös PGS HGS:n ja elämäntapatekijöiden ennustekykä yhteensopivuusindeksin (c-indeksi) avulla. Seuranta-aikana käytettiin ikää ja perherakenne huomioitiin satunnaisvaikutajana kaikissa malleissa.

TULOKSET: Yhteensä 2 896 osallistujaa kuoli seurannan aikana (mediaaniseuranta-aika 16,9 vuotta) ja heistä 1 089 menehtyi sydän- ja verisuonitauteihin. Sukupuolen ja PGS HGS:n välillä havaittiin merkitsevä yhdysvaikutus ($p = 0,016$) kokonaiskuolleisuudessa. Miehillä yksi keskihajonnan nousu PGS HGS:ssä oli yhteydessä sekä matalamman kokonais- (riskiteheyssuhde 0,93 95 % luottamusväli [0,89–0,98]) että sydän- ja verisuonitautikuolleisuuteen (0,88 [0,81–0,96]). Korkeimpaan PGS HGS viidennekseen kuuluvien kokonaiskuolleisuus oli 4,3 % ja sydän- ja verisuonitautikuolleisuus 2,1 % alhaisempaa 75 vuoden iässä verrattuna alimpaan viidennekseen. Yhteydet säilyivät fyysisellä aktiivisuudella vakioituissa malleissa, mutta tilastollisesti merkitsevä yhteys säilyi vain sydän- ja verisuonitautikuolleisuuden osalta, kun mukaan otettiin muut elämäntapamuuttujat (0,85 [0,76–0,96]). Tämä yhteys säilyi myös, kun tarkasteltiin muita kuolinsyitä kilpailevina riskeinä. PGS HGS:n ja fyysisen aktiivisuuden välillä ei havaittu yhdysvaikutusta. PGS HGS ei ollut myöskään yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen eikä naisten kuolleisuuteen. PGS HGS:n ennustekykä yksinään oli pieni (c-indeksi 0,54–0,56), mutta samansuuruinen kuin useilla yksittäisillä elämäntavoilla.

JOHTOPÄÄTÖKSET: Perinnöllinen alttius parempaan lihasvoimaan saattaa suojata miehiä lievästi sydän- ja verisuonitautikuolleisuudelta ja tämä yhteys on riippumaton aikuisiän vapaa-ajan fyysisestä aktiivisuudesta. Lihasvoiman polygeeniset summat vaativat edelleen kehittämistä ja testaamista, jotta niitä voitaisiin integroida kliiniseen käytäntöön. Lisätutkimusta tarvitaan myös siitä, vaikuttaako yksilön geneettinen taipumus lihasvoiman harjoitteluvasteeseen ja kykyyn kehittyä harjoittelun avulla.

3. KATRI RUUTU

Vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus myöhäiskesk-iässä ja sen yhteys lyhyen ja pitkän aikavälin muutoksiin biologisen vanhenemisen metabolomiikkamarkkereissa

Katri Ruutu^{1,2}, Niko S. Wasenius^{1,3}, Kothandaraman Narasimhan⁴, Tuija M. Mikkola^{1,5,6}, Merja K. Laine^{1,3}, Johan G. Eriksson^{1,4,7}

¹Folkhälsanin tutkimuskeskus, Helsinki, Suomi.

²Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto.

³Yleislääketieteen ja perusterveydenhuollon osasto, Helsingin yliopisto ja HUS, Helsinki, Suomi

⁴Institute for Human Development and Potential, Agency for Science, Technology and Research, Singapore.

⁵Hyvinvointiseurantayksikkö, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki, Suomi.

⁶Clinicum, Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto.

⁷Yong Loo Lin School of Medicine, National University of Singapore, Singapore.

TAUSTA: Fyysinen aktiivisuus voi viivästyttää monien ikään liittyvien sairauksien puhkeamista sekä pienentää riskiä sairastua niihin ja kuolla ennenaikaisesti. Eräs tätä yhteyttä selittävä tekijä saattaa olla fyysisen aktiivisuuden biologista vanhenemista hidastava vaikutus. MetaboAge ja MetaboHealth ovat biologisen vanhenemisen metabolomiikkamarkkereita, jotka kuvaavat biologista ikää sekä ennustavat kuolleisuus- ja sairastuvuusriskiä, mutta niiden yhteydestä fyysiseen aktiivisuuteen tiedetään vain vähän. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden (LTPA) ja biologisen vanhenemisen metabolomiikkamarkkereiden välistä yhteyttä myöhäiskesk-iässä sekä lyhyellä (5 vuotta) että pitkällä (16 vuotta) aikavälillä.

MENETELMÄT: Lähtötilanteessa vuosina 2001–2004 oli mukana 1816 henkilöä (keski-ikä 61,6 v., 53 % naisia) Helsingin syntymäkohorttitutkimuksesta. Heitä seurattiin viiden vuoden (vuonna 2007, n = 982, keski-ikä 66,4 v., 54 % naisia) ja 16 vuoden (vuonna 2018, n = 744, keski-ikä 76,9 v., 55 % naisia) kohdalla. Vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta mitattiin validoidulla kyselylomakkeella vuosina 2001–2004 ja 2018, ja sen määrä raportoitiin MET-tunteina viikossa (METh/vk). MetaboAgen kiihtyvyys (ΔmetaboAge) ja MetaboHealth määritettiin paastoverinäytteistä lähtötilanteessa sekä vuosina 2007 ja 2018 käyttäen ydinmagneettiseen resonanssiin perustuvaa metabolomiikkadataa. LTPA:n ja metabolomiikkamarkkereiden välisiä yhteyksiä tutkittiin lähtötilanteessa lineaarisella regressiomallilla, jossa oli sekä lineaarinen että kvadraattinen termi LTPA:lle, ja pitkäaikaisasetelmassa lineaarisella sekamallilla. Mallit vakioitiin sukupuolella, iällä, sairauksilla, tupakoinnilla, alkoholinkäytöllä, sosioekonomisella asemalla, seuranta-ajalla, painoindeksillä ja lääkityksellä.

TULOKSET: Suurempi vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus myöhäiskesk-iässä oli kvadraattisesti yhteydessä matalampaan ΔmetaboAgeen (p = 0,047) ja MetaboHealthiin (p < 0,001). Tämän lisäksi LTPA oli yhteydessä matalampaan MetaboHealthiin (ajan ja LTPA:n interaktio p < 0,001) viiden vuoden

mutta ei 16 vuoden seurannassa. Viiden vuoden seurannassa MetaboHealth oli matalampi LTPA:n kategorioissa 16,7 – < 33,3 METh/vk (p < 0,001), 33,3 – < 50 METh/vk (p = 0,002) ja ≥ 50 METh/vk (p < 0,001) verrattuna alimpaan LTPA-kategoriaan (< 8,3 METh/vk). LTPA:n kahden alimman kategorian 8,3 – < 16,7 METh/vk ja < 8,3 METh/vk välillä ei havaittu eroja (p > 0,05). Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden määrän kasvu 16 vuoden pitkäaikaisseurannassa oli yhteydessä matalampaan MetaboHealthiin (p < 0,0001) mutta ei ΔmetaboAgeen.

JOHTOPÄÄTÖKSET: Vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus myöhäiskesk-iässä on yhteydessä hidastuneeseen metaboliseen vanhenemiseen viiden vuoden seurannassa, kun fyysisen aktiivisuuden määrä on vähintään kaksi kertaa nykyisten liikuntasuositusten minimimäärä. Fyysisen aktiivisuuden määrän lisääminen siirryttäessä myöhäiskesk-iästä vanhuuteen saattaa viivästyttää metabolomiikkamarkkereiden kuvaamaa biologista vanhenemista. Tulokset tukevat fyysisen aktiivisuuden roolia yhtenä merkittävänä tekijänä tavoiteltaessa terveenä ikääntymistä.

4. IIDA MUSTAKOSKI, VUODEN NUORI TUTKIJ

Vammat ja sairaudet huipputason naisjalkapalloilijoilla Suomessa – neljän vuoden terveysseurannan tulokset

Iida Mustakoski^{1,2}, Einari Kurittu^{1,3}, Tommi Vasankari^{3,4}, Tuomas Brinck⁵, Jari Parkkari^{1,3}, Olli J. Heinonen^{6,7}, Mari Leppänen¹

¹Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituutti, Tampere

²Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä

³Tampereen yliopisto, Tampere

⁴UKK-instituutti, Tampere

⁵Lääkärikeskus Mehiläinen, Helsinki

⁶Paavo Nurmi -keskus ja Terveystieteiden tutkimuskeskus, Turun yliopisto, Turku

⁷Turun yliopisto, Turku

TAUSTA: Polven ja nilkan nivelsidevammat ovat yleisiä naisjalkapalloilijoilla. Suomessa huipputason naisjalkapalloilijoiden vammojen tai sairauksien esiintyvyyttä ja ilmaantuvuutta ei ole aiemmin tutkittu. Aiemmin julkaistuissa tutkimuksissa, vammojen ilmaantuvuutta ja haittaa on arvioitu pääosin rekisteröimällä poissaolopäiviä aiheuttavat vammat, mikä voi aliarvioida rasitusperäisten vammojen määrää. Lisäksi tutkimuksia, joissa vammojen lisäksi olisi arvioitu myös sairauksien esiintyvyyttä on toistaiseksi julkaistu vähän. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin Suomen pääsarjatasen naisjalkapalloilijoilla esiintyvien äkillisten ja rasitusperäisten vammojen sekä sairauksien esiintyvyyttä, ilmaantuvuutta sekä niiden aiheuttamaa poissaoloa.

MENETELMÄT: Yhteensä 381 Suomen pääsarjatasen (Kansallinen liiga) pelaajaa (ikä: 20,7 vuotta; kh 15–35 v) kaikkiaan 13 seurasta osallistui tutkimukseen nelivuotisen seurannan aikana (2020–23). Jokaisena vuonna mukana oli pelaajia kahdeksasta eri joukkueesta. Pelaajien vammoja ja sairauksia seurattiin mobiilisovelluspohjaisella viikoittaisella terveystarkastuksella. Pelaajat raportoivat kyselyyn tie-

dot kaikista harjoitteluun tai pelaamiseen vaikuttaneista terveysongelmista edeltävän seitsemän vuorokauden ajalta. Tiedot harjoittelusta ja otteluista kerättiin joukkueetasolla valmentajilta sekä Kansallisen liigan tilastoista. Jokaisen tutkimusvuoden alussa kerättiin lisäksi osallistujien taustatiedot sekä tietoa aikaisemmista vammoista ja pitkäaikais-sairauksista. Raportoidut terveysongelmat jaoteltiin äkillisiin ja rasitusvammoihin sekä sairauksiin. Ilmaantuvuus, esiintyvyys ja vakavuus poissaolopäivinä raportoitin keskiarvoina ja 95 % luottamusväleillä. Merkittäviksi määritettiin vammat ja sairaudet, jotka vaikuttivat haitallisesti harjoittelun/pelaamisen määrään ja/tai suorituskykyyn. Käytetyt menetelmät ja kyselyt perustuivat viimeisimpiin vamma- ja jalkapallotutkimusta käsitteleviin konsensusiin.

TULOKSET: Viikoittainen keskimääräinen vastausaktiivisuus seurannan aikana oli 85 %. Kaikkiaan vamma- tai sairaustapauksia raportoitiin 1372, joista vammoja oli 585. Vamman tai sairauden ilmaantuvuus oli 9,0 (8,6–9,5) 1000 jalkapallotuntia kohden. Vammojen ilmaantuvuus oli 5,0 (4,6–5,3) /1000 tuntia. Äkillisen vamman ilmaantuvuus 1000 harjoitustuntia kohden oli 2,2 (1,9–2,4) ja 1000 ottelutuntia kohden 17,6 (15,5–19,9). Rasitusperäisten vammojen ilmaantuvuus oli 1,5 (1,3–1,7) /1000 tuntia. Sairauksien ilmaantuvuus oli 1,5 tapausta /365 urheilijapäivää. Yleisimmin vammat kohdistuivat reiden, nilkan tai polven alueelle (reisi 19 %, nilkka 18 % ja polvi 16 %). Polven alueen vammat

aiheuttivat merkittävimmän poissaolon, 45,4 (44,4–46,5) päivää/1000 altistustuntia. Tämä kattoi noin puolet kaikista vamman vuoksi raportoiduista poissaolopäivistä. Erityisesti polven eturistisidevammat aiheuttivat merkittävän poissaolon. Kaksi pelaajaa myös lopetti uransa ACL-vamman vuoksi seurannan aikana. Sairauksien yleisimmät oireet olivat ylähengitystieoireita. Vamman tai sairauden keskimääräinen viikoittainen esiintyvyys oli 22,3 % (21,6–23,0 %), josta merkittävän 15,8 % (15,2–16,4 %). Äkillisten vammojen esiintyvyys oli 11,6 % (11,1–12,1 %) ja merkittävien äkillisten vammojen 8,1 % (7,7–8,6 %). Kaikkien rasitusvammojen esiintyvyys oli 5,0 % (4,6–5,3 %) ja merkittävien 3,0 % (2,8–3,3 %). Sairauksien esiintyvyys oli 6,1 % (5,8–6,5 %), joista merkittäviä oli 4,6 % (4,3–4,9 %). Poissaolopäivistä 62 % johtui äkillisistä vammoista, 21 % rasitusvammoista ja 17 % sairauksista.

JOHTOPÄÄTÖKSET: Tulokset osoittavat, että äkilliset vammat ovat merkittävin terveysongelma naisten pääsarjatason jalkapalloilijoilla Suomessa. Äkillisiä vammoja sattuu erityisesti otteluissa. Reiden ja nilkan vammat olivat yleisimpiä, mutta polvivammat olivat selkeästi vakavimpia ja aiheuttivat pisimmän poissaolon urheilusta. Yksittäisistä vammoista erityisesti ACL-vammojen aiheuttama haitta oli hyvin suuri. Vammojen ennaltaehkäisyä erityisesti vakavien polvivammojen osalta tulisi tehostaa tulevaisuudessa.



Tiedekirja

KÄY SISÄÄN TIETEEN OMAAN VERKKOKAUPPAAN

WWW.TIEDEKIRJA.FI

Tutkimusta ja tietoa
Tiedekirjasta!

Löydät myös Liikuntatieteellisen Seuran julkaisut meiltä.

Tieteen puolesta.

Eläköitynyt Esko Ranto – urheiluvaikuttamista kuudella vuosikymmenellä



Esko Ranto puhumassa LTS:n 90-vuotisjuhlassa Jyväskylässä syyskuussa 2023.
Kuva: Juha Laitalainen

Kun Esko Ranto (67 v.) jäi vuoden 2024 lopussa eläkkeelle opetus- ja kulttuuriministeriön ylijohtajan virasta, päättyi kymmenen vuoden jakso. Ranto on vaikuttanut suomalaisessa urheilussa ja liikuntapolitiikassa vuodesta 1979 alkaen. Sinä aikana on tapahtunut paljon.

A LOITETAAN TUTUSTUMINEN ESKO RANNON elämään ja uraan Kärsämäen lapsuudenkodista. Muistot lapsuudesta ovat hyvät.

– Työläiskodissa kannustettiin koulutukseen, ja vaikka varoja ei ollut liikaa, oli kotona mahdollisuus lukea sinne tilattuja lehtiä. Kun lisäksi sukulaisena oli kodinkonekaupias, ilmestyi kotiin jo vuonna 1963 televisio.

Tietoa oli tarjolla usealla tavalla ja koulukin maistui.

– Ja vaikka tuon ajan kunnallispolitiikkaa voi kritisoida monesta asiasta, hoiti Kärsämäen kunta koululaitoksen hienosti.

Ylioppilaaksi Esko Ranto kirjoitti Pyhäjärven lukiosta. Koulumatkaa kertyi suuntaansa 40 kilometriä. Matka mahdollisti läksyjen teon, sillä koulupäivän jälkeen oli kiire lenkille. Esko Rannosta kehkeytyikin yksi Suomen kärkipään nuorista kestävyysjuoksijoista.

– Ehkä hienoin omakohtainen urheilumuistoni on, kun syyskuussa 1971 juoksin Raatin kentällä alle 14-vuotiaiden poikien 2 000 metrin Suomen ennätyksen. Lämpöä oli kuusi astetta ja Typpi oy:n tuoksu voimakas.

Lapsuudenkodissa tunnustettiin myös väriä. Isä oli sosialidemokraattisen työväenyhdistyksen puheenjohtaja, ja yhdistyksen kokoukset pidettiin Rannon kotona. Keskustalvaltaisen Kärsämäen jakolinjat eivät kuitenkaan olleet niinkään poliittiset.

– Oikeastaan kunta jakaantui lestadiolaisiin ja liikkeen kuulumattomiin sekä osuuspankki- ja säästöpankkiväkeen. Kaikille oli selvää, kuka mihinkin leiriin kuului.

Ylioppilaaksi Esko Ranto kirjoitti 1976 ja valmistui valtiotieteen maisteriksi viisi vuotta myöhemmin. Lisensiaattityön hän teki 1994. Sen aiheena oli liikunnan järjestökulttuuri ja politiikka.

Matti Ahteen pyynnöstä Lappeenrantaan ja TUL:n palvelukseen

Merkittävä askel Esko Rannon uralla tapahtui vuoden 1980 alussa, kun hän muutti Lappeenrantaan Työväen Urheiluliiton Saimaan piirin palvelukseen.

– **Matti Ahde** oli soittanut minulle joskus alkusyksystä ja kertonut, että piirissä on toiminnanjohtajan paikka vapaina. Toimeen oli jo valittu toinen henkilö, joka ei Matille kelpaanut. Sain kolme päivää miettimisaikaa.

Mietintä johti siihen, että Ranto marssi TUL:a johtaneen puoluetoverinsa Ahteen luokse eduskuntaan, otti pestin vastaan ja muutti Lappeenrantaan. Tuolta reissulta hän löysi puolison, valmensi Lauritsalassa Visaa ja Terästä, eikä ole päätöstään katunut.

– Se päätös on oikeastaan säännellyt koko lopun työurani.

Lappeenrannan vuosien jälkeen Esko Ranto työskenteli TUL:n järjestöpäällikkönä sekä urheiluosaston johtajana. Kun suomalaisessa urheilussa tapahtui suuri murros 1990-luvun alussa, siirtyi Ranto vastaperustetun kattojärjestö SLU:n tutkimus- ja kehityspäälliköksi.

Työvuodet TUL:ssä osuivat järjestön toiminnallisen nousun aikaan keskelle kansan- ja sosialidemokraattien valtataistelua. TUL:n liittojuhla 1989 Helsingissä oli historian suurin. Osallistujia oli yli 60 000 ja juhlararssiin Olympiastadionille osallistui poliisin ilmoituksen mukaan 34 000 marssijaa.

Panostukset urheilutoimintaan ja koulutukseen tuottivat tulosta. TUL:n historian parhaat huippu-urheiluvuodet osuivat 1990-luvun alkuun, kun **Jani Sievinen**, **Valentin Kononen** ja **Marjut Rolig** muiden muassa menestyivät.

SLU:n kautta liikuntaviraston johtoon

Kattojärjestö Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (SLU) perustaminen ja alkutaival ilman rahaa ja rakennetta vaativat nopeita toimenpiteitä. Pääsihteeriksi valittu **Peter Tallberg** pyysi Esko Rantoa laatimaan toimintasuunnitelman ja budjetin valtionapua varten.

– Ne syntyivät ripeästi parin tunnin uurastuksella. Sitten Tallberg kiikutti dokumentit ministeriöön ja rahat tulivat tilille muutamassa päivässä.

Esko Ranto kokee, että SLU:ssa oli paljon hyvää, mutta järjestön ei koskaan annettu kehittyä.

– Sinne synnytettiin toimialaverkostoja nuoriso-, kunto- sekä huippu-urheiluun. Syntyi uudentyyppinen edunvalvontamalli mutta myös taistelu ”olemattomasta vallasta” alkoi heti. Rakenteet eivät tyydyttäneet.

Aika SLU:ssa jäi lyhyeksi. Vuonna 1995 Esko Ranto valittiin Helsingin liikuntajohtajaksi. Se pesti kesti neljä vuotta ja iso osa ajasta meni Helsingin ja Lillehammerin yhteisen talvikisahakemuksen tekoon.

– Hakuprosessi turhautti suunnattomasti kun näki miten KOK:n sisällä hakemuksia käsiteltiin. Se ei näyttänyt kovin kauniilta. **Jari Piirainen** voisi kertoa aiheesta monia värikkäitä yksityiskohtia.

Liikuntajohtajakaudella Helsingin liikuntalautakunnan puheenjohtajana oli Olympiakomitean puheenjohtajuudesta luopunut **Jan Vapaavuori**.

– Liikuntalautakunnan puheenjohtajana hän oli aivan erinomainen. En olisi voinut kuvitella parempaa puheenjohtajaa.

Vuonna 1998 Esko Ranto sai kutsun eduskuntaan. TUL:n johtokaksikko **Kalevi Olin** ja **Osmo Hekkala** pyysi Rantoa TUL:n pääsihteeriksi. Tukea tuli sekä sosialidemokraattien että vasemmistoliiton puolelta.

– Siinä ajassa tehtävänäni oli toiminnan vakiinnuttaminen uudessa järjestörakenteessa. Vaikka moni toivoi tuolin TUL:n kuihtumista, ei niin tapahtunut. Talous pysyi vuosissa ja esimerkiksi järjestämäämme seurajohtajakoulutukseen panostettiin onnistuneesti paljon.

TUL:stä Demarin kautta ministeriöön

Vuonna 2009 Esko Ranto kutsuttiin Demarin toimitusjohtajaksi. Kiinnostavan pestin hyväksyminen ei vaatinut liikaa harkintaa, toki suunnitelma väitöskirjan tekemisestä hautautui. Oli edessä mediamaailman opiskelu.

– Tunsin tuotteen, kun olin sitä pikkupojasta asti lukenut, mutta toimialaa en lainkaan.

Esko Ranto kutsuttiin sekä STT:n että Sanomalehtien liiton hallitukseen. Verkostoituminen alan muiden toimijoiden kanssa oli hedelmällistä.

– Opin sinä aikana paljon, mutta koen myös antaneeni oman panokseni erityisesti arvonnäkökysymyksiä ratkottaessa. Niistä oli järjestöpuolelta paljon kokemusta.

Helmikuun alussa 2015 alkoi Esko Rannon elämässä kymmenen vuoden jakso ylijohtajana opetus- ja kulttuuriministeriössä. Moni vaikuttaja kehotti häntä hakemaan paikkaa, jonka ministeri Piia Viitasen allekirjoitus sinetöi.

Ylijohtajan paikalla ei suinkaan ratkota vain urheilun kysymyksiä. Ne ovat yksi osa nuorisopolitiikan ja opintotukiasioiden rinnalla.

– Opintotukiasiat ovat lainsäädännöllisesti teettäneet eniten työtä, koska opintotukilakia on kymmenen vuoden aikana muutettu joka vuosi vähintään kerran, parhaimpina vuosina kahdesta kolmeen kertaa.

Myös nuorisopolitiikan puolella on käsitelty paljon isoja asioita, jotka on liittyneet siihen, että nuorten kaikenlaisen pahoinvointi yhteiskunnassa on jatkuvasti lisääntynyt.

– Jos asioita katsotaan budjetin kautta, niin osaston kautta virtaa rahaa vuonna 2025 jonkun matkaa toista miljardia. Siitä suunnilleen miljardi on opintotukea. Urheilun osuus on hiukan toistasataa miljoonaa ja nuorisopuolen vähän vajaa sata miljoonaa.

”Liikunnan harrastaminen on lisääntynyt mutta arki passivoitunut”

Urheiluasioista puhuttaessa Esko Ranto iloitsee, että liikunnan ja urheilun merkitys on tunnustettu yhteiskunnassa aiempaa laajemmin.

– Se näkyy muun muassa siinä, että kyllä kaikki ihmiset tänä päivänä tietävät, että heidän pitäisi harrastaa liikun-

taa ja miten sitä pitäisi harrastaa. Harrastaminen on myös lisääntynyt, mutta kun arki on muuttunut koko ajan passiivisemmaksi, niin kokonaisuudessaan fyysinen aktiivisuus ei ole kehittynyt toivotulla tavalla.

Myös valtion päätöksenteon tasolla liikunnan ja urheilun

asema on parantunut. Siitä hyvänä esimerkkinä on historian ensimmäinen liikuntapoliittinen selonteko, jonka Sipilän hallitus loppumetreillään käsitteli. Liikunta ja urheilu puhutti eduskunnassa.

– Ihmisten elämäntapamuutosten aikaansaaminen on pitkäjänteistä työtä. Esimerkiksi tupakanvastustamistyö, joka aloitettiin aktiivisesti vuosikymmeniä sitten, on nyt 2000-luvulla alkanut tuottaa tuloksia. Liikunnan osalta pystyimme vuonna 2024 osoittamaan tutkimus- ja muita tuloksia siitä, että Liikkuvan koulun, Liikkuvan varhaiskasvatuksen ja Liikkuvan opiskelun kaltaiset 10–15 vuotta kestäneet hankkeet ovat nyt alkaneet tuottaa tulosta ja negatiivinen kehityssuunta lasten ja nuorten fyysisessä kunnossa on saatu käännettyä.

Esko Ranto jatkaa, että nykyisen hallituksen Suomi Liikkeelle-ohjelma on tärkeä, mutta pitää hyväksyä se, että toiminnan tulisi jatkua myös tulevilla hallituskausilla, jotta ehkä noin kymmenen vuoden kuluttua voitaisiin osoittaa väestötasolla positiivisia muutoksia.

– Yksittäinen hallitus tai ministeri ei mitenkään ehdi saamaan väestötason muutoksia aikaiseksi.

Valtiolla valtion, kunnilla kuntien tehtävät

Julkisen vallan ensisijainen tehtävä on tuottaa edellytyksiä liikuntatoiminnalle. Valtion osalta tämä tarkoittaa resurssi- ja informaatio-ohjausta. Kunnilla on operatiivisempi rooli.

– On tärkeää, että kunnat tulevaisuudessakin rakentavat ja ylläpitävät liikuntapaikkoja sekä tukevat liikuntaseuroja. Tarvittaessa kuntien pitää myös itse järjestää liikuntaa esimerkiksi erityisryhmille ja niille, joille seuroilla ei ole tarjontaa. Erityisen tärkeää jatkossa on kuntien ja hyvinvointialueiden yhteistyö terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Se on molempien näiden tahojen tehtävä ja velvoite, ja liikunnalla on tässä työssä aivan ratkaiseva rooli.

Mutta eivät kaikki asiat urheilupuolella suinkaan ole menneet hyvään suuntaan. Viime aikojen keskustelu huippu-urheilusta on siitä hyvä esimerkki.

– Nyt voidaan hyvin todeta, että Huippu-urheilun muu-
tostyöryhmän (Humu) työ ei onnistunut. Rakenne, joka synnytettiin ei ollut toimiva. Moni asia jäi pohtimatta, eikä kipeäkohtia käyty läpi riittävän tarkasti.



Kuva: Katarina Koch / Opetus- ja Kulttuuriministeriö

”Yksittäinen hallitus tai ministeri ei mitenkään ehdi saamaan väestötason muutoksia aikaiseksi.”

Yksipuolisen harrastamisen kirous

Urheilun resursoinnin osalta Esko Ranto toteaa, että valtion panostus huippu-urheiluun on ollut hyvällä tasolla muihin maihin verrattuna. Sen sijaan yksityistä rahaa urheilu saa vain alle 20 prosenttia esimerkiksi Ruotsin tasosta.

– Myös lasten ja nuorten liian yksipuolinen harrastaminen on urheilujärjestelmän heikko tuotos ja keskeisin syy siihen, ettei meillä tällä hetkellä tule riittävästi hyviä urheilijoita. Pitää uskaltaa kannustaa monessa lajissa valmentautumiseen.

Esko Ranto kuvaa asiaa esimerkin kautta.

– Jos on lahjakas urheilijanuori, joka on hyvä juoksija ja pelaa jalkapalloa, niin hyvän jalkapallovalmentajan pitäisi ymmärtää, ettei ole mitään järkeä pitää tätä nuorta jalkapalloseuran juoksuharjoituksissa. Ne pitää tehdä yleisurheiluseurassa, jossa juoksua osataan paremmin valmentaa.

Suomessa kiinnitetään paljon huomiota nuorten arvokisamenestykseen, mutta valitettavan monen nuorten sarjoissa menestyneen kehitys pysähtyy tai jopa taantuu aikuisiässä.

– Syynä voi olla yksipuolinen lapsuuden harrastustautta tai se, että nuorten arvokisamenestyksen saavuttamiseksi on oikaistu joidenkin ominaisuuksien kehittämisen osalta. Esimerkiksi voimaharjoittelua tulisi aina rakentaa usean vuoden perspektiivillä eikä yrittää tehdä liian nopeita harppauksia.

Esko Ranto tunnistaa ns. ”Sisu-ryhmän” mallin, jossa ne urheilijat, jotka oikeasti haluavat huipulle, ja jotka ovat valmiita siihen panostamaan, saivat tuekseen toimivan tukiverkoston.

– Tämähän oli opetus- ja kulttuuriministeriön kaksi vuotta sitten teettämän huippu-urheilun ulkoisen arvioinnin yksi keskeinen johtopäätös. Jostain syystä Olympiakomitea ei näitä suosituksia lähtenyt toteuttamaan. Sitä me ministeriössä olemme ihmetelleet. Olympiakomitean tavoiteohjauksen olisi varmaan pitänyt olla tiukempaa.

”Toimivan johdon pitäisi katsoa peiliin”

Paljon kritiikistä kulminoitui puheenjohtaja Jan Vapaavuoreen mutta sitä Esko Ranto ei sellaisenaan hyväksy.

– Eihän se nyt yksin puheenjohtajan syytä ole, jos ei tule olympiamitaleita tai järjestöllä on hiukan huono maine. Kyllä kai myös hallituksen ja toimivan johdon pitäisi katsoa peiliin.

Esko Rannon ylijohdajakautteen mahtuu myös monia asioita, joita voi tarkastella kriittisesti. Toki aina pitää muistaa, että ministeriötä eivät johda virkamiehet vaan poliitikot.

– Virkamiehen pitää olla lojaali istuvalle ministerille. Oma esihenkilöä ei voi lähteä mediaan arvostelemaan. Tehtävänä on saada ministeri onnistumaan niin kauan kun hän pysyy laillisella tiellä. Mielipide pitää kuitenkin sanoa suoraan.

Esko Ranto sanoo, että Suomessa liiankin pieniä asioita tällä hetkellä politisoidaan.

– Nykyisen ministerin **Sandra Bergqvistin** kanssa meillä on yhteinen näkemys siitä, että suomalaisessa urheilussa, ja varsinkin huippu-urheilussa, on politisoitu asioita, joita ei pitäisi politisoida.

Siitä on hyvänä esimerkkinä huippu-urheiluyksikön roolista käyty keskustelu.

– He olivat sitä mieltä, että vain he osaavat johtaa huippu-urheilua, ja eihän se ihan hyvin mennyt.

Esko Rannon virkamiesuralle on sattunut lukuisia hankalia tilanteita, kuten koronavirusi. Sellaisilla hetkillä hyvä ja korruptoimaton virkamieshallinto osoittaa Rannon mukaan voimansa.

– Täytyy ihailen katsoa sitä tapaa, millä esimerkiksi kuntien viranomaiset ottivat tämän koronaviruksen vastuulleen, ja miten hienosti suomalainen terveydenhuoltojärjestelmä hoiti nämä rokotukset ja monet muut asiat.

Kipupisteitä ja kehityskohteita

Työuran päättymisen tarjoaa Esko Rannolle mahdollisuuden nostaa esiin asioita, joihin tulisi jatkossa erityisesti kiinnittää huomiota.

Ensimmäinen on urheilun eettinen perusta.

– Vaikka aihe on hiukan kulunut, on se urheilun tulevaisuuden kannalta välttämätön. Aina pitää miettiä, mikä on toiminnan tarkoitus. Urheilu on 98 prosenttisesti hyvää, mutta sen ympärillä pyörii sellaisia asioita, että se saadaan helposti sujahtamaan sivuraiteille. Jos näyttää, että asiat ovat menossa vinksalleen, on niihin heti puututtava.

Seuraavaksi Esko Ranto puhuu rahasta, koska on selvää, että liikunnan julkinen rahoitus ei tule Suomessa lähivuosina – eikä vuosikymmeninäkään – kasvamaan.

– Me olemme yksityisessä rahoituksessa todella paljon vaikka Ruotsia jäljessä. Urheilujärjestelmän pitäisi katsoa peiliin, ja selvittää mistä se johtuu. Ruotsissa yritykset tukevat urheilua paljon Suomea enemmän, ja tuki ohjautuu ensisijaisesti seuratasolle.

Kolmas iso asia on osaaminen. Pitää varmistaa, että urheilutyötä tekevät parhaat asiantuntijat ja osaajat.

– Se lähtee seuratasolta, järjestöjen koulutuksesta, mutta myös järjestöelämästä ja julkishallinnosta. Kaikissa pitää panostaa osaamiseen. Emme voi pärjätä esimerkiksi kansainvälisessä huippu-urheilussa, jos mukana eivät ole maan parhaat asiantuntijat, ja tarvittaessa apua on saatava ulkomailta. Tässä suhteessa olemme viime vuosina epäonnistuneet.

Neljäs iso asia on kansalaistoiminnan merkityksen tunnistaminen tulevaisuudessa.

– Suomessa ei koskaan tule olemaan niin paljoa rahaa, että urheilu voitaisiin organisoida pelkästään ammattilaisten voimin. Nyt vanhemmista on tullut enemmän maksajia kuin tekijöitä.

Viidentenä isona asiana Esko Ranto nostaa esiin ympäristövastuun, josta urheilu ei tule pääsemään. Siinä pitäisi olla edelläkävijä.

– Viimeisenä haluan kertoa huoleni kansainvälisten urheiluorganisaatioiden tilasta. Niiden kehitys näyttää todella huonolta. Nyt pitäisi olla rohkeutta aktivoitua ja puuttua niiden tekemisiin. ♦

Lähteet: Esko Rannon haastattelu, Yle Urheilun haastattelu, OKM tiedotteet

PEKKA MATOMÄKI, FT, LitT

Turun yliopiston Paavo Nurmi keskus

Jyväskylän yliopisto

pejamato@jyu.fi

A person wearing a black helmet, orange goggles, and a blue and black winter jacket is riding a bicycle through a snowy forest. The path is covered in deep snow, and the trees on either side are heavily laden with snow. The rider is positioned in the center of the frame, moving towards the viewer.

Maltillisella teholla saa maltillisia kestävyystuloksia

Ikuinen kestävyysharjoittelukysymys on, tulisiko harjoituksia tehdä kovalla teholla.

Vai riittääkö ”perinteinen” matalatehoinen harjoittelu?

Kuva: Antero Aaltonen

VÄITÖSKIRJASSANI (MATOMÄKI 2024) sain vastaukseksi ”se riippuu”. Pelkällä matalatehoisella harjoittelulla ei saatu edes harjoittelemattomille kokonaisvaltaisesti kestävyysuorituskykyä kasvatettua, vaikka harjoittelumäärä lähenteli intervention loppupuolella kymmentä tuntia viikossa. Täysin turhaa harjoittelu ei ollut, sillä matalatehoinen kestävyysuorituskyky parani.

Yllättävää kyllä ”perinteinen” matalatehoinen harjoittelu ei ole kiinnostanut tutkijoita siinä laajuudessa kuin kovatehoinen intervalliharjoittelu. Niinkin perustavaa laatua olevaa kysymystä kuin ”voiko suurella harjoittelumäärällä korvata intensiteetin uupumista?” on edelleen liian vähän tutkittu.

Yksi syy miksi matalatehoisesta harjoittelusta ei tiedetä riittävästi, on että interventioissa ”matalatehoinen” ei aina ole kevyttä harjoittelua. Fysiologisesti perustellen matalatehoinen harjoittelu tulisi tapahtua alle ensimmäisen laktaattikynnyksen. Kynnyksen suuruus saattaa yksilöllisesti vaihdella välillä 40–80 prosenttia maksimaalisesta hapenotto-
 VO_{2max} (Gaskill ym. 2001). Silti monissa interventioissa matalatehoinen harjoittelu suhteutetaan vakioprosenttiin maksimista, kuten 65 prosenttia VO_{2max} (Milanović ym. 2015), jolloin harjoittelu voi olla osalle jo liian kovatehoista matalatehoiseksi.

Lisäksi matalatehoisissa interventioissa harjoittelumäärät ovat usein maltillisia. Meta-analyyseihin päätyneissä harjoitteluinterventioissa tyypillisesti harjoittelun kokonaismäärä on enimmillään viisi tuntia viikossa (Milanović ym. 2015). Tämä vastaa alle tunnin päivittäistä kävelylenkkiä.

Halusin väitöstyössäni tietää mitä suorituskyvylle kokonaisvaltaisesti tapahtuu, jos harjoittelemattomat ihmiset pistäisi harjoittelemaan aidosti matalalla teholla selkeästi suuria määriä. Voiko suuri määrä korvata intensiteetin uupumisen?

Matalatehoinen harjoittelu ei kehittänyt kokonaisvaltaisesti

Taulukosta 1 näkyy, että matalatehoinen suorituskyky parani matalatehoisen harjoittelun seurauksena ($p = 0,01$), mutta kehityksessä ei ollut eroa korkeatehoiseen harjoitteluun ($p = 0,62$). Edelleen korkeatehoinen suorituskyky parani vain korkeatehoisen harjoittelun seurauksena ($p = 0,007$) ja ryhmien välillä oli ero ($p = 0,02$).

Taulukko 1. Matalatehoisen suorituskyvyn (ensimmäinen laktaattikynnys, väsymisensieto, sykevälivaihtelupalautuminen ja rasvan hapettaminen suorituksessa) ja korkeatehoisen suorituskyvyn (toinen laktaattikynnys, VO_{2max} , kynnystestin maksimiteho, 15s sprinttiteho ja maksimaalinen iskutilavuus) ryhmäkohtaiset yhdistetyt muutokset.

	Matalatehoinen ryhmä (n = 16)	Korkeatehoinen ryhmä (n = 19)	Ryhmien välinen ero
Matalatehoisen suorituskyvyn muutos	$p = 0,01$ ES = 0,49	$p = 0,13$ ES = 0,28	$p = 0,62$ ES = 0,19
Korkeatehoisen suorituskyvyn muutos	$p = 0,34$ ES = 0,05	$p = 0,007$ ES = 0,48	$p = 0,02$ ES = 0,46

$p = p$ -arvo, ES = Efektikoko (Hedgen g).

Ensimmäisenä erityishuomiona VO_{2max} kehittyi ainoastaan korkeatehoisen harjoittelun seurauksena (matalatehoinen ryhmä: $p = 0,71$; ES = 0,04, korkeatehoinen ryhmä: $p < 0,001$; ES = 1,55).

Toisena erityishuomiona nousi esiin väsymisensieto. Fysiologisten vasteiden nousu kolmen tunnin matalatehoisen testin aikana oli pienempää, eli väsymisensieto parani, niin matala- ($p = 0,03$; ES = 0,49) kuin korkeatehoisen ($p = 0,01$; ES = 0,62) harjoittelun jälkeen, eikä ryhmien välillä ollut eroa (0,42; ES = 0,13).

Väsymisensieto on oma ulottuvuutensa

Väsymisensieto kertoo kuinka hyvin pitkässä, yli puolituntisessa kestävyysuorituksessa taivaltaja vastustaa väsymisestä johtuvaa suorituskyvyn heikkenemistä. Vaikka tiedetään hyvillä maratonjuoksijoilla olevan myös hyvä väsymisensieto (Smyth ym. 2022), sen harjoitettavuus ja jopa tarkka mittaamisprotokolla ovat vielä avoimia kysymyksiä.

Väitöstutkimukseni perusteella väsymisensieto kehittyi matalatehoisella ryhmällä ilman samanaikaista maksimaalisen hapenotto-
 VO_{2max} kehitystä. Työni julkaisun jälkeen muutkin tutkimukset ovat tukeneet näkemystä, että väsymisensieto on maksimaalisesta hapenotto-
 VO_{2max} irrallinen komponentti (Gallo ym. 2024; Jones 2023). Näin ollen väsymisensiedon seuranta vaatii oman testauksen ja se selittyy eri seikoilla kuin perinteisenä kestävyyskykyä selittävänä markkerina käytetty maksimaalinen hapenotto-
 VO_{2max} kyky.

Matalin hyödyllinen harjoitteluteho on tavoitekohtainen

Jo 1970-luvulla esitettiin ajatus, että 50 prosentin VO_{2max} olisi matalin hyödyllinen harjoitteluteho kestävyysuorituskyvylle (Pollock 1973), ja myöhemmin tämä ajatus on saanut lisätukea (Swain & Franklin 2002). Tällöin on yleensä ollut tarkastelussa vain VO_{2max} kehittyminen.

Väitöskirjatyössäni matalatehoinen harjoittelu 48 prosentin VO_{2max} keskiteholla vastaa intensiteetiltään suurin piirtein kävelylenkkeilyä, eikä se kehittänyt maksimaalista hapenotto-
 VO_{2max} kykyä. Sen sijaan laajemman perspektiivin otta-
 VO_{2max} malla kävi ilmi, että matalatehoinen suorituskyky vahvistui. Erityisesti siis tutkimuksissa tai urheiluvalmennuksessa voisi olla aiheellista käyttää laajalla skaalalla eri testejä harjoitusjakson onnistumisen mittarina, sillä pelkkä maksimisuorituskyky ei kerro koko totuutta.

Mitä tästä opimme?

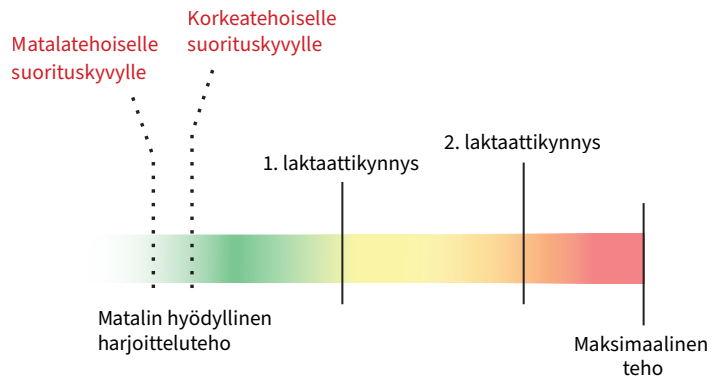
Ensimmäinen huomio on, että liian matalatehoinen harjoittelu ei riitä kokonaisvaltaiseen kestävyyskunnon kehittämiseen. Teholtaan kävelyä vastaava lenkkeily, niinkin paljon kuin viimeisillä viikoilla lähes kymmenen tuntia viikossa harjoittelemattomilla ihmisillä, ei välttämättä riitä korkeatehoisen suorituskyvyn kohentamiseen. Siksi optimaalises-
 VO_{2max} ti viikkoon olisi hyvä saada mahdollistettua aktiviteetteja, jotka ylittävät ensimmäisen laktaattikynnyksen. Käytännössä tämä tarkoittaa jonkinlaista hengästymistä, kuten on ehdotettu aiemminkin (Islam ym. 2022).

Toiseksi, vaikka matalatehoinen harjoittelu näyttäytyi heikompana kuin korkeatehoinen intervalliharjoittelu, se vaikutti myönteisesti joihinkin mitattuihin muuttujiin.

Vaikka pelkkä matalatehoinen harjoittelu ei olisi sikaan optimaalista, siitäkin on silti hyötyä ja se voi olla kuntoa ylläpitävä.

Lisäksi matalin hyödyllinen harjoitteluteho riippuu siitä mitä halutaan parantaa (kuvio 1). Tämä osoittaa, ettei ole olemassa yksikäsitteistä matalinta hyödyllistä harjoittelutehoa. ♦

► **Matomäki, P.** 2024. Effects of a 10-week low and high intensity training intervention on performance abilities – with a special reference to durability. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-86-0317-7>



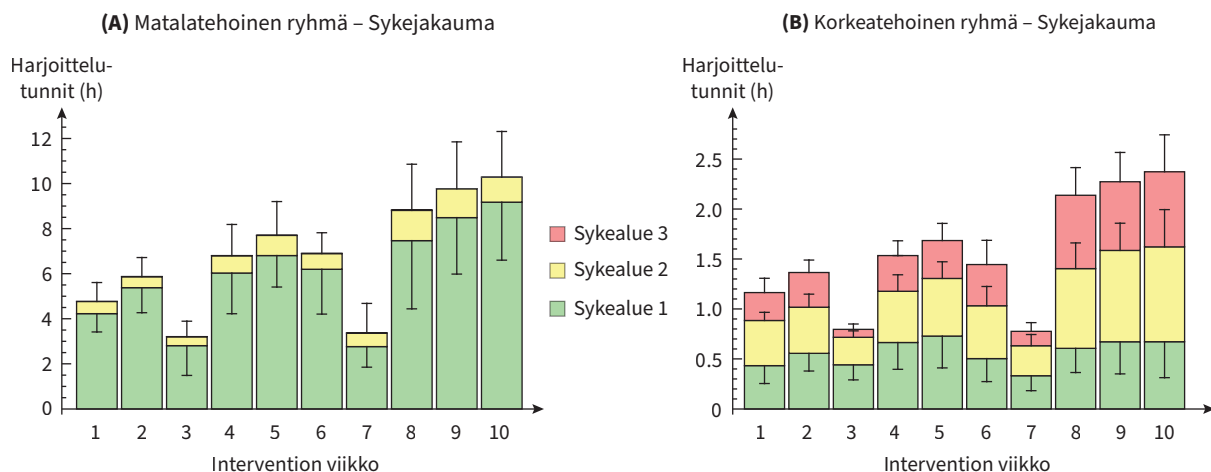
Kuvio 1. Harjoitustehon suhde matala- ja korkeatehoiseen suorituskyykyyn. Tarkkoja rajoja matalimmalle hyödylliselle harjoitteluteholle ei väitöstutkimuksesta saatu.

Näin tutkittiin Keinona progressiivinen pyöräilyharjoittelu

REKRYTOIN TUTKIMUKSEEN HARJOITTELEMATTOMIA, perusterveitä, 18–40-vuotiaita ihmisiä ja jaoin heidät kahteen ryhmään kymmeneksi viikoksi. Matalatehoinen ryhmä polki omalla pyörällään neljä–kuusi harjoitusta viikoittain pisimillään jopa neljä tuntia kerrallaan ulkona matalalla teholla alle ensimmäisen laktaattikynnyksen.

Korkeatehoinen ryhmä polki sisäharjoitteluna viikoittain kaksi–kolme kovatehoista intervalliharjoitusta. Yhdessä harjoituksessa poljettiin yhteensä vähintään 15 minuuttia kovatehoisesti. Kuviossa 2 näkyvät viikkokoh-
taiset harjoittelutunnit ja taulukossa 2 harjoittelun keski-
määräiset toteutumat.

Nousujohteisuus on avainasemassa harjoittelun edistä-
misessä, sillä keho sopeutuu jo muutamassa viikossa sa-
mana toistettavaan harjoitteluun (Hickson ym. 1981). Itse
käytin yksilöllistä nousujohteisuutta, joka perustui koet-
tuun viikkokuormitukseen. Mitä pienempi viikkokuormi-
tustuntemus, sitä suurempi harjoittelumäärä seuraavalle
viikolle. Matalatehoinen ryhmä harjoitteli ensimmäisellä
viikolla 4,8 h, ja viimeisen kolmen viikon keskiarvo oli
9,6 h.



Kuvio 2. Harjoitteluryhmien viikoittaiset tunnit eri sykealueilla. Sykealueet on määrätty ensimmäisen ja toisen laktaattikynnyk-
sen perusteella. Matalatehoiselle harjoittelulle tavoitealue oli sykealue 1 ja kovatehoiselle harjoittelulle sykealue 3. Huomaa,
että kuvien y-akseleissa on eri mittakaava. Viikot 3 ja 7 olivat kevyitä palautusviikkoja. Sykealue 1 = alle 1. laktaattikynnyksen,
Sykealue 2 = 1. ja 2. laktaattikynnyksen välinen alue, Sykealue 3 = yli 2. laktaattikynnyksen. Kuva muokattu lähteestä Matomäki
ym. 2024. n = 16.

Taulukko 2. Harjoittelun keskiarvoiset toteutumat ryhmillä

	Matalatehoinen ryhmä (n = 16)	Korkeatehoinen ryhmä (n = 19)
Keskimäärin harjoittelutunnit viikossa (h)	6,8 0,7	1,6 0,2
Yli kolmen tunnin harjoitusten lukumäärä	6 2	0
Harjoitusten määrä viikossa	4,8 0,2	2,1 0,1
Keskimääräinen harjoitusteho	84 5% LT ₁ tehosta = 63 4% HR _{max} = 48 5% VO _{2max}	Ei sovellettavissa
Keskimääräinen teho korkeatehoisissa työjaksoissa	Ei sovellettavissa	117 5% LT ₂ tehosta
Keskimääräinen viikon kuormitustuntemus (1–10)	4,5 1,6	5,9 1,0
Keskimääräinen yksittäisen harjoituksen kuormitustuntemus (1–10)	2,8 1,4	7,2 1,9

LT₁ = 1. laktaattikynnys, LT₂ = 2. laktaattikynnys, HR_{max} = Maksimisike, VO_{2max} = Maksimaalinen hapenottookyky

Testatut suureet

Halusin saada laajan kokonaiskuvan kestävyysuorituskyvystä, joten jaoin testattavat suureet kahteen luokkaan:

Matalatehoinen suorituskyky sisälsi levossa tai korkeintaan ensimmäisellä laktaattikynnysellä mitattuja arvoja (ensimmäinen laktaattikynnys, rasvan hapetuskyky matalatehoisessa suorituksessa, väsymisensieto 3 h matalatehoisessa polkemisessä, sykevälivaihtelupalautuminen). Erityisesti väsymisensietoa tutkin katsomalla fysiologisten vasteiden kasvun suuruutta kolmen tunnin matalatehoisen polkemisen aikana. Hyvä väsymisensieto tässä yhteydessä tarkoittaa, että vasteet eivät kasva suorituksen alun jälkeen suuresti.

Korkeatehoinen suorituskyky sisälsi yli ensimmäisen laktaattikynnysellä mitattuja suureita (toinen laktaattikynnys, VO_{2max}, maksimaalinen iskutilavuus, kynnystestin maksimiteho, 15 sekunnin sprinttiteho).

Onko hauskaa? Onko hyötyä?

Pikanttina sivumausteena väitöskirjatyössäni tarkastelin hypoteesia, että keho *”itse tietäisi mikä on sille hyväksi”*. Toisin sanoen katsoin, ennustiko ensimmäisellä viikolla koettu harjoituksen jälkeen kysytty harjoituksen miellyttävyys maksimikestävyyskunnan kehitystä mitattuna kynnystestin maksimiteholla.

Kävi ilmi, että harjoituksen miellyttävyys ei ole lainkaan yhteydessä kestävyyskunnan kehitykseen ($p = 0,93$). Tällä on kaksikin seurausta. Ensinnäkin se tarkoittaa, että harjoittelun miellyttävyyttä ei voi käyttää optimaalisen yksilöllisen harjoitteluohjelman luomiseen. Toisekseen se tarkoittaa, että maksimaalisen kestävyyskunnan kehityksen kannalta ei näyttäisi olevan merkitystä, tuntuuko harjoittelu miellyttävältä vai vastenmieliseltä.

LÄHTEET

- Gallo, G. Faelli, EL, Ruggeri, P., Filipas, L., Codella, R., Plews, DJ & Maunder, E. 2024. Power output at the moderate-to-heavy intensity transition decreases in a non-linear fashion during prolonged exercise. *Eur J Appl Physiol* 124:2353–2364. doi: 10.1007/s00421-024-05440-3
- Gaskill, SE, Walker, AJ, Serfass, RA, Bouchard, C., Gagnon, J., Rao, DC, Skinner, JS, Wilmore, JH & Leon, AS. 2001. Changes in Ventilatory Threshold with Exercise Training in a Sedentary Population: The Heritage Family Study. *International journal of sports medicine* 22:586–592
- Hickson, RC, Hagberg, JM, Ehsani, AA & Holloszy, JO. 1981. Time course of the adaptive responses of aerobic power and heart rate to training. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 13:17–20
- Islam, H., Gibala, MJ & Little, JP. 2022. Exercise Snacks: A Novel Strategy to Improve Cardiometabolic Health. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 50:31–37. doi: 10.1249/JES.0000000000000275
- Jones, AM. 2023. The fourth dimension: physiological resilience as an independent determinant of endurance exercise performance. *The Journal of Physiology*. doi: 10.1113/JP284205

Matomäki, P. 2024. Effects of a 10-week low and high intensity training intervention on performance abilities – with a special reference to durability. Dissertation, Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Finland.

Matomäki, P., Heinonen, OJ, Nummela, A. & Kyröläinen, H. 2024. Endurance training volume cannot entirely substitute for the lack of intensity. *PLoS ONE* 19:e0307275. doi: 10.1371/journal.pone.0307275

Milanović, Z. Sporiš, G. & Weston, M. 2015. Effectiveness of High-Intensity Interval Training (HIT) and Continuous Endurance Training for VO_{2max} Improvements: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials. *Sports Medicine* 45:1469–1481. doi: 10.1007/s40279-015-0365-0

Pollock, MJ. 1973. The quantification of endurance training programs. *Exercise and sport sciences reviews* 1:155–188

Smyth, B., Maunder, E., Meyler, S., Hunter, B. & Muniz, D. 2022. Decoupling of internal and external workload during a marathon: an analysis of durability in 82303 recreational runners. *Sports Medicine* 52:2283–2295. doi: 10.1007/s40279-022-01680-5

Swain, DP & Franklin BA. 2002. VO_{2max} reserve and the minimal intensity for improving cardiorespiratory fitness. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 34:152–157. doi: 10.1097/00005768-200201000-00023

HANNA JUNTILA, LT, KTM

liikuntalääketieteen ja fysiatrian erikoislääkäri
hanna.e.junttila@fimnet.fi



Kuva: Antero Aaltonen

Suosituksen mukainen liikkuminen voi tuottaa merkittäviä yhteiskuntataloudellisia hyötyjä

Suosituksen mukainen liikkuminen on positiivisesti yhteydessä tulevaisuuden ansiotuloihin. Tämän jälkeen liikunnan lisäämisen vaikutus tuloihin heikkenee ja kääntyy negatiiviseksi.

TERVEYDEN KANNALTA SUOSITELLAAN LIIKKUMAAN 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavasti viikoittain ja harjoittamaan lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään 2 kertaa viikossa. (Maailman Terveysjärjestö, 2021) Suomalaisista aikuisista alle puolet liikkuu näiden suositusten mukaisesti (THL, 2023). Muun muassa perintötekijät, terveydentila, asuinympäristö ja sosioekonominen asema vaikuttavat liikuntakäyttäytymiseen (Bauman et al., 2012; Farrell et al., 2014; Humphreys & Ruseski, 2011, 2006; Kari et al., 2016; Trost et al., 2002).

Korkeamman ansiotulotason on esitetty mahdollistavan kustannuksia aiheuttavan liikunnan harrastamisen ja lisäävän viikoittaisia liikuntaan osallistumiskertoja. Toi-

saalta ansiotulojen kohotessa ajan vaihtoehtoiskustannukset nousevat, mikä voi vähentää liikkumiseen käytettävää aikaa (Gronau, 1977; Humphreys & Ruseski, 2011, 2006; Kakinami et al., 2018; Kari et al., 2015). Ansiotulotason lisäksi koulutustason ja työmarkkina-aseman on todettu olevan yhteydessä liikkumiseen (Bauman et al., 2012; Kirk & Rhodes, 2011; Trost et al., 2002). Kuitenkin epäselväksi on jäänyt, millä mekanismeilla sosioekonominen asema vaikuttaa liikkumiseen.

Liikkumisen on todettu olevan yhteydessä parempaan opintomenestykseen, korkeampaan tulevaisuuden ansiotulotasoon ja työmarkkina-asemaan (Cabane et al., 2016; Cabane & Clark, 2015; Donnelly et al., 2016; Kari et al., 2016;

Lechner & Sari, 2014). Liikunta on seurantalutkimuksissa yhdistetty yksilötasolla 4–25 prosenttia korkeampiin tulevaisuuden ansiotuloihin (Barron et al., 2000; Cabane & Clark, 2015; Kari et al., 2016; Lechner & Sari, 2014). Nämä tutkimukset on tehty lineaarisia yhteyksiä olettavilla tilastollisilla menetelmillä, eikä liikkumisen ja ansiotulojen välisen yhteyden muotoa ole selvitetty.

Liikunnan on esitetty terveysvaikutustensa kautta alentavan terveydenhuollon ja sairauspoissaolojen kustannuksia (Duijvestijn et al., 2023; Kari et al., 2022; Lahti et al., 2012). Liikunta voi myös aiheuttaa terveydenhuolto- ja sairauspoissaolokuluja esimerkiksi vammojen seurauksena (de Loës, 1990; Hespanhol Junior et al., 2017; Hespanhol Junior, Huisstede, et al., 2016; Hespanhol Junior, van Mechelen, et al., 2016). Kansainvälisten tutkimusten perusteella terveydenhuoltokulut ovat liikunnallisesti aktiivisilla lyhyellä aikavälillä 9–27 prosenttia pienemmät kuin vähän liikkuvilla (Duijvestijn et al., 2023). Useimmissa liikunnan ja terveydenhuollon kustannusten yhteyksiä selvittävässä tutkimuksissa liikuntavammojen aiheuttamia kuluja ei ole kuitenkaan laskelmissa huomioitu.

Liikunnan aktiivisen harrastamisen on todettu olevan yhteydessä lisääntyneeseen avoterveydenhuollon yleislääkäripalveluiden sekä ennaltaehkäisevien terveydenhuoltopalveluiden käyttöön (Jemna et al., 2022; Kang & Xiang, 2017). Tämä voi viitata siihen, että liikunnallisia henki-

löitä kiinnostaa terveydestään huolehtiminen ja sairauksien ennaltaehkäisy. Liikunnallisten henkilöiden eliniän on havaittu olevan pidempi kuin vähän liikkuvien. Tähän liittyen liikunnallisten ihmisten elämänaikaisten kumulatiivisten terveydenhuoltokustannusten havaittiin Hollannissa olevan neljä prosenttia korkeammat kuin vähän liikkuvilla (Duijvestijn et al., 2023; In 't Panhuis-Plasmans et al., 2012).

Suositusten mukainen vapaa-ajan liikunta on ansiotuloista riippumatonta

Väitöskirjani ensimmäisessä osatyössä todettiin, että korkeampi sosioekonominen asema 46-vuotiaana yhdistyy poikkileikkausasetelmassa suurempaan todennäköisyyteen harrastaa vapaa-ajalla liikuntaa suositusten mukaisesti, mitattiinpa sitä ansiotulolla, ammattiasemalla tai koulutustasolla. Ansiotuloja painottavat jatkoanalyysit osoittivat, että yhteys ansiotulojen ja liikkumisen välillä katosi, kun malliin lisättiin koettu terveydentila ja terveyskäyttäytyminen, esimerkiksi tupakointi, painoindeksi ja vapaa-ajan istumisen määrä. Siten aiemmin havaittu tulojen ja liikkumisen välinen yhteys yhdistyiikin eroihin henkilöiden terveydessä ja terveyskäyttäytymisessä. Yhteyttä työtulojen ja liikkumissuosituksen saavuttamisen välillä ei ollut myöskään, kun tarkastelua tehtiin sosioekonomisten ryhmien sisällä. (Huikari et al., 2021)

Näin tutkittiin

VÄITÖSTUTKIMUKSENI TAVOITTEENA OLI selvittää, välittykö sosioekonomisen aseman vaikutus liikuntakäyttäytymiseen ansiotulovaikutuksen kautta. Tavoitteena oli lisäksi selvittää millainen liikkumisen ja tulevaisuuden ansiotulojen välinen yhteys tarkalleen ottaen on ja havaitaanko liikuntasuosituksen mukaan liikkuvien kohdalla perusterveydenhuoltokustannussäästöjä, kun huomioidaan liikkumisen aiheuttamien vammojen tai runsaaseen liikkumiseen liittyvien ennaltaehkäisevien palveluiden käytön aiheuttamat kustannukset.

Väitöskirjan osatutkimukset perustuvat Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966-aineistoon (Oulun yliopisto, 1966). Pohjois-Suomessa vuonna 1966 syntyneitä henkilöitä on seurattu heidän syntymästään lähtien, itseasiassa jo heidän äitiensä raskauksien puolivälistä alkaen. Heille on tehty kyselytutkimukset, sisältäen liikkumiskyselyt 14-, 31- ja 46-vuotiaina ja heidät on kutsuttu laajaan terveystutkimukseen 31- ja 46-vuotiaina. Heidän liikkumistaan mitattiin 46-vuotiaina vyötärölle kiinnitettävällä kiihtyvyyssanturilla (Hookie AM20, Traxmeet Ltd., Espoo, Suomi) 14 vuorokauden ajan. Lisäksi aineistoon on yhdistetty kohorttiin kuuluvien osalta kattavat rekisteritiedot Suomen Tilastokeskuksen, Suomen Veroviraston ja Suomen Opetushallituksen rekistereistä.

Tutkittavien ansiotulot kerättiin Veroviraston rekistereistä tutkittavien ollessa 50-vuotiaita. Perusterveydenhuoltokustannusten laskelmat perustuivat tutkittavien itsensä 46-vuotiaana ilmoittamiin terveyspalveluiden käyttömääriin viimeksi kuluneen vuoden aikana. Perusterveydenhuoltokustannuksissa huomioitiin kaikki, myös ennaltaehkäisevän terveydenhuollon ja liikuntavammoista johtuneiden käyntien kulut niin julkisella kuin yksityiselläkin sektorilla työterveyshuoltopalvelut mukaan lukien. Väitöskirjan ensimmäisessä ja toisessa osatyössä tarkastelun kohteena olivat työelämässä olevat ja kolmannessa osatyössä kohorttiin kuuluvat henkilöt työmarkkina-asemasta riippumatta.



Hanna Junttila.
Kuva: Kulmakuvaamo /
Eveliina Halttu

Tulosten perusteella se, täyttääkö liikkumisen suositukset vaiko ei, on riippumatonta henkilön ansiotulotasosta. Tulokset tukevat käyttäytymistaloustieteellisessä tutkimuksessa saatuja tuloksia, joiden mukaan sosiaalinen viiteryhmä ja ympäristö vaikuttavat vahvasti ihmisten käyttäytymiseen. Miehillä nuoruuden liikunnallisuudella on selvä yhteys keski-ään liikutasuositusten toteutumiseen, mutta naisilla vastaavaa ei havaittu. (Huikari et al., 2021) Erityisesti miesten kohdalla liikuntakäyttäytymiseen vaikuttamiseen tulisi siis panostaa jo lapsuudessa ja nuoruudessa.

Liikkumisen yhteys tulevaisuuden ansiotuloihin

Toisessa osatyössä kävi ilmi, että keski-ässä kiihtyvyyssanaturilla mitatulla liikkumisella oli positiivinen yhteys tulevaisuuden ansiotuloihin liikkumissuositusten mukaiselle tasolle saakka. Yhteys kuitenkin heikkeni ja kääntyi negatiiviseksi määrän ylittäessä yli 3,5 tuntia rasittavaa liikkumista, yli 8,5 tuntia reipasta liikkumista tai yli 9,5 tuntia reippaan ja rasittavan liikkumisen yhdistelmää (Junttila et al., 2023).

Suositusten mukainen liikkuminen näyttäisi parantavan merkittävästi tulevaisuuden tuottavuutta, mutta niiden saavuttamisen jälkeen runsas liikunnan lisääminen ei enää tuokaan lisä-tuottavuushyötyjä, vaan päinvastoin saattaa jopa kääntää tulevaisuuden ansiotulotason laskuun. Taustasyynä tälle voivat olla erittäin runsaaseen liikuntaan liittyvien rasitusvammojen ja akuuttien vammojen vaikutus ansiotuloihin esimerkiksi pidempien sairauspoissaolojen kautta.

Asetelmaa voi selittää lisäksi tietoinen päätös käyttää runsaasti aikaa liikuntaan ja vähemmän ansiotyöhön ja tuloja kasvattavaan lisäkouluttautumiseen. Reippaan liikunnan osalta 11 prosenttia ja rasittavan liikunnan osalta 1 prosentti tutkimusjoukon jäsenistä ylitti tulevaisuuden ansiotulojen kannalta optimaalisen liikkumisen määrän. (Junttila et al., 2023)

Perusterveydenhuollon kustannusten suhde liikkumisen suosituksiin

Tutkimuksemme kolmannessa osassa todettiin, että sekä 31- että 46-vuoden iässä lihavuuden määritelmärajan ylittävä painoindeksitaso on yhteydessä perusterveydenhuoltotason avohoidon kustannusten todennäköisyyteen sekä naisilla että miehillä. Lisäksi kävi ilmi, että niin lihavuus kuin merkittävä painon nousu keski-ässä ovat yhteydessä perusterveydenhuoltotason avohoidon kustannusten suuruuteen naisilla.

Tuloksemme viittaavat siihen, että täyttämällä nykyiset liikkumisen suositukset 31- ja 46-vuotiaana ei voida vaikuttaa lihavuuteen ja merkittävään painon nousuun keski-ässä yhdistyviä perusterveydenhuollon avohoidon kustannuksia alentavasti, vaikka liikkumisen on havaittu vähentävän merkittävästi monia lihavuuteen liittyviä terveysriskejä (Lavie et al., 2022). Liikkumiseen liittyvien vammojen kohonnut riski on aiemmin yhdistetty sekä lihavuuteen

teen että liikkumisen aloittamisvaiheeseen (van Poppel et al., 2021), mikä voi lisätä perusterveydenhuoltopalveluiden käyttöä. (Junttila 2024) Tutkimukseen osallistujista niin vähäisellä määrällä paino laski seuranta-aikana, että liikunnan vaikutusta perusterveydenhuollon kustannuksiin painon alenemisen kautta ei kyetty arvioimaan.

Perusterveydenhuollon kokonaiskustannusten todettiin kuitenkin olevan Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966-aineiston runsaimmin liikkuvilla miehillä olevan merkittävästi alemmat kuin vähiten liikkuvalla kolmanneksella. Tämä kustannusero näytti keskittyvän julkisen sektorin terveystalokustannuksiin. (SEPAS-hankkeen loppuraportti, 2024) Lisäksi erikoissairaanhoidon avokäyntejä sekä vuodeosastojaksoja ja -päiviä oli runsaimmin liikkuvalla kolmanneksella merkittävästi vähemmän kuin vähiten liikkuvalla kolmanneksella

(SEPAS-hankkeen loppuraportti, 2024). Myös yli kymmenen päivää kestävien sairauspoissaolojen ja työkyvyttömyyseläkkeiden kustannukset olivat merkittävästi alemmat eniten liikkuvalla kolmanneksella verrattuna vähiten liikkuvaan kolmannekseseen (Kari et al., 2022).

Mitä tämä tarkoittaa käytännössä?

Tutkimustulosten perusteella väestön liikkumisen edistämiseksi tulisi yksilöllisemmin huomioida erilaiset elämäntapavalintoihin vaikuttavat tekijät ja kannustimet sekä liikkumista edistävät ja rajoittavat tekijät. Talouden ja tuottavuuden näkökulmasta rajalliset resurssit tulisi kohdentaa erityisesti heihin, jotka eivät vielä saavuta nykyisiä liikkumisen suosituksia.

Rahoitusta kannattaisi suunnata ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon, jotta kansalaiset pysyisivät liikuntakykyisinä. Asiantuntevaa opastusta tarvitaan sopivan liikkumisen muodon, määrän ja rytmituksen valintaan ja turvallisiin suoritustekniikoihin ja välineisiin liikuntavammojen ennaltaehkäisemiseksi.

Vaikka liikunnalla ei saavutettaisikaan perusterveydenhuollon kustannussäästöjä, on liikunta silti yhteiskuntatalouden näkökulmasta erittäin hyödyllistä. Kustannussäästöt näkyvät erikoissairaanhoidon puolella ja tuottavuudessa sekä sairauspoissaolo- ja työkyvyttömyyseläkekustannusten alenemisena (SEPAS-hankkeen loppuraportti, 2024). ♦

LÄHTEET

- Barron, J. M., Ewing, B. T., & Waddell, G. R. 2000. The Effects of High School Athletic Participation on Education and Labor Market Outcomes. *Review of Economics and Statistics*, 82(3), 409–421. <https://doi.org/10.1162/003465300558902>
- Bauman, A., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., Martin, B. W., Alkandari, J. R., Andersen, L. B., Blair, S. N., Brownson, R. C., Bull, F. C., Craig, C. L., Ekelund, U., Goenka, S., Guthold, R., Hallal, P. C., Haskell, W. L., Heath, G. W., Inoue, S., ... Sarmiento, O. L. 2012. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet* (London, England), 380(9838), 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)

- Cabane, C., & Clark, A. E. 2015. Childhood Sporting Activities and Adult Labour-Market Outcomes. *Annals of Economics and Statistics*, 119/120, 123. <https://doi.org/10.15609/annaeconstat2009.119-120.123>
- Cabane, C., Hille, A., & Lechner, M. 2016. Mozart or Pelé? The effects of adolescents participation in music and sports. *Labour Economics*, 41, 90–103. <https://docs.iza.org/dp8987.pdf>
- de Loës, M. 1990. Medical Treatment and Costs of Sports-Related Injuries in a Total Population. *International Journal of Sports Medicine*, 11(01), 66–72. <https://doi.org/10.1055/s-2007-1024765>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tominowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. 2016. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Duijvestijn, M., de Wit, G. A., van Gils, P. F., & Wendel-Vos, G. C. W. 2023. Impact of physical activity on healthcare costs: a systematic review. *BMC Health Services Research*, 23(1), 572. <https://doi.org/10.1186/s12913-023-09556-8>
- Farrell, L., Hollingsworth, B., Propper, C., & Shields, M. A. 2014. The socioeconomic gradient in physical inactivity: Evidence from one million adults in England. *Social Science & Medicine*, 123, 55–63. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.10.039>
- Gronau, R. 1977. Leisure, home production, and work – the theory of allocation of time revisited. *J Political Econ*, 85, 1099–1124.
- Hespanhol Junior, L. C., Huisstede, B. M. A., Smits, D.-W., Kluitenberg, B., van der Worp, H., van Middelkoop, M., Hartgens, F., & Verhagen, E. 2016. The NLstart2run study: Economic burden of running-related injuries in novice runners participating in a novice running program. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(10), 800–804. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.12.004>
- Hespanhol Junior, L. C., van Mechelen, W., Postuma, E., & Verhagen, E. 2016. Health and economic burden of running-related injuries in runners training for an event: A prospective cohort study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(9), 1091–1099. <https://doi.org/10.1111/sms.12541>
- Hespanhol Junior, L. C., van Mechelen, W., & Verhagen, E. 2017. Health and Economic Burden of Running-Related Injuries in Dutch Trailrunners: A Prospective Cohort Study. *Sports Medicine*, 47(2), 367–377. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0551-8>
- Huikari, S., Junttila, H., Ala-Mursula, L., Jämsä, T., Korpelainen, R., Miettunen, J., Svento, R., & Korhonen, M. 2021. Leisure-time physical activity is associated with socio-economic status beyond income - Cross-sectional survey of the Northern Finland Birth Cohort 1966 study. *Economics and Human Biology*, 41. <https://doi.org/10.1016/J.EHB.2020.100969>
- Humphreys, B. R., & Ruseski, J. E. 2011. An Economic Analysis of Participation and Time Spent in Physical Activity. *The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*, 11(1). <https://doi.org/10.2202/1935-1682.2522>
- Humphreys, B. R., & Ruseski, J. E. 2006. Economic determinants of participation in physical activity and sports. Working Paper Series, Paper No. 06-13 International Association of Sports Economics. https://web.holycross.edu/RePEC/spe/HumphreysRuseski_Participation.pdf
- In 't Panhuis-Plasmans, M., Luijben, G., & Hoogenveen, R. 2012. Zorgkosten van ongezonder gedrag Kosten van ziekten notities 2012–2. https://www.vzinfo.nl/sites/default/files/2021-11/rapport_kvz_2012_2_zorgkosten_van_ongezondgedrag.pdf
- Jemna, D.-V., David, M., Depret, M.-H., & Ancelot, L. 2022. Physical activity and healthcare utilization in France: evidence from the European Health Interview Survey (EHIS) 2014. *BMC Public Health*, 22(1), 1355. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13479-0>
- Junttila, H. 2024. Associations of physical activity with productivity and primary healthcare costs [Oulun yliopisto]. <https://oulurepo.oulu.fi/handle/10024/52118>
- Junttila, H. E., Vaaramo, M. M., Huikari, S. M., Kari, J. T., Leinonen, A., Farrahi, V., Korpelainen, R., & Korhonen, M. J. 2023. Association of accelerometer measured physical activity and midlife income: A Northern Finland Birth Cohort 1966 Study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 33(9), 1765–1778. <https://doi.org/10.1111/sms.14421>
- Kakinami, L., Wissa, R., Khan, R., Paradis, G., Barnett, T. A., & Gauvin, L. 2018. The association between income and leisure-time physical activity is moderated by utilitarian lifestyles: A nationally representative US population (NHANES 1999–2014). *Preventive Medicine*, 113, 147–152. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.05.013>
- Kang, S.-W., & Xiang, X. 2017. Physical activity and health services utilization and costs among U.S. adults. *Preventive Medicine*, 96, 101–105. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.12.043>
- Kari, J. T., Nerg, I., Huikari, S., Leinonen, A.-M., Nurkkala, M., Farrahi, V., Korpelainen, R., & Korhonen, M. 2022. The Individual-level Productivity Costs of Physical Inactivity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000003037>
- Kari, J. T., Pehkonen, J., Hirvensalo, M., Yang, X., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. T., & Tammelin, T. H. 2015. Income and Physical Activity among Adults: Evidence from Self-Reported and Pedometer-Based Physical Activity Measurements. *PLOS ONE*, 10(8), e0135651. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0135651>
- Kari, J. T., Tammelin, T. H., Viinikainen, J., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. T., & Pehkonen, J. 2016. Childhood Physical Activity and Adulthood Earnings. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(7), 1340–1346. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000895>
- Kirk, M. A., & Rhodes, R. E. 2011. Occupation correlates of adults' participation in leisure-time physical activity: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 40(4), 476–485. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.12.015>
- Lahti, J., Lahelma, E., & Rahkonen, O. 2012. Changes in leisure-time physical activity and subsequent sickness absence: A prospective cohort study among middle-aged employees. *Preventive Medicine*, 55(6), 618–622. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.10.006>
- Lavie, C. J., Ross, R., & Neeland, I. J. 2022. Physical activity and fitness vs adiposity and weight loss for the prevention of cardiovascular disease and cancer mortality. *International Journal of Obesity*, 46, 2065–2067. <https://doi.org/10.1038/s41366-022-01209-w>
- Lechner, M., & Sari, N. 2014. Labor Market Effects of Sports and Exercise: Evidence from Canadian Panel Data. IZA Discussion Paper No. 7931. <https://docs.iza.org/dp7931.pdf>
- Maailman Terveysjärjestö. 2021. Global Recommendations on Physical Activity for Health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Oulun yliopisto. 1966. Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966. Oulun yliopisto. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:att:bc1e5408-980e-4a62-b899-43bec3755243>
- SEPAS-hankkeen loppuraportti. 2024. Fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanolon taloudellinen merkitys. <https://www.yumpu.com/fi/document/read/69044068/sepas-loppuraportti-2024>
- THL. 2023. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen saavuttavien osuus aikuisväestössä – Terve Suomi Tutkimus. https://repo.thl.fi/sites/terveysuomi/ilmioraportit_2023/fs_phexcer_guidel_enough.html
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. 2002. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(12), 1996–2001. <https://doi.org/10.1097/00005768-200212000-00020>
- van Poppel, D., van der Worp, M., Slabbekeorn, A., van den Heuvel, S. S. P., van Middelkoop, M., Koes, B. W., Verhagen, A. P., & Scholten-Peeters, G. G. M. 2021. Risk factors for overuse injuries in short- and long-distance running: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 10(1), 14–28. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.06.006>

JUHA E. PELTONEN, LitT, dosentti

HULA – Helsingin urheilulääkäriasema
Urheilulääketieteen säätiö
liikuntalääketiede, lääketieteellinen tiedekunta
Helsingin yliopisto
juha.peltonen@hula.fi



Suunnistaja Olli Ojanaho harjoittelee muun muassa Font-Romeussa Pyreneiden vuoristossa. Itse kylä sijaitsee 1800 metrin korkeudessa.
Kuva: Ville Miettunen

Hypoksialeirin hyötyjen pidentäminen ja optimointi

Jaksoittainen hypoksia säilyttää kestävyysurheilijoilla hemoglobiinimassan sekä parantaa hapenottokykyä ja suorituskkyä palattaessa merenpinnan tasolle hypoksialeiriltä.

KANSAINVÄLISEN ELIITTITASON (TIER 4) ja maailman huipputason (Tier 5) kestävyysurheilijat viettävät keskimäärin 30 prosenttia harjoitusvuodestaan hypoksiassa (vuoristo, alppimaja, hypoksiatelta). Hypoksiassa asumista ja harjoittelua pidetään välttämättömänä osana valmentautumista, kunhan toteutus ja sen seuranta ovat asianmukaisia. Keskeinen syy asua ja harjoitella hypoksiassa on tavoite lisätä veren hemoglobiinimassaa (Hb-massa) veren hapenkuljetuskyyvyn lisäämiseksi. Tämän odotetaan heijastuvan parantuneena hapenottokykynä ($\dot{V}O_{2max}$) ja suorituskyyvynä merenpinnan tasolle paluun jälkeen. Menestyksekkään 3–4 viikon hypoksia-altistuksen jälkeen Hb-massa kohoaa tyypillisesti 4–10 prosenttia, keskimääräisenä vasteena noin 1 prosentti per 100 tuntia altistusta.

Hb-massa kuitenkin laskee nopeasti merenpinnan tasolle palatessa, jolloin aikaikkuna kohonneelle $\dot{V}O_{2max}$:lle ja suorituskyyvylle on lyhyt. Hb-massa alkaa vähentyä 3–14 päivän kuluttua merenpinnan tasolla, palaten hypoksialeiriä edeltävälle tasolle viimeistään noin kuukaudessa. Hb-massan vähenemisnopeus on paljon nopeampi kuin normaali punasolujen elinkaari kierto antaisi olettaa.

Kahta mekanismia on ehdotettu selitykseksi Hb-massan nopeaan vähenemiseen palatessa merenpinnan tasolle: 1) nuorimpien punasolujen eli retikulosyyttien hajoaminen (neosytolyysi) ja 2) punasolumuodostuksen väheneminen. Molemmassa niissä kriittinen ja ratkaiseva tapahtuma on veren erytropoietiinin (Epo) pitoisuuden nopea lasku merenpinnan tasolle palatessa. Epoa tarvitaan sekä normaaliin punasolumuodostukseen että retikulosyyttien kypsymiseen aikuisiksi punasoluiksi. Kun vuoristossa pysyvästi asuville on annettu merenpinnan tasolle laskeuduttaessa Epoa, on Hb-massa säilynyt muuttumattomana.

Epon antaminen urheilijoille on tietysti kiellettyä ja jyrkästi urheilun reilun pelin henkeä vastaan. Vääjäämättä kuitenkin herää kysymys, voitaisiinko Epon tuotantoa stimuloida luvallisilla keinoilla ja auttaa Hb-massaa säilymään koholla kauemmin ja siten optimoida edeltävän hypoksialeirin hyödyt. Aikaisemmin on arveltu, että hypoksiset jaksot, esimerkiksi yöllä nukkuessa, voisivat johtaa riittävästi Epon vapautumiseen, mikä säilyttäisi hematologisen akklimatisaatiiovasteen pidempään ja siten laajentaisi optimaalisen suorituskyyvyn aikaikkunaa. Vaikka yön aikai-

nen hypoksia saattaisi ylläpitää Hb-massaa, voi pitkittynyt altistuminen hypoksialle olla haaste edeltävästä hypoksialeiristä palautumiselle ja sopeutumisessa takaisin merenpinnan tasolle.

Jaksoittainen hypoksia

Lyhytaikainen jaksottainen hypoksinen altistus voi tapahtua levossa tai harjoiteltaessa. Levossa toteutettu Intermittent Hypoxic Exposure (IHE) tarkoittaa hypoksisen ja normoksisen ilman hengittämistä vuorotellen (esim. 5 min hypoksia/5 min normoksia 1 h ajan, 5 krt/vk) tai pelkästään hypoksisen ilman hengittämistä yhtäjaksoisesti lyhyen aikaa (esim. 1 h kerran päivässä). IHE:llä on osassa aikaisempia tutkimuksia saatu stimuloitua Epon tuotantoa, mutta ei koskaan varsinaista Hb-massan nousua. Continuous Hypoxic Training (CHT) tarkoittaa hypoksiassa harjoittelua yli 30 minuutin ajan matalalla tai kohtuullisella intensiteetillä, samalla, kun muutoin pysytään merenpinnan tasolla.

Tässä tutkimuksessa uutta oli IHE:n ja CHT:n yhdistäminen hypoksian vaikutusten ylläpitämiseksi merenpinnan tasolle paluun jälkeen. Yhdistämällä saatiin pidennettyä hypoksian kestoa luontevasti. Lisäksi hypoksiassa toteutetun kestävyysharjoittelun tiedetään stimuloivan Epon tuotantoa enemmän kuin hypoksinen lepo tai harjoittelu normoksiassa. IHE+CHT-sessioiden ajoittaminen Epon tuotannon stimuloimiseksi on todennäköisesti hyödyllisintä retikulosyyttien tyypillisen elinajan puitteissa, joka kestää vain muutaman päivän. IHE:n ja CHT:n yhdistelmän voisi näin ollen toimia pitkän aikavälin voimakkaana Epon tuotannon stimuloijana ja tarjota mahdollisuuden Hb-massan ylläpitämiseksi samalla, kun mahdollistetaan sopeutuminen takaisin merenpinnan tasolle ja hyvä harjoittelu.

Tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää: 1) Säilyttääkö joka kolmas päivä merenpinnan tasolle paluun jälkeen toteutettu IHE+CHT Hb-massan kuukauden ajan hypoksialeirin ("Living High – Training High" (LHTH) tai "Living High – Training High and Low" (LHTHL)) jälkeen, 2) Havaitaanako IHE+CHT:n stimuloima Epon nousu ja 3) Välittyvätkö Hb-massan muutokset $\dot{V}O_{2max}$:iin ja suorituskykyyn.

Hypoteesina oli, että IHE+CHT aikaansaisi em. vaikutukset, koska jaksottaisen hypoksian kesto per kerta oli riittävän pitkä, hypoksiassa myös harjoiteltiin levon lisäksi ja hypoksia toistui säännöllisesti.

Yhteensä 77 kansallisen tason (Tier 3), kansainvälisen eliittitason (Tier 4) ja huipputason (Tier 5) kestävyysurheilijaa Suomesta ja Yhdysvalloista ilmoittautui vapaaehtoisena tutkimukseen. 19 urheilijaa jouduttiin poissulkemaan puutteellisen Hb-massadatan, matalan ferritiinin, sairastumisen tai loukkaantumisen vuoksi. Jäljelle jäi 58 urheilijaa (35 miestä, 23 naista, ikä 23.4 ± 4.1 v).

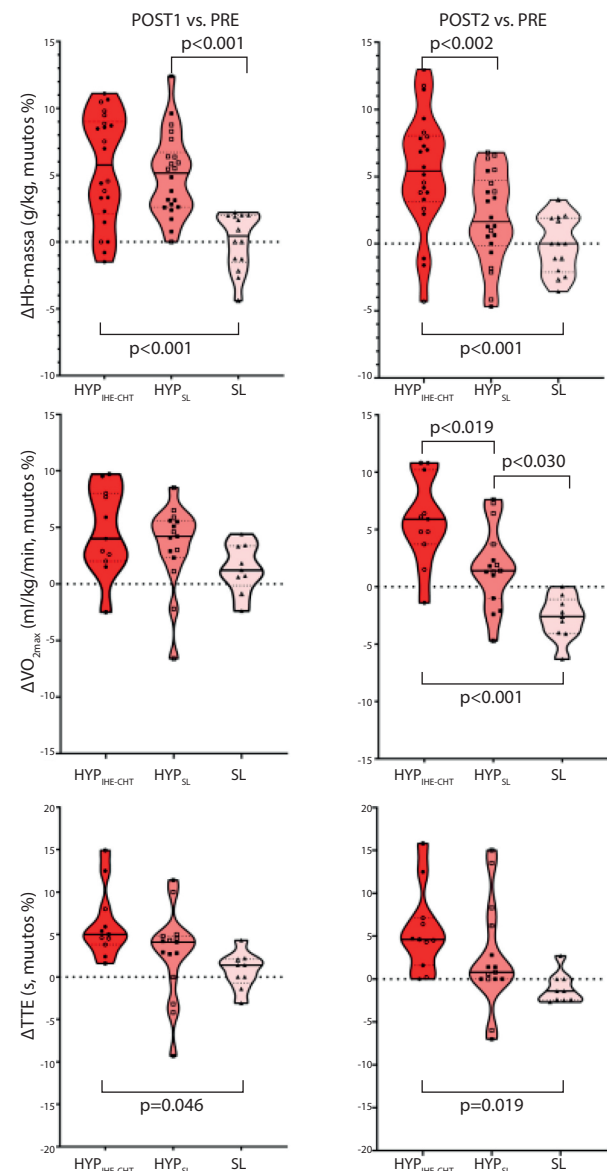
Harjoittelu ja mittaukset

Neljäkymmentäneljä urheilijaa asui ja harjoitteli hypoksiasa (2347 $\pm$ 198 m) 27 $\pm$ 4 päivää LHTH- tai LHTHL-toteutuksella. Neljätoista urheilijaa asui ja harjoitteli merenpinnan tasolla (SL, 44 $\pm$ 5 m) 28 $\pm$ 1 päivää. Hypoksiaa käyttäneistä urheilijoista puolet toteutti merenpinnan tasolle paluun jälkeen kolmen päivän välein jaksottaista hypoksiaa kuukau-

den ajan (HYP_{IHE+CHT}, n = 22). Siinä urheilijat oleilivat levossa hypoksiassa kaksi tuntia (IHE) ja tekivät sen perään tunnin peruskestävyysharjoituksen hypoksiassa (CHT).

Toinen puoli hypoksialeirille osallistuneista urheilijoista ei altistunut lisähypoksialle merenpinnan tasolle palatuaan (HYP_{SL}, n = 22). Urheilijat harjoittelivat oman ohjelmansa mukaisesti ja heille annettiin parhaan tietämyksen mukaiset ohjeet hypoksiasta, ravinnosta, nesteytyksestä, raudan nauttimisesta ja sairastumisen välttämisestä.

Urheilijat tutkittiin merenpinnan tasolla ennen leiriä (PRE), välittömästi sen jälkeen (POST1) ja kuukausi harjoitusleirin päättymisen jälkeen (POST2) (kuvio 1.). Hb-massa määritettiin hiilimonoksidin takaisinhengitysmenettämällä kaikilta 58 urheilijalta. Logististen haasteiden vuoksi $\dot{V}O_{2max}$ ja suorituskyky (uupumisaika nousevassa kuor-



Kuvio 1. Mittaustulokset välittömästi (POST1) ja kuukausi harjoitusleirin päättymisen jälkeen (POST2) verrattuna ennen leiriä (PRE) saatuihin tuloksiin. Tilastollinen vertailu osoittaa ryhmien väliset erot. Yksityiskohtaiset ryhmien sisäiset ja väliset muutokset on raportoitu alkuperäisessä artikkelissa Journal of Applied Physiology -lehdessä.

mituksessa, TTE) saatiin määritettyä 35 urheilijalta lajispesifillä testillä ja Epo 48 urheilijalta kaikissa kolmessa mittauskohdassa. Epo saatiin mitattua osalta urheilijoista myös hypoksialeirin toisena aamuna (n = 20) ja ensimmäisen IHE+CHT-altistuksen jälkeisenä aamuna (n = 9). Tutkimuksen päämielenkiinto suuntautui merenpinnan tasolle paluun jälkeiseen aikaan. Pääasiallisena tilastomenetelmänä käytettiin kaksisuuntaista toistomittausten ANOVA:ta (Ryhmä × Aika) ja Tukeyn post hoc -testiä.

Tulokset

Hypoksinen annos LHTH/LHTHL-leirillä oli $\text{HYP}_{\text{IHE+CHT}}$ ja HYP_{SL} ryhmillä samanlainen, $1\,267 \pm 353 \text{ km} \times \text{h}$ ja $1\,331 \pm 219 \text{ km} \times \text{h}$ ($P=0,689$). Merenpinnan tasolle paluun jälkeen $\text{HYP}_{\text{IHE+CHT}}$ -urheilijoiden jaksottainen hypoksinen annos (IHE+CHT) oli $61 \pm 17 \text{ km} \times \text{h}$, joka koostui 9 ± 1 sessiosta. Hematologiset arvot ja kehon painoon suhteutettu $\dot{V}\text{O}_{2\text{max}}$ eivät eronneet kolmessa ryhmässä PRE-tilanteessa. Lisäksi miehillä ja naisilla ei havaittu merkittäviä eroja Hb-massan ($F=0,708$, $P=0,404$), $\dot{V}\text{O}_{2\text{max}}$:n ($F=0,525$, $P=0,474$) tai TTE:n ($F=1,034$, $p=0,361$) intervention aikaansaamissa vasteissa. Myöskään hypobaarisen hypoksian ja normobaarisen hypoksian vaikutuksissa Hb-massan ($P=0,813$), $\dot{V}\text{O}_{2\text{max}}$:in ($P=0,596$) tai TTE:n ($P=0,408$) muutoksiin ei havaittu merkittäviä eroja POST1 vs. PRE-vertailussa. Näin urheilijoiden analysointi kolmessa ryhmässä ($\text{HYP}_{\text{IHE+CHT}}$, HYP_{SL} ja SL) oli oikeutettua.

Hb-massa nousi yhtäläisesti POST1 vs. PRE vertailussa $\text{HYP}_{\text{IHE+CHT}}$ ja HYP_{SL} ryhmässä (molemmissa $P<0,001$). POST2 vs. POST1 vertailu osoitti Hb-massan säilyneen $\text{HYP}_{\text{IHE+CHT}}$ ryhmässä ($P=0,999$) 30 päivän kuluttua merenpinnalle palaamisesta, mutta pienentyneen HYP_{SL} ryhmässä ($P=0,003$). PRE-arvoon verrattuna Hb-massa säilyi POST2:ssa PRE:hen verrattuna korkeampana kuitenkin sekä $\text{HYP}_{\text{IHE+CHT}}$:ssa ($P<0,001$) että HYP_{SL} :ssa ($p=0,023$), mutta oli korkeampi lisähypoksiaa käyttäneessä $\text{HYP}_{\text{IHE+CHT}}$ ryhmässä ($P=0,002$). Merenpinnan tason ryhmässä (SL) ei havaittu muutoksia intervention aikana ($P>0,05$).

$\dot{V}\text{O}_{2\text{max}}$ (ml/kg/min) nousi PRE:stä POST1:een sekä $\text{HYP}_{\text{IHE+CHT}}$ ($P<0,001$) että HYP_{SL} ryhmässä ($P=0,003$), mutta pysyi koholla POST2:een asti vain $\text{HYP}_{\text{IHE+CHT}}$ ryhmässä ($P<0,001$). POST2:n ja PRE:n vertailussa $\dot{V}\text{O}_{2\text{max}}$ nousi 2 prosentilla 82 prosentista urheilijoista $\text{HYP}_{\text{IHE+CHT}}$ ryhmässä ja HYP_{SL} ryhmässä 40 prosenttia urheilijoista. SL ryhmässä ei havaittu muutosta $\dot{V}\text{O}_{2\text{max}}$:ssa, eikä yksikään SL ryhmän urheilijoista osoittanut parannusta POST2:ssa PRE:hen verrattuna.

Suorituskyky (TTE) lisääntyi PRE:stä POST1:een $\text{HYP}_{\text{IHE+CHT}}$ ryhmässä ($P<0,001$) ja pysyi koholla POST2:een saakka ($P<0,001$), osoittaen yli prosentin parannusta 82 prosentilla urheilijoista. HYP_{SL} ryhmässä TTE ei muuttunut merkittävästi interventioon aikana ($P>0,05$), mutta 47 prosentilla havaittiin yli prosentin parannus POST2:ssa PRE:hen verrattuna. SL-ryhmässä ei havaittu merkittäviä muutoksia interventiossa ($P>0,05$) ja vain yhdellä urheilijalla TTE parani POST2:ssa.

Hb-massan, $\dot{V}\text{O}_{2\text{max}}$:n, ja suorituskyvyn muutosten väliset yhteydet. Kun kaikki urheilijat analysoitiin yhtenä ryhmänä, havaittiin seuraavat muutosten (Δ) väliset yhteydet POST1 vs. PRE ja POST2 vs. PRE tilanteissa: $\Delta\text{Hb-massa}$ vs. $\Delta\dot{V}\text{O}_{2\text{max}}$ ($r=0,374$, $P=0,021$ ja $r=0,446$, $P=0,007$) sekä $\Delta\dot{V}\text{O}_{2\text{max}}$ vs. ΔTTE ($r=0,492$, $P=0,002$ ja $r=0,619$, $P<0,001$).

Epo-konsentraatiossa ei ollut eroja ryhmien sisällä tai niiden välillä PRE, POST1 ja POST2 mittauksissa ($n=48$). PRE-mittauksiin verrattuna Epo oli kuitenkin koholla hypoksialeirin toisena aamuna: 8.5 ± 3.5 vs. $15.7 \pm 6.3 \text{ U/L}$ $\text{HYP}_{\text{IHE+CHT}}$ ryhmässä ($P=0,013$, $n=9$) ja 12.2 ± 4.6 vs. $21.8 \pm 8.5 \text{ U/L}$ HYP_{SL} ryhmässä ($P<0,001$, $n=11$). Epossa ei havaittu nousua ensimmäisen IHE+CHT session jälkeisenä aamuna (7.0 ± 1.6 vs. $7.3 \pm 2.2 \text{ U/L}$, $P=0,706$, $n=9$).

Pohdinta

Hb-massa nousi hypoksialeirin aikana $\text{HYP}_{\text{IHE+CHT}}$ ryhmällä keskimäärin 5,5 prosenttia ja HYP_{SL} ryhmällä 5,0 prosenttia. Kuukausi merenpinnan tasolle paluun jälkeen Hb-massa oli yhä 5,4 prosenttia koholla $\text{HYP}_{\text{IHE+CHT}}$ ryhmällä. HYP_{SL} ryhmällä Hb-massa laski lähelle leiriä edeltävää tasoa, ollessa 1,9 prosenttia korkeampi kuin ennen leiriä. Tämä on ensimmäinen tutkimus, joka hyödyntää IHE+CHT yhdistelmää Hb-massan ylläpitämiseksi kestävyysurheilijoiden palatessa merenpinnan tasolle LHTH/LHTHL leiriltä.

Tulokset osoittavat joka kolmas päivä toteutetun IHE+CHT:n voivan vähentää tyypillistä merenpinnan tasolle paluun jälkeistä Hb-massan laskua ensimmäisten viikkojen aikana. IHE+CHT:n sisällyttäminen harjoitusohjelmaan oli myös positiivisesti yhteydessä $\dot{V}\text{O}_{2\text{max}}$:n ja suorituskyvyn paranemiseen. Menetelmä antaa urheilijoille mahdollisuuden optimoida paluutaan merenpinnantasolle aikaisempaa paremmin sekä kilpailemisen että tehostetun harjoitusjakson näkökulmasta.

Huolimatta Hb-massan säilymisestä, ei Epon havaittu nousevan IHE+CHT:ä käytettäessä. Tälle yllättävälle tulokselle voi olla useita selityksiä. Ensiksiin Epo saatiin mitattua vain osalta urheilijoita heidän leiripaikkojensa hajaantumisen vuoksi. Toiseksi tässä tutkimuksessa Epo-näytteet päätettiin kerätä aamuisin, vaikka Epon erityis ei noudata selkeää vuorokausirytmä. Voi olla, että yksilölliset erot Epon erittymisen aikataulussa tekivät mahdottomaksi havaita suurinta konsentraatiota näytteenoton ajankohdassa. Lisäksi on huomioitava, että Hb-massaan vaikuttavat muutkin hormonit kuin Epo, esimerkiksi testosteroni, kasvuhormoni ja insuliini.

Joka tapauksessa IHE+CHT:n sisällyttämisen urheilijoiden ohjelmaan havaittiin olevan positiivisesti yhteydessä $\dot{V}\text{O}_{2\text{max}}$:n ja suorituskyvyn nousuun kuukausi merenpinnan tasolle paluun jälkeen, kun peräti 82 % sitä käyttäneistä urheilijoista hyötyi tästä uudesta mallista. Jatkossa on tarpeen tehdä yksilöllistä optimointia IHE+CHT:n toteuttamisessa yhdessä harjoituskuormituksen säätöjen kanssa, jotta tämän mallin edut voidaan hyödyntää täysin. ♦

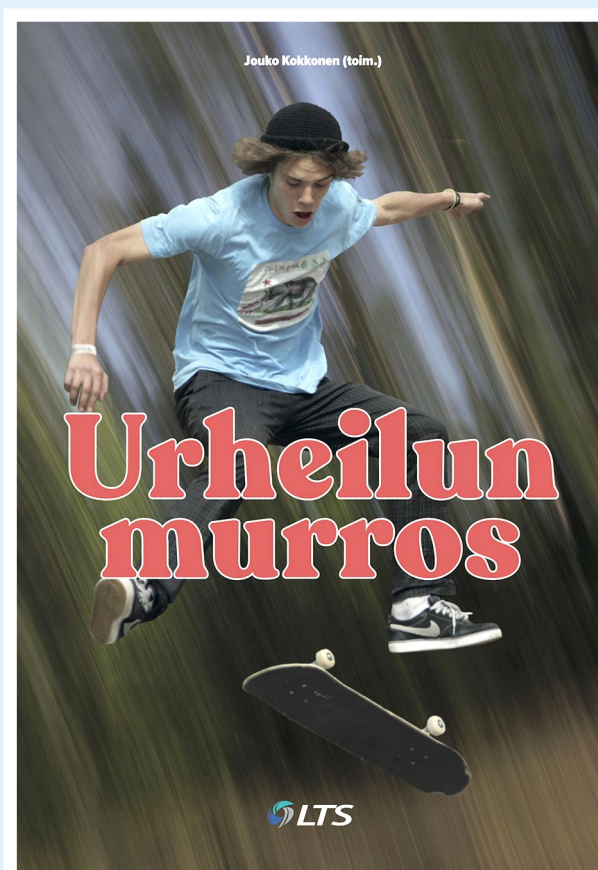
Tutkimusta rahoittivat Helsingissä opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM/128/626/2021; OKM/39/626/2022; OKM/67/626/2023) sekä Urheiluopistosäätiö (12/10/2021) ja Vuokatissa Kainuun liitto (ERDF, 308764) sekä opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM/3/626/2022). Tutkimus kuuluu ympäristöfysiologian ohjelmaan Environmental Exercise Physiology Program – EP2 FINLAND (<https://hula.fi/ep2/>).

Tutkimus on julkaistu *Journal of Applied Physiology* -lehdessä.

Peltonen JE, Leppävuori A, Lehtonen E, Mikkonen RS, Kettunen O, Nummela A, Ohtonen O, Gagnon DD, Wehrin JP, Wilber RL*, Linnamo V*. Combined intermittent hypoxic exposure at rest and intermittent hypoxic training can maintain elevated hemoglobin mass after a hypoxic camp. *J Appl Physiol* 137: 409–420, 2024. <https://doi.10.1152/jappphysiol.00017.2024>.

* tasavertainen kontribuutio

Urheilu yhteiskuntatieteiden ristivalotuksessa



Urheilu on muuttunut 2000-luvulla nopeasti niin kansallisesti kuin kansainvälisesti.

Urheilun murros luotaa muutosta median, arvojen, etiikan, ruumiillisuuden ja markkinoiden näkökulmista.

Teos koostuu 17 artikkelista, joista 15 on vertaisarvioitu.

Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 178

Hinta 40 euroa + postikulut

Myynti: tiedekirja.fi



Tiedekirja

MATIAS HÄKKÄNEN, FM, KM

kognitiotieteilijä, pedagogi
salibandyvalmentaja
mhakkanen@gmail.com

Ilman vapaaehtoisia seurat eivät toimisi

ELÄMÄNI AIKANA OLEN SEURAN-
NUT lähempää tai kauempaa
noin kymmenen urheiluseu-
ran toimintaa. Perinteisten roolien
kuten pelaajien, valmentajien, huolta-
jien ja joukkueenjohtajien lisäksi seu-
roissa on erilaisia isoja ja pieniä vas-
tuutehtäviä. Olen tavannut ahkeroi-
van valo- ja videokuvaajan, maskotin,
makkaranpaistajan, lipunmyyjän, tur-
vamiehen, toimitsijan, alkulämpövas-
taavan, ravintokouluttajan, some-vas-
taavan, tuomarin, vaihtojen kellotta-
jan ja muut hurmukseen liekittävän
äänekkään fanin. Oma lukunsa ovat
myös Whatsapp-ryhmät. Seuratoi-
minta on laajentunut myös sosiaali-
seen mediaan.

Ihannemaailmassa urheiluseu-
rat ovat hyvähenkisiä kokonaisuuksia,
jotka voimaannuttavat kansalaisia
kokoontumaan ja liikkumaan. Vaikka
tehtävät ovat erilaisia, jokaisen panos
on yhtä tärkeä.

Erkka Westerlund sanoo Helsin-
gin Sanomissa (26.11.2024), että suo-
malainen liikunta kehittyi sydämen-
sivistyksen, ilon ja yhdessä tekemisen
kautta. Hän peräänkuuluttaa yhteisen
tavoitteen asettamista suomalaiseen
urheiluun ehdottamalla, että pääta-
voitteeksi tulisi asettaa elinvoimai-
nen kansakunta. Entisenä Vierumäen
urheiluopiston rehtorina Westerlund
haluaa laajentaa keskustelua rajatun
huippu-urheilukuplan ulkopuolelle ja
tuoda kansan mukaan talkoisiin.

Lisäksi Westerlund keskittyisi las-
ten ja nuorten liikuntaan. Hänen
mukaansa ilman laadukasta lasten ja
nuorten organisoitua urheilua Suo-
men on turha haaveilla tulevista arvo-
kisamitaleista.

On oletettavaa, että Westerlundin
ajatus lasten ja nuorten laadukkaasta
urheilusta toteutuu, mikäli nuorille
mahdollistetaan ikäkausididaktiikan
mukainen kehitysympäristö. Tässä

tulee huomioida harrastusympäris-
tön lisäksi yksittäisten lasten sidos-
ryhmät ja niiden tarjoamat liikkumis-
mahdollisuudet. Esimerkkejä liikku-
mista tukevista ympäristöistä ovat
koti, mummola, koulu, naapurin kave-
rit, uimahalli ja erilaiset liikunnallisia
leikkipalveluita tarjoavat yritykset.

Monen liike vähenee, kun seuratoiminta loppuu

Urheiluseurojen merkitys lasten ja
nuorten liikuttajina on suuri. Ilman
seuroja meillä ei olisi säännöllisiä ja
laadukkaasti ohjattuja harjoituksia,
eikä otteluita. Tämä kävi ilmi Itä-Van-
taalla, kun parhaimmillaan noin 350
urheilijaa liikuttanut salibandyseura
AC HaKi lopetti toimintansa.

Vuonna 1989 perustetun monella
tavalla elinvoimaisen seuran toiminta
päätyi pandemiakeväänä 2020, kun
AC HaKi yhdistyi helsinkiläisen SC
Hawksin kanssa. Fuusio ei kuitenkaan
toteutunut toiveiden mukaisesti. AC
HaKin alasajo johti monien nuorten
harrastuksen loppumiseen Itä-Van-
taan alueella.

Lokakuussa 2024 AC HaKi julkaisi
uudistuneilla verkkosivuillaan tie-
dotteen, jonka mukaan seura aloit-
taa salibandytoiminnan neljän vuo-
den tauon jälkeen. Uudesta alusta
vastaavat vanhat seura-aktiivit **Gab-
riel Airaksinen, Irina Sulin ja Eemeli
Saukkonen**. Heidän tavoitteenaan on
kehittää AC HaKin toimintaa maltilli-
sella ja pitkäjänteisellä työllä.

Vastuuhenkilöt kertoivat AC HaKin
infotilaisuudessa lokakuun alussa
2024, että seuran kärkiarvoja ovat vas-
tuullisuus ja yhteisöllisyys. Uusi seura
on tarkoitus rakentaa yhteisö edellä.
Tavoitteena on luoda kokonaisuus,
jossa seuran tuleva edustusjoukkue,
junioripelaajat ja vapaaehtoiset luov-
vat eheän kolminaisuuden, eivätkä
toimi toisistaan irrallisina yksikköinä.

Tavoitteena on rakentaa siltoja koko
seuran yhteisten tapahtumien myötä
ja osallistamalla juniorijoukkueita
edustusjoukkueen kotiottelutapah-
tumiin.

Kolmikko on siirtynyt reipastah-
tisesti puheista tekoihin ja aloitta-
nut muun muassa aikuisten harraste-
sählytoiminnan. Mukana on ollut vii-
koittain noin 11–14 kenttäpelaajaa ja
maalivahteja. Kentällä on niin koke-
neempia pelureita kuin vasta-alkajia-
kin. AC HaKi on ottanut harrastesäh-
lyssä käyttöön kertamaksuperiaat-
teen, jota on kehitetty – toimintaan ei
tarvitse sitoutua koko kaudeksi. Ker-
tamaksu on kolme euroa. Summa
maksetaan paikan päällä Mobile-
Pay-sovelluksella. Seura on käynnistä-
nyt myös junioreille suunnatun sähly-
kerhon tammikuussa 2025.

Kaikki vapaaehtoiset kannattaa muistaa

Erkka Westerlund (HS, 26.11.2024)
painottaa urheiluseurassa toimivien
vapaaehtoisten merkitystä. Hänen las-
kujensa mukaan Suomessa on noin
80 000 vapaaehtoisvalmentajaa. Wes-
terlund korostaa vapaaehtoisten val-
mentajien työn arvoa: *”He ovat todeli-
sia sankareita ja luottamusyhteis-
kunnan tukipilareita. Maksaisi kolme
miljardia euroa, jos noin isolle joukolle
maksettaisiin valmentajan mediaani-
palkka 3150 euroa kuussa.”*

Juuri vapaaehtoisvalmentajat saa-
vatkin usein tunnustusta toiminnas-
taan. Samalla tulisi palkita myös mak-
karanpaistajat, autonkuljettajat, mas-
kotit ja valokuvaajat, jotka siirsivät
satoja kuvia ja videoita joukkueen
Whatsapp-ryhmään.

Suomessa käytännössä yksikään
urheiluseura tai -joukkue ei toimi laa-
dukkaasti ilman lukuisia vapaaehtoi-
sia. Ystävänä ajatusta vapaasta laina-
ten: *”Kyllä se niin taitaa olla, että yksi-*

TANELI HAARA, LiTM

aluepäällikkö

Suomen Palloliitto

taneli.haara@palloliitto.fi

Pidetään kaikki mukana

kään harrastetason porukka ei pyöri ilman sitä puuhajussia, joka mahdollistaa sen harrastuksen kaikille.” Juuri näitä puuhajusseja ja touhuliisoja urheiluseurakulttuurimme kaipaa lisää. Ahkerat vapaaehtoiset mahdollistavat usein kaksi asiaa: liikuntaharrastuksen urheilijoille ja harrastuksen tukijoukoille.

Vapaaehtoisista nauttivat useimmiten tekemisestään. He ovat kokeneet toimensa mahdollisuudeksi tehdä merkityksellistä työtä osana iloista porukkaa. Parhaimmillaan tehtävät ovat jopa tarjonneet kaivattua vastapainoa arjen ahertamiselle. Toisaalta jotkut vanhemmista ovat kokeneet esimerkiksi toimitsijan tehtävät pakollisena pahana osana lapsensa harrastusta.

Uskon, että suomalainen seuratoiminta kehittyy entisestään, kun toiminnan arvopohja rakennetaan yhteisöllisyyden pohjalle. Yhteisöllisyys tarkoittaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, kavereita, kokemuksia ja elämyksiä kodin ulkopuolella. Kokemukset eivät rajoitu ainoastaan nuoriin urheilijoihin, vaan myös vapaaehtoisiin ja taustajoukkoihin. Parhaimmillaan seuratoiminnan suoma yhteisöllisyys toimii arjen punaisena lankana kaikille osallistujille, koska se tarjoaa säännöllisiä kohtaamisia toisen kanssa. ♦

LÄHTEET

AC Hakunilan Kisan verkkosivut, <https://achaki.fi>, vierailtu 27.11.2024

Ari Pusa, Erkki Westerlund tyrää asiantuntijaryhmän ehdotuksen – joukkuelajit unohtuivat, Helsingin Sanomat 26.11.2024. <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000010792058.html>

SEURATOIMINTA ON YHDENVERTAISUUDEN ja hyvinvoinnin lähde sekä ratkaisu syrjäytymisen ja liikkumattomuuden haasteisiin. Tätä kertomusta toistamme mielellämme. LIITU-tutkimuksen (2022) tulokset osoittavat, että 58 prosenttia 9–15-vuotiaista osallistui urheiluseuratoimintaan. Vaikka osuus on hieman pienempi kuin vuonna 2018 (62 %), määrä on silti suuri. Voisiko se kuitenkin olla paljon suurempi, jos onnistuisimme pitämään erityisesti lapset ja nuoret mukana pidempään?

Useimmilla lajiliitoilla ja seuroilla harrastajamäärän kasvu on yksi onnistumisen mittari. Tähän päästään saamalla uusia harrastajia mukaan ja pitämällä jo olemassa olevat mukana entistä pidempään. LIITU-tutkimuksen (2022) mukaan urheiluseuraharrastuksen oli kyselyn tekohetkellä lopettanut noin joka neljäs lapsi tai nuori (28 %). Lopettaminen on yleisempää 13- ja 15-vuotiaiden ikäryhmissä. 75 prosenttia harrastuksensa lopettaneesta oli kuitenkin halukas aloittamaan harrastamisen seurassa uudelleen.

Drop out -ilmiö on puhututtanut vuosikymmeniä. Keinoja vaikuttaa asiaan on tutkittu, pohdittu ja kokeiltu. Silti iso loikkaa emme ole pystyneet ottamaan. Perälauta vuotaa edelleen liikaa erityisesti nuoruusiässä. Keskeisiä syitä ovat mm. kylästyminen lajiin, huono viihtyminen ryhmässä, ajanpuute ja toiminnan innostavuuden puute.

Uskallan väittää, että usein on keskitytty etsimään kaiken ratkaisevaa keinoa, eräänlaista Graalin maljaa, joka ratkaisee kaiken kerralla. Valitettavasti sitä ei ole olemassa. Kyseessä on monimutkaisempi ja moniulotteisempi ilmiö, jota eivät selitä yksittäiset syyt. Tarvitaan lisää tietoa ja syvempää ymmärrystä, mutta toi-

saalta sitä on jo riittävästi konkreettisiin toimiin.

Missä menevät jalkapallo ja futsal?

Suomalaisen jalkapallon ja futsalin strategiassa 2025–2028 ”pidetään kaikki mukana” on yksi neljästä tärkeimmästä tavoitteesta. Konkreettinen tavoite on, että 80 prosenttia harrastajista jatkaa seuraavalle kaudelle (nyt 75,8 %) ja pitovoimaa mitataan myös seuroissa. Kun puhutaan lähes 170 000 rekisteröityneestä pelaajasta (39 393 naista/tyttöä), niin onnistuminen koskettaa tuhansia harrastajia. Erittäin tärkeää on myös saada ote niistä lapsista ja nuorista, joiden urheiluharrastus loppuu kokonaan, eikä jatku toisen lajin parissa.

Hyvää tällä hetkellä on se, että jalkapallo ja futsal tavoittavat jo valtaosan määrän lapsia ja nuoria, ja seuroilla on lisääntyvää halua pitää kaikki mukana. Pitovoima on parantunut. Lisäksi tiedolla johtamisen ymmärrys ja työkalut kehittyvät hyvään suuntaan. Myös kilpailujärjestelmät tarjoavat jo monipuolisia vaihtoehtoja osallistua.

Haasteitakin riittää. Ohjaajien ja valmentajien osaamista on parannettava, samoin heidän mahdollisuutensa tunnistaa ja tukea lapsia ja nuoria, jotka ovat vaarassa pudota pois. Tilannetta eivät helpota seurojen rajalliset resurssit ja olosuhteet sekä harrastamisen hinnan vaikutus. Myös demografinen kehitys haastaa koko liikunnan ja urheilun kentän.

Ajatuksia ja kysymyksiä tulevaisuudesta

Miltä tulevaisuus näyttää? Mitä olisi tehtävissä? Tarvitaan tavoitteita, erilaisia näkökulmia ja myös uudenlaista ajattelua, jotta lapset ja nuoret pysyvät mukana seuratoiminnassa entistä pidempään. Taikatemppuja ei ole ole- >>



Kuva: Jouko Kokkonen

massa, pitkäjänteistä työtä sen sijaan tarvitaan. Ehkä sitä isoa loikkaa ei tarvitse kerralla ottaakaan. Pienemmätkin askeleet riittävät, kun niitä otetaan tarpeeksi monta oikeaan suuntaan. Alla on listattuna muutama kysymys ja havainto tulevaisuutta varten unohdettamatta sitä, että innostava ja turvallinen aikuinen on kuitenkin ehkä se merkittävin tekijä.

1. Miten kilpailujärjestelmä vastaa erilaisten harrastajien tarpeisiin?

Kilpailujärjestelmät ohjaavat toimintaa. Erilaiset kilpailu- ja pelimuodot tai turnaustyyppinen pelitoiminta tarjoavat mahdollisuuksia osallistua eri tavoin toimintaan. Jalkapallossa esimerkkejä ovat mm. 5v5-cup ja 8v8-pelimuodot nuorille. Futsal taas tarjoaa uudenlaisen tavan jatkaa jalkapallona alkanutta harrastusta. Tulevaisuudessa monipuoliset tavat myös kilpailla korostuvat entisestään, koska syntyvyys laskee ja monilla paikkakunnilla ei yksinkertaisesti ole mahdollista enää saada kasaan isoja ryhmiä varsinkaan useasta eri lajista. Tämä vaatii todennäköisesti myös lajien ja seurojen välistä yhteistyötä.

2. Voiko kevyemmän harrastamisen ryhmissä tarjota saman ”pelipaitakokemuksen”?

Kevyemmän harrastamisen ryhmiä syntyy koko ajan lisää myös lapsille ja nuorille. Tärkeää on kuitenkin huomioida lasten ja nuorten ”pelipaitakokemus”. Ja vaikka puhun pelipaidoista, niin kyse voi olla myös esimerkiksi hiihto- tai tanssiasusta. En usko tempputapahtumiin ja yksittäisiin ponnistuksiin, joilla ei ole jatkuvuutta. Lapset ja nuoret tarvitsevat yhteisön, johon kiinnittyä osaavien aikuisten tukemana. Arvostammeko aidosti myös niitä seuroja, jotka onnistuvat pitämään lapset ja nuoret mukana, vai sittenkin vain kilpailullisia tuloksia?

3. Mennäänkö mutulla vai tiedolla?

Konkreettiset tavoitteet ja niiden seuranta auttavat hahmottamaan suuntaa sekä tekemään johtopäätöksiä – kaikilla tasoilla. Tämä mittaa myös pitovoimaa lajiliitoissa ja seuroissa. Hyvä avaus on Me-säätiön työkalu, jonka avulla lajiliitot ja seuravat voivat selvittää, millaisista perhetaustoista lapset ja nuoret tulevat, miten syrjäytymiseltä suojaavat tekijät toteutuvat ja millainen vaikutus harrastuksella koetaan olevan lapsen tai nuoren hyvinvointiin. Tiedolla johtamisen työkalut eivät kuitenkaan riitä ilman selkeitä tavoitteita ja seurantaa sekä kykyä, ymmärrystä ja rohkeutta tehdä johtopäätöksiä.

4. Voisiko yhteistyössä olla voimaa?

Seuran tai valmentajan osaaminen ja mahdollisuudet tunnistaa lopettamiseen johtavia tekijöitä sekä tunnusmerkkejä ovat rajalliset. Eri toimijoilta (seurat, kunnat, hyvinvointialueet, järjestöt ja oppilaitokset) löytyy jo resursseja ja osaamista. Nuorten harrastusmahdollisuuksien ja tukimuotojen kehittäminen eri toimijoiden yhteistyöllä on ollut esimerkiksi Laurea-ammattikorkeakoulussa syksyllä 2023 alkaneen TUTORESI-esiselvitystyön ytimessä. Tarpeina nousivat esiin toimintamuodot, joissa korostuu nuorten toimijuus, toimivat yhteistyöpolut ohjaamaan nuoria harrastuksiin mm. kouluista ja nuorisopalveluista sekä ohjaajien lisäosaaminen.

5. Pitäisikö puhetapaa muuttaa?

Kaikilla on isossa kuvassa yhteinen tavoite – lisää liikettä sekä enemmän ja parempia urheilijoita, jotka pysyvät mukana. Pitäisikö koko puhetapa kääntää negatiivisesta positiiviseen ja puhua enemmän pitovoimasta drop outin sijaan? Pyrkii vahvistamaan harrastamisen motiiveja ja poistamaan esteitä – yhdessä. Pidetään kaikki mukana. Kyse on terveydestä, huippu-urheilusta sekä yhteiskunnan hyvinvoinnista ja kantokyvystä. ♦

VIRPI HYYTIÄINEN, fysioterapeutti YAMK

kotikuntoutus Lappeenranta
Etelä-Karjalan hyvinvointialue
virpi.hyytiainen@ekhva.fi

JENNI LEHTI, fysioterapeutti YAMK

soveltavan liikunnan ohjaaja
Lappeenrannan kaupunki
jenni.lehti@lappeenranta.fi

KARI KAURANEN

kuntoutusalan yliopettaja
LAB ammattikorkeakoulu
kari.kauranen@lab.fi

Miten kehittää kotikuntoutuksen ja liikuntatoimen yhteistyötä?

HYVINVOINTIALUEEN JA KUNNAN tulee lain mukaan tehdä yhteistyötä ja edistää asukkaidensa terveyttä ja hyvinvointia. Lakiin on kirjattu myös ohjaus muiden tarjolla olevien palveluiden käyttöön, asiakkaan henkilökohtaiset tarpeet huomioiden. Laki ohjaa vahvasti palvelupolkujen rakentamiseen ja yhteisten toimintatapojen kehittämiseen kunnan ja hyvinvointialueen välillä. Kuntien ja hyvinvointialueiden eri toimijoiden yhteistyömuodot ovat moninaisia. Tätä yhteistyötä pyritään kehittämään erilaisilla hankkeilla ja työryhmillä ympäri Suomen.

Hyvinvointialueet ovat nyt taaperoiässä. Olemme saaneet toistuvasti lukea niiden suurista alijäämistä ja talouden sopeutusmenetelmistä. Vaikka tällä hetkellä varmasti suurimmat paukut suunnittelussa menevät perustoimintojen varmistamiseen ja säästökohteiden pohtimiseen, olisi yhteistyön kehittämisellä mahdollista karsia turhia kuluja. Poistamalla päällekkäistä työtä, ohjaamalla asiakas toisen toimijan palvelun pariin tai edistämällä asiakkaan terveyttä palveluohjauksen kautta voidaan vähentää hänen palveluntarvettaan ja säästää rahaa. Pienillä yksittäisten toimialojen yhteistyökokeiluilla eri toimijoiden kanssa voidaan löytää tapoja, joita pystytään soveltamaan ja kopioimaan toisille toimialoille muodossa tai toisessa. Pienistä puroista syntyy jokia, eikä pyörääkään tarvitse keksiä uudelleen.

Lappeenrannassa Etelä-Karjalan hyvinvointialueen kotikuntoutuksen ja kaupungin liikuntatoimen yhteistyötä lähdettiin edistämään

yhteiskehittämisen keinoin. Kotikuntoutuksessa oli havaittu, että monen asiakkaan liikunta loppuu, kun kotikuntoutusjakso päättyy. Kuluu aikaa ja asiakas palaa taas kotikuntoutukseen, kun toimintakyky on vaakalaudalla kotona pärjäämisen osalta. Henkilöstö pyrkii kannustamaan liikunnan jatkamiseen siltä pohjalta, mitä palveluista ja vaihtoehtoista tietää. Siirtyminen liikuntatoimen palveluihin on kuitenkin vähäistä asiakkasmäärään nähden.

Liikuntatoimen puolella on jo pitkään pyritty kehittämään yhteistyötä sote-henkilöstön kanssa, koska he ovat tärkein linkki vähän liikkuvien ja liikkumattomien kuntalaisten tavoittamisessa. Kotikuntoutuksessa on paljon sellaisia asiakkaita, jotka kuntoutusjakson jälkeen pystyisivät osallistumaan erilaisiin liikuntaryhmiin, liikuntaneuvontaan tai liikkumaan omatoimisesti ja hyötyisivät niistä fyysisesti ja psyykkisesti.

Kotikuntoutuksen ja liikuntatoimen yhteistyötä ryhdyttiin kehittämään Lappeenrannassa työpajassa, johon osallistui molempien toimijoiden henkilöstöä. Työskentelyn pohjaksi kotikuntoutuksen henkilöstölle toteutettiin kysely, jossa selvitettiin vastaajien tietoa liikuntatoimen palveluista sekä kokemuksia ja toiveita yhteistyöstä. Lisäksi kotikuntoutuksesta liikuntatoimen palveluihin ohjautuneilta asiakailta selvitettiin, miten ohjaaminen palvelusta toiseen oli tapahtunut ja millaiseksi he olivat kokeneet yhteistyön. Työpajassa osallistujat miettivät pienryhmissä tapauspohjaisesti, miten tukea asiakkaan liikkumisen jatkumista kotikuntoutusjakson jälkeen. He pohtivat myös uusia yhteistyömahdollisuuksia.

Työpajassa syntyi paljon tuoreita ideoita, joista osa on jo siirtynyt käytäntöön. Ryhmien ohjaajat ovat tiivistäneet yhteistyötä. Liikunnanohjaaja käy esimerkiksi jatkossa kotikuntoutuksen ryhmän viimeisellä kokoontumiskerralla kertomassa liikuntamahdollisuuksista. Tämän ansiosta asiakkaiden ohjautuminen kotikuntoutuksesta liikuntatoimen palveluihin on muuttunut sujuvammaksi.

Tärkeimpänä toiveena työntekijät nostivat esille tutustumisen toimijoiden kesken, mihin on vastattu järjestämällä yhteispalaveri liikuntatoimen tiloissa. Kun tilat ja toimijat ovat tuttuja, niin asiakkaiden ohjaaminen palveluihin on helpompaa. Ryhmätoimintaa voidaan tulevaisuudessa kehittää edelleen järjestämällä molempien toimijoiden yhteisryhmiä ja erilaisia teemaryhmiä.

Hyvinvointialueella ja liikuntatoimella on keskeinen rooli vähän liikkuvien asiakkaiden aktivoimisessa. Yhteistyötä on aina tarpeen kehittää, jotta asiakas saadaan ohjattua sujuvasti oikean palvelun piiriin. Yhteiskehittämistä olisi hyvä miettiä vielä laajemmalla perspektiivillä, esimerkiksi koko hyvinvointialueen kuntoutuksen kesken ja laajentaa kehittämistä myös eri kuntiin. Kun asiakas pääsee oikean palvelun piiriin, niin kaikki voittavat loppujen lopuksi. ♦

► Hyytiäinen, V. & Lehti, J. 2024. Kotikuntoutuksen ja liikuntatoimen yhteinen toimintamalli liikkumisen edistämiseksi Lappeenrannassa. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2024112129209>

**ANNE-ELINA JOKISALO, LitM,
fysioterapeutti YAMK**

liikunnan lehtori
Suomen Diakoniaopisto
anne.jokisalo@sdo.fi

MIIA LÄNSITIE, FT, AmO

Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden
edistämisen erityisasiantuntija
Lapin hyvinvointialue

IRA JEGLINSKY-KANKAINEN, PhD

kuntoutuksen yliopettaja
Ammattikorkeakoulu Arcada

Lähihoitajakoulutus voi edistää väestön liikkumista

Sote-uudistuksen myötä terveydenhuoltoalan ammattilaisten rooli ja mahdollisuudet väestön liikkumisen edistämiseksi ovat tulleet esiin ainakin liikuntaväen puheissa. Lain mukaan terveyden edistämisen vastuu kuuluu sekä kunnille että hyvinvointialueille, joten osaamista liikkumisen edistämiseen tulee löytyä molemmilta tahoilta. Onko tähän osaamistarpeeseen kuitenkaan ehditty reagoida sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutuksissa?

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON SELVITYKSEN (Länsitie ym. 2023) mukaan liikkumisen edistämisen rooli sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutusten opetussuunnitelmissa on vähäinen toisen asteen koulutuksissa, ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa. Selvitykseen tehdyissä haastatteluissa opetushenkilöstö toi kuitenkin esiin, että liikkumisen edistäminen olisi vahvemmin mukana opetussuunnitelmaa tarkentavissa toteutussuunnitelmissa.

Valtion liikuntaneuvoston selvityksen antama kuva tarkentui liikkumisen edistämisen sisältöjä lähihoitajakoulutuksen toteutussuunnitelmissa tarkastelevassa ylemmän ammattikorkeakoulututkimon opinnäytetyössä (Jokisalo 2024).

Lähihoitajakoulutuksen toteutussuunnitelmien välillä on isoja eroja liikkumisen edistämisen suhteen. Tämä käy ilmi tarkasteltaessa 16 oppilaitoksen suunnitelmia, mikä kattaa 47 prosenttia kaikista lähihoitajaopiskelijoista. Liikkuminen tai liikunnan edistäminen oli mainittu seitsemän oppilaitoksen toteutussuunnitelmissa (yhteensä 38 mainintaa / 7 oppilaitosta / 3 vuoden koulutus). Yhdeksässä suunnitelmassa ei mainittu lainkaan liikkumisen tai liikunnan edistämisen opetussisältöjä.

Havainto tukee Valtion liikuntaneuvoston selvityksen tuloksia. Mikäli

liikkumisen ja liikunnan sisällöt eivät ole osa valtakunnallisia tutkinnon perusteita, niin liikkumisen edistämisen sisällyttäminen oppilaitoskohtaisiin toteutussuunnitelmiin jää oppilaitosten tulkinnan varaan. Valtakunnallisia tutkinnon perusteisiin kuuluvia sisältöjä, kuten terveyden ja toimintakyvyn edistämistä, ei sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutuksissa useinkaan mielletä liikkumisen edistämisen opetusta sisältäväksi. Liikkumisen ja liikunnan edistämisen opetus lähihoitajakoulutuksessa jääkin yhä opettavien opettajien harkinnan varaan ja osassa oppilaitoksista mahdollisesti kokonaan pois ammatillisten aineiden opetuksesta.

Väestön terveyden ja kansantalouden vuoksi on välttämätöntä löytää keinoja edistää väestön liikkumista ja vähentää paikallaanoloa. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten rooli väestön liikkumisen edistämiseksi on alihyödynnetty mahdollisuus. Lähihoitajat ovat ylivoimaisesti suurin sote-alan ammattiryhmä ja he kohtaavat työssään vähän liikkuva väestöä vauvasta vaariin.

Lähihoitajan työtehtävissä on lukuisia mahdollisuuksia edistää väestön liikkumista, kuten lasten, nuorten ja perheiden motivoiminen aktiiviseen elämäntapaan, ikääntyneiden toimintakyvyn edistäminen ja kotona selviytymisen tukeminen ja mielenter-

veyden edistäminen liikunnan avulla. Lähihoitajat voivat myös tukea vammaisten henkilöiden yhdenvertaisia liikunnan mahdollisuuksia sekä edesauttaa liikunnan mukaan ottamista osaksi sairauksien ennaltaehkäisyä ja omahoitoa.

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten potentiaalin hyödyntämiseksi on liikkumisen ja liikunnan edistämisen opetus tulevaisuudessa sisällytettävä opetussuunnitelmiin, jolloin siitä syntyy opettajaa velvoittava opetussisältö. Ennen kuin tähän kuitenkaan täysin päästään, jo työelämässä olevat sote-ammattilaiset ja -opettajat tarvitsevat täydennyskoulutusta väestön liikkumisen edistämiseksi. ♦

LÄHTEET

Jokisalo, A-E. 2024. Närvårdarutbildning som en del av lösningen på fysisk inaktivitet: sammanfattning till en vetenskaplig artikel. Arcada University of Applied Sciences. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2024061823590>

Länsitie, M., Peltonen, M., Korpelainen, R., Leskelä, R-L., Ahokas, S. 2023. Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutussisältöjä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:9. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/sote-koulutus selvitys>

Urheilun suuri murros – kuinka käy vapaaehtoisen seuratoiminnan?

KATSELIN VUODEN 2025 Tieteen päivien yhteydessä käytyä keskustelua *”Huippu-urheilun globaalit muutokset ja Suomi”*. Keskustelusta jäi monta varoitusvaloa päälle ja kysymyksiä vaille vastauksia.

Kehityksen kyltin alla, hiljaa hiipien, kopiaoituvat kansainvälisen urheiluliikkeenkin trendit Suomeen. Huippu-urheilun suuntaa määrittävät raha, viihde, fanit, some ja sen eri alustat algoritmeineen. Ohjausvoimana on markkinatalous, urheilua ympäröivät innovaatiot sekä businesskielen hallitsevat persoonat. Kehityksen nimissä hylätään perinteet ja arvot. Vaarasta varoitti muutama vuosi takaperin, vielä hetken olympialiikettä johtavan **Thomas Bachin** sanoen: *”Urheiluliikettä ei pidä luovuttaa businekselle.”* Vaan kuinka on käynyt rahan vallan kasvaessa ja määrittäessä suunnan? On ohitettu arvot, moraali ja etiikka.

On tärkeää käydä liikuntapoliittista keskustelua ja kysyä esimerkiksi seuraavaa. Mihin on vapaaehtoiseen kansalaistoimintaan perustuva urheiluliikkeemme menossa? Millaiset arvot ohjaavat toimintaa ja mikä merkitys annetaan arvopohjaiselle seuratyölle? Määrittävätkö työemme arvon konsultit vai osaavat urheilun ja kansalaistoiminnan merkityksen ymmärtävät toimijat? Riittääkö meille vapaaehtoisille muutama jaettu stipendi ja tukiraha sekä juhlapuheissa ylistäminen, jotta innostumme antamaan tarvittaessa työpanoksemme markkinoille?

Pariisin olympiakisojen jälkeen mitalittomuus on saanut Suomessa ylettömän huomion. Yllättäen eletäänkin huippu-urheilun genressä, vasta oltiin huolissaan kansalaisten huonosta kunnosta. Jotain liikahti,

mutta kenen arvoilla edetään? Edetäänkö olympialiikkeen kuplassa ja sen ehdoilla vai onko kansallisella työllä suurempi itseisarvo?

Urheiluseuroissamme on tehty työtä lähes 170 vuotta, pääasiallisesti aatepohjaisesti ja vapaaehtoisesti. Se on ollut merkityksellistä Hångosta Nuorgamiin. Urheiluseura on yksi väylä yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen ja rakentaa kansakunnan tahdotilaa. Sen avulla on lisätty ja tuettu paikallista yhteisöllisyyttä. Seurojen merkitystä demokratiakehitykseen

Urheiluliikettämme ei tule luovuttaa viihdebisnekselle ja markkinavoimille.

aatesuuntia yhdistävänä tekijänä ei pidä väheksyä. Parhaimmillaan se edistää sukupuolten tasa-arvoa, antaa mahdollisuuden jokaiselle kuulua joukkoon taustoista ja ihonväristä riippumatta, toivottaen tervetulleeksi.

Kasvattajaseurani Leppävaaran Sisun juhli vuonna 2023 satavuotista toimintaansa. Sello-salissa kohtasivat vanhat ja uudet jäsenet, ystävät, kannattajat ja tukijat. Juhlanvuoden kunniaksi julkaistiin kirja *”100 vuotta Sisua”*. Kirjassa kuvataan urheilusävelleten ohella yhteiskunnallisia murroksia ja tapahtumia, jotka ovat vaikuttaneet seuratoimintaan. Edelleen Sisussa yleisurheillaan, voimistellaan, kuntoillaan, suunnistetaan, pelataan

petankkia ja shakkia sekä järjestetään urheilutapahtumia ja -juhlia. Toisen kotiseurani on 123-vuotias Helsingin Jyry, monilajiseura sekin. Jyryssä toimitaan aktiivisesti kuudessa lajissa ja jäsenmäärä on kasvanut merkittävästi.

Sisusta ja Jyrystä on kasvanut suomalaisen urheiluun huippu-urheilijoita ja urheilujohtajia, mutta ennen kaikkea aktiivisia seuratoimijoita. Kummankin seurani toimintaa ohjaa jäsenten arvopohjainen vapaaehtoistyö. Tiedän kuinka vahvan jäljen sitoutuminen yhteiseksi hyväksi jättää. Uskoani tukevat vuosikymmenten omakohtaiset kokemukset. Arvokkaasta, merkityksellisestä ja tärkeästä ei hevillä luovu. Urheiluliikettämme ei tule luovuttaa viihdebisnekselle ja markkinavoimille.

Sydämessäni läikähti kuunnellesani **Mustafe Muusea**, Urheilugaalassa 2025 palkittua upeaa esikuvaa. Olen entistä vakuuttuneempi liikuntakasvatuksen ja seuratyön merkityksestä. Häinkin on kasvanut urheiluseurassa. *I still have a dream!* ♦

Kirjoittaja on Suomen Urheilujohtajajsenioreiden puheenjohtaja. Hän on valmistunut voimistelunopettajaksi Helsingin yliopiston voimistelulaitokselta ”Jumpalta”. Kervinen on ENGSON kunnia-puheenjohtaja, saanut Kansainvälisen olympiakomitean maailmanpalkinnon ja on TUL:n Helmimerkin kantaja.

MATTI HINTIKKA

sisältöpäällikkö

Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahto

matti.hintikka@tahto.com



Kuva: Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahto

Vuoden urheilukirja 2024

Jalkapallon muotoinen

Saksa

(Johanna Nordling, Bazar)

Vuoden urheilukirja 2024 -finalistit

Kirjailijan latu – miten hiihtäjä Marko Tapperista tuli kirjailija Marko Tapio
(Erkki Vettenniemi, Warelia)

Paljastus – tarina doping-uutisesta ja toimittajasta, joka haluttiin vaientaa
(Johanna Aatsalo, WSOY)

Ratakierros
(Miika Nousiainen, Otava)

Sinivalkoisten Speedojen voittokulku – Antti Kasvion 50-vuotisjuhlajulkaisu
(toim. Tero Matkaniemi, Speedo Masters Finland ry)

Tatu ja Patu – paikoillenne, valmiit, hep!
(Aino Havukainen & Sami Toivonen, Otava)

Komea kattaus – urheilukirjavuosi 2024

Ihminen löytyy yhä useammin urheilukirjojen keskiöstä: ennen muuta tietysti elämäkertoista ja niissäkin entistä monipuolisemmin. Myös tietokirjoissa näkökulma on yhä enemmän yksilön kokemuksessa.

SEN SIJAAN SUURTEN MESTAREIDEN elämäkerrat eivät enää erotu urheilukirjavuoden tarjonnasta. Syitä on kaksi: ensinnäkin suuria suomalaismestareita on viime vuosina nähty harvakseltaan etenkin olympia-areenoilla ja toisekseen olympiavoittajan elämäkerta ei ole enää aikoihin ollut samanlainen kirjavuoden merkkitapa kuin puoli vuosisataa sitten.

Urheilumuseosäätiön vuodesta 1980 järjestämän Vuoden urheilukirja -kilpailun kuusi finalistia vuodelta 2024 muodostivat harvinaisen monipuolisen läpileikkauksen alallaan. Mukaan mahtui niin lastenkirja, romaani, täysiverisiä tietokirjoja kuin keskenään erityyppisiä elämäkertojakin.

Urheiluihmisten elämäkertojen rivi venyi vuonna 2024 lähes kolmenkymmenen teoksen verran. Rivistä erottuu **Erkki Vettenniemen** kirjoittama *Kirjailijan latu – miten hiihtäjä Marko Tapperista tuli kirjailija Marko Tapio*. Teos kuului vuoden kirjallisiin täysosumiin, eikä vain urheilukirjojen kategoriassa. Luemme kirjoja aina subjektiivisesti, ja itseleni Keski-Suomen murre, mäkiset maisemakuvat ja herkän pojan kasvutarina kolahtivat monessa kohtaa. Ja Vettenniemen lause kulkee nytkin kadehdittavan kevyesti kuin keväisellä ladulla liukuva suksi.

Valmentajat pysyivät pitkään taka-alalla elämäkertakirjojen sarjassa, mutta viime vuonna silläkin saralla liikuttii

ennätyslukemissa. Omat elämäkertakirjansa saivat valmentajista niin jääkiekko- ja kulttuuripersoona **Alpo Suhonen**, jalkapallomiehet **Juha Malinen** ja **Mixu Paatelainen** sekä raviohjastajana tunnettu ja ammattivalmentajalisenssin jo vuonna 1979 saanut **Jorma Kontio**.

Varsinaisten urheilijaelämäkertojen joukosta löytyy olympiavoittajan tarina (**Sami Jauhojärvestä** kertova *Uho*) sekä yksissä olympiakisoissa kolme henkilökohtaista mitalia hiihtäneen **Krista Pärmäkosken** elämäkerta *Avoim*, joka nimensä mukaisesti tarjosi otsikoita iltapäivälehdille. Jalkapalloilija **Permarim Hetemajsta** kertova kirja *Selviytyjä* puolestaan yhdistelee erinomaisesti yhdistelmän avoimen päähenkilön kertomaa ja jalkapallokulttuuriin syvällisesti perehtyneen kirjoittajakaksikon **Erkko Meri-Gert Rimmel** näkemyksiä. Jalkapallo on maailman suurin urheilulaji, mutta Suomessa tiedetään lopulta varsin vähän suurten sarjojen ammattilaisarjesta. Tätä tietämystä Hetemaj-kirja lisää kiitettävästi pelaajan näkökulmasta.

Myös laajemman näkökulman jalkapalloymmärrykseen vuosi 2024 toi tuhtia taustoitusta. Vuoden urheilukirjaksi 2024 **Reetta Meriläisen** valitsi **Johanna Nordlingin** kirjoittaman ja Bazarin kustantaman täysiverinen tietoteoksen *Jalkapallon muotoinen Saksa*. Kyseinen maa järjesti lajissa viime kesänä miesten EM-lopputurnauksen, joten teemasta julkaistiin myös toinen mainio tietokirja, **Markus Pantsarin** kirjoittama *Kun rakastuin saksalaiseen jalkapalloon*. Siinä missä Nordling näyttäytyy aiheensa perusteellisesti tuntevana ammattilaisena, Pantsar asemoi itsensä tietoisesti matkailijaksi ja havainnoijaksi.

Miten käy perinteisen tietokirjan?

Onko laajojen tietokirjojen käymässä samalla tavalla kuin aikoinaan tietosanakirjojen? Käsitys ”kaikki löytyy netistä” on saanut rinnalleen tekoälyn muodoltaan moitteettomat tiivistykset asiasta kuin asiasta. Niissä algoritmi ainakin vielä kietoo täysin virheellisen faktan osaksi uskottavaa esitystä. Huolellisesti tehdyille tietokirjoille olisi edelleen tarvetta. Urheilun ja liikunnan alalta ilmestyy kyllä edelleen tutkimuksia mutta yleistajuisia tietokirjoja vähemmän.

Urheilulajien ja lajiliittojen laajoja historiateoksia ilmestyi taajaan kuluvaan vuosituhannen kahdella ensimmäisellä vuosikymmenellä. Nyt tahti näyttää hiipuneen, mutta 1930-luvulla perustettujen erikoisliittojen juhliessa satavuotisiaan voisi olettaa vielä silläkin suunnalla tapahtuvan. Vuoden 2024 antia olivat **Vesa Tikanderin** ja **Teemu Vuoren**pään Opiskelijoiden Liikuntaliiton satavuotisista vaiheista kirjoittama tutkimushistoria sekä **Ville Toivosen** populaarimpi *Maailman parhaat kuninkuusravit*, jonka ansioihin kuuluu nykyään kirjoissa harvinainen tuloluettelo. Erikoisuutena kirjassa on kattava aakkosellinen hevoshakemisto, ja jos jonkin, niin tämän teoksen luonteeseen sopii, että ihmis- eli henkilöhakemisto on jätetty pois. Yleisesti ottaen henkilöhakemisto kuitenkin lisää historiateosten käyttöarvoa huomattavasti enemmän kuin mitä poisjättäminen säästää sivuja.

Vuoden erikoisimman kirjan tittelistä kisaa erilaisten omakustanteiden kanssa **Tero Matkaniemen** toimittama teos *Sinivalkoisten Speedojen tarina. Antti Kasvion 50-vuotisjuhlajulkaisu*. Kyseessä on monipuolisuudessaan ylittämättömän uintiurheilukirja, jossa elämäkerralliset – eivätkä vain juhlakirjan päähenkilöä koskevat – ainekset kutoutuvat suomalaisen uintihistorian vaiheisiin. Harvan lajin valmennuksen historiasta ja nykypäivästä on kirjoitettu yhtä laajasti ja elävästi.

Uinnista on kirjoitettu viime vuosina paljon muutakin hienoa historiaa. Loppuvuonna edesmennyt **Rolf Mikkola** ehti 2024 julkaista teoksen *Suomen taitouinnin tarina – altaiden viehättävät flamingot*. Kaksi vuotta aiemmin häneltä ilmestynyt *Bra kunder* kertoi paitsi Helsingfors Simsällskapin vesipallosta, myös koko lajin suomalaishistoriasta. Mikkolan uintilajitriologian kolmas osa, suomalaisen uimahypyn historia, jäi valitettavasti kesken.

Harri Pirisen kirjoittama liki 400-sivuinen *Amatööreistä ammattilaisiksi – suomalaisen jääkiekkoilijan pitkä matka järvien jäiltä maailmanmestariksi* kertoo kotimaisen jääkiekon tarinan 1950-luvulta nykypäivään. Teoksesta näkyy valtaisa haastattelu-urakka, jossa erityisesti

suurten ikäluokkien jääkiekkoilijapolvi saa äänensä kuuluviin. Näkökulma on nimenomaan entisten pelaajien: kirjan taustalla ovat vaikuttaneet heidän järjestönsä Liiga Alumnin ry sekä Alumnin Tukisäätiö.

Tunnetta ja huumoriakin löytyy

Tiedon lisäksi urheilukirjoissa oli viime vuonna tarjolla poikkeuksellisen hienosti huumoria ja vahvaa tunnelatausta. Jälkimmäinen sävyttää entistä enemmän urheilijaelämäkertoja mutta aivan erityisellä tavalla **Johanna Aatsalon** muistelmakirjaa *Paljastus*, jossa hän palaa talven 1998 dopingpaljastusjuttuunsa sekä sen käänteentekevään vaikutukseen koko hänen elämänsä.

Vuoden urheilukirja -kilpailun finaaliin nousi kaksikin huumorista ammentavaa kirjaa. Ammattinaurattaja **Miiika Nousiainen** *Ratakirros* on hykerryttävän hauska, itseironinen romaani ja samalla pätevä perehdyttäjä 400 metrin juoksun saloihin.

Urheilukirjavuoden 2024 yksi merkkitapaus oli jo yli 20-osaisen Tatu ja Patu -lastenkirjasarjan ensiesiintyminen urheiluareenoilla. **Aino Havukaisen** ja **Sami Toivosen** *Tatu ja Patu – Paikoillenne, valmiit, hep!* tempaa anarkistisen vauhtikaksikkonsa ja toivottavasti monia lukijoita kännnykkäpelien uumenista kirkkaaseen päivänvaloon ja liikunnan riemuun.

Veijareiden seikkailut vetoavat kaikenikäisiin. Lähipiiriini kuuluva, kirjallisuutta monipuolisesti harrastava 87-vuotias rovasti kertoi poimineensa lapsenlapsensa kirjapinosta juuri tämän urheilukirjan ja lukeneensa sen kahteen kertaan. Kun kirja vielä kannustaa raikkaasti kaikkia liikkumaan, *Paikoillenne, valmiit, hep!* saa itseltäni vuoden luku-suosituksen, mielellään lähipiirin lasten seurassa. Tämä maailma tarvitsee lisää urheilua ja lukemista. ♦



Kirja

Urheilun rajat venyvät (ja paukkuvat?)

Jouko Kokkonen (toim.):
Urheilun murros.

Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 178.
Keuruu 2025. 324 sivua.

MURROS ON VAHVA SANA. Se kuvaa mittavaa repeämää tai isoa käännettä. Ihmisen elämässä sellainen on murrosikä. Yhteiskunnallisia murroksia on usein vaikea vahvistaa reaaliajassa. **Jouko Kokkonen** toimittamassa *Urheilun murros* -kirjassa ei kuitenkaan arkailla, vaan viestitään jo otsikossa, että nyt ollaan ison asian – murroksen – keskellä. Kirjan johdannossa Kokkonen esittelee lyhyesti suomalaisen urheilun murrosvaiheita sekä ajankohtaisia globaaleja ja kansallisia muutostekijöitä. Niiden perusteella hän katsoo, että ”on paikallaan sanoa suomalaisen urheilun olevan murroksessa – vieläpä osana kansainvälistä urheilua”.

Kirja koostuu 17 tutkimusartikkelista, joista 15 on vertaisarvioitu, sekä johdannosta ja lopun yhteenvedosta. Kirjoittajista (23 henkilöä) kaikilla on enemmän tai vähemmän vahva tutkijatausta, joten artikkelit lienee saatu kivuita akateemiseen raportointimuottiin. Kirjoitustyyli on yhdenmukaisia: kieli on käsitteellistä, tyyli tiukasti asiakeskeistä ja johtopäätökset varovaisia kuten tiedetekstissä yleensä. Artikkelit tukevat kirjoittajiensa tutkijauraa. Teksteistä kiittävät erityisesti lähdeaineistoa kaipaavat opiskelijat.

Kirjan artikkeleihin ei ole liitetty tiivistelmiä, joiden avulla malttamat-

tomat saisivat pikakäsityksen kirjan annista. Tiivistelmien puutetta korvaa **Outi Aarresolan** mietitty kymmenen sivun yhteenveto kirjan lopussa. Se on erityisen tarpeellinen, jopa välttämätön, sillä 300 sivua tiederaportointia on hallinnon ja järjestöjen soveltajille työläs: ”ei ole aikaa” (eli lukematta jää) ja suurelle yleisölle ylivoimainen. Toisaalta kirjan tavoitteeksikin on asetettu ”vain” toimiminen pelinavauksena urheilun syvempään ymmärtämiseen. Jos näin tapahtuu ja lumipallo lähtee vauhdilla pyörimään, se kyllä riittää yhdelle kirjalle.

Kuten **Jari Kanerva** kirjan saatesanoissa toteaa, urheilun asemaa Suomessa on tarkasteltu 2020-luvulla vähän varsinkin kriittisistä näkökulmista. Samalla hän korostaa, ettei analyttisyys ja kriittisyys, jota kirjan artikkelit kauttaaltaan edustavat, tarkoita urheilukielteisyyttä. Tämä on vuosikymmenestä toiseen ollut tarpeellinen muistutus, sillä kuten **Tahko Pihkala** jo vuonna 1945 totesi, ”urheilu on omilleen arvostelun yläpuolella”.

Urheilun murrosta lähestytään neljästä näkökulmasta: *media, arvot ja etiikka, urheilijan ruumis* sekä *markkinat*. Teemat ovat ajan oloon osuvia. Teemojen kaikki artikkelit korostavat kuinka menestyäkseen urheilukulttuurissa pitää ymmärtää muutakin kuin urheilua. ”*Liikunta on yhteiskunnallistunut, ja yhteiskunta liikunnallistunut*”, kuten **Juha Heikkala** pari vuosikymmentä sitten tiivisti. Laaja-alaisen osaamisen vaatimus teettää etenkin järjestöissä ”ylimääräistä” työtä ja patistaa asenteiden tarkistamiseen.

Kirjan teemoista järjestöille helppoimpia lienevät *media* sekä *markkinat*. Kriitiikin sietäminen ja muutostarpeen sisäistäminen näillä sektoreilla ymmärretään mahdolliseksi tieksi kohti näkyvyyttä ja lisäresursseja, mikä aina on toimiva porkkana. Sen sijaan *arvot ja etiikka* sekä *urheilijan ruumis* lienevät edelleen järjestöille kiusallisia teemoja. Työskentelyä arvojen ja ruumiinkokemusten parissa on vaikea tiivistää vuosikertomusten tilasto- ja tasetietoihin, joilla toimintaa ensisijaisesti mitataan.

Tutkijat nostavat kirjassa esiin useita tekijöitä, jotka viittaavat murrokseen tai sen mahdollisuuteen. La-

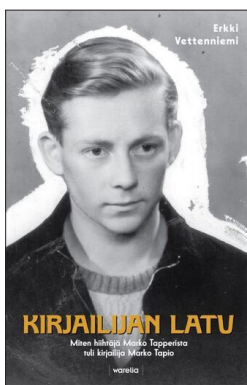
jin yhteisymmärrys lienee (urheilu) mediakentän murroksesta. Median muuttunut ansaintalogiikka ja monimediajulkaiseminen on ollut pakko hyväksyä myös urheilumailmassa. Nykyään urheilumediaa ohjaavat ensisijaisesti asiakkaan – ei urheilun – odotukset. Silloin kirjoitetaan myös hyvän urheilukertomuksen kääntöpuolista. ”*Tarttuessaan yhteiskunnallisiin aiheisiin ja urheilun epäkohtiin urheilujournalismi pyrkii pois maineesta toimintustensa ’leluosastona’*”, Aarresola kirjoittaa viitaten **Veera Ehrénin** artikkeliin.

Kirjassa pureudutaan kiitettävästi urheilun epäkohtiin kuten rasismiin, epäasialliseen kohteluun, kiusaamiseen, seksuaaliseen häirintään, valmentajan väärinkäytöksiin, verkko- vihaan, kehon arvosteluun, terveyttä uhkaaviin toimintatapoihin ja urheilijan särkymiseen. Tutkijoiden ja hallinnon piirissä nämä otetaan jo vakavasti, mutta tulokset tehdään tai jätetään tekemättä järjestöissä ja seuroissa. Mikäli mainituilla alueilla tapahtuisi konkreettisia ja olennaisia parannuksia, moni suostuisi uskomään, että todella elämme murrosaikaa. Ohittaa ei sovi urheilijoita kommentoivan someyleisön merkitystä. Se lienee paljon suurempi kuin somekansa tiedostaa.

Riippumatta siitä, julistetaanko suomalaisen urheilun nykyaika myöhemmissä tarkasteluissa muutoksen, murroksen vai kaaoksen ajaksi *Urheilun murros* -kirja on painava puheenvuoron puolesta, että tutkimuksen jatkoksi tarvitaan konkreettisia toimenpiteitä. Etenkin epäkohtien poistaminen kaipaa tutkijoiden ja soveltajien yhteistyötä. Yhteisen pöydän ääressä tutkijoiden on tarpeen tinkiä tiedekielestä ja venyä käytännönläheiseen pohdiskeluun, vaikka se voi tuntua vieraalta. Vuoropuhelussa tutkijoiden on omaksuttava myös kuuntelijan rooli. Muutos lähtee vuorovaikutusvaheen korjaamisesta, ei tutkimustiedon jakamisesta.

TEIJO PYYKKÖNEN

teijo.pyykkonen@gmail.com



Kirja

Jäljittelemätöntä tarinaa Tappereista

Erkki Vettenniemi: Kirjailijan latu – Miten hiihtäjä Marko Tapperista tuli kirjailija Marko Tapio.

Warelia 2024. 232 sivua.

ERKKI VETTENNIEMI ON oikeastaan jo käsite. Kynässä ja ajattelun assosioinnissa on omalaatuista postmodernismin alalajia, jopa gonzohenkeä hehkuvaa arvaamattomuutta, jossa silti samalla kumisee perinteisen haanpääläisen realismin jämäkkä poljento ja pääätalomainen yksityiskohtaisuuden tarkkuus. Kuvailu on värikästä, ajatus polveilee koukuttavasti, mutta silti faktat tömähтелеvät tiskiiniin niin, että niihin on hyvä nojata vähän yllättävämpääkin johtopäätelyä.

Kun näihin kirjoihin tarttuu, ei koskaan oikein tiedä mitä odottaa sopii, ja toisaalta tietää. Aina on tarjolla näkökulmien kääntelyä, haastoa ja löytöä niin, ettei akateemisten, kirjallisten ja journalististen piirien tylsämielisin osasto kyydissä pysy. Legendaarista **Daniil Harmsia** mukaillen voisi todeta: *”Lukija, syvenny tämän tarinan ääreen, niin saat selittämättömän tunteen odottamattomasta – ja sen tuomasta hiljalleen aukeavasta oivalluksesta, jota et äsken tiennyt olevan olemassakaan.”*

Niin on käynyt taas. Vettenniemi on kirjoittanut kuuluisan kulttuuriperheen veljessarjan hiihtäjäpojasta tarinan, joka toimii ihan vaan tarinana –kin mukavasti. Silti kirjan varsinainen ansio on siinä, mikä tämän kirjailijan kohdalla on tullut ennenkin tutuksi.

Kirja pysäyttää lukijansa ajattelemaan, saa perspektiivin heilahtamaan ja näkemään todellisuuden hieman täydempänä kuin ennen.

Jätän nyt juonipaljastukset, mutta Tapperin nelihenken veljessarjan kasvutarinaa ja koko perheen dynamiikka katsellaan sellaisesta kulmasta, että samalla tulee kuvatuksi paljon muutakin kuin taivasteltua perheen poikkeuksellisuutta. Kirja on toki ihan perinteistä urheilukerrontaa, käydään tarkasti läpi harjoittelun ja urheiluun kehittämään pyrkivän ihmisen arkista latua, mutta pintaan nousee muutakin. Kirja onkin toisaalta perinteinen sodan jälkeisen Suomen sukupolvtarina, sellainen *”Täältä tullaan eikä meinaa”*-kuvaus, joita vastaavia on muitakin kirjoitettu, tosin ei koskaan tällä tavalla. Silti, edellisestä huolimatta, teoksen voisi liittää myös niiden tarinoiden jatkumoon, joissa lahjakkuus alkaa näyttää traagiselta. Maanisen harjoittelun ja ylipäänsä kaiken tekemisen hurjuuden taustana on alituinen paini vastustajista pahimman, oman mielen syövereistä nousevien ankeuttajien kanssa.

Kirjan ytimessä on hiihtäjäpoika Marko, joka tavoitteli itsestään olympiahiihtäjää vuodeksi 1952, mutta olympiavuosi tekikin hänestä kirjailijan – ja toki siinä sivussa, veljiensä ja isänsä kanssa, olympiasoihtua Helsinkiin kiidättäneen soihtuviestin juoksijan. Kisoihin hän meni myös katsojaksi veljiensä kanssa. Polkupyörällä. Tietenkin. Mitä tuo nyt on Saarijärveltä Helsinkiin (300 kilsan pyrähdys) hiihtotreenin, uittoelämän ja kovan ruumiillisen työn karaisemalle terveelle nuorukaiselle, jonka sisällä syk-kivä taitelijasielu näkee esteiden yli, läpi ja taakse.

Kirja on täynnä kiehtovia yksityiskohtia. Osa niistä saa miettimään. Kuten se, että Saarijärven Pullistuksella oli kirjallisuusjaosto. Monessakohan seurassa toimii tänä päivänä minkään sortin kirjapiiri? Olisiko hyvä idea perustaa sellaisia?

JARI KUPILA



Kirja

Treenaavan ihmisen matkassa

Miika Nousiainen: Ratakierros.

Otava, 335 s.

TARINAA RATAKIERROSTA JUOKSEVAN ihmisyyksilön kamppailusta lajin vaatimusten edessä on oikeastaan mahdollon arvioida. 400 metrin juoksu on sellaista. Voi suorituksia laittaa ajan perusteella jonoon, mutta mitä loppuaika kertoo itse kunkin juoksijan sisäisestä prosessista ja kokemuksen laadusta – siis tiestä pisteeseen, jossa pistooli pamahtaa ja juostaan niin lujaa kuin uskaltaa kohti väistämätöntä happoseinää, ja sen läpi?

Tämä kirja pitää ottaa kokemukseksi, jonka kukin voi kokea tavallaan. Itse tykkäsin, muinoin tätä hullua lajia treenannut kun olen, mutta juuri siksi en osaa sanoa miten lajille vie-raampi jaksaa tämän kierroksen maa-liin kirmata – vaikka kirjan rennosti laukkaavat huippukohdat ovatkin terveellistä ja ajatuksia antavaa luetta-vaa kaikille.

Miika Nousiainen ei ole radalla niin noviisi kuin suurin osa kirjailijoista olisi. Maitohappo tuli tutuksi jo nuorena, mutta se, että hän viisikymppisenä päätti kerrankin elämäänsä laittaa minkään asian kanssa aidosti kaiken peliin, tuotti yllättävänkin laaja-alaisesti ajatuksia inspiroivan kirjan. Se kuvaa osuvia huomioita muustakin kuin happovedoista ja 400 metrin oksennukselta maistuvasta ytimestä.

Toki välillä tulee mieleen, että vaikka Miika Nousiainen on ainekset sukupolvensa **Veikko Huoviseksi**,

ihan vielä hän ei sitä ole. Huovinen olisi puristanut tämän aiheen yhteen täysosumanovelliin, ei venyttänyt sinänsä hyvää ideaa romaaniksi. Toisaalta, kun kyse on MM-kisoihin tähtäävän urheilijan laajennetusta päiväkirjasta, sivuutetaan tuo. Tätä asiaa kuvaava kirja pitääkin rakentaa niin, että lukijaakin hapottaa, kun urheilija on hukkumaisillaan pienten, mutta tärkeiden, yksityiskohtien mereen painonhallinnan, lisäravinteiden, ruokavalion, lihashuollon ja muun sellaisen kanssa.

Kirjan vahvuus on se, että keronta rönsoilee oikealla tavalla holtittomasti. Sellaista treenaavan ihmisen ajattelu on. Huomio on aina pääasiassa, mutta kun asialliset hommat on hoidettu, mieli saa hyppiä kuin ellun kana. Nousiainen mieli hyppiä piirtäen osuvia kuvia niin urheilusta, kirjallisuudesta kuin yhteiskunnastakin.

Kirjaa voi lukea pelkkänä huumorikirjana, mutta se on muutakin. Osuva kuvaus urheilun ehdoilla elävän ihmisen kokemuksista laajenee paikoin suorastaan universaaliksi pohdinnaksi. Huomiot liikuntakulttuurin arki-ilmiöistä ansaitisivat tulla huudetuksi ulos isoon ääneen jossakin muuallakin. Se, miten Nousiainen kuvaa urheilua yhteisönä ja inhimillisenä kokemuksena, on paitsi osuvaa, myös kaunistaa ja kohdettaan arvostavaa tekstiä. Harvoin on yhtä osuvasti kuvattu miltä urheilu sisältä päin näyttää.

Kiehtovaa on myös miten sosiologijuoksijakirjailija pohtii suomalaista yhteiskuntaa, sen muutosta parin edellisen sukupolven aikana ja omaa identiteettiään työeläissuvun kasvattina sekä periaatteessa SDP:n ja TUL:n miehenä, joka on päätenyt keskiluokkaistuneena kirjailijana juoksemaan HKV:n paidassa.

Tätä kirjaa ei voi arvioida, mutta kokea se kannattaa. Kun sellainen 400 metrin juoksu, joka rohkein miehen juostaan alusta alkaen niin lujaa kuin juoksija kyvyillään ikinä pääsee – ja tullaan loppuun niin kuin kaiken antaneena jaksaa. Toisille sellaisen hienoutta ei kannata selittää, toisille ei tarvitse, sanoisi Veikko Huovinen. Onneksi Nousiainen silti yritti ja teki tämän kirjan.

JARI KUPILA



Laaja suomalaisen uintikulttuurin katsaus

Tero Matkaniemi (toim.).
Sinivallosten Speedojen voittokulku – Antti Kasvion 50-vuotisjuhla-julkaisu.

Speedo Masters Finland ry 2023. 430 s.

SPEEDO-SANAN KÄYTTÖ ON näppärästi levinnyt arkikieleen tarkoittamaan uima-asua. Tämä on rinnakkainen ilmiö vaikkapa mono-sanalle, joka oli alun perin hiihtojalkineen tuotemerkki. Muistan itse kuulleen speedo-sanaa käytettävän Radio X:n lähetyskässä toistakymmentä vuotta sitten.

Sinivallosten Speedojen voittokulku -juhlajulkaisu koostuu artikkeleista, joiden kirjoittamiseen ovat osallistuneet **Antti Kasvion** tuntevat tai tietävät ihmiset. Kirjan on toimittanut uintihistoriasta väitellyt **Tero Matkaniemi**. Artikkelikokoelma laajenee Kasvion elämäkerrasta vesiliikunnan käsikirjaksi, josta löytyy historiatietoa, lehtileikkeitä, uintitutkimusta, valmennustietoa ja yhteisöllisyyttä, jota kuvastaa muisteluosuus. Juhlakirjan ote on miehen, sillä yli 50 kirjoittajan joukkoon oli mahtunut vain kahdeksan naista. Teoksen on julkaissut kymmenvuotista taivaltaan juhliha lahtelainen uimaseura *Speedo Masters Finland*.

Kirja on jaettu kolmeen osaan eli rataa. Ensimmäinen kokonaisuus on katsaus Antti Kasvion uintiuraan ja hänen uintisukuunsa neljässä polvessa. Kasvion ylisukupolviset uimariperinteet alkavat Käkisalimesta isoisan ja isoäidin kilpauinnista, jatkuen isän uintiuralla ja päättyen Antti Kasvion toimimiseen tyttärensä, Lounan, valmentajana. Teksteissä käydään huolellisesti läpi lähes kaikki uintiin liittyvät elämänvaiheet, mutta muuhun elämäntietoon ei juuri tartuta. Kirjoittajat ovat päättäneet, että julkisuutta

ei haeta klikkiotsikoilla. Antti Kasvion tarinan päättää **Kalervo Ilmasen** kirjoittama *Vesipallo – vaativa laji huippu-uimarillekin* -artikkeli, joka valottaa oivasti marginaaliin jääneen palloilulajia ja sen historiaa.

Juhlakirjan toisessa osiossa heijastuu tieteellinen ote, onhan kirjoittajista suurin osa tutkijoita. Ensimmäisenä on tarjolla kattava historiaosuus uintiurheilun rantautumisesta Suomeen ja ennen kaikkea Suomen Valtakunnan Urheiluliiton (SVUL) ja Työväen Urheiluliiton (TUL) etupiirikamppailu uinnissa, joka kesti aina 1990-luvulle saakka. Näihin kahteen eri kattojärjestöön jakautuivat myös uimarit ja erikseen perustetut uimaseurat ympäri maan. Vuosina 1919–1993 SVUL kirjoitti Uimaliiton porvarillista uinnin historiaa ja TUL uintijaostoineen omaa työläisurheilun historiaansa.

Toinen rata -osassa käsitellään laajasti myös uintivalmennusta. Kun johdannoksi valikoituu **Kari Keskisen** artikkeli omakohtaisesta uintitutkimuksesta, jota seuraa **Eetu Karvosen** analyttinen artikkeli uintivalmennuksen muutoksista viime vuosina. Hän korostaa kuinka uimareiden seulominen massasta yhteisellä harjoitusohjelmalla ei toimi Suomessa. Karvosen viesti on selkeä: *”On tärkeää ymmärtää, että kullekin uimarille sopivan menetelmän löytäminen on yksi suurimmista kansallisen uintimme vahvuuksista.”*

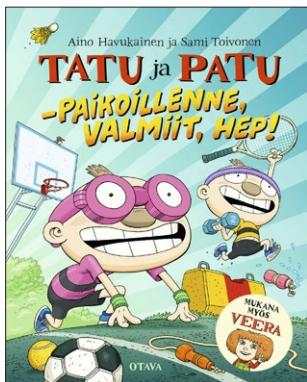
Kolmannen kokonaisuuden toisella radalla muodostavat olosuhteet, josta näkyvimmit maamerkit ovat entiset uimalaitokset ja nykyiset uimahallit.

Kolmas rata -osassa on annettu reilusti tilaa muistelulle. Punainen lanka on tässä kokonaisuudessa uintiperheen yhteisöllisyys. Mukana ovat seurat, kilpailut, harjoitukset ja uimareiden kohtaamiset. Muistelu on enemmän Sinivallosten Speedojen muistelua kuin Antti Kasvion uintiuraan liittyvää.

Juhlakirja sisältää kattavan kirjoittajaluettelon, nimihakemiston ja lähdeviitteet. Kuitenkaan viiteapparaatti ei toimi parhaalla mahdollisella tavalla, sillä käytetty kirjallisuus on liitetty artikkeleiden loppuun, mutta varsinaiset lähdeviitteet löytyvät kirjan lopusta – heti mainosten jälkeen. Tämä ei tavalista lukijaa haittaa, mutta hankaloittaa viitejärjestelmän sujuvaa käyttöä.

JARI KANERVA

pääsihteeri
jari.kanerva@lts.fi



Kirja

Onnistunut urheiluseikkailu Outolassa

Aino Havukainen & Sami Toivonen:
Tatu ja Patu – Paikoillenne, valmiit, hep!

Otava 2024, 40 sivua

OUTOLAN VELJEKSILLÄ, TATULLA JA PATULLA, on yleensä sata lasissa – vauhtia piisaa, sattuu ja tapahtuu. Tällä kertaa veljekset kuitenkin jumiuttavat nykyseikkailun mukaisesti älypuhelimien ääressä. Heidän ystävänsä Veera pölähtää paikalle ja patistaa tik tokin jäykistämät pojat ylös, ulos ja liikkumaan. Kun vauhtiin päästään, niin sitten mennäänkin taas Tatulle ja Patulle ominaisesti kaasu pohjassa.

Tatu ja Patu ovat siis ainakin hetkellisesti elämäntapamuutoksen kourissa. Kun kännykät lentävät nurkaan, niin ystävykset rynnivät läpi eri liikuntamuotojen, metsäretken ja hyötyliikuskulun kautta aina huipputenikseen ja -yleisurheiluun saakka.

Aino Havukaisen ja Sami Toivosen yhdessä kirjoittaman ja kuvittaman, lapsiperheille tutun, Tatu ja Patu -sarjan uusimman teoksen *Paikoillenne, valmiit, hep!* tarjoama lukukokemus onkin varsinainen liikuntasuoritus. Kirja on itsessään hieman kuin liikuntasuositus. Voipa Taton ja Patun vinkeillä luoda vaikka oman taukojump-pataitokävelyohjelmankin. Ihmettelimme ja arvioimme joulunpyhinä koko perheen voimin outolalaisten tempauksia.

Arviointiraadilla oli entuudestaan mittatikkuna ainakin puolen tusinaa Tatu ja Patu -kirjaa. Vaikka edellisestä lukukerrasta olikin aikaa, niin uutuu-

den todettiin sijoittuvan palkintopalille – siis ihan Tatu ja Patu -seikkailujen kärkipäähän. Suuria puutteita ei löytynyt. Juoni ja tapahtumien käänteet arvioitiin hyviksi ja meininki kaiken kaikkiaan hauskaksi, nopeatempoiseksi ja sopivan villiksi. Perheen taiteilijaa ihasuttivat yksityiskohtainen ja runsas kuvitus, kun taas perheen fudisharrastajaa puhuttelivat urheiluaiheet. Jalkapallon osuus olisi toki voinut olla sivumäärältään suurempikin. Kirjan Monty Python -tyyppinen taitokävelyohjelma (taukojumpa) myös testattiin isovanhempien kanssa ja todettiin erinomaiseksi.

Wikipedia kertoo, että tyttäriltään saamansa palautteen myötä Havukainen ja Toivonen ovat kiinnittäneet huomiota hahmojensa moninaisuuteen. Tämä tuntui puhuttelevan uusimmassa kirjassa myös nuoria raatilaisia, ja ensimmäisten kommenttien joukossa nousi esiin muun muassa kymmenien yksityiskohtien seasta bongattu pride-pinssi. Allekirjoittaneelle aikuislukijalle kirjassa on hie- man liikaa valistuksen makua, mutta se ei tuntunut nuorempia lukijoita haittaavan (tai kiinnostavan) lainkaan.

Suosittellemme kirjaa yksimielisesti kaikille 5–13-vuotiaille sarjaku- vista ja urheilusta innostuville suku- puolille. Aikuisiltakaan kirja ei ole kielletty, mutta ilman perustason huumorintajua ja lapsenmielisyyttä Outolan meininki ei välttämättä puhuttele. Haluamme silti kehottaa vaikea-astei- siakin tosikoita haastamaan itsensä Taton ja Patun parissa. Paikoillenne, valmiit, hep!

JONNE KAMSULA

Erityisasiantuntija
Liikuntatieteellinen Seura
jonne.kamsula@lts.fi

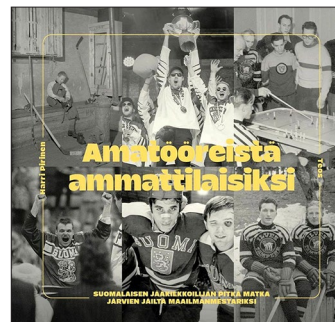
Lukijat ja arvioitsijat:

Minka Kamsula, 10-v. (4. lk, taiteilija)

Miko Kamsula, 12-v., (6. lk, jalkapalloilija)

Jonne Kamsula, 50-v., (LTS)

■ Vuoden urheilukirjaksi 2024 valitti **Johanna Nordlingin** *Jalkapallon muo- toinen Saksa* on arvioitu Liikunta & Tieteen numerossa 3/2024 ja finalis- titeos **Johanna Aatsalon** *Paljastus – tarina dopinguutisesta ja toimitta- jasta, joka haluttiin vaientaa* nume- rossa 4/2024.



Kirja

Pikkutarkka kuvaus Suomi-kiekon vaiheista

Harri Pirinen: Amatööreistä ammattilaisiksi – suomalaisen jääkiekkoilijan pitkä matka järvien jäiltä maailmanmestarisiksi.

Teos-kustantamo, 392 s.

HARRI PIRINEN on tehnyt ison työn puristaessaan Suomen jääkiekon vai- heet yksien kansien väliin. Kirjaan haastateltuja ja sen teossa muutoin auttaneita henkilöitä on kirjan lopussa listattu peräti 110. Määrä on vaikut- tava ja myös näkyy pieteetillä kirjoite- tussa kirjassa.

Kirja kuljettaa lukijan 1950-luvun luonnonjäiltä ja Tampereen Kouluka- dun tekojään valmistumisesta, karan- teenisääntöjen, puoliammattilaisuus- den, valmennuksen kehittymisen, SM-liigan perustamisen, siirtokorvauk- sien, pelaajien ulkomaille siirtymisen ja Leijonien menestysvuosien kautta lopulta SM-liigan muuttumiseen sul- jetuksi ammattilaissarjaksi. Aiheita on paljon, välillä tuntuu, että liikaakin.

Yhtenä lankana on, määritelläänkö jääkiekkoilijat ammattilaisiksi vai amatööreiksi. Suomessa pidettiin kauan yllä ideaalia jääkiekkoilijoista amatööreinä. 1960-luvun lopulla ja 1970-luvun alussa parhaat kotimai- set pelaajat ansaitsivat hyvin, mutta palkkiot maksettiin pimeästi. Esimer- kiksi **Juhani Tamminen** kertoo tienan- neensa ensimmäisenä HJK vuotenaan 1971 niin paljon, että osti Helsingin Alppilasta kaksion. Pinnarahat olivat julkinen salaisuus, palkkiot maksettiin käteisenä tai korvauksen sai muina hyödykkeinä.

Vuonna 1977 pelaajien palkkiot määrättiin veronalaisiksi. Tämän jäl- keen pelaajien sosiaaliturva- ja elä- keasiat olivat pinnalla entistä kiivaam- min. Seurat halusivat kaikin keinoin välttää solmimasta pelaajien kanssa virallisia työsuhteita. Jos pelaaja-

sopimus olisi tulkittu työ sopimukseksi, seurat olisivat olleet velvoitet-
tuja maksamaan pelaajien palkkojen
sivukulut eli sosiaaliturva-, eläke- ja
vakuutusmaksut. Näihin seuroilla ei
olisi ollut varaa. Tämän vuoksi SM-lii-
gan pelaajasopimus pohjassa oli val-
miina klausuuli: ”Tämä sopimus ei ole
työsopimus.”

Kysymys joukkueurheilijoiden työ-
suhteesta ja sosiaaliturvasta ratkesi
vasta vuonna 1994 kun vakuutusoi-
keus oli yksimielinen siitä, että Oulun
Kärpissä kaudella 1987–1988 SM-lii-
gaa pelannut **Gary Yaremchuk** oli
ollut työsuhteessa seuraan. Pelaajien
sosiaaliturva-, eläke- ja vakuutusmak-
sasioita käydään kirjassa läpi hyvin
seikkaperäisesti. Ehkä pieni tiivistys
olisi ollut paikallaan.

Teoksesta käy ilmi, että 1960–1970-
luvun huippupelaajalla ja asian-
ajajalla **Juha Rantasilla** on ollut
merkittävä rooli jääkiekkoilijoiden
ammattiaseman parantamisessa. Hän
oli perustamassa pelaajayhdistystä ja
urheilijarahastoa. SM-liigan toimitus-
johtajana vuosina 1989–2006 työsken-
nelleestä **Urpo Helkovaarasta** kirja ei
puolestaan piirrä kovin sympaattista
kuvaa. Pienen piirin suhmuroinnissa
Helkovaara on ollut usein mukana.
Hän muun muassa vastusti pitkään
pelaajien työsuhdetta seuroihin, kiersi
kyseenalaisesti Bosman-sääntöä sekä
oli ajamassa liigan sulkemista. Tosin
asemansa puolesta hän oli seuro-
jen puolella, mutta olisiko peliä ilman
pelaajia?

Kirjan loppuun Pirinen on nosta-
nut osuvia ja olennaisia kysymyksiä
siitä, mitä jääkiekkoväki lajiltaan jat-
kossa haluaa. Halutaanko, että Liig-
gassa mahdollisimman monella on
mahdollisimman kivaa, ja pidetään
Liiga 16 joukkueen mammuttisarjana?
Vai halutaanko, että Suomessa kehit-
tyy hyviä, kansainvälisen huippupe-
lin vaatimukset täyttäviä pelaajia vai
halutaanko voittaa pelejä juniorisar-
joissa?

Ulkoasultaan teos on hieno, mutta
kun aloittaa luku-urakan, niin havah-
tuu nopeasti siihen, kuinka tiiviisti
teksti on ladottu. Suurempi fontti olisi
lisännyt sivumääriä, mutta tuonut
taittoon väljyyttä. Teksti myös vilisee
ottelutuloksia, vuosilukuja, palkkio- ja
palkkasummia sekä niiden muunnok-
sia nykyrahaksi. Loppuun olisin kai-
vannut jonkinlaista tilastoliitettä edes
Suomen mestareista, Leijonien arvo-
kisoista ja -sijoituksista.

Kirja on kaikille jääkiekkoentusi-
asteille varsinainen tiedon runsau-
den sarvi, mutta tarjoaa muillekin
osuvaa aikalaiskuvausta. Jos ei jaksa
kahlata koko teosta läpi, niin suositte-
len lukemaan erillisiä kinalojuttuja.
Ne ovat ehdottomasti kirjan parasta
antia. Oheisteksteissä on nostettu hie-
nosti esiin tuntemattomampien pelaajien
tarinoita, kuten **Jarkko Varvion** ja
Jarmo Kuusiston, ja hauskoja sattumuk-
sia vuosien varrelta.

HANNA VEHVILÄINEN
tiedeviestinnän asiantuntija



Kirja

Ylioppilaiden kilpailut- tajasta opiskelijoiden liikuttajaksi

Teemu Vuorenpää & Vesa Tikander:
Sata vuotta opiskelijaliikettä.
Suomen järjestäytynyt opiskelija- ja
korkeakoululiikunta 1924–2024.

Opiskelijoiden liikuntaliitto 2024. 312 sivua.

VESA TIKANDER TAKOO TARKASTI *Sata vuotta opiskelijaliikettä* -teoksessa Suomen Akateemisen Urheiluliiton (SAUL) aikakaudesta. Tikanderin tehtävää on vaikeuttanut arkistoaineiston osittainen tuhoutuminen 1970-luvulla, mutta kokonaiskuva piirtyy kirkaana.

SAUL:n toiminnan runko oli kilpailutoiminta. Omakohtaista liikun-
taharrastusta se yritti herätellä jär-
jestämällä massaliikuntaa 1930-
luvun lopulla ja erilaisin tempauksin
1960-luvulla. Järjestöllä merkitys oli
suuri koripallon ja suunnistuksen
tekemisessä tunnetuksi Suomessa.
SAUL vauhditti osaltaan myös pesä-
pallon suosion kasvua.

Ote ei pysy ihan yhtä tiukkana
Teemu Vuorenpään kirjoittamassa
Opiskelijoiden liikuntaliiton osuu-
dessa. Itsekin järjestöhistorioita kir-

joittaneena tiedän, että tehtävä ei ole
ollut helppo. OLL-vuosilta aineistoa
on yllin kyllin. Rajaaminen on vaikeaa,
eikä se ole tässä teoksessa täysin
onnistunut. OLL:n vaikutus suomalai-
seen liikuntakulttuuriin ei nouse täy-
dessä mitassa esiin, vaikka se oli eten-
kin 1970–1990-luvuilla huomattava.
Opiskelijat alkoivat enemmän liikkua,
ja monet jatkoivat harrastamista opis-
keluvuosiensa jälkeen. Vuorenpää
tuo esiin, että OLL toi Suomeen myös
uusia lajeja, joista salibandy ja futsal
ovat hyviä esimerkkejä.

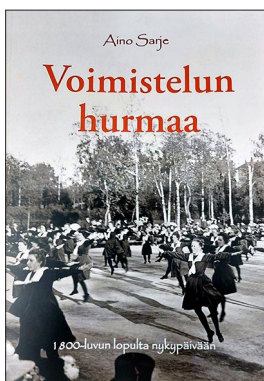
OLL:n vuosina 1989–1996 julkai-
seman *Liikuttajan* Vuorenpää ohit-
taa maininnalla, vaikka lehti oli laa-
jalti luettu liikuntapoliittinen julkaisu.
Sama koskee 1997–2001 ilmestynyttä
OLLilaista. Universiadit ovat saaneet
teoksessa ehkä liikaa tilaa, vaikka toi-
saalta kylmän sodan aikaisesta OLL:n
tasapainoilusta idän ja lännen välillä
on mielenkiintoista lukea. Järjestö-
poliittisia kiemuroita Vuorenpää avaa
hyvin. Poliitiikka jylläsi vahvasti myös
OLL:ssa 1970-luvulla.

Moni liikunta- ja urheiluvaikuttaja
on aloittanut uransa opiskelijaliikun-
nasta. SAUL:n johtohenkilöistä **Akseli**
Kaskela teki näyttävimmän uran
urheiluelämässä, minkä Tikander huo-
mioi. Hän oli vuosikymmeniä Suomen
Voimistelu- ja Urheiluliiton keskei-
siä toimijoita. Kaskela johti Suomen
Valtakunnan Urheiluliitoksi muuttu-
nutta järjestöä vuosina 1963–1971 ja
hoiti lähes saman ajanjakson Suomen
Olympiakomitean puheenjohtajuutta.

OLL-taustaa on esimerkiksi **Risto**
Niemisellä (Veikkaus ja Olympiakomi-
tea), **Harri Syväsalmeilla** (OPM/OKM),
Raija Iisalo-Mattilalla (OPM/OKM),
Teemu Japissonilla (VALO ja SUEK).
Kaikkineen OLL on ollut melkoinen
liikuntapoliittinen kasvattajaseura,
mutta tämä jää vain tietäjien tietoon,
kun OLL-vaikuttajien myöhemmät vai-
heet puuttuvat tekstistä.

Jäin myös miettimään teoksen
nimeä *Vuosisata opiskelijaliikettä*. Se
ei ole välttämättä onnistunein. Opis-
kelijaliike tuo mieleen opiskelijoiden
1960- ja 1970-luvulla organisoimat
yhteiskunnalliset liikkeet. Niiden vana-
vedessä myös OLL:n rooli muuttui yli-
oppilaiden kilpailuttajasta opiskeli-
joiden liikuttajaksi, mistä historiategos
antaa reunahuomautuksistani huoli-
matta hyvän yleiskuvan.

JOUKO KOKKONEN



Kirja Suurjuhlien yhteisvoimistelujen kenttäkavalkadit

Aino Sarje: Voimistelun hurmaa
1800-luvun lopulta nykypäivään.

Omakustanne 2024. ISBN 978-952-94-9750-8

LIIKUNTAHISTORIAN TUTKIJAA AINO

SARJE pitää voimistelun suurjuhlien yhteisnäytösten valokuvia todistusvoimaisina peileinä, joiden kautta voi analysoida naisvoimistelun vaiheita. FT ja VTT Sarje on väitellyt vuosina 1994 ja 1999 tanssitaidenäkemyksistä ja tanssitaidemaailman sosiaalisesta muutosdynamiikasta.

Tämä teos tarjoaa siis voimistelun vaiheisiin esiintymisen näkökulman. Sinänsä esiintyminen on aina kuulunut naisvoimisteluun. Esimerkiksi Kuopiossa naisvoimistelijat esiintyivät julkisesti ensimmäisen kerran jo 1889, tosin yleisössä ei ollut miehiä.

Voimistelun hurmaa -teoksen punaisena lankana ovat juuri suurjuhlien kenttänäytöksistä otetut valokuvat. Aluksi niissä yhdistyi kaksi aikakautensa suurta uutuutta – valokuva ja naisvoimistelu. Naisten ei ollut vielä 1880-luvulla soveliaasta osallistua julkisiin voimistelunäytöksiin eikä valokuvaus ateljeiden ulkopuolella ollut yleistä.

Naisten julkiset kenttävoimistelu-esitykset olivat uutta julkisuutta ja sinällään aluksi hyvin uskallettua. Ne herättivät uteliaisuutta ja olivat näin oivallinen propagandakeino naisvoimisteluvaatteen levittämiseksi. Innostus tarttui, kunnes ensimmäinen maailmansota rajoitti kokoontumisvapautta. Uusi nousu alkoi 1920-luvulla, jolloin voimisteluliitot ottivat näytösten ohjat käsiinsä.

Kenttänäytökset ovat siis ikkuna, jonka läpi Sarje muodostaa kuvan naisvoimistelun kehityksestä. Kent-

tänäytökset olivat liittojen organisoimia ja keskeinen osa voimistelukulttuuria, sillä yksittäiset seurat harjoittelivat näytösohjelmia keskuudessaan ja juhlille kokoonnuttiin eri puolilta Suomea. Kirjan otsikon ”hurmaa” oli massaesiintymisen ja katsojille massatapahtuman hurmaa, sillä voimistelujohtajien vision mukaan mitä suurempi massa, sitä suurempi massa-vaikutus. Näytösvoimistelun suosio kasvoikin vuosi vuodelta: SVUL:n järjestämissä Suomen suurkisoissa vuonna 1947 SNLL:n voimistelijoina oli peräti 12 000.

Suurnäytösten valokuvissa korostuvat kurinalaiset suorat rivit, ”viiva-kauneus” jo valotusteknisistä syistä, mutta todellisuudessaakin järjestys, kurinalaisuus ja virheettömyys olivat pitkään yhteisvoimistelun keskeistä sisältöä.

Tietoisesti Sarje sanoo aikaisemman tutkimukseen vedoten ohittavansa naisvoimistelun yhteiskunnalliset ja poliittiset sidokset eikä kerrata voimisteluliittojen historiaa. Lukija saattaa tosin jäädä oman onnensa nojaan. Historianäkökulman sijaan Sarje nojautuu hiukan päälleliimatusti sosiologi **Riitta Jallinojan** vuonna 1991 esittämiin jaksotteluihin yhteiskunnan modernisaatiosta. Sarje pitää tärkeänä tietolähteenään myös haastatteluja, joita on kirja lähdeluettelon mukaan peräti 85. Mainioita tunnelmapaloja niistä on rakentunutkin, mutta kokonaan niiden varaan rakennetut luvut jäävät faktasisällöltään köyhiksi.

Yhteisvoimisteluesitykset olivat valtavia speaktaakkeleita, joissa oli tarkasti mietitty koreografia. Pitkään tärkeintä oli järjestys ja yhdenaikaiset liikkeet, joten ei koreografia voinut olla kovin vaikea. Pieniliikkeisestä asentovoimistelusta vapauduttiin viimeistään 1960-luvulla. Modernin ajan voimistelukoreografit liittivät voimisteluun tanssillisia elementtejä, puvuilla tehostettiin liikettä ja erilaiset välineet tulivat muotiin. Kirjan kovaa faktapohjaa ovatkin paitsi esitysten perustiedot juuri koreografien, säestäjien ja säveltäjien esilletulo.

Sarje sanoo nojaavansa valokuvien tallentuneisiin hetkiin. Kirjassa vanhat valokuvat ovatkin kelvollisia ja voimistelun henkeä kuvaavia. Sen sijaan monet kirjan loppuosan värikuvat ovat tukkoisia ja epätarkkoja. Siinä näkyy yksityiskokoelmista noukkujen somekuvien yleinen ongelma:

resoluutio ei riitä. Kielipoliisi sakot-taisi kirjan otsikosta: numeroilmaukset vuosiluvuissa pitää kirjoittaa ilman välilyöntiä. Historiapoliisi vaatisi lisäksi otsikon ”nykypäivään” vaihtamista täsmällisempään muotoon, sillä ”nykypäivä” menee nopeasti päiviltä pois.

KAIJA VUORIO, FT

tietokirjailija

kaija.kh.vuorio@gmail.com



Näyttely

Tahdossa voi löytää oman tavan liikkua

Liikuntaseikkailu. Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahto.

Pysyvä osa näyttelyä.

PERINTEISESTI MUSEOIDEN TEHTÄVÄNÄ

on edistää koulutusta, tutkimusta ja yhteiskunnallista osallistumista – ja nyt myös liikuntaa. Urheilumuseo Tahdossa on päässyt marraskuun 2024 lopusta lähtien itsekin hikoilemaan ja nauttimaan liikunnan riemusta, kun Tahdon *Liikuntaseikkailu* valtasi yhden urheilumuseon näyttelysaleista. Erityisesti kouluille suunnattu uusi liikuntakasvatuselämys yhdistää urheilu- ja liikunta-aiheiset tiedot, taidot ja tunteet hauskojen liikuntapisteiden ympärille.

Pääsimme tutustumaan Liikuntaseikkailuun Liikuntatieteellisen Seuran pikkujouluissa. Rehellisyyden nimissä on tunnustettava, että joululomia levottomana odottaneena innostuin päänäyttelyä enemmän itseni haastamisesta virtuaalisella jalapalloseinällä ja uuden taidon oppimisesta minigolfviheriöllä. Liikuntaseikkailu pääsi kohdallani tavoitteeseensa, sillä tarkoitus on innostaa kaikenikäisiä löytämään oma suhteensa liikuntaan.

Liikuntaseikkailu innostaa ja inspiroi ihmisiä kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja. Liikuntapisteitä kiertäessä on mahdollista olla huomaimatta seinän kokoista Stanley Cup -kuvaa. Siinä jääkiekkopelaaja **Aleksander Barkov** poseeraa kameralle Stanley Cupin takana, kun ammattiseikkailija **Marius Syvänen** tekee maailman ensimmäisen skeittitempun pokaalin ylitse. Kuva ilmentää skeittaus- ja jääkiekkokulttuurien ainutlaatuisia kohtaamisia. Se kannustaa katsojaansa uskomaan omiin unelmiinsa ja löytä-



Kuva: Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahto

mään oman tapansa liikkua ja pitää hauskaa.

Tästä Liikuntaseikkailussa, erilaisine harrastusmahdollisuuksineen, onkin kyse. Näyttelysalissa lapset, nuoret kuin aikuisetkin pääsevät kokeilemaan ja kisailemaan esimerkiksi pyörätuolikoriksessa, parkourissa ja subsoccerissa. Liikkumiseen ei vaadita liikunnallisen ihmisen identiteettiä. Tärkeintä on rohkaistua kokeilemaan, saada onnistumisen kokemuksia ja pitää hauskaa.

Liikuntaseikkailu tarjoaa myös oppimiskokemuksia koululaisille. Tahto kutsuu peruskoulun viidennen luokan opetusryhmiä ottamaan liikuntakasvatuselämyksen osaksi opetusta. Koululuokat seikkailevat museossa arkipäivisin heille varattuina tunteina. Liikuntaseikkailun ympärille on luotu mielenkiintoinen oppimiskokonaisuus, joka tutustuttaa oppilaat suomalaisen urheilukulttuuriin ja kannustaa terveellisiin elämäntapoihin sekä monipuoliseen liikkumiseen.

Liikuntaseikkailu on osa kansallista *Suomi liikkeelle*-ohjelmaa. Kun koko yhteiskuntaa on kannustettu huomamaan liikunnan mahdollisuudet, on Urheilumuseon panostus etenkin lasten ja nuorten liikunnan lisäämiseksi luonteva.

Liikunnallisten toimintapisteiden yhdistäminen urheilukulttuuriin ja -menestyksen tarinaan on oivaltavaa. Tahdon toiminnan taustalta löytyy kuitenkin ongelmia. Mediassa uutisoitiin syksyllä 2024 Tahdon suhteellisen vähäisestä kävijämäärästä ja korkeista vuokratuluista, minkä takia Urheilumuseosäätiö on pakotettu jopa kartoittamaan uusia, edullisempia toimintiloja. Vaikea tilanne on tarkoittanut liiketoimintamallin uudistamista, houkuttelevia erikoisnäyttelyitä ja liikuntaseikkailun kaltaisia innovaati-

oita. Aktiivipuistojen ajassa varsinaiseksi vetonaulaksi liikuntaseikkailusta ei ole, mutta se takaa, että museovie-railusta nauttivat myös perheen lapset ja nuoret. Saattavathan kouluvierailut poikia uuden käyntikerran perheen kesken.

Perimmäinen tavoite lienee kuitenkin yhteisen hyvän kasvattaminen.

Matti Nykäsen mitalimäärä tai Amsterdamin kesäolympialaisten vuosiluku ovat epäilemättä osa urheilukulttuurimme hienointa historiaa ja tietovisojen peruskauraa. Tämän rinnalla Tahto pyrkii tarjoamaan liikkumisen iloa, oivalluksia ja onnistumisia koko perheelle.

SERIINA POSIO, LitM

liikuntatieteiden asiantuntija
seriina.posio@lts.fi



Lätkähehkuttelua liigataipaleelta

Liiga 50 vuotta.

*Tuotanto: Matheus Oy 2024–2025.
MTV. 35 jaksoa.*

SUOMEN AINOA TÄYSAMMATTILAISARJA jääkiekon Liiga täyttää 50 vuotta.

MTV lähettää kauden 2024–25 aikana 35-osaisen historiasarjan, joka koostuu keskimäärin hiukan yli kymmenen minuutin eri tavoin teemoitetuista osista. Useimmiten teemana ovat eri seurojen menestysvuodet ja laji eri aikojen huippuseurojen väliset kappailut.

Tammikuun lopulla katsottavissa oli 23 osaa, joiden pohjalta sarjasta uskaltaa jo lausua mielipiteensä. Sarja käy läpi SM-liigan vaiheet vankasti urheilukylki edellä. Esimerkiksi jääkiekkoliigajoiden ja seurojen välisiä palkanmaksuun ja työsuhteisiin liittyviä



jännitteitä ei sivuta. Toki siirtyminen amatööriydestä ammattilaisuuteen on esillä. Sen sijaan erilaisia huippuhetkiä nähdään runsaasti. Maaleja lautoaan ja Kanada-maljaa nostellaan.

Äijämeininki puskee läpi osin tahattomastikin. Dokumenttisarja pursuaa puhuvia miehiä, joilta monelta puuttuu hampaita tai kasvoja ”koristaa” arpi. Vaikka vanhan ajan ärjy valmentamistyyli saa osakseen hienoista arvostelua, niin kovuus on toisaalta arvossaan pelaajien puheissa. Dokumentti vahvistaakin ajatusta kovuudesta ja yhä kovemmasta vauhdista osana lajin luonnetta. Tässä mielessä jääkiekko on aikamme kuva: enemmän, nopeammin, kovemmin.

Jaksot ovat sopivanmittaisia. Pi-tempään ei liigamuistoistaan innostuvia eri-ikäisiä miehiä oikein jaksaisikaan katsoa. Sinänsä haastateltavat laskettelevat tarinaa sujuvasti. Huomiota kiinnittää se, että ulkomaalaisen pelaajien ääntä ei kuulla, vaikka heidän panoksensa tulee esiin. Otteluvälähdykset kertovat oivasti jääkiekon muuttumisesta. Peliasujen ja kaukalonlaitojen mainoksista näkee, millä yrityksillä on ollut eri aikoina rahaa sponsoroida jääkiekkoa.

Sarja tarjoaa taatusti tunnemuittoja liigafiilistelijöille. Se toimii kohtalaisesti myös kriittisemmin silmin katsottuna, jos suomalaisen urheilun ja etenkin jääkiekon kehityskulut ovat tuttuja. Sopivina annoksina sarja on suomalaisen urheilun ammattimaistumiskehityksen ja mediasuhteen muotoutumisen kevyt kertauskurssi.

JOUKO KOKKONEN

Sukupuolten tasa-arvoa liikuntaan

PENTTI MUSTONEN TOIVOI Stadion-lehden 1/1975 pääkirjoituksessa Yhdistyneiden kansakuntien julistaman Kansainvälisen naistenvuoden tuovan tasa-arvoa liikuntaan. Mustonen viittasi **Risto Telaman** samassa lehdessä ilmestyneeseen artikkeliin Metalliteollisuuden henkilöstöjen liikuntamotivaatiosta (METELI-tutkimus), jonka mukaan tutkimukseen osallistuneista naisista 72 prosenttia ilmoitti liikuntaharrastuksen esteeksi kotityöt ja perhe-elämän vaatimukset.

”Tällaisessa arkitilanteessa suomalaisella naisella saa todella olla merkittävä motiivilataus sydämessänsä ennen kuin hän pitkän iltana päätteeksi kietaisee urkit ympärilleen ja trampakset jalkoihinsa ja pinkaisee purupolulle. Tämä pätee ainakin vielä 50-luvulla perheenemännän käyttäytymisnormistot oppineeseen naiseen.”

Telama päätyi METELI-tutkimuksen liikuntamotivaatiota koskevia tuloksia esittelevässä artikkelissaan toteamaan, että väestön liikuntaharrastuksen lisääminen ei ollut ainoastaan motivointikysymys. Hänen mukaansa teollisuustyöväen liikuntaharrastuneisuuteen vaikuttivat työ ja työolosuhteet, yhteiskunnallinen asema ja elinolosuhteet.

Yhdessä **Ulla Kostiaisen** kanssa Telama tarkasteli koululaisten liikuntaharrastusmotivaatiota. He muistuttivat, *”että koululiikunnan tulisi ohjata oppilaiden liikuntatoimintoja vastaamaan oppilaissa viriäviä erilaisia tarpeita ja täten luomaan sisäinen motivaatio liikuntaa kohtaan”*. Tulosten mukaan koululaiset kokivat koulun liikunnanopetuksen tavoitteet – terveyden ja kunnon kohentumisen, virkistykseen ja rentoutumisen sekä sosiaalisten suhteiden vaalimisen – tärkeiksi.

”Tämän tutkimuksen mukaan kiinnostus liikuntaan terveyden ja kunnon edistäjänä ja virkistykseen antajana lisääntyy ja kilpailullinen motivaatio vähentyy iän myötä. Tämä on todettu myös aktiivisen harrastuksen yhteydessä siten, että yksilölliset kuntoilutyyppiset liikuntamuodot, kuten hiihto, kävely, uinti ja kuntovoimistelu sailyttävät liikuntalajeista parhaiten asemansa iän mukana.”

Liikuntatieteellinen Seura järjesti joulukuussa 1974 Liikunnan motivoimiseminaarin, jossa puhunut **Lauri Laakso** muistutti noin 30 prosentin ihmisistä harrastavan säännöllisesti liikuntaa. Hän arvioi, että jäljelle jäävästä 70 prosentista jopa puolet suhtautui periaatteessa myönteisesti liikuntaan ja myös harrasti sitä jonkin verran. Laakso arvioi, että liikkumisen määrään on mahdollista vaikuttaa tarjoamalla tietoa siitä, miten liikuntaa tulisi harrastaa. Yksistään valistus ei kuitenkaan riittänyt.

”Tärkeimmät syyt ihmisten harrastamattomuuteen ovat ajanpuute, työn aiheuttamat esteet, kuten työn rasittavuus ja epäsäännölliset työajat, sekä erityisesti naisilla kotityöt ja lastenhoito. Liikunnan harrastajien määrän lisäämiseksi näyttäisikin tärkeältä motivoida työnantajia muuttamaan työolosuhteita ja aviomiehiä osallistumaan myös kotitöihin.”

Vain rajoitettu määrä

URHEILUVALMENNUKSEN PSYKOLOGIAA

- Ainoa suomenkielinen urheilupsykologiaa käsittelevä teos
- Kirjoittajina alan asiantuntijat dos. Friedrich Blanz, fil. lis. Antti Kalliokoski, apul. prof. Matti Suonperä ja fil.maist. Kalevi Tomperi
- Suositellaan valmentajille, urheilijoille, kansan liikuttajille, penkkiurheilijoille ym.
- Saatavissa SVUL:n jakelusta Topeliuksenkatu 41 a 00250 Helsinki 25
- HINTA VAIN 20 mk

Arnold von Lerber tarkasteli pihaympäristön vaikutusta liikuntaympäristöön. von Lerberin mukaan piha oli suunniteltava niin, että se antaa mahdollisuuksia sosiaalisten kontaktien syntyyn, mikä tuki myös yhteisen liikuntaharrastuksen heräämistä.

”Lapset ovat pihojen pääkäyttäjiä. Siksi pihaympäristön suunnittelussa on otettava ensisijaisesti huomioon lapset. Vanhuksille, sairaille ja liikuntaesteisille on tarjottava turvallinen, rauhallinen ja viihtyisä pihaympäristö.”

Pirkko Vilpponen käsitteli naisvoimistelun harrastamista, jonka suosio oli kasvussa. Hänen mielestään liikerytminen kokonaiselämä oli *”se jokin”* voimistelullistanssillisessa liikunnassa. Liikesarjat ja kuntoilulliset tavoitteet eivät yksistään viehättäneet. Vilpposen mukaan oli valitettavaa, jos voimistelun tärkeimpänä tehtävänä pidettiin tiettyjen lihasryhmien voiman kasvattamista.

”Ehkä tiettyjen tekijöiden mitattavuus motivoi harrastajaa jossakin määrin, mutta rytminen liikunnan antoisinta aluetta, esteettistä liike-elämystä ei voi mitata. Siitä ei voi antaa testituloksiin perustuvaa arvosanaa – onneksi! Se on koettavissa – ei vain yksilöllisesti, vaan myös yhteiselämyksenä – yhteisrytminä, joka usein vahvistaa ja syventää yksilöllistä kokemusta.”

Tapio Nyholm esitteli vankien liikuntaharrastuksia. Suomen täysin suljetuissa kaupunkivankiloissa oli vuoden 1971 lopussa 2 801 vankia. Lisäksi ”puoliavoimissa” maaseutuvankiloissa oli 1 715 vankia. (Vuonna 2023 vankilamäärä oli keskimäärin 3 100.) Nyholmin mukaan liikunnan harrastaminen oli suosittua vankiloissa, mutta toisaalta 61 prosenttia tutkimukseen osallistuneista vangeista kertoi liikuntansa vähentyneen vankilassa. Harrastus oli lisääntynyt 28 prosentilla.

Vankien liikuntatoimintaa rajoittivat liikuntatilojen ja -välineiden puute. Eniten vangit liikkui sisäpihalla ulkoilujen yhteydessä. Liikunnanohjaaja toimi vuonna 1972 ainoastaan Keravan nuorisovankilassa.

JOUKO KOKKONEN



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

Käsitteitä otetaan arviointiprosessiin kaksi kertaa vuodessa.

Seuraavat jättöajat ovat 31.3.2025 ja 30.9.2025. Uudistetut kirjoitusohjeet ja arviointiprosessin kuvaus ovat luettavissa osoitteessa www.lts.fi.

Käsitteiden arvioinnista vastaa toimitusryhmä, johon kuuluvat

Sanna Palomäki (puheenjohtaja), Katja Borodulin, Ilkka Heinonen, Jari Kanerva, Jouko Kokkonen (toimittaja), Tiina Kujala ja Kati Lehtonen.

LIIKUNTA & TIEDE: VERTAISARVIOINTIPROSESSIN PÄÄPIIRTEET

Liikunta & Tiede -lehden tutkimusartikkelien toimitusryhmä tutustuu tarjottuun käsikirjoitukseen. Ryhmä voi hylätä tekstin, pyytää muutoksia ennen sen lähettämistä arvioitavaksi tai aloittaa arviointiprosessin.

Liikunta & Tiede käyttää kahta arvioitsijaa. Sähköpostikutsussa määritellään lausunnon luonne ja arviointiaikataulu. Liitteenä seuraa käsikirjoituksen tiivistelmä. Tehtävään suostuva arvioitsija saa koko artikkelitekstin ja arviointilomakkeet. Toinen arvioitsija pyydetään yleensä käsikirjoitukseen liittyvältä liikuntatieteen alalta ja toinen emotieteestä. Asiantuntija saa arvioitavakseen nimettömän käsikirjoituksen. Jos hän tunnistaa kirjoittajan, tästä on kerrottava toimittajalle. Jos asiantuntijalla on ilmeinen eturistiriita käsikirjoituksen sisällön ja/tai kirjoittajan kanssa tai sidonnaisuuksia kirjoittajaan, hänen tulee kieltäytyä arvioinnista.

Lausunnot antavat toimitusryhmälle asiantuntijanaikamäärän tarjottuun käsikirjoituksen 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 arvioitsijan paljastavia yksityiskohtia. Hyvä arvio ottaa kantaa siihen, tuottaako käsikirjoitus uutta tietoa, ja tuntee kirjoittaja riittävästi aihepiirinsä tutkimusta. Arvioitsijan odotetaan kertovan myös, miten metodolo-

giset ratkaisut toimivat. Oleellista on lausua, toimiiko teksti rakenteellisesti, ja täyttyykö johdannossa luvattu.

Jos asiantuntija pitää käsikirjoituksen lähteitä tai niiden käyttöä puutteellisena, hänen odotetaan nimeävän artikkelia oleellisesti täydentävä kirjallisuus ja uudet lähteet. Jos käsikirjoitus on vahvasti päällekkäinen aiemmin julkaistun aineiston kanssa, tästä on ilmoitettava toimitusryhmälle. Myös plagiarismiepäily sekä si- taattien tai lähteiden merkinnän puutteet on kerrottava.

Toimitusryhmä laatii lausuntoyhteenvedon, jossa se ottaa esille tärkeimmät korjaustarpeet. Kirjoittaja vastaa omassa lausunnossaan, miten hän on reagoinut palautteeseen. Kaikkia muutoksia ei ole tarpeen tehdä, mutta ratkaisut on perusteltava. Kirjoittajan lausunto ja muokattu käsikirjoitus lähetetään arvioitsijalle, joka ottaa kantaa tekstin julkaisukelpoisuuteen. Lopullisen julkaisupäätöksen tekee toimitusryhmä.

Kirjoittaja pidetään ajan tasalla käsikirjoituksen 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/vertaisarviodut-tutkimusartikkelit/vertaisarviointiprosessi.html

TV-URHEILUA JULKISIN VAROIN JA KAUPALLISESTI: VERTAILEVA TUTKIMUS YLEN JA C MOREN QATARIN VUODEN 2022 MM-JALKAPALLON STUDIOLÄHETYKSISTÄ

Vesa Kortelainen, LitK, maisteriopiskelija, liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. vesa.v.kortelainen@student.jyu.fi.

Antti Laine, LitT, liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto.

Mihály Szeróvay, LitT, liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto.

TIIVISTELMÄ

Kortelainen, V., Laine, A. & Szeróvay, M. Tv-urheilua julkisin varoin ja kaupallisesti: vertaileva tutkimus Ylen ja C Moren Qatarin vuoden 2022 MM-jalkapallon studiolähetyksistä. Liikunta & Tiede 62 (1), 101-110.

Television urheilulähetysten studio-osuuksia ei ole Suomessa aiemmin juuri tutkittu. Tässä vertailevassa tutkimuksessa selvittämme julkisen palvelun Ylen ja kaupallisen C Moren Qatarin vuoden 2022 jalkapallon miesten MM-kisojen television studiolähetysten eroja ja yhtäläisyyksiä. Tutkimusaineisto koostuu 12 Ylen ja kymmenestä C Moren televisioiman ottelun studiolähetyksestä. Aineisto on analysoitu määrällisesti studiolähetyksen sisällön analyysiin kehitetyllä mittarilla. Analyysi on tehty jaotellen aineisto segmenteiksi nimetyiksi havaintoyksiköiksi ($n = 744$), jotka on luokiteltu mittarin sisältämien muuttujien mukaisesti.

Ylen studiot olivat tyyliltään journalistisempia ja niistä heijastuivat yleisradiotoiminnassa tärkeinä pidetyt kulttuuris-moraaliset periaatteet, kun sen lähetyksissä käsiteltiin selvästi enemmän muun muassa poliittisia aiheita ja kiistanalaisten kisojen taustoja. C Moren nopeatempoisemmissa studioissa näyttivät puolestaan painottuvan viihdearvot ja kaupalliset periaatteet, mikä näkyi esimerkiksi tähtien ja persoonien korostumisena. Kisojen ympärillä puhuttaneiden, pääosin kielteisten, yhteiskunnallisten ilmiöiden käsittely väheni kummallakin kanavalla turnauksen edetessä.

Asiasanat: urheiluohjelmat, urheilujournalismi, vertaileva tutkimus, sisällönanalyysi

ABSTRACT

Kortelainen, V., Laine, A. & Szeróvay, M. Sports from public and private broadcasters: Comparing Finnish television's studio coverage of FIFA World Cup Qatar 2022. Liikunta & Tiede 62 (1), 101-110.

Little academic research has been conducted to quantitatively analyse and compare studio coverage of TV sports on different networks in Finland. In this comparative study, we aim to discover differences in public service broadcaster Yle's and privately owned C More's studio coverage of the FIFA World Cup Qatar 2022. Our sample consists of studio coverage of 12 matches televised by Yle and ten by C More. To conduct a content analysis, we developed a meter for quantitatively analysing studio coverage of TV sports and classified each segment ($n = 744$) within the variables of our meter.

Yle took a more journalistic approach to covering the event by placing greater emphasis on political topics and controversial issues surrounding the tournament. This implies a focus on cultural and moral principles essential to public service. In contrast, C More's coverage was fast-paced and focused more on entertainment values, with a greater emphasis on stars and personalities, reflecting commercial interests. As the competition advanced, the coverage dedicated to sociopolitical issues decreased on both networks.

Keywords: sports programmes, sports journalism, comparative research, content analysis

JOHDANTO

Qatarissa vuonna 2022 järjestetty miesten jalkapallon MM-turnaus oli ensimmäinen, jonka televisioinnista Suomessa ei vastannut yksin julkisen palvelun Yleisradio (Yle). Noin kolmasosa turnauksen otteluista nähtiin kaupallisen MTV:n kanavilla. Suosittujen urheilutuotteiden lähetysoikeuksien hintojen noustessa oikeuksien jakamisesta eri media-yhtiöiden kesken on tullut yleisempää. Yksityiset toimijat kiinnostuivat urheilutapahtumien lähetysoikeuksien hankkimisesta tv-markkinoiden sääntelyn höllennyttyä Euroopassa 1980-luvulla (Alkio 2023, 38). Suomessa monopoliasemansa 1990-luvulla menettänyt ja kaupallisten radio- ja tv-kanavien kanssa kilpasille joutunut Yle (Herkman 2005, 58) koki saman vuosikymmenen alussa ensimmäiset tappionsa kilpailuissa urheilutapahtumien lähetysoikeuksista (Sirkkiä-Jarva 2007, 469). Ylen urheilutarjonta alkoi olennaisesti supistua kuitenkin vasta 2010-luvulla, sillä yhtiö välitti esimerkiksi jääkiekon miesten MM-kisat vuoteen 2011 saakka lukuun ottamatta vuosia 1992–1994, jolloin lähetysoikeudet olivat kaapeliyhtiö PTV:llä. Olympiakisojen lähetysoikeuksia Yle jakoi kaupallisen kanavan kanssa ensimmäistä kertaa vasta vuonna 2018. (Laine 2025.)

Urheilun lähetysoikeudet ovat haluttuja, vaikka media-yhtiöiden näkökulmasta niiden hankkiminen ei usein vaikutaakaan taloudellisesti järkevältä (Rowe 2003, 74). Syy kiinnostukselle on ilmeinen. Suomessakin iso osa vuoden seuratuimmista tv-ohjelmista on suoria urheilulähetyksiä. Vain Euroviisu- ja urheilulähetykset yltyvät Linnan juhlien eli itsenäisyyspäivän vastaanoton lähelle vuoden katsotuimpia tv-ohjelmia listatessa. Tästä on kuitenkin seurannut se, että media-yhtiöt ovat viime vuosina maksaneet Suomessa suosituimpien urheilutapahtumien lähetysoikeuksista suhteessa tulovertoihin liian korkeita hintoja, mikä on osaltaan ajanut yhtiöitä taloudellisiin vaikeuksiin (ks. Laine 2025).

Median konvergenssikehitys teknologioiden lähentymisenä on nostanut mediasisältöjen arvoa, kun ne voivat kasvanneiden välityskanavien lukumäärän ja välityskyvyn ansiosta tavoittaa entistä suurempia yleisöjä. Kysytyimpien sisältöjen omistajat kykenevät pitkälti sanelemaan niiden hinnan, minkä vuoksi myös jalkapallon MM-kisojen lähetysoikeuksista on tullut massiivista liiketoimintaa. (Nieminen & Pantti 2012, 70.) Esimerkiksi vuonna 2022 kansainvälinen jalkapalloliitto Fifa ansaitsi television lähetysoikeuksista lähes kolme miljardia dollaria puhdasta tuloa, mikä muodosti yli puolet organisaation vajaan 5,8 miljardin dollarin tulovirroista (Fifa Annual Report 2022).

Tunteisiin vetoavuuteen tenhonsa perustavien urheilun mediaesitysten takaa löytyvät urheilun katto-organisaatioiden, kisaisäntien, seurojen, sponsorien ja median muodostamat urheilun tuotantokoneistot, joilta vaaditaan suosiollisen medianäkyvyyden takaamiseksi saumatonta yhteistoimintaa (Kolamo 2018, 11–14, 234). Jalkapallon MM-kisojen kaltaisissa mediatapahtumissa tuotetaan aktiivisesti tietynlaisia todellisuuksia. Yleensä tapahtuman omistajan ehdottamaa tapahtuman määritelmää sekä sen dramaturgiaa tuetaan vahvasti ja kyseenalaistamatta. (Ks. Dayan 2009, 25–26.) Kisojen audiovisuaalisesta ilmeestä ja tv-lähetyksen estetiikasta päättää viime kädessä Fifa, jolla on ylin valta myös kisojen yleisessä organisoinnissa ja kaupunkitilojen uudelleen rakentamisessa. Television kisalähetyksissä toistuu samankaltaisena pysyvä dramaturginen formaatti, otteluiden

spekuloimisineen. (Kolamo 2014, 32–34.) Erilaisia kriittisiä kannanottoja ja poikkeamia tv-kerronnassa voidaan pitää Fifan ja kisaisännän näkökulmasta ei-toivottuina dramaturgisina murtumina (Kolamo & Levä 2022).

Kisaisännän harteilla ovat tapahtuman riskit ja kustannukset sekä tapahtumapaikkojen ja muiden rakenteellisten edellytysten tarjoaminen (Kolamo 2014, 33). Urheilun megatapahtumien järjestämistä tavoittelevien tahojen määrä on laskenut, mitä selittää osaltaan kansainvälisten urheilujärjestöjen korruptio sekä kisojen kalleus ja lisääntynyt tietoisuus tapahtumien taustalla vallitsevista yhteiskunnallisista epäkohdista (Kolamo 2018, 20). Tiukasti tapahtuman omistajan määräysvallassa olevien, paljon työvoimaa ja julkisia resursseja vaativien, urheilun megatapahtumien isäntinä on 2000-luvulla nähty useita ihmisoikeuksia polkevia epädemokraattisia valtioita (ks. Foley ym. 2011). Esimerkiksi Kiina on järjestänyt kahdet olympialaiset (2008 ja 2022) ja Venäjä yhden olympialaiset (2014) sekä Fifan miesten MM-kisat (2018). Vuoden 2022 Fifan MM-kisojen myöntäminen Qatarille oli siten osa kyseenalaista jatkumoa.

Fifan MM-kisojen järjestämiseen liittyviä vaatimuksia ei nieltäisi oikeusvaltioissa ilman kompromisseja, mutta mittavista yhteiskunnallisista epäkohdistaan tunnetulle ja soraäänit tehokkaasti vaientavalle, autoritaariselle ja epädemokraattiselle Qatarin valtiolle ne eivät olleet ongelma (Kolamo & Levä 2022, 87). Kun Qatar on pyrkinyt maalamaan itsestään kuvaa modernina ja kyvykkäänä, yhteistyöhön pystyvänä kansainvälisenä hyväntekijänä, maan huono ihmisoikeustilanne ja korruptioepäilyt ovat näyttäytyneet epärehellisyydestä ja myötätunnon puutteesta kielivinä mainehaittoina (Brannagan & Giulianotti 2015). Arabian niemimaan kuumien ilmaston takia epätyypilliseen aikaan marras-joulukuussa pelattujen vuoden 2022 MM-kisojen taustalla suurimpia kiistanaiheita olivat muun muassa epäilykset korruptiosta kisaisännän valintaprosessissa, turnaukselle puitteita rakentaneiden siirtotyöläisten kaltoinkohtelu lukuisine kuolonuhreineen ja uusia ilmastoituja stadioneita vaatineen tapahtuman ympäristövaikutukset (ks. Paché 2022, 26–27).

Poikkeuksellisen räikeät epäkohdat Qatarin MM-turnauksen taustalla lietsoivat entisestään, etenkin Ylen kohdalla, julkisuudessa käytyä ohjelmapoliittista keskustelua. On väitetty, etteivät kansainväliset urheilutapahtumat tarjoa julkisen palvelun toiminnalle asetettuja lakisääteisiä periaatteita toteuttavaa ohjelmaa varsinkaan, kun ne olisivat yleisön ulottuvilla myös yksityisten toimijoiden välittämänä (Alkio 2023, 238). Toisaalta, mikäli yleisradioyhtiöiden ei sallittaisi esittää kansainvälisten urheilutapahtumien kaltaisia suuren yleisön suosimia ohjelmia, olisi niiden vaikea pysytellä relevantteina ja toteuttaa yhteiskunnallisesti merkittävää tehtäväänsä (Tjernström & Tjernström 2008). Moniarvoisen mediatarjonnan ylläpitäminen sekä kansansivistyksen, kansanvallan ja keskusteleavan kansalaisyhteiskunnan palveleminen ei kuitenkaan ole vain yleisradioyhtiöiden vastuulla, vaan myös yksityisen mediasektorin tehtävä (Alkio 2023, 227–229).

Kotimaisessa urheilujournalismin tutkimuksessa on tähän saakka pitäyditty pitkälti painetun median sisällöissä ja audiovisuaalisten aineistojen tutkimuksessa on keskitytty urheilun uutisohjelmiin. Hieman toisenlaisesta näkökulmasta jalkapallon MM-kisalähetyksiin ovat aiemmin perehtyneet

Kolamo (ks. esim. 2014) ja Salomaa (2019). Ensin mainitun väitöskirjan tutkimuskohteena on vallan toimintalogiikka jalkapallon miesten MM-kisoissa (Kolamo 2014). Jälkimmäisen väitöskirjan keskiössä on median ja katsojan väliset suhteet, joita lähestytään television ja Twitterin (nykyisin X) vuorovaikutusta ja katsojien mediatapahtumaan osallistumista tutkimalla (Salomaa 2019).

Fokuksemme on jalkapallon miesten MM-kisalähetysten studio-osuuksissa. Tutkimus on toteutettu vertailevalla otteella ja aineisto analysoitu määrällisen sisällönanalyysin keinoin, joskin laadullisilla tulkinnoilla on ollut suuri merkitys aineiston mittaamisessa ja analyysin syventämisessä. Tutkimustehtävänä on Ylen ja C Moren kisastudioiden ominaispiirteiden, erojen ja yhtäläisyyksien hahmottaminen. MTV:n maksukanava C Morella nähtiin samat ottelulähetykset kuin MTV:llä, mutta hieman kattavammin ja ilman mainoskatkoja.

TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

Whannelin mukaan televisiourheilussa kohtaavat draaman, kevyen viihteen ja journalismin käytänteet, jotka muodostavat tv:n eri ohjelmamuotojen ja -genrejen sijoittamiselle varatun kolmion kulmat. Urheilu sijoittuu kolmion keskelle, draaman, viihteen ja journalismin leikkauspisteeseen. Draamaa rakennetaan tarinankerronnan konventioin. (Whannel 1992, 60–62.) Urheilutapahtumat eroavat monista muista narratiiveista lopputuloksen arvaamattomuuden myötä, mikä luo tilauksen studioissa tapahtuville ennako- ja jälkianalyysille (ks. Kolamo 2014, 202).

Jalkapallostudioiden alkuperä on vuoden 1970 Meksikon MM-kisoissa, joiden aikana kaupallinen ITV esitteli brittiläiseen televisioon uuden formaatin, kun sen kisalähetyksissä otteluista keskusteltiin pelaajien ja managerien muodostamassa asiantuntijapaneelissa (Boyle 2006, 74). Suomessa kisastudiot tulivat osaksi tv:n urheilulähetystä vasta kaksi vuosikymmentä myöhemmin (Sirkkiä-Jarva 2007, 474). Vuosien saatossa otteluja edeltävistä ja niiden jälkeisistä ohjelmasisällöistä on tullut entistä merkittävämpiä, minkä vuoksi tv-lähetykset jalkapallon arvokisoista ovat aiempaa pidempiä (Horky 2011). Samalla viihteellisten sisältöjen merkitys on kasvanut kriittisen journalismin ja kovien uutisten kustannuksella (Horky 2011; Horky ym. 2020).

Journalismissa ja television uutismaisemassa paikkansa vakiinnuttaneet asiantuntijamielipiteet ovat olennainen osa urheilun journalistista diskurssia, vaikka niissä ei aina olekaan kyse journalismista (Boyle 2006, 74). Erityisesti vapaasti katseltavien kanavien kisalähetysten äärelle löytävät sekä lajientusiastit että satunnaiskatselijat. Heterogeenisten yleisöjen kasaamiseksi ja otteessa pitämiseksi tv:n urheilulähetyksissä on soviteltava ristiriita asiantuntevien ja populaarien esitystapojen välillä (Whannel 1992, 37–38).

Urheiluohjelmissa voi havaita humoristista otetta, joka poissulkee vaihtoehtoisia ilmaisutapoja esimerkiksi perustuessaan tyypillisesti miehisenä pidettyyn kulttuuriseen pääomaan, urheilutietämykseen. Pinnalliseen ja ironian varjolla tapahtuvaan, nenäkkääseen ja kansanomaiseen vit-sailuun saattaa samalla hukkoa mahdollisuus terävään ja aidosti satiiriseen huippu-urheilun maailman epäkohtien tarkasteluun. (Ks. Whannel 2002, 198–200.) Yleisesti ottaen kompleksisten yhteiskunnallisten prosessien käsittelyn sijaan yksinkertaisten ja henkilöityjen esitysten on nähty ole-

van markkinaorientoituneiden medioiden suosiossa (Niemi-nen & Pantti 2012, 39).

Yksityisten medioiden toimintaa ohjaavatkin vahvemmin kaupalliset periaatteet siinä missä yleisradioyhtiöiden toiminnassa painottuu joukkoviestinten kulttuuris-moraalinen tehtävä. Kulttuuris-moraalisesta näkökulmasta arvokkaan pidetty ei ole välttämättä taloudellisesti kannattavaa, ja kaupallisesti kannattava voi olla kulttuuris-moraalisesta näkökulmasta arveluttavaa. (Ks. Nieminen 2002, 7.) Lünich kollegoineen (2021) tutki saksalaisten yleisradioyhtiöiden ARD:n ja ZDF:n televisiolähetystä vuoden 2016 Rio de Janeiron olympialaisista. Tutkijoiden mukaan dualistisen strategian omaksuneet tv-yhtiöt käyttivät velvoitteidensa mukaisesti huomattavasti aikaa tapahtuman varjopuolien käsittelyyn itse urheilun ja viihteellisempien oheissisältöjen rinnalla. Ratkaisu ei tyydyttänyt yleisön toiveita, sillä eri katsojaryhmät tv-urheilun ahkerista kuluttajista olympialaisten katselusta kiinnostumattomiin eivät olisi kaivanneet lähetystiin runsasta yhteiskuntakriittisten aiheiden ja niihin kietoutuvien kielteisten ilmiöiden käsittelyä. (Lünich ym. 2021.)

Koska yleisradioyhtiöissä ja kaupallisissa medioissa sisältöjä tuotetaan osin erilaisia periaatteita painottaen, kiinnitämme tutkimuksessamme erityishuomiota siihen, mitkä ovat merkkejä viihteellisestä ja toisaalta journalistisesta tyylistä television urheiluohjelmissa. Viihde laajassa merkityksessään leimaa suurta osaa televisio-ohjelmista eikä sulje pois journalismin samanaikaista läsnäoloa. Draaman, viihteen ja journalismin muodostamassa kolmiossa viihteen kulma on ymmärrettävä showbisnes-käytänteisiin assosioituvana kevyenä sisältönä. Persoonien ja tähtien varaan rakentuvilla speaktaakeleilla palvellaan television viihdearvoja ja pyritään laajan yleisön suosioon. (Ks. Whannel 1992, 60–63, 92.) Urheiluohjelmien studio-osuuksissa tällaisen voi ajatella näkyvän ainakin kahdella tapaa.

Yhtäältä sovitellakseen asiantuntevuuden ja populaariuden välistä ristiriitaa televisiolla on taipumus esittää asiantuntijat tähtinä ja tähdet asiantuntijoina (ks. Whannel 1992, 122–123). Erityisesti tähtiurheilijoiden identiteetit ovat median viihdespektaakkeleihinsa kaipaamia aineksia (Whannel 2002, 197), mutta myös urheilun ulkopuolelta tuttuja kuuluisuuksia hyödynnetään tähtietosta tottelevassa tv-urheilussa viihdearvon lisäämiseksi (Whannel 1992, 112–113). Toisaalta televisiossa urheilutapahtumasta on tapana rakentaa yksilöiden tunnepitoista draamaa (Hietala 1996, 110–111). Samastumisen kokemusta ja jännityksen tuntua rakennetaan lähi- ja hidastuskuvien sekä juorujen ja tilastojen avulla myös studio-osuuksissa, joissa katsojat tutustutetaan kiinnostaviin yksilöihin ja heidän ominaisuuksiinsa (Kolamo 2018, 75).

Korostuneimmin urheiludraaman hahmot ja narratiivit tuodaan yhteen huippuhetkiin keskittyvissä kohokohtapätkissä, jotka alleviivaavat tv-urheilun individualistista luonnetta (Whannel 1992, 101–103). Näistä dramaattisimmat jättävät jälkensä populaariin televisuaaliseen muistiin kultaisina hetkinä, joiden nostalgisointi herkistää urheilun ystäviä (Kolamo 2018, 90). Jalkapallon MM-kisalähetyksissä harrastettava muistelutyö pitää monesti yllä tapahtuman tuotantokoneiston hegemonista asemaa, kun muistot sijoitetaan tuotantokoneiston tavoitteita tukevaan tarinamuottiin (Kolamo 2014, 229–230). Julkisivun takaiset vääryydet ja

kähminnät sekä tapahtuman negatiiviset ideologiset seuraukset tahtovatkin jäädä peittoon, kun ihmiset haluavat osallistua jalkapallokarnevaaliin (Kolamo & Levä 2022, 88). Vielä Ylen Etelä-Afrikan vuoden 2010 jalkapallon miesten MM-kisälähetyksissä ei käsitelty tapahtuman epäkohtia (Kolamo 2014, 107), mutta sen jälkeen valtamedian on toivottu valaisevan enemmän ja kriittisemmin megatapahtumien synnyttämiä yhteiskunnallisia epäkohtia karnevalististen puhetapojen rinnalla (Kolamo 2018, 56). Tämän toivomuksen täyttämässä avainasemassa ovat journalistin käytänteet.

Urheilun esittämisessä korostuvat journalistisesta näkökulmasta välittömyys, spontaanius ja ennakoimattomuus. Urheilutapahtumien televisiossa välittämisen journalistisia käytänteitä ovat puolueettomuus, neutraalius, tasapaino ja objektiivisuus. (Whannel 1992, 60–62.) Koska etenkin television tapahtumaurheilussa journalistiset arvot jäävät usein viihdearvojen varjoon, on syytä luoda katsaus television urheilujournalismin erityispiirteisiin.

Urheilujournalismi on esimerkiksi kulttuuri- talous-, tie- de- ja viihdejournalismin tavoin oma journalismin lajinsa. Journalismin tavoitteena on esittää suurille joukoille tarkoitettut ja ajankohtaiset asiat totuudenmukaisesti ja faktoihin perustuen. Journalistinen kulttuuri muokkautuu kuitenkin omanlaisekseen eri viestintävälineissä. (Laine 2023a, 3–4.) Kun urheilu on muuttunut tv-viihteeksi, on tapahtuman myymisestä tullut osa urheilujournalismia (Boyle 2006, 174). Samalla kaupallisuus ja viihteellisyys on altistanut urheilujournalismin runsaalle kritiikille. Urheilun yhteiskunnallisten yhteyksien huomiotta jättäminen, epäanalyttisyys ja kritiikkittömyys on luettu urheilujournalismin heikkouksiin. Kuitenkin nykyään myös urheilutapahtumien yhteiskunnallisia ulottuvuuksia ja kielteisiä ilmiöitä tarkastellaan aiempaa näkyvämmiin ja kriittisemmin. Esimerkiksi ihmisoikeus- ja ympäristökysymyksiin on tartuttu terävämmällä, kun historiallisesti urheiluliikkeen sisältä nousut urheilutoimittajakunta on ottanut etäisyyttä raportoinnin kohteeseensa. (Laine 2023b, 4–5.) Urheilutapahtumien tv-lähetyksissä kynnys urheilumaailman ilmiöiden yhteiskuntakriittiseen tarkasteluun on kuitenkin kaupallisista syistä korkea.

Kun televisioyhtiö on päättänyt käyttää urheilutapahtuman lähetys oikeuksiin miljoonia, urheilutoimittajat toimivat osana mediaurheilun tuotantokoneistoa. Silloin työnkuvaan ei kuulu – etenkin kaupallisissa medioissa – epäkohtien penkominen tai muukaan katsojille myytävän tuotteen kritisointi, vaikka urheilusuorituksien arvostelu ja jännitteiden luominen onkin suotavaa. (Laine 2023b, 5.) Yhteiskuntakriittisten näkökulmien sijaan urheilutuotteita myydäkseen valtajulkisuus viihdyttää rakentamalla tunteisiin vetoavia sankari- ja antisankaritarinoita (Kolamo 2014, 107–108). Tässä suhteessa Qatarin kisojen problemaattisuus haastoi poikkeuksellisella tavalla kotimaista urheilujournalismia Ylen ja C Moren kisälähetyksissä, etenkin kun vakiintuneiden käytänteiden ja diskursiivisten tapojen muuttaminen tiedetään hankalaksi (ks. Kolamo 2014, 213).

Qatarin MM-kisojen alla pohjoismaisissa medioissa vakuuteltiin sitoutumista myös tapahtuman problemaattisista aspekteista raportointiin. Norjalaisten ja tanskalaisten iltapäivälehtien sekä tv-yhtiöiden kisoja käsitteleviä sisältöjä analysoineissa tutkimuksissa tunnistettiin kaksi erilaista

diskursiivista vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa esitetty kritiikki oli kärkeämpää Fifaa, tapahtuman järjestäjiä ja kisoihin protestoimatta osallistuvia joukkueita kohtaan. Toisessa vaiheessa kriittisiä juttuja esiintyi vähemmän ja niiden argumentaatio muuttui reflektiivisemmäksi ja kritiikki rakentavammaksi, kun moralisoinnin sijaan keskityttiin enemmän siihen, mitä erityisesti Fifassa olisi tehtävä muutoksen aikaansaamiseksi. Tutkijat uskovat pohjoismaisessa mediassa esiintyneen kriittisen kommentoinnin osaltaan jatkossa edesauttavan ihmisoikeuksien parempaa toteutumista urheilun megatapahtumia järjestettäessä. (Hornmoen & Knudsen 2024.)

TUTKIMUSTEHTÄVÄ, -MENETELMÄT JA -AINEISTO

Qatarin MM-kisojen 64 ottelusta 42 nähtiin Ylen ja 22 MTV:n ja C Moren välittämänä. Tutkimusaineistomme koostuu yhteensä 22 ottelun studiolähetyksistä, joiden yhteiskesto on lähes 25 tuntia (24.41.55). Sisällytimme mukaan kaikki alkulohkovaiheen ensimmäisen kierroksen otteluiden studiot, joista Yle esitti yhdeksän ja C More seitsemän, sekä kuuden pudotuspelivaiheen ottelun studiot – kolme kummaltakin kanavalta. Työekonomisten syiden lisäksi pyrimme aineiston rajaamisella varmistamaan Ylen ja C Moren lähetysten sisältöjen vertailukelpoisuuden. Rajauksemme takasi sen, että kummallakin kanavalla esitettyjen studiolähetysten ottelut olivat merkitykseltään samankaltaisia ja niissä pelasi sekä jalkapallon suurmaita että vähemmän tunnettuja maajoukkueita.

Mittarin määrällistä sisällönanalyysia varten kehitimme Ylen ja C Moren MM-kisastudioiden sisältöjen pohjalta aineistolähtöisesti, mutta mahdollisuuksien mukaan haimme teoreettista tukea aiemmista määrällisistä urheilumediatutkimuksista (ks. Horky 2011; Horky ym. 2020; Laine 2011). Mittarin kehittäminen oli tutkijoiden kesken iteratiivinen eli toistuva prosessi, josta päävastuun kantoi yhteisen iteraation pohjalta tutkimuksen ykköskirjoittaja. Hän myös vastasi yksin mittaustyöstä. Kooste mittarin muuttujista luokkineen löytyy liitteestä 1.

Vaikka kutsumme käyttämäämme menetelmää määrälliseksi sisällönanalyysiksi, on syytä korostaa analyysiprosessin sisältäneen myös laadullisia työvaiheita (ks. Seppänen 2005, 145). Määrällisen analyysin taustalla oleva aineiston luokittelu perustuu laadullisille tulkinnoille. Lisäksi tarkemman käsityksen luominen studiosisällöista sekä niiden eroista ja yhtäläisyyksistä on vaatinut laadullisia huomioita ja niiden sanoittamista, mikä on ollut avainasemassa myös tutkimustulosten pohdinnan syventämisessä.

Analyysimme havaintoyksikköjä, joihin liittyvinä tiedot tutkittavista ilmiöistä kirjataan ylös (ks. Pietilä 1976, 102), ovat segmentit. Segmenteillä tarkoitamme tv-lähetyksissä äänen ja kuvan muodostamia yhtenäisiä ja suhteellisen lyhytkestoista kokonaisuuksia (ks. Ellis 1992, 112, 116). Segmenttejä sisältyi aineistoomme yhteensä 744.

Segmenteillä on mittarissa viisi tunnistemuuttujaa (numero, kanava, ottelu, studio-osuus ja aikaväli videossa) ja neljä sisältömuuttujaa (esitysmuoto, aihealue, henkilö- tai tilannelähde ja kesto). Sisältömuuttujien arvoja nimitämme luokiksi, joiden mittausta perustuu kesto lukuun ottamatta laatuero- eli nominaaliluokitteluun (ks. Seppänen 2005, 152–153). Määrällinen vertailu pohjautuu puolestaan seg-

menttien keston perusteella eri luokkien esiintyvyydelle laskettuihin prosenttiosuuskajumiin. Yksin segmenttien lukumäärän kautta tapahtuva vertailu olisi ollut analyysin luotettavuuden näkökulmasta ongelmallista, sillä aineiston määrä Ylen ja C Moren välillä oli sekä ajallisesti (Yle, 11.51.48; C More, 12.50.07) että segmenttien määrällä mitattuna erilainen (Yle, 242; C More, 502).

Määritimme kullekin segmentille luokan koodaus- eli luokitusyksikön perusteella. Luokitusyksikkö on se havaintoyksikön osa, jonka perusteella havaintoyksikkö saa tietyn muuttujan arvon (Seppänen 2005, 152). Esimerkiksi henkilö- tai tilannelähdemuuttujan määritimme segmentissä äänessä olleiden henkilöiden aseman perusteella. Esitysmuoto- ja aihealuemuuttujien suhteen luokitusyksikkö ei ollut aina yhtä selvärajainen, mutta luokkien luotettava määrittäminen onnistui erilaisten audiovisuaalisen kokonaisuuden sisältämien elementtien perusteella. Sekä esitysmuoto- että aihealuemuuttujien kohdalla kiinnitimme segmentissä huomiota esimerkiksi puheen sisältöön, äänimaailmaan ja visuaaliseen tyyliin. Lisäksi esitysmuodon osalta luokitusyksikkönä toimi muun muassa segmentissä esiintyneiden henkilöiden sijoittuminen studiossa tai sijainti muualla.

Sijoitimme jokaisen segmentin muuttujakohtaisesti vain yhteen luokkaan. Segmentin rajojen määrittäminen perustui esitysmuotomuuttujaan, sillä aihealueiden perusteella tämä olisi ollut liian sekavaa studiokeskustelujen rönsyillessä. Mikäli esitysmuodot ja aihealueet sekoittuivat saman segmentin sisällä niin, ettemme kyenneet luotettavasti erottamaan segmentin ensisijaista luokkaa, sijoitimme sen luokkaan sekalainen. Pitääksimme sekalainen-luokan mahdollisimman pienenä, sovelsimme aihealueiden ja myös paikoin esitysmuotojen kohdalla luokituskriteeriä, jonka mukaan vähintään kaksi kolmasosaa segmentin kestosta kattanutta aihealuetta pidettiin sen ensisijaisena luokkana. Tällaisella ratkaisulla selkeytimme mittauksia, jotta se olisi mahdollista toistaa onnistuneesti.

Mittarin laatiminen sekä aineiston luokittelu ja mittaminen on tarkkaa työtä, joka vaatii onnistuakseen seikkaperäisten luokitteluperiaatteiden vahvaa sisäistämistä. Määrällisessä sisällönanalyyssissa aineiston luokittelun johdonmukaisuus, yksiselitteisyys ja toistettavuus vaikuttavat ratkaisevasti tutkimuksen satunnaisvirheettömyyteen, jota kuvataan reliabiliteetin käsitteellä (ks. Seppänen 2005, 154). Tutkimuksen reliabiliteettia testataksemme aineiston luokittelun ja mittamisen tehnyt tutkija luokitteli ja mittasi uudestaan kuuden ottelun studiolähetysistä koostuneen ja lähes seitsemän tunnin mittaisen satunnaisotoksen, kun koko aineiston luokittelusta oli kulunut yli kaksi viikkoa. Otos jakautui molemmilla kerroilla yhtä moneen segmenttiin (224) ja sisältömuuttujien arvojen osalta vastaavuus

mittaukskertojen välillä oli esitysmuodon sekä henkilö- ja tilannelähteen kohdalla täydellinen. Aihealue- ja kestromuuttajat sisälsivät kumpikin kolme poikkeamaa. Poikkeamien määrä oli otoksen koko huomioiden marginaalinen eli mitaria voidaan reliabiliteettinsa osalta pitää laadukkaana.

TULOKSET

Aloitamme tulosten läpikäymisen siitä, kuinka aineisto jakautui studio-osuuksittain (taulukko 1). Tämän jälkeen tarkastelemme luokkien keskinäisiä suhteita esitysmuodon (taulukko 2), aihealueen (taulukko 3) ja henkilö- ja tilannelähteiden (taulukko 4) osalta. Taulukkoon 1 olemme merkinneet näkyviin segmenttien lukumäärän studiokohtaisen keskiarvon (s/st.) ja studioiden keskimääräisen keston (kesto/st.). Lisäksi kaikista taulukoista on nähtävissä segmenttien lukumäärä (lkm.), yhteiskesto (kesto) ja yhteiskeston perusteella laskemamme prosenttiosuus kanavan studiosisällöstä (%). Esitysmuodon, aihealueen sekä henkilö- tai tilannelähteen kohdalla olemme järjestäneet luokat taulukoihin niiden prosenttiosuuden mukaisessa suuruusjärjestyksessä (taulukot 2, 3 ja 4). Tulosten esittämistä selkeyttääksemme yhdistimme taulukoihin joitain samantyyppisiä, vielä aineiston luokittelun ja mittaamisen aikana erillisiä, luokkia. Esitysmuotomuuttujan omat haastattelut -luokka koostuu luokkien studiohaastattelut, asia- ja henkilöhaastattelut sekä kiertohaastattelut segmenteistä, jotka perustuivat kotimaisen tv-yhtiön omaan tiedonhankintaan. Muuten yhdistetyt luokat vastaavat nimeltään mittarin luokkia. Vähiten aineistossa esiintyneet luokat sijoitimme taulukoissa luokkaan muu ja niitä koskevat selvennykset taulukoiden alaviitteiksi. (Taulukot 2, 3 ja 4.)

Aineiston jakautuminen. C Moren sisältöä oli aineistossa lähes tunnin verran Ylen sisältöä enemmän, vaikka aineisto koostui 12 Ylen ja kymmenen C Moren televisioiman otelun studiolähetysistä. Eroa selittää C Moren Yleen verrattuna keskimäärin noin kaksi kertaa pidemmät jälkistudiot (Yle, 14.29; C, More 31.54). Sekä ennakkostudiot (Yle, 31.17; C More, 31.44) että luonnollisesti myös puolikaasstudiot (Yle, 13.33; C More, 13.23) olivat kummallakin kanavalla keskimäärin samanmittaisia. C Moren studiolähetykset jakautuivat selkeästi suurempaan määrään segmenttejä, kun noin kaksi kolmannesta koko aineiston segmenteistä oli C Moren lähetysistä. Segmenttien suurempi määrä C Moren lähetysissä kertoo kanavan studio-osuuksien Yleen nähden nopeammasta tahdistista, mikä voidaan tulkita osoitukseksi kaupallisten medioiden taipumuksesta suosia yksinkertaisettuja esityksiä (ks. Nieminen & Pantti 2012, 39). Ylellä saman esitysmuodon ja aihealueen piirissä pysyteltiin pidempään. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Ylen ja C Moren MM-kisastudioiden sisältöjen määrä aineistossa.

Studio	Yle					C More				
	s/st.	kesto/st.	lkm.	kesto	%	s/st.	kesto/st.	lkm.	kesto	%
Ennakko	12	31.17	144	6.15.25	52,7	19	31.44	190	5.17.22	41,2
Puoliaika	3,8	13.33	46	2.42.37	22,8	10	13.23	100	2.13.49	17,4
Jälki	4,3	14.29	52	2.53.46	24,4	21,2	31.54	212	5.18.56	41,4
Yhteensä	20,1	59.19	242	11.51.48	100	50,2	1.17.01	502	12.50.07	100

Esitysmuodot. Suurin osa studiolähetysten ajasta kummallakin kanavalla kului keskusteluun ja näytteiden kommentointiin (Yle, 64,1 %; C More, 56,6 %). Journalistiseksi sisällöksi mielletävien omien haastattelujen (Yle, 3,7 %; C More, 4,5 %) sekä raporttien ja reportaasien (Yle, 2,4 %; C More, 2,8 %) osuudet olivat molemmilla kanavilla samankaltaisia. Ylellä esitykset (Yle, 7,9 %; C More, 2,5 %), paneelikeskustelut (Yle, 4,8 %; C More, 0,7 %) ja montaasit (Yle, 3,2 %; C More, 1,4 %) veivät selvästi suuremman osan ajasta kuin C Morella. Esityksillä tarkoitamme segmenttejä, joissa tiettyä asiakokonaisuutta käytiin studiossa läpi näytön äärellä tai kuvamateriaalin tukemana siten, että yksi henkilö oli selvästi päävastuussa esityksen sisällöstä. Ylellä esimerkiksi **Juho Rantalaan** henkilöityneet *Jallun arkisto-* ja *Miika Nuutisen* pitämät ”data corner” -segmentit määrittyivät esitysluokkaan. C Morella taas tilaa studiossa käytettiin dynaamisemmin ja siksi esitysluontoisia elementtejä sisältäneet segmentit määrittyivät usein esimerkiksi keskustelu- tai näytteiden kommentointi-luokkiin. Kerromme tämän esimerkiksi siitä, että tulosten tarkastelua ei kannata rajoittaa yksittäisten luokkien väliseen vertailuun. (Taulukko 2.)

Paneelikeskustelut olivat keskusteluista poiketen studiovieraita sisältäneitä, tietyn teeman ympärillä käytyjä keskusteluja, joista kaikki kuusi käytiin aivan turnauksen alkuvaiheessa yhteiskunnallisten teemojen ympärillä. Ylellä paneelikeskustelujen osuus oli merkittävä, kun taas C Morella nähtiin vain yksi noin viiden minuutin mittainen keskustelu. Montaasit verrattain pitkinä, kohokohtien, kisahistorian ja yksittäisten pelaajien fiilistelyissä olennai-

sina musiikkivideomaisina insertteinä olivat tyypillisempiä Ylelle. Yksi selittävä tekijä lienee se, että MM-jalkapalloa pitkään televisioineena Ylellä on näihin runsaasti arkistomateriaalia.

C Morella esitysmuodot jakautuivat hieman Yleä tasaisemmin. Selvästi enemmän C Morella nähtiin juontoja (Yle, 1,7 %; C More, 5,1 %) sekä vain C Morella nähtyjä väittelyjä (3,9 %) ja demonstraatioita (0,9 %). Juontojen suurempaa määrää C Morella selittää sen lähetysten kiivaampi tahti ja lähetysten tekeminen yhtä aikaa mainoskatkoja sisältäneelle MTV:n vapaasti katsottavalle kanavalle. Ylellä juonnot tulivat harvemmin määritetyksi omaksi luokakseen, sillä ne sulautuivat useimmiten osaksi alkamassa tai päättyvässä olutta pidempää segmenttiä. Väittelyluokkaan määritetyt segmentit olivat kaikki C Moren *Kolme minuuttia* -ohjelmanumeron sisältöjä. Näissä segmenteissä kaksi C Moren kisatiimin jäsentä kiistelivät humoristiseen sävyyn juontajan heille esittämistä väitteistä. Demonstraatioluokkaan määritetyt ja Jätkäsaaren kentällä Helsingissä kuvatut segmentit palvelivat niin ikään pitkälti viihteen tarkoituksia, kun kisatiimin jäsenet koettivat niissä vuorollaan uusintaa mieleensä painuneita MM-kisamaaleja. Ylelle eksklusiivisten esitysmuotoluokkien tietoisuus (0,7 %) ja takauma (0,4 %) sisällöt olivat puolestaan valistavampia, joskin niiden osuus kanavan sisällöstä oli vain C Morella esiintyneisiin esitysmuotoluokkiin nähden pienempi.

C Morella esitettiin myös useammin kansainvälistä alkuperää olleita kentänlaitahaastatteluja ja lehdistötilaisuuskommentteja (Yle, 0,8 %; C More, 2,0 %), mihin osasyynä

Taulukko 2. Segmenttien esitysmuodot Ylen ja C Moren MM-kisastudioissa.

Yle				C More			
Esitysmuoto	lkm.	kesto	%	Esitysmuoto	lkm.	kesto	%
Keskustelu ja näytteiden kommentointi	96	7.36.21	64,1	Keskustelu ja näytteiden kommentointi	157	7.15.55	56,6
Esitys	14	55.56	7,9	Kv. juttu tai lausunto	27	39.59	5,2
Kv. juttu tai lausunto	23	34.58	4,9	Juonto	67	39.09	5,1
Paneelikeskustelu	5	34.08	4,8	Ei esitysmuotoa	81	35.44	4,6
Omat haastattelut	10	26.36	3,7	Omat haastattelut	17	34.56	4,5
Montaasi	11	22.38	3,2	Väittely	8	30.02	3,9
Raportit ja reportaasit	9	16.59	2,4	Sekalainen	9	23.42	3,1
Juonto	17	11.57	1,7	Raportit ja reportaasit	11	21.51	2,8
Traileri tai tiiseri	18	10.44	1,5	Muu**	46	19.33	2,5
Sekalainen	2	10.22	1,5	Esitys	7	19.00	2,5
Jingle	23	6.54	1,0	Kentänlaitahaastattelut ja lehdistötilaisuuskommentit	17	15.38	2,0
Kontribuutio	2	6.27	0,9	Kontribuutio	14	15.04	2,0
Kentänlaitahaastattelut ja lehdistötilaisuuskommentit	5	5.58	0,8	Traileri tai tiiseri	24	12.09	1,6
Tietoisku	2	5.18	0,7	Montaasi	8	11.00	1,4
Muu*	3	3.41	0,5	Uutiskatsaus	6	9.45	1,3
Takauma	2	2.51	0,4	Demonstraatio	3	6.40	0,9
Yhteensä	242	11.51.48	100	Yhteensä	502	12.50.07	100

*Sisältää myös luokkaan uutiskatsaus määritetyt segmentit.

** Sisältää myös luokkiin paneelikeskustelu ja jingle määritetyt segmentit.

oli todennäköisesti kanavan pidemmät jälkistudiot. Pitkälti kansainvälisestä materiaalista koostuneet kansainväliset jutut ja lausunnot (Yle, 4,9 %; C More, 5,2 %) sekä trailerit ja tiiserit (Yle, 1,5 %; C More, 1,6 %) veivät hyvin samankaltaisen osuuden kummallakin kanavalla. C Moren voidaan kuitenkin tulkita hyödyntäneen lähetyksissään enemmän Fifan Qatarin kisoista tarjoamaa materiaalia, sillä sen lähetyksissä siirtymiä palvelivat juontojen ohella usein virallisten kisabiisien säestämät videot esimerkiksi päivän ottelutapahtumista, stadionien julkisivuista ja pelaajista saapumassa stadioneille. Tällaiset, vähän tuotannollista panosta vaatineet ja kuitenkin yhteensä paljon lähetyssaikaa vieneet, segmentit määritettiin ei esitysmuotoa -luokkaan ja niitä nähtiin vain C Morella (4,6 %).

Myös sekalaisten esitysmuotojen osuus oli C Morella suurempi, mitä selittää ainakin kanavan studiolähetysten dynaamisempi luonne ja tilankäyttö, mikä teki segmenttien ensisijaisen esitysmuotoluokan määrittämisestä toisinaan mahdotonta. Sekalainen-luokkaan määrittyi myös esimerkiksi inserttejä, joissa kansainvälinen materiaali ja kotimaisen tv-yhtiön tuotokset sekoittuivat siten, ettei ensisijaista esitysmuotoluokkaa kyetty määrittämään. Muu-luokkaan sijoitettiin segmentit, joita ei voitu määrittää muihin esitysmuotoluokkiin. Ennen tiettyjen luokkien yhdistämistä muu-luokan osuus oli Ylellä 0,3 ja C Morella 1,4 prosenttia.

Aihealueet. Studiolähetyksen ottelu oli yleisin segmenttien aihealue sekä Ylellä (49,3 %) että C Morella (32,1 %). Ylen suurempaa osuutta otteluluokan kohdalla selittää ajallises-

ti pidempien segmenttien lisäksi luokituskriteeri, jonka mukaan segmentit, joissa joukkueen avauskokoonpanoa esiteltiin lähetyksestä toiseen samanlaisina toistunein grafiikoin, sijoitettiin otteluluokkaan. Tämä selittää osaltaan sitä, miksi C Morella oli Yleen nähden suurempi osuus sisältöä useassa luokassa, kuten joukkue (Yle, 5,7 %; C More, 8,7 %), turnaus (Yle, 4,6 %; C More, 9,3 %), ohjelmasisältö (Yle, 2,6 %; C More, 6,2 %), tuomarit ja säännöt (Yle, 2,1 %; C More, 3,2 %) sekä verkkosisällöt, katsojakisat ja -kysymykset (Yle, 1,0 %; C More, 2,6 %). Lisäksi C Morella merkittävän osuuden (4,6 %) veivät ei aihealuetta -segmentit, jotka olivat täysin samoja kuin ei esitysmuotoa -segmentit. (Taulukko 3.)

Luokkaan pelaajat ja valmentajat määritettyjen segmenttien osuus oli C Morella huomattavasti Yleä suurempi (Yle, 2,0 %; C More, 10,9 %). Poikkeavaa aineistossa oli Portugalin tähtipelaaja **Cristiano Ronaldoa** koskeneiden sisältöjen paljous C Moren lähetyksissä, vaikka Portugalin otteluita sisältyi aineistoon vain yksi. Aihealueena yksin Ronaldon osuus C Morella (3,1 %) oli suurempi kuin kaikkien pelaajat ja valmentajat -luokkiin Ylellä sijoitettujen segmenttien osuudet yhteensä. Tähdet ovat oleellinen osa urheilumedian rakentamia narratiiveja (ks. esim. Kolamo 2018; Whannel 2002), mutta lisäksi havaintomme tukee käsitystä yksityisten medioiden julkista palvelua henkilöidymisestä esityksistä (ks. Nieminen & Pantti 2012, 39).

Ylellä selvästi C Morea suurempi osuus käytettiin politiikan ja kisojen taustojen parissa (Yle, 10,2 %; C More, 3,0 %). C Moren studioihin ei sisältynyt lainkaan politiik-

Taulukko 3. Segmenttien aihealueet Ylen ja C Moren MM-kisastudioissa.

Yle				C More			
Aihealue	lkm.	kesto	%	Aihealue	lkm.	kesto	%
Ottelu	76	5.50.44	49,3	Ottelu	99	4.07.34	32,1
Politiikka ja kisojen taustat	21	1.12.21	10,2	Sekalainen	35	1.25.34	11,1
Sekalainen	16	57.01	8,0	Pelaajat ja valmentajat	38	1.23.44	10,9
Joukkue	20	40.32	5,7	Turnaus	32	1.11.55	9,3
Kisahistoria	13	33.09	4,7	Joukkue	32	1.07.16	8,7
Turnaus	13	32.53	4,6	Ohjelmasisältö	82	47.27	6,2
Taktiikka ja data-analytiikka	7	26.48	3,8	Ei aihealuetta	81	35.44	4,6
Ohjelmasisältö	32	18.50	2,6	Tuomarit ja säännöt	10	24.40	3,2
Tuomarit ja säännöt	2	15.00	2,1	Politiikka ja kisojen taustat	7	23.01	3,0
Pelaajat ja valmentajat	6	14.25	2,0	Verkkosisällöt, katsojakisat ja -kysymykset	26	19.41	2,6
Muu*	5	12.23	1,7	Kisahistoria	11	14.18	1,9
Kohokohdat	3	9.10	1,3	Taktiikka ja data-analytiikka	6	12.29	1,6
Kisajärjestelyt ja -tunnelma	4	7.55	1,1	Muu**	30	12.15	1,6
Verkkosisällöt, katsojakisat ja -kysymykset	17	7.19	1,0	Kohokohdat	3	8.34	1,1
Kisatunnelma ulkomailla	5	6.43	0,9	Kisajärjestelyt ja -tunnelma	5	8.23	1,1
Harjoittelu ja valmennus	2	6.35	0,9	Kisatunnelma ulkomailla	5	7.32	1,0
Yhteensä	242	11.51.48	100	Yhteensä	502	12.50.07	100

*Sisältää myös luokkiin kulttuuri ja pelaajien terveys määritetyt segmentit.

**Sisältää myös luokkiin yhteistyökumppanit, harjoittelu ja valmennus, pelaajien terveys sekä kulttuuri määritetyt segmentit.

kaluokan kanssa yhdistettyjä kisojen taustat -luokan segmenttejä, jotka käsittelivät Qatarin kisojen järjestämiseen liittyneitä negatiivisävytteisiä teemoja, kuten maan ihmisoikeustilannetta, siirtotyöläisten kohtelua, Fifan korruptiota tai kisojen kustannuksia ja perintöä. Poliittikalukokan sisälloissä käsiteltiin Fifan päätöksentekoa ja siihen vaikuttamista sekä muuta yhteiskunnallista vaikuttamista, kuten erilaisia kannanottoja. Ylellä myös politiikka-aiheiden kirjo oli C Morea laajempi, kun esimerkiksi turnauksessa esiintyneiden joukkueiden kotimaiden sisäpolitiikka sai toisinaan huomiota.

Kun vertaamme politiikka ja kisojen taustat -luokan segmenttien osuuksia alkulohkon ensimmäisen kierroksen otte- luiden ja pudotuspelivaiheen otteluiden välillä, huomaamme merkittävän muutoksen. Poliittikka ja kisojen taustat -luokan segmentit veivät alkulohkovaiheeseen nähden pudotus- pelivaiheessa Ylellä 12,6 prosenttiyksikköä ja C Morella 1,3 prosenttiyksikköä pienemmän osuuden kanavan studio- sisällöstä. Kun panokset kentällä kasvoivat ja lähetysajat pitenivät, tapahtuman yhteiskunnalliset ulottuvuudet saivat studioissa vähemmän huomiota. Tulos mukailee Hornmoe- nin ja Knudsenin (2024) tutkimusta.

Erityisesti yleisradioyhtiöiden toiminnassa tärkeänä pi- detyn joukkoviestinnän kulttuuris-moraalisen tehtävän vaa- liminen (ks. Nieminen 2002, 7) näkyi Ylellä politiikan ja kisojen taustojen runsaamman käsittelyn lisäksi luokkien kisahistoria (Yle, 4,7 %; C More, 1,9 %) sekä taktiikka- ja data-analytiikka (Yle, 3,8 %; C More, 1,6 %) suurempana osuutena. Ylen paljon käyttämässä menneiden kisojen nos- talgisoinnissa ei myöskään täysin unohdettu urheilun laa- jempia yhteiskunnallisia yhteyksiä, kun esimerkiksi Argen- tiinan vuoden 1978 kiistanalaista MM-turnausta muisteltiin kentätapahtumien ohella maansa kansalaisia sortaneen sotilasjuntan kisoina. Muistelutyössä ei siten aukottomasti tuet- tu Fifa-johtoisen kisojen tuotantokoneiston määrittelyvaltaa (vrt. Kolamo 2014, 229–230).

Kohokohtien (Yle, 1,3 %; C More, 1,1 %), kisajärjestelyi- den ja -tunnelman (Yle, 1,1 %; C More, 1,1 %) sekä kisa- tunnelman ulkomailla (Yle, 0,9 %; C More, 1,0 %) osuudet olivat molemmilla kanavilla samankaltaisia. Lisäksi seka- laisten aihealueiden määrä oli melko korkea sekä Ylellä (8,0 %) että C Morella (11,1 %), mikä kertoo studiokes- kustelujen rönsyilystä ja aineiston luonteen luokittelutyölle asettamista haasteista.

Henkilö- ja tilannelähteet. Henkilö- ja tilannelähteet määri- timme sen perusteella, missä roolissa tai asemassa segmen- tissä ollut henkilö esitettiin. Sekalainen-luokkaan sijoitimme segmentit, joissa kuultiin useampaa keskenään eri luokkiin 2–14 sijoittunutta henkilö- tai tilannelähdettä. Kisatiimi oli selvästi yleisin henkilö- tai tilannelähde molemmilla ka- navilla (Yle, 68,8 %; C More, 76,7 %). C Moren kisatiimi oli pienempi ja suuri osa sen jäsenistä oli takavuosien kirk- kaimpia Suomi-jalkapallon miestähtiä, minkä lisäksi mies- ten A-maajoukkueen aktiivipelaajat kertoivat kokemuksistaan *Huuhkajan silmin* -inserteissä. (Taulukko 4.) Toisin kuin Ylellä myös selostajat pääsivät C Morella osaksi studiolahe- tyksiä kuvayhteys selostamoon -tyyppisissä kontribuutioesi- tysmuotoluokan segmenteissä (ks. taulukko 2). Viihdettä ja kaupallisia intressejä palveleva tähtivetoisuus näkyi myös näiltä osin voimakkaammin C Morella (ks. Whannel 1992, 112–113, 122–123).

Enemmän otteluita televisioineen Ylen kisatiimi oli suu- rempi, minkä lisäksi asiantuntija- ja juontotehtävissä nähtiin Ylellä hieman enemmän naisia kuin C Morella. Yle myös hyödynsi enemmän kisatiimin ulkopuolista asiantuntijuut- ta sekä jalkapallon (Yle, 10,3 %; C More, 0,7 %) että yhe- teiskunnallisten asioiden (muut asiantuntijat ja ulkomaiset toimittajat: Yle, 3,2 %; C More, 0,2 %) suhteen. C Morella puolestaan kuultiin enemmän Palloliiton johtoa (Yle, 0,5 %; C More, 1,7 %). Tämä toteutui etenkin politiikka-aiheis- sa, joissa C Morella käännettiin usein myös kansalaisten

Taulukko 4. Segmenttien henkilö- tai tilannelähteet Ylen ja C Moren MM-kisastudioissa.

Yle				C More			
Henkilö- tai tilannelähde	lkm.	kesto	%	Henkilö- tai tilannelähde	lkm.	kesto	%
Kisatiimi	124	8.09.48	68,8	Kisatiimi	287	9.50.28	76,7
Muu jalkapalloasiantuntija	13	1.13.19	10,3	Ei henkilö- tai tilannelähdettä	151	1.15.38	9,9
Ei henkilö- tai tilannelähdettä	58	51.02	7,2	MM-kisapelaajat ja valmentajat	43	53.12	6,9
MM-kisapelaajat ja -valmentajat	29	42.57	6,0	Palloliiton johdon edustaja	4	13.24	1,7
Muut asiantuntijat ja ulkomaiset toimittajat	4	25.35	3,6	Sekalainen	4	9.46	1,3
Muu*	6	11.31	1,6	Kansalainen	4	9.28	1,2
Sekalainen	3	8.09	1,1	Muu**	4	7.26	1,0
Kansalainen	4	5.54	0,8	Muu jalkapalloasiantuntija	1	5.37	0,7
Palloliiton johdon edustaja	1	3.33	0,5	Suomalaispelaaja	4	5.08	0,7
Yhteensä	242	11.51.48	100	Yhteensä	502	12.50.07	100

*Yhdistetty luokkiin suomalaispelaaja, kisaturisti, ulkomaisen jalkapalloliiton edustaja, ulkomainen pelaaja ja Fifa-johtaja määritetyistä segmenteistä.

** Yhdistetty luokkiin kisaturisti, ulkomaisen jalkapalloliiton edustaja, ulkomainen toimittaja ja MM-kisatuomari määritetyistä segmenteistä.

puoleen. Kansalaiset (Yle, 0,8 %; C More, 1,2 %) olivat kummallakin kanavalla äänessä erityisesti kisatunnelmaan ulkomailla keskittyneissä segmenteissä. Kansainvälistä tuotantoa olleessa materiaalissa kuultuja MM-kisapelaajia ja -valmentajia esiintyi henkilö- tai tilanlähteenä samassa määrin molemmilla kanavilla (Yle, 6,0 %; C More, 6,9 %). (Taulukko 4.)

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksemme on kotimainen avaus urheilun studio-ohjelmien määrälliseen analysointiin. Ylen ja C Moren jalkapallon MM-studioiden sisältöjä vertailevan tutkimuksen tulokset ovat monilta osin arkihavaintoihin ja tutkimuskirjallisuuteen perustuneita ennakkokäsityksiä tukevia. Yleisradioyhtiöille ominaiseen tapaan Ylen studioissa hakeuduttiin määrätietoisemmin urheiluyhteisöllisten viitekehysten ulkopuolelle, kun synkkiä sävyjä sisältänyt tapahtuman laajempi yhteiskunnallinen konteksti sai runsaasti huomiota itse pelin ja perinteisen MM-kisastudioiden viihdesisällön ohella (ks. Lünich ym. 2021). Yleisradioyhtiön valistuksellinen tarkoitus heijastui Ylen studioissa muun muassa runsaana kisahistorian sekä taktiikan ja data-analytiikan käsittelynä. Lisäksi Ylen lähetyksissä kuultiin verrattain suurta joukkoa erilaisia asiantuntijoita. Ylen studioissa nähtiin näin laaja-alaisempaa urheilujournalismia, josta oli huomattavissa pyrkimykset moniaineksisen katsojajoukon palvelemiseen ja kokonaiskuvan välittämiseen tapahtumasta.

C Moren tähtivoimaisen kisatiimin miehittämissä studioissa usein kielteiset yhteiskunnalliset aiheet jäivät selvästi vähemmälle huomiolle samalla, kun pelaajien ja valmentajien osuus segmenttien aihealueena oli Yleen verrattuna huomattavasti suurempi. Kevyine jutusteluineen ja lyhympine segmentteineen C Moren studiot edustivat viihteellisyyteen tukeutuvaa tyyliä, jossa urheilumaailman epäkohtien vakavahenkiselle tarkastelulle jäi vähemmän tilaa (ks. Boyle & Haynes 2009, 212; Whannel 2002, 198–200). Kaiken kaikkiaan C Moren lähetyksissä korostui voimakkaammin tv:n urheilujournalismia leimaava pyrkimys viihdetuotteen myymiseen (ks. Boyle 2006, 174; Laine 2023b, 5). Ylen studioiden reflektiivisempi ja tasapainoisemmin eri näkökulmia painottanut ote kertoi puolestaan journalistisemmin orientoituneesta tyylistä (ks. Whannel 1992, 60–63) ja julkisen palvelun kulttuuris-moraalisista periaatteista (ks. Nieminen 2002, 7). Kuitenkin myös Ylellä keskustelu politiikasta ja kisojen taustoista jäi turnauksen edetessä urheilullisten aspektien varjoon, mikä oli odotettua mittavien lähetyssoikeusinvestointien myötä (ks. Laine 2023b, 5).

Kriittisen mediaseurannan on ajateltu edesauttavan ihmisoikeuksien toteutumista urheilun megatapahtumia järjestettäessä ja karkottavan epädemokraattisia valtioita hakuprosesseista (ks. Hornmoen & Knudsen 2024). Olympiakisojen kesällä 2024 isännöineen Pariisin ja tulevien isäntien perusteella diktatuurien aika onkin ainakin hetkeksi ohi, sillä seuraavat olympialaiset järjestävät Milano ja Cortina d’Ampezzo (2026), Los Angeles (2028), Provence-Alpit-Riviera–Auvergne-Rhône-Alpes (2030), Brisbane (2032) ja Salt Lake City (2034). Toisaalta Fifan 2034 miesten MM-kisojen myöntäminen Saudi-Arabialle sangen kyseenalaisen valintaprosessin päätteeksi osoittaa, että Lähi-idän öljyrahassa kylpevä ja ihmisoikeusloukkauksista tunnettu kuningaskunta jatkaa miljardien pumpaamista urheilupesun ja Fifan

johdossa raha ratkaisee, eivätkä ihmisoikeuskysymykset. Kun italialais-sveitsiläinen juristi **Gianni Infantino** valittiin korruptioskandaaleissa ryvettyneen Fifan johtoon vuonna 2016, moni odotti järjestön kurssin muuttuvan. Sen sijaan Fifa on Infantinon johdolla seilannut kohusta toiseen. Näitä on seurattu tiiviisti mediassa, mutta vaikutuksia päätöksentekoon tällaisella ei ole ollut.

Analyyssia varten kehittelemämme mittarin laatiminen ja soveltaminen olivat vahvasti riippuvaisia siitä vastuussa olleen tutkijan subjektiivisesta näkemyksestä. Olemme tietoisia mittarin rajoituksista kuvata todellisuutta objektiivisesti (ks. Seppänen 2005, 176). Tutkimuksemme validiteetti, eli sekä yksittäisten muuttujien että koko tutkimuksen kyky mitata juuri sitä, mitä oli tarkoitus, perustui yhden tutkijan pitkäjänteisesti tekemälle ja tarkasti kuvaamallemme mittarin kehittely- ja soveltamistyölle (ks. Seppänen 2005, 155). Toisaalta juuri huolellisen aineistoon perehtymisen ansiosta olemme kyenneet tuloksia auki kirjoittaessamme arvioimaan tulkintojemme pätevyyttä (ks. Seppänen 2005, 150–151).

Kehittelemästämme mittarista on apua tulevaisuudessa urheiluohjelmien määrällisestä tarkastelusta kiinnostuneille tutkijoille. Vertailla sopisi esimerkiksi eri aikoina ja eri paikoissa käytyjen arvokisojen tai miesten ja naisten arvoturnausten studiolähetyksiä. Analyyssia lähetysten tietyistä ulottuvuuksista olisi lisäksi mahdollista syventää laadullisin menetelmin. Tutkia voisi myös sitä, millaiset lähetyskoostumukset miellyttävät demografisesti erilaisia katsojaryhmiä. Tai rajatumminkin sitä, ovatko televisourheilua seuraavat suomalaiset ylipäättään kiinnostuneita yhteiskuntakriittisistä aiheista.

Lähteet

- Alkio, M.** 2023. Yleisradiotoiminta ja markkinat. Helsinki: Edita.
- Boyle, R.** 2006. Sports journalism: Context and issues. Lontoo: SAGE.
- Boyle, R., & Haynes, R.** 2009. Power play: Sport, the media and popular culture, 2. p. Edinburgh: Edinburgh University Press.
- Brannagan, P. M., & Giulianotti, R.** 2015. Soft power and soft disempowerment: Qatar, global sport and football's 2022 World Cup finals. *Leisure Studies* 34 (6), 703–719.
- Dayan, D.** 2009. Beyond media events: Disenchantment, derailment, disruption. Teoksessa N. Couldry, A. Hepp, & F. Krotz (toim.), *Media Events in a Global Age*. Lontoo: Routledge, 23–31.
- Ellis, J.** 1992. *Visible Fictions: Cinema: Television: Video*. Lontoo: Routledge.
- Fifa Annual Report 2022.** Viitattu 8.1.2025. <https://publications.fifa.com/en/annual-report-2022/>
- Foley, M., McGillivray, D., & McPherson, G.** 2011. Events policy: The limits of democracy. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events* 3 (3), 321–324.
- Herkman, J.** 2005. Kaupallisen television ja iltapäivälehtien avoliitto: Median markkinoituminen ja televisioituminen. Tampere: Vastapaino. Väitöskirja.
- Hietala, V.** 1996. Ruudun hurma: Johdatus tv-kulttuuriin. Helsinki: YLE-opetuspalvelut.
- Horky, T.** 2011. Examining the Structures of Major Football Tournaments on Television: An Analysis of the Quality of World Cup and European Cup Broadcasts. *International Journal of Sport Communication* 4 (2), 217–232.
- Horky, T., Clavio, G., & Grimmer, C.** 2020. Broadcasting the World Cup: A multinational comparative analysis broadcast quality in the 2014 World Cup. *Soccer and Society* 21 (1), 15–28.
- Hornmoen, H., & Knudsen, A. G.** 2024. Critically Contextualising a Mega-Event: Nordic Sports Commentaries During the 2022 World Cup

in Football. Media and Communication 12, article 8051. Viitattu 2.9.2024. <https://doi.org/10.17645/mac.8051>

Kolamo, S. 2014. FIFAn valtapeli: Etelä-Afrikan jalkapallon MM-kisat 2010 keskitettynä mediaspektaakkelina. Jyväskylän yliopisto. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 116. Väitöskirja.

Kolamo, S. 2018. Mediaurheilu: Tunnetalouden dynamo. Tampere: Vastapaino.

Kolamo, S., & Levä, I. 2022. "Tällä hetkellä jalkapallolla ei ole mitään merkitystä": Qatarin jalkapallon MM-kisat 2022 malliesimerkkinä urheilun kuvanäytöksellisyyden voimasta. Liikunta & Tiede 59 (4), 80–90.

Laine, A. 2011. Urheilujournalismin Suomi-Ruotsi-maaottelu: Vertaileva tutkimus suomalaisten ja ruotsalaisten iltapäivälehtien Ateenan 2004 ja Torinon 2006 olympiauutisoinnista. Helsinki: Edita. Väitöskirja.

Laine, A. 2023a. Katsaus käsitteisiin – Urheilujournalismi, urheilujournalistiikka, mediaurheilu ja urheilumedia. JYU Studies 2. Viitattu 2.9.2024. <https://doi.org/10.17011/jyustudies/2>

Laine, A. 2023b. Urheilujournalismin ominaispiirteet. JYU Studies 2. Viitattu 2.9.2024. <https://doi.org/10.17011/jyustudies/2>

Laine, A. 2025. Suomen urheilumediakenttä murroksessa. Teoksessa J. Kokkonen (toim.) Urheilun murros. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 178, 31–49.

Lünich, M., Starke, C., Marcinkowski, F., & Dosenovic, P. 2021. Double Crisis: Sport Mega Events and the Future of Public Service Broadcasting. Communication and Sport 9 (2), 287–307.

Nieminen, H. 2002. Joukkoviestinnän ja sen julkisen sääntelyn perusteet. Teoksessa H. Kulla (toim.) Viestintäoikeus. Helsinki: WSOY lakitieto, 3–34.

Nieminen, H., & Pantti, M. 2012. Media markkinoilla: Johdatus joukkoviestintään ja sen tutkimukseen, 3. uud. p. Tampere: Vastapaino.

Paché, G. 2022. Qatar 2022 and After: A Credible Threat for the FIFA Empire? Journal of Business Diversity 22 (2), 25–32.

Pietilä, V. 1976. Sisällön erittely, 2 korj. p. Helsinki: Gaudeamus.

Rowe, D. 2003. Sport, Culture and the Media: The Unruly Trinity, 2. p. Maidenhead: Open University Press.

Salomaa, E. 2019. Television ja Twitterin risteyksessä: Sosiaalinen televisio vuorovaikutuksen ja mediatapahtumaan osallistumisen välineenä. Jyväskylän yliopisto. JYU dissertations 140. Väitöskirja.

Seppänen, J. 2005. Visuaalinen kulttuuri: Teoriaa ja metodeja mediakuvan tulkitsijalle. Tampere: Vastapaino.

Sirkkiä-Jarva, S. 2007. TV-urheilun puoli vuosisataa. Teoksessa J. Wiio (toim.) Television viisi vuosikymmentä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 447–477.

Tjernström, S., & Tjernström, E. 2008. Rational Foolishness Would Destroy a Public Service Broadcasting System. Journal of Media Economics 21 (4), 258–263.

Whannel, G. 1992. Fields in vision: Television sport and cultural transformation. Lontoo: Routledge.

Whannel, G. 2002. Media sport stars: Masculinities and moralities. Lontoo: Routledge.

LIITE 1. TUTKIMUKSESSA KÄYTETYN MITTARIN MUUTTUJAT JA NIIDEN SISÄLTÄMÄT LUOKAT.

A. Numero

B. Kanava

1. Yle

2. C More

C. Ottelu

1. Qatar—Ecuador
2. Englanti—Iran
3. Senegal—Hollanti
4. USA—Wales
5. Argentiina—Saudi-Arabia
6. Tanska—Tunisia
7. Meksiko—Puola
8. Ranska—Australia
9. Marokko—Kroatia
10. Saksa—Japani
11. Espanja—Costa Rica
12. Belgia—Kanada
13. Sveitsi—Kamerun
14. Uruguay—Etelä-Korea
15. Portugali—Ghana
16. Brasilia—Serbia
17. Hollanti—Argentiina
18. Englanti—Ranska
19. Argentiina—Kroatia
20. Ranska—Marokko
21. Kroatia—Marokko
22. Argentiina—Ranska

D. Studio-osuus

1. Ennakkostudio
2. Puoliaikastudio
3. Jälkistudio

E. Esitysmuoto

0. Ei
1. Juonto

2. Keskustelu

3. Näytteiden kommentointi

4. Esitys

5. Paneelikeskustelu

6. Väittely

7. Studiohaastattelu

8. Kontribuutio

9. Raportti

10. Reportaasi

11. Asia- ja henkilöhaastattelut

12. Kiertohaastattelu

13. Kentänlaitahaastattelu

14. Lehdistötilaisuuskommentit

15. Kansainvälinen juttu tai lausunto

16. Tietoisku

17. Uutiskatsaus

18. Demonstraatio

19. Takauma

20. Montaasi

21. Trailerit ja tiiserit

22. Jingle

23. Sekalainen

24. Muu

F. Aihealue

0. Ei

1. Ottelu

2. Turnaus

3. Kohokohdat

4. Taktiikka ja data-analytiikka

5. Kisahistoria

6. Tuomarit ja säännöt

7. Harjoittelu ja valmennus

8. Joukkue

9. Pelaaja

10. Valmentaja

11. Pelaajien terveys

12. Kisatunnelma ulkomailla

13. Kisajärjestelyt ja -tunnelma

14. Kulttuuri

15. Poliitiikka

16. MM-kisojen taustat

17. Verkkosisällöt, katsojakisat ja -kysymykset

18. Ohjelmasisältö

19. Yhteistyökumppanit

20. Sekalainen

21. Muu

G. Henkilö- tai tilannelähde

0. Ei

1. Kisatiimi

2. Muu jalkapalloasiantuntija

3. Muu asiantuntija

4. Ulkomainen toimittaja

5. MM-kisapelaaja tai -valmentaja

6. MM-kisatuomari

7. Ulkomalaispelaaja

8. Ulkomainen pelaaja

9. Kisaturisti

10. Kansalainen

11. Qatarilainen

12. Fifa-johtaja

13. Palloliiton johdon edustaja

14. Ulkomaisen jalkapalloliiton edustaja

15. Sekalainen

16. Muu

H. Kesto (s)

I. Aikaväli videossa



KUNTOTESTAUS- PÄIVÄT

26.–27.3.2025 | Varalan urheiluopisto, Tampere

Työikäisen ja ikääntyvän väestön kunto ja kunnon testaus

Kuntotestaus päivät järjestetään 26.–27.3.2025
Varalan urheiluopistolla, Tampereella. Teemana on
Työikäisen ja ikääntyvän väestön kunto ja kunnon testaus.

Tule päivittämään tietosi, keskustelemaan mielenkiintoisten
esitysten siivittämänä ja tapaamaan muita alan toimijoita
kuntotestausverkoston tärkeimpään vuosittaiseen
kohtaamiseen Suomessa!



**Fyysisen kunnon
merkitys työuran
loppuvaiheessa**
Sari Stenholm
kansanterveystieteen ja
epidemiologian professori
Lääketieteellinen tiedekunta
Turun yliopisto



**Liikunta- ja
testauskelpoisuuden
arviointi**
Kerttu Toivo
LT, liikuntalääketieteen
erikoislääkäri
Tampereen urheilulääkäriasema



**TULE-kunto: Esimerkkinä
UKK-terveyskuntotestit
ja ikäihmisten
liikkumiskykytestit**
Olli-Pekka Nuuttila
LiT, liikuntafysiologi
UKK-instituutti

**Nähdään
Tampereella!**



**Tutustu Kuntotestauspäivien
ohjelmaan ja ilmoittaudu
mukaan viimeistään 3.3.2025:
www.lts.fi/tapahtumat/ktp25**

Tilaa Liikunta & Tiede

Kunniamaininta
Kultti ry:n
Vuoden laatulehti-
kilpailussa.

Valitsija Ruben Stillerin perustelut:
"Kun sankaritarinat ja
tulosjournalismi alkavat
maistua puulta, tartu
Liikunta & Tieteeseen."



Tuoreinta tutkimusta.

Punnittuja puheenvuoroja.

*Luotettavaa tietoa liikunnasta ja urheilusta
viidesti vuodessa.*

Vuosikerta 55 euroa, kestotilaus 50 euroa/vuosi. Liito ry:n jäsenet: 25 euroa/vuosi

Liity LTS:n jäseneksi

Jäsenmaksu 45 euroa/vuosi, opiskelijat 20 euroa/vuosi.

Jäsenyys sisältää Liikunta & Tiede -lehden vuosikerran.

Alennuksia tapahtumien osallistumismaksuista sekä julkaisuista.

Sähköinen LTS-infokirje.



www.lts.fi