

JARI KUPILA
jari.kupila@lts.fi

Liikunta ei ole pelkkä väline



Liikunnan tarpeellisuutta perustellaan usein välillisillä vaikutuksilla. On terveys- ja hyvinvointihyötyjä, on kansanterveydellisiä ja -taloudellisia hyötyjä.

Ja näin tietysti onkin. Liikunta välineellistyy kuitenkin liikaa. Liikkuminen kun on merkityksellistä ihan pelkkänä liikkumisenakin, kokemuksena.

Liikkuva ihminen on keskellä itseään. Hän on olemassa, osa ympäröivää luontoaan. Hän saa kosketuksen itseensä. Liike rauhoittaa, tasapainottaa. Liike vapauttaa, ei stressaa.

Vai mitä?

Olisi terveellistä muistaa, että *liikunta* ei loppujen lopuksi ole se ydinsana, jonka määrästä yhteiskunnassa pitäisi olla huolissaan. Paljon liikuntaa tärkeämpi sana on *liikkuminen*.

Ihminen ei tarvitse liikuntaharrastusta, mutta liikettä ja liikkumista hän tarvitsee.

Liikuntakulttuurillemme on tyypillistä erilainen mittaaminen. Mitataan kilometrejä, sykettä, vauhtia, kiloja. Erilaiset elintoimintomittarit ovat liikkumisen arkea. Olemme hyviä myös aikatauluttamaan ja ohjelmoimaan.

Liikuntaharrasteitamme tahtoo yhä enemmän ohjata ajatus siitä, montako askelta per päivä on syytä saavuttaa – ja montako kilometriä sitä hiihtoa on talven aikana hiihdettävä.

Liikuntakulttuuri on kehittynyt niin läheisessä suhteessa urheilukulttuuriin, että urheilemisen mallit ovat läikkyneet myös liikuntaan. Yhteydessä on toki hyvääkin, mutta myös riskinsä. Erityisesti se riski, ettei muisteta nauttia liikuntakokemuksesta itsestään, siis hetkistä, kun ollaan liikkeessä ja toteutetaan ihmisenä olemisen ideaa liikkumalla.

Turhan usein liikkumme tavoitteen vuoksi. Se, miltä juuri nyt tuntuu, tässä ja nyt, kun kehomme liikkuu, unohtuu.

Samalla liikuntakokemuksen onnistuminen ja epäonnistuminen, määrittäminen ja epäonnistuminen, määrittäminen, mitä tavoitetta se palveli – ei sillä,

mitä koimme ympäröivästä luonnosta lenkkimme aikana tai miten tunsimme veren virtaavan, hapen kulkevan ja ajatuksen selkeytyvän itsessämme.

Liikkuva voi monilla motiiveilla, turha osoitella oikeita ja väärä. Pääasia olisi, että mahdollisimman moni toteuttaisi ihmislajin hyvinvoinnille biologiastaan tulevaa perustarvetta: ihminen on vaeltaja, hänen tulee liikkuva.

Hän toteuttaa ihmisyyttään, kun liikkuu.

Modernin ajan riesa on se, että arkinen liike – ilman sen kummempaa liikkumisen harrastamista – ei enää mahdollistu kuten aiempina vuosituksina. Liikettä on erikseen hankittava.

Tässä tullaan haasteeseen, jota tutkimuksessa ja liikunnallisen elämäntapaan ohjaavassa viestinnässä olisi aiempaa selvemmin syytä huomioida. Jos on niin, että osa suomalaisia liikkuu liian vähän, eikä koe liikuntakulttuurimme tarjoamia mahdollisuuksia omikseen, vika ei ole vain niukasti liikkuvissa.

Entäpä jos liikkumiseen liittyvistä mielikuvista on tehty liian stressaavia, liian pakottavia, liian suorituskeskeisiä – siis liian urheilua?!

Pelkkä hyvä olo, sisäinen rauhantila, jonka ihminen liikkuessaan kokee – olipa hän sitten kävelemässä kauppaan, ulkoiluttamassa koiraa tai hiihtämässä ajatussissaan – ei oikein riitä ajassamme mainospuheeksi.

Ihmiset ovat liikkumatta monista syistä. Olisi syytä tunnistaa syiden moninaisuus paremmin. Se, että tuotamme koko ajan uusia tutkimuksia, jotka todistavat liikunnan terveysvaikutuksia, ei välttämättä motivoi uusia liikkujia. Tämä peruste kun on tiedetty jo ainakin 50 vuotta.

Kun kaikki tietävät liikkumisen hyödyt, miksi niin moni ei silti liiku?

Joku estää. Mikä se este on?

Asiaa olisi syytä lähestyä uusista näkökulmista. Voisi tarkastella kriittisemmin vaikka siitä, millä mielikuvalla liikettä tarjoillaan. ♦

Liikunta & Tiede

Toimitus:

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

Päätoimittajat:

Jari Kupila (vast.)
Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:

Jouko Kokkonen

Toimituskunta:

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

Ulkoasu ja taitto:

Antero Airos

Julkaisija:

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

Paino:

PunaMusta, Forssa

Tilaukset:

puh: 010 778 6600 / fax: 010 778 6619
sähköposti: toimisto@lts.fi

Kestotilaus: 42 € / Vuositilaus: 45 €

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

59. vuosikerta
ISSN-L 0358-7010

Kannen kuva: Kapteeni Otto Kinnunen suorittamassa taakankantotestiä Ilmasotakoulun paraatikentällä Tikkakoskella.

Kuva: Juha Laitalainen

Liikuntatieteellinen Seura Liikunnan tiedeviestintää vuodesta 1933

LTS:n henkilöjäseneksi voivat liittyä kaikki liikuntatieteestä kiinnostuneet.

Jäsen saa Liikunta & Tiede -lehden vuosikerran sekä alennuksia seuran julkaisuista ja tapahtumien osallistumismaksuista. Vuoden mittaan jäsenille lähetetään 6–8 uutiskirjettä. Lisätietoa jäsenyydestä ja jäsenmaksuista www.lts.fi.

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

Seuraa Liikuntatieteellistä Seuraa sosiaalisessa mediassa:



Salla Karjalainen



Juha Laitala



Jouko Kokkonen



- 2 **PÄÄKIRJOITUS** | Liikunta ei ole pelkkä väline
Jari Kupila
- 4 **JOUKO KONTULASTA** | Intti, Eesti & Ukraina on my mind
Jouko Kokkonen
- 5 **AJASSA**
- 7 **VÄITÖSUUTISET**
- 8 KOK luovii jännitteiden keskellä
Jouko Kokkonen
- 12 Jääkiekko notkeustestiin – kestääkö johtava laji muutospainet?
Jari Kupila
- 15 Joukkuepeli ei katso sukupuolta
Anna-Liisa Ojala
- 18 Korona vaikuttanut rajusti nuorisourheiluun Yhdysvalloissa
Monna Arvinen-Barrow
- 22 Liikkuminen kantaa toisellakin sataa
Jouko Kokkonen
- 24 **TUTKIMUSUUTISIA**
Pedagogiikka: *Kasper Salin*
Yhteiskuntatieteet: *Antti Laine*
Psykologia: *Hanna-Mari Toivonen*
Lääketiede: *Eero Haapala*

TEEMA: Kuntotestaus

- 32 Sotilaille kuntotavoitteet tehtävän mukaan
Lasse Torpo & Kai Pihlainen
- 36 Fyysinen harjoittelu välttämätöntä sotilasoperaatioiden aikana
Kai Pihlainen
- 40 Sotilaan kunto kehittyy parhaiten yksilönä
Heikki Kyröläinen
- 43 Sykeväliin syventyminen voi tukea kestävyysharjoittelua
Olli-Pekka Nuutila
- 48 Hiessä virtaa tietoa
Maria Smolander, Teemu Alajoki, Jouni Kaartinen & Jani Mäntyjärvi
- 51 Data voi lisätä liikkumista
Anni Hakkarainen, Katri Takala & Alekski Kallio
- 54 Säännöllinen liikunta tehostaa todennäköisesti koronarokotteen vaikutusta
Arto Hautala
- 55 Liikunta hävisi urheilun rakennemuutoksessa
Eila Ruuskanen-Himma & Maija Innanen
- 58 Valtarakenteet tunnistettava maahanmuuttajien liikunnassa
Eva Rönkkö
- 60 Aikuinenkin voi löytää liikunnan
Irinja Lounassalo
- 64 **EMERITUS IHMETTELEE** | Olympiakongressit osana olympialiikettä
Kosti Rasinperä
- 66 **POHDITTUA** | Kokoaan suurempi kivijalka
Salla Karjalainen
- 67 **POHDITTUA** | Mistä sukupuolten tasa-arvon edistämässä liikunnassa ja urheilussa on kyse?
Samuli Oja
- 69 **ARVIOITUA**
- 73 Stadion 50 vuotta sitten
- 📄 **VERTAISARVIOIDUT TUTKIMUSARTIKKELIT**
- 75 Motoriset perustaidot ja matematiikka
- 83 Mistä liikunnan arvosanat muodostuvat?

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



Intti, Eesti & Ukraina on my mind

Venäjän Ukrainaa vastaan aloittama sota on saanut miettimään, mitä sotilaalta vaaditaan fyysisesti. Omista asevelvollisuusvuosistani on jo 37–38 vuotta, mutta maailmankirjat ovat menneet sen verran sekaisin, että Suomen ja Viron armeijoihin liittyvät muistot palaavat väkisinkin mieleen. Ja kuvat ikäisistäni (57) ukrainalaisista Kalashnikovit kädessä panevat pohtimaan, mitä arvatenkin könäteät äijät kykenisivät aseineen tekemään. Kiinnostusta ei vähennä se, että sain panssarintorjuntakoulutuksen.

Inttiajan muistot kultautuvat tunnetusti. Cooperin testi taittui kuitenkin hyisessä ilmassa syksyllä 1984 kelpo vauhtia. Tulos oli 3 100 metriä. Ihmeen hyvin nämä saavutukset jäävät miehiseen muistiin. Ja kolmen tonnin kerhoon pääsi aika monta alokasta. Lihaskuntoakin mitattiin, mutta tuloksia en muista. Luulisin niiden olleen hyvät, kun tein ennen inttiin menoa kesän ravakasti maatotia.

Rankat marssit ja harjoituspäivät paljastivat myös, että hyvä fyysinen kunto ei yksin riitä. Joillakin askel nousi, mutta nuppi sumeni. Suu alkoi käydä porukkahenkeä hajottavasti. Purnaaminen on kuulunut suomalaisen sotilaan luontaisetiuhin, mutta jatkuvaa narinaa ei jaksakaan. Itselleni ponnistelu tuotti myös iloa, vaikka v-käyrä välillä nousikin.

Kunto ja kyky toimia tulivat armeijavuosien jälkeen mieleen, kun seurasin läheltä Viron itsenäistymisvaiheita vuosina 1989–1991. Opiskelin Tartossa syksyllä 1990. Lenkkeilin eri puolilla kaupunkia, usein neuvostoilmavoimien varuskunnan ohi. Joskus lenkkiä "kunoittivat" nousuillaan Suhoi-hävittäjät.

Kylmänä marssina jäi mieleen, kun Viron presidentti **Konstantin Päts** haudattiin uudelleen syksyllä 1990 kunnianosoituksin. Seisoin ensin frakki päällä kunniavarviossa yhtenä Korporatsioon Fraternalitas Estican jäsenenä Venäjänkadun (Vene tänav) ortodoksisikirkossa. Vanhan ajan televisiolamput nostivat hien pintaan. Kirkosta lähdimme saattamaan ruumisautoa halki Tallinnan keskustan frakeissa ilman päällystakkeja hyttävään syyssäähän.

Tammikuussa 1991 näin Tallinnan "Sanomalehtitalossa" (Ajakirjandusmaja), miten Molotovin cocktailleja oli varattu ikkunoiden alle mahdollisten valtaajien varalle. Saman vuoden elokuussa todistin Tallinnassa, miten vallankaappausyritys kuivui kokoon. Televisiotor-

nin luo marssitetut puna-armeijalaiset olivat yhtä tietämättömiä tapahtumien todellisesta luonteesta kuin ilmeisen monet Ukrainaan komennetut venäläissotilaat.

Viron armeijan reservinupseereiden muuntokoulutukseen osallistuin toimittajana syksyllä 1998 Võrun lähellä. Tein juttua Suomen Kuvalehdelle. Rapiat 40 miestä vietti kymmenen päivää kasarmioloissa. Lepoleiristä ei ollut kyse, vaan koulutus oli fyysisesti raskasta, osalle liiankin rankkaa, kun mukana oli jokunen yli viisikymppinen. Harjoittelimme kaupunkisotaa neuvosto-liittolaisten ydinasealuolien viereen jääneissä hylätyissä kerrostaloissa.

Ympäristö oli aitoakin aidompi. Taisteluvarustuksessa oli raskasta säntäillä, vaikka olin kelvollisessa alle neljän tunnin maratonkunnossa. Rohkeuttakin koeteltiin, kun piti laskeutua köyden varassa katolta. Onnistui sekin, vaikka suoritus ei varmaan tyylipuhtain ollut.

Jokusen yön nukuimme tyhjissä taloissa, joissa vilu tuli unta yrittävän vieraaksi. Illalla nuotion ääressä jutut olivat hyttäviä. Neuvostoarmeijasta kokemusta saanut reserviläinen kertoi, että tarkka-ampujat ottavat sumeilematta tähtäimeensä lääkintämiehet aiheuttaakseen sekasortoa.

Kuntotestikin tehtiin. Juoksimme 1,5 kilometriä alamakeen ja saman pätkän vastamakeen takaisin. Maaotteluhenki heräsi, kun olin iltalenkeillä pikkuisen otatellut juoksukuntoisimpien kanssa. Toiseksi jäin, kun mailerikroppainen pappismies sai nykäistyä eron, jota en saanut kurottua kiinni. Rapiat 13 minuuttia meni lenkillä. Juoksun päälle teimme lihaskuntotestit.

Viro oli jo tuolloin menossa Natoon, mikä toteutui yllättävän nopeasti. Kurssi oli hyvähenkinen ja maanpuolustustahtoa huokuva, vaikka kalustopuutteet olivat ilmeisiä. Viimeistään ravakka illanvietto võrolaisessa pubissa teki meistä veljiä keskenään. Pari kaveria lähti luvattomalle yölomalle, mutta ei jäänyt kiinni.

Vuonna 2022 tiedän ilman testiäkin kuntoisuuteni olevan heikko. Nykyisessä laajuudessaani olisin kaiken lisäksi sananmukaisesti helppo maali. "Sotiminen on nuorten miesten hommo" tapasi isävainaanani sanoa. Ukrainan sota on tehnyt selväksi, että puolustustaistelussa tarvitaan miekan rinnalla kynää. Sanataidolla vyöryttämiseen olen valmis. ♦

Jouko Kokkonen



Rivitanssia vuoden 2016 Puijo Symposiumissa Wanhassa Satamassa.

Puijo Symposium pureutuu liikuntaan lääkkeenä

KUOPION LIIKUNTALÄÄKETIETEEN TUTKIMUSLAITOS järjestää 27.–30.6.2022 liikuntalääketieteen Puijo Symposiumin. Englanninkielisen symposiumin teemana on “Physical Activity for Health Promotion and Medical Care – translation of clinical trial data to everyday practice”.

Symposium keskittyy liikunnan käyttöön sairauksien hoidossa. Symposium kokoaa tämänhetkisen tiedon yhteen ja hahmottelee myös tulevia tutkimustarpeita. Puhujina on kansainvälisiä ja suomalaisia huippututkijoita. Maanantaina tarkastellaan terveyttä edistävää liikuntaa evoluutiobiologian näkökulmasta, ja liikunnan ja terveyden yhteyksiä yhteiskunnallisella tasolla.

Tiistain aamuseksiassa pureudutaan hengitys- ja verenkiertoelimistön maksimaaliseen suorituskykyyn sekä liikuntafysiologian että kliinisen lääketieteen näkökulmasta. Päivän kaksi muuta sessiota keskittyvät liikunnan merkitykseen sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Tiistai päättyy symposiumiin lähetettävien tieteellisten tutkimusabstraktien suulliset esitykset.

Keskiviikon kaksi ensimmäistä sessiota keskittyvät liikunnan ja aineenvaihduntasairauksien suhteeseen. Ohjelma jatkuu tieteellisten kilpailujen (**Martti J. Karvonen** ja **Ralph Paffenbarger**) finalistien esityksillä. Päivän päättää Symposiumin puheenjohtajan, professori **Martin Hallen** luento.

Torstain aloittaa tutkimusmetodologiaan keskittyvä sessio. Päivän mittaan ovat esillä liikuntalääketieteen pioneerit, jotka ovat osallistuneet Puijo Symposiumiin jo sen alkuvuosista.

Puijo Symposium järjestetään 23:n kerran. Edelliseen symposiumiin vuonna 2014 tuli osallistujia 25 maasta. Symposium kokoaa tutkijoita, lääkäreitä, fysioterapeutteja, biokemistejä ja liikuntafysiologeja.

⇒ www.puijosymposium.org

Urheiluseura aikuisliikunnan markkinoilla



OLYMPIAKOMITEAN SELVITYS *Lisää aikuisliikkuja urheiluseuroihin – näkökulmia aiheeseen* käsittelee seuratoimintaan vaikuttavia muutosvoimia ja aikuisliikunnan potentiaalia seuratoiminnan näkökulmasta. Raportissa on kuvattu seuraesimerkkejä hyvine käytäntöineen eri kohderyhmille. Lisäksi siinä on tunnistettu aikuisliikuntaan seuroissa vaikuttavia tekijöitä:

- Seuran ja yksikön kiinnostus ja halukkuus aikuisliikunnan järjestämiseen
- Seuratoiminnan, lajikkulttuurin ja yhteiskunnan muutokset
- Kohderyhmien ja niiden tarpeiden tunnistaminen
- Toiminnan matala kynnyks ja saavutettavuus
- Ohjaaja- ja tilakysymykset
- Uudenlaiset ajattelu- ja toimintamallit

Selvityksen perusteella seuratoiminnan siirtyminen laajemmille aikuisliikunnan markkinoille vaatii uutta osaamista. Yksityisen sektorin toimijat osaavat jo hyödyntää seuratoiminnalle ominaisina pidettyjä yhteisöllisyyttä, lajivalmennusta ja kilpailujärjestelmiä.

Raportin aineisto on kerätty haastattelemalla urheiluseurojen, lajiliittojen, liikunnan aluejärjestöjen ja kuntien edustajia, toimintaan osallistuneita liikkuja, liikunta-alan pienyrityksiä sekä tutkijoita.

⇒ Veera Törmä, Ulla Nykänen & Matleena Livson. 2021.

Lisää aikuisliikkuja urheiluseuroihin – näkökulmia aiheeseen.

https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/12/dc2e3ad2-ok_aikuisliikunnanraportti_pdf.pdf

KTP-päivät siirtyivät vuodelle

KUNTOTESTAUSPÄIVÄT jouduttiin siirtämään sairaustapauksen ja vallitsevan koronatilanteen takia vuodelle 2023. Uusi ajankohta on 29.–30.3.2023.

Teemana säilyy turvallisuusalan kuntotestaus. Mitä ja miksi testataan? Liikunta & Tieteen tämä numero käsittelee osittain teemaa, mutta kiinnostavia näkökulmia aiheeseen riittää. Useimmissa turvallisuusalojen ammattiteissa vaaditaan hyvää fyysistä toimintakykyä vaihtelevissa ympäristöissä ja olosuhteissa. Alojen kuntotestauskäytäntöjä ja työkykyä tukevia liikuntasuosituksia määrittävät yhä useammin tehtäväkohtaiset vaatimukset.

Uusi lasten ja nuorten tulokortti valmistunut



MAALISKUUN 2022 JULKAISTU lasten ja nuorten tulokortti esittelee lasten ja nuorten liikunnan ja liikkumisen eri osa-alueiden tilanteen varhaiskasvatuksesta opiskeluikään. Tarkastelun kohteena on lasten ja nuorten liikunnan edistämisen tilanne Suomessa valtakunnallisesti ja kuntatasolla.

Kortti käsittelee tilannetta myös kouluissa, oppilaitoksissa ja varhaiskasvatuksessa. Tulokortissa lasten ja nuorten liikuntaa tarkastellaan iän ja sukupuolen lisäksi ensimmäistä kertaa myös ulkomaalaistaustan ja toimintarajoitteisuuden näkökulmista.

– On tärkeää tunnistaa, miten moni eri taho pystyy vaikuttamaan lasten ja nuorten

liikkumiseen. Tulokortti tarjoaa näkökulmia siihen, miten muun muassa varhaiskasvatus, oppilaitokset, liikuntaseurat, perheet sekä päätöksentekijät kunnissa voivat mahdollistaa kaikkien lasten ja nuorten liikkumista, sanoo johtava tutkija **Tuija Tammelin** Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likesiltä.

Suomi on osallistunut kansainväliseen Tulokortti-työhön vuosina 2014, 2016, 2018 ja 2022. Kansainvälinen vertailu julkaistaan maailman terveystieteiden kongressissa lokakuussa 2022.

⇒ Tulokortti: Lasten ja nuorten liikunta
www.likes.fi/tutkimus/tulokortti



Kuntotestauksen hyvät käytännöt päivitetty

KUNTOTESTAUS ON VAKIINTUNUT osaksi liikunta- ja terveystieteiden palveluita. Testejä tehdään erilaisissa toimintaympäristöissä. Testauskäytännöt ja testaajien koulutusastot vaihtelevat. Testauspalveluja käyttävillä asiakkailla ei useinkaan ole mahdollisuutta vertailla eri kuntotestauspalveluiden laatua ja turvallisuutta.

Kuntotestauksen hyvät käytännöt on päivitetty vastamaan 2020-luvun tarpeita. Tarkistetut suositukset kattavat koko kuntotestausprosessin. Ohjeistus koskee toiminnan turvallisuutta, eettisyyttä, koulutusta, testausprosessia, tietojen tallennusta ja välitystä sekä laadunhallintaa.

⇒ Kuntotestauksen hyvät käytännöt 2022: www.fkm.fi/kuntotestaus/kuntotestauksen-hyvat-kaytannot

Muualla sanottua

”En ole kolmeen kuukauteen päässyt talvikunnossa-pidon puutteen takia ulos kodistani ilman avustajaa, enkä aina avustajan kanssakaan. – Kuule on tämä lumi hankalaa muillekin kuin vammaisille. Jaa, no ei sitten mitään.”

Amu Urhonen (@amuurhonen) twitterissä 8.3.2022

”Kun uutisia katsoo, ja siellä on suomalaisia upseereita, jotka kertovat sitä faktaa, mitä heillä on, niin Jokerit ja KHL tuntuu ihan mahdottomalta yhtälöltä. Vaikka Jokerit seurana jossain jatkaa, niin se Jokerit, minkä nyt olemme tunteneet, se loppuu.”

Jesse Joensuu, YLE 25.2.2022

”Taajamissa koiranulkoiluttajat ovat polkujuoksijoiden ystäviä. Tassunjalkia seuraten löytää yllättäviä, mukavia lähipolkuja. Metsässä seikkailunmakua lenkkiinsä kampaava lähtee seuraamaan eläinten tamppaamia polkuja. Hiihtoladuille polkujuoksija suuntaa vain suksien kanssa.”

Terhi Ilosaari, Latu & Polku 1/2022

”Monissa kouluissa on heikosti tarjolla apuvälineitä liikuntarajoitteisille oppilaille. Liikunnan riemu kuuluu kaikille.”

Eetu Koistinen, Opettaja 2/2022

”Vaikka viimeisestä olympiastartistani on kulunut jo 18 vuotta, muistan edelleen hyvin elävästi olympialaisten tunnelman Ateenan kaduilla.

Muistan ihmisten hymyilevät kasvat ja innostuksen, täydet katsomot ja kisakylän vilskeen.

(...) Nyt nähdyt olympialaiset olivat tv:n ja lehtikirjoitusten välityksellä jotain muuta. Kohtaamisia rajoitettiin, ilmapiiri loisti poissaolollaan. Kisapaikat muistuttivat teiselokuvan lavasteita, ja tunnelmaa korostivat vielä entisestään suojahaalareihin ja maskeihin pukeutuneet kisajärjestäjät.”

Johanna Manninen, Liikunnan ammattilainen 1/2022.



Onko olemassa psyykkistä dopingia?

DOPINGAINEILLA JA -MENETELMILLÄ tarkoitetaan farmakologisia (kuten anaboliset steroidit) ja muita aineita (kuten alkoholi) sekä lääketieteellisiä menetelmiä (kuten veritankkaus), joilla pyritään keinotekoisesti parantamaan urheilijan suorituskykyä. Dopingaineet ja -menetelmät ovat kiellettyjä terveydellisistä ja eettisistä syistä.

Psyykkisen valmennuksen eli henkisen valmentautumisen yksi tavoite on parantaa urheilijan suorituskykyä. Psyykkisen valmennuksen menetelminä hyödynnetään urheilijan omaa henkistä kapasiteettia. Näin ajatellen psyykinen valmennus ei ole dopingia.

Ihmisiä voidaan yrittää pitää tiukassa henkisessä kontrollissa ja koettaa ”aivopestä”. Vaikka ajatuksia ja tunteita ei oikeastaan voi edes kontrolloida, niin käyttäytymistä ja vapaata tiedonhankintaa sen sijaan voi. Esimerkiksi eristämällä, pelottelemalla systemaattisesti tai pakottamalla tavalla tai toisella harjoitteluun yli oman tahtotilan ihmiseen voidaan vaikuttaa, mutta tällöin on kyse pikemminkin henkisestä väkivalta kuin psyykkisestä dopingista.

Henkisen valmentautumisen tavoitteisiin voi kuulua karrikoiden osana myös niin kutsuttu mielen manipulointi. Auttamistyössä manipuloidaan ihminen uskomaan itseensä, omiin kykyihin ja potentiaaliinsa, vaikka hän ei alun perin siihen uskoisi tai ei luottaisi kykyihinsä. Toki tavoitteena on ihmisen hyvinvointi ja terveys, ei terveyden vaarantaminen.

Mielellä on vahva voima. Esimerkiksi mielikuvatyöstämällä tai hypnoosilla voidaan saavuttaa isoja muutoksia. Jos tätä ajatellaan dopingina, olisi ongelmallista todistaa, että joku hyödyntää psyykkistä työtä liikaa. Jotkut ihmiset ovat taitavia itsesääätelytaidoissa, toiset tarvitsevat tukea paljonkin esimerkiksi suoritusvalmiuteen keskittyessään oleelliseen tai tunteesääteilyyn. Näin ajatellen ulkopuolinen apu voitaisiin katsoa psyykkiseksi dopingiksi. Ihmisellä on kuitenkin oikeus saada apua ja tukea sekä tarvittaessa valmennusta taitojen opetteluun. Näin ollen tätäkään ei oikeastaan voida laskea psyykkiseksi dopingiksi.

Jotkut lääkeaineet vaikuttavat myös mieleen. Oleellista on, saako urheilija niistä itselleen keinotekoista etua suhteessa muihin. Esimerkiksi tarkkuutta vaativissa lajeissa jotkut rauhoittavat lääkeaineet ovat kiellettyjä, kun taas jossain toisessa lajissa niistä ei olisi edes apua suorituksessa. Tätä ei kuitenkaan kutsuta psyykkiseksi dopingiksi, vaikka kielletty aine mieleen vaikuttaisikin.

Voitaneenkin sanoa, että psyykkistä dopingia ei ole.
SATU KASKI, PsT, urheilupsykologi (sert)

Väitösuutiset

Uudet teknologiat vaikuttavat terveystiedon lukutaidon tarpeeseen

FM Anna-Maija Multas tutki erilaisia ja uudenlaisia tapoja ymmärtää terveystiedon lukutaitoja jatkuvasti uusiutuvien teknologioiden aikakaudella. Tulosten mukaan terveyden lukutaidon tutkimuksessa ei tällä hetkellä huomioida verkkosisältöjen monimuotoisuutta tai uusien teknologioiden vaikutuksia. Kuitenkin etenkin nuoret hyödyntävät monenlaisia tapoja tuottaa terveystietoa sosiaalisessa mediassa. Uudet teknologiat vaikuttavat tapoihin, joilla terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää informaatiota hankitaan, arvioidaan ja luodaan.

Anna-Maija Multasin informaatiotutkimuksen väitöskirja ”New health information literacies : a nexus analytical study” tarkastettiin 4.3.2022 Oulun yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/urn:isbn:9789526232157>

Oppilaiden koulukokemukset yhteydessä terveyteen

TtM Ilona Markkanen tutki suomalaisen kouluelämän laatua. Lisäksi hän selvitti, missä määrin koettu kouluelämän laatu on yhteydessä oppilaiden terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen. Tulosten perusteella suomalaisten yläkouluikäisten nuorten kokemukset koulusta ovat suurimmaksi osaksi myönteisiä. Erityisesti myönteiset koulukokemukset sosiaalisista suhteista ovat yhteydessä koulussa menestymiseen, hyvään itsearvioituun terveyteen ja vähäisempään oireiluun.

Ilona Markkasen terveystieteiden väitöskirja ”Students’ perceptions of the quality of school life, health, and health behaviours in Finnish comprehensive school” tarkastettiin 12.2.2022 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8945-3>

Seuraava
Liikunta & Tiede
ilmestyy kesäkuussa.
Teema:
Kasvatus ja valmennus