

Liikunta & Tiede

**COVID-19:
Nyt jos koskaan
kannattaa liikkua**

**ISAPA 2021:
Soveltavan
liikunnan vaihteita
ja vaikutteita**

**Salille! Megatrendi
meillä ja maailmalla**

SANNA PALOMÄKI

Upea talvi!



KIRKAS MAALISKUUN AURINKO paistaa piltvettömältä taivaalta ja pakkasta on kymmenen asteen tietämässä. Valkoiset hanget hohtavat puhtaina viikonlopun lumisateiden jälkeen. Naistenpäivä 8.3 oli Jyväskylässä täydellinen talviliikuntapäivä, eikä onnekseni ensimmäinen sellainen. Yritän jaksottaa etätyöni muutaman kerran viikossa niin, että ehtisin jo iltopäivän valoisaan aikaan hiihtolenkille.

Omaan toivetalveeni runsas lumi ja pakkaset kuuluvat, ja olen nauttinut niistä. Toki on rehellisyyden nimissä todettava, että tänä talvena lumentulo Keski-Suomessa on jo välillä koetellut omakotitaloasujan huumoria ja jaksamista. Olen kuitenkin päättänyt, etten valita turhista, koska se ei lumentuloa vähennä, ja lumitöihin pyrin suhtautumaan ilmaisena kuntoilumuotona.

Syy talvi-intoiluuni ei piile ainakaan siinä, että sietäisin kylmää erityisen hyvin. Toisinaan ystäväni hymyillen ehdottelevat minulle untuvatakkia hiihtolenkeille jo muutaman asteen pakkasissa. Onneksi merinovillakerrastot ovat turvanneet monet hiihtoreissut ja kylmät kädet saan yleensä lämpimiksi muutamalla rivakammin hiihdetyllä kilometrillä.

Maaseudulle syntyneelle 1970-luvun lapselle hiihtäminen, luistelu, potkukelkkailu ja mäenlasku olivat luonnollisia, lähes jokapäiväisiä aktiviteetteja. Talvellakin oltiin paljon ulkona, yleensä kavereiden ja sisarusten kanssa, mutta toisinaan laskin mäkeä vielä iltahämärissä yksinkin. Vanhempani mahdollistivat hiihtoharrastuksen hankkimalla ja huoltamalla välineet sekä kannustamalla ja kuljettamalla lukuisat kerrat laduille ja kisoihin. Sukset ovat kantaneet oikeastaan läpi elämäni: välillä hiihtokilometrejä on kerty-

nyt vähemmän ja välillä enemmän, mutta en muista sellaisia talvia, jolloin en olisi hiihtänyt lainkaan.

Lapsuuden mäenlaskuun kuului oleellisenä osana hyppyreiden rakentelu ja temp-puilu minisuksilla. Siksi ilahduin erityisesti, kun teini-ikäinen tyttärenti keksi etäkoulun ja treenitauon aikana, että hän voisi laskea lumilaudalla takapihaltamme avautuvassa metsärinteessä. Tällainen omaehtoinen, vapaa ja leikinomainen liikkuminen on ainakin meillä nykyisin kovin harvinaista. Nuoren arki täyttyy tavallisesti koulusta ja ohjatuista voimistelutreeneistä ja iltaisin rentoutuminen tapahtuu somessa. Metsään rakentui lopulta isänkin avustamana koko rinteen mittainen lumilautareitti, jossa oli useita pieniä hyppyreitit ja töyssyjä. Laskuja ja temppuja kuvattiin ja jaettiin ”snäpissä” kavereille, joista osa innostui kotipihassaan samaan puuhaan. Tätä ei tehty minun lapsuudessani mutta olin aistivini tyttärestäni samanlaista iloa ja innostusta, kuin mitä itse aikoinani tunsin.

Lasten ja nuorten uudet liikkumissuosituksot julkaistiin 7. huhtikuuta, joten ne ovat tämän lehden ilmestyessä jo tiedossa. Uskoisin, että itse liikkumisen määriin uudet suositukset eivät tuo kovin mullistavia muutoksia. Odotan kuitenkin mielenkiinnolla, millaisiin näkemyksiin työryhmä on päättänyt lasten ja nuorten ruutuajan suhteen. Oikeastaan koko ruutuajan käsite on muuttunut vuodesta 2008, jolloin nykyiset suositukset laadittiin. Tuolloin iOS ja Android-pohjaisten älypuhelimien myynti oli vasta alkamassa Suomessa, kun nykyisin 99 prosentilla nuorista on älypuhelin.

sanna.h.palomaki@jyu.fi

Liikunta & Tiede

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

Päätoimittajat:
Sanna Palomäki (vast.)
Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:
Jouko Kokkonen

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

Kannen kuva: Antero Aaltonen

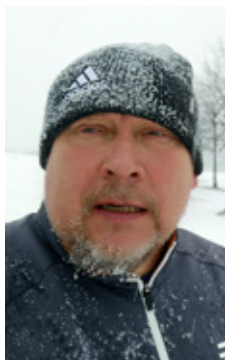
Ulkoasu: Antero Airos

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

Paino: PunaMusta, Forssa

Tilaukset:
puh: 010 778 6600
fax: 010 778 6619
sähköposti: toimisto@lts.fi
Kestotilaus: 42 euroa / Vuositilaus: 45 euroa
Liikunta & Tiede -lehdessä käytettyjen kuvien henkilöillä ei ole yhteyttä artikkelien aiheisiin, ellei kuviin viitata tekstissä.
58. vuosikerta
ISSN-L 0358-7010

Huolipuhetta vai aitoa huolen- pitoa?



KORONAPANDEMIAAN PITKITTYESSÄ on lisääntynyt huolipuhe liikuntaharrastuksista pois jäävistä nuorista. Tilanne ei ole välttämättä aivan näin synkkä. Osa olisi lopettanut tai vaihtanut lajia joka tapauksessa, mutta pandemia on jouduttanut päätöstä. Harrastajamääriin on silti tullut iso lovi. Aika näyttää, miten pysyväksi se jää.

Huolipuheella on perusteensa. Se ei kuitenkaan saa estää kurkottamasta tulevaisuuteen. Liikuntakulttuurin johtohenkilöt sanovat kerkeästi liikunnan ja urheilun olevan Suomen suurin kansanliike. Varmaa onkin, että liikunnan parissa toimii eri rooleissa kiistatta enemmän ihmisiä kuin missään muussa järjestötoiminnassa esimerkiksi urheilijoina, liikkujina, valmentajina, huoltajina ja talkoolaisina.

Liikunta- ja urheiluseurojen kannattaa suunnata katse korona-arjen keskeltä myös pandemian jälkeen koittavaan aikaan. Seuroilla on mahdollisuus näyttää taitonsa liikuntaharrastuksensa keskeyttäneiden saamisessa takaisin kentille ja saleille. Noheva seura voisi kysyä lopettaneilta lapsilta ja nuorilta, olisiko heillä kiinnostusta tulla takaisin porukkaan.

Pohdintaan on syytä ottaa myös tiukkaa harjoitusrutiinia pehmeämmät vaihtoehdot palata harrastuksen pariin. Aktiivisesti toimimalla ja ennakoimalla tilanteen taivastelu kääntyy oikeaksi huolenpidoksi. Kannattaa muistaa, että fyysinen harrastus tarjoaa monelle nuorelle ainutkertaisen mahdollisuuden henkiseen ja sosiaaliseen kasvuun.

Pandemia on myös osoittanut perheiden voimakkaasti ulkoistaman liikunnan heikkoudet. Jos liikunta on vanhemmille ja huoltajille itselleen vähemmän läheinen asia, niin jälkikasvukin jää poikkeusoloissa helposti liikunnasta paitsi. Tämäkin on hyvä muistaa pandemian vaikutuksia arvioitaessa. Liikunnan ja liikkumisen määristä korona-aikana tehdyt tutkimukset kertovat jo, että toimeliaisuuden väheneminen on heikentänyt maailmanlaajuisesti miljoonien ihmisten elämänlaatua. Hyvä fyysinen kunto saattaa myös auttaa ihmisiä kestämaan paremmin rankankin koronan, kuten **Arto Hautala** artikkelissaan kertoo.

jouko.kokkonen@lts.fi

Tässä numerossa:

- 2 **PÄÄKIRJOITUS:** Upea talvi!
- 3 **TOIMITTAJALTA:** Huolipuhetta vai huolenpitoa?
- 4 **AJASSA**
- 8 **VÄITÖSUUTISET**
- 9 **POLTTOPISTEESSÄ:** Armotonta vai armollista menoa?
- 10 Lihastohtori – molekyyliipertäjä ja kansanvalistaja
- 15 COVID-19-taudin suhde fyysiseen kuntoon
- 20 Elämys- ja seikkailupedagogiikka vie ulos talvellakin
- 23 Soveltavan liikunnan maailmankongressi Suomessa 2021
- 27 Taide ja höntsäily liikunnallisen inklusion käytäntöinä
- 30 Lähikuvassa Erwin Borremans: ”On palkitsevaa tehdä työtä yhdenvertaisemman liikunnan puolesta”
- 32 **TUTKIMUSUUTISIA**
- 40 Kuntosalitreeni – maailmanmitan trendi
- 45 YLLI edistää lähiöiden yhdenvertaisia liikkumismahdollisuuksia
- 48 Musiikki ja urheilu – tuntematon parivaljakko
- 50 **POHDITTUA:** Tietoa on, mutta kuka kertoisi siitä muillekin?
- 52 **OPISKELIJA OUNASTELEE:** Valmentaja paljon vartijana
- 53 **ARVIOITUA**
- 61 Stadion 50 vuotta sitten
-  **VERTAISARVIOITU TUTKIMUSARTIKKELI**
- 62 Oppilaiden välinen kiusaaminen alakoulun liikuntatilanteissa

Liikuntatieteellinen Seura

Liikunnan tiedeviestintää vuodesta 1933

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

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

LTS viestii:



@LTSfi



@LTSfi



Pandemia heikentänyt valmentajien toimintamahdollisuuksia – positiivista digitaalisten kehittyminen

KOLME NELJÄNNESTÄ SUOMALAISISTA VALMENTAJISTA kokee vuoden 2020 valmentajaneelin perusteella koronapandemian heikentäneen toimintaedellytyksiään. Neljännes tuntee lisäksi saaneensa poikkeusoloissa liian vähän tukea. Pandemia ei ollut vaikuttanut 16 prosentin toimintamahdollisuuksiin, ja 9 prosenttia arvioi niiden parantuneen.

Valmentajista 78 prosenttia arvioi pandemian heikentäneen harjoitusten organisointia ja toteutusta. Liki puolet koki poikkeusolojen vaikuttaneen kielteisesti vuorovaikutukseen valmennustilanteissa, hyvinvointiin ja jaksamiseen sekä harjoittelun suunnitteluun ja ohjelmointiin.

Palkatuista valmentajista 39 prosenttia oli ollut lomautettuna vuonna 2020. Lähes joka kolmas valmentaja oli miettinyt tosissaan valmennustoiminnan keskeyttämistä. Myönteisenä korona-ajan ilmiönä valmentajat pitivät digitaalisten uusien toimintatapojen oppimista sekä osaamisen kehittämistä verkossa.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus toteutti vuoden 2020 valmentajaneelin joulukuun lopussa. Vastauksia kerjettiin 193, joka oli 34 prosenttia paneeliin ilmoittautuneiden kokonaismäärästä. Vastajista 90 prosenttia toimi vastaushetkellä valmentajana. Osallistuneista 64 prosenttia oli miehiä, 42 prosenttia valmensi vapaaehtoisesti ja 58 prosenttia palkattuna osa-aikaisesti tai täysipäiväisesti.



Kuva: Antero Aaltonen

➔ *Valmentajaneelin tuloskooste.* https://kihuenergia.kihu.fi/ tuotostiedostot/julkinen/2021_blo_valmentaja_sel28_86926.pdf

Yhteishanke laajentaa käsityksiä kävelystä

KÄVELYBUUMI-HANKE nostaa esiin korona-aikana syntyneitä myönteisiä kävely- ja lähiliikuntakokemuksia. Tavoitteena on tehdä kävelystä mahdollisimman paljon käytetty liikunnatapa. Hanke kannustaa vaihtamaan ajomatkan kävelyyntä tai keulaamiseen aina kun se on mahdollista.

Hankeessa etsitään ja välitetään kävelyyntä rohkaisevia tarinoita, joita on yhtä paljon kuin kävelijöitäkin. Kävelybuumi innostaa yhdistämään aktiiviliikunnan perinteisesti istuvaan toimintaan, kuten kokouksiin. Kävelyn lisääminen on tärkeä askel kohti aktiivista elämäntapaa, arkiliikuntaa ja hiilivapaita liikennettä. Siksi kävely-yhteydet liikuntapaikoille ja lähimetsään ovat erittäin tärkeitä.

Hankeessa ovat mukana Lahden ja Tampereen kaupungit. Kaupungeissa tunnustetaan käveltävän kaupunkitilan sekä jokapäiväisen lähiluontoliikunnan mahdollisuudet, ja kehitellään ideoita näiden parantamiseksi. Kaupunkilaisia haastetaan esimerkiksi yhdistämään tietotyö ja aktiivinen liikkuminen.

Kertyvä aineisto kertoo, mistä kaupunkilaiset oikeasti puhuvat kävelystä puhuessaan. Tieto auttaa luomaan kaupunkikohtaisesti räätälöidyt suositukset ("policy guidelines") monialaisesta kävelyn edistämisestä. Haasteet ja kokeilut liikunnan edistämisestä someviestinnän avulla antavat tietoa liikuntakäyttäjyteen vaikuttamisesta. Hanke edistää samalla kaikille avoimia kävely- ja liikuntaympäristöjä sekä esteetöntä arkiliikuntaa. Kävelybuumi on Liikuntatieteellisen Seuran, FCG Finnish Consulting Group Oy:n, Kravat Oy:n sekä Lahden ja Tampereen kaupunkien yhteishanke, jota rahoittaa Traficom.



Kuva: Antero Aaltonen

➔ www.suomikavelee.fi
#kävelybuumi

Liikuntatieteen päivillä teemana vastuullinen tulevaisuus

VUODEN 2021 LIIKUNTATIE-TEEN PÄIVÄT suuntaavat katseen liikunta-alan tulevaisuuteen ja yhteiskunta-vastuuseen. Virtuaalisena toteutettavassa seminaarissa tarkastellaan, miten yhteiskunnan muutokset vaikuttavat liikunta-alaan, ja mitä sillä on annettavana muuttuvan maailman haasteisiin.

Liikuntatieteen päivät järjestetään 8.–9. syyskuuta 2021 ensimmäistä kertaa virtuaalisesti. Monipuolinen virtuaalialusta tarjoaa laajat mahdollisuudet vuorovaikutukseen ja keskusteluun niin ryhmissä kuin kahden kesken. Virtuaalisuus sopii samalla hyvin päivien tulevaisuusteemaan.

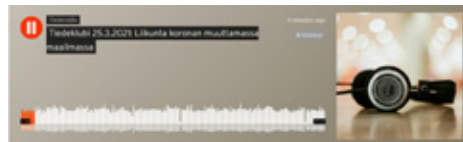
Liikuntatieteen päivät täyttävät 40 vuotta. Ensimmäinen tapahtuma järjestettiin keväällä 1981 yksipäiväisenä Jyväskylässä. Tapahtumasta on muodostunut tärkeä kohtaamispaikka liikunta- ja terveysalan tutkijoille, asiantuntijoille, päättäjille, tiedon soveltajille ja opiskelijoille. Joka toinen vuosi järjestettävä tapahtuma tarjoaa tilaisuuden tutkijoiden ja tiedon käyttäjien väliseen vuorovaikutukseen ja auttaa tiedon kytkeytymistä käytäntöön. Seminaari on myös kouluttautumistapahtuma uraansa aloiteleville tutkijoille.



Kuva: Jouko Kokkonen

www.lts.fi/tapahtumat/ltp21/
#LTP21 #liikuntatiede

Tiedeklubi-podcast: koronapandemia ja liikunta



FT, DOSENTTI Marko Kantomaa Oulun yliopistosta ja Helsingin kaupungin liikkumisohjelman projektipäällikkö **Minna Paajanen** keskustelevat Tiedeklubin maaliskuussa talennetussa jaksossa koronapandemian vaikutuksista liikuntaan. **Salla Karjalaisen** vetämän lähetyksen aiheina ovat muun muassa poikkeusajan näkyminen eri väestöryhmien ja eri-ikäisten liikkumisessa.

Kantomaa ja Paajanen pohtivat myös pandemian pitkäaikaisvaikutuksia. Onko jotain muuttunut pysyvästi? Mitä myönteisiä käytäntöjä on mahdollisesti löytynyt pakon edessä? Tiedeklubilla-podcastit tuottaa Tieteellisten Seurain valtuuskunta (TSV). Jakso on kuunneltavissa TSV:n Tiederadion kanavalta.

<https://soundcloud.com/tiederadio/tiedeklubi-2532021-liikunta-koronan-muuttamassa-maailmassa>

Kaksi kolmesta toimintarajoitteisesta haluaisi liikkua enemmän

SUOMEN PARALYMPIAKOMITEA toteutti Liikuntatieteellisen Seuran kanssa syksyllä 2020 kaksi kyselyä toimintarajoitteisten henkilöiden liikuntapalveluista. Tavoitteena oli selvittää liikunnan harrastamista ja osallistumisen esteitä (Liikkujakysely, n = 1213) sekä inklusiivisen liikuntatarjonnan tilaa urheiluseuroissa (Seurakysely, n = 334).

Liikkujakyselyn raportista selviää, että puolet toimintarajoitteisista vastaajista on joutunut vähentämään liikumista ja liikunnan harrastamista koronan takia. Vastaajista 70 prosenttia liikkui terveytensä kannalta liian vähän ja 65 prosenttia haluaisi liikkua enemmän. Liikunnan harrastamista estävät hinta, sopivan kaverin puute, sopivien harrastusryhmien puute, vamma tai terveydentila ja koronan pelko. Ympäristöön tai palveluihin liittyvistä tekijöistä useimmin mainittiin liikuntatilojen esteellisyys, saavutettavan ja

ajantasaisen tiedon puute ja vammais- palvelujen ongelmat.

Seurakyselyn vastaajista 66 prosenttia järjestää soveltavaa liikuntaa tai vammaisurheilua tai niiden toiminnassa on mukana toimintarajoitteisia harrastajia. Toimintaa tarjotaan sekä kohdennetuissa erityisryhmissä että kaikille avoimena. Seurat ilmoittivat tarvitsevansa eniten tukea ohjaajien, vapaaehtoisten, kohderyhmän ja sponsorien löytämisessä sekä tiloihin liittyvissä asioissa.

Inklusion eteneminen ja toimintarajoitteisille henkilöille sopivien palvelujen lisääntyminen edellyttävät sekä paikallisia että valtakunnallisia toimia. Kunnat ovat avainasemassa. Soveltavan liikunnan kehittämisen lähtökohdaksi tulisi ottaa toimintarajoitteisten henkilöiden yhdenvertaiset osallistumismahdollisuudet yleiseen toimintaan.



[Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Aija Saari \(toim.\), Suomen Paralympiakomitea 2021. www.paralympia.fi/palvelut/materiaalit/raportit](http://www.paralympia.fi/palvelut/materiaalit/raportit)

Juoksija ilmestynyt jo 50 vuotta

EUROOPAN VANHIN JUOKSULEHTI

Juoksija täytti 50 vuotta tammikuussa. Juoksijan perusti SUL:n Yleisurheilulehteä toimittanut ja liiton toimistosihteerinä työskennellyt **Tapio Pekola** (1940–2011) yhdessä muutaman muun kestävyysjuoksun puolestapuhujan kanssa vuonna 1971.

Intohimoisesti lehteä tehnyt ja kielitaitoinen Pekola loi nopeasti laajat kansainväliset kontaktit. 1970- ja 1980-luvulla **Juoksija** oli myös tärkeä kanava saksankielisen valmennus- ja tutkimustiedon julkaisijana Suomessa.

Pekola ymmärsi jo 1970-luvulla kuntourheilun tärkeyden, joten lehden juttuja suunnattiin myös kuntoilijoille. Tosin 1970-luvulla ”tavalliset juoksun harrastajat” olivat eri tasolla kuin 2020-luvulla juoksukuntoilua aloittavat nuoret kaupunkilaiset. Pekola oli myös luomassa useita juoksutapahtumia harrastajille.

– **Juoksija**-lehti on juoksu- ja kestävyysurheilun puolestapuhuja. Lehteä tehdään niin kilpa- ja aktiivijuoksijoille kuin myös tavallisille kuntoilijoille. Tämä on ollut ohjenuorana koko lehden 50-vuotisen taipaleen ajan, sanoo vastaava päätoimittaja **Seppo Anttila**.

Lehden lukijaryhmien erilaisuus tuo omat haasteensa sisällön rakentamiseen. **Juoksijaa** lukevat niin yli 45-vuo-



tiaa aktiivisesti juoksevat miehet kuin alle 30-vuotiaat kaupunkilaisnaiset. Kilpajuoksijoiden, seuraihmissen ja valmentajien osuus lukijoista on hieman pienentynyt. Myös iäkkäämmät yleisurheilusta kiinnostuneet lukijat ovat lehdelle tärkeitä.

Juokseminen kuntoilumuotona on muuttunut elämyksellisemmäksi ja luonnossa liikkuminen korostuu. **Juoksija** on tämän vuoksi alkanut julkaista liitteenään kerran vuodessa ilmestyvää **Polkujuoksija**-lehteä. Jatkossa sen numeroita saattaa ilmestyä useampia.

Lehti seuraa päätoimittaja Anttilan mukaan myös tutkimustietoa. Turun yliopiston liikunta- ja verenkiertofysiologian dosentti **Ilkka Heinonen** kirjoittaa **Juoksijaan** säännöllisesti. Väitöskirjatutkija **Hilkka Kotro** Calgaryn yliopistosta seuraa palstallaan liikuntatieteellistä tutkimusta. Myös Kihun tutkijat kirjoittavat silloin tällöin lehteen.

Harrastusaiheisen lehden painaminen on Anttilan mukaan edelleen kannattavaa, vaikka digitaaliset kanavat ja amerikkalaiset jättiyritykset ovat vieneet suuren osan paperilehtien ilmoitustuotoista. **Juoksijan** tarkastettu levikki oli suurimmillaan 2010-luvun puolivälissä yli 20 000 ja lukijamäärä lähes 90 000. Vuoden 2017 Kansallisesa mediatutkimuksessa **Juoksijan** lukijamääräksi mitattiin 66 000.

Printtilehdillä on edelleen oma uskollinen lukijakuntansa, ja lukijasuhde on tiiviimpi kuin digitaalisella alustalla.

– Digitaalisuuden tuomiin haasteisiin on kuitenkin vastattava ja etsittävä sopiva tasapaino paperisen lehden ja digitaalisen alustan välillä, jolloin ne tukevat toisiaan. **Juoksija** julkaiseekin lähiaikoina uuden juoksija.fi-sivuston, jolta löytyvät tärkeimmät kestävyyslajit ja yhtiömme julkaisemat lehdet **Juoksija**, **Hiihto**, **Pyöräily+Triathlon** ja **Suunnistaja**, kertoo **Seppo Anttila**.

Soveltavaa liikuntaa kaksikielisiin kuntiin

VUOSINA 2018–2021 TOTEUTETUN Soveltavaa liikuntaa kaksikielisiin kuntiin -hankkeen tavoitteena oli kehittää laaja-alaisesti alaa kaksikielisissä Manner-Suomen kunnissa. Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaan hankkeeseen osallistui kuusi alle 20 000 asukkaan kaksikielistä kuntaa: Kemiönsaari, Kristiinankaupunki, Kruunupyy, Närpiö, Parainen ja Siuntio. Toiminnassa otettiin huomioon jokaisen kunnan yksilöllinen lähtötilanne ja pyrittiin kehittämään kuntien soveltavaa liikuntaa sekä edistämään kunnissa tapahtuvaa eri toimijoiden yhteistyötä.

Hanke kehitti kaksikielistä soveltavaa liikuntaa tiiviissä yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Siinä saavutettiin muun muassa seuraavat tulokset:

- Soveltavan liikunnan ohjaaja aloitti työn kahdessa kunnassa.

- Toimintavälineitä hankittiin kolmeen kuntaan.
- Soveltavan liikunnan esite otettiin käyttöön neljässä kunnassa
- Soveltavalle liikunnalle perustettiin oma nettisivu neljässä kunnassa.
- Liikuntapaikan esteettömyyskartoitus tehtiin neljässä kunnassa.
- Soveltavan liikunnan foorumit toimivat viidessä kunnassa.

Hankekoordinaattori **Lotta Nylund** ja kuntien liikuntavastaavat toivovat, että yhteistyö jatkuu. He odottavat organisaatioiden, kuntien ja seurojen ymmärtävien myös kaksikielisten tarvitsevan soveltavan liikunnan ryhmiä, koulutuksia ja materiaaleja. Yhteistyötä yli kielirajojen tarvitaan, koska kaikilla on oikeus liikkua, toimintakyvystä tai äidinkielestä riippumatta.



www.soveli.fi/meista/hankkeet/kaksikieliset-kunnat/



Liikunta & Tiede -lehtiä toisen asteen oppilaitoksiin

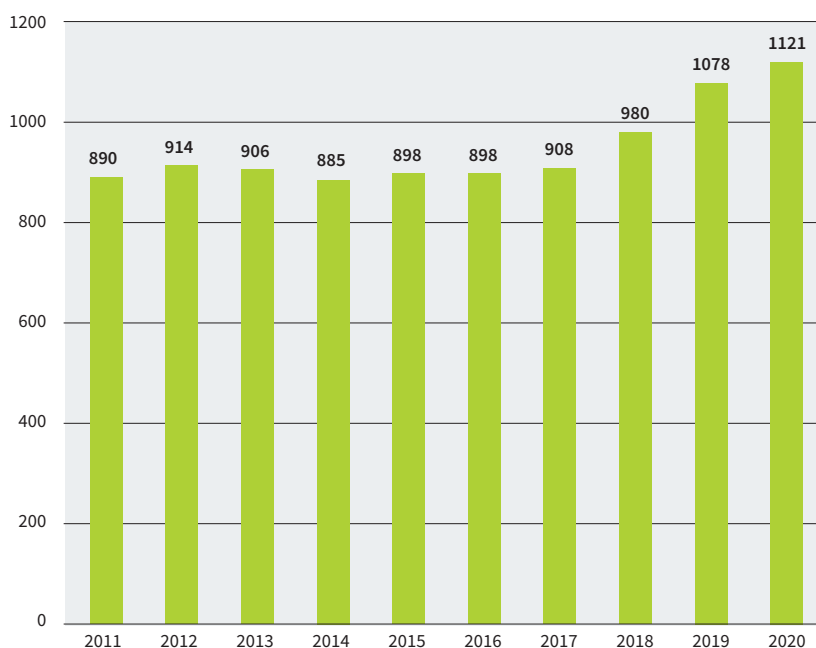
LIIKUNTA & TIEDE -LEHTEÄ on jaettu normaalivuosina osallistujille LTS:n omissa ja myös muissa tapahtumissa. Koronapandemian aikana jaettavaksi varatut lehdet ovat jääneet hyllyyn. LTS päätti tämän vuoksi tarjota lehtiä toisen asteen oppilaitokselle oppimateriaaliksi.

Koulut tarttuivat ilahduttavasti tarjoukseen. Toistakymmentä oppilaitosta tilasi yhteensä yli 1 600 lehteä. Hyllyssä on vielä jonkin verran lehtiä, joten niitä voi tilata toisen asteen oppilaitoksiin lähettämällä viestin toimituspäällikkö Jouko Kokkoselle, jouko.kokkonen@lts.fi.

Liikuntatieteellisen Seuran jäsenmäärän kasvu jatkui

LIIKUNTATIETEELLISEN SEURAN henkilöjäsenten määrä kasvoi neljä prosenttia vuonna 2020. Kyseessä oli neljäs perättäinen kasvuvuosi. LTS:n jäsenmäärä on noussut viimeisimmän viiden vuoden aikana liki 25 prosentilla. Erityisen voimakkaasti on kasvanut opiskelijajäsenten osuus. Seuraan kuuluu myös 46 yhteisöjäsentä.

Liikunta & Tiede -lehden levikki on myös hienoisessa kasvussa neljäntenä vuonna peräkkäin. Vuoden 2020 kokonaislevikki oli 1969 (+ 2,1 %). Lehti postitetaan jäsenille, sen erikseen tilanneille ja vuosikerran LIITO ry:n jäsenetuna tilanneille.



LTS:n henkilöjäsenten määrä vuosina 2011–2020.

Jyväskylän yliopiston Tieteellinen läpimurto -palkinto Taina Rantaselle



Kuva: Jouko Kokkonen

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO myönsi virtuaalisesti toteutetussa vuosijuhlassaan ensimmäisen Tieteellinen läpimurto -palkinnon gerontologian ja kansanterveyden professori **Taina Rantaselle**. Rantasen ryhmä vertaili toimintakyvyn eroja nykypäivän 75–80-vuotiaiden ja heidän vuosina 1989–1990 eläneiden ikätoveriensä kesken.

Rantasen johtaman ryhmän tutkimustulosten mukaan sekä miesten että naisten lihasvoima, kävelynopeus, reaktionopeus, sanasujuvuus, päättelykyky ja muisti ovat 1930-luvun lopulla ja 1940-luvulla syntyneillä 75–80-vuotiaana huomattavasti parempia kuin samanikäisillä 30 vuotta sitten. Tuolloin tutkimusjoukkona olivat juuri ennen Suomen itsenäistymistä syntyneet.

Kuntavaalit ja liikunta

KUNTAVALIT SIIRTYIVÄT koronapandemian vuoksi huhtikuulta kesäkuun 13. päivälle. Vaalikeskustelu ei ehtinyt ennen siirtoa oikein alkaa. LTS seuraa liikuntaa koskevaa kuntavaalipuhetta kampanjan pakkojatkoajalla. Verkkosivullamme ilmestyy vaalien lähestyessä kuntia ja liikuntaa eri näkökulmista käsitteleviä blogitekstejä.

Kuntavaalit vaikuttavat liikuntaan enemmän kuin eduskuntavaalit. Kunnissa tehdään suurin osa julkisen vallan liikuntaa koskevista päätöksistä. Liikuntapaikoista liki 75 prosenttia on kuntien omistuksessa tai määräysvallassa. Kaavoitus määrittelee vielä paljon laajemmin liikkumisen ehtoja. Kuntien seuroille jakama tuki ei euromääräisesti näytä suurelta, mutta kannustaa osaltaan kansalaistoimintaa. Kunnallisten liikunnanohjaajien merkitys on suuri etenkin vähemmän liikkuvien aktivoimisessa ja soveltavassa liikunnassa.

Liikunnan suhteellinen merkitys kunnallisessa päätöksenteossa kasvaa, kun



Keravan uimahalli. Kuva: Antero Aaltonen

SOTE-uudistus joskus valmistuu. Päätöksenteko sosiaali- ja terveystieteiden alueilta siirtyy pois kunnilta. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen jää kuitenkin kunnille, mikä kasvattaa liikuntaan ja liikkumiseen kohdistuvia odotuksia. Kunnallinen liikuntapolitiikka voikin saada uutta sisältöä tulevalle valtuustokaudella 2021–2025.

lts.fi/liikunta-tiede/blogi

Päivitä yhteystietosi – pysyt ajan tasalla LTS:n toiminnasta

LTS TIEDOTTAA toiminnastaan sähköpostitse muun muassa infokirjeillä. Posti kulkee, kun yhteystiedot ovat kunnossa. Pienen ekoteon voit tehdä vaihtamalla jäsenlaskusi sähköpostitse lähetettäväksi. Ilmoita yhteystietojen tai laskutuksen muutoksista osoitteella linda.raivio@lts.fi tai puhelimitse 010 778 6602. Jos haluat siirtyä käyttämään e-laskua, niin sinun pitää ilmoittaa asiasta omassa verkkopankissasi maksassasi laskua.

Väitösuutiset

Reipas liikunta vähentää tyypin 2 diabeteksen ja valtimotautien riskitekijöitä jo alakouluikässä

TtM Juuso Väistö tarkastelee väitöstudiumuksessaan fyysisen aktiivisuuden ja kunnan eri osatekijöiden sekä paikallaanolon yhteyksiä tyypin 2 diabeteksen ja valtimotautien riskitekijöihin sekä niiden kasautumiseen 6–8-vuotiailla suomalaisilla lapsilla. Tulokset perustuvat yli 500 Physical Activity and Nutrition in Children (PANIC) -tutkimukseen osallistuneen lapsen tietoihin. Niiden mukaan riskitekijöiden kasautumista voidaan ehkäistä jo lapsuudessa liikunnalla, hyvällä fyysisellä kunnolla ja tarpeettoman paikallaanolon välttämällä.

Juuso Väistön väitöskirja "Physical activity, sedentary behavior, physical fitness and cardiometabolic risk in a population sample of primary school-aged children – the Physical Activity and Nutrition in Children (PANIC) study" tarkastettiin 5.3.2021 Itä-Suomen yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/24556>.

Jääkiekko nousi Suomen uudeksi kansallislajiksi 1900-luvulla yhteiskunnan murroksessa

FM Kimmo Isotalo käsittelee historian väitöstudiumuksessaan kehityskulkuja, jotka ovat johtaneet jääkiekon nousuun maamme uudeksi kansallislajiksi. Suosiota selittävät muun muassa parantuneet peli- ja harrastusolosuhteet, yhteiskunnan yleinen vaurastuminen ja kaupungistuminen sekä lajin kansainvälistyminen ja maajoukkueen MM-menestys. Isotalon työ on ensimmäinen jääkiekon historiaan keskittyvä suomalainen väitöstudiumus.

Kimmo Isotalon historian väitöskirja "Luonnonjäiltä areenoille ja kansallislajiksi. Suomalainen jääkiekkoilu liikunta- ja urheilukulttuuristen sekä yhteiskunnallisten muutosten ilmentäjänä" tarkastettiin 26.3.2021 Itä-Suomen yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/24647/16158777351258529766.pdf>

Miehet tavoittelevat joustavaa ja hyvinvoinnin huomioivaa työntekijyyttä

FM Henri Hyvönen tarkastelee väitöskirjassaan miesten tapoja ajatella ja puhua työhön liittyvästä itsestä huolehtimisesta. Hyvönen käsittelee myös normeja ja odotuksia, joita miesten harjoittamalle itsestä huolehtimiselle asetetaan esimerkiksi mediassa. Tutkimukseen haastatellut miehet ilmaisivat halua parantua perinteisestä maskuliinisuudesta, jossa myönteistä mielen identiteettiä rakennetaan työssä menestymällä ja uhraamalla itsensä työlle. Tulosten mukaan miehet ovat kiinnostuneita terveystrendeistä, self-helpistä ja työhyvinvoinnista

Henri Hyvösen sukupuolentutkimuksen väitöskirja "Men, Work, and Care of the Self – Hybrid Masculinities in Finnish Working Life" (Miehet, työ ja itsestä huolehtiminen: Hybridimaskuliinisuudet suomalaisessa työelämässä) tarkastettiin 19.3.2021 Helsingin yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-6939-6>

Armotonta vai armollista menoa?

Joskus unohdamme pysähtyä arjen juoksussa. Hengästymme ja väsymme huomaamattamme. Jokaiselle on keinoja hidastaa ja silti ehtiä, jos vain huomaa tarttua niihin.

MONET ASIAT RASITTAVAT parhaillaan armotta mieltä. Joku painii painonpudotukseen liittyvän uudenvuodenlupauksen kanssa. Toinen ei ole tottunut etätöihin vuoden harjoittelun jälkeenkään. Kova vaatimustaso tai täydellisyys tavoittelu voivat vaatia paljon. Ei armoa, vaan armotonta menoa päivästä toiseen, viikosta toiseen ja kuu-kaudesta toiseen.

Kuulin televisiosta mukaansa tempaavan melodian, jossa laulettiin armollista...menoa...omalla vauhdilla...eteenpäin...rennosti...iisisti...lunkisti...höllästi. Nuo sanat kuulostivat minulle houkuttelevilta. Minun ohellani varmastikin moni toivoo oppivansa kulkemaan elämäänsä noiden nuottien mukaan, ainakin joissain asioissa. Vaikkapa sen uudenvuodenlupauksen kanssa.

Onko helppoa ottaa iisimmin ja antaa itselleen armoa? Aina ei ole, mutta jotkut onnistuvat omalla vauhdillaan. Huomisesta päivästä voi aloittaa rennomman menon itseään ja myös muita kohtaan.

Armollisemmassa elämässä mieli tuntuu olevan kaiken perusta. Miten mieltä voi auttaa? Mielentaidoista saa apua oman elämänsä armollisuuteen. Hyvää oloa ja onnellisuutta voi opetella lisäämään omaan arkeensa. Yksi keino on harjoittaa arjen sanallistamisen taitoa ja ottaa käyttöön voima- ja kiitollisuussanat sekä kiitollisuuspäiväkirja. Myös myötätuntoa itseään kohtaan voi kehittää.

Voimasanat

Jokaisella on omat voimasanat. Niin minullakin. Mikä sen mukavampaa kuin nostaa näitä kauniita toisilta saatuja sanoja esille. Ne voi kirjoittaa näkyville ja sanoa niitä usein mielessä. Niistä voi tehdä vaikkapa tietokoneen salasanan, jolloin ne muistaa lähes joka päivä. Sanoilla, joita toistaa, on iso merkitys, koska aivot uskovat niitä.

Kiitollisuussanat

Omien vahvuuksien huomaaminen ja lempeys itseään kohtaan ovat taitoja, jotka ovat opittavissa. Se vaatii hetken pysähtymisen, jolloin valitsee 3–5 sanaa, jotka kuvaavat itseä parhaimmillaan. Ei tarvitse olla vaatimaton. Näitä sanoja voi käyttää omassa sisäisessä puheessa. Ystävän kanssa voi myös keskustella siitä, mitä vahvuuksia hän näkee sinussa ja sinä hänessä.

Kiitollisuuspäiväkirja

Päiväkirjaan voi kirjoittaa viikon ajan joka päivä vähintään yhden lauseen asiasta, josta kiittää itseään. Näiden asioiden ei tarvitse olla erityisiä tai isoja. Voisiko lause olla, että kiitän itseäni kärsivällisyydestä, vaikka jäin jat-

kuvasti autollani punaisiin valoihin? Päiväkirjan avulla huomaa, että kiitollisuuden asioita on paljon.

Itsemyötätunto

Myötätunto on paras ystävä itselle. Millaista keskustelua oman päänsä sisällä tapahtuu? Asuuko mielessä ihmettelijä, kriitikko, arvostelija vai ihailija? Sisäinen puhe voi olla armollista ja lempeää. Itseäänkin voi tukea, lohduttaa tai auttaa.

Itsemyötätunto on ystävällistä ja lämminhenkistä suhtautumista itsen ja oman keskeneräisyyden hyväksymistä. Itsemyötätuntotaidot auttavat katkaisemaan stressin kierteen, vähentämään täydellisyys tavoittelua ja epäonnistumisen pelkoa. Ne auttavat pitämään parempaa huolta itsestä. Kun itsemyötätunto ja lempeys itseä kohtaan lisääntyvät, huokuu levollisuus ja hyväksyntä myös muille.

Joskus sisäinen puhe soimaa, patistaa ja arvostelee. Joskus jopa ääneenkin. Pitäisi pystyä parempaan ja enempiin. Jokaisessa meissä on piirteitä, jotka eivät ole mukavia. Niistä voi oppia pois tai niiden kanssa voi elää antamatta niille liikaa tilaa. On inhimillistä olla itsekritiinen sopivassa määrin. Liiallisena se saattaa sairastuttaa.

Itselle kirjeen kirjoittaminen on monelle uusi kokemus. Itsemyötätuntoinen kirje, 3–5 lausetta voi alkaa vaikka näin; arvostan sinua, koska... tai on hienoa, että olet oppinut...Kirjeen kirjoittamisen jälkeen sen voi laittaa syrjään ja lukea sen itselleen myöhemmin.


Armollista...menoa...omalla vauhdilla...eteenpäin...rennosti...iisisti...lunkisti...höllästi

Kohti hyvää mieltä ja armollisempaa menoa voi pyrkiä ajattelemalla asioita, joista voi olla kiitollinen, muistelemalla hyviä asioita, lopettamalla murehtiminen ja tekemällä hyviä tekoja myös toisille. Hyvä kasvaa hyvällä.

Sain tyttäreltäni lahjaksi Sinulle äiti – kirja meistä -kirjan, johon hän oli täyttänyt minulle runsain mitoin aineksia voimasanoiksi, kiitollisuussanoiksi ja kiitollisuuspäiväkirjan sisällöksi. Kirjan ääreen on mukava palata aika ajoin matkalla kohti yhä armollisempaa menoa.

ANNUKKA ALAPAPPILA

liikunta-asiantuntija
Suomen Sydänliitto
annukka.alapappila@sydanliitto.fi

 Sepi Kumpulainen, Armollista menoa.
<https://www.youtube.com/watch?v=I1KwkwuuV2I>

Lihastohtori

– MOLEKYYYLIPIIPERTÄJÄ JA KANSANVALISTAJA

Apulaisprofessori Juha Hulmi viihtyy niin tutkimuslaboratoriossa kuin kansantajuisen tiedonjakamisen parissa. Yhdistelmä ei ole tavallisin tutkijamaailmassa, vaikka onkin yleistymässä.



VUODESTA 2019 JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON liikuntafysiologian apulaisprofessorina toiminut Hulmi on suuren yleisön parhaiten tuntemia suomalaisia liikuntatieteilijöitä. Mies on ehtinyt urallaan tutkia ja julkaista paljon, mutta tunnettuus perustuu vain välillisesti saavutuksiin akateemisessa maailmassa. Näkyvyyttä on Hulmille tuonut halu kertoa työn tuloksista kansanomaisesti.

”Lihastohtorina” Hulmi on tunnettu vuodesta 2012. Hän alkoi kirjoittaa blogia, joka tarvitsi nimen. Innoittajana oli lehtien palstoilta tutuksi tullut ”talotohtori” **Panu Kaila**. Lihastohtoriksi ryhtyminen tuntui luontevalta lihasten toimintaan liittyvän väitöskirjan ansiosta. Jo opinäyte herätti tavallista laajempaa huomiota. Iltalehti kertoi väitöskirjasta 18.3.2009: ”Hulmin väitöstutkimuksen mukaan heraproteiinilisän nauttiminen ennen ja jälkeen jokaisen kaksi kertaa viikossa suoritettua voimaharjoitusta tehosti lihasten koon kasvua.”

Lihastohtorin blogilla on ollut enimmillään 100 000 lukijaa kuukaudessa. Facebookissa seuraajia on yli 42 000. Ensimmäinen Lihastohtori-kirja ilmestyi vuonna 2015 ja toinen 2018. Hulmi on esiintynyt myös televisiossa. Räväkkä ja toisinaan provokatiivinen tyyli on osaltaan tuonut seuraajia. Hulmi kertoo huomanneensa viestinnässä tärkeäksi, että asioista puhuu aito ihminen, jolla on henkilökohtainen ote kirjoittamaansa tai puhumaansa.

– Ihmisen persoonallisuus voi vahvistaa viestiä: Hulmi käy salilla ja treenaa. Olen laittanut itseni likoon välillä aika voimakkaasti. Kohtalaisen ekstroverttina ihmisenä en ole kokenut sitä ongelmallisena.

Pieni roso tuo sanomaan inhimillisyyttä ja uskottavuutta, jolloin viesti saavuttaa laajemman joukon. Tiedeviestijä ei jää silloin pelkäksi puhuvaksi pääksi. Hulmi arvelee, että kaikki eivät ole aina pitäneet hänen tyylistään, mutta kielteistä palautetta on tullut kokonaisuudessaan yllättävän vähän. Akateemisessa maailmassakin on tykätty Lihastohtorin tekemisistä. Hulmi on saanut muun muassa Jyväskylän yliopistolta tieteellisen tiedon julkistamispalkinnon vuonna 2017.

Tiedeviestinnän eri tasot

Hulmin mukaan tiedeviestinnästä kiinnostuneen tutkijan kannattaa valita väline, jonka kokee omakseen. Aikaa on yliopistolla tiedeviestintään käytössä rajallisesti. Hulmi sanoo kokeneensa blogin itselleen tehokkaaksi. Tekstit antoivat mahdollisuuden kirjoittaa omista ajatuksista tutkimustiedon pohjalta. Nopeatempoisempi some-viestintä vie helposti paljon aikaa ja vaatii kovaa pinnaa.

– Somessa kommentointiin menee aikaa. Siellä joutuu kohtaamaan myös ihmisiä, jotka ovat syvästi eri mieltä. Se vaatii paksua nahkaa.

Osa tutkijoista aristelee some-viestintää siellä helposti viriävien väittelyiden vuoksi. Hulmille kiistat eivät ole este esimerkiksi Twitter-osallistumiseen, vaan kyse on ajankäytöstä. Hän sanoo joskus harvoin masokistisesti

jopa nauttivansa, kun huomaa ihmisten olevan eri mieltä. Myös kriittinen keskustelu opiskelijoiden kanssa virkistää apulaisprofessorinkin ajatuksia.

Liikunta ja ravitsemusviestintä on suosittua mediassa. Niitä pystyy kansanomaistamaan helpommin kuin perustieteiden tutkimustuloksia.

– Lihassupistuksen vaikutuksia systeemibiologiaan on vaikeampi pukea yleistajuisiksi kuin painonpudotuksen tai voimaharjoittelun vaikutuksia suorituskykyyn tai kehon koostumukseen. En edes yritä kansanomaistaa osaa tutkimistani haastavammista asioista, vaikka pidänkin niitä kuitenkin vähintään yhtä tärkeitä kuin helpommin kansanomaistettavia aiheita, sanoo Hulmi.

Jonkinasteista popularisointia tarvitaan Hulmin mukaan myös tiedeyhteisössä, johon kuuluvien on hyvä ymmärtää, mitä tutkitaan. Tutkimusmaailmassakin kohoaa tarpeettomia esteitä, jos tutkijoilla ei ole ei ymmärrystä toistensa tekemisistä.



Juha Hulmin kärjitys huumoresimerkein siitä, miten sosiaalisessa mediassa otetaan usein erilaisia rooleja.

Kuva: Juha Hulmin kotialbumi

Yleistajuisten tiedon tarve korostunut

Hulmi on pohtinut paljon tiedeviestinnän merkitystä. Voisi olettaa, että kaikki ihmiset haluavat saada aiheesta kuin aiheesta parasta mahdollista tietoa. Silti löytyy niitä, jotka haluavat asettaa kyseenalaiseksi tutkijoiden vuosikymmenien työn tulokset. Epäilijöiden ja tieteen suoranaisten kieltäjien määrä on pikemminkin kasvanut kuin kutistunut koronapandemian aikana.

– Kaikkein pahinta on, että virheellinen tieto leviää tehokkaasti, kiitos somen algoritmien. Näkyvyyttä saavat parhaiten ristiriitaiset ja vastakkainasetteluun perustuvat

Hyvä yleistajuistaja osaa myös hahmottaa kokonaisuuksia ja suhteuttaa yksittäisen tutkimuksen merkityksen laajempiin yhteyksiin.

ajatukset. Tutkittuun tietoon perustuva yleensä vähemmän kohahduttava aineisto leviää paljon heikommin, kun ihmisten reagointiin perustuvat algoritmit ohjaavat viestien näkyvyyttä.

Korona-aikanakin selvästi virheellisten tietojen leviittäjät ovat päässeet ääneen tehokkaasti, mikä on korostanut selväjärkisten ja -sanaisten asiantuntijoiden tarvetta heidän vastavoimanaan. Hulmi arvioi, että hänen aloittaessaan blogistina vuonna 2012 algoritmit eivät suosineet radikaalia ja kyseenalaistavaa viestintää yhtä paljon kuin 2020-luvulla. Tämä korostaa asiantuntijoiden itsensä harjoittaman tiedeviestinnän merkitystä, jotta valetieto ei pääsisi leviämään liikaa.

Journalistejakin tarvitaan tiedeviestinnässä, mutta sitä ei voi Hulmin mielestä jättää yksin heidän hoidettavakseen. Tutkijoiden itsensä muotoilemia sanomia tarvitaan. Hulmi sanoo olevansa tiedeviestinnässä vain kokemusasiantuntija. Viesti menee hänen mukaansa parhaiten perille kansankielisenä. Liian hienoja sanoja kannattaa välttää niin luennoilla kuin kirjoituksissa. Käsitejonglööri luo itsestään helposti ylimielisen kuvan.

Hyvä yleistajuistaja osaa hahmottaa kokonaisuuksia ja suhteuttaa yksittäisen tutkimuksen merkityksen laajempiin yhteyksiin. Tiedon on myös oltava ehdottomasti luotettavaa. Kokonaisuuden kruunaa sopivasti annosteltu viihitteellisyys ja tarinallisuus. Kirjoitus imaisee mukaansa, kun siinä on selvästi erottuva juoni.

– Nämä on hyödyllistä pitää mielessä myös opinnäytetöitä ja julkaisuja kirjoitettaessa. Osa tiedejulkaisuistakin on suunnattu laajemmalle yleisölle, muistuttaa Hulmi.

Yliopistolla liian vähän aikaa ihmetellä

Toiminta tiedeviestijänä on jäänyt Hulmilla sivummalle apulaisprofessorin pestin alettua vuonna 2019. Uudessa tehtävässään hän kokee pääsevänsä päättämään asioista, joita pitää tärkeänä.

– Olen mielelläni opiskelijoiden kanssa tekemisissä, sitä varten olen suorittanut opettajaopintojakin. Apulaisprofessorina opiskelijakontaktit ovat lisääntyneet.

Yliopistolla Hulmia vaivaa se, että hän ei koe ehtivänsä tehdä asioita niin hyvin ja huolella kuin haluaisi. Työnkuvansa hän arvioi melko autonomiseksi. Akateemista vapauttakin löytyy, mutta asioiden rauhalliseen pohdiskeluun ei jää aikaa. Akatemiatutkijana tilanne oli tässä

mielessä parempi. Yliopistolla joudutaan myös haastelemaan tiedepolitiikan tuulia.

– Mennään enemmän trendien mukaan. Aihetta pitää tutkia, kun ulkopuolella sanotaan, että tämä on se strateginen suunta, mihin pitää mennä.

Hulmin mielestä ihannetilanteessa perusrahoitusta olisi

enemmän ja tutkijat voisivat itse enemmän päättää, mihin suuntaan he haluavat tieteentekemisessään edetä. Tämä johtaisi todennäköisesti yllättäviin ja tutkimusta eteenpäin vieviin tuloksiin.

Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa on kehrätty tyytyväisenä marraskuussa 2020 julkaistuista Shanghai-rankin-



Kuva: Juha Laitalainen

gin tuloksista. Tiedekunta on noussut liikuntatieteellistä tutkimusta tekevien yliopistotason instituutioiden taulukossa sijalle yhdeksän. Hulmin mielestä vertailuissa on hyviä ja huonoja puolia, mutta parempiakaan tapoja verrata toimijoita ei ole. Hän pohtii, saako määrää liiaksi painoa arvioinneissa.

– Yksi kova julkaisu on tieteen kannalta tärkeämpi kuin kymmenen vähemmän merkittävää. Laatu on vaikea mitata, mutta siitä kertovat toki kohtuullisen hyvin julkaisujen saamat viittaukset.

Hulmi ehti hoitaa apulaisprofessuuria puolisen vuotta ennen kuin korona käänsi yliopisto-opetuksenkin uuteen asentoon. Korona-aikana arjessa on korostunut tulipalolen sammuttelu. Kurssien ja luentojen suunnittelu vie uudessa tehtävässä jo itsessään aikaa, ja korona-aika on lisännyt vaikeuskerrointa.



Hulmi onnittelemassa jääkiekkoilija Oskar Osalaa tämän voitettua vuonna 2014 KHL-mestaruuden Metallurg Magnitogorskin joukkueessa. Miehet tekivät vuosia yhteistyötä. Kuva: Juha Hulmin kotialbumi

Pandemian pakottamista järjestelyistä jää Hulmin mukaan elämään hyviäkin käytäntöjä. Yhteydenpito ulkomaille ja kotimaan paikkakuntien välillä on helpottunut, kun ihmiset ovat oppineet käyttämään tarjolla olevia välineitä paremmin.

– Osataan pitää fiksua kokouksia. Etäyhteydet voivat helpottaa opiskelijoidenkin elämää, kun aina ei tarvitse olla opetuspaikkakunnalla. Mutta toivottavasti palataan myös vanhaan, että ihmisten välinen vuorovaikutus ei katoa.

Hulmi pitää hyvänä, että etätöiden arvostus ja ymmärrys kasvaa. Ihmiset oppivat löytämään aikoja ja paikkoja tehokkaalle työskentelylle. Toisaalta he oppivat antamaan tilaa luoville hetkille, joita ajatustöissä tarvitaan. Rajansa etätöiden evoluutiollakin on. Hulmi pelkää luovuuden kärsivän, kun tapaamiset ovat jääneet pois.

Tutkimusta rutiinien vastapainoksi

Apulaisprofessorina toimiminen on muuttanut Hulmin työn sisältöä oleellisesti. Kalenterin ovat täyttäneet toisenlaiset tehtävät. Ruohonjuuritason työ on pääosin vaihtunut hallintotehtäviksi, koordinoinniksi ja ohjaukseksi. Muun muassa opinnäytetöiden suunnittelua riittää.

Uusien askareiden ohella Hulmi on halunnut jatkaa tutkimuksen parissa, minkä vuoksi yhteiskunnallinen vaikuttaminen on vähentynyt. Hänen johtamansa ryhmän

uusien julkaisu käsittelee lihaksiin annetun geeniterapian, fyysisen aktiivisuuden ja ravinnon yhteyksiä. Siinä tavoitteena oli päästä käsiksi mekanismeihin.

Hulmi on mukana muun muassa tutkimuksessa, jossa mallinnetaan liikuntaa soluilla. Kohteena on lihas-supistuksen vaikutus kasvatettuihin lihassoluihin. Tavoitteena on selvittää, voidaanko menetelmää käyttää tutkimusmallina, kun halutaan eristetysti tutkia lihaksen supistuksen vaikutuksia. Kokonaisilla organismeilla – ihmisillä ja eläimillä – tutkittaessa ei voida nähdä yksittäisten kudosten kuten lihasten vaikutuksia muualle elimistöön suoraan.

– Jos vaikkapa ajatellaan liikunnan positiivisia vaikutuksia aivoihin, niin voiko lihas erittää tekijöitä, jotka päätyvät verenkierron kautta aivoihin ja vaikuttavat myönteisesti. Tämän tutkimusmenetelmän avulla voidaan selvittää suoraan, välittyvätkö nämä vaikutukset lihaksen kautta, kuvailee Hulmi.

Myös tutkimukset rasvanlähden vaikutuksista urheilijoihin jatkuu. Monissa urheilulajeissa urheilijat laihduttavat toistuvasti ja vapaaehtoisesti. Kohteena ovat painonpudotuksen fysiologiset vaikutukset normaalipainoisilla urheilijoilla. Kun he laihduttavat, menee elimistö säästöliekille ja aineenvaihdunta hidastuu. Urheilijoiden aineenvaihdunta hakeutuu kuitenkin normaaliksi, kun paino palautuu.

– Olemme käyttäneet systeemibiologista menetelmää, mikä tarkoittaa käytännössä satojen ja tuhansien asioiden tutkimista samaan aikaan. Se on big data -tyylistä tutkimusta fysiologiassa.

Ylipainoisten laihduttamista on tutkittu paljon toisin kuin urheilijoiden painonpudotuksen vaikutuksia. Hulmi korostaa, että urheilijatutkimusten tavoitteena ei ole ylipainoepidemian ratkaisu tai tulosten välitön sovelletavuus, vaan elimistössä tapahtuvien mekanismien ymmärtäminen. Hulmin tutkimuskumppaneihin kuuluu myös tunnettu lihavuustutkija **Kirsi Pietiläinen**. Tulokset viittaavat siihen suuntaan, että joillain ylipainoisilla havaittu jojo-ilmiö on todennäköisesti erittäin harvinainen urheilijoilla.

– Joillakin laihduttajilla aineenvaihdunta ei välttämättä palaudu halutulla tavalla. Urheilija-aineistossa tätä ei juurikaan näkynyt. Urheilijat ovat usein luontaisesti hoikkia. Osalla ylipainoisista alentunut aineenvaihdunta voi jäädä päälle kehon painon palautumisen jälkeenkin, mikä voi johtua perusfysiologiasta tai siitä, että ihminen tiedostamattaan passivoituu ja energiankulutus jää kokonaisuudessaan alhaisemmaksi. Sitä kautta paino nousee, jos ei malta syödä vähemmän. Ja on vaikea syödä aina vähemmän ja vähemmän, tiivistää Hulmi.

Hulmi pitää mahdollisena, että painonpudotustutkimuksessa löytyy joitakin molekyylejä, jotka ovat lääke-teollisuuden käytössä tulevaisuudessa. Käytetty big data -lähestymistapa on hänen mukaansa pinnalla tutkimusmaailmassa. Yhä tehokkaampien tietokoneiden avulla on mahdollista saada irti paljon raakatietoa ja myös tulkita sitä. Hulmia viehättää myös fysiologian trendikäs serku systeemibiologia, jossa ilmiöitä kuvataan kokonaisuuk-sien tasolla, ei vain yksittäisten molekyylien tasolla.

Näyttöön perustuva valmennus lähellä sydäntä

Tutkimuksen ja opetuksen lisäksi Hulmi on halunnut säilyttää tuntuman valmennukseen, jotta hän ei ”jämhähtäisi biologiseen norsunluutorniin molekyylioppiertäjäksi”. Hän on pohtinut, mitä akateeminen, tutkittu tai näyttöön perustuva tieto voi antaa esimerkiksi urheiluvalmennukseen ja ravitsemukseen liikunnassa. Kanssaihmettelijänä on ollut muun muassa **Tuomas Rytönen**.

– Näyttöön perustuvassa valmennuksessa yhdistyy parhaimmillaan laadukkaista tutkimuksista tehty objektiivinen ja systemaattinen yhteenveto eli kokonaistutkimusnäyttö ja vuosien kokemus kovia tuloksia tuottavasta valmennuksesta. Siihen kuuluu kyky yksilöidä harjoittelu valmennettavan harjoittelustaustaan, lähtötasoon, tavoitteisiin, haasteisiin, harjoitteluresursseihin ja elämäntilanteeseen sopivaksi.

Tutkittua tietoa ei ole käytetty valmennuksessa niin hyvin kuin olisi voitu. Siihen ovat vaikuttaneet väärinymmärrykset puolien ja toisien, mikä on johtanut tiedemaailman ja käytännön kentän välisiin ristiriitoihin. Akateeminen maailma voi Hulmin mukaan hyödyttää urheilua sparramalla. Tutkijat voivat haastaa toimintatapoja ja ehdottaa asioita kokeiltavaksi. Tutkimustieto kertoo myös, mitä ei ainakaan kannata tehdä.

– Valmennus ei voi perustua vain kokemukseen. Helposti käy niin, että jos tutkittu tieto puuttuu, niin syntyy tyhjiö, johon tulee jotakin muuta. Valitettavan usein sinne tulee uskomuksia ja hömpää tilalle.

Hulmi rakastaa urheilua ja jakaa tietouttaan rakkautensa. Valmentamiseen hän ei ole halukas sitoutumaan, vaikka arvostaakin valmentajia. Eniten Hulmi on tehnyt yhteistyötä Tampereen Ilveksen jääkiekon liigajoukkueen kanssa. Ilves pyysi hänet panemaan muutaman pelaajan ravitsemusasiat kuntoon. Sen jälkeen Hulmi on talkoopohjalta mentoroinut Ilveksen joukkuetta ja tehnyt jonkin verran yhteistyötä pelaajien lisäksi valmennuksen, huoltotiimin, lääkärin ja fysiikkavalmentajan kanssa.

– Yksilötasolla valmennus on hyvin kaukana molekyylioppieryksestä. Siinä käytetään hyväksi ihan perusasioitten ymmärtämistä, siellä eivät vilahtelee molekyylien nimet. Yritän yhdistää kotona saatua ravitsemuskasvatusta, omaa tutkimustietoa ja kokemusnäyttöä yksinkertaiseen viestintään urheilijoiden kanssa. Yritän riisua pois kaiken ylimääräisen tilpehööriin, jotta urheilijalle ja joukkueelle antamastani viestistä ei tulisi ylimääräistä stressiä.

Urheilijat ovat kiinnostuneita tutkitusta tiedosta 2020-luvulla. He haluavat parhaaseen mahdolliseen näyttöön perustuvaa tietoa. Pukukopeissa pidetyillä luennoilla eivät ole lentäneet tomaatit, ja nuoretkin pojat ovat jaksaneet kuunnella Lihastohtorin puhetta. Tutkittua tietoa osataankin Hulmin mukaan käyttää urheilussa melko laajalti. Toinen asia on, johtaako se parempaan menestykseen. Tieto on vain yksi osatekijä, myös urheilijan oma motivaatio ja kyvyt sekä ympäröivä yhteiskunta vaikuttavat lopputulokseen.

– Jos pienestä joukosta mahdollisia menestyjiä saadaan huippu-urheilijoita, niin olen mielelläni mukana auttamassa, tiivistää Hulmi.

Ei oppi ojaan kaada liikkujaakaan

Kun Lihastohtorilta kysyy liikuntasuosittelusta, niin se ei isoissa linjoissa poikkea nykyisestä. Monipuolinen liikunta on hyvästä kenelle tahansa. Hulmi kaipaa kuitenkin suosituksiin teoriapohjaista ymmärrystä ihmisen toiminnasta ja valmennusopin perusteista. Näin ihmiset saisivat tilaisuuden kasvattaa ymmärrystään eri liikuntamuotojen vaikutuksista. Hulmi ottaa esimerkiksi jalkapallon, jonka avulla saa pitkälti samoja terveysvaikutuksia kuin hiihdolla, juoksulla tai uinnilla. Se kehittää hapenottoa ja parantaa tasapainoa.

Tiedon avulla liikkuja voisi pohtia tavoitteitaan. Ja jos hän haluaa kehittyä, niin tarjolla olisi neuvoja, miten riittävästi kuormitukseen ja tarvittaessa nousujohteisuuteen voi päästä. Tieto tarjoaisi koeteltuja aineksia valintojen tueksi.

– Ei vain täsmällisiä ohjeita, miten salilla pitää treenata, vaan teoriaan pohjautuvia ymmärrystä lisääviä asioita, jotka auttavat soveltamaan.

JOUKO KOKKONEN



Kuva: Antero Aaltonen

COVID-19-taudin suhde fyysiseen kuntoon

Elimistö voi saada tukea hyvästä kestävyys- ja lihaskunnosta rakentaessaan puskuria vakavaa COVID-19-tautimuotoa vastaan kaiken ikäisillä. Liikunta auttaa jaksamaan sekä fyysisesti että henkisesti pitkittyneen pandemian oloissa. Yksilöllisesti annosteltuna sillä on tärkeä merkitys myös sairaudesta toipussa.

ELÄMME POIKKEUKSELLISTA JA PITKITTÄNYTTÄ epäietoisuuden ja rajoitusten sävyttämää aikaa, joka koskettaa meitä kaikkia. Tietotulva COVID-19-viruksen ja sen muutuvien muotojen vaikutuksista lisääntyy jatkuvasti. Tämä auttaa meitä ymmärtämään paremmin, miten vakava terveysuhka nujerretaan. Tästä konkreettinen esimerkki on rokotteiden nopea kehitystyö ja väestötason rokotuskampanjan toteuttaminen. Infektioaltistuksen välttäminen kokonaan lienee mahdotonta lukuisista vaikuttavista hybridistrategian toimenpiteistä huolimatta, mutta pystymmekö ehkäisemään tautia tai nopeuttamaan siitä toipumista pitämällä huolta hyvästä fyysisestä kunnosta?

Hyvä kunto voi auttaa taistelussa COVID-19-infektiota vastaan

Elimistön vastustuskykyyn eli immuniteettiin kuuluvat kaikki kehon puolustus- ja suojajärjestelmät infektiota vastaan. Kohtuullisen säännöllisen liikunnan määrän viikotasoilla on jo pitkään tiedetty vahvistavan immuniteettia vähentämällä ylähengitystieinfektioita, kun taas vähäinen liikunta tai suuri määrä kovakuormitteista liikuntaa voivat heikentää puolustusjärjestelmää (Nieman, 1994). Yksimielisyys vallitsee myös siitä, että noin 30–45 minuutin kohtuukuormitteinen liikuntasessio useamman kerran viikossa liikuntasuosituksen mukaisesti vahvistaa puolustusjärjestelmää iäkkäillä henkilöillä, joilla on mahdollisesti myös jokin ikääntymiseen liittyvä sairaus, ja näiden yhteisvaikutuksena immuniteetin heikkeneminen (Simpson et al., 2020).

Valtava tutkimusnäyttö on kiistatta osoittanut sekä kestävyyskunnan että lihaskunnan paranevan säännöllisen harjoittelun myötä. Se tuottaa selviä terveyshyötyjä kuten esimerkiksi hyvän fyysisen toimintakyvyn, vireämmät aivot, vähemmän kaatumisia ja paremman elämänlaadun (Jimenez-Pavon et al., 2020). Fysiologisia mekanismeja harjoittelun ja hyvän kunnan merkityksestä immuniteetin vahvistumisessa on tutkittu sekä eläinkokeissa että ihmisillä. Liikuntaharjoittelun tiedetään parantavan immuunipuolustusjärjestelmääme tuottamalla tulehdusta ehkäiseviä ja lieventäviä proteiineja ja toisaalta vähentämällä tulehdusta aktivoivia mekanismeja (Zbinden-Foncea et al., 2020).

Huono kestävyyskunto ja solun energia-aineenvaihdunnasta huolehtivan mitokondrion toiminnan häiriintyminen on arvioitu COVID-19-tautiin sairastumisen riskitekijöiksi (Burtscher et al., 2020). Viitteitä on myös siitä, että lihas voi toimia immuunielimenä ja tuottaa akuutin immuunivasteen proteiineja ja siten vahvistaa säännöllisen liikuntaharjoittelun tuottamaa suojaa infektioti-

ta vastaan (Langhans et al., 2014). Mielenkiintoinen uusi havainto eläinkokeissa on se, että liikunta stimuloi immuunipuolustusta vahvistavia soluja luussa (Sacma and Geiger, 2021).

Vaikka tutkimustietoa hyvän kestävyys- ja lihaskunnan merkityksestä elimistön reagointiin COVID-19-virukseen on toistaiseksi vähän, vaikuttaa kuitenkin siltä, että hyvä kunto rakentaa suojaavaa puskuria taudin vakavia oireita vastaan. Tätä tukee hiljattain julkaistu yhdysvaltalainen tutkimus, jossa selvitettiin, suojaako hyvä fyysinen kunto COVID-19-infektioon sairastuneita joutumasta sairaalaan. Tutkimukseen osallistui 246 henkilöä (42 % miehiä) iältään noin 59 vuotta (kehon painoindeksi noin 32 kg/m²). Heiltä oli käytettävissä aikaisemmin mitattu maksimaalisen kestävyyskunnan testitulos. Tutkittavista 36 prosenttia joutui sairaalaan COVID-19-infektion vuoksi. Tulokset osoittivat maksimaalisen kestävyyskunnan olevan merkittävästi heikompi niillä henkilöillä, jotka joutuivat sairaalaan (6,7 MET, lepoaineenvaihdunnan kerrannainen) verrattuna heihin, jotka säästyivät sairaalaan joutumiselta (8,0 MET). Hyvä fyysinen kunto suojasi sairaalaan joutumiselta COVID-19-infektioon sairastuneita iästä, sukupuolesta ja painosta riippumatta. (Brawner et al., 2021).

Fyysisen toimettomuuden terveyshaitat pandemian aikana

Vaikka säännöllinen liikuntaharjoittelu tuottaa yksilöllisiä vasteita terveysmuuttujissa, kuten kestävyys- (Hautala et al., 2006) tai lihaskunnossa (Ahtiainen et al., 2016), kannattaa sekä yksilöllisesti räätälöityä kestävyys- että lihasvoimaharjoittelua toteuttaa säännöllisesti. Perimä vaikuttaa saavutettavaan terveyshyötyyn ja vaikei kestävyyskunto yksilötasolla harjoittelujakson jälkeen nousisikaan kovin paljon, voi terveyshyöty näkyä esimerkiksi hyvän HDL-kolesterolin merkittävänä nousuna (Hautala et al., 2007).

COVID-19 infektion riskitekijät, oireet ja potentiaalinen mekanismi

COVID-19-tartunta voi iskeä keneen tahansa iästä ja sukupuolesta riippumatta. Tiedämme kuitenkin, että ikä itsenäisenä tekijänä ja ikääntymiseen liittyvät sairaudet, kuten korkea verenpaine, sydänsairaudet ja diabetes altistavat COVID-19-infektion vakavalle muodolle (Zhou et al., 2020). Esimerkiksi Englannissa ja Walesissa COVID-19-infektioon liittyvät kuolemat kasvoivat hoivakodeissa 220 prosenttia kymmenen ensimmäisen viikon aikana pandemian alkamisesta (Bone et al., 2020). Ikääntymiseen yhteydessä oleviin pitkäaikaissairauksiin, kuten sepelvaltimotautiin ja diabetekseen liittyy usein matala-asteinen tulehdus. COVID-19-viruksen iskiessä tulehdusreaktio voimistuu ja oireiden vaikeutuessa erityisesti keuhkojen ja sydämen toiminta voi heikentyä.

Tautiin voi liittyä lisäksi ns. tulehdusmyrsky (cytokine storm) vaikeuttaen oireita edelleen (Guzik et al., 2020, Mehta et al., 2020). Infektiosta toipuminen voi joillakin kestää pitkään ja moninaiset oireet kuten pitkittynyt yskä, uupumus, hengenahdistus, rintakipu, päänsärky, neurokognitiiviset oireet, lihaskivut ja -heikkoudet, vatsaoireet, ihottuma, ja depressio-oireet saattavat jatkua kuukausia, minkä vuoksi myös krooninen tai ”pitkä” COVID-19-taudin (long haulers tai long COVID) muoto on tunnistettu (Greenhalgh et al., 2020, Rubin, 2020). Oireiden moninaisuutta selittää osittain se, että COVID-19-viruksen reseptorina kohdesolun pinnalla toimii verenpaineen säätelyjärjestelmään liittyvä angiotensiiniä konvertoiva entsyymi (ACE2), jota ilmenee erityisesti hengitysteiden pintasoluissa, sydämessä, suolistossa ja munuaisissa (Barker and Parkkila, 2020). Perimän merkityksestä taudin vakavalle muodolle on myös viitteitä (van der Made et al., 2020).

Erityisen huolestuttavaa tässä ajassa on rajoitusten ja sulkutoimenpiteiden vaikutus yhteiskuntaan ja hyvinvointiin iästä riippumatta. Hätkähdyttäviä tuloksia ikääntyneiden toimintakyvystä raportoitiin Britanniasta noin kymmenen vuotta sitten. Keskimäärinen kävelynopeus osoitti, että 89 prosenttia yli 65-vuotiaista ei ehdi kadun yli liikennevaloissa vihreiden valojen palaessa. (Asher et al., 2012). COVID-19-pandemian vaikutuksia toimintakykyyn ja hyvinvointiin on toistaiseksi raportoitu niukasti, mutta ilmeinen yhteiskuntaa haastava kuntoutusvaje on odotettavissa.

Italialaisen tutkimuksen mukaan niillä COVID-19-potilailla, jotka selviytyivät ja kotiutuivat kuntoutussairaalaan keskimäärin 32 vuorokauden kuluttua sairastumisesta, yli 50 prosentilla fyysinen toimintakyky oli heikentynyt merkittävästi, kun sitä mitattiin lyhyen fyysisen suorituskyvyn testipatterilla (SPPB, short physical performance battery) (Belli et al., 2020). Lisäksi noin puolella COVID-19-potilaista toisessa aineistoissa todettiin merkittävästi alentunut kestävyyskunto noin kolme kuukautta sairastumisesta, mitä selitti vahvimmin lihaskunnan heikentyminen (De Marzo et al., 2020).

COVID-19-taudin pitkäaikaisvaikutuksia on hiljattain raportoitu Kiinasta tutkimuksessa, johon valikoitui 1733 potilasta iältään noin 57 vuotta (naisia 48 %). He sairastivat vakavan COVID-19-taudin ja olivat sairaalahoidossa Wuhanissa keväällä 2020. Seurantatutkimus kesti keskimäärin puoli vuotta. Vähintään yksi pitkäaikainen oire ha-

*COVID-19-potilailla,
jotka kotiutuivat
kuntoutussairaalaan
keskimäärin 32 vuorokauden
kuluttua sairastumisesta,
yli 50 prosentilla fyysinen
toimintakyky oli heikentynyt
merkittävästi.*

vaittiin suurimmalla osalla potilaista (76 %). Yleisimmät oireet olivat väsymys ja lihasten heikkous (63 %), nukkumisvaikeudet, ahdistus ja masennus. Kuuden minuutin kävelytestissä noin 25 prosenttia potilaista ei saavuttanut normaaliarvon minimirajaa. (Huang et al., 2021).

Hyvästä fyysisestä kunnosta huolehdittava erityisesti nyt

Edellä kuvatut erityisesti fyysiseen toimintakykyyn liittyvät terveyshaitat korostavat ja haastavat meitä kaikkia löytämään toimintatapoja, jotka lisäävät päivittäistä fyy-

Koronapandemian vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen monisäikeisiä

Kansainvälisen tutkimuksen mukaan koronapandemian ensimmäisen aallon vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen vaihtelivat. Osalla ihmisistä aktiivisuus nousi merkittävästi, ja toisilla se laski huomattavasti. Fyysisen aktiivisuuden kasvu oli yhteydessä parempaan fyysiseen terveyteen sekä lisääntyneeseen hyvinvointiin ja uneen. Vähentyminen oli puolestaan yhteydessä koetun fyysisen ja psyykkisen terveyden alenemiseen, painon nousuun sekä heikentyneeseen uneen.

– Vähentynyt fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä heikompaan psyykkiseen terveyteen, joka ilmeni henkilökohtaisina ja tunnepuolen ongelmina sekä syömisen ja painon merkittävänä nousuna, kertoo liikuntapsykologian lehtori **Montse Ruiz** Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta.

Verkkokyselynä toteutettuun tutkimukseen osallistui yli tuhat henkilöä useista eri maista, joissa on ollut voimassa erilaisia pandemian aiheuttamia rajoituksia. Maa-kohtaiset erot ovat tulosten mukaan suuria. Esimerkiksi suomalaiset kokivat hyvinvointinsa paremmaksi kuin britit.


Osallistujat Latinalaisesta Amerikasta kokivat psyykkisen terveytensä huonommaksi kuin vastaajat Etelä-Koreasta. Filippiiniläiset osallistujat raportoivat syöneensä ja nukkuneensa enemmän kuin muiden maiden osallistujat.

– Tutkimus osoitti, että vähentyneestä fyysisestä aktiivisuudesta ilmoittaneet osallistujat kokivat fyysisen ja psyykkisen terveyden alentuneen sekä hyvinvoinnin vähentyneen asuinmaasta tai iästä riippumatta, Ruiz kertoo.

Koronapandemian vuoksi ihmisten liikkumista on rajoitettu eri maissa, mikä on muuttanut ihmisten käyttäytymistä. Tutkimuksen tulokset korostavat liikunnan tärkeyttä fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille. Eristäytymistoimien jatkuessa painottuu fyysisen aktiivisuuden lisääminen osana jokapäiväistä tekemistä.

Kysely selvitti muutoksia osallistujien fyysisessä aktiivisuudessa, syömisessä, nukkumisessa, fyysisessä ja psyykkisessä terveydessä sekä hyvinvoinnissa ensimmäisen korona-aallon aikana. Tutkimuksen toteuttivat Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta sekä Wolverhamptonin ja Northamptonin yliopistot Ison-Britanniasta.

JOUKO KOKKONEN

 Ruiz, M. C., Devonport, T. J., Chen-Wilson, C.-H., Nicholls, W., Cagas, J. Y., Fernandez-Montalvo, J., Choi, Y., & Robazza, C. (2021). A cross-cultural exploratory study of health behaviors and wellbeing during COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 11, 3897. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.608216>

sistä arkiaktiivisuutta ja säännöllistä liikuntaharjoittelua (Pecanha et al., 2020). Säännöllinen kestävyys- ja voimaharjoittelu kuuluvat kansainvälisten suositusten mukaan esimerkiksi kohonneen verenpaineen (Pescatello et al., 2015), diabeteksen (Marwick et al., 2009) ja sepelvaltimotaudin hoitoon ja kuntoutukseen (Fletcher et al., 2013).

Yhteinen piirre suosituksissa on se, että liikuntaharjoittelua suositellaan ohjelmoitavaksi käytännössä mielellään joka päivälle. Esimerkiksi sepelvaltimotautipotilaan suositukseen kuuluu kestävyysharjoittelua vähintään 3–5 päivänä viikossa ja lihasvoimaharjoittelua 2–3 päivänä viikossa arkiaktiivisuuden lisäksi (Hautala et al., 2016).

COVID-19-taudin jälkeen paranemisen eteneminen ja oireet määräävät liikunnan turvallisen aloittamisen tai jatkamisen, ja käytännön ohjeita löytyy yksilöllisen liikuntaohjelman rakentamiseksi. Esimerkiksi italialainen sydänpotilaiden kuntoutussuositus ohjaa liikunnan toteutuksen suunnittelua lyhyen fyysisen suorituskyvyn testipatterin tulosten perusteella (Mureddu et al., 2020). Uusia innovatiivisia kotiharjoittelun toteuttamisen muotoja ja harjoittelun motivaattoreita peräänkuulutetaan ja luovia etäratkaisuja teknologiaa hyödyntäen onkin jo otettu käyttöön (Araujo and De Souza, 2021).

Katse huomiseen

Odotamme kattavan rokotuskampanjan tuovan entisen arjen takaisin. Mielenkiintoinen kysymys onkin, voidaanko liikuntaharjoittelun avulla tehostaa rokotteen tuomaa suojaa? Yhdysvalloissa toteutetussa satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimuksessa selvitettiin kausi-influenssarokotteen tuottamaa vasta-ainevastetta. Tutkimukseen osallistui noin 70-vuotiaita miehiä ja naisia (n = 144). Heidät arvottiin 24 viikon kestävyysharjoitteluryhmään (3 x viikko, 45–70 % maksimaalisesta hapenottokyvystä, 45–60 min/kerta) tai kontrolliryhmään (venyttelyä 2 x viikko, 75 min/kerta).

Immuunipuolustusjärjestelmän vasta-ainevastetta tarkasteltiin 24 viikon kuluttua ja sen havaittiin olevan korkeammalla tasolla kestävyysharjoitteluryhmällä verrattuna kontrolliryhmään. Kestävyysharjoittelu siis vahvisti influenssarokotteen suojaavaa vaikutusta (Woods et al., 2009). COVID-19 pandemian aikainen mielenkiintoinen jatkokysymys liittyy siihen, toimiiko liikuntaharjoittelu rokotteen suojaa vahvistavana tekijänä? Tulevaisuudessa ehkä saamme vastauksen kysymykseen.

Olen käsitellyt pääasiassa aikuisia ja ikääntyneitä, mutta on hyvä muistaa, että COVID-19-tauti ja siihen liittyvät yhteiskunnan toimenpiteet eivät katso ikää. Esimerkiksi koulujen etäopetus, liikuntaharrastusten rajoitukset ja sosiaalisten kontaktien vähyys kuormittavat koululaisia ja opiskelijoita siinä missä opettajiakin.

Yhdysvalloissa tutkittiin college-opiskelijoiden (n = 107) hyvinvointia ennen pandemiaa ja sen aikana. Opiskelijat arvoivat kyselyjen avulla fyysisen aktiivisuuden määrää, myönteisiä ja kielteisiä tunteita, unen laatua ja stressaavia elämän tilanteita. Fyysisen aktiivisuuden määrä oli positiivisesti yhteydessä myönteisiin tunteisiin ennen pandemiaa ja sen aikana. Samalla tavalla, jos fyysinen aktiivisuus lisääntyi pandemian aikana, myös myön-

teiset tunteet lisääntyivät. Huomattavaa oli myös se, että stressitilanteet eivät vaikuttaneet fyysisen aktiivisuuden ja myönteisten tunteiden yhteyteen. (Maher et al., 2021). Nämä tulokset ovat rohkaisevia ja kannustavat päivittäiseen liikunta-aktiivisuuteen, joka voi johtaa myös opiskelijoilla parempaan mielen hyvinvointiin.

Riippumatta arjen haasteista ja vakavaan tautiin liittyvästä huolesta, jatketaan periksi antamatta fyysisesti aktiivista elämäntapaa ja säännöllistä liikuntaharjoittelua hyvän kunnon ja vastustuskyvyn ylläpitämiseksi. Vaikka liikunta tai hyvä kunto eivät määrää alttiutta sairastua tai kykyä parantua COVID-19-infektiosta siinä määrin kuin ihmisen perimä, sairaushistoria tai rokotukset, voi liikunta ja hyvä kunto tämänhetkisen näytön perustella silti vähentää riskiä sairastua tai nopeuttaa palautumista taudista. Pitää myös muistaa, etteivät liikuntaharjoittelun vaikutukset elimistön puolustusjärjestelmään ole todellakaan ainoa syy pysyä liikkeellä, sillä toimettomuuden vaikutukset alkavat tunnetusti tuntua hyvin nopeasti.

ARTO J. HAUTALA

fyioterapian ja kuntoutuksen apulaisprofessori
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
kardiologian sydäntoimenpiteiden tutkimusryhmä,
Oulun yliopistollinen sairaala,
Oulun yliopisto
arto.j.hautala@jyu.fi

LÄHTEET

- Ahtiainen, J. P., Walker, S., Peltonen, H., Holviala, J., Sillanpää, E., Karavirta, I., Sallinen, J., Mikkola, J., Valkeinen, H., Mero, A., Hulmi, J. J. & Hakkinen, K. 2016. Heterogeneity in resistance training-induced muscle strength and mass responses in men and women of different ages. *Age (Dordr)*, 38, 10.
- Araujo, C. G. S. & De Souza, E. S. C. G. 2021. A Multiprofessional Face-to-Face and Remote Real-Time Hybrid Mode of Exercise-Based Cardiac Rehabilitation: An Innovative Proposal During the COVID-19 Pandemic. *Can J Cardiol*.
- Asher, L., Aresu, M., Falaschetti, E. & Mindell, J. 2012. Most older pedestrians are unable to cross the road in time: a cross-sectional study. *Age Ageing*, 41, 690–4.
- Barker, H. & Parkkila, S. 2020. Bioinformatic characterization of angiotensin-converting enzyme 2, the entry receptor for SARS-CoV-2. *PLoS One*, 15, e0240647.
- Belli, S., Balbi, B., Prince, I., Cattaneo, D., Masocco, F., Zaccaria, S., Bertalli, L., Cattini, F., Iomazzo, A., Dal Negro, F., Giardini, M., Franssen, F. M. E., Janssen, D. J. A. & Spruit, M. A. 2020. Low physical functioning and impaired performance of activities of daily life in COVID-19 patients who survived hospitalisation. *Eur Respir J*, 56.
- Bone, A. E., Finucane, A. M., Leniz, J., Higginson, I. J. & Sleeman, K. E. 2020. Changing patterns of mortality during the COVID-19 pandemic: Population-based modelling to understand palliative care implications. *Palliat Med*, 34, 1193–1201.
- Brawner, C. A., Ehrman, J. K., Bole, S., Kerrigan, D. J., Parikh, S. S., Lewis, B. K., Gindi, R. M., Keteyian, C., Abdul-Nour, K. & Keteyian, S. J. 2021. Inverse Relationship of Maximal Exercise Capacity to Hospitalization Secondary to Coronavirus Disease 2019. *Mayo Clin Proc*, 96, 32–39.
- Burtscher, J., Millet, G. P. & Burtscher, M. 2020. Low cardiorespiratory and mitochondrial fitness as risk factors in viral infections: implications for COVID-19. *Br J Sports Med*.

- De Marzo, V., Clavario, P., Lotti, R., Barbara, C., Porcile, A., Russo, C., Bottaro, L., Caltabellotta, M., Hautala, A., Della Bona, R., Canepa, M., Ameri, P. & Porto, I. 2020. Prospective cardiopulmonary stress testing evaluation of non-severe COVID-19 patients at three months after hospital discharge. *European Heart Journal Supplements*, 22, N69–N69.
- Fletcher, G. F., Ades, P. A., Kligfield, P., Arena, R., Balady, G. J., Bittner, V. A., Coke, L. A., Fleg, J. L., Forman, D. E., Gerber, T. C., Gulati, M., Madan, K., Rhodes, J., Thompson, P. D. & Williams, M. A. 2013. Exercise standards for testing and training: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 128, 873–934.
- Greenhalgh, T., Knight, M., A'court, C., Buxton, M. & Husain, L. 2020. Management of post-acute covid-19 in primary care. *BMJ*, 370, m3026.
- Guzik, T. J., Mohiddin, S. A., Dimarco, A., Patel, V., Savvatis, K., Marelli-Berg, F. M., Madhur, M. S., Tomaszewski, M., Maffia, P., D'acquistio, F., Nicklin, S. A., Marian, A. J., Nosalski, R., Murray, E. C., Guzik, B., Berry, C., Touyz, R. M., Kreutz, R., Wang, D. W., Bhella, D., Sgallio, O., Crea, F., Thomson, E. C. & McInnes, I. B. 2020. COVID-19 and the cardiovascular system: implications for risk assessment, diagnosis, and treatment options. *Cardiovasc Res*, 116, 1666–1687.
- Hautala, A. J., Alapappila, A., Häkkinen, H., Kettunen, J., Laukkanen, J., Meiniälä, L. & Savonen, K. 2016. Sepelvaltimotautipotilaat liikunnalliseen kuntoutukseen. *Suomen Lääkärilehti*, 42, 53–57.
- Hautala, A. J., Kiviniemi, A. M., Makikallio, T. H., Kinnunen, H., Nissila, S., Huikuri, H. V. & Tulppo, M. P. 2006. Individual differences in the responses to endurance and resistance training. *Eur J Appl Physiol*, 96, 535–42.
- Hautala, A. J., Leon, A., Skinner, J. S., Rao, D. C., Bouchard, C. & Rankinen, T. 2007. Peroxisome Proliferator-Activated Receptor Delta Polymorphisms Are Associated With Physical Performance and Plasma Lipids: The HERITAGE Family Study. *Am J Physiol Heart Circ Physiol*, 292, 2498–505.
- Huang, C., Huang, L., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Gu, X., Kang, L., Guo, L., Liu, M., Zhou, X., Luo, J., Huang, Z., Tu, S., Zhao, Y., Chen, L., Xu, D., Li, Y., Li, C., Peng, L., Li, Y., Xie, W., Cui, D., Shang, L., Fan, G., Xu, J., Wang, G., Wang, Y., Zhong, J., Wang, C., Wang, J., Zhang, D. & Cao, B. 2021. 6-month consequences of COVID-19 in patients discharged from hospital: a cohort study. *Lancet*, 397, 220–232.
- Jimenez-Pavon, D., Carbonell-Baeza, A. & Lavie, C. J. 2020. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Prog Cardiovasc Dis*, 63, 386–388.
- Langhans, C., Weber-Carstens, S., Schmidt, F., Hamati, J., Kny, M., Zhu, X., Wollersheim, T., Koch, S., Krebs, M., Schulz, H., Lodka, D., Saar, K., Labeit, S., Spies, C., Hubner, N., Spranger, J., Spuler, S., Boschmann, M., Dittmar, G., Butler-Browne, G., Mouly, V. & Fielitz, J. 2014. Inflammation-induced acute phase response in skeletal muscle and critical illness myopathy. *PLoS One*, 9, e92048.
- Maher, J. P., Hevel, D. J., Reifsteck, E. J. & Drollette, E. S. 2021. Physical activity is positively associated with college students' positive affect regardless of stressful life events during the COVID-19 pandemic. *Psychol Sport Exerc*, 52, 101826.
- Marwick, T. H., Hordern, M. D., Miller, T., Chyun, D. A., Bertoni, A. G., Blumenthal, R. S., Philippides, G., Rocchini, A., & on behalf of the American Heart Association Exercise, Cardiac Rehabilitation, and Prevention Committee of the Council on Clinical Cardiology; Council on Cardiovascular Disease in the Young; Council on Cardiovascular Nursing; Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism; and the Interdisciplinary Council on Quality of Care and Outcomes Research. 2009. Exercise training for type 2 diabetes mellitus: impact on cardiovascular risk: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 119, 3244–62.
- Mehta, P., Mcauley, D. F., Brown, M., Sanchez, E., Tattersall, R. S., Manson, J. J. & Hlth Across Speciality Collaboration, U. K. 2020. COVID-19: consider cytokine storm syndromes and immunosuppression. *Lancet*, 395, 1033–1034.
- Mureddu, G. F., Ambrosetti, M., Venturini, E., La Rovere, M. T., Mazza, A., Pedretti, R., Sarullo, F., Fattiroli, F., Faggiano, P., Giallauria, F., Vigorito, C., Angelino, E., Brazzo, S. & Ruzzolini, M. 2020. Cardiac rehabilitation activities during the COVID-19 pandemic in Italy. Position Paper of the AICPR (Italian Association of Clinical Cardiology, Prevention and Rehabilitation). *Monaldi Arch Chest Dis*, 90.
- Nieman, D. C. 1994. Exercise, upper respiratory tract infection, and the immune system. *Med Sci Sports Exerc*, 26, 128–39.
- Pecanha, T., Goessler, K. F., Roschel, H. & Gualano, B. 2020. Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. *Am J Physiol Heart Circ Physiol*, 318, H1441–H1446.
- Pescatello, L. S., Macdonald, H. V., Lamberti, L. & Johnson, B. T. 2015. Exercise for Hypertension: A Prescription Update Integrating Existing Recommendations with Emerging Research. *Curr Hypertens Rep*, 17, 87.
- Rubin, R. 2020. As Their Numbers Grow, COVID-19 "Long Haulers" Stump Experts. *JAMA*.
- Sacma, M. & Geiger, H. 2021. Exercise generates immune cells in bone. *Nature*.
- Simpson, R. J., Campbell, J. P., Gleeson, M., Kruger, K., Nieman, D. C., Pyne, D. B., Turner, J. E. & Walsh, N. P. 2020. Can exercise affect immune function to increase susceptibility to infection? *Exerc Immunol Rev*, 26, 8–22.
- Van Der Made, C. I., Simons, A., Schuurs-Hoeijmakers, J., Van Den Heuvel, G., Mantere, T., Kersten, S., Van Deuren, R. C., Stehouwer, M., Van Reijmersdal, S. V., Jaeger, M., Hofste, T., Astuti, G., Corominas Galbany, J., Van Der Schoot, V., Van Der Hoeven, H., Hagmolen Of Ten Have, W., Klijn, E., Van Den Meer, C., Fiddelaers, J., De Mast, Q., Bleeker-Rovers, C. P., Joosten, L. A. B., Yntema, H. G., Gilissen, C., Nelen, M., Van Der Meer, J. W. M., Brunner, H. G., Netea, M. G., Van De Veerdonk, F. L. & Hoischen, A. 2020. Presence of Genetic Variants Among Young Men With Severe COVID-19. *JAMA*.
- Woods, J. A., Keylock, K. T., Lowder, T., Vieira, V. J., Zerkovich, W., Dumich, S., Colantuano, K., Lyons, K., Leifheit, K., Cook, M., Chapman-Novakofski, K. & Mcauley, E. 2009. Cardiovascular exercise training extends influenza vaccine seroprotection in sedentary older adults: the immune function intervention trial. *J Am Geriatr Soc*, 57, 2183–91.
- Zbinden-Foncea, H., Francaux, M., Deldicque, L. & Hawley, J. A. 2020. Does High Cardiorespiratory Fitness Confer Some Protection Against Proinflammatory Responses After Infection by SARS-CoV-2? *Obesity (Silver Spring)*, 28, 1378–1381.
- Zhou, F., Yu, T., Du, R., Fan, G., Liu, Y., Liu, Z., Xiang, J., Wang, Y., Song, B., Gu, X., Guan, L., Wei, Y., Li, H., Wu, X., Xu, J., Tu, S., Zhang, Y., Chen, H. & Cao, B. 2020. Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *Lancet*, 395, 1054–1062.

Elämys- ja seikkailupedagogiikka vie ulos talvellakin

Lähiympäristön ja luonnon merkitys on korostunut liikunnassa koronapandemian aikana. Elämys- ja seikkailupedagogiikka tarjoaa hyviä eväitä lasten ja nuorten liikuttamiseen. Kertyviä kokemuksia kannattaa hyödyntää niin normaaliaikojen palattua kuin myös tulevaisuuden poikkeustilanteissa.

ELÄMYS- JA SEIKKAILUPEDAGOGIIKKA (seikkailukasvatusta) toteutetaan Suomessa varhaiskasvatuksessa, nuorisotyössä, kouluissa ja oppilaitoksissa sekä kuntoutuksessa. Sen ytimeen liittyvät seikkailulliset menetelmät ja toimintatavat kasvun, oppimisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Seikkailukasvatus on pedagogisesti ja didaktisesti suunniteltua, turvallista ja harkittua yllätyksellisyydestä ja haastavuudesta huolimatta.

Ennakkoon määriteltyihin tavoitteisiin pyritään tarkalla suunnittelulla sekä ryhmän ja/tai yksilön lähtökohdat huomioivalla kokemuksellisen oppimisprosessin suunnitelmallisella ohjaamisella. Ulko- ja luontoympäristö on seikkailukasvatukselle luontainen toimintapaikka eri vuodenaikoina. (Karppinen ym. 2020, Marttila 2016, Karppinen 2007.) Seikkailukasvatuksesta on vuosien saatossa kehittänyt tietoinen koulutuksen eri sektoreille sopiva työote (Karppinen 2020), joka sopii nykyisten opetussuunnitelmien toteuttamiseen (Holappa 2020, Marttila 2016).

Etenkin koronapandemian aikana mahdollisuus turvalliseen liikkumiseen lähiympäristöissä on entistä tärkeämpää niin osana opetusta kuin vapaa-ajalla. Pandemian rajoitukset ovat koskettaneet erityisesti sisäliikuntaa, ja sen aikana suomalaisten liikunta-aktiivisuus on keväällä ja kesällä 2020 kerätyn aineiston pohjalta laaditun Valtion liikuntaneuvoston (2020) julkaisun mukaan laskenut merkittävästi lasten ja nuorten keskuudessa – jopa kymmeniä prosentteja. Lisäksi polarisaatio on lisääntynyt. Työikäisillä sen sijaan pandemia ei ole vähentänyt liikunnan kokonaismäärää. Aikuiset korvaavat kuntosalii- ja ryhmäliikunnan kävelyllä ja ulkoilulla, ja liikunnan kokonaismäärä on jopa kasvanut.

Koska pandemian kaltaiset ilmiöt saattavat toistua tulevaisuudessa, on tärkeää huomioida liikunnan mahdollistaminen poikkeustilanteissa. Erityisesti huomiota tulee

kiinnittää ryhmiin, joiden liikkumista koronapandemia on vähentänyt. Huoli lasten ja nuorten liikunnan määrästä ja laadusta ohjaa miettimään keinoja, joilla muun muassa etäopetuksen aikana voidaan turvata riittävä liikkuminen. Onkin tarkoituksenmukaista pohtia, miten seikkailukasvatuksen menetelmin voidaan lisätä liikuntaa, myös talvella.

Seikkailukasvatusta lähiympäristöissä

Ihminen on omaksunut erilaisia kulttuurisia luontosuhteita, jotka määrittävät etenkin omaehtoisen luonnossa liikkumisen käytänteitä. Simulan (2012) mukaan luonnossa liikkumisen kulttuuristen kontekstien ymmärtäminen selvittää liikkumiskäytäntöjen eroja. Joillekin luonnossa liikkuminen perustuu harrastuskulttuuriseen kontekstiin

eli harrastusyhdistykiset luovat omat käytännöt ja tulkinnat luonnosta. Romantismin kontekstissa luontokokemusten merkityksellisyys, luonnon estetiikka ja ihaileminen, aistikokemukset ja irtautuminen arjesta ovat tärkeitä. Maaseutukulttuurisessa traditiossa puolestaan luonnossa liikkuminen liittyy elämän perustarpeiden tyydyttämiseen.

Seikkailukasvatuksessa on mahdollista vahvistaa kaikkia kulttuurisia luontosuhteita, jotka puolestaan kannustavat liikkumaan luonnossa (Marttila 2016). Seikkailukasvatus tarjoaa merkittävän mahdollisuuden etenkin nuorten hyvinvoinnin edistämiseen. Suomalaisen eräperinteen ja luontosuhteen sisällyttäminen osaksi seikkailukasvatusta on tärkeää. (Parviainen 2020) Jotta luonnossa toimintaa pystytään käyttämään osana opetusta sujuvasti, on toteutuksessa huomioitava luontokohteen helppo saavutettavuus. Onneksi luonto on lähellä kaikkialla Suomessa. (Ks. myös Telemäki 1998.) Seikkailukasvatuksessa lähiympäristö toimii mainiosti toimintakenttänä. Myös Nicol (2020) ko-

Suomalaisen eräperinteen ja luontosuhteen sisällyttäminen osaksi seikkailukasvatusta on tärkeää.



Kuva: Antero Aaltonen

rosta luontosuhteen vahvistamisessa paikkakeskeisen tai -sidonnaisen kasvatuksen (place-based education) mahdollisuuksia. Kasvatusta on tarkoituksenmukaista toteuttaa lähiympäristössä.

Koronapandemian kaltaisissa tilanteissa on turvallaisella ulkoilulla poikkeuksellisen suuri merkitys liikunnan määrään, terveyteen ja hyvinvointiin; myös osana opetusta. Suomen Ladun toiminnanjohtaja **Eki Karlssonin** (2021) mukaan liikkumisesta kaksi kolmasosaa tapahtuu ulkona, mutta pandemian aikana ulkoilumäärät ovat jopa kaksinkertaistuneet. Luontoliikunta kehittää lihaskuntoa ja tasapainoa, tarjoaa virikkeitä asteille ylläpitäen ja mahdollisesti kehittäen aivotoimintaa ja kuormittaen kehoa monipuolisesti iloa tuottaen (Kokkonen 2019).

Talven liikuntailoja omatoimisesti

Talvi 2020–2021 oli onneksemme myös eteläisessä Suomessa runsasluminen. Se innosti ulos liikkumaan. Luistelukenttiä pystyttiin jäädyttämään ympäri kaupunkeja ja kyliä sekä hiihtolatuja ajettiin paljon. Jopa suoraan kotiovelta pystyi hiihtämään kouluun tai työpaikalle. Monet talkoolaiset loivat olosuhteita talviliikunnalle kuntien ja kaupunkien toimien lisänä.

Aina ei kuitenkaan tarvittu valmiita suorituspaikkoja, vaan olosuhteita voitiin luoda myös itse. Seikkailukasvatuksen henkeen sopivat hyvin itse luodut liikuntapaikat, jotka voivat innostaa myös toisia liikkumaan huomioiden kuitenkin asuinalueiden säännöt. Itse tehdyt ladut, lumiukot, jäälinnat, umpihankikävely lumikengillä tai vil-

lasukilla, hankifutis/-säily jne., perinteiset pihapelit ja perheen kanssa tapahtuva luontoliikunta palasivat katu-kuvaan. Talviolosuhteet mahdollistivat sekä ohjatun kouluissa tapahtuvan seikkailullisen ulkoliikunnan että omaehtoisen liikkumisen. Suomalaiset havaitsivat, miten luontoliikunta oman perheen kanssa ja lähiretket ovat olleet sekä kuntoa ylläpitävää ja kohottavaa että koko perheen hyvinvointia edistävää toimintaa.

Ilokseni olen tavannut varhaiskasvattajia, jotka ovat vieneet lapset pilkkimään ja jopa avantouimaan. Kouluissa talvisia olosuhteita on hyödynnetty monipuolisesti lähiympäristöissä. Koronapandemia on rajoittanut koulujen retkiä ja matkoja, jolloin paikkakeskeinen kasvatus on tullut entistä tärkeämmäksi. Ulko-olosuhteet ovat lähelläkin mahdollistaneet erilaisten kulttuuristen luontosuhteiden rakentumista edullisesti tuottaen hyvinvointia ja terveyttä.

Kun kevät ja kesä saapuvat, mahdollistuvat uudet lajit ulkona. Ulkona liikkumisen muodot ja ajankohdat ovat suurelta osin riippuvaisia vain liikkujasta ja kasvattajien mielikuvituksesta.

Luontoliikuntaan liittyy vastuullisuus

Tammikuun Urheilugaalassa juhlistettiin vuonna 2020 ansioituneita urheilijoita ja liikunnan edistäjiä. Suomen Latu ja Metsähallitus palkittiin suomalaisen liikunnan ja urheilun ykköspalkinnolla, Unolla, kategoriassa vuoden urheilukulttuuriteko. Perusteluissa mainittiin mm. seuraavaa: ”Poikkeuksellinen vuosi siirsi monen ihmisen katseet kaukaa lähelle. Kun elämme hankalia aikoja, luonto pitää meistä huolen.” (Suomen Urheilugaala 2021)

Suomen Latu jäsenyhdistyksineen on edistänyt luontoliikuntaa jo 1930-luvulta alkaen. Viime vuonna järjestö laati vastuullisen ulkoilijan etiketin. (Suomen Urheilugaala 2021) Etiketti toi ulkona tapahtuvaan liikuntaan ohjeet, joita noudattamalla syntyy kunnioitettava ja turvallinen ilmapiiri lajista riippumatta.

Kuten vuoden 2020 urheilukulttuuriteko osoittaa, ulkoilu on toiminut suomalaisille hyvinvoinnin lähteenä pandemian aikana. Ulos on menty hakemaan kuntoa, saamaan moniaistisia elämyksiä sekä kokemaan yhteyttä suomalaisen ainutkertaisen luonnon kanssa. Luonnossa on seikkailtu toisia kunnioittaen.

Suomalainen luonto ja siellä toteutettava seikkailukasvatus tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia viettää vapaa-aikaa ja toteuttaa opetusta ulko-olosuhteissa liikkuen ympäri vuoden. Jo aivan lähiluonnossa voi vahvistaa luonnossa liikkumiseen kannustavaa positiivista luontosuhdetta, ja sitä kautta innostaa luontoliikuntaan. Seikkailullinen ja turvallinen luontoliikunta soveltuu osaksi opetusta ja vapaa-aikaa iästä riippumatta.

MAARIT MARTTILA, LitT

työkyvyn, hyvinvoinnin, liikunnan ja terveystiedon lehtori,
Tampereen kaupunki
maarit.marttila@tampere.fi

LÄHTEET

- Holappa, A.-S.** 2020. Curricular guidelines and possibilities for developing Outdoor Adventure Education in Finland. Teoksessa S.J.A. Karppinen, M. Marttila & A. Saaranen-Kauppinen (toim.) Seikkailukasvatusta Suomessa- pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 50–57.
- Kantomaa, M. (toim.)**. Valtion liikuntaneuvosto 2020. Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2.
- Karlsson, E.** 2021. Urheilugaala palkitsi Suomen Ladun. Viitattu 20.2.2021 <https://www.suomenlatu.fi/uutiset/kaikki-uutiset/vaikuta/urheilugaala-palkitsi-suomen-ladun.html>
- Karppinen, S. J. A.** 2005. Seikkailullinen vuosi haastavassa luokassa. Etnografinen toimintatutkimus seikkailu- ja elämyspedagogiikasta. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta, Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö. Väitöskirja. Viitattu 21.2.2021 <http://herkules.oulu.fi/isbn9514277554/isbn9514277554.pdf>
- Karppinen, S. J. A.** 2020. Outdoor adventure education in Finland – historical aspects. Teoksessa S.J.A. Karppinen, M. Marttila & A. Saaranen-Kauppinen (toim.) Seikkailukasvatusta Suomessa – pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 26–33.
- Karppinen, S. J. A., Marttila, M. & Saaranen-Kauppinen, A.** 2020. Johdanto. Teoksessa S.J.A. Karppinen, M. Marttila & A. Saaranen-Kauppinen (toim.) Seikkailukasvatusta Suomessa – pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 18–21.
- Kokkonen, J.** (2019). Ylös ja ulos! Teoksessa J. Kokkonen (toim.) Ulkoilu ja luontoliikunta – monen ministeriön tontilla. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 15. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 25–26.
- Marttila, M.** (2016). Elämys- ja seikkailupedagoginen luontoliikunta opetussuunnitelman toteutuksessa. Etnografinen tutkimus. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/49593>
- Nicol, R.** 2020. Deepening our attachment to nature through place-based education. Teoksessa S.J.A. Karppinen, M. Marttila & A. Saaranen-Kauppinen (toim.) Seikkailukasvatusta Suomessa – pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 176–185.
- Parviainen, I.** 2020. Huomioita suomalaisesta seikkailukasvatuksesta. Teoksessa S. J. A. Karppinen, M. Marttila & A. Saaranen-Kauppinen (toim.) Seikkailukasvatusta Suomessa – pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 42–49.
- Simula, M.** (2012). Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representatiot. Diskurssianalyysi suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevistä haastatteluista. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 182.
- Suomen Urheilugaala 2021.** Viitattu 20.2.2021 <https://urheilugaala.fi/voittajat/>
- Telemäki, M.** 1998. Johdatus seikkailukasvatuksen teoriaan. Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. Sarja B: Opetusmonisteita ja selosteita 11. Kajaani: Kajaanin opettajankoulutuslaitos.



Suomalaisryhmä Ruotsin Gävlessä vuonna 2009 järjestetyssä ISAPA-kongressissa. Etualalla vasemmalla artikkelin kirjoittajat Kari Koivumäki ja Pauli Rintala (kyykyssä). Kuva: Eija Koivumäki

Soveltavan liikunnan maailmankongressi Suomessa 2021

Suomalaisen soveltavan liikunnan juuret ulottuvat 1960-luvulle. Määrätietoisemmän kehittämisen aika alkoi 1980-luvulla, jolloin asetetut suuntaviivat näkyvät yhä soveltavan liikunnan käytännöissä. Kesällä 2021 Suomi ja Jyväskylä pääsevät virtuaalisesti alan kansainväliseen valokeilaan.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO YHTEISTYÖKUMPPANEINEEN järjestää maailmanlaajuisen IFAPA-järjestön 23. kansainvälisen soveltavan liikunnan symposiumin virtuaalisesti tulevana kesänä. IFAPA on soveltavan liikunnan kansainvälinen kattojärjestö (www.ifapa.net), jonka ISAPA-kongressi (eli International Symposium of Adapted Physical Activity) on järjestetty joka toinen vuosi 1970-luvun puolivälistä lähtien.

ISAPA-kongressia tarjottiin jo vuodeksi 1995 järjestettäväksi Suomessa, mutta päätimme ehdottaa IFAPA:lle, että se pidettäisiin Norjassa, koska suomalaisen soveltavan liikunnan tutkimustiedon pohja oli kovin ohut, ja Norjassa alan kehittämiseen oli kiinnitetty paljon huomiota. Lisäksi emme ehkä ymmärtäneet sitä, että meillä olisi voinut olla annettavaa muille maille esimerkkinä kansallinen, hyvin toimiva kokonaiskoordinaatio ja yhteistyön malli.

Erityisesti Norjan Beitostølenin Health Sports Center oli suomalaisten ”mekka”, jossa (ulko)liikuntaa sovellettiin kaikille. Norjalaiset ottivat haasteen vastaan ja järjestivät onnistuneen kongressin.

Mitä on tapahtunut, jotta olemme voineet ottaa merkittävän roolin soveltavan liikunnan kansainvälisen yhteistyön organisoinnissa? Miten ja kenen ansiosta suomalainen soveltava liikunta on kulkenut tilanteeseen, jossa olemme valmiita laajamittaiseen vastuuseen kansainvälisessä yhteistyössä?

Soveltavan liikunnan varhaisvaiheet Suomessa

Pitää palata ainakin 1960-luvulle päästäkseen suomalaisen erityisliikunnan alkuaikoihin. Tällöin vammaisten ja pitkäaikaissairaiden henkilöiden liikkumisen mahdollisuuksia ja merkityksiä ruvettiin vähitellen tiedostamaan sekä kunnissa että valtionhallinnossa. Päästäkseen esiin uudet asiat tarvitsevat usein ihmisiä, joilla on kykyä ja osaamista tuoda asia muillekin tiettäväksi. Ensimmäisenä tulee mieleen emeritaprofessori, LitT **Ulla Lahtinen**. Lääkintävoimistelijan koulutuksen saanut Lahtinen alkoi jo vuonna 1966 toimia aktiivisesti puhumalla erityisryhmien liikunnan ongelmakohdista eri yhteyksissä. Hän näki jo tuolloin erityisryhmien liikunnan merkityksen, ei vain terveydenhuollon vaan myös sosiaalihuollon ja koululaitoksen näkökulmasta. Lahtinen osasi nostaa esiin erityisryhmien liikuntatoiminnan puutteet, listata eri organisaatioiden tehtävät asian parantamiseksi ja antaa suositukset liikuntaa ohjaavan henkilöstön kouluttamiseksi.

Myös Liikuntatieteellinen Seura (LTS) toimi erityisliikunnan kehittämisen aloitteentekijänä järjestämällä valtakunnallisen seminaarin vuonna 1969. Tilaisuus kokosi ensimmäistä kertaa liikunta-alan ihmisiä keskustelemaan erityisryhmien liikunnan tilanteesta. LTS järjesti useita seminaareja ja tilaisuuksia 1970-luvulla sekä vetosi valtio-

valtaan saadakseen toimikunnan ajamaan erityisryhmien liikuntaan liittyviä kysymyksiä. (Kaurala & Väärälä, 2010.)

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassakin nähtiin erityisliikunnan kehittämisen tärkeys. Tästä osoituksena oli vuonna 1974 perustettu erityisliikunnan yliassistenttuuri, johon Ulla Lahtinen valittiin. Tehtävä oli ensimmäinen yliopistotason erityisliikunnan virka Suomessa. Vuonna 1981 toteutui myös erityisliikunnan lehtorin virka.

Mietintö vauhditti käytännön toimia

Tietopohjan lisääntymisen myötä opetusministeriössä alettiin nähdä, että erityisryhmien soveltavan liikunnan kehittäminen vaatii suunnittelua ja resursseja. Täten kansallinen liikuntahallinto tuli kehitystyöhön mukaan 1970-luvulla. Ratkaiseva etappi oli professori **Eino Heikkisen** johdolla valmisteltu Erityisryhmien liikuntatoimikunnan mietintö (1981), josta muodostui vankka pohja suomalaiselle soveltavan liikunnan kehitystyölle pariaksi vuosikymmeneksi. Mietintö sisälsi laajan kansainvälisen katsauksen soveltavan liikunnan tilanteesta ja siltä pohjalta johdetut suositukset suomalaisen erityisliikunnan kehitystavoitteiksi.

Heikkisen mietinnön pohjalta opetusministeriö käynnisti laajoja ja pitkävaikutteisia toimenpidekokonaisuuksia. Kuntiin alettiin palkata erityisryhmien liikunnanohjaajia eli luotiin kokonaan uusi liikunta-alan ammattikunta. Soveltavan liikunnan päätoimisia ammatilaisia, joita 1990-luvun alkuun mennessä palkattiin hieman yli 80, saatiin suurimpiin kaupunkeihin ja kuntiin. (Koivumäki & Piispanen 2010.)

Vammaisliikuntajärjestöjen valtionavustukset viisinkertaistuivat 1980-luvulla ja järjestöihin palkattiin parikymmentä uutta työntekijää. Myös kansanterveysjärjestöt alkoivat työllistää liikunta-alan päätoimisia ammatilaisia.

ISAPA pähkinäkuoressa

Vuonna 1973 perustetun IFAPAn järjestämiä ISAPA-kongresseja on pidetty säännöllisesti vuodesta 1977 alkaen joka toinen vuosi. Suomalaisten ammattilaisten laajempi osallistuminen alkoi vuonna 1989 Berliinissä, juuri ennen kaupunkia jakaneen muurin kaatumista. Silmät avautuivat noin 800 osanottajan kongressissa näkemään miten laajasta ilmiöstä erityisliikunnassa on kyse. Berliini oli myös tämän artikkelin kirjoittajien ensimmäinen ISAPA-kongressi.

ISAPA on useimmin järjestetty Euroopassa (10 kertaa) ja Amerikan mantereilla (6 kertaa), joten Suomen on luontevaa organisoida vuoden 2021 maailmankongressi. Norjan lisäksi ISAPA on järjestetty Ruotsin Gävlessä vuonna 2009. Pohjoismaista yhteistyötä on harrastettu jo 1980-luvulta lähtien, ja soveltavan liikunnan Pohjoismaisia tapaamisiakin on toteutettu lähes joka toinen vuosi. Suomessa alan tapahtuma järjestettiin viimeksi vuonna 2015 Liikuntakeskus Pajulahdessa.

Maailmanlaajuinen IFAPA jakautuu maanosajärjestöihin, jotka järjestävät omia kongressejaan, kuten EUCAPA Euroopassa. Suomalaisille tarjottiin mahdollisuus järjestää vuoden 2010 EUCAPA-kongressi, joka toteutettiin OKM:n, LTS:n ja Jyväskylän yliopiston yhteistyönä Jyväskylässä. Kolmipäiväinen tapahtuma yhdistettiin onnistuneesti Soveltavan liikunnan päiviin. Yksi päivä oli yhteinen ja mahdollisti kansainvälisen vuoropuhelun tutkimusta tekevien ja käytännön kentällä toimivien ammattilaisten välillä. Soveltavan liikunnan päville on ollut tapana kutsua ulkomainen asiantuntija pääpuhujaksi uusien näkökulmien avaamiseksi suomalaisen soveltavan liikunnan kentälle.

ISAPA käsittää erityisliikunnan (soveltavan liikunnan) laajan tutkimuskentän liikunnallisesta kuntoutuksesta paralympiaurheiluun. Esitykset eivät välitä yksistään uusinta tieteellistä tutkimustietoa, vaan usein myös esittelevät käytännöllisiä kokeilu- ja kehittämishankkeita. ISAPAn erottavat keskimääräisestä tieteellisestä kongressista myös runsaat käytännön demonstraatiot ja työpajat. Soveltava liikunta on hyvin käytännönläheistä.



Erityisliikunnan päivät pidettiin vuonna 2014 Jyväskylässä. Kuva: LTS:n arkisto

Näihin aikoihin myös vammaisliikunta- ja kansanterveysjärjestöt aktivoituivat. Vaikka liikkeellelähtö oli jo tapahtunut varsin voimakkaasti 1970-luvulla, niin vauhti kiihtyi erityisesti 1980-luvulla, kun valtio alkoi tuntuvasti lisätä neljän silloisen vammaisliikuntajärjestön valtionavustuksia. Samoihin aikoihin ikäihmisten fyysisen aktiivisuuden merkitys tiedostettiin entistä paremmin. Alan määrätietoinen kehittäminen vauhdittui erityisesti Ikäinstituutin ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan toimien tuloksena.

Erityisliikunnan tutkimus sai oma kehittämisohjelmansa vuonna 1983. (Erityisryhmien liikunnan tutkimuksen kehittämisohjelma 1983). Myös systemaattinen yhteistyö liikuntatieteellisen tiedekunnan ja liikunnan ammattikorkeakoulujen kanssa alkoi. Niissä käynnistettiin soveltavan liikunnan erikoistumisopinnot 1990-luvun alkupuolella. Tämä loi hyvän pohjan tulevien vuosien alan ammattilaisten saatavuuteen ja tarjontaan. Alan eurooppalaisten koulutusorganisaatioiden yhteistyö käynnistyi 1990-luvulla. Sen hedelmänä erilaiset opintokokonaisuudet (EMDAPA, EUDAPA, THENAPA) kehittyivät eurooppalaisissa liikunta-alan korkeakouluopinnoissa. Nämä kokonaisuudet ovat edistäneet suomalaisen soveltavan liikunnan kansainvälistymistä merkittäväällä tavalla.

Hallinto, tutkimus ja toimijat yhteistyöhön

Valtakunnallinen koordinoitavuus johti kolmikantaiseen johtojärjestelmään, jossa liikuntahallinto ja alan tutkimus- ja koulutusorganisaatiot sekä erityisliikunnan valtakunnalliset järjestöt tekivät kaikki saumatonta yhteistyötä yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Tätä varten

Suomi oli myös hyvin aloitteellinen eurooppalaisen erityisryhmien liikunnan peruskirjan tuottamisessa.

opetusministeriöön perustettiin vuonna 1988 erityisryhmien liikunnan neuvottelukunta, joka muuttui vuonna 1991 valtion liikuntaneuvoston erityisliikunnan jaostoksi. Tämä kokonaisuus kytkeytyi valtionhallinnon ylimpään liikunnan päätöksentekojärjestelmään, minkä ansiosta se kykeni vaikuttamaan tehokkaasti alan rahoitus- ja resurssintehkeytykseen. (www.liikuntaneuvosto.fi)

Tietoisuutta erityisliikunnasta ja sen merkityksestä lisäsi osaltaan se, että **Kari Koivumäki** pääsi opetusministeriön lähettämänä osallistumaan Unescon kansainväliseen erityisliikunnan symposiumiin vuonna 1982. Symposiumissa esitettiin laaja katsaus vammais- ja erityisliikunnan tilanteesta kaikilla mantereilla sekä asetettiin tavoitteita kehittämistyölle (Koivumäki 1983). Suomi oli myös hyvin aloitteellinen eurooppalaisen erityisryhmien liikunnan peruskirjan tuottamisessa, jonka taustalla oli Euroopan Neuvoston urheilukomitean asettama työryhmä (Council of Europe 1987).

Vuonna 1983 valmistui ensimmäinen alan oppikirja (Mälkiä & Palosuo 1983), joka valittiin vuoden urheilukirjaksi. Sitten uusi soveltavan liikunnan oppikirja on tehty jokaisella vuosikymmenellä. Viimeisin valmistui vuonna 2012 (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012).

Kansallisesti merkittävä alan kehittämisfoorumi on ollut vuodesta 1986 lähtien OKM:n ja LTS:n yhteistyönä toteuttamat Erityisliikunnan neuvottelupäivät. Joka neljäs vuosi järjestetty kongressi on pidetty jo yhdeksän kertaa ja ensi vuonna on tarkoitus kokoontua kymmenennen keran. Nimekseen Soveltavan liikunnan päivät saanut foorumi kokoa yhteen jopa 300 alan ammattilaista. Erityisesti 2000-luvulla inklusioajattelun ja kaikille avoimen liikunnan korostuminen toivat soveltavan liikunnan merkityksen yhteiskunnalliseen keskusteluun myös laajemmin kuin vain Soveltavan liikunnan päivillä. Esteettömyys ja saavutettavuus ovat olleet erityisesti 2010-luvun teemoja, kun erityisryhmien näkökulmasta tärkeitä lakeja ja aseksia on säädetty ja otettu käyttöön.

Pientä kansallista kainostelua

Suomelle siis tarjottiin IFAPA:n maailmankongressia 1990-luvun alussa, mutta päädyimme ehdottamaan Norjaa, jonka kokemuksia soveltavasta liikunnasta olimme hyödyntäneet. Emme vielä kokeneet olevamme täysin samalla viivalla maailman johtavien soveltavan liikunnan maiden kanssa. Maailmankongressi on tieteellinen foorumi, jossa esitetään uusinta tutkimustietoa, ja tässä vaiheessa puhtaasti soveltavaan liikuntaan erikoistuneiden suomalaistutkijoiden määrän saattoi laskea yhden käden sormilla.

Samoihin aikoihin valtion liikuntaneuvoston erityisliikunnan jaosto oli aloittanut toimet erityisliikunnan professuurin perustamiseksi liikuntatieteelliseen tiedekuntaan, jotta alan tutkimus ja koulutus saisivat lisää painoarvoa. Lama kurjisti 1990-luvun alussa myös yliopiston taloutta, joten uuteen virkaan ei ollut rahoitusta. Kompromissina erityisliikunnan yliassistentin virka muutettiin apulaisprofessoriksi vuonna 1995.

Suomi on ollut mukana kansainvälisessä vammaisurheiluliikkeessä 1980- ja 1990-luvuilta lähtien varsin aktiivisesti. Suomalaiset ovat osallistuneet paralympialiikkeeseen sekä myös kurojen ja kehitysvammaisten kansainvälisiin kisoihin säännöllisesti. Tätä kautta kertyi jatkuvasti kokemusta alan maailmanlaajuisesta kehityksestä. (Suuri Olympiateos 10, 1996.)

Suomella on annettavaa kansainvälisesti

Soveltavan liikunnan kansainvälistä tutkimus- ja kehitystyötä on harjoitettu lähes 50 vuotta IFAPA-järjestön alaisuudessa. Suomen rooli aktivoitui erityisesti 1980-luvulla, kun maamme sisäinen kehittämis- ja koordinoituyö vahvistui ja loi pohjan laajemmalle osallistumiselle alan kansainväliseen vuorovaikutukseen. Keskeinen tekijä aktiivisempaan osallistumiseemme kansainväliseen yhteistyöhön oli se, että systemaattinen kansallinen suunnittelu ja parempi resurssointi alkoivat toteutua.

Suomalaisosallistujia on ollut ISAPA-symposiumeissa 1980-luvun lopulta lähtien runsaasti. Nykytilanne mahdol-

listaa sen, että suomalainen soveltava liikunta antaa tietoa ja vaikutteita muille sekä kantaa vastuuta soveltavan liikunnan kansainvälisessä yhteistoiminnassa. Olemme ymmärtäneet kansallisen erityisliikuntajärjestelmämme tietyt arvokkaat erityispiirteet sekä lisänneet osallisuuttamme alan kansainväliseen yhteistyöhön. Teemaksi on valittu siksi "Quality partnerships in Adapted Physical Activity: Stronger Together!". Se kuvaa suomalaisen soveltavan liikunnan myönteisen kehityksen pohjana olevaa toimivaa kansallista yhteistyötä.

Jyväskylässä toteutettava soveltavan liikunnan 23. kansainvälinen ISAPA-kongressi on yksi merkittävä etappi pitkään jatkuneessa kehitystyössä. Poikkeukselliseksi tämänvuotisen tapahtuman tekee se, että kongressi toteutetaan verkossa, kun maailmanlaajuinen koronapandemia estää normaalin kongressin toteuttamisen. Toivoa sopii, että pandemia-aikana otettu digiloikka tekee tapahtumasta yhtä antoisaa kuin aiemmin toteutetut varsin korkeatasoiset soveltavan liikunnan kongressit.

PAULI RINTALA, PhD

erityisliikunnan professori
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
pauli.rintala@jyu.fi

KARI KOIVUMÄKI

Erityisliikunnan suunnittelija 1976–2015
Valtion liikuntaneuvosto



International Symposium of Adapted Physical Activity 2021,
www.jyu.fi/isapa2021

LÄHTEET

Council of Europe 1987. European Charter for Sport for All: Disabled persons. Strasbourg: Council of Europe.

Erityisryhmien liikunnan tutkimuksen kehittämisohjelma 1983. Opetusministeriön työryhmien muistioita 1983:15. Helsinki: Opetusministeriö.

Erityisryhmien liikuntatoimikunnan mietintö 1981. Komiteanmietintö 1981:44. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Kaurala, O. & Väärälä, A. 2010. Erityisestä kaikille avoimeen liikuntaan. Suomalaisen erityisliikunnan juuret ja kehittyminen. Liikuntatieteiden laitos, tutkimuksia 1/2010. Jyväskylän yliopisto.

Koivumäki, K. 1983. Vammaisten liikuntaharrastus maailmanlaajuisena liikkeenä. *Liikunta & Tiede* 20 (3), 141–145.

Koivumäki, K. 2014. Erityisliikunnan päivät – tärkeä vaikuttamisfoorumi. *Liikunta & Tiede* 51 (3), 50–53.

Koivumäki, K. & Piispanen, T. 2010. Erityisliikunnanohjaajajärjestelmän synty – laadukasta liikuntaa jo yli 25 vuoden ajan. *Liikunta & Tiede* 47(6), 72–75.

Mälkiä, E. & Palosuo, M. (toim.). 1983. Erityisryhmien liikunta. Opas erityisryhmien liikuntaa ohjaaville. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 87. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. *Soveltava liikunta.* Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 168. Tampere: Tammerprint.

Suuri Olympiateos 10. 1996. Paralympialaiset 1960–1996. Jyväskylä: Gummerus.

Taide ja höntsäily liikunnallisen inklusion käytäntöinä

Taiteella voi olla tärkeä rooli vaikeimmin vammaisten nuorten liikunnallisessa harrastustoiminnassa. Millaisen elementtien kautta taiteellinen työskentely kytkeytyy nuorten liikuntaan ja vaikuttaa liikunnalliseen osallisuuteen?



Kuva: Veikko Somerpuro

UUSIMMAN VAMMAISTEN JA TOIMINTARAJOITTEISTEN nuorten liikunnallisia harrastuksia koskevan tutkimustiedon mukaan (Hakanen ym. 2019; Eriksson ym. 2018; Ng ym. 2018) monet lapset ja nuoret haluaisivat harrastaa liikuntaa monipuolisesti erilaisia lajeja kokeillen, mutta he kohtaavat rajoitteita harrastuksen aloittamiselle. Ne liittyvät paitsi kielteisiin kokemuksiin omista kyvyistä myös syrjintään ja rakenteellisiin esteisiin, kuten harrastustarjonnan ja sopivan tuen puutteeseen. (esim. Armila & Torvinen 2017). Liikunta- ja urheilukulttuureissa vallitsevat normatiiviset oletukset liikunnallisesta kyvykkyydestä vaikuttavat niin ikään kielteisesti nuorten asemaan, sillä heidän ei aina oleteta sopivan näihin kehyksiin.

VAIKOS-tutkimushanke tuottaa uutta tietoa tarkastelemalla vaikeimmin vammaisten nuorten osallistumismahdollisuuksia liikunnallisiin aktiviteetteihin. Kohteenamme ovat nuoret, jotka tarvitsevat laajaa ja jatkuvaa tukea ja apua, ja joiden tuen tarve ulottuu myös kommunikointiin ja vuorovaikutukseen. Vaikeaa vammaisuutta on hankalaa paikantaa erityisiin oireyhtymiin tai vammaluokituksiin, sillä ryhmä on hyvin heterogeeninen. Yleisesti on tarkoituksenmukaista puhua laajoista ja vaihtelevista tuen tarpeista. (ks. Eriksson ym. 2020)

Keräsimme aineistoa monipaikkaisen etnografian menetelmällä (Falzon 2009) havainnoimalla 12–29-vuotiaiden nuorten liikunnallisia aktiviteetteja eri puolilla maata niiden tapahtumapaikoilla, kuten asumisyksiköissä ja

toimintakeskuksissa, nuorisotaloilla, liikuntapaikoilla ja luonnossa. Kiinnitimme huomiota kaikkeen liikuntaan liittyvään tapahtumiseen ja tekijöihin, jotka mahdollistavat ja tukevat liikunnallista osallisuutta.

Kenttätyössämme havaitsimme, että nuorille suunnatussa harrastustoiminnassa myös taide ja aistimelliset elementit ovat merkityksellisiä liikunnallisuuden kannalta. Tarkastelen artikkelissa niitä yksilöllisiä ja sosiaalisia ulottuvuuksia, jotka tukevat vaikeimmin vammaisten nuorten liikunnallisuutta taiteellista ilmaisua painottavissa harrastuksissa ja taiteellisessa työskentelyssä. Kysyn, mitkä seikat edistävät heidän liikunnallisuuttaan harrastuksissa, joissa liikunta ei ole toiminnan pääasiainen tavoite, ja mitä nämä mahdollisuudet kertovat vaikeimmin vammaisten nuorten osallisuudesta.

Ruumiin ja kulttuurin kytkös

Kulttuuriin ja liikuntaan liittyvä harrastustoiminta on nuorille mielekästä, ja kehon käyttö on tärkeää toiminnassa, joka tekee vammaisuutta myönteisesti näkyväksi. Urheilussa painotetaan ruumiin toimintakykyä (esim. Itkonen 2020), mutta huippu-urheilun kontekstissa myös ruumiillinen poikkeavuus saa usein myönteisiä merkityksiä, kuten paraurheilukilpailujen uutisoinnissa (esim. Eriksson ym. 2016). Keho on keskeinen ilmaisu väline myös useissa taiteenlajeissa. Etenkin esittävässä taiteessa taiteellinen ilmaisu ja luovuus tulee näkyväksi kehollisuuden kautta.

Vammaisten esittävässä taiteessa nojataan paljon juuri ruumiillisuuden ulottuvuuksiin, sillä vammaisuutta koskevat käsitteet rakentuvat pitkälti ruumiin merkityksissä. Vammaisten teatteri- ja performanssitaiteessa korostetaan ruumiin tai kehon erityispiirteitä, mikä on sosiaalisesti voimauttavaa (esim. Kupers 2014).

Nuorten harrastuksissa ruumiin erityisluonteen korostaminen on keskeistä. Esimerkiksi kehitysvammaisten joukkueissa urheilusuoritusten karnevalisointi näyttäytyy käytäntönä, jonka kautta pidetään yllä myönteisiä identiteettejä ja yhteisöllisyyttä. Lumilautailijat, laskettelijat ja jalkapalloilijat korostavat omia ja toisten ruumiillisia suorituksia ja iloitsevat niistä riehakkaasti. (Eriksson 2018.)

Ruumiin ja sen toimintakyvyn perusteella tehdään kuitenkin myös voimakkaita sosiaalisia luokitteluja ja vaikeammin vammaiset henkilöt jäävät marginaalisiin asemiin kyvykkyyden ja liikunnallisuuden määrittelykentillä. Urheilijan identiteettejä tai sporttisuutta ei heihin juuri yhdistetä mielikuvissa, eikä liikunnallisten harrastusten välttämättä mielletä olevan heille mahdollisiakaan.

Tutkimushankkeessamme olemme kuitenkin havainneet, että monella vaikeimmin vammaisella nuorella on kyvykkyyttä ja mahdollisuuksia liikuntaan. Liikunnalliset aktiviteetit toteutuvat itsenäisinä liikuntaharrastuksina, mutta kytkeytyneenä myös muihin harrastuksiin, kuten esittäviin taiteisiin.

Tarkastelen taiteen roolia nuorten liikunnallisuudessa analysoimalla sosiaalisessa sirkuksessa keräämäämme etnografista havainnointiaineistoa ja teemahaastatteluaineistoa. Kaksi tutkijaa havainnoi nuorisoteatterin tiloissa kerran viikossa kokoontuvia sirkusharjoituksia syksyllä 2020 yhteensä noin 12 tuntia. Harjoitusten aikana nuoret kehittivät näytelmäesitystä, jonka kohtauksiin sirkustaitojen opettelu liitettiin.

Etnografinen kenttätyömme on mahdollistanut nuorten havainnoinnin myös yhteyksissä, joita ei mielletä liikunnan harrastamiseksi tai liikunnallisiksi mahdollisuuksiksi. Liikunnallisuus onkin saanut uusia merkityksiä tutkimusprosessin edetessä. Sitä on mahdollista tarkastella laajemmin kuin urheilu- ja liikuntalajeihin liittyvinä suorituksina, sillä siinä korostuvat yksilöllisten kykyjen merkitykset.

Sirkuksen liikunnalliset ulottuvuudet

Nuorille sirkus oli hyvin hauskaa ja elämyksellistä. He nauroivat ja hulluttelivat, ja kukin sai toimia halujensa mukaan, kuten valita näytelmän roolihahmon ja pohtia, mitä sille tapahtuu. Kokeilemalla rekvisiittaa, kuten pukuja, tavaroita ja somisteita, sekä valitsemalla musiikkia omia esityksiä varten nuoret kehittivät henkilöihahmojaan ja ilmensivät liikunnallisia taitojaan. Nuorten mielikuvitus oli olennainen tekijä, sillä harjoitukset etenivät sen mukaan, mitä he keksivät eri tilanteissa.

Höntsäilyllä oli luovaa merkitystä sekä liikunnallisesti että taiteellisesti.

Sirkuksessa harjoiteltiin akrobatiaa esimerkiksi tasapainoharjoitusten avulla ja kehitettiin musiikkiesityksiä näytelmää varten. Harjoitusten loppupuolella kukin esitti musiikkinumeronsa tanssien, temppuillen, laulaen, lausuen tai ilveillen katsojille.

Kenttätyöhavaintojemme perusteella liikunnallisuuden mer-

kitys tulee esiin monessakin sirkustoiminnan elementissä. Liikuntaan liittyvien harjoitteiden, kuten tasapainoharjoitusten lisäksi se liittyy itse sirkustaiteeseen ja taiteelliseen työskentelyyn, eli akrobatiaan, jongleeraukseen ja klovneriaan, sekä tässä yhteydessä näytelmään ja sen musiikki-, tanssi- ja temppuilunumeroihin.

Sirkusharjoituksissa myös ”höntsäiltiin”, joka merkitsee liikunnallista leikillisyyttä nuorten keskinäisissä vapaa-ajan kohtaamisissa (esim. Berg 2015; Liikanen & Rannikko 2018). Höntsäilyn käsite on vakiintunut nuorten liikuntakulttuurien tutkimuksessa, ja sillä viitataan nuorten rentoon yhdessäoloon ja omatoimiseen liikunnallisuuteen, kuten skeittailuun tai pallotteluun puistoissa ja kaduilla.

Höntsäily liikunnan ja luovuuden lähteenä

Höntsäilyllä oli merkitystä luovuuden kannalta, kuten temppujen spontaanissa keksimisessä. Liikunnallista hulluttelua sisältyi myös itse taiteelliseen työskentelyyn, sillä osallistujille annettiin paljon tilaa kehitellä näytelmän kohtauksia erilaisia temppuja ja liikkeitä keksien ja kuljettaen juonta eteenpäin niiden myötä. Liikunnallisen luovuuden kannalta myös sirkusrekvisiitalla, kuten palloilla, keiloilla, vanteilla ja riippukeinulla, oli tärkeä rooli.

Tauon jälkeen on muutama voimisteluliike, jonka aikana jokainen saa harjoitella jotain, ja sitten kehitetään jonglöörirobotti, jossa jokainen liikuttaa pientä palloa itse keksimällä tavalla. Yksi nuori mies esittää minulle, miten on olandin kautta saanut pallon liikkumaan. Valtteri keksii oman liikkeensä, josta tirehtööri innostuu ja he tekevät sitä yhdessä. (Tutkijan kenttäpäiväkirja 24.9.2020.)

Sirkusharjoitukset näyttivät perustuvan pitkälti juuri leikillisyyteen ja höntsäilyllä oli luovaa merkitystä sekä liikunnallisesti että taiteellisesti. Toiseksi keskeiseksi liikuntaan innostavaksi seikaksi osoittautui se, että sirkustaiteen varsinaisen tavoite on juuri taiteellinen ilmaiseminen eikä onnistunut liikuntasuoritus. Kun tavoitteena on ilmaiseminen ja esittäminen, myös liikunta tuntuu mukavammalta.

Haastattelija: *Ja se liikunta ja liikunnallisuus sitten luontevasti niveltäytyy siihen toimintaan aina jotenkin.*

Opisto-ohjaaja: (xx) *Pystyt seisomaan jonkun pienen palokin päällä, mikä on monelle tosi haastavaa. Niin sen kun sisällytät, et on sirkusakrobatiaa, vaikka se ois ihan sama, mitä sä teet motoriikkaradassa, niin jotenkin sekin on ehkä semmosta, et hei, mä teen sirkusjuttua. (xx) vaikka se hassu peruuikki päällä ja seisoo, kävelee laudan päästä päähän, niin se on ihan eri asia kuin se, että sä vaan monotonisesti teet sitä asiaa, tietämättä miks sä teet sitä asiaa.* (8.2.2021)

Kun fyysinen liike liittyy sirkusakrobatiaan tai ilveilyyn, sen harjoittelu tapahtuu kuin huomaamatta, koska tähtäimessä on sirkustempun oppiminen. Liikunnasta tulee innostavampaa, kun taiteellinen ilmaisu, sirkustaidot ja esiintyminen ovat tavoitteina. Nuoren yksilöllisten taitojen tunnustaminen onkin tärkeä pedagoginen elementti vaikeimmin vammaisten nuorten kanssa. Liikunnallisilla taidoilla ei viitata vain urheilulajille keskeisiin teknisiin taitoihin, vaan kaikkeen motoriseen suorittamiseen. Lähtökohtana ovat yksilölliset kyvyt tehdä asioita ja näiden kykyjen tunnustaminen, jolloin esimerkiksi sirkustaidoiksi voidaan mieltää jo se, että ”osaa heittää huivin ilmaan” (teemahaastattelu 8.2.2021).

Liikunnallisuus taiteellisenä ilmaisuna ja sen sivutuotteena

Kenttätyömme osoittaa, että fyysinen liikkuminen tapahtuu jo sisäänrakennettuna esittävässä taiteellisessa toiminnassa ja tavoitteissa. Kun liikunta sisältyy sirkustaiteeseen ja sen aktiviteetteihin, nuori saattaa innostua liikunnasta muutenkin.

Sirkuksen liikuntaan innostava ulottuvuus on havaittu muissakin tutkimuksissa (esim. Salminen 2016). Professionaalista sirkusta lukuun ottamatta kaikkea sirkustoimintaa ei enää mielletä ainoastaan esittäväksi taiteeksi, vaan myös esimerkiksi liikunnalliseksi vaihtoehtolajiksi perinteisten urheilulajien rinnalla (Rannikko ym. 2014). Lapsille ja nuorille suunnattu sirkustoiminta on silti monesti kasvatusnormien läpäisemää, sillä liikuntaan innostaminen vaihtoehtolajien kautta on nykyisin voimakkaasti myös koulujen intresseissä (Salminen 2016).

Liikunnallisen leikillisyyden ulottuvuuksia onkin ryhdytty vakiinnuttamaan erilaisiin kasvatuksellisiin toimintalinjoihin sen perusteella, että leikillisuus, hulluttelu ja pelilliset elementit innostavat nuoria liikkumaan omaehtoisesti enemmän. Höntsäilyllä näyttää kuitenkin olevan olennaista sisällöllistä merkitystä esittävässä taiteessa, joihin uutta ilmaisua luova liikunnallisuus liittyy jo sinänsä keskeisesti.

Näiden tulkintojen perusteella liikunnallisen kyvykkyyden merkitystä on syytä ajatella laajemmin kuin urheiluteknisenä osaamisena tai edellytyksenä urheilun harrastamiselle. Se on käsitettävissä niiden motoristen ja liikunnallisten kapasiteettien kautta, joita yksilöllä on, kuten taitona heittää huivi ilmaan. Kykyisyyden merkitykset laajenevat ja niiden sallitaan muuttua myös urheilukulttuureissa, ja vaikeimmin vammaisten nuorten osallisuuden ja inklusion kannalta näillä ajattelutapojen muutoksilla on huomattava painoarvo (esim. Eriksson & Saukkonen 2020).

Sosiaalisessa sirkuksessa yhdenvertaisuutta luovat tekijät ovat keskeisiä, ja inklusion periaatteet mahdollistavat osallisuuden kykyihin tai muihin ominaisuuksiin katsomatta. Taiteellisen ilmaisun ja liikunnallisen luovuuden kannalta taitoja, osaamista tai kyvykkyyttä ei mitailla eikä arvoteta, eikä yksilöitä erotella tai luokitella sosiaalisesti niiden perusteella. Päinvastoin, luovan hulluttelun käytäntö sallii, tai jopa vaatii epäonnistumisia –

erään haastateltavan sanoin ”mitä huonommin sä osasit, sen hienompaa se oli periaatteessa”.

SUSAN ERIKSSON, YTT

tutkija

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

susan.eriksson@xamk.fi

LÄHTEET

- Armila, P. & Torvinen, P. 2017. Vammaiset nuoret ja vapaa-ajan liikunta. Nuorisotutkimus 35 (4), 6-20.
- Berg, P. 2015. Sosiaaliset jalat ja vakava vapaa-aika – lasten ja nuorten vertaisuuksien merkitys liikuntaharrastuksissa. Nuorisotutkimus 33 (3-4) 88–101.
- Eriksson, S. & Saukkonen, E. 2020. Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo muutosvoimana – liikuntakulttuurin muutokset vammaisuuden lähtökohdasta. Kulttuurintutkimus, 37 (3-4) 103–113.
- Eriksson, S., Saukkonen, E., Mietola, R. & Katsui, H. 2020. Vaikeimmin vammaisten nuorten liikunnan harrastaminen ja eriarvoinen osallisuus. Teoksessa Kokkonen, J. & Kauravaara, K. (toim.): Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 175. Helsinki: LTS. 94–112.
- Eriksson, S., Armila, P. & Rannikko, A. (toim.). 2018. Vammaiset nuoret ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. Jyväskylä: LIKES.
- Eriksson, S. 2018: ”Se on mulle tosi fiilisjuttu” – liikuntaharrastuksen kulttuuriset ulottuvuudet. Teoksessa Eriksson, S.; Armila, P. & Rannikko, A. (toim.): Vammaiset nuoret ja liikunta. LIKES, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 346. Jyväskylä: LIKES. 85–97.
- Eriksson, S., Liikanen, V., Rannikko, A., Sihvonen, S. & Torvinen, P. 2016. Vammaisuus suomalaisen sanomalehden ruumiinkulttuureissa. Liikunta & Tiede 53. 6/2016. 56–62.
- Falzon, M-A. 2009. Multi-Sited Ethnography. Theory, Praxis and Locality in Contemporary Research. London: Routledge.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019. Takuulla liikuntaa – kyselytutkimus toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta ja vapaa-ajasta. Nuorisotutkimusseuran/Nuorisotutkimusverkoston verkkojulkaisu 142. Helsinki: Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto. https://liikejatkuu.fi/wp-content/uploads/2019/06/Takuulla_liikuntaa_Verkkojulkaisu_020619.pdf
- Itkonen, H. 2020. Liikunnan monisäikeinen eriarvoisuus. Teoksessa Kokkonen, J. & Kauravaara, K. (toim.): Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 175. Helsinki: LTS. 7–28.
- Liikanen, V. & Rannikko, A. (2018): Vertaisuuksien vammaisten nuorten liikunnassa. Teoksessa Eriksson, S.; Armila, P. & Rannikko, A. (toim.): Vammaiset nuoret ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä: LIKES. 65–75.
- Kuppers, P. 2014. Studying Disability Arts and Culture. An Introduction. London: Palgrave Macmillan.
- Ng, K., Rintala, P. & Asunta, P. 2019. Toimintarajoitteiden yhteydet liikuntakäyttäytymiseen. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.): Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. 107–116.
- Rannikko, A., Harinen, P., Liikanen, V., Kuninkaanniemi, H. & Ronkainen, J. 2014. Nuorten vaihtoehtoliikunta yhteisöllisen kasvun ja oppimisen mahdollistajana. Kasvatus ja aika 8 (3) 2014, 36–48.
- Salminen, S. 2016. Liikuttavan luovaa sirkusta lapsille ja nuorille. Kohti omatoimista liikunnan ja taiteen tekemistä. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201607063502> [luettu 26.2.2021]

Erwin Borremans:

”On palkitsevaa tehdä työtä yhdenvertaisemman liikunnan puolesta”

Belgiassa syntynyt ja kasvanut Erwin Borremans kuuluu suomalaisen soveltavan liikunnan käytännön tekijöiden kärkikaartiin. Työ ammatillisessa erityisoppilaitos Livessä on vaihtelevaa ja sitä sävyttää myönteinen kehittämisen henki. Borremans haluaa olla jakamassa liikunnan iloa kaikille.

Kuka olet, miten ja missä sinusta on tullut sinä?

Olen belgialaislähtöinen ammatillinen erityisopettaja, fysioterapeutti ja fysioterapian opettaja. Olen väitellyt filosofian tohtoriksi soveltavasta liikunnasta.

Työskentelen soveltavan liikunnan ohjaavana opettajana Uudellamaalla toimivan ammatillisen erityisoppilaitos Liven palveluksessa. Toimin Special Olympicsin Suomen triathlonitiimin päävalmentaja. Olen kolmen lapsen isä. Koko perhe harrastaa luonnossa liikkumista läpi vuoden ja kilpailee triathlonissa.

Miten ja miksi löysit uran juuri liikunnasta?

Olen harrastanut liikuntaa erittäin monipuolisesti koko elämäni ajan. Nuorena pelasini esimerkiksi jalkapalloa ja tennistä sekä kilpailin yleisurheilussa. Koko lapsuuden perheeni oli aktiivisesti mukana seuratoiminnassa, erityisesti tenniksessä. Valmensin jo 14-vuotiaana nuorempia lapsia tenniksessä. Osallistun edelleen myös vapaa-ajalla eri paikallisseurojen valmennushommiin.

Ymmärsin jo nuorena liikunnan merkityksen ihmisen hyvinvoinnille, niin itselle kuin muille. Lähdinkin opiskelemaan Leuvenin yliopistoon liikunta- ja fysioterapian tiedekuntaan. Valitsin fysioterapian opintosuunnan, koska minua kiehtoi jo silloin ihmisten hyvinvoinnin ylläpitäminen ja kuntoutus sekä erilaisten ryhmien ohjaaminen. Opintojen ohella jatkoin tennisvalmennusta ja toimin kesälomilla leiriohjaajana seikkailuleireillä ulkomailla, esimerkiksi melontaleirillä Ruotsissa. Oli ja on edelleen mahtavaa päästä jakamaan liikunnan iloa toisille ihmisille.

Millaisia vaiheita urapolullesi mahtuu? Suoraviivaista suunnitelmallisuutta? Sattuman puuttumista peliin? Hyödyllisiä harharetkiä?

Olen toiminut kohta 20 vuotta soveltavan liikunnan parissa ammattiopisto Livessä. Tulin Suomeen ensimmäisen kerran vuonna 1999 Jyväskylään Erasmus-vaihdon kautta. Suomi vaikutti nuoren ja liikunnallisen opiskelijan unelmamaalta lumineen ja paukkupakkasineen. Suo-



Kuva: Erwin Borremansin kotialbumi

mi veikin lopullisesti sydämeni tavatessani suomalaisen tulevan vaimoni.

Ennen Suomeen pysyvästi asettumista ja perheen perustamista olimme vaimoni kanssa pari vuotta töissä kuntoutussairaalassa Sveitsissä. Jo siellä työskennellessäni heräsi kiinnostus erityisryhmien liikunnan ohjaamiseen ja soveltavaan liikuntakasvatukseen. Sveitsin vuosien jälkeen palasimme Suomeen, jossa minulle avautui mahdollisuus syventää tietämystäni soveltavasta liikunnasta Jyväskylän yliopistossa professori Pauli Rintalan johdolla.

Väitöskirjaa tehdessäni muutimme perheen kanssa Yhdysvaltoihin ja suoritin syventäviä opintoja Oregon State Universityssä. Siellä opiskellessani sain mahdollisuuden tutustua moniin soveltavan liikunnan asiantuntijoihin ympäri maailmaa. Opintovapaan jälkeen palasin mielellään ammattiopisto Liveen, koska opistossa rohkaistaan kokeilemaan uusia asioita, ja kehittävä työote on vahvasti läsnä. Live toimii nimittäin monella paikkakunnalla, ja siten myös minä. Maanantaina vuorossa voi olla Helsingin Pasila, tiistaina Vantaa, keskiviikkona Helsingin Itäkeskus, torstaina Lohja ja perjantaina Porvoo. Eli monia erilaisia kohtaamisia ja tylsää ei varmasti tule!

Mikä sinua työllistää parhaillaan?

Suurimman osan työajastani toimin ohjaavana opettajana Livessä. Poikkeusvuosi pakotti niin opettajat kuin opiskelijat valtavan digiloikkaan. Vaikka etäopiskelu tuntuu tulleen jäädäkseen, niin lähiopetuksen tärkeyttä erityisopetuksessa ei voi kuin korostaa.

Merkittävää on myös aktiivijäsenyys eri verkostoryhmissä, kuten esimerkiksi Soveltavan liikunnan koulutus- ja tutkimusryhmässä ja Kehitysvammaisten Tukiliiton Maliken toiminnassa. Viime aikoina myös projektityön osuus on ollut kasvussa omassa työnkuvassa. Esimerkiksi Liikkuva Opiskelu- ja Oppimisen taika -hankkeiden kautta on tullut uusia avauksia liikunnan saralla sekä Livessä että muuallakin. Hankkeisiin liittyy usein dominoefekti: edetään hankkeesta toiseen toimintaa kehittämällä sekä kansainvälisempään suuntaan.

Miksi tutkimusaiheesi ja työsi kiinnostavat Sinua?

Olen väitellyt soveltavasta liikuntakasvatuksesta aiheenaani nimenomaan Asperger-nuoret, joiden motoriikan kehittyminen on usein viivästynyt. Esimerkiksi pallon koptittelu ei välttämättä onnistu tuosta vain, ja aistiliherkkyydet saattavat estää liikuntaan osallistumisen. Pienryhmissä hekin saavat tutustua liikkumiseen omassa tahdissa. Yhteiset matalan kynnyksien tuokiot ja onnistumiset tuovat usein liikuntaan iloa. Edelleen minua kiehtoo saada kaikki mukaan liikkumaan, myös juuri ne nuoret, jotka eivät välttämättä löydä liikunnan kipinää itse.

Haluaisin edistää aktiivisesti erityisnuorten ja heidän perheidensä osallisuutta. Yhdessä voimme rakentaa kaikkien yhteistä ja toisia arvostavaa yhteiskuntaa. Vaikka mielestäni suomalainen yhteiskunta on jo melko yhdenvertainen, niin työ on kuitenkin edelleen kesken. Jos jokainen meistä ymmärtää voivansa auttaa ja vaikuttaa, luodaan parempi, yhdenvertainen yhteiskunta.

Mitä kysymykset ovat sinulle ajankohtaisia nyt? Mitä vastauksia alan tutkimukselta odostat?

Yksi suurimmista haasteista työssäni täällä hetkellä on, miten voidaan turvata vielä paremmin yhdenvertainen ja oikein kohdentuva koulutus vaativaa erityistä tukea tarvitseville nuorille yhteiskunnallisen muutoksen ja erityisesti koronapandemian aikana. Vaikka meillä pyörivät muun muassa päivittäiset etäaukojummat, niin on ollut vaikeuk-

sia saavuttaa kaikki opiskelijaamme. Joudun kysymään, millaista olisi paras mahdollinen yksilöllinen ohjaus verkossa, ja miten voi varmistaa oppimisen?

Koska vaativaa erityistä tukea tarvitsevat nuoret liikkuvat keskimäärin muita ikätovereitaan vähemmän, ensimmäinen askel kohti liikunnan iloja on ylipäätään päästä liikuntapaikalle ja/tai verkkoympäristöön asti. Kyse on yhdessä liikkumisesta, ei vain opiskelijoiden liikuttamisesta. Se on se juttu, jolla saa liikunnan kipinän syttymään vaativan erityisen tuen opiskelijoissa.

Mikä on ollut huippuhetki urallasi? Entä tärkein saavutuksesi?

Huippuhetkiä mahtuu jokaiseen päivään ja ne ovat työn suola. Erityisen tärkeää työssäni ovat aidot kohtaamiset ja mahtava työyhteisö, jossa kannustetaan kokeilemaan ja kehittämään. Olen saanut kohta kuluneen kahdenkymmenen vuoden ajan opistomme rehtoreiden ja oman liikkuva Live-tiimiläisten täyden tuen Liveen soveltavan liikuntakasvatuksen ja saavutettavuushankkeiden edistämisessä.

Voin vain korostaa yhteisön arvojen tärkeyttä yhdenvertaisuustyössä. Esimerkiksi Livessä yksilöllisyys, yhdenvertaisuus ja inhimillisyys ohjaavat toimintaa. Taivoitteenani on, että jokaisen opiskelijan ja työyhteisön jäsenen tulisi voida tuntea olevansa tervetullut yhteisöön sellaisena kuin on. Koen vahvasti, että monimuotoisuus yhteisössä on todella arvokasta. Itse voin vain kiittää omaa työyhteisöäni mahdollisuudesta kehittää liikunnan yhdenvertaisuutta työssäni.

Vaikka olen ollut onnekas ja saanut urallani myös tunnustuksia ja palkintoja työstäni, niin tärkeämpää on ollut, että olen saanut olla mukana omalta osaltani rakentamassa tasavertaisemmat osallistumismahdollisuudet tarjoavaa yhteiskuntaa.

Mitä tekisit toisin, jos saisit mahdollisuuden palata ajassa taaksepäin?

Ei heti tule mieleen mitä tekisin toisin. Minusta tuntuu, että tähän asti olen saanut luoda omannäköiseni työuran. Sopivan esimiestuen avulla olen löytynyt omat intohimoni ja vahvuuteni uran alussa. Tykkään aidosti siitä, miten teen ja saan tehdä sekä työrintamalla että vapaa-ajalla. Koen, että olen ottanut tilaisuudet vastaan ja kokeillut uutta ja välillä ehkä mokannutkin, mutta suunta on ollut aina eteenpäin eikä taaksepäin.

Jos saisin kuitenkin mahdollisuuden palata ajassa, niin satsaisin vielä enemmän myös suomen ja ruotsin kieliopin opintoihin. Näin, vaikka suomen kielikin sujuu hyvin ja koen, että oma aksenttikin vain lisää inhimillistä tarttumapintaa luokkahuoneessa. Nyt lasteni koulukäynnin kautta opin salaa lisää joka päivä.

ERWIN BORREMANS, FT

liikunnanopettaja
ammattiopisto Live
erwin.borremans@inlive.fi

Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

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

Pandemia muutti huippu-urheilijoiden arjen

HUIPPU-URHEILIJOIDEN ELÄMÄ MUUTTUI myös Isossa-Britanniassa perusteellisesti COVID-19 -pandemian aiheuttaman yhteiskunnan sulkemisen (lockdown) seurauksena. He kuvailivat sulun alkuvaihetta kriittiseksi paussiksi. Urheilijat kokivat pysähtyneensä, mutta uskoivat tekemensä sopeutumistoimien olevan vain väliaikaisia ja odottivat palaamista ”normaaliin” elämään ja harjoitteluun.

Whitcomb-Khanin tutkimusryhmä tutki huippu-urheilijoiden kokemuksia COVID-19 -pandemian aiheuttaman yhteiskunnan sulkemisen alkuvaiheessa Isossa-Britanniassa. Kahdeksan urheilijaa kuvaili kokemuksiaan Zoom-haastatteluissa, jotka tehtiin toukokuussa 2020.

Aluksi urheilijat kertoivat jopa vitsailleensa pandemiasta, mutta sen uhka urheilijoiden tavoitteille konkretisoitu viimeistään Tokion olympiakisojen peruunnuttua. Yhteiskunnan ollessa suljettuna urheilijat kokivat haastavimmiksi urheilun äkillisen keskeyttämisen, kontrollin puutteen, ystävien ja joukkuekavereiden ikävöinnin, itselle asetetut paineet sekä tilanteen epävarmuuden. Pandemian vaikutukset urheilijoiden henkilökohtaiseen ja ammatilliseen elämään ilmenivät menetyksen kokemuksina. Urheilijat kokivat menettävänsä kuntonsa, urheilijaiden titeettinsä, motivaationsa ja rutiininsa.

Yhteiskunnan sulun jatkuessa osa urheilijoista oli pysynyt hyväksymään tilanteen ja onnistunut sopeutumaan uuteen todellisuuteen. Sulun aikana psykologisesti hyödyllisiksi osoittautuneita strategioita olivat tilanteen hyväksyminen, oman identiteetin laajentaminen kokeilemalla uusia asioita ja uusien rutiinien luominen. Osa urheilijoista puolestaan tuntui menettäneen merkityksen elämästään, jolloin stressi ja ahdistus veivät vallan. Tutkijat korostivat liikuntapsykologian ammattilaisten tarjoamaa osaamista urheilijoiden tukena.

Yhteiskunnallisen sulkutilan hyödyiksi urheilijat nimesivät urheilulajinsa uudenlaisen arvostuksen. Poikkeusolot ovat antaneet osalle myös mahdollisuuden palautua ja kehittyä fyysisesti.

LÄHDE

Whitcomb-Khan, G., & Wadsworth, N. (2021). Critical pause: Athletes' stories of lockdown during COVID-19. *The Sport Psychologist*, 35, 43-54. DOI: 10.1123/tsp.2020-0106

Psykologisesti hyödyllisiksi osoittautuivat tilanteen hyväksyminen, oman identiteetin laajentaminen kokeilemalla uusia asioita ja uudet rutiinit.



Kuva: Antero Aaltonen

Instagram kuntoilun tukena

INSTAGRAMIN HYÖDYNTÄMINEN kuntoiluinterventiossa lisäsi vähän liikkuvien nuorten naisten myönteisiä arvioita omista kyvyistään liikkua. Englantilaistutkimuksen mukaan Instagramia käytettäessä kannattaa panostaa viestien sisältöön ja niiden linkittymiseen toisiin sosiaalisen median sovelluksiin.

Tutkimukseen osallistui 38 nuorta naista, jotka eivät olleet harrastaneet lainkaan liikuntaa viimeisten kolmen kuukauden aikana. Tutkimus koostui kaksiviikkoisesta interventioista, jossa osallistujille lähetettiin sähköpostitse kuntoiluohjelmat molempien viikkojen alussa. Lisäksi koeryhmäläisille lähetettiin liikuntaan kannustavia Instagram-tarinoita ja viestejä päivittäin intervention ajan.

Kummankin viikon päätteeksi osallistujat raportoivat, kuinka hyvin he noudattivat saamaansa kuntoiluohjelmaa ja arvioivat omia kykyjään liikkua. Myös liikkumisen esteitä selvitettiin intervention päätteeksi.

Kuntoiluohjelmaan sitoutumisessa ei ollut eroja koe- ja vertailuryhmän välillä. Kuntoilua estivät ennen kaikkea ajanpuute ja heikko fyysinen kunto, mutta myös stressi, matkustaminen ja motivaation puute nousivat esiin. Koeryhmäläiset kokivat kykynsä liikkua merkittävästi paremmiksi intervention jälkeen kuin vertailuryhmäläiset.

Chaudhary ja **Dhillon** painottivat, että Instagramin käyttö tulisi kohdistaa kohderyhmän tarpeisiin. Tutkimuksessa osallistujat jäivät kaipaamaan enemmän roolimalleihin ja henkilöiden menestystarinoihin liittyviä viestejä sekä visuaalisesti houkuttelevampia viestejä ja säännöllisempää viestintää. Lisäksi tutkijat suosittelivat toisten sosiaalisten medioiden yhdistämistä Instagram-viestintään, ja Instagramin hyödyntämistä osana laajempia interventioita, eikä yksinomaan motivaatiotyökaluna.

LÄHDE

Chaudhary, K., & Dhillon, M. (2021). "#FITNESS": Impact of Instagram on exercise adherence and self-efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. DOI: 10.1080/1612197X.2020.1869804

Tanskan huippu-urheilupsykologian tiimi hakee jatkuvuutta yhtenäisestä toimintafilosofiasta

TANSKAN VUONNA 2008 PERUSTETTU huippu-urheilun urheilupsykologinen tiimi korostaa päivitetystä ammattifilosofiassaan yhtenäisen toimintakulttuurin merkitystä. Filosofian keskiössä ovat yhteisesti määritellyt visio ja tavoite, uskomukset ja arvot, teoreettiset lähtökohdat, toimintamalli sekä yhteisten arvojen mukaiset palvelut ja metodit. Johdonmukainen ja yhtenäinen lähestymistapa urheilupsykologiaan organisaation sisällä mahdollistaa vakaan toiminnan.

Huippu-urheilussa käytänteiden jakaminen ei ole itsestään selvyys. **Diment ja kumppanit** pitävät Tanskan huippu-urheilun urheilupsykologisen tiimin päivitettyä ammattifilosofiaa hyvänä. Tiimin tavoitteena on: (1) varmistaa, että urheilijoiden psyykkiset taidot mahdollistavat urheilun kansainvälisellä huipulla, (2) luoda maailmanluokan harjoitusympäristö urheilijoille, (3) varmistaa, että yksittäiset urheilijat kokevat elämänsä merkittäväksi ja arvokkaaksi huippu-urheilijoina, (4) opettaa urheilijoille taitoja liiallisen stressin ja loppuun palamisen välttämiseksi, (5) luoda yhteinen urheilupsykologian kieli ammattilaisten, valmentajien ja eri lajien urheilijoiden välille sekä (6) optimoida tiimityöskentely ja luoda voitettava kulttuuri Tanskan maajoukkueisiin.

Tanskan huippu-urheilun urheilupsykologisessa tiimissä psyykinen valmennus nähdään luonnollisena osana urheilijan päivittäistä harjoittelua, mutta huippu-urheilijoita tuetaan myös urheilun ulkopuolella. Urheilijat pyritään aina kohtaamaan heidän luonnollisessa ympäristössään. Yksilöiden lisäksi työskennellään poikkeuksetta joukkueen ja organisaation kanssa. Luottamuksellisuus on toiminnan perusta eli esimerkiksi valmentajalle kerrotaan vain se, mitä urheilija on valmis jakamaan. Huippusuoritus edellyttää vahvoja psykologisia taitoja ja näkemystä, joten myös urheilupsykologian ammattilaisten ammattitaitojen ylläpitäminen on tärkeää.

Tanskan urheilupsykologinen tiimi näkee mahdollisuuksia kehittyä. Tiimi perustaa toimintansa hyväksyttävään tietoiseen läsnäoloon tukeviin lähestymistapoihin erityisesti huomioiden urheilijan ympäristön. Tiimi pyrkii varmistamaan, että kaikki tarjottavat palvelut noudattavat edellä kuvattuja tavoitteita ja perusoletuksia sekä psykologisia teorioita, joihin interventiot ja sisällöt perustuvat, jotta toiminta olisi yhtenäistä ja vastuullista.

LÄHDE

Diment, G., Henriksen, K., & Larsen, C. H. (2020). Team Denmark's sport psychology professional philosophy 2.0. *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 26-32. DOI: 10.7146/sjsep.v2i0.115660

Liikuntapedagogiikka

KASPER SALIN

kasper.salin@jyu.fi

Liikunnanopetuksen määrä on yhteydessä suositusten saavuttamiseen

FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUSTEN mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua 60 minuuttia reippaasti päivittäin. Kuitenkin vain noin viidesosa lapsista ja nuorista (11–17-vuotiaista) ylittää tähän. Kaikki keinot, joilla voidaan lisätä lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ovat tervetulleita. Koulujen liikunnanopetus tähtää liikkumistaitojen opettamiseen ja fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumiseen. Samalla se tuo toivottua fyysistä aktiivisuutta lasten arkipäiviin.

Uddin kollegoineen (2020) analysoi globaalia koululais-terveyttä selvittänyttä aineistoa, joka kattoi yhteensä 65 eri maata ja 206 417 koululaista (11–17-vuotiaita, 49 % tyttöjä). Lapsilta ja nuorilta tiedusteltiin, kuinka monena päivänä he liikkuiivat vähintään 60 minuuttia. Tämän lisäksi kysyttiin, kuinka monta kertaa he osallistuivat liikunnanopetukseen tavallisen kouluviikon aikana. Tarkoituksena oli selvittää riittävän fyysisen aktiivisuuden määrää (≥ 60 minuuttia), ja miten koulun liikunnan opetuksen määrä vaikutti tavoitteen saavuttamiseen. Liikunnanopetuksen määrä luokiteltiin kolmiportaisesti (ei lainkaan, 1–2 kertaa viikossa ja kolmesti tai useammin viikossa).

Vastaajista 56,5 prosenttia osallistui liikunnanopetukseen 1–2 kertaa viikossa ja 24,2 prosenttia kolmesti tai useammin. Tulosten mukaan oppilaat, joilla oli liikunnanopetusta vähintään kolme kertaa viikossa, saavuttivat liikuntasuosituksen kaksi kertaa todennäköisemmin kuin oppilaat, joilla ei ollut lainkaan koululiikuntaa. Myös 1–2 kertaa liikunnanopetukseen osallistuneet saavuttivat liikuntasuosituksen paremmin kuin oppilaat, joilla ei ollut lainkaan liikunnanopetusta. Tässä ryhmässä pojat ja nuoremmat ikäryhmät saavuttivat kuitenkin liikuntasuosituksen paremmin kuin tytöt ja vanhemmat ikäluokat.

Tulokset osoittavat, että liikunnanopetukseen osallistuminen on positiivisesti yhteydessä liikuntasuositusten saavuttamiseen sukupuolesta tai ikäryhmästä riippumatta. Korkean tuloluokan maissa todennäköisyydet olivat matalammat kuin alhaisen tulotason maissa. Liikunnanopetuksella on siten keskeinen rooli lasten liikuntasuositusten saavuttamisessa etenkin matalan tulotason maissa.

LÄHDE

Uddin R., Salmon, J., Islam, S. M. S., & Khan, A. (2020). Physical education class participation is associated with physical activity among adolescents in 65 countries. *Scientific Reports* 10(1), 1–10. doi.org/10.1038/s41598-020-79100-9



Kuva: Antero Aaltonen

Lasten fyysinen aktiivisuus laskee kesäloman aikana

KOULUJEN LIIKUNTATUNNIT JA VÄLITUNNIT muodostavat merkittävän osan lasten arjen fyysisestä aktiivisuudesta. **Volmut** kollegoineen (2021) halusi selvittää miten käy 3–6-vuotiaiden slovenialaislasten kokonaisaktiivisuudelle, kun kesälomat alkavat.

Tutkimukseen kutsuttiin yhteensä sata lasta viidestä kaupungista. Lopullinen aineisto koostui yhteensä 93 lapsen (49 % poikia) tuloksista. Heidän fyysinen aktiivisuutensa mitattiin ennen kesälomia toukokuussa, loman aikana elokuussa, sen jälkeen syyskuussa ja vielä vuosi alkumittauksen jälkeen toukokuussa. Ennen kesälomia lapsille tehtiin myös motoriset (vauhditon pituushyppy, 300 metrin juoksu ja koordinaatiotesti) ja antropometriset testit. Lasten fyysinen aktiivisuus mitattiin kiihtyvyyssanturilla.

Tulokset osoittivat, että kesäloman aikana lasten kokonaisaktiivisuus laski 18 prosenttia ja paikallaanolo lisääntyi 5,5 prosenttia. Reippaan liikunnan määrä laski 53 prosenttia ja raskaan liikunnan määrä 45 prosenttia. Kokonaisaktiivisuus säilyi alemmalla tasolla (8,8 % vähemmän kuin lähtötilanteessa) myös syksyn mittauksissa, mutta palautui takaisin lähtötasolle seuraavan vuoden toukokuun mittauksessa.

Noin 30 prosenttia niin kokonaisaktiivisuuden kuin reippaan ja raskaan liikunnan laskusta voidaan selittää lasten fyysisellä kunnolla. Suurempi pudotus kokonaisaktiivisuudessa havaittiin nimittäin niillä oppilailta, jotka saivat paremmat tulokset vauhdittomassa pituushypyssä ja 300 metrin juoksutestissä. Sukupuolella ei ollut merkitystä reippaan tai raskaan liikunnan määrään, mutta pojilla havaittiin enemmän kevyttä liikuntaa ja tytöillä puolestaan enemmän paikallaanoloa.

Tutkimuksen tulokset herättävät huolen lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä kesäkuukausina. Kesällä lapsilla on vähemmän koulumatkan ja välituntien tapaisia aktiivisuutta lisääviä arkirutiineja, jotka rytmittäisivät päivää. Myös harrastukset voivat olla ainakin osan kesästä tauolla. Vaikka harrastustoiminta tuo lapsille toivottua fyysistä aktiivisuutta, ei ohjattu liikunta tavoita kaikkia lapsia. Näin ollen omaehtoiseen liikuntaan kannustamiseen ja liikkumisen mahdollistamiseen tulisi panostaa erityisesti kesäkuukausina.

LÄHDE

Volmut, T., Pišot, R., Planinšec, J., Simunic, B. 2021. Physical activity drops during summer holidays for 6 to 9-year-old children. *Frontiers in Public Health* 8, 631141. doi.org/10.3389/fpubh.2020.631141

Reippaan liikunnan määrään vaikuttavat tekijät liikuntatunnilla

LIIKUNTATUNNIN AIKANA OPPILAAT eivät saavuta tavoitettua raskaan ja reippaan liikunnan määräästä. Toisaalta raskaan liikunnan määräästä liikuntatunneilla on toistaiseksi vähän tietoa. **Delaxtrat** (2020) kollegoineen halusi tutkia eri tekijöiden (sukupuoli, liikuntamuoto, tunnin pitopaikka ja luokan koostumus [sekaryhmät & erillisryhmät]) ja aktiivisuustasojen yhteyttä liikuntatunnin aikana.

Tutkimukseen osallistui yhteensä 307 (201 poikaa ja 106 tyttöä) kahdeksannen luokan oppilasta (12–13-vuotiaita) kuudesta eri englantilaiskoulusta. Oppilaat pitivät kiihtyvyyssanturia jokaisella liikuntatunnilla. Tunnin kestosta analysoitiin paikallaanolon, kevyen liikunnan, reippaan ja raskaan liikunnan prosentuaaliset osuudet.

Oppilaat liikkuvat tunnista 30,7 prosenttia reippaasti ja 11,5 prosenttia tunnin kestosta oli luokiteltavissa raskaaksi liikunnaksi. Sukupuolella tai luokan koostumuksella ei ollut vaikutusta fyysisen aktiivisuuden määrään. Sen sijaan liikuntamuoto vaikutti tuloksiin. Tanssityyppisillä tunneilla oli tilastollisesti vähemmän raskasta liikuntaa kuin kuntotunneilla. Niin ikään tunnin pitopaikalla oli merkitystä. Sisäliikunnassa oli enemmän paikallaan oloa ja vähemmän reipasta ja raskasta liikuntaa kuin ulkoliikuntatunneilla.

Tulosten mukaan tunnin pitopaikka ja liikuntamuoto olivat yhteydessä reippaan ja raskaan liikunnan määrään. Liikuntatunnin kuormittavuutta mitattaessa on oleellista ottaa huomioon erilaisten liikuntamuotojen ja tunnin toteutuspaikan vaikutus tulokseen.

LÄHDE

Delaxtrat, A., Esser, P., Beale, N., Bozon, F., Eldridge, E., Izadi, H., Johanse-Berg, H., Wheatley, C., & Dawes, H. 2020. Effects of gender, activity type, class location and class composition on physical activity levels experienced during physical education classes in British secondary schools: a pilot cross-sectional study. *BMC Public Health* 20, 1590. doi.org/10.1186/s12889-020-09698-y

Yhteiskuntatieteet

OUTI AARRESOLA

outi.aarresola@kihu.fi

Ristiriidat urheilutoiminnan päätöksenteossa koronapandemian aikana

KORONAPANDEMIAN ALUSSA oli kaikkialla tehtävä pikaisia päätöksiä urheilutoiminnan jatkamisesta. **Hindman** ja kumppanit tarkastelivat NBA:n, yhdysvaltalaisen koripalloliigan, päätöksentekoa sarjan pelaamisesta. Tarkastelujaksona oli tammi-heinäkuu 2020. Liiga reagoi ensimmäisten sarjojen joukossa virustilanteeseen ja otti käyttöön pandemian varalle tehdyt suunnitelmat jo tammikuussa 2020. NBA:n ottelutoiminta keskeytettiin 11. maaliskuuta yhden pelaajan koronavirustartunnan tultua ilmi. Liigan jatkamisesta neuvoteltiin kevät ja alkukesä, ja lopulta sarja jatkui heinäkuussa Floridan Disney Worldiin luodussa koronakuplassa.

Päätöksentekoon vaikuttivat vaihtuvat ja terveysturvallisuuden kanssa ristiriitaisetkin tekijät. Ensinnäkin taloudelliset paineet ja pyrkimys tappioiden minimointiin kasvoivat keskeytyksen edetessä. Toiseksi, joukkueet olivat huolissaan kilpailijoiden mahdollisesta kilpailuedusta. Heti liigan keskeyttämisen jälkeen osa joukkueista päätti jatkaa harjoittelua, koska kausi mahdollisesti jatkuisi. Pudotuspeleistä ulos jääneet joukkueet huolestuivat pelitauon pituudesta ja sen vaikutuksista seuraavaan kauteen. Kolmanneksi, päätöksentekoon liittyivät toimijoiden urapaineet: pelaajat huolestuivat urastaan, joka ei muutoinkaan ole urheilussa pitkä. Lisäksi eriäviä näkemyksiä syntyi iäkkäimpien valmentajien suojelemisesta ja mahdollisuudesta osallistua uudelleen käynnistettävään kauteen.

Neljäntenä päätöksentekoon vaikuttivat oikeudelliset ja julkiset paineet. Alkuvaiheessa päätökset tehtiin terveysturvallisuus maksimoiden. Keskeytyksen jatkuessa julkista keskustelua kuitenkin suunnattiin NBA:n ohjaamana kohti urheilun mahdollisuuksia kohottaa

kansan mielialaa. Näin rakennettiin julkista hyväksyntää kauden jatkamiselle.

Tutkijat tulkitsevat päätöksentekoa käyttäytymis- ja taloustieteestä tutun ”rajoittuneen rationaalisuuden” kehyksessä. Sen mukaan päätöksiä joudutaan tekemään rajallisin tiedoin ja tiukassa aikataulussa, eikä ihanteellista ratkaisua ole mahdollista etsiä, vaan on tehtävä siinä tilanteessa tyydyttäviä ratkaisuja. Tämä korostui koronapandemiassa, jossa epävarmuus ja kiire olivat varsin suuria. Lisäksi päätöksentekoon yhdistyi myös ”rajoittunut moraalisuus”: myöskään moraaliset kysymykset eivät olleet yksiselitteisiä, minkä vuoksi hyväksyttävän riskin tason pohtiminen korostui.

Hindmanin ryhmän tulokset tuovat selvästi esiin koronapandemiasta johtuvan päätöksenteon monimutkaisuuden. Lehtiartikkeleihin perustunut tutkimus antaa hyviä eväitä tutkia myös suomalaisen urheilun päätöksenteon vaiheita ja tekijöitä pandemian aikana.

LÄHDE

Hindman, L. C., Walker, N. A. & Agyemang, K. J. A. 2021. Bounded rationality or bounded morality? The National Basketball Association response to COVID-19. *European Sport Management Quarterly*, DOI: 10.1080/16184742.2021.1879191.



Urheiluseuran ei ole pakko ammattimaistua

UUSSEELANTILAISESSA TUTKIMUKSESSA tarkasteltiin, miten urheiluseurat olivat omaksuneet urheiluorganisaatioille luodun johtamisohjeistuksen. Nine Steps to Effective Governance -ohjeet tukevat ammattimaisia johtamiskäytäntöjä, joiden on nähty olevan tulevaisuudessa yhä tarpeellisempia myös urheiluseuratoiminnassa.

Neljän seuran tapaustutkimus osoitti, että seurat olivat omaksuneet vain vähänlaisesti ohjeistuksen sisältöjä. Silti kolme seuraa neljästä pystyi toimimaan tavoitteellisesti ja kaikki kykenivät ylläpitämään toimintaansa. Seuroissa oli harrastajia ja toimintaa, eikä vapaaehtoistoimijoista ollut pulaa.

Tutkijat tuottivat seurojen toiminnasta kulttuurisen tulkinnan Bourdieun kenttäteorian avulla: urheiluseurat toimivat menestyksekkäästi sosiaalisen ja symbolisen pääoman varassa sekä kentän traditioita uusintaen. Ammattimaiselle johtamisosaamiselle ei siis ollut tällä kentällä käyttöä. Tutkimus haastaakin ammattimaisuuden välttämättömyyttä korostavat tulkinnat liikunta- ja urheiluseurojen kehityksestä.

Tutkituilla seuroilla oli 8–18 juniorijoukkuetta, aikuisten sarjajoukkue ja maksimissaan noin 165 000 euron liikevaihto. Jäseniä seuroissa oli 170–600. Kooltaan ja toiminnaltaan seurat vastasivat siten monia suomalaisiakin urheiluseuroja.

LÄHDE

Hill, S., Kerr, R. & Kobayashi, K. 2021. Around the kitchen-table with Bourdieu: understanding the lack of formalization or professionalization of community sports clubs in New Zealand. *Sport in Society* 24 (2), 115–130. DOI: 10.1080/17430437.2019.1615893.

Perheillä iso merkitys liikunnan edistäjinä

LASTEN JA NUOREN LIIKKUMISTA edistävän politiikan pitäisi tulevaisuudessa huomioida paremmin perheet toimintayksikkönä. Tähän johtopäätökseen tulevat **Sohun**, **MacPhail** ja **MacDonnchan** tutkimuksessaan, joka tarkastelee liikuntaa edistävää vanhemmuutta (physical activity parenting) irlantilaisperheissä.

Haastatteluihin ja päiväkirjamerkintöihin perustuvassa tutkimuksessa vanhempien havaittiin rohkaisevan, osallistuvan ja mahdollistavan monin tavoin organisoitua harrastamista. Vanhemmat pitivät harrastuksia tärkeänä pääomana lapsille. Yhdessä liikuminen puolestaan oli tärkeää lasten omatoimisen liikunnan edistämiseksi.

Tutkimus nosti esiin rakenteellisten erojen merkityksen liikuntaa edistävissä vanhemmuudessa. Vanhempien ylempi sosioekonominen asema antoi lapsille mahdollisuudet osallistua

monipuolisemmin ja intensiivisemmin organisoitua liikuntaa kuin alempi sosioekonominen asema ja yksinhuoltajuus. Isät osallistuivat liikunnan edistämiseen enemmän kuin äidit, ja toisaalta molemmat vanhemmat osallistuivat enemmän poikien kuin tyttöjen liikuttamiseen. Näin tultiin vahvistaneeksi erityisesti poikien liikunnallista elämäntapaa sekä mahdollistamisen että roolimallin kautta.

Tutkijat huomauttavat, että Irlannissa nuorten fyysinen aktiivisuus on laskenut kymmenen vuoden tarkastelujaksolla, huolimatta liikuntapolitiittisista pyrkimyksistä. He peräänkuuluttavatkin perheiden nostamista vahvemmin liikuntapolitiikan kohteeksi.

LÄHDE

Sohun, R., MacPhail, A. & Macdonncha, C. 2021. Physical activity parenting in Ireland: a qualitative analysis. *Sport, Education and Society* 26 (3), 281–294. DOI: 10.1080/13573322.2020.1723520.

Urheiluseurat toimivat menestyksekkäästi sosiaalisen ja symbolisen pääoman varassa sekä kentän traditioita uusintaen. Ammattimaiselle johtamiselle ei ollut tällä kentällä käyttöä.

Biotieteet

EERO A. HAAPALA

eero.a.haapala@jyu.fi

Kumoaako kuuma kestävyysharjoittelun vaikutukset?

KUUMASSA LIIKKUMINEN aiheuttaa ylimääräistä kuormitusta verenkiertoelimistölle ja heikentää suorituskykyä. Silti kuumassa harjoittelun vaikutusta maksimaalisen hapenottokyvyn kehittymiseen on tutkittu vähän. Slivka ja kumppanit havaitsivat kolmeviikkoisessa tutkimuksessaan, että harjoittelu 20 asteen lämpötilassa paransi maksimaalista hapenottokykyä 14 prosenttia, mutta muutos oli vain 3,8 prosenttia 33 asteen kuumuudessa.

Lisäksi tutkimuksessa havaittiin, että mitokondrioiden uudismuodostukseen, toimintaan ja sitä kautta kestävyys-suorituskykyyn vaikuttavan PGC-1 α :n aktivoituminen yksittäisellä liikuntakerralla oli kolmen viikon harjoittelun alussa matalampi 33 asteen helteellä kuin 20 asteen säässä. Kolmen viikon harjoittelujakson jälkeen vasteet olivat samat.

Nuoret miehet satunnaistettiin harjoittelemaan joko 20 tai 33 asteen lämpötilassa tutkimuksessa, joka sisälsi yhteensä 16 kohtuukuormitteista yhden tunnin kestänyttä liikuntakertaa. Ensimmäinen ja viimeinen kerta tehtiin samalla absoluuttisella, 50 prosentin alkutilanteen maksimityökuormaa vastaavalla, kuormittavuustasolla. PGC-1 α -vaste mitattiin ensimmäisellä ja viimei-

sellä harjoituskäynnillä satunnaistamisen mukaisessa lämpötilassa.

Tulosten perusteella myös lihastason aineenvaihdunnan säätelyyn osallistuvat mekanismit sopeutuvat kuormitukseen ja lämpötilaan. Tutkijat kuitenkin pohtivat, voiko tuloksiin vaikuttaa 20 asteen lämpötilassa harjoitelleiden huomattavasti parantunut maksimaalinen hapenottokyky, ja sitä kautta madaltunut liikunnan kuormittavuus suhteessa hapenottokykyyn.

Harjoittelu kuumassa ei kohentanut maksimaalista hapenottokykyä likikään yhtä paljon kuin harjoittelu lämpötilassa, jossa ruumiinlämmön säätely ei kuormita elimistöä paljon. Käytännön kannalta keskeinen kysymys onkin, vaikuttaako esimerkiksi pitkä hellejakso harjoittelukauden aikana maksimaalisen hapenottokyvyn kehittymiseen. Voi myös kysyä, kuinka harjoittelua tulisi muokata eri lämpötiloissa ihanteellisten harjoitusvaikutusten saamiseksi.

LÄHDE

Slivka D., Shute R., Hailes W., Marshall K., Opichka M., Schitzler H., Ruby B. 2012. Exercise in the heat blunts improvements in aerobic power? *European Journal of Applied Physiology* <https://doi.org/10.1007/s00421-021-04653-0>. Online ahead of print.



Kuva: Antero Aaltonen

Reippaalla liikunnalla joustoa valtimoihin ja enemmän verta aivoille

VÄHENTYNYT AIVOJEN VERENVIRTAUS ja jäykistyneet valtimot kasvattavat kognitiivisten toimintojen ennenaikaisen heikentymisen ja dementian riskiä. **Tomoton ja kumppanien** tutkimuksessa aerobinen liikunta lisäsi aivojen verenvirtausta ja vähensi valtimoiden jäykistymistä ikääntyneillä henkilöillä, joilla oli jo todettu lievä tiedollisten toimintojen heikkeneminen. Aerobinen harjoittelu myös paransi joitakin kognitiivisten toimintojen osa-alueita.

Valtimoiden jäykkyyden väheneminen oli tutkimuksen mukaan yhteydessä suurentuneeseen aivojen verenvirtaukseen. Valtimoiden notkistuminen selitti myös osaltaan maksimaalisen hapenotto-kyvyn ja aivojen verenvirtauksen välisiä yhteyksiä. Näiden lisäksi pienentynyt valtimoiden jäykkyys oli yhteydessä parantuneeseen kognitiiviseen suorituskykyyn. Tulokset antavat viitteitä siitä, että sydän- ja valtimoterveyttä kohentamalla voi vaikuttaa myös aivojen terveyteen, ja ylläpitää ja säilyttää tiedollisten toimintojen tasoa. On kuitenkin hyvä muistaa, että liikunnan myönteisiä vaikutuksia aivojen terveyteen ja kognitiivisiin toimintoihin saattaa selittää moni muukin neurobiologinen mekanismi.

Tomoton ja kumppaineiden tutkimus kesti vuoden ja liikuntaharjoittelua toteutettiin ohjatusti 3–5 kertaa viikossa 30–40 minuuttia kerrallaan harjoittelun kuormittavuutta progressiivisesti lisäten. Tutkimuksessa käytetty liikunnan kokonaisannos vastasi melko hyvin päivitettyjä liikkumisen suosituksia, joissa suositellaan 150 minuuttia reipasta tai 75 minuuttia rasittavaa liikkumista viikoittain.

Liikkumisen suosituksien mukaiseen liikunnan määrään tähtääminen on aivoterveystenkin kannalta hyvä asia. Lisätutkimusta kuitenkin tarvitaan selvittämään, kuinka paljon elämänkulun aikainen liikunta pystyy ehkäisemään tai siirtämään kognitiivisten toimintojen ennen aikaista heikentymisen tai rappeuttavien aivosairauksien syntyä. Liikunnan aloittaminen tukee aivojen terveyttä kuitenkin myös varttuneemmilla henkilöillä.

LÄHDE

Tomoto T., Liu J., Tseng B.Y., Pasha E.P., Cardim D., Takashi T., Hynan L.S., Munro Cullum C., Zhang R. 2021. One-Year Aerobic Exercise Reduced Carotid Arterial Stiffness and Increased Cerebral Blood Flow in Amnesic Mild Cognitive Impairment. *Journal of Alzheimer's Disease Journal of Alzheimer's Disease JAD*, 11 Feb 2021. DOI: 10.3233/jad-201456

Lapsuuden liikunta näkyy aikuisen sydänterveydessä

SYDÄMEN VASEMMAN KAMMION täyttymisen eli diastolisen toiminnan heikentyminen on yksi varhain havaittavissa olevista sydämen toiminnallisista muutoksista. Diastolinen vajaatoiminta on hallitseva noin puolella kaikista sydämen vajaatoimintaa sairastavilla. Sydämen vasemman kammion diastolisen toiminnan heikkenemiseen ja diastoliseen vajaatoimintaan ei ole näyttöön perustuvaa

lääkitystä, joten hoito perustuu syysairauden hoitoon ja myös ennaltaehkäisyyn soveltuvia keinoja tarvitaan.

Turkulainen STRIP-tutkimuksen pitkäaikaisseuranta osoittaa, että liikunnallinen elämäntapa lapsuudesta alkaen oli yhteydessä parempaan sydämen vasemman kammion diastoliseen toimintaan riippumatta monista sekoittavista tekijöistä sekä aikuisiän liikunnan määrästä. Liikunnan lisäksi lapsuudenaikainen liiallinen rasvaku-

doksen määrä ennusti heikompaan vasemman kammion diastolista toimintaa riippumatta sekoittavista tekijöistä.

Tutkimuksessa tarkasteltiin yli 1000 naisen ja yli 800 miehen lapsuuden ja nuoruuden elintapoja ja terveyteen liittyviä tekijöitä. Liikuntaa mitattiin kyselylomakkeilla ja kehon rasvakuudoksen määrää ihopainomittauksilla useita kertoja 6–18-vuotiaana. Sydämen vasemman kammion diastolinen toiminta mitattiin noin 40 vuoden iässä.

Lasten ja nuorten liikunnan vähäisestä määrästä ja ylipainoisten verrattain suuresta osuudesta on syytä olla edelleen huolissaan. Vaikka liikunnan lisääminen ei ole koskaan liian myöhäistä, panostaminen lapsiin ja nuoriin voi olla kansanterveyden kannalta yksi parhaista sijoituksista.

LÄHDE

Heiskanen U., Ruohonen S., Rovio S.P., Pakkala K., Kytö V., Kähönen V., Lehtimäki T., Viikari J.S.A., Juonala M., Laitinen T., Tossavainen P., Jokinen E., Hutri-Kähkönen N., Raitakari O. 2021. Cardiovascular Risk Factors in Childhood and Left Ventricular Diastolic Function in Adulthood. *Pediatrics*, 147 (3) e2020016691; DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2020-016691>



Kuva: Antero Aaltonen

Kuntosalitreeni – maailmanmitan trendi

Kuntosaliharjoittelusta on 50 vuodessa kehittynyt yksi nopeimmin kasvavista fyysisen aktiivisuuden muodoista. Siitä on tullut maailmanlaajuisesti liki 200 miljoonan ihmisen harrastus. Kysynnän kasvaessa erilaisten kuntolupalvelujen tarjonta on etenkin 2000-luvulla lisääntynyt räjähdysmäisesti. Samalla osa kuntosaleista on muuttunut liikunnan ohella terveys- ja hyvinvointipalvelujen tuottajiksi.

ERITYYPPISIÄ KUNTOSALEJA JA -KESKUKSIA on satoja tuhansia eri puolilla maailmaa, ja varsinkin kehittyneissä maissa kuntosaliharjoittelu on osa nykypäivän elämäntapaa (ks. esim. Scheerder, Breedveld & Borgers 2015). Myös eurooppalaisessa tarkastelussa (ks. Laine & Vehmas 2017) kuntokeskukset ovat yksi yksityisen liikuntasektorin näkyvimmistä toimialoista. Kuntokeskusala on onnistunut sopeuttamaan liiketoimintojansa taloudellisissa suhdanteissa monia muita liikunta-alan yrityksiä paremmin ja toimialan yhteenlaskettu liikevaihto kasvoikin maailmanlaajuisesti vuodesta 2008 alkaen aina koronapandemian alkuun saakka.

Kuntokeskusala on muuttunut vuosikymmenten saatossa perinteisistä ”vanhan koulukunnan” painonnostosaleista monipuoliseksi liiketoiminta-alueeksi, jolla kirjava joukko yrittäjiä tarjoaa erilaisia, trendien mukaan muuttuvia, liikunta-, terveys- ja hyvinvointipalveluja sekä jäsenyyspaketteja maksukykyensä puolesta hyvin heterogeeniselle joukolle asiakkaita. Kuntoiluharrastus kiinnostaa ja tavoittaa kuluttajia eri sosioekonomista ryhmistä eikä siihen näytä liittyvän sellaista sosiaalista, kulttuurista tai taloudellista erottautumista, joka luonnehtii monia muita vapaa-ajan harrastamisen muotoja (vrt. Bourdieu 1985). Sen sijaan kuntokeskuksista on tullut eräänlai-

sia jälkimodernin pyhättöjä, joissa erilaisista taustoista lähtöisin olevat ihmiset voivat treenata omaa kehoaan ja vaalia nykyajalle ominaista terveys-, hyvinvointi- ja ulkonäköbuumia.

Ei vain rikkaiden maiden ilmiö

Vaikka kuntoilubuumilla on ollut parhaat edellytykset kasvaa nimenomaan korkean elintason maissa, on ilmiö levittäytynyt myös kehittyviin maihin. Tämä puolestaan kielii ilmiön globalisoitumisesta, perinteisten kansallisten liikuntakulttuuristen raja-aitojen madaltumisesta ja eri maiden välisten harrastamiserojen vähenemisestä. Kansainvälisten selvitysten mukaan tämän päivän kuntokeskustoiminnalle on leimallista teknologian hyödyntäminen, ohjatut ryhmäliikuntamuodot ja erilaiset ikääntyville suunnatut liikuntapalvelut (Thompson 2018). Toimiala on menestyksekkäästi kääntänyt demografiset, taloudelliset ja sosiaaliset haasteet mahdollisuuksiksi.

International Health, Racquet & Sportsclub Associationin (IHRSA) mukaan kunto- ja hyvinvointikeskuksilla oli vuonna 2017 maailmalaajuisesti 174 miljoonaa kävijää. Vuosina 2007–2017 kävijämäärät lisääntyivät 67 miljoonalla vuotuisen kasvun ollessa noin viiden prosentin luokkaa. Vuonna 2017 globaalien kuntokeskustoimialan liikevaihto oli 76,2 miljardia euroa. Maailmalaajuisesti kuntokeskuksia oli yli 200 000 ja alalla oli yli kaksi miljoonaa työpaikkaa. (IHRSA 2008; 2018.)

Yksittäisistä maista vuonna 2017 kolmessa – Ruotsissa, Norjassa ja Yhdysvalloissa – kuntokeskusjäsenien osuus oli yli 20 prosenttia koko väestöstä. Suomessa vastaava osuus oli tuolloin 16,8 prosenttia. Absoluuttisten lukujen perusteella kuntokeskusala on selvästi suurin Yhdysvalloissa. Seuraavana tulevat Saksa, Iso-Britannia ja Brasilia, joiden yhteenlasketut luvut ovat kuitenkin alle puolet Yhdysvaltojen jäsen- ja kuntokeskusmääristä. Viimeisen reilun vuosikymmenen aikana anglosaksiset maat ja pohjoismaat ovat siis olleet maiden välisen vertailun kärjessä. Toisaalta esimerkiksi Lähi-idän maista Kuwait, Bahrain, Yhdistyneet Arabiemiraatit ja Qatar mahtuvat kolmenkymmenen johtavan kuntokeskusmaan joukkoon, mutta vastaavasti afrikkalaisia valtioita ei ole listalla lainkaan. (IHRSA 2008; 2018.)

Suomessa voimakas noste ennen koronapandemiaa

Muiden Euroopan maiden tavoin myös Suomessa kuntokeskuksista on tullut näkyvimpiä yksityisen liikuntasektorin toimijoita. Kansainvälisen trendin mukaisesti kuntosalit olivat maassamme aina 1980-luvulle saakka tyypillisesti painonnostosaleja, mutta erityisesti vuosittain vaihteesta lähtien monipuolisia liikunta- ja hyvinvointipalveluja tarjoavien kuntokeskusten määrä on kasvanut räjähdysmäisesti.

Esimerkiksi Tilastokeskuksen toimialaluokituksessa kuntokeskuksiksi (TOL 93130) luokiteltujen yritysten määrä kaksinkertaistui vuosina 2010–2019. Yritysten työllistämisen henkilöstön määrä lisääntyi samanaikaisesti noin 30 prosenttia ja yhteenlaskettu liikevaihto kasvoi 2,14 kertaiseksi. (Tilastokeskus 2013; 2020a.) Toimialaluokituksessa on jonkin verran yritysten luokitteluun liittyviä epätark-

kuuksia, mutta toimialakohtaisista muutoksista luekat kertovat joka tapauksessa hyvin. Lisäksi on syytä huomioda, että Suomen väkiluku lisääntyi ajanjaksolla ”vain” noin 2,8 prosentilla, vajaasta 5,4 miljoonasta runsaaseen 5,5 miljoonaan (Tilastokeskus 2020b). Taulukko 1 esittää toimialaluokituksen perusteella kuntokeskusten määrän, henkilöstön ja liikevaihdon Suomessa vuosina 2010–2019.

Taulukko 1. Kuntokeskusten (TOL 93130) määrä, henkilöstö ja liikevaihto Suomessa 2010–2019.

Vuosi	Yrityksiä (n)	Henkilöstö (n)	Liikevaihto (milj. euroa)
2010	285	1 368	122,2
2011	314	1 507	134,6
2012	337	1 487	148,4
2013	353	1 677	162,2
2014	388	1 631	184,0
2015	426	1 807	197,7
2016	453	2 005	217,5
2017	513	2 001	234,0
2018	533	1 811	244,9
2019	569	1 780	261,3

Lähteet: Tilastokeskus 2013; 2020a.

European Health & Fitness Market Report (EHFMR) -julkaisujen mukaan Suomi oli kuntokeskusosalalla asukaslukuun suhteutettuna 2010-luvun puolivälin tienoilla yksi nopeimmin kasvaneita markkina-alueita Euroopassa. Kuntokeskusten jäsenmäärä oli maassamme vuonna 2014 noin 630 000, vuonna 2015 noin 680 000, vuonna 2016 noin 735 000 ja vuonna 2017 noin 923 000. Vuosina 2014–2017 kuntokeskusten jäsenmäärä kasvoi siten lähes 50 prosenttia. Vuoteen 2018 tultaessa kasvu tasaantui jäsenmäärän ollessa noin 938 000. Kyseisenä vuonna Suomen koko väestöstä kuntokeskusjäseniä oli 17 prosenttia eli nousua oli edelliseen vuoteen muutama kymmenys. Osuus oli viidenneksi suurin Euroopassa. (EHFMR 2016; 2017; 2018; 2019.)

EHFMR:n (2019) mukaan vuonna 2018 Suomessa oli 1 803 kuntokeskusta. Näiden keskijäsenmäärä oli 520 ja keskimääräinen kuukausimaksu 43 euroa (sis. alv.). Verrattuna vuoteen 2014 (51,5 €) keskimääräinen kuukausimaksu oli pudonnut 8,5 euroa. Vuoden 2018 keskikuukausimaksu oli 2,1 prosenttia suomalaisten käytettävissä olevista tuloista. (EHFMR 2019.)

Kuntokeskusalan kasvun selittäjät

Kuntokeskusalan kasvua selittävät useat toisiinsa liittyvät tekijät. Jälkimodernin yhteiskunnan terveysbuumi (*healthyfication*) on näkyvä ilmiö myös Suomessa. Omas ta terveydestä huolehtiminen, ulkonäön korostunut merkitys ja ikääntymisen merkkejä vastaan ”taistelemisen” ovat eurooppalaisten selvitysten mukaan olleet suomalaisten liikunnan harrastamisen päämotiveja (Euroopan komissio 2014; 2018). Terveellisestä ja fyysisesti aktiivisesta elämäntyylistä on tullut muoti-ilmiö, jota trenditietoiset ja terveyslukutaitoiset kansalaiset seuraavat.


Kuntokeskusten kehittyminen ja toiminta 2000-luvun Euroopassa

Palgrave Internationalin kustantama tuore teos *Fit for the Future? The Rise and Size of the Fitness Industry in Europe* (2020) syvennyy kuntokeskusten kehittymiseen 15 Euroopan maassa. Se kuvaa myös niin sanotun fitness-ilmion laajentumista valtavaksi bisneksiksi ja ihmisten liikuttajaksi eri puolilla maailmaa. Kirjassa tarkastellaan tilastotietojen ja tapausesimerkkien valossa eurooppalaisten maiden kunto-keskustoimintaa sekä lähestytään ilmiötä myös kansainvälisten tilastojen avulla. Pohjoismaista mukana ovat Suomen lisäksi Norja ja Tanska. Keski-Eurooppaa kuvataan Belgian Flanderin, Hollannin, Ranskan, Saksan ja Sveitsin esimerkein. Välimeren maista mukana ovat Espanja, Italia, Kreikka ja Kypros, Britteinsaarilta Irlanti ja Englanti/Iso-Britannia sekä entisistä itäblokin valtioista Bulgaria.



Kirjan maakohtaisista selvityksistä käy ilmi, että kuntokeskustoimiala on varsin näkyvä toimija kaikkialla Euroopassa. Kuntokeskusten ja harrastajien määrät ovat luonnollisestikin suurimpia Euroopan väkirikkaimmissa maissa kuten Iso-Britanniassa, Ranskassa, Saksassa ja Alankomaissa. Kuntosalilla käynti on erittäin suosittu liikuntamuoto myös Tanskassa, Norjassa ja Suomessa, vaikka ala joutuu harvaanasutuissa pohjoismaissa kilpailemaan erilaisten ulkoliikuntaharrastusten kanssa. Välimeren maissa, joissa liikunnan harrastaminen on keskimäärin muuta Eurooppaa vähäisempää, kuntosalilla käynnin suosiota voidaan selittää sen trendikkyydellä ja kulttuurissa korostuvalla ulkonäkökeskeisyydellä.

Kirjan ovat toimittaneet **Jeroen Scheerder** ja **Kobe Helsen** KU Leuvenistä Belgiasta sekä **Hanna Vehmas** Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta. Suomen osuutta koskevan artikkelin *Fitness in Finland: Department Stores of Healthy Life Styles* ovat kirjoittaneet tutkijat **Antti Laine** ja **Hanna Vehmas**.

 Fit for the Future? The Rise and Size of the Fitness Industry in Europe. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-030-533489#editorsandaffiliations>

Ja kuten edellä esitimme, kuntokeskusala on vastannut kasvaneeseen kysyntään monipuolisella, trenditietoisella ja useille eri kuluttajaryhmille suunnatulla tarjonnalla. Sosioekonomiselta taustaltaan heterogeenisesta harrastajajoukosta kertoo matalimman hintaluokan eli niin sanottujen halpasalien suosion nousu, mikä 2010-luvulla kiihdytti koko toimialan kasvua Suomessa. Halpasalien palveluvalikoima on useimmiten keskihintaisia ja etenkin niin sanottuja premium-saleja suppeampi, keskittyen harjoitusmahdollisuuksien tarjoamiseen kuntosalilaitteiden parissa. Halpasalien keskimääräinen kuukausihinta on viime vuosina ollut noin 30 euroa, kun se keskihintaisissa saleissa on asettunut 30–65 euron väliin ja premium-saleissa yli 65 euron. (EHFMR, 2016, 108–109; 2017, 138–139; 2018, 136–137, 174.) Lisäksi Suomessa on runsaasti julkisen sektorin omistamia kuntosaleja, jotka monipuolistavat tarjontaa entisestään.

Syitä kuntosaliharrastamisen suosiolle voidaan hakea myös nykyihmisen mahdollisuudesta sitoutua joustavasti ja löyhästi harrastamiseen. Postmodernia kuluttamista tutkinut sosiologi Zygmund Bauman (2002) kirjoitti notekeasta modernista, jossa yhteiskunnan rakenteelliset tekijät eivät enää säätelisi ihmisten toimintaa yhtä tiukasti kuin strukturalistisissa näkemyksissä oletetaan. Yhtäältä kuntosalijäsenyys tarjoaa väylän yhteisöllisyyteen, joka on vähentynyt yksilöllisyyttä ja riippumattomuutta korostavassa postmodernissa yhteiskunnassa. Kun monet perinteiset instituutiot, kuten ydinperhe, uskonto tai työ ovat menettäneet merkitystään yhteisöllisyyden lähteinä, on kuntosalijäsenyyden kaltaisista vapaa-ajan harrastuksista tullut uudenlaisia kiinnittymisen kohteita ja merkityksellisyttä tuottavia elämänalueita. Toisaalta jäsenyys ei sido eikä velvoita samalla tavalla kuin ”perinteinen” urheiluseurajäsenyys, vaan perustuu vapaaehtoisuuteen, tilanetekiijöihin ja viime kädessä asiakkuuteen.

Kuntosaliharrastamisen suosiota selittää lisäksi se, että harrastaminen sisätiloissa ei ole riippuvaista säätilasta tai vuodenaikojen vaihtelusta. Ja vaikka Suomi on maantieteellisesti iso maa, saleja on maassamme runsaasti ja ne jakautuvat eri alueille varsin tasaisesti.

Yksityiset suurin omistajaryhmä

Lipas-liikuntapaikkatietojärjestelmässä sisätiloissa toimivat ja kaikille avoimet¹ kuntosalit on jäsennetty kolmeen luokkaan. Palveluvalikoimaltaan monipuoliset ja ryhmäliikuntatiloja sisältävät paikat ovat *kuntokeskuksia*, kuntosalilaitteharjoittelun ympärille toimintansa rakentaneet paikat *kuntosaleja* ja perinteisemmät painonnostosalit, joissa on usein myös nyrkkeilytiloja, *voimailusaleja*. Vuoden 2021 helmikuussa kyseisiin luokkiin sisältyviä liikuntapaikkoja oli Suomessa yhteensä runsaat 2 000. Kunkin luokan määrät esitetään taulukossa 2 omistuksen mukaan jäsennettynä. (Lipas 2021.)

¹ Paikat, joihin kuka tahansa pääsee ilmaiseksi tai sisäänpääsymaksua/jäsenyyden hankintaa vastaan, ilman tarvetta muihin hankintoihin (esim. huoneen hankinta hotellista). Järjestelmään on luokiteltu kaikki liikuntatilat erikseen, vaikka ne olisivatkin osa suurempaa kokonaisuutta (esim. kuntosali uimahallissa).

Taulukko 2. Kuntokeskukset, kuntosalit ja voimailusalit Suomessa 2021 omistuksen mukaan

Tyyppi	Omistus					Yhteensä
	Yksityinen	Julkinen	Ry	Säätiö	Muu	
Kuntokeskus	509	3	2	1	2	517
Kuntosali	512	690	104	36	36	1378
Voimailusali	64	74	7	3	5	153
Yhteensä	1085	767	113	40	43	2048

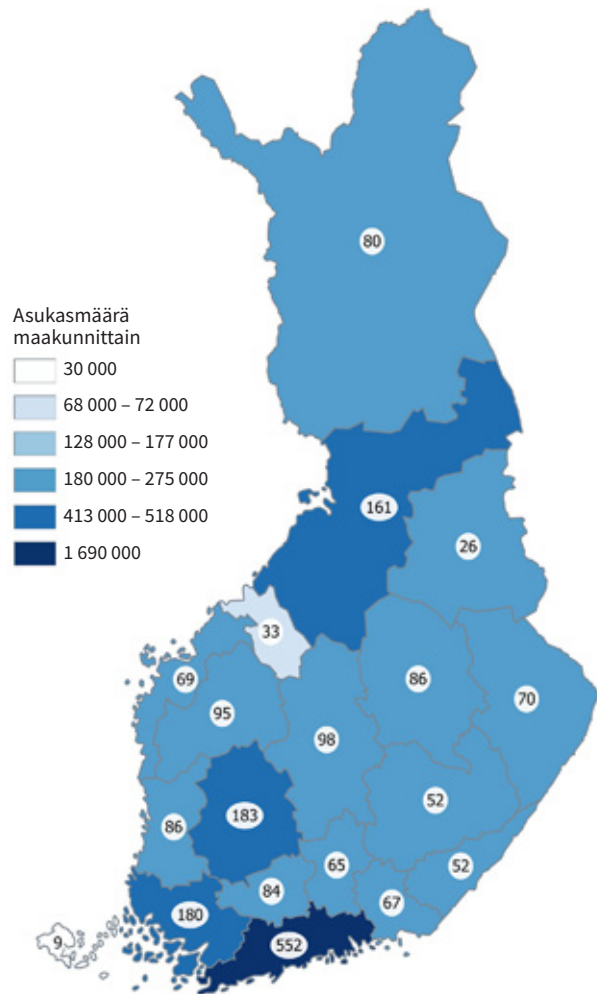
Lipas-liikuntapaikkatietojärjestelmän mukaan Suomessa oli tarkasteluajankohtana 1378 kuntosalia, 517 kuntokeskusta ja 153 voimailusalia. Näistä 53 prosenttia (n = 1085) oli yksityisessä ja 37 prosenttia (n = 767) julkisessa omistuksessa. Loput kymmenen prosenttia oli yhdistysten (n = 113), säätiöiden (n = 40) ja muiden tahojen (n = 43) omistuksessa. Muiksi tahoiksi on määritelty taulukkoon 2 myös ne paikat, joiden omistajatietoja ei ollut kirjattu järjestelmään (n = 8).

Palveluvalikoimaltaan monipuolisemmat kuntokeskukset ovat käytännössä kaikki yksityisessä omistuksessa. Kahdeksan kuntokeskusta oli tosin ilmoittanut järjestelmään itselleen muunlaisen omistuspohjan, mutta niiden yksityiskohtaisempi tarkastelu osoitti, että kyse oli lähinnä luokitusepä tarkkuuksista. Kuntosaleista puolet oli julkisessa, 37 prosenttia yksityisessä ja loput 13 prosenttia yhdistysten, säätiöiden sekä muiden tahojen omistuksessa. Voimailusalien omistusjakauma oli melko yhtenevä kuntosalien kanssa (julkinen 48 %, yksityinen 42 % ja yhdistys, säätiö, muu 10 %).

Kuntokeskukset, kuntosalit ja voimailusalit levittäytyvät väkilukuun suhteutettuna maahamme maantieteellisesti varsin tasaisesti. Kun verrataan maakuntien väkilukujen osuuksia koko maahan ja mainittujen liikuntapaikkojen maakuntakohtaisia osuuksia, erotus on suurin Uudellamaalla: Suomen väestöstä vajaan 31 prosenttia asuu ja erityyppisistä kuntosaleista noin 27 prosenttia sijaitsee Uudellamaalla. Etelä-Pohjanmaalla, Kanta-Hämeessä ja Lapissa erotus on kuntosalien eduksi noin prosentti, kaikissa muissa maakunnissa suuntaan tai toiseen alle puoli prosenttia. Kuviossa 1 esitetään maakunnittain väkiluku (väri kartalla) sekä kuntokeskusten, kuntosalien ja voimailusalien kokonaismäärä (numero kartalla) Suomessa vuoden 2021 helmikuussa. (Lipas 2021.)

Koronapandemia kurittanut kuntokeskusalaa

Koronapandemia on rajoittanut kuntokeskusten toimintaedellytyksiä Suomessa merkittävästi. Maaliskuusta 2020 alkaen liikunta-alan yrityksille on kohdistettu erilaisia rajoitussuosituksia, joihin on lukeutunut muun muassa toiminnan väliaikainen keskeyttäminen ja ryhmäkokojen rajoittaminen. Helmikuussa 2021 voimaan tulleet tartuntatautilain muutokset ovat mahdollistaneet yksityisiin yrityksiin kohdistuvat alueelliset sulkutoimenpiteet. Ja vaikka yritykset olisivatkin pystyneet pitämään tilansa avoinna, iso osa asiakkaista on koronapandemian aikana kadonnut. Jäsenyyksiä on laitettu tauolle tai lopetet-



Kuvio 1. Asukasmäärä sekä kuntokeskusten, kuntosalien ja voimailusalien kokonaismäärä Suomessa maakunnittain vuonna 2021.

Väestötiedot ja maakuntarajat: Tilastokeskus avoimet aineistot 2020
Liikuntapaikat: Lipas.fi Jyväskylän yliopisto 2/20121

tu. Tämän seurauksena yritysten liikevaihdot ovat supistuneet, maksuvaikkeitä on ilmennyt ja työntekijöitä on irtisanottu.

Pahiten pandemia on iskenyt kuntokeskusalalla toimijoihin, joille ryhmäliikunta on tärkeää. Tilannetta on pyritty helpottamaan muun muassa yritystuilla ja -lainoilla sekä konkurssilain muutoksilla, mutta yrityksiä on silti kaatunut. Valtion liikuntaneuvoston kesällä 2020 julkaiseman selvityksen perusteella koronapandemia on heikentänyt kuntosaliyritysten toimintaedellytyksiä ja taloudellista tilannetta erittäin paljon (Valtion liikuntaneuvosto 2020, 40–51).

Alan yrittäjät ovat pyrkineet etsimään korvaavia liiketoimintamalleja esimerkiksi etäohjauksesta, nettitarjonnasta ja ulkotiloihin siirretyistä tunneista. Tulevaisuus näyttää, miten kauaskantoiset vaikutukset pandemia kuntokeskusalalla jättää. Pitkään jatkunut kasvu on ymmärrettävästi tyrehtynyt ja lisää konkurssia lienee edessä, mutta oletettavaa myös on, että ihmiset palaavat saleille ja ryhmäliikuntatunneille, kun pandemia-aika on ohi.

Kaippu yhteisöllisen treenaamiseen pariin tuskin on sosiaalisten kontaktien välttelyn aikana kadonnut – pikeminkin päinvastoin.

ANTTI LAINE, LitT

yliopistotutkija
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
antti.laine@jyu.fi

HANNA VEHMAS, FT

liikuntatieteellinen tiedekunta
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
hanna.m.laine@jyu.fi

LÄHTEET

Bauman, Z. 2002. Notkea moderni [Liquid modernity]. Tampere: Vastapaino.

Bourdieu, P. 1985. Sosiologian kysymyksiä [Questions de sociologie]. Tampere: Vastapaino.

EHFMR 2016. European Health & Fitness Market Report 2016. Deloitte & EuropeActive.

EHFMR 2017. European Health & Fitness Market Report 2017. Deloitte & EuropeActive.

EHFMR 2018. European Health & Fitness Market Report 2018. Deloitte & EuropeActive.

EHFMR 2019. European Health & Fitness Market Report 2019. Deloitte & EuropeActive.

Euroopan komissio 2014. Sport and physical activity (Special Eurobarometer 412). Brussels: Directorate-General for Education & Culture.

Euroopan komissio 2018. Sport and physical activity (Special Eurobarometer 472). Brussels: Directorate-General for Education, Youth, Sport & Culture.

IHRSA 2008. 2008 IHRSA Global report. The state of the health club industry. Boston, MA: International Health, Racquet & Sportsclub Association.

IHRSA 2018. 2018 IHRSA Global report. The state of the health club industry. Boston, MA: International Health, Racquet & Sportsclub Association.

Laine, A. & Vehmas, H. 2017. Development, current situation and future prospects of the private sport sector in Europe. In: A. Laine & H. Vehmas (Eds.). The private sport sector in Europe. A cross-national comparative perspective (Sports Economics, Management & Policy 14). Cham: Springer International Publishing, 343–354.

Lipas 2021. Lipas.fi – Suomen liikuntapaikat, ulkoilureitit ja virkistysalueet. Viitattu 3.2.2021: <https://www.lipas.fi/tilastot>

Scheerder, J., Breedveld, K. & Borgers, J. (Eds.) 2015. Running across Europe. The rise and size of one of the largest sport markets. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Thompson, W. R. 2018. Worldwide survey of fitness trends for 2019. ACSM's Health & Fitness Journal 22 (6), 10–17.

Tilastokeskus 2013. Yritysrekisterin vuosittilasto. Yritykset toimialoittain 2007–2012. Viitattu 9.2.2021: http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin_Passiivi/StatFin_Passiivi_zzz_syr_010_yr_tol08/

Tilastokeskus 2020a. Yritysten rakenne ja tilinpäätöstilasto. Yritykset toimialoittain 2013–2019. Viitattu 9.2.2021: http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_yri_yrti_oik/statfin_yrti_pxt_11qc.px/

Tilastokeskus 2020b. Väestörakenne. Tunnuslukuja väestöstä alueittain, 1990–2019. Viitattu 9.2.2021: http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vrm_vaerak/statfin_vaerak_pxt_11ra.px/

Valtion liikuntaneuvosto 2020. Koronapandemian akuutit vaikutukset liikuntatoimialaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:1. Viitattu 1.3.2021: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/06/Koronapandemian-akuutit-vaikutukset-liikuntatoimialaan-VLN-2020.pdf>

#LTP21

Liikunta- tieteen päivät

8.–9.9.2021

Teemana vastuullinen
tulevaisuus

Katso ohjelma: www.lts.fi/tapahtumat

YLLI edistää lähiöiden yhdenvertaisia liikkumismahdollisuuksia

”Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö (YLLI)” on Helsingin yliopiston maantieteilijöiden ja Jyväskylän yliopiston liikunnan yhteiskuntatieteilijöiden yhteinen tutkimushanke, jonka kohteena ovat lähiöiden asukkaiden liikuntamahdollisuudet. Tavoitteena on parantaa yhdenvertaisuutta liikunnassa.

SYYSKUUSSA 2020 ALKANUT YLLI-TUTKIMUSHANKE on osa ympäristöministeriön koordinoimaa Lähiöohjelmaa 2020–2022 -kokonaisuutta, joka perustuu pääministeri **Sanna Marinin** hallituksen ohjelmaan. Lähiöohjelman tavoitteena on lähiöiden hyvinvoinnin edistäminen tietoon perustuvan suunnittelun ja kehittämisen avulla. Ohjelmaan valittiin 13 kaupunkien hankekokonaisuutta ja 11 tutkimushanketta, joissa vahvistetaan lähiöiden kokonaisvaltaista kehittämistä ja ehkäistään asuinalueiden segregaatiota. YLLI-tutkimuksessa ovat mukana tutkijoiden lisäksi Jyväskylän yliopiston koordinoima LIPAS-palvelu sekä Helsingin ja Jyväskylän kaupungit. Tutkimushanke kestää vuoden 2022 loppuun saakka.

Yhteiset politiikan ja tutkimuksen tavoitteet

Sosiaalipoliittisesti orientoituvan liikuntapalvelutuotannon vahvistaminen on tutkimushankkeen johtoajatus, joka mahdollistaa hyvinvointipoliittisten, liikuntasosiologisten, maantieteellisten ja kunnallisen liikuntapalvelutuotannon intressien yhdistämisen. Hyvinvointipoliittisesta näkökulmasta hankkeessa tarkastellaan kuinka fyysisistä aktiivisuutta tukevat moniammatilliset toimet ovat osana hyvinvointierojen ja -vajeiden hallintapyrkimyksiä. Liikuntasosiologisena kiinnostuksen kohteena on elinolojen ja sosiaalisen tilan piirteiden yhteys liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen sekä kuntien liikuntapalveluiden tiedoneuvonnan kehittäminen.

Maantieteen näkökulmasta selvitetään paikkatietojen soveltuvuutta liikuntatutkimuksen ja liikuntapalvelutuotannon kehittämiseen analytiikan, erityyppisten paikkatietoaineistojen ja sosiaalisen median tarjoamien uudenlaisten aineistojen avulla. Kunnallisen liikuntapalvelutuotannon intressinä puolestaan on liikuntapoliittisen päätöksenteon ja palvelutarjonnan kehittämistä tukevan tietoperustan laajentaminen ja hyödyntäminen.

Edellä kuvatut intressit voidaan tiivistää kolmeen lähiöohjelman tavoitteiden mukaiseen päätutkimuskäsytymykseen:



Kurkimäen tekonerumi on yksi Kontulan ja lähialueen nuorten suosikkiliikuntapaikoista. Gramos Tahiri omatoimitreeneissä helmikuussa 2021. Kuva: Jouko Kokkonen

1. Millaisia liikkumisympäristöjä lähiöiden asukkaat käyttävät ja onko heillä yhdenvertaiset mahdollisuudet liikkua asuinalueellaan ja elinpiirissään?
2. Miten lähiöiden liikkumisympäristöjä käytetään ja millaiset ympäristötekijät vaikuttavat ihmisten elämäntavan aktiivisuuteen lähiöissä?
3. Millaisia liikuntasuunnittelijoiden päätöksentekoa tukevia ja liikkumisolosuhteiden kehittämistä auttavia menetelmiä voidaan luoda perinteisten paikkatietoaineistojen, sosiaalisen median tarjoamien paikkatietoaineistojen sekä tutkijoiden ja kaupunkien välisen yhteistyön avulla?

Lähiöiden yhdenvertaisia liikkumismahdollisuuksia ja niiden edistämistoimia tutkitaan kahden esimerkkilähiön kautta. Tutkimuskohteena ovat Helsingin Kontula (noin 14 500 asukasta) ja Jyväskylän Huhtasuo (noin 9 500 asukasta). Molemmilla kerrostalovaltaisilla, tiheään asutuilla ja keskimääräistä monikulttuurisemmilla asuinalueilla on aiemminkin toteutettu asukkaiden hyvinvointia edistäviä hankkeita. YLLI-tutkimushanke tukee myös Helsingin ja Jyväskylän kaupunkien strategioihin sisältyviä liikkumisen edistämistavoitteita, eriarvoisuuden vähentämistä sekä alueiden vetovoimaisuutta.

Tutkimushanke on kaksivaiheinen. Ensin laajennetaan monipuolisen aineistonkeruun avulla ymmärrystä lähiön asukkaiden käyttämistä liikkumisympäristöistä, liikkumisen esteistä sekä liikuntaympäristöjen käyttötavoista ja saavutettavuudesta. Toisessa vaiheessa aineistoa hyödynnetään yhteistyössä kaupunkien kanssa.

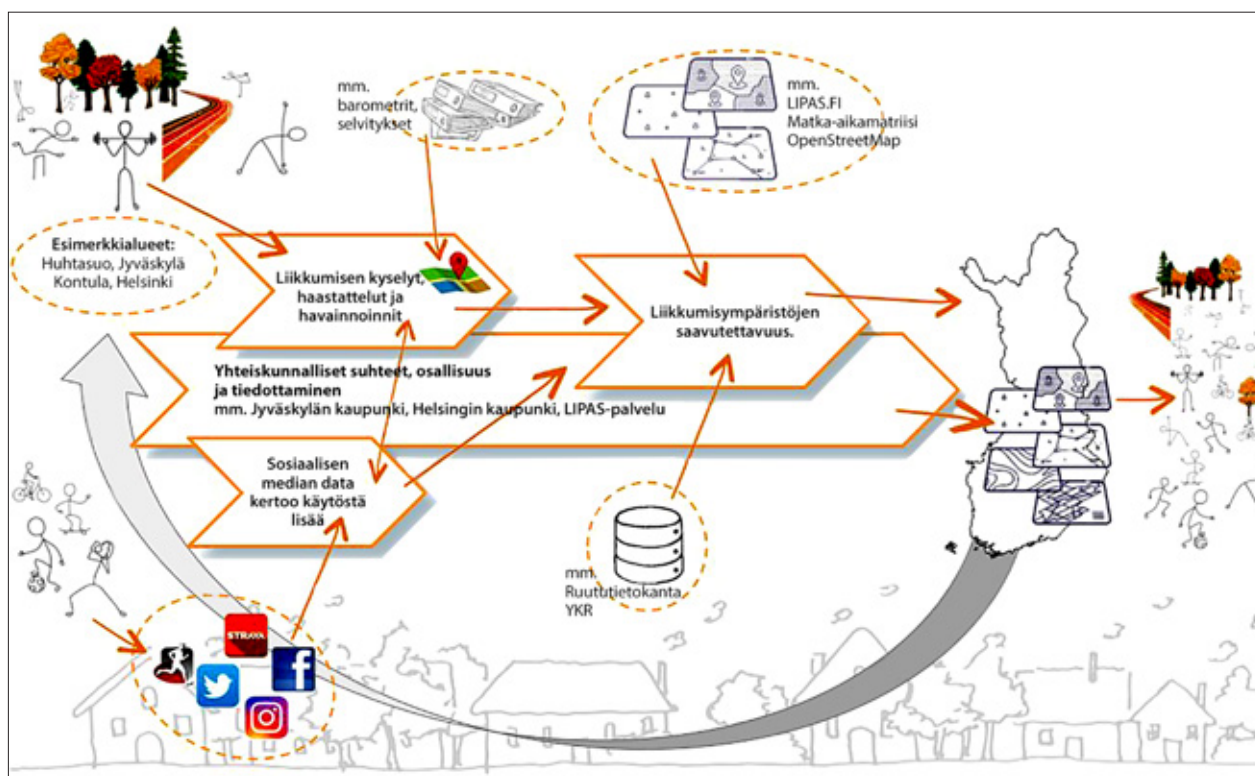
Aineistoa monipuolisesti asukkailta ja alueilta

Hankkeessa aineistoa kerätään useista lähteistä. Esimerkiksi aikuisten liikkumisympäristöjä ja esteitä selvitetään molemmissa lähiöissä toteutettavilla puhelinhaastattelulla kolmena eri ajankohtana. Ensimmäinen haastattelukierros toteutettiin joulukuussa 2020, toinen helmikuussa 2021, ja kolmas on vuorossa kesäkuussa 2021. Puhelinhaastattelujen avulla voidaan myös verrata eri väestöryhmien liikkumista eri ympäristöissä. Kouluikäisten liikkumisympäristöjen käyttöä puolestaan tutkitaan paikallisissa peruskouluissa toteutettavilla kyselyillä talvella ja keväällä 2021.

Alueilla tapahtuvasta liikkumisesta kerätään tietoa myös havainnoimalla tiettyjä Kontulan ja Huhtasuon ulkona sijaitsevia liikkumisympäristöjä. Pohjana käytetään SOPARC-menetelmää, joka perustuu systemaattiseen havainnointialueiden käyttäjätietojen ja olosuhteiden hetkelliseen tallentamiseen havaintojakson aikana. Saadun tiedon perusteella voidaan laajentaa ymmärrystä siitä, ketkä käyttävät rakennettuja liikuntapaikkoja ja miten eri liikkumisympäristöjä käytetään. Havainnoiteja tehdään eri kellonaikoihin ja vuodenaikoihin, jolloin voidaan arvioida myös ajallista vaihtelua liikkumisympäristöjen käytössä.

Kevyen liikenteen liikennevirtojen määristä ja ajallisesta vaihtelusta kerätään tietoa eri puolille asuinalueita sijoitettavilla liikennevirtalaskureilla. Siirrettävillä laskureilla tarkastellaan liikennevirtojen vaihtelua eri vuorokauden, viikonpäivien ja vuodenaikojen välillä. Lisäksi selvitetään liikennevirtalaskurien soveltuvuutta erityyppisten, vapaasti käytettävien ulkoliikuntapaikkojen kävijävirtojen mittaamiseen suomalaisissa olosuhteissa.

YLLI-hankkeessa hyödynnetään myös erilaisia paikkatietoaineistoja, joiden avulla arvioidaan liikkumisympäristöjen maantieteellistä saavutettavuutta. Saavutettavuus- ja matka-aika-aineistot kertovat esimerkiksi siitä, kuinka hyvin eri liikkumisympäristöt ovat asukkaiden saavutettavissa joukkoliikenteellä, kävellen, pyöräillen tai yksityisautolla. Hankkeessa hyödynnetään olemassa olevia ja avoimia paikkatietoaineistoja muun muassa väestön sijoittumisesta, ikäjakaumasta, varallisuudesta ja koulutusasteesta eri asuinalueilla. Lisäksi kokeillaan uuden-



Kuvio 1. YLLI-hankkeen toteutus.

tyyppisenä aineistolähteenä sosiaalisen median (mm. Twitter) liikkumiseen liittyviä julkaisuja.

Aineistonkeruuta täydennetään COVID-19-tilanteen salliessa ryhmä- tai henkilöhaastatteluilla erityisesti väestöryhmittä, joiden arvioidaan jäävän muissa tiedonkeruumuodoissa aliedustetuiksi.

Yhteistyö kaupunkien liikuntapalvelujen kanssa

Hankkeessa tuotettuja aineistoja ja havaintoja hyödynnetään mukana olevien kaupunkien kanssa. Tavoitteena on mahdollisten kehittämismahdollisuuksien tunnistaminen, uudenlaisten toimintamallien ja työkalujen ideointi, kokeileminen ja arviointi. Esimerkiksi saavutettavuus- ja paikkatietoanalyysien tuottaman tiedon hyödyntämistä suunnittelussa ja päätöksenteossa pohditaan kaupunkien liikuntatoimien ja Lipas.fi-palvelun kanssa.

Lipas-palvelu toimii myös yhtenä uusien liikuntasuunnittelua ja liikuntaolosuhteiden arviointia helpottavien työkalujen testialustana ja tutkimustulosten visualisoinnissa. Onnistuneet työkalut jäävät pysyvään käyttöön myös muiden kuntien hyödynnettäväksi.

ANNA-KATRIINA SALMIKANGAS, LitT

yliopistotutkija
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
anna-katriina.salmikangas@jyu.fi

JANNE PYYKÖNEN, LitM

projektitutkija
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto

PETTERI MUUKKONEN, FT

hankkeen johtaja
yliopistonlehtori
geotieteiden ja maantieteen osasto
matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta,
Helsingin yliopisto

MIKKO SIMULA, LitT

yliopistonlehtori
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto

ILKKA VIRMASALO, YTT

tutkijatohtori
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto

ELINA HASANEN, LitT

tutkijatohtori
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto

KIRSI VEHKAKOSKI, FM

projektipäällikkö
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto



URHEILU

Suuria tunteita ja ajankohtaisia näkökulmia urheiluun

MUSEO

Urheilumuseo
Olympiastadion, Helsinki
urheilumuseo.fi

Musiikki ja urheilu – tunteimatton parivaljakko

Klassisella musiikilla ja urheilulla on enemmän yhteyksiä kuin ensituntumalta näyttää. Olympiakisoissa musiikilla on vankka asema olympiahymnistä ja -fanfaareista alkaen. Muusikot eivät myöskään enää ylenkatso fyysisestä kunnosta huolehtimista.

NUORUUESSANI 1990-LUVULLA muusikoiden keskuuteen levisi villityksenä t-paita, jossa luki: ”Musiikki on pelastanut minut urheilulta.” Tuo sinänsä hauska ja nokkela vitsi kuvaa aika hyvin aikaansa, jolloin vielä ei nähty maratoneilla säveltäjiä tai lihaskuntoaan aktiivisesti ylläpitävä orkesterimuusikko oli yksittäistapaus.

Muusikoiden yleinen asenne liikuntaa ja urheilua kohtaan alkoi voimakkaasti muuttua 2000-luvulle tultaessa. Syitä tähän lienee useita. Muusikoiden tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon alettiin noihin aikoihin kiinnittää entistä enemmän huomiota. Monet soittimet ovat ergonomisesti erittäin huonosti suunniteltuja, ja soittajat joutuvat venymään usein hämmästyttävän huonoihin ja kuluttaviin soittoasentoihin. Liikunnan merkitys keuhonhoidossa nousi tässä suhteessa keskeiseksi.

Musiikin esittäminen voi myös olla vaativaa liikuntasuoritusta vastaava tapahtuma. Erityisesti suurten myöhäisromantiikan ajan teosten johtaminen on fyysisesti raskas suoritus, samoin vaikkapa vaativien lyömäsoitinteosten esittäminen, puhumattakaan suurista, vaativasti ohjatuista oopperararooleista tai stadioneiden rock-spektaakkeleista.

Kun Paavo Suuri juoksi oopperassa

Eräänlaisena merkkipaaluna muusikoiden asennemuutoksessa liikuntaa kohtaan voidaan pitää Musiikkilääketieteen yhdistyksen perustamista vuonna 2000. Samaan aikaan, elokuussa 2000, kantaesitettiin Helsingin olympiastadionilla Tuomas Kantelisen säveltämä, Paavo Nurmen elämästä kertova ooppera *Paavo Suuri. Suuri juoksu. Suuri uni*. Teoksen libreton kirjoitti Paavo Haavikko.

Suuria klassisen musiikin stadionkonsertteja on Suomessa järjestetty vain vähän

ja lähinnä pääkaupunkiseudulla. Keskeisin syy on siinä, että klassisen musiikin koetaan toimivan parhaiten akustisesti, ilman sähköistä äänentoistoa. Stadionien akustiikkaa ei ole suunniteltu vahvistamattoman musiikin esittämistä varten.

Musiikin ja urheilun yhteinen historia Suomessa on kuitenkin huomattavasti pitempi. Eräs tunnetuimmista fanfaarisävelmistä on Aarre Merikannon säveltämä Olympiafanfaari. Suomi sai järjestettäväkseen vuoden 1940 olympialaiset, jotka jouduttiin perumaan toisen maailmansodan vuoksi. Olympialaisten järjestelyt olivat kuitenkin pitkällä, ja kisoja varten ehdittiin järjestää olympiafanfaarisävellyskilpailu, jonka voitti säveltäjä **Aarre Merikanto**.

Upea fanfaari oli hautautua sota-ajan poikkeusolojen ja historian hämäriin, kunnes vuonna 1951 olympialaisten järjestäjät pelastivat sävellyksen unohdukselta. Tyylikkästä ja omaperäisestä Olympiafanfaarista tuli kerta heitolla suosittu ja se on pysynyt siitä lähtien eräänlaisena



Baritoni Gabriel Suovanen lauloi pääroolin oopperassa *Paavo Suuri. Suuri Juoksu. Suuri Uni*. Kuva on otettu oopperan harjoituksista Helsingin Olympiastadionilla. Nurmi-ooppera oli osa Helsingin kulttuuripääkaupunkivuoden 2000 ohjelmaa. Ooppera esitettiin kahdesti.

Kuva: Ismo Henttonen / Lehtikuva.

Helsingin olympialaisten symbolina. Tuntematon kommentoija lausui Aarre Merikannolle olympiastadionilla 1952 ytimekkäästi: ”Loistava fanfaari, parasta mitä Suomi näissä kisoissa tarjoaa”.

Merikanto osallistui myös vuoden 1952 olympiahymnin sävellyskilpailuun, jonka voitti yllättäen kansakoulunopettaja **Jaakko Linjama**. Tämä herätti närkästystä ammattisäveltäjäkunnassa. Primus inter pares **Jean Sibelius** kuitenkin onnitteli Linjamaa, joka oli opiskellut säveltämistä Merikannon johdolla.

Taidelajit olympiakisojen kilpailumuotona

Harva tietää, että olympiakisojen viralliseen ohjelmaan kuuluivat vuosina 1912–1948 myös taidekilpailut. Lajit vaihtelivat kisoittain ja niitä niputettiin eri tavoin yhteen. Kilpailun kohteena olivat eri vuosina muun muassa arkkitehtuuri, kaupunkisuunnittelu, kirjallisuus, näytelmäkirjallisuus, epiikka, lyriikka, kuvanveisto, veistokset, kohokuvat, mitalit, rintasoljet, maalaustaide ja grafiikka, öljyvärimaalaukset, piirrookset ja akvarellit, muu graafinen taide, öljy- ja vesivärimaalaukset, radeerukset, yksin- ja kuorolaulu, orkesterimusiikki sekä orkesteri- ja kuoromusiikki.

Nykyajan olympiakisojen perustajan Pierre de Coubertinin tahdosta olympiaohjelmaan sisällytetyillä taidelajeilla oli kisoissa oma arvostettu asemansa. Kaikissa sarjoissa jaettiin urheilukilpailuiden tavoin olympiamitalit. Suomalaiset menestyivät taidelajeissa erityisesti Lontoon olympialaisissa vuonna 1948. **Yrjö Lindegren** sai kultaa ja **Ilmari Niemeläinen** pronssia kaupunkisuunnittelussa, **Aale Typpi** voitti kultamitalin lyriikkasarjassa teoksellaan *Hellaan laakerit*. Ja musiikissakin tuli hopeamitali, kun säveltäjä **Kalervo Tuukkanen** menestyi orkesteri- ja kuoromusiikin sarjassa teoksellaan *Karhunpyynti*. Sävellys asettuu suomalaiseseen kansallisromanttiseen jatkumoon, johon kuuluvat säveltäjinä myös muun muassa **Leevi Madetoja** ja **Uuno Klami**.

On suuri sääli, ettei vuonna 1952 Helsingin olympialaisissa enää haluttu järjestää taidelajeja. Olympiakisat ovat tästä huolimatta työllistäneet kulttuurialoja runsaasti senkin jälkeen. Kisojen avajaiset ovat muuttuneet spektakkelinomaiseksi kulttuuritapahtumaksi. Olympiafanfaareista kansainvälisesti tunnetuin ja soitetuin lienee elokuvasäveltäjänä tunnetun **John Williamsin** Los Angelesin vuoden 1984 olympialaisiin säveltämä teos.

Musiikin ja urheilun yhteyksiin syytä syventyä

Musiikki on tietysti arkisemmalla tasolla kuulunut urheilun arkeen jo kauan. Eräällä tavalla musiikin ja urheilun yhteispelin esiasteena voidaan pitää tanssimusiikkia sekä marssi- ja vaelluslauluja sekä yleisemmin joukkojen siirtymisissä esitettyä sotilasmusiikkia. Niiden tarkoituksena on toisaalta tukea liikkumisen rytmiä, mutta myös toisaalta viedä huomion pitkien ja raskaiden marssien rasituksesta. Laulaminen on myös hyvä mittari huomattavan pitkäkestoisen rasituksen oikean tehon löytämisessä. Liiallinen rasitus estää laulamisen ja on merkki siitä, että tahdia täytyy hidastaa.



Aarre Merikannon Olympiافanfaarin pääteema säveltäjän itsensä kirjoittamana. Kuva: Wikipedia / Seppo Heikinheimo: Aarre Merikanto, s. 479.

Voimisteluesityksiä säestivät erilaiset orkesterit jo 1800-luvun lopulta alkaen ja äänilevyteollisuuden ja kuintinjärjestelmien kehittyessä esimerkiksi voimistelun ja taitoluistelun sekä sittemmin aerobicin suhde tiivistyi. Yksilöharjoittelussa ja vapaa-ajan liikunnassa musiikin ja liikkumisen liiton läpimurto tapahtui 1980-luvulla, kun C-kasetteja toistavat korvalappustereot yleistyivät. Esiin täytyy tietenkin nostaa myös esimerkiksi jääkiekkjoukkueiden tunnuslaulut ja otteluiden musiikki.


Mutta miksi musiikin ja urheilun yhteyksiä kannattaa pohtia? Ensiksi, olen varma, että tämä aihealue vaatii perusteellista tutkimusta. On selvää, että musiikin ja urheilun yhteistyössä olisi paljon huikkeitä kehitysnäkymiä ruohonjuuritason toiminnassa, tutkimustiedon suoranaissa hyödyntämisessä ja tapahtumakulttuurien kehittämisessä. Esimerkiksi Italiassa suuret joukot ihmisiä käyvät sekä jalkapallo-otteluissa että oopperassa. Tällainen kulttuurinmuutos voi tapahtua toki orgaanisesti, mutta sitä voidaan myös määrätietoisesti tukea. Näinä polarisaation aikoina näen tällaisen yhteistyön erityisen tärkeänä.

Toinen syy sille, että haluan pitää asiaa esillä, on oma kohtainen kokemus. Kuortaneen Urheiluopistosäätiö tilasi minulta hiljattain teoksen opiston 70-vuotisjuhliin. Yhteistyö urheiluopiston kanssa oli erittäin positiivinen kokemus. Sain käyttööni opiston historiikin sävellystyötä innoittamaan. Urheiluopisto lähti toteuttamaan sävellystilausta korkealla profiililla yhteistyössä Seinäjoen kaupunginorkesterin kanssa.

Pandemian vuoksi itse juhlatilaisuus siirtyi tulevaisuuteen, mutta syksyllä 2020 Seinäjoen kaupunginorkesteri yhteistyössä Kuortaneen urheiluopiston kanssa striimasi Liikutus -nimisen teoksen osana sävellyskonserttiani Seinäjoki-salista. Tällä tavoin musiikkini sai myös uusia yleisöjä ja Kuortaneen urheiluopisto käyttöönsä oman teoksen eri käyttöyhteyksiä varten. Toivon, että tämä yhteistyö musiikin ja urheilun välillä toimisi innoittajana muillekin.

PASI LYYTIKÄINEN

säveltäjä
pasi.lyytikainen@gmail.com

 Aarre Merikanto: Olympiافanfaari. <https://www.youtube.com/watch?v=rnvArELiX5k>

John Williams: Olympic Fanfare, Los Angeles 1984. Konserttiäänitys Tokiosta joulukuulta 1987. <https://www.youtube.com/watch?v=whNaZoqucZc>

Tietoa on, mutta kuka kertoisi siitä muillekin?

KORONAKRIISI SYNNYTTI VALTAVAN terveyden ja muuttuneen arjen kokemusasiantuntijajoukon. Moni kommentoi elämää eristyksissä sosiaalisessa mediassa “en ole epidemiologi, mutta voin vilkaista” -hengessä. Usein keskustelu pysyy asiallisena, mutta turhauttavassa tilanteessa ja tunteikkaissa aiheissa se lähtee helposti laukalle. Virheellisen tiedon leviäminen voi käydä kohtalokkaaksi, kun kyse on esimerkiksi rokotevastaisuuteen lietsomisesta. Koko maailmaa koskettava kriisi toi kouriintuntuvasti esiin tieteellisen asiantuntijatiedon tarpeen julkisuudessa.

Tietoa on olemassa enemmän kuin koskaan, ja lisää syntyy kiihtyvällä vauhdilla. Palveleva johtajaylilääkäri **Sally Järvelä** kirjoitti Lääkärilehden kommenttikirjoituksessaan osuvasti, ettei tiedon määrä useinkaan ole ongelma, mutta siitä viestiminen on. Tieteen sitkeä ja asiallinen viestiminen silti toimii: ”Loppujen lopuksi on aina helppoa myydä ajatus yhden nielaisun ihme pilleristä tieteen karvaan epävarmuuden sijaan, mutta kahdesti tehotoman pillerin myyminen on jo vaikeaa. Siinä on paikamme onnistua, tarjoamalla muuttumattomasta mutta alati tarkentuvasta tieteellisestä totuudesta viestintäkelpoisen vaihtoehdon.”

Tieto ei leviä käyttöön itsestään

Usein tieteen avoimuuden on uskottu edistävän tutkimustiedon vaikuttavuutta ja vaalivan demokratiaa. Ajatuksena on, että tiedejulkaisujen, aineistojen ja oppimateriaalien avoin saatavuus tuo tutkimustiedon yhteiskunnan hyödynnettäväksi. Tieto ikään kuin valuu sinne, missä sitä tarvitaan. Avoimuus on tärkeää, mutta viestintätutkijat **Salla-Maaria Laaksonen** ja **Petro Poutanen** kysyvät, riittääkö se yksinään tuottamaan tieteen vaikuttavuutta. Heidän mielestään tarvitaan aktiivista panostusta tiedeviestintään, jotta tieto tulee käyttöön.

”Ilman aktiivista viestintää avoin tiede on kuin vanha vitsi viraston avoimuudesta: Laitetaan PDF-dokumentit sinne jonnekin saataville, jos joku vaikka sattuisi niitä tarvitsemaan”, Laaksonen ja Poutanen kirjoittavat. Klassikkoesimerkki tästä on, miten Maailmanpankissa huomattiin, ettei organisaation verkkosivuilla julkaistuista PDF-muotoisista raporteista suurta osaa oltu ladattu juuri ollenkaan. Tiedon valumisajatukseseen ei siis kannata tukeutua.

Tieteestä ja sen tuotteista täytyy aktiivisesti kertoa. Ne tulee viedä käyttäjän luo, hänelle sopivaksi pureksittuna. Luottamusta ja kiinnostusta tieteeseen voi lisätä, jos viestiminen on tutkimuksen lopputuloksesta tiedottamisen lisäksi myös tiedon laajempaa ymmärrettäväksi tekemistä, keskustelua, tieteen prosesseista kertomista tai sen suhteuttamista, mikä on kulloisenkin tutkimustuloksen käyttöarvo. Ei siitäkään haittaa ole, että tiede saa aktiivisten viestijöiden kautta inhimilliset kasvat.

Digitaaliset kanavat helpottavat viestintää

Digitaaliset kanavat tarjoavat tiedon levittämiseen oivia mahdollisuuksia. Verkkoympäristössä tutkimustieto voi-

daan paremmin viedä sinne, missä sen oletetaan vaikuttavan. Enää ei viestinviejiksi tarvita perinteisen asiantuntijaviestintämallin mukaisesti aina kustantajaa tai toimittajaa. Oma-aloitteinen tiedeviestijä valitsee itse käyttöönsä sopivat kanavat ja keinot, joilla tuo osaamisensa esille. Usein aktiivisuus sosiaalisessa mediassa toimii samalla mediatiedottamisena, sillä toimittajat etsivät siellä juttuideoita ja asiantuntijoita haastateltavaksi.

Myös yhdessä tekeminen ja rajat ylittävä vuorovaikutus voi saada verkossa uusia muotoja. Osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemukset ovat yhteiskunnallista liimaa, joka sitoo ihmisiä yhteen. Niitäkin voidaan tiede keskusteluilla edistää.

Miten ihmiset tavoitetaan käytännössä?

Viestijän tehtävä on paketoita ja välittää asia niin, että se koskettaa yleisöä, joka tiedosta hyötyy. Tiedeviestijän erityisvastuu on tehdä se eettisesti tieteen toimintatapoja kunnioittaen. Esimerkiksi liiallinen yksinkertaistaminen ei käy laatuun. (Kosonen ym. 2018.) Omaa työtä ja ajatuksia voi tuoda esiin vaikkapa blogissa, podcastissa tai videolla. Sisältöä voi tarjota myös potentiaalisen yhteistyökumppanin julkaistavaksi: Liikuntatieteellinen Seura julkaisee mieluusti esimerkiksi vierailijablogikirjoituksia liikunta-aiheista. Nämä formaatit mahdollistavat sosiaalisen median rajattuja merkkimääriä laajemman pohdinnan ja tieteeseen kuuluvien epävarmuuksien avaamisen.

Sosiaalinen media puolestaan on hyvä tapa levittää omia tuotoksia ja tavoittaa yleisöjä. Se kuitenkin muuttaa tieteen yleistajuistamista vuorovaikutuksellisempaan suuntaan. Yksipuolinen informointi ei istu sen toimintalogiikkaan. Yleisöä voi saavuttaa vain osallistumalla keskusteluun, puhumalla ymmärrettävästi ihmisiä kiinnostavista aiheista tai nostamalla esiin uusia tärkeitä aiheita.

Myös perinteiset sanomalehtien yleisönosastot ja vieraskynät ovat edelleen toimivia näkymisenpaikkoja aktiiviselle tutkijalle. Yhä suositumpaa on myös erilaisten tapahtumien, kuten esimerkiksi tiedekahvilan tai striimattavan keskustelutilaisuuden, järjestäminen. Tiedeviestinnän trendeissä on nähtävissä niin sanottu demokraattinen käänne – siirtyä tieteen popularisoinnista yritykseen osallistaa ja tuoda ihmisiä yhteen (Saikkonen & Välvirronen 2013). Vain mielikuvitus on rajana, jos paukkuja riittää!

Tiedeviestintä ottaa ja antaa

Nykyinen julkisuus on aiempaa moniäänisempi ja altis aggressiiviselle vaikuttamiselle. Viestintätutkijoiden mukaan etenkin sosiaalisen median keskusteluissa kaivattaisiin kipeästi tieteellisiä asiantuntijoita. Yliopistojen ja rahoittajien pitäisi nopeasti ratkaista, miten motivoida ja palkita tutkijoita tähän.

Aktiivisesti viestivä saa usein palautetta ja huomiota – hyvässä ja pahassa. Tutkijoiden kohtaamasta vihapuheesta ja häirinnästä onkin keskusteltu paljon (esim. Huovinen ja Kettunen 2018). Vaikeisiin tilanteisiin kannattaa

varautua ennalta. On hyvä muistaa, ettei tavoitettavissa tarvitse olla kellon ympäri, eikä asiattomiin viesteihin ole pakko vastata. Epäasiallisuuksien taklaamisessa joukkovoima ja kollegiaalinen tuki on paikallaan. Myös työnantajalla pitäisi olla selkeät toimintatavat näihin tilanteisiin.

Moni tutkija on onneksi havahtunut omasta tutkimuksesta viestimisen hyviin puoliin. Olen ilahtunut useasti seurattessani liikuntatieteen asiantuntijoiden tiedeviestintäkommentteja ja -sisältöjä. Esimerkiksi liikuntafysiologian apulaisprofessori ”lihasohtori” **Juha Hulmi** on todennut tieteen kansanomaistamisen tarjoavan parhaimmillaan tutkijalle uusia tutkimusaiheita. Mukavaa on ollut seurata myös nuorten liikuntafysiologian dosentti **Eero Haapalan** heittäytymistä Twitterissä, missä hän laittaa itsensä likoon lähes päivittäin pohtiessaan ajankohtaisia liikuntatieteellisiä kysymyksiä.

Näin puolestaan kirjoitti taannoin twiittiketjussaan tutkijatohtori **Sira Karvinen**: ”Pian kaksi vuotta itse tiedeblogia ylläpitäneenä en olisi uskonut, miten paljon yön pimeät tunnit antavat uutta perspektiiviä omaan alaan liittyen. Siksi patistelisin myös nuorempia tutkijanalkuja rohkeasti tieteen yleistajuistamiseen!”

SALLA KARJALAINEN

tiedeviestijä

Liikuntatieteellinen Seura

salla.karjalainen@lts.fi

LÄHTEET

Hulmi, J. 2020. Miksi asiantuntijoiden tulisi kansanomaistaa tiedettä isolle yleisölle ja miten se tehdään? Kirjoitus Unifin blogissa 9.12.2020. Luettu 28.1.2021. <https://www.unifi.fi/puheenvuorot/juha-hulmi-miksi-asiantuntijoiden-tulisi-kansanomaistaa-tiedetta-isolle-yleisolle/>

Huovinen, A. & Kettunen, R. 2018. Kuka auttaa vihapuheen uhria? Poliitikasta.fi-verkkolehti 25.9.2018. Luettu 11.2.2021. <https://politiikasta.fi/kuka-auttaa-vihapuheen-uhria/>

Järvelä, S. 2021. Tiede on kuollut, kauan eläköön tunne! Lääkärilehti 8.2.2021. Luettu 10.2.2021. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/verkkokommentti/tiede-on-kuollut-kauan-elakoon-tunne/>

Kosonen, M., Laaksonen, S-M., Rydenfelt, H., & Terkamo-Moisio, A. 2018. Sosiaalinen media ja tutkijan etiikka. Media & Viestintä, 41(1). <https://doi.org/10.23983/mv.69924>

Laaksonen, S-M. & Poutanen, P. 2020. Tiedeviestintä tieteen avoimuuden tukena. Tieteessä Tapahtuu, 38(5), s. 25–30. <https://journal.fi/tt/article/view/99569>

Saikkonen, S. & Väliverronen, E. (2013). Popularisoinnista osallistavaan tiedeviestintään. Kriittinen arvio ”demokraattisesta” käänneestä. Yhteiskuntapolitiikka, 78(4), s. 416–424. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201309035409>



Tiedekirja

KÄY SISÄÄN TIEEEN OMAAN VERKKOKAUPPAAN

WWW.TIEDEKIRJA.FI

Tutkimusta ja tietoa
Tiedekirjasta!

Löydät myös Liikuntatieteellisen seuran julkaisut meiltä.

Tieteen puolesta.

Valmentaja paljon vartijana

Valmentajan tehtävä on vaativa, mutta usein aliarvostettu. Sivutöinä tehtynä se kuormittaa monesti kohtuuttomasti. Valmentajilla on kuitenkin suuri vastuu urheilijoiden minäkuvan muokkaajina. Huonosti asetetut sanat osuvat syvälle sieluun.

KIHUN JA JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON alkuvuodesta 2021 julkaisemasta tutkimuksesta paljastui hälyttävää tietoa naisurheilijoiden suhteesta omaan kehoonsa ja erityisesti painoonsa. Minua huolestutti tulos, jonka mukaan valmentaja, tuomari tai läheinen oli kutsunut joka viidettä lihavaksi. Kehonkoostumus saattaa vaikuttaa menestykseen urheilussa ratkaisevasti, mutta tilanteet, jossa siihen puuttuminen on tarpeen, ovat tuskin näin yleisiä. Jos urheilijan paino on kuitenkin otettava puheeksi, kuka saa ja osaa tehdä sen rakentavasti? Väitän, että monet valmentajat eivät kykene vastaamaan tähän tai moneen muuhun psykologiseen ja pedagogiseen haasteeseen.

Resurssien ja innostuksen puutteen sekä suuren vaihtuvuuden takia valmentajia ja muita toimijoita ei välttämättä kouluteta tarpeeksi. Pelkkä oma kokemus ja lajiosaaminen eivät yksinkertaisesti riitä menestyksekkääseen valmennukseen. Erityisesti lasten harrastustoiminnassa pedagogiset taidot ovat tarpeen. Kun pyritään vielä urheilumenestykseen, ovat tiedot valmennuksen psykologiasta myös tärkeitä.

Liikunnanopettajat käyvät läpi viiden vuoden yliopistokoulutuksen, jotta he ovat päteviä vaikuttamaan oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Liikunnan opetuksessa tärkeitä ovat oppituntien positiiviset kokemukset sekä liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Mielestäni lasten harrastustoiminnan yhteiskunnalliset tavoitteet ovat pitkälti samoja, niiden ohessa vain tavoitellaan menestystä jossakin lajissa. Valmennuksen kehittäminen palvelisi niin urheilumenestystä kuin kansanterveyttäkin.

Pohjimmiltaan ongelma on syvällä nuorisourheilun rakenteissa. Palkka ei olosuhteisiin nähden ole tarpeeksi hyvä, jotta se motivoisi hakemaan tehtäviin. Myöskään arvostusta ja palkitsevuutta ei työssä todennäköisesti koeta tarpeeksi korkeaksi, jotta tämä itsessään olisi riittävä motivaattori. Valmennusta on aikataulujen ja luonteen-

sa vuoksi usein haastavaa ja kuormittavaa yhdistää päivätyöhön, sillä se vaatii vapaa-ajan uhrausta ja intohimoa. Harva vakituisesti ja täysipäiväisesti työssäkäyvä jaksa työpäivän jälkeen suunnitella ja toteuttaa lasten ja nuorten urheilutoimintaa, sekä lisäksi kouluttautua tehtävään.

Kuinka valmennuksesta sitten saataisiin kannattavampaa ja laadukkaampaa? Avainasemassa voisi olla yhteistyö joukkueiden ja seurojen sekä kuntien ja yritysten välillä.

Sponsorisopimuksien ja rahoituksen osalta tätä tehdään jo. Kun valmentajille on vaikea tarjota kokopäiväistä työtä, voisi pohtia sen yhdistämistä muihin osa-aikaisiin töihin, joiden koulutusvaatimukset ovat vastaavanlaisia. Keinoja valmennuksen trendikkyyden nostamiseksi kannattaa myös tarkastella.

Haluaisin nähdä tulevaisuudessa valmentajien pystyvän suhtautumaan valmennettavien painoon ja kehoon yhä rakentavammin. Toivoisin, että valmentaminen olisi kiinnostavampaa ja arvostetumpaa, myös harrastetasolla. Olisi hienoa, jos valmentajille kyettäisiin tarjoamaan enemmän resursseja työskennellä ja kehittyä.

vien painoon ja kehoon yhä rakentavammin. Toivoisin, että valmentaminen olisi kiinnostavampaa ja arvostetumpaa, myös harrastetasolla. Olisi hienoa, jos valmentajille kyettäisiin tarjoamaan enemmän resursseja työskennellä ja kehittyä.

FANNY HARJULA, Lit. yo

liikuntabiologia
opiskelijajäsen, LTS:n hallitus
harfankr@student.jyu.fi



Henri Pitkän, Kysely paljastaa hätkähdyttäviä asioita naisurheilijoiden kehosuhteesta – vastanneista joka viidettä haukuttu lihavaksi: ”Todellisuus on arvioni mukaan vielä huonompi”. Yle 17.1.2021 <https://yle.fi/urheilu/3-11660512>

Liikunta perusopetuksessa. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetus/liikunta-perusopetuksessa>

*Pelkkä oma
kokemus ja
lajiosaaminen eivät
yksinkertaisesti riitä
menestyksekkääseen
valmennukseen.*



Hiihtäjän vaikea taival

LAURA ARFFMAN: Mona-Liisa, urheilija, muusikko, ihminen

Gummerus 2020. 319 sivua.

TOIMITTAJA LAURA ARFFMANILLA on ollut tarina-aarre hyppysissään kirjoittaessaan elämäkertaa traagisesti menehtyneestä monilahjakuudesta **Mona-Liisa Nousiäisestä** (o. s. Nousiainen, jäljempänä Mona-Liisa). Mona-Liisa nimi tuntuu kantavan urheilupiireissä lyhyen iän karmaa; nimen esikuva **Mona-Lisa Pursiainen** (o. s. Strandvall) kuoli vain 49-vuotiaana.

Arffmanin lähtökohdat ovat hyvät, koska hän ystävästyti Mona-Liisan kanssa tämän parin viimeisen vuoden aikana ja lisäksi hän on huippuhiidon sisäpiirissä hiihtäjä **Anssi Pentsisen** puolisona. Mona-Liisa kuoli vatsasyöpään 29.7.2019 juuri täytettyään 36 vuotta. Kirja ilmestyi syyskuussa 2020 ja tästä on luettavissa kirjan perusongelma. Se on työstetty liian nopeasti. Arffman ei ole kyennyt vajaan vuodessa sulattelemaan Mona-Liisan elämäntahtoa ja suruaan.

Arffman on parhaimmillaan kirjoittaessaan kahdenkeskisistä hetkistään Mona-Liisan kanssa. Tapaamiset alkavat toimittajana 2007 ja päättyvät ystävänsä heinäkuussa 2019. Arffman kirjoittaa ilmeikkäästi, joten on harmillista, että hän ei kerro tarinaa kokonaan itse, vaan kirjaan on otettu satoja lainauksia Mona-Liisan lähipiirin ihmisiltä. Katkelmissa ei muutamaa poikkeusta lukuunottamatta ole mitään sellaista mitä Arffman ei olisi kyennyt kirjoittamaan. Nyt tuntuu, että kirja on samalla myös läheisten muistokirja. Poikkeuksena ovat esimerkiksi hiihtojoukkueen lääkäri **Maarit Valtosen** puhuttelevat huomiot Mona-Liisan syövästä etenemisestä sekä lääketieteen ja omasta voimattomuudestaan. Musiikkipuolen harmonikkavoittoineen Arffman käsittelee mukiinmenevästi ja tässä kohtaa ammattiopettajien suorat sitaatit antavat lisäinformaatiota.

Malvalehtojen ja Mannisten perheet tuottivat 1980-luvulla mahtavan urheilullisen lahjakkuuskeskitymän Rovaniemelle. **Hannu** ja **Pirjo Mannisen** isä **Jorma Manninen** toimi Mona-Liisan hiihtovalmentajana juniorivuodet. Ja Mona-Liisa loisti niin yleisurheilussa, hiihdossa kuin kou-



lussa ja musiikissa. Hän oli tyypillinen ylisuorittava kymppin tyttö – valtavan kunnianhimoinen, tunnollinen ja ahkera. Juniorivuodet kruunasivat nuorten maailmanmestaruus viestissä 17-vuotiaana ja sprintin henkilökohtainen MM-kulta seuraavana vuonna. Odotettavissa oli huima ura kansainvälisen hiihdon huipulla. Toisin kävi.

Tuottaa vaikeuksia ymmärtää miten suomalaisessa osaamisympäristössä annettiin Mona-Liisan kaltaisen lahjakkuuden uran tärveltyä ylläsitustilaan. Terveellä järjellä olisi luultu havaittavan, että kestävyysurheilun huipulle pyrkiminen yhdistettynä musiikkiopintoihin Sibelius Akatemiassa, muuttaminen koetellusta harjoitusympäristöstä Lahteen samaan talouteen mäkihypyypääjä **Veli-Matti Lindströmin** kanssa ja peräkkäinen leireily Saksan ja Suomen hiihtomaajoukkueiden kanssa, ei luvannut hyvää elämän kokonaisuormalle. Kirjan suuri puute on lähes täysi vaikeneminen pitkästä suhteesta Lindströmin kanssa. Saamme sentään tietää, että aina laihduttavan mäkihypyypääjän taloudessa Mona-Liisakin alkoi syödä liian vähän. Olisi odottanut, että Arffman puntaroisi kunnolla noita huippu-urheilun kannalta kohtalokkaita – ja monilahjakuuden kannalta kiinnostavia – Lahti-Lindström -vuosia, mutta hän vain siteeraa lähipiirin huomioita.

Mona-Liisan tapaus on ollut valmennuksellisesti hankala. Hän oli vahva ja nopea, minkä vuoksi hän ajautui harjoituksissa liian koville tehoille huomaamattaan. Kymppin tyttö teki lisäksi aina vähän enemmän kuin harjoitus-

ohjelma sanoi. Hiihdossa Mona-Liisalla ehti olla ainakin kuusi eri valmentajaa yrittämässä tämän timantin hiontaa. Kun harjoittelu tuntui aina johtavan umpikujiin, joutuu kysymään, olisivatko yleisurheilun keskimatkojen juoksut sittenkin olleet osuvampi lajivalinta? Tätä Arffman ei kysy ja hypoteettinenhan kysymys onkin, koska Mona-Liisa rakasti hiihtoa.

Ainakin minulle täysin uutta oli se, että Mona-Liisan hiihtouran toisessa vaiheessa lapsen syntymän jälkeen (2010) iloa varjosti Isabella-tytären hankala sydämen rytmihäiriö, joka saatiin korjattua vasta nelivuotiaana. Neljä vuotta Mona-Liisa siis yhdisti hiihtouransa jatkuviin sairaalajaksoihin tytön hoidon takia. Arki ei voinut olla huippu-urheilulle optimaalista, vaikka ylläsitusta oli opittu käsittelemään. Silti vuonna 2013 Mona-Liisa saavutti aikuisikänsä parhaat menestykset voittamalla yhden maailmancupin sprinttikilpailun ja pariviestin. Loppu-uran kilpailuvuosien läpikäynti on lukijalle sekä uuvuttavaa että työllästä, koska samankaltaiset vuodet – ja seassa vielä puoliso Ville Nousiaisen uravaiheet – seuraavat toisiaan ilman, että kausia olisi jotenkin luonnehdittu väliotsikoilla.

Sairauden loppuajan kuvauksessa Arffman yhdistää oman raskautensa ja Mona-Liisan kuihtumisen. Vahva ja puhutteleva kontrasti. Vaikka Mona-Liisan elämä jäi lyhyeksi, hän tuotti paljon iloa ympärilleen ja saavutti enemmän mihin keskivertoihmiset voivat koskaan yltää. Olisin silti toivonut **Reijo Jylhän** esittämän unelman toteutuvan. Mona-Liisa olisi voittanut ensin kultaa ja kiertänyt sitten **Tapio Rautavaaran** tapaan muusikkona ympäri maata ilahduttamassa ihmisiä.

HANNU PELTTARI

tietokirjailija

hannuspurs@icloud.com



Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville

PAULA ARAJÄRVI & PAULA THESLEFF: Suorituskyvyn psykologia. Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville.

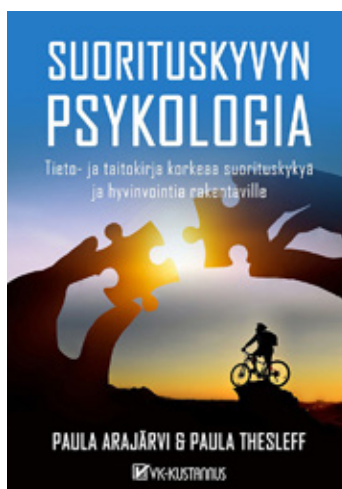
VK-kustannus 2020. 656 sivua.

PSYKOLOGIT PAULA ARAJÄRVI JA PAULA THESLEFF ovat kirjoittaneet Suorituskyvyn psykologiasta teoksen, joka on jaettu kolmeen osaan. Niistä ensimmäisessä kirjoittajat avaavat näkemystään suorituskyvyn ja hyvinvoinnin psykologiasta. Toinen osio keskittyy suorituskyvyn ja hyvinvoinnin osatekijöihin ja ajattelun, ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseen käytännössä. Kolmannessa osassa kerrotaan kirjoittajien näkemys suorituskyvyn ja hyvinvoinnin keskeisistä haasteista ja esteistä. Jokainen osio lähestyy teemoja siis suorituskyvyn ja hyvinvoinnin näkökulmasta.

Olen kirjoittanut kirjasta jo yhden kirja-arostelun. Nyt luin kirjaa nimenomaan liikunnan ja urheilun näkökulmasta. Mielestäni teos antaa hyviä vinkkejä siihen, miten esimerkiksi urheilija ja tavoitteellinen kuntoliikkuja voi harjoittaa suorituskyvyn kehittämiseen liittyviä henkisiä taitoja, kuten huomion suuntaamista, mielikuvaharjoittelua ja tavoitteenasettelua. Tarjolla on konkreettisia esimerkkejä ja harjoituksia näistä teemoista.

Kirjassa on esitetty niin teoreettista kuin tutkittua tietoa, mikä voi kiinnostaa lukijaa, joka haluaa perehtyä asioihin syvällisemmin. Valmentajalle kirja tarjoaa hyviä käytännön harjoitteita ja pohdintaa eri teemoista, kuten vuorovaikutuksesta ja sen eri osa-alueista. Kirjassa on yksi kappale ryhmäilmiöistä, josta joukkuelajien ohjaajat ja valmentajat löytävät peruskäsitteet, tutkittua tietoa ja muutamia hyviä harjoitteita esimerkiksi ryhmän toimintaan liittyen.

Kirja on kirjoitettu laajalle yleisölle. Se pyrkii avaamaan suorituskyvyn ja hyvinvoinnin kehittämisen näkökulmasta teemoja niin yritysmaailmaan, urheiluun kuin taiteeseenkin. Tämä on itse asiassa kirjan suurin haaste. Kun pyrkii vastaamaan suorituskykyyn alalla kuin alalla ja vielä ottamaan hyvin-



voinnin tähän mukaan, lienee ymmärrettävää, että ajoittain punainen lanka katoaa, ja lukijana pohtii, kenelle kirja on suunnattu: opiskelijoille, suorituskyvyn kehittämistä haluaville, heidän valmentajilleen vai henkisen valmennuksen asiantuntijoille?

Jokaisen kappaleen lopussa olevat kysymykset alleviivaavat tätä pohdintaa: onko kyseessä testi opitusta vai pohdittavaksi tarkoitettu lista kysymyksiä? Lavea sisältö saa myös ajoittain pohtimaan, miten tämä käsitelty asia liittyy suorituskyvyn kehittämiseen – vai onko tämä kenties hyvinvoinnin näkökulmasta oleellista? Jokaisen kappaleen loppuun on kuitenkin koostettu laatikko, jossa on esitelty kaikki kappaleessa olleet harjoitteet. Lisäksi kappaleiden lopussa on aina yhteenveto, joissa vielä kerrataan, mitä kappaleessa käytiin läpi. Tämä itse asiassa auttaa lukijaa seuraamaan punaista lankaa.

Kirjaan on sisällytetty paljon hyviä esimerkkejä ja todellisia ihmisten tarinoita ja kokemuksia omasta alastaan. Esimerkkinä hyödynnetään eniten näyttelijä **Miiko Toiviaista**, joka on ollut esillä uransa ja taustansa takia sekä tasa-arvokysymyksiä käsiteltäessä (esimerkiksi HS, 3.3.2021). Sivuilta löytyy myös muita nimekkäitä vaikuttajia ja huippu-urheilijoita, kuten **Erkka Westerlund** ja **Tuuli Petäjä-Siren**. Kirjoittajien omat vanhemmat toimivat myös esimerkkeinä: eivät urheilualan ihmisiä, vaan oman alansa asiantuntijoina. Koska kirjassa käsitellään suorituskykyä ja hyvinvointia alaan kuin alaan liittyen, esimerkkeinä on myös muun muassa startup -sijoittaja, kaupallinen johtaja ja fysioterapeutti. Sinänsä esimerkit elävöittävät kirjaa ja kertovat, miten kyseiset asiantuntijat ovat asioita ratkaisseet, vaikka ne eivät ole kovin syvällisiä.

Kirja on ensimmäinen suomeksi kirjoitettu teos suorituskyvyn psykologiasta. Kirja olisi ollut selkeämpi, jos se olisi puhtaasti suunnattu urheilun ja liikunnan saralle, varsinkin, kun suorituskyvyn rinnalle haluttiin ottaa hyvinvointi ja sen kehittyminen. Toisaalta onko sellaista alaa, jossa suorituskyvyn kehittämisellä ei olisi merkitystä? Tai, miten sivuuttaa hyvinvointi, kun puhutaan suoriutumisen, saati huippusuorituksen? Vaikka laaja lähestymistapa hajottaa kirjaa ja tekee siitä ajoittain vaikealukuisen, valinta on perusteltu.

Uskon, että kirjasta hyötyvät niin liikunta-alan ammattilaiset kuin tavoitteellisen liikunnan harrastajat ja urheilijat. Kirjan lisäksi lukijalla on mahdollisuus käyttää myös verkkopohjaista lisämateriaalia. Tämä on iso lisä ja kertoo, että kirjoittajat ovat panostaneet siihen, että materiaalia on lukijan käytössä runsaasti – yli 600-sivuisen opuksen lisäksi.

SATU KASKI, PsT

urheilupsykologi (sert)
satu.kaski@utha.fi



Ei sankaritarina vaan kertomus urheilijaksi kasvamisesta

HARRI LAIHO & JUHA LUOTOLA: Leo-Pekka Tähti

Tammi 2020. 341 s.

LEO-PEKKA TÄHTI (s. 1983) on voittanut kultaa paraatiliikunnassa T54 -luokan 100 metrin pyörätuolikelauksessa neljästi peräkkäin paralympialaisissa. Tokion 2020 kisojen piti olla uran huippen viidennen voiton myötä. Koronan siirsi kisoja, mutta penkkiurheilijoiden iloksi Tähten elämäntarina on antanut mahdollisuuden hengittää uudestaan aikaisempien kisojen tunnelmaa. Taitavasti kirjoitettu elämäkertä käsittelee ensimmäisenä paraurheilijana vuonna 2016 vuoden urheilijaksi valitun Tähten elämää samalla tavalla kuin kenen tahansa urheilijan vaiheita. Sankaritarinaa ei ole kirjoitettu vammaisuudesta vaan urheilijana kasvamisesta ja oman tiensä löytämisestä.

Leo-Pekka Tähdellä on synnynnäinen paraplegia eli alaraajojen halvaus, jonka on aiheuttanut selkäydintyry, MMC. Leo-Pekka ei ole koskaan kävellyt ja 1980-luvun Porissa perhe jou-



tui kohtaamaan pojan lapsuudessa paljon ennakkoluuloja. Tähdet itse elivät niin, ettei Leo-Pekan vamma estänyt tai rajoittanut ratkaisevasti mitään tekemistä, mutta yhteiskunnan asenteet ja rakenteet vaikuttivat valitettavasti pojan arkeen. Liikunnallinen ja aktiivinen Leo-Pekka ei päässyt aluksi yläkoulussa osallistumaan liikuntatunneille ja myöhemmin urheilulukio jäi haaveeksi koulun hissittömyyden takia.

Pyörätuolikoripallon Leo-Pekka aloitti jo lapsena ja joukkuekaverin innostamana hän alkoi kelata myös tavalisella käyttötuolillaan pidempiä matkoja. Ensimmäiselle puolimaratonille osallistuessaan Tähti kiinnitti muiden kelaajien huomion taivallettuaan matkan hyvään aikaan ilman kelaustuolia. Entinen paralympiamitalisti **Voitto Korhonen** tarjosi pian vanhaa kelaustuoliaan Leo-Pekalle, minkä jälkeen innokas nuori urheilija harjoitteli liikaa ja liian kovaa uudella tuolillaan.

Tähden urheilijaksi kasvamisen alkoi valmentajan **Juha Flinckin** johdolla. Myös laji vaihtui kestävyyslajeista pikamatkoihin. Tähti oppi Flinckiltä tavoitteellisen harjoittelun. Valmentajalta puolestaan hälvivät epävarmuus ja ennakkoluulot vammaisurheilijan kanssa toimimisesta. Ensimmäisen paralympiavoiton Ateenassa 2004 Tähti saavutti vielä tuntemattomana urheilijana.

Menestyksen rinnalla teoksessa käsitellään urheilun (ja erityisesti vammaisurheilun) epätasa-arvoisuutta. Urheilukenttien pienet piirit, henkilökemiat sekä rahoitus ovat väistämättä vaikuttaneet myös Tähden uraan. Lisäksi paraurheilu ei ole yhä järjestäytyneenä kuin vammattomien urheilu. Huippu-urheilussa vammaisurheilijoiden euro on senttien luokkaa, eivätkä nimekkäitäkään urheilijat saa kilpailuista edes starttirahaa. Menestymisen myötä Täh-

den näkyvyys on kasvanut ja hän on ollut toivottu vierailija erilaisissa tapahtumissa ja medioissa.

Menestys ei ollut aina syy yritysten halukkuuteen solmia sponsorisopimuksia. Juuri hyvesignointi ja halukkuus tukea nimenomaan vammaisia on saanut Tähden perääntymään yhteistyösopimuksista. Hän on halunnut tarjota sponsoreille jotain Leo-Pekka Tähdenä, ei vammaisena. Tähti on huippu-urheilija, eikä hän urheile vammansa takia. Sama hyveellisyys on havaittavissa Tähden saamasta poikkeuksellisen myönteisestä kohtelusta eri medioissa.

Sosiaalinen media on nykyään tärkeä osa urheilijan brändiä ja myös Tähti on aktivoitunut Instagramissa ja Twitterissä. Näiden kanavien kautta suuren yleisön on ollut mahdollista tutustua Leo-Pekka Tähden hänen itsensä kertomana. Elämäkerrassa Tähti avaa myös henkilökohtaista puoltaan, mikä entisestään inhimillistää huippu-urheilijan kuvaa.

Tähden tarina kertoo sopivasti yksityiselämästä. Se sisältää myös mielenkiintoisia tarinoita urheilutapahtumien taustoista. Kirjaa voi suositella kaikille urheilusta vähänkään syvämmästä kiinnostuneille.

RIIKKA ROITTO

hankekoordinaattori
Liikuntatieteellinen Seura
riikka.roitto@lts.fi

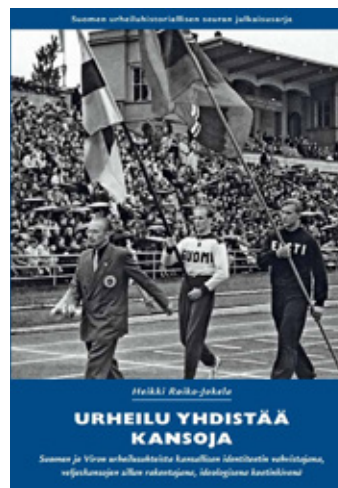


Kompakti esitys suomalais-virolaisista urheilusuhteista

HEIKKI ROIKO-JOKELA: Urheilu yhdistää kansoja. Suomen ja Viron urheilusuhteista kansallisen identiteetin vahvistajana, veljeskansojen sillan rakentajana, ideologisena koetinkivenä.

Suomen urheiluhistoriallisen seuran julkaisusarja nro 2. SUHS, Helsinki 2020. 267 s.

SUOMEN JA VIRON SUHTEITA paljon tutkineen **Heikki Roiko-Jokelan** uusin teos *Urheilu yhdistää kansoja* on jypäkä esitys Suomen ja Viron urheilusuhteista aina 1800-luvulta tähän päivään. Roiko-Jokelan esittämät lähtökohdat ovat täysin oikeat:



”Suomen ja Viron poliittisten suhteiden suuret käännekohdat 1900-luvulla (itsenäistyminen, toisen maailmansodan seuraukset, Neuvostoliiton hajoaminen) näkyvät selkeästi myös urheilurintamalla. Monet tärkeät urheilusuhteiden vaiheet liittyvät kiinteästi maiden poliittisen historian tapahtumiin. [...] Urheilu on kiinteä osa yhteiskuntaa. Vastaavasti yhteiskunnassa kulloinkin vallitseva arvomaailma näkyy vahvasti itse urheilussa.”

Roiko-Jokela ei tarkastele veljeskansojen urheilusuhteita missään umpiossa, vaan pitää kaiken aikaa esillä niihin vaikuttaneen yhteiskunnallisen ja poliittisen kehityksen. Tekijä jakaa teoksensa neljään pääluokkaan, jotka samalla ovat itsenäisiä artikkeleita. Ensimmäinen niistä käsittelee kahden Venäjäs-tä itsenäistyneen valtion urheilusuhteita 1920- ja 1930-luvuilla. Toinen kuvaa tilannetta ”Eestin sosialistisessa neuvostotasavallassa”, jossa presidentti **Urho Kekkosen** vuoden 1964 epävirallinen vierailu ja hänen Tartossa virokseksi pitämänsä puhe olivat virolaisille kuin kangastus. Kekkosen käynti tarjosi aavistuksen siitä, mitä joskus tulevaisuudessa voisi kenties tapahtua. Kolmas luku käsittelee Työväen Urheiluliiton (TUL) ja etelänaapurin urheiluorganisaatioiden, ennen muuta keskusurheiluseura Kalevin suhteita, ja neljäs luotaa maiden urheiluyhteyksiä. Neuvostoliiton hajoamisprosessin vaiheissa. Jako on selkeä ja perusteltu.

Maailmansotien välisinä vuosikymmeninä kansallisuusaate oli voimissaan kummassakin pikkuvaltiossa; itsenäisyys oli juuri saavutettu ja geopolitiittinen asema vaaranalainen. Kansallista identiteettiä haluttiin korostaa, ja urheilu tarjosi siihen oivan keinon. Samalla syntyi tiivis yhteistyö Suomenlahden yli. Niin Suomessa kuin Virossa

olivat paikalliset suojeluskuntajärjestöt ja ylioppilasosakunnat kansallismielisyyden kärkirintamassa, ja niiden välille syntyi moninaista urheiluyhteistyötä. Myös muuta urheilukanssakäymistä oli. Kilpailuissa ensiviulua soitti Suomi, yksi urheilun tuolloisista suurvalloista.

Toisen maailmansodan myötä Viro joutui neuvostodiktattori **Josif Stalinin** valloitusshalun kohteeksi yhdessä Latvian ja Liettuan kanssa. Normaali yhteydet Suomen ja Viron välillä katkesivat. Vähitellen rautaesirippuun tuli kuitenkin Stalinin kuoltua pieniä rakosia, ja suomalais-virolaiset urheilusuhteetkin alkoivat Moskovan tiukan kontrollin alaisena vähitellen herätä. Käytiin jopa otteluita eri tason joukkueiden kesken muutamissa urheilumuodoissa, kruununa maiden yleisurheilumaaottelu vuonna 1957. Laivayhteyden avautuminen vuonna 1965 Helsingin ja Tallinnan välille helpotti suuresti suomalaisten, käytännössä TUL:n joukkueiden matkoja Viroon, jonne ei enää tarvinnut kiertää Leningradin kautta.

Presidentti Kekkonen Tarton-puhe oli merkittävä kannustin virolaisten kansallistunnolle. Suomen presidentti toi voimakkain sanakääntein esiin sympatiansa ahdingossa elävää veljeskansaa kohtaan, jonka urheiluelämäkin oli alisteinen Moskovalle. Vaikka Kekkonen joutui tekemään tarkkuustyötä Neuvostoliiton johdon suuntaan, hän esiintyi Tartossa voimakkaasti Viron, sen kansan ja identiteetin ystävänä ja kannustajana.

Roiko-Jokelan teoksen kolmas artikkeli käsittelee TUL:n ja Viron Kalev-seuran suhteita 1950-luvulta Neuvostoliiton sortumiseen. TUL:lle, joka oli vaikeuksissa Suomen porvarillisen keskusurheilujärjestön SVUL:n dominoidessa maamme kilpailusuhteita aina 1970-luvulle, Viro-yhteys korostui, koska kyse ei ollut kansainvälisten urheiluliittojen näkökulmasta kilpailuyhteistyöstä. TUL:lle Viron suhteet tarjosivat kuitenkin mahdollisuuden omalta pieneltä osaltaan ulkomaan-kontaktiin. Eesti Kaleville puolestaan avautui TUL:n kautta kiivaasti himoitettu yhteys länteen. Vaikka TUL oli sosiaalinen työväenjärjestö, niin Moskovan silmissä se oli silti osa läntistä, porvarillista maailmaa, ja siksi ongelmallinen kumppani. Niinpä myös Kalevin ja TUL:n suhde oli jatkuvasti alisteinen Moskovan mahdollisille rajoituksille. Roiko-Jokela avaa tämän asetelman oivallisesti.

Suomalais-virolaisia urheilusuhteita Neuvostoliiton hajoamisvaiheis-

sa tarkasteleva artikkeli tuo esiin moninaiset vaiheet, jotka olivat yhteydessä myös Suomen valtiojohdon mietteisiin Neuvostoliiton hajoamisprosessista. Asiaa on paljon, ja pelikentälle tulee myös SVUL omine lähtökohtineen. Tarkka lukija löytää kehityskulun, mutta verrattuna edeltäviin lukuihin esitys jättää hieman sekavan vaikutelman. Lopputulos oli kuitenkin lohdullinen: Viron valtiollinen itsenäisyys palautui, ja Suomen ja Viron urheilusuhteet saivat uuden alun. Suomi oli 1990-luvun alussa Virolle jälleen hetken kuin isovelji – aivan samoin kuin 1920-luvulla. Tämä päti niin urheilussa kuin muusakin yhteiskuntaelämässä. Teoksen päätösluvussa Roiko-Jokela pakatoi toimivasti yhteen tutkimuskohteensa kokonaiskehityksen.

Heikki Roiko-Jokelan uusiin kirjaan oivallinen esitys Suomen ja Viron urheilusuhteista. Poliittisen historian harrastajille se ei tuo maiden välisten suhteiden päälinjaan juuri uutta. Luokisat yksityiskohdat toki avaavat urheilusuhteiden konkretiaa poliittisine reunaehtoineen.

Yleisvaikutelma on myönteinen. On kuitenkin sanottava, että teoksen kieliasu ei ole paras mahdollinen. Pilkkun käyttö on heikkoa, ja monesti verbi on yksikössä, vaikka subjekti on monikollinen. Lisäksi tekijä käyttää turhan usein joka-pronominia, vaikka paikalle olisi kuulunut mikä-pronominin. Viro- ja Eesti-nimien käyttö on paikka paikoin pahasti sekavaa, eikä asiaa pelasta edes tekijän menettelylleen esittämä selitys.

ERKKI VASARA, VTT

poliittisen historian dosentti
Helsingin yliopisto
erkki.vasara@helsinki.fi



Fysioterapeutin ammatti-identiteettiä etsimässä

JARI TAPIO & VILLE VILÉN:
Fysioterapia 2.0 – kuntoutuksen tiede ja taide.

VK-Kustannus Oy. 2020. 346 sivua.

FYSIOTERAPIAN HISTORIA yltyä pitkälle ennen ajanlaskumme alkua. Kylvyt, lämpö- ja liikehoidot sekä hieronta ovat kuuluneet erilaisten vaivojen hoitoihin jo niin pitkään, että menetelmien



tarkkaa alkamisajankohtaa ei kukaan pysty määrittelemään. Nykyaikaisen fysioterapian alkuna voidaan kuitenkin pitää 1800-luvun Ruotsissa kehitettyä lääkinällistä voimistelua, lingiläistä mallia. Fysioterapia 2.0 -kirja pohtii, missä 2020-luvun fysioterapia menee ja minne sen tulisi mennä.

Kuntoutus on kilpailtu ala siinä missä kaikki muutkin. Markkinoille on ilmestynyt mitä erilaisimpia terapeutteja ihmisten vaivoja hoitamaan ja ennaltaehkäisemään. Kirjoittajien mieltä painaa se, millä fysioterapian voi tai pitää erottautua joukosta. Mikä tekee fysioterapiasta fysioterapian? Mikä on fysioterapeutin ammatti-identiteetti? Voiko olla niin, että asiakkaat määrittelevät fysioterapeutit pelkästään niksauttelijoiksi, naksauttelijoiksi tai hierojiksi? Puuttuuko fysioterapialta yhtenäinen ammatti-identiteetti? Näihin kysymyksiin kirja pyrkii hakemaan vastauksia.

Teos alkaa katsauksella fysioterapian historiaan ja päättyy pohdintaan tulevaisuudesta. Välissä käsitellään anatomiaa ja fysiologiaa, tutkimista sekä toimintaa työssä. Kirjassa on 27 kappaletta lukuisine alakappaleineen. Kirjan alaotsikon mukaista teemaa, kuntoutuksen tiedettä, ei sivuilla käsitellä, vaikka toki tekstin tukena lähteitä käytetäänkin.

Kirja on lukukokemuksena hie- man ristiriitainen. Ensiajatus julkaisusta saa hymyn huulille. On kiehtova ajatus, että käytännön työtä tekevät nuoret kirjoittajat ovat havainnoineet fysioterapiatyön arkea sillä ajatuksella, että muutoksia työn tekemiseen tai työidentiteettiin tulisi tehdä. Ja vieläpä niin, että rohkeasti ehdottavat muutoksia. Mutta itse teoksesta on hankala saada kunnon otetta.

Tekijöillä on selvästi ollut vilpitiön halu ja palo laittaa ajatuksiaan kirjaan. Julkaisu on kuitenkin täynnä asioita, jotka alkavat häiritä lukijaa. Jo kirjan aloituskappale ”Kuntoutuksen historia” ei käsittele kuntoutuksen, vaan fysioterapian historiaa ja sitäkin melko pitkälle lähinnä manuaalisen terapian tai ortopedisen fysioterapian näkökulmasta. Koko kuntoutuksen käsite on hyvin vajavaisesti käsitelty. Kun kirjan perusajatus on päivittää fysioterapiaa 2.0 -versioon, niin miksi kirjassa ei ole avattu tämän hetken käsityksiä? Mitään viittauksia fysioterapian ydinosaamiseen, fysioterapiaan tieteenä tai nykyfysioterapian tarkastelukulmaan ihmisistä yhteiskunnassa ja yhteisössä toimivina yksilöinä on kirjasta turha etsiä. Ammatin kansanvälisyys, vaikkapa Fysioterapeuttien maailmanjärjestön (WCPT) määritelmien kautta, loistaa myös poissaolollaan.

Yli puolet kirjasta käsittelee teoriaa ja käytännön työhön liittyviä menetelmiä. Tämänkin osuuden lukeminen on hämmentävää. Osuudessa on paljon hyviä asioita ja huomioita, mutta monet asiat jäävät alkutekijöihin tai ovat kummallisen sekavia ja puutteellisia. Kirjassa puhutaan paljon tutkimuksista, mutta esimerkiksi suomalaisia tai ulkomaisia fysioterapiasuosituksia ei nosteta tiedonlähteinä esiin – niiden tarkoitushan on juuri tuoda tutkittu tieto koostetusti mahdollisimman lähelle arjen työtä.

Viimeisessä kappaleessa kirjan tekijät esittelevät oman ehdotuksensa fysioterapeutin identiteetiksi, liikekäyttäytymisen. Kirjoittajien mukaan liikekäyttäytymisen on lähes kaikkien kehon kudosten ja järjestelmien muodostama ilmentymä, jossa eri muuttujat ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Muuttujat on jaoteltu patologiisiin, psykologisiin, elämäntavallisiin, sensorisiin, rakenteellisiin, biomekaanisiin, neurofysiologisiin ja kuormituskellisiin muuttujiin. He ehdottavat, että asiakasta pitäisi tutkia tai tarkastella aina näiden muuttujien kautta. Vaikuttamalla muuttujien kautta löydettyihin rajoituksiin voidaan asiakkaan kokema haitta poistaa tai ainakin lieventää sitä.

Lienee selvää, että kehityksen kannalta jokaisessa työssä olisi aika ajoin hyödyllistä pohtia oman ammattinsa identiteettiä. Ajat ja menetelmät kehittyvät, uusia tekijöitä tulee ammattiin. Siksi onkin erityisen virkeää, että tämä kirja on kirjoitettu. Se ei yllä tietokirjatasolle ja tarkastelee fysioterapian am-

matti-identiteettiä melko kapean näkökulman läpi. Teoksen suurin ansio onkin siinä, että se haastaa vanhoja työtapoja ja käsityksiä fysioterapiasta, sekä pyrkii herättämään tuoreita ajatuksia fysioterapiasta ammatillisesti.

Terminä Fysioterapia 2.0 on hauska ajatus. Nykypäivän nopeatempoisessa maailmassa selkeä viestintä on tärkeää. Kun globaali ammatti on ollut olemassa vuosisatoja ja nykyisessä muodossaankin kohta jo lähes 200 vuotta, on selvää, että ammatti-identiteetti on vahva. Ehkäpä Fysioterapia 2.0 -versiota luotaessa ensimmäinen tehtävä voisi olla tämänhetkisen ammatti-identiteetin tarkastelu laajasta näkökulmasta, ja sen päivittäminen tarvittaessa. Tähän tarvitaan koulutuksen kehittämistä, mutta ennen kaikkea viestintää fysioterapialla saavutettavista tuloksista sekä ammattikunnalle itselleen että muille sidosryhmille.

MIKKO JULIN

lehtori

Laurea-ammattikorkeakoulu
mikko.julin@laurea.fi



Kirja

Unelma Olympiasta ennen ja nyt

PETTER KUKKONEN: Oliivipuut eivät koskaan kuole.

Docendo 2020. 759 s.

TUTKIMUKSELLINEN KIINNOSTUS antiikin ruumiinkulttuureihin on ollut Suomessa sen verran vähäistä, että **Lauri ”Tahko” Pihkalan** lähes sadan vuoden takainen artikkeli, oikeastaan kommentaari, jonka hän sai julkaistuksi *The Journal of Hellenic Studies* -lehdessä, lienee yhä lajissaan ylittämätön saavutus.

Pihkalan pienessä tekstissä pohditaan pentathlonia, muinaista viisioottelua. Siitä puhutaan myös **Petter Kukkosen** rönsyilevässä romaanissa *Oliivipuut eivät koskaan kuole*, joskin päähenkilö on väkevä painija, 300-luvulla ennen Kristusta elävä ja kovia kokeva Alekos-niminen nuorukainen.

Sepitteen arviointi ei vain taida luontevasti istua käsillä olevaan lehteen, joten lähestyn yli 700-sivuisesta nidestä pitkäksi venähtäneenä kommentaarina julkaisuhetken urheiluriennoista. Kuten vaikkapa **Mika Waltarin** lukijat tietävät, historiallisen ro-



maanin tekijöiden kauniina tapana on tarjoilla antiikkiseen asuun naamioituja opetuksia aikalaislukijoille. Mitä siis Alekos kumppaneineen haluaa sanoa 2000-luvun urheilusta?

Jalo urheilu ei enää ole sitä, mitä se joskus oli. Korruptio rehoittaa, samoin kaupallisuus, suoranainen vilppi ja ”huumaavien aineiden” käyttö. Urheilijat halveksuvat ”kehon harmoniaa” erikoistumalla jo varhain, vielä parrattomina nuorukaisina ”yksittäisiin lajeihin”. Kilpailun ”tiivistyessä” osanoton itseisarvo karisee; ylettömiksi paisutetuja palkintoja ja massojen palvontaa tavoitellaan keinoja kaihtamatta.

Kliseetä lainaten ”terve sielu” ei enää kohtaa ”tervettä ruumista”. Antiikkinen tokaisu terveestä sielusta terveessä ruumiissa todella toistuu kirjan sivuilla, mutta kertaalleen se osataan jo mainita ”kuluneeksi” fraasiksi. (Alun perin sillä ei ollut mitään tekemistä ruumiinharjoitusten kanssa.) Vastaavalla tavalla käytännössä kaikki vanhojen, väitetyt ihanteellisten aikojen haikkailijat tyrmätään vasta-argumentein.

Koska ihminen on aina pyrkinyt eteenpäin, siis kehittymään, miksi ei täydellisyys tavoittelua sallittaisi urheilijoille? Ja koska ”Olympian unelma” on puhutellut aikaisempiakin sukupolvia, eivätkö huippusuoritukset vääjäämättä synny vain äärimmäisin, joidenkin mielestä kohtuuttomin ponnistuksin? Siinä hankkeessa piilee ”ihmisyden tautia”, Alekos järkeilee. ”Maailma näet lakkaa olemasta maailma sillä hetken siunaamalla, kun se kumartaa hiljaisten miesten tasaiselle rivistölle.”

Kirjallisuudentutkijat kertokoot, onko Petter Kukkosen sepite aidosti moniääninen eli hienosti ilmaistuna polyfoninen teos. Ainakin se tarjoaa tu-

kea sekä nostalgiaan taipuvaisille urheilun ”totalisaatioteorian” kannattajille että niille, jotka katsovat urheilijan mentaliteetin tuottavan kaikkialla identtisiä käytäntöjä.

Omasta puolestani arvioisin, että koska kertojaääni kuuluu painijalle, teesi urheilun ikuisuudesta ottaa kiistattoman pistevoiton meistä muista, jotka pidämme urheilua modernin ajan peilinä ja pakkomielteenä. Hellittämättömän kilpailu kuuluu ihmisluontoon, ja siksi urheilu on täsmälleen yhtä tärkeää tai hyödyttöntä kuin taide. Muis-tettakoon myös, että ”urheilullisesti lahjakas lapsi pärjää elämässään paremmin kuin kömpelö lapsi, sillä miekka kutsuu väistämättä lähes jokaista kansalaista”.

Tuon sitaatin sisältämä ajatus voisi tulla suoraan Tahko Pihkalan tuotannosta. Romaanin lopetuksen mie-lisinkin nähdä kunnianosoituksena Tahkolle, jolle urheilu oli yhtä hyvin viatonta rehkimistä kuin sotaan valmistautumista. Olympian lehto muuttuu kesken kilpailujen totisen taistelun kentäksi ja sotimisen vakuutetaan olevan ”pyhintä toimintaa ihmiselle”.

Mikäli kirjallisuusalun instituutiot pudottavat Petter Kukkosen eepoksen palkintosijojen ulkopuolelle, Tahko Pihkala -seura muistakoon tekijää vähintään kunniakirjalla.

ERKKI VETTENIEMI, YTT

tietokirjailija

erkki.s.vettenniemi@student.jyu.fi



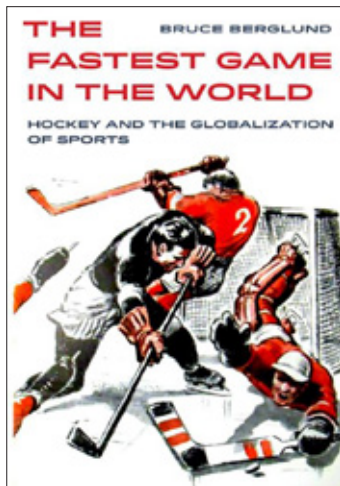
Kirja

Erinomainen yleisesitys jääkiekon kehityksestä

BRUCE BERGLUND: The Fastest Game in the World – Hockey and the Globalization of Sport.

University of California Press. 2020. 340 s.

SUURISTA GLOBAALEISTA joukkuelajeista jääkiekosta lienee tehty vähiten vakavasti otettava yhteiskuntatieteellistä akateemista tutkimusta. Jalkapallon puolelta löytyy jopa lajille omistettuja akateemisia aikakauslehtiä sekä valtava määrä muita julkaisuja. Jääkiekossa runsasta tutkimushuomiota osakseen on saanut lähinnä vain neuvostokiekon valtioammattilaisuuden ja Pohjois-Amerikan kapitalistisen



NHL-kiekon välisen kaksinkamppailun historia osana Kylmän sodan ideologista kamppailua.

Amerikkalaishistorioitsija **Bruce Berglund** parantaa kertaheitolla valtavasti jääkiekon tutkimustilannetta. Kirjaansa *The Fastest Game in the World – Hockey and the Globalization of Sport* varten Berglund on tehnyt kunnioitettavan määrän arkistotyötä ympäri maailmaa ja perehdyttänyt itsensä lajiin lukemalla suurin piirtein kaiken siitä aiemmin kirjoitetun tutkimuksellisesti relevantin. Teos käsittelee lajihistorian lisäksi myös jääkiekon sosiologiaa, maantieteellistä variaatiota, poliittisia ja kulttuurisia ulottuvuuksia sekä taloudellisia reunaehtoja. Uskallan sanoa, että teos on paras lukemani jääkiekkoa käsittelevä tutkimuskirja. Se on samalla sekä lajin globalisaatiokehitystä käsittelevä yleisteos, että valtavan määrän herkullisia anekdootteja ja tuokiokuvia sisältävä lukunautinto kenelle tahansa urheilun laajemmasta yhteiskunnallisesta ja kulttuurisesta merkityksestä kiinnostuneelle.

Berglund aloittaa tarkastelunsa 1700- ja 1800-lukujen ulkojailta ja kuvaa, kuinka monilla eri tavoilla, nimillä ja säännöillä kylmien talvien maissa harrastettu ajanvietemuoto alkoi 1800-luvun lopulla organisoitua järjestyneeksi kilpailutoiminnaksi. Teksti on tulvillaan kiintoisia historiallisia yksityiskohtia, mm. pohdintaa lajin nimen etymologisista juurista joko irokeesi-intiaanien puun oksaa tarkoittavassa sanassa *hoghee* tai paimenen sauvan ranskankielisessä nimityksessä *hocquet*. Senkin Berglund on selvittänyt, että monilla seuduilla jääkiekon esimuodoissa pelivälineenä käytettiin jäätyneitä eläinten ulosteita.

Vaikka Englanti ei jääkiekon suur-maihin lukeudukaan, oli brittiläisel-

lä imperiumilla suuri vaikutus lajin organisoitumiseen eri puolilla maailmaa, koska urheiluseurojen malli myös jääkiekossa tuli sieltä. Kanadassa lajin ensimmäiset harrastajat olivat sopivaa talvilajia etsineitä rugby pelaajia, Euroopassa taas sen ottivat valikoimaansa luisteluun erikoistuneet seurat. Berglund on tehnyt suuren työn perehtyessään niihin keskenään osin hyvinkin erilaisiin lähtökohtiin, josta jääkiekko eri puolilla maailmaa lähti kehittymään. Kun peli Kanadassa jo varhain siirtyi sisätiloihin, kiekkoiltiin Euroopassa pääasiassa ulkojaililla vielä toisen maailmansodan jälkeenkin.

Berglund kuvaa kirjassaan monia sellaisia jääkiekon osa-alueita, jotka aiemmassa kirjallisuudessa on sivuutettu lähes kokonaan. Itselleni esimerkiksi oli täysin uutta se, kuinka organisoitua ja suuria yleisöjä vetävää naisten jääkiekko oli 1920- ja 1930-lukujen Kanadassa. Tai se, että Montreal Canadiensin presidentti **J. David Molson** visioi globaalia jääkiekkoliigaa ja Stanley Cupin ”maailman play offeja” jo 1960-luvun puolivälissä. Tšhekkoslovakian historiaan perehtynyt Berglund piirtää myös erityisen ansiokkaan kuvan tšhekkiläisen jääkiekkoilun kehityksestä ja omaleimaisuudesta. Kuvaa jääkiekosta Suomessakin on helpos-ti parasta, mitä asiasta on englanniksi kirjoitettu.

Berglund ymmärtää jääkiekon itseisarvon upeana joukkueurheilumuotona, mutta on parhaimmillaan kuvatessaan lajin liittymäkohtia ympäröivään maailmaan sekä sen poliittisiin, taloudellisiin ja kulttuurisiin realiteetteihin. Vaikka hänen tulkintaansa suomalaisesta ja ruotsalaisesta jääkiekosta sosialidemokratian sovelluksena voi pitää liioitteluna, ei sen taustalla olevaa järjelyä voi kiistää. Pelitylien kansalliset variaatiot asettuvat Berglundin käsittelyssä kiinteäksi osaksi ympäröivää laajempaa yhteiskunnallista todellisuutta. Suosittelem kirjaa lämpimästi kaikille jääkiekon sielusta kiinnostuneille.

MARKKU JOKISIPILÄ, YTT

apulaisprofessori

Eduskuntatutkimuksen keskus

Turun yliopisto

jokisip@utu.fi

Bruce Berglundin haastattelu elokulta 2019. Haastattelijana Vilja Sipilä. www.lts.fi/liikunta-tiede/podcastit/podcast-3.html



Punasiipien venäläisviisikko muutti NHL-kiekkoilua

Detroitin punakone. (The Russian Five). Ohjaaja **JOSHUA RIEHL**. Käsikirjoitus: Keith Gave, Joshua Riehl & Jason Wehling.

Dokumenttielokuva. 2018. 1 h 35 min.

DETROIT RED WINGS on yksi alkuperäisistä NHL-seuroista. Kunniakkaasta menneisyydestä olivat 1980-luvun alussa jäljellä vain muistot. Seuran urheilullinen taso oli heikko, ja kannattajatkin käyttivät siitä ironista ilmaisua ”Dead Wings”. Seuran uudet omistajat **Mike ja Marian Ilitch** palkkasivat urheilutoimenjohtajaksi **Jimmy Devellanon**. Hän sai kiinnitettyä seuraan mm. **Steve Yzermanin**, mutta menestystä ei tullut.

Devellano päätti 1980-luvun lopulla varata myös nuoria neuvostopelaajia, vaikka ainakaan heidän nopeasta pääsystä Yhdysvaltoihin ei ollut mitään takeita. Veto osoittautui onnistuneeksi – onneakin oli mukana, kun Neuvostoliiton romahdus avasi venäläispelaajille tien Pohjois-Amerikkaan.

Sergei Fjodorov ja **Vladimir Konstantinov** siirtyvät Detroitiin neuvostojen lopulla. Heidän loikkauksiaan valmistellaan agenttitarinan tapaan myös Helsingissä. Venäjää puhuva toimittaja **Kevin Gave** välitti elokuussa 1989 pelaajille Detroitin seurajohdon laatimat kirjeet Neuvostoliiton A-maajoukkueen pelaaman näytösottelun jälkeen. Sitä ennen Fjodorovia oli Moskovan TsSKA:n Yhdysvaltoihin suuntautuneen ottelumatkan aikana pehmitelty hyvässä ravintolassa esittelemällä dollarinippua ja Chevrolet Corveten kuvia. Haurastuvankaan rautaesiripun läpi ei ollut kuitenkaan henkisesti helppo tulla, joten Fjodorov ei ollut valmis loikkaamaan siltä istumalta.

Fjodorov jäi Yhdysvaltoihin vuoden 1990 Hyvän tahdon kisojen aikana. Konstantinov junailtiin seuraavana vuonna Detroitiin saamaan mukaa hoitoa vaikeaan sairauteen, jolloin hän sai vapautuksen puna-armeijasta ja myös perheensä mukaan. Järjestely onnistui lahjomalla, mikä kertoo neuvostojärjestelmän lahoamisesta pystyyn. Ylimääräistä jännitystä tuo se, että Konstantinovin matka osui samaan aikaan vanhoillisten kommunistien



kaappausrytyksen kanssa. Neuvostoliiton muututtua Venäjäksi Detroitiin tuli **Vjatšeslav Kozlov**. Veteraanit **Sergei Fetisov** ja **Igor Larionov** liittyivät joukkueeseen 1990-luvun puolivälissä.

Detroitin punakone onnistuu kertomaan kylmän sodan loppupuolen kansainvälisestä tilanteesta ja autokaupungin arjesta. Michiganin osavaltion suurin kaupunki oli 1970-luvulla menettänyt asemansa Yhdysvaltain autoteollisuuden keskuksena. Detroit Red Wingsiin kohdistui identiteettinsä hukanneessa kaupungissa suuria odotuksia, joiden täytyminen kesti 1990-luvun lopulle saakka.

Joshua Riehlin ohjaustyö tuo hyvin esiin NHL:n ja liigassa pelatun jääkiekon muutoksen. Venäläiset ja myös muut eurooppalaiset pelaajat muuttivat peliyyliä Pohjois-Amerikkaan. He myös toivat ammattimaisuutta harjoitteluun. Kaikki pohjoisamerikkalaispelaajat eivät olleet innoissaan, kun uudet pelimiehet ilmestyivät kilpailemaan heidän hallitsemilleen työmarkkinoille.

Venäläisviisikko pelasi yhdessä kausilla 1995–1997. Kentällinen kykeni pitämään kiekkoa usein koko vaihdon ajan, mikä löi vastustajat ällikällä. Vähitellen vastustajat löysivät keinoja punakoneen hidastamiseksi, jolloin valmentaja **Scotty Bowman** alkoi peluuttaa venäläisiä eri kentällisissä.

Detroitin punakoneen kerronta soljuu yhtä sujuvasti kuin neuvostopelaajien syötteleminen kiekko. Draamaa luo osaltaan se, että huippumesteryhtä odottaa itseään. Dokumentti on vanhahtavasti sanottuna asiavihdetä parhaasta päästä. Likikään kaikista

käänteistä ei ole edes kuva-aineistoa, mutta piirretyt kohtaukset toimivat hyvin. Otteluvälilyökset ovat hienoa katsottavaa. NHL:ssä vielä 1990-luvulla erittäin yleistä kaukaloväkivaltaa dokumenttielokuva käsittelee ymmärtävästi ja jopa ihaillen. Välähdyksissä näkyy tappeluissa verissä päin tosiaan hakkaavia pelaajia, joita mylviä yleistö yllyttää.

Riehlin ohjaus on tasapainoinen työ, jonka kaikki osatekijät sattuivat paikoilleen. Kerrontaa rytmittää 1980-luvun musiikki. Loppu liikuttaa paatunuttakin urheilunseuraajaa. Elokuva päättyy kuviin auto-onnettomuudessa vakavasti loukkaantuneesta Vladimir Konstantinovin, jota joukkueoverit työntävät pyörätuolissa Red Wingsin toisen Canada Cup -voiton jälkeen vuonna 1998. Hallissa kaikeu Queenin klassikko We Are The Champions.

JOUKO KOKKONEN



Messevä kirja – väärä otsikko

HANNU PELTTARI: Diktaattori katsomossa. Tositarinoita urheilusta vallan varjossa.

Kirjapaja, Helsinki 2020. 208 s.

JÄÄKIEKON MM-KISOJEN yhteydessä on taas noussut esiin kysymys urheilun ja politiikan suhteesta, joka on myös **Hannu Pelttari**n esseekokoelman *Diktaattori katsomossa* yhtenä peruskuviona. Kansainvälisen jääkiekkoliiton puheenjohtaja **Rene Fasel** olisi halunnut pitää viimeiseen asti kiinni Valke-Venäjänsä kisaisännyydestä, vaikka maa on diktaattori **Aljaksander Lukashenkan** ihmisoikeuksia ja demokratiaa halveksivassa kuristusotteessa.

Fasel selitti, että boikotti olisi ollut urheilun kuulumatonta politiikkaa. Minskin säilyttäminen kisakaupunkina olisi sekin ollut politiikkaa – tuenilmaus jääkiekkofani Lukashenkan diktatuurille. Kuten Pelttari todistaa, **Adolf Hitler**, kirjan nimen taustahenkilö, käytti vuoden 1936 talvi- ja kesäolympiakisoja Kolmannen valtakunnan mainosikkunoina. Yhtä lailla Venäjän diktaattori **Vladimir Putin** hyödynsi hämäreiden rakennusprojektien ja laajan korruption ennakkoon sävyttämiä vuoden 2014 talvikisoja. Pelttari ver-



taa osuvasti, miten Hitler aloitti vuoden 1936 Berliinin kisojen jälkeen tositoimet valloittamalla Reininmaan, ja kuinka Putin käynnisti Sotshin talvikisojen jälkeen sotatoimet Itä-Ukrainassa ja Krimillä.

Diktaattorit käyttävät urheilua omien hallintojärjestelmiensä mainostamiseen maailmalle. Samoin diktaattorit ylipäättään, mistä eurooppalaisena esimerkkinä oli historian tunkiolle vuonna 1990 siirtynyt DDR. Valtio teki kaikkensa menestyäkseen urheilussa paremmin kuin Saksan Liittotasavalta, joka oli sitä ylivertaisesti kehittyneempi yhteiskunta kaikilla muilla elämäntiloilla. Tosin demokratiatkin käyttivät urheilua omiin tarpeisiinsa. Kesällä 1952 Suomi julisti olympiaisännyydellään maailmalle olevansa länsimaa.

Hannu Pelttari tuo urheilun ja politiikan yhteyden selvästi esiin esseekokoelmassaan, jonka roistoksi hän on nimennyt otsikkonsa diktaattorin – Adolf Hitlerin. Kirjan nimi on kuitenkin väärä, sillä teoksen kokonaisuutta ajatellen Hitler tekoineen hautautuu monien muiden henkilöiden vaiheisiin – ja kirjan eri aiheisiin. Teos alkaa onnistuneella katsauksella urheilun ja median yhteydestä 1900-luvulla, minkä jälkeen Pelttari tutustuttaa meidät **Paavo Nurmen** totiseen maailmaan ja muuhun tosikkomaisuuteen urheilussa. Hän muistuttaa muun muassa kommunistisen Kiinan lapsivalmennuskursseista, joilla perheistään irti poimittuja lapsia aletaan koulu olympiavoittajiksi. Vasta kolmas esse vie meidät Natsi-Saksaan ja kammottavaan yhteiskuntaan, joka kuitenkin näyttäytyi päällisin puolin erinomaisena kisanäyttämönä.

Jos oli juutalaisilla kolkot oltavat Hitlerin valtakunnassa, ei ole mustilla kansalaisillakaan ollut helppoa ”vaapaan maailman johtovaltiossa” Yhdysvalloissa. Rasismi on edelleen katkeraa todellisuutta afroamerikkalaisille. Yksi Pelttarin teoksen parhaista esseistä on kertomus Mexicon vuoden 1968 kesäolympiakisojen 200 metrin mitali- miesten, kultaa voittaneen **Tommie Smithin** ja pronssimies **John Carlosin** elämänvaiheista ja niiden pohjalta kummunneesta rasmin vastaisesta protestista palkintojenjakoseremoniasa. USA:n kansallishymnin soidessa ja tähtilipun noustessa salkoihin miehet painoivat päänsä alas ja nostivat mustaan hanskaan verhotun nyrkin ylös.

Pelttari tuo esiin myös tapauksen reaktioita Suomessa. Hän kertoo sinivalkoisen selostajalegenda **Paavo Noposen** esittämästä paheksunnasta, jonka myötä hän sai rajun kritiikin Yleisradion hallintoneuvostolta. Kyseistä kisalähetystä televisiosta seurannut tämän kirjoittaja muistaa toisenkin sinivalkoisen reaktion. Toinen legenda **Anssi Kukkonen** lausui palkintojenjakoa kommentoidessaan syvää halveksuntaa äänessään: ”Kullakin on oma tapansa kunnioittaa maansa kansallishymniä.” Sitä en muista, saiko Kukkonen sapiskaa, ilmeisesti ei muista Pelttarikaan.

Sisällöllisesti hajanainen, mutta sinänsä kiintoisa on esse otsikolla Urheilijat aktivisteina. Esiin nousevat muun muassa homoseksuaalien asema urheiluyhteisöissä sekä Neuvostoliiton legendaarisen jääkiekkomaa- joukkueen pelaajien epäinhimilliset harjoitteluelot valmentajadiktaattori **Viktor Tihonovin** kuristusotteessa 1970-luvulla. Armoton valmentaja teki inhimillisyyden kustannuksella kaikkensa, jotta ”punakone” pysyy vuodesta toiseen MM-kisojen ykkösenä ja todistaisi kommunistisen järjestelmän erinomaisuutta. Mestaruuksia tulikin, mutta pelaajien elämä oli suoraan sanoen helvettiä. **Andrei Homutov** ei esimerkiksi saanut osallistua isänsä hautajaisiin harjoitusten takia. Pelttari on perehtynyt myös vuoden 1972 Münchenin kesäkisojen terrori-iskuun, joka on saanut oman esseensä. Tarkkaa työtä.

Kiehtova esse on myös Urheilu sotana. Se sisältää muun muassa oivallisen kuvauksen Unkarin ja Neuvostoliiton vahvaa poliittista väriä saaneesta vesipallo-ottelusta Melbournen olympiakisoissa vuonna 1956. Ottelu pelattiin vain vajaa kuukausi sen jälkeen,

kun Neuvostoliitto oli kukistanut Unkarin kansannousun. Vastaava asetelma nähtiin vuoden 1969 jääkiekon MM-kisoissa Tšekkoslovakian ja Neuvostoliiton pelatessa. Olihan Neuvostoliitto kukistanut edellisvuonna **Aleksander Dubčekin** johtaman, demokraattiseen sosialismiin tähdänneen tšekkihallinnon panssarein. Esseen armottomin kertomus on kuitenkin lähes trillerinomainen ja verenmakuinen kuvaus kahden mustan yhdysvaltalaisnyrkkeilijän **Joe Frasierin** ja lajin kuninkaan, kirjan ykkössankarin **Cassius Clayn/Muhammad Alin** kovista kohtaamisista ja miesten katkerista suhteista, joita olennoi keskinäinen viha. Pelttarin otelukupauksia lukiessa voi helposti kuvitella sen kivun ja veren roiskumisen, joita kaksi järkäletä kokivat kampailllessaan raskaan sarjan kuninkuudesta.

Pelttarin kirjan viimeinen esse kirjailijoiden urheilusuhteista on kokoelman heikoin. Sen sanoma ei avaudu. Sen sijaan muut tekstit puhuvat asiaa urheilun yhteiskunnallisesta merkityksestä ja poliittisista ulottuvuuksista. Kirjan kokonaisote on monista rajuitakin kuvauksista huolimatta leppoisaa, vaan ei välttämättä heppoisaa. Joisakin kohdin ote on kuitenkin hieman kevyt. Pelttarilla on humaani näkemys, mikä käy esiin esimerkiksi hänen rasminvastaisuudestaan sekä kielteisestä kannasta muun muassa **Viktor Orbánin** hallintoon Unkarissa.

Kirjasta puuttuu henkilöhakemisto, mikä on selvä miinus. Lukijalle jää lisäksi jossain määrin epäselväksi, mikä loppujen lopuksi on teoksen punainen lanka. Kirjasta puuttuva yhteenvetoluuku olisi voinut avata asiaa. Pelttari kirjoittaa urheilun ja politiikan suhteesta, mutta myös monesta muusta ilmiöstä urheilun liepeillä. Teoksen pääotsikoksi olisi riittänyt sen alaotsikko. Niin tai näin, Hannu Pelttari on kirjoittanut kiintoisan esityksen, joka on lukemisen arvoinen jokaiselle ajattelevalle urheiluelämän seuraajalle.

ERKKI VASARA, VTT

poliittisen historian dosentti
Helsingin yliopisto

Stadion 50 vuotta sitten

Liikunnanopettaja Jyväskylältä – vai sittenkin jumppamaikkoja Stadista?

Toimitussihteeri **Kimmo Aaltonen** käsittelee Stadion-lehdessä 2/1971 Helsingin yliopiston voimistelulaitoksen tilannetta. Laitoksen lakkauttaminen oli käynyt ilmeiseksi, mikä oli herättänyt Helsingin yliopiston toimimaan. Aaltonen mielestä kaavailut laitoksen kehittämisestä Helsingin yliopiston opettajakoulutuksen osana olivat jälkijättöisiä. Eduskunta oli linjannut, että korkeampi liikunnanopetus siirtyy lähitulevaisuudessa kokonaan Jyväskylään. Helsinkiä olivat Aaltonen tulkin mukaan nousseet puolustamaan kilpaurheilua erityisen tärkeänä pitävät tahot.

”On ehkä mielenkiintoista tarkkaila ryhmittymiä barrikadien eri puolilla. Voimistelulaitoksen voimakkaimmat puolustajat ovat olleet SVUL, Suomen Olympiakomitea, TUK, Suomen Palloliitto, CIF, ja lisäksi tietenkin voimistelulaitos ja Helsingin yliopiston konsistori. Jyväskylään keskittämisen kannalla ovat olleet TUL, opetusministeriö, Liikunnanopettajaliiton hallitus ja Saul. Jyväskylän yliopisto on johdonmukaisesti välttellyt virallista kannanmäärittelyä asiaan.”

Aaltonen mukaan kyse oli porvarillisten urheilupiirien Jyväskylän yliopistossa annettavaa koulutusta kohtaan tuntemasta epäluulosta. Professori **Kaarlo Hartiala** oli TV 2:n Välrierä-ohjelmassa esittänyt huolensa jyväskyläläisten kielteisestä suhtautumisesta kilpaurheiluun. Aaltonen piti väitettä vääränä ja arvioi, että kilpaurheilulla oli Jyväskylän liikuntatieteellisessä tiedekunnassa oma paikkansa: ”tosin se ei loista kruunun kaiken yllä, niin kuin ehkä jotkut haluaisivat.”

Jukka Wuolio pohti tarvetta laatia Liikuntatieteelliselle Seuralle periaateohjelma. LTS:n vuoden 1967 liikuntapoliittisilla neuvottelupäivillä antama julkilausuma oli suunnannut seuran toimintaa. Julkilausuman pohjana oli

laaja ohjelmatyö, joka oli vaikuttanut liikuntapoliittisiin linjauksiin. Wuolion mielestä julkilausumaa edeltäneet työpaperit soveltuivat myös ohjelmatyön lähtökohdaksi.

Wuolio näki, että oli tärkeää määrittää LTS:n liikuntapoliittinen linja, jotta se säilyisi johdonmukaisena myös henkilövaihdosten yhteydessä. Hän näki periaateohjelman tarpeelliseksi aikana, jolle oli ominaista osallistuminen ja kantaaottavuus. LTS olikin lausunut 1960–1970-lukujen taitteessa näkemyksensä lukuisista ajankohtaisista liikuntapoliittisista kysymyksistä. Kannanottojen valmistelusta oli huolehtinut tapauskohtaisesti nimetty työryhmä. Wuolio ei epäillyt ryhmien asiantuntemusta, mutta kaipasi tulevien lausuntojen pohjaksi periaateohjelmaa, joka heijastelisi LTS:n jäsenistön näkemyksiä.

Olympiakomitean ja Suomen Urheiluliiton puheenjohtaja **Jukka Uunila** otti kantaa urheilun keskusjärjestöjen yhdistämiskaavailuihin. Uunila korosti LTS:n kuukausikokouksessa helmikuun alussa 1971 pitämässään alustukses-

sa kilpa- ja kuntourheilun kuuluvan saman järjestön piiriin.

”Näin siksi, että niiden erottaminen toisistaan on mahdotonta ja näin ollen mielivaltaista. Ylivoimaiselle enemmistölle, varsinkin miehistä, kilpailu toisten tai itsensä kanssa muodostaa voimakkaimman liikunnan harrastamisen motivaatiotekijän, ja siksi on mahdotonta sanoa, kuka on kilpa- ja kuka kuntourheilija.”

Uunilan mukaan Suomella oli maailmanennätys keskusjärjestöjen monilukuisuudessa ja päällekkäisyydessä. SVUL edusti kuitenkin hänen mielestään kaikkia kansalaispiirejä. Uunilalle vastasi kuukausikokouksessa professori **Kalevi Heinilä**, joka piti kilpa- ja kuntourheilun erottamista toisistaan välttämättömänä. Heinilän mukaan jako oli tarpeen ”entistä laajempien väestönosien liikuntatarpeitten tyydyttämiseksi” ja myös työnjakosyistä. Hän näki myös kuntourheilun jäävän kilpaurheilun jalkoihin, mikäli niitä hoitaisi yksi järjestö.

JOUKO KOKKONEN



Nuoria tanssimassa koulun voimistelusalissa vuonna 1969. Nuorisokulttuuri erottautui entistä voimakkaammin 1960–1970-lukujen vaihteessa, mikä heijastui vähitellen myös liikuntakulttuuriin. Kuva: Markku Lepola / Museovirasto

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

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

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



VERTAISARVIOITU
KOLLEGIALT GRANSKAD
PEER-REVIEWED
www.tsv.fi/tunnus

OPPILAIKEN VÄLINEN KIUSAAMINEN ALAKOULUN LIIKUNTATILANTEISSA

Mari Lehmuskallio, KT, LitM, Turun yliopisto - Opettajankoulutuslaitos. Assistentinkatu 5, 20014 Turun yliopisto. P. 040 8343393. Sähköposti: mari.lehmuskallio@utu.fi (yhteyshenkilö). **Emma Leskinen**, KM, Katariinan koulu. **Iida Vinberg**, KM, Nummelan koulu.

TIIVISTELMÄ

Lehmuskallio, M., Leskinen, E. & Vinberg, I. 2021. Oppilaiden välinen kiusaaminen alakoulun liikuntatilanteissa. Liikunta & Tiede 58 (2), 62–70.

Peruskoulujemme toimintakulttuurien liikunnallistamispyrkimysten myötä koulupäivien aikaiset oppilasliikuntatilanteet ovat lisääntyneet. On tärkeää, etteivät nämä hyvinvoinnin edistämistoimet latautuisi negatiivisesti esimerkiksi kiusaamisen takia. Tässä tutkimuksessa selvitettiin koulukiusaamiselle alttiita liikuntatilanteita sekä tyypillisimpiä kiusaamisen muotoja niissä alakouluoppilaiden ja heidän opettajansa näkökulmista. Kiusaamistilanteiden tunnistaminen lukeutuu kiusaamiseen puuttumisen edellytyksiin.

Tutkimus toteutettiin loppukeväällä 2018 strukturoidulla kyselyllä. Siihen vastasi 239 oppilasta luokka-asteilta 3–6 sekä heidän 15 liikuntaa opettavaa opettajaansa kuluneen lukuvuoden pohjalta. Dataa analysoitiin frekvenssianalyysin sekä Mann-Whitney U -testein.

Kiusaamista esiintyi eniten liikunta- ja välitunneilla peleillä, leikkien ja harjoitusten aikana. Seuraavaksi yleisintä kiusaaminen oli pukuhuoneessa, joukkuejaoissa sekä siirtymissä liikuntatunneille, kouluun ja kotiin. Tyypillisimpiä kiusaamismuotoja liikuntatilanteissa olivat ärsyttäminen, nimitteleminen, selän takana pahaa puhuminen sekä porukan ulkopuolelle jättäminen. Säännöllistäkin kiusaamista koettiin kaikissa eritellyissä muodoissa. Sukupuolierot jäivät vähäisiksi, mutta nuoremmat oppilaat kokivat sekä enemmän kiusaamista että kohtasivat runsaammin eri kiusaamismuotoja. Opettajat olivat melko hyvin perillä liikuntakiusaamistilanteiden lisäksi oppilaiden tavoista kiusata toisiaan.

Tutkimuksen perusteella valvontaa tulee terävöittää erityisesti alakoulun nuorempien oppilaiden parissa liikuntatuntien eri toiminnoissa ja välitunneilla. Myös koulumatkat tulee huomioida. Porukan ulkopuolelle jättämistä tulee havainnoida tarkasti liikuntatilanteissa.

Asiasanat: kiusaaminen, alakoulu, liikuntatilanne, kiusaamismuoto, oppilas

ABSTRACT

Lehmuskallio, M., Leskinen, E. & Vinberg, I. 2021. Inter-pupil bullying in primary school sport situations. Liikunta & Tiede 58 (2), 62–70.

Finnish pupils are facing an increased number of sport situations during school days along the efforts of augmenting physical activity on schools' operational cultures. It is essential that these procedures of wellbeing don't charge negatively due to for example inter-pupil bullying. This study revealed school sport situations that are exposed to bullying and the types of bullying in these situations through the eyes of pupils and their teachers. The recognition of bullying situations is crucial for intervening bullying.

The structured survey was executed in late spring 2018. 239 pupils from the grades 3–6 and their 15 class teachers gave answers based on the ongoing school year. The data was analyzed by frequencies and Mann-Whitney U -tests.

Inter-pupil sport bullying was experienced most often in plays, games and exercises in physical education classes and in recesses. Also locker room situations, team dividing and transitions were disposed to bullying. The most common types of bullying were teasing, calling names, gossiping and excluding. Even regular bullying was experienced in every type. There were only few differences between genders, but younger pupils reported both more bullying and more types of it experienced in sport situations. The teachers identified quite well the most common sport bullying situations as well as the most general types of bullying.

According to the results supervision should be enhanced around and during physical education classes and recesses especially among the younger pupils of primary schools. Also transitions to school and home must be considered. Excluding needs to be carefully observed in sport situations at school.

Keywords: bullying, primary school, sport situation, type of bullying, pupil

JOHDANTO

Koulupäivien liikunnallistaminen – haasteena hyvä kaikille

Peruskoulumme tavoittaessa lähes jokaisen ikäryhmän lapsen ja nuoren on se erittäin merkittävä kasvattaja – myös liikunnan alueella. Koululla on tärkeä asema riittävän fyysisen aktiivisuuden toteutumisessa koululaisten viettäessä jopa kolmanneksen arkivuorokausistaan siellä. Valtakunnalliset perusopetuksen opetussuunnitelmaperusteet (POPS) tukevat fyysisen aktiivisuuden toteutumista koulupäivien aikana. Oppijan aktiivinen toimijuus on keskeistä oppimiskäsityksessä. Kehollisuutta pidetään tärkeänä oppimisen ja ajattelun kannalta. (POPS 2014.) Liikunnan merkitys näkyy myös vuonna 2016 voimaan astuneessa perusopetuksen tuntijaosessa. Pakollisten liikuntatuntien määrä peruskoulun ajalla lisääntyi 18:sta 20 vuosiviikkotuntiin. (Valtioneuvosto 2012.)

Koulupäivien aikaista liikuntaa on pyritty lisäämään myös monin muin tavoin. Juha Sipilän hallituksen strategisen ohjelman yhtenä tavoitteena oli jokaisen peruskoululaisen liikuminen jokaisen koulupäivän aikana vähintään tunnin verran Liikkuva koulu -ohjelman valtakunnallistamisen keinoin (Valtioneuvosto 2016). Lisäksi muun muassa kuntien liikunta- ja vapaa-aikatoimialat, valtakunnalliset ja alueelliset liikuntajärjestöt, urheiluseurat sekä useat kaupalliset toimijat tarjoavat monenlaisia mahdollisuuksia kouluarjen liikunnallistamiseen. Suomea voidaankin pitää edelläkävijämaana fyysisen aktiivisuuden edistämässä oppilaitosten välityksellä (Tuloskortti 2018).

Oppilaitosten toimintakulttuurien liikunnallistamispyrkimykset perustuvat riittävän fyysisen aktiivisuuden tunnetuihin yksilötason fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin hyötyihin sekä potentiaaliin tuottaa kansantaloudellisia säästöjä. Hyötyjen ohella on kuitenkin huomattava, että osalla oppilaista koulun liikuntatilanteet täyttyvät kiusaamisen, syrjinnän, poissulkemisen, vihapuheen ja häirinnän kokemuksista. Riski ei-toivotun käyttäytymisen kohteeksi joutumiselle kasvaa, mikäli oppilas esimerkiksi kuuluu vähemmistöön sukupuolen ilmaisunsa, liikuntarajoitteensa, ulkonäkönsä tai etnisen taustansa perusteella. (Esim. Jiménez-Barbero ym. 2020; O'Connor & Graber 2014; ks. myös Hakanen ym. 2018.) Tällaisille oppilaille tiheämmin toistuvat liikuntatilanteet koulussa saattavatkin tarkoittaa lisääntyneen hyvän sijaan lisääntynyttä piinaa.

Vain noin kolmasosa 7–15-vuotiaista suomalaislapsista ja -nuorista täyttää kansainvälisen liikuntasuosituksen 60 minuuttia reipasta liikuntaa päivässä. Luokka-asteen noustessa liikunta-aktiivisuus vähenee. (Husu ym. 2019.) Lisäksi keskimäärin vain kolmannes peruskoululaisten päivittäisestä reippaasta liikunnasta tapahtuu koulupäivien aikana (Tammelin ym. 2015). Vaikka Suomi todettiin edellä edistykselliseksi maaksi koulujen toimintakulttuurien liikunnallistamisessa, on meidänkin koulupäiviämme yhä varaa ja tarpeen liikunnallistaa suvaitsevaisuudesta ja tasa-arvosta aiempaa paremmin huolehtien.

Koulupäivien liikuntatilanteet alakoulussa

Oppilaille liikunnan mahdollisuuksia koulupäivien aikana tarjoavat tietenkin liikunnan oppitunnit, joita on noin puolella peruskoululaisista tuntijakoasetuksen mukainen minimimäärä eli kaksi 45 minuutin oppituntia viikossa, loppuilla enemmän (Palomäki ym. 2019).

Välituntiaikaa suomalaiskoululaisille kertyy peruskouluaikana noin 2 000 tuntia, joka on enemmän kuin minkään oppiaineen parissa (Moilanen ym. 2017). Alakoululaisten välitunnit toteutuvat lähes poikkeuksetta ulkona ja välituntiliikunnan määrä on heillä selvästi suurempi kuin yläkoululaisilla, samoin pojilla suurempi kuin tytöillä. Pitkä toimintavälitunti on käytössä noin seitsemässä kymmenestä peruskoulusta. (Rajala ym. 2019.)

Koulumatka jää 85 prosentilla alakouluoppilaista viiteen kilometriin tai alle, jolloin neljä viidestä tytöstä ja pojasta kulkee sen kävellen tai pyörällä (Kallio ym. 2019).

Fyysistä aktiivisuutta luokkahuoneopetukseen on lisännyt toiminnallisten opetusmenetelmien käyttö. Niitä toteuttaa useimmilla oppitunneillaan noin puolet peruskouluopettajista, naisopettajat ahkerammin kuin miesopettajat. Myös istumisen tauottaminen on yleistynyt ja lähes 60 prosenttia peruskouluopettajista ilmoittaa katkaisevansa pitkiä istumiskätköjä valtaosalla oppitunneistaan. (Aira ym. 2019.)

Edellä lueteltujen liikuntatilanteiden lisäksi monilla kouluilla on myös liikuntakerhotarjontaa. Tässä tutkimuksessa liikuntakerhot rajattiin kuitenkin tarkastelun ulkopuolelle, sillä ne eivät kuulu kaikille pakolliseen koulupäivään.

Koulukiusaamisen seuranta ja määrä Suomessa

Koulukiusaamista esiintyy Suomessa, vaikka perusopetuslakiin (1998) on kirjattu velvoite oppilaiden terveen kasvun ja kehityksen edistämiseen sekä oppilaiden oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön. Edelleen perusopetuksen opetussuunnitelmaperusteiden mukaan kouluissa ei hyväksytä minkäänlaista kiusaamista tai syrjivää käyttäytymistä, ja epäasialliseen käytökseen tulee aina puuttua. Opetuksen järjestäjän on laadittava suunnitelma oppilaiden suojaamiseksi kiusaamiselta ja sen työstämiseen tulee osallistaa myös oppilaita. Suunnitelmaa on toteutettava, ja valvottava ja arvioitava sen noudattamista. (POPS 2014.)

Yläkouluoppilaiden koulukiusaamista Suomessa on kartoitettu vuodesta 2000 alkaen joka toinen vuosi toteutettavassa Kouluterveyskyselyssä, johon alakoulun 4. ja 5. luokatkin otettiin mukaan vuonna 2017 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2019). Neljän vuoden välein toistuvassa Maailman terveysjärjestön WHO:n koululaistutkimuksessa (esim. WHO 2015) sekä osassa muita kansainvälisiä koululaiskyselyjä (ks. Laitinen ym. 2020) on niin ikään koulukiusaamista koskevia kysymyksiä. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen Suomessa LIITU -tutkimuksen vuoden 2016 tuloksissa raportoitiin 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisten syrjityksi ja kiusatuksi tulemisen kokemuksista koulussa ja vapaa-ajalla (Laine ym. 2016). Edelleen kiusaamisen vastainen KiVa Koulu -toimenpideohjelma (2020) sekä Mannerheimin Lastensuojeluliitto (2019) ovat olleet aktiivisia kiusaamiseen liittyvässä tutkimuksessa ja tiedottamisessa. Eri kiusaamistutkimuksista saatujen tietojen vertailua haittaavat kuitenkin niin kansallisesti kuin kansainvälisesti erilaiset kiusaamisen määritelmät, ikäryhmitykset, mitta-asteikot ja muuttujat. (Esim. Due ym. 2005; Jiménez-Barbero ym. 2020; Murray-Harvey ym. 2010; Saarento ym. 2015.)

Suomalaisten peruskoululaisten kokeman säännöllisen koulukiusaamisen määrä on laskenut viimeisen vuosikymmenen aikana (THL 2019) vastaten kuitenkin vielä pohjoismaista ja länsieurooppalaista keskivertoa (Laitinen ym. 2020; WHO 2015). Viimeisin vuoden 2019 Kouluterveyskysely paljasti säännöllisesti vähintään viikoittain koulukiusattujen oppilaiden osuudeksi alakoulun 4.–5. luokilla 7,2

ja yläkoulun 8.–9. luokilla 5,5 prosenttia. Harvemmin kiusaamista kokeneita oli 4.–5. luokilla 27,0 ja 8.–9. luokilla 19,2 prosenttia oppilaista. Laskevasta trendistä huolimatta joka kolmas tämän ajan ala- ja joka neljäs yläkoululainen on siis vähintään satunnaisen koulukiusaamisen uhri. Kansainväliseen tapaan (ks. Saarento ym. 2015) etenkin alakoulussa useimmat pojat (36,6 prosenttia) kertoivat tullessaan kiusatuksi kuin tytöt (31,7 prosenttia), vaikka ero onkin kaventunut viime vuosina. (THL 2019.)

Nimenomaan koulupäivien liikuntatilanteisiin kytkeytyvän kiusaamisen (jatkossa lyhyemmin liikuntakiusaamisen) määristä on niin ulkomailla kuin Suomessa niukasti tutkimustietoa, ja se keskittyy lähinnä liikunnan oppitunteihin (Berg & Piirtola 2014; Jiménez-Barbero ym. 2020; Roman & Taylor 2013). Vaikutelmana on, ettei kiusaaminen liikuntatilanteissa olisi ainakaan vähäisempää muuhun koulupäivään verrattuna (Fuller ym. 2013; Roman ja Taylor 2013). Lisääntyneet koulun liikuntatilanteet tarjonnevät siis myös lisää tilaisuuksia kiusata.

Koulukiusaamisen määritelmä, muodot ja tilanteet

Kiusaamisessa esiintyy vallan epätasapaino kiusaajan/-jien ja kiusaamisen kohteen välillä siten, että kiusatun on vaikeaa puolustaa itseään. Kiusaajan ylivalta voi olla fyysistä tai henkistä, mutta useammin se on sosiaalista, kuten suurempaa suosiota koulun vertaisryhmissä. Kiusaaminen saattaa jopa kohottaa kiusaajan asemaa vertaishierarkioissa tai pönkittää hänen itsetuntoaan. (Esim. Saarento ym. 2015; Salmivalli 2010.)

Tyypillisesti ohimeneviä riitoja tai erimielisyyksiä eri oppilaiden välillä ei lueta kiusaamiseksi, vaan kiusaamisessa pidetään olennaisena vahingonteon tahallista ja toistuvaa kohdentamista samaan oppilaaseen. Yksittäisissä loukkaavissa teoissa oppilaat eivät aina ymmärrä tekojensa seurauksia toiselle tai tarkoita tietoisesti pahaa. (Esim. Cornell & Bandyopadhyay 2010; Jiménez-Barbero ym. 2020; Laitinen ym. 2020; Salmivalli 2010.) Toistuvuuden painotus on kuitenkin herättänyt myös kritiikkiä, sillä sen on nähty ehkäisevän varhaista puuttumista kiusaamiseen. Koska kiusaamisessa kiusatun oma kokemus on ratkaiseva, voi yksikin kerta synnyttää kiusatuksi tulemisen pelkoa ja uhkaa. Kertakiusaamisen seuraukset saattavat joskus myös osoittaa yhtä vakaviksi kuin toistuvan kiusaamisenkin. (Esim. Collet d'Escury & Dudink 2010; Hamarus 2012.)

Kiusaamisen seurauksina on raportoitu heti lapsuudessa ja/tai myöhemmin aikuisuudessa sosiaalisia haittoja sekä psykosomaattisia ja psyykkisiä oireita aina itsetuhoisuuteen asti – kiusaajillakin (esim. Due ym. 2005; Luca 2018). Vakava tai pitkäkestoinen kiusaaminen voi täyttää myös rikoksen tunnusmerkit (Laitinen ym. 2020).

Kiusaamisen toteutumismuotoja on monia: sanallinen (esimerkiksi nimittely), epäsuora (esimerkiksi ryhmästä pois sulkeminen), fyysinen (esimerkiksi töniminen), materiaallinen (esimerkiksi tavaroiden rikkinäinen) sekä kiusaaminen verkossa. Monesti kiusattua kiusataan useammalla eri tavalla. Tyttöjä kiusataan tyypillisemmin epäsuorasti, poikia taas fyysisesti. Yleisintä molemmilla sukupuolilla on kuitenkin sanallinen kiusaaminen. (Esim. Cornell & Bandyopadhyay 2010; Salmivalli 2010.)

Kiusaamisprosesseissa oppilailla voi olla erilaisia rooleja. Kiusattu joutuu vahingonteon kohteeksi. Kiusaaja aloittaa kiusaamisen ja saattaa yllyttää muita mukaan. Apuri toimii kiusaajan avustajana, harvoin aloitteentekijänä. Vahvistaja

kannustaa kiusaajaa. Puolustaja yrittää saada kiusaajat lopettamaan tai tukee kiusattua muin tavoin. Hiljainen hyväksyjä ei puutu kiusaamistilanteisiin, vaan pysyttelee sivummalla. (Esim. Cornell & Bandyopadhyay 2010; Salmivalli 2010.) Tyypillisesti kiusaaja haluaa esitellä ylivaltaansa, mikä tekee muiden läsnäolon tärkeäksi (esim. Saarento ym. 2015). Kiusaaminen onkin usein ryhmäilmiö, jossa ryhmän koon on havaittu kasvavan 11–12 ikävuoden jälkeen (Laitinen ym. 2020).

Koulukiusaamista näyttäisi tapahtuvan eniten hetkinä, joissa valvonta jää löyhemmäksi, kuten välitunneilla ja siirtymissä (esim. Mäntylä ym. 2013) sekä liikuntatunneilla (esim. Fuller ym. 2013; Roman & Taylor 2013). Kiusaamisen alkua voi olla vaikea huomata, sillä aina edes kiusattu itse ei tiedosta varhaisvaiheen kiusaamista. Myös jotkut kiusaamistavat, kuten ilmeet, eleet ja huomiotta jättäminen voivat olla vaikeasti tunnistettavia juuri kiusaamiseksi. (Collet d'Escury & Dudink 2010; Hamarus 2012; Laitinen ym. 2020.) Iso osa lasten kiusaamisesta jääkin aikuisilta huomaamatta (Hamarus 2012; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018; Rigby & Bauman 2010). Fyysinen kiusaaminen on helpommin havaittavissa kuin epäsuora kiusaaminen ja opettajat puuttuvatkin useimmin juuri tähän kiusaamismuotoon (esim. Rigby & Bauman 2010). Kaikkiaan koulukiusaamiseen puuttuminen on suomalaisoppilaiden mukaan lisääntynyt kouluissamme viime vuosikymmenen aikana (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018).

Keskiössä kiusatuksi joutumisen kokemukset

Tämän tutkimuksen fokus oli alakoulun liikuntatilanteissa kiusatuiksi tulleissa oppilaissa. Kiusaamisen kokemista tarkasteltiin Kouluterveyskyselyn (THL 2017) määritelmän pohjalta: *“Kiusaamisella tarkoitetaan sitä, kun toinen oppilas tai ryhmä oppilaita sanoo tai tekee epämiellyttäviä asioita jollekin oppilaalle. Kiusaamista on myös se, kun oppilasta kiusoitellaan toistuvasti tavalla, josta hän ei pidä. Kiusaamista ei ole se, kun kaksi suunnilleen saman vahvuista oppilasta riitelevät”*. Tämä koulukiusaamisen määritelmä ei sisällä välttämättömyytensä kiusaamisen toistuvuutta, jolloin se ei rajannut pois oppilaiden kertaluonteisiakaan liikuntakiusaamiskokemuksia.

Vastaajille esitetystä yhteisestä määritelmästä huolimatta tämä tutkimus kartoitti subjektiivisia oppilaskokemuksia ja opettajanäkemyksiä kiusaamisesta. Elämänhistorian pohjalta samatkin asiat, kuten kiusaaminen, voidaan kokea ja nähdä hyvin eri tavoin (esim. Cornell & Bandyopadhyay 2010). Koulukiusaaminen on myös konteksti-, yhteiskunta- ja kulttuurisidonnainenkin ilmiö (ks. esim. Jiménez-Barbero ym. 2020; Murray-Harvey ym. 2010), jolloin nämä tulokset kertovat ennen kaikkea suomalaisesta alakoulusta.

Tässä tutkimuksessa oppilaat tai luokanopettajat eivät arvioineet kiusaamisen syitä, mutta urheilussa usein esiintyvien kilpailun ja sääntöjen tiedetään provosoivan sitä (Collet d'Escury & Dudink 2010; Hand 2016). Liikuntatunneilla vähiin jääneillä oppilaiden autonomian, minäpätevyyden tai yhteisöllisyyden kokemuksilla on myös havaittu yhteys kiusaamisen suurempaan määrään (ks. Jiménez-Barbero ym. 2020). Edelleen liikuntatunneilla ja -harrastuksissa kiusaamisen motiiveiksi ovat paljastuneet muun muassa heikot motoriset ja sosiaaliset taidot, liikuntarajoitteet, kehon muoto, hygieniatekijät, pukeutuminen sekä sukupuolen ilmaisu ja seksuaalinen orientaatio (esim. Hakanen ym. 2018; Jiménez-Barbero ym. 2020; O'Connor & Graber 2014). Motiit-

vien voidaan huomata kattavan syrjinnän ja sukupuoleen perustuvan häirinnän tunnusmerkkejä (vrt. Laitinen ym. 2020). Muodoltaan kiusaaminen liikuntatunneilla vaikuttaa noudattavan yleisen koulukiusaamisen piirteitä painottuen verbaaliseen ja epäsuoraan kiusaamiseen (Stuart & Hand 2016).

TUTKIMUSTEHTÄVÄ, -MENETELMÄT JA -AINEISTO

Tässä tutkimuksessa kartoitettiin kiusaamiselle alttiita alakoulun liikuntatilanteita koulumatkat mukaan lukien sekä tyyppisimpiä liikuntatilannekiusaamisen muotoja niin oppilaiden kuin heidän luokanopettajiensa näkökulmista. Tarkastelussa oli täten myös se, vastaavatko oppilaiden (lasten) kokemukset ja opettajien (aikuisten) näkemykset toisiaan – aina näin ei ole (ks. Hand 2016). Peruskoulun nuoremmat oppilaat ja koulun liikuntatilanteet liikunnan oppituntien ulkopuolella ovat jääneet vähemmälle huomiolle aiemmin kiusaamista tutkittaessa. Koska kiusaamistilanteiden tunnistaminen ja tiedostaminen ovat kiusaamiseen puuttumisen välttämättömiä edellytyksiä (esim. Hand 2016; Salmivalli 2010), auttaa tutkimus opettajia ja kouluja (liikuntaan kytkeytyvän) kiusaamisen vastustamisessa. On tärkeää pyrkiä varmistamaan, etteivät oppilaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämistarkoituksissa lisätyt liikuntatilanteet latautuisi negatiivisesti koulukiusaamisen takia – kenelläkään.

Tutkimus toteutettiin vuoden 2018 huhti–toukokuun aikana strukturoidulla anonyymillä kyselyllä. Tutkijat olivat läsnä oppilaskyselytilanteissa. Kysymyksiin kehoitettiin vastaamaan kuluneen lukuvuoden pohjalta. Vastaukset saatiin 239 oppilaalta luokka-asteilta 3–6 sekä heidän 15 liikuntaa opettavalta luokanopettajaltaan kuudesta eteläisen Suomen koulusta. Koulujen valinnassa huomioitiin kaupungin/kunnan koko: suuri kaupunki (kaksi koulua, muista yksi), keskikokoinen kaupunki ja pieni kaupunki sekä taajamista koostuva suuri kunta ja pieni maaseutukunta (ks. Kuntaliitto 2019). Lisäksi puolet kouluista oli alakouluja ja puolet yhtenäiskouluja. Kato oppilasvastauksissa jäi hyvin pieneksi; vain yksittäisiä oppilaita oli poissa koulusta tutkimuspäivinä tai kieltäytyi kyselystä. Oppilaista 52 prosenttia oli 3.–4.- ja 48 prosenttia 5.–6.-luokkalaista. Sukupuolijakauma oli varsin tasainen niin koko aineistossa (51,5 prosenttia tyttöjä, 47,7 prosenttia poikia) kuin molemmilla ikätasoillakin.

Neljässä koulussa KiVa Koulu -toimenpideohjelma oli aktiivituna parhaillaan ja kahdessa se oli ollut käytössä aiemmin. Kaikista peruskouluistamme noin 40 prosenttia on re-

kisteröityneenä KiVa Koulu -ohjelmaan (KiVa Koulu 2019), joten tutkimusaineistossa oli tältä osin yliedustus. Viisi kuudesta koulusta oli mukana Liikkuva koulu -ohjelmassa, mikä vastasi kansallista keskiarvoa Liikkuva koulu -rekisteröitymissä (ks. Isoaho & Summanen 2019). Niin ikään valtakunnallisen keskiarvon mukaisesti neljällä koululla kuudesta oli pitkä toimintavälitunti (ks. Rajala 2019) toteutusten vaihdellissa kerrasta viikossa jokapäiväiseen.

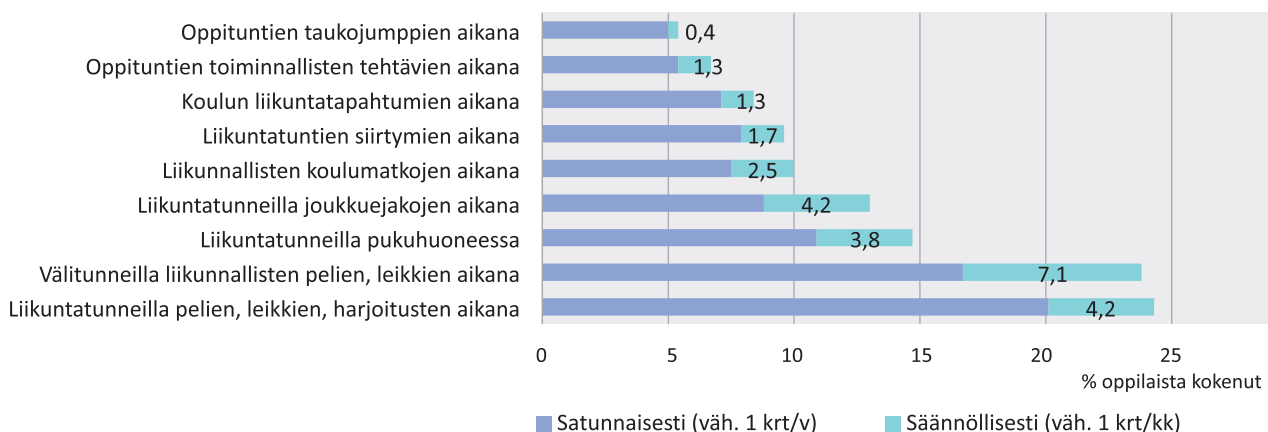
Kyselylomakkeen noudattaessa vain soveltuvin osin valmista mittaria Olweus Bullying Questionnaire (Olweus 1996) se esitettiin tutkimusjoukkoa vastaavilla oppilailta ja opettajalla. Opettajien lomakkeet sisälsivät kiusaamisen ja liikuntatilanteiden määritelmät, kun taas oppilaita varten nämä heijastettiin luokan eteen luettaviksi. Lisäksi oppilaille määritelmät avattiin suullisesti. Kyselyssä eritellyissä liikuntatilanteissa ainoastaan pukuhuoneissa tytöt ja pojat olivat pakotetusti erillään. Oppilaiden kysymykset, eli kuinka usein sinua on kiusattu a) seuraavissa liikuntatilanteissa ja b) eri liikuntatilanteissa seuraavin tavoin, koskivat nimenomaan itseen kohdistunutta kiusaamista, ei sen havaitsemista muiden tahoilla. Opettajat vastasivat vastaaviin kysymyksiin sen perusteella, mitä he olivat nähneet tai kuulleet. Vastaukset annettiin asteikolla (0) ei koskaan – (1) kerran vuodessa – (2) muutaman kerran vuodessa – (3) kerran kuu-kaudessa – (4) kerran viikossa – (5) monta kertaa viikossa – (6) joka päivä, mutta vastausdata tiivistettiin säännöllisesti (3+4+5+6), satunnaisesti (1+2) ja ei koskaan (0) tapahtuneeseen kiusaamiseen.

Frekvenssianalyysin selvitetiin kiusaamisen määrää ja kiusaamismuotojen yleisyyttä eri liikuntatilanteissa sekä tarkasteltiin oppilas- ja opettajavastausten välisiä eroja. Sukupuolten ja luokkatasojen välisissä vertailuissa käytettiin Mann-Whitney U -testiä.

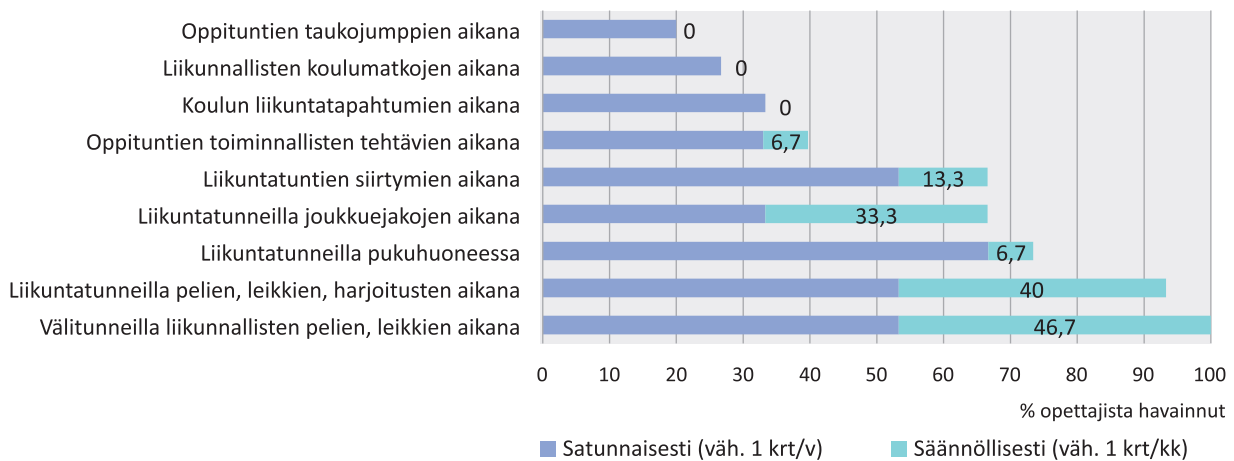
TULOKSET

Kiusaamiselle alttiit alakoulun liikuntatilanteet

Alakouluoppilaat kokivat eniten kiusaamista liikuntatunneilla pelien, leikkien ja harjoitusten aikana sekä välitunneilla liikunnallisten pelien ja leikkien aikana (kuvio 1). Lähes joka neljäs oppilas oli kokenut kiusaamista näissä tilanteissa ainakin satunnaisesti. Useampi kuin joka kymmenes oli kokenut myös vähintään satunnaista kiusaamista pukuhuoneessa sekä liikuntatuntien joukkuejakojen aikana. Siirtymät kouluun ja kotiin sekä liikuntatuntien yhteydessä olivat niin ikään sisäl-



Kuvio 1. Oppilaiden kokemus kiusaamisesta alakoulun liikuntatilanteissa (n = 239)



Kuvio 2. Luokanopettajien näkemys kiusaamisesta alakoulun liikuntatilanteissa (n = 15)

täneet kiusaamista noin joka kymmenennen oppilaan kohdalla. Säännölliselle kiusaamiselle välituntiliikunta tarjosi otollisimman mahdollisuuden. Liikuntatuntitoiminnot harjoitteineen, joukkuejakoineen ja pukuhuonetilanteineen seurasivat toisena perässä.

Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja tarkasteltaessa kiusaamiselle alttiita liikuntatilanteita. Alakoulutytöt ja -pojat joutuivat siis kiusatuiksi samoissa liikuntatilanteissa yhtä paljon. 3.–4.-luokkalaisten sen sijaan kokivat kiusaamista kaikissa liikuntatilanteissa 5.–6.-luokkalaisten enemmän. Tilastollisesti merkitsevää ero oli liikuntatuntien siirtymissä ($Z = -2,98$; $p = 0,003$), oppituntien toiminnallisissa tehtävissä ($Z = -2,95$; $p = 0,003$), koulun liikuntatapahtumissa ($Z = -2,51$; $p = 0,012$), välituntiliikunnassa ($Z = -2,27$; $p = 0,023$) sekä liikuntatuntien joukkuejaoissa ($Z = -2,26$; $p = 0,024$).

Luokanopettajien näkemysten mukaan oppilaita kiusattiin liikuntatilanteista eniten ja säännöllisimmin välitunneilla liikunnallisten pelien ja leikkien aikana (kuvio 2). Välitunnit oli ainoa liikuntatilanne, jossa kaikki tutkimukseen osallistuneet opettajat olivat havainneet kiusaamista vähintään satunnaisesti. Toiseksi eniten kiusaamista opettajat raportoivat liikuntatunneilla pelien, leikkien ja harjoitusten aikana. Opettajista 40 prosenttia näki tämän olevan jopa säännöllistä. Myös liikuntatuntien pukuhuonetilanteissa todettiin kiusaamista satunnaisemmin sekä joukkuejakojen aikana säännöllisemmin. Opettajat tunnistivat niin ikään liikuntatuntien siirtymät sekä oppituntien toiminnalliset tehtävät alttiiksi jopa säännölliselle kiusaamiselle. Opettajien näkemyksissä säännöllistä kiusaamista ei ollut tapahtunut lainkaan koulun liikuntatapahtumissa, koulumatkoilla tai oppituntien taukojumppien aikana.

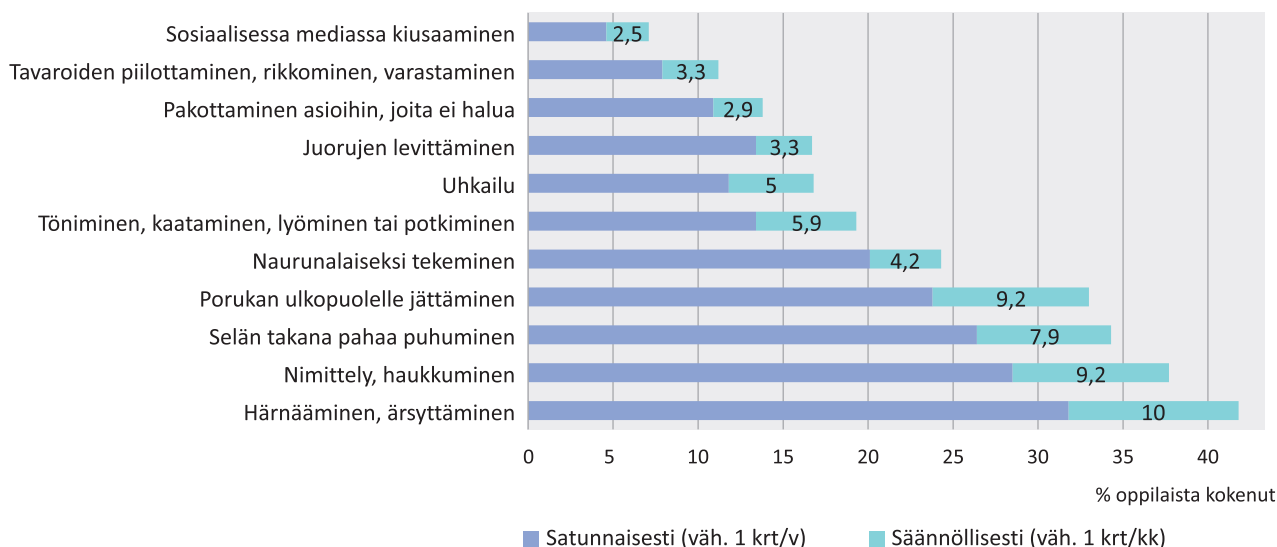
Yhdeksästä eritellystä alakoulun liikuntatilanteesta yhdeksäkään ei välttytty oppilaiden väliseltä kiusaamiselta, mistä oppilaiden ja luokanopettajien kokemus oli yhtenevä. Liikunta- ja välituntien pelit, leikit ja harjoitukset erottuivat aktiivisimpina kiusaamisepesäkkeinä molempien tahojen vastauksissa. Molemmat nimesivät myös liikuntatuntien pukuhuone- ja joukkuejakotilanteet sekä siirtymät alttiiksi kiusaamiselle. Selkein näkemysero oppilaiden ja opettajien välillä koski koulumatkoilla kiusaamista. Opettajat eivät uskoneet säännöllistä kiusaamista tapahtuvan koulumatkoilla lainkaan, mutta 2,5 prosenttia oppilaista raportoi kokeneensa sitä.

Kiusaamismuodot alakoulun liikuntatilanteissa

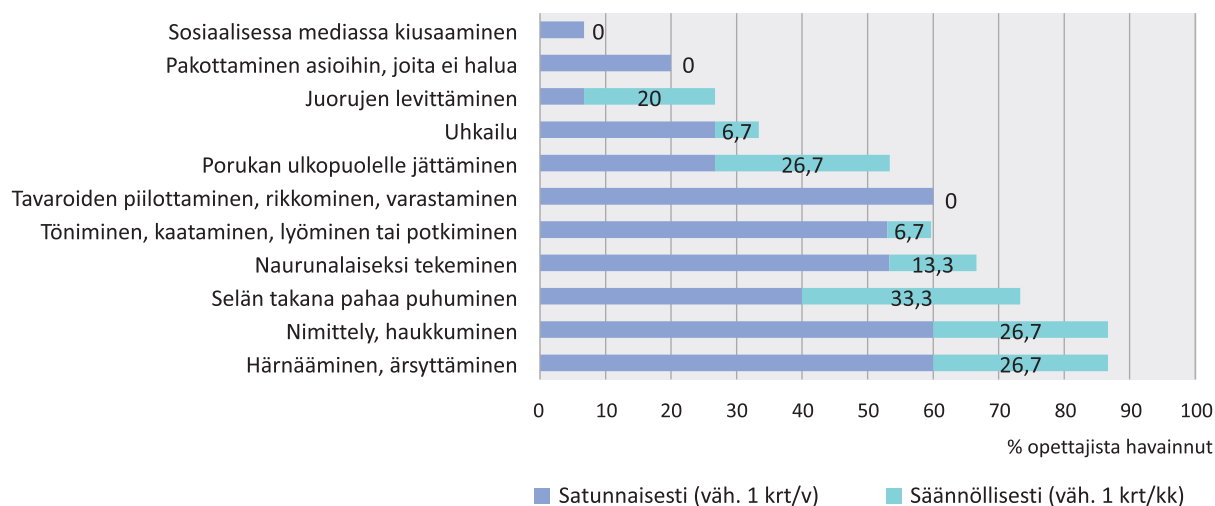
Alakouluoppilaat kertoivat kokeneensa kiusaamista liikuntatilanteissa säännöllisestikin kaikissa 11 kyselylomakkeessa eritellyssä muodossa (kuvio 3). Yleisimmin oli koettu hännäämistä ja ärsyttämistä. Siitä oli kärsinyt satunnaisesti noin joka kolmas ja säännöllisesti joka kymmenes oppilas. Lähes yhtä paljon oli koettu nimittelyä ja haukkumista. Yleisimpiä kiusaamisen muotoja olivat myös selän takana pahaa puhuminen ja porukan ulkopuolelle jättäminen, joiden uhriksi vähintään satunnaisesti oli joutunut kolmannes oppilaista. Porukan ulkopuolelle jättämistä oli tapahtunut säännöllisemmin kuin pahan puhumista. Kuusi prosenttia oppilaista ilmoitti saaneen osakseen säännöllistä tönimistä, kaatamista, lyömistä tai potkimista ja viisi prosenttia säännöllistä uhkailua. Sosiaalisessa mediassa kiusaaminen liikuntatilanteisiin liittyen oli varsin harvinaista alakoululaisten kokemuksissa.

Tyttöjen ja poikien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero kahden kiusaamismuodon kohdalla. Porukan ulkopuolelle jättäminen ($Z = -3,39$; $p = 0,001$) ja selän takana pahaa puhuminen ($Z = -2,81$; $p = 0,005$) olivat yleisempiä tyttöjen kuin poikien keskuudessa. Luokkataseroja tarkasteltaessa 3.–4.-luokkalaisten kokivat kaikkia 11 eriteltyä kiusaamisen muotoa liikuntatilanteissa enemmän kuin 5.–6.-luokkalaisten. Ero oli tilastollisesti merkitsevä seitsemän kiusaamismuodon osalla: porukan ulkopuolelle jättäminen ($Z = -3,80$; $p = 0,000$), hännääminen ja ärsyttäminen ($Z = -3,29$; $p = 0,001$), töniminen, kaataminen, lyöminen tai potkiminen ($Z = -3,05$; $p = 0,002$), uhkailu ($Z = -2,42$; $p = 0,016$), naurunalaiseksi tekeminen ($Z = -2,17$; $p = 0,030$), selän takana pahaa puhuminen ($Z = -2,12$; $p = 0,034$) sekä nimittely ja haukkuminen ($Z = -2,03$; $p = 0,042$).

Luokanopettajatkin nostivat yleisimmiksi oppilaiden väliseksi liikuntakiusaamismuodoiksi hännäämisen ja ärsyttämisen sekä nimittelyn ja haukkumisen (kuvio 4). Selän takana pahaa puhumista pidettiin kokonaisuudessaan hieman harvinaisempina, mutta toteutuessaan säännöllisempänä tapana kiusata kuin kaksi edellä mainittua. Porukan ulkopuolelle jättäminen ja juurujen levittäminen eivät nousseet opettajien näkemyksissä yleisimpien kiusaamismuotojen joukkoon, mutta näitäkin nähtiin käytettävän usein juuri säännölliseen kiusaamiseen. Sen sijaan tavaroihin kohdistuvaa kiusaa, pakottamista asioihin, joita ei halua, ja sosiaalisessa mediassa kiusaamista kukaan opettajista ei pitänyt säännöllisenä kiusaamisen muotona.



Kuvio 3. Oppilaiden kokemia kiusaamismuotoja alakoulun liikuntatilanteissa (n = 239)



Kuvio 4. Luokanopettajien näkemys kiusaamismuodoista alakoulun liikuntatilanteissa (n = 15)

Oppilaiden kokemukset ja luokanopettajien näkemykset olivat samansuuntaisia koskien sekä yleisimpiä liikuntakiusaamismuotoja: härnäminen ja ärsyttäminen, nimittely ja haukkuminen, selän takana pahaa puhuminen, että kaikkein harvinaisimpia kiusaamismuotoja: sosiaalisessa mediassa kiusaaminen ja pakottaminen asioihin, joita ei halua. Oppilaat olivat kokeneet säännöllistä kiusaamista kaikin eritellyin tavoin siinä missä kukaan opettajista ei pitänyt tavaroihin kohdistuvaa kiusaa, pakottamista asioihin, joita ei halua tai sosiaalisessa mediassa kiusaamista säännöllisenä liikuntakiusaamisen muotona. Oppilaiden ja opettajien vastaukset erosivat myös siinä, että porukan ulkopuolelle jättäminen sijoittui oppilaiden vastauksissa neljänneksi, mutta opettajien vastauksissa vasta seitsemänneksi yleisimmäksi tavaksi kiusata liikuntatilanteissa. Edelleen tavaroihin kohdistuva kiusa jäi oppilasvastauksissa toiseksi viimeiseksi (10.) liikuntakiusaamismuotojen rankingissa, kun se opettajavastauksissa ylsi kuudenneksi.

POHDINTAA JA JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

Vaikka tämä tutkimus ei varsinaisesti kartoittanut liikuntakiusaamista kokeneiden oppilaiden kokonaismäärää, antaa se aiemman tutkimustiedon (Fuller ym. 2013; Roman ja Taylor 2013) tapaan viitteitä siitä, että kiusaamista tapahtuisi liikuntatilanteissa vähintään yhtä paljon kuin muutoin koulupäivän aikana. Noin seitsemän prosenttia 4.–5.-luokkalaisista joutuu viikoittain koulukiusatuiksi (THL 2019) ja tässä esimerkiksi yksistään välituntipeli- ja -leikkitalanteissa kuukausittaista kiusaamista raportoi kokeneensa samaiset seitsemän prosenttia 3.–6.-luokkalaisista vastaajista. Eri kiusaamismuodoista pelkästään härnämisestä ja ärsyttämisestä oli liikuntatilanteissa kärsinyt kuukausittain kymmenen prosenttia tämän tutkimuksen oppilaista. Kun kaikki tutkimuskoulut olivat toteuttaneet joko tutkimuslukuvuonna tai aiemmin KiVa Koulu -toimenpideohjelman herää kysymys, voivatko 3.–6.-luokkien kiusaamismäärät liikuntatilanteissa olla valtakunnallisessa tarkastelussa vielä suurempia?

Vaikka tarkemmat määrävvertailut eri tutkimusten välillä ovat mahdottomia, näyttävät hyvinvointia tukemaan tarkoitettujen koulun liikuntatilanteiden aiheuttavan myös ei-toivottua käyttäytymistä. Mikäli liikuntakiusaamisen seurauksena lapsen halu liikkua hiipuu ja ahdistus liikuntatilanteita kohtaan estää hänen osallistumisensa, saattaa fyysisen aktiivisuuden määrä jäädä liian alhaiseksi terveyden ylläpitämiseksi (ks. Jiménez-Barbero ym. 2020; O'Connor & Graber 2014; Roman & Taylor 2013). Psykkiset, psykosomaattiset ja sosiaaliset oireet voivat varjostaa laajemminkin koko loppuelämää (ks. Due ym. 2005; Hamarus 2012; Jiménez-Barbero ym. 2020; Luca 2018). Tämän tutkimuksen oppilaslähtöisiin vastauksiin onkin syytä suhtautua vakavasti.

Nuoremmat oppilaat kokivat liikuntakiusaamista vanhempia oppilaita enemmän. 3.–4.-luokkalaisten raportoivat sekä määrällisesti enemmän kiusaamista että runsaammin kohdatuista kiusaamisen muotoista 5.–6.-luokkalaisiin verrattuna. Samanlainen trendi on havaittu yleistä koulukiusaamista koskien (Saarento ym. 2015; THL 2019; WHO 2015). Nuoremmat ovat avoimempia kertomaan aikuisille asioistaan sekä herkempiä tulkitsemaan toisten teot kiusaamiseksi (ks. esim. Hamarus 2012). Heidän on myös havaittu joutuvan koulussa helpommin kiusaamisen kohteeksi (Saarento ym. 2015). Tässä eroa saattaa osaltaan selittää nuorempien suurempi fyysinen aktiivisuus koulupäivien aikana (ks. Husu ym. 2019; Rajala ym. 2019), jolloin liikuntatilanteitakin on enemmän. Valvontaa tulisikin tulosten valossa terävöittää erityisesti alakoulun nuorempien, fyysisesti aktiivisempien oppilaiden parissa. Lisäksi kiusaamista ehkäisevää koulutusta, joka kattaa tunne- ja vuorovaikutustaidot (ks. Laitinen ym. 2020), olisi perusteltua toteuttaa koko (ala)kouluajan. Esimerkiksi KiVa Koulu -oppituntimateriaalit on tällä hetkellä suunnattu vuosiluokille 1, 4 ja 7 (KiVa Koulu 2019).

Välitunnit ja liikuntatunnit

liikuntatilannekiusaamisen pesäkkeitä – mikä avuksi?

Tämä tutkimus osoitti alakoulutyttöjen ja -poikien joutuvan kiusatuiksi useimmin samoissa liikuntatilanteissa. Välitunnit vaikuttavat erityisen otollisilta liikuntakiusaamiselle, esiintyihan niissä eniten säännöllistä kiusaamista. Suomessa välitunneilla vietetään runsaasti aikaa jokaisena koulupäivänä, mutta toiminta ja valvonta niillä ovat koulun moniin muihin tilanteisiin nähden vähemmän kontrolloituja. Jotta välitunneilla toteutuisivat opetus suunnitelmaperusteiden (2014) peräänkuuluttamat oppilaiden sosiaalisten suhteiden edesauttaminen sekä terveen kehityksen ja opiskelussa jaksamisen tukeminen, tulisiko välituntien porrastusta sekä välituntialueiden rajausta myös luokkatasoittain toteuttaa aiempaa enemmän (ks. Laitinen ym. 2020)? Valvontaurakkaa saataisivat helpottaa myös valvontakameraratkaisut. Suuntaisivatko myös entistä monipuolisempia virikkeitä tarjoavat koulupihat ja (vertais)ohjatut välituntiaktiviteetit oppilaiden tekemistä pois kiusaamisesta? Tukioppilastoimintaa kannattaa varmasti ulottaa välitunneillekin.

Välituntien ohella liikuntatuntien pelit, leikit ja harjoitustilanteet osoittautuivat pahimmiksi alakoulun liikuntakiusaamisareenoiksi. Liikunnan oppiaineen tehtäväksi on määritetty oppilaiden hyvinvointiin vaikuttaminen fyysisistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä tukemalla (POPS 2014), joten kehitettävää niin liikunnan opetuksessa kuin opettajankoulutuksessa löytyy. Oppilaiden yhteenkuuluvuuden, autonomian ja minäpätevyiden tunteet ehkäisevät kiusaamista liikuntatunneilla. Koulun liikuntakasvatuksessa tuleekin pai-

nottaa kilpailun sijaan yhteistoimintaa. Oppilaiden osallistaminen liikuntatunteja – toki myös laajemmin koko koulutoimintaa – koskevaan päätöksentekoon ja sääntöjen luomiseen on tärkeää. Opettajien tulee kyetä huomioimaan kaikkia oppilaita muun muassa kannustavan palautteen ja kuulluksi tulemisen muodoissa. Oppilaiden kiusaamiskokemuksia ei tule vähätellä, vaan selvittää. (Hand 2016; Jiménez-Barbero ym. 2020; ks. myös Laitinen ym. 2020.) Edellä esitetty edellyttää opettajilta tunne- ja vuorovaikutusosaamista, jonka tulee kuulua sekä perus- että täydennyskoulutussisältöihin – siksikin, että liikuntatilanteissa on nähty suuri potentiaali myös tunteiden hallinnan harjoitteluun turvallisesti aikuisen ohjauksessa (ks. Jimenez-Barbero ym. 2020).

Välituntien tapaan alakouluoppilaiden pukuhuonekäyttäytymistä tulee tämän tutkimuksen valossa valvoa tarkemmin, sillä niin oppilaat kuin opettajat ilmoittivat pukuhuone-tilanteet kolmanneksi alttiimmiksi hetkiksi kiusaamiselle. Alakouluikäisten pukuhuone toiminnan ongelmallisuus on huomattu muuallakin (O'Connor & Graber 2014), mutta Suomessa aihetta on toistaiseksi tarkasteltu lähinnä sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien yläkouluikäisten tai sitä vanhempien nuorten sekä urheilun harrastustoiminnan näkökulmista. Olennaista on tiedostaa, että ei-toivotut käytös pukuhuoneissa alkaa viimeistään alakouluikäisessä ja peruskoulukontekstissa altistaen näin ikäryhmän jokaisen lapsen riskille joutua kiusatuksi. Luokanopettajan voi olla haastavaa valvoa vastakkaista sukupuolta olevien oppilaiden pukuhuone toimintaa, jolloin valvonta-apua tulisi saada koulun muilta aikuisilta. Lisäksi suurempaa yksityisyyttä tarjoavat tilaratkaisut olisivat tarkoituksenmukaisia kaikissa alakoulujenkin pukutiloissa.

Joukkuejakoihin liittyvä kiusaaminen ei tässä noussut yhtä vahvasti esiin kuin joissain opinnäytteissä tai ajoittain medioissa. 7.-luokkalaisten kapteenivalintatilanteita on myös analysoitu eriarvoistavana sosiaalisena näyttämönä lukuvuonna 2004–05 (Berg 2010). Vaikuttaisi siltä, että ongelma on tiedostettu ja siihen on tartuttu muun muassa tuntisuunnittelun keinoin. Harkituin pedagogisin ratkaisuin, kuten opettajan ennalta määrittäminen joukkuein, pystytään välttämään kiusallisia joukkuejakotilanteita. (Lyyra ym. 2019.)

Tämä tutkimus vaatii ottamaan liikuntatuntien suunniteltuun huolellisemmin mukaan myös niihin liittyvät siirtymät. Siirtymät tulisi mieltää ja suunnitella osaksi liikunnanopetusta ”väistämättömän ajanhukan” sijaan. Voitaisiinko siirtymien organisointiin lisäksi rekrytoida mukaan koulun aikuisia, jotka ehkä muuten työskentelevät muissa tehtävissä?

Vaikka kokonaisuutena luokanopettajat vaikuttivat olevan varsin hyvin perillä liikuntatilanteista, joissa oppilaiden välistä kiusaamista tapahtuu, koulumatkakiusaamisen osalla opettajien ja oppilaiden näkemykset erosivat toisistaan. Opettajat eivät ajatelleet fyysisesti aktiivisilla koulumatkoilla kiusattavan siinä määrin kuin oppilaat kokivat tapahtuneen. Opettaja ei ole koulumatkoilla yleensä läsnä ja saa kiusaamisen tietoonsa vain, mikäli oppilaat kertovat tai vanhemmat ottavat yhteyttä. Tämän tutkimuksen oppilaslähtöiset tiedot ovatkin arvokkaita ja edellyttävät koulumatkojen huomioimista aiempaa painokkaammin koulukiusaamisen ehkäisyssä. Esimerkiksi vanhempainilloissa ja tiedotteilla koulut voivat valistaa huoltajia kiusaamisesta ja kehottaa saattajia ilmoittamaan kaikista havainnoistaan koulun yhdyshenkilölle. Vaikka koulumatkat eivät varsinaisesti kuulu koulun vastuualueeseen, on kouluilla kuitenkin velvollisuus ilmoittaa eteenpäin kaikista sen tietoon tulleista kiusaamistapauk-

sista myös koulumatkojen aikana (Perusopetuslaki 1998). Muita koulun keinoja vaikuttaa koulumatkoihin ovat muun muassa koulupäivien ajallinen porrastaminen ja oppilaiden harkittu sijoittaminen koulukyyteihin.

Huomiota tavaroista ryhmittymiin

Kiusaamisen muodoista alakoulun liikuntatilanteissa esiintyi eniten hännäämistä ja ärsyttämistä, nimittelyä ja haukkumista, selän takana pahaa puhumista sekä porukan ulkopuolelle jättämistä. Yleisimmät liikuntakiusaamisen muodot paljastuivat näin samoiksi kuin koulukiusaamisessa muutoin. Lisäksi tässäkin tutkimuksessa tuli esiin tyttöjen poikia vahvempi taipumus epäsuoraan kiusaamiseen. (Vrt. esim. Cornell & Bandyopadhyay 2010; Salmivalli 2010.)

Vaikka oppilaat ja opettajat jakoivat pitkälti samanlaisen käsityksen niin tyyppillisimmistä kuin harvinaisimmista tavoista kiusata liikuntatilanteissa, tulisi opettajien hermistää silmiään porukan ulkopuolelle sulkemiselle. Tämä kiusaamismuoto ylsi opettajavastauksissa vasta seitsemänneksi kiusaamismuotojen järjestyksessä ja oppilailla neljänneksi, vaikka opettajatkin näyttivät tunnistavan sen säännöllisen toistumisen. Oppilaiden väliseen vuorovaikutukseen ja itseohjautuviin ryhmittymiin eri liikuntatilanteissa tulee kiinnittää huomiota. Oppilaita tulee kannustaa kertomaan niin itseään kuin vertaisiaan koskevista havainnoista koulun aikuisille, vaikka he eivät olisi varmoja, onko kyseessä todella kiusaaminen. (Ks. Laitinen ym. 2020.)

Edelleen opettajien on hyvä tiedostaa, että säännöllistään kiusaamista tapahtuu kaikin tavoin, eikä mitään kiusaamis- muotoa voida jättää pois ennaltaehkäisyn ja valvonnan piiristä. Oppilaiden tavaroihin kohdistuva kiusa ei kuitenkaan vaikuta niin yleiseltä kuin opettajat mieltävät. Myös sosiaalisen median palveluntarjoajien asettama tyyppisiin käyttökäytäntöihin 13 vuotta näyttää suojaavan alakouluikäisiä liikuntakiusaamiselta näillä foorumeilla (ks. THL 2017). Vaikka selkeä fyysinen kiusaaminen: töniminen, kaataminen, lyöminen ja potkiminen ylsi kiusaamis- muotojen yleisyydessä ”vain” keskikastiin, lukemat joka viidennen oppilaan joutumisesta sen kohteeksi ainakin satunnaisesti ovat herätteleviä. Kriittikkö on myös esitetty tällaisen käytöksen tutkimisesta vain kiusaamiseksi – eikö kyseessä ole toiminta, jota aikuisten maailmassa kutsuttaisiin väkivallaksi (esim. Kiilakoski 2009)?

Jatkotutkimusehdotuksia

Peruskoulu tarvitsee liikuntakiusaamisen vastustamisessa rinnalleen kodit ja urheiluseurat. Tässä tarkastellun luokanopettajien tietoisuuden lisäksi olisikin tarpeellista kartoittaa myös huoltajien tietämystä ja asennoitumista oppilaiden väliseen (liikunta)kiusaamiseen. Kartoituksen pohjalta laaditun perehdytyksen avulla heidät saatettaisiin saada aiempaa sitoutuneemmin mukaan kiusaamisen ehkäisy- ja puuttumistoimiin (ks. Laitinen ym. 2020). Edelleen, kun vain yksi kymmenestä alakouluikäisestä lapsesta jää urheiluseurojen harrastetoiminnan ulkopuolelle (Blomqvist ym. 2018) ja lasten vapaa-ajan harrastusten kiusaamistilastoissa liikuntaharrastukset ovat korkealla (ks. Hakonen ym. 2018), olisi sama kartoitus ja perehdytys paikallaan myös urheiluseuratoiminnan aikuisille.

Kaikessa perehdytyksessä tulee panostaa tahtoon vastustaa kiusaamista, sillä ilmiötä tuskin koskaan saadaan tukahduttamaan täysin (Salmivalli 2010) tai valvontaa aukottomaksi. Kiusaamiseen on motivoiduttava puuttumaan kasvattamal-

la ja valvomalla aina yhä uudestaan. Olisi myös tärkeää selvittää, millainen puuttuminen on tehokkainta opettajien ja muiden aikuisten sekä ennen kaikkea lasten itsensä mielestä.

LÄHTEET

- Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. 2019. Valtakunnallinen verkosto koulujen toiminnan tukena. Liikkuva koulu -ohjelman kehittyminen ja kärkihankkeen toteutus. LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 355.
- Berg, P. 2010. Ryhmärajoja ja hierarkioita: etnografinen tutkimus peruskoulun yläasteen liikunnanopetuksesta. Sosiaalipsykologisia tutkimuksia 22. Helsingin yliopisto.
- Berg, P. & Piirtola, M. 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000–2012. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 10.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2018. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 49–55.
- Collot d'Escury, A. L. & Dudink, A. C. M. 2010. Bullying beyond school – Examining the role of sports. Teoksessa: S. R. Jimerson, S. M. Swearer & D. L. Espelage (ed.). Handbook of bullying in schools – an international perspective. London: Routledge, 235–248.
- Cornell, D. G. & Bandyopadhyay, S. 2010. The assessment of bullying. Teoksessa: S. R. Jimerson, S. M. Swearer & D. L. Espelage (ed.). Handbook of bullying in schools – an international perspective. London: Routledge, 265–276.
- Due, P., Holstein, B. E., Lynch, J., Diderichsen, F., Gabhain, S. N., Scheidt, P., Currie, C. & The Health Behaviour in School-Aged Children Bullying Working Group 2005. Bullying and symptoms among school-aged children: international comparative cross-sectional study among 28 countries. European Journal of Public Health 15 (2), 128–132.
- Fuller, B., Gulbrandson, K. & Herman-Ukasick, B. 2013. Bully prevention in the physical education classroom. Strategies 26 (6), 3–8.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.). 2018. Oikeus liikkuu. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusverkosto.
- Hamarus, P. 2012. Haukku haavan tekee. Puututaan yhdessä kiusaamiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hand, K. E. 2016. Creating a bully-free environment in physical education. Journal of Physical Education, Recreation and Dance 87 (7), 55–57.
- Husu, P., Jussila, A., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2019. Objektiiivisesti mitatun liikkumisen, paikallaolon ja unen määrän. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 29–40.
- Isoaho, K. & Summanen, A.-M. 2019. Liikkuva Koulu -ohjelman kärkihankkeen 2015–2018 ulkoinen arviointi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:4.
- Jiménez-Barbero, J. A., Jiménez-Loaisa, A., González-Cutre, D., Beltrán-Carrillo, V. J., Llor-Zaragoza, L. & Ruiz-Hernández, J. A. 2020. Physical education and school bullying: a systematic review. Physical Education and Sport Pedagogy 25 (1), 79–100.
- Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2019. Koulu ja koululiikunta. Koulumatkaliikunta. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 98–100.
- Kiilakoski, T. 2009. Viiltoja. Analyysi kouluväkivallasta Jokelassa. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.
- KiVa Koulu 2019. <https://www.kivakoulu.fi/> (2.6.2019)

- Kuntaliitto** 2019. Suomen kaupungit ja kunnat. <https://www.kuntaliitto.fi/tilastot-ja-julkaisut/kaupunkien-ja-kuntien-lukumaarat-ja-vaestotiedot> (28.5.2020)
- Laine, A., Salasuo, M. & Matilainen, P.** 2016. Arvot, syrjintä ja kiusaaminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 57–61.
- Laitinen, K., Haanpää, S., Francke, L. & Lahtinen, M.** 2020. Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa. Oppaat ja käsikirjat 2020:3a. Opetushallitus.
- Luca, M.** 2018. The bullied child in the vulnerable adult – Therapeutic work with adults bullied in childhood. Teoksessa: H. Cowie & C-A. Myers (ed.) School bullying and mental health: risks, intervention and prevention. New York, NY: Routledge, 81–89.
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S.** 2019. Koulu ja koululiikunta. Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 89–93.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto** 2019. <https://www.mll.fi/> (28.5.2020)
- Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K. & Blom, A.** 2017. Liikkuva koulu – Liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 612–625.
- Murray-Harvey, R., Slee, P.T. & Taki, M.** 2010. Comparative and cross-cultural research on school-bullying. Teoksessa: S. R. Jimerson, S.M. Swearer & D. L. Espelage (ed.). Handbook of bullying in schools – an international perspective. London: Routledge, 35–47.
- Mäntylä, N., Kivelä, J., Ollila, S. & Perttola, L.** 2013. Pelastakaa koulukiusattu! – koulun vastuu, puuttumisen muodot ja ongelmat oikeudellisessa tarkastelussa. Kunnallisalan kehittämissäätiön Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu no:70. Kunnallisalan kehittämissäätiö.
- O'Connor, J. A. & Graber, K. C.** 2014. Sixth grade physical education: an acculturation of bullying and fear. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 85 (3), 398–408.
- Olweus, D.** 1996. Olweus Bullying Survey. Olweus Bullying Questionnaire. <https://www.surveymonkey.com/r/ZY9HMDW> (28.5.2020)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018. Kiusaamisen ehkäisy sekä työrauhan edistäminen varhaiskasvatuksessa, esi- ja perusopetuksessa sekä toisella asteella. Loppuraportti. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:16. Helsinki.
- Palomäki, S., Heikinaro-Johansson, P. & Lyyra, N.** 2019. Koulu ja koululiikunta. Liikunnan opetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 85–88.
- Perusopetuslaki 1998.** 628/21.8.1998.
- Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H., Haapala, H. & Tammelin, T.** 2019. Koulu ja koululiikunta. Välituntiliikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 94–97.
- Rigby, K. & Bauman, S.** 2010. How school personnel tackle cases of bullying – A critical examination. Teoksessa: S.R. Jimerson, S.M. Swearer & D.L. Espelage (ed.). Handbook of bullying in schools – an international perspective. London: Routledge, 455–467.
- Roman, C. G. & Taylor, C. J.** 2013. A multilevel assessment of school climate, bullying victimization and physical activity. *Journal of School Health* 83 (6), 400–407.
- Saarento, S., Garandeanu, C. & Salmivalli, C.** 2015. Classroom- and school-level contributions to bullying and victimization: a review. *Journal of Community & Applied Social Psychology* 25 (3), 204–218.
- Salmivalli, C.** 2010. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Stuart, M. E. & Hand, K. E.** 2016. Understanding bullying in the physical education setting: bystander efficacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 87 (S2), A126.
- Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J.** 2015. Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. Tutkimustiivistelmä. LIKES.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL.** 2017. Kouluterveyskysely. https://www.thl.fi/documents/10531/2851931/KTK17_alakoulu_FIN_luonnos6.pdf/627614cc-9786-4a90-a74e-ec7e58788109 (26.10.2016)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL.** 2019. Kouluterveyskyselyn tulokset. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset> (27.5.2020)
- Tuloskortti.** 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. LIKES.
- Valtioneuvosto.** 2012. Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta. 422/28.6.2012.
- Valtioneuvosto.** 2016. Toimintasuunnitelma strategisen hallitusohjelman kärkihankkeiden ja reformien toimeenpanemiseksi 2015–2019. Päivitys 2016. Hallituksen julkaisusarja 2/2016.
- WHO.** 2015. European Health Information Gateway. Being bullied. https://gateway.euro.who.int/en/indicators/hbsc_30-being-bullied/ (28.5.2020)

Soveltavan liikunnan
maailmankongressi



Online ISAPA 2021

15.-18.6.2021

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta järjestää yhteistyökumppanien kanssa soveltavan liikunnan maailmankongressin 15.-18.6.2021 online-tapahtumana.

Online ISAPA 2021 tarjoaa laajasti tieteellistä ja käytännöllistä sisältöä soveltavan liikunnan alalta.

Puhumassa on kansainvälisiä ja kotimaisia alan huippuasiantuntijoita.

” **Quality Partnerships
in Adapted Physical
Activity: Stronger
Together!**

Keynote-puhujat

Erwin Borremans (Suomi)
Ian Brittain (Iso-Britannia)
Janine Coates (Iso-Britannia)
TA Loeffler & Kim White (Kanada)
Mina Mojtahedi (Suomi)
Erja Portegijs (Suomi)

Ilmoittautuminen on auki!
jyu.fi/isapa2021

 [@ISAPA2021](https://twitter.com/ISAPA2021)

 isapa2021@jyu.fi



ISAPA2021
INTERNATIONAL SYMPOSIUM OF ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY

Kari L. Keskinen • Keijo Häkkinen • Mauri Kallinen

Fyysisen kunnon mittaaminen

– käsi- ja oppikirja kuntotestaajille



Liikuntatieteellinen Seura

Myynti:
tiedekirja.fi

Testausammattilaisen suomalainen perusteos

- kirjoittajina yli 30 asiantuntijaa
- antaa eväät laadukkaaseen ja turvalliseen testaukseen
- soveltuu oppikirjaksi

LTS:n julkaisu nro 174

fys:online

FIRSTBEAT

HUR

aino

LTS
Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences