

Liikunta & Tiede

Nujertaako korona
seuratoiminnan?

Nuorten urheilijoiden
ravitsemusevääät
heikot



TEEMA:

Etiikka liikuntakulttuurissa

SANNA PALOMÄKI

Ihmisarvo, totuudellisuus, oikeudenmukaisuus ja vapaus

NÄILLÄ NELJÄLLÄ PERUSARVOLLA Opetusalan Ammattijärjestö (OAJ) määrittelee opettajan työn eettistä ydintä. Suomessa opettajilla on varsin suuri vapaus järjestää opetusta ja valita opetusmenetelmiä. Vapaus tuo myös vastuuta. On tärkeää, että opettajat arvioivat omia motiivejaan ja toimintatapojaan sekä tiedostavat toimintansa vaikutukset oppilaisiin, eivätkä käytä asemaansa väärin. Mielestäni opettajien ammattietiikkaan kuuluvien arvojen tulisi toteutua kaikessa ihmissuhdetyössä, kuten nuorten urheilijoiden valmentamisessa tai vanhusten hoivapalveluissa.

Ihmisarvo tarkoittaa sitä, että jokaista ihmistä kohdellaan kunnioittavasti riippumatta siitä, minkälaisia ominaisuuksia, mielipiteitä, kykyjä tai saavutuksia hänellä on. Sukupuoli, ikä, seksuaalinen suuntautuneisuus, uskonto tai alkuperä eivät saa johtaa eriarvoiseen kohteluun. Opettaja tai valmentaja eivät ole aina samaa mieltä nuorten kanssa, mutta on tärkeää, että he kuuntelevat ja pyrkivät ymmärtämään nuorten lähtökohtia ja mielipiteitä. Usein luottamuksen saaminen vie vähän aikaa. Kun nuoret huomaavat, että aikuinen lähtökohtaisesti ajattelee heidän parastaan, on paljon helpompaa toimia ryhmän kanssa ja pitää yllä myös riittävää järjestystä.

Totuudellisuus eli rehellisyys luo perustan sille, että opettaja tai valmentaja voi työssään rakentaa luottamuksellisia ja hyviä ihmissuhteita. On vaikea nähdä, että ihmissuhdetyössä voisi toimia menestyksekkäästi epärehellinen, valehteluun tai ”selän takana” puhumiseen taipuvainen henkilö. Usein opettajat ja valmentajat saavat tietoonsa myös henkilökohtaisia asioita lasten ja nuorten elämästä tai persoonasta. Niitä on käsiteltävä erityisen hienotunteisesti. Turhaa eteenpäin kertomista on vältettävä salassapitovelvollisuus muistaen.

Oikeudenmukaisesti toimiva opettaja tai valmentaja pyrkii kohtelevaan kaikkia yksilöitä ja ryhmiä yhdenvertaisesti, ketään suosimatta tai syrjimättä. Omalla toiminnalla tulee edistää ryhmän jäsenten psyykkistä turvallisuutta, eikä sallia kiusaamista tai ulkopuolelle jättämistä. Haastavaksi oikeudenmukaisuuden toteuttaminen koetaan usein palautteen annossa ja arvioinnissa. Millainen palaute on oikeudenmukaista esimerkiksi oppilaalle tai urheilijalle, joka on harjoitellut ahkerasti koko vuoden, mutta ei silti menesty samalla tavalla kuin ryhmän parhaat?

Viime aikoina olemme valitettavasti saaneet kuulla, että nuorten valmennustoiminta on ollut jotakin muuta, kuin edellä kuvattua inhimillistä ja oikeudenmukaista kohtaamista. Itselleni on selvää, ettei mikään peruste, kuten ”huippu-urheilun kovuus”, ”menestyksen saavuttaminen” tai ”lajikulttuuriset tavat” oikeuta toimintaa, jossa esimerkiksi nöyryytetään, syyllistetään, uhkaillaan, kiroillaan, haukutaan tai muulla tavoin poljetaan nuorten urheilijoiden ihmisyyttä ja itsetuntoa.

On luonnollista, että jokainen tekee joskus virheitä tai käyttäytyy niin, että joku pahoittaa mieltänsä. Toistuvaa tai jatkuvaa epäeettistä toimintaa ei tule kuitenkaan sietää etenkin lasten ja nuorten kanssa työskenteleviltä. Silloin tilanteesta tietävien, esimerkiksi vanhempien on toimitettava nuorten suojelemiseksi ja henkilön kyky hoitaa tehtävänsä on arvioitava uudelleen.

sanna.h.palomaki@jyu.fi



JOUKO KOKKONEN

Lehti meni jengoilleen – ja maailma jengoiltaan

LEHEMME ULKOASU-UUDISTUS sai myönteisen vastaanoton. Vaikka jokunen risukin ropsahti, niin pääosa viesteistä on ollut kannustavia. Voi sanoa, että uudistus meni jengoilleen. Tässä lehdessä on tehty hienosäätöä saadun palautteen ja toimituskunnan havaintojen pohjalta. Palaute on lehden tekijöille kullannarvoista. Ilman sitä julkaisua on vaikea kehittää lukijakuntaa mahdollisimman hyvin palvelevaksi.

Elämänmeno sen sijaan on mennyt jengoiltaan mikrooppisen pienen viruksen vuoksi. Korona vaikuttaa myös liikuntaan ja urheiluun mahtavasta olympialiikkeestä ruohonjuuritasolle asti. Tokion olympiakisat siirtyvät vuodelle, lykkäys on ensimmäinen laatuaan kisojen historiassa. Vielä suurempi vaikutus on sillä, että käytännössä kaikki lii-

kunta- ja urheilutoiminta on tauolla suurimmassa osassa maailmaa.

Kansalaistoiminnan arvo näyttäytyy Suomessa poikkeusaikana aivan uudella tavalla. Monet seuratoiminnassa kokemusta saaneet ovat olleet valmiita siirtämään osaamistaan kanssaihminen auttamiseen. Liikunnan on arveltu kuuluvan koronan uhreihin. Itse en usko tätä. Toisen maailmansodan jälkeenkin liikunta nousi uuteen kukoistukseen niin Suomessa kuin maailmalla.

Some on näyttänyt voimansa niin hyvässä kuin pahassa pandemian aikana. Huhut liikkuvat huimaa vauhtia. Toisaalta some on myös tärkeä oikean tiedon välittäjä. Tässä rintamassa on mukana myös LTS, joka on lisännyt poikeusoloissa verkkoviestintäänsä.

jouko.kokkonen@lts.fi





Liikunta &Tiede

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

Päätoimittajat:
Sanna Palomäki (vast.)
Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:
Jouko Kokkonen

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

Teemaosuuden toimittaja: Päivi Berg

Kannen kuva: Vastuuvalmentaja Imran Qureshi, FC Kontu P06. Kuva: Jouko Kokkonen

Ulkoasu: Antero Airos

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

Paino: PunaMusta, Forssa

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

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

57. vuosikerta
ISSN-L 0358-7010

Tässä numerossa:

- 2 **PÄÄKIRJOITUS:** Ihmisarvo, totuudellisuus, oikeudenmukaisuus ja vapaus
- 2 Lehti meni jengoilleen – ja maailma jengoiltaan
- 4 **AJASSA**
- 7 **VÄITÖSUUTISET**
- 8 **POLTTOPISTEESSÄ:** ”Elintapahifistelyn” eettisyys
- 9 **SUEKin Nina Laakso:** Eettisiä pohdintoja ei voi enää sivuuttaa urheilussa
- 12 Koronakriisi haastaa seuratoimijat
- 14 Varhaiskasvatuksen liikkumisolosuhteet – millä mallilla?
- 18 Liikkuva opiskelu: Into ja arki kamppailevat
- 21 Vähän liikkuvat nuoret liikkeelle pelin avulla?
- 24 **LÄHIKUVASSA:** Päivi Berg – Liikuntatutkimusta monitieteellisesti
- 26 **TUTKIMUSUUTISIA**

TEEMA: Etiikka liikuntakulttuurissa

- 34 Kiusaaminen, syrjintä ja epäasiallinen kohtelu liikunnassa ja urheilussa: ”Tuliko tämä oikeasti jollekin yllätyksenä?”
- 38 Naisten jalkapallon MM-kisat mediaurheilun tasa-arvon suunnannäyttäjinä
- 42 Kaikki mukaan – oikeasti!
- 45 Miten tutkia sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjä eettisesti vastuullisesti ja kestävästi?
- 50 Dopingin moraalisaätelyverkosto yhteisen moraalisen eetoksen tuottajana
- 54 Filosofian keinoin eettisen valmentajan jäljillä
- 56 **POHDITTUA:** Yhdysvaltalainen vuoden 2018 liikuntasuositus on jäänyt kesken
- 57 **POHDITTUA:** Kohti saavutettavaa Suomea
- 58 **EMERITUS IHMETTELEE:** Menestyksen hinta
- 59 Nuorten urheilijoiden ravitsemusvalmennus kannattaa
- 62 Kestävyyssurheilijan konstikkaat testit
- 65 **ARVIOITUA**
- 70 Välähdyksiä vuosien takaa: Stadion 50 vuotta sitten

Liikuntatieteellinen Seura

Liikunnan tiedeviestintää vuodesta 1933

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

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

LTS viestii:   @LTSfi  @LTSfi  YouTube

Jalkapallo tehokas työkalu terveyden edistämisessä

JÄRJESTYKSESSÄÄN KOLMAS ”Football is Medicine (FIM)” -kongressi järjestettiin tammikuun lopussa 2020 Tórshavnissa, Färsaarilla. Kongressiin osallistui hieman toistasataa kuntojalkapalloilusta kiinnostunutta henkilöä. Kaukaisimmat vieraat olivat Australiasta ja Brasiliasta. Tanskalaiset ovat olleet jalkapalloilun terveysvaikutusten tutkijoiden eturintamassa Etelä-Tanskan yliopiston professorin **Peter Krustrupin** johdolla.

Kongressin pääpaino esityksissä oli 20-minuuttisissa teemaesityksissä. Aiheina olivat mm. jalkapalloilun vaikutus luuston ja lihasten toimintaan, diabetekseen, syöpien ennaltaehkäisyyn – sairauksiin, joihin tiedetään liikunnan vaikuttavan positiivisesti. Kongressissa juhlittiin myös näytävästi uuden ”Football as Medicine” -kirjan julkaisua.

Terveyden edistämisen näkökulmasta jalkapalloilu on intensiivinen, monipuolinen ja vaikuttava harjoitusmuoto. Lisäksi se on sosiaalista, hauskaa ja kaikenikäisille sopivaa toimintaa. Se, että jalkapallo on globaali, maailman suosituin urheilulaji, tekee siitä erityisen tehokkaan työkalun terveyden edistämiseen.



”Football as Medicine” -kirjan toimittajat Dan Parnell (vas.) ja Peter Krustrup Torshavnin kongressissa.

Kuva: Mikko Julin

Kongressi päättyi teemalleen sopivasti. Viitisenkymmentä innokasta osallistujaa pelasi jalkapalloa Färsaarten kansallisstadionin räntäsateen kastelemalla tekonurmella. Seuraava ”Football is Medicine” -kongressi järjestetään 28.–29. tammikuuta 2021 Liverpoolissa Englannissa.

MIKKO JULIN
lehtori, Laurea-amk

”Kuuden pelin tappioputkessa ei kukaan voi hyvin”

VALMENTAJAT EIVÄT VALMENNA olla itse tähtiä, vaan kehittääkseen sellaisia urheilijoita. Valmentajan ammattiin liittyy hienoja tunnekokemuksia, mutta myös raadollisen haastavia tilanteita. Potkut saanut valmentaja jää helposti yksin ja ilman organisoitua tukea tai apua. Näin karu on tilanne ainakin Suomen ylimmällä jääkiekkotasolla.

Liikuntatieteellinen Seura julkaisi pelaajatarkkailija **Harri Rindellin** ja psykoterapeutti, VTM **Heidi Packalenin** tekemän ”Yksinäistä työtä joukkueen puolesta. Selvitys jääkiekon liigavalmentajien työnkuvasta kaudella 2018–2019” -raportin 3.2.2020.

Julkaisu tuo esiin huipputasoinen jääkiekkovalmentajien näkemyksiä valmentamisesta suhteessa pelaajiin, itsensä kehittämiseen, organisaatiossa toimimiseen ja paineiden kestämiseen.



Liigavalmentajaselvitystä kommentoivat julkistamistilaisuudessa Liigan kilpailutoimenjohtaja Arto I. Järvelä, Harri Rindell, Heidi Packalen ja Jukureista tammikuun alussa 2020 irtisanottu valmentaja Pekka Kangasalusta.

Kuva: Riitta-Ilona Hurmerinta

Ammattivalmentajien käsityksiä työstään ei ole aiemmin Suomessa selvitetty. Vaikka nyt tarkastelussa on jääkiekko, niin selvitys antaa laajemmin aineksia ammattivalmentajien asemasta käytävään keskusteluun. Valmentajien toimintatavat ja valmennuskulttuuri ylipäätään ovat olleet esillä viime kuukausina. Myös jääkiek-

kovalmentajaselvitys on herättänyt mediassa kiinnostusta.

 **Yksinäistä työtä joukkueen puolesta -selvitys on maksutta tarjolla pdf-muodossa LTS:n verkkosivuilla: www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/tutkittua/valmentaminen/liigavalmentajaselvitys.**

Harrastamisen Suomen mallin ääriviivat

UUDEN HALLITUSOHJELMAN MUKAAN jokaiselle lapselle ja nuorelle taataan aito mahdollisuus mieluisaan harrastukseen koulupäivän yhteydessä. Tiede- ja kulttuuriministeri **Hanna Kosonen** on asettanut työryhmän, jossa puheenjohtajana on valtiosihteeri **Tuomo Puumala** ja varapuheenjohtajana Valtion liikuntaneuvoston puheenjohtaja **Paavo Arhinmäki**.

Työryhmän tehtävänä on rakentaa uusi suomalainen harrastamisen malli, jonka tavoitteena on saada mieluisen ja maksuton harrastus lapsille ja nuorille (vuosiluokat 1.–9. ja lisäopetuksen oppilaille) koulupäivien yhteyteen. Valtio on luvannut rahoittaa mallia tänä vuonna viidellä miljoonalla eurolla ja seuraavina vuosina potti on noin 14,5 miljoonaa euroa vuosittaisina avustuksina. Rahoitusta voivat saada kunnat yhdessä tai erikseen.

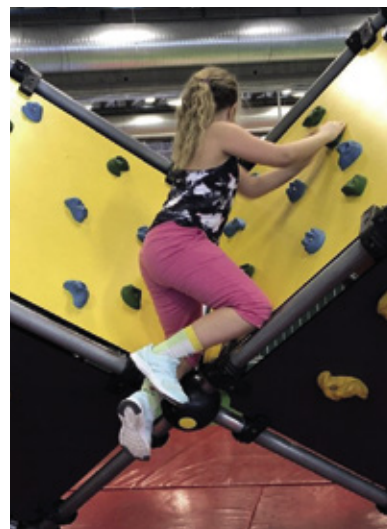
Rahoituksen osalta selvitetään lainsäädäntöpohjaa ja valtionosuusjärjestelmän sopivuutta. Kaavailujen mukaan avustusta voidaan käyttää ohjaajien kuluihin, erityistä tukea tarvitsevien tukemiseen sekä toiminta-, materiaali- ja välinekuluihin. Uutta on, että kunnat voivat käyttää avustuksesta 10–20 prosenttia harrastuskoordinaattorin kuluihin. Valtakunnallinen kattavuus edellyttää koordi-

naatiovastuuta kunta- ja aluetasolla. Merkittävä vastuu kohdistuu kuntien sivistystoimiin. Käytössä on monia avustusmuotoja ja uudet on kyettävä synkronoimaan olemassa olevaan avustusjärjestelmään.

Mallissa kunnilta edellytetään toteutussuunnitelmaa, jossa keskiössä on lasten ja nuorten kuuleminen. Ajatuksena on, että lapsille ja nuorille tarjotaan heitä kiinnostavia harrastuksia – ei niitä asioita, joita aikuiset haluavat. Muita mallin kulmakiviä ovat eettisten toimintatapojen noudattaminen sekä perheiden ja yhteisöjen osallistaminen.

Suomen mallissa kaikki harrastusmahdollisuudet kootaan digitaaliselle alustalle, mikä helpottaa mieluisan tekemisen löytämistä. Toisena ulottuvuutena on toiminnanjärjestäjien hankerekisteri (yhteinen tietopankki), josta kuntien päättäjät voivat löytää tukimuotoja, toteutettuja malleja tai hankkeita, ja niistä syntyneitä hyviä käytänteitä.

Käytännön haasteena on hallinnon raja-aitojen kaataminen. Miten yhdistää koulujen ja esimerkiksi nuorisotoimen, kulttuuri- sekä liikuntatoimen voimat, ja synkronoida lisäksi kolmannen sektorin toimet kouluarkeen? Hankkeen toteuttaminen edellyttää



Kuva: FC Kontun arkisto

jatkuvaa koordinaatiota kuntien sisällä, mikä vaatii henkilöresursseja.

Koulujen näkökulmasta oleellista on saada oppilaat mukaan toteutukseen ohjaajina ja ideoijina – vastuu on luonnollisesti oltava aikuisilla. Koulukohtaisesti on ratkaistava, toteuttaanko harrastaminen keskellä koulupäivää, sen lopussa vai jälkeen.

Suomen mallin päätavoitteena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen. Yhteiskunnallinen vaikuttavuus syntyy eriarvoisuuden ja syrjäytymisen vähenemisestä sekä osallisuuden lisääntymisestä pitkällä aikavälillä. Odotettavissa ei ole siis poliittisia pikavoittoja vaan pitkäaikaista vaikuttamista yli hallituskausien.

Liikunnan ja terveystiedon opettajat koolla Rovaniemellä

ROVANIEMELLE KOKOONTUI tammi-helmikuun vaihteessa parisataa liikunnan ja terveystiedon opettajaa opintopäivilleen. Luminen Ounasvaara tarjosi hyvät mahdollisuudet saada uusia vaikutteita ja käytännön vinkkejä talviliikuntamuotojen opettamiseen.

LIITO ry. piti Rovaniemellä myös vuosikokouksensa. Tutkijatohtori **Kasper Salin** Jyväskylästä jatkaa LIITO ry:n puheenjohtajana seuraavat kaksi vuotta. Vuoden 2020 liikunnanopettajaksi LIITO valitsi **Olli Kelhän** Kemian Hepolan koulusta. Perustelujen mukaan Kelhä tulee erinomaisesti toimeen erilaisten oppilaiden kanssa, ja osaa kohdata oppilaita yksilöinä. Hän osallistuu oman koulunsa lisäksi koko Kemian lasten ja nuorten liikunnanopetuksen ja liikkumisen kehittämiseen. Kelhä käyttää perinteisen opettamisen lisäksi uutta opetusteknologiaa oppilaiden motivoimiseksi.

Liikunnan aluehallinto jatkaa entiseen malliin

LIIKUNNAN ALUEHALLINNON oli määrä siirtyä uuden Lupa- ja valvontaviraston alaisuuteen vuoden 2021 alussa. Pitkälle valmisteltu koko maan kattavan keskusviraston perustaminen kaatui, kun Juha Sipilän hallitus erosi maaliskuussa 2019. Hallitus ei saanut vietyä loppuun sosiaali- ja terveyspalveluiden uudistusta, johon LUOVA-viraston perustaminen liittyi.

Opetus- ja kulttuuriministeriön alaisuudessa toimivan liikunnan aluehallinnon toiminta jatkuu kuudessa aluehallintovirastossa. Liikuntatoimen tavoitteena on alueellisesti edistää väestön liikunnallista elämäntapaa, hyvinvointia, terveyttä sekä työ- ja toimintakykyä elämänkaaren eri vaiheissa. AVI:t päättävät muun muassa alle 700 000 euron avustuksista liikuntapaikkarakentamiseen. Suuremmista hankkeista AVI laatii kiireellisyysjärjestyksen. Ne myös järjestävät koulutusta omalla alueellaan.

Arpajaislain uudistaminen käynnissä

SISÄMINISTERIÖ ON KÄYNNISTÄNYT tammikuun lopussa arpajaislain uudistamista koskevan selvitystyön. Tavoitteena on hallitusohjelman mukaisesti selvittää lain uudistamistarpeita erityisesti rahapelaamisen haittojen ehkäisyn ja vähentämisen tehostamiseksi. Lisäksi päämääränä on selvittää, miten Veikkaus Oy:n toimintatiedellytyksiä voidaan tukea lainsäädännöllisin keinoin. Lähtökohtana on yksinoikeusjärjestelmän vahvistaminen.

Selvitystyön tekee sisäministeriön nimeämä työryhmä, jota johtaa ministeriön lainsäädäntöjohtaja **Katariina Laitinen**. Sitä seuraa sisäministeriön kansliapäällikkö **Kirsi Pimiän** johtama ohjausryhmä. Tehtävänä on valmistella mietintö arpajaislain ja tarvittavan muun lainsäädännön kehittämiseksi.

➔ *Arpajaislain uudistamista koskeva hanke.*
<https://intermin.fi/hankkeet/hankesivu?tunnus=SM051:00/2019>



Lumitykillä tehtiin maaliskuussa 2020 lunta Helsingin Kivikon hiihtohalliin seuraavaa kautta varten. Kuva: Jouko Kokkonen

Ilmastomuutos ja liikunta

LTS:N VERKKOSIVUILLE on koottu ilmastomuutoksen vaikutuksia liikuntaan käsittelevä teemasivu. Sillä nostetaan esiin tutkimuksia ilmastomuutoksen vaikutuksista terveyteen, hyvinvointiin, liikuntaan ja urheiluun. Sivulta löytyy myös linkkejä aihepiiristä käytävään keskusteluun ja uutisointiin. Luonnonolosuhteiden muuttuessa liikuntakulttuuriakin on kehitettävä jatkossa yhä enemmän ilmastomuutoksen ehdoilla.

➔ www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/tutkittua/ilmastomuutos-ja-liikunta.html

Koronaepidemian vuoksi siirrettyjä tapahtumia

KUNTOTESTAUSPÄIVÄT oli määrä pitää Pajulahdessa maaliskuun lopussa. Kestävyyskunnan mittaamiseen keskittyvä tapahtuma on siirretty ensi maaliskuuhun. **Soveltavan liikunnan symposiumin** alkuperäinen päivämäärä oli 4. kesäkuuta. Symposium järjestetään Helsingissä 3. syyskuuta.

TURUSSA MAALISKUUSSA pidettäväksi suunnitellut **Kunnon päivät** siirtyvät syksyyn. Maaliskuun lopulle kaavailtu **Gerontologia 2020** järjestetään Jyväskylässä 30.11.–2.12.2020. **Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön 50-vuotispäivät** pidetään Jyväskylässä huhtikuun sijaan 2. lokakuuta.

Professorit Hirvensalo ja Mero eläkkeelle

PITKÄN URAN Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa tehneet professorit **Mirja Hirvensalo** ja **Antti Mero** siirtyivät keväällä 2020 ”omaehtoisen liikunnan ja vapaan tutkimuksen” pariin.

Hirvensalo toimi liikuntapedagogiikan professorina vuosina 2013–2020 ja liikuntatieteellisen tiedekunnan varadekaanina vuodesta 2018. Hirvensalosta tuli liikuntapedagogiikan lehtori vuonna 2000 toimittuaan sitä ennen useita vuosia opettajana toisella asteella sosiaali- ja terveysalalla. Hirvensalo on tutkinut erityisesti eri-ikäisten liikunta-aktiivisuutta ja sen edistämistä mm. Ikivihreät-projektissa ja LASERI-pitkittäistutkimuksessa. Hän on ollut ennakkoluuloton ja uuttera koulutuksen kehittäjä, josta viimeisimpinä osoituksena mm. Academic personal trainer -koulutus.

Antti Mero toimi liikuntafysiologian professorina vuosina 2009–2020. Mero on ollut mukana liikuntabiologisen tutkimuksen kehittämisessä ja kansainvälistämisessä aina 1970-luvulta lähtien, jolloin aloitti opintonsa Liikunnalla. Vuodesta 1977 Mero työskenteli tutkijana ja opettajana pääosin Jyväskylän yliopistossa. Hänen kiinnostuksen kohteita ovat olleet huippu-urheilu ja suorituskyvyn kehittäminen sekä liikunta- ja ravintofysiologia. Mero on osallistunut merkittävästi suomalaisen valmennus- ja testausopin kirjallisuuden tuottamiseen. Hänellä on ollut keskeinen rooli Jyväskylän Kenttä-Urheilijoiden nostamisessa 2010-luvulla Suomen vahvimaksi yleisurheiluseuraksi.

Molemmat eläkkeelle jäävät professorit ovat ansioituneet myös opettamalla urallaan lukuisia opiskelijoita ja ohjaamalla useita väitöskirjoja.

Poikkeuksellinen vuosikokous

LIIKUNTATIEDELLINEN SEURA piti vuosikokouksensa 2. huhtikuuta 2020. Puhetta johti LTS:n toimistolla **Lauri Tarasti**. Pääosalla osallistujista oli koronaepidemian aiheuttamien rajoitusten vuoksi käytössään etäyhteys. Yhdistyslainsäädännön perin pohjin tunteva Tarasti totesi aluksi, että poikkeusoloissa kokouksen pitäminen eri tavoin kuin taval-

lisesti on perusteltua ja lainmukaista. LTS:n toiminta kehittyi vuoden 2019 aikana suotuisasti. Esimerkiksi jäsenmäärä kasvoi noin kymmenellä prosentilla. LTS:n hallitukseen valittiin kaudelle 9/2020–8/2022 Hanna Häkkinen, Riikka Jun-
tunen, Tiina Nylander, Maria Rantala ja Kasper Salin.

Väitösuutiset

Nuoret urheilijat tarvitsevat lisää ravitsemustietoutta

Hyvä ravitsemustila vaikuttaa merkittävästi urheilijan terveyteen, kehittymiseen, suorituskykyyn ja palautumiseen. Harhaluulot ja väärinymmärrykset voivat johtaa ruokavalintoihin, jotka eivät tue urheilemista parhaalla mahdollisella tavalla.

ETM Maria Heikkilä selvitti väitöstudiumissaan, millaista nuorten suomalaisten kestävyysurheilijoiden ravitsemusosaaminen on, ja miten ravitsemukseen liittyviä tietoja ja taitoja voidaan parantaa. Nuorten kestävyysurheilijoiden ravitsemustietoja voidaan parantaa merkittävästi huolellisesti suunnitellulla, vuorovaikutteisella, ryhmämuotoisella ravitsemusohjauksella.

Maria Heikkilän väitöskirja "Nutrition knowledge and skills among young endurance athletes" tarkastettiin 7.2.2020 Helsingin yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/309628>.

Fysioterapeuttisen potilasohjauksen mallista hyötyä potilaalle ja fysioterapeutille

TtM Anna-Maija Jäppinen syventyi väitöskirjatutkimuksessaan lonkan tekoniivelpotilaiden ja fysioterapeuttien käsityksiin potilasohjauksesta. Tulokset osoittivat, että olennaista fysioterapeuttisessa ohjauksessa on tieto, taito ja kehon ymmärtäminen. Fysioterapeutin tulee huomioida potilaat

yksilöinä ja toimia yhteistyössä muiden terveydenhuollon ammattilaisten kanssa.

Tutkimuksesta muodostui fysioterapeuttisen potilasohjauksen malli, jota voidaan hyödyntää fysioterapeuttien koulutuksen kehittämisessä. Malli korostaa sitä, että potilas oppisi vastaamaan omasta kuntoutumisestaan fysioterapeuttisen ohjauksen avulla.

Anna-Maija Jäppisen terveystieteiden väitöskirjan "Patient education in physiotherapy in total hip arthroplasty -patients' and physiotherapists' conceptions" tarkastettiin 28.2.2020 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/67893>.

Vanhempien malli tukee fyysisesti aktiivisen elämäntavan kehittymistä

Fyysinen aktiivisuus yhdistetään lapsilla usein motorisiin taitoihin. **LitM Tanja Matarma** selvitti väitöstudiumissaan motoristen taitojen eri osa-alueiden, hienomotoriikan, var-
talon ja käsien koordinaation sekä voiman ja ketteryuden, yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen 5–6-vuotiaalla lapsilla.

Alle kouluikäisten lasten motoristen taitojen ja liikunta-aktiivisuuden välillä ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Tutkimukseen osallistuneilla normaalipainoisilla lapsilla oli ylipainoisia tai lihavia lapsia paremmat tulokset lähes kaikilla motoristen taitojen osa-alueilla. Lisäksi havaittiin, että vanhempien fyysinen aktiivisuus ja paikallaanolo sekä koulutustaso ja lapsen osallistuminen kodin

ulkopuoliseen päivähoitoon olivat yhteydessä lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja joihinkin motorisiin taitoihin varhaislapsuudessa.

Tanja Matarmen lastentautiopin väitöskirja "Associations between motor skills, physical activity, and sedentary behavior – Early childhood in focus" tarkastettiin 13.3.2020 Turun yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://www.utupub.fi/handle/10024/148969>.

Liikuntapelit voivat tukea vanhusten fyysistä ja toiminnallista terveyttä

MSc Aung Pyae tutki suomalaisen hiihtopelin hyödyntämistä vanhusten fyysisen ja toiminnallisen terveyden ylläpitämisessä. Tulokset Suomesta ja Japanista antavat viitteitä siitä, että pelejä voitaisiin hyödyntää tavanomaisen fyysisen harjoittelun ohella vanhusten kuntoutuksessa.

Tutkimustulokset osoittivat, että suomalaisvanhukset, jotka eivät olleet aiemmin pelanneet digitaalisia pelejä, kokivat pelin positiivisesti ja heidän motivaationsa käyttää sitä oli korkea. Myös vertailuna olleiden japanilaisvanhusten kokemukset olivat samantyyppisiä. Hiihtopeli sopi hyvin käytettäväksi myös Suomen ulkopuolella.

Aung Pyaen väitöskirja "The Use of Digital Games to Enhance the Physical Exercise Activity of the Elderly: A Case of Finland" tarkastettiin 14.2.2020 Turun yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://www.utupub.fi/handle/10024/148945>.

”ELINTAPAHIFISTELYN” EETTISYYS

Yksi rikkaiden maiden ihmisten ”etuoikeuksista” näyttää olevan into terveyden edistämiseen ”elintapahifistelyllä”. Tätä innostusta hyödyntää suuri joukko yrityksiä, jotka markkinoivat hifistelijöille sopivia tuotteita ja palveluja. On tietenkin vaikeaa sanoa, tuleeko kysyntä ennen tarjontaa, mutta ainakin ne näyttävät ylläpitävän toisiaan.

MONET TERVEYTTÄ EDISTÄVIKSI MAINOSTETUT tuotteet ja palvelut liittyvät ravitsemukseen ja liikuntaan. Mitä mielikuvituksellisimpien ravintolisien ja elintarvikke-innovaatioiden avulla luvataan parempaa palautumista, yöunta, vahvempaa luustoa, virkeämpiä aivoja ja nuorekkuutta. Geeni- ja veritestien avulla voi testata, minkälaista ravintoa pitäisi saada, ja mitä pitäisi välttää. Mitarit kertovat kuormittumisesta, onko nukkunut hyvin, ja suututaako vai ahdistaa.

Jonkinasteisia viittauksia tutkimuksiin saattaa näiden tuotteiden takaa löytyä, mutta varsin harvoin kuitenkaan mitään konkreettista tai vahvaa näyttöä. Pikemminkin markkinoinnilla luodaan mielikuvaa siitä, että tuote tai palvelu vain jollain mystisellä tavalla on terveyden tai suorituskyvyn kannalta ainutlaatuisen merkittävä. Tuotteen tai palvelun hyvyyden takuumiehenä ja -naisina esiintyvät esimerkiksi entiset soutajat ja nykyiset pikajuoksijat.

Useimmat tuotteet ovat tutkijan silmin enemmän tai vähemmän hömppää. Mutta onko tämä loppujen lopuksi eettisesti arveluttavaa? Eihän ”elintapahifistelyyn” tarkoitettujen tuotteiden markkinointi juurikaan poikkea niistä mielikuvista, millä myydään vaikkapa kosmetiikkaa, autoja, lomamatkoja tai kodin sisustukseen tarkoitettuja tavaroita. Joskus ne ilahduttavat käyttäjiänsä ja pahimmillaankin menetetään vain rahaa. Koska pääosin ”elintapahifistelijät” ovat keski- ja hyvätuloisia, ei rahan menetyksien liene kovin vakava asia.

Ongelma voi olla se, jos joku tuote korvaa terveyden kannalta paremman vaihtoehdon. Näin voi teoreettisesti käydä esimerkiksi silloin, kun joku ajattelee, että käyttämällä ravintolisää ei tarvitse enää kiinnittää huomiota ruokavalioon. Todennäköisyys tähän on kuitenkin pieni, sillä yleensä esimerkiksi vitamiini- ja kivennäisainelien käyttäjien ruokavalio on keskimäärin terveellisempi kuin niiden, jotka eivät näitä lisiä käytä. Suurimpana riskinä pidän kevyeltä pohjalta laadittuja veri- ja geenitestejä, joista tehdään aivan liian rohkeita johtopäätöksiä ja joiden perusteella suositellaan jopa terveydelle haitallisia ruokavalioita.

Paljon ongelmallisempaa eettisesti on epäterveellisten elintarvikkeiden markkinointi terveyteen ja hyvinvointiin liittyvillä mielikuvilla. Esimerkiksi juuri nyt pyörii mediasa erään energianjuoman mainos, jossa selvästi esitetään

juoman olevan ratkaisu väsymykseen ja kognitiiviseen suoriutumiseen. Jos väsymystä aletaan hoitaa kofeiinilla, puuttumatta sen syihin, ollaan pahasti hakoteillä. Tämän tyyppisissä tuotteissa ei ole kyse ”elintapahifistelystä”, ja arvelen, että nyt puhutellaan kaikkia yhteiskuntaluokkia. Ehkä jopa enemmän niitä, joilta puuttuu terveyden lukutaito, ja jotka eivät osaa tulkita tällaista harhaanjohtavaa markkinointia.

Suomen kaltaisessa yhteiskunnassa on liki mahdotonta säädellä kaikkea markkinointia, joka voisi vaikuttaa haitallisesti terveyteen.

Niinpä meidän terveysasiantuntijoiden on oltava vähintäänkin aktiivinen vastavoima.

Näkyvällä sosiaalisessa ja perinteisessä mediassa ja ottamalla rohkeasti kantaa epäasialliseen ja epäterveelliseen markkinointiin voimme kertoa, ettei ole pikateitä hyvinvointiin. Suoritettu harjoitus on edelleen tärkeämpi kuin sen päälle ostettu palautusjuoma.

MIKAEL FOGELHOLM

ravitsemustieteen professori

Helsingin yliopisto,

maatalous-metsätieteellinen tiedekunta

LTS:n puheenjohtaja

mikael.fogelholm@helsinki.fi

Paljon ongelmallisempaa eettisesti on epäterveellisten elintarvikkeiden markkinointi terveyteen ja hyvinvointiin liittyvillä mielikuvilla.

SUEKin Nina Laakso:

Eettisiä pohdintoja ei voi enää sivuuttaa urheilussa

Suomen urheilun eettisen keskuksen (SUEK) tutkimuspäällikkö **Nina Laakso** näkee, että urheilun eettiset kysymykset ovat nousseet viime vuosina mediakeskusteluun uudella tavalla. Huippu-urheilukeskeinen mustavalkoinen dopinguutisointi on muuttunut urheilun ei aina niin puhtoista arkea laajemmin valaisevaksi. Näkyviin ovat tulleet häirintä, kiusaaminen ja epäasiallinen käytös.

LAAKSO SANOO, ETTÄ TYÖ SUEKIN TUTKIMUSPÄÄLLIKKÖNÄ on muuttanut hänen omia käsityksiään urheilusta. Hän ei enää katso urheilua vaaleanpunaisten linssien läpi. Laakso ottaa esimerkiksi kilpailumanipulaation, jonka lonkerot ulottuvat myös suomalaiseseen urheiluun.

Hyvällä ja kannatettavalta elämänalueella on paljon eettisesti arveluttavaa toimintaa. Laakso näkee, että SUEKilla on tärkeä tehtävä tunnistaa urheilun eettisiä asioita ja haasteita. Hänen mukaansa on pohdittava, miten SUEK voi auttaa tehokkaasti urheiluyhteisöä.

– Haluan miettiä eettisiä asioita myös koko liikunta- ja urheilukulttuurin näkökulmasta, ei pelkästään yksilön tai kilpa- ja huippu-urheilun.

SUEK voi Laakson mukaan edistää urheilun eettisiä asioita tuottamalla ja jakamalla tietoa sekä käymällä aktiivista yhteiskunnallista keskustelua. Tavoitteena on, että kielteistenkin ilmiöiden olemassaolo suomalaisessa urheilussa tunnustetaan.

– Asioiden rakentava esilletuominen on tärkeää. Kun eettisesti haastavia asioita uskalletaan nostaa esille, niin niistä keskusteleminen muuttuu helpommaksi. Kun ilmiöt tunnustetaan, niin silloin ennaltaehkäiseviä toimia voidaan kehittää ja puuttuminen on tehokkaampaa.

Laakso kokee, että suomalaisessa urheilussa ja liikunnassa näkyvät samat ongelmat kuin koko yhteiskunnassa. Yhteiskunnalliset ilmiöt ulottuvat urheiluun, joka ei voi yrittää eristäytyä saarekkeeksi. Urheilun toimijat eivät liioin voi väittää tietävänsä yksin, mitä urheilussa tapahtuu.

– Pidän tärkeänä, että tehdään läheistä yhteistyötä yhteiskunnan muiden alojen kanssa urheilun eettisten asioiden edistämiseksi. Oleellista on tunnistaa asiantuntemus ja osata käyttää sitä.



SUEKin tutkimuspäällikkö Nina Laakso. Kuva: Jouko Kokkonen

Yhteiskunnan ominaispiirteet ja vallitseva kulttuuri tuovat Laakson mielestä aina erityispiirteitä myös liikuntaan ja urheiluun. Ilmiöiden ja teemojen tasolla eettiset ongelmat ovat kuitenkin varsin samanlaisia kaikkialla maailmassa. Näkyvin esimerkki tästä on Me too -ilmiö.

Laakso muistuttaa, että eri maiden välillä vallitsevat kulttuuriset erot vaikuttavat kuitenkin tulkintoihin. Esimerkiksi koskettaminen tulkitaan kulttuurisesti hyvin eri tavoin. Urheilussa ja valmennuksessa heijastuvat yhteiskunnassa vallitsevat tavat ja arvot.



Kuva: Jouko Kokkonen

Mikä on SUEK?

Suomen urheilun eettinen keskus
SUEK ry on perustettu vuonna 2016. SUEK vastaa antidopingtoimintaan, kilpailumanipulaation ehkäisyyn sekä katsomoturvallisuuteen ja -viihtyvyyteen liittyvien valtiosopimusten toimeenpanosta Suomessa.

SUEK saa rahoitusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä. SUEKin neljä jäsentä ovat Suomen Olympiakomitea, Suomen Paralympiakomitea, Suomen Urheilulääkäriyhdistys ja Suomen valtio, jota edustaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

Aineksia arvokeskusteluun

SUEK ei ole tutkimuslaitos, mutta tutkimus- ja selvitystyö ovat keskeinen osa sen arkea. Toimintaan kuuluvat tutkimustarpeiden tunnistaminen ja tutkimukset tai selvitykset joko itse toteutettuina tai yhteistyössä jonkun toisen toimijan kanssa.

Yhtenä SUEKin tavoitteena on Laakson mukaan tunnistaa, miten se voisi tukea urheilun toimijoita. Esimerkki tästä ovat muutamien lajiliittojen SUEKilta tilaamat selvitykset, joiden tarkoituksena on ollut selvittää, tapahtuuko lajien parissa häirintää tai kiusaamista. SUEK perusti 2017 julkaisusarjan, jossa ilmestyy vuosittain 1–3 kirjallisuuskatsaustyyppistä julkaisua urheilun eettisistä teemoista.

Meneillään on SUEKin itse toteuttama laaja, toukuussa valmistuva tutkimus seksuaalisesta ja sukupuoleen perustuvasta häirinnästä suomalaisessa kilpaur-

heilussa. Tutkimuskohteena ovat urheilun lajiliitot ja kaikki niiden vähintään 16-vuotiaat ja sitä vanhemmat lisenssikilpaurheilijat, jotka osallistuvat liiton alaiseen kilpaurheilutoimintaan.

Otos kattaa valtaosan suomalaisesta kilpaurheilusta, sillä kysely lähti lajiliitoilta saadun tiedon mukaan 160 000 urheilijalle. Laajuus on lähtökohtaisesti kansainvälisestikin ainutlaatuisen suuri. Tutkimukseen vastasi yli 9000 urheilijaa.

– Useimmiten vastaavat he, joilla on omakohtaista kokemusta epäasiallisesta toiminnasta. Kansainvälisissäkin tutkimuksissa on huomattu asian itselleen tärkeäksi kokvien vastaavan.

Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa osaltaan sisältöä arvokeskusteluun. Laakso korostaa olevan tärkeää, että urheilun parissa toimivat ymmärtäisivät eettisen keskustelun merkityksen.

*”Toisen kokemus on aito.
Jos on kokenut toiminnan
itselleen häiritsevä, niin se
on sitä.”*

– Valitettavasti kaikki toimijat eivät vielä suhtaudu riittävän vakavasti urheilun eettisiin ongelmiin. Selvityksiä on tehty jo paljon. Meillä on välineistöä analysoida sitä, millaisena häirintä näyttäytyy, mikä on todellisuus ja mitä pitäisi tehdä.

Etiikka maistuu osalle yhä happamalta

Laakson mukaan joskus liitoissa ja seuroissa koetaan helpposti muut asiat kuin urheilu edelleen välttämättömänä pahana ja ylimääräisenä. Keskustelu urheilun yhteiskunnallisista ja eettisistä ulottuvuuksista on monelle vierasta. Kilpa- ja huippu-urheilu tarvitsee kuitenkin Laakson mielestä yhteiskunnalliseksi perusteluksi muutakin kuin mitalijahdin. Edelleen on niitä, jotka osallistuvat eettiseen keskusteluun ulkoisen sosiaalisen paineen vuoksi. Epäkohtiin puuttuminen ei lähde organisaation sisältä.

– Asioihin tartutaan valitettavan usein reaktiivisesti. Tulee jokin ongelma tai tunnistetaan, että häirintää on ilmennyt lajissa. Sitten vasta ryhdytään toimenpiteisiin.

Tavoitteen on oltava Laakson mukaan lajien ennakoiva toiminta, joka koostuu tiedonkeruusta, koulutuksesta, toimintaohjeiden luomisesta ja tarvittaessa sääntöjen päivittämisestä. Aina epäasiallisessa toiminnassa ei ole kyse tahallisuudesta, vaan ymmärtämättömyydestä.

– Ihmiset saattavat tehdä tahattomasti asioita, jotka eivät nykypäivänä olekaan enää niin sallittuja. Tarvitaan lisää tietoa, ettei tule väärinkäsityksiä tai -ymmärryksiä. Toisen subjektiivinen kokemus on aito. Jos on kokenut toiminnan jotenkin itselleen häiritsevä, niin se on hänelle sitä.

Eettisten kysymysten käsittely on Laakson mukaan johtanut siihen, että omaakin toimintaa tulee tarkkailla. On syytä miettiä, mitä urheilijana, valmentajana tai muuna urheilutoimijana voi puhua ja tehdä. Laakso toivoo, että eettisten asioiden käsittely nousisi myös osaksi johtajuuskeskustelua ja etenisi syvän ymmärtämisen tasolle. Sitoutumisen taso jää heikoksi, jos se perustuu ulkoa tuleviin ärsykkeisiin tai paktoon. On tuloksellisempaa, jos toiminta lähtee ilmiön ymmärtämisestä ja halusta muuttaa omaa toimintaa. Laakso korostaa, että kaikkien urheilutoimijoiden tulee näyttää esimerkkiä omalla toiminnallaan.

Ongelmien esilletuominen ei ole vielä helppoa. Laakso muistuttaa, että urheilija on alistainen valmennukselle ja järjestelmälle, minkä vuoksi monikaan ei oman urheilu-uran aikana uskalla puhua epäasiallisesta kohtelusta. Asiat voivat myös olla niin vaikeita, että niitä on hankala ottaa esille.

– Urheilija pelkää myös asemansa puolesta. Hän ei halua asettaa uraansa vaakalaudalle ja joutuu olemaan hil-

jaa. Moni urheilija puhuukin vasta urheilu-uransa jälkeen, jolloin he eivät enää ole sidoksissa, eikä kukaan enää hallinnoi heidän elämänsä.

SUEKin toimintaa myös haastetaan

Pääosa SUEKin saamasta palautteesta on myönteistä. Varsinkin he, joiden mielestä asioiden pitää muuttua, ovat tyytyväisiä siihen, että eettisiin asioihin puututaan. Arvostelua on kohdistunut siihen, että SUEK on tuonut esille urheilun kielteisiä piirteitä.

– Meidän rooliamme myös haastetaan. Kysytään esimerkiksi, miten urheilun rahoituksen käy, kun vaikeita asioita nostetaan esiin.

Meneillään oleva häirintäkysely on tuonut esille myös ihmetteleviä ja vähätteleviä kommentteja: miksi jotkut ovat niin herkkiä, että reagoivat toisesta pieneltä näyttävään asiaan. Valokeilaan osuneet lajit ja seurat joutuvat miettimään rahoituksensa jatkuvuutta. Toisaalta paneutuminen eettisiin asioihin vaikuttaa myönteisesti toimijoiden resursseihin.

Laakso uskoo, että urheilun käytäntöihin voidaan vaikuttaa, mutta se vie aikaa. Hän ottaa esimerkiksi tieliikenneturvallisuuden kehittymisen. Tieliikennekuolemat ovat pudonneet Suomessa alle neljännekseen 1970-luvun alusta, vaikka maassa on kolme kertaa enemmän autoja. Laakso arvioi, että häirintä ja kiusaaminen ovat jo vähentyneet, kun vaikenemisen kulttuuri on osin murtunut ja tietoisuus asioista on lisääntynyt.

Muutokseen on vaikuttanut myös sosiaalinen paine. Ihmiset muuttavat käyttäytymistään, kun he tiedostavat, ettei heidän toimintansa ole hyväksyttyä. Käyttäytymisen muutos tarvitsee perustaakseen jatkuvaa keskustelua ja tietoa.

– Toivon enemmän tietoperusteista, rakentavaa ja kehittävää keskustelua, en sensaatiohakuista nostoja. Nämä asiat koskettavat useita ihmisiä ja ne ovat monesti kipeitä ja hyvin vakavia.

JOUKO KOKKONEN

LISÄTIETOA

Suomen urheilun eettinen keskus SUEKin tutkimustoiminta.
<https://www.suek.fi/tutkimus>

Ilmoita urheilurikkomuksista. ILMO-palvelussa voit tehdä ilmoituksen urheilijan tai muun toimijan epäilyttävästä toiminnasta. <https://ilmo.suek.fi/#/>

KORONAKRIISI HAASTAA SEURATOIMIJAT

Globaali koronapandemia on pysäyttänyt urheilun. Kolmannen sektorin toiminnaksi jäsennetyt liikunta- ja urheiluseurat ovat 2000-luvulla ottaneet ripeitä ammattimaistumisen askeleita ja joutuneet koronakriisissä ongelmiin. Urheilujärjestöissä ja -seuroissa eletään sopeuttamistoimien aikaa.

TÄSSÄ ARTIKKELISSA PAINOPISTE on yllättävässä seuratoimintojen kriisiytymisessä. Kysymme, millaisia pohdintoja kriisi synnyttää sekä miten organisaatiokäytännöt ja käytettävissä olevat pääomat saattavat muuttua. Hyödynnämme tarkastelussamme rakenteistumisen ja pääoman käsitteitä.

Anthony Giddensin rakenteistumisteorian mukaan ihmiset tekevät yhteiskunnallisista ilmiöistä havaintoja, joihin perustuen toimivat toisin. Näin yhteiskunta rakenteistuu uudelleen. (Giddens & Sutton 2017.) **Pierre Bourdieun** pääomateoretisoinnin opetus myös urheilurakenteistumisen on, että toimintojen organisointi edellyttää taloudellista, sosiaalista ja kulttuurista pääomaa (Bourdieu 1984). Koronaviruksen synnyttämä tilanne havainnollistaa, kuinka samanaikaisesti kokoontumisen estyessä ja rahojen loppuessa kulttuurisellakaan pääomalla ei ole käyttöä.

Kansalaistoimintojen koronakriisi

Suomalaisen liikuntakulttuurin suuria muutoksia ovat olleet urheilullistuminen 1900-luvun alusta alkaen, kuntoliikunnan nousu 1960-luvulta, liikuntakulttuurin eriytyminen 1980-luvulta ja ammattimaisten käytäntöjen yleistuminen 2000-luvulla. (Itkonen 2015, 53–56.) Muutokset ovat olleet mittavia, mutta ne ovat silti toteutuneet ”verkkaisena evoluutiona”. Sen sijaan koronaviruksen seuraukset ovat synnyttäneet äkkikriisin.

On ennen aikaista arvioida pandemian vaikutuksia pitkällä aikavälillä, mutta murroksen ennusmerkkejä on tunnistettavissa. Ensimmäisen kerran niin asiantuntijat kuin valtiojohto ovat luokitelleet seuratoimintaan osallistumisen terveystorjuntaksi.

Valtakunnalliset liikuntajärjestöt jäsenseuroineen ovat ajaneet alas toimintojaan. Kunnat ja yritykset ovat sulke-neet liikuntapaikkoja ja -palvelujaan. Edellisvuosikymmenten tapaan liikuntakentän toimijat ovat sitoutuneet yhteistyöhön muiden politiikkalojien kanssa yhteisen ongelman ”häkittämiseksi”. (ks. Huhtanen & Itkonen 2018; Saari 2006).

Toiminnan pysähtyminen on aiheuttanut seurakentälle taloudellisen haasteen. Vaikeuksissa ovat juuri toimintaa ammattimaistaneet seurakentät. On pitänyt ratkaista, voi-

daanko tuottaa joitakin palveluja, pitää palkkaväkeä töissä ja kerätä toimintamaksuja. Monessa seurassa on käynnistetty yt-neuvottelut ja työntekijöiden lomautukset. Osa seuroista on vaikeuksissa omistamiensa liikuntatilojen kiinteiden kustannusten kanssa.

Samalla valtiojohtoon ohjeistama seurojen, yritysten ja kuntien liikuntatoiminnan alasajo on johtanut organisoimattoman liikunnan lisääntymiseen. Seurojen sijaan kuntien ulkoliikuntapaikkoja kansoittavat perheet, pienryhmät ja kaveriporukat, jotka pyrkivät löytämään omat nurkkansa ryhmäkoko- ja etäisyys-suositukset huomioiden.

Hybrideihin käytäntöihin

Liikuntakulttuurin eriytyessä vapaaehtoiset ovat osassa seuroista korvautuneet yhä enemmän ammattilaisilla ja jäsenyydet asiakkuuksilla. Eriytyminen on johtanut uudelleenverkostoihin, kumppanuuksiin ja toimintakäytäntöihin. Viimeisen 30 vuoden aikana liikuntaseurat ovat myös uudelleenasetuneet liikunnan lakisääteisessä työnjaossa. Seurojen toimintakentän rajat ovat summentuneet sekä laajentuneet yksityiseen ja julkiseen palvelutuotantoon. **David Billis** (2010) on kuvannut muutosta hybridisaation käsitteellä.

Hybridisoitunut organisaatio on omaksunut toimintaperiaatteita useilta yhteiskuntasektoreilta, vaikka sen juuret ovatkin yhdellä sektorilla ja sen pelisäännöissä (Billis 2010, 3–4). Kolmannen sektorin organisaatioille ominaista on ollut vapaaehtoistyö ja jäsenyyteen perustuva osallistuminen. Seuroissa hybridisoituminen on ilmennyt mm. palkkatyöläistymisenä, jäsenkortittomien harrastajien lisääntymisenä, osakeyhtiöittämisinä sekä tulorahoituksen monimuotoistamisena julkisilla palvelutehtävillä.

Suomalaisen seuratoiminnan 1990-luvulta vauhdittanutta hybridisoitumista selittävät useat tekijät. Ensinnäkin 1990-luvun alun taloustaantumasta seurannut hyvinvointivaltion kriisi johti julkishallinnossa uusien johtamisoppien jalkautumiseen. Myös suhtautuminen muiden yhteiskuntasektoreiden toimijoihin kansalaisten palvelutuotannossa muuttui. Uuden julkisjohtamisen oppien mukaisesti alettiin soveltaa markkinatalouden toimintamalleja, jotka edesauttoivat yksityisen sektorin palvelutuotannon kasvua sekä yhteiskunnan laaja-alaisempaan markkinoistumiseen. (ks. Yliaska 2014; Harris 2010.) Seuroille muutos loi mahdollisuuksia monipuolista tulorahoitusta ja suunnata toimintaa julkiseen palvelutuotantoon, mikä toisaalta edellytti tiettyjen julkishallinnon toimintaperiaatteiden hyväksymistä.

Toiseksi 1990-luvulta vauhdittanut yksityisen sektorin palvelutuotannon kasvu haastoi seuroja arvioimaan toimintansa järjestämisperiaatteita sekä hyödyntämään yksityisiä liikuntapaikka- ja asiantuntijapalveluja toimin-

toijensa kehittämisessä. Kilpailu harrastajista on ajanut seuroja liikuntatarjonnan laajentamiseen ja ”asiakaslähtöisempään” palvelutuotantoon.

Kolmanneksi julkishallinnon omaksumat markkinatlouden mallit ovat heijastuneet sen harjoittamaan liikuntajärjestöjen ohjaukseen (ks. Lehtonen 2017). Valtakunnallisten järjestöjen kautta mallit ovat valuneet osin myös paikallistasolle seuroihin.

Neljänneksi yhteiskunnan markkinoistumisen ja koulutustason nousun myötä toiminnan hybridisoitumiseen ovat vaikuttaneet myös seurojen sisäiset voimat. Palkattu henkilöstö ja entistä koulutetummat luottamushenkilöt (ks. Koski & Mäenpää 2018) ovat tuoneet seurajohtamiseen toimintakäytäntöjä muilta toimialoilta.

Haavoittuva ammattimaistuminen

Hybridisaatio ja ammattimaistuminen asettuvat kriisisä uuteen valoon. On uhkana, että seuroja kaatuu talousvaikeuksiin ja osajia – seurajohtoa, valmentajia, pelaajia – siirtyy muihin tehtäviin. Uravalintojen mielekkyys voi kyseenalaistua. Vähimmällä selviävät seurat, jotka tukeutuvat vapaaehtoisvoimiin ja julkisiin liikuntapaikkoihin. Ne voivat odottaa pandemian rauhoittumista ja käynnistää toimintansa tämän jälkeen kaivamalla esiin sosiaalisia ja kulttuurista pääomaansa.

Poikkeusaika on kaivertanut ammattimaisuuden kertomukseen särön ja seurajohdon yleinen riskitietoisuus on kasvanut. Olosuhdehankkeisiin ja työntekijäpalkkauksiin muodostuu uusi näkökulma. Riskialttiimpien toimintojen osakeyhtiöittämisestä voi muodostua entistä houkuttelevampi hallinnollinen ratkaisu seurakonkurssien ehkäisemiseksi. Tilanne voi myös lisätä kentän ammattimaistumista, kuten työnantajien ja -tekijöiden järjestäytymistä. Todennäköisen taloustaantumisen myötä harrastajien kriittisyys kustannuksia kohtaan saattaa lisääntyä.

Toisaalta ammattimaistuneen valmennuksen ja koronan aiheuttaman lähivalmennuskiellon kohtaaminen on synnyttänyt pikavauhtia etävalmennusta. Uudet etävalmennus- ja omaharjoituskäytänteet voivat edistää seura-toimijoiden työllistymistä kriisin jälkeenkin.

Haavoittuneen ammattimaistumisen myötä on ajankohtaista pohtia, mikä onkaan kolmannen sektorin asema ja ainutlaatuisuus liikunnan ja urheilun alueella. Jos seurat joutuvat mukaan taantumaan, palataanko toimintoihin kolmannen sektorin ehdoilla vai haetaanko uusia hybridimalleja? Mitä kriisistä opitaan?

Suuntana tulevaisuus

Kriisin jälkeen kansalaistoiminnot rakenteistuvat uudella tavoin. Pääomien merkityksiä ja keskinäissuhteita tullaan pohtimaan entistä tarkemmin. Tällöin joudutaan arvioimaan myös tekemisten arvoperustaa. Täten koronavirus on antanut mahdollisuuden tulevaisuuteen suunnauttamiselle ja oletettavaa on, että kenttä eriytyy edelleen. Mahdollisesti sosiaalinen ja kulttuurinen pääoma nousevat jälleen taloudellisen pääoman rinnalle keskeisinä resursseina toiminnassa.

Koronapysähdys on jo tuonut uudelleen näkyväksi urheilu- ja liikuntaseurojen yhteisöllisyyttä. Kannattajat

ovat ryhtyneet ostamaan kausikortteja ja seurat käynnistämään varainkeruukampanjoita. Kriisi aktivoi ihmisiä seurojen pelastamiseen. Oman toiminnan pysähtyttyä ovat jotkut seurat jatkaneet yhteiskunnallista vastuunkantoaan esimerkiksi ikäihmisten kaupassakäyntiapuna. Seurat ovat sittenkin ammentaneet voimaa kolmannelle sektorille omaleimaisesta sosiaalisesta pääomasta. Huolipuheen rinnalla viriää vahva yhdessä selviämisen viesti. Nähtäväksi jää, miten liikunnan kolmas sektori asemoituu tulevaisuudessa sekä mitkä ovat sen arvopohjat ja tehtävät.

HANNU ITKONEN, YTT

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

OUTI AARRESOLA, LitT

erikoistutkija
Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus
outi.aarresola@kihu.fi

KERKKO HUHTANEN, LitM

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

LÄHTEET

- Billis, D.** 2010. From welfare bureaucracies to welfare hybrids. Teoksessa D. Billis (toim.) 2010. Hybrid organizations and the third sector. Challenges for practice, theory and policy. New York: Palgrave Macmillan, 3–24.
- Giddens, A. & Sutton, P. W.** 2017. Sociology. Cambridge: Polity Press.
- Harris, M.** 2010. Third sector organizations in a contradictory policy environment. Teoksessa D. Billis (toim.) 2010. Hybrid organizations and the third sector. Challenges for practice, theory and policy. New York: Palgrave Macmillan, 25–45.
- Huhtanen, K. & Itkonen, H.** 2018. Suomalaisen sosiaalipolitiikan ja liikuntapolitiikan yhtenevät päämäärät 1920–80-luvuilla. Liikunta & Tiede 6/2018.
- Itkonen, H.** 2015. Kansalaistoimintojen kaudet ja muuttuvat käytännöt. Teoksessa Itkonen, H. & Laine, A. (toim.) Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Tutkimuksia 1/2016. Jyväskylä.
- Koski, P. & Mäenpää, P.** 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25.
- Lehtonen, K.** 2017. Muuttuvat rakenteet - staattiset verkostot: Suomalaisen liikunta- ja urheilujärjestelmän rakenteelliset muutokset 2008–2015. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Saari, J.** 2006. Sadan vuoden sosiaalipolitiikka. Muutoksen jaksottaminen Suomessa. Teoksessa J. Saari (toim.) 2006. Historiallinen käänne. Johdatus pitkän aikavälin historian tutkimukseen. Helsinki: Gaudeamus, 257–288.
- Yliaska, V.** 2014. Tehokkuuden toiveuni. Uuden julkisjohtamisen historia Suomessa 1970-luvulta 1990-luvulle. Helsingin yliopisto. Väitöskirja.



Olosuhteet tukevat tai rajoittavat lasten fyysisistä aktiivisuutta ja motoristen taitojen kehittymistä. Varhaiskasvatuksessa lapset viettävät päivänsä hyvin erilaisissa ympäristöissä. Olosuhteet yksiköissä vaihtelevat ja kehittämistä kaivataan, mutta toiminnalla on pystytty korjaamaan puutteita. Kyselyn mukaan asiat ovat pihalla paremmalla tolalla kuin sisällä.

Kuva: Antero Aaltonen

Varhaiskasvatuksen liikkumisolosuhteet – millä mallilla?

LIKKUVA VARHAISKASVATUS (entinen *Ilo kasvaa liikuen*) on varhaiskasvatuksen valtakunnallinen liikkumisen ja hyvinvointiohjelma. Vuonna 2015 julkistetun ohjelman tavoitteena on antaa jokaiselle lapselle mahdollisuus liikkumisen iloon ja riittävään päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Ohjelma perustuu varhaiskasvatustalakiin, varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin ja varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (2016).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin sisältyvät kohdat ympäristöstä sekä välineistä ja leluista. Suositusten mukaan aikuisten tehtävä on etsiä ja luoda liikkumaan houkuttelevia ympäristöjä, joissa monipuolinen liikkuminen on sallittua. Erilaiset liikuntavälineet, kalusteet, tavarat ja kierrätysmateriaalit kannustavat liikkumaan ja monipuolistavat samalla lapsen kehollisia kokemuksia ja elämyksiä. Välineiden on hyvä olla lapsen saatavilla ja vapaassa käytössä. Tukea tarvitseville lapsille tulee tarjota välineitä, jotka mahdollistavat ja helpottavat heidän liikkumistaan.

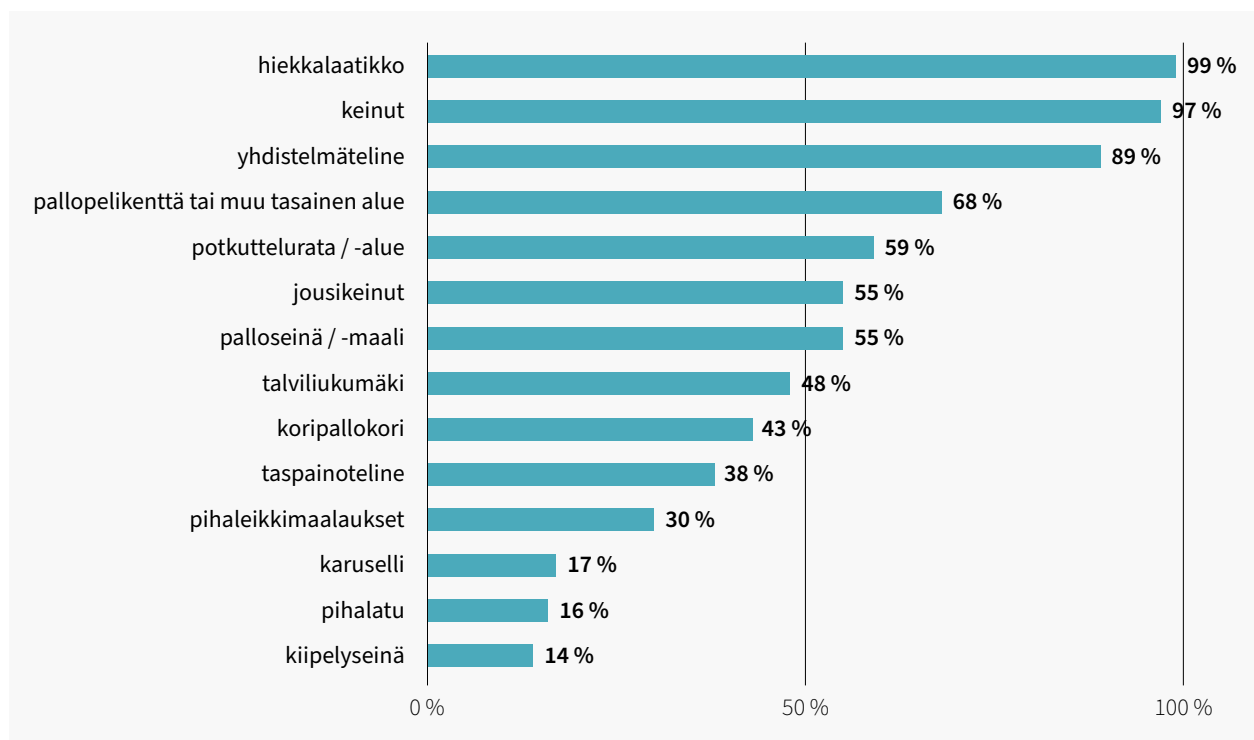
Osana Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman seurantaan toteutettiin vuonna 2019 kartoitus liikkumisolosuhteista varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksen liikuntaolosuhteita on edellisen kerran kartoitettu valtakunnallisesti kymmenen vuotta sitten (Ruokonen ym. 2009). Vuonna 2019 kyselyssä selvitettiin varhaiskasvatusyksikön piha-alueeseen, lähiympäristöön, sisätiloihin, tilojen käyttöön ja välineisiin liittyviä tietoja. Lisäksi vastaajia pyydettiin arvioimaan liikuntaolosuhteiden riittävyyttä ja toimivuutta. Kyselyyn vastasi 510 varhaiskasvatusyksikköä 105 kunnasta. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan rekisteröityneistä yksiköistä määrä on noin neljännes.

Piha ja lähiympäristö liikuttavat

Lähes kaikilla (96 %) yksiköillä on käytössään oma piha, jonka keskikoko on 2 506 m². Piha-alueen tavallisimpia alustoja ovat hiekka tai sora (96 %), nurmi (66 %), asfaltti (56 %), laatoitus tai betoni (43 %) ja turva-alusta tai tartan (40 %). Joka kolmannella yksiköllä on piha-alueella luonnonmetsää. Suurin osa (91 %) pihoista on vapaassa käytössä varsinaisen toiminnan ulkopuolella. Syitä pihan käytön rajoittamiselle ovat esimerkiksi vuorohoito ja koettu ilkeä. Niissä yksiköissä, joissa ei ole omaa pihaa, ulkoillaan muun muassa lähellä olevissa leikkipuistoissa, koulun pihassa, puistoissa ja lähimetsässä. Yleisimmät pihan välineet ovat hiekkalaatikko, keinut ja yhdistelmäline (kuvio 1).

Kunta on kunnostanut joka toisen yksikön piha-alueen viimeisen kymmenen vuoden aikana lasten fyysisestä aktiivisuudesta tukeva. Joka neljäs yksikkö kokee, että tarvetta kunnostukselle olisi, mutta sitä ei ole tehty.

Yksiköistä 62 prosenttia on itse kehittänyt lasten ulkoilukuntamahdollisuuksia, yleisimmin hankkimalla liikuntavälineitä. Ulkoliikuntasääntöjä on tarkasteltu: kieltoja on purettu, alueita omalla pihalla on otettu aktiivisempaan käyttöön ja omien liikunta- ja leikkivälineiden tuominen on sallittu. Henkilökuntaa on nimetty liikuttajiksi, joiden tehtävänä on muun muassa ohjata ulkoliikuntahetkiä. Lisäksi on järjestetty liikuntapäiviä, tehty pihaleikkimaalauksia ja hyödynnetty lähialueita entistä aktiivisemmin. On myös tuotu sisäliikuntavälineitä ja viety opetusta ulos sekä porrastettu ulkoilua. Pihoja on kunnostettu ja niiltä on poistettu pensaita.



Kuvio 1. Varhaiskasvatusyksiköiden pihan välineet ja liikuntamahdollisuudet.

Kyselyllä selvitettiin myös yksikön lähiympäristön liikuntamahdollisuuksia ja niiden hyödyntämistä. Yleisimpiä yksikön lähellä säännöllisessä käytössä olevia liikuntaympäristöjä olivat metsä tai luontoretkipaikka (84 %), leikkipuisto (52 %), pulkkamäki (51 %), pallokenttä ja luisutelukenttä (48 %) ja hiihtolatu tai hiihtomaa (40 %).

Sisäliikuntatiloista on moneksi

Kahdella kolmesta yksiköstä on käytössä oma liikuntasali tai erillinen sisäliikuntatila. Mitä suurempi yksikkö on, sitä yleisemmin sillä on oma liikuntatila. Sisätilojen liikuntamahdollisuuksista tavallisimpia ovat puolapuut, liikuntaan kannustavat lattiamerkinnät, renkaat ja kiipeilyköydet (kuvio 2).

Kunta on kunnostanut joka viidennen yksikön sisätiloja viimeisen kymmenen vuoden aikana lasten fyysistä aktiivisuutta tukeväksi. Joka kolmas yksikkö kokee, että tarvetta kunnostukselle olisi, mutta sitä ei ole tehty.

Kaksi kolmesta yksiköstä on itse muokannut sisätiloja tukemaan lasten fyysistä aktiivisuutta. Sisätiloihin on tehty lattiamerkintöjä, kuten teipattu tai maalattu hyppyrudukoita, pelialueita ja ratoja. Lisäksi seinille on laitettu läpsäytettäviä kuvia, liikuntaohjeita ja seurattavia ratoja. Välineiden saatavuutta on parannettu tuomalla välineitä ryhmien tiloihin, sallimalla vapaa välineiden käyttö ja esimerkiksi toteuttamalla kiertäviä välinekäräjä. Sisätiloihin on myös hankittu liikuntavälineitä. Turhien esteiden, kuten pöytien ja sohvien, poistaminen mainittiin usein toimenä, joka oli tehty liikkumisen helpottamiseksi.

Tilojen hyödyntämisestä selvitettiin vapaata käyttöä ja ohjattua liikuntaa. Yksiköistä 71 prosenttia ilmoitti, että liikuntatilat ovat lasten vapaasti käytettävissä omaehtoisen leikin aikana. Vapaan käytön esteeksi mainittiin muun muassa yksikön suuri koko, tilojen sijainti ja ahtaus, liikuntasalin korkea käyttöaste, valvontaongelmat ja liikuntasalin yhteiskäyttö koulun kanssa.

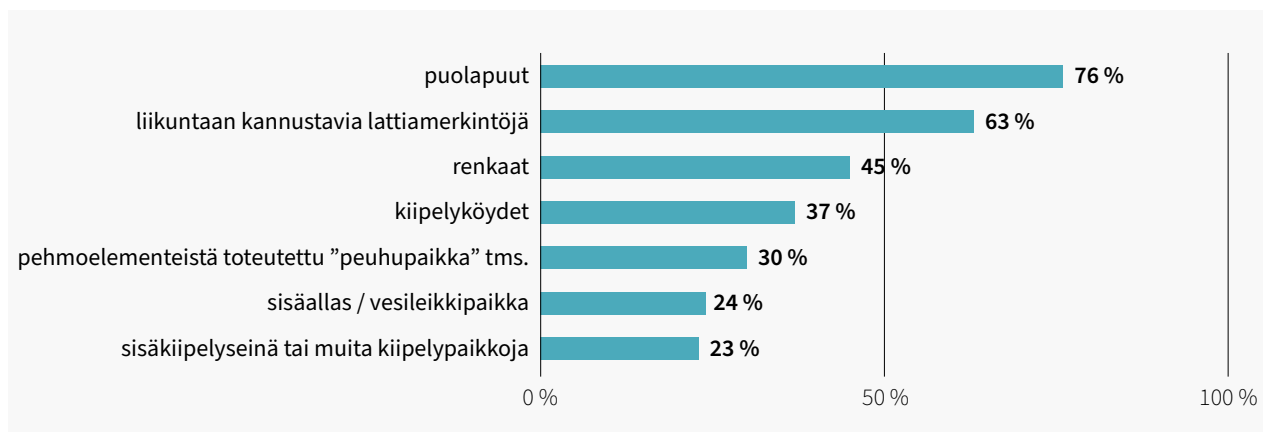
Puolet yksiköistä järjestää vähintään 2–4 kertaa viikossa ohjattua liikuntaa sisällä ja ulkona. Viikoittain ohjattua liikuntaa järjestää suurin osa (sisällä 92 %, ulkona 83 %). Pienissä yksiköissä ohjattua liikuntaa järjestetään

harvemmin kuin isommissa. Sisällä ohjattua liikuntaa järjestetään yleisimmin ryhmien omissa tiloissa (78 %), nukkumatilaisissa (62 %), omassa liikuntasalissa (61 %) ja käytävässä tai aulatilassa (60 %). Harvemmin ohjattua liikunnassa hyödynnettyjä tiloja ovat koulun liikuntasali, ruokailutila, vuokratut tilat sekä lähellä olevat liikuntapaikat, kuten urheilu- tai pallokenttä, monitoimihalli ja jäähalli. Ohjattua liikuntaa järjestää kaikissa yksiköissä henkilökunta ja 21 prosentissa yksiköitä ulkopuolinen toimija, kuten urheiluseura, opiskelija, liikuntatoimi ja tanssiopisto.

Liikuntavälineet ja niiden saatavuus

Kyselyssä selvitettiin myös ulko- ja sisäkäytössä olevaa välineistöä ja sen saatavuutta. Ulkovaikavälineistä yleisimmin lasten vapaassa käytössä ovat vedettävät ja työnnettävät välineet kesä- ja talvileikkeihin (87 %), päällä istuttavat välineet, autot ja mopot (83 %) sekä pallot (87 %). Yli puolet yksiköistä tarjoaa vapaaseen käyttöön hyppynaruja (65 %), erilaisia mailoja (61 %), pyöriä (58 %), vanteita (58 %) ja maaleja (56 %). Erilaiset mailat, maalit, hyppynarut ja vanteet ovat myös välineitä, jotka ovat yleisimmin saatavilla lapsen pyytäessä.

Sisävälineistä yleisimmin lasten vapaassa käytössä ovat penkit (74 %), pallot (61 %), patjat (61 %), ja hernepusit (49 %). Liikuntamusiikki, ryömintätunneli, huivit, vanteet, hernepusit ja hyppynarut ovat välineitä, jotka ovat yleisemmin saatavilla lapsen pyytäessä. Vain ohjatun liikunnan aikana käytössä ovat yleisimmin leikkivarjo (59 %), ilmapallot (37 %), sähkömailat (25 %), trampoliini (24 %) ja ryömintätunneli (22 %).



Kuvio 2. Varhaiskasvatusyksiköiden sisätilojen liikuntamahdollisuudet.

Pihoihin ollaan sisätiloja tyytyväisempiä

Yksikköjä pyydettiin arvioimaan liikuntaolosuhteiden riittävyttä ja toimivuutta. Ulko-olosuhteet saivat paremmat arvot kuin sisäolosuhteet. Kaksi kolmesta yksiköstä arvioi pihansa kokoa, toimivuutta ja kiinteän leikkipaikkavälineistön kuntoa hyväksi tai erinomaiseksi. Pihan leikkipaikkavälineistön riittävyden ja sisätilojen toimivuuden liikunnan kannalta arvioi hyväksi tai erinomaiseksi noin puolet yksiköistä.

Turvallisuusasiat koettiin paremmiksi ulkona: 75 prosenttia arvioi pihan ja 63 prosenttia sisätilojen turvallisuuden vähintään hyväksi liikumisen kannalta. Välineiden kunnon ja riittävyden osalta ulkokäytössä olevien välineiden tilanne arvioitiin heikommaksi kuin sisäkäytössä olevien. Arviota olosuhteista ja liikunta- ja toimintavälineiden riittävydestä pyydettiin myös erityistä tukea tarvitsevien kannalta: noin puolet yksiköistä arvioi olosuhteet pihalla ja sisätiloissa sekä välineiden riittävyden hyväksi tai erinomaisiksi.

Varhaiskasvatuksen liikkumisolosuhteisiin ollaan tyytyväisempiä ulkona kuin sisällä. Yksiköiden itse tekemät toimenpiteet olosuhteiden muokkaamiseksi lasten fyysisestä aktiivisuudesta tukeviksi ovat hyvin yleisiä. Ulkona välineet ovat yleisemmin lasten vapaassa käytössä kuin sisällä. Lähiympäristön liikkumismahdollisuuksista hyödynnetään perinteisesti metsää, mutta muun lähiympäristön ja -liikuntapaikkojen hyödyntäminen on harvinaisempaa.

Oma liikuntasali tai erillinen sisäliikuntatila löytyy kahdessa kolmesta yksiköstä. Sisätilojen hyödyntäminen ohjatussa liikkumisessa on monipuolista: käytössä ovat niin ryhmä-, nukkuma- kuin käytävätilatkin. Muokkamalla yksikön tiloja liikkumisen mahdollistaviksi ja tarjoamalla välineitä lasten vapaaseen käyttöön, lasten liikkumisesta tulee osa arkista toimintaa.

Olosuhteita voi kehittää yksiköistä tai kunnan toimesta. Kunta on kunnostustanut useammin piha-alueita kuin sisätiloja. Joka neljäs yksikkö kokee kuitenkin tarvetta piha-alueen ja joka kolmas sisätilojen kunnostukselle. Kunta voi hyödyntää olosuhteiden kehittämiseen valtionavustuksia.

Olosuhteissa eroja – toiminta paikkaa puutteita

Tulosten perusteella varhaiskasvatussyksiköiden välillä on suuria eroja liikkumisolosuhteissa, mutta toiminnalla on pystytty kompensoimaan olosuhteiden puutteita. Yksikön liikunnallisesta toimintakulttuurista kertovat muun muassa sääntöjen muokkaaminen liikkumisen sallivaksi, välineiden vapaa saatavuus ja tilojen monimuotoinen hyödyntäminen. Lasten osallisuus olosuhteiden kehittämisessä on vielä alikäytetty voimavara. Erityistä tukea tarvitsevien lasten mahdollisuudet liikkua yhdes-

sä muiden kanssa on tärkeää arvioida myös olosuhteiden näkökulmasta.

Niille kunnille, joista saatiin kattavasti vastauksia, on toimitettu yhteenveto varhaiskasvatuksen liikkumisolosuhteiden tilanteesta kehittämistyön tueksi. Kysely on mahdollista uusina lähivuosina, ja arvioida tulosten perusteella, miten olosuhteet ovat kehittyneet. Alueellisesta näkökulmasta olisi jatkossa hyvä selvittää esimerkiksi keskittyvätkö heikoimmin varustellut varhaiskasvatussyksiköt tiettyihin kuntiin. Vaikuttaako tämä lasten yhdenvertaisiin liikkumisen mahdollisuuksiin? Huomion

kiinnittäminen olosuhteiden kehittämiseen paikallisesti, alueellisesti ja valtakunnallisesti näyttää ajankohtaiselta.

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman seurannassa kerätään parhaillaan aineistoa henkilöstön näkemyksistä ja kokemuksista liikunnallisesta toimintakulttuurista. Henkilöstön näkökulma täydentää kokonaiskuvaa varhaiskasvatuksen liikunnallisesta toimintakulttuurista. Tietoa on saatavilla myös

yksiköiden hyödyntämästä nykytilan arvioinnista, jonka tulokset ovat nähtävillä visuaalisessa tietokannassa Virvelissä ohjelman verkkosivuilla.

KATARIINA KÄMPPI, LITM

tutkija

Likes-tutkimuskeskus

katariina.kamppi@likes.fi

VIRPI INKINEN, FM, LITM

data-asiantuntija

Likes-tutkimuskeskus

virpi.inkinen@likes.fi

MARIANNE TURUNEN, TTM

tutkija

Likes-tutkimuskeskus

marianne.turunen@likes.fi

KAARLO LAINE, YTT

yksikönjohtaja

Likes-tutkimuskeskus

kaarlo.laine@likes.fi

LISÄTIETOA

Olosuhdekyselyn tulokset: www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/olosuhdekysely

LÄHTEET

Ruokonen, R., Norra, J. & Karvinen, H. 2009. Valtakunnallinen selvitys päiväkotien liikuntaolosuhteista. Nuori Suomi ry.

Miten lisätä toisen asteen opiskelijoiden liikkumista? Sitä selvitti Liikkuva opiskelu -kokeiluhanke 2017–2019. Halua lisätä fyysistä aktiivisuutta, hyvinvointia ja opiskelukykyä löytyy oppilaitoksissa, mutta iso kysymys on tahto. Toiminta on kytkettävä kiinteämmin oppilaitosten arkeen ja strategiseen johtamiseen.

LIKKUVA OPISKELU: INTO JA ARKI KAMPPAILEVAT

TOISEN ASTEEN OPISKELIJOIDEN LIIKKUMISESTA ja fyysisestä aktiivisuudesta on vähän tietoa. Liikkuva opiskelu-ohjelmaan ovat kuuluneet kokeiluvaiheesta lähtien tutkimus ja seuranta, joilla vahvistetaan opiskelijoiden liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvää tietoperustaa.

Likes-tutkimuskeskuksen vuosina 2017–2018 toteuttaman kyselyn perusteella ammattiin opiskelevista 36 prosenttia ja lukiolaisista 18 prosenttia liikkuu vähintään tunnin vain korkeintaan kahtena päivänä viikossa. Liikemittariaineiston perusteella lukio-opiskelijoille kertyy jopa tunti enemmän paikallaanoloa päivän aikana kuin yläkouluikäisille. Opiskelijat näkevät liikunnan harrastamisen esteinä ajan riittämättömyyden ja liian pitkän matkan sopiville liikuntapaikoille.

Kolme neljästä opiskelijasta sanoo haluavansa liikkuu nykyistä enemmän. Kyselyssä lukiolaiset suhtautuivat hie-
man ammattiin opiskelevia myönteisemmin liikkumista opiskelupäivän aikana lisääviin toimiin. Lukiolaisista 74 prosenttia piti vaihtoehtoisia tapoja istua mielekkäinä opiskelupäivän liikkeen lisäämisessä. Ammattiin opiskelevista samoin koki 59 prosenttia. Mahdollisuutta käyttää liikuntatiloja piti mielekkäänä 80 prosenttia lukiolaisista ja 54 prosenttia ammattiin opiskelevista. Kaikista mielekkäimpinä toimina sekä ammattiin opiskelevat että lukiolaiset pitivät liikkumista lisääviä olosuhteita ja välineitä koulussa.

Asenneilmapiiri lisätä liikkumista opiskelupäivän aikana on Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeeseen osallis-



Kuva: Mertavision

tuneiden oppilaitosten henkilöstölle keväällä 2018 tehdyn kyselyn mukaan erittäin myönteinen. Yli 90 prosenttia henkilöstöstä koki aktivoimisen tarpeelliseksi ja liikkumisen päivän aikana edistävän opiskelijoiden oppimista ja viihtyvyyttä. Kolme neljästä oli huolissaan opiskelijoiden tulevasta työkyvystä.

Toimintakulttuuri kehittynyt

Oppilaitokset arvioivat toimintakulttuuriaan liikkumisen näkökulmasta ohjelmassa kehitetyllä Nykytilan arviointi oppilaitoksille -työkalulla. Arvioinnissa on neljä osa-aluetta: toiminnan organisointi, opetus, oppilaitos ja yhteistyö. Nykytilan arvioinnin täytti kokeiluhankekauden alussa 82 toisen asteen oppilaitosta (30 ammattioppilaitosta ja 52 lukiota) ja kauden lopussa 66 oppilaitosta (25 ammattioppilaitosta ja 41 lukiota).

Toimintakulttuurin kehittymistä oppilaitoksissa on tarkasteltu osa-alueiden keskiarvoilla, jotka on laskettu hankekauden alussa ja lopussa sekä lukioille että ammatillisille oppilaitoksille (kuvio 1). Keskiarvoja vertailemalla selviää, että kokeiluhankekauden aikana kaikki muut osa-alueet ovat kehittyneet myönteisesti sekä lukioissa että ammatillisissa oppilaitoksissa lukuun ottamatta toiminnan organisointia ammatillisissa oppilaitoksissa.

Tulosten mukaan Liikkuvaa opiskelua on organisoitu oppilaitoksissa koordinoitusti tiimityttämällä ja ottamalla opiskelijoita mukaan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Ammatillisissa oppilaitoksissa toiminnan kirjaaminen



toiminta- ja hyvinvointisuunnitelmaan on vielä vähäistä. Opetuksessa on kiinnitetty huomiota istumisen vähentämiseen ja tauottamiseen. Seisomapöydät, vaihtoehtoiset istumisen tavat, tauot ja toiminnalliset menetelmät ovat yleistyneet erityisesti ammatillisissa oppilaitoksissa.

Tilat ja välineet kohentuneet

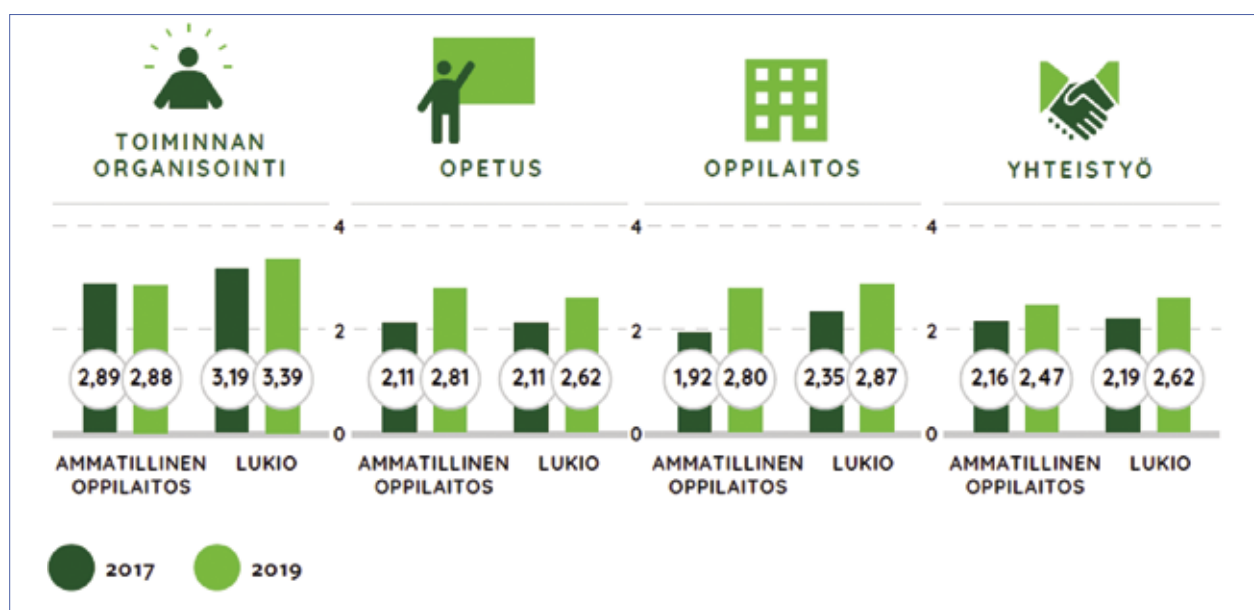
Opiskelijoilla oli kokeiluhankkeiden päättyessä sekä lukioissa että ammatillisissa oppilaitoksissa entistä parem-

min käytettävissään välineitä ja tiloja liikkumiseen opiskelupäivän aikana, liikuntatilat olivat yleisemmin vapaasti käytettävissä ja kerhoja tai opiskelijaliikuntaa on tarjolla paremmin. Yhteistyötä tehtiin oppilaitoksissa jonkin verran, mutta opiskeluhoito tai -terveydenhoito osallistui vielä harvoin Liikkuva opiskelu -toimintaan.

Seurannan ja arvioinnin perusteella henkilökunnan sitoutuminen toimintaan lisääntyi kokeiluhankevaiheen aikana, mikä on tukenut merkittävästi onnistumisista. Hankekoordinaattorit kokivat kokeilut onnistuneiksi. Varsinkin suunniteltujen toimenpiteiden toteutumiseen oltiin tyytyväisiä. Yhtenä onnistumisen edellytyksenä pidettiin opiskelijoiden osallisuutta – heidän ideansa ja osallistumisensa nähtiin tärkeinä.

Aktiivisen toimintakulttuurin kehittäminen vaatii jatkuvuutta. Joka toisessa hankkeessa arvioitiin toiminnan jatkuvan kokeilukauden jälkeen. Näkemykset toimintakulttuurin juurruttamiseksi osaksi oppilaitoksen rakenteita vaihtelivat. Liikkuva opiskelu -toimintaa pyritään ensinnäkin vakiinnuttamaan hankkeen perustoimilla: kouluttamalla henkilökuntaa, vahvistamalla opiskelijoiden osallisuutta sekä toteuttamalla pysyviä uusia välinehankintoja ja toimintaympäristön muutoksia. Toiminnan kirjaaminen osaksi oppilaitoksen johtamisstrategiaa tai suunnitelmia täydentäisi merkittävästi konkreettisia kehittämistoimia.

Liikkuva opiskelu -ohjelmassa nostetaan tasa-arvo ja yhdenvertaisuus – hanke- ja ohjelmatyölle ominaisesti – tärkeiksi läpileikkaaviksi periaatteiksi ja arvoiksi. Hankkeissa kuvailtu tasa-arvon, yhdenvertaisuuden, saatavuuden ja esteettömyyden huomiointi on usein muodollista. Esimerkiksi erityistä tukea tarvitsevien ja vähän liikkuvien huomiointi sekä sukupuolen merkityksen havaitseminen toiminnassa vaatii edelleen kehitystyötä.



Kuvio 1. Liikunnallisen toimintakulttuurin kehittyminen toisen asteen oppilaitoksissa. Nykytilan arvioinnin osa-alueiden keskiarvot ammatillisissa oppilaitoksissa ja lukioissa vuosina 2017 ja 2019.

Mitä kokeiltiin?

Liikkuva opiskelu -kokeiluhankevaihe käynnistyi vuonna 2017, kun ensimmäiset toisen asteen liik- kumisen lisäämiseen tähtäävät hankkeet käynnis- tyivät. Tavoitteena on lisätä fyysistä aktiivisuutta ja opiskelukykyä toisella asteella ja korkeakouluissa. Toiminnassa korostetaan hyvinvoinnin laajempaa merkitystä sekä liikunnan epäsuoria hyötyjä, kuten vaikutusta oppimiseen ja tulevaan työkykyyn.

Liikkuva opiskelu -kokeiluhankevaihe toteutettiin lukuvuosina 2017–2018 ja 2018–2019. Sen aikana jaettiin kehittämisavustuksia valtion budjettivaroista 50 kokeiluhankkeelle yhteensä 4,5 miljoonaa euroa. Kaksivuotiset hankkeet kohdistuivat yhteensä 124 oppilaitokseen ja 95 000 opiskelijaan.

Kokeiluhankevaiheessa haluttiin levittää oppilai- tostien olemassa olevia hyviä käytäntöjä ja kokeilla uusia. Painopiste oli hankkeissa, jotka olivat saaneet opetus- ja kulttuuriministeriön osoittamaa ja alue- hallintovirastojen myöntämää avustusta. Liikkuva opiskelu -ohjelmaan ovat voineet rekisteröityä vuo- desta 2015 lähtien kaikki halukkaat oppilaitokset.

Liikkuva opiskelu -toiminnan lähtökohtia ovat olleet integroituminen oppilaitosten ja opiskelijoiden arkeen, vähän liikkuvien opiskelijoiden huomiointi, laaja-alainen kehittäminen ja yhteistyö sekä koulu- tuksen järjestäjien toimintaa tukeva rakenne. Oppi- laitosten kehittämistyötä tuettiin kokeiluvaiheessa esimerkiksi koulutuksilla, sparrauskeskusteluilla, seminaareilla sekä tuottamalla ja jakamalla tutki- mus- ja seurantatietoa. Lisäksi oppilaitosten käyt- töön laadittiin itsearviointityökaluja.

Kokeiluhankekauden loppuvaiheessa syksyllä 2018 hallitus päätti budjettiriihessään laajentaa toisen asteen kokeilut valtakunnalliseksi Liikkuva opiskelu -ohjelmaksi ja rahoittaa laajentamista 2,8 miljoonalla eurolla vuonna 2019.

Löytyneitä kehittämistarpeita

Oppilaitosten toimintakulttuuri on kehittynyt liikkumis- ta tukevaksi, ja henkilöstö ja opiskelijat ovat kokeneet toiminnan myönteisenä. Ohjelmaan liittyvä tutkimus on osoittanut tarpeen edistää opiskelijoiden fyysistä aktiivi- suutta, hyvinvointia ja opiskelukykyä. Se on vahvistanut tietoisuutta aktiivisen opiskelupäivän hyödyistä. Kokeilu- kaudella on päästy alkuun aktiivisen toimintakulttuurin kehittämisessä, ja liikkumisen mahdollisuudet ovat ko- hentuneet oppilaitoksissa.

Liikkuva opiskelu -toiminta tulisi sitoa kiinteämmin ar- keen, jolloin se ei jäisi vain irralliseksi kertaluontoisiksi tapahtumiksi. Aktiivisen toimintakulttuurin liittäminen oppilaitoksen kokonaisstrategiaan helpottaisi toiminnan

vakiinnuttamista. Esimerkiksi kirjaukset toiminta- tai hy- vinvointisuunnitelmaan ja toiminnan vuosikello vähentäi- sivät tekemisen irrallisuutta. Moniammatillinen yhteistyö toiminnan koordinoinnissa ja toteutuksessa tehostaisi toi- mia. Myös opiskelijahuollon panos on tärkeää erityises- ti vähän liikkuvien opiskelijoiden näkökulmasta. Opiske- lijoiden osallisuuteen sisältyy paljon hyödyntämättömiä voimavaroja ja resursseja.

Monissa oppilaitoksissa on aloitettu vertaisliikuttaja- toimintaa, mutta vähän liikkuvien ja syrjäytymisvaarassa olevien mukaan saaminen vaatii vielä työtä. Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden sekä esteettömyyden ja saavutetta- vuuden huomioiminen hankkeissa edellyttää ohjausta ja koulutusta. Ammatillisten oppilaitosten ja lukioden insti- tutionaaliset erot on otettava huomioon ohjelman toimen- piteiden kohdentamisessa.

Kokeiluhankekaudella oppilaitokset olivat ja ovat edelleen kehittämisen myrskynsilmissä, jossa muutok- set aiheuttavat paineita. Yhteiskunnalliset ja kulttuuriset muutokset vaikuttavat oppilaitoksien arkeen esimerkik- si uutena teknologiana, digitalisoitumisen laajenemisena ja uusina kulutus- ja elämäntapavalintoina. Yksilöllisty- minen näkyy opiskelijoiden vaihtelevana sitoutumisena opintoihin ja oppilaitokseen. Henkilökohtaisten valinto- jen ja kiinnittymisten määrä erilaisiin ryhmiin – virtuaali- sesti ja konkreettisesti – lisääntyy. Tämä kokonaisuus kaik- kineen vaikuttaa liikkumisen edistämisen ponnisteluihin.

MARIANNE TURUNEN, TTM

tutkija

Likes-tutkimuskeskus

marianne.turunen@likes.fi

KAARLO LAINE, YTT

yksikönjohtaja

Likes-tutkimuskeskus

kaarlo.laine@likes.fi

KATARIINA KÄMPPI, LITM

tutkija

Likes-tutkimuskeskus

katariina.kamppi@likes.fi

VIRPI INKINEN, FM, LITM

data-asiantuntija

Likes-tutkimuskeskus

virpi.inkinen@likes.fi

JOHANNA KUJALA, VTM, FT

asiantuntija, toinen aste ja korkeakoulut

Liikkuva opiskelu -ohjelma

johanna.kujala@oph.fi

KOKEILUHANKERAPORTTI:

Moilanen, N. & Vehviläinen, H. (toim.). 2019. Aktiivisuutta ja opiskelukykyä – Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeiden toteutus vuosina 2017–2019. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 373.

Vähän liikkuvat nuoret liikkeelle pelin avulla?

Nuorten vähäinen liikunta on niin suuri ongelma, että sen ratkaisemissa tarvitaan kaikkia keinoja. Oululaisten nuorten miesten liikkauttaminen pelisovelluksella ei johtanut 2010-luvun alkupuolella suurmenestykseen, mutta tuotti tietoa pelillistämisen mahdollisuuksista.

ALKUVUODESTA JULKAISTUN, 146 maata kattavan artikkelin mukaan yli 80 prosenttia maailman nuorista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Objektiiivisesti mitattunakin suomalaiset nuoret istuvat tai ovat paikallaan 70 prosenttia arjestaan. (Guthold ym. 2020, Husu ym. 2018.) Erilaisten ruutujen katselu näyttäisi syrjäyttävän fyysistä aktiivisuutta jo taaperoikäisillä (Chen 2020), joten aktiivintitoimia tarvitaan.

Ihmisen käyttäytyminen on monimutkainen yhtälö, joten liikkumisellakin on useita taustatekijöitä. Lapsista ja nuorista tiedetään, että vanhempien tuella ja omalla liikkumisella on suuri merkitys lasten aktiivisen elämäntavan muodostumisessa. Lapsena liikkunnasta saaduilla ilon ja onnistumisen kokemuksilla rakennetaan pohja elinikäiselle liikuntakipinälle ja tunteelle siitä, että pystyy, osaa ja uskaltaa. Perheen korkea sosioekonominen asema voi parantaa lapsen liikkumisen mahdollisuuksia, mutta toisaalta korkeasti koulutetut vanhemmat voivat sallia lapselleen paljonkin istumista, kunhan silloin tehdään läksyjä ja muuta akateemista menestystä tukevaa.

Geneeilläkin on merkityksensä, sillä ne voivat vaikuttaa esimerkiksi siihen, miltä fyysinen rasitus tuntuu, ja vaikuttaa sitä kautta liikuntamotivaatioon. Ympäristötekijöistä erityisesti asiointikohteiden, kuten kauppojen, kirjastojen ja terveyspalvelujen helppo saavutettavuus, kattava julkinen liikenne ja korkea risteysien lukumäärä sekä lähellä olevat, laadukkaat ja viihtyisät viheralueet lisäävät lihasvoimin liikkumista. (Bauman 2012; Kaseva 2017; Salis 2016; Stierlin 2015; Pate 2011.)

Mobiilit interventiot nuorten aktivoinnissa

Lasten ja nuorten liikkumattomuudesta lukiessa törmää usein termeihin digitaalinen tai elektroninen vallankumous. Sitähän arkkemme on. Ihmisten on iästä riippumatta yhä helpompaa ja houkuttelevampaa viettää vapaa-aikaansa pientä tai suurempaa ruutua katsellen, yleensä istuen. Tilastokeskuksen mukaan kaikki alle 55-vuotiaat käyttävät Internetiä ja älypuhelimien omistaa 99 prosenttia 16–24-vuotiaista. Hankalan vastustajan kanssa on kuitenkin parempi olla hyvissä väleissä, kuin yrittää taklata



sitä. Digitaalista vallankumousta on onneksi yritetty hyödyntää myös terveyden ja liikkumisen edistämisessä.

Digitaalisilla interventioilla on tutkitusti ainakin lyhytaikainen, positiivinen vaikutus nuorten liikkumiseen. Täysin automaattisia, teknologian varaan rakennettuja interventioita on kuitenkin harvassa. Toimiva interventio vaatii lisäksi muistutusviestejä tai pienemmillä lapsilla vanhempien mukanaolon. Pelillisten elementtien hyödyntämisestä lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämisessä on lupaavia tuloksia. Kouluympäristöön sijoitetun liikuntapelin on todettu lisäävän lasten liikkumista ja pelillinen interventio voi lisätä nuorten sitoutumista tutkimukseen. (Garde 2016; Kelders 2018; Turner 2015.)

Mobiilien interventioiden vaikuttavuuden arviointia on hankaloittanut teoreettisen viitekehyksen ja verrokki-ryhmän puute tai heikko raportointi ja tutkimuksen laatu. Monet tutkimukset on myös tehty pienille erityisryhmille esimerkiksi diagnoosien perusteella, eikä mobiileja interventioita ole juurikaan toteutettu suurissa väestötutkimuksissa. Aiempien tutkimusten perusteella kuitenkin

tiedetään, että hyvä ja vaikuttava digitaalinen interventio hyödyntää useita elämäntapamuutokseen tähtääviä teorioita ja tekniikoita. Se on luotettava ja tukee vuorovaikutusta käyttäjän sekä palvelun, vertaisen ja ohjausammatillaisen välillä. Onnistunut mobiilipalvelu myös mittaa käyttäjän omaa toimintaa, antaa henkilökohtaista palautetta ja ohjaa muutosta oikeaan suuntaan. Stressinhallinnan tuki on tärkeää, samoin kuin se, että käyttäjä saa palvelun kautta kannustavia viestejä.



Pelillisen palvelun vaikutukset nuorten miesten liikkumiseen ja hyvinvointiin

Oulussa kymmenen vuotta sitten käynnistyneessä monitieteisessä MOPO-tutkimuksessa kohderyhmänä olivat kutsuntaikäiset miehet. Huoli nuorten miesten liikkumattomuudesta, huonoksi koetusta hyvinvoinnista ja syrjäytymisestä oli herättänyt kaupungin päättäjät ja virkamiehet, tutkijat sekä Puolustusvoimien aluetoimiston. MOPO-tutkimuksessa nuorten aktiivoinnissa haluttiin hyödyntää ennakkoiluulottomasti nuorten arjen ympäristöjä ja työkaluja: teknologisia sovelluksia ja pelejä.

MOPO-tutkimuksen aineistoksi kerättiin Oulun alueen kutsunnoissa vuosina 2009–2013 tietoa kyselyillä, haastatteluilla ja fyysisen kunnon mittauksilla. Yli 4 100 nuorta miestä vastasi kyselyyn hyvinvoinnista, liikuntasuhteesta, elintavoista, informaatiokäyttäytymisestä ja kulttuurista, ja 3 700 nuoren miehen kunto mitattiin. Kerätyn tiedon, nuorten miesten osallistamisen ja oululaisen peliyrityksen avulla tutkimuksessa kehitettiin MOPOrtaaliksi

nimetty sähköinen hyvinvointivalmennuspalvelu nuorten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen aktivointiin.

Palvelu sisälsi monia ominaisuuksia: nuoren miehen omaan liikkumisen tasoon ja tavoitteeseen pohjautuvia liikuntaviestejä, -ohjeita ja -palautetta, terveystietoa, keskustelualustan sekä yhteyden kaupungin nuorten palveluihin. Palvelun sisältö räätälöitiin tutkittavien henkilökohtaisen elämäntapamuutosvalmiuden ja trans-teoreettisen muutosvaihemallin mukaisesti. Yksi palvelun osa oli Clans of Oulu karttapohjainen ja älypuhelimella pelattava peli. Pelaaja liittyi pelissä valitsemaansa klaaniin, joka valtasi Oulusta alueita pisteillä, joita oli mahdollista kerätä liikkumalla ja valmennuspalvelun terveystietoja lukemalla. Terveystietot oli kirjoitettu ennen interventiota yhdessä nuorten kanssa, jotta ne olisivat lyhyitä, selkeitä ja nuoria kiinnostavia.

Palvelun vaikuttavuutta tutkittiin syksyllä 2013 alkaneeissa puolen vuoden mittaisessa, satunnaistetussa kontrolloidussa interventiossa, johon osallistui 496 nuorta miestä. Interventoryhmä (n=250) sai käyttöönsä MOPOrtalin ja heidän fyysinen aktiivisuutensa mitattiin ranteeseen kiinnitettävällä aktiivisuusmittarilla. Myös kontrolliryhmän (n=246) aktiivisuus mitattiin, mutta he eivät saaneet siitä palautetta. Puolen vuoden kuluttua osallistujat täyttivät uudelleen laajan hyvinvointikyselyn ja heidän kuntonsa mitattiin.

Interventio lisäsi jonkin verran nuorten miesten objektiivisesti mitatun kohtuukuormitteisen tai raskaan fyysisen aktiivisuuden määrää, mutta paikallaan oloon tai istumiseen sillä ei ollut vaikutusta. Istuminen ei toki ollut intervention keskiössäkään. Sekä interventoryhmään että kontrolliryhmään kuuluvat kokivat elämäntyytyväisyytensä kohonneen intervention aikana. Koska interventiolla oli selkeästi joitain myönteisiä vaikutuksia, halusimme selvittää, millaisille nuorille miehille siitä olisi eniten hyötyä. Lähtötilanteen muuttujista tyytymättömyys elämään, huonoksi koettu terveys ja vähäinen rasittavan fyysisen aktiivisuuden määrä ennustivat liikkumisen lisääntymistä tai koetun hyvinvoinnin kohentumista intervention aikana.

MOPOrtalin käyttömäärät vähenivät intervention edessä ja tutkimukseen sitoutuminen olisi voinut olla parempi. Yli 64 prosenttia interventoryhmän nuorista kirjautui valmennuspalveluun, mutta vain noin viidennes kävi siellä yli viisi kertaa intervention aikana. Korkeampi painoindeksi oli yhteydessä valmennuspalvelun runsaampaan käyttömäärään. Loppukyselyn ja -haastattelun perusteella monet valmennuspalvelun ominaisuudet koettiin kuitenkin mielenkiintoisiksi. Erityisesti tieto omasta liikkumisesta sekä siitä saatu palaute kiinnosti nuoria. Palvelun tarjoamat terveystiedot olivat nuorten mielestä selkeitä, kiinnostavia ja luottamusta herättäviä.

Uskalla kokeilla – uskalla kysyä nuorilta

Teknologiset hyvinvointisovellukset ja -laitteet ovat kehittyneet nopeasti MOPO-tutkimuksen intervention jälkeen. Enää ei tarvitse murehtia datan puutteeseen helposti joutavasta langallisesta tiedonsiirrosta, älypuhelisten puutteesta tai hitaista datayhteyksistä. Nuorten sitoutumisen

*Palvelun tarjoamat terveystiedot
ovat nuorten mielestä selkeitä,
kiinnostavia ja luottamusta
herättäviä.*



varmistamiseksi tarvitaan silti vieläkin viimeistellympi, teknisesti mahdollisimman automaattinen ja visuaalisesti miellyttävä palvelu sekä runsaasti muistutusviestejä. Sovelluskaupoista löytyy kaikenikäisille visuaalisesti hyvin suunniteltuja ja käyttäjäystävällisiä sovelluksia omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen – pelillisyyttä unohtamatta.

MOPO-tutkimuksemme antoi kannustavia tuloksia pelillisten hyvinvointivalmennuspalvelujen hyödynnettävyydestä erityisesti niiden nuorten aktiivisuudessa, jotka terveyden edistämistä tarvitsevat. Tutkimustulostemme perusteella uskallan rohkaista nuorten parissa työskenteleviä käytännön ammattilaisia hyödyntämään erilaisia pelejä ja sovelluksia nuorten aktiivisuudessa. On myös hyvä muistaa, että nuoret osaavat itse parhaiten valita juuri heitä kiinnostavan ja motivoivan teknologisen sovelluksen.

RIITTA PYKY, FT

tutkija, projektikoordinaattori

ODL Liikuntaklinikka

Oulun Diakonissalaitoksen säätö sr

Oulun yliopisto

riitta.pyky@odl.fi

LISÄTIETOA

Riitta Pyky. 2019. Physical activity and sedentary behaviour in young men. The determinants and effectiveness of a tailored, mobile, gamified intervention. Acta Universitatis Ouluensis D Medica 1548. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526224565.pdf>

LÄHTEET

Bauman et al. Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? Lancet. 2012; 380 (9838), 258–271.

Chen et al. Associations between early-life screen viewing and 24 hour movement behaviours: findings from a longitudinal birth cohort study. Lancet Child Adolescent Health. 2020; (4): 201–209.

Guthold et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1,6 million participants. Lancet Child Adolesc Health. 2020; 4: 23–35.

Husu ym. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuri-ministeriön julkaisuja. 2018:30.

Kaseva et al. Parental physical activity associates with offspring's physical activity until middle age: A 30-year study. Journal of Physical activity and Health. 2017; 14(7), 520–531.

Pate et al. Sedentary behaviour in youth. British Journal of Sports Medicine. 2011; 45 (11), 906–913.

Pyky R. Physical activity and sedentary behaviour in young men: the determinants and effectiveness of a tailored, mobile, gamified intervention. Väitöskirja. 2019. Oulun yliopisto.

Sallis et al. Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: A cross-sectional study. Lancet. 2016; 387(10034), 2207–2217.

Stierlin et al. A systematic review of determinants of sedentary behavior in youth: DEDIPAC-study. The International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity. 2015; 12, 13–4.

Valtion liikuntaneuvosto. Liikunnan ja liikkumisen edistäminen valtionhallinnossa – Ministeriöiden tuloskortit (VLN2019:6).

Päivi Berg

Liikuntatutkimusta monitieteisesti

Päivi Berg on koko tutkijauransa ajan ollut kiinnostunut liikunnasta ja urheilusta yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Hän on tehnyt työtään apurahatutkijana ja määrääkaisesti. Punaisena lankana uralla juoksevat yhdenvertaisuus- ja tasa-arvokysymykset.

– Lähestymistapani tutkimiini ilmiöihin on monitieteinen. Olen ammentanut sosiaalipsykologisen pohjan lisäksi niin nuorisotutkimuksesta, lapsuudentutkimuksesta, sukupuolentutkimuksesta, kasvatustieteistä, sosiologiasta kuin liikuntatutkimuksestakin.

PÄIVI BERG on valtiotieteiden tohtori ja sosiaalipsykologian dosentti sekä Nuorisotutkimus-lehden päätoimittaja. Hän työskentelee tutkijana Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa. Berg on taustaltaan sosiaalipsykologi, joka on valmistunut maisteriksi ja väitellyt Helsingin yliopiston sosiaalipsykologian oppiaineessa.

Miten ja miksi löysit tutkimuskohteen liikunnasta?

Olen yhteiskuntatieteilijänä erityisesti kiinnostunut yhteiskunnallisista epäkohdista, sosiaalisista eronteista, tasa-arvosta ja yhdenvertaisuudesta. Liikunta on minulle enemmänkin yksi konteksti näiden ilmiöiden tarkastelulle.

Olin kiinnostunut liikunnasta ja urheilusta jo maisteriopinnoissani. Sukupuolentutkimuksen sivuaineopinnoissa löysin aihetta sukupuolen näkökulmasta käsitteleviä teoksia. Sekä graduni että väitöskirjani liittyivät sukupuolelle annettuihin merkityksiin koululiikunnassa, joskin eri menetelmillä. Gradu perustui liikunnanopettajille tehtyyn kyselyyn, väitöstutkimus taas erään koulun seitsemänsien luokkien liikuntatunneilla toteutettuun etnografiseen tutkimukseen.

Väitöksen jälkeen olen tutkinut etnografisesti perheen ja yhteiskuntaluokan merkitystä lasten ja nuorten urheiluseuraharrastuksissa sekä työskennellyt useissa hankkeissa, joista suuri osa on liittynyt lasten ja nuorten vapaa-aikaan tai liikuntaan. Lisäksi olen tarkastellut työn ja koulutuksen ulkopuolella olevia, niin sanottuja NEET-nuoria sekä nuoria aikuisia uuden työn markkinoilla.

Millaisia vaiheita urapolullesi mahtuu?

Olen työskennellyt niin apurahoilla kuin määrääkäsissä tutkijan pesteissä. Melko pian väiteltäni (2010) minut rekrytoitiin Nuorisotutkimusverkostoon toteuttamaan osa-aikaisesti Nuorelle Suomelle arviointitutkimusta Your Move -hankkeesta **Anu Gretschelin** kanssa. Nuorisotutkimusseura on rekisteröity yhdis-

tys, joka harjoittaa tutkimustoimintaa vuonna 1999 perustetun Nuorisotutkimusverkoston kautta. Verkosto tuottaa monitieteistä tutkimustietoa ja osallistuu yhteiskunnalliseen keskusteluun tarjoten näkökulmia nuorten parissa tehtävän käytännön työn, hallinnon ja politiikan kentille.

Nuorisotutkimusverkostossa olen työskennellyt post doc -tutkimuksen parissa sekä useissa eri hankkeissa. Alusta asti olen ollut suunnittelemassa **Mikko Salasuon** johtamaa *Kentiltä kabinetteihin: Liikunnan kansalaistoiminnan läpileikkaus* (OKM 2014–2018) sekä **Anu-Hanna Anttilan** johtamaa *Ajolähtö: nuoret aikuiset uuden työn markkinoilla* (Koneen Säätiö, Jakautuuko Suomi? -ohjelma 2015–2017), joista jälkimmäisessä toimin myös varajohtajana. Vuoden 2019 työskentelin yliopistotutkijana Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa **Marja Kokkonen** johtamassa *Yhdenvertaisuuden edistäminen ja syrjinnän torjuminen urheilussa ja koululiikunnassa: sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen näkökulma* (PRACT) -hankkeessa (OKM 2018–2021), jossa haastattelin liikunnanopettajia sekä sateenkaarinuoria.

Tutkijana olen halunnut työskennellä yhdenvertaisuuteen ja tasa-arvoon – tai kääntäen yhteiskunnallisiin epäkohtiin – liittyvän tematiikan parissa. Kaikki muu on ollut enemmän tai vähemmän arpapeliä. Vakituista työsuhdetta minulla ei ole koskaan ollut. Joskus se on raskasta ja tekee varsinaisen ”urasuunnittelun” mahdottomaksi. Toisaalta olen ollut hyvin onnekas siinä, että minulla on ollut hyviä kollegoja ja väitöskirjaa tehdessäni toisen ohjaajani **Elina Lahelman** sekä **Tuula Gordonin** kaltaisten ”gurujen” ja monitieteisen tutkijayhteisön tuki ja ystävyys.

Myös Nuorisotutkimusverkosto, jossa työyhteisöistä olen pisimpään työskennellyt, on aina ollut äärettömän kannustava ja inspiroiva. Lisäksi eri yhteistyökuvioiden kautta olen saanut vuosien varrella tutustua kollegoihin useilta tieteenaloilta ja eri organisaatioista – oppinut tieteestä ja elämästä sekä saanut paljon ystäviä.



Kuva: Sami Perttilä

Mikä sinua työllistää parhaillaan?

Työskentelen parhaillaan tutkijana Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Juvenia – Nuorisotalon tutkimus- ja kehittämiskeskuksen ja Active Life Labin *FREERIDE*-hankkeessa (OKM 2019–2022). Hanketta johtaa **Arto Pesola** ja siinä työskentelevät kanssani post doc-tutkimustaan tekevä **Tiina Laatikainen** sekä koordinaattorina **Pirjo Hakala**. Hanke selvittää 10–12-vuotiaiden itsenäistä ja tasa-arvoista liikkumista ja mittaa fyysistä aktiivisuutta Mikkelin koululaisten ilmaisen bussikokeilun seurauksena.

Tutkimuksessa yhdistetään laadullinen etnografinen menetelmä, objektiivisen fyysisen aktiivisuuden mitaukset sekä karttapohjainen SoftGIS-kysely. Tietoa kerätään myös näiden lapsuuden ja nuoruuden välimaastossa olevien, tweensien, vanhemmilta Mikkelin ja Kouvolan alueella. Toteutan hankkeen etnografisen osion, jossa selvitetään muun muassa, millaisena itsenäinen liikkuminen koetaan, sekä miten perheet organisoivat lastensa liikkumista lähiympäristöä kauemmas.

Toimin myös Nuorisotutkimus-lehden päätoimittajana, yhtenä vuoden 2020 Nuorisobarometrin toimittajista sekä toista vuotta Liikunta & Tiede -lehden toimituskunnassa. Lisäksi ohjaan tutkimustematiikkaani liittyviä sosiaalipsykologian opinnäytetöitä. Toki tekeillä on aina myös eri vaiheessa olevia artikkeleita, joita koetan sivussa edistää.

Miksi se kiinnostaa?

Pidän yhdenvertaisuus- ja tasa-arvokysymyksiä kaikilla yhteiskunnan osa-alueilla tärkeinä, en suinkaan vähiten liikunnassa ja urheilussa. Tällä hetkellä olen myös erittäin innostunut *FREERIDE*-hankkeen monitieteisestä lähestymistavasta. Minua kiinnostavat useat lapsiin ja nuoriin liittyvät tutkimusaiheet ja aina uudenlaiset yhteistyö- ja oppimismahdollisuudet, joita niihin liittyy.

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

Menetelmälliset asiat lasten ja nuorten tutkimisessa. Olen palannut lukemaan erittäin kiinnostuneena **Kim Kullmanin** (2015) väitöskirjaa *Mobility Experiments: Learning Urban Travel with Children in Helsinki*. Aina ajankohtaisia ovat kaikenlaiset lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä elämään liittyvät teemat. Alan tutkimukselta odotan vaikeidenkin asioiden reflektointia, normikriittisyyttä ja monitieteisyyttä.

Mikä on huippuhetki urallasi, mitkä ovat tärkeimmät saavutuksesi?

Kyllä yksi tärkeimmistä on Marja Kokkosen kanssa vuonna 2016 toimittamani teos *Urheilun takapuoli. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa*. (Vapaasti luettavissa: www.nuorisotutkimusseura.fi/images/urheilun_takapuoli_netti.pdf). Minulla oli idea, että tällainen kirja pitäisi tehdä. Tapasimme Marjan kanssa vuonna 2015 Tampereen yliopiston ylioppilaskunnan järjestämässä Naiskulttuurin päivien paneelissa ”*Ilmassa oli suuren sukupuolisyrjinnän tuntua: keskustelua urheilun ja liikunnan syrjivistä käytännöistä*”. Päätimme oitis alkaa toimittaa kirjaa yhdessä.

Viimeaikainen, minulle hyvin tärkeä on ollut myös Mikko Salasuon ja **Kati Lehtosen** kanssa toimittamani kirjoituskokoelma ”*Siitä on pikemminkin vaiettu*” *Kirjoituksia kiusaamisesta, syrjinnästä ja epäasiallisesta kohtelusta lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa*. (Vapaasti luettavissa: [www.nuorisotutkimusseura.fi/images/kuvat/verkkojulkaisut/kirjoituksia_kiusaamisesta_syrjinnasta_ ja_epaasiallisesta_kohtelusta_web.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/kuvat/verkkojulkaisut/kirjoituksia_kiusaamisesta_syrjinnasta_ja_epaasiallisesta_kohtelusta_web.pdf))

Mitä tekisit toisin, jos saisit mahdollisuuden palata ajassa taaksepäin?

Toistaiseksi: Je ne regrette rien.

PÄIVI BERG, VTT, DOSENTTI

projektitutkija
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu,
Juvenia – nuorisotalon tutkimus- ja kehittämiskeskus
paivi.berg@xamk.fi

Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

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

Myönteiset ilmeet ja onnistumisten näkeminen parantavat joukkueen kollektiivista tehokkuutta

JOUKKUEEN KOLLEKTIIVINEN TEHOKKUUS tarkoittaa tilannekohtaista luottamusta joukkueeseen, mikä vaikuttaa suoritukseen ja ryhmän toimintaan. Shearer ryhmineen selvitti kahdessa tutkimuksessa näkohavaintojen suhdetta kollektiiviseen tehokkuuteen.

Tutkijat näyttivät ensinnäkin liikuntaa harrastaville yliopisto-opiskelijoille ja henkilökunnan jäsenille (n=59) kuvia ihmiskasvoista, joilla näkyi miellyttäviä, neutraaleja ja epämiellyttäviä tunteita. He mittasivat osallistujien silmien liikettä katseen kiinnittymisen, keston ja kertojen osalta. Kuvista oli valittava joukkueet, joihin osallistuja luottaisi eniten ja vähiten. Lisäksi piti arvioida valittujen joukkueiden kollektiivista tehokkuutta.

Valitessaan luotettavinta joukkuetta osallistujat katsoivat miellyttäviä kasvoja pisimpään ja useimmin. He pohtivat todennäköisesti, mitkä myönteisistä kasvokuvista valitsivat joukkueeseensa. Puntaroidessaan epäluotettavinta joukkuetta osallistujat katsoivat pisimpään ja useimmin neutraaleja kasvokuvia. He ilmeisesti havainnoivat pidempään kuvista vivahde-eroja tunteissa, mutta tekivät valintansa epämiellyttävien kasvokuvien perusteella. Ilmeet ja tunteet vaikuttavat selvästi siihen, kuinka luotettavina pidämme vieraita ihmisiä.

Luotettavimman joukkueen kollektiivinen tehokkuus arvioitiin selvästi korkeammaksi kuin epäluotettavaksi koetun. Tutkijat eivät kuitenkaan pystyneet osoittamaan, olivatko synnä ilmeet vai ohje valita luotettava joukkue.

Tunteiden säätely kehittää ja ylläpitää merkittävästi kollektiivista tehokkuutta, jota myönteisten tunteiden ilmaisuus tukee. Valmentajien ja joukkueen taustahenkilöidenkin kannattaa pyrkiä näyttämään myönteisiä ilmeitä vastoinikäymisissäkin tehokkuuden ylläpitämiseksi.

Toiseen tutkimukseen osallistui urheilijoita yhden yliopiston kuudesta eri palloilujoukkueesta. Shearer ryhmineen näytti osallistujille (n=34) videopätkiä oman joukkueen ja muiden joukkueiden onnistuneista suorituksista. Samalla he seurasivat silmien liikkeitä. Osallistujat myös arvioivat joukkueiden kollektiivista tehokkuutta.

Osallistujien katse kiinnittyi useimmiten ja pisimpään kotijoukkueeseen vierasjoukkueen ja pallon sijaan, mikä johtui ilmeisesti sosiaalisesta siteestä yliopistoon. Kollektiivisen tehokkuuden osallistujat arvioivat kuitenkin korkeimmaksi oman joukkueen suorituksien osalta. Tutkijoiden mukaan onnistumisten näkeminen lisää yksilön uskoa omaan kykyihinsä, mikä heijastuu uskona joukkueeseen osaamiseen. Uskoa osaamiseen toimia yhdessä vahvistaa lisäksi havainto siitä, että oma joukkue noudattaa harjoiteltuja taitoja ja taktiikkaa.



Kuva: Antero Aaltonen

Myös toisten joukkueiden videot katseltuaan osallistujat arvioivat joukkueiden kollektiivisen tehokkuuden korkeaksi. Tutkijoiden mukaan videot aktivoivat aivoissa saman motorisen reaktion ja tunnereaktion kuin suoritus. Oman joukkueen kohdalla yhteys oli voimakkaampi, mutta myös muitakin katsellessa aivot aktivoituivat.

LÄHDE

Shearer, D. A., Leeworthy, S., Jones, S., Rickards, E., Blake, M., Heirene, R. M., Gross, M. J., & Bruton, A. M. (2020). There is an "Eye" in team: Exploring the interplay between emotion, gaze behavior, and collective efficacy in team sport settings. *Frontiers in Sports and Active Living*. DOI: 10.3389/fspor.2020.00018

Mindfulness-harjoituksista apua ”jäätymiseen”

URHEILIJOIDEN ”JÄÄTYMINEN” eli suorituksen merkittävä heikentyminen paineen alla johtuu yleensä lisääntyneestä ahdistuksesta tai tarkkaavaisuuden ongelmista. **Hussey** ryhmineen oletti mindfulness- eli tietoisien läsnäolon harjoitusten ehkäisevän jäätymistä molemmissa tapauksissa.

Tapaustutkimukseen valittu 19-vuotias mieskeihäänheittäjä oli alkukyselyn perusteella jäätymisaltis. Hän suoritti kuusiviikkoisen lajiin kohdistetun mindfulness-intervention. Kerran viikossa järjestetyt tapaamiset koostuivat yhdestä uudesta ja yhdestä edellisessä tapaamisessa käytetystä hengitys-, rentoutus-, jooga- tai meditaatioharjoituksesta. Kotitehtävänä tapaamisten välillä hän suoritti päivittäin mindfulness-harjoitteen.

Kuusiviikkoa intervention jälkeen osallistuja valitsi yhden tärkeän kilpailun, jonka yhteydessä hän kokeili oppimiaan mindfulness-taitoja ja arvioi niiden käyttöä ja vaikutusta harjoituspäiväkirjassaan. Osallistujaa myös haastateltiin hänen kokemuksistaan paineen alla suoriutumista ennen interventiota ja seurantajakson päätteeksi.

Tulokset osoittivat, että lajikohtainen mindfulness-interventio on varteenotettava vaihtoehto jäätymisalttiille urheilijalle. Osallistuja tunsu pystyvänsä paremmin käsittelemään ahdistustaan, keskittämään huomionsa oleellisiin asioihin ja elämään hetkessä, negatiivisten ajatusten ja epäolennaisten asioiden murehtimisen sijaan. Osallistujan suhtautuminen kilpailemiseen ja siihen liittyvään ahdistukseen muuttui merkittävästi.

Hussey ja tutkimusryhmä ehdottivat, että hedelmällinen tapa lähestyä urheilijaa, joka jäätyy paineen alla, on opettaa häntä olemaan tuomitsematta suoritustaan. Hänen kannattaa keskittyä niin sisäisiin kuin ulkoisiin ajatuksiin, tunteisiin ja tuntemuksiin.

LÄHDE

Hussey, J., Weinberg, R., & Assar, A. (2020). Mindfulness in sport: An intervention for a choking-susceptible athlete. Case studies in Sport and Exercise Psychology, 4, 1-10. DOI: 10.1123/cssep.2019-0025

Kuntopeleistä potkua e-urheilijoiden harjoitteluun

E-URHEILUSTA ON TULLUT MERKITTÄVÄ osa urheilu- ja pelikulttuuria. E-urheilijat harjoittelevat päivässä 3–10 tuntia istuen suurimman osan ajasta. Stressaavassa turnauksessa e-urheilijoiden syke nousee jopa 180 lyöntiin minuutissa. Klikkauksia tai painalluksia voi olla jopa 400 minuutissa. Lisäksi e-urheilijoilta vaaditaan edistyneitä kognitiivisia kykyjä, psyykkisiä ominaisuuksia ja sosiaalisia taitoja joukkueena pelattaessa.

Pystyäkseen viettämään useita tunteja tietokoneiden ja pelikonsolien ääressä, mutta välttämään sen mukanaan tuomat terveysongelmat ja olemaan huippukunnossa, e-urheilijat tarvitsevat kokonaisvaltaista harjoittelua. **Martin-Niedecken** ja **Schättin** nostivat

pienoiskirjallisuuskatsauksessaan esiin kuntopelit (engl. exergames) motivoivana ja lupaavana e-urheilijoiden harjoitusmuotona, jossa yhdistyvät samanaikaisesti fyysiset ja kognitiiviset haasteet hoidettavassa peliympäristössä. Kuntopelien on osoitettu lisäävän keskittymistä, sitoutumista harjoitteluun ja motivaatiota pitkällä aikavälillä.

Tutkijat ehdottavat kuntopelejä kokonaisvaltaisesti pelaajia ke-

hittäväksi harjoituskeinoksi myös e-urheilijoille. Tällä hetkellä kuntopelejä ei juurikaan hyödynnetä e-urheilijoiden harjoittelussa. Reaaliaikainen fyysisten ja kognitiivisten haasteiden vaihtelu pelaajan tason mukaan tekisi kuitenkin kuntopeleistä loistavan yksilöllisen ja tasapainoisen harjoittelutavan. Kuntopelit soveltuisivat myös erinomaisesti e-urheilijoiden harjoitusvaikutuksen mittaamiseen. Pelien tulisi kuitenkin olla monitieteellisen asiantuntijaryhmän suunnittelemina, jotta ne vastaisivat e-urheilijoiden tarpeisiin kokonaisvaltaisesti.

Tutkijat näkevät, että kuntopelit avaisivat myös mahdollisuuden perustaa uusia liikunnallisia e-urheilusarjoja. Myös virtuaalitodellisuuden innovaatiot tukevat ajatusta kuntopelien suosion kasvusta.

LÄHDE

Martin-Niedecken, A. L. & Schättin, A. Let the Body'n'Brain games begin: Toward innovative training approaches in eSports athletes. Frontiers in Psychology. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00138

*Kuntopelit avaisivat
myös mahdollisuuden
perustaa uusia
liikunnallisia
e-urheilusarjoja.*

Pedagogiikka

KASPER SALIN

kasper.salin@jyu.fi

Kuinka paljon organisoitu liikunta lisää aktiivisuutta?

OHJATUN LIIKUNNAN MERKITYSTÄ korostetaan lasten aktiivoinnissa. Aiempi tutkimus osoittaa, että ohjatulla liikunnalla on merkitystä myös aktiivisen elämäntavan omaksumisessa. Toistaiseksi kuitenkin on vielä vähän näyttöä siitä, mikä on ohjatun liikunnan harrastamisen osuus kokonaisliikunta-aktiivisuudesta.

Koorts (2019) kollegoineen halusi selvittää, miten paljon ohjattu seuratoiminta tuottaa reipasta ja kovaa liikuntaa (moderate to vigorous physical activity). Tutkijaryhmä tavoitti 18 eri koulusta yhteensä 528 melbournelaisnuorta, jotka kutsuttiin tutkimukseen. Tutkitaville annettiin kiihtyvyyssmittari (Actigraph GT3X+), jolla selvitettiin reippaan ja kovan liikunnan määrää päivän aikana.

Osallistujilta kerättiin lisäksi kyselylomake, jota koostettaessa oli hyödynnetty kahta lomaketta (Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire ja Adolescent Physical activity Recall Questionnaire). Kyselyllä selvitettiin osallistumista vapaa-ajan ohjattuun seuratoimintaan viimeisen vuoden aikana. Koulupäivän aikaista liikuntaa ei laskettu mukaan. Validi tutkimustieto saatiin lopulta 358 osallistujalta (keski-ikä 15,3 vuotta ± 1.5), joilla oli riittävästi sekä kiihtyvyyssmittarin tuottamaa tietoa että asianmukaisesti täytetty kyselylomake. Lopulliseen tutkimusaineistoon kuuluneista 146 oli poikia ja 212 tyttöjä.

Keskimääräinen reippaan ja rasittavan liikunnan määrä tutkimusjoukossa oli 68,6 minuuttia päivässä. Ero poikien (79,4 min) ja tyttöjen (61,1 min) välillä oli tilastollisesti

merkittävä. Vaikka keskimäärin reippaan ja rasittavan liikunnan määrä ylitti päivittäisen tavoitteen, vain 5 prosenttia tutkimukseen osallistuneista saavutti 60 minuutin tavoitteen joka päivä.

Tutkimukseen osallistuneista ohjattua liikuntaa harrasti yhteensä 179 nuorta. Keskimääräinen harjoituksiin osallistumistiheys oli 3,43 kertaa viikossa. Tässä ikävaiheessa nuorista lähes 70 prosenttia harrasti vain yhtä urheilulajia ja 25 prosenttia kahta lajia. Verrattaessa ohjattuun liikuntaan osallistuneita osallistumattomiin nuoriin havaittiin, että ohjatusti liikkuville kertyi päivittäin keskimäärin seitsemän minuuttia enemmän reipasta ja rasittavaa liikuntaa. Ohjattuun liikuntaan osallistuneilla jokainen lisäurheilulaji tuotti keskimäärin viisi minuuttia lisää reipasta ja rasittavaa liikuntaa jokaiseen päivään.

Ohjatun liikunnan merkitys reippaan ja rasittavan liikunnan saavuttamiseksi osoittautui tutkimuksessa melko vähäiseksi. Näin ollen reippaan ja rasittavan liikunnan lisäämiseksi tulisi miettiä, millä muilla keinoin yhteiskunnassa voitaisiin lisätä reipasta ja rasittavaa liikuntaa kuin ainoastaan ohjattuun liikuntaan panostamalla. Voisiko esimerkiksi aktiivinen liikkuminen koulu- ja työmatkoilla lisätä reippaan ja rasittavan liikunnan määrää?

LÄHDE

Koorts, H., Timperio, A., Arundell, L., Parker, K., Abbott, K., & Salmon, J. (2019). Is sport enough? Contribution of sport to overall moderate-to vigorous-intensity physical activity among adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sports*, 22(10), 1119–1124



Kuva: Jouko Kokkonen

Oppiaineintegraatio vähentää istumista ja edistää oppimista

VIIME AIKONA UUDET OPETUSTAVAT ovat yleistyneet ja oppiaineiden yhdistämisestä eri muodoin on lisätty. Cecchini ja Carriedo (2019) halusivat selvittää, miten koululiikunnan ja matematiikan yhdistäminen vaikuttaa oppilaiden kevyeen ja reippaaseen liikuntaan sekä vähennyslaskutaitoihin.

Yhteensä 46 oppilasta (19 poikaa ja 27 tyttöä, keski-ikä 6.4 vuotta ± 0.3) jaettiin kahteen ryhmään, joista kontrolliryhmä sai perinteistä luokassa tapahtuvaa matematiikan opetusta. Koeryhmä osallistui opetukseen, jossa matematiikka ja koululiikunta oli integroitu keskenään. Oppilaille jaettiin kiihtyvyysanturit neljän viikon ajaksi. Tänä aikana koeryhmä osallistui kolmena viikkona integroituun opetukseen.

Ennen neljän viikon testijaksoa koe- ja kontrolliryhmän välillä ei havaittu eroa fyysisessä aktiivisuudessa, paikallaanolossa tai vähennyslaskutaidoissa. Intervention tulokset osoittivat, että integraatio-opetukseen osallistuneilla oppilailla oli enemmän kevyttä ja reipasta liikuntaa ja vähemmän paikallaanoloa kuin oppilailla, jotka osallistuivat perinteiseen luokkaopetukseen. Lisäksi integraatio-opetukseen osallistuneet oppilaat saavuttivat korkeammat testitulokset vähennyslaskukokeissa.

Tulokset osoittivat, että oppiaineiden yhdistäminen vaikutti myönteisesti oppitunnin aktiivisuustasoihin ja oppimistuloksiin.

LÄHDE

Cecchini, J. A., & Carriedo, A. 2020. Effects of an interdisciplinary approach integrating mathematics and physical education on mathematical learning and physical activity levels. *Journal of Teaching in Physical education*, 39(1), 121–125

Sijaiskodissa kasvaneiden voi olla tavallista vaikeampi kiinnittyä koululiikuntaan

NUORTEN NEGATIIVISET KOKEMUKSET ja kiinnittymättömyys koululiikuntaan ovat saaneet viime vuosina paljon huomiota. Tästä huolimatta on vielä joitakin ryhmiä, joita ei ole tutkimuksissa huomioitu.

Quarmby (2019) kollegoineen halusi selvittää, miksi sijaiskodissa kasvaneet nuoret miehet eivät kiinnity koululiikuntaan, ja miten yksilön henkisen pääoman keräänty-

minen tai sen puuttuminen voi vaikuttaa koululiikuntaan sitoutumiseen. Tutkimukseen osallistui yhteensä neljä sijaiskodissa kasvanutta 12–17-vuotiasta. Heidän lisäksi haastateltiin yhteensä 15 aikuista, joista viisi oli toiminut liikunnanopettajana.

Nuoret osallistuivat yhdessä heidän kanssaan työskennelleiden aikuisten kanssa puolistrukturoituun haastatteluun. Jokainen tutkija analysoi haastattelut temaattisesti. Tutkijoiden tulkintoja vertailtiin ja näiden perusteella tehtiin johtopäätökset.

Keskusteluissa korostui aiempien liikuntakokemusten merkitys ja se kokivatko lapset itsensä kykeneviksi suoriutumaan annetuista tehtävistä. Lisäksi haluan osallistua liikuntatunneille vaikuttivat mielikuvat siitä, miltä oppilaan pitäisi näyttää liikuntatunnilla, eli mikä on sopiva asu liikuntatunnilla. Kolmantena tekijänä nuoret mainitsivat sosiaalisen pääoman. He kokivat, ettei heillä ollut tilaa liikuntatunneilla, eivätkä he tunteneet kuuluvansa joukkoon. Vähäiset taidot yhdistettynä joukkoon kuulumattomuuteen toimi tehokkaana välineenä koululiikunnasta ”syrjäytymiseen”.

Neljäntenä nousivat esiin pukuhuoneet, jotka näyttyivät maskuliinisuuden linnakkeina, jotka vaikuttivat olevan opettajan valvonnan ulkopuolella. Pukuhuoneet koettiin luotaantyöntävinä paikkoina. Liikunnanopettajan on syytä ymmärtää, että sijaiskodeissa kasvaneilla lapsilla voi olla muita lapsia enemmän esteitä sitoutua koululiikuntaan.

LÄHDE

Quarmby, T., Sanford, S., Elliott, E. (2019). I actually used to like PE, but not now’: Understanding care-experienced young people’s (dis)engagement with physical education. *Sport, Education and Society*, 24(7), 714–726.

Liikunnan ja matematiikan integraatio-opetukseen osallistuneet oppilaat saavuttivat korkeammat testitulokset vähennyslaskukokeissa.

ANTTI LAINE

antti.laine@jyu.fi

Urheilu-uutisointi muuttuu – feministi-tutkijoiden mielestä liian hitaasti

URHEILUSOSIOLOGISET MEDIA-ANALYYSIT ovat keskittyneet painettujen lehtien määrälliseen ja laadulliseen sisällön erittelyyn sekä naisurheilijoiden representaatioihin. Brittitutkijat **Kay Biscomb** ja **Hilary Matheson** jatkavat tätä perinnettä tarkastellen sukupuoliperspektiivistä urheilu-journalismin yhteiskunnallisia ja kulttuurisia muutoksia saarivaltakunnan sanomalehdistössä neljällä vuosikymmenellä (1984–2014).

Feministisesti orientoituneiden tutkijoiden fokus on naisurheilun uutisoinnin määrällisessä ja laadullisessa tarkastelussa. Tutkimusaineisto koostuu kuuden valtakunnallisen sanomalehden uutisoinnista samalta kahden viikon ajanjaksolta vuosien 1984, 1994, 2004 ja 2014 kesäkuulta (1.–14.6). Ajanjakson tutkijat valitsivat siten, että se tarjoaisi aineistoa naisurheilun näkyvyydestä muun muassa tenniksen, yleisurheilun ja golfin kisakalenterien ansiosta.

Naisurheilu lisääntynyt määrällisesti, mutta osuus pienentynyt

Urheilusivujen osuus lehdissä nousi ajanjaksossa selvästi (15 % vuonna 1984 → 31 % vuonna 2014). Myös naisurheilun juttumäärät ajanjaksossa lisääntyivät, mutta osuus miesurheiluun verrattuna kuitenkin pieneni. Vuonna 1984 miesurheilun osuus oli juttumäärittäin tarkasteltuna 81 prosenttia, naisurheilun osuus 13 prosenttia ja molempia sukupuolia käsittelevän uutisoinnin osuus 6 prosenttia. Vastaavat lukemat vuonna 2014 olivat 90 prosenttia, 6 prosenttia ja 4 prosenttia.

Urheilulajikohtaisesti tarkasteltuna huomattavin muutos oli jalkapallouutisoinnin räjähdysmäinen kasvu (2,3 % vuonna 1984 → 51,3 % vuonna 2014). Naisjalkapallon osuus jalkapallouutisista oli marginaalinen. Tämän merkittävyyttä tutkijat korostavat sillä, että naisten kansallinen jalkapallokausi oli esimerkiksi vuoden 2014 kesäkuussa käynnissä, mutta miesten ei. Sen he kuitenkin jättävät kertomatta, että jokainen aineistoajanjakso meni osittain päällekkäin miesten jalkapallon arvokisojen ja niihin valmistautumisen kanssa. Vuosien 1984 ja 2004 EM-kisat sekä vuoden 2014 MM-kisat alkoivat 12.6 ja vuoden 1994 MM-kisat 17.6. Tätä taustaa vasten aineiston rajausta ja tutkijoiden huomiota on syytä kyseenalaistaa. Huomattavin lajikohtainen pudotus koski yleisurheilu-uutisointia.

Ulkonäköutisia vähemmän, suorituskeskeistä dramatisointia enemmän

Tutkimuksen laadullisen tarkastelun analyysilottuvuudet olivat 1) sukulaisuus- ja ihmissuhteet, 2) ulkonäkö, 3) urheiluvoittoa ja 4) kansallisuus. Naisurheilijoiden sukulaisuus- ja ihmissuhteilla oli sijansa uutisoinnissa



Kuva: Pixabay

kaikkina aineistovuosina. Sen sijaan naisurheilijoita seksualisoiva ulkonäköuutisointi oli ajan kuluessa vähentynyt ja suorituskeskeisyys sekä kansallisuuden korostaminen lisääntynyt. Suoritusuutisointia puolestaan väritettiin 2010-luvulla aiempia vuosikymmeniä voimakkaimmilla ja dramatisoivimmilla kielikuvilla.

LÄHDE

Biscomb, K. & Matheson, H. 2019. Are the times changing enough? Print media trends across four decades. *International Review for the Sociology of Sport* 54 (3), 259–281. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1012690217716574>

Nuoret ja hyvätuloiset urheiluvedon-lyönnin uhkapeliongelmien riskiryhmä

VEIKKAUKSEN PELAAMAAN KANNUSTAVA mainonta ja tieto yhtiön johdolle maksetuista tulospalkkioista herättivät viime vuonna Suomessa laajaa paheksuntaa. Tämä on ymmärrettävää, sillä rahapelimonopolin keskeinen oikeuttamisperuste on pelihaittojen ehkäisy. Jatkuvasti pelikohteita tarjoava ja livepelaamisen mahdollistava internet-vedonlyönti on koukuttava rahapelaamisen muoto. Australialaisessa kyselytutkimuksessa on keskitytty urheiluvedonlyönnin uhkapeliongelmiin sekä niitä ennustaviin väestöllisiin, psykologisiin ja käyttäytymiseen liittyviin riskitekijöihin.

Kyselyyn osallistui 15 225 henkilöä, joista rajattiin asetettujen kriteerien (mm. vedonlyöntiä vähintään kerran kuussa) perusteella analyysiin 1147 vastaajan otos. Otoksesta kaksi kolmasosaa oli miehiä ja heidän keski-ikänsä oli 41 vuotta.

Väestöllisiksi riskitekijöiksi osoittautuivat nuori ikä, korkea tulotaso, naimattomuus ja se, että äidinkielenä oli muu kuin englanti. Lapsien lukumäärällä ei havaittu olevan merkitystä ja vastoin aiempia uhkapelitutkimuksia ei

myöskään sukupuolella. Psykologisia riskitekijöitä olivat korkea uhkapelivietti, itsekontrollin puute, tiedolliset vääristymät omasta pelaamisesta, alkoholiongelmät ja pelaamalla rikastumisen motiivi.

Käyttäytymiseen liittyviä riskitekijöitä olivat pelaamisen tiheys, pelimuotojen ja pelikohteina olleiden urheilulajien korkea määrä sekä kuukausittaisten panostusten suuruus. Mielenkiintoinen havainto oli, että vetojensa kohteena olleita tapahtumia harvemmin seuranneet olivat suuremmassa riskiryhmässä kuin ne, jotka seurasivat niitä useammin. Myös eri pelialustojen ja monenlaisten maksutapojen käyttö havaittiin riskitekijäksi.

LÄHDE

Russell, A. M. T., Hing N., & Browne, M. 2019. Risk Factors for Gambling Problems Specifically Associated with Sports Betting. *Journal of Gambling Studies* 35 (4), 1211–1228. <https://doi.org/10.1007/s10899-019-09848-x>

Vuorovaikutustekijät määrittävät urheilutapahtumien paikan päällä seuraamista

ETELÄKOREALAISSPROFESSORI Yukyoum Kim on kolmen eri yhdysvaltalaisyliopistoissa työskentelevän kollegansa kanssa toteuttanut mittavan ja systemaattisen meta-analyysin urheilutapahtumien paikan päällä seuraamiseen vaikuttavista tekijöistä. Sen aineisto koostuu 119 tutkimuksesta, joista suurimmassa osassa kohteena olivat joukkueurheilutapahtumat. Tutkimuksen keskeistä antia

on vallitseviin teorioihin ja aiempaan tutkimusnäyttöön perustuva käsitteellinen viitekehys urheilun kulutuskäyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä (kuvio 1).

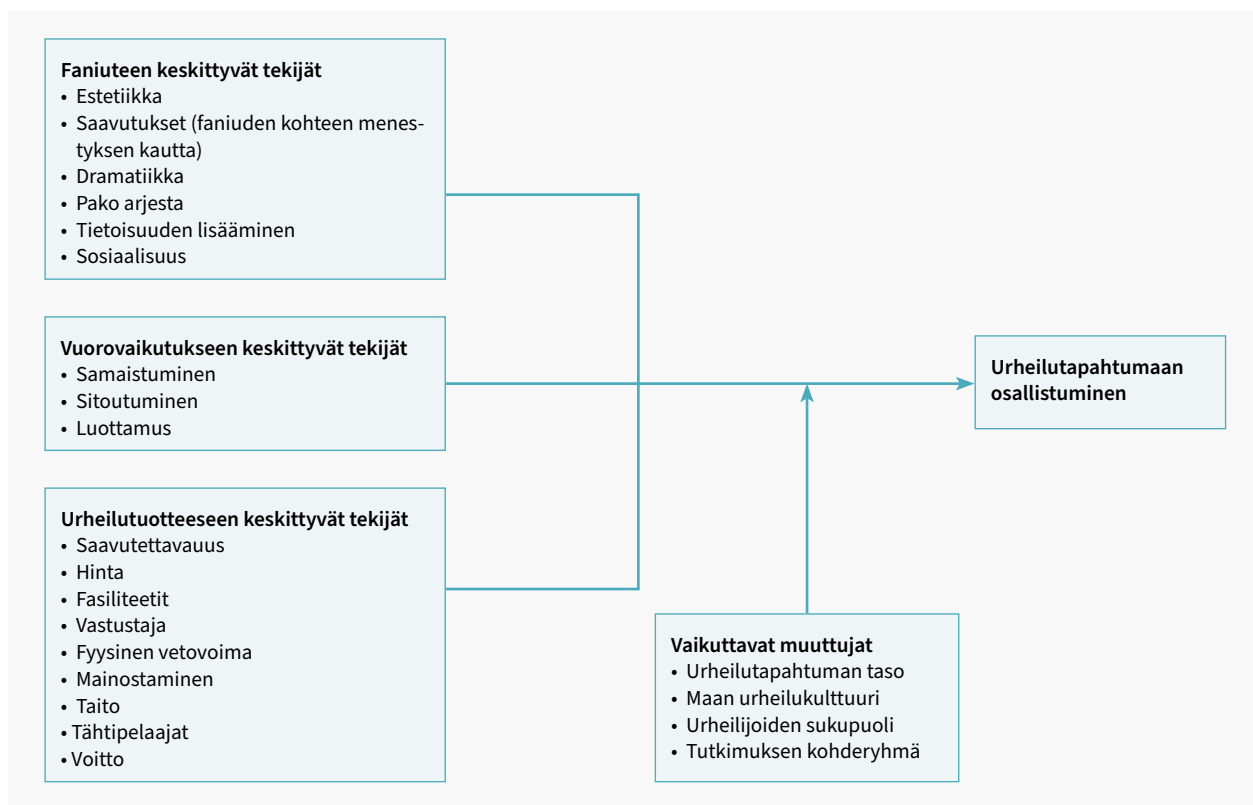
Tilastolliseen tarkasteluun pohjautuvan meta-analyysin perusteella urheilutapahtumiin osallistumiseen vaikuttivat eniten samaistuminen ja sitoutuminen. Myös kolmannen vuorovaikutustekijän eli luottamuksen vaikutus oli selvä.

Faniuteen keskittyvistä tekijöistä osallistumiseen vaikuttivat eniten estetiikka ja saavutukset, joita seurasivat merkitysjärjestyksessä pako arjesta ja tietoisuuden lisääminen. Dramatiikalla ja sosiaalisuudella oli niin ikään yhteyttä osallistumiseen, mutta näiden vaikutus oli selvästi pienempi. Urheilutuotteeseen keskittyvistä tekijöistä suurin vaikutus oli taidolla. Kaikilla muilla kuvion 1 urheilutuotteeseen keskittyvillä tekijöillä oli merkitsevä, joskin taitoa huomattavasti vähäisempi, yhteys osallistumiseen.

Kuvion 1 vaikuttavien muuttujien yhteys urheilutapahtumiin osallistumiseen havaittiin tutkimuksessa merkittäväksi. Esimerkiksi kulttuuri vaikutti siihen, miten tärkeänä voittamista pidettiin. Ikä ratkaisi puolestaan, lähdettiinkö urheilutapahtumiin paikan päälle vai seurattiinko niitä median välityksellä.

LÄHDE

Kim, Y., Magnusen, M., Kim, M. & Lee, H-W. 2019. Meta-Analytic Review of Sport Consumption: Factors Affecting Attendance to Sporting Events. *Sport Marketing Quarterly* 28 (3), 117–134. <http://doi.org/10.32731/SMQ.283.092019.01>



Kuvio 1. Urheilun kulutuskäyttäytymisen meta-analyytinen viitekehys (Kim ym. 2019)

Biotieteet

ILKKA HEINONEN

ilkka.heinonen@utu.fi

Koronavirus haastaa myös liikkujan, mutta liikkua kannattaa

KIINASTA MAAILMALLE KIERTOON LÄHTENYT koronavirus (SARS-CoV-2) on tehnyt jo karmaisevaa tuhoa monissa maissa. Euroopassa tauti on iskenyt kovimmin Italiassa ja Espanjassa, mutta muut maat ovat tulossa perässä, vaikka vahvoihin estotoimenpiteisiin on jo ryhdytty. Silti ei uskalla edes ajatella, millaisiin tuhoihin virus vielä kykenee. Suomessa tautihuippua on povattu toukokuun toiselle viikolle, joten suurimmat vaikutukset ovat luultavasti vasta edessäpäin.

Eristystoimenpiteisiin ei ole suotta ryhdytty, vaikka myös käsi- ja muuta hygieniää korostetaan. Ne ovatkin tärkeitä asioita, joilla virusta voi yrittää välttää tai olla välittämättä sitä muihin. Liikunta on tässä yhtälössä pikkutekijä, mutta British Journal of Sports Medicine -tiedelehdessä ilmestyi epidemian ollessa Suomessa alkuvaiheessa kirjoitus, joka muistutti liikunnan ylläpidosta epidemian ajanakin.

Liikunnan tiedetään vaikuttavan positiivisesti elimistön puolustusjärjestelmän toimintaan. Sen merkitys tuskin on lähelläkään sitä mitä yksilön perimä, tautihistoria ja rokotukset määrittävät elimistön alttiutta sairastua ja kykyä parantua leviävästä SARS-CoV-2:n aiheuttamasta COVID-19-taudista. Silti liikunta voi omalta pieneltä osaltaan vaikuttaa, että tauti toivottavasti jää lievemmäksi, jos sen sattuu saamaan.

Vaikutukset immuniteettiin eivät suinkaan ole ainut syy pysyä liikkeellä, vaikka ryhmäliikuntatunnit ja yhteisharjoitukset ovatkin tällä hetkellä kielletty. Nimittäin liikumattomuus alkaa tunnetusti vaikuttaa hyvin nopeasti. Seurauksena ovat mm. lihaskato ja luiden haurastuminen, joten television tai tietokoneen ääreen ei ole syytä jumittua tässäkin tilanteessa.

Tietous liikkumisen tärkeydestä on onneksi tuttua suomalaisille, minkä vuoksi metsät ja muut ulkoilualueet ovat täyttyneet perheistä ja yksittäisistä liikkujista. Ulkoliikunta onkin nyt ainoa oikea suuntaus, sillä kirjoittajakin muistuttavat kuntosalien olevan huono tila tautien leviämistä ajatellen. Onneksi monet saleista onkin tällä hetkellä suljettu, mutta näin ei ole laita vielä esimerkiksi Ruotsissa. Ulkoliikunnassakin riittävän, usean metrin etäisyyden pitäminen kanssaliikkujaan on kuitenkin ensiarvoisen tärkeää, jotta harmittamattomalta vaikuttavan aivastuksenkin riskit voidaan minimoida. Sairaana ei tietysti kannata harrastaa liikuntaa, mutta terveenä ollessa liikuntaa ei sovi unohtaa edes näinä rajoitusten aikoina.

LÄHDE

Dominski FH, Dominski BH. Exercise and Infectious Diseases – Covid-19. British Journal of Sports Medicine. <https://blogs.bmj.com/bjbm/2020/03/17/exercise-and-infectious-diseases-covid-19/>



Kuva: Antero Aaltonen

Koko kehon voimaharjoitus väsyttää yhtä lailla molempia sukupuolia

VAIKKA MONET KUNTOSALIT ovat viruspandemiasta johtuen tällä hetkellä kiinni, niin voimailu- ja lihaskuntoharjoittelua ei sovi unohtaa. Sitä pitäisi edelleen tehdä vähintään kaksi kertaa viikossa. Eivätkä salien sulut ole mikään este toiminnalle, sillä edes lihaskuntoharjoitteluun ei tarvita kuntosalia. Jo pelkällä kotilattialla tai nurmikolla voi tehdä niin kovan voimaharjoituksen kuin kuvitella saat-
taa. Kokeile esimerkiksi yhden jalan kyykkyä alas asti laskeutuen, tai pystypunneruksia pää alaspäin jalat ylhäällä seinästä tukea hieman hakien, niin havahdut, että edes maksimivoimaharjoitusta varten ei tarvitse jatkossakaan lähteä kuntosalille.

Lihaskuntoharjoituksiin liittyen uusi tutkimus valottaa, että lihasten väsyminen ja rasituksen palautuminen koko kehon voimaharjoituksesta on samanlaista miehillä ja naisilla. Tutkimustulos on sikäli yllättävä, koska koko joukko muita tutkimuksia on aikaisemmin havainnut, että miehet väsyvät monesti naisia nopeammin ja enemmän erilaisissa fyysisistä kestävytyttä ja voimaa vaativissa testeissä. Ero aikaisemmissa tutkimuksissa on voinut johtua siitä, että voimaa on usein testattu isometrisesti, eikä tavanomaisempia kuntosaliliikkeitä matkien.

Miehet pystyvät yleensä suuremman lihasmassansa ansiosta tuottamaan enemmän voimaa ja tehoa etenkin suorituksen alussa, mutta eivät välttämättä jaksaa ylläpitää tehon tuottoa yhtä hyvin kuin naiset. Mutta kun testisuoritteet olivat tyypillisiä kuntosaliliikkeitä, eroa lihasten väsymisessä ei havaittu. Tällä voi olla merkitystä palautumiseen ja seuraavan harjoitusession suorittamiseen, joihin vaikuttavat myös hormonaaliset erot sukupuolten välillä, joten tutkimus aiheen ympärillä jatkunee.

LÄHDE

Marshall PW, Metcalf E, Hagstrom AD, Cross R, Siegler JC, Enoka RM. Changes in Fatigue Are the Same for Trained Men and Women after Resistance Exercise. Med Sci Sports Exerc. 2020 Jan;52(1):196-204. doi: 10.1249/MSS.0000000000002103.

Onko kompressiovaatteissa järkeä?

LIIKUNTASUORITUKSEN TARKOITUS on aina hieman haastaa ja väsyttää kehoa, jotta se sitä seuraavan palautumisen aikana vahvistuisi ja kunto kohoaisi. Sen vuoksi useimmat liikkujat hakevat vastusta liikkumiseensa, kuten kovia painoja kuntosaleilta tai esimerkiksi juoksijat ja hiihtäjät ylämäkiä, joissa harjoitella. Eliittuurheilijat hakeutuvat vuoristoon vähähappisiin olosuhteisiin, tai haastavat itseään kuumassa, jotta keho saisi lisärasitusta pelkän liikunnan aiheuttaman kuormituksen lisäksi.

Jostain syystä on myös joukko liikkujia, jotka etsivät kaikkia keinoja, joilla liikunnasta saisi entistä helpompaa. Myös liikuntateollisuus on aistunut tässä keinon teh-

dä rahaa ja markkinoille on alkanut ilmaantua mitä erilaisimpia liikkumista helpottavia tuotteita. Tai ainakin niiden olisi tarkoitus tehdä niin, vaikka sitä ei yleensä tutkimuksissa ole pystytty vahvistamaan. Tai tuotteita ei ole edes testattu, mutta silti monet kuluttajat ovat valmiita niitä ostamaan, koska rahaa tuntuu riittävän vaikka mihin humpuukiin.

Eräs näistä tuotteista on erilaiset kompressiovaatteet, joita pue-

taan päälle yleensä jalkoihin tai jopa ylävartaloon. Niiden väitetään tuovan tehoa juoksuun ja jopa parantavan lihasten verenvirtausta ja liikkumisen taloudellisuutta, eli hapenkulutusta. Tuotteiden käytöstä elää yhä sitkeästi virhekesityksiä jopa liikunnan ammattilaisten keskuudessa. Eräs näistä käsityksistä liittyy lihasten verenvirtauksen tehostumiseen, sillä kompressiovaatteet itse asiassa *vähentävät*, eivätkä lisää lihasten verenvirtausta.

Uuden tutkimuksen mukaan kompressiovaatteet myös vähentävät lihasten aktiivisuutta juostessa, mikä ei tietysti ole hyvä, sillä tavoitteena tulisi harjoittelussa olla lihasten parempi aktivaatio. Tutkimuksessa ei myöskään havaittu juoksun taloudellisuuden paranevan, mikä on linjassa aiheesta tehtyjen muiden tutkimusten kanssa. Viimeistään tämän tutkimuksen perusteella onkin hyvin vähän järkiperusteita käyttää kompressiovaatteita liikuttaessa. Kiellettyä se tietysti ei ole, jos joku haluaa järjenvastaisesti toimia.

LÄHDE

Broatch JR, Brophy-Williams N, Phillips EJ, O'Bryan SJ, Halson SL, Barnes S, Bishop DJ. Compression Garments Reduce Muscle Movement and Activation during Submaximal Running. Med Sci Sports Exerc. 2020 Mar;52(3):685-695. doi: 10.1249/MSS.0000000000002182.

Kiusaaminen, syrjintä ja epäasiallinen kohtelu liikunnassa ja urheilussa

”TULIKO TÄMÄ OIKEASTI JOLLEKIN YLLÄTYKSENÄ?”

Lasten ja nuorten oikeudet ovat jääneet liikunnassa ja urheilussa taka-alalle. Näin on käynyt, vaikka tietoa, yleisiä eettisiä periaatteita ja yhteiskunnan normeja on kosolti. Liikunnan ja urheilun on aika poistua omasta kuplastaan.

TAMMIKUUSSA 2020 YLE RAPORTOI laajasti valmentajan epäasiallisesta käytöksestä helsinkiläisessä muodostelmaluisteluseurassa. Utisointi herätti kiivasta yhteiskunnallista keskustelua. Keskustelu sai jatkoa vain muutamaa päivää myöhemmin, kun Nuorisotutkimusverkosto julkaisi kirjoituskokoelman ”Siitä on pikemminkin vaiettu” – kirjoituksia kiusaamisesta, syrjinnästä ja epäasiallisesta kohtelusta lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa (Berg ym. 2020). Kirjoituskokoelmassa lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun lieveilmiöihin tarttui laaja joukko asiantuntijoita: ministeri, entiset huippu-urheilijat, lapsiasiavaltuutettu, tutkija ja yhdenvertaisuuskysymysten ammattilaiset.

Ylen uutisoinnin ja kirjoituskokoelman julkaisun ajankohdan osuminen yksiin oli sattumaa. Ylen toimittajat olivat jo pidemmän aikaa seuranneet ja valmistelleet juttua muodostelmaluisteluvallmentajan tapauksesta. Juttusarja ilmestyi, kun Suomen taitoluisteluliiton kurinpitolaatunkunta oli tehnyt asiasta päätöksen 17.1.2020.

Nuorisotutkimusverkoston julkaisun juuret ulottuvat vielä pitemmälle. Toimieissamme tutkimushankkeessa ”Kentiltä kabinetteihin: liikunnan kansalaistoiminnan läpileikkaus” (OKM 2014–2018), tunnistimme ongelmia suomalaisen urheiluliikkeen toimintatavoissa ja eettisissä käytännöissä. Yksi eniten huolta herättäneistä ongelmista oli kiusaaminen, syrjintä ja epäasiallinen käytös lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa. Aiheesta kertyi pitkin 2010-lukua tutkimustietoa, mutta siihen ei urheiluliikkeessä reagoitu (mm. Kokkonen 2012; Fagerlund ym. 2014; Lallukka 2014; Laine, Matilainen & Salasuo 2016).

Tutkimustieto kumuloitui todelliseksi huoleksi tutkijoiden keskuudessa, kun Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (Hakanen ym. 2019a) ja toimintarajoitteisten lasten ja nuorten vapaa-aikaa käsitelleen tutkimuksen tulokset ilmestyivät (Hakanen ym. 2019b). Tulosten mukaan kiusaaminen, syrjintä ja epäasiallinen kohtelu oli yleistä nimenomaan liikunnassa ja urheilussa. Erityisen hälyttävä tilanne oli vähemmistöihin kuuluvien lasten ja nuoren kohdalla, joista yli puolet kertoi kokeneensa kiusaamista, syrjintää tai epäasiallista kohtelua liikunnassa ja urheilussa. Tämä ja median uutisoimat urheilijoiden seksuaaliset häirintätapaukset saivat meidät lokakuussa 2019 valmistelevaan aiheesta kirjoituskokoelmaa, joka julkaistiin 20.1.2020.

Lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun edunvalvonta ajettu alas

Vaikka Ylen uutisointi ja kirjoituskokoelman julkaiseminen osuivat sattumalta lähes samaan ajankohtaan, ei samanaikaisuus yllättänyt ainakaan meitä tutkijoita. Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvokysymysten toisistaan poikkeava paikka yhteiskunnallisessa kehityksessä ja urheiluliikkeen arvomaailmassa on ollut näkyvissä jo pitkään. Samaa aikaan kun lasten oikeuksien painoarvo on vahvistunut, uudistettu yhdenvertaisuuslaki tullut voimaan (2014) ja liikuntalaissa (2015) kaiken toiminnan lähtökohdaksi kirjattu muun muassa tasa-arvo, yhdenvertaisuus ja monikulttuurisuus, on lasten ja nuorten edunvalvonta ajettu urheiluliikkeen organisaatiouudistuksessa alas (Lehtonen 2014; 2017).

Suomen urheilun eettinen keskus on ollut kiinnostunut aihepiiristä vasta, kun siitä raportoitin laajemmin julkisuudessa. Kuilua yhteiskunnallisen kehityksen ja urheiluliikkeen välillä on syventänyt entisestään vuonna 2017 käynnistynyt Me Too -liike, jonka myötä kynnys epäasiallisen käytöksen tunnistamisessa ja siitä raportoisesta on madaltunut. Onkin ollut vain ajan kysymys, milloin kiusaaminen, syrjintä ja epäasiallinen kohtelu liikunnassa ja urheilussa ryöpsähtää laajempaan yhteiskunnalliseen keskusteluun.



Kuva: Antero Aaltonen

Tässä tekstissä paneudumme tarkemmin ”Siitä on pikemminkin vaiettu” -kirjoituskokoelman teksteihin. Nostamme julkaisusta esiin näkökulmia, joiden uskomme edistävän liikunnan ja urheilun toimialan virittymistä 2020-luvun eettisiin kriteereihin. Kommentoimme myös niitä lähtökohtia ja rakenteita, joiden arvioimme olevan keskeisessä roolissa lieveilmiöiden ennaltaehkäisyssä ja toiminnan kehittämisessä. Näkökulmamme koskee erityisesti urheiluliikkeen ylärakenteita ja valtionhallintoa. Ruusuja emme jaa, sillä ongelmat ovat olleet näkyvissä jo vuosia, mutta halu tai ymmärrys niihin reagointiin on puuttunut. Lapsi- ja nuorisokysymyksiin erikoistuneen emeritusprofessori **Matti Rimpelän** (2020) sanat aiheesta ovat paljon puhuvia:

– Lapsen oikeudet ja niiden velvoitteet liikunta- ja urheiluharrastusten järjestämisessä ja tuottamisessa lapsille eivät ole saaneet sitä painoarvoa, jonka sopimuksen ratifioinnin olisi pitänyt niille antaa jo vuodesta 1991 alkaen.

Tietoa on ollut saatavilla riittävästi

Liikunnan ja urheilun toimialalla poikkeuksen muutoin väljähtyneeseen kiinnostukseen yhdenvertaisuuskysymyksiä kohtaan on tehnyt valtion liikuntaneuvosto (VLN). Se on ollut keskeisessä roolissa kartoittamassa liikuntalain (2015) periaatteiden mukaista tietopohjaa 2010-luvulla. VLN on julkaissut tai rahoittanut tutkimuksia, joissa on tarkasteltu esimerkiksi seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen kokemaa syrjintää liikunnassa ja urheilussa (Kokkonen 2012), kiusaamista ja syrjintää lasten liikuntaharrastuksissa (Laine ym. 2016), lasten ja nuorten kokemaa

epäasiallista kohtelua liikunnassa ja urheilussa (Hakanen ym. 2019a), vammaisten lasten ja nuorten syrjimiskokemuksia liikunnassa (Hakanen ym. 2019b) sekä ylipäätään yhdenvertaisuus- ja tasa-arvokysymyksiä liikunnassa ja urheilussa (esim. Pyykkönen 2016).

Tietopohjaa on vahvistanut myös muualla akateemisella kentällä tuotettu tieto. Lapsiuhritutkimuksessa (Fagerholm ym. 2014) käsiteltiin harrastuksen ohjaajan tai valmentajan lapseen tai nuoreen kohdistamaa epäasiallista tai väkivaltaista käyttäytymistä. Laajempi näkökulma lieveilmiöihin aukeni esimerkiksi **Päivi Bergin** ja **Marija Kokkonen** toimittamassa teoksessa *Urheilun takapuoli* (2016) sekä **Susan Erikssonin**, **Päivi Armilan** ja **Anni Rannikon** toimittamassa teoksessa *Vammaiset nuoret ja liikunta* (2018).

Tutkimustulokset ovat olleet läpi linjan huolestuttavia. Tutkijat ovat peräänkuuluttaneet urheiluliikkeeltä ja koko toimialalta reagointia yhdenvertaisuuden edistämiseksi (Berg & Kokkonen 2016; Salasuo 2017; Eriksson ym. 2018; Kokkonen 2019). Ongelmat on siis tunnistettu ja niistä on viestitty lukuisissa tutkimuksissa, raporteissa, artikkeleissa ja kirjoituksissa. Esimerkiksi suoranaisestä hätähuudosta sopii Kokkonen (2012, 44) kylmäävä johtopäätös seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen syrjimisestä liikunnassa käsittelevässä tutkimuksessa:

– Mielestäni yhdenkään ihmisen ei ylipäätään pitäisi päätyä ajattelemaan tai suunnittelevaan itsensä vahingoittamista tai henkensä riistämistä toisten ihmisten syrjivän käyttäytymisen takia; erityisen traagista on, mikäli itsetuhoisiin ajatuksiin ja suunnitelmiin päädytään sen

harrastuksen parissa, jonka niin mielellämme näkisimme tuottavan virkistystä ja ”liikunnan iloa ja riemua”, tiivistää Kokkonen.

Vaatimukset tilanteen parantamiseksi on usein sivuutettu ilkeinä ja kiusallisina yrityksinä tahria urheilun imagoa. Tällainen reagointi on tuttua kansainvälisestä tutkimuskirjallisuudesta, kun jokin sosiaalinen uskomusjärjestelmä tai valtaa pitävä taho haluaa suojella imagoaan hinnalla millä hyvänsä – tässä tapauksessa lasten ja nuorten hyvinvoinnista piittaamatta. (ks. Berg ym. 2020; Salasuo 2020; Rhind ym. 2014.)

Urheilulla ei voi olla omaa normistoa

Tutkimustulokset ja tutkijoiden huoli ovat vain osa sitä yhteiskunnallista perustelua, minkä vuoksi liikunnan ja urheilun lieveilmiöihin olisi tullut jo aiemmin suhtautua vakavasti. Täsmälleen samaan tapaan kuin muutakin yhteiskuntaa, YK:n lasten oikeuksien sopimus koskee myös liikuntaa ja urheilua. Urheilun oma normisto ei kumoa kansainvälisiä sopimuksia tai kansallista lainsäädäntöä. Tämä näkökulma erottuu vahvana kirjoituskokoelmassa niin lapsiasiavaltuutettu **Elina Pekkarisen** kuin yhdenvertaisuusvaltuutettu **Kirsi Pimiän** teksteissä.

Yhdenvertaisuuteen, lainsäädäntöön ja kansainvälisiin sopimuksiin liittyvä näkökulma nousee esiin Setan **Marita Karvisen** tekstissä.

Hän käsittelee seksuaaliseen suuntautumiseen liittyvää kiusaamista, syrjintää ja epäasiallista kohtelua liikunnassa ja urheilussa sekä urheilumediassa. Seta on kantanut aihepiiristä huolta aiemminkin, mutta kuten Karvisen tekstistä käy hyvin ilmi, on parannuksia tilanteeseen tullut hitaasti. Karvinen vetoaa urheiluliikkeeseen ja liikunnan

ja urheilun toimialaan, jotta seksuaalivähemmistönuorille saataisiin selkeä viesti siitä, että he ovat tervetulleita liikkumaan, urheilemaan, kilpailemaan, mukaan joukkueisiin, seuroihin, urheilukentille, liikuntahalleille ja katsomoihin.

Vammaisten lasten ja nuorten erityistarpeet ovat liikunnan ja urheilun kentässä niitä harvoja yhdenvertaisuuskysymyksiä, jotka on jollain tavoin tunnistettu ja joista on käyty julkista keskustelua. **Aija Saari** peräänkuuluttaa, että liikuntajärjestöjen tulisi tarkastella toimintarajoitteisten henkilöiden yhdenvertaisuutta nykyistä laajemmin ja mahdollistaa toiminta järjestön kaikilla tasoilla ja kaikissa toimijarooleissa. **Päivi Armila** ja **Anni Rannikko** kirjoittavat, että avoin kiusaaminen tai väkivalta tarjoaa konkreettisen puuttumisen kohteen.

Lukiessa ”Siitä on pikemminkin vaiettu” -julkaisun tekstejä ei voi välttyä ajatukselta, että ongelmat ovat olleet tiedossa jo pidemmän aikaa kaikkialla muulla yhteiskunnassa paitsi liikunnassa ja urheilussa. Tutkimustiedon tuntemus näkyy vahvana eri alojen asiantuntijoiden teks-

teissä. Myös julkaisuun kirjoittaneet entiset huippu-urheilijat tunnistavat urheilun rakenteiden eettiset ongelmat sekä ruohonjuuritason epäasiallisuudet.

Tämäkö muka yllätys?

Tämä tekstin otsikko ”Tuliko tämä oikeasti jollekin yllätyksenä?” on lainattu yksilölajin huippu-urheilijalta, joka on pitkään hämmästellyt omassa lajissaan vallalla olevaa kiusaamisen ja syrjinnän kulttuuria. Hänelle ja monelle muulle huippu-urheilijalle eivät viime talven aikana esille putkahdelleet urheilun imagon ”ikävät säröt” tulleet yllätyksenä. 2010-luvun ajan suomalaisen järjestötoisen liikunnan ja urheilun keskeisin poliittinen agenda on koskenut kattojärjestöjen fuusiota ja keskustelua huippu-urheilun johtamisjärjestelmästä (ks. Lehtonen 2020).

Satavuotinen unelma liikunnan ja urheilun yhdistävästä keskusjärjestöstä sai hahmonsaa Suomen Olympiakomitean muodossa vuoden 2017 alussa. Lisäksi urheilun eettistä toimintaa on laajennettu ja tuettu rahallisesti aiempaa enemmän Suomen urheilun eettisen keskuksen perustamisen myötä.

Ongelmana näyttää kuitenkin olevan, ettei rakenteiden muovaaminen sisällä yhtenäistä ajatusta arvoista ja oikein toimimisesta. Ehkä meille on luotu illuusio siitä, että urheilujärjestelmämme olisi myös arvoiltaan ”keskitetty ja

selkeä” uuden Olympiakomitean myötä. Pikemmin se on edelleen hajanainen ja poikkisektoraalinen ja siksi myös vaikeasti hallittava, kuten **Minna Paajanen** kirjoituskokoelmassa toteaa.

Vaikka Olympiakomitean kaltaiset instituutiot ovat osa näkyvää liikuntakulttuuria, ne eivät tee toiminnallaan todeksi liikunnan ja urheilun konkreettisia

sisältöjä: johtamisen tapoja, ihmisten kohtaamista, tekniikkaharjoituksia tai pelireissuja. Näissä tilanteissa, jotka tapahtuvat kaukana keskeisten instituutioiden arjesta, punnitaan yhteinen näkymä siitä, mitä on eettisesti kestävä liikunta- ja urheilukulttuuri. Ne ovat myös paikkoja, joissa lasten ja nuorten turvataidot konkretisoituvat. Näillä taidoilla **Iina Juntunen** ja **Maarit Taipainen** tarkoittavat kirjoituskokoelmassa sekä itsen ja oman kehon, että myös muiden kehon arvostamista ja suojaamista.

Sanottu on, tehty vähemmän

Paradoksi talven 2020 aikana kuulluissa keskusteluissa syntyykin siitä, että urheilujärjestöjen yhteisö tunnisti ja loi itse jo 2000-luvun puolivälissä toimintansa kirjalliset eettiset periaatteet nimellä Reilu Peli (SLU 2005). Teemoina olivat muun muassa väkivallattomuus, urheilu kasvatustajana, tasa-arvo, yhdenvertaisuus ja koskemattomuus. Entistä hämmäntävämmäksi tilanteen tekee se, että asiakirjan mukaan teemoja oli työstetty yhdessä urheilun toimijoiden kanssa ja lukuisissa järjestöissä oli käynnistetty

*YK:n lasten oikeuksien
sopimus koskee myös
liikuntaa ja urheilua. Urheilun
oma normisto ei kumoa
kansainvälisiä sopimuksia tai
kansallista lainsäädäntöä.*

eettisiä kehittämisprosesseja. Samoja asiakirjoja on käytetty myös hyödyksi nykyisissä koulutuksissa ja kehittämistoimissa, jolloin pakosta joutuu kysymään, ovatko asiat edenneet?

Keskustelujen perusteella urheilussa tapahtuva kiusaaminen ja häirintä on kuitenkin näyttänyt monelle urheilutoimijalle valtionhallinnossa, järjestöissä ja eettisissä toimielimissä yllätyksenä. Huolimatta siitä, että erityisesti johtajina näissä organisaatioissa toimii samoja henkilöitä, jotka olivat aikoinaan laatimassa eettisiä periaatteita (vrt. Lehtonen 2017).

Ristiriidat johtavat kysymään, miksi urheilun muuten niin puuhakkaat tekijät reagoivat ”häiriötekijöihin” vasta pakon edessä? Tällöinkin ratkaisuehdotuksina ovat lähinnä lisärahoituksen pyytäminen tai valvontakoneiston vahvistaminen. Taloudellisin ja tehokkain vaihtoehto olisi suostua ymmärtämään se, että yhteiskunnallinen kehitys, kansainväliset sopimukset ja kansallinen lainsäädäntö on tehty noudatettavaksi ja koskevat jokaista.

Painopisteen siirto hätäntyneestä reagoinnista ja syytelystä ennaltaehkäisyyn, tukeen ja erityisesti lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun arkeen paikallistasolle on pitkäjänteisyyttä vaativa projekti. Ministeri **Hanna Kosonen** toteaa omassa tekstissään, että ”työhön on jo tартuttu”. Eettisesti kestävämpi liikunta- ja urheilukulttuuri vaatii jatkossa myös työn jatkamista ja erityisesti yhteistä tahtotilaa urheilun tekijöiltä sekä monialaista yhteistyötä asiantuntijajärjestöjen kanssa. Tällöin myös urheiluyhteisön pitää poistua ulos omasta kuplastaan ja toimia muun yhteiskunnan säännöillä.

MIKKO SALASUO, DOSENTTI

vastaava tutkija
Nuorisotutkimusverkosto
mikko.salasuo@nuorisotutkimus.fi

KATI LEHTONEN, LITT

erikoistutkija
Likes-tutkimuskeskus
kati.lehtonen@likes.fi

PÄIVI BERG, VTT, DOSENTTI

projektitutkija
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu,
Juvenia – nuorisolan tutkimus- ja kehittämiskeskus
paivi.berg@xamk.fi

LISÄTIETOA ➔

Salasuo Mikko, Lehtonen Kari & Berg Päivi (toim.). ”Siitä on pikemminkin vaiettu”. Kirjoituksia kiusaamisesta, syrjinnästä ja epäasiallisesta kohtelusta lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/kuvat/verkkojulkaisut/kirjoituksia_kiusaamisesta_syrjinnasta_ja_epaasiallisesta_kohtelusta_web.pdf

LÄHTEET

- Berg, P., Salasuo, M. & Lehtonen, K. (toim.)** 2020. ”Siitä on pikemminkin vaiettu”. Kirjoituksia kiusaamisesta, syrjinnästä ja epäasiallisesta kohtelusta lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa. Nuorisotutkimusverkosto, verkkojulkaisuja 151.
- Berg, P. & Kokkonen, M.** 2016. Urheilun takapuoli. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Eriksson, S., Armila, P. & Rannikko, A.** 2018. Vammaiset nuoret ja liikunta. Jyväskylä: LIKES 346.
- Fagerlund, M., Peltola, M., Kääriäinen, J. Ellonen, N. & Sariola, H.** 2014. Lasten ja nuorten väkivaltakokemukset 2013. Lapsiuhritutkimuksen tuloksia. Tampere: Poliisiammatti-korkeakoulu.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M.** 2019a. Oikeus liikkuu. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Helsinki: OKM, VLN, VNN & Nuorisotutkimusseura.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M.** 2019b. Takuulla liikuntaa. Kyselytutkimus toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta ja vapaa-ajasta. Helsinki: OKM, VLN, VNN & Nuorisotutkimusseura.
- Kokkonen, M.** 2012. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen syrjintä liikunnan ja urheilun parissa. Helsinki: Valtion liikunta-neuvosto.
- Kokkonen, M.** 2019. Liikunta ja urheilu – sukupuoleen perustuva ja seksuaalinen häirintä – Mitä siitä tiedetään tutkimusten valossa. Liikunta & Tiede 56 (1), 53–57.
- Laine, A., Salasuo, M. & Matilainen, P.** 2016. Arvot, syrjintä ja kiusaaminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mettälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia. Helsinki: VLN 2016:4, 57–61.
- Lallukka, K.** 2014. Lasten ja nuorten oikeuden liikunnassa ja urheilussa. Jyväskylä: LIKES 284.
- Lehtonen, K.** 2014. Onks yhteistä todellisuutta? Liikuntajärjestöjen rakenneuudistus 2009–2012. Jyväskylä: LIKES 283.
- Lehtonen, K.** 2017. Muuttuvat rakenteet – Staattiset verkostot. Suomalaisen liikunta- ja urheilujärjestelmän rakenteelliset muutokset 2008–2015. Jyväskylä: LIKES 331.
- Pyykkönen, T.** 2016. Yhdenvertaisuus ja tasa-arvotyö valtion liikuntapolitiikassa – taustaselvitys valtion liikuntaneuvostolle ja sen yhdenvertaisuus- ja tasa-arvojaostolle. VLN 2016:1.
- Rhind, D., McDermott, J., Lambert, E. & Koleva, I.** 2014. Managing safeguarding cases in sport. Child Abuse Review 23, 418–426.
- Rimpelä, M.** 21.1.2020 Lapsen oikeuksien toteutuminen liikunnassa ja urheilussa: Surullinen näkymä. Taatan tarinoita. <https://taatanarinoita.wordpress.com>.
- Salasuo, M.** 2017. Lasten urheiluharrastuksissa kiusataan tutkitusti enemmän kuin haluamme uskoa. Vieraskynä. Yle. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/12/21/lasten-urheiluharrastuksissa-kiusataan-tutkitusti-enemman-kuin-haluamme-uskoa>
- Salasuo, M.** 2020. Kokemuksia tutkimuksen, median ja uskomusten törmäyksistä. Teoksessa M. Heikkilä & T. Tammi (toim.) Viheliäinen tiede. Tampere: Vastapaino.
- SLU,** 2005. Reilu Peli. Suomalaisen liikunnan ja urheilun eettiset periaatteet. Suomen Liikunta ja Urheilu 4/2005.
- Yle** 17.1.2020 <https://yle.fi/urheilu/3-11164048>

Naisten jalkapallon MM-kisat mediaurheilun tasa-arvon suunnannäyttäjinä

Jalkapallon maailmanjärjestys muuttui kesällä 2019 naisten MM-kisojen ansiosta. Kisojen ykköstähti Megan Rapinoe ei käyttänyt taitojaan yksin kentällä, vaan myös tärkeänä pitämiensä asioiden ajamiseen.

"EQUAL PAY, EQUAL PAY!" kaikui Parc Olympique Lyonnais -stadionilla naisten jalkapallon MM-finaaliottelun jälkeen 60 000 katsojan puhjetessa huutoon Kansainvälisen jalkapalloliiton (FIFA) puheenjohtaja **Giovanni Infantinon** astuessa kentälle palkintojenjakoon. Iskulauseella viitattiin finaalisissa otelleen USA:n joukkueen pelaajien tasa-arvotyöhön, jota he ovat harjoittaneet ajaessaan voimakkaasti nais- ja miespelaajien palkkioiden yhtenäistämistä muun muassa haastaessaan maansa jalkapalloliiton oikeutteen sukupuolisyrynnästä (Cooky & Antunovic, 2020).

Neljännän maailmanmestaruutensa vuoden 2019 Ranskan MM-kisoissa voittanut USA:n naisten joukkue on merkittävästi menestyneempi kuin maan miesten joukkue, jonka pelaajille kansallinen liitto on kuitenkin aina maksanut suuremmat palkkiot. Stadionin rakenteissa kumissut yleisön mielenilmaus oli suunnattu nimenomaan FIFA:n edustajille muistutukseksi siitä, ettei lajin kansainvälinen kattojärjestö ole kohdellut naispelaajiaan näiden ansaitsemalla arvostuksella. Mediassa tapausta kuvattiin muun muassa yhdeksi kisojen vaikuttavimmista hetkistä ja käännekohtaksi. Huudoissa ulottuva tasa-arvon sanoma, vaikka sillä hetkellä se konkretisoituikin kentällä palkintonsa vastaanottaneiden huippujalkapalloilijoiden

ja loppuunmyydyin stadionin lehtereiden välillä vallinneeseen yhteisymmärrykseen.

Jalkapallon osalta Suomi on kulkenut viime aikoina tasa-arvotyön eturintamassa. Suomen Palloliitto solmi pitkällisten neuvottelujen jälkeen syyskuussa 2019 sopimuksen nais- ja miespelaajien yhtenevästä maaotteluedustusten palkkioista. USA:n entinen maajoukkuemaalivahti **Hope Solo** ylisti Twitter-tilillään Suomea tästä päätöksestä. Palloliitto sai kansainvälistä mediahuomiota osakseen myös poistaessaan nais-etuliitteen pääsarjatasen kilpailunsa nimestä, kun Naisten Liigasta tuli (Subway) Kansallinen liiga kaudelle 2019–2020. Tämän jälkeen Ruotsin uutisoitiin noudattavan Suomen esimerkkiä ja toimivan samoin. Monissa urheiluliitoissa onkin alettu ainakin toimintasunnitelmatasolla kiinnittää entistä enemmän huomiota tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen. Urheiluorganisaatioiden lähiaikojen toiminta osoittaa, ettei urheilumaailmalla ole enää varaa sulkea silmiään yhteiskunnallisilta muutoksilta. Muutos on ollut havaittavissa myös urheilumedian puolella.

Medianäkyvyyden seurauksia

Mediaurheilututkimus on todentanut toistuvasti, että naisten urheilu – ja erityisesti joukkueurheilulajit – ovat loistaneet valtamediassa pitkään lähinnä vain poissaololaan (esim. Bernstein 2012; Cooky, Messner



Jalkapallon naisten MM-kisojen loppuottelu pelattiin Parc Olympique Lyonnais -stadionilla valtavan mediahuomion keskellä. Kuva: Riikka Turtiainen

& Musto 2015). Aivan viime vuosina on kuitenkin otettu askelia parempaan suuntaan. Naisurheilu ja sen arvostuksen eteen tehty työ palkittiin vuoden 2019 urheilukulttuuritekona Suomen Urheilugaalassa 16.1.2020. Vuorokautta myöhemmin Yle vastaanotti Kulaisen Venlan viime kesän naisten jalkapallon MM-kisalähetyksistään.

Yle Urheilu sitoutui vuonna 2017 edistämään mediaurheilun tasa-arvoa osana Suomen itsenäisyyden satavuotisjuhlavuoden ohjelmaan kuulunutta 100 tasa-arvotekoa-hanketta. Se lupautui muun muassa nostamaan naisten palloilulajien näkyvyyden miesten tasolle ja onkin onnistunut parissa vuodessa vahvistamaan naisurheilusältöjään niin määrällisesti kuin laadullisestikin. Kesällä 2019 Yle näytti kaikki naisten jalkapallon MM-kisojen 52 ottelua suomeksi ja ruotsiksi selostettuna ja panosti ottelulähetysiin kattavin studio-osuuksin ja asiantun-

tijoin. Merkittävää oli myös se, että muutama vuosi sitten tienraivaajana toimineen **Marianne Miettisen** lisäksi televisiossa nähtiin useita muitakin naisia nimenomaan lajiasiantuntijoina.

Ero edellisiin naisten MM-kisoihin oli huomattava, sillä vuonna 2015 peleistä näytettiin Suomessa vain puolet ja iso osa niistä oli osattava etsiä Yle Areenan puolelta ilman kunnollista etukäteisuutisointia. Tuolloin otteluita ei myöskään ollut paketoitu miesten jalkapallosta tutuin ennako- ja jälkipuinein (Turtiainen 2015). Nyt näihin asioihin panostamalla moni aiemmin naisten jalkapallosta kiinnostumaton löysi itsensä kisakatsomosta nauttimasta pelaajien taidokkaista suorituksista.

Kisojen ottelulähetykset olivat Ylen suosituimpien ohjelmien joukossa loppuottelun kerätessä yli puolen miljoonan katsojan keskiarvon. MM-kisat nauttivat kan-



Megan Rapinoe on aktiivinen toimija sosiaalisessa mediassa.

sainvälisestikin suuria katsojalukuja: maakohtainen katsojalukuennätys tehtiin Brasiliassa, jossa puolivälieräottelua Ranska–Brasilia seurasi 59 miljoonaa katsojaa. Kaiken kaikkiaan kisoja seurasi television välityksellä yli miljardi katsojaa. Kestoargumentti siitä, ettei naisten joukkueurheilu huonotasaisuudessaan kiinnosta ketään, kumottiin viimeistään nyt paikkansapitämättömänä (ks. Kane 2013; Turtiainen 2015).

MM-kisat todistavat omalta osaltaan, että valtamedianäkyvyydellä on urheilussa edelleen suuri merkitys. Mediasuosion myötä naisten jalkapallo sai osakseen ennennäkemätöntä arvostusta. Kisoissa onnistuneista pelaajista tuli kansainvälisesti tunnistettuja urheilijoita ja sponsoriin mielenkiinto kasvoi. Kansainvälinen jalkapalloliitonkin alkaa vähitellen herätä siihen, että jalkapallolla on naisten pelaamana kasvupotentiaalia kaupallisena tuotteena. Se, että medianäkyvyyden kasvu korreloi suoraan suosion ja arvostuksen kanssa, mahdollistaa pitkällä tähtäimellä lajin tason kehityksen ja naisjalkapalloilijoiden varteenotettavat ammattilaisurat.

Megan Rapinoe yhdenvertaisuuden lähettiläänä

Dare to shine -sloganilla lanseerattujen MM-kisojen myötä kansainväliseksi tähdeksi kentällä ja sen ulkopuolella nousi yhdysvaltalainen urheilija-aktivisti **Megan Rapinoe**. Hänet valittiin vuonna 2019 maailman parhaaksi naisjalkapalloilijaksi ja FIFA:n palkintogaalassa hän haastoi koko maailmanlaajuisen urheiluyhteisön puhumaan itsensä tavoin vähemmistöjen puolesta sekä urheilukulttuurin sisälläkin edelleen kukoistavaa syrjintää vastaan. Rapinoe muistutti, että työ on vasta alussa ja hänen kuitenkin muidenkin urheilutoimijoiden tärkein tehtävä on ennen kaikkea luoda kestävämpää urheilukulttuuria ja yhdenvertaisempi ympäristö tuleville sukupolville.

Rapinoe käyttää julkisuuden valokeilassa viettämänsä ajan hyödykseen edistääkseen arvojensa mukaisia asioita,

mikä on urheilumedian kannalta piristävää, sillä urheilijoiden on totuttu pääasiassa vaikenemaan yhteiskunnallisista asioista ”urheiluun keskittyessään”. Urheiluorganisaatioiden näkökulmasta poliittiset ilmaukset eivät ole kuuluneet kilpakentille ja urheilijoiden sananvapautta ja mediaesiintymisiä ollaan pyritty jopa rajoittamaan etenkin arvokisojen yhteydessä (esim. Fernández Peña, Ramajo & Arauz 2014; Turtiainen 2014; 2019). Rapinoe on kuitenkin profiloitunut kilpakenttien kapinallisena, joka ei pelkää lausuntojensa seurauksia.

Vuoden 2019 MM-kisojen aikana Rapinoe ajautui mediavälitteiseen sanaharkkaan Yhdysvaltojen presidentti **Donald Trumpin** kanssa. Ennen neljännesvälieräottelua Espanjaa vastaan verkossa levisi haastatteluvideo, jossa Rapinoelta kysyttiin, vierailisiko maajoukkue Valkoisessa talossa, jos se maailmanmestaruuden voitettuaan saisi kutsun Trumpilta. Rapinoe vastasi naurahtaen, ettei olisi menossa ”fucking” Valkoiseen taloon. Donald Trump äiti vastaamaan Rapinoelle Twitterissä, että tämän tulisi voittaa ennen kuin puhuu eikä osoittaa epäkunnioitusta maalleen, Valkoiselle talolle tai USA:n lipulle – etenkin koska hänen ja hänen joukkueensa eteen oli tehty niin paljon. Tällä Trump viittasi myös siihen, että Rapinoe oli ollut ensimmäinen valkoinen urheilija, joka seurasi USA:n kansallislaulun aikana polvistuneen amerikkalaisen jalkapallon pelaaja **Colin Kaepernickin** esimerkkiä. Kaepernick protestoi mustien sosiaalista epätasa-arvoa vastaan Yhdysvalloissa, ja polvistumalla ennen kansallisen sarjan ottelun alkua Rapinoe oli sekä osoittanut tukensa tälle että tuonut esiin itse kohtaamansa ennakkoluulot yhdysvaltalaisena homoseksuaalina urheilijana (Schmidt ym. 2019). Rapinoen ja Trumpin välinen selkeä päättyi mediaotsikoihin kansainvälisesti kääntyen Rapinoen hyväksi tämän tehtyä kaksi maalia ottelussa Espanjaa vastaan ja johdattaessaan joukkueensa aina mestaruuteen asti.

Rapinoe tarjoaa perinteisen feminiinisyyden normeja rikkovan samastumiskohteen.

Roolimalleja jalkapalloileville tytöille

Valtamedianäkyvyyden lisääntyminen ja sosiaalisen median esiinmarssi ovat mahdollistaneet samaa sukupuolta olevat roolimallit myös jalkapalloileville tytöille. Laventelin värisissä lyhyissä hiuksissaan suorapuheisia kommenttejaan medialle laukova Rapinoe tarjoaa perinteisen feminiinisyyden normeja rikkovan samastumiskohteen (vrt. Toffoletti & Thorpe 2018). Kisojen aikana kyseisestä naisurheilijasta uutisointi ei keskittynytäkään urheilujournalismissa aikaisemmin vallalla olleeseen tapaan hänen ulkoiseen olemukseensa tai mieskollegoihinsa vertaamiseen (Petty & Pope 2019; Black & Fielding-Lloyd 2017; Ravel & Gareau 2016) vaan hänen urheiluasuorituksiinsa ja anteeksipyytelemättömään asenteeseensa. Lausunnoissaan Rapinoe itse korosti omana itsenään olemisen tärkeyttä sen sijaan, että yrittäisi miellyttää kaikkia. Useiden sanomalehtien kansiin päätyi kuva hänen pöyhkeästä maalituuletuksestaan, jonka Rapinoe kommentoi edustaneen tietynlaista arroganttiutta erityisesti valtaapitäviä kohtaan.

Valtamedia nosti kisojen aikana esiin myös Rapinoen henkilökohtaisia asioita, kuten hänen huumeriippuvaisen veljensä vankilakierteen. Tämän lisäksi Rapinoen työväenluokkainen tausta ja hänen parisuhteensa naisten NBA-tähtiin lukeutuvan koripalloilija Sue Birdin kanssa tekivät hänestä kiinnostavan persoonan, josta riitti uutisoitavaa lähes päivittäin. Megan Rapinoe itsekin esiintyi kisojen aikana avoimesti omissa sosiaalisen median kanavissaan. Ottelu- ja harjoituspäivitysten lisäksi hän julkaisi Instagramissa kuvia perheestään ja puolisostaan sekä promotoi sukupuolineutraalia life-style brändiään ja mustien queer-nuorten tukemiseksi suunnittelemaansa hupparia. Rapinoe on todennut ottavansa asemansa roolimallina vakavasti. Hän nimittää ”tuplatienestiksi” naisten velvollisuutta tehdä samanaikaisesti parhaansa urheilijoina ja edesauttaa lajinsa kasvua tulevia sukupolvia silmällä pitäen.

Urheilumedialla on tapana nostaa joukkuelajeissa esiin yksilöitä ja sankaritarinoita. Megan Rapinoen mediakuvassa tiivistyy vuoden 2019 naisten jalkapallon MM-kisojen keskeinen sanoma: tämän päivän naisjalkapallo on niin tasokasta ja viihdyttävää ja naisjalkapalloilijoilla niin painavaa sanottavaa, ettei urheilumedialla ole enää varaa sivuuttaa heitä sisällöissään.

RIIKKA TURTIAINEN, FT, DOSENTTI

digitaalisen kulttuurin yliopistonlehtori
Turun yliopisto
riikka.turtiainen@utu.fi

LÄHTEET

- Bernstein, A.** (2002). Is it time for a victory lap? Changes in the media coverage of women in sport. *International review for the sociology of sport*, 37(3–4), 415–428.
- Black, J., & Fielding-Lloyd, B.** (2019). Re-establishing the ‘outsiders’: English press coverage of the 2015 FIFA Women’s World Cup. *International Review for the Sociology of Sport*, 54(3), 282–301.
- Cooky, C., & Antunovic, D.** (2020). “This Isn’t Just About Us”: Articulations of Feminism in Media Narratives of Athlete Activism. *Communication & Sport*, 2167479519896360.
- Cooky, C., Messner, M. A., & Musto, M.** (2015). “It’s dude time!” A quarter century of excluding women’s sports in televised news and highlight shows. *Communication & Sport*, 3(3), 261–287.
- Fernández Peña, E., Ramajo, N., & Arauz, M.** (2014). Social media in the Olympic Games: actors, management and participation. *Routledge Handbook of Sport and New Media*. Londres: Routledge, 153–164.
- Kane, M. J.** (2013). The better sportswomen get, the more the media ignore them. *Communication & Sport*, 1(3), 231–236.
- Petty, K., & Pope, S.** (2019). A new age for media coverage of women’s sport? An analysis of English media coverage of the 2015 FIFA Women’s World Cup. *Sociology*, 53(3), 486–502.
- Ravel, B., & Gareau, M.** (2016). ‘French football needs more women like Adriana’: Examining the media coverage of France’s women’s national football team for the 2011 World Cup and the 2012 Olympic Games. *International Review for the Sociology of Sport*, 51(7), 833–847.
- Schmidt, S. H., Frederick, E. L., Pegoraro, A., & Spencer, T. C.** (2019). An analysis of Colin Kaepernick, Megan Rapinoe, and the national anthem protests. *Communication & sport*, 7(5), 653–677.
- Toffoletti, K., & Thorpe, H.** (2018). Female athletes’ self-representation on social media: A feminist analysis of neoliberal marketing strategies in “economies of visibility”. *Feminism & Psychology*, 28(1), 11–31.
- Turtiainen, R.** (2015). Men’s Soccer? Naisten jalkapallon MM-kisat sosiaalisessa mediassa. *Widerscreen* 3/2015.
- Turtiainen, R.** (2014). Rasismi ja syrjintä urheilukulttuurissa sosiaalisen median aikakaudella *WiderScreen* 3–4/2014.
- Turtiainen, R.** (2019). Some-ajan arvokisat ja ihmisoikeuskysymykset. *Idäntutkimus*, 26(1), 102–103.



Tasa-arvoisuutta ja yhdenvertaisuutta pidetään helposti itsestäänselvyyksinä liikunnassa. Todellisuus on usein karumpi. Opitut arvot ja asenteet suuntaavat aikuisten toimintaa, eivätkä silmät ole avautuneet näkemään moninaisuutta.

Kuva: Clutch Productions Oy

KAIKKI MUKAAN – OIKEASTI!

KAIKKIA LAPSIA EI KUULLA TAI NÄHDÄ urheilussa. Monista tuntuu, että he eivät osaa tai ole riittävän hyviä urheilussa. Valmentajat, ohjaajat, ja järjestöt kohtaavat, usein tiedostamatta, lapset ja nuoret eri tavalla. Tähän voi vaikuttaa esimerkiksi heidän sukupuolensa, etninen taustansa tai toimintakykynsä. Myös odotukset voivat olla erilaisia. Poikien ja tyttöjen liikuntatuntien ja harjoitusten välillä on edelleen eroja. Usein keskitetään liiaksi totiseen suorittamiseen ja liian vähän iloon ja yhteisöllisyyteen. Tämä monien kokema todellisuus on yksi ”Kaikki mukaan – oikeasti” -hankkeen lähtökohdista.

Tarkastelemme tilanteita usein omasta näkökulmastamme. Siksi voi olla vaikea käsittää, miten vallitsevia käyttäytymisnormeja rikkovat henkilöt tulevat torjutuiksi, tehdyksi näkymättömiksi tai loukatuiksi. Voimme esimerkiksi olettaa, että kaikki ymmärtävät ohjaajan suulliset ohjeet heti, ja että kaikille on itsestään selvää valita joko poikien tai tyttöjen pukuhuone. Tai että kaikilla on varaa ostaa seuravaatteet. Seurassa ja koulussa vallitsevat ilmapiiri ja asenteet vaikuttavat, ketkä lapsista ja nuorista viihtyvät, osallistuvat, pysyvät mukana tai lopettavat.

Pohjana todelliset tilanteet

Usein kuulee sanottavan, että ”seurassamme ei ole mitään tasa-arvo-ongelmia, tänne ovat kaikki tervetulleita”. On seuroja, kouluja päiväkoteja, jotka tekevät päämäärätietoisesti tasa-arvo- ja yhdenvertaisuustyötä. Samanaikaisesti monet näkevät, että tasa-arvo ei ole ongelma heidän toiminnassaan, eikä sen eteen tarvitse siksä tehdä työtä. Useimmiten ongelmia ei havaita tai ei olla tietoisia siitä, miltä todellisuus näyttää toisille. Nämä haasteet eivät ratkea itsestään tai kerralla. Tulosten saavuttamiseen vaaditaan jäsenneltyjä ja pohdittuja toimia kaikilla tasoilla.

Folkhälsan on vuosia tehnyt yhteistyötä koulujen, päiväkotien, iltapäiväkerhojen ja urheiluseurojen kanssa. Työssä on tullut selväksi, että tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen liittyy monia haasteita sekä lasten ja nuorten kohtaamisessa että käytännön strategiatyössä, resursien jaossa, suunnittelussa ja arvostuksissa. Olemme törmänneet haasteisiin lasten, nuorten, valmentajien, vanhempien sekä päiväkotien, iltapäiväkerhojen ja koulujen henkilökunnan kanssa käydyissä keskusteluissa. Aineistoa on kertynyt myös kuvaamalla ja analysoimalla vuorovaikutusta tilanteissa, jotka eivät ole tasa-arvoisia kaikille. Epätasa-arvon syynä voivat olla sukupuoli, sukupuolen ilmaisu, sukupuoli-identiteetti, ikä, syntyperä, kansallisuus, kieli, uskonto, perhesuhteet, terveydentila, toimintatarjoite, seksuaalinen suuntautuneisuus tai jokin muu henkilökohtainen ominaisuus.

Myös omat kokemuksemme urheilusta, seura-aktiivien, lasten ja nuorten parissa tehdyt selvitykset sekä tuore tutkimus- ja tilastotieto kertovat samaa. Tarkoituksena on, että mahdollisimman monet voivat samastua tapahtumiin ja suhteuttaa itsensä niihin. Tämä voi vuorostaan herättää uusia ajatuksia siitä, miltä todellisuus voi näyttää jonkin toisen perspektiivistä.

Kuka määrää mitä pelataan?

Ryhmä lapsia odottaa liikuntatunnin tai harjoitusten alkua. Ohjaaja tulee ja kysyy lapsilta: ”Mitä pelataan tänään?” Useat lapset viittaavat. Katja huutaa: ”jalkapalloa, jalkapalloa!” Ohjaaja sanoo: ”Täällä viitataan!” Anton viittaa, mutta huutaa ilman lupaa vastata ”käsi-palloa”. Muutamia muut pojat ovat samaa mieltä ja huutavat ”jooo”. Ohjaaja sanoo: ”Ok, pelataan tänään käsipalloa.”

Tomppi ja Allu syöttelevät koko ajan toisilleen. Muut joukkueessa liikkuvat yhä vähemmän ja näyttävät hiukan luovuttaneilta. Emmi jatkaa kamppailua, mutta ei saa palloa. Katja, Sofia ja Samir lähtevät ja istuvat penkille. Ohjaaja kysyy ”ettekö jaksa enää?” Lapset pudistavat päätään. Ohjaaja huutaa ”syöttäkää kaikille”. Mitään ei tapahdu.

Ohjaaja näyttää miettelialt ja panee silmälasit päähänsä. Mitä hän ei näe? Mitä hän voisi tehdä, jotta kaikki voisivat tuntea itsensä osallisiksi pelistä, ja pitää sitä merkityksellisenä. Tilanne *Kaikki mukaan – oikeasti!* -aineistoon sisältyvästä elokuvasta ”Joukkuepeli”.

Folkhälsanin tuottama liikuntakulttuurin moninaisuutta luotaava aineisto käsittelee fyysistä aktiivisuutta, yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Se on suunnattu aikuisille, jotka ohjaavat lasten ja nuorten liikuntaa ja liikkumista. Aineisto koostuu neljästä filmistä ja niihin liittyvästä työmateriaalista. Elokuvien on tarkoitus herättää ajatuksia ja virittää keskustelua. Oheisaineisto koostuu keskustelukysymyksistä, faktoista, menetelmistä ja filmeihin sisällytyistä vinkeistä. Tavoitteena on innostaa urheiluseuroja, kouluja, päiväkoteja sekä lapsi- ja nuorisotoimintatoimimaan aiheen parissa.

Päämääränä on toiminta, jossa ketään ei kiusata, loukata ja ahdistella. Lisäksi kaikkien pitää tuntea olonsa turvalliseksi ja hyväksytyksi sukupuoleen tai muihin ominaisuuksiin katsomatta. Aineiston tarkoituksena on tehdä näkyväksi normeja, jotka loukkaavat, sulkevat pois tai rajoittavat. Tavoitteena on edistää myönteisiä kokemuksia urheilussa, liikunnassa ja liikkumisessa, ja tukea yhteisöllisyyttä ja inklusiota. Kaikilla pitäisi olla samat mahdollisuudet ja edellytykset liikkua ja osallistua järjestettyyn liikuntatoimintaan tai koululiikuntaan. Lapsuuden hyvät liikuntakokemukset voivat edistää elämäntyyliä, joka jatkuu todennäköisesti aikuisuuden liikunnallisuutena (Fogelholm ym. toim. 2011).

Aineiston ovat tuottaneet eri alojen asiantuntijat. **Sara Sundell** on tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden asiantuntija, joka on yli kymmenen vuotta työskennellyt aihepiirissä parissa päiväkodeissa ja kouluissa pääasiassa henkilökunnan kanssa. Sara on muun muassa kuvannut henkilökunnan ja lasten kohtaamisia, kouluttanut henkilökuntaa sekä tutkinut lasten ja nuorten omia kokemuksia.

Urheilijataustainen **Karin Storbäck** työskentelee kiusaamisen ennaltaehkäisemiseksi urheilussa ja kaikille lapsille ja nuorille tarkoitettun pysyvyyteen ja inklusioon tähtäävän liikunnan ja urheilun parissa. Karin tapaa valmentajia, urheilujohtajia, liikunnanohjaajia, opiskelijoita, seurojen hallitusten jäseniä sekä urheiluvia lapsia ja nuoria. **Mikaela Wiik** on fyysisen aktiivisuuden ja palautumisen asiantuntija, joka on työskennellyt 20 vuotta kaikenikäisten liikunnan edistämisen parissa. Mikaela tapaa työssään usein pedagogeja, vanhempia ja järjestöaktiiveja.

Kohtaaminen, päätöksenteko, osallisuus ja kunnioitus

Ensimmäisen filmi käsittelee tunteita ja kohtaamisia urheilussa. Se näyttää, miten aikuiset saattavat kohdata työt ja pojat eri tavalla, kun lapset ovat esimerkiksi surullisia, pettyneitä tai vihaisia. Filmi tuo esiin, miten kohdata nuori kilpailuja ennen, sen aikana ja jälkeen sekä harjoituksissa. Se käsittelee myös tunteiden vahvistamista.

Seuran päätöksenteko ja arvot ovat toisen filmin aiheena. Yksi jäsenistä ottaa hallituksen kokouksessa esiin yhdenvertaisuus- ja tasa-arvokysymykset seuran toiminnassa. Oheisaineisto antaa vihjeitä, miten seuran toimintaa voi kartoittaa näistä näkökulmista. Tärkeää on kyetä kehittämään ja linjaamaan seuratoimintaa yhdessä. Ohjaajakoulutukseen panostaminen voi lisätä taitoa, rohkeutta ja motivaatiota ohjata uudenlaisia ryhmiä turvallisesti. Säännöllinen jatkokoulutus normitietoisuudesta, tasa-ar-

Ei riitä, että kaikkien sanotaan olevan tervetulleita. Tarvitaan aktiivista panostusta siihen, että useammat tuntevat itsensä hyväksytyiksi.

vosta, yhdenvertaisuudesta, kiusaamisenehkäisyn tavoista ja terveyden edistämisestä liikunnassa ja urheilussa parantavat taidot.

Kolmas filmi käsittelee yhteisöllisyyttä ja kunnioitusta ryhmässä tai joukkueessa. Aiheena ovat pukuhuonetilanteet. Mitä voi tapahtua, kun ohjaaja on läsnä – tai on toisaalla. Miten pukuhuoneesta voi tehdä kaikille turvallisen paikan? Pukuhuoneesta esiintyy usein tilanteita, joissa osaa syrjitään tai kiusataan. Puheenparsi voi olla kova ja kunnioitukseton.

Urheilussa kiusatuksi joutuneet lapset ja nuoret nimesivät ensisijaisiksi syiksi ulkonäön, huonot urheilulliset kyvyt, pukeutumistyylin ja iän (Liitu-tutkimus 2016). Suomalaisia HBTIQ-nuoria käsitelleessä kyselyssä 40 prosenttia transnuorista ja 48 prosenttia seksuaalivähemmistöön kuuluvista oli pelännyt jäävänsä ulkopuoliseksi urheilussa (Alanko 2013).

Syrjinnän ja häirinnän nollatoleranssi on tärkeä, jotta kaikki voivat tuntea toiminnan turvalliseksi. Yhteiset ja yhdessä laaditut pelisäännöt, keskustelut puhettavasta ja kunnioittavan ilmapiirin olemus ja luominen kuuluvat aineiston menetelmäesimerkkeihin. Joillekin voi olla esimerkiksi epämiellyttävää vaihtaa vaatteita tai käydä suihkussa sukupuolittain määritellyssä pukuhuoneessa. Perusteita voi olla monia: se, ettei identifioi itseään pojaksi tai tytöksi, uskonnolliset ja kulttuuriset syyt ja ulkonäköä koskevien kommenttien pelko. Toimenpiteinä voivat olla esimerkiksi varusteiden vaihdon porrastaminen tai lisäpukuhuoneen järjestäminen.

Joukkuepelejä käsittelevän filmin aiheena on harjoituksen tai tunnin muokkaaminen merkitykselliseksi kaikille ja osallisuutta tukeväksi. Kyse voi olla esimerkiksi harjoituksen soveltamisesta niin, että kaikki ryhmässä voi osallistua omista edellytyksistään lähtien. Jokaisen vahvuuksien esiin nostaminen on tärkeä osa työtä.

Jatkuvaa työtä yhdessä

Ei riitä, että kaikkien sanotaan olevan tervetulleita. Tarvitaan aktiivista panostusta siihen, että useammat tuntevat itsensä hyväksytyiksi ja tervetulleiksi. On tarpeen tarkastella markkinointia ja käytettyjä kuvia: kuka näkyy, mitkä ryhmät ovat edustettuina ja kenelle viestimme. Jos markkinoinnissa näkyvät vain valkoihoiset ja silmämääräisesti täysin toimintakykyiset lapset, jotka vastaavat sukupuolel-le tyypillistä ulkonäköä, niin toiminta houkuttelee ensisijaisesti itsensä kuviin samastavia. Mikäli halutaan ajatella

laajemmin, niin kuvissa esiintyy ihmisiä, jotka edustavat eri tavoin moninaisuutta. Pyrkimyksenä on tavoittaa erilaisia ryhmiä tiedottamalla toiminnasta esimerkiksi maahanmuuttaja-, vammais- ja seksuaali- ja sukukupuolivähemmistöjen järjestöjen kautta.

On tärkeää pysähtyä ja havainnoida, miksi jokin näyttää joltakin, ja miksi toimimme, kuten toimimme. Ilman itsehavainnointia ja yhteisiä keskusteluja vaarana on jatkaa vanhoilla urilla pysymättä mukana yhteiskunnan muutoksessa ja toimintaan kohdistuvissa muutosvaatimuksissa. Kaikki mukaan – oikeasti! -aineiston tarkoituksena on avata keskustelua. Tavoitteena ovat myös lasten ja nuorten kannalta myönteiset muutokset ja parannukset järjestäytyneessä liikunnassa, päiväkodeissa ja kouluissa.

SARA SUNDELL, VTK

Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden asiantuntija, Folkhalsans Forbund
Sara.sundell@folkhalsan.fi

KARIN STORBACKA, VTM

projektijohtaja,
Trygga relationer inom idrott, Folkhalsans Forbund
karin.storbacka@folkhalsan.fi

MIKAELA WIIK, FYSIOTERAPEUTTI YAK, AmO

Liikunnan ja palautumisen asiantuntija, Folkhalsans Forbund
mikaela.wiik@folkhalsan.fi

Käännös ruotsista: Jouko Kokkonen

LISÄTIETOA

Kaikki mukaan – oikeasti! <https://www.folkhalsan.fi/fi/kaikkimukaan/>

LÄHTEET

Alanko, Katarina. Mitä kuuluu sateenkaarinuorille Suomessa? 2013: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/sateenkaarinuori.pdf>

Fogelholm M, Vuori I, Vasankari T, (toim.) 2011; Terveysliikunta.

Kaikki mukaan - oikeasti! Työmateriaali: <https://www.folkhalsan.fi/fi/kaikkimukaan/>

LIITU-tutkimus 2016: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/LIITU_2016.pdf

Miten tutkia sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjä eettisesti vastuullisesti ja kestävästi?

Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen yhdenvertaisuuden, tasa-arvon sekä hyvinvoinnin edistäminen tarvitsee luotettavaa, eettisesti vastuullista ja kestävää tutkimusta. Tutkimuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa vaaditaan erityistä huolellisuutta.

KESKITYN TEKSTISSÄNI EETTISIIN KYSYMYKSIIN ja ratkaisuihin, joita olemme tehneet tutkimusryhmässäni (Marja Kokkonen, Anna Kavou-
ra, Päivi Berg, Jukka Lahti) Yhdenvertaisuuden edistäminen ja syrjinnän torjuminen urheilussa ja koululiikunnassa: sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen näkökulma (PREACT) -tutkimuksen eri vaiheissa (<https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/preact>). Käynnissä olevassa tutkimuksessa selvitämme sähköisin kyselyin ja yksilöhaastatteluin 1) liikunnanharrastajien, koululaisten ja valmentajien, erityisesti sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien ihmisten, kokemaa ja havaitsemaa syrjintää; 2) Suomen syrjintä- ja asennetilannetta verrattuna Britannian ja Singaporen tilanteeseen ja 3) erillis- ja sekaryhmissä annettuun liikunnanopetukseen ja urheiluvalmennukseen liittyviä (syrjintä)kokemuksia ja hyviä käytänteitä.

Sukupuolienemmistön muodostavien ihmisten sukupuolen eri ulottuvuudet – biologinen, sosiaalinen ja psyykinen – vastaavat toisiaan. Sukupuolivähemmistöön kuuluvien ihmisten sukupuoli ilmenee sen sijaan moninaisemmin. Sukupuolta määrittelevät fyysiset ominaisuudet eivät esimerkiksi ole yksiselitteisesti miehen eivätkä naisen (intersukupuoliset). Ruumiilliset tunnusmerkit tai odotukset eivät välttämättä vastaa henkilön omaa kokemusta sukupuolesta (transsukupuoliset). Ihminen voi kokea itsensä sekä naisena että miehenä taikka näiden rajalla, välillä tai ulkopuolella (muunsukupuoliset) (Kokkonen 2012, 2017). Seksuaaliselta suuntautuneisuudeltaan suurin osa ihmisistä on hetero-

seksuaaleja, kun taas *seksuaalivähemmistöön* ajatellaan kuuluvaksi esimerkiksi homoseksuaalit, biseksuaalit ja aseksuaalit (Institute of Medicine 2011; Kokkonen 2012, 2017).

Sananen käsitteistä ja käytänteistä

Kansainvälisessä tutkimuskirjallisuudessa sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöistä käytetään voittopuolisesti lyhenteitä LGBTQI+ (lesbian, gay, bisexual, trans*, queer, intersexual ja kaikki muut mahdolliset sukupuolen ja seksuaalisuuden muodot) tai GSM (gender and sexual minorities; Williams ym. 2018). Suomalaisessa kielenkäytössä joustavaksi, mutta kaikki sukupuoli-identiteetit ja seksuaaliset suuntautumiset alleen niputtavaksi ja joissain asiayhteyksissä kenties liiankin myönteisiä mielikuvia herättäväksi kattokäsitteeksi on noussut 'sateenkaarevuus' (Taavetti 2018). Seksuaalivähemmistöihin viitataan toisinaan käsitteellä "ei-heteroseksuaalinen" (esim. Lehtonen 2007), jota kansainvälisessä tutkimuskirjallisuudessa vieroksutaan sen viestiessä heteroseksuaalisuudesta normina (Roffee & Waling 2017).

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) vuonna 2019 päivittämät ohjeet muistuttavat maamme ihmistieteilijöitä kunnioittamaan tutkimukseensa osallistuvien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta sekä välttämään tutkimuksellaan aiheuttamasta merkittäviä riskejä, vahinkoa tai haittoja osallistujille. Näiden tutkijoita tieteenalasta riippumatta ohjaavien yleisten eettisten periaatteiden yksityiskohtainen pohtiminen on tärkeää varsinkin silloin, kun tutkimuksen aihepiiri on erityisen herkkä tai tutkimukseen osallis-



Kuva: Marja Kokkonen

tujilla on erityispiirteitä, joiden takia tutkimus voi pahimmillaan haitata tai vahingoittaa osallistujien hyvinvointia.

Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin liittyviä tutkimusaiheita pidetään erityisen herkkinä, jopa arkaluonteisina (Lee & Lee 2012). Vähemmistöasemasta johtuvan ja enemmistöön verrattuna alisteisen valta-aseman takia heitä pidetään tutkimuksessa haavoittuvana erityisryhmänä (vulnerable population; Blair 2016; Marsh ym. 2017). Sateenkaarevuuden lisäksi myös nuoren iän nähdään tutkimusetiikan näkökulmasta vähentävän tutkimukseen osallistuvien itsemääräämisoikeutta ja lisäävän haavoittuvuutta (Brule & Eckstein 2017; Marsh ym. 2017).

Eettinen ennakoarviointi ennen lähtölaukausta

Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen tutkimus edellyttää ennen tutkimuksen käynnistymistä *eettistä ennakoarviointia*. Hain hankkeelle eettisen ennakoarvioinnin sisältävää lausuntoa Jyväskylän yliopiston eettiseltä toimikunnalta, koska sateenkaarevat osallistujamme kuuluivat haavoittuvaan erityisryhmään. Osa heistä oli alaikäisyytensä vuoksi tutkimuseettisesti kaksinkertaisen suojelun tarpeessa esimerkiksi syrjintäkokemuksiin ja niiden seurauksiin kohdentuneiden digitaalisten kyselyiden ja haastatteluiden mahdollisesti aiheuttaman stressin tai muun mielipahan takia. Eettistä ennakoarviointia pidin välttä-

mättömänä myös kansainvälisen julkaisemisen kannalta. Lausuntopyynnön, jolla oli mittaa 68 sivua, tärkeimmät liitteet tutkimussuunnitelman ohella olivat itse tekemäni eettinen arvio, tutkimusryhmän kanssa muotoillut tutkitaville tarkoitetut kyselyt ja urheilija-, valmentaja-, liikunnanopettaja- ja oppilashaastatteluiden haastattelurungot, tiedote- ja suostumuslomakkeet sekä tietosuojailmoitus.

Jo pelkästään tutkimussuunnitelmaan sisältyvät tutkimuskysymykset ovat eettinen valinta. Tutkijan arvot ohjaavat hänen aiheenvalintaansa (Nahrin 2015) ja niiden vaikutuksesta kysymysten asetteluun on tarpeen olla tietoinen. Tutkimusta ohjaavilla kysymyksillä on seuraamuksia myös tutkimukseen osallistujille ja heidän yhteisöilleen (Blair 2016). Kysymysten vaikutuksia on syytä arvioida haavoittuvia ryhmiä tarkastelevien tutkimusprosessien kaikissa vaiheissa (Agee 2009).

PREACT-hankkeen eettinen arviointi nojasi hyvän tieteellisen tutkimuksen periaatteisiin ja ihmistieteiden eettisiin periaatteisiin tutkittavien itsemääräämisoikeudesta, vahingoittamisen välttämisestä, yksityisyydestä ja tietosuojasta. Tämän lisäksi kiinnitin huomiota erityisesti alaikäisten sateenkaarioppilaiden haastattelurekrytointiin (eri järjestöjen, tiedotusvälineiden ja sosiaalisen median kanavien kautta sekä lumipallomenetelmällä) sekä *tietoon perustuvaan suostumukseen* (informed consent),



jonka tutkimukseen vapaaehtoisesti osallistuvat antoivat joko anonyymien digitaalisen kyselyn alussa ja/tai kirjallisesti ennen tutkimushaastattelun alkua siihen jo etukäteen tutustuttuaan.

PREACT-hankkeessa pyrimme kunnioittamaan alaikäisen tutkittavan itsemääräämisoikeutta ja vapaaehtoisuuden periaatetta sekä TENK:in (2019, 9) ohjeistusta, jonka mukaan alle 15-vuotiaan tutkimukseen osallistumisesta päättää ensisijaisesti huoltaja. Edellytin kuitenkin myös huoltajan tietoon perustuvan suostumuksen alle 18-vuotiailta haastateltavilta, koska aiheet (liikuntatuntien ja -harrastusten syrjäntäkokemukset) ovat omiaan herättämään ainakin joissain lapsissa ja nuorissa epämukavuutta, pelkoa tai muita kielteisiä tunteita.

Pelissännöt selviksi kaikille osapuolille

Alaikäisten hyvinvoinnin kannalta pidin tärkeänä, että huoltajalla oli tieto kielteisten tunteiden viriämisen mahdollisuudesta. Tämän tietäen ja huollettavansa tuntien hän joko suostui tai ei suostunut huollettavansa haastattelupyyntöön riippuen siitä, pitikö hän syrjinnästä keskustelemista lapselleen henkisesti liian kuormittavana. Kaikkien haastatteluun halunneiden nuorten huoltajat antoivat suostumuksensa. Myös toisenlainen eettinen tulkinta olisi ollut mahdollinen. Huoltajalta pyydettyyn

Jo tutkimussuunnitelmaan sisältyvät tutkimuskysymykset ovat eettinen valinta.

tietoon perustuvan suostumuksen voi ajatella vaarantavan ne tutkimukseen haluavat lapset tai nuoret, jotka eivät ole kertoneet huoltajilleen seksuaalisesta suuntautumisestaan tai sukupuoli-identiteetistään (Blair 2016) tai ainakin sulkevan osan heistä tutkimuksen ulkopuolelle (Blair 2016; Schrager ym. 2019).

Eettisessä arvioissa painotin myös tiedote- ja suostumuslomakkeiden sekä haastattelukysymysten ja kyselyiden väittämien *ymmärrettävyyttä*, jotta tietoon perustuva suostumus olisi mahdollinen ja kyselyin ja haastatteluin kerätty tieto olisi mahdollisimman luotettavaa. Sekä digitaalisen kyselyn etusivulle asemoitu tiedote että yksilöhaastatteluihin osallistuville urheilijoille, valmentajille, koululaisille ja liikunnanopettajille hyvissä ajoin etukäteen toimitettu tiedote muistuttivat tutkimuksen vapaaehtoisuudesta. Ne myös kuvasivat selvästi tutkimuksen tavoitteet ja niiden saavuttamiseen tähtäävät menetelmät, osallistumisen mahdolliset haitta- ja hyötyvaikutukset, aineistojen säilyttämisen sekä tulosten raportoinnin keinot ja todennäköisimmät julkaisukanavat.

Haastatelluille kerroimme myös, että he saavat halutessaan luettavakseen haastattelun puhtaaksikirjoitetun tekstin. Lisäksi tiedotteista selvisi TENK:in (2019, 8–9) ohjeiden mukaisesti, että tutkittavat voivat koska tahansa kieltäytyä tutkimuksesta, keskeyttää sen väliaikaisesti tai toistaiseksi ilman selityksiä ja seuraamuksia. Tarjosimme tutkimukseen osallistuville myös mahdollisuutta keskustella tutkimuksen herättämistä tunteista ja ajatuksista kanssani (Valviran laillistamana psykologina ja Suomen Psykologiliiton sertifioimana liikunta- ja urheilupsykologina) ja saada lisätietoa tutkimuksesta. Toisaalta muistutimme mahdollisia tutkittaviamme siitä, että haastattelututkimuksiin osallistujien on raportoitu hyötyvän siitä, että he ovat päässeet turvallisessa vuorovaikutustilanteessa kertomaan kokemuksistaan, pohtimaan identiteettiään ja voimaantumaa (esim. Decker ym. 2011; Koivisto ym. 2001; Suen 2015).

Kohderyhmä mukaan suunnitteluun

Blair (2016) on ehdottanut sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöön kuuluvien ihmisten ottamista mukaan jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa varmistamaan, että tutkimuksessa käytetty kieli on asianmukaista ja tutkimuskohteen ymmärrettävissä. Niinpä pyysimme muutamia ystäväpiiriini ja sukupuoli- ja seksuaalivähemmistö-

töihin kuuluvia esitestaamaan laatimiamme sähköisiä kyselylomakkeita. Kaikkien haastatteluun osallistuneiden kanssa tutkijat kävivät läpi haastattelun alussa heille etukäteen toimitetun tiedotteen ja varmistivat, että kaikki haastateltavat ikään katsomatta ymmärsivät, mihin olivat lupautumassa. Haastatteluiden alkupuolen kysymykset ”Mitä ajattelet sukupuolestasi?” ja ”Mitä ajattelet seksuaalisesta suuntautuneisuudestasi?” paitsi varmistivat tutkimuksen tavoitteiden kannalta keskeisten käsitteiden ymmärtämystä, myös tarjosivat haastateltaville eettisesti kestävän mahdollisuuden määritellä itsensä omin sanoin ilman valmiita luokitteluja (Roffee & Waling 2017; Schrager ym. 2019). Samasta syystä digitaalisissa kyselylomakkeissa seksuaalista suuntautuneisuutta ja sukupuoli-identiteettiä koskevien luokitteluasteikollisten kysymysten vastausvaihtoehtoisissa oli mukana myös ”Jokin muu, mikä?” -vastausvaihtoehto.

Koska PRACT-tutkimuksen keskiössä ovat tutkimukseen osallistuneiden syrjäintäkokemukset ja -havainnot, oli tarpeen ennakoida myös tutkijoiden toimintaa haastattelutilanteissa, jossa voi paljastua tutkimukseen osallistuneen kohdanneen väkivaltaa ja joutuneen rikoksen uhriksi. Rikosuhripäivystyksen juristin ohjeistamana suunnittelimme tekemmme viipymättä ilmoituksen poliisille ja lastensuojeluilmoituksen lapsen asuinkunnan sosiaalitoimistoon, mikäli alle 16-vuotias paljastuu seksuaalirikoksen uhriksi. Eettisenä velvollisuutenamme olisi tällöin myös selittää lastensuojelu- ja rikoslakeihin nojaten, miksi tämä menettely on tarpeen.

Yli 16-vuotiaita rikoksen uhreja suunnittelimme ohjaavamme Rikosuhripäivystyksen auttavaan puhelimeen tai nettisivujen chattiin. Eettisesti vastuullista tällaisissa tilanteissa on myös keskustella haastateltavan kanssa siitä, onko hän ajatellut itse tekevänsä rikosilmoitusta (esimerkiksi kunnianloukkaus, yksityiselämää loukkaavasta tiedon levittäminen, seksuaalinen ahdistelu) tai onko hän keskustellut asiasta kenenkään läheisensä kanssa ja miettiä yhdessä, kuka tällainen läheinen voisi olla. Haastatteluja tehneet tutkijamme keskustelivat yhteisesti mahdollisten rikosten tunnusmerkistöstä, jotka tunnistettuaan haastattelija ottaa asian puheeksi haastateltavansa kanssa.

Tietosuojailmoitus, vaikutustenarviointi ja julkaisukäytänteet tutkittavien turvana

Suomessa oli alettu soveltaa Euroopan unionin tietosuojalainsäädäntöä ainoastaan kolme viikkoa ennen kuin pyysin eettisen ennakkoarvioinnin sisältävää lausuntoa eettiseltä toimikunnalta. Yleinen henkilötietojen käsittelyä koskeva tietosuojalaki (General Data Protection Regulation; GDPR) tukee turvallista, luottamuksellista ja tietojen antaneen kannalta läpinäkyvää henkilötietojen käsittelyä ja helpottaa myös arkaluonteisen tutkimusaineiston keräämisen, tallentamisen, käsittelyn ja muiden jatkotoimien, kuten aineiston hävittämisen, suunnittelua ja dokumentointia. Henkilötiedot ovat tietosuojalain mukana tietoa, jotka liittyvät suorasti tai epäsuorasti

rasti tunnistettuun tai tunnistettavissa olevaan ihmiseen. Mikäli tutkimuksessa on tarkoitus jollain tapaa käsitellä henkilötietoja, tutkimushankkeen on tehtävä *tietosuojailmoitus* ja saatettava se myös tutkimukseen osallistuvien tietoon. Laitoimme tietosuojailmoituksen julkisesti saataville hankkeen kotisivuille.

Silloin kun tutkimuksessa käsitellään laajamittaisesti erityisiä henkilötietoryhmiä, kuten esimerkiksi terveys-tietoja tai seksuaalista suuntautumista, tietosuojailmoituksen lisäksi on tehtävä tietosuojaa koskeva erillinen *vaikutustenarviointi* (Data Privacy Impact Assessment; DPIA). Jyväskylän yliopiston tietosuojavastaavalle toimittamani viisisivuinen vaikutustenarviointi kuvasi haastatteluaineistojen ja osittain myös digitaalisten kyselyaineistojemme epäsuorat tunnistetut (mm. haastateltavan etunimi, ikä, koulutus, ammatti, perheen koostumus sekä haastateltavan käsitys omasta sukupuolestaan) ja menettelymme näiden tietojen suhteen. Keräämämme henkilötieto merkitsi esimerkiksi sitä, että haastatteluaineistot olisivat käsiteltävissämme vasta luokiteltuamme aineiston tunnistetut sisältävät taustatiedot (kuten kotitalouden koostumus), poistettuamme paikannimet ja vaihdettuamme haastateltujen etunimet peitenimiksi.

Ennen tutkimuksen aloittamista laaditun vaikutustenarvioinnin teimme yhteistyössä Webropol-kyselyalustan tietoturvallisuuden varmistaneen Jyväskylän yliopiston tietoturvapäällikön sekä tietosuojavastaavan kanssa. Vaikutustenarviointia on tarkoitus jatkaa aina vuoteen 2031 asti, jolloin olemme luvanneet hävittää niin tutkimusaineiston kuin rekisterinkin.

Osallistujilla mahdollisuus kommentoida

Sen lisäksi, että tutkimuksessa kerättyjä tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja tietosuojalainsäädännön edellyttämällä tavalla, tutkittavien henkilötietoja on suojattava tuloksia julkaistaessa. Haastatteluaineistoihin pohjautuvissa julkaisuissa myös tutkimukseen osallistuvien mainitsemien muiden ihmisten on säilyttävä tunnistamattomina. PRACT-tutkimukseen osallistuneilla sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöön kuuluvilla on ollut mahdollisuus poistaa kohtia haastattelun puhtaaksikirjoitetusta tekstistä ennen aineiston analyysiä. He ovat myös saaneet kommentoida haastatteluaineistoon pohjautuvaa artikkelikäsitelmää ennen sen painamista (ns. member checking -menettely), mikä tarjosi tutkittavillemme mahdollisuuden oikaista väärinkäsityksiä, haastaa tulkintojamme (Arora 2017) ja tarkistaa valitsemamme aineistolainaukset (Thomas 2016).

Aineistolainauksia valitessamme olemme myös huolehtineet, että yksittäisten tutkittavien ikä tai liikuntaharrastuksen yksityiskohtia ei paljastu (Berg & Kokkonen 2020). Haastatteluun osallistuneiden lasten ja nuorten tunnistamattomana pysymistä varmistimme myös muuttamalla murreilmaisuja yleiskielisiksi.

Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen tutkijat joutuvat tekemään monia eettisiä valintoja jo tutkimusproses-

sin alussa, kuten valitessaan tutkimusongelmiaan ja tutkimushankkeen nimessä käytettäviä käsitteitä. Varhaisessa vaiheessa tehtyjä valintoja on mahdollista – ja suositeltavaakin – tarkastella uudestaan tutkimuksen edetessä. Lisäksi tutkimushankkeen elinkaareen sisältyy monia eettisiä valintoja ja päätöksiä, joilla suojataan herkkien tutkimusaiheiden ja haavoittuvien tutkimusjoukkojen parissa työskenteleviä tutkijoita ja heidän hyvinvointiaan.

MARJA KOKKONEN, PST, LITM

sertifioitu urheilupsykologi
Liikuntapedagogiikan yliopistonlehtori
PREACT-hankkeen vastuullinen tutkija
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
marja.kokkonen@jyu.fi

LÄHTEET

- Agee, J.** 2009. Developing qualitative research questions: a reflective process. *International Journal of Qualitative Studies in Education* 22(4), 431–447.
- Arora, A. B.** 2017. Member checks. *The International Encyclopedia of Communication Research Methods*, 1–3.
- Berg, P. & Kokkonen, M.** 2020. ”Et olis sekaryhmät, unisex-pukuhuone ja et opettajia olis jotenkin perehdytetty asiaan”: Sateenkaarinuoret, koululiikunta ja liikuntaharrastukset. *Kasvatus & Aika*. Hyväksytty julkaistavaksi.
- Bettinger, T. V.** 2010. Ethical and methodological complexities in research involving sexual minorities. *New Horizons in Adult Education and Human Resource Development* 24(1), 43–58.
- Blair, K. L.** 2016. Ethical research with sexual and gender minorities. Teoksessa A. E. Goldberg (toim.) *SAGE Encyclopedia of LGBTQ Studies*. Thousand Oaks, CA: SAGE, 374–380.
- Brule, N. & Eckstein, J. J.** 2017. Vulnerable groups. Teoksessa M. Allen (toim.) *The SAGE encyclopedia of communication research methods* (Vols. 1-4). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 1870–1874.
- Decker, S. E., Naugle, A. E., Carter-Visscher, R., Bell, K. & Seifert, A.** 2011. Ethical issues in research on sensitive topics: participants’ experiences of distress and benefit. *Journal of Empirical Research on Human Research Ethics: An International Journal* 6(3), 55–64.
- Gordon, E. & Kenny, M.** 2019. Suicide research. What have we learned about conducting sensitive research with vulnerable populations? Teoksessa F. McSweeney & D. Williams (toim.) *Designing and Conducting Research in Social Science, Health and Social Care*. New York, NY: Routledge, 18–31.
- Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa.** Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019.
- Institute of Medicine.** 2011. *The health of lesbian, gay, bisexual, and transgender people: Building a foundation for better understanding*. Washington, DC: The National Academies Press.
- Koivisto, K., Janhonen, S. & Väisänen, L.** 2001. Applying ethical guidelines in nursing research on people with mental illness. *Nursing Ethics* 8 (4), 328–339.
- Kokkonen, M.** 2012. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen syrjintä liikunnan ja urheilun parissa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:5.
- Kokkonen, M.** 2017. Liikuntapedagogiikan yhdenvertaisuus – sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen näkökulma. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 455–484). 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lee, Y.-O., & Lee, R. M.** 2012. Methodological research on “sensitive” topics. *Bulletin of Sociological Methodology/Bulletin de Méthodologie Sociologique*, 114(1), 35–49. Lehtonen, J. 2007. Koulukokemukset pohjana ei-heteroseksuaalisten nuorten uravalinnoille. *Kasvatus* 38(2), 144–153.
- Marsh, C.A., Browne, J., Taylor, J. & Davis, D.** 2017. A researcher’s journey: Exploring a sensitive topic with vulnerable women. *Women and Birth* 30(1), 63–69.
- Nahrin, K.** 2015. Objectivity and Ethics in Empirical Research *International Journal of Scientific and Research Publications* 5(7). <http://www.ijsrp.org/research-paper-0715/ijsrp-p4381.pdf>
- Roffee, J. A. & Waling, A.** 2017. Resolving ethical challenges when researching with minority and vulnerable populations: LGBTIQ victims of violence, harassment and bullying. *Research Ethics* 13(1) 4–22.
- Taavetti, R.** 2018. Sukupolven käsite ja sateenkaarevan nuoruuden muistaminen. *Elore* 25(2), 88 – 99.
- Thomas, D. R.** 2016. Feedback from research participants: are member checks useful in qualitative research? *Qualitative Research in Psychology* 14(1), 23–41.
- Schrager, S. M., Steiner, R. J., Bouris, A. M., Macapagal, K. & Brown, C. H.** 2019. Methodological considerations for advancing research on the health and wellbeing of sexual and gender minority youth. *LGBT Health* 6(4), 156–165.
- Suen, Y. T.** 2015. Methodological reflections on researching lesbian, gay, bisexual and transgender university students in Hong Kong: to what extent are they vulnerable interview subjects? *Higher Education Research & Development* 34(4), 722–734.
- Williams, S. M., Frey, L. M., Stage, D. L. & Cerel, J.** 2018. Exploring lived experience in gender and sexual minority suicide attempt survivors. *American Journal of Orthopsychiatry*, 88(6), 691–700.



Kuva: Antero Aaltonen

Dopingin moraalisäätelyverkosto yhteisen moraalisen eetoksen tuottajana

Moraalisäätelyn käsitettä on käytetty liikunta- ja urheilukulttuuriin liittyvässä keskustelussa, tutkimuksessa ja toiminnassa hyvin säästeliäästi. Se on kuitenkin käyttökelpoinen instrumentti erilaisten moraalisten eetosten tuottamisen, ja siten myös vallankäytön paljastamisessa.

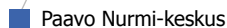
MORAALISÄÄTELYLLÄ VOIDAAN TUOTTAA yhteiskuntaan jonkin tietyn ilmiön ympärille eetosta, näkökulmaa tai ajattelutapaa, joka pyritään saamaan näyttämään normaalilta, itsestään selvältä ja ylipäättään sel-laiselta, jota ei ole syytä haastaa. Historiallisesti moraalissäätelyllisiä projekteja voidaan tulkita tapahtuneen esimerkiksi työväestön parissa: tarkoituksena on ollut tuottaa kunnollisen ja järjestäytyneen työläisen ideaalia (ks. esim. Teräs 2001, 215–216). Samoin voidaan ajatella, että urheilussa on aikojen saatossa pyritty luomaan eetosta, joka perustuu urheilun hyvän kertomuksen mukaisille arvoille.

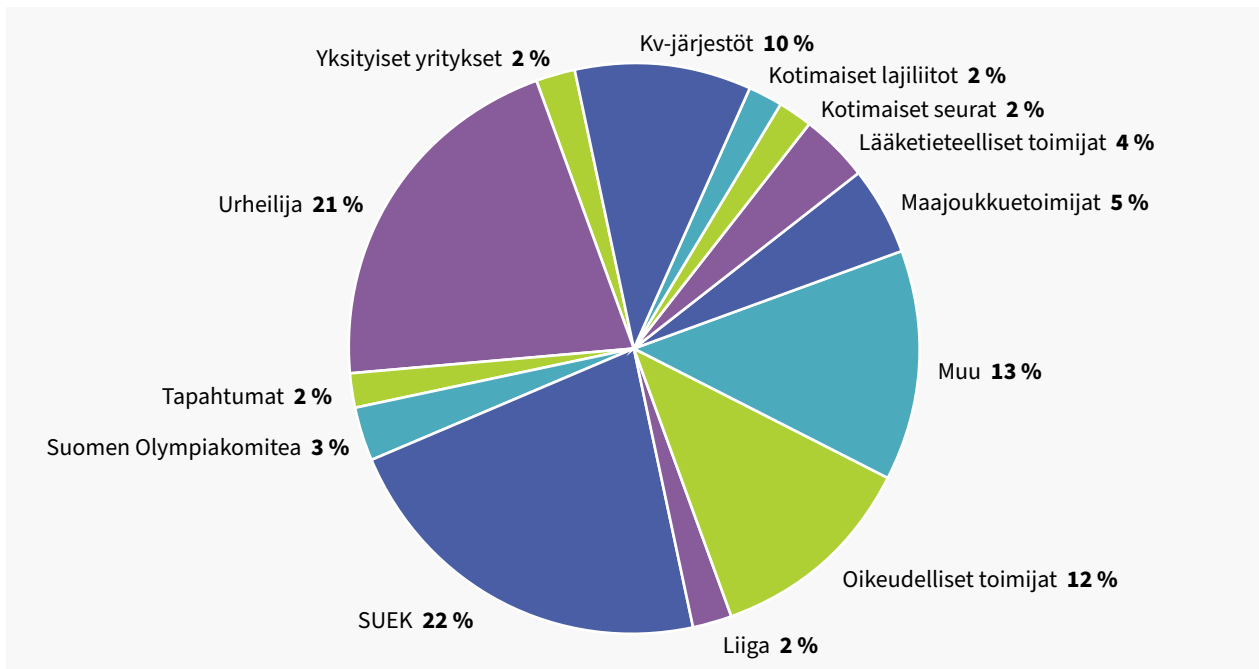
Tällöin urheilun arvoperustan on katsottu ilmentävän reiluutta, kasvatuksellisuutta ja ylipäättään korkeamoraalista toimintaa. (Kotkavirta 2012.) Doping nähdään urheilun muiden eettisten ongelmien ohessa näiden arvojen vastaisena toimintana, jota moraalissäätelyllä pyritään ehkäisemään. Dopingin määrittäminen moraalissäätelijöiden tuottaman eetoksen viholliseksi asemoi säätelyn dopingin viitekehykseen. Tällöin ilmiön ympärille luodun diskurssin ja ajattelutavan voidaan katsoa ilmentävän dopingin moraalissäätelyä.

Tutkimuksen verkostoanalyttinen osuus koostuu suomalaisen urheilun eettisyydestä ja siihen liittyvien päätöksenteosta vastaavien järjestöjen ja työryhmien kokoonpanojen tarkastelusta. Nämä järjestöt ja työryhmät sekä niissä jäsenyyksiä omaavat toimijat muodostavat suomalaisen dopingin moraalisäätelyverkon. Päällekkäisjäsenyyksiin perustuvassa analyysissä huomio kiinnittyy siihen, keillä toimijoilla on jäsenyyksiä tarkastelun kohteena olevissa organisaatioissa. Perusajatuksena on tällöin käsitys toimijoille kasautuvasta informaatio-, kontrollointi- ja päätöksentekovallasta: mitä enemmän järjestö- ja työryhmäjäsenyyksiä toimijalla on, sitä enemmän hänelle kertyy edellä mainittuja vallankäytön mahdollisuuksia (ks. Han-neman & Riddle 2011).

Verkostoanalyysin tulokset havainnollistuvat kuviossa 1. (Ucinet-verkostoanalyysiohjelma. Borgatti, Everett & Freeman 2002). Kuvio havainnollistaa kaksiulotteista jäsenyysverkostoa, joka sisältää sekä tapahtuma- että toimijaulottuvuuden. Tapahtumaulottuvuuden (punaiset ympyrät) muodostavat järjestöjen hallitukset, työryhmät sekä muut valitut elimet. Toimijaulottuvuus (harmaat ja siniset neliöt) puolestaan koostuu edellä mainituissa tapahtumissa jäsenenä olevista toimijoista. Esimerkiksi Suomen urheilun eettisen keskuksen SUEKin hallituksessa (tapahtuma) olevan henkilön taustaorganisaatio Olympiakomitea (OK) muodostaa toimijaulottuvuuteen yhden toimijan. Olympiakomitea linkittyy toimijana myös muihin tapahtumiin, esimerkiksi opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) eri työryhmiin. Toimija on verkostossa sitä keskeisempi, mitä isommalla neliöllä se on merkitty.

Suomalaisen dopingin moraalisääteilyverkoston voidaan verkostoanalyysin perusteella todeta olevan varsin keskittynyt. Mahdollisuudet päätöksenteko-, kontrollointi- ja informaatiovallan käyttämiseen näyttävät keskittyvän muutaman vahvan toimijan käsiin Olympiakomitean ollessa verkoston tärkein organisaatio. Urheilun sisäisten toimijoiden lisäksi verkoston ytimeen kuuluvat valtiolliset tai valtio-omisteiset toimijat kuten opetus- ja kulttuuriministeriö, oikeusministeriö (OM), Keskusrikospoliisi (KRP), Veikkaus ja sisäministeriö (SM).





Kuvio 2. Moraalisäätelyä harjoittavat toimijat media-aineiston perusteella.

Kuva muuttuu tarkastelemalla mediatekstejä määrällisesti (kuvio 2). Pureutuminen sataan Yle Urheilun dopinguutiseen kertoo, mille toimijoille moraalisaätelyllistä puhevaltaa mediassa todellisuudessa annetaan. Kuvioon on koottu kunkin toimijan osuus kaikista uutisten moraalisaätelyllisistä kommentteista. Edellisessä verkostokuvassa nähdyt valtion toimijat katoavat ja dopingiin liittyvää moraalisaätelyä pääsevät mediassa harjoittamaan lähes kokonaan urheilun sisäiset toimijat. Vahvimmin moraalisaätelymahdollisuuksia saavat SUEK ja urheilijat.

Missä on puhevalta?

Verkostoanalyysin ja mediatekstien määrällisen sisällönanalyysin tuottamat toisistaan poikkeavat verkostokuvat johtavat pohtimaan näkyvän ja näkymättömän vallan ulottuvuuksia. Asiakirja- ja media-aineiston perusteella verkoston valtiolliset toimijat ovat dopingin moraalisaätelyn näkymättömiä vallankäyttäjiä, jotka ovat tekemässä liikuntaan ja urheiluun liittyviä eettisiä päätöksiä. Ne eivät kuitenkaan dopinguutisoineissa pääse julkisesti harjoittamaan moraalista säätelyä. Sen sijaan urheilun sisäiset toimijat, kuten SUEK, urheilijat, urheilun oikeudelliset toimijat ja kansainväliset järjestöt, käyttävät dopingiin liittyvää moraalisaätelyvaltaa ihmisten silmissä näkyvämmiin. Dopingin moraalisaätelyvalta näyttäytyy kerroksellisenä, miten näkyvällä tavalla eri toimijat harjoittavat moraalisaätelyä.

Mediassa moraalisaätelyvaltaa harjoittava verkosto edustaa ilmiönä vahvasti urheilun autonomiaa ja itse-

näistä asemaa yhteiskunnassa. Samaa havaintoa tukevat myös verkostoanalyysin aineistona olleiden eri toimijoiden hallitusten kokoonpanot, jotka vaikuttavat koostuvan suurilta osin liikunnan ja urheilun sisältä tulevista tahoista. Haluaako urheiluväki siis pitää kommentoinnin ja päättävällän tiukasti omassa piirissään?

Urheilulle on perinteisesti ollut tyypillistä urheiluliikkeen itse asettamat ja omatoimisesti valvotut säännöt ja normistot, joihin ei ole kaivattu urheilun ulkopuolista oikeudellista kosketusta. Nykypäivän viihteellistyneessä ja kaupallistuneessa huippu-urheilussa tällainen urheilun autonominen ja itsesääntelyllinen asema joutuu kuitenkin alati uhatuksi muun muassa urheilun oikeudellistumisen myötä. (Halila & Norros 2017, 1–19.)

Dopingin moraalisaätely aikansa elänyttä

Analysin mediatekstejä myös laadullisesti. Tarkastelin suomalaisen dopingin moraalisaätelyverkoston toimijoiden kommentteja, joista etsin moraalisaätelyllisiä elementtejä. Toimijoiden mediassa harjoittama säätely oli luonteeltaan joko haluttua eetosta vahvistavaa tai vastakkaista eetosta kieltävää. Toivotunlaista moraalista eetosta pyrittiin tuottamaan verkoston toimijoiden oman toiminnan kehumisella ja aseman vahvistamisella,

Urheilun autonomia ja itsesääntely joutuu alati uhatuksi viihteellistyneessä ja kaupallistuneessa huippu-urheilussa.

sääntöjen korostamisella ja urheilun arvojen vahvistamisella. Vastakkaisesta eetoksesta luotiin kielteinen kuva syyllistämällä dopingiin sekaantuneita tahoja, siirtämällä vastuuta ilmiön käsittelystä muille ja korostamalla dopingilmiön negatiivisia seurauksia.

Moraalisäätelyn teorian mukaan säätelyllä on tarkoitus muovata kokonaisvaltaisesti ihmisten käsityksiä ja näkemyksiä kulloinkin käsillä olevaan ilmiöön liittyen (Ruonavaara 1998). Etenkin säätelyn kohteina olevien ihmisten arvoihin vaikuttaminen nousee olennaiseen asemaan: lähtökohtaisesti ihminen pyrkii toimimaan ja ajattelemaan asioita omien arvojensa kautta. Suomalaisen dopingin moraalisaätelyverkoston harjoittama säätely pureutuu arvoihin etenkin urheilun hyvän kertomuksen kautta. Reilu peli, puhdas urheilu ja urheilun kasvatuksellisuus näyttäytyvät verkoston toimijoiden mielestä edelleen vahvana arvopohjana nykypäivän huippu-urheilulle.

Jonkinlaisen yhteisen ja kaikkien jakaman moraalisen arvopohjan luominen liikuntaan ja urheiluun tuntuu haasteelliselta. Jo yli vuosikymmen sitten suomalaiset

ovat kokeneet urheilun olevan arvoperustaltaan eriyttänyt varsinkin lasten ja nuorten urheilun ja ammattimaisen huippu-urheilun välillä (Ilmanen & Itkonen 2004). Onkin perusteltua kysyä, missä määrin urheilun hyvän kertomukseen perustuva moraalisaätely kohtaa nykypäivän kaupallistuneen ja viihteellistyneen huippu-urheilun kanssa. Toisaalta puhtaan urheilun ja reilun pelin kaltaiset käsitteet ovat abstraktiudessaan moraalisaätelyllisesti toimivia elementtejä, jotka ovat omiaan vahvistamaan ja uusintamaan haluttua moraalista eetosta dopingilmiön ympärillä.

Moraalisäätelyn käsite on toimiva väline eri ilmiöiden pariin tuotettujen ja itsestään selviltä tuntuvien moraalisten eetosten paljastamisessa. Parhaimmillaan se voi auttaa meitä pohtimaan omia näkemyksiämme ja käsityksiämme asioista, jotka eivät aiemmin ole tuntuneet edes pohtimisen arvoisilta. Dopingin moraalisaätelyä aprikoidessamme voimme haastaa itsemme ajattelemaan nykyisen huippu-urheilun arvoperustaa. Voimme pohtia, mitä me siltä ylipäättään odotamme ja haluamme, ja onko dopingilmiö tälle eetokselle vastakkainen arvo vai ei.

SAMULI OJA, LITK

Jyväskylän yliopisto,
liikuntatieteellinen tiedekunta
samuli.j.oja@student.jyu.fi

Näin tutkimus tehtiin

Suomalaisen liikunta- ja urheilukulttuurin eettisyydestä vastaavien toimijoiden hallitusten ja kokoonpanojen päällekkäisjäsenyyksiä (interlocking directorates) vuosilta 2013–2019 käsittelevä aineisto koostuu 43 yksittäisestä hallituksesta, lautakunnasta ja työryhmästä. Jäsenyyksiä tarkasteltiin Olympiakomitean ja SUEKin hallituksista, SUEKin erivapaus- ja valvontalautakunnasta, valtion liikuntaneuvostosta (VLN), Urheilun eettisten asioiden neuvottelukunnasta sekä kolmesta opetus- ja kulttuuriministeriön asettamasta työryhmästä, jotka pohtivat selvityksissään urheilun eettisiä asioita. Aineisto kerättiin järjestöjen toimintakertomuksista ja työryhmien muistioista. Jäsenyyksistä muodostuvan tapahtuma- ja toimijaulottuvuuden sisältävän kaksisuolteisen verkoston (affiliation network) kautta tutkittiin, mitkä toimijat ovat olleet jäsenenä eri hallituksissa, lautakunnissa tai työryhmissä. Eniten jäsenyyksiä omaavat toimijat ovat verkostossa keskeisimpiä (ks. Hanneman & Riddle 2011).

Yle Urheilun vuosina 2017–2018 julkaisemien dopinguutisten (n = 100) määrällisellä sisällönanalyysillä tarkasteltiin sitä, mitkä toimijat saavat puhevaltaa mediassa. Tutkimuksessa käytiin läpi uutisten kaikki sitaatit ja luokiteltiin, kuinka monta kertaa kukin toimija pääsi ääneen. Laadullisen sisällönanalyysin avulla sitaateista analysoitiin toimijoiden harjoittaman moraalisaätelyn luonnetta eli sitä, millaista suomalaisen dopingin moraalisaätelyverkoston harjoittama säätely on.

Valtionhallinnon ja urheiluorganisaatioiden asiakirjojen (n = 9) avulla jäljitettiin dopingin moraalisaätelyverkoston muotoutumista ja sen toimijoiden vastuiden määrittymistä. Tarkastelu alkoi vuodesta 2013.

LÄHTEET

- Borgatti, S. P., Everett, M. G. & Freeman, L. C. 2002. Ucinet for Windows: Software for Social Network Analysis. Harvard: Analytic Technologies.
- Eriksson, K. 2015. Yhteiskuntatieteellinen verkostoajattelu. Teoksessa K. Eriksson (toim.) Verkostot yhteiskuntatutkimuksessa. Helsinki: Gaudeamus, 7–26.
- Halila, H. & Norros, O. 2017. Urheiluoikeus. Helsinki: Alma Talent.
- Hanneman, R. A. & Riddle, M. 2011. Concepts and measures for basic network analysis. Teoksessa J. Scott & P. J. Carrington (toim.) Social network analysis. Lontoo: SAGE, 340369.
- Ilmanen, K. & Itkonen, H. 2004. Monta urheilua – monta arvopohjaa. Liikunta & Tiede 41 (1), 30–32.
- Kotkavirta, J. 2012. Urheilun etiikka ja moraali. Teoksessa K. Ilmanen & H. Vehmas (toim.) Liikunnan areenat. Yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylä: Yliopistopaino, 59–82.
- Lehtonen, K., Laine, K. & Itkonen, H. 2016. Päällekkäisjäsenyyden liikunnan ja urheilun organisaatioverkostoissa. Hallinnon tutkimus 35 (4), 304–320.
- Ruonavaara, H. 1998. ”Vanhat” yhteiskunnalliset liikkeet moraalisaätelyn projekteina. Teoksessa K. Ilmonen & M. Siisiäinen (toim.) Uudet ja vanhat liikkeet. Tampere: Vastapaino, 43–57.
- Teräs, K. 2001. Arjessa ja liikkeessä – verkostonäkökulma modernisoituihin työelämän suhteisiin 1880–1920. Turun yliopisto. Bibliotheca historica 66.

FILOSOFIAN KEINON EETTISEN VALMENTAJAN JÄLJILLÄ

Olympialaiset, filosofia ja demokratia. Näiden ilmiöiden synty ajoittuu antiikin Kreikkaan, aika-kauteen, jota voimme kiittää myös valmennuskulttuurin synnystä. Ehkä yllättävintä on järjestys. Antiikin urheilu ja siihen liittyvät käsitykset ovat vaikuttaneet siihen, miten länsimainen ajattelu on kehittynyt.



Kuva: Antero Aaltonen

joka yrittää saada urheilijasta esiin sen potentiaalin, mikä ihmisen sisällä jo on.

Valmentaminen on toimintaa suhteessa toiseen ihmiseen. Tämä suhde synnyttää

FILOSOFIAN TAVOIN URHEILU ETSII TOTUUTTA: "Mitä vaaditaan mestaruuden voittamiseen?" ei ole ainoastaan käytännöllinen kysymys, vaan myös moraalinen kysymys siitä, mitä mestaruuden voittaminen tarkoittaa. Voiko mestaruuden aidosti voittaa esimerkiksi petoksen avulla? Vastaamalla tähän kysymykseen määrittelemme voittajien hyveitä eli arvostettavia luonteenpiirteitä. Pohditiessamme "Voittiko paras nainen tai mies tänään?" hahmottelemme sitä, mitä tarkoitamme käsitteellä "paras". Kun urheilija kysyy itseltään "Onko minusta tähän?", hän ei arvioi pelkästään päivän kuntoaan suhteessa muihin urheilijoihin, vaan pohtii, onko hän ihminen, joka kykenee vastaamaan asetettuun haasteeseen.

Arvostamme voittoja, koska arvostamme jotain syvempää ihmisessä, joka voiton on saavuttanut. Luovuttamalla saatu jääkiekon maailmanmestaruus tai dopingilla hankittu hiihtovoitto jättäneen useimmille katsojille kai puun toisenlaista ratkaisua kohtaan. Toisaalta altavastajan voitto ennakkoon ylivoimaisesta vastustajasta herättää ihailua, ja aito urheilun ystävä osaa toivottavasti arvostaa voittoa, vaikka voittaja ei oma suosikki olisikaan.

Valmentaja kehittymisen mahdollistajana

Olympialaisten myötä, noin 700-luvulla ennen ajanlaskun alkua, alkoi vahvistua ajatus siitä, että urheilullisuus ja saavutukset urheilussa eivät ole sidottuja sosiaaliseen statukseen tai syntyperään. Urheilullisuus on taito, jota voi harjoittaa. On mahdollista, että periaatteessa kuka tahansa voi tulla erinomaiseksi urheilijaksi, jos hän saa riittävästi tarvittavaa harjoitusta ja opastusta.

Urheilua ja varhaista filosofiaa yhdistää ajatus, jonka mukaan toinen henkilö voi auttaa ihmistä pääsemään parhaimpaansa. Sokrates piti itseään ajatusten kättilönä, jonka tarkoitus oli saada ihminen löytämään totuus sisälleen. Samalla tavoin valmentaja voidaan nähdä kättilönä,

monia eettisiä kysymyksiä. Miten toista ihmistä tulee kohdella? Mikä on sallittua tuloksen saavuttamiseksi? Mihin valmennuksella pyritään ja millaisia arvoja valmentamisen halutaan välittävän?

Arvoista puhuminen on yleistä nykyajan urheilussa, mutta pohdinta arvoista ja urheilun päämääristä jää joskus puolittiehen. Urheiluun vaikuttavat nykyisin urheilun ulkopuoliset tekijät. Koska huippu-urheilulla on huomattava taloudellinen merkitys, törmäämme yhä useammin tilanteisiin, joissa tulosten katsotaan pyhittävän keinot. Samalla unohdetaan ne arvot ja päämäärät, joita urheilussa on alun perin ollut Pohdinnat siitä, miksi ihminen leikkii, urheilee ja kilpailee, hukkuvat usein tuloksia ja tulosten saavuttamista koskevan keskustelun alle.

Helmikuussa 2020 julkaistussa Harri Rindellin ja Heidi Packalenin "Yksinäistä työtä joukkueen puolesta. Selvitys jääkiekon liigavalmentajien työnkuvasta kaudella 2018–2019" -julkaisussa käsitellään ihanteita ja arvoja. Selvitykseen haastateltujen jääkiekkovalmentajien näkemyksistä käy ilmi, että monet heistä kokevat filosofiset kysymykset tärkeiksi sekä oman identiteettinsä että työnkuvansa kannalta. Valmentaja joutuu jatkuvasti pohtimaan suhdettaan urheilijaan ja siihen, mitä valmennuksella halutaan saavuttaa. Pyrittäessä tuloksiin toisen ihmisen kautta, joutuu valmentaja arvioimaan myös sitä, millainen ihminen hän on ja millainen ihminen hän haluaa olla. Näihin eettisiin pohdintoihin filosofia tarjoaa valmentajillekin työkaluja.

Valmentaja hyveellisenä ihmisenä

Miten ihmisen tulisi elää ja millaisia ovat oikeat teot? Nämä kysymykset ovat olleet filosofissa aina ajankohdaisiakin. Valmentaja törmää arjessaan samoihin kysymyksiin. Millaista on moraalisesti hyvä eli oikea valmennus ja millaiset teot voidaan valmentajalta hyväksyä? Millainen on eettinen valmentaja?

Aristoteleksen hyveiden merkitystä korostava eettinen teoria tarjoaa yhden mahdollisen näkökulman näihin kysymyksiin. Hänen mukaansa hyvä elämä on hyveiden mukaista elämää ja oikeita tekoja ovat ne, jotka jollain tavalla edistävät hyveitä. Aristoteles ajatteli, että järkeään käyttävä ihminen päätyy automaattisesti suorittamaan oikeita tekoja. Häntä soveltaen voidaan ajatella, että on olemassa joitakin valmentajan hyveitä, eli piirteitä, joita valmentajassa arvostetaan. Valmentaja toimii oikein, mikäli hän toimii tällaisten hyveiden mukaan.

Yksinäistä työtä joukkueen puolesta -selvityksessä, jossa valmentajat saivat puhua anonyymisti, nousi esiin hyveellinen valmentaja. Hän on ihminen, joka tekee oikeita valintoja omasta halustaan. Valmentajat pitivät tärkeinä arvoina erityisesti rehellisyyttä, lojaaliutta ja empaattisuutta. He halusivat luoda pelaajille tasa-arvoiset kehitysmahdollisuudet, asettuivat joskus heikomman puolelle ja toimivat pelaajien ”tunteiden peilinä” tunnustusta antaen. (Rindell & Packalen, 2020, 19) Näistä huomioista välittyi se, että pelaajat eivät ole valmentajille pelkkiä välineitä, vaan arvokkaita päämääriä itsessään. Merkitystä on sillä, miten ihmisiä kohdellaan.

Toista ihmistä arvokkaana kohteleva valmentaja on hyvä ihminen. Valmentajan hyveistä puhuttaessa vaarana on, että valmentaminen tai valmentajan rooli aletaan nähdä muusta elämästä irrallisena ilmiönä. Ehkä onkin niin, että valmentajan hyveet eroavat muiden ihmisten hyveistä. Onko siis mahdollista olla hyvä valmentaja olematta hyvä ihminen? Myöntävä vastaus on ongelmallinen. Avaako se tien ajatukselle, jonka mukaan valmentajalle voidaan sallia epäeettinen ihmisten kohtelu? Tällaisellekin näkemykselle voidaan löytää filosofisia perusteluja.

Valmentaja tuloksen tekijänä

Aristoteelisesta näkökulmasta tarkasteltuna eettinen valmentaja on ihminen, joka toimii omien arvojensa mukaan tuloksista riippumatta.

Onko tällainen ihminen hyvä valmentaja? Eikö hyvä valmentaja ole henkilö, joka pyrkii mahdollisimman hyvin tuloksiin? Seurausetiikan näkökulmasta oikeita tekoja ovat ne, joiden seuraukset ovat hyvät. Tällöin esimerkiksi nöyryyttävä käytös yksittäistä pelaajaa kohtaan voisi olla oikein, mikäli teko johtaisi joukkueen menestykseen. Tämä ajattelutapa voi tuntua väärältä. Toisaalta yleinen tapa arvioida sitä, oliko jokin teko oikein, on tekojen lähestyminen nimenomaan seurausten kautta. Näin toimimme yleensä silloin, kun meidän täytyy valita kahden toiminnan välillä.

Seurausetiikan tunnetuin muoto on utilitarismi, jonka syntyhistoria ajoittuu 1800-luvulle. Klassinen utilitaristi **John Stuart Mill** ajatteli tekojen olevan oikein, jos ne edistävät onnellisuutta, ja väärin, mikäli niillä on taipumus tuottaa onnettomuutta. Oikeiden tekojen mittari on siis tekojen synnyttämä onnellisuus. Keskeistä utilitarisminille on niin sanottu suurimman onnellisuuden periaate (Mill, 2000, 17). Sen mukaan moraalisten tekojen tulisi tuottaa mahdollisimman suuri määrä onnellisuutta mahdollisimman monelle ihmiselle.

Oletetaan, että valmentaja voi tehdä puoli miljoonaa ihmistä onnelliseksi saamalla joukkueen voittamaan jää-

kiekon maailmanmestaruuden. Oletetaan myös, että finaalia paikan päällä seuraavista ihmisistä useat tuhanne tulevat erittäin onnellisiksi. Finaalin voittaminen vaatii kuitenkin sen, että valmentaja käskää yhden pelaajistaan taklaamaan vastustajan maalivahdin ulos pelistä. Onko käskyn antaminen oikein?

Käskyn antaminen vaikuttaisi olevan väärin ainakin siksi, että se rikkoo jääkiekon sääntöjä. Syvempi syy sille, miksi käskyn antamisen voidaan sanoa olevan väärin, on kuitenkin se, että vastustajan maalivahti loukkaantuu. Ihmisen vahingoittaminen, vaikka siitä seuraisi hyvää, ei voi olla oikein.

Koska yksilöiden arvo ja oikeudet ovat meille tärkeitä, on helppoa väittää, että eettisen valmentajan tulisi kunnioittaa maalivahdin koskemattomuutta. Mutta voiko puolen miljoonan ihmisen tekeminen onnelliseksi olla väärin? Tulisiko meidän arvostelun sijaan kehua valmentajaa, joka kykeni tuottamaan suuren määrän onnellisuutta maailmaan vain suhteellisen pientä tuskaa aiheuttaen?

Takaisin urheilun juurille

Mitä on olla eettinen valmentaja? Hyve-etiikka ja seurausetiikka tarjoavat erilaiset lähtökohdat tämän kysymyksen tarkastelulle. Teorioiden erot tuovat esiin valmentamisen sisäiset jännitteet, jotka korostuvat huippu-urheilussa.

Eikö valmentajan tule olla hyveellinen ihminen, joka ajattelee ja toivoo jokaisen urheilijan parasta? Yksilön kaltoinkohtelu tulosten saavuttamiseksi ei voi olla oikein. Toisaalta organisaatio, joukkue sekä fanit vaativat menestystä ja tällöin on luontevaa ajatella, että valmentaja on vastuussa yksittäistä urheilijaa laajemmalle ihmisjoukolle.

Onko eettinen valmentaja siis hyveellinen kättilö vai utilitaristisesti ajatteleva hyödyn maksimoija? Viisaus ei aina löydy menneisyydestä, mutta eettisen valmentajan etsinnässä ja valmentamisen jännitteitä purkaessa täytyy katse kääntää antiikkiin ja palata takaisin urheilun juurille. Mihin urheilulla pyritään? Miksi urheilemme? Vastauksemme näihin kysymyksiin määrittävät myös eettisen valmentajan roolin.

ANTTI KUUSELA, FT

lehtori, Tikkurilan lukio
aokuusel@gmail.com

LÄHTEET

- Aristoteles.** (2005). *Nikomakhoksen etiikka*. Suomentanut ja selityksin laatinut Simo Knuuttila. Helsinki: Gaudeamus.
- Ksenofon.** (1960). *Sokrates: Muistelmia, Pidot, Sokrateen puolustuspuhe*. Suomentanut ja selityksillä varustanut Pentti Saarikoski. Helsinki: Otava.
- Mill, J. S.** (2000). *Utilitarismi*. Suomentaneet Kari Saastamoinen, Seppo Sajama ja Marko Järvenpää. Helsinki: Gaudeamus.
- Rindell, H., & Packalen, H.** (2020). *Yksinäistä työtä joukkueen puolesta. Selvitys jääkiekon liigavalmentajien työkuvausta kaudella 2018–2019*. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 16. Helsinki.

Yhdysvaltalainen vuoden 2018 liikuntasuositus on jäänyt kesken

YHDYSVALTOJEN TERVEYSMINISTERIÖN asettama komitea julkaisi vuonna 2018 yli 700-sivuisen raportin, joka sisälsi uuden terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikuntasuosituksen (*US Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: US Dept of Health and Human Services 2018*). Suosituksen mukaan reipasta liikuntaa tarvitaan vähintään 150 minuuttia viikossa tai rasittavaa liikuntaa 75 minuuttia viikossa sekä lihaskunnon harjoittamista terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi kuten vuoden 2008 suosituksessa..

Uuteen suositukseen on lisätty terveyttä ja hyvinvointia ylläpitäväksi tekijäksi kevyt liikunta ja poistettu vaatimus vähintään 10 minuutin yhtäjaksoisesta liikunnasta ("bounce"). Muutokset helpottavat kevyttä liikuntaa harrastavia, mutta uusi suositus ei kerro, kuinka paljon sitä tulisi harrastaa. Tämä on jo oikeutetusti tuottanut kysymyksiä ja kirjoituksia kevyen liikunnan määrästä, jonka harjoittaminen ylläpitää terveyttä (Jantunen T. ym. 2019).

Uuden liikuntasuosituksen sisältävä raportti käsittelee pääasiassa ei-objektiivisilla menetelmillä saatuja tuloksia liikunnan ja sairauksien riskitekijöiden välisistä yhteyksistä. Objektiivisia mittareita käsitellään puolen sivun verran, mikä on vähän ottaen huomioon mittareiden käytön ja ominaisuudet. Useissa tutkimuksissa on verrattu ei-objektiivista ja objektiivista mittaamista fyysisen aktiivisuuden määrän arvioinnissa. Tulokset osoittavat, että ei-objektiiviset menetelmät yliarvioivat monikertaisesti objektiivisilla menetelmillä saavutettuja tuloksia (Troiano ym. 2008, Trucker ym. 2011). Suomessa saatujen tu-

lostien mukaan kyselyjen perusteella "noin puolet" työikäisistä aikuisista täytti vuoden 2008 liikuntasuosituksen reippaan ja rasittavan kestävyysliikunnan osalta (Husu ym. 2010). Myöhemmin liikuntamittarilla saadut tulokset osoittivat, että 23,5 prosenttia työikäisistä harrasti reipasta ja rasittavaa kestävyysliikuntaa (Hukkanen ym, 2018). Kevyen liikunnan osuutta ei mainittu.

Suuri osa käytetyistä liikuntamittareista, kuten kyseilyistä ja haastatteluista, rekisteröi liikunnan intensiteetin kolmessa luokassa: kevyt, reipas ja rasittava liikunta. Kevyt liikunta vastaa kävelyä nopeudella 1,5–5 km/h, reipas kävelyä ja juoksua 5–9 km/h ja rasittava juoksua yli 9 km/h. Kevyttä liikuntaa harrastaa suurin osa aikuisista, mutta sen terveyttä edistävistä vaikutuksista ei ole tietoa. Valmistimme Oulun yliopistossa vuonna 2003 kiihtyvyyssmittarin, joka rekisteröi askelten lukumääriä kiihtyvyyalueella 1,3–10,9 g, joka vastaa kävelyä nopeudesta noin 1,5 km/h kolmiloikan alustuloon.

Tutkimme kahdessa satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimuksessa, miten liikunta ehkäisee sairauksien riskitekijöitä. (Taulukko 1.). Hyväkuntoisilla naisilla tuhat askelta päivässä kävelynopeudella noin 5 km/h lisäsi maksimaalista hapenottokykyä, alaraajojen lihasvoimaa ja -massaa sekä vähensi plasman LDL-kolesterolipitoisuuksia (Vainionpää ym. 2007).

Huonokuntoisilla henkilöillä, joilla verensokeri oli lievästi koholla, 6 500 askelta päivässä kävelynopeudella 2–3 km/h paransi insuliiniherkkyyttä sekä vähensi plasman LDL-kolesterolipitoisuutta ja sisäelinten rasvaa (Herzig ym. 2014). Mielenkiintoisaa oli, että ennenaikaista kuolemaa ennustavien plasman proteiinien pitoisuus väheni, kun päivittäinen askelmäärä oli 2 900 (Herzig et al. 2017). Artikkeleissamme esitimme, että jo kevyt fyysinen aktiviteetti – käveleminen 2–3 km/h – ehkäisee sydän- ja verisuonitautien sekä sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnan tautien riskejä.

Yleensä liikuntasuositukset perustuvat useisiin satunnaistettuihin kontrolloituihin tutkimuksiin. Niiden puut-

Viitteet	Intensiteetti Kiihtyvyydenluokat Vastaava nopeus	Frekvenssi Askeleet kiihtyvyydenluokassa	Kynnysarvot Terveyttä tuottavat askeleet	Terveysvaikutukset
Vuoden 2018 liikuntasuositus	– > 5km/h	-	2300–3000/vrk	Sydän- ja verisuonitaudit, sokeritauti, dementia, masennus, luukato, painonpudotus ym.
Terveet 35–40-vuotiaat naiset (Vainionpää ym. 2006 ja 2007)	1,3–2,0 G 2–3 km/h	4835–12984/vrk	Ei kynnysarvoa	Ei alla olevia terveysvaikutuksia
	2,1–3,4 G > 5 km/h	173–1063/vrk	1000/vrk	Hapenottokyky ja lihasvoima kasvavat, LDL kolesteroli vähenee
	4,9–6,3 G Hyppy 10 cm:lta	38–68 kertaa/vrk	60/vrk	Reisiluun luu tiheys kasvaa
30–70-vuotiaat prediabeetikot (Herzig ym. 2014 ja 2017)	1,3–1,9 G 2–3 km/h	2120–16000/vrk	2900/vrk	Plasman lipoproteiini -lipidit, rasvahapot ja asyyglykoproteiini laskevat
	1,3–1,9 G 2–3 km/h		6500/vrk	Insuliiniherkkyys paranee, veren sokeri, LDL-kolesteroli ja viskeraalinen rasva vähenevät

Taulukko 1. Kävelyliikunnan intensiteetit, frekvenssit, kynnysarvot ja terveysvaikutukset hyväkuntoisten naisten (n=65) ja huonokuntoisten prediabeetikoiden (n=78) liikuntainterventioissa. Uuden liikuntasuosituksen askeleiden kynnysarvot on laskettu viikoittaisesta 150 minuutin kävelystä ja 60 ja 80 cm:n askelpituudesta.

tuessa suosittelemme omien tuloksiemme perusteella vähän liikkuville henkilöille terveyden ylläpitämiseksi tavallista kävelyä sisä- ja ulkotiloissa päivittäin 90 minuutin ajan, joka vastaa noin 6 500 askelta. Kun tämä tuntuu helpolta, voi siirtyä reippaaseen liikuntaan, johon riittää päivittäin kymmenen minuuttia.

JUHANI LEPPÄLUOTO,

professori (emeritus)
Oulun yliopisto,
biolääketieteen laitos

LÄHTEET

Herzig KHH ym. Int J Obesity 2014;38:1089–96
Herzig KHH ym. Sci Reports 2017;7:11267
Husu P ym. OKM:n julkaisu 2011;15:31–40
Hukkanen H ym. Scand J Med Sci Sport 2018 PIMD299236623
Jantunen T ym. Liikunta&Tiede 2020;56 6/19:13
Troiano RP ym. Med Sci Sports Exerc 2008;40:141–8
Trucker JM ym. Am J Prev Med 2011;40:454–61
Vainionpää A ym. Osteoporosis Int 2006;17: 455–63
Vainionpää A ym. Med Sci Sports Exerc 2007;39:756–763

Kohti saavutettavaa Suomea

KOKO MAAILMA ON JUURI lopettanut taudinpelossa matkailun. Miksi ideoida uutta matkailualalle? Juuri siksi. Ja liittyykö tämä jotenkin liikuntaan? Kyllä se liittyy, kovasti.

Kun liki kaikki toimeliaisuus on suurella osalla maapalloa hyytynyt, on täydellinen hetki miettiä uusia strategioita, pohtia uusia avauksia. Yksi kovimman ensi-iskun pandemiasta saaneista aloista on matkailu. Ala tarvitsee nyt hätäapua, mutta entä jos huilaushetken käyttäisikin tulevaisuuden kilpailualueiden kehittämiseen? Mikä auttaisi matkailualaamme erottautumaan? Mikä toisi pandemiasokin jälkeen lisää työpaikkoja kaikkialle Suomeen, ei vain pariin–kolmeen kasvukeskukseen? Voisiko samalla edistää jotain muuta hyvää – kuten lisätä erityisryhmien mahdollisuutta matkustaa ja liikkua?

Ennen pandemia-aaltoa Suomen matkailuala oli viime vuodet ollut poikkeuksellisessa nousukiidossa. Business Finland tiedotti alkuvuodesta 2019, että Suomen matkailutulot olivat kasvaneet edellisvuonna miljardilla. Tämän eteen oli tehty laajalti töitä, mutta kasvu tapahtui ilman varsinaista massiivista maakuva-kampanjaa tai merkittävää muutosta Suomen matkailutarjonnassa. Huikea saavutus siis. Mitä voisimmekaan saavuttaa, jos Suomi rakentaisi tietoisesti jotain muusta maailmasta erottautuvaa, koko maan kattavaa palvelukonseptia?

Markkinointialan grand old man **Jack Trout** julisti aikoinaan: Erottaudu tai kuole. En halua ennustaa kuolemaa Suomen matkailulle, mutta millä Suomi erottautuu? Metsillä? Järvillä? Revontulilla? Pelkkä luonto vailla tuotteistettuja palveluja ei paljoo houkuttele – saati tuo työpaikkoja ja matkailutuloja. Pohjoisella havumetsävyöhykkeellä on paljon muitakin maita, joissa näkyy revontulilla. Esimerkiksi Islanti on paljon suosittuampi revontulimatkakohde kuin Suomi, vaikka siellä on tuplasti pilvisempää kuin Suomen La-

pissa. Matkailu onkin Islannin kansantaloudelle Kroatian ja Maltaan tapaan paljon merkittävämpi asia kuin Suomelle. Meillä matkailua ei ole koskaan nostettu eturivin talousasiaksi, toisin kuin merkittäviksi nousseissa matkailumaisissa. Miksi ei? Kun matkailu elpyy – ja kyllä se elpyy – sen avulla voisi edistää monenlaista hyvää Suomelle.

Entäs jos... koronan jälkeinen Suomi erottautuisi olemalla maailman saavutettavin matkailumaa? Saavutettavalla tarkoitetaan erityisryhmillekin esteetöntä (englanniksi accessible) – en sellaista paikkaa, jonne pääsee liikennevayteyksiens ansiosta helposti. Myönteinen ”saavutettava” on terminä paljon armollisempi kuin tuplakieltävä ”esteetön”. Ajatuksena olisi merkittävällä tavalla pysyvästi lisätä Suomen matkailutuloja sekä siinä sivussa kasvattaa suomalaisten tietoisuutta erityisryhmien tarpeista. Samalla maamme kansanterveys paranisi ennaltaehkäisevän liikunnan avulla. Erityisryhmillä en tarkoita pelkästään liikuntarajoitteisia ja vammaisia, mutta myös ikäihmisiä. Mitä pidempään erityisryhmät pysyisivät aktiivisina ja virkeinä, sitä enemmän he liikkuisivat ja nauttisivat elämästään – ja sitä vähemmän he tarvitsisivat hoivapalveluita.

Tällaisen Saavutettava Suomi -hankkeen tavoitteeksi asettaisin vuotuisen miljardin euron lisäkasvun matkailutuloihin, pelkästään saavutettavan matkailun kohde-ryhmältä. Luku ei ole ollenkaan järjetön: maailman matkailujärjestö UNWTO:n mukaan vuonna 2025 pelkästään Euroopassa on 160 miljoonaa kansalaista esteettömän matkailun piirissä. Maailmanlaajuinen esteettömän matkailun markkina on viiden vuoden päästä peräti 80 miljardia euroa. Luvuissa ovat mukana vähintään 65-vuotiaat. Ja mihin pääsee rollaattorilla, pääsee myös lastenvaunulla. Selkänojaa hankkeelle, kenties myös EU-rahoitukselle toisi myös unionin saavutettavuusdirektiivi.

Matkailuelinkeinojen edistämisen ohella vähintään yhtä tärkeänä kulkisi ihmisten yhdenvertaisen kohtelun varmistaminen – ja esimerkiksi kestävä luontoliikunnan suosion kasvattaminen. Metsähallituksen Luontopalvelut on tehnyt tässä uraauurtavaa työtä. Suomussalmen kansallispuistossa Hossassa on jo nyt kiinnitetty erityistä huomiota liikuntarajoitteisten mahdollisuuksiin saada luontoliikuntaelämyksiä. Jatkotuoteistuksella Suomen luontoliikunta-matkailu voisi moninkertaistua.

Mitä tämä saavutettavuus sitten tarkoittaa? Ensimmäinen askel on kartoittaa nykytilanne ja kertoa siitä kootusti matkailijoille. Esteettömän matkailun tarjonnasta on Suomessa koottu viimeksi 1990-luvulla painettu lehtinen. Matkakohteet voivat 3D-kameroilla ja videoilla esitellä ympäristöjään. Näin erityismatkaaja pystyy etukäteen tutustumaan maastoon ja päätellä, voiko siellä liikkua. Toki matkailukohteiden tulee järjestää liikkuminen, käymälät ja muut palvelut helposti saavutettaviksi asiantuntija-apua käyttäen. Myös jonkinlainen standardointi tarvitaan. Tämän eteen tehdään jo töitä. Sitten pitää varmistaa matkailijan vaivaton pääsy kohteeseen, esimerkiksi Seutulan lentokentältä. Kuulostaako isotöiseltä? Saa se ollakin, jos palkinto on miljardin arvoinen – vuosittain. Ja liikunnalliset terveysvaikutukset tulevat kaupan päälle.

JAN EROLA, VTM

Viestinnän moniottelija
LTS:n hallituksen jäsen

Menestyksen hinta

TAITOLUISTELUVALMENTAJAN EROTTAMINEN kyseenalaisten valmennusmetodien vuoksi avasi vihdoinkin keskustelun operatiivisen valmennuksen sisällöistä, luonteesta, eettisyydestä, ja siis lopulta urheiluvalmennuksen ihmiskäsityksestä. Vain tulokseen ja menestykseen keinoilla millä tahansa pyrkivä valmennusprosessi on toivottavasti tulossa pitkän historiallisen tiensä päähän.

Pohjois-Amerikasta alkanut Metoo-liike laukaisi kaikkialla johtamisen ja valmennuksen käytäntöjen kritiikin. Toronto Maple Leafsin päävalmentaja **Mike Babcock** sai marraskuussa 2019 potkut, mikä käynnisti kiivaan keskustelun hänen käyttämistään valmennusmenetelmistä. Elokuvatuottaja **Harvey Weinstein** tuomittiin 23 vuoden vankeuteen seksuaalirikosten seurauksena.

Olemmeko siirtymässä myös Suomessa eettisesti kestävämpään johtamiseen ja valmentajuuteen? Urheilujohtamisen ja valmentajuuden todellinen haaste ajassamme on tiedostaa urheilu kulttuurin arvojen muutos nuorison keskuudessa. Vanha suomalainen mustikkasoppa, sisu ja äijäperinne alkaa olla aikansa elänyt. Tarvitsemme urheilun rakenteiden uudelleenarviointia. Samalla kykenemme paremmin määrittelemään valmennusmenetelmät, jotka vastaavat erilaisten urheilu- ja liikuntaprosessien tavoitteita ja päämääriä.

Ammattimainen huippu-urheilu on erotettava omaksi ja erilliseksi osaksi suomalaista urheilurakennetta. Koulu- liikunta, nuorisourheilu, massaliikunta ja amatööripohjainen kilpailutoiminta ovat suomalaisen liikuntakulttuurin perusta, jonka rahoituksen olisi tultava suoraan opetus- ja kulttuuriministeriöstä. Näin mahdollistuisi laaja-alainen ja kokonaisvaltainen ihmiskeskeinen valmentajuus.

Tarvitaan ihmiskäsityksen muutos

Nuoren ihmisen kehitys tarjoaa kaksi mahdollisuutta: rakkauden, ymmärryksen ja empatian tai vallankäytön tiet. Vallan tie, joka on valitettavasti useimpien kulttuurien perustana, johtaa hallitsemisen ideologiaa kuvastamaan itseä. Tämä itse perustuu joidenkin sen osien erottamiseen pois, lohkoutumiseen, joka torjuu kärsimyksen ja avuttomuuden heikkouden merkkeinä. Juuri tällainen itse on perustana sille, mitä meidän kulttuurimme pitää

menestyksenä elämässä. Näin pohtii sveitsiläinen **Arno Gruen** kirjassaan *Itseään pettävä ihminen*.

Suomalainen valmennus perustuu edelleen fyysikaliseen, reduktionismiin ja dualistiseen ihmiskäsitykseen, jossa oleellista on mielen manipulointi ja kehon muokaus. Mekanistinen valmennusmetodi alistaa nuoren ihmisen tuloksetekoneeksi.

Ihmistieteiden ja luonnontieteiden ero ja jännite on ollut erittäin kohtalokasta juuri nuorten ihmisten urheilu- ja liikuntakulttuurissa. Urheilu on hukannut menestyskiihkossa humanismin ja sivistyksen perinnön. Mekanistinen valmennusmetodi hämärtää nuoren ihmisen kohtaamisen ihmisenä ilman suorituksen ja onnistumisen vaatimusta.

Liikunta- ja peliakteja ei voi redusoida osiin, kuten perinteellinen harjoitusmetodiikka ja -käytäntö tekevät. Oopperalaulaja **Maria Callas** on todennut, että hän kokee olevansa kokonainen ihminen vain esiintyessään, laulaessaan.

Professori **Juha Siltala** kritisoi teknologista ihmiskäsitystä, jonka mukaan ihminen voidaan ohjelmoida vaihtamalla pääkopan informaatioisisältöjä. Ihmistä käsitellään vaihdettavien komponenttien kokoelmana.

Elämme todella kriisiytyneessä globaalissa maailmassa. Perinteinen suomalaisesta äijäkulttuurista lähtöisin oleva pe-

lolla johtaminen ja valmentaminen on siirtynyt sukupolvelta toiselle. Pelkät rangaistussäännöt ja toimenpiteet eivät pitkälle urheiluvalmennusta auta – tarvitaan syvällinen muutos valmennusmetodeissa. Kun intialaiselta **Mahatma Gandhiltä** kysyttiin, mitä mieltä hän on eurooppalaisesta sivistyksestä, niin hän totesi, että se olisi hyvä asia.

ALPO SUHONEN

valmentaja

Kirjoittaja on tehnyt pitkän uran valmentajana 1970-luvulta lähtien. Hän mm. toiminut Suomen jääkiekkomaajoukkueen päävalmentajana vuosina 1982–1986. Chicago Blackhawksia vuosina 2000–2001 valmentanut Suhonen on ensimmäinen NHL-joukkueen päävalmentajana toiminut eurooppalainen.

Urheilujohtamisen ja valmentajuuden todellinen haaste ajassamme on tiedostaa urheilu kulttuurin arvojen muutos nuorison keskuudessa. Vanha suomalainen mustikkasoppa, sisu ja äijäperinne alkaa olla aikansa elänyt.



Kuva: Antero Aaltonen

Nuorten urheilijoiden ravitsemusvalmennus kannattaa

Nuorten kestävyysurheilijoiden ja heidän valmentajiensa ravitsemustiedot ovat hyvin vaihtelevia. Ravitsemusosaamisen selvät puutteet voivat väistämättä vaikuttaa myös urheilijoiden suorituskykyyn. Ravitsemustietoja voidaan kuitenkin parantaa merkittävästi jo suhteellisen yksinkertaisella ravitsemusvalmennuksella.

HYVÄ RAVITSEMUSTILA VAIKUTTAA MERKITTÄVÄSTI urheilijan terveyteen, kehittymiseen, suorituskykyyn ja palautumiseen. Urheilijat ja valmentajat eivät kuitenkaan aina tiedosta tätä, sillä heidän ravitsemustiedoissaan on usein puutteita (Torres-McGehee et al. 2012). Harhaluulot ja väärinymmärrykset voivat johtaa ruokavalintoihin, jotka eivät tue urheilemista parhaalla mahdollisella tavalla, ja ovat epäedullisia myös terveyden kannalta. Selvitin väitöstutkimuksessani *Nutrition knowledge and skills among young endurance athletes* (2020), millaista nuorten suomalaisten kestävyysurheilijoiden ja heidän valmentajiensa ravitsemusosaaminen on, ja miten ravitsemukseen liittyviä tietoja ja taitoja voidaan parantaa.

Tarve tutkia aihetta syntyi arkisista havainnoista urheilijoiden ja valmentajien parissa. Ravitsemukseen liittyviä väärinymmärryksiä ja tiedonpuutteita esiintyi toistamiseen heidän keskusteluissaan. Moni esimerkiksi ihanno

ravintolisiä ja uskoi, että niitä on käytettävä, jotta voi menestyä urheilussa. Laihduuttamisen oletettiin automaattisesti parantavan suorituskykyä. Naisurheilijan ei uskottu harjoitelleen tarpeeksi, jos hänen kuukautiskierronsa oli säännöllinen. Proteiineja pidettiin urheilijan ruokavalion ehdottomina kulmakivinä.

Nämä kuulopuheet ja aiemmat havainnot urheilijoiden puutteellisista ravitsemustiedoista saivat vahvistusta väitöstutkimuksen aikana kerätystä materiaalista. Jos en olisi omin korvin kuullut ja tutkimuslomakkeista lukenut mitä oudoimpia väitteitä, en uskoisi niitä todella esiintyvän urheilijoiden ja valmentajien parissa.

Puutteita ravitsemuksessa ja ravintolisäuskoa

Tutkimusta tehdessäni minulle selvisi, että moni nuori kilpaurheilija on valmis tinkimään ruokavaliostaan ulkonäkönsä vuoksi. Energiansaantia pidetään vihollisena ja siitä pyritään nipistämään aina, kun mahdollista. Aterioita jätetään lepopäivinä väliin. Mahaa täytetään vähäenergisillä välipaloilla. Ihmeitä lupaavia ravintolisämainoksia uskotaan, koska urheilijat eivät tunnista niitä tiedonlähteinä epäluotettaviksi. Valmentajien kommentit urheilijoiden painosta ovat myös johtaneet lupaavia nuoria urheilijoita sairastelu- ja loukkaantumiskiarteeseen sekä haastaviin syömishäiriöihin.

Minussa nämä asiat herättivät ison huolen ja halun päästä tekemään asialle jotakin. Päädyin tutkimaan juuri nuoria kestävyysurheilijoita oman maastohiihtovalmennustautani vuoksi. Halusin ensinnäkin selvittää, kuinka ravitsemustietoja voidaan luotettavasti mitata ja kuinka luoda validi ravitsemusosaamiskysely tälle kohderyhmälle.

Isona kiinnostuksen kohteena oli se, millaisia urheilijoiden ja heidän valmentajiensa ravitsemustiedot ovat. Lisäksi halusin tietää, voidaanko tietoihin sekä urheilijoiden ravintoaineidensaantiin jotenkin vaikuttaa, ja olisiko mobiilisovelluksesta mahdollisesti apua ravitsemusohjauksessa. Aiempaa tietoa pohjoismaisten urheilijoiden ravitsemusosaamisesta ei ollut ja muutenkin urheiluravitsemustietoihin keskittyvä tutkimus on usein painottunut joukkuelajeihin esimerkiksi Australiassa tai Yhdysvalloissa.

Millä tasolla tietämys urheilijan ravitsemuksesta on?

Tutkimuksen alussa kehitimme ja validoimme yhdessä urheiluravitsemusasiantuntijoiden kanssa kyselylomakkeen mittaamaan urheiluravitsemuksen eri osa-alueiden osaamista (Heikkilä 2018a). Halusimme luoda kokonaan uuden kyselylomakkeen, sillä erityisesti nuorille kestävyysurheilijoille kehitettyä, luotettavaa mittaria ei aiemmista tutkimusjulkaisuista löytynyt. Toisena tärkeänä syynä oli se, että useiden aiemmin kehitettyjen kyselylomakkeiden heikko validiteetti ja reliabiliteetti rajoittavat niiden tutkimuskäyttöä (Parmenter et al. 1999).

Lomakkeen avulla toteutettuun kyselytutkimukseen osallistui 312 urheilijaa ja 94 valmentajaa (Heikkilä 2018b). Sen tuloksiin pohjautuen suunnittelimme luentomallista ravitsemusohjausta sekä mobiilisovellusta hyödyntävän

Selvisi, että moni nuori kilpaurheilija on valmis tinkimään ruokavaliostaan ulkonäkönsä vuoksi.

ravitsemusintervention, jolla urheilijoiden ravitsemustietoihin ja ruokavalintoihin pyrittiin konkreettisesti vaikuttamaan (Heikkilä 2019). Väitöstutkimus toteutettiin vuosina 2016–2020.

Kyselytutkimukseen osallistuneet urheilijat olivat iältään $17,9 \pm 1,2$ -vuotiaita. Heistä 36 prosenttia oli maastohiihtäjiä, 35 prosenttia suunnistajia ja loput muita kestävyysurheilijoita. Puolet urheilijoista oli naisia ja puolet miehiä. Valmentajat olivat $44,3 \pm 12,3$ -vuotiaita ja heistä 27 prosenttia oli naisia.

Ravitsemusosaamista selvittäneessä kyselyssä urheilijat vastasivat keskimäärin 73 prosenttia ja valmentajat 81 prosenttia kysymyksistä oikein, mutta vaihtelu oli suurta. Heikoimmillaan urheilijat vastasivat alle puoleen kysymyksistä oikein. Tällöin voidaan puhua jo merkittävästä puutteista ravitsemusosaamisessa, millä on väistämättä merkitystä myös urheilijan kehittymiseen. Valmentajien ravitsemusosaaminen oli urheilijoita parempaa kaikilla kyselyn osa-alueilla.

Vaikkeimmiksi osoittautuivat ravintolisiin ja urheilijoiden ravitsemussuosituksiin liittyvät väittämät. Nuoremmilla urheilijoilla oli ravitsemustiedoissaan enemmän puutteita kuin vanhemmilla; valmentajilla tilanne oli päinvastainen. Nuorempien valmentajien parempia ravitsemustietoja voi selittää se, että ravitsemuskoulutuksen rooli on kasvanut viime vuosina valmentajakoulutuksessa, vaikka sen osuus edelleenkin on suhteellisen pieni.

Miten ravitsemusinterventio puree?

Ravitsemusinterventioon osallistui 79 urheilijaa. Intervention urheilijat olivat keskimäärin $18 \pm 1,4$ -vuotiaita ja heistä 42 prosenttia oli maastohiihtäjiä. Urheilijoista 56 prosenttia oli miehiä ja 44 prosenttia naisia. Interventiossa ravitsemusohjauksen pohjana oli mielekkään oppimisen teoria ja itseohjautuvuusteoria (Ryan & Deci 2000; Autio 2009). Tehtävillä ja ryhmäkeskusteluilla pyrittiin vahvistamaan osallistujien autonomian tunnetta ja motivaatiota, jotta oppiminen olisi tehokkaampaa.

Ohjaus koostui kolmesta 90-minuuttisesta vuorovaikutteisesta luennosta, jotka pidettiin kahden viikon välein. Urheilijat täyttivät ravitsemusosaamiskyselyn inter-

vention alussa, viikon sekä kolmen kuukauden kuluttua viimeisestä luennosta. Toinen ryhmä käytti jokaisen luennon jälkeen mobiilisovellusta, jolla kuvattiin kaikki syömiset ja juomiset neljän päivän ajan sekä tehtiin näihin liittyviä tehtäviä. Osallistujat saivat sovelluksen kautta henkilökohtaista palautetta ruokavaliostaan. Molemmat ryhmät täyttivät lisäksi kolme vuorokautta ruokapäiväkirjaa tutkimuksen alussa ja lopussa ja saivat tästä henkilökohtaista palautetta.

Urheilijoiden ravitsemustiedot paranivat merkittävästi intervention aikana. Tutkimuksen alussa urheilijat vastasivat 78 prosenttia kysymyksistä oikein. Viikko luentojen jälkeen oikeita vastauksia oli mobiilisovellusryhmässä keskimäärin 87 prosenttia ja kolmen kuukauden päästä 86 prosenttia. Ryhmässä, jossa mobiilisovellus ei ollut käytössä, vastaavat osaamisprosentit olivat 85 ja 84 prosenttia. Ryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa millään kyselyn osa-alueella.

Urheilijoiden keskimääräinen energiansaanti jäi alle arvioidun kokonaisenergiankulutuksen, vaikka se tutkimuksen aikana hieman paranikin. Proteiineja ja rasvoja kertyi keskimäärin kestävyysurheilijoiden ravitsemussuositusten mukaisesti. Osalla urheilijoista proteiinien saanti ylitti kestävyysurheilijoiden suosituksen ($1,5\text{--}2\text{ g}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{vrk}^{-1}$) selvästi (Burke et al. 2011). Hiilihydraattien keskimääräinen saanti jäi suosituksesta ($6\text{--}10\text{ g}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{vrk}^{-1}$), vaikka se intervention aikana hieman nousikin. Mobiilisovellusryhmässä urheilijat saivat hiilihydraatteja $5,4\text{ g}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{vrk}^{-1}$ intervention lopussa ja toisessa ryhmässä $5,0\text{ g}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{vrk}^{-1}$. Tulokset viittaavat siihen, että mediassa vahvasti esillä oleva proteiiniuusi ja hiilihydraattien rajoittaminen vaikuttavat myös urheilijoihin. Kestävyysurheilijoilla liian vähäinen hiilihydraattien saanti on kuitenkin kestävä tilanne.

Kevyehkökin ravitsemusohjaus voi toimia

Ruokavalintoihimme vaikuttavat monet psykologiset, sosiaaliset ja taloudelliset tekijät, esimerkiksi ruoan maku, hinta ja eettisyys, sekä ruokaan ja kehonkuvaan liittyvät huolet ja uskomukset (Birkenhead & Slater 2015). Parantuneet ravitsemustiedot eivät suoraan johda parempiin ruokavalintoihin, jos riittävää motivaatiota muuttaa käyttäytymistä ei ole. Muutokset myös tapahtuvat usein pitkän ajan kuluessa. Siten intervention lyhyt kesto voi selittää sen, etteivät ruokavalit muuttuneet tilastollisesti merkitsevästi. Lisäksi urheilijat söivät jo lähtötilanteessa paremmin kuin suomalaiset keskimäärin. Esimerkiksi kuidun saanti oli huomattavasti runsaampaa kuin suomalaisella aikuisväestöllä.

Tämän tutkimuksen perusteella nuorten urheilijoiden ravitsemustietoja on mahdollista parantaa huolellisesti suunnitellulla, vuorovaikutteisella, ryhmässä tapahtuvalla ravitsemusohjauksella. Jo kolme ravitsemusohjaustapaamista sekä henkilökohtainen palaute ruokapäiväkirjoista paransivat urheilijoiden ravitsemustietoja merkittävästi. Mobiilisovelluksen käyttäminen ei entistään parantanut ravitsemustietoja. Sovelluksia on kuitenkin käytetty ravitsemuskoulutuksessa vasta suhteellisen vähän, joten olisikin mielenkiintoista tutkia, olisiko joku

toisenlainen käyttötapa voinut vaikuttaa ravitsemustietoihin enemmän.

Jo suhteellisen pienellä ajankäytöllä ja muilla resursseilla voidaan saada aikaan merkittäviä muutoksia ravitsemusosaamisessa, mikä toivottavasti kannustaa lisäämään ravitsemusohjausta urheilujärjestöissä. Urheilijat voivat myös hyödyntää oppimiaan taitoja myöhemmin uransa aikana ja sen jälkeen, mikä voi näkyä heidän suorituskyyssään ja terveydessään. Heidän on lisäksi mahdollista toimia esimerkkeinä kanssaurheilijoilleen sekä auttaa ravitsemukseen liittyvien harhaluulojen torjumisessa.

MARIA HEIKKILÄ, ETT

tutkijatohtori, Helsingin yliopisto
projektipäällikkö, Oman Elämänsä Urheilija/Syömishäiriökeskus
maria.e.heikkila@helsinki.fi

LÄHTEET

- Autio O.** Pedagogical Background for Technology Education - Meaningful Learning in Theory and Practice. *J Educ Technol.* 2009;5:14–23.
- Birkenhead KL, Slater G. A.** Review of Factors Influencing Athletes' Food Choices. *Sports Med.* 2015;45:1511–1522.
- Burke LM, Hawley JA, Wong SHS, Jeukendrup AE.** Carbohydrates for training and competition. *J Sports Sci.* 2011;29(Suppl 1):S17–27.
- Heikkilä M, Valve R, Lehtovirta M, Fogelholm M.** (Heikkilä 2018a) Development of a nutrition knowledge questionnaire for young endurance athletes and their coaches. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports.* 2018;28:873–880.
- Heikkilä M, Valve R, Lehtovirta M, Fogelholm M.** (Heikkilä 2018b) Nutrition Knowledge Among Young Finnish Endurance Athletes and Their Coaches. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism.* 2018;12:1–6.
- Heikkilä M, Lehtovirta M, Autio O, Fogelholm M, Valve R.** (Heikkilä 2019) The Impact of Nutrition Education Intervention with and Without a Mobile Phone Application on Nutrition Knowledge Among Young Endurance Athletes. *Nutrients.* 2019;11:2249.
- Parmenter K, Wardle J.** Development of a general nutrition knowledge questionnaire for adults. *Eur J Clin Nutr.* 1999;53:298–308.
- Ryan RM, Deci EL.** Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol.* 2000;55:68–78.
- Torres-McGehee TM, Pritchett KL, Zippel D, Minton DM, Cellamare A, Sibilia M.** Sports nutrition knowledge among collegiate athletes, coaches, athletic trainers, and strength and conditioning specialists. *J Athl Train.* 2012;47:205–211.



Kuva: Antero Aaltonen

KESTÄVYYSURHEILIJAN KONSTIKKAAT TESTIT

Kestävyyttä kuvataan muun muassa sitkeydeksi, kyvyksi vastustaa väsymystä ja kyvyksi pitää suoritustehoa yllä pitkään. Kestävyyssurheilussa kilpailusuuritukset kestävät mailin vajaasta neljästä minuutista täyden matkan triathlonin vähintään kahdeksaan tuntiin. Laaja kirjo antaa aiheen miettiä, onko testejäkin sovitettava kilpailun vaatimusten mukaan.

MEILLÄ JA MAAILMALLA TEHDÄÄN monenlaisia kestävyystestejä, mutta miksi tarvitaan erilaisia testejä. Vai voitaisiinko käyttää jotain yhtä ja samaa kaikille? Mikä on taustana erilaisille indekseille ja kompastuuko urheilija korkeisiin kynnyksiinsä?

Kestävyys suorituskykyyn vaikuttavat maksimaalinen aerobinen kapasiteetti, suhteellinen teho, jota voidaan pitää yllä pitkään (kynnysominaisuudet), suorituksen taloudellisuus ja hermo-lihasjärjestelmän tehontuotokyky (Kuva 1). Suurinta mahdollista aerobista kapasiteettia kuvaa maksimaalinen hapenottokyky, joka mitataan hengityskaasuista tai arvioidaan tehdyn suorituksen perusteella.

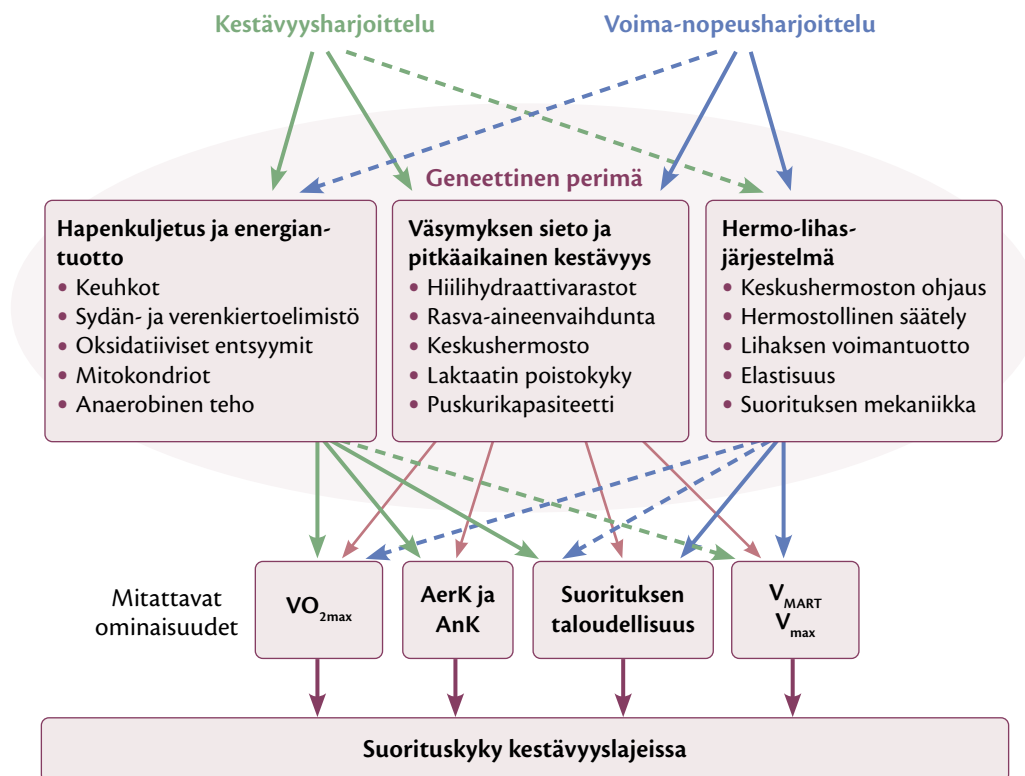
Pitkään ylläpidettävää submaksimaalista tehoa kuvaamaan on tarjolla erilaisia kynnyksiä, joita määritetään pääasiassa veren laktaattipitoisuuksista tai hengityskaasuista. Pitkässä suorituksessa taloudellisuudellakin on merkityksensä, ja myös sitä voidaan mitata hapenkulu-

tuksen perusteella hengityskaasuista. Näiden ohella kestävyys suorituskykyyn vaikuttaa myös hermo-lihasjärjestelmän lyhytaikainen tehontuotokyky.

Eri tapoja mitata kestävyyttä

Maksimaalinen hapenottokyky mitataan kestävyysurheilijoilta yleensä 2–3 kertaa vuodessa portaittain maksimiin nousevassa kuormituksessa. Jossain päin maailmaa testi suositellaan tehtäväksi lyhyehkönä, aloituskuorman ollessa 60–70 prosenttia arvioidusta maksimisuurituksesta ja kuorman noustessa noin 5 prosenttia minuutissa. Testin kokonaiskestoksi muodostuu 8–10 minuuttia. Tässä asetelmassa ollaan kiinnostuneita vain maksimaalisesta aerobisesta kapasiteetista, eikä tavoitteena ole hakea muita fysiologisia muuttujia, kuten kynnyksiä tai taloudellisuutta.

Suomessa kestävyysurheilijoille suositellaan pitempää protokollaa, jossa samalla mitataan aerobinen (AerK) ja anaerobinen kynnys (AnK) sekä suorituksen taloudelli-



Kuva 1. Kestävyysuorituskykyyn vaikuttavat tekijät (Peltonen & Nummela, teoksessa *Fyysisen kunnon mittaaminen* (2018); muokattu lähteestä Paavolainen ym. 1999).

suus submaksimaalisilla tehoilla. Samalla voidaan pienellä lisävaivalla tutkia esimerkiksi hengityksen rajoituneisuutta virtaus-tilavuus -silmukoiden avulla, mikäli tällaiseen on tarvetta.

Jos halutaan selvittää muutakin kuin maksimi, joudutaan kuormaportaiden kestoa venyttämään. Aloituskurssi on syytä valita pienemmäksi kuin 60 prosentiksi oletetusta maksimisuorituksesta, sillä tuota tasoa pidetään yleisesti hyvänä tasona AerK:lle. Jotta AerK voidaan määrittää, tulee mittauspisteitä löytyä sen alapuolisiltakin tehoilta. Suomessa on yleisesti suositeltu käytettäväksi kolmen minuutin portaita tai jos kuormien välissä tulee pitempi tauko, pitempiä kuormia. Esimerkiksi soutuergometrillä tehtävässä testissä käytetään 3,5 minuutin kuormia ja 30 sekunnin taukoja verinäytteiden ottamiseksi. Kuorman pituus tulisi olla riittävä ns. steady-state -tilan saavuttamiseksi, jotta mitatut elimistön vasteet ovat edustavia. Perinteinen suora mattotesti kestääkin noin kolmin kertaisten ajan pelkkään maksimaalisen aerobisen kapasiteetin testiin verrattuna.

Kuorman kesto ja kynnykset

Kuorman keston vaikutusta kynnysmäärittäykseen on myös selvitetty. Tulokset ovat hieman ristiriitaisia osin heterogeenisen tutkittavien joukon vuoksi ja osin kynnysten runsauden vuoksi. Urheilijoilla tehtyjen tutkimusten perusteella kuitenkin vaikuttaa siltä, että tarkasteltaessa muutoskohtia (ei siis absoluuttisia lukemia kuten esim. 4 mM OBLA), kynnysmäärittäyksissä ei tule suuria eroja kuormien keston vaihdellessa kolmesta minuutista ylöspäin. Absoluuttisesti syke- ja laktaattitaso voivat nousta

pitemmissä kuormissa aavistuksen korkeammaksi, mutta ero on kokeneilla kestävyysurheilijoilla pieni, aloittelijoilla se voi olla merkittävämpi.

Käytettäessä todella lyhyitä, esim. minuutin kuormaportaita, kynnykset määritetään herkästi korkeammille tehoille tai matalammille sykkeille tai molemmille kuin pitemmillä kuormilla. Tämä taas voi johtaa liian koviin treenitehoihin ja kasautuvan kuormituksen vaaran kasvuun. Matalampi kynnys ylitetään helpommin treeneissä, mutta tässä tullaankin valmennuksellisiin laatu-tekijöihin – jos tavoitteena on maltillinen peruskestävyys, AerK:n ylitysten on syytä olla varsin pieniä.

Kynnysten määrittämiseen on olemassa kriteerinsä, joista tulee pitää kiinni. Sen sijaan valmennuksesta vastaavat tekevät päätöksen, kuinka testistä saatua informaatiota hyödynnetään urheilijan kehityksen tukena.

Mikä on hyvä testin mitta?

Kuinka sitten pitkässä testissä käy – ehtiikö testattava väsyä jo pitkään ”verryttelyvaiheeseen” ennen kuin varsinaista maksimia selvitetään? Suomen maastohiihtomaajoukkueen urheilijoita on testattu systemaattisesti rullahiihtäen isolla juoksumatolla kesästä 2015 alkaen. Protokollaksi on valittu vauhtimalli, jossa nousukulma pidetään vakiona ja hiihtovauhtia nostetaan kolmen minuutin välein. Tämä haastaa testin loppuvaiheessa jossain määrin myös hermo-lihasjärjestelmän kykyä nopeaan lajisuoritukseen.

Myös kilpailuvauhdit ovat kasvaneet, joten tällä mallilla on pyritty pääsemään lähemmäs kilpailutilanteen vaatimuksia. Testikertojen myötä mieltä askarrutti kysymys

siitä, saavutetaanko todellinen maksimaalinen hapenotokkyky vai käykö niin, että urheilija vielä jaksaisi, mutta ei vaan ehdi enää maton kiihtyvään vauhtiin mukaan? Vanhempi testimalli perustui huomattavasti hitaampaan sauvakävelyyn ja -juoksuun koko ajan jyrkkenevään ylämäkeen. Urheilijan todellinen maksimaalinen aerobin kapasiteetti tuli mallilla testattua kunnolla. Uudistetussa testissä maksimiin pitäisi päästä todella kovassa vauhdissa.

Haimme vastausta tähän tekemällä elokuussa 2016 normaalin rullahiihtotestin ohella edellisenä päivänä lyhyen sauvajuoksutestin ja vertaamalla samalla analysaattorilla saatuja tuloksia peräkkäisiltä päiviltä eri testeistä. Sauvujuoksutesti alkoi naisilla 38 ja miehillä 50 ml/kg/min kuormalta ja minuutin välein kuormitusta nostettiin kuuden ml/kg/min portain. Rullahiihtotesti tapahtui vapaalla hiihtotavalla naisten aloituskuorman ollessa 8 ja miesten 9,5 km/h. Kolmen minuutin välein matto pysähtyi noin 15 sekunnin ajaksi kapillaariverinäytteen ottamiseksi, jonka jälkeen vauhtia nostettiin 1,5 km/h.

Molemmat testit vietiin urheilijan subjektiiviseen uupumukseen saakka lyhyen testin kestäessä keskimäärin 7 minuuttia 39 sekuntia ja pitkän 29 minuuttia 5 sekuntia. Maksimin osalta havaittiin, että pitkässä testissä urheilijat saavuttivat keskimäärin 6 ± 4 prosenttia matalamman hapenoton ja 1 ± 1 prosenttia matalamman sykkeen. Testien välillä havaittiin myös vahva korrelaatio maksimaalisen hapenoton ($r^2 = 0,86$) ja maksimisuorituksen ($r^2 = 0,89$) osalta.

Molemmissa testeissä mitatulla suorituskyvyllä oli vahva yhteys ($r^2 > 0,91$) FIS-pisteisiin. Vaikuttaakin, että sekä sauvakävellen että rullahiihtäen tehty maksimitesti mitaa hiihtäjän suorituskykyä hyvin. Anekdoottina voi vielä lisätä, että lyhyestä testistä saatiin kaikista mittauksista kerättyä data koko suorituksen ajalta, kun pitkissä testeissä 15 prosentissa hengityskaasuanalysaattorin näyteletku tukkeutui ennen testin päättymistä.

Lajiomainen testaus kannattaa

Testausprotokollan lisäksi myös valitulla kuormitustavalla on iso merkitys tuloksiin. Urheilijoiden kannalta on olennaista valita mahdollisimman lähellä kilpailulajia oleva tapa kuormittaa. Jos esimerkiksi pyöräilijä tekee maksimitestin juosten tai juoksija pyörällä vaikeutuu tulosten soveltaminen käytäntöön huomattavasti. Harjoitustaustalla on suuri merkitys: mikäli testitapa on merkittävä osa urheilijan harjoittelua, niin testituloksen käyttökelpoisuus paranee.

Tutkittaessa triathlonisteja ja uimareita kuitenkin havaittiin, että uimareiden maksimisyke vaikutti uiden tehdyssä maksimitestissä jäävän aavistuksen matalammaksi kuin pyörällä tehdyssä, vaikka maksimaalinen hapenotokkyky olikin uiden korkeampi. Triathlonistit sen sijaan saavuttivat pyörätestissä huomattavasti korkeamman syke- ja hapenottotason.

Yksilöiden välillä on huomattavia eroja. Omasta mitaushistoriastani löytyy esimerkki juoksijasta, jonka maksimihapenotokkyky sekä kynnysyky olivat käytännössä samat radalla ja juoksumatolla juosten, mutta

juoksunopeudessa oli kynnysillä 0,8 km/h ja maksimissa 2,4 km/h eroa. Ratamelonnassa eräs urheilija saavutti melontaergometrillä ja vesillä meloen jokseenkin identtiset fysiologiset vasteet – ulkoista tehoa ei voitu lajisuorituksesta arvioida. Näissä esimerkeissä urheilijat voivat sujuvasti käyttää laboratoriotestistä saatua sykettä harjoitteluintensiteettien kontrollointiin luonnollisessa olosuhteissa, mutta juoksumaton vauhdit tai melontaergon wattit eivät toimi suoraan harjoituspoluilla ja -vesillä.

Testin pituudella ja laadulla on merkitystä

Kestävyydestä voi olla lyhyempi, mutta tuolloin siitä saadaan myös vähemmän irti. Maksimisuoritus ja sitä selittävä fysiologia selviävät lyhyessäkin maksimitestissä. On mahdollista, että sekä testattava että analysaattorit jaksavat lyhyen testin paremmin. Pitkästä testistä saadaan lisäksi vähintään harjoittelussa hyödynnettävät kynnykset selville, mahdollisesti myös jotain käsitystä suorituksen taloudellisuudesta sekä hengityselimistön toiminnasta kuormituksessa.

Keskeistä kestävyystestien(kin) osalta on tietää, miksi niitä tehdään ja mitä saadulla informaatiolla on tarkoitus tehdä. Lisäksi olennaista on hakea laadukas palveluntarjoaja, jolta saatu informaatio on validia. Testaus ei ole kimmuranttia, kun tiedetään oikeat kysymykset ja niihin saadaan laadukkaat vastaukset. Mitä esimerkiksi löydöksenä merkitsee matala kynnys? Suunnataanko harjoittelua sen mukaisesti ja pidetäänkö harjoittelun laatu korkeana myös kevyissä harjoituksissa? Etenkin kuntoilija ajautuu herkästi matalan kynnyksen yli, johon myös kirjoittaja itse tunnistaa syyllistyvänsä turhankin usein. Aloittelijalle tai satunnaiselle kuntoilijalle toki tärkein kynnyksen ylitys tapahtuu kotiovella.

Joskus kuulee kestävyysvalmentajien käyttävän ”laatuharjoitus” -termiä korkeamman intensiteetin harjoitusten synonyymina. Tämä saattaa johtaa harhaan. Kaikki harjoitukset voivat olla laadukkaita, kun tiedetään, mitä tehdään ja miksi.

ESA HYNYNEN, LITT

urheilu fysiologian asiantuntija
Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus
esa.hynynen@kihu.fi

LÄHTEET

- Bentley, D. et al. 2007. Sports Med; 37: 575–586.
- Bosquet, L. et al. 2002. Sports Med; 32: 675–700.
- Faude, O. et al. 2009. Sports Med; 39:469–490.
- Jones, A. & Carter, H. 2000. Sports Med; 29:373–386.
- Kuipers, H. et al. 2003. Int J Sports Med; 24: 486–491.
- Paavolainen, L. et al. 1999. Int J Sports Med; 20: 516–521.
- Roles, B. et al. 2005. Br J Sports Med; 39: 965–968.



Syvällistä tietoa urheilun eettisiin pohdintoihin

MORGAN, WILLIAM J. (toim.):
Ethics in Sport

Kolmas painos. Champaign. Human Kinetics 2018. 472 s.



VIIME AIKONA SUOMESSA on käyty vilkasta keskustelua urheilun tilasta. Esille mediassa ja keskusteluissa ovat nousseet muun muassa seksuaalinen häirintä, kiusaaminen sekä muut epäasiallisen käyttäytymisen muodot. Ratkaisuja tilanteeseen on lähdetty hakemaan lisäämällä kontrollitoimia, joiden perustaksi on tehty erinäisiä selvityksiä.

Monet urheilun epäkohdat ovat moraalisia kysymyksiä. Selvitysten ja kontrollitoimien kehittämisen ohessa olisikin hyödyllistä, jos urheilukenttien toimijoilla olisi mahdollisuuksia ja haluja käydä eettisiä pohdintoja urheilukulttuurimme nykytilasta sekä halutusta tulevaisuudesta.

Aineksia urheilun eettisille pohdinnoille tarjoaa eteläisen Kalifornian yliopiston professori **William J. Morgan** toimittamallaan kirjalla. Arvostetun urheiluetiikan tutkijan tuotos on jo kolmas painos, ja artikkelivalikoidaan on päivitetty vastaamaan urheilun ajankohtaisiin kysymyksiin.

Morganin toimittama teos koostuu 32 artikkelista. Teos on jaettu viiteen päälukuun. Ensimmäisessä luvussa paneudutaan yleisellä tasolla urheilun olemukseen, jolloin valaistetaan urheilun osa-alueita, filosofiaa, moraalialoja, arvoja sekä normittamisen historiallisia muutoksia. Toisessa pääluvussa syvennyttään kilpailun ja reilun pelin olemukseen, jolloin esiin nousevat myös voittamisen, vilpistelun ja taktikoinnin

kysymykset. Kolmas pääluke koostuu artikkeleista, joissa liikutaan inhimillisen suorituskyvyn raja-alueilla. Artikkeleissa käsitellään muun muassa dopingia, anti-dopingtoimia, huumeita sekä teknologian hyödyntämisen etiikkaa.

Sukupuolinen tasa-arvo ja seksuaalisuus ovat neljännen pääluvun ydinteemoja. Viidennen luvun viiden artikkelin sisällöt painiskelevat valikoitujen teemojen parissa. Teksteissä käsitellään urheiluun kiinnittyviä roddun, yleisökäyttäytymisen ja politiikan kysymyksiä.

Morganin teos on muodollisesti hyvin toimitettu kokonaisuus. Näinhän laatuksiantajat toimivat. Lukija ohjataan päälukujen tematiikkaan johdantoteksteillä, joilla pohjustetaan artikkelien sanomaa sekä informoidaan aiemmasta alan tutkimuksesta. Teosta suositellaan urheiluetiikan ja -filosofian opintokirjallisuudeksi. Käsiteltävien teemojen moni-ilmeisyys nousisi parhaiten esiin, jos teosta hyödynnettäisiin lukupiireissä. Kirja nimittäin virittää pohdintoihin ja keskusteluihin. Perinteisin menetelmin tentittävänä opintosuorituksesta muodostuu raskas jotos.

Kirjaa lukiessa herää kysymys siitä, mitä teos antaa suomalaislukijalle? Kulttuurirelativistinen kynnys on paikoitellen korkea ylitettävä. Osaltaan tämä johtuu siitä, että urheilun organisointikäytännöt ovat eri kulttuureis-

sa sangen poikkeavat. Ansiokkaasti teoksessa tarkastellaan urheilun eri tasoja. Suuren veden takana ammatillisurheilu näyttäytyykin aivan toisin kuin suomalaisurheilu, jossa vasta on opeteltu ammatillaiskäytäntöjä ja niitäkin varsin rajallisesti.

Toinen seikka, joka haastaa lukijaa, on tekstien teoreettinen syvyys. Useat artikkelit edellyttävät lukijalta kohtuullista filosofian ja etiikan yleissivistystä. Kun etiikka on lähtökohtaisesti luonteeltaan keskusteltavaa, niin juuri tätä keskustelua kirjoittajat teksteissään käyvät ajatuksiaan toisten teoreetikkojen tulkintoihin peilaten. Tunnustettava on, että sosiologin yleissivistyksellä hieman vieraalla kentällä asteleminen tuotti harha-askeliakin.

Morganin kirjan yksi opetus on urheilun kokonaisuuden valtava laaja-alaisuus. Yleispätevien moraalisten neuvojen ja eettisten ohjeistusten antaminen on mahdotonta. Urheilun eettisissä pohdinnoissa tarvitaan kohdennettuja katseita ja perustellun valikoituja toimia.

HANNU ITKONEN

liikuntasosiologian professori
Jyväskylän yliopisto,
liikuntatieteellinen tiedekunta
hannu.itkonen@jyu.fi



Käytöstavat eivät parane valtion-avustuksilla

PÄIVI BERG, KATI LEHTONEN & MIKKO SALASUO (toim.): "Siitä on pikemminkin vaiettu" – Kirjoituksia kiusaamisesta, syrjinnästä ja epäasiallisesta kohtelusta lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa

Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 151, sarja: Liike, 104 sivua, 2020.

MUISTOKIRJOITUKSISSA ON TAPANA keskittyä myönteisiin asioihin. Organisoituneessa liikuntaelämässä haluttiin pitkään vaalia samaa periaatetta eli ylläpitää liikunnan hyvää kertonusta. Liikuntajärjestelmän ulkopuolelta osoitettuja kritiikkejä ammuttiin alas korostamalla kommentoijien vähäistä liikuntakulttuurin osaamista. Sisäpuolelta esitettyjä arvosteluja torjuttiin vetoamalla liikunnan yleiseen etuun, joka ei kestä oman pesän likaajia.

Vaientamisen kulttuuria on vähitellen onnistuttu purkamaan. Yhä useampi liikuntatoimija tunnustaa – ainakin julkisuudessa – epäkohtien esiin nostamisen kuuluvan kehittämiseen, ei vahingoittamiseen.

Nuorisotutkimusseura on 2000-luvulla profiloitunut liikuntakulttuurin analyttisenä ja kriittisenä äänenä. Seura on ollut tarpeeksi lähellä ja riittävän kaukana lasten ja nuorten liikunnasta, jotta sillä on ollut kantia ilmaista asiansa suoraan ja ajostelematta. Seuran tammikuussa julkaisema *"Siitä on pikemminkin vaiettu"* -kirjoituskokoelma jatkaa samalla linjalla. Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) tuella koottu 28 kirjoittajan ja 20 tekstin kokoelma osallistuu painokkaasti keskusteluun siitä, kuinka paljon organisoituneen liikuntajärjestelmän tulee edistää kasvatusta urheiluun ja kuinka paljon kasvatusta hyvinvointiin urheilun avulla.

Kirjoittajat ovat taustoiltaan tutkijoita, järjestötoimijoita ja virkamiehiä liikuntakulttuurin sisä- ja ulkopuo-

lelta. Taustojen erilaisuus selittää tekstien tyylierot. Kirjoituksia kuitenkin yhdistää sama perusviesti: häirintä tulee kitkeä urheilusta. Sen sijaan, että keskitytään suojelemaan urheilun mainetta, päähuomio tulee kohdistaa lasten ja nuorten hyvinvointiin.

Julkaisun jännite syntyy hyökkäyksen ja puolustuksen välille. Teksteistä osa saattaa joidenkin liikuntatoimijoiden mielestä tuntua jopa liian hyökkääviltä. Puolustuspuheenvuorot on annettu OKM:lle, Olympiakomitealle (OK) ja Suomen urheilun eettiselle keskukselle (SUEK): se on tehty ja tehdään, mitä on valtion ohjauksella ja avustuksilla voitu tehdä. Hyökkäysten ja puolustuksen välimaastoon sijoittuvat fakta- ja säädöskeskiset miniluennot sekä kokemus- ja näkemystekstit. Asiantuntemusta löytyy kaikista.

Miksi mikään olennaisesti muuttuisi?

Kun ministeriö, tutkijat, järjestöväki ja muut toimijat ovat häirinnästä samaa mieltä, eikö silloin ala tapahtua? Toisaalta riittääkö muutosvoimaksi se, että kirjoituskokoelmassa kaikki tuomitsevat huonon käytöksen? Onko todella odotettavissa merkittäviä suunnantarkistuksia epäasiallisen käytöksen kitkemiseksi, vai ollaanko liikunnan kabineteissa ja kentillä sittenkin vain kuuntelevinaan kritiikkiä ja tekevinään uudistuksia? Yhdenvertaisuuteen ja tasa-arvoon liittyviin epäkohtiin on aiemminkin puututtu, mutta monien mielestä kovin varovasti.

"Siitä on pikemminkin vaiettu"-julkaisun tekstit keskittyvät paljolti julkisen ohjauksen ja järjestötoiminnan suhteeseen. Etenkin julkaisun toimittajat haluaisivat valtion puuttuvan nykyistä väkevämmin järjestöjen toimintaan. Liikuntajärjestöt pitävät kuitenkin kiinni autonomiastaan. Selvitykset, oppaat ja suositukset salitaan, mutta muuten valtion puuttumista vapaaseen kansalaistoimintaan vierastetaan. Valtion ohjauksen tulokset ovatkin arpanpelä: avustuksilla kylä saadaan ohittanevia hankkeita aikaan, mutta liikunturien ja käytäntöjen muuttumisesta ei ole varmuutta. To-



teutus tapahtuu järjestöissä ja etenkin paikallistasolla seuroissa.

Julkaisun päättävässä kirjoituksessa **Mikko Salasuo** tiivistää oman johtopäätöksensä: "Lasten ja nuorten liikunnan edistämisen ja edunvalvonnan keskittäminen 2010-luvulla huippu-urheilusta vastaavien instituutioiden käsiin on osoittautunut virheeksi." Totta on, että julkaisun luetuaan alkaa entistä enemmän kaivata *Nuori Suomi ry:n* aikoja (1987–2012). Järjestön tehtävänä oli nimenomaan edistää lasten ja nuorten hyvinvointia ja elämäniloa liikunnan ja urheilun avulla.

Oman haasteensa tuo liikuntapolitiikan pienet ympyrät. **Kati Lehtonen** kuvaa, kuinka liikunnan ja urheilun eliitti seurustelee lähinnä itsensä kanssa. Se elää Veikkauksen tuottojen mahdollistamassa kuplassa ja päättää keskenään rahoituksesta, säätelystä ja valvonnasta. Muutoksille tällainen monopoli ei ole kovin altis.

Seuratoimijoilla ja vanhemmilla avainrooli

"Kaikki pelaa"- tai "kaikki viihtyvät"-ideologiaa ei kaikissa järjestöissä tai seuroissa edelleenkaan vaalita. Tämän tunnustaminen on olennaista, sillä seura-aktiiveilla sekä erityises-



Ensimmäinen sovelletun liikuntalajin historiikki: judoakin voi soveltaa

MARITA KOKKONEN: Samalla tatamilla. Sovelletua judoa 30 vuotta

Suomen Judoliitto Oy 2019. 152 s.

VAMMAISURHEILUN YHDISTÄMINEN lajiliittojen alle alkoi Suomessa opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) tukemana 2000-luvun alussa. Integraatio jatkuu edelleen ja prosessi on liitoissa hyvin eri vaiheissa. Suomessa on muutamia lajeja, joissa vammaisurheilu otettiin lajiliiton ja seurojen toimintaan jo ennen OKM:n tukemaa integraatiota. Yksi näistä lajeista on judo. ”Samalla tatamilla – soveltaa judoa jo 30 vuotta” kertoo suomalaisen sovelletun judon historian 1990-luvulta 2020-luvulle asti. Kirja on samalla ensimmäinen suomalainen sovelletun lajin historiikki.

Sovelletun judon ensimmäiset askeleet otettiin vuonna 1989. Toiminnan isä oli judoka **Reino ”Fagu” Fagerlund**, joka innostui Jyväskylän yliopistossa opiskellessaan tutkimaan judoa kuntoutusmuotona kehitysvammaisille. Kansainvälistä tutkimusta oli, mutta sen haasteena olivat pienet otokset, joiden vuoksi tutkimukset eivät olleet tieteellisesti luotettavia. Fagerlund otti yhteyttä pieksämäkeläiseen judoseura Pikadoniin, jossa vaikutti kirjan kirjoittaja, sovelletun judon äiti ja monitoimimainen, **Marita Kokkonen**.

Kirjan painopiste on sovelletussa judossa, mutta lisäksi luvuissa käsitellään vammaisurheilun historiaa Suomessa ja sovelletun judon kehitystä kansainvälisesti. Teemat ovat kokonaisuuden kannalta olennaisina, ja kirja toimii samalla ummikolle johdatusena judon maailmaan. Historiikin sydämenä voi pitää urheilijoiden, valmentajien, tuomareiden ja seura-



aktiivien tarinoita onnistumisista, haasteista ja kommelluksista. Ennakoluuloja on kohdattu, mutta niistä on päästy yli ammattimaisella valmennuksella, yhteistyöllä ja aidoilla kohtaamisilla.

Toiminnan kehittymisen ja isojen harrastajamäärien kannalta tärkeässä asemassa on ollut seurojen ja Judoliiton yhteistyö. Suomessa harrastaja on päässyt suoraan liiton jäsenseuraan, eikä hänen ole tarvinnut hakeutua judoon vammaisurheilujärjestön tai vammaisjärjestöjen kautta. Tämä ei ole vielä kukaan kaikissa lajeissa itsestään selvyyttä. 2020-luvun alussa Judoliitossa on runsaat 120 seuraa, joista jopa 45 prosentilla on kokemusta ja valmiuksia ottaa mukaan myös sovelletun judon piiriin kuuluvia harrastajia.

Kirjasta välittyi elämäniloinen, asiaan omistautunut ja innostunut tunnelma. Teos on kirjoitettu rakkautesta lajiin. Marita Kokkonen kirjan julkistamistilaisuudessa lausumin sanoin ”yhteinen into, tahto ja usko ovat onnistumisen edellytykset”. Tätä henkeä on judokoilla, Judoliiton työntekijöillä ja seuroissa toimivilla selvästi riittänyt. Samalla tatamilla -kirjassa jaetaan paljon hyviä käytäntöjä lajin soveltamiseen. Teos tarjoaa oivallisia lähtökohtia eri lajiliittojen toimintaan.

VILJA SIPILÄ, LTM

liikuntatieteiden erityisasiantuntija
Liikuntatieteellinen Seura
vilja.sipila@lts.fi

ti niillä lasten ja nuorten huoltajilla, jotka seuratoimintaan intohimoisesti osallistuvat, on keskeinen merkitys toiminnan luonteelle. Seurat eivät herkästi kyseenalaista aktiivien toimintatapoja, koska aktiiveista on krooninen pula.

Mediassa on viime aikoina ollut näytävästi esillä valmentajan epäasiallinen käytös liittyen nuorten muodostelmaluisteluun. Lehtitietojen mukaan nuorten vanhemmista puolet oli valmis katkaisemaan urheilullista menestystä tuoneen valmentajan työsuhteen, ja puolet halusi sen jatkuvan. Tulos viittaa siihen, että osa vanhemmista arvioi asiaa ensisijaisesti nuorten hyvinvoinnin ja osa joukkueen urheilullisten saavutusten ja tavoitteiden näkökulmasta.

Ilmeistä on, että urheilujärjestöissä ja -seuroissa sekä kodeissa on paljon heitä, joiden mielestä urheilussa on toimittava ensisijaisesti urheilullisten tavoitteiden ehdoilla. Heidän mielestään urheilutaidoiltaan liian huonot tai valmennusmetodeja kestävämmät kuuluukin valikoida tai heidän tulee itse valikoitua pois kilpaurheilusta.

Urheilujärjestelmän ristiriitaisessa ilmapiirissä epäasiallisen käytöksen kitkeminen ei ole helppoa. Julkisen vallan rajallisella ohjauksella tai järjestöjen reilun pelin -oppailla ongelmia tuskin onnistutaan – ainakaan kovin nopeasti – poistamaan.

Epäasiallista käytöstä ei tulisi pyrkiä kitkemään vain ylhäältä-alas-ohjauksella. Sen ohessa pitäisi tutkia sitä lähes miljoonan suomalaisen joukkoa – seurojen toimijoita ja vanhempia – joka vastaa organisoituneen liikuntaelämän käytännön ohjauksesta ja toteutuksesta. Tällaisen joukon valmennuksellisen ja kasvatuksellisen profiilin julkituonti herättäisi varmasti myös median. Ja kun media kiinnostuu, alkaa tapahtua – todennäköisesti enemmän kuin urheilujärjestelmän eliitin sopimilla hienosäädöillä.

TEIJO PYYKKÖNEN

teijo.pyykkonen@gmail.com



Miesten välisestä lätkäystävyydestä

HARRI PIRINEN: HIFK Stadin kingit. Vuoden 1969 mestarijoukkue ja Carl Brewerin perintö

Minerva 2019. 233 s.

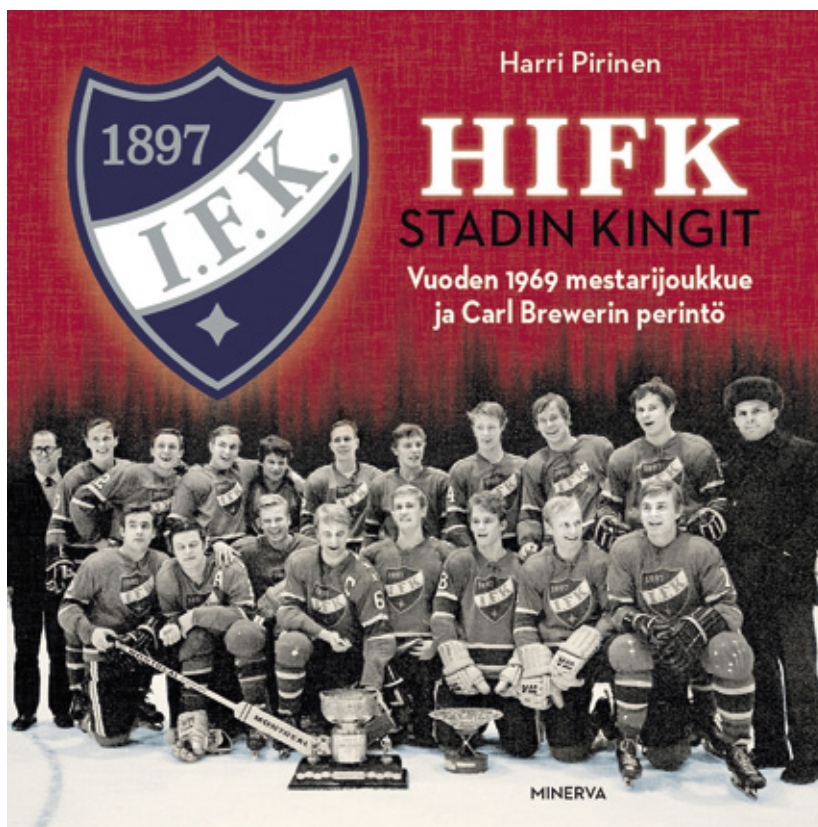
UUODEN 2019 URHEILUKIRJAKSI VALITTU Harri Pirisen Stadin kingit on tunnustuksensa ansainnut. Tarina juoksee sujuvasti koko kirjan läpi. Perusratkaisu, jossa Pirinen käy läpi kauden 1968–1969 peleineen, taustoitteineen ja jälkikaikuineen, toimii.

Jonkin verran toistoa kertyy, kun useat muistelijat kertaavat samoja asioita hiukan eri sanoin. Tekstistä näkyy myös, että pelaajat ovat muistelleet yhdessä asioita kerta toisensa jälkeen. Kertomukset ovat hioutuneet samankaltaisiksi. Aika on kullannut muistot, joita Pirinen onneksi kirkastaa, syventää ja taustoittaa erityisesti lehtiaineistolla. Hänen laatimansa pelaajakortit esittelevät kaikki joukkueen jäsenet. Ratkaisu on sinänsä toimiva, mutta lisää etenkin tunnetuimpien pelaajien osalta toistoa.

Teos ankuroituu varsin hyvin 1960-luvun lopun suomalaiseen yhteiskuntaan ja helsinkiläisyyteen. Pääroolissa on kiistatta jääkiekko, jonka murrosvaiheesta Pirinen kirjoittaa oivaltavasti. Olosuhteiden parantuminen, harjoittelun lisääntyminen ja rahavirtojen vuolastuminen tulevat esille. Jääkiekkoilija ylsi paljon parempiin tuloihin kuin tavallinen nuori aikuinen. Ja alle saatu Datsun-satanen teki pelaajasta entistä suuremman kingin ”kartsalla”. Likikään jokaisella nuorella miehellä ei ollut autoa 1960-luvun lopussa.

Muuttoliikkeestä kirja kertoo konkreettisesti: HIFK:n pelaajista vain puolet oli stadilaisia ja vain kaksi ruotsinkielistä. Pelaajat toivat Stadiin toimeentuloa, kuten monet muutkin. Pirisen kirjailija **Kjell Westö** saamat aikalaismuutokset täydentävät ajankuvaa.

Stadin kingien keskuhenkilö on kanadalainen pelaaja-valmentaja **Carl Brewer**, joka vaikutti Helsingissä runsaat viisi kuukautta. Pelikentän ul-



kopuolella NHL:n huippupuolustajiin kuulunut Brewer oli herrasmies. Kaukalossa hän oli valmis eriasteiseen ”vilunkiin”, vaikka ei pitänyt kohtuuttoman kovasta pelistä ja nyrkein hoidetusta jälkipelistä. Kovilla otteilla oli mahdollista horjuttaa vastustajia, sillä vaikka koko kentän taklaus-peli ei ollut vielä sallittua, niin HIFK:n pelaajat liikkuvat kontaktipelissään sääntöjen rajamailla. Rajutkaan rikkeet eivät tuoneet pitkiä pelikieltoja 2020-luvun tapaan.

Toinen keskushahmo oli HIFK:n jääkiekkojaoston puheenjohtaja **Göran Stubb**, joka käytännössä toimi managerina. Stubb järjesteli joukkueen asioita yhdessä joukkueen koke-neimpiin pelaajiin kuuluneen **Heikki Järnin** kanssa.

Pirisen esille tuoma HIFK:n merkitys suomalaisen kiekkoilun muutoksessa oli eittämättä suuri. Tulkinassa on silti hiukan urheilukirjoille ominaista liioittelua. Muutos oli meillä myös toisissa seuroissa. Kirjan ”konna” on Jokerien värikäs joh-tohahmo **Aimo Mäkinen**. Hiukan katveeseen jää se, että Jokereista tuli

erityisesti Itä-Helsingin lähiöiden seura. HIFK-brändiin mestaruuskausi tarjosi perusainekset. Kovaotteinen peli kaukaloissa ja snobbaileva jätkämäisyys kenttien ulkopuolella tekivät seurasta monien ihaileman ja useiden vihaaman.

Puolessa vuodessa harva kirjoittaa hyvää tietokirjaa. Pirinen on urakassaan onnistunut. Muutama moitteen sana sivuista, joita lopusta ei löydy: lähteet puuttuvat, kattavia tilastoja ei ole ja henkilöhakemisto puuttuu. Teoksen ansioihin kuuluu komea taitto. Mustavalkoisuus auttaa siirtämään ajatukset 50 vuoden taakse. Kirjan muoto (22 x 22 cm) tukee ulkoasua, vaikka teos on iltalukemiseksi kokonasa vuoksi raskasta sarjaa.

Teoksesta piirtyy esiin joukkue, josta suuri osa on pitänyt yhtä 50 vuoden ajan. Urheilutoveruus on kantanut koko elämän. Kirja henkii myös suurten ikäluokkien historiaa: mestarijoukkueen pelaajista reilusti yli puolet oli syntynyt vuosina 1945–1949.

JOUKO KOKKONEN



Ratsastajasta pararatsastajaksi

AIKA, JONKA SAIN

Ohjaus: Tuukka Temonen, Optipari.
2020. Kesto 1h 40min.

TUUKKA TEMOSEN ELOKUVA *Aika, jonka sain* perustuu pararatsastaja **Jaana Kivimäen** elämään. Se on ensimmäinen suomalainen elokuva, joka kertoo aktiiviuraansa jatkavan paraurheilijan elämästä.

Kivimäen elämässä on riittänyt uskomattomia käännteitä. Temonen on kääntänyt Kivimäen elämäntarinan hienosti elokuvaksi. *Aika jonka sain* kertoo traumasta selviytymisestä, periksiantamattomuudesta ja unelmista kiinnipitämisestä.

Kivimäki (**Olga Temonen**) on kansallisella tasolla menestynyt esteratsastaja, yrittäjä ja kahden pienen lapsen äiti. Kiireisen arjen keskellä hän painiskelee lapsuuden traumojen sekä väkivaltaisen parisuhteen kanssa. Jaanan miesystävä (**Sebastian Rejman**) on mustasukkainen rikollinen ja hurmuri. Päähenkilön elämä saa yllättävän käänteen, kun hevoskuljetusauton lastaussilta romahtaa ratsastuskilpailuissa hänen päälleen, ja seurauksena on halvaantumisen vyötäröstä alaspäin.

Onnettomuutta seuraa pitkä sairaala- ja kuntoutusjakso. Vammutuneen kehon hyväksyminen ei ole aluksi helppoa. Jaana pohtii monia perustavia kysymyksiä. Miten elää tästä hetkestä eteenpäin? Miten olla nainen? Miten hyväksyä kehon uudet rajoitteet ja luopua sellaisista asioista, joita on aikaisemmin voinut pitää itsestäänselvyyksinä? Voinko enää koskaan ratsastaa? Katsojana huomaa pohtivani, miten itse selviäisin.

Tarinassa näytetään kaunistelematta traumasta selviytymiseen liittyvä tunteiden kirjo. Katsoja voi vain yrittää ymmärtää, kuinka turhauttavalta tuntuu maata sairaalasängyssä ja koskettaa jalkoja, jotka eivät enää tunne. Oma keho on vieras, eikä tottele käskyjä. Kotoutuminen pitkän sairaalajakson jälkeen on yhtä aikaa helpottavaa, mutta outoa. Pyörätuolilla

liikkuminen kotiympäristössä vaatii totuttelua, eikä aina suju. Lattialle päädytään monta kertaa, mutta sieltä nouseaan. Mieli tekee nousta aina takaisin satulaan.

Ratsastaminen on Jaanalle ollut lähes elinehto. Hän päättää, että loukaantumisen ei estä häntä jatkamasta rakasta harrastusta. Ystävien tukeamana hän nousee hevosen selkään uudestaan. Ratsastaminen jalat teipattuna paikalleen on aluksi vierasta. Tahdonlujuutta ja kärsivällisyyttä tarvitaan taidon uudelleen opettelamiseen. Hevosien selässä Jaana ja hevonen ovat kuin yhtä. Elämän merkityksellisyys löytyy uudestaan. Yhdessä elokuvan kauneimmista hetkistä Jaana kuiskaa hevoselleen

Grivikselle ”Sä laitat mut kävelemään ja juoksemaan”.

Tänä päivänä Kivimäki on yksi Suomen menestyneimmistä pararatsastajista. Hän on voittanut EM-hopeaa sekä useita PM-mitaleita ja kansainvälisiä sijoituksia. Kivimäki on edustanut Suomea Paralympialaisissa Lontoossa 2012, Rioissa 2016 ja tähtää tällä hetkellä kesän 2020 Tokion kisoihin.

Elokuva on palkittu parhaasta ohjauksesta ja parhaasta tosipohjaisesta draamakäsikirjoituksesta Monacon kansainvälisillä filmifestivaaleilla. Se ehti kerätä Suomessa yli 11 000 katsojaa ennen kuin elokuvateatterit suljettiin koronaviruksen takia.

VILJA SIPILÄ



Stadion 50 vuotta sitten



Erikoisryhmien liikuntakysymyksiä selviteltiin Opetusministeriössä hymy huulin – alku näyttää siis ainakin lupaavalta. Henkilöt vasemmalta oikealle: vararehtori Reino Nieminen (Suomen Voimistelunopettajaliitto), Toivo Salo (Suomen Liikunnanohjaajat), lääket. tri Castor Lindqvist (Liikuntatieteellinen Seura), pääsihteeri Joel Juppi (Liikuntatieteellinen Seura), toiminnanjohtaja Pekka Saarenmaa (Suomen Liikunnanohjaajat), toimistopäällikkö Heikki Kle-mola Opetusministeriöstä ja kansliapäällikkö Heikki Hosia Opetusministeriöstä.

Kuva: LTS:n arkisto

PÄÄTOIMITTAJA YRJÖ LAUNONEN oli ottanut Stadion-lehden 1/1970 pääkirjoituksen pohjaksi **Friedrich Blanzin** Mexicon olympiakisoihin osallistuneita suomalaisurheilijoita käsittelevän tutkimuksen. Blanz tarkasteli urheilijoiden sisäisiä ja ulkoisia motiiveja.

”Tuloksista voidaan todeta ainakin se, että olisi pyrittävä sisäisten motiivien herättämiseen, koska niillä todettiin olevan ratkaiseva merkitys urheilijan menestymiselle. Mutta kun mainitsimme nämä sisäiset tekijät, havaitsimme, miten vaikeasta tehtävästä tässä on kyse. Olisi nimittäin pyrittävä vaikuttamaan aktiivisesti urheilijan omaan haluun, yritykseen ja innostukseen, palkkioiden, tunnustusten ja moitteiden sijasta. Tutkimuksen mukaan tässä onnistutaan parhaiten korkean koulutustason ja sosiaalisen taustan omaavien urheilijoiden kohdalla.”

Lehden teemana oli *Terveys ja liikunta* Työterveyslaitoksella tehdyn Terveys- ja liikuntatutkimuksen pohjalta. Pääteemoina olivat liikunnan kansanterveydellinen rooli ja mahdollisuudet vähentää sydänsairauk-

sia. **Martti J. Karvosen** mukaan tavoitteena oli luoda pohjaa myöhemmälle suurempimittaiselle tutkimukselle. Tutkimuksen liikuntaryhmään valittiin 89 vapaaehtoista. He olivat 35–59-vuotiaita johtavassa tai vastuunalaisessa asemassa toimivia miehiä. Vertailuryhmä oli samansuuruinen.

Neljään ryhmään jaetuilla osallistujilla oli mahdollisuus harjoitella lähes kahden vuoden ajan kolmena päivänä viikossa. Keskimääräiseksi osallistumisaktiivisuudeksi tuli kaksi kertaa viikossa. Keväällä 1969 osallistumiskertoja leikkasi influenssaepidemia. Kukaan osallistujista ei kokenut ohjelmaa huonoksi tai liian rasittavaksi. Koehenkilöiden kunto koheni nopeasti ensimmäisen kolmen kuu-kauden aikana ja hitaammin ensimmäisen vuoden aikana. Tämän jälkeen kunto pysyi suunnilleen ennallaan. Myös kontrolliryhmäläisten kunto nousi hiukan.

Risto Telaman aiheena olivat ”Oppilaiden harrastukset ja ryhmän arvostukset oppikoululaisten sosiometrisen statuksen selittäjinä”. Hän halusi selvittää liikunnallisten taito-

jen ja harrastusten osuutta koululujan sosiometrisen statusjärjestelmän muovautumisessa ja ylläpitämisessä verrattuna muihin harrastuksiin. Liikuntanumerot, koulumenestys ja jokin harrastus osoittautuivat oppikoulun keskiluokkia käyviä poikia lukuun ottamatta tärkeiksi sosiometrisen statuksen määrittäjiksi. Tutkimuksessa käytetyt muuttujat selittivät muutoin yli kolmanneksen sosiometrisen statuksen vaihtelusta.

”Esim. tytöllä, joka menestyy hyvin liikunnassa ja koulussa, harrastaa jotakin ja on lisäksi ylempien yhteiskuntaluokkien kodista, on hyvät mahdollisuudet tulla suosituksi luokkatoveriens parissa, ja vastaavasti tyttö, joka ei menesty eikä harrasta mitään ja tulee alemmista yhteiskuntaluokista, jää helposti vähän suosituksi tai jopa torjutuksi. Koulun sosiaalisten ja muidenkin kasvatustavoitteiden toteuttamisessa pitäisi tämän kaltaiset tiedot ottaa huomioon.”

Liikuntatieteellisen Seuran, Suomen Liikunnanohjaajien ja Suomen Voimistelunopettajaliiton edustajat kävivät 16. huhtikuuta 1970 esittämässä opetusministeriön kansliapäällikkö **Heikki Hosialle**, että ministeriö ryhtyisi toimenpiteisiin erikoisryhmien liikuntaongelmien ratkaisemiseen tähtäävän suunnittelutoiminnan aloittamiseksi. Aloitteentekijät olivat järjestäneet joulukuussa 1969 Liikunta ja laitostunut yhteiskunta -tilaisuuden, jossa käsiteltiin erityisesti psykiatristen hoitolaitosten sekä sosiaali- ja kriminaalihuollon toimialoihin kuuluvien laitosten liikuntakysymyksiä.

JOUKO KOKKONEN

”On parempi tietää syyt voittamiseen kuin häviämiseen.”

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

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

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

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

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

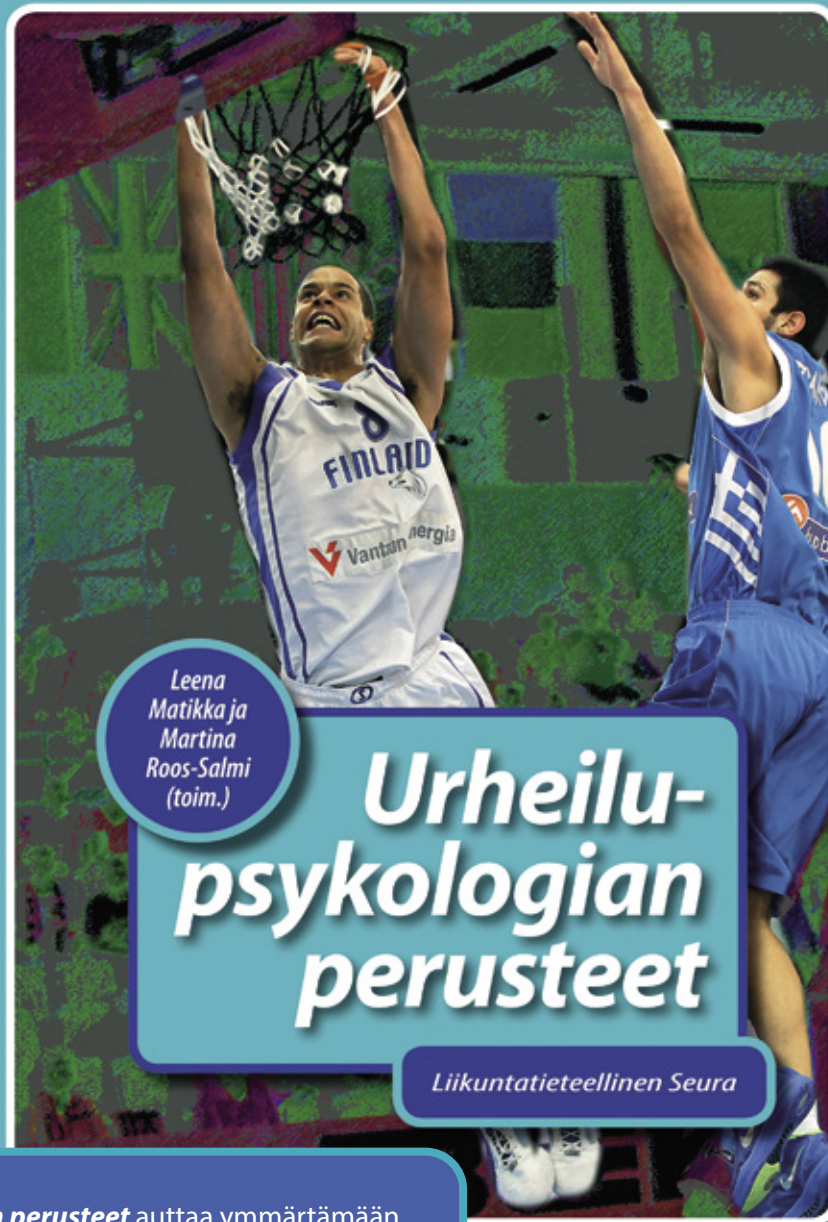


Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 172 (2. painos)
Hinta 25 € (+ toimituskulut)
Tilaukset: www.tiedekirja.fi



LTS
Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences

”Jokainen kohtaaminen on psyykkistä valmennusta”



Leena
Matikka ja
Martina
Roos-Salmi
(toim.)

Urheilu- psykologian perusteet

Liikuntatieteellinen Seura

Urheilupsykologian perusteet auttaa ymmärtämään urheilun ja liikunnan ilmiöitä, kehittämään psyykkisiä taitoja sekä parantamaan suorituksia psyykkisen valmentautumisen tekniikoiden avulla.

Hyödyllistä luettavaa yhtä hyvin huippu-urheilijoille ja valmentajille kuin liikunnan harrastajille ja ohjaajille. Jokaisen on hyvä ymmärtää miten urheilussa voi päästä huippusuorituksiin.

Ihminen on kokonaisuus, jonka hyvinvointiin liikunta vaikuttaa. Erinomaisen fyysisen kunnon ja tekniikan ohella on tunnettava itsensä, kehitettävä jatkuvasti psyykkisiä taitojaan ja osattava nauttia tekemisestään.

”Urheilupsykologia on läsnä jokaisessa kohtaamisessa urheiluympäristössä ja sen oppeja voi soveltaa myös muissa toimintaympäristöissä.”

Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169 (3. painos)

Hinta 40 € (+toimituskulut)

Jäsenet ja opiskelijat 30 € (+toimituskulut)

Myynti: www.tiedekirja.fi



LTS
Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences