

Liikunta & Tiede

Erki Nool:
"Suomalaiset
rakastavat
liikaa
byrokratiaa"

**Yritykset
liikuttajina**

**Liikunta-alalle
eettinen koodisto**

teema: Yritystoiminta liikunnassa



JARI KUPILA
jari.kupila@lts.fi

Liike ja liiketoiminta



Kuva: Juha Laitalainen

SUOMALAISEN LIIKUNTAKULTTUURIN 2000-LUVUN iso muutostrendi on ollut se, että erilaiset hintalapot ovat lisääntyneet. Liikeminen ei ole enää pelkkää liikumisen kulttuuria, se on myös liiketoimintaympäristö, markkinasektori.

Siinä missä urheilun tuottaminen milään taloudellisella järjellä osoittautuu koko ajan vaikeammaksi, liikunnassa on avautunut aito ja kasvava bisnessauma.

Uusia ja tehokkaasti markkinoituja kuntokeskuksia nousee koko ajan. Uusia liikuntatuotteita ja konsepteja samoin. Kuntoilijoille suunnattu välinebisnes, ravinnekauppa, matkailutuotteet ja monet muut vastaavat ovat kasvussa.

Yksityinen palvelutuotanto puhuttelee omaa kohderyhmäänsä hyvin. Alan yritystoiminnalla on saatu ainakin osa suomalaisista liikkeelle. Jopa niin, että alan yritysten asiakasrekisterit kasvavat eri mittaluokissa kuin urheilun ja liikunnan seurojen ja järjestöjen.

Samalla elinkeinonäkökulma on tuottanut yhteiskuntaan itse liikumisen tuomien hyötyjen ohella myös työpaikkoja, verotuloja ja kansantaloutta kehittävää merkitystä.

Hyvän vastapainoksi on kuitenkin alkanut kuplia myös ilmiöitä, joihin olisi liikuntakulttuurissa hyvä tarttua, ennen kuin ne muuttuvat ongelmiksi. Yksityistä tuotantoa ei pidä mistään ideologisista syistä jarruttaa, mutta alan kokonaisuudessa olisi syytä pysähtyä miettimään miten suomalaisille tarjottavien liikuntapalveluiden kokonaisuus jatkossa rakentuu.

Tässä mietinnässä ei saisi päätyä lobaamaan minkään tuottajatahon intressiä. Tärkeintä tulisi olla liikunnan kattava ja tehokkaasti eri kohderyhmiin kohdistettu tarjonta kaikille suomalaisille. Ei se, kuka liikettä järjestää.

Liikuntapalvelut ovat toimiala, jossa on yhteiskunnan kokonaisedun vuoksi koettu hyvänä tarjota julkisen palvelun kautta laajaa ja edullista, oikeastaan subventoitua, tuotantoa.

Tätä tarjontaa on vahvistettu kolmannen sektorin, käytännössä paikallisten urheiluseurojen, liikuntapalveluilla. Samalla kunnat ovat antaneet toimitilojaan seurojen käyttöön – jos ei ilmaiseksi, niin kuitenkin alle markkinahintojen – ja tukeneet usein muutenkin. Näin seuratkin ovat voineet pitää hintansa alhaalla.

Kun näin toimivassa markkinassa voimistuu yksityinen toimeliaisuus, syntyy törmäyskurssi. Ensimmäiset merkit siitä, että yksityiset toimijat alkavat kyseenalaistaa kuntien hinnoittelua markkinahäiriköintinä, on jo nähty. Vastaavaa lienee luvassa jatkossakin.

Äärimmillen vietyä joku voisi kyseenalaistaa koko seuratoiminnan julkisen tuen. Jos liikuntakasvusta tuottavaa seuraa tuetaan julkisista varoista, sehän asettaa alan yritystoiminnan eriarvoiseen asemaan!

Tässä pisteessä ei toki vielä olla. Eikä siihen päädytäkään, jos toimialalla osataan ajoissa miettiä roolijakoa ja pelisääntöjä uusiksi. Mutta osataanko tätä?

Haasteena on tietysti se sama, mikä näkyy niin monen liikuntakulttuuriin liittyvän organisoitintarpeen kanssa: Kenen vastuulla kokonaisuus oikeastaan edes on?

Alan monien järjestöjen, Olympiakomitean ja ministeriöiden tulevaisuuspalaverissa olisi hyvä pysähtyä hetkeksi tähänkin teemaan, vaikka olympiamitalikantaan paluun turvaaminen nyt trendikkäämpi teema onkin.

Vai onko julkisen ja yksityisen sektorin liikuntatoimijoiden törmäys väistämättömyys, jolle ei ole tehtävissä mitään? ♦

Liikunta & Tiede

Toimitus:

Liikuntatieteellinen Seura
Paavo Nurmen tie 1
00250 Helsinki
puh: 010 778 6600
sähköposti: toimisto@lts.fi
internet: www.lts.fi

Päätoimittajat:

Jari Kupila (vast.)
Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:

Jouko Kokkonen

Toimituskunta:

Arto Hautala, Ilkka Heinonen,
Terhi Huovinen, Mikko Julin,
Annu Kaivosaaari, 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 jäsenetlehti.

Paino:

Grano Oy, Vaasa

Tilaukset:

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

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

62. vuosikerta
ISSN-L 0358-7010

Liikuntatieteellinen Seura Liikunnan tiedeviestintää vuodesta 1933

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

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

Seuraa Liikuntatieteellistä Seuraa
sosiaalisessa mediassa:





Kuva: Jouko Kokkonen

2 PÄÄKIRJOITUS

Liike ja liiketoiminta

Jari Kupila

4 JOUKO KONTULASTA

Ostakaa liikuntaa, ostakaa!

Jouko Kokkonen

5 AJASSA

8 VÄITÖSUUTISET

9 POLTTOPISTEESSÄ

Miksi jotkut menestyvät ja toiset eivät?

Riikka Juntunen

22 NÄIN MAAILMALLA

Raija Laukkanen: Neljä vuosikymmentä sykettä – mittaaminen kiehtoo yhä

Jouko Kokkonen

26 TUTKIMUSUUTISIA

Lääketiede: *Eero Haapala*

Psykologia: *Hanna-Mari Toivonen*

Pedagogiikka: *Arto Laukkanen*

Yhteiskuntatieteet: *Hanna Vehmas*

Terveystieto: *Nelli Lyyra*

75 OPISKELIJA OUNASTELEE

Kuntosali ja tekoäly puhtaiden päämäärien maailmassa

Juuso Kokkonen

76 POHDITTUA

Liikunta-alallakin tarvitaan yhä enemmän tutkimus- ja kehitystoimintaa

Pasi Raiskinmäki & Vesa Linnamo

77 ARVIOITUA

82 STADION 50 VUOTTA SITTEEN

Mitä on huippu-urheilu?



Kannen kuva: Helsinkiläinen perheenäiti **Minna Ahmonsaari** käy säännöllisesti Elixian kuntosalilla Kampissa. Hän treenaa jaksakseen arkea pienten lasten kanssa. Ahmonsaarella on tavoitteena olla hyvässä fyysisessä ja psyykkisessä kunnossa vielä 75-vuotiaana, jolloin hänellä voi olla jo lapsenlapsia. Treeni on hänelle vain osa kokonaisuutta, johon kuuluvat mielen hyvinvointi, ravinto, lepo ja sosiaaliset suhteet.

Kuva: Juha Laitalainen

10 Erki Nool:

"Suomalainen urheilu elää yhä amatööriaikaa"

Jouko Kokkonen

14 Urheilu ja liikunta ovat suomalaisen talouselämän Kongo

Jari Kupila

17 Liikkuminen alueellisena resurssina

Teemu Keski-Kuha & Timo Ståhl

19 Move!-prosessi vaatii vahvempaa yhteistyötä kunnilta ja hyvinvointialueilta

Päivi Pelkonen, Timo Ståhl, Kirsi Wiss & Marke Hietanen-Peltola

TEEMA: Yritystoiminta liikunnassa

33 Liikunta-ala kasvava yritystoiminnan osa-alue

Jouko Kokkonen

37 Arvopohjainen toiminta tukee liikuntayrittäjyyttä

Titta Kontro

41 Palvelumuotoilu tuo liikuntapalveluiden käyttäjien tarpeet keskiöön

Liisa Kiviluoto-Heinonen, Paula Harmokivi-Saloranta & Ahti Romo

44 Liikunta-alan villi länsi

Susanna Luikka

47 Työpaikkojen liikuntapanostuksiin tehoa osaamista lisäämällä

Tuomas Häkli, Reetta Laakkonen & Miia Malvela

50 Liikkuminen voi olla yritysten menestystekijä

Anna Järvinen

52 Tutkimus ja yritykset lyövät kättä liikunnassa

Anna Lukkari, Johanna Ihalainen & Anri Vuori

55 INSHAPE-projekti hakee verkostosta voimaa

Katri Takala, Jaakko Lahtinen & Samu Makkula

58 Rovaniemi tavoittelee kesäkauden matkailijoita liikunnan ja hyvinvoinnin avulla

Jouko Kokkonen

62 Liikuntamatkailu elää muutoksen aikaa

Hanna Vehmas

66 Timo Lumme: Upea ura urheilumarkkinoinnin ytimessä

Jouko Vuolle

69 Kiekko karkaa Yleltä

Sami Suodenjoki

72 Ammattietiikka on koko liikunta-alan asia

Minna Rauas & Mikko Salasuo

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



Kuva: Juhana Laitalainen

Ostakaa liikuntaa, ostakaa!

LIKUNNAN OLEMUS ON MUUTTUNUT. Tee-se-itse-liikuttamisen rinnalle ovat tulleet voimallisesti yritysten tarjoamat tuotteistetut liikuntapalvelut. Amerikassa puhutaan liikunta- ja hyvinvointiteollisuudesta, syystäkin. Yhdysvaltalaisista liki neljänneksellä on kuntosalijäsenyys. Meillä ei olla ihan näin pitkällä, mutta monen arkea yritysten tuottaman liikunnan kuluttaminen on. Mielikuvien tasolla kaupalliset palvelut vaikuttavat liikuntakulttuuriin myös laajemmin. Terveen ja hyväkuntoisen näköiset ihmiset pursuvat energiaa mainoksissa.

Aika paljon olen itsekin käyttänyt erilaisia yritysten liikuntaa liippaavia palveluita. Kylpylöissä ja vesipuistoissa tuli käytyä, kun lapset olivat pieniä. Jonkin verran käyntejä sisäleikkipuistoissakin kertyi. Keilaillut olen poikieni kanssa silloin tällöin. Saleille tutustumisen aloitin 1990-luvun lopulla, kun harjoittelin Tukholman maratonille. Juoksumatolla vierähti tunti jos toinenkin.

Viime aikoina olen uskaltanut jopa ryhmäliikunnan pariin. En sentään rytmilliseen sellaiseen, vaan jumppaamaan. Ohjattu liikunta on palvelupainotteiseen markkinatalouteen hyvin soveltuva tuote. Siihen sisältyy lupaus muutoksesta, joka herättää olotilaansa tyytymättömän ihmisen mielessä toiveen.

Liikuntapalvelutuotteet kutkuttelevat usein kuluttajan huonoa omaatuntoa. Meitä on valistettu istumisen tappavuudesta ja liikkumattomuuden vaaroista. Tunnilla liikuttamisvastuun saa siirrettyä ohjaajalle, joka johtaa treeniä kuin vanhan ajan työnjohtaja. Ehkä monet meistä haluavat myös heittäytyä käskettäväksi itseohjautuvuutta korostavan työelämän vastapainoksi. Tai sitten salikäynti on muutenkin suorituskeskeisen elämän yksi eteenpäin piiskaava osa. Ihminen toimii kuin armeijassa – itse itseään komentaen.

Maukka Perusjätkä julisti 1980-luvulla ”vaatteet on mun aatteet”. Voi sanoa, että tämä on pätenyt liikkujiinkin noista ajoista. Vaatteet ja välineet tekevät liikkujan. Kun liikuskeluni oli innokkainta, niin lenkkiossujen, pyörän ja suksien piti olla, jos ei ihan huippuluokkaa, niin paremmasta päästä. Nyt riittää paljon vähempi. Yli 20 vuotta sitten ostetuilla suksilla pystyy hiihtelemään vähiksi käyneet hiihtokilometrit. Monot tosin uhkaavat hajota, mikä saattaa pakottaa jossain vaiheessa suksiostoksille. SNS-monoja ei oikein enää ole saatavilla. No, jotain uuttakin on pitänyt hankkia. Maalivahdin housut, hanskat ja tekonurmikengät ovat tarpeen, kun yrittää torjua höntsfutiksessa palloja.

Ja onhan liikunta eräänlainen aate tai ainakin uskomusten kokoelma monille. Identiteetti rakentuu useilla ihmisillä järjestelmällisen liikunnan ympärille. Kuntosali on joillekin 2020-luvun kirkko, jossa suoritetaan päivittäiset rituaalit. Meitä myös sysitään liikunta-aatteen autuaaksi tekeväälle tielle. Suomi on saatava liikkeelle, jotta kestävyysvajeemme ei reipä mahdottomaksi.

Liikuntamatkailua olen harrastanut oikeastaan aika paljon. Se tavallisinkin, kaveriporukan maaliskuinen hiihtoreissu Lappiin, on tullut koettu toistakymmentä kertaa. Levin, Oloksen, Pyhän, Saariselän ja Ylläksen ladut tulivat tutuiksi. Rinteessä en noilla reissuilla käynyt – enkä ole laskettelua ylipäättään kokeillut kuin kerran Sipoon Talmassa. Huvielämäänkin tuli Lapissa otettua tuntumaa, mutta pääosassa oli kuitenkin hiihto. Aika totisesta kilpakuntoilusta oli kyse, kun suuntasin Tukholman maratonille tai Tarton hiihtomaratoniin.

Pyörän selässä olen liikkunut Suomen lisäksi Andorrassa, Espanjassa, Itävallassa, Kroatiassa, Latviassa, Liettuassa, Puolassa, Ranskassa, Ruotsissa, Saksassa, Tšekissä, Slovakiassa, Sloveniassa, Unkarissa ja Virossa. Vaeltanut olen kerran Lapissa ja liki kolme viikkoa Alaskassa kesällä 1990. Cessna vei kolme nuorta miestä kukkulan kupeeseen tehdyille kiitoradalle. Kulkelimme ihmisten ilmoille halki asuttamattoman erämaan.

Muutenkin matkoilla on kertynyt aika monta askelta. Interail-matkoilla askelia tuli pakosta, vaikka niitä ei liikuntamatkoina ajattelutkaan. Sama koskee kaupunkilomia, joilla olen liikuskelut mielelläni kävellen. Sekin on koettu, että Madeiran levadat ovat erinomaisia päiväkohteita.

Niihin se on, että keskiluokkainen matkojaan luettelee. Reissujen muistelemisen paljastaa paljon ajattelustamme ja elämäntavastamme. Matkasta tulee hyväksyttävämpi, kun sillä on toimielias.

Mitä muuta liikuntakuluttamisesta on jäänyt kuin pienentynyt pankkitilin saldo? Osallistumismitaleita on kertynyt aikamoinen määrä, samoin eri juoksupahtumien paitoja, joita voisi käyttää, jos ne mahtuisivat päälle. Urheiluvaatteita olen ostanut liikaa, sen huomasi vaatekaappia järjestäessäni. Kun on muka halvalla saanut, niin on pitänyt ostaa.

Voittopuolisesti liikuntakuluttamisen pohjalle rakentuneet kokemukset ovat olleet hyviä. Ainakin monenlaisia muistoja on kertynyt. Kuntokin on kohentunut monta kertaa – ja repsahtanut yhtä monesti.

Kevennyksenä muistelen elämäni kalleinta kuntosalikäyntiä. Hankin uudenvuodenaattona 2020 vanhentumassa olleilla virikeseteleillä puolen vuoden kuntosalikortin. Sali oli alkuvuodesta 2021 koronarajoituksin auki ja ajattelin aloittaa salikäynnit. FC Kontun jalkapallohalli oli kuitenkin rajoitusten vuoksi kiinni ja intouduin kolaamaan lähes päivittäin Kurkimeren kenttää, jotta juniorit pääsisivät harjoittelemaan. Salikerrat jäivät yhteen, kun liikuntaa kertyi ihan tarpeeksi lunta liikutellessa.

Älysin laittaa kortin jäähylle, mutta salilla jäi lopulta käymättä, kun avioero vei energian. Näinhän taitaa osalle työnantajilta saatavista liikuntaeduista muutenkin tapahtua. Liikunta jää syystä tai toisesta aikeeksi. Opinko mitään? Ainakin sen, että jätin välillä edut ottamatta, kun tiesin niiden jäävän käyttämättä. Sittemmin olen etuja taas hyödyntänyt. ♦

JOUKO KOKKONEN

Sopiva-hanke Lapin kierroksella



Kuva: Venla Väyrynen

KÄVIMME LIIKUNTATIEEELLISEN SEURAN SOPIVA-HANKKEEN tiimoilta maalisuussa Suomen pohjoisimmassa maakunnassa tapaamassa kuntien liikunnan ja soveltavan liikunnan työntekijöitä. Kierrokselle lähti mukaan myös Lapin aluehallintoviraston liikunnan ylitarkastaja **Kai-Matti Joona**.

Viikon aikana tapasimme yhteensä 15 kunnan työntekijöitä. Ajokilometrejä Lapissa kertyi noin 1300. Tapaamisissa keskustelunaiheena olivat SOPIVA-hankkeen tavoitteiden mukaisesti soveltavan liikunnan palvelut, kehittämismahdollisuudet ja suunnitelmallisuus. Esittelimme kehittämistä varten tekemiämme työkaluja, joita löytyy soveltavan liikunnan strategisen suunnittelun työkirjasta.

Kierroksella mukana ollut Kai-Matti Joona kertoo, että soveltavan liikunnan edistäminen, laajentaminen ja tietoisuuden lisääminen on hyvin tärkeää. SOPIVA-hankkeen tavoitteet vastaavat tähän tarpeeseen hyvin. Joona korostaa, että kuntavierailut,

Inarissa tapaamiseen osallistuivat Timo Huupponen (liikuntaneuvoja ja liikunta- paikkojen hoitaja, Utsjoki), Kaisa Tapiola-Länsman (vapaa-aikasihteeri, Utsjoki), Kai-Matti Joona (liikunnan ylitarkastaja, Lapin AVI), Taru Liukkonen (erityisliikunnanohjaaja, Inari), vapaa-aikasihteeri Tuija Mikkonen, Venla Väyrynen ja kuvan ottanut Timo Ala-Vähälä.

suorat yhteydet ja tapaamiset kasvokkain auttavat hankkeen toteuttajia tutustumaan paikallisiin liikuntapalvelujen järjestäjiin ja perehtymään olosuhteisiin.

Kuntien edustajia voidaan tukea tuomaan systemaattista kehittämistä liikuntapalveluihin, ja sovitaa tätä myös pieniin kuntiin, joissa työntekijöillä on monta vastuualuetta ja rajalliset resurssit. Tapaamisten myötä kunnat lähtevät varmemmin työstämään soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelmia, mikä edistää hankkeen tavoitteiden toteutumista.

Kierroksella Lapin alkava kevät tarjosi parastaan, keväthanget kimmelsivät ja aurinko paistoi kaikkina viitenä matkapäivänä. Kohtaamiset olivat aitoja ja lämminhenkisiä. Havaintojemme mukaan kunnat sitoutu-

vat paremmin kehittämistyöhön paikan päällä tarjotun tuen myötä. Pääsimme kuulemaan kuntien näkemyksiä ja pohtimaan yhdessä, miten tarjoamamme työkalut sopisivat parhaiten heidän tarpeisiinsa. Keskustelun myötä kynnys lähteä työstämään suunnitelmaa madaltuu, ja työkalut koetaan paremmin myös omaa työtä tukeviksi. Kokonaisuudessaan Lapin kierros ja tapaamiset kuntien kanssa olivat sekä antoisia että hyödyllisiä.

Viimeisimmän kuntakyselyn perusteella soveltavan liikunnan suunnitelmia on kunnissa vielä vähän. Suunnitelmat eivät ole itseisarvo, mutta niiden laatiminen auttaa hahmottamaan, miten paljon palveluja tarjotaan, ja miten tarjonta vastaa potentiaaliseen kysyntään. Erilaisten tietolähteiden ja soveltavan liikunnan selvitysten hyödyntäminen lisää tiedolla johtamista sekä auttaa suuntaamaan kehittämistoimet vaikuttavasti.

Myös yhteistyön rakentaminen eri toimijoiden välille on tärkeää. Kunnan ei tarvitse järjestää kaikkia liikunnan tai soveltavan liikunnan palveluita itse vaan esimerkiksi seura- ja yhdistystoiminta laajentaa palveluvalikkoa. Tämän vuoksi onkin tärkeää kartoittaa, millaista yhteistyötä eri toimijoiden kesken voidaan tehdä, ja miten vastuut jaetaan.

TIMO ALA-VÄHÄLÄ VENLA VÄYRYNEN

► Ala-Vähälä, T. 2024. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2023. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2024:2 www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2024/08/Valtion-liikuntaneuvosto-Soveltavan-liikunnan-tilanne-kunnissa-2023-2.pdf



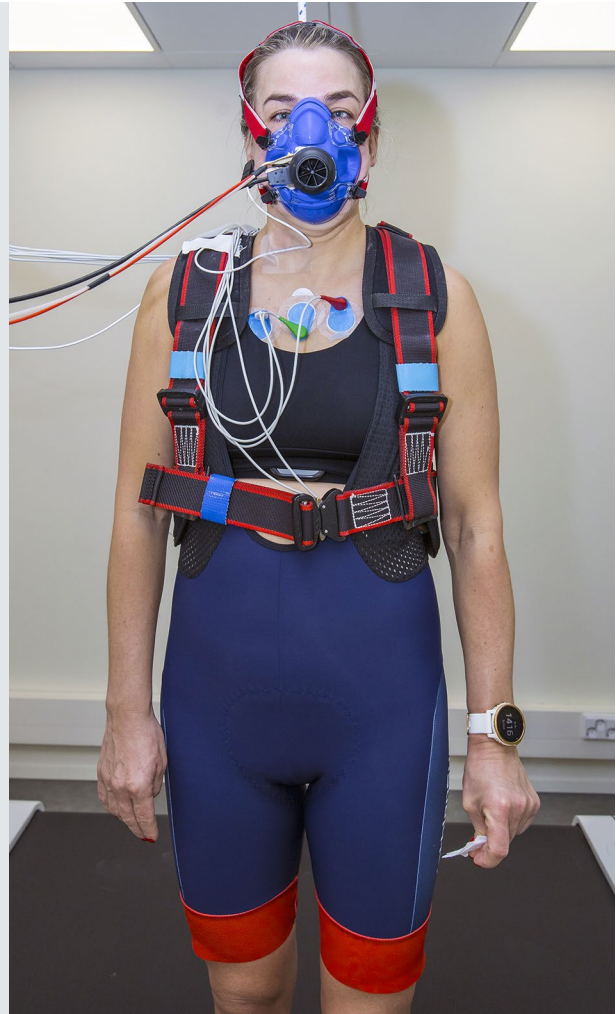
Oulun liikuntalääketieteen päivät: Heleppoa ku hengittäminen?

OULUN LIIKUNTALÄÄKETIETEEN PÄIVÄT järjestetään 8.–9. toukokuuta. Ohjelmaan kuuluu kaksi erillistä koulutuspäivää. Maksullinen ensimmäinen päivä keskittyy hengitykseen otsikolla *Heleppoa ku hengittäminen vai onko?* Päivä on tarkoitettu erityisesti terveydenhuollon ja urheiluvalmennuksen ammattilaisille ja opiskelijoille, mutta tervetulleita ovat kaikki asiasta kiinnostuneet.

Toisena päivänä ohjelmassa on maksuton webinaari, joka esittelee ODL Liikuntaklinikalla tuotettua uusinta tutkimustietoa. Aiheina ovat muun muassa liikkumisen vaikutus stressiin ja vastustuskykyyn, varhaislapsuuden vaikutus liikkumiseen aikuisuudessa sekä syömis-käyttäytyminen osana hyvinvointia.

► Oulun liikuntalääketieteen päivien viimeinen ilmoittautumispäivä on 29.4.2025.
odl.fi/palvelut/odl-liikuntaklinikka/haluan-osallistua-koulutuksiin-ja-luennoille/oulun-liikuntalääketieteen-paiva

Kuva: Juha Laitalainen



eass
European Association for Sociology of Sport

21st European Conference for the Sociology of Sport

Sport and the World in Crisis: Challenges and Solutions

25–27 June 2025, Warsaw

Euroopan liikuntasosiologit kokoontuvat Varsovassa kesäkuun lopussa

EUROPEAN ASSOCIATION FOR SOCIOLOGY OF SPORT (EASS) järjestää vuotuisen konferenssinsa Puolan pääkaupungissa Varsovassa 25.–27.6.2025. Teemana on *Urheilu ja maailma kriisissä: haasteita ja ratkaisuja* (Sport and the world in crisis: challenges and solutions).

Pääpuhujia ovat sosiaaliantropologi **Dorota Woronicka-Krzyżanowska** (Puolan tiedeakatemia), apulaisprofessori

Brad Millington (Brock University, Kanada) ja professori **Holger Preuss** (Johannes Gutenberg -yliopisto, Mainz, Saksa). Konferenssin ilmoittautumisaika päättyy 12.5.2025.

EASSin puheenjohtajana toimii Hanna Vehmas Jyväskylän yliopistosta. Vuoden 2026 EASS-konferenssi järjestetään Jyväskylässä.

► eass2025.com

Play the Game Tampereella lokakuussa

PLAY THE GAME 2025 -KONFERENSSI järjestään Tampereella 5–8. lokakuuta 2025. Konferenssi pureutuu urheilun ajan-kohtaisiin kysymyksiin erilaisista kriittistä näkökulmista.

Esitelmäehdotusten jättö päättyy 15. toukokuuta. Järjestäjät pyytävät lähettämään erityisesti geopolitiikkaa, turvallista urheilua, inklusiota ja moninaisuutta, ottelumani-pulointia, tekoälyn suhdetta urheiluun, kestävää kehitystä, korruptiota ja rikollisuutta ja antidopingtyön tulevaisuutta käsitteleviä ehdotuksia.

Play the Game on Tanskan urheilututkimuksen instituutin (Idan) johtama aloite, joka edistää demokraattisia arvoja maailman urheilussa. Aloite painottaa sananvapautta, läpinäkyvyyttä ja avointa vuoropuhelua. Play the Game on perustettu vuonna 1997. Siitä on kehittynyt itsenäinen foorumi, joka lisää tietoisuutta modernin urheilun kriittisistä kysymyksistä.



Play the Game

Vuosien varrella Play the Game on käsitellyt muun muassa dopingia, korruptiota, hyvää hallintoa, sopupelejä, megatapahtumien kestävyyttä, urheilujournalismia, geopolitiikkaa sekä urheilijoiden ja kaikkien muiden urheilun parissa toimivien ihmisoikeuksia.

Konferenssin suomalaisina yhteistyökumppaneina toimivat Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ja Tampereen kaupunki.

► www.playthegame.org/conferences/



Tyhmä tiedekysymys

Voiko urheilu olla hyvää bisnestä?

URHEILUSSA, KUTEN BISNEKSESSÄKIN, kilpailu on keskeinen toimintaa eteenpäin ajava voima. Vaikka urheilun ja bisneksen liitto on Suomessa vielä suhteellisen nuori ja heiveröinen, sen odotetaan vahvistuvan. Hyvän urheilubisneksen on kuitenkin täytettävä kaksi ehtoa: sen on tuotettava taloudellista voittoa ja toimittava vastuullisesti.

Urheilun taloudellinen potentiaali on merkittävä. Se kiinnostaa laajoja ihmisjoukkoja, mikä luo vahvan markkinapohjan. Urheilutapahtumat saavat aikaan huomattavia taloudellisia vaikutuksia. Lisäksi yritykset panostavat urheiluun brändinsä näkyvyyden ja imagon parantamiseksi. Urheilun kyky mukautua digitaaliseen maailmaan avaa puolestaan uusia tulovirtoja ja laajentaa urheilun kuluttajakuntaa. Uudet urheilumuodot, kuten e-urheilu, ovat tästä esimerkkejä.

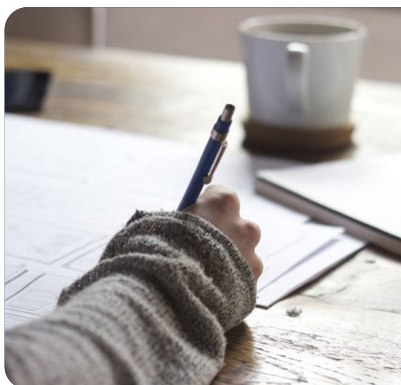
Toisaalta urheilubisnekseen liittyy myös merkittäviä haasteita. Urheilussa menestymisen paine houkuttelee lyhytnäköisiin investointeihin ja riskialttiisiin päätöksiin.

Riskien realisoituminen johtaa taloudellisiin vaikeuksiin, joilla on heijastuksia myös mukana olevien maineeseen. Bisnes myös vaikuttaa urheiluun. Esimerkiksi urheilutapahtumien muuttuminen mediaspektaakkeleiksi vaikuttaa urheilun sisältöön ja kasvattaa kustannuksia sekä kuluttajille että yrityksille. Tämä kehitys suosii suuria brändejä ja varakkaita toimijoita, mikä kaventaa urheilun moninaisuutta.

Urheilun kaupallistumisen kriitikot korostavat, että taloudelliset intressit ovat syrjäyttäneet itse urheilun ja sen muut ulottuvuudet. Siksi on todettava, että urheilu voi olla hyvää bisnestä. Samalla on kuitenkin syytä huomioida, että bisnes myös muuttaa käsitystämme itse urheilusta ja sen merkityksestä.

JARI LÄMSÄ

johtava asiantuntija, seuranta & arviointi
Huippu-urheilun Instituutti KIHU
jari.lamsa@kihu.fi



Tarjota tutkimusartikkelia

Liikunta & Tiede -lehden tutkimusartikkelien jättöaika päättyy 30.9.2025. Otamme vastaan käsikirjoituksia liikuntatieteiden kaikilta aloilta. Jos tutkimusartikkelien toimitusryhmä päättää ottaa tekstin arvioitavaksi, niin siitä antaa lausunnon kaksi alan anonyymia asiantuntijaa.

Käytössä ovat uudet kirjoitusohjeet, jotka löytyvät osoitteesta [lts.fi](https://www.liikunta-tiede.fi) ► Vertaisarvioidut tutkimusartikkelit

Mualla sanottua

”Meillä Suomessa koko yhteiskunta on rakennettu palvelemaan keski-ikäisiä kuluttajia. Suurin taakka, vanhuksat, suljetaan laitoksiin häiritsemästä omia harrastuksia, matkustelua, luonnossa patikoimista, saunailtoja, teatterissa ja jäähallissa käymistä – on otettava omaa aikaa, mistään ei pidä potea syyllisyyttä, huonoa omaatuntoa.”
Toimittaja Matti Kuusela, kulttuuritoimitus.fi 16.2.2025

”Usein parhaat neuvot kuulostavat vähän tylsiltä ja itsestäänselviltä. Aivotutkijat ovat kuitenkin sitkeästi sitä mieltä, että ravinto, uni, fiksu vuorokausirytmä, liikkuminen ja riittävä palautuminen pitävät päämme kunnossa ja tekevät elämästä parempaa.”
Päätoimittaja Meri Nykänen, Tunne & Mieli 1 / 2025

”Terveys sotketaan ulkonäköpuheeseen, koska sen kautta voi perustella toimia, joita tehdään ulkonäön takia. Yhä enemmän myös lääketiedettä valjastetaan ikääntymisen merkkien peittelemiseen.”
Yliopistonlehtori Hanna Ojala, Hyvä Terveys 2 / 2025

”Heikko fyysinen toimintakyky, ei ikä sinänsä, selittää useimmissa tapauksissa kohonnutta kaatumisriskiä. Ikään ei voi vaikuttaa, mutta fyysistä toimintakykyä on mahdollista parantaa iästä riippumatta.”
Tutkimusjohtaja Harri Sievänen, Hyvä Selkä 1 / 2025

”Moni varmaan toivoo, että kotikaupungissa onnistuttaisiin yhdistämään elämyksellinen keskusta ja ketjuliikkeitä houkuttelevat kauppakeskukset. Se vaatii reippaita otteita, sillä autoilevan kansan saaminen hakemaan jalan ruokaa ruoka-kaupasta ei onnistu kuin pakottamalla. Tai mahdollistamalla se myös keskustassa.”
Jani Hurme, Kuntalehti 1 / 2025

”Liikunta on hirveän turvallinen ja helppo kohde. Kukaan ei suutu, jos promotaan liikuntaa. Se myös tuo yrityksille tunteen, että asian eteen on tehty paljon.”
Työterveyslääkäri Eira Roos (Aava), Helsingin Sanomat 10.3.2025

Oikaisu

Liikunta & Tiede lehdessä 1/2024 ilmestyneestä Jouko Kokkosen artikkelin ”Massaurheilusta yksilölliseen opiskelijaliikuntaan” lähteistä puuttui **Kari Salmisen** historian pro seminaari -työ ”Korkeakoulujen liikuntasihteerikysymys” (Oulun yliopisto 1999).

Väitösuutiset

Fyysinen suorituskyky ja nopeusominaisuudet korostuvat naisjalkapalloilijoilla kansallisella huipulla ja maajoukkueissa

LitM **Eero Savolainen** tutki Suomen korkeimman sarjatason Kansallisen Liigan, A-maajoukkueen ja juniorimaajoukkueiden naispelaajien fyysistä suorituskykyä. Osoittautui, että liigassa paremmin menestyneiden joukkueiden pelaajat harjoittelivat korkeammalla teholla kuin heikommin pärjänneiden joukkueiden pelaajat. Tähän vaikutti mahdollisesti pelaajien parempi fyysinen suorituskyky. Lisäksi fyysinen suorituskyky, erityisesti juoksunopeus, erotti A- ja juniorimaajoukkueiden pelaajat saman pelipaikan liigapelaajista.

Savolainen selvitti myös fyysisen suorituskyvyn vaikutusta ottelusuoritukseen. Pelaajan 30 metrin nopeustestin tulos, polven koukistajan voimantuotto ja kehonkoostumus ennustivat merkittävän osan siitä, kuinka paljon kansallisen tason pelaaja juoksee kovavauhtisesti (yli 19 km/h) ottelun aikana.

Pärjätäkseen kovenevassa kansainvälisessä kilpailussa pelaaja tarvitsee korkean tason fyysistä suorituskykyä, erityisesti nopeusominaisuuksia. Valmennuksessa tulisi panostaa systemaattiseen ja nousujohteiseen fyysisen suorituskyvyn kehittämiseen osana pitkäjänteistä pelaajakehitystä.

Savolaisen valmennustieteen väitöskirja ”Female football players’ training load and physical performance” tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 7.2.2025. Väitöskirjan verkkoversio https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_99791

Etäteknologia toimii liikunnallisissa interventioissa ja erityisen hyvin sydäntuntoutuksessa

TtM **Sanna Säteri** tutki vaikuttaako liikunnan lisäämiseen tarkoitettu etäteknologia, esimerkiksi aktiivisuusranneke tai älypuhelinsovellus, fyysisen aktiivisuuden määrään aikuisilla. Säteri havaitsi etäteknologiana toteutetun liikunnallisen intervention olevan yhtä tehokas kuin tavanomaisen kasvotusten tai kirjallisen materiaalin avulla toteutettu interventio.

Erityistä lisäarvoa etäteknologia toi eri sairauksien kuntoutukseen, jossa se lisäsi fyysistä aktiivisuutta 25 prosenttia perinteisiä menetelmiä enemmän. Sydäntuntoutuksessa etäteknologian käyttö osoittautui lupaavaksi. Satunnaistetun koeasetelman perusteella etäteknologian käyttö omakuntoutuksen tukena toi lisäarvoa ja lisäsi kevyttä fyysistä aktiivisuutta ensimmäisen kuuden kuukauden aikana aikana keskimäärin 5,4 viikkotuntia kontrolliryhmää enemmän. Ryhmien välillä ei kuitenkaan ollut eroja kohtalaisessa tai raskaassa fyysisessä aktiivisuudessa.

Säterin fysioterapian väitöskirja ”The promotion of physical activity with remote technology, with a special focus on cardiac rehabilitation” tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 31.1.2025. Väitöskirjan verkkoversio https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_99499

RIIKKA JUNTUNEN, LitM

puheenjohtaja
Liikuntatieteellinen Seura
toimitusjohtaja
Urheiluopistosäätiö
riikka.juntunen@urheiluopistosaaatio.fi

Miksi jotkut menestyvät ja toiset eivät?

JOS PYYDÄT KESKUSTELUKUMPPANIASI kertomaan, mitä menestys tarkoittaa, saat todennäköisesti vastaukseksi tarinan mahtavan taloudellisen tuloksen tehneestä yrityksestä, uskomattoman uran tehneestä johtajasta tai kultamitaleita niittäneestä urheilijasta. Yhteistä näille on tavoitteiden saavuttaminen ja positiivinen lopputulos. Yrityksmaailmassa menestys voi tarkoittaa liikevaihdon lisäksi tyytyväisiä asiakkaita, uusien tuotteiden tai palveluiden innovointia, hyvinvoivia työntekijöitä ja yhteiskunnallista vaikuttavuutta esimerkiksi kestävän kehityksen tai eettisyyden näkökulmasta.

Henkilökohtainen menestys koostuu omien tavoitteiden saavuttamisesta uralla, tasapainosta työn ja vapaa-ajan välillä ja erilaisten henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamisesta. Urheilumenestykseen voi sisältyä voittoja ja mestaruuksia, kehittymistä ja hyvinvointia, yhteisöllisyyttä ja liikunnallisen elämäntavan lisääntymistä yhteiskunnassa. Menestys ei siis aina tarkoita ulkoista saavutusta, vaan myös tyytyväisyyttä omaan suoritukseen ja kehitykseen.

Mitä enemmän luin menestyksestä ja menestyjistä, sitä useammin törmäsin sanaan hyvinvointi tai työhyvinvointi. Hyvinvointi ja menestyvä yritys näyttävät kulkevan käsi kädellä. Työhyvinvoinnin ja yrityksen tuottavuuden taustalta löytyy vähän sairauspoissaoloja, työntekijöiden kokemaa vähäistä stressiä, hyvää keskittymiskykyä ja korkea motivaatio. Liikuntaseteleiden lisäksi työpaikoilla kannustetaan työpäivän aikaiseen liikuntaan ja tuetaan työmatkaliikuntaa.

Parhaimmillaan innovatiiviset yritykset ovat tuoneet liikunnan osaksi työhyvinvointi- tai henkilöstöstrategiaansa – tai se sisältyy jopa molempiin. Dynaaminen ja energinen yrityskulttuuri voi erottaa yrityksen kilpailijoista. Aktiiviset työntekijät ovat työnantajansa käyntikortteja, osa yrityksen markkinointia.

Liikunta luo työpaikoilla yhteenkuuluvuutta ja auttaa jakamaan. Olennaista on, että se tuodaan helpolla kaikkien arkeen – ei pakolla, vaan innostaen ja kannustaen. Vastuul-

iset yritykset ovat myös vastuullisia työnantajia, joita kiinnostaa työntekijöiden hyvinvointi. Liikunta on tutkitusti osoitettu parantavan luovuutta ja päätöksentekokykyä.

Maailman terveysjärjestön (WHO) työhyvinvoinnin malli tuo esille työhyvinvoinnin kokonaisvaltaisuuden. Mallin mukaan työhyvinvointiin kuuluvat fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja ammatilliset tekijät. Liian usein sormumme tuomaan esille vain fyysisiä osa-alueita unohtaen muut. Totta on, että hyvä terveys, toimintakyky ja työkyky ovat tärkeitä, samoin ergonomia ja työtapaturmien ja työperäisten sairauksien ehkäisy.

Huomiota pitää kuitenkin kiinnittää myös työstressin hallintaan, palautumiseen, työn merkityksellisyyteen, motivaatioon ja työn joustavuuteen. Samoin meidän tulee huolehtia työpaikan hyvistä ihmisuhteista, yhteenkuuluvaisuuden tunteesta, hyvästä työilmapiiristä, esihenkilöiden osaamisesta ja tuesta sekä työpaikkakiusaamisen ja syrjinnän ehkäisystä. Tärkeä osa työhyvinvointia on ammatillinen hyvinvointi – mahdollisuus kehittyä ja oppia

työssä, oman työn arvostus ja arvostuksen kokeminen sekä selkeät tavoitteet ja odotukset työn suhteen.

Tarve tarttua toimeen on ilmeinen. Työterveyslaitoksen mukaan joka kymmenes työntekijä on työuupunut. Alle 36-vuotiaista joka kolmannelle on työuupumusoireita.

Miksi ihmeessä emme halua ottaa työhyvinvoinnin kokonaisvaltaista kehittämistä käyttöön menestyksen tekijänä? Tiedämme, että se on keino edistää hyvinvointia, parantaa tuottavuutta, vahvistaa yrityskulttuuria, auttaa brändin rakentamisessa ja tukea johtamista ja päätöksentekoa. Monimutkaisessa maailmassa ei ole yksinkertaisia ratkaisuja monisäikeisiin ongelmiin. Henkilöstölle jaettava liikuntasetelit eivät yksin auta. Jos haluamme menestyä ja nousta kuopasta, jossa olemme, tarvitsemme kokonaisvaltaista muutosta – muutosta, jossa hyvinvointi on keskiössä. ♦

Olennaista on, että liikunta tuodaan helpolla kaikkien arkeen – ei pakolla, vaan innostaen ja kannustaen.



Erki Nool:
**"Suomalainen
urheilu elää yhä
amatööriaikaa"**

Kymmenottelun olympiavoittaja Erki Nool on noussut uudelleen suomalaisten tietoisuuteen seitsenottelija Saga Vannisen valmentajana. Noolin mielestä Suomessa keskitytään tekojen sijaan liiaksi pyörittelemään sanoja.

ERKI NOOLIN KÄDENPURISTUS on luja. Hänellä on myös vahvoja ja hyvin perusteltuja näkemyksiä virolaisesta ja suomalaisesta urheilusta. Nool on urheilu-uransa jälkeen toiminut valmentajana ja johtaa nimeään kantavaa yleisurheilukoulua Tallinnassa.

Syksystä 2024 lähtien Nool on valmentanut seitsenottelija **Saga Vannista** ja pituushyppääjä **Nea Lentoa**. Vanninen hakee virolaisvalmennuksesta kehitysoikkoa, joka veisi hänet aivan maailman kärkeen. Noolin ja Vannisen alkutaival on sujunut erittäin hyvin, sillä valmentettava voitti viisiottelun sisä ratojen EM-kultaa Alankomaiden Apeldoornissa maaliskuun alussa 2025. Menestys jatkui lajin hallimaailmanmestaruudella Kiinan Nanjingissa kaksi viikkoa myöhemmin.

Valmentajavaihdoksen taustalla Nool näkee sen, että Vanninen koki uransa ajautuneen kriisivaiheeseen, jossa oli tehtävä rohkea ratkaisu. Muutos itsessään ei kuitenkaan riitä, jos urheilija ei sitoudu siihen. Vannisella on Noolin mukaan vahva halu ja tahto menestyä.

Viro on tunnettu maailman kärkeen kuuluvista moniottelijoistaan, joista viimeisimpänä **Johannes Erm** voitti Euroopan mestaruuden kesällä 2024. Lajiperinteet ulottuvat 1920-luvulle, jolloin **Aleksander Klumberg** (sittemmin Kolmpere) ylsi kymmenottelussa pronssille Pariisin olympiakisoissa 1924. Neuvostovaltion vuosina **Fred Kudu** kehitti moniottelvalmennusta ja toimi Neuvostoliiton moniottelijoiden maa-joukkuevalmentajana vuosina 1964–1977.

Tie huipulle pitkä ja vaativa

Huippu-urheilijaksi Nool määrittelee urheilijan, joka voi yltää omassa lajissaan arvokilpailuissa mitalisijalle. Sadan metrin olympiafinalisti on huippu-urheilija, mutta arvokilpailuissa 15 kärkeen yltävä ei vielä sitä ole.

Huippu-urheilijalta vaaditaan Noolin mukaan monia ominaisuuksia. Tie huippu-urheilijaksi on pitkä, eikä kaikista ole sen kulkijoiksi, vaikka fyysiset kyvyt riittäisivät. Vähintään yhtä tärkeitä ovat henkiset ominaisuudet.

– Lisäksi hyvin olennaista on rutiinien sietokyky. On mentävä joka päivä tekemään samoja harjoituksia päivät toiseen, kuukaudesta toiseen, vuodesta toiseen, painottaa Nool.

Nool muistuttaa, että hyvä terveys on myös tärkeä ominaisuus, eikä sitä ole siunaantunut kaikille. Huippu-urheilussa liikutaan aina suorituskyvyn ääri rajoilla. Kaikkien urheilijoiden elimistö ei yksinkertaisesti kestä huipulle pääsyyn vaadittavaa kovaa harjoittelua, vaan kärsivät toistuvasti sairastelusta tai vammoista.

– Joillekin luonto ei ole antanut huippu-urheilun vaatimaa terveyttä. He voivat olla hyvinkin lahjakkaita, mutta sairastelevat usein. Lämpö nousee 2–3 viikon välein ja estää harjoittelun.

Huippu-urheilijalla on Noolin mukaan vielä jokin vaikeasti selitettävä, henkiseen vahvuuteen liittyvä ominaisuus, joka erottaa hänet periaatteessa samantasoisesta harjoituskumppanista. Harjoituksissa he yltyvät samoihin tuloksiin, mutta kilpailuissa huippu-urheilija ”ylittää” itsensä, ja toinen ”alittaa” itsensä. Huippu-urheilija menee kilpailemaan voitosta, ei tekemään parhaansa ja katsomaan, mihin se riittää.

”Suomalaiset rakastavat byrokratiaa”

Suomen joukkueen jääminen ilman mitaleita Pariisin olympiakisoissa 2024 ryöpsäytti liikkeelle paniikinomaisen keskustelun suomalaisen urheilun tilasta. Kohinan laannuttua näyttää siltä, että välttämättä kovinkaan paljon ei ole tapahtunut. Nool muistuttaa, että olympiadista on jo kulunut melkein neljänes. Niin yleisurheilussa kuin muissakin lajeissa 2025 tulokset heijastelevat aikaisemmin tehtyä työtä. Jos toimeen ei tartuta, niin myös vuosi 2026 hujahtaa ohi, ja olympiakisoihin pääsy vaikeutuu.

Suomalaisten on toistuvasti hoettu olevan menestys hullua kansaa. Erki Noolia kuunnellessa näkökulma muuttuu. Olemeko sittenkin enemmänkin järjestelmähullua kansaa?

– Suomessa vikana on suuri rakkaus byrokratiaa kohtaan. Loppujen lopuksi olympiavoittajaksi tullakseen hyp-pääjän on hypättävä, juoksijan juostava, heittäjän heitettävä ja painijan painittava, kärjistää Nool.

Organisaatiokaavioiden muutokset ja tuolileikit eivät vie Noolin mukaan urheilua senttiä tai sekuntia eteenpäin. Voimavarat on hänen mielestään suunnattava käytännön työhön. Nool muistuttaa, että menestyksen pohja luodaan lopulta harjoituksissa, ei palavereissa.

Nool epäilee, että paljosta porusta huolimatta asiat eivät ole muuttuneet suomalaisessa urheilussa kovin paljon. Jos olympiamenestystä halutaan toden teolla, niin rahoitus olisi suunnattava urheilijoille, joilla on mahdollisuus menestyä. Suomessa heitän on Noolin arvion mukaan korkeintaan kymmenen.

– Suomalainen urheilu on jäänyt vuoteen 1952. Urheilu on amatööriurheilua, isä tai äiti valmentavat lapsiaan olympiavoittoon asti, kärjistää Nool.

Urheilun suurin kompastuskivi on Suomessa Noolin mukaan se, että maassa ei ole juurikaan ammattivalmentajia yleisurheilussa tai monissa muissakaan olympialajeissa. Tilanne on toinen etenkin jääkiekossa ja myös jalkapallos-

”Suomalainen urheilu on jäänyt vuoteen 1952.”

sa. Virossa tosissaan menestystä tavoittelevaa urheilijaa valmentaa lähes aina ammattivalmentaja.

– Meillä Virossa vanhempi valmentaa hyvin harvoin, jos päämääränä ovat kansainväliset areenat. Rasmus Mägi on poikkeus, mutta hänen vanhempansa ovat ammattivalmentajia.

Suomen urheilutaso on Noolin parhaiten tuntemassa yleisurheilussa keskimäärin hyvä, mutta huippuja on vähän. Väestömäärältään yhtä suuresta Norjassa huippuja löytyy. Myös Ruotsi ja Tanska menestyvät hyvin olympiakisoiissa. Olosuhteista tai kustannuksista menestys ei ole Suomessa kiinni. Harjoittelu on Suomessa jopa edullisempää kuin Virossa ja harjoituskeskuksia riittää.

Maailma on muuttunut ja urheilusta on tullut globaalisti ammattimaista. Nool muistuttaa, että yleisurheilu on maailmanlaajuista jopa suomalaisten perinteisessä menestyslajissa keihäänheitossa. Kaksi viimeisintä olympiavoittajaa ovat tulleet Intiasta ja Pakistanista.

Virossa ei panikoitu mitalittomuudesta

Viron joukkue jäi Pariisin olympia-areenoilla 2024 mitaleita. Mitalittomuus ei laukaissut Virossa samanlaista paniikinomaista keskustelua kuin Suomessa. Joukkueen yleisurheilitaso oli Noolin mukaan Pariisissa hyvä.

– Kaksi mitalia oli erittäin lähellä. Naisten miekkailussa Nelli Differt hävisi pronssiottelun yhdellä pistolla. Johannes Erm epäonnistui kymmenottelun seiväshypyssä ja jäi mitalilta.

Virossa on Barcelonan vuoden 1992 kisoista lähtien ollut menestyviä urheilijoita eri lajeissa. Nool uskoo, että vi-

rolaisurheilijat voivat hyvinkin saada Los Angelesissa 2028 pari mitalia.

Viro oli 1930-luvulla olympiaurheilun todellinen pikkujättiläinen. Berliinin olympialaisissa 1936 virolaisurheilijat saavuttivat seitsemän mitalia. Neuvostoaikana virolaiset ylsivät toistuvasti mitaleille olympiakisoissa ”suuren ja mahtavan joukkueessa”.

Viro on menestynyt itsenäisyyden palautumisen jälkeen maan kokoon suhteutettuna paremmin kuin Suomi. Kesäkisoissa 1992–2024 Suomi sai yhteensä 25 mitalia ja Viro 15. Lisäksi Suomen mitalimäärän suunta on ollut laskeva.

Nool teki kansainvälisen uransa 1990-luvulla juuri uudelleenitsenäistyneessä Virossa. Tuolloin maassa elettiin ylimenokaudeksi sanottua siirtymävaihetta reaalisozialismista markkinatalouteen. Paluu olympia-areenoille itsenäisenä valtiona Albertvillen talvikisoissa ja Barcelonan kesäkisoissa vuonna 1992 oli vertauskuvallisesti tärkeä hetki.

Maan urheiluelämä on Noolin mukaan muuttunut täysin erilaiseksi kuin mitä se oli neuvostovuosina. Tuolloin urheilija oli järjestelmän palvelija, joka sai rivikansalaiseen verrattuna erilaisia etuja – sitä enemmän, mitä paremmin hän menestyi. Kukaan ei enää 2020-luvulla odota, että valtio maksaa kaikki urheilemisen kulut. Suuri osa rahoituksesta on kerättävä sponsoreilta, mikä ei ole helppoa.

Urheilun lajikirjo on Virossa suppeampi kuin Suomessa, mutta kuitenkin laaja. Viron olympiakomitean jäsenenä on 70 lajiliittoa. Urheilu-käsitteen sisältö on Virossa erilainen kuin Suomessa: olympiakomitean jäsenkuntaan kuuluvat muun muassa bridge-, shakki- ja tammiliitot.

Erki Nool (s. 1970)

- Olympiavoittaja, Sydney 2000
- Euroopan mestari, Budapest 1998
- MM-kisojen hopeamitalisti, 2001 Edmonton
- 10-ottelun ennätyspisteet 8815
- Riigikogun jäsen 2007–2015 (Isamaa ja Res Publica)
- Tallinnan kaupunginvaltuuston jäsen 2015–2017
- Erki Noole Kergejõustikukoolin (Erki Noolin yleisurheulukoulu) perustaja ja johtaja 1997–
- Unicefin hyväntahdon lähettiläs 1999



Tutkimustiedolla on paikkansa

Soveltavalla tutkimuksella on Noolin mukaan sijansa valmennuksessa. Tietotarpeet ovat huippu-urheilussa kuitenkin hyvin lajikohtaisia. Lisäksi testilaboratoriossa saadut tulokset eivät ole suoraan vietävissä kentälle. Tutkijat voivat myös auttaa ratkaisemaan valmennuksen pulmatilanteita. Nool kertoo ihmetelleensä valmentamansa seitsenottelijan palautumisessa havaittuja ongelmia. Hän kääntyi Tallinnan yliopiston tutkijoiden puoleen. Pyöräilyyn erikoistuneet tutkijat löysivät Noolin yllätykseksi vastauksen.

Moniotteluissa päähuomio kohdistuu Noolin mukaan kokonaisuuden hallitsemiseen. Ominaisuuksia on kehitettävä tasaisesti, jotta ottelusuorituksesta muodostuu mahdollisimman tasapainoinen. Ahnehtiminen yhden lajin kehittämisessä kostautuu todennäköisesti toisessa lajissa.

Nool kertoo, että otteluvalmennuksessa kannattaa painottaa urheilijan ominaisuuksien salliessa lajeja, joista voi saada onnistuneen pohjatyon tuloksena helpommin enemmän pisteitä. Hän mainitsee esimerkkinä korkeushypyn. Kuulavyönnössä tuhatta pistettä ei kannata yrittää tavoitella – ei seitsen- eikä kymmenottelussa. Nool korostaa kärsivällisyyden merkitystä ottelupalapelin kokoamisessa. Nopeuden lisäämisestä vauhtijuoksuun ei ole hyötyä, jos se ei paranna korkeus- tai pituushyppy tulosta.

Digitaalinen suoritusten tallentaminen mobiililaitteilla on helpottanut valmentajan työtä verrattuna Noolin urheiluraan. Hyvänkin valmentajan on vaikea selittää puhumalla kaikkia yksityiskohtia. Elävä kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa – tai paremminkin antaa vankan pohjan palautteelle.

– Kun katson tänä päivänä omaa kiekonheittoani tai aita-juoksuani, niin tuumin, että olisipa niitä voinut kuvata helposti, tuumii Nool.

Nool korostaa, että myös urheilijan on opittava analysoida omia suorituksiaan harjoituksen aikana tuntemuksiensa kautta. Urheilijalle liiallinen digitaalitekniikan antaman palautteen seuraaminen voi Noolin mielestä olla suorastaan vahingollista ja sekoittaa hänen ajatteluaan. Valmennustiimille kertyvä tieto on sen sijaan hyödyksi ja luo palautteen antamisen perustan.

Liikunta vallannut vähitellen alaa

Tietoisuus omakohtaisen liikunnan merkityksestä on Noolin mukaan noussut Virossa. Monet keski-ikäiset ovat aloittaneet triathlonharrastuksen. Juoksu- ja pyöräilytapahutumien suosio kasvaa vuosi vuodelta. Toisaalta lasten ja nuorten liikkuminen on vähentynyt ja heidän keskipainonsa nousee. Pihaleikit ovat Virossakin katoavaa kansanperinnettä. Tallinnan muureillakaan ei näy enää lapsia ja nuoria kiipeilemässä. Nuorimpiin ikäluokkiin kuuluvat ovat motorisesti kömpelömpiä kuin vuosikymmeniä sitten.

– Ennen vanhat ihmiset kaatuivat talvella, kun oli liukasta, ja heiltä murtui käsi. Nykyään lapsille ja nuorille käy usein samalla tavalla.

Kehonhallinta ja lihaskunto ovat 2020-luvun paljon heikompi tasolla kuin 40 vuotta sitten, minkä vuoksi harjoittelun oltava erilaista. Nool kulki 13-vuotiaasta alkaen bussilla Võrusta Tallinnaan, jossa hän kävi urheilusisäöppilaitosta. Istumapaikkaa ei klo 3.20 lähteneessä Ikaruksessa

liiennyt nuorelle urheilijalle kuuden vuoden aikana kuin kahdesti, joten vartalon lihakset saivat lähes neljän tunnin bussimatalla monipuolista harjoitusta. Myös Tallinnassa bussit ja raitiovaunut olivat niin täynnä, että istumaan pääsi harvoin. Pientä tasapainoharjoittelua kertyi pakosti paljon.

Jalkapallon suosio poikien harrastuksena on Virossa noussut, mikä näkyy muiden lajien harrastajamäärien laskuna. Ongelmana on muiden lajien kuihtumisen lisäksi Noolin mukaan se, että hyvin monet joutuvat lopettamaan jalkapallon 16-vuotiaana, kun heille ei ole enää tarjolla kilpailullista toimintaa. Lisäksi Viron jalkapallon heikon tason vuoksi kansainvälisen menestymisen edellytyksiä ei ole.

Kasvuikäisten urheilussa korostuu Noolin mielestä kärsivällisyys. Yksistään kasvuvaiheiden eriaikaisuuden takia kilpailutulosten vertailu vie harhaan. Biologisen iän ero saattaa olla kolme vuotta. Nool yrittää tehdä tämän selväksi myös vanhemmille, joilla on usein kovia odotuksia.

– Nuorena olisi verrattava tuloksia ennen kaikkea omiinsa ja keskittyä oppimaan oikea tekniikka, jota on myöhemmin melkein mahdoton korjata. Ymmärrän, että tämä on vaikeaa, kukapa ei haluaisi tulla Suomen mestariksi.

Eri lajien kilpailu pienenevistä ikäluokista kiristyy myös Virossa. Pieni syntyvyys on ollut kestopuheenaihe Virossa uudelleenitsenäistymisen vuosista lähtien. Vuonna 2023 runsaan 1,3 miljoonan asukkaan maassa syntyi Viron tilastokeskuksen mukaan 9 634 lasta. Suunta on voimakkaasti laskeva: 2010-luvulla virolaisvauvojen vuosittainen lukumäärä oli 13 000–14 000 ja vielä vuonna 2023 lähes 11 000.

Pitkäjänteisyys palkitsee kuntoilussakin

Noolin mielestä on ymmärrettävää, että osa ihmisistä ei ryhdy harrastamaan liikuntaa. Vastuu liikkumisesta kuuluu hänen mukaansa ihmiselle itselleen. Perheissä vanhempien esimerkki on ratkaiseva lasten liikkumistottumusten kehittymisen kannalta.

– Yhteiskunnan pitää luoda liikuntaa varten infrastruktuuri niin kaupungeissa kuin maaseudulla, rakentaa kuntoratoja ja pyöräreitettä ihmisten käyttöön. Pääministeri ei aja polkupyörällä kenenkään puolesta, muistuttaa Nool.

Liikuntavinkkinään Nool korostaa säännöllisyyden merkitystä. Päivittäisestä 2,5 kilometrin kävelystä kertyy 3000 askelta, mikä tekee vuodessa yli 900 kilometriä ja toistamijoonaa askelta. Sama logiikka pätee lihaskuntoliikkeisiin, joita voi tehdä päivän mittaan. Esimerkiksi aamukahvin tipussa Nool punnertaa. Jos päivän mittaa tekee 50 punnerrusta, niin vuodessa niitä kertyy yli 18 000.

Nool muistuttaa, että tavallisella liikunnan harrastajalakaan ei ole oikotietä kuntoon, vaikka Youtube on täynnä ihmeitä lupaavia videoita ja naistenlehdet pursuavat kiinteitysvinkejä. Monelle saattaa olla tarjonnan tulvassa epäselvää, mitkä ovat hänen liikuntaharrastuksensa tavoitteet – laihduttaminen, lihaskunnan parantaminen vai kestävyyslenkkeiden lisääminen. Varmaa kuitenkin on, että tuloksia ei tule muutamassa viikossa, vaan pitkäjänteisen liikkumisen tuloksena aivan kuten huippu-urheilussakin. Pari säännöllistä liikuntakertaa viikossa tuovat jo tuloksia, kun jatkuvuus säilyy.

– Johdonmukaisuus on tärkeintä, ihmeharjoituksia ei ole, tiivistää Nool. ♦



Kuva: Jouko Kokkonen

JARI KUPILA

Urheilu ja liikunta ovat suomalaisen talouselämän Kongo

Liikunta- ja urheiluväen on aina ollut vaikea suhtautua itseensä liittyvään elinkeinotoimintaan. Samalla on hukattu itse luodun markkinan hyödyt muille tahoille.

URHEILU- JA LIIKUNTASEKTORIN kansantaloudellisesta arvosta riittää monia arvioita ja laskelmia. Yhteistä niille on se, että täsmällisen euromäärän arviointi on aina vain arviointia. Kaikkien liikkumisesta ja liikuttamisesta yhteiskuntaan heijastuvien talousvaikutusten nimeäminen on jo otsikkotasolla vaikeaa, tarkoista eurosummista puhumattakaan.

Tästä syystä moni liikuntasektorin taloudellista merkitystä korostava puheenvuoro tahtoo jäädä yhteiskunnan päätöksenteossa merkityksettömäksi. Kun lobbarit puhuvat miljardiluokan vaikutuksista, kuulijoilla herää epäily, kun asiaa ei tarkemmin kyetä perustelemaan ja erittelemään. Eräs pitkän linjan poliitikko totesikin tämän artik-

kelin taustakeskustelussa että ”kun tullaan väittämään, että toimialalla on maataloustuotannon kokoinen vaikutus bruttokansantuotteen, pitäisi pystyä perustelevaan pikkuisen uskottavammin”.

Aiheellista tai ei, urheilun ja liikunnan lobbareiden puheista syntyy helposti liioitteleva yleistunnelma. Siksi puhe talouselämää piristävistä vaikutuksista ei kuulu. Siksi urheilua tai liikuntaa ei juurikaan mainita silloin, kun poliittiset päätöksentekijät tekevät elinkeinoelämää vauhdittavia tukipäätöksiään.

Huippu-urheilu pilaa liikuntasektorin talousmaineen

Samasta syystä perustelu ei tunnu oppoavan kansakunnan yleiseen mielipiteeseen eikä julkiseen sanaan. Urheilun ja liikunnan elämänpiiri nähdään Suomessa yhteisiä resursseja syövnä avustuskohteena, ei tuottavana toimialana.

Käsitystä ei vähennä se, että urheiluelämää käsittelevät talousuutiset kertovat yleensä aina kriisistä. Järjestöjen ja seurojen talousvaikeudet luovat kuvaa taloudellisesta kyseenalaisesta toimialasta, ei kansantalouden tukipylyästä. Kansankunnan kollektiiviseen tajuntaan ei mahdu se, että SM-liigajoukkueiden rajut velkakertymät eivät kerro koko totuutta liikuntasektorin taloudellisten vaikutusten kokonaisuudesta.

Kun asetelma on tämä, olisi urheilun ja liikunnan porukoissa aika pysähtyä miettimään kokonaisuutta uusin silmin. Ennen kuin riennetään pitämään seuraava lobbauspuhe, olisi tarpeen piirtää selkeämmäksi se, mikä on olennaista. Vaikka liikuntasektorin perustelu kansantaloudelle tuotetusta hyvästä kärsii uskottavuuspuhlasta, ei perustelu silti väärä ole. Se pitäisi vain oppia sanoitamaan ja kuvaamaan toisin.

Peruslähtökohta kun on joka tapauksessa se, että urheilun ja liikunnan elämänpiiri tuottaa kaiken liikkumisen ja urheilemisensa ohella laajoja positiivisia kansantaloudellisia vaikutuksia. Kun vaikutukset ovat kuitenkin moninaiset ja siksi euroissa mitattavilta vaikutuksiltaan epämääräiset, ei asiassa kannataisi jumiutua euromääräisten vaikutusten jankuttamiseen.

Pitäisi ennemminkin keskittyä heijastusvaikutusten kuvaamiseen, konkreettisiin esimerkkeihin. Jokainen junnpeli tuottaa monta kauppareissua ja huoltoasemalla käyntiä. Kuntosalin asiakasmaksuista elää laaja talouden ekosysteemi, jota ei heti punttisalin arjessa tule ajatelleeksi. SM-liiga joukkueen tappiollinen tilinpäätös ei sinänsä tarkoita, etteikö se silti tuottaisi positiivista taloudellista kokonaisvaikutusta ympäristöönsä. Paljonko nämä vaikutukset ovat, on aina vähän hattuvakio, mutta kyllä näillä vuorovaikutusketjuilla merkittävä vaikutus joka tapauksessa on.

Ei siis kannata juuttua kinasteluun täsmällisistä numeroista. Olennaisempaa on piirtää kollektiiviseen ymmärryksen tarkempi kuva liikuntasektorin tuottamista syy-seuraus -suhteista sekä niiden talousvaikutusten suuruusluokasta, joka kuitenkin on miljardeissa.

Puhe liikunnan terveysvaikutuksia korostuu liikaa

Liikuntasektorin kansantaloudelliset vaikutukset ovat isoja. Se, onko sektori maatalouden tai minkään muun sektorin kanssa samankokoinen tai ei, on sivuseikka. Olennaista on painottaa sitä, että kaikista huippu-urheilun talouskriisiä hehkuttavista otsikoista huolimatta, liikuntasektorin kokonaisuus on yhteiskunnalle ison plusmerkin arvoinen.

Tämän perusasian jälkeen pitäisi kuitenkin rohjeta hieman tarkemmin hahmottaa, niin urheilun ja liikunnan omalle välle kuin ympäröivälle yhteiskunnallekin, miljardipotin koostumista. Suomalainen tapa hahmottaa liikuntasektori talouskokonaisuutena kun on lievästi sanoen jumiutunut.

Ensinnäkin huippu-urheilu pääsee leimaamaan tämän toimialan kokonaisluonnetta aivan suhteettomasti. Huippu-urheilu on liikuntakulttuurin kokonaisuudessa marginaalinen asia lähes kaikilla mittareilla – paitsi medianäkyvydellä. Marginaalisuus näkyy myös talouslukuissa. Se, että liikuntasektorin kokonaisuudella on miljardien vaikutus, ei perustu huippu-urheiluun, vaikka sekin toki mer-

kittävä ja sitä miljardia euroa jo yksinään hipova osakokonaisuus onkin.

Siksi huippu-urheilu pitäisi rohjeta työntää hetkeksi sivurooliin, kun puhumme liikuntasektorin taloudellisesta kokonaisvaikutuksesta. Lisäksi, ja ehkä hätkähdyttävästi, pitäisi rohjeta työntää sivumalle myös toinen julkisessa puheessa toistuva yksityiskoh-

ta: kansanterveys.

Kyllä. Suomalainen liikuntakeskustelu jumittaa aivan liian paljon terveysvaikutuksissa, kun se perustelee yhteiskunnallista merkitystään. Vaikka ne terveysvaikutukset jo yksinään tietenkin ovatkin miljardiluokan asia.

Talوسmerkitys nähdään liian kapeasti

Suomalainen tapa määrittää urheilun ja liikunnan yhteiskunnallinen merkitys tiivistyy perinteisesti kahteen asiaan. Toisaalta urheilu tuo Suomelle kansainvälistä näkyvyyttä ja yhdistää kansakuntaa huippu-urheilusuoritusten äärelle – ja toisaalta liikuntaharrastukset ovat hyvä ja terveellinen, hyvinvointia lisäävä harrastus.

Yhteiset elämykset ja kansanterveys. Siinä tämän elämänpiirin merkitykset. Piste.

Tämä ajattelutapoihimme lukkiutunut kollektiivinen näkemys ei tietenkään väärä ole, mutta rajoittunut se silti on. Ainakin jos liikuntasektorin kokonaismerkityksiä katsotaan kansantalouden näkökulmista. Vaikka liikuntaharrastukset pitävät ihmiset keskimäärin terveenä pitempään ja auttavat sote-pommien purkamista, erilaiset kansanterveydelliset hyödyt ovat silti vain osa liikuntasektorin tuottamia kansantaloudellisia merkityksiä.

Lähes kaikista kunnista löytyy urheiluseura, joka on tärkeä asiakas paikalliselle bussifirmalle, huoltoasemalle, liikuntasalin pyörittäjälle, kauppiaille. Erilaisia liikuntapalveluita tarjoava yritystoiminta on paitsi tärkeä liikuttaja, myös tärkeä työllistäjä ja laajojen alihankintaketjujen

Suomalainen liikuntakeskustelu jumittaa aivan liian paljon terveysvaikutuksissa.

taloudellisen toimeliaisuuden alkupiste. Urheiluun ja liikuntaan kytkeytynyt väline- ja vaateusteollinen tuotanto ja kauppa ovat koko ajan kasvussa. Samoin ovat liikuntasektorille suunnattujen ravitsemukseen ja terveyteen liittyvät toiminnot.

Tapahtumat tuotanto sekä siihen liittyvien palveluiden ja alihankintaketjujen tuotanto on koko ajan isompaa. Hotelli- ja ravintolapalveluille urheilun ja liikunnan porukat ovat keskeinen asiakaskunta. Media-alan ja rahapelien talousvaikutuksista puhumattakaan.

Ja niin edelleen.

Liikuntasektori on kokonaisuus, jolla on laajoja piristäviä heijastusvaikutuksia myös sektorin ulkopuoliseen talouselämään. Kansakuntaa yhdistävien elämysten, kansanterveyshyötyjen ja Suomi-kuvan näkyvyyden ohella liikunta ja urheilu ovat myös arkisen talouselämän vauhdittaja. Luodaan työpaikkoja, verotuloja, toimeliaisuutta. Tämä ulottuvuus on jäänyt urheilun ja liikunnan yhteiskunnallisia merkityksiä kuvatessa turhan vähäiseen rooliin

Hukattuja mahdollisuuksia

Kaiken edellä kuvatun jälkeen olisi kuitenkin maltettava tarkastella tätä kokonaisuutta vielä aivan uudesta näkökulmasta. Tärkeä kysymys kuuluu: miten urheilu- ja liikuntasektori hyödyntää edellä kuvattua taloudellista kokonaismerkitystään?

Hieman jos kärjistää, niin Suomessa on muodostunut perinne, jossa urheilun ja liikunnan järjestöjen tapa tehdä yhteiskunnallista edunvalvontaansa perustuu tavoitteeseen turvata julkisen rahoituksen jatkuvuus. Samalla liikuntasektorin iso taloudellinen kokonaisvaikutus on hahmotunut lobbauspuheissa perusteeksi pyytää yhteiskunnalta erilaisia tukia ja avustuksia.

Perustelu on sinänsä ihan järkevä, mutta samalla on unohtunut jotakin olennaista. Jos ja kun urheilussa ja liikunnassa on niin isoja taloudellisia merkityksiä, miksi niitä käytetään vain perusteena pyytää lisää apua ja tukea – ei tilaisuutena rakentaa omaa liiketoimintaa, jolla tätä itse luotua markkinaa voisi hyödyntää myös itse?

Urheilussa ja liikunnassa on perinteenä ajattelu, jossa varainhankinta perustuu ulkopuolisten rahoittajatahojen anteliaisuuteen. Ollaan käsi ojossa valtion, kuntien, sponsoreiden ja nuorisoa harrastuksiin kускаavien vanhempien suuntaan. Jonkun pitää tuoda seurojen ja järjestöjen kassaan rahaa.

Asiaa voisi kuitenkin lähestyä niinkin, että urheilu ja liikunta voisivat ihan itse alkaa aktiiviseksi osapuoleksi itse tuottamassaan markkinassa – ja ottaa alan liiketoimintaa enemmän omiin käsiinsä. Siis rahaa voisi pyytämisen sijasta tehdä ihan itse.

Etenkin kun on itse luotu toimintaympäristö, jossa rahaa liikkuu jo nyt.

Bisneshyöty valuu muualle

Urheilu ja liikunta ovat toimiala, joka luo ympärilleen markkinapotentiaalia. Suomen urheiluhistorian alkuvaiheista

lähtien kehitystä on leimannut se, että nämä potentiaalit päätyvät muiden tahojen bisnekseksi. Urheilu- ja liikuntajohtamisen ytimessä ei ole ollut omien talousrakenteiden vahvistaminen ja määrätietoinen hyödyntäminen. On ollut liian kiire urheilemaan ja liikkumaan.

On siis synnytetty yli vuosisadan ajan koko ajan kasvnutta markkinaa, jossa tapahtuu talouden toimeliaisuutta, mutta oma väki on ollut niin keskittynyttä urheilemaan ja liikkumaan, että luotujen talousvaikutusten hyödyt on annettu pitkälti muiden käsiin.

Niin ollaan tilanteessa, jossa koko sektorin suurimpia menestystarinoita ovat 2000-luvulla olleet muutamat kuntosaliketjut, fysioterapia- ja lääkäriasemat, rahapeliyhtiö ja jokunen tapahtumapaikkoja hallinnoiva taustataho.

Suomalaisessa arkitodellisuudessa urheilu ja liikunta ovat bisnesympäristö, mutta eivät juurikaan urheilun ja liikunnan omaa bisnestä. Urheilu ja liikunta ovat suomalaisen elinkeinoelämän tarinassa kuin Kongo maailmanhistoriassa. Täynnä hyviä mahdollisuuksia, joita ulkopuoliset käyvät hyödyntämässä.

Rahapelit. Media. Tapahtumat tuotanto. Välinetuotanto. Välinekauppa. Toimitilabisnes. Liikuntapalvelut.

Isoja ja pieniä otsikoita riittää. Niissä kaikissa tehdään bisnestä urheilun ja liikunnan avulla, mutta millä tavalla urheilu ja liikunta tästä bisneksestä pääsevät hyötymään?

Jossakin määrin, mutta kokonaisuutena heikosti.

Hukatun bisneksen voi yhä löytää

Vaikka urheilu ja liikunta ovat iso toimiala, urheilun ja liikunnan oma väki on tässä kokonaisuudessa asiakkaan, ei tuottajan tai omistajan roolissa.

Asetelma on surkuhupaisa. Samalla kun on aikaansaatu miljardiluokan ekosysteemi, oma olemassaolo perustuu siihen, että jaksetaan kiertää hattu kourassa ruinaamassa valtion, kuntien ja yritysten almuja – sen sijaan että jaettaisiin oman toimialan tuottamaa taloudellista tulosta.

Tämä on kuitenkin muutettavissa. Välittömästi sen jälkeen, kun ajattelu ensin muuttuu.

Isossa kuvassa homman voisi aloittaa vaikkapa rahapeleistä. Kun urheiluvetoonlyönti jatkossa vapautuu, ei bisnestä kannata antaa ulkomailta tuleville pelifirmoille – suomalainen urheilu- ja liikuntaväki voisi ottaa sen itselleen.

Paikkakuntien tasolla homman voisi aloittaa vaikkapa liikuntapalveluista. Seurojen ei ole pakko katsoa sivusta, kun kotikylään ilmaantuu kuntosaliryttäjä kahmaisee kuntalaiset asiakkaikseen. Seura voisi tehdä sen itsekin, joko yksin tai yhteistyössä sen yrittäjän kanssa.

Nämä ovat vain esimerkkejä. Olennaista olisi tajuta, että urheilulla ja liikunnalla olisi monia hukattuja mahdollisuuksia vahvistaa omaa talousperustaansa ilman almujen anelua kunnilta, valtiolta tai yrityksiltä. Mahdollisuuksia on valtakunnan tasolla, niitä on paikallisesti.

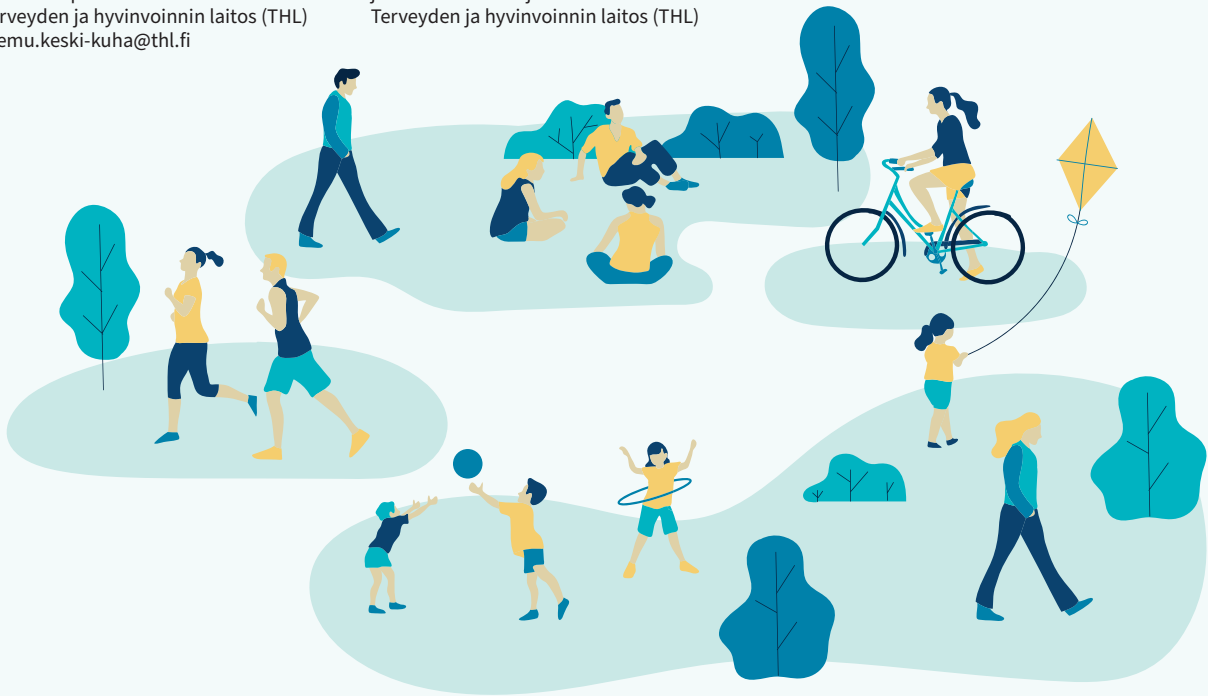
Suurin osa hukatuista mahdollisuuksista on edelleen löydettävissä, kunhan niitä vain aletaan etsiä. Markkina joka tapauksessa olemassa. Joku siitä hyödyn joka tapauksessa ottaa. ♦

TEEMU KESKI-KUHA, DI

kehittämispäällikkö
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL)
teemu.keski-kuha@thl.fi

TIMO STÅHL, TtT

johtava asiantuntija
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL)



Liikkuminen alueellisena resurssina

Puhti-hanke selvittää liikkumattomuuden, harrastamisen ja Move!-tulosten välisiä yhteyksiä järjestöille ja yrityksille ihmisten arjesta kertyvän tiedon pohjalta.

LIIKKUMATTOMUUDEN VÄHENTÄMINEN, HARRASTAMISEN LISÄÄMINEN ja fyysisen toimintakyvyn kohottaminen ovat selviä tavoitteita meille kaikille. Mitä arjen tiedot kertovat? THL:n Puhti-hankkeessa poraudutaan tiedon katvealueelle, ihmisten arjesta kertyvän, yritysten ja järjestöjen omistamaan tietoon. Hankkeeseen osallistuvat kunnat ja hyvinvointialueet hyödyntävät tietoa alueellisesta näkökulmasta. Tämä tarkoittaa kaupungeissa postinumeroalueetasoa, mikä tarjoaa yllättäviä ja uusia näkökulmia tuttuun aiheeseen. Tässä artikkelissa tutustutaan Puhti-tiedon välisiin yhteyksiin kolmesta eri näkökulmasta.

- 1. Liikkumattomuus.** Aggregoidun mobiilidatan avulla voidaan seurata liikkumista, myös alueellisella tasolla. Puhti-hankkeessa hyödynnetty Telia Crowd Insights -palvelu on esimerkki tällaisesta tietotuotteesta. Tavanomaisempi käyttötarkoitus on tukea liikkeiden ja palveluiden parasta mahdollista sijoittelua asiakasvirtojen äärelle. Puhti-hankkeessa tietoa käytetään ensimmäistä kertaa liikkumattomuuden näkökulmasta eli tarkastellaan vähäistä ”kotiruudun” ulkopuolella vietettyä aikaa.
- 2. Move!** Erityisesti nuorten liikkumisen edistäminen on tärkeää liikunnallisen elämäntavan omaksumiseksi. Move! -mittaustulokset kertovat kattavasti suomalaisten 5.- ja 8.-luokkalaisten peruskoululaisten fyysisestä toimintakyvystä. Hankkeessa tietoja tarkastellaan aluetasolla koulun sijainnin mukaan.
- 3. Harrastaminen.** Organisoituun liikuntaharrastukseen osallistuminen on tärkeä osa liikuntaa ja tarjoaa paljon muutakin. Harrastamisen tiedot on saatu hankkeeseen osallistuvilta yrityksiltä ja järjestöiltä.

PUHTI-tiedot		Postinumero- alueiden lukumäärä	Spearmanin järjestys- korrelaatio
Move! 5.lk fyysinen toimintakyky	Harrastus- indeksi 3–15-v.	165	0,48
Liikkumatto- muus	Harrastus- indeksi 3–15-v.	225	0,34
Liikkumatto- muus	Move! 5.lk fyysinen toimintakyky	165	0,33

Oheisessa taulukossa on esitetty lukuja vuoden liikkumattomuuden, Move!-tulosten ja liikuntaharrastamisen välisistä yhteyksistä Espoon, Helsingin, Tampereen, Turun ja Vantaan kaupunkien postinumeroalueilla. Tarkastelussa käytettiin yksinkertaista Spearmanin järjestyskorrelaatiota, eikä tässä yhteydessä ole tehty tarkempaa muiden selittävien tekijöiden, kuten koulutuksen tai tulotason huomioon kausaalista mallinnusta.

Näistä Move!-mittausten ja harrastamisen välinen yhteys oli selvin. Alueilla, joilla harrastetaan enemmän, nuorilla on yleensä myöskin parempi fyysinen toimintakyky ja päinvastoin. Heikompia yhteyksiä voitiin nähdä myös fyysisen toimintakyvyn (Move!-mittaukset) ja liikkumattomuuden sekä harrastamisen ja liikkumattomuuden välillä. Korrelaatiot antavat konkreettisia viitteitä liikkumattomuuden, harrastamisen ja fyysisen toimintakyvyn alueellisista yhteyksistä. Postinumeroalueille voi syntyä itseään vahvistavia positiivisia ja negatiivisia kierteitä, jolloin tilanteen tasalla oleminen on tärkeää alueellisen eriytymiskehityksen katkaisemiseksi.

Alueellisia liikkumisen ja harrastamisen eroja voidaan nähdä myös alueiden taustatekijöiden, kuten työelämään osallistumisen, koulutus- ja tulotason kautta. Kun Helsingin postinumeroalueet jaetaan näistä taustatiedoista yhdistetyn ns. sosioekonomisen summaindeksin mukaan viiteen ryhmään, on ryhmien välillä hätkähdyttäviä eroja liikuntaharrastamisessa ja koululaisten fyysisessä toimintakyvyssä (Määttä & Sulander 2025).

PUHTI-tiedot osoittavat selkeästi, että suuremmissa kaupungeissa ei kaupunkitason tieto ole riittävä luotettavan tilannekuvan saamiseksi lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen tilanteesta. Kohdennettujen toimien ja voimavarojen suuntaamisen perusteeksi tarvitaan tietoa, jonka avulla toimenpiteet voidaan perustella ja toisaalta seurata, onko tavoiteltavia muutoksia saatu aikaan. Tähän PUHTI-hankkeen tiedot tuovat arvokkaan lisän täydentäen kaupunkien ja hyvinvointialueiden omia tietolähteitä sekä tutkimuksia ja selvityksiä (Raisamo, Keski-Kuha & Ståhl 2023). ♦

LÄHTEET

Määttä, S. & Sulander, T. 2025. PUHTI-Raportti – Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen palvelujärjestelmän ulkopuolisen tiedon keinoin. Tilastoja 2025:1. Helsingin kaupunki. https://www.hel.fi/static/kanslia/Kaupunkitieto/25_02_13_Tilastoja_1_suomi.pdf

Raisamo, S., Keski-Kuha, T. & Ståhl, T. 2023. ”Uutta tietoa mitä me ei saada mistään muualta” -Kokemuksia järjestöjen ja yritysten tietovarantojen hyödyntämisestä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Tutkimuksesta tiiviisti 34/2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.



PUHTI-hanke (Palvelujärjestelmän ulkopuolella kertyvä tieto hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtamiseen käyttöön) käynnistyi vuonna 2018 kahden vuoden pilotilla Tampereen kaupungin kanssa.

Pilotissa asetettiin hankkeelle tavoitteet, jotka ovat edelleen ajankohtaiset: 1) Tutkia uusien tietolähteiden hyödyntämisen mahdollisuuksia terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta → yritysten ja järjestöjen tietovarannot julkisen sektorin hyödynnettäväksi, 2) Saada ajantasaista tietoa väestön hyvinvointi- ja terveyshaasteista paikkakohtaisesti ihmisten arjessa kertyvää tietoa hyödyntäen → asuinaluekohtaiset profiilit, 3) Täydentää palvelujärjestelmästä, kyselyistä ja tutkimuksista kertyvää tietopohjaa, 4) Tuottaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen suunnittelun ja johtamisen tueksi kunnan ja hyvinvointialueen suunnittelijoille ja päättäjille Dash board-näkymä, joka mahdollistaa: a) nopean reagoinnin esiin nousevista haasteista, b) terveyteen ja hyvinvointiin sidoksissa olevien ilmiöiden yhteyksien ja muutoksien tarkastelun paikkakohtaisesti, c) hälytysjärjestelmien rakentamisen.

Keskeiset kysymykset, joihin hanke etsii aktiivisesti näkemystä ovat: Mikä on näiden tietojen lisäarvo kaupungeille ja alueille? Onko niistä hyötyä? Kaudella 2023–2025 hankkeessa ovat mukana SOK, Kesko Oyj, Suomen Asiakastieto Oy, Telia Company, Olympiakomitea ja sen Suomiport-palvelua käyttävät lajiliitot, Palloliitto, Koripalloliitto, Voimisteluliitto, Taitoluisteliitto, Golfliitto, Suomen Partiolaiset, Suomen kunto- ja terveysliikuntakeskusten yhdistys, Elixia, Liikku, Gogo, opetus- ja kulttuuriministeriö, Kansaneläkelaitos, Tampereen, Helsingin, Turun, Espoon ja Vantaan kaupungit sekä Etelä-Savon, Pirkanmaan ja Etelä-Karjalan hyvinvointialueet.

PÄIVI PELKONEN, TtM
asiantuntija
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
paivi.pelkonen@thl.fi

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

KIRSI WISS, TtM
projektipäällikkö
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
kirsi.wiss@thl.fi

MARKE HIETANEN-PELTOLA, LT
ylilääkäri
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
marke.hietanen-peltola@thl.fi

Move!-prosessi vaatii vahvempaa yhteistyötä kunnilta ja hyvinvointialueilta

Edellytykset yhteistyölle ja laadukkaalle toiminnalle ovat hyvät. Tarvittavat toimielimet ovat olemassa.

JOKAISELLA HYVINVOINTIALUEELLA ON alueellinen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmä. Kaikilla niillä toimii myös kuntien kanssa alueellinen opiskelu- ja huollon yhteistyöryhmä, joissa Move!-tuloksia olisi mahdollista yhdessä työstää ja sopia tarvittavista toimenpiteistä.

Move!-prosessi on konkreettinen esimerkki kuntien ja hyvinvointialueiden välisestä yhdyspintatyöstä. Move! on perusopetuksen viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaille tarkoitettu valtakunnallinen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Se on kehitetty tuottamaan tietoa oppilaiden fyysisestä toimintakyvystä sekä kannustamaan sen kehittämiseen.

Laadukas Move!-prosessi aina koululiikunnassa tehdyistä mittauksista tulosten hyödyntämiseen edellyttää kuntien perusopetuksen ja hyvinvointialueiden opiskelu- ja huollon palveluiden yhdyspinnalla sujuvaa toimintaa. Jotta näin tapahtuu ja tiedot siirtyvät eri toimijoiden välillä, Move!-prosessin kokonaisuudesta on hyvä sopia moniammatillisessa ja poikkihallinnollisessa yhteistyössä. Selkeät yhdessä sovitut vastuut ja toimenpiteet ennen ja jälkeen mittausten auttavat tulosten tehokkaammassa hyödyntämisessä.

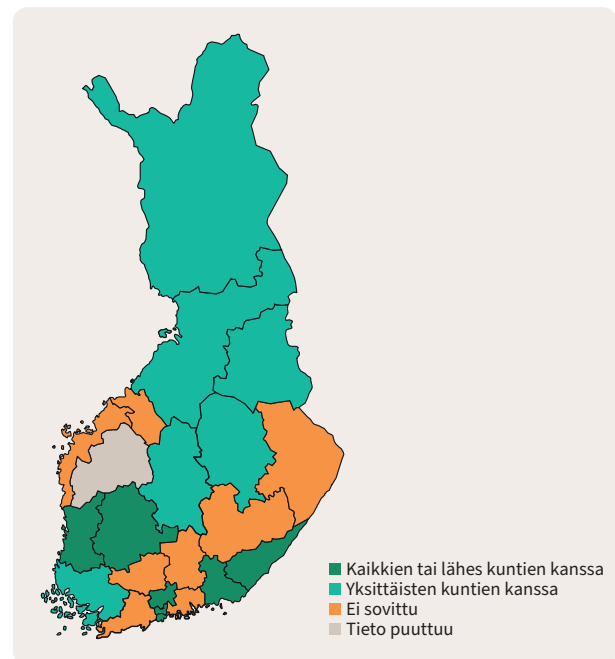
Move!-mittaustuloksia tulisi hyödyntää muun muassa koulujen liikunnanopetuksessa, kouluterveydenhuollon terveystarkastuksissa sekä alueellisten ja paikallisten hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa. Tarkastelemme tässä artikkelissa Move!-prosessin nykytilaa erityisesti tiedolla johtamisen ja yhteistyön näkökulmasta TEAvisarin Terveysedistämisasiivisuus (TEA) hyvinvointialueilla 2024 ja Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen peruskouluissa 2023 -tiedonkeruiden pohjalta.

Hyvinvointialueet ja kunnat ovat sopineet vaihtelevasti yhteistyöstä

Move!-prosessiin liittyvästä yhteistyöstä ja toimintatavoista oli sovittu vaihtelevasti vuonna 2024. Runsas kolmannes (38 %) hyvinvointialueista kertoi, ettei ollut sopinut yhteistyöstä ja toimintatavoista alueensa kuntien kanssa. Kaik-

kien tai lähes kaikkien kuntien kanssa Move!-prosessiin liittyvästä yhteistyöstä ja toimintatavoista oli sopinut kolmannes (33 %) ja yksittäisten kuntien kanssa vajaa kolmannes (29 %) hyvinvointialueista. (Kuvio 1.)

Lukuvuonna 2022–2023 Manner-Suomen peruskouluista noin puolet (56 %) ilmoitti TEAvisarin tiedonkeruussa, että liikuntaa opettava opettaja ja terveydenhoitaja olivat sopineet koulun Move!-prosessin toteutuksesta ja aikataulusta. Kouluista joka kolmas (32 %) kertoi, että oppilaiden fyysisen toimintakyvyn edistämistä tulosten pohjalta oli suunniteltu yhdessä liikuntaa opettavan opettajan ja terveydenhoitajan kanssa.



Kuvio 1. Hyvinvointialueen ja kuntien yhteistyön ja toimintatapojen sopimisen tilanne vuonna 2024.

Move!-tuloksia on käsitelty harvoin yhteisissä ryhmissä

Mittaaminen ilman tulosten hyödyntämistä ei tue Move-prosessin alkuperäistä tarkoitusta. Mittaustuloksia tulee käyttää hyväksi monipuolisesti oppilaiden ja huoltajien kanssa, kouluissa, hyvinvointialueella sekä kansallisessa kehittämisessä ja ohjauksessa.

Vaikka kaikilla hyvinvointialueilla on olemassa alueellinen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmä sekä alueellinen opiskeluhuollon yhteistyöryhmä kuntien kanssa, Move!-mittaustuloksia oli käsitelty niissä harvoin.

Hyvinvointialueista vajaa neljännes (23 %) kertoi vuonna 2024, että kuntakohtaisia Move!-mittaustuloksia oli käsitelty opiskeluhuollon alueellisessa yhteistyöryhmässä. Hieman yleisemmin (32 %) kuntakohtaisia Move!-tuloksia oli puitu hyvinvointialueen säännöllisesti kokoontuvassa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (hyte) työryhmässä.

Kouluissa tuloksia seurataan, mutta harva sopii jatkotoimista

Suurimmassa osassa peruskouluja (80 % vuonna 2023) seurataan oppilaiden hyvinvointia ja terveyttä Move!-tuloksista kootulla seurantatilastolla. Vaikka kouluissa seurataan tuloksia melko hyvin, vain joka kymmenennen (11 %) koulun opiskeluhuoltoryhmässä oli keskusteltu ja päätetty toimenpiteistä Move!-tulosten pohjalta (kuvio 2.).

Noin joka toisen (46 %) koulun henkilöstö- ja opettajakokouksessa oli käsitelty Move!-tuloksia kahden viimeisen lukuvuoden aikana. Joka kolmannessa (36 %) koulussa tulokset oli jaettu henkilöstö- ja opettajakokouksessa tiedoksi ja joka viidennen (19 %) koulun kokouksessa tuloksia ei ollut lainkaan käsitelty.

Jatkotoimina olisi tärkeää pohtia esimerkiksi, millä toimintatavoilla liikkumista voitaisiin lisätä koulun arkeen ja mitä tukitoimia koulussa tai kunnassa voitaisiin tarjota niille oppilaille, joiden fyysisessä toimintakyvyssä on erityisiä haasteita. Koulun arjessa liikkumista voidaan lisätä esimer-

kiksi toiminnallisilla opetusmenetelmillä sekä välituntiliik-kumista vahvistamalla. Tärkeätä on myös kehittää toimivia yhteistyökäytäntöjä koulun, hyvinvointialueen, järjestöjen ja liikuntapalveluja tarjoavien kesken, kannustaa Suomi liikkeelle -ohjelman pääsihteeri **Minttu Korsberg**.

Arvokasta tietoa laajoihin terveystarkastuksiin

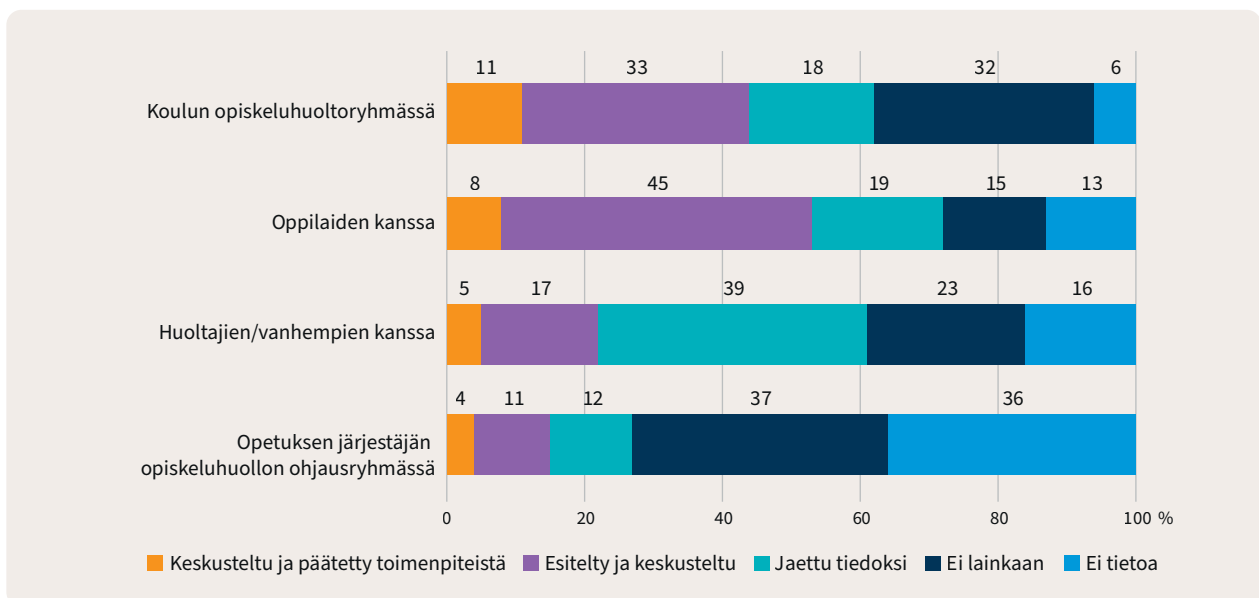
Yhtenä alkuperäisenä ajatuksena Move!-mittausten kehittämisessä oli oppilaskohtaisten tulosten hyödyntäminen kouluterveydenhuollon terveystarkastuksissa. Kouluissa tehtyjen mittausten tulokset siirretään huoltajien suostumuksella kouluterveydenhuollon käyttöön.

Tuloksia on tarkoitus hyödyntää 5. ja 8. luokan laajoissa terveystarkastuksissa, joissa keskustellaan muun muassa lapsen hyvinvoinnista, terveydestä ja oppimisesta sekä näitä tukevista tai heikentävistä tekijöistä. Myös hallitusohjelman Suomi liikkeelle -toimenpiteisiin on kirjattu, että peruskoulujen laajojen terveystarkastusten yhteydessä annetaan henkilökohtaista liikuntaneuvontaa ja -ohjausta oppilaan Move!-tulosten perusteella.

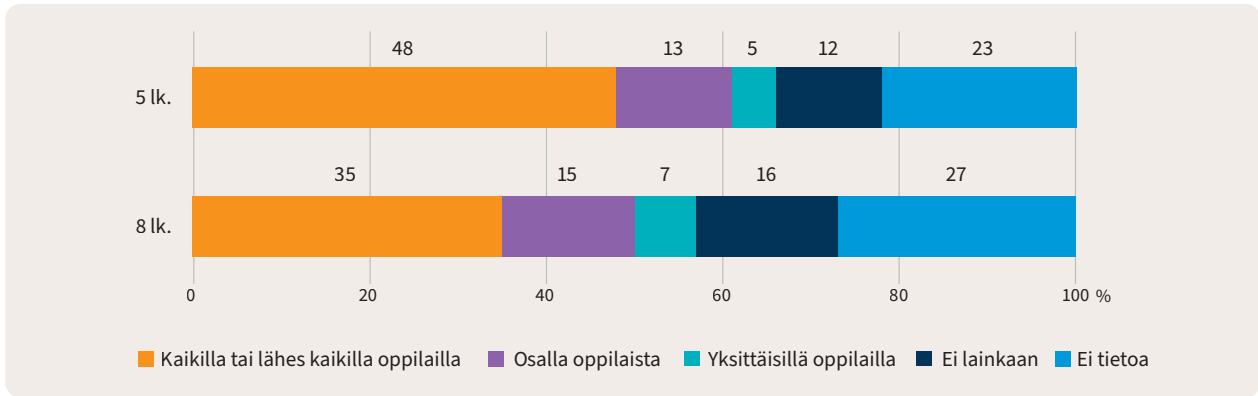
Move!-tuloksista kouluterveydenhoitajat ja -lääkärit saavat arvokasta tietoa oppilaan fyysisestä toimintakyvystä keskustelun pohjaksi. Tulokset tuovat konkretiaa liikku-mistottumuksista keskusteluun. Mielenkiintoista on myös verrata yhdessä oppilaan 8. ja 5. luokan Move!-tuloksia ja miettiä mahdollisten muutosten syitä.

Mittaustuloksia ei käytetä vielä kattavasti terveystarkastuksissa

TEAvisarin peruskouluille suunnatun tiedonkeruun mukaan mittaustulokset eivät ole vielä kattavasti käytettävissä 5. ja 8. luokan laajoissa terveystarkastuksissa. Kouluista noin joka toisessa (48 %) kaikilla tai lähes kaikilla oppilail-la oli 5. luokan laajassa terveystarkastuksessa käytettävissä Move!-tulokset lukuvuonna 2022–2023. Tulokset olivat 8. luokan laajassa terveystarkastuksessa käytössä harvemmin kuin 5. luokalla. Noin joka kolmannessa (35 %) koulussa



Kuvio 2. Syksyn 2022 Move!-tulosten käsittely koulussa lukuvuonna 2022–2023, koulujen prosenttiosuudet.



Kuvio 3. Oppilailla oli terveystarkastuksessa käytettävissä Move!-tulokset lukuvuonna 2022–2023, koulujen prosenttiosuudet.

mittaustulokset olivat 8. luokan laajassa terveystarkastuksessa käytössä kaikilla tai lähes kaikilla oppilailla. (Kuvio 3.)

Jotta mittaustulokset saadaan sujuvasti kouluista laajoihin terveystarkastuksiin, mittaukset on hyvä aikatauluttaa yhdessä.

– Mittauksia edeltävänä keväänä on tärkeää käydä kouluterveydenhuollon, liikunnan opettajien, rehtorin ja muiden oppilaiden hyvinvointiin liittyvien toimijoiden kesken keskustelu, jossa sovitaan Move!-prosessin kulku. Yhdessä on hyvä käydä läpi ainakin milloin terveystarkastukset alkavat, milloin Move!-mittaukset pidetään sekä milloin ja miten tulostiedot toimitetaan kouluterveydenhuoltoon, Korsberg sanoo. ♦

LÄHTEET:

Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä.

<https://www.oph.fi/fi/move>

Teaviisari. 2023. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen peruskouluissa 2023.

Teaviisari. 2024. Terveydenedistämisaktiivisuus TEA hyvinvointialueilla 2024.

Pelkonen, P., Wiss, K., Hietanen-Peltola, M. & Ståhl, T. 2024.

Move!-tuloksia hyödynnetään vaihtelevasti oppilaiden toimintakyvyn edistämisessä kunnissa ja hyvinvointialueilla. Tutkimuksesta tiiviisti 54/2024. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Suomi liikkeelle -ohjelma. <https://suomiliikkeelle.fi/suomi-liikkeelle/>



Tiedekirja

KÄY SISÄÄN TIETEEN OMAAN VERKKOKAUPPAAN

WWW.TIEDEKIRJA.FI

Tutkimusta ja tietoa
Tiedekirjasta!

Löydät myös Liikuntatieteellisen Seuran julkaisut meiltä.

Tieteen puolesta.



TEKSTI: JOUKO KOKKONEN

KUVAT: Raija Laukkasen kotiarkisto

Raija Laukkanen

Neljä vuosikymmentä sykettä -mittaaminen kiehtoo yhä

Raija Laukkasen Polar-suhde alkoi UKK-instituutissa 40 vuotta sitten. Yhtiön kansainvälistä tutkimustoimintaa hän on johtanut vuodesta 1994.



RAIIJA LAUKKANEN (s. 1958) luonnehtii taivaltaan yritystoiminnan ja tutkimuksen parissa tutkimusmatkaksi. Laukkanen valmistui ensin Pajulahden urheiluoipistossa liikunnanohjaajaksi, opiskeli Jyväskylän liikuntatieteellisessä tiedekunnassa kestävyyslajien valmentajaksi ja kiinnostui liikuntafysiologian mittamisesta syvemmin.

Ura jatkui UKK-instituutissa, jossa Laukkanen sai tehdä väitöskirjan Kuopion yliopiston lääketieteelliseen tiedekuntaan. Vuonna 1993 valmistui tutkimus *Development and evaluation of a 2-km walking test for assessing maximal aerobic power of adults in field conditions*. Tutkimuskokonaisuudesta kehittyi UKK-instituutin kävelytesti, joka levisi laajaan käyttöön myös kansainvälisesti.

Vuonna 1993 Laukkanen sai **Martti J. Karvosen** nuoren tutkijan palkinnon. Seuraavana vuonna Suomen Latu myönsi hänelle *Vuoden liikuttaja* -palkinnon kävelyn edistämisestä. Aiheeseen liittyen kehitettiin mm. Kävelykoulu ja perustettiin kansainvälinen sauvakävelyliitto. Terveysliikunnan dosentuurin Laukkanen sai Oulun yliopiston lääketieteelliseen tiedekuntaan vuonna 1998. American College of Sports Medicine-järjestön kunniajäsen (Fellow) Laukkanen on ollut vuodesta 1999 lähtien. Valtion liikuntaneuvostossa tiedeasiantuntijana Laukkanen toimi vuosina 1995–2019.

Laukkanen hankki UKK-instituutissa työskennellessään liikuntatutkimuksiin Polarin sykemittareita. Yhtiön toiminta oli 1980-luvulla vielä alkuvaiheessa. Laukkanen olisi voinut jatkaa tutkijanuraansa väitöskirjan valmistuttua ulkomailla, mutta hän päätti vuonna 1994 muuttaa Kempeleelle vuoden virkavapauden turvin. Polarilla yhtiön perustaja professori **Seppo Säynäjäkangas** antoi tehtäväksi luoda kansainväliset tutkimuskäytännöt, vahvistaa yhtiön tutkimuksellista osaamista ja yhteyksiä tutkimusmaailmaan. Tällä tiellä Laukkanen on edelleen. Vuosien mittaan yhtiön tuotekehitykseen on syntynyt tutkimuskeskus Polar Research Center, jossa yhtiön tutkimushanketoimintaa tehdään.

Laukkanen näkee Säynäjäkankaan olleen kaukonäköinen huomattessaan, että tuotteita kehittelevien insinöörien ja myynninosajien lisäksi yhtiö tarvitsee jatkuvasti ulkopuolista tutkimustietoa ja -osaamista. Yhtiö oli 1990-luvulla maailman ainoa sykemittarivalmistaja ja se oli luonut asemansa tutkimuksen pohjalta.

Laukkanen toimii nykyään Polarissa asiantuntijajohtajana. Hänen vastuulleen kuuluvat validaatiotutkimusten budjetointi, niiden tutkimussuunnitelmien laatiminen ja sopimusten teko. Laukkanen etsii tutkimuslaitoksia ympäri maailman ja seuraa jatkuvasti Polarin teknologiaa käyttäviä tutkimuksia kansainvälisesti. Referenssejä on kertynyt tutkimuskirjastoon yli 14 000 artikkelista. Vuosittainen julkaisujen määrä on noin 1500 tutkimusta eri tiedejulkaisuissa, mikä on enemmän kuin millään muulla kilpailijalla. Laukkanen toimenkuvaan kuuluvat myös laitteiden tiedepohjaisista ominaisuuksista kertovat koulutukset kansainvälisesti markkinoinnissa ja myynnissä työskenteleville.



Tutkimus oleellinen osa tuotekehitystä

Työnsä perusolemuksen Laukkanen näkee säilyneen samana muuttuvassa maailmassa. Ytimessä on se, että tutkimus on osa Polarin tuotekehitystä. Yhtiö tekee laajaa yhteistyötä eri tutkimuslaitosten kanssa niin kotimaassa kuin ulkomailla. Kansainvälistä liiketoimintaa tekevässä yhtiössä on keskeistä löytää kumppaneita, jotka pystyvät ja haluavat tehdä yrityksen kanssa uutta luovaa tutkimusyhteistyötä.

– Minkä tahansa ominaisuuden tai funktion kehittäminen ja pätevyyden osoittaminen vaativat useimmiten ihmisillä tehtyä tutkimusta laboratoriossa tai kenttämittauksina – oli kyseessä yksittäinen tekninen ratkaisu, ihmisen fysiologiaa mittaava ominaisuus tai palvelu.

Polar tekee Laukkanen mukaan monipuolista tutkimusta. Tutkijatiimissä on elektroniikan ja biometriikoiden osajia, terveystieteentutkijoita, datatutkijoita, tekoälyosajia ja käyttöliittymätutkijoita. Polarilla on myös oma urheiluun liittyviin mittauksiin soveltuva laboratorio. Tutkimusketjun tavoitteena on varmistaa kehiteltävälle teknologiaratkaisulle pitävä tieteellinen pohja ja näyttö.

Tutkimustulokset ohjaavat esimerkiksi sitä, miten kehitettyä algoritmia voidaan parantaa. Laukkanen korostaa, että vaikka kaikkea ei pystytä tuotteistamaan, monia ilmiöitä kannattaa kuitenkin tutkia. Polarin omista sisäisissä tutkimuksissa kerätään ja esitetään dataa ja rakennetaan sen pohjalta laskentaa, joka voidaan valmistuttuaan viedä ulkopuolisen riippumattoman tutkimuslaitoksen tutkittavaksi. Laukkanen mukaan oleellista on, että tulokset julkaistaan tiedelehdissä, mikä oli myös Säynäjäkankaan lähtökohta.

– Näyttö ei synny ilman julkaisua. Mikä on teknologian tuottama hyöty? Onko se luotettava, mitaako se haluttua asiaa? Onko se riittävän luotettava käytettäväksi henkilökohtaisiin mittauksiin tai asiantuntijan työkaluksi? Voidaan puhua teknologisesta arvosta ja käyttöarvosta. Ne

molemmat ovat tärkeitä, sanoo Laukkanen.

Laukkanen korostaa, että luotaessa uutta mittausominaisuutta, tuoteperhettä, uusia sovellusominaisuuksia tai palveluelementtejä Polarin pitää pystyä ennakoimaan tulevaisuutta vuodesta kolmeen vuoteen. Maksimissaan aikajänne on noin viisi vuotta.

Onnistunut yhteistyö vaatii keskinäistä luottamusta ja kykyä suoriutua tehtävästä sovitusti. Laukkanen mukaan molempien pitää hyötyä yhteisestä tekemisestä. Hän mainitsee hyvänä esimerkkinä sykevälivaihtelun, jota tutkittaessa Polar teki yhteistyötä yhdysvaltaisen Dallasissa sijaitsevan Cooper-instituutin kanssa. Ominaisuus ei ollut instituutissa tuttu ennestään, eikä ollut heillä käytössä. Yh-

teisen tutkimushankkeen jälkeen Cooper-instituutissa alettiin mitata sydämen sykevaihtelua rutiininomaisesti omista tutkimuksissa, kun he huomasivat Polarin laitteiden soveltuvan siihen.

Tutkimusetiikkaa on kunnioitettava

Laukkanen sanoo tutkimusetiikan noudattamisen olevan yritykselle yhtä tärkeää kuin tutkimuslaitoksille. Yksilön oikeuksia on kunnioitettava, eikä tutkimustuloksia saa peukaloida, vaikka ne eivät olisi yhtiölle edullisia. Yhtiölle on kaikista tutkimustuloksista hyötyä, sillä niissä saattaa tulla esille aiemmin toteamattomia seikkoja. Sopimukseen sisältyvää aikatauluviivästä Laukkanen sanoo joutuneensa käyttämään 30 vuoden aikana vain joitakin kertoja. Sopimuksissa on lisäksi määriteltävä tarkasti kaupalliset ja patenttioikeudet.

Laukkanen korostaa luottamuksellisuuden merkitystä. Dialogissa pitää olla avoin ja rehellinen ja sen on toimittava myös ongelmatilanteissa. Erityisen tärkeä on tutkimuslaitoksen päättäjän ja Polarin päättäjän välinen luottamus.

– Periaatteina ovat luottamuksellisuus, tutkimusetiikan kunnioittaminen ja sopimusten noudattaminen. Jos joku tutkimusyksikkö rikkoo jotain näistä periaatteista, niin yhteistyö loppuu.

Polarin ulkopuoliset pääyhteistyökumppanit löytyvät Laukkanen mukaan Suomen yliopistojen lisäksi mm. Kanadasta, Sveitsistä ja Saksasta. Suomessa Oulun, Jyväskylän ja Helsingin yliopistot ovat tärkeitä kumppaneita. Strategiset kumppanuudet ovat syntyneet pitkäjänteisellä yhteistyöllä.

Tutkimuksen tekoon ovat vaikuttaneet tiukentuneet yksityisyysuojan säädökset, jotka on otettava huomioon kaikessa mittaamisessa, datansierrossa ja -käytössä. Laukkanen korostaa, että kaikkineen kyse on monipuolisesta yhteistyöstä, jossa on sovitettava yhteen tutkimuksen teko ja yrityksen tarpeet.

Sykkeen mittaamisen pioneerityötä

Kilpailijoiden tulo on vaikuttanut Polarin liiketoimintaselemaan sykemittarimarkkinoilla ja markkinaosuus on pienentynyt. Polarin toiminnan alkutaipaleella yhtiön markkinaosuus oli sata prosenttia.

Polarin perustaja Seppo Säynäjäkangas keksi langattoman sykemittarin 1970-luvulla. Maaliskuussa 2025 tuli kuluneeksi tasan 50 vuotta siitä, kun **Pertti Sankilampi** esitti Säynäjäkankaalle hiihtolenkillä Kempeleen Köykkyrissä toiveen hiihtovalmennukseen soveltuvasta rannekellon tapaisesta laitteesta, joka mittaisi sykettä. Säynäjäkangas toimi tuolloin Oulun yliopistossa elektroniikan professorina. Langaton sykemittari patentoitiin vuonna 1975 ja patentti on edelleen yksi merkittävimmistä liikuntateknologian alalla. Säynäjäkangas sai Suomen Olympiakomitealta 16 000 markan apurahan sykemittarin kehittämiseen.

Polar Electro aloitti toimintansa vuonna 1977. Ensimmäinen alkuperäisideaa vastannut sykemittari – Sport Tester PE-2000 – tuli markkinoille vuonna 1982. Pitkäjärjenteisen markkinointityön jälkeen langaton sykemittari teki kansainvälisen läpimurron 1990-luvun alussa. Vuonna 1996 Polar Electro valmisti jo miljoona mittaria. Sykemittarien viennin ja Polarin kasvun kansainvälisesti mahdollisti laaja kaikissa maanosissa toimiva myyntiverkosto, johon kuului jo 1990-luvulla kymmeniä maahantuojia.

– Kun tulin Polarille kesäkuun alussa 1994, niin muita toimijoita ei ollut, ei aktiivisuussensoreita, älykelloja tai ranneurheilutietokoneita. Pitkän aikaa saimme olla kukkonna tunkiolla. Haastava tehtävä oli raivata markkinaa aiemmin tuntemattomalle kuluttajateknologialle.

Kilpailu kiristynyt mittaamisen maailmassa

Aktiivisuusrannekkeet, puhelin- ja älykellosovellukset ovat vallanneet itsemittaamisen markkinoita. Kentälle on tullut sekä kotimaisia että ulkomaisia toimijoita. Markkinoilla on yli 300 erilaista mittaria ja valmistajia 60–70. Polarin brändi on kuitenkin edelleen hyvin tunnettu ja sen teknologiaan luotetaan EKG-pohjaisessa sykemittauksessa.

– Kilpailemme kuluttajista paljon kovemmilla markkinoilla. Meneillään on jonkinlainen aalto, koska itsemittaminen liittyy enevästi terveyteen ja preventioon sekä digitaaliseen kehitykseen. Itsemittaamiselle on kasvava tarve nykymaailmassa, arvioi Laukkanen.

Polar on kehittänyt kilpailun kiristyessä monisensoriteknologiaan perustuvia tuotteita. Laukkanen näkee yhtiön toiminnan olevan vakaalla pohjalla ja se on johtava toimija sensoriteknologioissa. Polarilla on hänen mukaansa paras EKG-lähtöinen sykevyö ja mm. erinomaisia olkavarsensoreita optiseen mittaukseen.

Puettava teknologia on ollut American College of Sport Medicine -järjestön vuotuisen trendimittauksen kärkipaikoilla vuodesta 2016. Arvion antavat kansainväliset liikunta-alan ammattilaiset, mikä ohjaa osaltaan laitevalmistajien toimintaa. Digisovellusten käyttö lisääntyy esimerkiksi ter-

veyspalveluihin kytkeytyvässä liikuntaneuvonnassa. Laukkanen mukaan terveydenhuollon toimijoiden on niin Suomessa kuin kansainvälisesti kyettävä päättämään, mikä teknologia vastaa niiden tarpeita. Polarin korkea laatu ja suomalaisuus ovat Laukkanen mukaan eduksi.

– Tällä hetkellä olemme ainoa täysin suomalaisomisteinen alan yritys. Se on vahvuus meille, kuten myös hyvä maine ja koko tuotekehitysketjun hallinta. Monet kilpailijat ostavat teknologian tai algoritmeja muualta ja ne istutetaan laitteisiin. Polar laatii algoritmit itse, kertoo Laukkanen.

Teknologian hyödyt ja haitat

Suomessa on paljon Polar-laitteiden käyttäjiä, mikä antaa mahdollisuuden tarkastella nimettömästi laitteiden käyttöä. Kertynyt tieto on osin yllättävää.

– On ollut vähän hämmästyttävääkin huomata, että noin puolet Polarin laitteiden käyttäjistä ei harrasta kilpailukuntaa tai -urheilua. He mittaavat unta, energiankulutusta ja arkiaktiivisuutta – siis mm. askelia.

Puolet laitteiden käyttäjistä on urheilijoita tai tavoitteellisesti harjoittelevia kuntoilijoita. Urheilijat haluavat harjoittelun lisäksi seurata etenkin palautumista ja

unta pysyäkseen ajan tasalla kuormitustasostaan. Tässä on tapahtunut merkittävä muutos – palautuminen ja uni ovat tulleet liikunnan mittaamisen rinnalle.

Osa ihmisistä ei Laukkanen mukaan missään tapauksessa halua mitata itseään, mikä on hyväksyttävä. Mittaamisen saatetaan kokea tuottavan ahdistusta ja lisäävä. Tunne joutumisesta kontrolloivaksi ei sovi kaikille. Tietosuojakäytännöt vaikuttavat myös suhtautumiseen mittaamiseen. Lisäksi laitekohtaiset erilaiset ratkaisut mitata samaa asiaa eri tavoin aiheuttavat epäluuloja asiakkaissa ja vaikeuttavat päätöksentekijöitä hankinnoissa.

Mittaaminen voi Laukkanen mukaan herättää epäluottamusta teknologiaa kohtaan, jos oma tuntemus ja saatu antama tulos ovat ristiriidassa. Tämä on kriittistä eritoten terveyteen liittyvissä mittauksissa, mikä korostaa korkean laadun tavoittelun merkitystä. Osa sensoreista ja älykelloista on jo kuitenkin lääkinnällisiksi laitteiksi hyväksytyjä tuotteita. Laukkanen korostaa, että Polarin laitteet eivät anna diagnoosia ja ne eivät ole lääkinnällisiä laitteita.

Polarin tavoitteena on Laukkanen mukaan kehittyä entistä luotettavammaksi toimijaksi tietoturvallisesti. Hän näkee, että nykyteknologia ja datatieteet mahdollistavat käyttäjän profiloinnin kerätyn datan avulla ja voivat ohjata käyttäjää entistä paremmin.

– Ajattelen niin, että itsemittaminen voi vahvistaa käyttäjän liikunnanlukutaitoa ja antaa opastusta omiin valintoihin.

Omat oivallukset nuorena tutkijana

Fyysisen aktiivisuuden väheneminen on globaali kehityskulku, johon ei ole löydetty ratkaisua. Terveysliikuntasuosituksia opastavat, miten ihmisen olisi hyvä toimia. Nykypäivää ovat myös istumissuosituksia ja terveellisten

"Itsemittaamiselle on kasvava tarve nykymaailmassa."



**Pertti Sankilampi ja Raija Laukkanen
Polarin pääkonttorin edustalla.**

elintapojen 24/7 -suositukset, jotka koskevat liikkumisen ja paikallaolon lisäksi ravitsemusta, unta ja palautumista.

Silti suuri osa länsimaiden väestöstä liikkuu terveytensä kannalta liian vähän eikä runsas liikuntatutkimukseen ole löytänyt asiaan ratkaisua. Laukkanenkin on koko työuransa ajan pohtinut keinoja saada ihmiset liikkumaan. Hän muistelee opettavaisena aikaa, kun UKK-instituutissa tehtäväksi tuli vetää ylipainoisille laihdutuskurssi. Kelan ohjeisiin perustunut kurssi oli hyvin ravitsemuspainotettu, mutta UKK-instituutti otti mukaan liikunnan.

– Menin urheilullisena nuorena tutkijana ylipainoisien kanssa UKK-instituutin kävelyradalle. Kukaan ei oikein uskaltanut hikoilla ja rasittaa itseään. Olin aivan pulassa, muistelee Laukkanen.

Laukkanen tukena oli onneksi asiantuntijaryhmä, jonka kanssa hän sai purkaa tunteuksensa ja kokemuksensa. Sykemittaus auttoi rasituksen kontrollissa. Hän heräsi huomaamaan, että valmennuslinjalla saaduilla opeilla ei ollut käyttöä. Osallistujat elivät toisenlaisessa maailmassa, mutta heillä oli erilaisia liikuntaa tukevia ominaisuuksia, kuten hyvä rytmitaju ja liikkuvuus, joita saattoi hyödyntää ohjauksessa.

– Liikkumisen pitäisi lähteä kunkin omasta oivalluksesta ja siitä, että elämään tulee jotain mukavaa ja kivaa liikunnan kautta. Kunto kehittyy, uni paranee ja on virkeämpi. Saa uusia ystävyksiä.

Oleellista on Laukkanen mukaan, että ihmisen löytää fyysisen tekemisen, jonka pariin hän hakeutuu itseohjautuvasti ja nauttii siitä. Kokonaisuuteen vaikuttaa myös se, liikkeuko ihminen mieluiten ryhmässä tai yksinään. Laukkanen itselleen ryhmä ei ole merkityksellinen. Hän haluaa liikkua enimmäkseen omissa rauhassaan mieluiten luonnossa ja ulkona.

Liikunta suonut monipuolisen työuran

Laukkanen sanoo oman liikunnallisuutensa olevan sekä geeneissä että kodin perintöä. Hän on kiitollinen siitä, että urheilu ja liikunta ovat antaneet hänelle monipuolisen työuran, elinvoimaa ja paljon ystäviä.

– Liikuntasuhteeni liittyy omaan tekemiseeni. En jaksaisi työssäni ilman arkiaktiivisuutta ja jokapäiväistä liikuntaa. Toisaalta ilman liikuntaymmärrystä, terveystrendien sekä urheilu- ja liikuntaelämän seuraamista en voisi tehdä työtäni ja onnistua siinä.

Laukkanen luonnehtii itseään edelleen tavoitteelliseksi ja kilpailulliseksi kuntoliikkujaksi. Hän on elämänsä aikana hiihtänyt ja suunnistanut kilpaa, valmentanut ja opetellut varttuneempana golfaamaan. Laukkanen sanoo haluavansa elää ajan hengessä ja ymmärtää niin liikuntaa kuin urheiluun liittyviä muutostekijöitä.

– Olen voittanut Suomen mestaruuden yösuunnistuksessa ja golfin joukkuekilpailussa. Suunnistusmaajoukkueessa olin kaksikymppisenä ja viime kesänä Suomen maajoukkueessa golfissa yli 65-vuotiaiden EM-kisoissa. Tuossa oli aika pitkä väli ja monta antoisaa harjoituspäivää välissä.

Sveitsiläiset liikkuvat ja ovat terveystietoisia

Laukkanen on asunut vuodesta 2022 Sveitsissä. Hänen mukaansa sveitsiläiset ovat pedanttisia kaikessa ja se näkyy myös maan liikuntakulttuurissa. Ihmiset tekevät pitkiä työpäiviä, mutta huolehtivat myös itsestään ja ovat terveystietoisia. Sveitsissä on yksityinen terveystakuutusjärjestelmä. Vakuutusnottaja voi saada bonuksia siitä, että on fyysisesti aktiivinen. Kuntoliikkujan näkökulmasta Sveitsi on vaellusten, pyöräilyn ja kävelykulttuurin maa.

– Eri-ikäiset ihmiset, myös iäkkäämmät, ovat liikekannalla päivittäin – reppu selässä tai ilman. Kansanliikunta on täällä arvostettua ja siihen pyritään koko ajan kannustamaan lisää. Liikkuminen on luontaista ja sopii jotenkin näille ihmisille.

Laukkanen mielestä pelkästään hyvät olosuhteet eivät selitä sveitsiläisten aktiivisuutta, vaan he haluavat olla hyvässä kunnossa. Urheilijat ovat esillä Sveitsissä paljon ja heidän esikuvavaikutukseensa etenkin nuoriin uskotaan kylätasolta lähtien.

Urheilumenestys on laajaa 8,9 miljoonan asukkaan maassa. Pariisin kesäkisoissa 2024 Sveitsin joukkue saavutti kahdeksan mitalia ja Pekingin talvikisoissa 2022 mitaleita kertyi 15. Pienellä maalla on hyvät maajoukkueet myös useissa joukkuelajeissa. Menestyksen perustana on Laukkanen mukaan fysiologinen, teknologinen, valmennuksellinen tutkimus – ja hyvä taloudellinen panostus. ♦



Kuva: Antero Aaltonen

Lääketiede

EERO HAAPALA

eero.a.haapala@jyu.fi

Terveet elintavat pitävät metabolisen oireyhtymän loitolla

METABOLINEN OIREYHTYMÄ ON KESKEINEN kansanterveydellinen ongelma, joka koskettaa maailmanlaajuisesti noin joka neljättä aikuista. Metabolinen oireyhtymä lisää riskiä moniin ei-tarttuviin kroonisiin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, tyypin 2 diabetekseen ja useaan eri syöpään. Terveelliset elintavat ovat metabolisen oireyhtymän ennaltaehkäisyn kulmakiviä.

Deng ja kumppanit tarkastelivat systemaattiseen katsaukseen ja meta-analysiin perustuvassa tutkimuksessaan kokonaiselintapoja kuvaavien muuttujien yhteyksiä metaboliseen oireyhtymään. Tutkimukseen otettiin mukaan 19 alkuperäistä tutkimusta, joista 15 oli poikkileikkaus- ja 4 kohorttitutkimuksia. Tutkimukseen sisällytettiin yhteensä yli 70 000 aikuista, joista metabolinen oireyhtymä oli diagnosoitu noin 18 000 henkilöllä. Kaikissa tutkimuksissa yhtenä elintapatekijänä oli liikunta, mutta paikallaanolo, ruokavalion laatu, tupakointi, painoindeksi, alkoholin käyttö, uni, sosiaaliset suhteet, työaika ja stressi huomioitiin elintapojen kokonaisuudessa vaihtelevasti.

Meta-analysissä terveellisempi elintapatekijöiden kokonaisuus oli yhteydessä metaboliseen oireyhtymään. Terveellisimmät elintavat omaavilla metabolisen oireyhtymän riski oli 43 prosenttia pienempi kuin kaikista epäterveellisimmät elintavat omaavien. Tulosten perusteella terveelliset elintavat olivat käänteisesti yhteydessä metaboliseen oireyhtymään riippumatta siitä, kuinka montaa elintapaa tutkimuksessa tarkasteltiin.

Tutkimus tukee käsitystä terveellisten elintapojen suotuisasta vaikutuksesta metaboliseen terveyteen. Terveydenhuollon ja liikunta-alan ammattilaisten tulisivat tukea kokonaisvaltaisempaa terveellisten elintapojen edistämistä, joka yhdistää liikunnan, ruokavalion, tupakoimattomuuden ja alkoholin kohtuukäytön. On kuitenkin hyvä huomioida, että tutkimuksessa ei kuitenkaan tarkasteltu sitä, mikä elintapatekijä selitti kaikista voimakkaimmin elintapojen ja metabolisen oireyhtymän välistä yhteyttä.

Uutisen kirjoittajat: Eero Haapala ja Mika Jormanainen

LÄHDE: Deng, Y., Yang, Q., Hao, C. ym. 2025. Combined lifestyle factors and metabolic syndrome risk: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Obesity* 2025; 49:226–236. <https://doi.org/10.1038/s41366-024-01671-8>

Leikkikentät auttavat torjumaan ilmastonmuutosta

ILMASTONMUUTOS ON MAAILMANLAAJUINEN terveyshaaste, joka haittaa paitsi liikunnan harrastamista, ja voi myös uhata lasten vapaan ulkoleikin olemassaoloa. Julkiset leikkikentät voivat vapaan leikin myötä lisätä päivittäistä liikunta-aktiivisuutta. Siten monipuoliset leikkikentät ovat myös tärkeitä lasten terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Ilmastonmuutos voi kuitenkin muuttaa leikkikenttien houkuttelevuutta ja turvallisuutta.

Karaba Bäckström tarkasteli työvereineen kahdeksaan puolistrukturoituun haastatteluun ja sisällönanalysiin perustuvassa tutkimuksessaan ammattilaisten näkemyksiä ja mahdollisia ratkaisuja ilmastonmuutoksen aiheuttamiin ulkoleikkipaikkojen käyttöön ja turvallisuuteen vaikuttaviin haasteisiin. Sisällönanalysissä esiin nousi neljä teemaa: 1) luontoelementtien lisääminen leikkipaikkoihin parantaa leikkivyyttä, 2) tarve päivittää lakeja ja säädöksiä, jotta ne

huomioivat ilmastonmuutoksen aiheuttamat turvallisuus-
haasteet, mutta myös mahdollistavat luontoelementtien
lisäämisen ja leikkikenttien monipuolistamisen; 3) luontoele-
mentit tekevät leikkipaikoista kestävämpiä ilmastonmuutok-
sen vaikutuksia vastaan ja 4) ammattilaisten välinen yhteistyö
monipuolisten luontoelementtejä sisältävien leikkipaikkojen
suunnittelussa ja ylläpidossa.

Tutkimus korostaa uudenlaisten leikkikenttien suunnitte-
luun ja ylläpitoon liittyvien ajatusmallien omaksumista. Sen
sijaan, että leikkikentät suunnitellaan mahdollisimman vähän
huoltoa tarvitseviksi kumiruouhe- ja tekonurmikentiksi, nii-
den suunnittelussa tulisi huomioida monipuolisten luonto-
elementtien hyödyntäminen niin leikittävyuden kuin varjon
ja sateensuojan näkökulmasta. On myös hyvä huomioida,
että luontoelementit tukevat esimerkiksi suolistomikrobis-
ton monipuolisuutta. Monipuolinen leikittävyys edistää las-
ten liikuntataitojen ja fyysisen kunnon kehittymistä, jotka
puolestaan ovat keskeisiä myös ilmastonmuutokseen sopeu-
tumisessa.

LÄHDE: Karaba Bäckström, M., Lundgreen, E. & Slaug, B. 2024.
Mitigating the effects of climate change in children's outdoor play
environments. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*
2024;31:1-13. <https://doi.org/10.1080/11038128.2023.2275697>

Lasten terveyden edistäminen vaatii tehokasta vaikuttamista ilmastonmuutokseen

ILMASTONMUUTOS JA LUONTOKATO VAIKUTTAVAT erityisesti kas-
vaviin lapsiin, joiden elimistö on vielä kehittymässä. Lasten
kehittyvä elimistö on herkkä ilmansaasteiden ja ruokien vie-
rasaineiden sekä sään ääri-ilmiöiden ja ilmastonmuutoksesta
johtuvien sairauksien vaikutukselle. Vaikka vastuu ilmaston-
muutoksen torjunnassa tulee olla hallituksilla ja yritysten joh-
toportaissa, myös liikunta- ja terveystieteilijöiden on otettava
keskeinen rooli lasten terveyden edistämisessä muuttuvassa
maailmassa.

Haq ja työtoverit kokosivat katsaukseensa näyttöä fossii-
listen polttoaineteiden käytön, ilmastonmuutoksen ja luon-
tokadon merkityksestä lasten terveydelle ja hyvinvoinnille.
Nämä tekijät voivat vaikuttaa lasten terveyteen monella eri
tapaa. Suoria vaikutuksia ovat esimerkiksi kuivuus, helleaal-
lot, tulvat, metsäpalot, ruoka- ja vesiturvallisuuden heikke-
neminen ja sodat. Lisäksi ilmaston lämpeneminen muuttaa
esimerkiksi punkkien ja tauteja levittävien hyttysten levinnei-
suysalueita. Ilmastonmuutos ja luontokato vaikuttavat lasten
terveyteen epäsuorasti lisäämällä immuunipuolustuksen häi-
riöitä, ennenaikaisia synnytyksiä ja aliravitsemusta. Ilmaston-
muutoksen onkin havaittu lisäävään esimerkiksi lapsikuollei-
suutta ja mielenterveyden ongelmia.

Vaikka ilmastonmuutoksen aiheuttamat sään ääri-ilmiöt tai
ilmansaasteet tuntuvat koto-Suomessa vielä kaukaisilta, lii-
kunta- ja terveysalan on syytä huomioida myös muuttuvan
ilmaston aiheuttamat riskit lasten terveydelle. Ilmatieteenlai-
toksen mukaan kesällä 2024 hellepäiviä oli yhteensä 71, kun
pitkä ajan keskiarvo on noin 36. Sen lisäksi joillain alueilla
satoi poikkeuksellisen paljon. Tämän vuoksi esimerkiksi las-
ten valmentajien on hyvä huomioida hellejaksot tai äärim-
mäisen sateiset kaudet turvallisia harjoituksia suunnitelta-
essa ja toisaalta terveydenhuollon on varauduttava muuttu-
viin terveysuhiin.

Liikunta- ja terveystieteilijöiden on oltava tietoisia ilmas-
tonmuutoksen vaikutuksista lasten terveyteen. Näiden
uhkien tunnistaminen voi parantaa terveydenedistämistoimi-
nen tehokkuutta ja turvallisuutta. Lisäksi ammattilaisten olisi
hyvä toimia aktiivisesti myös päättäjien suuntaan ilmaston-
muutosta ja luontokatoa hillitsevien toimien edistämiseksi.

LÄHDE: Haq, M., Sampath, V., Sheffield, P. ym. 2024. Advocating for
planetary health is an essential part of advocating for children's health.
Pediatric Research 2024; 96:1494-1502. <https://doi.org/10.1038/s41390-024-03665-8>

Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN
hanna-mari.h-m.toivonen@jyu.fi

Yli 40 prosenttia suomalaisurheilijoista kukoistaa

HIEMAN ALLE PUOLET (42 %) suomalaisista urheilijoista kukois-
taa (flourish). Osuus on selvästi suurempi kuin musikoilla
ja muulla väestöllä. Psykologiset perustarpeet (autonomia,
pätevyys ja yhteenkuuluvuus) ja niistä etenkin pätevyuden
kokeminen ovat vahvasti yhteydessä urheilijoiden myönteis-
iin kokemuksiin. Vähemmistöön (seksuaalinen, kielellinen,
etninen, uskonnollinen) kuuluminen puolestaan korreloi
negatiivisesti kaikkien myönteisiin kokemuksiin liittyvien tekijöiden kanssa.

Kaski ja Kinnunen selvittivät sähköisen kyselyn avulla
2045:n suomalaisen 45:tä eri lajia edustavan urheilijan myön-
teisten kokemusten yleisyyttä. Urheilijat olivat kansallisen,
kansainvälisen tai ammattitason urheilijoita.

Myönteisiä kokemuksia tutkittiin Seligmanin PERMA-hyvin-
vointiteorian eli myönteisten tunteiden (positive emotions),
uppoutumisen (engagement), ihmissuhteiden (relationships),
merkityksellisyyden (meaning) ja aikaansaamisen (accomplishment)
näkökulmasta. Kaikki nämä, mutta eniten ihmissuhteet,
ovat edellytys urheilussa kukoistamiselle, hyvinvoinnille
ja myönteisille kokemuksille.

Teorian mukaan myönteiset tunteet, kuten ilo, ylpeys ja
onnellisuus ovat merkkejä kukoistamisesta. Uppoutumi-
nen on lähellä flow-kokemusta ja tietoista läsnäoloa. Ihmissuhteet
viittaavat tunteeseen yhteisöön kuulumisesta, huo-
lehtimisesta ja arvostuksesta. Merkityksellisyys on sitä, että
elämällä on selkeä suunta ja jokin isompi tarkoitus. Aikaan-
saaminen puolestaan viittaa itselle tärkeiden tavoitteiden
saavuttamiseen.

Valmentajan vastuullinen käytös ja turvallinen ilmapiiri kor-
reloivat positiivisesti kaikkien myönteisiin kokemuksiin liitty-
vien tekijöiden kanssa. Myös turvallisen ilmapiirin ja valmen-
tajan käytöksen välillä oli positiivinen korrelaatio.

Kukoistamista urheilussa voidaan tukea etenkin urheilijoi-
den pätevyuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta tukemalla
sekä turvallista ilmapiiriä rakentamalla. Lisäksi on tärkeää
ymmärtää vähemmistöjen asemaa ja vahvistaa tasa-arvoa ja
oikeudenmukaisuutta urheiluorganisaatioissa.

LÄHDE: Kaski, S. & Kinnunen, U. 2025. Positive experiences among elite
athletes in Finland: Associations with basic psychological needs, sport
conditions, and background factors. *Journal of Clinical Sport
Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2024-0004>



Terveyttä edistävä valmentaja osaa käyttää urheilujärjestelmän asiantuntemusta

TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ VALMENTAJA on aktiivisesti yhteydessä urheilujärjestelmään hyödyntäen sieltä löytyvän asiantuntemuksen, taidot ja tiedot urheiluun osallistujien ja urheiluseurojen sidosryhmien terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Urheiluseurat ovat erinomainen konteksti fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden edistämiseksi, mutta usein resurssien ja tuen puute estää sen.

Tézier ja kumppanit tunnistivat viisi progressiivista vaihetta, joiden avulla edistetään terveyttä urheiluvalmennuksessa. Passiivisessa vaiheessa (1) valmentajien toiminta keskittyy riskien ennaltaehkäisemiseen (esim. loukkaantumiset, loppuun palaminen, väkivalta, doping), suorituksiin ja tuloksiin. Aktiivisessa vaiheessa (2) reagoidaan ongelmatilanteisiin. Terveys nähdään urheiluun osallistujien resurssina ja sitä tuetaan aktiivisesti urheiluosuorituksen ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Läpäisevässä vaiheessa (3) valmentajan filosofia ja käytäytyminen sisältävät terveyteen liittyviä neuvoja harjoitusten yhteydessä ja asiantuntijoita kutsutaan paikalle terveyteen liittyvän tietoisuuden lisäämiseksi.

Orgaanisessa vaiheessa (4) valmentajat suunnittelevat ja tekevät aloitteita osallistujien tarpeiden pohjalta. Tavoitteena on edistää terveyttä jokapäiväisessä toiminnassa valmennuksessa ja sen ulkopuolella. Kattavassa vaiheessa (5) valmentajat käyttävät koko urheilujärjestelmää terveyden kokonaisvaltaiseksi edistämiseksi valmennuksessa ja sen ulkopuolella.

Vaiheissa eteneminen edellyttää siirtymistä yksilötasolta kollektiivisiin yhdessä rakennettuihin ratkaisuihin. Terveys integroidaan kaikkeen valmennustoimintaan. Reaktiivinen lähestymistapa muuttuu ongelmiin tarttuvaksi ja ennaltaehkäiseväksi otteeksi. Riskeihin liittyvän tiedon välittämisestä (varoittaminen) siirrytään terveyskasvatukseen (tiedon jakaminen) ja lopulta terveyden edistämiseen (systeemin muuttaminen).

Tutkijat tunnistivat lisäksi toimia terveyden edistämiseksi valmennuksen eri vaiheissa ennen harjoituksia tai kilpailua, niiden aikana ja jälkeen sekä valmennuksen ulkopuolella. He myös laativat tarkistuslistan valmentajille kuhunkin vaiheeseen.

Tutkimuksen osallistuneet 15 asiantuntijaa kävivät viidessä tapaamisessa, ja 299 valmentajaa vastasi verkkokyselyyn. Ensimmäisessä vaiheessa määriteltiin terveyttä edistävän valmentajan keskeiset toimintaperiaatteet. Toisessa vaiheessa rakennettiin yhdessä etenemisvaiheet. Kolmannessa vaiheessa määriteltiin keskeinen terveyttä edistävä toiminta valmennuksen eri vaiheissa. Viimeisessä vaiheessa kehitettiin pitkän aikavälin intervention komponentit toiminnan viemiseksi käytäntöön.

Tutkijat uskovat teoreettisen perustan auttavan valmentajia tunnistamaan jo käyttämiään terveyttä edistäviä toimia, joita he eivät välttämättä pidä sellaisina. Näitä ovat esimerkiksi lämmittely, nesteytys tai reilu peli. Tulokset tarjoavat myös käytännönläheisiä vinkkejä esimerkiksi urheiluliitoille ja -seuroille siitä, miten luoda ohjeita ja suosituksia, jotka tukevat valmentajien terveyden edistämiskoulutusta.

LÄHDE: Tézier, B., Barros, K., Geidne, S. et al. 2025. The health promoting sports coach: Theoretical background and practical guidance. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 17. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01056-y>



Kuva: Antero Aaltonen

Nuorten urheilutoimintaan kehitetty 82 laatuindikaattoria

LAADUKKAIDEN NUORILLE SUUNNATTUJEN OHJELMIEN maailmanlaajuisista indikaattoreista tärkeä on ensinnäkin saataavuus jokaisella taloudellisesta asemasta riippumatta. Toiseksi ohjelman on edistettävä urheilusta nauttimista. Kolmas indikaattori on reilun pelin ja kunnioituksen merkityksen korostaminen. Neljänneksi on tärkeä keskittyä nuorten kehittämiseen voittamisen sijaan. Viidenneksi on luotava hauskoja koulutustilaisuuksia.

Vellan ja kumppaneiden tutkimuksen tavoitteena oli kehittää käytännönläheiset indikaattorit laadukkaan nuorille suunnatun urheilutoiminnan ymmärtämiseksi ja laadun arvioimiseksi maailmanlaajuisesti. Tutkimukseen osallistui 42 eri alan asiantuntijaa 18:sta eri maasta kuudelta eri mantereelta.

Näkökulmien tavoittamiseen käytettiin Delfoi-menettelmää. Ensimmäisellä kierroksella osallistujille annettiin määritelmä nuorten urheilusta ja pyydettiin arvioimaan sen soveltuvuutta sekä nimeämään viisi laadukkaan nuorille suunnatun urheiluohtelman indikaattoria oman maan näkökulmasta käsin. Kolme tutkimusryhmän jäsentä analysoi laadullisesti osallistujien nimeämät 151 indikaattoria ja tiivisti määrän 86:een. Toisella kierroksella osallistujat arvioivat annettuja 86 indikaattoria oman maansa näkökulmasta asteikolla 1–10.

Kolmannen kierroksen jälkeen kolme tutkimusryhmän jäsentä analysoi lopulta jäljelle jääneet 82 indikaattoria laadullisesti. He ryhmittelivät ne seitsemään kategoriaan: asianmukainen organisaatiokulttuuri, tarkoituksenmukainen ja asianmukainen opetussuunnittelu, turvallinen ja positiivinen ohjelmailmasto, tasapuolisuus ja saavutettavuus, nuorten nautintoon ja kokemuksiin keskittyminen, kokonaisvaltainen nuorten tulosten kehittäminen sekä aikuisten johtajien ja henkilöstön osallistaminen ja tukeminen.

Tutkijat ehdottivat, että vastaava konsensusohjeistus toteutettaisiin nuorten urheilun sidosryhmille, kuten nuorille, van-

hemmille, valmentajille ja hallintohenkilökunnalle heidän näkökulmiensa selvittämiseksi. Lisäksi tutkimuksen indikaattoreita voi käyttää nuorisourheilun laadun mittareina yhdistäen itseraportoituja ja tarkkailuun perustuvia mittareita.

LÄHDE: Vella, S., Pierce, S., Camiré, M., et al. 2025. What is quality youth sport programming? A Delphi study of international scholar perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413200.2025.2455171>

Pedagogiikka

ARTO LAUKKANEN

arto.i.laukkanen@jyu.fi

Koulupohjaisilla interventioilla voidaan vahvistaa tulevaisuuden liikkumisedellytyksiä

UUSISEELANTILAINEN TUTKIMUS OSOITTAA, että toisen asteen kouluissa toteutetut liikuntainterventiot edistävät sekä nuorten fyysistä aktiivisuutta että tulevaisuuden liikkumista ennustavia tekijöitä. Tutkimuksessa mallinnettiin neljän erilaisen interventiomuodon vaikutuksia 12–17-vuotiaiden nuorten (n = 5035) liikkumiseen ja tulevaisuuden liikkumista ennustaviin tekijöihin.

Ulkoilualan kehittäminen vihreämmäksi, luonnollisia elementtejä sisältäväksi ja ulkona opiskelua mahdollistavaksi lisäsi oppilaiden viikoittaista fyysistä aktiivisuutta eniten, keskimäärin 0,2 tuntia viikossa. Teknologian hyödyntäminen liikuntatunneilla ja fyysisesti aktiivinen oppiminen luokkaympäristössä kasvattivat nekin fyysistä aktiivisuutta, mutta vähemmän. Sen sijaan vertaisohjattu liikuntainterventio ei lisännyt fyysistä aktiivisuutta.

Tutkimuksen mukaan kaikki interventiot edistivät tulevaisuuden liikkumista ennustavia tekijöitä jossain määrin, mutta vaikutukset vaihtelivat merkittävästi eri interventiotyyppien välillä. Esimerkiksi ulkoilualan kehittäminen luonnonympäristöksi monipuolista liikkumista käytettyjen liikuntapaikkojen ja -tyyppien määrän lisääntymisen kautta. Fyysisesti aktiivisen oppimisen ja vertaisohjatun liikkumisen ohjelmat paransivat eniten liikunnan lukutaitoa ja liikkumista tukevaa sosiaalista tukea.

Tämä tutkimus tarjoaa arvokasta tietoa siitä, miten kouluympäristössä toteutetut interventiot voivat edistää paitsi nuorten fyysistä aktiivisuutta myös liikkumista tukevia tekijöitä pitkällä aikavälillä. Tunnetusti interventioiden tehokkuus pienenee seuranta-ajan pidentyessä. Siksi onkin keskeistä tutkia liikkumiskäyttäytymisen muutoksia riittävän pitkällä aikajänteellä. Liikkumista ennustavien tekijöiden tukeminen on tältä kannalta erityisen tärkeää. Lyhytaikaisten muutosten sijaan huomion tulisikin enemmän kohdistua kestävien ratkaisujen löytämiseksi.

Tutkijat korostavat, että tulevaisuuden interventioita tulisi kehittää yhteistyössä nuorten ja koulujen sidosryhmien kanssa.

LÄHDE: Bergen, T., Richards, J., Kira, G. ym. The effectiveness of secondary-school based interventions on the future physical activity of adolescents in Aotearoa New Zealand: a modelling study. *Int J Behav Nutr Phys Act* 21, 114 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01653-z>



Liikunnanopettajakoulutus valmistaa vain osittain koulun liikuntakulttuurin kehittämiseen

LIKUNNANOPETTAJIEN KOULUTUSOHJELMAT EIVÄT riittävästi valmistaa yhdysvaltalaisopettajia Comprehensive School Physical Activity Program (CSPAP) -ohjelmien toteuttamiseen kouluissa. CSPAP on monitekijäinen, koko koulun lähestymistapa liikkumisen edistämiseen, joka pyrkii tarjoamaan oppilaille mahdollisuuden saavuttaa päivittäinen 60 minuutin liikuntasuositus ja kehittää elinikäisiä liikuntataitoja.

Tutkimuksessa havaittiin, että valtaosa liikunnanopettajakoulutusohjelmista kouluttaa opiskelijoita toteuttamaan CSPAP:tä sen kaikilla viidellä ydinalueella. Koulutusta tarjottiin useimmin laadukkaasta liikunnanopetuksesta (84 %), koulupäivän aikaisesta liikkumisesta (78 %) sekä koulun aamu- tai iltapäiväliikuntatoiminnan järjestämisestä (64 %). Harvimminkin koulutus kattoi perheiden ja muiden sidosryhmien sitouttamisen (64 %) tai koulun henkilöstön sitouttamisen koulun liikkumisen edistämiseen (50 %).

Kuitenkin vain 26 prosenttia ohjelmista tarjosi CSPAP-aiheista käytännön harjoittelua koulutusohjelmissaan. Mielienkiintoinen havainto oli, että CSPAP-aiheista käytännön harjoittelua hyödynnettiin erityisesti koulupäivän aikaisen sekä aamu- ja iltapäiväliikuntatoiminnan järjestämiseen liittyen.

Koulun toimintakulttuurin kehittäminen liikkumista edistävaksi vaatii monipuolista johtamiseen liittyvää osaamista. Liikunnanopettajakoulutukset tarjosivat koulutusta liikkumisen sisältöosaamisesta käytännössä kaikissa tapauksissa (99 %). Johtamisosaamista (93 %) ja yhteistyötaitojen koulutusta tarjottiin myös hyvin useissa tapauksissa. Sen sijaan viestinnän ja liikkumisen edistämisen osaamista koulutettiin harvemmin (38 %).

Tutkimus antaa suuntaviivoja sille, miten liikunnanopettajien koulutusohjelmia voidaan parantaa, jotta ne paremmin tukisivat koulujen liikunta-aktiivisuuden edistämistä ja oppilaiden hyvinvointia.

LÄHDE: Hayley B. McKown, Christopher B. Merica & Cate A. Egan. 2024. Preparing Teachers for Physical Activity Leadership: Status of Comprehensive School Physical Activity Program in Physical Education Teacher Education. *Journal of Teaching in Physical Education* 44(1), 154–162.



Opettajat tarvitsevat tukea liikumisohjelmilla saavutettujen edistysaskelten ylläpitoon

OPETTAJAT KAIPAAVAT JATKUVAA TUKEA liikumisohjelman tuottamien muutosten ylläpitämiseksi. Erityisen tärkeäksi koetaan johtotason tuki esimerkiksi silloin, kun päätetään mitä liikumista edistäviä käytänteitä säilytetään koulun arjessa. Toisaalta opettajien oma fyysinen aktiivisuus, liikumiseen liittyvät uskomukset ja koettu pystyvyys liittyvät vahvasti liikumista edistävien käytänteiden ylläpitämiseen erityisen liikumisohjelman jälkeen.

Hallinnollinen tuki havaittiin opettajille tärkeäksi, mutta opettajat kokivat sen myös hyvin eri tavoin. Esimerkiksi rehtorin tuki rohkaisi joitain opettajia jatkamaan fyysisesti aktiivisten taukojen ja ylimääräisten välituntien käyttöä koulupäivien aikana. Toisaalta koulun henkilökunnan ja opettajien keskinäinen tuki, johtoryhmien ja hallinnon alojen eri tason tuki koettiin merkitykselliseksi. Opettajat kokivat tarvitsevänsä liikumisen ylläpitämiseksi paitsi riittäviä resursseja, niin myös mm. riittäviä ammatillisen kehittymisen mahdollisuuksia.

Haastattelututkimukseen osallistui 41 opettajaa Yhdysvaltain lounaisosan maaseutumaisista ala- ja yläkouluista sekä lukioista. Osallistujat kutsuttiin kouluista, jotka olivat osallistuneet yhteensä viiden vuoden mittaiseen Fitness for life -interventio-ohjelmaan. Interventio pohjautui Comprehensive School Physical Activity Program (CSPAP) -ohjelmaan, jolla pyritään kokonaisvaltaisesti muokkaamaan koulun toimintakulttuuria liikumista suosivaksi. Haastattelut suoritettiin vuosi intervention päättymisen jälkeen.

Tutkijat suosittelivat, että jo interventioiden suunnittelu- vaiheessa mietitään toimenpiteitä ohjelmien kestävyuden näkökulmasta.

LÄHDE: Shannon C. Mulhearn & Pamela H. Kulinna. 2024. Sustainability Requires Many Faces of Support, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 95:4, 843–852, DOI: 10.1080/02701367.2024.2338871

Yhteiskuntatieteet

HANNA VEHMAS

hanna.m.vehmas@jyu.fi

Yksityiset jalkapalloakatemioiden herättävät keskustelua Norjassa

ÖLJYVAROILLAAN VAURASTUNUT NORJA on tunnetusti urheiluvalltio sekä kesä- että talvilajien kansainvälisellä menetyksellä mitattuna. Yksityisen sektorin merkitys näkyy maassa muun muassa norjalaisten urheilijoiden sponsorisopimuksina. Kuitenkin myös Norjassa ollaan huolestuneita markkinavetoisten urheilutoimijoiden lisääntyneestä roolista liikunnan ja urheilun mahdollistajina. Muun muassa yksityisten jalkapalloakatemioiden nähdään haastavan norjalaisen vapaaehtoisuuden ja demokraattiseen urheiluun rakentuvan liikuntakulttuurin.

Tutkijaryhmä Skille, Strittmatter, Stenling ja Fahlen tutkivat Bourdieun kenttäteoriaa ja kehystyslähestymistapa hyödyntäen julkisessa keskustelussa vallitsevia käsityksiä yksityisistä urheiluakatemioiden. Tutkimusaineistona he käyttivät Norjassa toimivien keskeisten jalkapallo-organisaatio-



Kuva: Erik Monrad-Hansen / TV 2, Norge

tioiden verkkosivujen sisältöjä sekä artikkeleita, jotka pohjasivat Norjan TV2:ssa kesällä 2022 esitettyyn keskusteluohjelmasarjaan *Kampen om fotballtalentene* (Taistelu jalkapallo- lahjakkuuksista) ja sen pohjalta kirjoitettuihin artikkeleihin. Aineistoja analysoitiin laadullisen konstruktivistisen media- tutkimuksen menetelmien.

Tulosten perusteella Norjan jalkapalloliitossa ja yksityisissä akatemioiden vallitsee yksimielisyys siitä, että maan jalkapallomenestys ei ole riittävän hyvällä tasolla ja sitä on parannettava. Tahot olivat eri mieltä siitä, voidaanko jalkapallomenestystä parantaa yksinomaan yhdistysjalkapallon puitteissa, vai pitääkö sitä täydentää yksityisten toimijoiden ja kansainvälisen jalkapallokentän innoittamana. Yhtenäinen kielteinen käsitys vallitsi siitä, että yksityiset akatemioiden ovat liian kalliita, eivätkä ne ota riittävästi huomioon lasten etua eikä esimerkiksi kielikysymystä.

Liikunta ja urheilu ovat perinteisesti rakentuneet amatööri- rietoksen ja vapaaehtoisuuden organisoimaksi toiminnaksi erityisesti Euroopassa. Ruumiinkulttuuriin harrastamisen sen myönteisine terveys- ja sosiaaliturva-vaikutuksineen on nähty kuuluvan kaikille kansalaisille riippumatta henkilön sosioekonomisesta asemasta tai ostokyvystä. Liikunnan ja urheilun eriytymis- ja viihteellisyyskehityksessä kuitenkin myös perinteisesti laajoja kansalaisryhmiä liikuttavat lajit, kuten jalkapallo, ovat kaupallistuneet ja etsivät suoritustavoitteidensa toteutumiseen apua markkinataloudesta. Tähän kehityskulkuun kuuluvat myös lahjakkaita pelaajia opinahjoihin houkuttelevat yksityiset urheiluakatemioiden.

Julkisen rahoituksen vähenemisen myötä katset kohdistuvat entistä enemmän yksityisten urheilutoimijoiden suuntaan urheilun rahoittajina ja mahdollistajina. Vauraan Norjan esimerkki kertoo kuitenkin eurooppalaisesta urheilun arvo- maailmasta, jossa demokraattisuutta ja yhdenvertaisuutta pidetään yhä tärkeänä.

LÄHDE: Skille, E. Å., Strittmatter, A.-M., Stenling, C. & Fahlen, J. 2023. Private football academies – friend or foe? An analysis of Norwegian media's framing of arguments about private football academies and the monopoly of organized sport. *International Review for the Sociology of Sport* 2023, Vol. 58(8) 1263–1281. <https://doi.org/10.1177/10126902231164903>

Liikunta-alan perheyrittäjyys edellyttää sitoutumista ja hyviä verkostoja

AUSTRALIALAISTUTKIMUKSEN MUKAAN PERHEIRITYKSET pitävät urheiluyrittäjyyttä kontekstiriippuvaisena prosessina, jossa menestys perustuu perheenjäsenten keskinäiseen vuorovaikutukseen. **Vanessa Rattenin** tutkimustulosten mukaan yrittäjyys rakentui perinteistä sekä intohimosta ja vahvasta tunneiteestä urheiluun. Perheyrittäjyyden haasteina puolestaan nähtiin kiristynyt kilpailu ja teknologian tuomat vaatimukset.

Ratten tarkasteli tutkimuksessaan erityisesti liikunta-alan yrittäjyyden ja perheyrittäjyyden välistä suhdetilanlaatua laadullista tutkimusotetta ja tulkitsevaa lähestymistapaa hyödyntäen. Hän haastatteli 12 liikunta- ja urheilualan perheyrittäjää. Tutkimusaineistoa analysoitiin grounded -teorian menetelmin.

Haastatteluiden yrittäjien side urheiluseuroihin oli pitkä ja vankka. Tämä tarkoitti hyvää verkostoitumista ja yhteistyön luomista sekä perheen sisällä että suhteessa ulkoisiin sidosryhmiin. Perheyrittäminen nähtiin monimutkaisia ja usein räätelöityihin tuotteisiin sidoksissa olevana liiketoimintana, minkä vuoksi muun muassa uusien bisnesratkaisujen käyttöönotto saattoi kestää pitkänkin aikaa.

Australialaistutkimus herättää pohtimaan perheyrittäjyyden merkitystä myös suomalaisessa liiketoimintaympäristössä. Minkälaisia toimintaedellytyksiä perheyrittäjillä on esimerkiksi liikuntaan ja terveyteen liittyvällä matkailualalla tai kuntosalibisneksessä? Miten suomalainen verotuskäytäntö tai väestön ikääntymisen vaikutukset perheyrittämiseen ja sukupolvenvaihdoksiin mahdollisesti heijastuvat perheyrittämisen houkuttelevuuteen ja kannattavuuteen liikunta-alalla?

Perheyrittäjyydellä tarkoitetaan yleensä perheen omistamaa ja johtamaa yritystoimintaa, johon perheenjäsenet myös itse osallistuvat. Usein käsite sisältää myös omistajien aikomuksen siirtää liiketoimintansa tulevaisuudessa tuleville sukupolville. Liikunta-alan perheyrittäjiä ei ole tutkittu kovin paljon, vaikka useissa alan yrityksissä on perheenjäseniä mukana joko yrityksen omistajina, työntekijöinä tai tukijoina.

LÄHDE: Ratten, V. 2020. Family business and sport entrepreneurship. Journal of Family Business Management, Vol. 11 No. 3, 2021, pp. 300–312. DOI:10.1108/JFBM-05-2020-0041

Naisten perustamat liikunta-alan yritykset saavat hyvin rahoitusta

NAISTEN PERUSTAMILLA YRITYKSILLÄ on yleensä suurempia vaikeuksia houkuttaa yksityisiä investointeja kuin miesten. Yhdysvaltalais tutkimus kuitenkin osoitti, että liikunta-alalla trendi on päinvastainen.

Sport management -tutkijat **Timothy Koba** ja **Kelly Evans** selvittivät tätä mielenkiintoista havaintoa tutkimalla, mitkä tekijät vaikuttavat naisten omistamien urheiluyritysten saamaan yksityiseen rahoitukseen. He tarkastelivat yhdysvaltalaisesta Crunchbase-tietokannasta 440 naisten vuosina 2010–2020 perustaman liikunta-alan yrityksen tietoja. Logistisen regressio- ja signaalintieteen analyysiin nojaten tutkijat osoittivat, että naisten perustamiin liikunta-alan yrityksiin oli sijoitettu 2,21 miljardia dollaria, mikä oli enemmän kuin naisten perustamiin muiden alojen yrityksiin.

Liiketoimintakategoria, pääkonttorin asemapaikka tai yrityksen perustamisvuosi eivät näyttäneet vaikuttavan naisten perustaman yrityksen saamaan rahoitukseen. Sen sijaan useiden sijoittajien kiinnostus näyttäytyi tärkeänä rahoituksen mahdollistajana. Perustajan sukupuolesta riippumatta pääoman hankintaan vaikutti myyntipuheiden onnistuminen sijoittajille sekä keskittyminen nykyiseen ja tulevaan tulonhankkimiseen.

Naisten perustamalla tulonhankkimiseen keskittyvillä yrityksillä on paremmat mahdollisuudet houkuttaa sijoittajapääomaa. Sijoittajan saaminen toimii signaalina yrityksen legitimiyydestä muille yrityksille. Esille tuli myös niin sanotun löyhän sijoittajaverkoston merkityksen naisten perustamissa urheiluorganisaatioissa ja start-up-yrityksissä.

Naisten asemaa urheiluorganisaatioiden ja -yritysten johtajina ja valmentajina on tutkittu viime vuosina yhä enemmän. Vaikka naisten määrä urheilun johtotehtävissä onkin lisääntynyt, on urheilu yhä miehinen vapaa-ajan, viihteen ja liiketoiminnan elämänavalue.

Koba ja Evansin tulokset kannustavat naisyrittäjiä hakemaan rahoitusta liikunta- ja urheilualan liiketoimintaan. Tasa-arvon toteutuminen ja ennakkoluulojen poistuminen miehiseksi mielletyllä urheiluliiketoiminnan alalla edistää tasa-arvoa yhteiskunnassa muutenkin. Naisten menestys liikunta- ja urheilualan yritystoiminnassa rikkoo parhaimmillaan lasikattoja ja muuntaa liikuntakulttuuria entistä yhdenvertaisempaan suuntaan.

LÄHDE: Koba, T. & Evans, K. 2024. Show Her the Money: An Analysis of Funding Female Entrepreneurs in Sport. Sports Innovation Journal, 2024, 9, 9–21. <https://doi.org/10.18060/27685>

Terveystieto

NELLI LYYRA
nelli.lyyra@jyu.fi

Koulun ja kodin sosiaalinen tuki suojaavat nuorta yksinäisyydeltä ja ostrakismilta

YKSINÄISYYS JA TUNNE KUULUMATTOMUUDESTA ovat stressitekijöitä, joilla on lukuisia haitallisia vaikutuksia yksilön kehitykseen ja hyvinvointiin. Yksinäisyys johtuu siitä, että olemassa olevat vuorovaikutussuhteet eivät vastaa yksilön toiveita tai odotuksia. Ostrakismi tarkoittaa puolestaan sitä, että yksilö jätetään huomiotta tai suljetaan ryhmän ulkopuolelle tahallisesti tai tahattomasti.

Suomalaisessa pitkittäistutkimuksessa selvitettiin yksinäisyyden ja ostrakismin profiileja sekä niihin yhteydessä olevia tekijöitä. Tutkimuksen pitkittäisaineisto kerättiin vuosina 2014–2018. Osallistujat olivat ensimmäisessä mittauksessa kuudesluokkalaisten ja viimeisessä yhdeksännellä luokalla. Tutkimukseen osallistui 1078 nuorta.

Puolet nuorista kuului profiiliin, jossa ei ollut yksinäisyyttä tai ongelmia vertaissuhteissa. Nämä nuoret oireilivat vähemmän, heillä on vähemmän koulupoissaoloja ja he tulivat korkeamman sosioekonomisen aseman perheistä. Korkean yksinäisyyden profiileihin kuului 40 prosenttia nuorista. Yksinäisyysprofiileja leimasi lisääntynyt sisänpäinkääntynyt oireilu, kuten alakuloisuus.

Korkean ostrakismin profiiliin (n. 10 %) kuuluivat nuoret, joilla oli ongelmia vertaissuhteissa ja jotka suljettiin ulkopuo-



Kuva: Pixabay

luelle luokkakavereiden toimesta. Korkean ostrakismin profiiliin nuorilla oli käytösongelmia, he joutuivat muita useammin tappeluihin ja heillä oli enemmän koulupoissaoloja. Suojaavina tekijöinä yksinäisyyttä ja ostrakismia vastaan tunnistettiin äidin koulutustaso ja hyvät sosiaaliset suhteet sekä vanhempiin että opettajiin.

Tulokset vahvistavat käsitystä siitä, että yksinäisyys ja ostrakismi ovat erillisiä ilmiöitä. Nuoren tunteet ulkopuolisuudesta ja kuulumattomuudesta voivat syntyä sisältäpäin yksinäisyyden kokemuksista tai voivat olla seurausta vertaisten torjunnasta ja tahallista tai tahattomasta huomiotta jättämisestä. Vanhempien ja opettajien tarjoama sosiaalinen tuki voi ennaltaehkäistä nuorta kroonistuneelta yksinäisyydeltä ja ulkopuolisuudelta yläkouluikässä.

LÄHDE: Kiuru, N., Salmela-Aro, K., Laursen, B., Vasalampi, K., Beattie, M., Tunkkari, M. & Junntila, N. 2024. Profiles of loneliness and ostracism during adolescence: consequences, antecedents, and protective factors. *Child Psychiatry & Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01664-8>

WHO-Koululaistutkimus: Eriarvoisuus heijastuu koettuun terveyteen

SUOMALAISSA TRENDITUTKIMUKSESSA TARKASTELTIIN 11-, 13- ja 15-vuotiaiden koettua terveyttä ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Koettu terveys eli nuoren itseraportoima arvio omasta terveydentilasta on merkittävä hyvinvoinnin indikaattori, sillä se ennustaa muun muassa tulevaa sairastavuutta. Erot koetussa terveydessä kertovat terveyden eriarvoistumisesta.

WHO-Koululaistutkimuksen aineisto kerätään neljän vuoden välein kansallisesti kattavalla otannalla. Terveyseroja tarkastelevan tutkimuksen aineisto kerättiin vuosien 2002 ja 2022 välillä, ja vastaajia oli yhteensä 33 543. Koettua terveyttä tarkasteltiin suhteessa ikään, sukupuoleen ja perheen varallisuuteen sekä sosiaaliseen tukeen ja nuoren terveystotumuksiin.

Noin joka seitsemäs (14 %) suomalaisnuori koki terveytensä huonoksi tai kohtalaiseksi. Kohtalainen ja huono koettu terveys oli yleisempää tytöillä ja yläkoululaisilla (13- ja 15-vuotiaat), mutta selkeää ajallista muutosta ei havaittu. Perheen varallisuus sekä suositusten mukaiset terveystotumukset (liikkuminen ja uni) olivat yhteydessä parempaan koettuun terveyteen. Myös sosiaalinen tuki perheeltä ja ystäviltä tukivat terveyttä.

Tulokset osoittavat, että koululaisten koetussa terveydessä on eriarvoisuutta. Perheen varallisuus ja nuoren saama sosiaalinen tuki ovat merkittäviä terveyden voimavaroja. Eriytistä huomiota tulisi kiinnittää siihen, että jokaisella lapsella ja nuorella olisi terveyden suhteen yhdenvertaiset mahdollisuudet perhetaustasta riippumatta.

LÄHDE: Paakkari, L., Kulmala, M., Markkanen, I., Lyyra, N. & Ojala, K. 2025. Eriarvoisuus näkyy lasten ja nuorten itsearvioidussa terveydessä. *Suomalainen Lääkärilehti*, 80, e42560.

Terveystiedon opettajan osaamisen ytimessä pedagogiset ja didaktiset taidot

OPETTAJILLA ON KESKEINEN rooli oppilaan oppimisessa ja terveysosaamisen kehittämisessä koulupolun aikana. Terveystieto on oppiaineena laaja-alainen ja oppiainetta opetetaan alati muuttuvassa yhteiskunnassa ja koulumaailmassa. Nämä yhdessä edellyttävät terveystiedon opettajalta laajaa osaamista.

Suomalaiseen terveystiedon opettajankoulutukseen kohdistuvassa tutkimuksessa tavoitteena oli tunnistaa, millaista osaamista terveystiedon opettajat tarvitsevat ja mitkä ovat terveystiedon opettajan ydinvalmiudet.

Tutkimus toteutettiin asiantuntijakyselyä Delfoi-menetelmällä. Aineisto kerättiin 25 asiantuntijalta, jotka toimivat terveystiedon opettajina, opettajankouluttajina, tai alan tutkijoina. Vastaajilla oli työkokemusta terveystieto-oppiaineen opettamisesta keskimäärin 20 vuotta.

Ensimmäisellä kierroksella asiantuntijoita pyydettiin nimeämään, millainen osaaminen on tärkeää terveystiedon opettajan työssä. Asiantuntijat tuottivat yhteensä 52 kompetenssia, jotka tiivistyivät seuraavilla analyysikierroksilla kahdeksaan osaamisalaan. Terveystiedon opettajan osaamisen ytimessä olivat: 1) pedagoginen ja ainedidaktinen osaaminen; 2) terveystieto-oppiaineen sisältötieto, 3) sosioemotionaaliset taidot ja 4) valmiuden ammatilliseen kehittämiseen. Muita tärkeitä opettajan osaamisalueita olivat eettinen osaaminen, terveyden edistäminen koulutasolla, koulun toimintaympäristön tuntemus ja ammatillinen hyvinvointiosaaminen.

Tulokset osoittavat, että terveystiedon opettajan työ edellyttää laaja-alaista osaamista, jossa monet osaamisalueet limittyvät toisiinsa, ovat osittain päällekkäisiä ja tukevat toisiaan. Laadukkaan terveystiedon opetuksen taustalle tarvitaan opettajankoulutus, joka tukee opettajaopiskelijoiden osaamisen kertymistä keskeisillä opettajan osaamisalueilla. Lisäksi työssä olevalta terveystiedon opettajalta odotetaan valmiuksia ja kiinnostusta ylläpitää ammattitaitoa työuran aikana.

LÄHDE: Paakkari, O., Kulmala, M., Lyyra, N., Saaranen, T., Lindfors, P. & Tyrväinen, H. 2024. The core competencies of a health education teacher. *Health Promotion International*, 39(4), daae078. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae078>

teema

Yritystoiminta liikunnassa

JOUKO KOKKONEN

Liikunta-ala kasvava yritystoiminnan osa-alue

*Laajamittainen liikunta-
alan yritystoiminta on
Suomessa nuori ilmiö.
Liikunnasta on tullut
tuote palveluyhteis-
kunnan kasvun myötä.*



Kuva: Juha Laitalainen

LIIKUNTA-ALAN YRITYSTOIMINTA KESKITTYI Suomessa aluksi urheiluvälineiden valmistukseen ja myyntiin. Urheiluvälinekauppa alkoi 1800-luvun lopulla. Lehti-ilmoitukset kertovat, että myynnissä oli etenkin sukia, kelkkoja, luistimia, polkupyöriä ja potkukelkkoja. Urheiluliikkeitä perustettiin kaupunkeihin 1800-luvun lopulla ja kirkonkyliin etenkin 1920-luvulta alkaen.

Polkupyörien teollinen tuotanto alkoi Turussa vuonna 1904. Turkulaiset pyörävalmistajat työllistivät 700 työntekijää 1930-luvulla. (Telakoita, telefooneja ja troppeja 2014, 32) Myös suksiteollisuus alkoi kehittyä 1900-luvun alussa. Suomen itsenäistyttyä suksien valmistusta lisäsivät armeijan tarpeet ja hiihtoharrastuksen nousu, jota vauhditti hiihdon määrätietoinen sisällyttäminen koulujen liikunnanopetukseen. (Siukonen 2016; Kokkonen 2015, 81–84.)

Kaupungeissa toimineista uimalaitoksista ja luistinradoista pääosa oli yhtiöiden ylläpitämiä 1800-luvun lopussa ja 1900-luvun alussa. Helsinkiin vuonna 1929 Yrjönkadun uimahallin rakennutti yksityinen yhtiö. (Kokkonen 2010, 30)

Kotimaan liikuntamatkailun juuret ovat 1930-luvun Lapin-matkailussa. Toki jo tätä ennen oli tehty kalastus- ja metsästysretkiä, laskettu koskia ja käyty ihailmassa luonnonnähtävyyksiä. Tunturihiihdossa oli kuitenkin kyse liikunnan ympärillä kehitetystä matkailusta. Pallaksen saksalaisten sittemmin tuhoama tunturihotelli ehti valmistua ennen toista maailmansotaa.

Hiihtoloman vakiinnuttaminen osaksi lukuvuotta 1930-luvun puolivälissä lisäsi etenkin lähimatkailua. Valtionrautatiet myönsi matkalipuista 50 prosentin alennuksen hiihtolomalaisille. Esimerkiksi Helsingistä Hyvinkäälle lähti junia, joissa oli vaunu suksien kuljettamista varten. (Kokkonen 2015, 84.)

Ala kasvanut osana yhteiskunnan murrosta

Liikunta-alan yksityinen yritystoiminta alkoi kehittyä yhteiskunnallisen muutoksen ja kaupungistumisen myötä. Liikunnasta tuli uudella tavalla osa ihmisten elämää. Vapaa-aika lisääntyi, kun työviikko muuttui viisipäiväiseksi 1960-luvulla ja kesälomat pitenevät. Päivähoitolain voimaantulo vuonna 1973 helpotti naisten työssäkäyntiä. (Kokkonen 2015, 176–178)

Yksityinen liiketoiminta tarvitsee maksukykyisiä asiakkaita. Suomalaisten tulotason nousu mahdollisti yritysten tuottamien liikuntapalveluiden ostamisen. Liikunnasta tuli myös keino erottautua tavallisesta rahvaasta ja sopiva tapa viestittää varallisuudesta Suomessa, jossa rahalla leveilyä on katsottu karsaasti. (Kokkonen 2015, 222.)

Suuret ikäluokat olivat 1980-luvulla keski-ikässä ja kiinni työelämässä. Suomessa vallitsi etenkin kaupungeissa

lähies täystyöllisyys. Elintason nousua seurannut liikuntapalvelutuotteiden kasvun kysyntä heijastui liikuntapaikkarakentamiseen, jota vauhditti osaltaan luotonannon vapautuminen.

Suomeen rakennettiin 1980-luvulla lukuisia kylpylöitä, laskettelukeskuksia ja golfkenttiä. Laskettelu laajentumisen mahdollistivat osaltaan hiihtohissit, joista ensimmäiset otettiin käyttöön 1950-luvulla. (Kokkonen 2010, 88, 231–233.) Enimmillään Suomessa oli 150 hiihtokeskusta. Vuonna 2025 keskuksia on 80.

Yksityisten omistamia liikuntapaikkoja ovat sulkapallohallit (92 %), golf-kentät (87 %), salibandyhallit (70 %) ja keilahallit (64 %) (Ala-Vähälä et al. 2018, 14). Erittäin merkittävä liikuntapalveluiden tuottaja ovat ratsastustallit. Suomessa on noin tuhat ratsastuspalveluja myyvää tallia. Palveluiden käyttäjistä valtaosa on naisia ja tyttöjä. (Hipporalis – ratsastusalan osaamiskeskus.)

Alan määrittely vaikeaa

Liikunta-alan yritystoiminnan laajuutta on hankala määrittää täsmällisesti. Urheilun, liikunnan ja liikunnallisen vapaa-ajanvieton tavaroiden ja palvelujen tuottajiksi luokiteltuja yrityksiä oli vuonna 2018 Tilastokeskuksen mukaan yhteensä 4960. Niiden liikevaihto yhteensä 2,8 miljardia euroa. Urheiluvälineiden ja polkupyörien vähittäiskaupassa toimi 788 yritystä, joiden liikevaihto oli yli miljardi euroa. (Ala-Vähälä 2018, 38–39)

Varsinaista liikunta- ja urheilutoimintaa harjoitti vuonna 2018 Tilastokeskuksen mukaan 3 682 yritystä. Niiden kokonaisliikevaihto oli lähes 1,1 M€. Kuntokeskusten liikevaihto oli tuolloin 245 miljoonaa euroa ja hiihto- ja laskettelukeskusten 92,1 miljoonaa euroa. (Ala-Vähälä et al. 2018, 38–39)

Näkyvä liikunta-alan yritystoiminnan muoto ovat joukkuelajien palloilusarjat. Jääkiekossa toimiva Liiga on ainoa täysin ammattilaispohjalta toimiva joukkuelajien sarja Suomessa. Liigassa pelaavat joukkueet ovat osakeyhtiöitä. Yhtiömuotoisten liigaseurojen liikevaihto oli kaudella 2023–2024 yhteensä 172 miljoonaa euroa, mikä oli sarjan historian korkein lukema.

Suurin liikevaihto oli Tapparannan 18 M€ ja pienin SaiPan 4,8 M€. Kovin hyvää bisnestä jääkiekko ei tuloslukujen perusteella ole. Liigajoukkueista 11 teki tappiota yhteensä noin 11 miljoonaa. Voitolliseen ylsivät vain KalPa, Lukko ja Kärpät. (Arkko 2024)

Urheilun yritystoimintaan liittyy sponsorointi. Vuonna 2024 urheilusponsorointi kasvoi 13,0 prosenttia edellisvuodesta ja oli yhteensä 191 miljoonaa euroa. (SPOT-Barometri 2024) Pohjoismaihin verrattuna sponsoroinnin taso on matala sekä absoluuttisesti että väestömäärään suhteutettuna. Suomessa eniten sponsorieuroja saavat jääkiekon liigaseurat. (Lämsä & Mäkinen 2021).

Liikunta-alan yksityinen yritystoiminta alkoi kehittyä yhteis- kunnallisen muutoksen ja kaupungistumisen myötä.



Ratsastuksen harrastajia on noin 170 000. Tunteja tarjoavat tallit ovat pääosin yksityisiä yrityksiä. Kuva: Antero Aaltonen



Suomessa on Ylen mukaan enää kuusi lumikourua. 2000-luvun alussa kouruja oli useita kymmeniä. Hiihtokeskukset rakentavat mieluummin parkkeja, jotka ovat sopivat monen tasoisille laskijoille. Kuva: Antero Aaltonen

Maailmanlaajuisesti laajentuva ala

Liikunta- ja hyvinvointibisnes kasvaa nopeasti maailmanlaajuisesti. Kehitys on yhteydessä jälkimodernille ajalle ominaiseen terveystietoisuuden nousuun, kulutustottumuksiin ja elinkeinorakenteen muutoksiin. Suomessa tämä näkyy konkreettisesti katukuvassa. Tyhjentyneisiin liike-, teollisuus- ja varastotiloihin on perustettu liikuntapalveluja tarjoavia yrityksiä. (Vrt. Laine & Vehmas 2021)

Liikuntayritykset ovat yksi monista palvelualojen työllistäjistä. Vuonna 2013 liikunnan palvelut työllistivät yksityisellä sektorilla noin 7 100 henkilötyövuoden edestä, ja vuonna 2019 määrä oli noussut 7 700 henkilötyövuoteen. (Ala-Vähälä 2021) Vuonna 2022 palveluiden osuus kaikista työpaikoista Suomessa oli 75,3 prosenttia (Tilastokeskus 2023). Uudet työpaikat syntyvät Suomessa pääosin palvelualoille (Räisänen, H. & Ylikännö, M. 2024, 45–49).

Kaupalliselle liikunta-alalle ovat ominaisia muotivirtaukset, joista osa jää lyhytaikaiseksi. Squash koki nopean nousun 1980-luvulla ja sama ilmiö toistui padelin osalta 2020-luvulla. Lumikourut (half-pipe) ovat lähes kadonneet laskettukeskuksista (Karvinen 2025). Aika harva harrastaa enää 2000-luvun alussa suosionsa harjalla ollutta rullaluisteluakaan.

Liikunta-ala laajentuu, mutta kasvulla on rajansa. Vuonna 2018 kuntokeskusten jäseninä oli 938 000 suomalaista. Määrä oli kasvanut lähes 50 prosenttia vuoteen 2014 verrattuna. Suomen koko väestöstä kuntokeskusjäseniä oli 17 prosenttia. Osuus oli Euroopan maista viidenneksi suurin. (Laine & Vehmas 2021)

Eri liikuntapalvelutuotteet kilpailevat pitkälti samoista asiakkaista. Väestön ikääntyminen muuttaa myös kysynnän luonnetta. Kuntosaliharjoittelu sopii periaatteessa kaikenikäisille ja -kuntoisille asiakkaille.

Kaupanteko on muuttunut

Entisajan urheiluliikkeet alkoivat muuttua 1980-luvulla aktiivisen vapaa-ajan tavarataloiksi. Urheiluliikkeiden osalta kehitys muistuttaa kirjakauppoja. Likikään jokaisessa kunnassa ei näitä erikoisliikkeitä enää ole. Hypermarketeissa on tarjolla melko laaja valikoima liikuntavälineitä, kenkiä ja vaatteita.

Digitalisoitumisen myötä verkkokaupan osuus on kasvanut yhä suuremmaksi. Monet kuluttajat tilaavat liikuntaan ja urheiluun liittyviä tuotteita myös ulkomailta. (Vrt. Kokkonen 2015, 221) Liikuntakulttuuriin syntyneisiin alakulttuureihin, kuten fitness-urheiluun, kamppailulajeihin, lumilautailuun ja rullalautailuun yhdistyy myös kohderyhmää palvelevaa yritystoimintaa.

Urheiluvälineiden valmistus on siirtynyt Suomesta suurlta osin ulkomaille, erityisesti Aasiaan. Peltonen valmistaa suksia Heinolassa ja Kiteen suksitehdas Yoko-, Karhu- ja KSF-suksia. Helkama tekee pyöriä Hangossa. Puettavan teknologian kehityksessä suomalaisyritykset ovat olleet mukana alusta saakka. Polarin sykemittarit, Ouran älysormukset ja Suannon kellot tunnetaan ympäri maailman.

Suomalainen urheilutekstiili ja -välinevalmistaja Amer Sports Oy siirtyi kiinalaisomistukseen vuonna 2019. Alan suurtoimijoihin kuuluvan Amerin merkkejä ovat olleet Salomon, Wilson, Atomic, Suunto, Precor ja Peak Performance. ♦

Kuntosaleilla ja ryhmäliikunnassa kiteytyy liikuntayrittämisen kuva

KUNTOSALI- JA RYHMÄLIIKUNTAPALVELUJA tarjoavat kuntokeskukset ovat Suomessa yleensä yksityisessä omistuksessa. Vuonna 2021 yksityisyrietykset omistivat yli 98 prosenttia kuntokeskuksista (509/517). Kuntosaliharjoitteluun keskittyneistä saleista 37 prosenttia (512/1378) oli yksityisten omistamia. Painonnostoon ja osin nyrkkeilyyn keskittyneillä voimailusaleilla osuus oli 43 prosenttia (64/153). (Laine & Vehmas 2021)

Jack LaLanne avasi ensimmäinen modernin fitness-henkisen kuntosalin Oaklandissa Kaliforniassa vuonna 1936. Sali herätti ihmetystä ja jopa vastustusta. Lääkärit pitivät LaLannen mukaan voimaharjoittelua vaarallisena ja erityisen sopimattomana naisille, joista tulisi harjoittelun seurauksen miesten näköisiä. (Mehlman Petrzela, 47; 115–17)

Suomessa kuntosalitoiminta alkoi, kun voimistelunopettaja **Vilho Aroniemi** perusti salin vuonna 1954 Hämmäläis-Osakunnan taloon. Aroniemi tutustunut toimintaan opintomatalla Yhdysvalloissa. Sali käyttivät aluksi erityisesti kehonrakentajat. (Savola & Katajisto 2022.) Vähitellen asiakaskunta laajeni ja kuntosalien määrä alkoi kasvaa.

Suhtautuminen saleja kohtaan oli kuitenkin pitkään epäluuloista. Tiedostavalla 1970-luvulla Yleisradio teki vuosikymmenen puolivallassa televisio-ohjelman kuntokouluista ja -liikunnasta. Toimittaja irvaili kuntosalin käyttäjiä, jotka pääsisivät samaan tulokseen käyttämällä portaita hissien sijasta. Lisäksi salille tultiin autolla ja käynnin päälle nautittiin raskas ateria oluen kera. Liikunnaniloakaan ei saleilta ohjelman mukaan löytynyt. Aroniemen mukaan salilla kävijöiden keski-ikä oli 35 vuotta. (Yle 1975.)

Liikuntapalveluiden yritysmuotoinen tarjonta lisääntyi nopeasti 1980-luvulla. Kuntosalien ryhmäliikuntatarjonnan kasvua vauhdittivat erityisesti **Jane Fondan** jumppavideot vuodesta 1982 alkaen. Ryhmäliikunnan kuluttajista suurin osa oli 1980-luvulla naisia, eikä tämä ole muuttunut vuosikymmenien mitta. Yritysten tarjoamia liikuntapalveluja ostavat erityisesti naiset. Kaupallisuus oli kuitenkin kirosana monille vielä 1980–1990-luvuilla ja ”tekstiiliurheilijoille” saatettiin naureskella. (Kokkonen 2015, 222–223)

Liikuntapalveluita tuottavien yritysten määrä ja palvelutarjonta lähti kasvuun lamavuosien jälkeen (Kokkonen 2015, 302). Nokia-vetoisen talouskasvun vuosina suhtautuminen liikunnan tuotteistamiseen muuttui. 2020-luvulla kuntosalilla käyminen ja ryhmäliikunta ovat solahtaneet osaksi kuluttajan arkea.

Konseptoidut tuotteet alkoivat yleistyä ryhmäliikuntatunneilla vuosituhaten vaihteessa, jolloin Suomeen tulivat esimerkiksi Les Mills -tunnit. Zumban huippuvuosia elettiin 2009–2014. Tuotteistettuna on tarjolla myös jooga- ja pilates-tunteja.

Kuntotestauspalveluiden käyttäjäjoukko on laajentunut urheilijoista tavoitteellisiin kilpailukuntoilijoihin. Yhä useampi käyttää myös personal trainer -palveluita.

LÄHTEET

- Aarresola, O., Lämsä, J. & Itkonen, H.** 2022. Urheiluseurat ammattimaistumisen ristiaallokossa. Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä nro 22. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/urheiluseurat-ammattimaistumisen-ristiaallokossa.pdf
- Ala-Vähälä, T., Lämsä, J., Mäkinen, J. & Pusa, S.** 2021. Liikunnan talous Suomessa 2018. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 19. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/liikunnan-talous-suomessa-vuonna-2018-raportti.pdf
- Arkko, S.** 2024. Synkkä raportti SM-liigaseurojen ennätyspahasta kurimuksesta – nykytahti ei voi jatkua. Yle 29.10.2024. <https://yle.fi/a/74-20120327>
- Hipporalis – ratsastusalan osaamiskeskus.** 2025. <https://www.hippolis.fi/kehittamishankkeet/hevoset-ja-yhteiskunta-hanke/hevoset-ja-kunta/hevoset-vapaa-ajassa-ja-urheilussa/ratsastus/>
- Karvinen, P.** 2025. 2000-luvun kuumien talviurheilutrendi on kuolemassa – Suomessa on enää kourallinen halfpipeja. Yle 17.2.2025 <https://yle.fi/a/74-20143458>
- Kokkonen J.** 2010. Valtio liikuntarakentamisen linjaajana. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 165
- Kokkonen, J.** 2015. Suomalainen liikuntakulttuuri – juuret, nykyisyys ja muutossuunnat. Suomen Urheilumuseosäätiön tutkimuksia nro 3. Helsinki
- Laine, A. & Vehmas, H.** 2021. Kuntosalitreeni – maailmanmitan trendi, Liikunta & Tiede 2 / 2021.
- Lämsä, J. & Mäkinen, J.** 2021. Suomen huippu-urheilupanostus kansainvälisessä vertailussa: lisää rahaa vai katseet naapuriin. <https://kihu.fi/suomen-huippu-urheilupanostus-kansainvalisessa-vertailussa-lisaa-rahaa-vai-katseet-naapuriin/>
- Mehlman Petrzela, N.** 2024. Fit Natio. The Pains and Gains of America's Exercise Obsession. University of Chicago Press 2024.
- Räsänen, H. & Ylikännö, M.** 2024 Minne uudet työpaikat syntyivät vuonna 2023? <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165979/Minne%20uudet%20ty%C3%B6paikat%20syntyiv%C3%A4t%20v.%202023.pdf>
- Savola, J. & Katajisto, A.** 2022. Kuntoilun perustan luojat, K&F Pro 1 / 2022, https://static1.squarespace.com/static/5ff32c3350339566e9bcde8e/t/6479d31f1d15b438400a9340/1685705523236/KF_PRO-1-2022-web.pdf
- Siukonen, T.** 2016. Puusuksia Suomesta. Unohdettujen suksiseppien ja suksitehtaiden elämää 1880–1960. Docendo
- SPOT-Barometri 2024.** Sponsor Insight. https://cdn.prod.website-files.com/62219a5d5bb27e2893c3104d/67caebd16eb6371b0406e248_SPOT%20BAROMETRI%202024%20KV%20Seminaari%20F.pdf
- Telakoita, telefooneja ja troppeja.** Tarina varsinaissuomalaisesta teollisuudesta ja osaamisesta kautta aikojen. 2014. https://issuu.com/turunviestinta/docs/telakoita__telefooneja_ja_troppeja
- Tilastokeskus 2023.** Kuntien avainluvut. <https://stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html?active1=SSS&year=2023>
- Yle 1975.** Ryhtiä, rytmiä, rentoutta. 1 Yle Elävä arkisto, <https://yle.fi/a/20-98205>

TITTA KONTRO, TtT

tutkija, tietokirjailija,
freelancer-kirjoittaja, liikunnanohjaaja
titamiinia@gmail.com



Kuva: Antero Aaltonen

Arvopohjainen toiminta tukee liikuntayrittäjyyttä

*Kilpailu on kovaa liikunta-alalla.
Arvoihin perustuva toiminta
tarjoaa yritykselle kilpailuedun
ja keinon erottautua.*

LIIKUNTA-ALA ELÄÄ JATKUVAN MUUTOKSEN KESKELLÄ. Yksityissektorin rooli on viime vuosina kasvanut etenkin aikuisväestön liikuttajana. Vaikka yrittäjyys liikunnan parissa on lisääntynyt, silti yrittäjyyttä työnä liikunta-alalla ja siihen liittyviä arvoja ei ole juuri huomioitu eikä tutkittu Suomessa. Jyväskylän yliopistossa meneillään olevassa hankkeessa (2024–2025) tutkitaan liikunta-alan pienyrittäjyyteen liittyviä arvoja luontoliikuntayrittäjien ja yrittäjäisien kohderyhmissä (Jyväskylän yliopisto 2024). Tutkimusaiheen

merkitystä korostaa liikunta-alan myönteinen vaikutus kansanterveyteen, sosiaaliseen osallisuuteen ja taloudelliseen kehitykseen (Cardella ym. 2021).

Liikunta-alan yrittäjyyttä on alettu tutkia itsenäisenä alana enemmän vasta 2020-luvulla. Alan tutkimus on pääasiassa ollut monitieteistä ja se on liitetty yritys- ja johtamistutkimukseen sekä yhteiskunta- ja liikuntatieteisiin. Urheiluyrittäjyyttä käsittelevät julkaisut ovat keskittyneet Yhdysvaltoihin, Iso-Britanniaan, Australiaan, Espanjaan ja Kanadaan. Tutkimusaiheet ovat liittyneet yleisesti yrittäjyyteen ja urheiluun, mutta myös urheiluyrittäjyyteen, sosiaaliseen yrittäjyyteen, innovaatioihin, koulutukseen, johtamiseen ja yrittäjyysaikomuksiin. (Cardella ym. 2021.)

Liikunta-alan yrittäjyys muuttaa yhteiskuntaa

Yrittäjyys on prosessi, jonka tavoitteena on yhteiskunnallinen muutos (Gries & Naudé 2010; Kefela 2012), talouskasvu (Fellnhöfer & Kraus 2015), palvelujen ja uusien tuotteiden tarjonta luovuutta edistämällä sekä innovatiivisten ideoiden tuottaminen (Damanpour & Schneider 2006). Liikunta-alan yrittäjyys ymmärretään nousevaksi ja jatkuvasti kehittyväksi liike-elämän ja liikkeenjohdon alaksi, johon liittyvän innovatiivisen sosiaalisen toiminnan tavoitteena on uusien markkinoiden luominen (Smith & Stewart 2010) ja sosiaalisen osallisuuden edistäminen (Lyras & Peachey 2011). Klassiseen yrittäjyyteen yleisesti liitetyt taidot, kuten riskinotto, proaktiivisuus, innovointi ja voiton tavoittelu, ovat laajalti tunnettuja myös liikunta-alalla (Ratten 2012). Alan yrittäjiä pidetäänkin muutoksen tekijöinä, jotka pyrkivät lisäämään tuottavuutta sekä kasvattamaan kiinnostusta tuotteisiin ja palveluihin, mikä luo uusia markkinoita (Vamplew 2018).

Urheilun ja sosiaalisen yrittäjyyden suhde voi olla väline demokraattisiin ja sosiaalisiin arvoihin perustuvan yhteiskunnan luomiseen (Cardella ym. 2021). Sosiaaliset yrittäjät käyttävät urheilua tai liikuntaa esimerkiksi vähemmistöryhmien auttamiseksi, sosiaalisen osallisuuden edistämiseksi, sosiaalistumisprosessien auttamiseksi ja kulttuurien välisten konfliktien ratkaisemiseksi (Ratten 2011). Toiminnan lopullisena tavoitteena on yhteiskunnallinen muutos (Cardella ym. 2021).

Arvot ohjaavat yksilön ja yrityksen toimintaa

Arvot ja periaatteet ovat yksilölle merkityksellisiä asioita, joihin moraalinen kompassimme perustuu (Silva 2021). Arvojen muodostumiseen vaikuttavat itsetuntemuksen lisäksi ympäristö ja kasvatusta (Giorgi ym. 2015, 4). Arvot ohjaavat ajattelua, valintoja ja toimintaa elämässä työ- ja vapaa-aikana (Heiskanen & Salo 2007). Arvojen ja työssä jaksamisen on myös todettu linkittyvän toisiinsa (Aaltonen & Junkkari 1999, 136).

Yrityksen arvomaailma on organisaation ja sen työntekijöiden käyttäytymisen ja toiminnan perusta (Rossi 2012, 47; Silva 2021). Arvot ovat myös osa yrityksen vastuullisuutta (Espedal ym. 2022). Oikein määriteltynä ja toteutettuna arvot toimivat avaimena liiketoiminnan sisäiseen ja ulkoiseen menestykseen hyvän työilmapiirin ja lojaalien asiakassuhteiden kautta (Silva 2021).

Arvojen määrittämisen ja arvioinnin tulee olla koko organisaation yhteinen asia ja arvojen pitää näkyä jokaisen työntekijän toiminnassa (Aaltonen ym. 2003, 53). Mitä paremmin yrityksen arvot ymmärretään sen toiminnan kaikilla tasoilla, sitä yhtenäisempi yrityskulttuuri on (Maury 2016). Arvojen kautta johtaminen on tärkeää, sillä se tukee yrityksen tavoitteita ja päämääriä (Rossi 2012, 47). Valitettavasti harva yritys kuitenkaan osaa hyödyntää arvoja työyhteisössä suorituskykyään ja menestystään parantavasti (Silva 2021).

Arvot voivat luoda vahvan perustan yrityksen menestykselle

Klassisen yrittäjyyden tavoin arvot ovat keskeisiä liikunta-alalla, sillä ne auttavat yritystä rakentamaan vahvan brändin, ohjaavat liiketoimintastrategioita ja päätöksentekoa, vaikuttavat asiakas- ja yhteistyösuhteisiin sekä luovat pitkäaikaisen kehittämisen, kasvun ja menestyksen perustan. Arvojen selkeä määrittely ja viestintä houkuttelevat saman arvomaailman omaavia asiakkaita ja yhteistyökumppaneita. Ne myös sitouttavat heidät yritykseen pitkäsi aikaa. Kilpailu on liikunta-alalla kovaa, joten arvopohjainen toiminta auttaa yritystä erottumaan kilpailijoistaan ja rakentamaan vahvan aseman markkinoilla. Arvojen näkyminen liiketoiminnassa voi myös edistää positiivista vaikutusta yhteiskuntaan ja ympäristöön. (Cardella ym. 2021; Espedal ym. 2022; Ratten 2012; Silva 2021; Smith & Stewart 2010; Vamplew 2018.)

Maapallo ei voi hyvin, ja siihen yksi syy on talousjärjestelmämme, jossa yritykset tavoittelevat jatkuvaa laajentumista ja lyhyen tähtäimen voittoa silläkin uhalla, että ihmisten ja luonnon hyvinvointi sekä kestävä kehitys ovat vaarassa (Chouinard 2006, 179). Tämän vuoksi liikunta-alan yrityksen tulee pyrkiä vastuullisuuteen ja kestäväan kehitykseen arvojensa ja toimintansa kautta. Myös yhä useammat asiakkaat ja sidosryhmät arvostavat kestäviä ja ympäristöystävällisiä toimintatapoja.

Maapallo ei voi hyvin, ja siihen yksi syy on talousjärjestelmämme, jossa yritykset tavoittelevat jatkuvaa laajentumista ja lyhyen tähtäimen voittoa silläkin uhalla, että ihmisten ja luonnon hyvinvointi sekä kestävä kehitys ovat vaarassa (Chouinard 2006, 179). Tämän vuoksi liikunta-alan yrityksen tulee pyrkiä vastuullisuuteen ja kestäväan kehitykseen arvojensa ja toimintansa kautta. Myös yhä useammat asiakkaat ja sidosryhmät arvostavat kestäviä ja ympäristöystävällisiä toimintatapoja.

Yhteisöllisyys, ekologisuus ja vastuullisuus pinnalla markkinoinnissa

Perehdyin suomalaisten ja kansainvälisten liikunta-alan yritysten arvoihin yritysten verkkosivujen kautta. Havaintojeni perusteella yritykset haluavat erottautua kilpailijoista erilaisilla arvolutauksilla.

Erottautumispyrkimyksistä kertovat esimerkit kotimaisten liikuntakeskusten verkkosivuillaan julkilausuu-

Yhä useammat asiakkaat ja sidosryhmät arvostavat kestäviä ja ympäristöystävällisiä toimintatapoja.

mista arvoista: asiakkaista ja henkilökunnasta välittäminen, rohkeasti kotimaisuus ja ennakkoluuloton yrittäjyys (GoGo liikuntakeskus, Tampere & muu Suomi), ekologisuus (Greenfit Concept, Helsinki), rehellisyys ja avoimuus, lämminhenkisyys, vastuullisuus (Klub1, Jyväskylä), reiluus, elämänilo, rohkeus ja kannustaminen (Kuntokeskus Liikku, koko Suomi), helposti lähestyttävyyttä, ammattitaito, palvelualltius ja turvallisuus (Liikuntakeskus Olo, Oulu), vaikuttavuus, läpinäkyvyys ja kohtuullisuus (Liikuntakeskus Pajulahti), luotettavuus, ystävällisyys, yhteisöllisyys ja ilolla treenaaminen sekä vihreät ja ekologiset arvot (Titan24 liikuntakeskus, Hyvinkää), ilo, vastuullisuus, rohkeus ja yhteisöllisyys (Unisport, pääkaupunkiseutu).

Muutaman suuren Suomessa ja maailmalla menestyvän liikunta-alan yrityksen arvoja ovat: Pitkän aikavälin ajattelu, Asiakkaiden ehdoilla, Oppiva organisaatio, Yhteistyö tekee tiimin ja Yhteiskuntavastuu (Fitness24Seven liikuntakeskus, Suomi & koko maailma), United, Be brave, Change the world, A fitter planet in every way possible (Les Mills -ryhmäliikuntabrändi, Suomi & koko maailma), I put members first,

I am accountable, I am professional, I am extraordinary (SATS Group ELIXIA liikuntakeskus, Suomi & Pohjoismaat).

Liikunta-alan yrittäjyyden arvot vaihtelevat yrityksissä, mutta niihin liittyy samoja julkaistuja periaatteita, joiden yrittäjät ainakin sanovat ohjaavan toimintaansa. Verkosivuillaan suurin osa yrityksistä myös kuvaa laajemmin arvojensa toteutumista käytännössä muun muassa henkilökunnan koulutuksen, arvioinnin ja toiminnan jatkuvan kehittämisen kautta ekologisuus huomioiden. Tämä näyttää olevan nykypäivän markkinointitrendi, jonka haastavana kohderyhmänä olemme me yhä paremmin omat arvomme tiedostavat milleniaali- ja Z-sukupolvet.

Tekoälyn hyödyntäminen tukiälynä on avain menestykseen

Globalisaatio, maailmanlaajuiset kriisit ja uudet teknologiset innovaatiot vaativat yrityksiltä sopeutumiskykyä (Cardella ym. 2021). Muutos on jatkuva ja tunnusomainen elementti yrittäjyysympäristössä liikunta-alalla, jonka keskeisiä menestystekijöitä ovat innovaatiot ja jatkuva kehitys.

Liikunta-alan yrittäjyyden keskeiset arvot

IHANNETILANTEESSA YRITYKSEN TOIMINTA rakentuu asiakkaan tarpeet ja yhteiskunnan laajasti huomioivien arvojen varaan. Arvot voi jakaa seuraavasti:

1. *Terveys & hyvinvointi:* Liikunta-alan yrityksen tulee edistää asiakkaidensa terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia tarjoamalla palveluja, jotka kannustavat aktiiviseen elämäntapaan. Yritys voi myös edistää ihmisten tietoisuutta liikunnan merkityksestä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantamisessa.
2. *Asiakaskeskeisyys:* Menestyvä yritys asettaa asiakkaat keskiöön ja pyrkii tarjoamaan heille parasta mahdollista palvelua ja elämyksiä. Yritys voi tarjota henkilökohtaisempia palveluja, kuunnella asiakaspalautetta ja kehittää palveluja asiakkaidensa tarpeiden mukaan.
3. *Motivaatio & inspiraatio:* Asiakkaiden innostaminen ja motivointi terveellisiin elämäntapoihin ja liikuntaan on keskeinen osa liikunta-alan yrityksen toimintaa.
4. *Yhteisöllisyys & yhteistyö:* Yhteisöllisyyden rakentaminen ja asiakassuhteiden vahvistaminen ovat tärkeitä liikunta-alan yrityksille. Verkostoituminen muiden toimijoiden ja sidosryhmien kanssa voi avata uusia mahdollisuuksia ja yhteistyökuvioita. Yritys voi luoda yhteistyössä urheiluseurojen tai muiden toimijoiden kanssa tapahtumia, ryhmiä tai yhteisöjä, jotka kannustavat ihmisiä liikkumaan yhdessä.
5. *Kestävyys & ympäristövastuu:* Yrityksen tulee toimia vastuullisesti, ympäristöystävällisesti ja kestävästi. Tämä voi tarkoittaa ekologisten materiaalien käyttöä, kierrätystä, energiatehokkuuden parantamista, paikallisten tuotteiden suosimista tai vastuullista liiketoimintakäytäntöä.
6. *Ammattitaito & koulutus:* Jatkuva oppimista ja koulutusta arvostava yritys, investoi omaan ja työntekijöidensä koulutukseen. Tämä kehittää työntekijöiden asiantuntemusta ja parantaa palveluiden laatua, mikä kasvattaa asiakastytyvyyttä.
7. *Innovaatiot & jatkuva kehitys:* Liikunta- ja hyvinvointitrendit muuttuvat nopeasti, joten yrityksen on pysyttävä ajan tasalla uusista ilmiöistä ja innovaatioista, jotta se voi tarjota ajankohtaisia palveluja. Yritys voi panostaa innovatiivisiin ratkaisuihin, kuten teknologian ja tekoälyn hyödyntämiseen kehittäessään uusia treniohjelmiä ja tuotteita.
8. *Monimuotoisuus & inklusiivisuus:* Yrityksen tilojen ja palveluiden tulee olla kaikkien saavutettavissa riippumatta iästä, taustasta, kyvyistä tai kokemustasosta. Yritys voi tarjota monipuolisia treniohjelmiä ja muita palveluita, jotka palvelevat eri asiakasryhmiä ja tarpeita.
9. *Luotettavuus & rehellisyys:* Asiakas- ja yhteistyösuhteissa on tärkeää, että yritys toimii rehellisesti ja luotettavasti, mikä lisää asiakkaiden ja yhteistyökumppaneiden sitoutumista ja tyytyväisyyttä.
10. *Eettisyys & reilu kilpailu:* Eettiset arvot vaikuttavat siihen, miten yritys suhtautuu kilpailijoihinsa ja liiketoimintakäytäntöihinsä. Tämä voi tarkoittaa reilua hinnoittelua, läpinäkyvyyttä, rehellistä markkinointia ja vastuullista suhtautumista kilpailijoihin.

Koronapandemia muutti myös liikunta-alaa pysyvästi, kun liikuntakeskukset olivat kiinni ja ihmiset harjoittelivat kotona. Tämän vuoksi digitalisaatio on näkynyt yhä enemmän myös keskustusten arjessa virtuaalituntien ja etävalmennuksien määrän kasvuna. Tulevaisuudessakaan virtuaalitunnit tai tekoäly eivät kuitenkaan pysty täysin korvaamaan saleilla pidettäviä ryhmäliikuntatunteja. Aito kohtaaminen ja yhdessäolo, *Fitness Magic -elämys*, syntyvät vain vuorovaiikutuksessa oikean ohjaajan läsnä ollessa. Tekoäly on kuitenkin tullut jäädäkseen, joten se tulisi nähdä mieluummin mahdollisuutena kuin uhkana.

Liikunta-alan ammattilaiset ovat viime aikoina alkaneet tunnustaa tekoälyn tarjoamat mahdollisuudet työnsä tehostajana sekä yksilöiden hyvinvointi- ja suorituskykydatan nopean ja reaaliaikaisen käsittelyn mahdollistajana. Tekoälyn ja teknologian tarkoituksenmukainen hyödyntäminen on avain yrityksen menestykseen tulevaisuudessa. Tekoäly voi olla tehokas tukiäly, mutta se ei voi korvata ihmisen roolia kohtauksissa eikä liikunta-alan kehittämisessä. (Korhonen 2024.)

Datan analysoinnin lisäksi tekoälyä voi hyödyntää tehokkaasti yrityksen markkinoinnissa. Liikunta-alan yrittäjän on ymmärrettävä kohdeyleisönsä tarpeet ja toiveet, joiden selvittämisessä tekoälyä voi käyttää apuna. Vaikka tekoälyn käyttöön liittyy monia etuja, niin on tärkeää ottaa huomioon myös siihen sisältyvät mahdolliset riskit: eettiset kysymykset, tietosuoja ja yksityisyys, väärinkäytökset, riippuvuus teknologiasta, virheelliset analyysit ja ohjeet.

Suomalainen liikuntakenttä on tällä hetkellä suuressa murroksessa, sillä sen nykytilaa ravistelevat taloudellinen niukkuus ja globaalit kriisit. Lisäksi liikkumattomuus ja sen mukanaan tuomat haasteet uhkaavat yhteiskunnan hyvinvointia, joten tulevaisuudessa liikunnan rooli kansanterveyden edistäjänä tulee korostumaan yhä enemmän. (Kontro 2025.) Sen vuoksi liikunta-alan yrittäjien kannattaa valjastaa tekoäly apurikseen ja siten edistää kansanterveyttä liisäämällä liikettä jokaisen arkeen. ♦

LÄHTEET:

- Aaltonen, T. & Junkkari, L. 1999. Yrityksen arvot ja Etiikka. WSOY, Helsinki.
- Aaltonen, T. & Heiskanen, E. & Innanen, P. 2003. Arvot yksilön ja työyhteisön kehittäjänä. Sanoma Pro Oy, Helsinki.
- Cardella, G.M., Hernández-Sánchez, B.R. & Sánchez-García, J.C. 2021. Entrepreneurship and Sport: A Strategy for Social Inclusion and Change. *Int J Environ Res Public Health*. 28;18(9):4720. doi: 10.3390/ijerph18094720.
- Chouinard, Y. 2006. Let my people go surfing. The education of a reluctant businessman. Penguin books, USA.
- Damanpour, F. & Schneider, M. 2006. Phases of the adoption of innovation in organizations: Effects of environment, organization, and top managers. *Br. J. Manag.* 17:215–236. doi: 10.1111/j.1467-8551.2006.00498.x.
- Espedal, G., Løvaas B., Sirris, S. & Wæraas, A. 2022. Researching Values: Methodological Approaches for Understanding Values Work in Organizations' and Leadership. VID Specialized University. Oslo. Verkkosivut: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-3-030-90769-3.pdf>. (Viitattu: 5.2.2025)
- Fellhofer, K. & Kraus, S. 2015. Examining attitudes towards entrepreneurship education: A comparative analysis among experts. *Int. J. Entrep. Ventur.* 7:396–411. doi: 10.1504/IJEV.2015.073648.
- Giorgi, S., Lockwood, C. & Glynn, M. A. 2015. The Many Faces of Culture: Making Sense of 30 Years of Research on Culture in Organization Studies. *The Academy of Management Annals*. 9(1):1–54. doi:10.1080/19416520.2015.1007645.
- Gries, T. & Naudé, W.A. 2010. Entrepreneurship and Structural Economic Transformation. *Small Bus. Econ.* 34:13–29. doi: 10.1007/s11187-009-9192-8.
- Heiskanen, E. & Salo, J. 2007. Eettinen johtaminen – tie kestävään menestykseen. Talentum Media Oy, Helsinki.
- Jyväskylän yliopisto. 2024. Arvot liikuntayrittäjiä ohjaamassa. Verkkosivut: <https://www.jyu.fi/fi/hankkeet/arvot-liikuntayrittajia-ohjaamassa#toc-ajankohtaista> (Viitattu 5.2.2025)
- Kefela, G.T. 2012. Entrepreneurship has emerged as the economics engine and social development throughout the world. *Glob. J. Manag. Bus. Res.* 12:98–107.
- Kontro, T. 2025. Neljäs sektori - käyttämätön voimavara suomalaisessa liikuntakulttuurissa. *Liikunta & Tiede* 1, 48–50.
- Korhonen, E. 2024. Tekoäly liikunta-alalla. Verkkosivut: <https://esignals.fi/kategoria/liikunta/tekoaly-liikunta-alalla/> (Viitattu 6.2.2025)
- Lyras, A. & Peachey, J.W. 2011. Integrating sport-for-development theory and praxis. *Sport Manag. Rev.* 14:311–326. doi: 10.1016/j.smr.2011.05.006.
- Maury, M. 2016. Harva työntekijä ymmärtää työpaikkansa strategiaa. Verkkosivut: <http://www.uva.fi/fi/news/maury/> (Viitattu 5.2.2025)
- Ratten, V. 2011. Sport-Based Entrepreneurship: Towards a New Theory of Entrepreneurship and Sport Management. *Int. Entrep. Manag. J.* 7:57–69. doi: 10.1007/s11365-010-0138-z.
- Ratten, V. 2012. Sport entrepreneurship: Challenges and directions for future research. *Int. J. Entrep. Ventur.* 4:65–76. doi: 10.1504/IJEV.2012.044819.
- Rossi, A. 2012. Kulttuuristrategia. Kauppakamari.
- Silva, P. 2021. Core Values: What they are, why they matter and how they can transform your business. *Forbes*. Verkkosivut: <https://www.forbes.com/sites/piasilva/2021/10/12/core-values-what-they-are-why-they-matter-and-how-they-can-transform-your-business/?sh=58f27d6d1679>. (Viitattu 5.2.2025)
- Smith, A.C.T. & Stewart, B. 2010. The special features of sport: A critical revisit. *Sport Manag. Rev.* 13:1–13. doi: 10.1016/j.smr.2009.07.002.
- Vamplew, W. 2018. Products, Promotion and (Possibly) Profits: Sports Entrepreneurship Revisited. *J. Sport Hist.* 45:183–201. doi: 10.5406/jsporhistory.45.2.0183.

LIISA KIVILUOTO-HEINONEN, LitM,
fysioterapeutti
lehtori
liikunta ja hyvinvointi
Haaga-Helia ammattikorkeakoulu
liisa.kiviluoto-heinonen@haaga-helia.fi

PAULA HARMOKIVI-SALORANTA, FT, LitM
terveysliikunnan yliopettaja
Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

AHTI ROMO, liikunnanohjaaja (YAMK)
lehtori
liikunnan- ja vapaa-ajan koulutus
Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Palvelumuotoilu tuo liikuntapalveluiden käyttäjien tarpeet keskiöön

Liikunta-alan yritykset voivat saada lisäarvoa toimintaansa palvelumuotoilusta.

LIIKUNTA-ALALLA PALVELUJA TUOTTAVAT yritykset kilpailevat ihmisten vapaa-ajasta. Palvelujen kuluttamiseen vaikuttavat myös yksittäisten kuluttajien ja yritystenkin tiukentuneet taloustilanteet. Palvelumuotoilun tavoitteena on kehittää palveluita, jotka vastaavat asiakkaiden tarpeisiin ja parantavat näin asiakaskokemusta (Andreassen ym. 2016). Asiakaskokemus muodostuu kaikista niistä kohtaamisista, mielikuvista ja tunteista, joita asiakas yrityksestä muodostaa (Löytänä & Korteso 2011, 11).

Palvelumuotoilu auttaa yrittäjää kohdentamaan resursit kehittämään niitä toimintoja, joilla on kysyntää. Palvelumuotoilu voisikin olla myös liikunta-alalla yksi tapa erottua kilpailijoista, parantaa palveluiden kysyntää ja luoda helpommin saavutettavia palveluita.

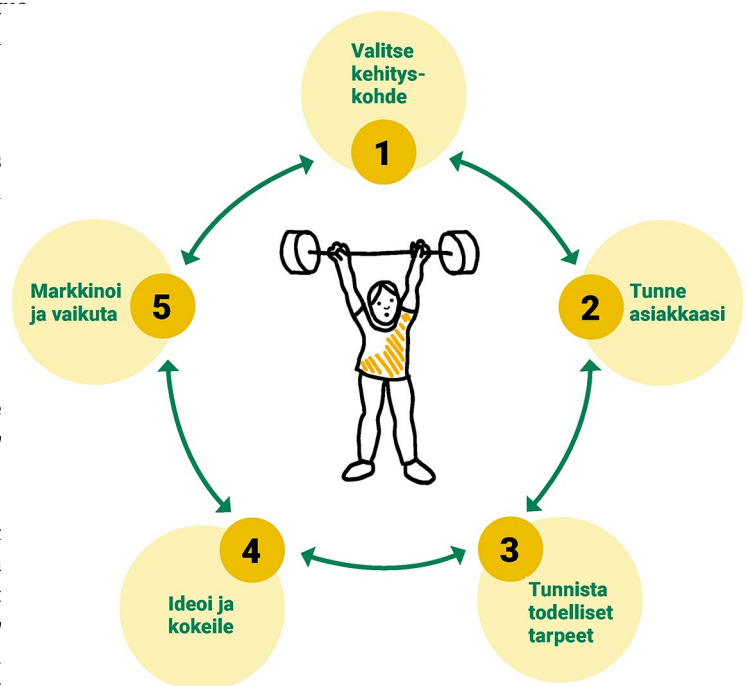
Palvelumuotoilua liikunta-alalle

Palvelumuotoilun määritelmä ei ole yksiselitteinen, ja se voidaan tarkastella monesta näkökulmasta. Miettinen (2014) kuvaa, että palvelumuotoilu on organisaation kyvykkyyttä tuottaa uutta sisältöä, kehittää liiketoimintaa ennakoiden ja kokeillen sekä tehdä kehitystyötä yli toimiala- ja organisaatorajojen. Se voidaan nähdä myös luovana prosessina, yhteiskehittämisen tai moniammatillisen yhteistyön mahdollistajana tai menetelminä, joiden kautta pyritään edistämään keskustelua ja yhteisiä innovaatioita. Usein palvelumuotoilu kutaan prosessina, joka sisältää kolme-viisi vaihetta (kuva (Stickdorn ym. 2018.))

Palvelumuotoiluprosessi ja siinä käytetyt menetelmät voivat vaihdella tilanteen ja kehitettävän kohteen mukaan (Miettinen toim. 2011). Tärkein lähtökohta on aito käytäjälähtöisyys, mikä tarkoittaa kaikkien kehitettävän palvelun vaikutuspiirissä olevien osapuolten huomioimista osallistamista kehittämisprosessiin. Palvelumuotoilun tavoitteena on tuoda empatia ja tunne osaksi palvelukehitystä (Miettinen 2014), jotta voidaan ymmärtää käyttäjien

tarpeita pintaa syvemmältä, sitouttaa asiakkaita palvelun käyttöön sekä luoda asiakkaan näkökulmasta innovatiivisempia ratkaisuja.

LIPA-hankkeen yhtenä lopputuloksena luotiin liikunta-alan yrittäjien käyttöön yksinkertaistettu *Helppoa palvelumuotoilua liikunta-alan yrittäjille* -malli (kuva 1) hyödyntäen 20 vuotta olemassa ollutta palvelumuotoilun tuplatimanttia (Design Council 2025). Mallissa hyödynnetään palvelumuotoilun keskeisiä vaiheita. Palvelumuotoilun kehittäminen alkaa kehityskohteen valinnasta sekä *Tunne asiakkaat* -osiesta, jossa hankitaan asiakasymmärrystä.



Kuva 1. Palvelumuotoiluprosessi liikunta-alan yrityksille (Rommo ym. 2024).

Tunnista todelliset tarpeet -kohdassa kerätystä asiakastiedosta kiteytetään oleellinen, esimerkiksi asiakaspersooniksi tai palvelupolun muotoon. Tämän jälkeen siirrytään ideoimaan uusia palveluita ja kokeilemaan niitä nopeilla ja ketterillä kokeiluilla. Viimeisenä vaiheena on palvelun markkinointi ja viestintä, jossa hyödynnetään esimerkiksi asiakaspersoonia kohdennetun markkinointiviestinnän tekemisessä. Nuolet mallin osioiden välillä kuvastavat sitä, että osioiden välillä voi palata aina tarpeen mukaan takaisinpäin.

Tunnistammeko liikunta-alan asiakkaiden todelliset tarpeet?

Liikunta-alan yrityksissä asiakasymmärryksen keräämisen voi aloittaa hyvinkin matalalla kynnyksellä, esimerkiksi keskustelemalla asiakkaiden kanssa ja hyödyntämällä erilaisia asiakasrekisterejä ja -kyselyjä. Syvällisemmän ja systemaattisemman ymmärryksen saavuttamiseksi asiakkaiden arvoista ja ajatusmaailmasta käytetään asiakasymmärryksen keruuseen yleensä laadullisia menetelmiä, kuten haastatteluja ja havainnointia.

LIPA-hankkeessa hyödynnettiin asiakasymmärryksen keruussa asiakaskyselyn lisäksi haastatteluja, kirjoitettuja tarinoita, benchmarkkausta ja mysteryshoppausta. Asiakasymmärryksen kerääminen on usein monimene- telmällistä, ja kerättyä aineistoa voidaan täydentää eri menetelmillä, jotta saavutetaan syvälinen ymmärrys asiakkaiden motiiveista, tunteista ja unelmista.

Tunne asiakkaasi -vaiheessa kerätyn aineiston pohjalta määritellään tarkennettu kehittämishaaste. Tässä vaiheessa alkuperäinen kehittämishaaste voi vielä muuttua tai rajautua selkeämmäksi, kun kerätyn aineiston pohjalta tunniste- taan palvelun näkökulmasta keskeiset haasteet.

Kehittämishaasteen tunnistamiseksi kerätty asiakasym- määrrysaineisto analysoidaan ja tiivistetään helposti tulkit- tavaan muotoon. Tällöin hyödynnetään usein visuaalisia menetelmiä. Aineistoa voidaan visualisoida esimerkiksi asiakaspersoonaksi (kuva 2) tai mallintaa palvelu asiakkaan näkökulmasta palvelupolkuna. Persoonaan kootaan asiak- kaiden tavoitteita, toiveita, odotuksia suhteessa kehitettävään palveluun sekä mitä kautta yrityksen viestintää seu- rataan. Palvelupolussa voi kuvata asiakkaan näkökulmasta sen eri vaiheet tiedon etsimisestä aina palvelun päättämi- seen asti ja nostaa esille eri palvelupolun vaiheiden keskei- set vahvuudet ja kehittämiskohteet.

LIPA-hanke lyhyesti

TÄMÄN ARTIKKELI POHJAUTUU KOKEMUKSIIN Euroopan unionin osarahoittamasta LIPA (Liikuntayri- tysten liiketoiminnan kehittäminen palvelumuotoilua hyödyntäen) -hankkeesta, joka toteutettiin 1.1.2023–31.12.2024 Päijät-Hämeessä. Hankkeessa kehitettiin mukana olleiden yritysten palveluita palvelumuotoilua hyödyntäen.

Kehittämistyön aikana hankkeen työntekijät kir- jasivat omat kokemuksensa palvelumuotoilun toteuttamisesta. Prosessien päättymisen jälkeen he selvittivät osallistuneiden yrittäjien kokemuksia palvelumuotoilusta ja sen hyödyntämisestä tulevai- suudessa haastatteluilla.

ASIAKASPERSONA-esimerkki



Asiakaspersoonan nimi	Anni Aloitteleva
Ikä	55-vuotias

Esteet ja haasteet

Kulkee julkisilla, palvelun saavutettavuus tärkeää. Kuntosalilaitteet tuntuvat vierailta ja osittain kokee pelkoa kuntosaliharjoittelua kohtaan. Voiko siinä loukata itsensä ja miten se vaikuttaa polveen, joka joskus kipullee. Kokee epävarmuutta ja epämukavuutta uusissa tilanteissa.

Kiinnostuksen kohteet

Voisi aloittaa kuntosaliharjoittelun, on kiinnostunut myös vapaiden painojen käytöstä. Ei ole kokemusta ryhmässä harjoittelusta, mutta voisi joskus harjoitella.

Markkinointiviestintä

Etsii palveluista tietoa pääasiassa netistä esim. googlen avulla. Lukee myös keskustelupalstoja asiakkaiden kokemuksia. Yritysten verkkosivuilla kiinnittää erityisesti huomiota kuviin, ja luo kuvan siitä, kenelle palvelu on suunnattu. Verkkosivuilta toivoo löytävän myös tiedon palvelun hinnasta ja sisällöstä sekä millaisille asiakkaille palvelu sopii. On Instagramissa, mutta käyttää sitä enemmän läheistä postauksien seuraamiseen.

Mitä asiakas sanoo?

"Haluaisin aloittaa kuntosaliharjoittelun viihtyisässä ja siistissä salissa, jossa saisin tukea harjoitteluun alussa ja tarvittaessa. Toivoisin, että sali antaa kuvan, että sinne ovat tervetulleita kaikki ja ohjaajat ymmärtävät tämmöistä aloittelijaa."

Kuvaile omin sanoin asiakasta

Työssä käyvä, asuu puolison kanssa kahdestaan. Tykkää liikkua luonnossa ja kulttuurista. On kiinnostunut omasta terveydestään. Käy säännöllisesti kävelemässä, mutta kuntosalilla ei ole käynyt aktiivisesti. Pääasiassa tekee töitä päivisin, mutta joskus töitä on myös iltaisin ja viikonloppuisin. Säännöllinen viikoittainen harrastus on näin haasteellista.

Tavoitteet

Erityisesti kuntosaliharjoittelun tavoitteena näkee toimintakyvyn ja terveyden ylläpitämisen / kehittämisen.

Palvelussa arvostaa

Laadukasta asiakaspalvelua, hyviä vuorovaikutustaitoja ja yksilöllistä kohtamista esim. palveluiden tarjonnan, ohjaamisessa. Siistejä tiloja, joissa on tilaa ja rauhallisuutta. Palvelun joustavuutta ja saavutettavuutta. Mahdollisuus sosiaalisuuteen, mutta myös nauttii yksin tekemisestä. Kaverit voisi saada käymään säännöllisesti.

Kuva 2. Esimerkki LIPA-hankkeessa muodostetusta asiakaspersoonasta (Romo ym. 2024).

Ideasta kokeiluun

Ideointivaiheen keskeisenä tarkoituksena on tuottaa ratkaisuja Tunnista todelliset tarpeet -vaiheessa havaittuihin kehittämiskohtiin. LIPA-hankkeessa ideointi toteutettiin ideointityöpajoissa, joihin voitiin osallistaa yrittäjien lisäksi esimerkiksi asiakkaita tai muita asiantuntijoita. Ideointityöpajojen tavoitteena oli tuottaa mahdollisimman paljon erilaisia ratkaisuja tunnistettuun ongelmaan ajatuksella, että määrä on laatua. Tätä työskentelyä tuettiin erilaisilla aivoriihimenetelmillä.

Syntyneet ideat lajiteltiin tuottamisen jälkeen sen mukaan, kuinka innovatiivisia tai tavanomaisia ne olivat. Yrittäjät olivat usein jo tietoisia helpoimmin tunnistettavista kehityskohteista, mutta asiakasymmärryksestä nousseet vahvat todisteet tunnetuista epäkohdista saattoivat nopeuttaa reagoimista kehityskohteisiin. Yrittäjät päättivät ideointivaiheen lopuksi, mitä ideoita ongelman ratkaisuun he lähtevät edelleen työstämään ja kokeilemaan.

Palveluiden nopea testaaminen oli usealle hankkeen yrittäjälle tuttua ja totuttu tapa toimia. Tämän lisäksi yrittäjiä kannustettiin luomaan uusien palveluideoiden prototyyppejä ja testaamaan myös niitä. Prototyyppi on varhainen, usein yksinkertaistettu versio tuotteesta tai palvelusta, joka on luotu testaamista ja kehittämistä varten. Prototyypin tehtävänä on tunnistaa nopeasti uuden palvelukonseptin keskeisimmät kohdat, etsiä erilaisia vaihtoehtoisia ratkaisuja sekä arvioida järjestelmällisesti niiden toimivuus arjessa (Stickdorn ym. 2018). Palvelumuotoilussa voi hyödyntää erilaisia helppoja keinoja rakentaa ideasta prototyyppejä, esimerkiksi uudesta palvelusta kootulla sarjakuvalla, joka toimii hyvin nopeana keinona testata kehitettävää palvelua asiakkailta.

Kokeiluvaiheeseen kuuluu keskeisesti palautteen kerääminen systemaattisesti. LIPA-hankkeessa tunnistettiin, että tämä oli harvinaisempaa yrittäjien keskuudessa. Palautteen keruussa toimivat yksinkertaiset tavat, kuten kyselyt ja keskustelut, jotka tuottavat lisäarvoa palvelun jatkokehityksen kannalta. Asiakaspalautteella on iso merkitys siinä, miten kokeiltavaa tai suunniteltavaa palvelua lähdetään jatkokehittämään. Yrittäjät kokivat asiakkaiden aidon palautteen parhaana antina palveluiden testaustilanteissa.

Positiiviset kokemukset ja tunnistetut haasteet

Kaikki LIPA-hankkeessa mukana olleet yritykset olivat alle kymmenen työntekijän mikroyrityksiä ja mukana oli paljon yksinyrittäjiä. Pienissä yrityksissä yrittäjä vastaa usein kaikesta liiketoiminnan pyörittämisestä ja kehittämiseen voi olla hankalaa löytää resursseja. Mukana olleet yrittäjät kokivatkin hankkeen tarjoaman ulkopuolisen tuen kehittämiseen arvokkaaksi. Alusta asti kehittämistä tehtiin kuitenkin yhteistyössä niin, että kokemukset ja opit siirtyisivät mahdollisimman hyvin yrittäjille ja yrityksen työntekijöille.

Osalle yrittäjistä palvelumuotoilu tai ainakin asiakaslähtöinen palveluiden kehittäminen oli entuudestaan jo tuttua. Hankkeeseen osallistuminen toi kuitenkin palvelumuotoiluun uusia näkökulmia, ja yrittäjät myös tunnisti-

vat selkeämmin missä ja miten sitä voi hyödyntää. Palvelumuotoiluprosessi koettiin osittain melko raskaaksi ja aikaa vieväksi. Voi olla, että liikunta-alalla on totuttu melko nopeisiin kehitystoimenpiteisiin, joten esimerkiksi asiakaskyselyiden analyysiin käytetty aika saattoi tuntua pitkältä. Toisaalta palvelumuotoiluprosessi ja sen tavoitteet sekä tarkoitus täytyy pystyä avaamaan riittävän selkeästi, jotta sen hyödyntäminen koetaan kiinnostavaksi ja mahdolliseksi kiireisessä yrityksen arjessa.

Palvelumuotoiluprosessin asiakasymmärrysvaiheen ja aineiston kiteyttämisen asiakaspersoonan tai palvelupolon muotoon koettiin tuovan lisäarvoa ja näkökulmaa palveluiden kehittämiseen sekä myös vahvistaneen oletuksia asiakkaiden odotuksista ja toiveista. Yrittäjät toivat myös esille, että heillä ei olisi ollut aikaa tai välttämättä osaamistakaan toteuttaa vastaavanlaista ja -laajuista asiakasymmärrysvaihetta. Asiakasymmärrysvaiheen aikana nousi myös paljon pieniä kehityskohteita, joita yrittäjien oli melko vaivatonta laittaa kuntoon liittyen esimerkiksi siisteyteen tai pukuhuoneiden kuntoon. Myös ideointivaihe, jossa ideointiin kokonaan

uusia tai olemassa olevien palveluiden kehittämistä, sai usealta yrittäjältä kiitosta. Yrittäjät kokivat olevansa itse niin lähellä yrityksen toimintaa, että ulkopuolinen näkökulma toi uusia ajatuksia palveluihin.

Yksi yrittäjiltä noussut oivallus oli se, että vaikka arki on täynnä päivittäisiä tärkeitä rutiineja, niin myös kehittämistyölle on varattava aikaa, jos haluaa pärjätä kovassa kilpailutilanteessa. Palvelumuotoilun toteuttaminen vaatii suunnitelmallisuutta, mutta sitä voi tehdä myös koko ajan osana yrityksen arkea. Asiakkailta voi kysyä jatkuvasti toiveista, haasteista ja ihan vain fiiliksestä palveluita kohtaan. Suunnitelmallisuutta vaati se, kuinka nämä toiveet, haasteet ja fiilikset taltioidaan, miten ne tulevat koko organisaation tietoon, ja kuinka ne ohjaavat palveluiden kehittämistä. ♦

LÄHTEET:

Andreassen, T., Kristensson, P., Lervik-Olsen, L., Parasuraman, A., McColl-Kennedy, J., Edvardsson, E. & Colurcio, M. 2016. Linking service design to value creation and service research. *Journal of service management* 27 (1), 2–29.

Design Council. 2025. The Double Diamond. A universally accepted depiction of the design process. <https://www.designcouncil.org.uk/our-resources/the-double-diamond/> Luettu 12.2.2025.

Löytänä, J. & Kortesoja K. 2011. Asiakaskokemus palvelubisneksestä kokemusbisnekseen. Talentum. Helsinki.

Miettinen, S. 2014. Nyt on muotoiluajattelun aika. Teoksessa Miettinen, Satu. (toim.) Muotoiluajattelu. Tampere: Tammerprint Oy, 10–17.

Romo, A., Harmokivi-Saloranta, P., Kiviluoto-Heinonen, L., Kangas, S., Stellberg, T., Orpana, T. 2024. Helppoa palvelumuotoilua liikunta-alan yrityksille. Haaga-Helia julkaisut 16/2024. <https://julkaisut.haaga-helia.fi/helppoa-palvelumuotoilua-liikunta-alan-yrityksille/> Luettu 11.12.2024.

Stickdorn, M., Horness, M., Lawrence, A. & Schneider, J. 2018. This Is Service Design Doing. Applying Service Design Thinking in the Real World. O'Reilly Media. Kanada.

Vaikka arki on täynnä rutiineja, niin kehittämistyölle on varattava aikaa, jos haluaa pärjätä.

SUSANNA LUIKKU



Kuva: Antero Aaltonen

Liikunta-alan villi länsi

Kuntosali- ja ryhmäliikunta on hyvinvointia tuottava kasvuala, mutta sen kirjavuus ja järjestäytymättömyys voi aiheuttaa työntekijöille ongelmia. Kokeneet alan ammattilaiset muistuttavat myös asiakkaiden kärsivän, jos ohjaajiin ei satsata.

"PAINA! ENEMMÄN ON ENEMMÄN! Ei tää oo mikään satujump... Vielä menee!"

Terhi Ruotsalaisen ohjaamat ryhmäliikuntatunnit Fit Tammiston kuntokeskuksessa Vantaalla ovat lähes aina täyteen varattuja. Räväkkä vetäjä koostaa tunnit taidolla, ja vaikka ne ovat rankkoja, myös huumorintajuinen ote puhuttelee monia.

Anna Englundilla on asiakkaita, jotka ovat käyneet hänen tunneillaan pian 30 vuotta. Kiitetyn esikoisromaanin *Lautapaltto* (Siltala, 2022) julkaissut kirjailija työstää apurahan turvin toista teostaan ja vetää nykyisin yrittäjänä vain pilatestunteja, mutta hän ehti ohjata muun muassa Finnbody- ja Motivus-ketjujen keskuksissa eri tunteja parikymmentä vuotta.

Fit Tammiston ja koronarajoitusten kaataman Motivuksen kaltaisissa paikoissa toimitaan asiallisesti, mutta aina kuntosali- ja ryhmäliikuntaohjaajien työehdot ja -olot eivät kestä päivänvaloa. Esiintyy alipalkkausta, pakkoyrittäjyy-

tä, lakisääteisten sunnuntaillisten kiertämistä, piittaamattomuutta työturvallisuudesta, nihkeyttä sairaslomien pitämiseen ja muita ongelmia.

Miksi hyvinvointia tuottavalla alalla on pahoinvointia tuottavia työehto-ongelmia, ja mitä niille voisi tehdä?

Erilaisia taustoja, koulutuksia ja kokemuksia

Terhi Ruotsalaisella on fitness- ja Anna Englundilla tanssitausta. Molemmat kertovat päätyneensä alalle yleisintä tietä: oman aktiivitreenin kautta.

– Kävin nuorena jumpalla tosi paljon, 3–4 tuntia päivässä. Rehellisesti sanoen ajattelin, että pystyisin itse ohjaamaan paremmin, ja saamaan siitä vielä rahaa, Ruotsalainen heittää.

Terhi Ruotsalainen suoritti vuonna 2003 Fitness Academy Finlandin (FAF) ohjaajakoulutuksen; yhtiö on yhä iso toimija alalla. Ensimmäisen vakituisen työpaikkansa hän sai lähes saman tien, 19-vuotiaana. Myöhemmin hän kou-

luttautui myös personal traineriksi. Ruotsalainen on työskennellyt palkollisena muun muassa Elixia- ja Forever-ketjujen saleilla ennen ryhtymistään yrittäjäksi vuonna 2020.

– Minulla kävi alussa tuuri, että pääsin heti kiinni vakituiseen työhön ja sain työn kautta oppia kokeneemilta ammattilaisilta sekä ryhmäohjaajana että PT:nä, hän sanoo.

Anna Englund kävi erilaisia ryhmäliikunnan ohjaajakoulutuksia 1990-luvulla ja koulutautui myöhemmin personal traineriksi, urheiluhierojaksi ja pilatesohjaajaksi. Viimeksi mainittua saavat ohjata vain sillä hyväksytyt, tuhansien eurojen hintaisen pilateskoulutuksen suorittaneet vetäjät.

– Ala on sikäli mielenkiintoinen, että tullakseen monipuolisesti hyväksi ryhmäohjaajaksi oppia pitää poimia monesta koulutuksesta ja kokemuksen kautta. Nykyisin osa tunneista on niin konseptoituja, että niitä voidaan laittaa vetämään vaikka viikonloppukurssin käynyt, jolle maksetaan siten samaa palkkaa kuin 20 vuotta ihmisten kanssa työtä tehneelle, Englund hymähtää.

Voima-lehden tammikuuisessa numerossa kolme liikunnanohjaajaa kertoi nimettöminä huonoista kokemuksistaan; suomalaisen tavan mukaisesti omalla nimellä epäkohtien esiin nostamisesta seuraa lähes poikkeuksetta ongelmia puhujalle.

Jutun ohjaajilla oli työkokemusta 5–15 vuotta. Työehto-ongelmista huolimatta myös he painottivat pitävänsä itse työstä: ihmisten kohtaamisesta, tuntien tunnelmasta ja liikunnan ilosta, josta nauttivat sekä asiakkaat että vetäjä.

Moni ryhmäliikuntatuntien ohjaajista työskentelee osa-aikaisesti muun työn ohessa. Anna Englund ja Terhi Ruotsalainen muistuttavat, että vastatulleet parikymppiset harvemmin heti hahmottavat palkkatason tai työehtojen mahdollisia ongelmia.

– Nuoret ajattelevat helposti, ettei näillä asioilla ole väliä, kunhan saa itse samalla treenata ilmaiseksi. Muistaakseni se oli myös yksi syy, ettei idea yhteisestä työ sopimuksesta aikoinaan edennyt, kun sitä yritettiin ajaa, Englund sanoo.

”Yhteiset säännöt ja rakenteet helpottaisivat”

Ongelmia käsitteli jo vuonna 2011 Pia Karppinen liiketalouden ja juridiikan opinnäytetyössään *Yksityisen liikuntapalvelualan villit työehdot – Paikalliset pelisäännöt vai työehtosopimus?*

Alalla ei ole 14 vuotta myöhemminkään liittokohtaisia työehtosopimusta, jossa sovittaisiin palkoista, lisistä ja työn tekemisen ehdoista. Kirjavalla alalla ei liioin ole omaa työnantajaliittoa, ja työntekijät voivat kuulua moniin eri ammattiliittoihin.

– Yhteiset säännöt kyllä helpottaisivat. Yrittäjänä vinkkelini on nyt vähän toisenlainen, mutta työntekijöille olisi hyvä olla jokin selkänaja, johon vedota, että on oikeutettu tiettyyn palkkaan ja etuuksiin. Ehkä tärkeintä olisi kuitenkin saada työpaikoille tietty struktuuri: mitä ohjaajalta vaaditaan, kuinka sen voi saavuttaa ja keneltä pyytää neuvoja ja apua – ja tämä koskee myös raha-asioita. Nyt liian moni jää yksin ja heitetään selviytymään suoraan syvään päätyyn, Terhi Ruotsalainen sanoo.

Toimihenkilöliitto Erto on määritellyt liikunta-alalle palkkasuosituksia, jotka eivät kuitenkaan ole sitovia. Niiden mukaan ryhmäliikunnanohjaajien palkkasuositus on kokemuksesta ja tuntisisällöstä riippuen noin 30–45 euroa tunnilta.

Englund ja Ruotsalainen vahvistavat, että monin paikoin ryhmäliikunnanohjaajille maksetaan kuitenkin vain 20–30 euroa tunnilta, yrittäjänä laskuttavalle 35 euroa.

Ruotsalaisen mukaan isot ketjut ovat laatineet palkka-aulukot, joissa otetaan huomioon ohjaajien työkokemus. Mutta on myös saleja, joilla aloitteleva kaksikymppinen ja koko aikuisikänsä ohjannut, koulutettu nelikymppinen saavat tasan saman summan.

– Yrittäjänä laskuttavana en enää ota sellaisia tunteja, koska ne eivät yksinkertaisesti kannata. Ja kehtaan tällä kokemuksella sanoa sen, mutta nuoremmilta se ei välttämättä onnistu. Palkkatyösuhteessa neuvotteluvaraa voi olla vielä vähemmän, Ruotsalainen kommentoi.

Alalla on myös paljon palkatonta työtä. Jos ryhmäliikuntatunti kestää 60 tai 45 minuuttia, ohjaajalle maksetaan sen keston mukaan. Palkka ei siis ole tuntipalkka, vaan tunnin pitämisestä maksettu urakkapalkka, johon lasketaan sisältyvän suunnittelutyö: tunnin kulku, liikesarjat, musiikin valinta ja koostaminen ja niin edelleen.

– Rutiinia on tietysti kertynyt, mutta kyllä minullakin menee viikoittain kymmenisen tuntia ohjelmien suunnitteluun ja musiikin etsimiseen, silloin kun ohjelmat vaihtuvat. Se on työtä, josta kukaan ei maksa mitään, olit sitten yrittäjä tai palkollinen, ryhmäliikuntatunteja noin 15 viikossa ohjaava Terhi Ruotsalainen sanoo.

Anna Englundin mukaan esimerkiksi lihaskuntotuntien suunnittelu sujui pitkällä kokemuksella nopeasti. Sen sijaan tanssillisten tuntien, joissa jokaisessa kappaleessa saattoi olla oma koreografiansa tai jazztanssipohjaisen tunnin suunnitteluun saattoi mennä koko päivä.

– Tein niitä silti, koska se oli niin kivaa, mutta ei hommasta kukaan mitään maksanut.

Myös työn sivukuluista vastaa työntekijä. Kuluja tulee esimerkiksi työvaatteista ja -kengistä, tekniikasta, tunnilla käytetyn musiikin oikeuksista ja koulutuksista.

– Tein niitä silti, koska se oli niin kivaa, mutta ei hommasta kukaan mitään maksanut.

Myös työn sivukuluista vastaa työntekijä. Kuluja tulee esimerkiksi työvaatteista ja -kengistä, tekniikasta, tunnilla käytetyn musiikin oikeuksista ja koulutuksista.

Aitoa yrittäjyyttä vai pakkosanelua?

Voiman jutussa yksi alalla lopettanut nuori ohjaaja sanoi väsyneensä tekijöiden kohteluun ja alan ongelmiin, kuten siihen, että fyysisesti vaativaa työtä tekevillä ohjaajilla ei ole palkallisia lomia, työterveyshuoltoa ja työntekijän hyvinvointi on hänen omalla vastuullaan – myös silloin, jos sairastuu tai salilla sattuu tapaturma.

Terhi Ruotsalainen pyrkii pitämään yrittäjänä yhden vapaapäivän viikossa. Pisin yhtäjaksoinen loma, jonka hän on koko urallaan pitänyt, on ollut 2,5 viikkoa.

– Yrittäjyys sopii minulle ja nautin siitä, että pystyn tiettyyn rajaan asti järjestelemään itse kalenterini, menoni ja työaikani. Mutta kyllä alalla vaanii tietty loppuun palamisen riski, mikä tuli itsellekin tunuksi parikymppisenä, kun otin liikaa vastuuta ja työkuormaa.

”Alalla vaanii tietty loppuun palamisen riski.”

Lain mukaan työnantajan velvollisuuksia ei pitäisi voida kiertää ostamalla palvelua yrittäjiltä, jos häneltä todellisuudessa vaaditaan samaa ja samoin ehdoin kuin työntekijältä. Työsuhteen ehtoja ovat, että työstä on tehty (epämuodollinenkin) sopimus, työ tehdään henkilökohtaisesti työnantajan lukuun, siitä maksetaan korvausta ja työn tekemistä johdetaan sekä valvotaan.

Ehtojen toteutumisessa on kuitenkin tulkinnanvaraa. Anna Englund ja Terhi Ruotsalainen ovat aidosti yrittäjiä ja tyytyväisiä siihen, mutta niin sanottu pakkoyrittäjyys on yleistynyt kaikilla aloilla. Porsaanreikiä käytetään työnantajavelvollisuuksien lykkäämiseen tekijöille niin Suomessa kuin muualla.

– Jos keskus vaatii, että ohjaaja ottaa palkan laskutuksen kautta, mutta sanelee silti työnantajana tuntipalkan täysin riittämättömäksi, kyse ei ole aidosta yrittäjyydestä, Englund muistuttaa.

Järjestäytyminen olisi työntekijöiden etu, mutta jos työntekijä on ulkoistettu yrittäjäksi, rakenteellista työmarkkinavaltaa ei vastaavasti ole. Yrittäjät neuvottelevat sopimuksensa keskenään, ja myös työnantajia on moneen lähtöön.

”Ihmiset ovat työn suola”

Terhi Ruotsalainen painottaa, että hyvinvoiva, sitoutunut ja tyytyväinen ammattilainen on sekä asiakkaiden että salinpitäjän etu. Hänen mukaansa tasoerot voivat nykyisin olla todella isoja sekä ryhmäliikuntaohjaajien että personal trainerien ammattikunnassa.

– Olen itsekkin yrittäjä ja tiedän reunaehdot, mutta jos minulla olisi oma sali, maksaisin mieluummin vaikka viisikymppiä tunnilta ohjaajalle, joka on osaava, luotettava ja ymmärtää, mikä sopii millekin asiakaskunnalle. Laatu maksaa, ja jos tunteihin ei jakseta tai osata panostaa, siitä kärsivät eniten asiakkaat. Aiemmin saleilla oli vastuuohjaajat, jotka katsoivat perään ja joihin voi myös tukeutua, mutta nykyisin heillä on yleensä niin laajat vastualueet, että aika ei riitä kaikkeen.

Suomen väestö ikääntyy, ja liikunnan henkiset ja fyysiset terveyshyödyt on todettu niin lukemattomissa tutkimuksissa kuin arkielämässä. Ruotsalainen ja Englund korostavat pitävänsä ohjaamisesta ja toivovansa, että alan ammattilaisten työtä osattaisiin arvostaa ja tarjota sen mukaiset työehdot.

– Parasta on se, että pystyy tekemään ihmisen päivstä yhdessä liikkussa paremman. Asiakkaiden kohtaamiset ovat se isoin juttu, ja teen tätä niin kauan kuin oma kroppa kestää. Sitten kun ikää tulee lisää, siirryn ohjaamaan kevyempiä tunteja ja enemmän PT-puolelle, Ruotsalainen sanoo.

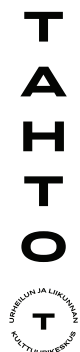
– Ihmiset ovat työn suola, ja ohjaaminen on osa identiteettiäni. Jos joku jaksaa kuunnella minua viikosta toiseen parikymmentä vuotta, puhutaan jo yhteisöstä – sekä ohjaajan että osallistujien kesken. Siinä on iso voima, Englund kommentoi.

Liikunnan ilo voi olla palkinto itsessään, mutta kyllä myös sen tekijä on palkkansa ansainnut. ♦

TÄLTÄ SE TUNTUI

2000 SPA GRAND PRIX,
HÄKKINEN VASTAAN SCHUMACHER

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



TUOMAS HÄKLI, LitM
tutkija
Liikkuva työelämä -ohjelma
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
tuomas.hakli@jamk.fi

REETTA LAAKKONEN
ohjelmakoordinaattori
Liikkuva työelämä -ohjelma
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
reetta.laakkonen@jamk.fi

MIIA MALVELA
kehittämispäällikkö
Liikkuva työelämä -kokonaisuus
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
miia.malvela@jamk.fi

Työpaikkojen liikuntapanostuksiin tehoa osaamista lisäämällä

Suomalaiset työpaikat panostavat yhä enemmän henkilöstöliikuntaan ja liikkumisen myönteiset vaikutukset tunnistetaan. Kuitenkin liikuntainvestointinsa hyödyistä nauttii vain kuudesosa työpaikoista.

LIIKKUMINEN ON TYÖELÄMÄN uusi osaamisalue, jonka potentiaalia ei vielä täysin hyödynnetä, ilmenee *Henkilöstöliikunnan barometrissa*. Vuoden 2023 lopulla toteutettuihin kyselyihin perustuva barometri kartoittaa henkilöstöliikunnan tilaa ja kehitystä Suomessa. Kyselyihin vastasi 301 työnantajaa ja 1124 palkansaajaa. Henkilöstöliikunta kattaa työmatkaliikunnan, työpäivän aikaisen liikkumisen ja työnantajan tukeman vapaa-ajan liikunnan.

Liikunta nähdään henkilöstöetuna

Valtaosa suomalaisista työpaikoista (94 %) kannustaa henkilöstöään liikkumaan, ja euromääräiset panostukset siihen ovat kasvussa. Työnantajat investoivat henkilöstönsä liikkumiseen vuonna 2023 keskimäärin 343 euroa työntekijää kohden vuodessa. Kaksi vuotta aiemmin summa oli 247 euroa. Eniten euroja käytti kaupan alan yritykset (442 €) ja vähiten julkinen sektori (190 €).

Työnantajien liikuntainvestointi on tyypillisimmin verovapaa liikuntaetu, jota tarjosi henkilöstölleen 89 prosenttia työnantajista. Muita usein tarjottuja tukimuotoja olivat liikuntakampanjat ja -tapahtumat (69 %), työpaikan liikuntavälineet (60 %) sekä hyvinvointikoulutukset (58 %). Neljäsosa työpaikoista antoi luvan käyttää työaikaan liikkumiseen.

Työnantajista 61 prosenttia kertoi kannustavansa liikkumaan työmatkoja aktiivisilla kulkutavoilla. Työsuhdepyörän suosio on kasvanut voimakkaasti: vuonna 2021 sen tarjosi 15 prosenttia ja vuoden 2023 lopulla jo 42 prosenttia työnantajista (kuva 1).

Palkansaajat puolestaan arvostivat sekä rahaa että aikaa. Heidän mielestään paras työnantajan tarjoama tukimuoto oli rahallinen liikuntaetu (67 %), toiseksi mieluisinta oli työpäivän käyttö liikkumiseen (37 %) ja kolmantena oli työsuhdepyörä (28 %).

Henkilöstöliikunnalla haetaan terveyttä ja mainetta

Sekä työnantajat että palkansaajat tunnustavat liikkumisen terveys- ja työkykyvaikutukset sekä organisaatitasoiset hyödyt, kuten myönteiset vaikutukset työnantajamielikuvaan, ilmapiiriin ja tuottavuuteen (kuvio 1).

Työpaikkojen lähtökohdat henkilöstöliikunnalle ovat erittäin myönteiset: liikkumisen merkitys tunnetaan ja ra-



Kuva 1. Työsuhdepyörän tarjooa entistä useampi työnantaja.

halliset panostukset ovat kasvaneet. Ongelmana on kuitenkin se, että henkilöstöliikunta ei kohdennu juuri niille, jotka hyötyisivät siitä eniten terveytensä kannalta.

Liikettä täsmäratkaisuin

Vain kolmasosa palkansaajista käyttää työnantajan tukemia liikuntamahdollisuuksia vähintään kerran viikossa. Kolmasosa ei harrasta työnantajan tukemaa liikuntaa lainkaan. Aktiivisimmin henkilöstöliikuntaa käyttävät työkykynsä hyväksi arvioineet palkansaajat. Työkykynsä heikoksi arvioineista vastaajista noin puolet (48 %) ei osallistu työnantajan tukemaan liikuntaan lainkaan.

Istumatyöhön työpaikoilla yleensä löydetään aktiivisia ratkaisuja, mutta fyysisesti kuormittavaa työtä tekevien ja etätöntehtäjien tarpeet jäävät usein huomiotta. Vain 14 prosenttia työnantajista on kiinnittänyt huomiota etätöntehtäjien liikkumiseen. Työkykyriskissä olevien työntekijöiden lisäksi työn luonne olisi tärkeä huomioida henkilöstöliikuntaa suunniteltaessa.

Työterveyshuolto tavoittaa usein hyvin ne työntekijät, jotka hyötyvät liikkumisesta työkykynsä kannalta. Vaikka työnantajista yli puolet (59 %) ilmoitti, että yhteistyö työterveyshuollon kanssa käsittää myös liikkumisen edistämisen, näyttäytyy tilanne palkansaajien vastauksissa varsin vaatimattomana. Toimenpiteen on tyypillisesti liikunta-aktiivisuuden kartoitus terveystarkastuksessa, mutta jatkotoimet tämän jälkeen ovat harvinaisia.

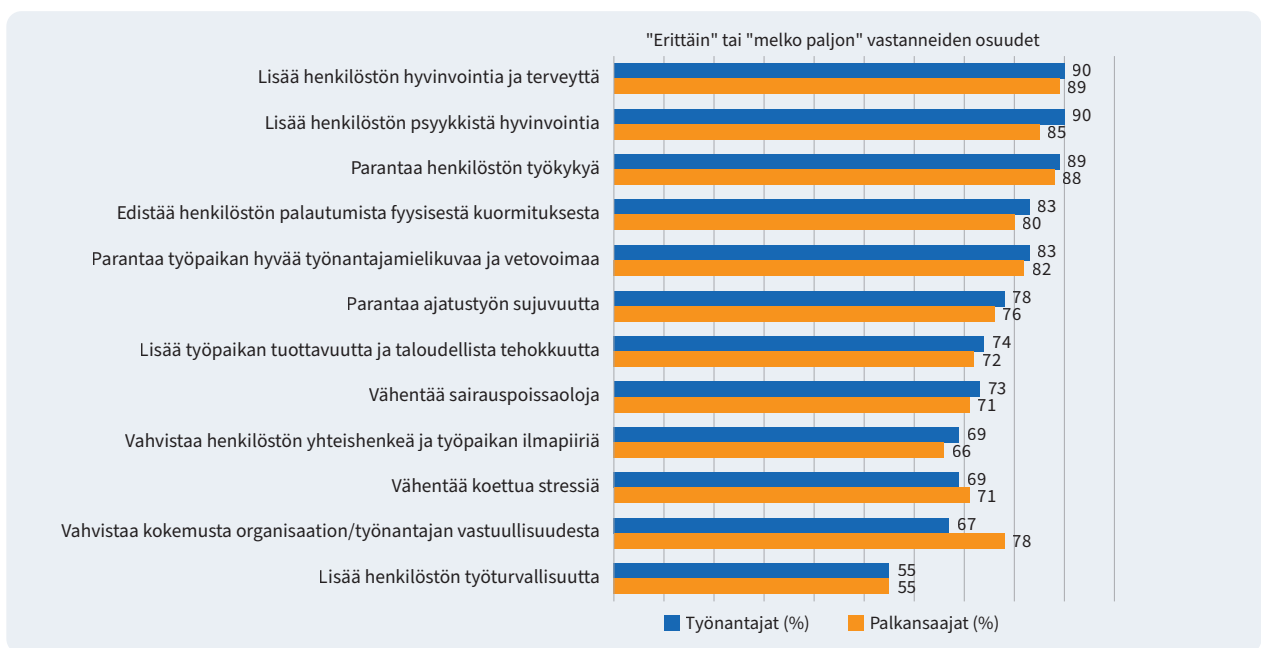
Vaikutusmahdollisuuksia, yhteisöllisyyttä ja rahaa

Sekä työnantajat että palkansaajat arvioivat, että henkilöstön toiveiden kuuleminen ja osallistuminen toiminnan suunnitteluun on tärkein liikkumismotivaatiota lisäävä tekijä (kuvio 2). Tästä huolimatta vain noin puolet palkansaajista kokee, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa liikunta-

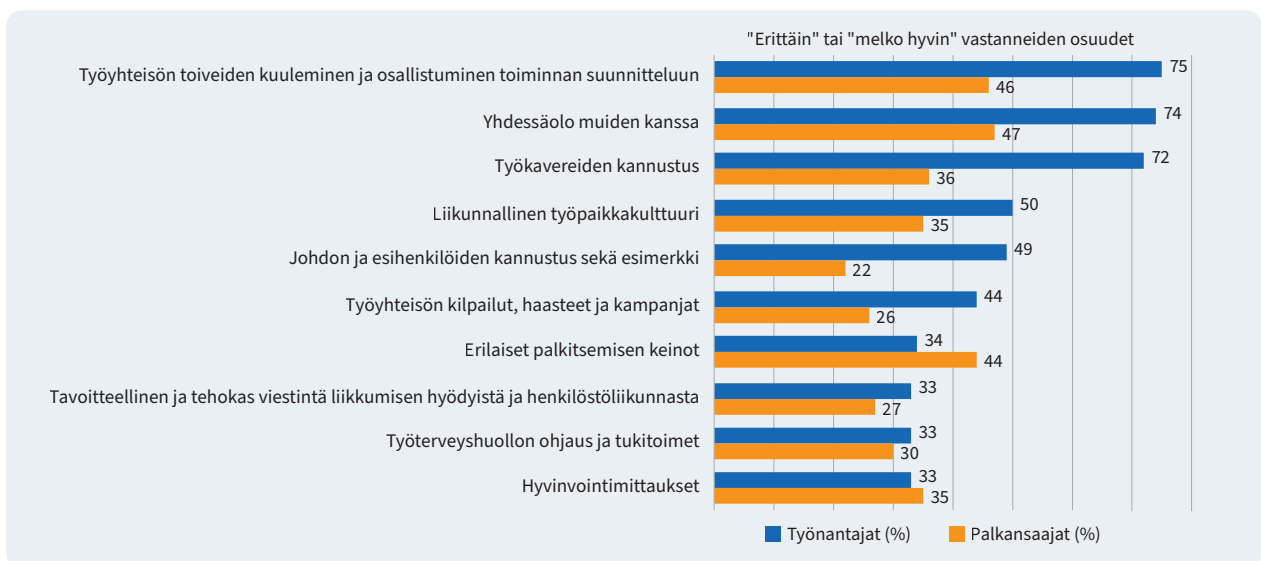
tarjontaan ja antaa palautetta, miten henkilöstöliikuntaa voisi kehittää. Osallisuuden tärkeyttä korostaa se, työkykynsä heikoksi arvioineilla palkansaajilla oli kaikista keinoimmat mahdollisuudet antaa palautetta.

Yhteisöllisyys nousi sekä työnantajien että palkansaajien vastauksissa toiseksi tärkeimmäksi liikkumismotivaatiota lisääväksi tekijäksi: yhdessäolo liikkuesssa, työkavereiden kannustus sekä liikunnallinen työpaikkakulttuuri.

Palkansaajilta kysyttiin vielä, millä konkreettisilla keinoilla työnantaja voisi lisätä itse kunkin liikkumista. Vain kymmenen prosenttia ei haluaisi liikkua lainkaan. Vastajista iso osa näki omaa liikkumistaan lisäävän sen, että työnantajat tarjoaisivat liikunnan harrastamiseen taloudellista tukea joko rahallisen liikuntaedun, polkupyöräedun, palkitsemisen tai työajan käytön muodossa.



Kuvio 1. Työnantajien (n = 301) ja palkansaajien (n = 1124) arviot henkilöstöliikunnan tukemisen positiivisista vaikutuksista. "Erittäin" tai "melko paljon" vastanneiden osuudet.



Kuvio 2. Työnantajien (n = 301) ja palkansaajien (n = 124) arviot eri keinojen vaikuttavuudesta henkilöstön liikkumismotivaatioon.



Kuva: Liikkuva aikuinen / Jussi Judin

Liikkuminen toimii osana työhyvinvoinnin johtamista, kun:

- Henkilöstöliikunnalle asetetaan tavoitteita.
- Henkilöstöliikuntaan tehdään suunnitelma.
- Liikunta tai liikkuminen mietitään niin, että se tukee työn teon tarpeita.
- Työntekijät osallistuvat suunniteluun ja heidän toiveensa ja tarpeensa vaikuttavat tehtyihin valintoihin.
- Tehtyjen toimenpiteiden hyötyjä arvioidaan ja seurataan.
- Lisäksi johdolla ja esihenkilöillä on vastuu henkilöstöliikunnasta, samoin kuin työhyvinvoinnin edistämisestä.

Liikkuminen osaksi työhyvinvoinnin johtamista

Vaikka henkilöstöliikunnan hyödyt tunnetaan ja rahalliset panostuksen siihen ovat kasvaneet, on henkilöstöliikunta harvoin suunnitelmallista. Lisäksi vain kolmasosa seuraa liikuntainvestointinsa toteutumista. Pelkkänä henkilöstöetuna tai irrallisena tarjontana henkilöstöliikunta palvelee parhaiten työkykyisiä ja aktiivisia.

Henkilöstön osallistumisaktiivisuutta lisäksi se, että henkilöstöliikunta olisi osa työhyvinvoinnin johtamista. Tämä tarkoittaisi myös sitä, että liikuntainvestointi toisi eniten hyötyjä myös työnantajalle; henkilöstö on työkykyistä ja voi hyvin. Kaiken kaikkiaan vain 14 prosenttia työpaikoista kytkee henkilöstöliikunnan osaksi työhyvinvoinnin johtamista.

Lisää painoarvoa liikkumiselle työpäivän aikana

Monessa organisaatiossa henkilöstöliikunnan tarjonta kohdistuu vielä pitkälti työajan ulkopuolelle rahallisen henkilöstöedun, liikuntavuorojen tai pyöräedun muodossa. Monet tutkimukset kuitenkin tukevat työpäivän aikana tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden positiivisia vaikutuksia.

Työpäivän aikana kulttuuri tulisi muodostua sellaiseksi, että työntekijät kokevat heillä olevan lupa liikkua ja pitää aktiivisia taukoja. Perinteistä toimistotyötäkin voi tehdä pienessä liikkeessä, vaikka tasapainolaudalla keinuen tai toimistopyörällä polkien. Ihmisiä tulisi kannustaa ja opettaa käyttämään tarjottuja liikunnallisia mahdollisuuksia. Se, että työpaikoille tai kotitoimistoille tuodaan erilaisia välineitä tarjolle, saa harvoja vielä tarttumaan niihin.

Osaamista, hyvinvointia ja kilpailukykyä

Tulevaisuuden talouskasvu nojaa yhä vahvemmin työhyvinvointiin ja osaamiseen. Tämä käy ilmi myös työ- ja elinkeinoministeriön, sosiaali- ja terveysministeriön sekä Työterveyslaitoksen laatimasta *Työelämän tilannekuvia*

-katsauksesta (Haltia ym. 2024). Ja tässä olisi liikunnallekin sijaa.

Liikkuminen on työelämän uusi osaamisalue, jonka potentiaalia ei vielä hyödynnetä täysimääräisesti hyvinvoinnin ja kilpailukykyyn näkökulmasta. Työpaikkojen johdon ja esihenkilöiden taitoja työhyvinvoinnin johtamisessa tulisi vahvistaa – ja siten, että työhyvinvointi sisältää myös fyysisen aktiivisuuden ja palautumisen ratkaisut. Lisäksi moni meistä tarvitsee perinteisen osaamisen lisäksi metataitoja, kuten itsensä johtamista, kykyä huolehtia omasta hyvinvoinnista, palautumisesta ja fyysisestä kunnosta. Hyvinvointiosaamista voi parantaa siinä missä ammatillisista osaamistakin.

Suomalaisten työpaikkojen lähtökohta ja asenne liikkumista kohtaan on jo hyvä. Hyvän pohjatyön päälle on helppo rakentaa lisää. ♦

Kirjoittajat työskentelevät Liikkuva työelämä -teeman parissa Liikkuva aikuinen -ohjelmassa Jyväskylän ammattikorkeakoulussa.

Liikkuva työelämä vahvistaa liikkumisen asemaa työelämässä ja työpaikoilla. Lisätietoja sekä työkaluja yrityksille henkilöstöliikunnan toteutukseen ja suunnitteluun www.liikkuvatyöelama.fi.

LÄHTEET

Haltia, P., Hanhike, T., Kyrkkö, K., Lyly-Yrjänäinen, M., Närhinen, A., Orsila, R., Ranki, S., Varje, P., & Ylikännö, M. 2024. Työelämän tilannekuvia – Työhyvinvoinnista ja osaamisesta löytyy tuottavuuden kasvun mahdollisuuksia: TYÖ 2030 -ohjelma. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-171-0>

Häkli, T. 2024. Henkilöstöliikunnan barometri 2023. Liikkuva aikuinen. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. https://liikkuvatyöelama.fi/wp-content/uploads/sites/4/2025/01/Henkilostoliikunnan_barometri_2023.pdf

Häkli, T., Malvela, M., Kankkonen, S. & Laakkonen, R. 2024. Henkilöstöliikunnan barometri 2023. Tiivistelmä tuloksista. Liikkuva aikuinen. https://liikkuvatyöelama.fi/wp-content/uploads/sites/4/2025/01/Henkilostoliikunnan_barometri_2023_tivistelma.pdf

ANNA JÄRVINEN, KTM

projektiedottaja
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
anna.jarvinen@jamk.fi

Liikkuminen voi olla yritysten menestystekijä

Liikkumista edistävät päätökset ja toimenpiteet voivat jäädä yrityksissä sanahelinäksi. Toisaalta osalle yrityksiä liikkumispanostukset ovat jo arkipäivää.



Euroopan unionin
osarahoittama

SYINÄ LIIKKUMISEN EDISTÄMISEN tehottomuuteen voivat olla esimerkiksi liikkumisen ja työhyvinvoinnin teemoihin perehtymättömyys, työajan priorisointi muihin asioihin tai huoli toimenpiteiden kalleudesta. Suositettu toimintatapa on myös säilyttää vastuu liikkumisen lisäämisestä työntekijälle itselleen mieluiten työajan ulkopuolella suoritettavaksi, ettei työaikaa kulu turhaan.

Liikkumiseen ja muihin työhyvinvoinnin osa-alueisiin panostaminen voi hetkellisesti aiheuttaa kohonneita kustannuksia yrityksille. Pitkällä tähtäimellä tuloksena voi kuitenkin olla jopa merkittävä taloudellinen hyöty ja kilpailuetu. Käytännössä tämä tarkoittaa muun muassa sairauspoissaolojen ja työkyvyttömyyseläkemaksujen vähenemistä, henkilöstön työtyytyväisyyden lisääntymistä, vaihtuvuuden pienentymistä ja työnantajan myönteistä erottautumista rekrytointimarkkinoilla.

Probiksella mahdollistetaan henkilöstön liikkuminen työajalla

Probis Solutions (lyhyemmin Probis) on Jyväskylässä toimiva ohjelmointialan yritys, joka on erikoistunut räätälöityihin ohjelmistoratkaisuihin. Probiksella työhyvinvointiin ja liikkumisen edistämiseen työajalla on panostettu tuntuvasi jo usean vuoden ajan. Probiksen Team Lead **Lassi Haapanen** kertoo joistakin yrityksen toimenpiteistä:

– Työntekijät voivat käyttää liikuntaan työajalla tunnin viikossa. Periaatteessa kaksi, jos jokaviikoinen joogahetki lasketaan mukaan. Järjestämme myös yhteisiä after workeja ja ruokailuhetkiä. Lisäksi työntekijät saavat täyden liikunta- ja kulttuuriedun. Selvitämme parhaillaan myös mahdollisuutta työsuohdepyrätuun.

Probiksen 14 hengen työyhteisöstä suurin osa työskentelee hybridimallilla lähi- ja etätöitä yhdistellen. Muutamat tekevät 100-prosenttista etätöitä. Yrityksessä ohjelmistokehittäjänä työskentelevä **Iiro Sarkki** kertoo, että täysin etänä työskentelevien tarpeet huomioidaan aivan yhtä laajasti kuin lähityötä tekevien.

– Tein itse muutaman vuoden pelkkää etätöitä asuessani toisella paikkakunnalla ja kyllä siinä ihan yhtä lailla tuli olo, että pidetään huolta. Yritys tarjoutui muun muassa hankkimaan etätyöntekijöille kotikonttorille sähköpöydät ja satulatuolit, Sarkki toteaa.

Lähitulevaisuudessa Probis aikoo kehittää henkilöstön palautumistilaa, josta tällä hetkellä löytyy jo iso sohva, pe-

likone, viltti ja lukemista. Lisäksi yrityksen on tarkoitus paulttaa käyttöön henkilöstön taukokävelyt, joita järjestettiin säännöllisesti ennen korona-aikaa. Viime aikoina Haapanen on myös miettinyt, miten saisi kannustettua henkilöstöä pitämään huolta lihaskunnostaan.

Toimistoroolipeli työhyvinvoinnin työkaluna

Pelillistämisen maisteriksi valmistunut Haapanen on viime aikoina suunnitellut yrityksen hyödynnettäväksi ”toimistoroolipeliä” (Role Playing Game eli roolipeli). Toimistoroolipelin kehittäminen on yrityksessä parhaillaan käynnissä.

– Olemme miettineet roolipelille kolme erilaista teemaa, joista yksi on keskiaikaisen kylän rakentaminen. Työntekijät voivat osallistua työajalla kylän rakentamiseen suorittamalla erilaisia liikunnallisia aktiviteetteja, kuten puun hakkaamista simuloivaa kuminauhaliikettä tai käsipainoilla suoritettavaa farmarikävelyä, jolla jäljitellään veden kantamista kylän kaivosta. Myös vapaaajan liikkumisen voi integroida peliin joksikin kylän rakentamista edistäväksi toiminnaksi, Haapanen kertoo.

Haapasen mukaan roolipelin ei tarvitse välttämättä olla virtuaalinen, vaan pelin voisi yksinkertaisimmillaan rakentaa toimimaan myös kynä-paperi-periaatteella.



Probiksella etäp-lavereihin saadaan lisää liikettä käsipainoilla. Mallia näyttää Probiksen Team Lead Lassi Haapanen.

Kuva: Veeti Väähänen



Procemexin toimistolla henkilöstölle järjestetään viikoittain ohjattu taukojumppa. Etualalla jumppahetken ohjaaja ja ritittäjä Satu-Lotta Rytönen (vas.) ja Procemexin HR Specialist Riina Lestinen. Kuva: Veeti Väänänen

– Etätyöntekijöiden osallistaminen toimistoroolipeliin vaatisi kuitenkin jonkinlaisen digitalisoidun ratkaisun, Sarkki täydentää.

Procemexillä liikkumista tuetaan laajasti

Procemex on maailmanlaajuisesti toimiva yritys, joka tarjoaa radanvalvonta- ja vianilmaisujärjestelmiä pääasiassa paperi- ja kartonkiteollisuuteen. Yrityksen päätoimipiste sijaitsee Jyväskylän Eteläportissa. Myös Procemexilla tehdään jatkuvaa työhyvinvointiin ja liikkumiseen liittyvää suunnittelu- ja kehitystyötä.

– Meillä suhtaudutaan hyvin myönteisesti toimenpiteisiin, joiden tavoitteena on panostaa työntekijöiden hyvinvointiin, Procemexilla työskentelevä HR Specialist **Riina Lestinen** kertoo.

Procemexin toimistolla järjestetään esimerkiksi viikoittain paikan päällä toteutettava taukojumppa. Työntekijät ovat myös säännöllisesti voineet osallistua ulkopuolisen toimijan järjestämiin terveys- ja hyvinvointimittauksiin. Henkilöstöä kannustetaan liikkumaan työajalla muun muassa mahdollistamalla pidempi lounastauko, jonka aikana työntekijät ehtivät autoilun sijaan kävellä läheisiin lounasravintoloihin.

Kattavan työterveyshuollon ja terveysvakuutuksen lisäksi yritys on lisännyt työterveyssovimukseensa myös mielen hyvinvoinnin palveluita. Lisäksi yrityksen tarjoama etätyömahdollisuus, liukuvat työajat ja muut työn ja vapaa-ajan yhdistämistä helpottavat toimenpiteet tuovat joustoa henkilöstön elämään.

– Tämä kaikki kuvastaa sitä, miten laajalla skaalalla haluamme tukea työntekijöidemme liikkumista ja hyvinvointia, Lestinen summaa.

Työhyvinvoinnin johtamisessa yksilöllisyyden huomioiminen on tärkeää

Procemexin henkilöstön jäsenet toimivat hyvin erilaisissa työtehtävissä. Osa tekee matkatyötä, osa työskentelee tuotannossa ja osa toimii yksinomaan asiantuntijatehtävässä. Työhyvinvoinnin toimenpiteitä suunniteltaessa erityyppisten työtehtävien erityispiirteet on huomioitava tarkasti.

– Reissutyötä tekeville yritämme saada mahdollisimman paljon palautumisaikaa. Tähän olemme erityisesti viime aikoina panostaneet merkittävästi. Lisäksi meillä järjestetään muun muassa tallennettavia etäjumppia, joihin voivat osallistua myös etä- ja matkatyötä tekevät henkilöstömme jäsenet, HR Specialist **Anna Hirsikangas** kertoo.

Procemexin toimistolle on kevään aikana valmistumassa myös työntekijöiden yhteinen liikkumis- ja palautumistila, jonka käyttöönottoa Lestinen ja Hirsikangas innokkaina odottavat. He ovat jo suunnitelleet uudessa tilassa toteutettavia, yhteishenkeä nostattavia kisailuja. Lisäksi yrityksessä aiotaan lähitulevaisuudessa panostaa yhä enemmän palautumisen ja aivojen hyvinvoinnin edistämiseen.

Liikkeelle työkyvyn puolesta

Probis Solutions ja Procemex ovat osallistujayrityksiä Euroopan unionin osarahoittamassa ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun toteuttamassa *Liikkeelle työkyvyn puolesta* -projektissa. Pää tavoitteena on saada työpaikat käyttämään liikunnallisia keinoja työkyvyn vahvistamiseksi ja työhyvinvoinnin kehittämiseksi. Projektiin on osallistunut yhteensä 19 yksityisen ja julkisen alan työpaikkaa Keski-Suomesta.

Projekti on sisältänyt yhteisiä työpajoja, valmennuksia ja työpaikkakohtaisia tapaamisia. Tilaisuuksissa on käsitelty liikunnallista yrityskulttuuria ja sen johtamista, aktiivisia työnteon tapoja, työkuormituksen säätelyä ja palautumisen merkitystä.

Projektin aikana työpaikat ovat saaneet uutta osaamista ja konkreettisia ideoita siitä, miten liike ja palautuminen sisällytetään osaksi työpäivää. Keskusteluissa on painottunut esihenkilöiden rooli esimerkkinä, kannustuksen merkitys, hyvinvointiteemojen aktiivinen huomiointi ja hyväksi todettujen käytäntöjen toimialakohtainen räätälöinti.

– Kulttuurin muutos edellyttää myös henkilöstön osallistamista ja konkreettisia toimia liikkumisen ja palautumisen edistämiseksi. Jos ilmapiiri ei ole salliva eikä työpäivän aikaiseen liikuskeluun ja palautumiseen kannusteta, ei ole järkevää markkinoida henkilöstölle kävelypalavereita, projektipäällikkö **Katja Järvelä** toteaa. ♦

► Liikkeelle työkyvyn puolesta -projekti: www.jamk.fi/fi/projekti/liikkeelle-tyokyvyn-puolesta

ANNA LUKKARI, KM

yliopistonopettaja
liikuntatieteellinen tiedekunta
liikuntateknologian yksikkö, Vuokatti
Jyväskylän yliopisto
anna.k.lukkari@jyu.fi

JOHANNA IHALAINEN, LitT

yliopistonlehtori
liikuntatieteellinen tiedekunta
liikuntateknologian yksikkö, Vuokatti
Jyväskylän yliopisto

ANRI VUORI, MBA

projektipäällikkö
Lahden seudun kehitys LADEC

Tutkimus ja yritykset lyövät kättä liikunnassa

*Korkeakouluysteistyö
ja teknologia tukevat
yritysten kasvua
kolmivuotisessa
INSHAPE-projektissa.*



JYU-Vuokatti ja CSE tutkivat iWall -liikuntapeliin fyysistä kuormittavuutta. Hengityskaasuja mitattiin kannettavalla COSMED K5 -spiroergometrilaitteistolla. Kuva: Satu Kämäräinen.

SUOMI INVESTOI MERKITTÄVÄSTI julkisia varoja tutkimus-, kehittämis- ja innovaatio (TKI) toimintaan. Jotta nämä panostukset tuottaisivat mahdollisimman suuren yhteiskunnallisen ja taloudellisen hyödyn, on julkisen rahoituksen ohella keskeistä vahvistaa yritysten roolia Suomen TKI-järjestelmässä.

Sitran tutkimus yritysten investoinneista tutkimus- ja kehittämistoimintaan osoittaa, että kasvuhakuiset ja pienet yritykset ovat kiinnostuneimpia panostamaan TKI-toimintaan. Valtion taloudellinen tuki on kannustanut merkittävästi yrityksiä lisäämään sisäistä tutkimus- ja kehitystyötä. Sitran mukaan rahoituksen jälkeen yritys päättäjät kokevat toiseksi tärkeimpänä kehittämiskohteenä yritysten ja korkeakoulujen välisen yhteistyön.

Yritysten ja korkeakoulujen yhteiset tutkimus- ja kehityshankkeet tarjoavat tehokkaan keinon helpottaa osaajapulaa sekä yhdistää resursseja ja osaamista. Tässä artikkelissa esittelemme käytännön esimerkkejä INSHAPE-hankeesta tehtävästä yhteistyöstä korkeakoulujen ja muiden organisaatioiden, kuten yrittäjyyden ja toimivien yritysten kasvun edistämiseen erikoistuneen Lahden seudun kehitysyhtiön LADECin kanssa.

Euroopan aluekehitysrahaston sekä i3-rahoitteinen INSHAPE pyrkii lisäämään liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta eri ikäryhmissä. Vaikka digitalisaatio on osaltaan passivoinut ihmisiä, sitä voidaan myös hyödyntää uudentyypisen aktiivisuuden edistämiseksi. Suomesta hankkeesta on mukana kolme aluetta – Kainuu, Lappi ja Lahden seutu. Näillä

alueilla urheilu ja sen ympärille kehittyvä liiketoiminta on tunnustettu yhdeksi talouskasvun veturiteemaksi.

INSHAPE-hankkeeseen mukaan valitut kansainvälisessä kasvusta rohkeasti kiinnostuneet urheilu- ja hyvinvointialan Flagship-yritykset edustavat alansa edelläkävijöitä. Niitä yhdistää vahva halu kehittää liiketoimintaansa, verkostoitua eurooppalaisten toimijoiden kanssa ja laajentua kansainvälisille markkinoille. INSHAPEn tarjoamat mahdollisuudet yritysten ja korkeakoulujen väliseen yhteistyöhön avaavat uusia tapoja kehittää tuotteita ja palveluita, joissa teknologia, tutkimus ja käytännön sovellukset yhdistyvät uudella tavalla.

INSHAPE tarjoaa yrityksille yhteiskehittäjäyhteistyömallin, jossa eri kulttuureista tulevat asiantuntijat, tutkijat ja teknologia-alan toimijat kehittävät ja kaupallistavat innovaatioita yhdessä. Yhteistyö avaa yrityksille pääsyn huippututkimukseen ja edistykseen teknologiaan, mikä voi vauhdittaa niiden kasvua ja kansainvälistymistä. Tietoon ja tutkimukseen perustuvat innovaatiot eivät ainoastaan vahvista yritysten kilpailukykyä, vaan myös tarjoavat ainutlaatuisia tapoja erottautua markkinoilla.

Rovaniemeltä mukana Comeback Center

Lapin alueelta Flagship -yrityksenä mukana projektissa on urheiluvammojen kokonaisvaltaiseen kuntoutukseen erikoistunut Comeback Center. INSHAPE-hanke mahdollistaa yritykselle uudenlaisen teknologian hyödyntämisen kuntoutusprosesseissa ja vammojen ennaltaehkäisyssä.

Yksi Comeback Centerin perustajista, entinen huippu-urheilija Tanja Poutiainen-Rinne korostaa moniammatillisen osaamisen tärkeyttä loukkaantumisen jälkeisessä kuntoutumisessa. Palaaminen suorituskyvyn huipulle vaatii hyvää suunnittelua ja kokonaisvaltaista kuntouttamista. Intensiivikuntoutuskeskuksella toimivat lääketieteen, fysioterapian ja valmentautumisen ammattilaiset työskentelevät yhdessä suunnitellen vamman mukaisen yksilöllisen ja kokonaisvaltaisen kuntoutusohjelman.

Inshape -projektista Poutiainen-Rinne ja Comeback Center kokevat saaneensa jo arvokkaita ja mielenkiintoisia verkostoja niin Suomessa kuin ulkomailla. Yhteistyö Lapin ammattikorkeakoulun kanssa on syventynyt ja hollantilaisen yhteiskehitysyrityksen tarjoamat teknologiaratkaisut (esim. SmartClips) ovat tuoneet kuntoutusprosesseihin ja vammojen ennaltaehkäisyyn uudenlaisen ulottuvuuden.

LitT Sami Kalaja on auttanut Comeback Centeriä tieteelliseen näyttöön ja tutkimukseen pohjautuvien SmartClips -reaktiovalojen hyödyntämisessä kuntoutuksessa. Kalaja toimii projektissa asiantuntija-apuna (Innovation and Business Support Manager) Lapin ammattikorkeakoulusta. Kalajan mukaan taitojen oppimista on tähän asti tarkasteltu informaation prosessointiteorian kautta, jolloin liike tehdään eristetyissä, laboratoriomaisissa olosuhteissa, jolloin siirtovaikutus arkielämään jää usein ohueksi.

– Meidän ajatuksemme kuntoutuksessa, ja kaikessa taitojen oppimisessa, pohjautuu ekologiseen dynamiikkaan, jossa yksilöä, hänen tekemää harjoitusta ja ympäristöä tarkastellaan yhtenä kokonaisuutena. Kuntoutustilanteissa heti leikkauksen jälkeen on perusteltua kiinnittää tarkkaavaisuus kehon sisälle, mutta prosessin edetessä meidän tulisi houkutella tarkkaavaisuus pois omasta kehosta ja jättää

tilaa enemmän kehon itseorganisoitumiselle. Tässä teknologia on erinomainen työkalu. Kuntoutuja joutuu miettimään mikä valo syttyy, ja mitä hänen tulee tehdä. Hän unohtaa vammansa ja itseorganisoituen tekee vaadittavat asiat, kertoo Kalaja.

Teknologian hyödyntämisen lisäksi Poutiainen-Rinne kokee, että kansainvälisen kumppanin kanssa tehtävä yhteistyö tuo mukanaan muitakin mahdollisuuksia. Hän uskoo sen toimivan erottautumistekijänä markkinoilla.

– Hyödynnämme laadukasta teknologiaa, jonka kehitys pohjautuu tieteelliseen näyttöön. Saamme tätä kautta jotain erilaista ja innovatiivista ydinliiketoimintamme vahvistamiseen. Lisäksi totta kai jalansijaa, hartioita ja verkostoja kansainvälisille markkinoille, joka lopulta näkyy toivottavasti myös liikevaihdossa, pohtii Poutiainen-Rinne.

Tähän asti merkittävintä korkeakoulu-yhteistyötä Comeback Center on tehnyt Lapin ammattikorkeakoulun kanssa. Poutiainen-Rinne on kuitenkin toiveikas ja luottavainen, että asiantuntija-apua sekä sparrausta on tulossa myös muiden korkeakoulujen taholta. Poutiainen-Rinne kertoo Comeback Centerin saaneen apua Lapin AMK:n vaihto-opiskelijalta esimerkiksi SmartClip-harjoitteiden kehittämisessä. Asiantuntija-apu on tehostanut tekemistä ja nopeuttanut asioiden edistämistä yrityksessä.

– Merkittävintä varmasti on pääsy tietokantoihin. Korkeakoulujen kautta pääsemme pureutumaan tutkimuksiin ja pystymme tuomaan tiedon ymmärrettävään muotoon. Näin yrityksellä itsellään jää aikaa muihin aikaa vieviin asioihin. Comeback Centerin kohdalla olemme Lapin AMK:n lehtorin Teemu Niemelän kanssa poimineet eri tutkimusten ydinlöydöksiä, joita sitten hyödynnämme kehitystyössä, kertoo Kalaja.

Eritoten yliopistojen kolmanteen tehtävään, eli yhteiskunnalliseen vaikuttavuuteen, INSHAPEn kaltaisilla hankkeilla on paljon annettavaa. Kalaja toivoo lisää samankaltaisia projekteja, joilla on merkittävä yhteiskunnallinen rooli. Tällaiset hankkeet vahvistavat korkeakoulujen ja yritysten yhteistyötä, jolloin osaamista saadaan entistä paremmin yritysten käyttöön.

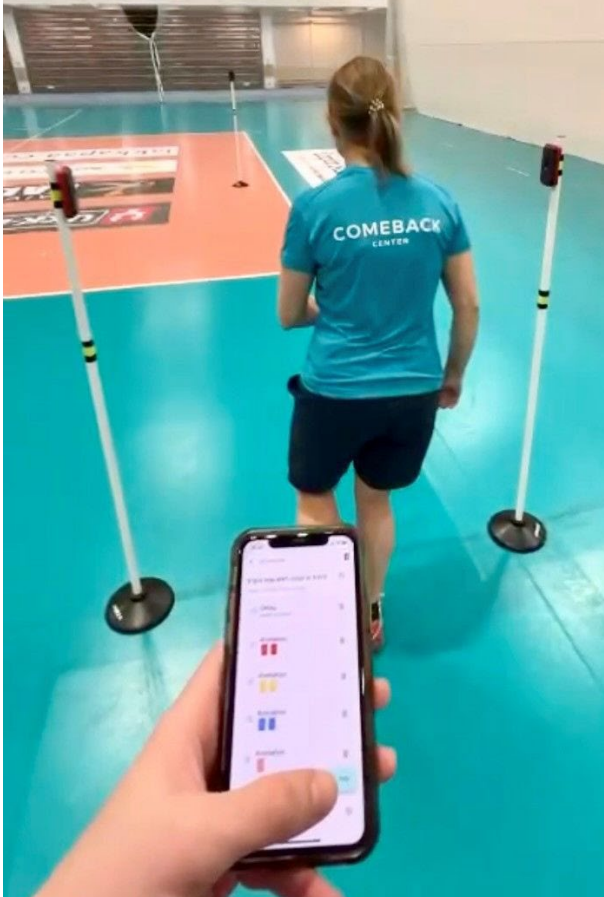
Toisintekijät ajattelevat toisin – Care for health healthcaren sijaan

Lahtelainen Toisintekijät on globaalisti tähtäävä valmennus- ja koulutustalo. Se haluaa erottautua holistisella näkemyksellä toimivana yritysten kumppanina, joka tähtää organisaatioiden hyvinvoinnin tuloksellisuuden lisäämiseen sekä henkilöstö- ja asiakaspitoon.

Keihäänkärkituotteenaan lahtelaiset ovat kehittäneet Yaxan-hyvinvointipalvelualustan. Yaxan on taskussa kulkeva digitaalinen, tekoälyavusteinen valmentaja ja työnohjaaja hyvinvointiin sekä kasvuun ja kehitykseen.

– Me uskomme sanoilla ja sanoista syntyvillä mielikuvilla olevan iso vaikutus ajatteluun ja siten ohjaavan myös toimintaamme. Yaxan on *care for health* -tyyppinen ratkaisu eli ennakoivaa toimintaa, jotta yksilö ei ennäätä sairastua. Pyrimme puuttumaan peliin ennen *healthcare*a, kertoo Jarkko Saari Toisintekijöistä.

Laudessa toivotaan INSHAPE-hankkeen vauhdittavan yrityksen kansainvälistymistä ja avauksia Euroopan markkinoille sekä Yaxan-palveluliittymän kehittämistä. Toisinte-



SmartClips-reaktiovalot käytössä Comeback Centerissä.
Kuva: Comeback Center

kijät Oy on sisällyttänyt strategiaansa kansainvälistymisen ensimmäisten askeleiden ottamisen vuoden 2025 aikana. Tässä Yaxanilla on merkittävä rooli.

– Palvelun käyttäminen ei ole enää millään tasolla aikaan, paikkaan tai toimintaympäristöön sidottu, joten se avaa meille globaalin markkinan ja yritykselle merkittävän kasvupotentiaalin, kertoo Saari.

Saari ja kumppanit toivovat, että hankkeen avulla yritykset saavat mahdollisuuden verkostoitua ympäri Eurooppaa ja hyödyntää esimerkiksi konsortion jäseniä markkinatutkimuksissa ja kansainvälistymissuunnitelman laadinnassa. Projektiin muita Flagship -yrityksiä myöhemmin mukaan lähtenyt Toisintekijät tavoittelee sekin korkeakoulu yhteistyötä. Tulevaisuudessa markkinatutkimusten lisäksi tarpeet laajenevat myös Yaxan-palvelun vaikuttavuuden ja validiteetin mittaamiseen.

– Parhaassa tapauksessa verkoston avulla voidaan avata jo yritys yhteistyökumppanuuksia ostavien asiakkaiden kanssa, sanoo Saari.

Co-developer-yhteistyössä on haaveena Yaxanin lisäosan kehittäminen, joka palvelisi myös itse käyttäliittymän kehittämistä. Yhdessä kehitetty lisäpalvelu hollantilaisen yrityksen kanssa on tarkoitus suunnata urheiluvälittäjille ja urheilijoille oman kehityksen tukemiseen. Hankkeen tavoitteet ovat Saaren mukaan merkittävä osa yrityksen kasvustrategian toteutumista ja lyhentävät toteutuksen aikajännettä.

CSE Entertainment tavoittelee digitaalisilla liikuntapeleillä monipuolisempia liikuntasuorituksia

Kajaanilaisella digitaalisia liikuntapelejä valmistavalla CSE Entertainmentilla asema on kansainvälisillä markkinoilla vahva. Yritys harjoittaa myyntiä 65 eri maahan (Eurooppa, Aasia, Lähi-itä, Pohjois-Amerikka) ja sillä on tytäryhtiö Yhdysvalloissa. Sen liikuntapeleillä tehdään kymmeniä miljoonia liikuntasuorituksia vuosittain. INSHAPE-hankkeessa myös CSE haluaa hyödyntää eurooppalaista verkostoa.

– Hankkeen avulla CSE haluaa kehittää uudenlaisia liiketoimintamalleja ja testata yrityksen tuotteita erilaisissa toimintaympäristöissä. Tässä hyödynnetään hankkeen eurooppalaista verkostoa, sanoo CSE:n talous- ja kehitysjohdaja Kaisa Ottavainen-Nurkkala.

CSE:n yhteiskehittäjäyritys on espanjalainen tapahtuma-alan toimija. Yhdessä yritykset testaavat molemmille uudenlaisia liiketoimintamalleja. Hankkeen aikana kertyvien kokemusten pohjalta on mahdollista kehittää molemmille uusia tuotteita tulevaisuudessa.

Korkeakoulu yhteistyön mahdollisuuksia kajaanilaisyrittäjä pilotoi keväällä 2024 yhdessä Jyväskylän yliopiston Vuokatin liikuntateknologian yksikön (JYU-Vuokatti) kanssa. He toteuttivat yhdessä tutkimuksen, jossa arvioitiin iWall-liikuntapeliteutteen pelaamisen aikaista energiankulutusta videokuvapohjaista hahmontunnistusta hyödyntäen. Tavoitteena oli selvittää, kuinka hyvin hahmontunnistuksen avulla voidaan arvioida pelaajien fyysisistä kuormitusta.

– Meille on tärkeää lisätä liiketoiminnallamme liikuntasuorituksia, yhdessäoloa ja aktiivista tekemistä yrityksemme liikuntapeliteutteen avulla. Yrityksen oman datan avulla on mahdollista kuvata suorituskerroja ja liikuntamääriä. JYU-Vuokatin yhteistyön avulla meillä on jatkossa mahdollisesti keinoja kuvata vaikuttavuutta aiempaa monipuolisemmin. Tämä data auttaa meitä kuvaamaan ja seuraamaan entistä tarkemmin ja monipuolisemmin tuotteiden avulla tehtyjä liikuntasuorituksia, kertoo Ottavainen-Nurkkala.

Tulevaisuudessa CSE haluaa tavoittaa asiakasryhmiä ja yhteistyökumppaneita, joille näillä yksilöön liittyvillä ja yhteiskunnallisilla hyvinvointivaikutuksilla on merkitystä. Tutkimusperusteisuus on keskeinen kilpailuetu kansainvälisillä markkinoilla, ja yhteistyö korkeakoulun kanssa mahdollistaa esimerkiksi uusien tuotteiden kehittämisen tieteelliseen näyttöön perustuen.

JYU-Vuokatin ja CSE Entertainmentin yhteistyössä yhdistyvät akateeminen tutkimus ja käytännön sovellukset, mikä tuottaa arvokasta tietoa liikuntapeliin fyysisistä vaikutuksista. Yhteistyö on osa yhtä yliopiston perustehtävää eli tutkimustoimintaa. Se edistää samalla liikunnan ja teknologian rajapintaa sijoittuvaa innovaatioekosysteemiä. Tulevaisuudessa yhteistyön tulokset voivat auttaa tavoittamaan esimerkiksi asiakasryhmiä ja kumppaneita, joille liikuntapeliin yksilölliset ja yhteiskunnalliset hyvinvointivaikutukset ovat keskeisiä. ♦

► Lemmetyinen, J. 2024. Tutkimusraportti Taloustutkimus Oy, Sitran tutkimus yritysten investoinneista tutkimus- ja kehittämistoimintaan. https://www.sitra.fi/wp/wp-content/uploads/2024/08/sitran-tutkimus-yritysten-investoinneista-tk-toimintaan__tutkimusraportti_14.8.2024.pdf

INSHAPE-projekti hakee verkostosta voimaa

Liikunta- ja hyvinvointialan innovaatiota edistävä kansainvälinen ekosysteemi on kehitteillä neljässä EU-maassa – Suomessa, Alankomaissa, Espanjassa ja Unkarissa.

INSHAPE-PROJEKTISSA KEHITETÄÄN EUROOPPALAINEN innovaatioekosysteemi, jossa painopisteenä ovat liikunnan ja hyvinvoinnin teemat. Mukana on toimijoita neljästä EU-maasta. Hanke vastaa siihen haasteeseen, että jokaisessa Euroopan maassa väestö liikkuu liian vähän (WHO, 2024).

Hankkeen tärkeänä toimenpiteenä on mukana olevien yritysten liikunnan ja hyvinvoinnin edistämiseen keskittyvä tuotekehitys, jota tehdään eri alueilla toimivien yritysten yhteistyönä. Alueelliset ekosysteemit tarjoavat yrityksille erilaisia palveluja data-analytiikasta aina markkinointivalmiusarviointeihin saakka.

Kukin alue tuo osaamista kansainväliseen ekosysteemiin oman erikoisosaamisen kautta. Hanke perustuukin vahvasti alueiden *Älykkään erikoistumisen strategioihin*, joiden yhtenä tavoitteena on alueiden innovaatiotoiminnan vahvistaminen eri yhteiskunnan sektoreiden yhteistyönä. Liikunta, hyvinvointi ja liiketoiminta ovat vahvasti edustettuina strategioissa.

Monialainen yhteistyö tarpeen

Terveyttä edistävä liikunta -raportin (WHO, 2024, 21, 27) mukaan fyysisen aktiivisuuden edistäminen Euroopan maissa vaatii yhteistyötä eri hallinnon alojen kesken (mm. terveydenhuolto, urheilusektori, kaupunkisuunnittelu ja

koulutus). Myönteistä on, että liikkumista edistävät politiikkatoimet ovat lisääntyneet. Silti yli 30 prosenttia koko maailman väestöstä liikkuu liian vähän. Edistämällä fyysistä aktiivisuutta voidaan vastata tämän päivän haasteisiin liittyen mm. mielenterveyteen, erilaisista katastrofeista selvitymiseen sekä digitalisaation aiheuttamaan inaktiivisuuteen.

EPSI (European Platform for Sport Innovation) on verkostoitusorganisaatio, joka keskittyy eri Euroopan alueiden innovaatiotoiminnan vahvistamiseen mm. liikunnan ja vapaa-ajan, hyvinvoinnin sekä matkailun saralla. Sen yhtenä tavoitteena on tukea hankkeiden avulla yritysten toimintaa siten, että ne voivat toimia aidoissa Q-helix-mallin mukaisissa ekosysteemeissä (kuvio 1.).

Q-helix-mallissa yrittäjyyskulttuuria tuetaan korkeakoulujen, alueen asukkaiden (loppukäyttäjien) sekä julkisen ja yksityisen sektorin yhteistyöllä (Cloitre, Dos Santos Paulino & Theodraki, 2023). Tänä päivänä onkin mahdollista hyödyntää koulutus- ja tutkimusorganisaatioiden, yritysten ja julkisen sektorin yhteistyötä kansalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Koulutusorganisaatioiden kautta myös opiskelijat ovat uusien innovaatioiden kehittämisvoimavara. Lisäksi opiskelijat pääsevät opintojensa aikana verkostoitumaan ja kehittämään osaamistaan parhaassa tapauksessa kansainvälisessä ekosysteemissä.



Kuvio 1. Q-helix mallin mukaiset ekosysteemitomijat liikunta-alalla (mukaeltu Cloitre ym., 2023).

Vahva kansainvälinen ekosysteemi rakentuu kansallisista Sports Hubeista

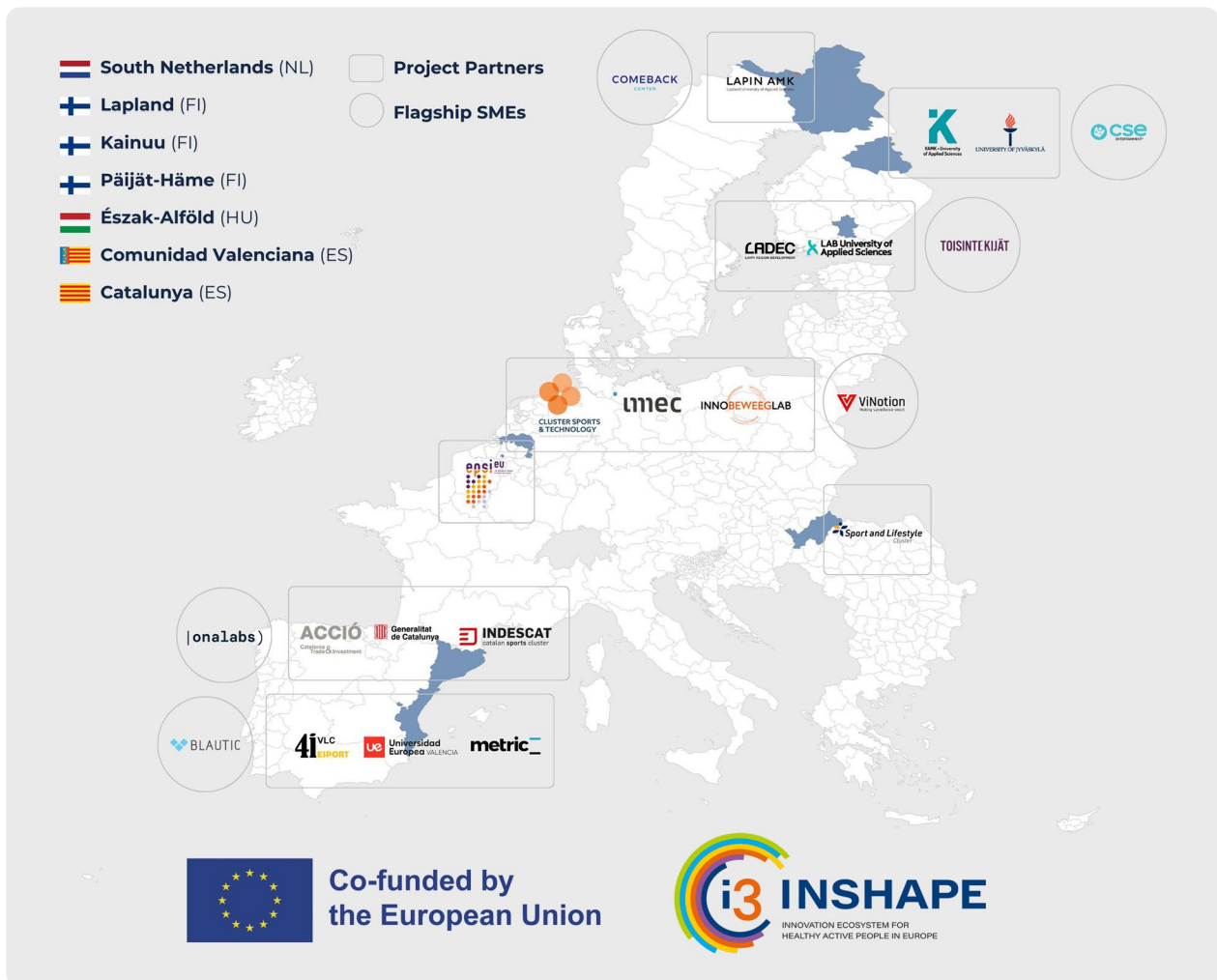
Seitsemän Euroopan alueen Hubia muodostavat liikunta- ja hyvinvointialan innovaatioita edistävän kansainvälisen ekosysteemin (kuvio 2.). Kolme näistä sijaitsee Suomessa Kainuun, Lapin ja Päijät-Hämeen seuduilla. Hubeissa on samankaltaista osaamista, mutta myös vahvaa alueen älykkään erikoistumisen strategiaan kuuluvaa erikoisosaamista.

Kainuu Sports Hub on alueellinen innovaatiokeskus, joka yhdistää *urheilun, teknologian, hyötypelien ja koulutuksen* saman sateenvarjon alle. Sen muodostavat Kainuussa toimivat CEMIS-kumppanit Jyväskylän yliopisto, Kajaanin ammattikorkeakoulu, Oulun yliopisto, Tieteen tietotekniikan keskus CSC ja VTT. Lisäksi Vuokatti Sport ja Snowpolis ovat mukana yhteistyökumppaneina. Tavoitteena on kehittää elinvoimainen ekosysteemi, jossa huippuluokan mittaustekniikat (myös huippu-urheilussa), data-analytiikka ja tekoäly, tutkimusosaaminen ja eri alojen koulutusohjelmat mahdollistavat innovaatioita liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin saralla. Datan hyödyntäminen ja tiedolla johtaminen ovat keskiössä toiminnan kehittämässä. Tätä tukee myös Kajaanissa sijaitseva supertietokone, yksi Euroopan parhaista.

Arctic Sports Hubissa (Lappi) on näkemystä arktisissa olosuhteissa toimimisessa; Lapissa on huippuolosuhteet erityisesti talviurheiluun liittyen. Hubin toiminta ajatuksena on vahvistaa lappilaista hyvinvointia ja urheilutoimintaa. Se tuo yhteen erilaisia osaajia ja vuonna 2024 Rovaniemen kaupunki on aloittanut Arctic Sports Hub yhteistyön Lapin ammattikorkeakoulun, Lapin Yliopiston, Rovaniemen koulutuskuntayhtymän, Luonnonvarakeskuksen sekä paikallisten liike-elämän edustajien kanssa.

Urheilutoiminnan näkökulmasta Hubin keskiössä on Rovaniemen Ounasvaaran ja Santasportin alue, jossa sijaitsee monipuolisesti liikuntapalveluja. Yksi niistä on kansainvälinen Olympic Training Center. Se mahdollistaa puitteet ja mahdollisuudet monipuolisen liikunnan harrastamiseen, koulutustoimintaan ja testaamiseen. Lapin ammattikorkeakoulun Sports labin ohjelmistot ovat hyödynnettävissä opetuskäytössä, testaamisessa, mittaamisessa, harjoittelussa, valmennuksessa, sekä tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminnassa. Yritykset voivat vuokrata välineistöä testauskäyttöön.

Lahti Sports Hub yhdistää urheilualan toimijat ja innovaatiot luoden dynaamisen alustan osaamiselle, verkostoitumiselle ja tuoreille ideoille. Alueen vahva liikuntakulttuuri, kestävät innovaatiot ja tiivis yhteistyö eri sidosryhmien



Kuvio 2. Kansainvälisen liikunta- ja hyvinvointialan innovaatioekosysteemin alueet.

välillä luovat erinomaiset edellytykset uusien liiketoimintamahdollisuuksien edistämiseksi. Lahti Sports Hub on kansainvälinen urheiluosaamisen ja -tilojen keskus, joka perustuu yli 400 eri lajin ympärille rakennettuun maailmanluokan urheiluinfrastruktuuriin ja osaamiseen.

LUT yliopisto sekä LAB-ammattikorkeakoulu luovat yhteistyötä innovaatioiden kehittämisen ympärillä Lahdesta sekä Lappeenrannasta. Ne tarjoavat räätälöityjä ratkaisuja liikuntaan sekä hyvinvointiin ja siihen liittyvien ratkaisujen parantamiseen. Lahden seudun kehitys LADEC Oy tukee alueen liiketoiminnan kasvua ja kilpailukykyä sekä auttaa yrityksiä toiminnan perustamisessa.

Eurooppalaiset INSHAPE-kumppanit

Alankomaiden *ELIS Innovation Hubin* toiminnassa on erityisesti kolme keskeistä kehittämisteemaa: työpaikat, julkiset tilat ja urheilu. Työpaikkoja kehitetään *Workplace vitality hubin* tiloissa, joissa yritykset voivat testata teknologioita todellisissa työympäristöissä. Tätä tukee myös käyttäjäläheinen testaus, jolloin pystytään varmistumaan, että konseptit ovat soveltuvia hyvinvoinnin ja tuotavuuden lisäämiseen työpaikoilla. Julkiset tilat taas on tarkoitus muuttaa käyttäjille houkuttelevimmiksi siten, että ne aktivoisivat liikumaan. Urheilusuorituksen parantaminen ja yleinen liikkumaan aktivointi mahdollistuu pelillistämisen, liikesensoreiden ja data teknologian avulla. Hubista on mahdollista saada sparrausta oman innovaation konseptointiin ja markkinasoveltuvuuden selvittämiseen.

Barcelonasta käsin toimiva *INDESCAT-klusterin* päätavoite on auttaa urheiluun ja liikuntaan liittyviä kumppaneita tunnistamaan ja tarttumaan uusiin liiketoimintamahdollisuuksiin kolmen toiminta-alueen kautta: tieto, näkyvyys ja verkostoituminen. Klusteri edustaa yli 150 yritystä ja yhteisöä, joiden yhteenlaskettu liikevaihto on lähes 2,4 miljardia euroa. Klusteri sisältää viisi keskeistä arvoketjua: tapahtumat, tilat, tavarat ja palvelut, urheilu sekä urheilumatkailu. Yksityinen organisaatio koostuu urheilun maailmaan liittyvistä yrityksistä ja yhteisöistä.

Valenciassa sijaitseva *liikunta-aktiivisuuden kehitysverkosto 4icvesport* pyrkii edistämään innovaatioita alueellisessa urheiluekosysteemissä sekä samalla toimimaan kansainvälisissä yhteisöissä. Hyödyntämällä laajaa urheiluseurojen, -yhdistysten ja -tilojen verkostoaan, 4icvesport edistää yhteistyötä, joka johtaa vaikuttavaan kehitykseen eri sektoreilla. Näitä ovat mm. teknologia, matkailu sekä terveys. HUB-toiminnassa tarkoituksena on luoda merkittävä sosiaalinen, urheilullinen ja taloudellinen vaikutus sekä alueellisella, kansallisella että kansainvälisellä tasolla. 4icvesport toimii yhteistyökumppanina aktiivisen matkailun, urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn, urheiluteknologian, urheilun inklusiivisuuden sekä näiden osaamisen kehittämisen verkostoissa.

Unkarin *MSE Clusterin* toiminta rakentuu vahvan yhteistyön ympärille. Sen verkostoilla ja resursseilla voidaan kehittää alueellista hyvinvointia ja liikuntamahdollisuuksia.

Klusteri yhdistää julkiset toimijat, yritykset ja loppukäyttäjät rakentamaan yhteistyötä, jonka avulla voidaan luoda uusia innovaatioita. Olipa kyse yliopistotutkimuksesta, paikallisten IT-yritysten edistysaskeleista tai urheiluseurojen ponnisteluista, MSE Clusterilla on keskeinen rooli terveellisemmän yhteisön edistämiseksi. MSE Clusterin ydin on sen urheiludiagnostiikka, elämäntapakehitys ja terapiakeskus. Keskus voi tarjota diagnostisia työkaluja, terapiaa ja elämäntapojen kehittämishohjelmia niin tavoitteellisemmille urheilijoille kuin terveellisempää elämäntapaa tavoitteleville henkilöille. Keskuksessa keskitytään parantamaan urheilusuoritusta ja edistämään hyvinvointia.

Mitä kansainvälinen innovaatioekosysteemi tarjoaa?

Zuti & Lucovics (2015) tuovat esille ”Fourth Generation Universities” -ajattelua, jonka mukaan korkeakoulut tuovat yhteiskuntaan mm. tiedolla johtamisen osaamista. Ne tukevat vahvasti alueiden talouden kehittymistä, innovaatioiden syntymistä, yrittäjyyttä, infran kehittymistä sekä työelämässä tarvittavaa osaamista. Tämä kaikki tähtää kansalaisten kokonaisuhyvinvointiin. Tärkeää on se, että myös tulevaisuuden osajilla, opiskelijoilla, on mahdollista toimia verkostomaisesti näiden teemojen parissa.

Kansainvälinen liikunta- ja hyvinvointialan innovaatioekosysteemi tarjoaa palveluja liittyen esimerkiksi datan hyödyntämiseen, tiedolla johtamiseen, osaamisen kehittämiseen (koulutukset), tuotekehitykseen (testauspalvelut), teknologian kehittämiseen, pelillistämiseen, tapahtumien järjestämiseen tai elintapaohjaukseen. Tämä mahdollistuu palveluprosessien kuvaamisen kautta. Näin temaattisten kumppaneiden on mahdollista löytää toisen-osa ekosysteemin palveluiden avulla.

Ekosysteemien on mahdollista tuottaa myös uutta yrittäjyyttä alueille. Ne generoivat hankkeita jo nyt ja tekevät uusia avauksia liikunnan ja hyvinvoinnin saralla. Ekosysteemit toimivat eri maissa alueellisten ja kansallisten kumppanuuksien kautta. Eurooppalainen liikunta- ja hyvinvointialan innovaatiota edistävä kansainvälinen ekosysteemi kokoaa toimijoita yhteen tarjoten laajan ja monipuolisen mahdollisuuden verkostoitua.

LÄHTEET

Cloitre, A., Dos Santos Paulino, V., & Theodraki, C. 2023. The quadruple/quintuple helix model in entrepreneurial ecosystems: an institutional perspective on the space case study. *R & D Management* 53 (4), 675–694. <https://doi.org/10.1111/radm.12547>

Eurobarometer 2024. Standard Eurobarometer 102 – Autumn 2024. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3215>

WHO (World Health Organization). 2024. Health-enhancing physical activity in the European Union. Reports. ISBN:10606-50378-76030.

Zuti, B. & Lukovics, M. 2015: ”Fourth Generation” Universities and Regional Development, *Stünings Medien*, Krefeld, 14– 31, <https://doi.org/10.5281/zenodo.227113>

Älykästä erikoistumista koskevat kansalliset/alueelliset innovaatiostrategiat (RIS3). 2020.

Ekosysteemit voivat myös tuottaa uutta yrittäjyyttä alueille.

TEKSTI JA KUVAT: JOUKO KOKKONEN

Rovaniemi tavoittelee kesäkauden matkailijoita liikunnan ja hyvinvoinnin avulla

Lapin-matkailun ongelmana on turistivirtojen epätasaisuus. Rovaniemi haluaa saada lisää matkailijoita lumettomina kuukausina. Yksi keino voivat olla liikunta- ja hyvinvointipalvelut.



ROVANIEMELLÄ ON MENEILLÄÄN yritysten, kaupungin, Lapin yliopiston, Lapin ammattikorkeakoulun ja urheiluopisto Santasportin yhteishanke *Arctic Sport & Wellbeing Hub*. Vuonna 2024 toimintansa aloittaneen hankkeen tavoitteena on rakentaa liikuntaan, hyvinvointiin ja matkailuun erikoistuneiden yritysten ja TKI-toimijoiden keskittymä, jonka tarkoitus on kaupungin vetämän yhteistyön ja tapaamisten lisäksi luoda myös yhteisiä fyysisiä kokoontumistiloja.

Rovaniemen kaupungin elinkeinotoimialan palveluksikössä kehittämispäällikkönä työskentelevän **Pirjo Kutinlahden** mukaan tavoitteena on, että vuoteen 2030 keskittymässä on mukana vähintään sata yritystä Rovaniemeltä, muualta Suomesta ja myös maailmalta. Päämääränä on liittää liikunta, hyvinvointi ja urheilu vahvemmin matkailupalveluihin.

Tavoitteena on Kutinlahden mukaan saada 500 000 matkailijaa Rovaniemelle lumettomana aikana touko-lokakuussa, mikä tarkoittaisi ajanjakson matkailijamäärän kaksinkertaistamista. Talvikaudella Rovaniemellä käy noin 700 000 matkailijaa ja yöpymisiä kertyy 1,2 miljoonaa kappaletta. Ennusteet kertovat talvisesongin matkailijamäärän kasvun jatkuvan.

Jos tavoiteltu lumettoman ajan matkailijamäärien kasvu toteutuu, niin siitä hyötyvät Rovaniemi ja rovaniemeläiset sanoo Lapin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaakoulutuksessa lehtorina toimiva **Petteri Pohja**, joka on myös kaupunginvaltuuston jäsen. Matkailuun voi syntyä ympärivuotisia työpaikkoja, mikä toisi kaupungille lisää verotuloja, joilla se voisi ylläpitää ja kehittää palveluitaan – liikunta mukaan lukien. Pohjan mukaan Rovaniemellä on ajatuksena kehittää hyvinvointiin, terveystuotantoon ja urheiluun liittyviä palveluja kansainvälisen matkailun tuoman energian kyljessä.

– Haluamme tuoda näkyville myös kansainvälisesti, että Rovaniemellä on muutakin kuin joulupukki. Meillä on osaamista ja halua kehittää liikunta- ja hyvinvointisektoria, sanoo Pohja.

Tavoitteena on Kutinlahden mukaan edistää myös kaupunkilaisten hyvinvointia, ei pelkästään matkailijoiden. Hän korostaa, että ratkaisuiden on oltava kestäviä ja turvallisia. Kaupungin, oppilaitosten ja yritysten yhteistyötä tiivistämällä Rovaniemellä halutaan saada enemmän irti sekä olemassa olevista voimavaroista että kehittää niiden pohjalta uutta.

Lisäpontta pienille yrityksille

Etenkin pienille yrityksille yhteistyö on Kutinlahden mukaan tärkeää. Rovaniemellä toimii esimerkiksi monia pieniä pyörämatkailupalveluiden tarjoajia, joille verkostoitumisesta voi olla etua. *Arctic Sport & Wellbeing Hub* kykenee tuomaan toimijoita yhteen myös liiketoiminnan kehittämiseen. Esimerkiksi pyörävuokrauksien, pyöräilyn oheispalveluiden ja majoituksen yhdistämisessä pakettiksi voi olla Kutinlahden mukaan potentiaalia. Pyörämatkailun suosio on kasvanut voimakkaasti maailmalla.

– Yksi ajatus on koota viikko-ohjelma, jossa jokaiselle päivälle olisi tarjolla vähän erilainen pyöräretki eri yritysten järjestäminä. Vastaavasti voidaan rakentaa vesistöteemaa, Rovaniemi on jokien ja vesien ympäröimä, hahmottelee Kutinlahti.

Kaupunki tukee liikuntamatkailun edellytyksiä kehittämällä muun muassa liikuntapaikkoja ja reitistöjä. Uusia maastopyöräilyreittejä avautuu alkukesästä 2025 sekä Ounasvaaralle että Joulupukin pajakylän lähistölle. Ounasvaaralle valmistuu kesällä 2025 kaupungin ja Lapin liiton rahoittamana rullahiihtorata, jota urheilijat ja kilpakuntoilijat voivat käyttää harjoittelussaan. Metsähallituksen ylläpitämällä Napapiirin retkeilyalueella 25 kilometriä Rovaniemen keskustasta koilliseen voi ulkoilla, maastopyöräillä, meloa, lumikenkällä, kalastaa ja hiihtää.

Arctic Sport & Wellbeing Hubin tavoitteena on vahvistaa myös tutkimus- ja kehitystoimintaa. Petteri Pohjan mukaan toiminta on jo osoittanut, että tiedonkulku on parantunut ja yhteisiä intressejä on löytynyt myös oppilaitosten välillä.



Aktiivimatkailija on haluttu vieras

Ympärivuotisen matkailun kehittämistä Rovaniemellä tukevat kansainväliset verkostot. Etenkin Länsi-Euroopassa pohditaan Petteri Pohjan mukaan samoja asioita kuin Suomessa ja Rovaniemellä.

– Kun kehitetään elinkeinoja tai yrityksiä, niin samalla pyritään vastaamaan siihen, miten tavallisen ihmisen hyvinvointi ja terveys paranee. Eli liikkuminen, aktiivisuus ja toimintakyky kehittyvät rintarinnan yrityselämän kanssa, sanoo Pohja.

Pohja arvioi liikuntapainotteisesta matkailusta kiinnostuneista voivan löytyä uusia asiakkaita. Hänen mukaansa Rovaniemelle mahtuu liikunnallisia matkailijoita, eivätkä he ole viemässä liikuntamahdollisuuksia kaupunkilaisilta. Tähän mennessä matkailijat eivät ole juurikaan käyttäneet kaupungin sisäliikuntapaikkoja. Ulkoliikuntapaikoillakin on lääninä liikkua, vaikka liikuntaturistien määrä lisääntyisi. Jokaisenoikeudet koskevat myös matkailijoita, joita on valistettava jatkuvasti niiden sisällöstä.

Rovaniemen suunnitelmat osuvat yksiin matkailutrendien muutosten kanssa. Matkailun luonne on yleismaailmallisesti muuttumassa, kun perinteisen turismin rinnalla vahvistuu matkailijoiden halu viettää aktiivinen loma.

Matkailukohteen näkökulmasta aktiivimatkailijat ovat erityisen hyviä asiakkaita. He viiptyvät Pirjo Kutinlahden

mukaan yleensä Rovaniemellä pidempään kuin muut matkailijat. Jouluturistit viettävät kaupungissa tavallisesti 2–3 päivää. Ulkomainen pyörämatkailija viipyy vähintään viikon tai jopa kaksi.

– Aktiivimatkailija yleensä käyttää enemmän rahaa kohteessa kuin normimatkailija. He ovat toivottuja asiakkaita, sanoo Kutinlahti.

Jo vakiintuneen osan aktiivimatkailijoista muodostavat urheilijat. Rovaniemellä harjoittelee Kutilahden mukaan suuri määrä eritasoisia urheilijoita niin kesällä kuin talvella.

Mitä tehdä matkailun lieveilmiöille?

Rovaniemen ja Lapin matkailussa näkyvät samat kasvavien matkailijamäärien aiheuttamat ongelmat kuin suosituissa kohteissa ympäri maailman. Osa paikallisista asukkaista kokee matkailun häiritsevän elämäänsä. Rovaniemi on myös saanut kielteistä julkisuutta viime aikoina Airbnb-majoituksen tuottamista ongelmista ja joidenkin ohjelmalveluyritysten kyseenalaisista toimintatavoista. Matkailijat ovat myös tungeksineet asukkaiden pihoihin. Kaupungin näkökulmasta kyse on tasapainoilusta hyötyjen ja haittojen väliltä.

Urheiluvammojen kuntoutusta Rovaniemellä

COMEBACK CENTER ON ESIMERKKI YRITYKSESTÄ, joka voi tulla tarkkaan rajatun kohderyhman asiakkaita Rovaniemelle. Yrityksen suurin asiakasryhmä ovat toistaiseksi olleet polven eturistisidevammaan tai muun polvivamman kuntouttajat kertoo yksi yrityksen perustajista **Tanja Poutiainen-Rinne**. Asiakkaista yli 60 prosenttia on ulkopaikkakuntalaisia pääosin Suomesta.

– Meillä on ollut myös ulkomaalaisia asiakkaita, esimerkiksi aktiiviliikkuja Italiasta. Hän oli etsinyt omiin selkävaipeihin sopivaa kuntouttavaa klinikkaa ja löytänyt netin kautta Comeback Centerin, kertoo Poutiainen-Rinne.

Yritys sijaitsee Ounasvaaralla Santasportin yhteydessä. Hoitojakso Rovaniemellä kestää tavallisesti viisi päivää. Poutiainen-Rinteen mukaan Comeback Center eroaa perinteisistä fysioterapiayrityksistä siinä, että kuntoutusjakso on intensiivinen.

– Kun asiakas on täällä paikan päällä, niin päivään sisältyy useampi tunti kuntoutusta, kertoo Poutiainen-Rinne.

Asiakas saa lähtiessään mukaan kattavan kotiharjoitusohjelman. Tietyn ajan kuluttua on vuorossa intensiivijakso Rovaniemellä.

Comeback Centerin tavoitteena on kasvattaa sekä koti- että ulkomaista asiakaskuntaa. Poutiainen-Rinne pitää eurooppalaisten asiakkaiden saamista realistisena. Vastaavaa kokonaispakettia ei ole hänen mukaansa muualla tarjolla. Liikeideaansa Poutiainen-Rinne alkoi kehittää kuntouttaessaan etusidevammaa Kroatiassa vuonna 2013. Rovaniemellä ovat tarjolla pakettina saman katon alla majoitus- ja ruokailupalvelut, lääkäri, fysioterapia ja tarvittavat liikuntatilat. Comeback Center hankkii palveluita tarpeen mukaan ja kokoaa niistä paketin.

Comeback Centerin toiminta on vielä mittakaavaltaan pientä. Poutiainen-Rinne opiskelee fysioterapiaa ja valmistuu vuoden 2025 lopulla, minkä jälkeen yrityksestä on tarkoitus tulla hänen leipätyönsä. Poutiainen-Rinne uskoo, että vuonna 2026 asiakasvirta on jo vuolaampi. Alppihihtomaailmassa ja Keski-Euroopassa laajemminkin tunnettu nimi auttaa osaltaan asiaa.

– Ei tarvitse olla huippu-urheilija tullakseen meille. Keski-Euroopassakin on aktiiviliikkuja, jotka haluavat kuntoutua päästäkseen laskettelemaan tai pelaamaan senioripallopelejä. Esimerkiksi he ovat valmiita matkustamaan tänne.

Rovaniemelle pääsee Keski-Euroopasta helposti lentäen esimerkiksi Amsterdamista suoraan parissa tunnissa. Lapin eksotiikka ja luonnonläheisyys tuovat oman lisänsä. Syksyllä 2024 Rovaniemellä käynyt hollantilaisasiakas halusi nähdä revontulet ja toive toteutui viimeisenä iltana. Urheiluopiston

sijainti kaupungin kupeessa on myös etu. Erilaiset palvelut ovat lähellä.

Rovaniemen sijainti on omalla tavallaan Poutiainen-Rinteen mukaan vahvuus kuntoutusprosessia ajatellen. Kiireiset asiakkaat kokevat kuntoutuksen tehokkaammaksi tullessaan Napapiirin tuntumaan ikään kuin harjoitusleirille. Työpäivän oheen sijoitettujen kuntoutuskäyntien aikana työasiat käyvät mielessä. Kiireelliset työasiat pystyy Rovaniemeltäkin hoitamaan kuntoutuspäivän päälle. Urheilijoille leirityksenomainen kuntoutus on lähellä urheilun arkea.

Comeback Center on mukana EU-hankkeessa, jossa se tekee yhteistyötä hollantilaisyrittäjien kanssa kehitysprojektissa. EU-projekti tukee osaltaan Poutiainen-Rinteen mukaan verkostojen luomista. Hollantilaisyrittäjien kanssa Comeback Center tekee yhteiskehitysprojektia, jossa rovaniemeläinen fysioterapiaosaaminen yhdistetään Smart Clips-reaktiovalon käyttöön.

– Eturistisidevammojen kuntoutuksessa havaintomotorinen ja kognitiivinen harjoittelu ovat jääneet liian vähälle huomiolle. Tämä voi olla osasy siihen, että vammaan uusiutumismiski on suuri, pohtii Poutiainen-Rinne.

Poutiainen-Rinne paneutuu aiheeseen Lapin ammattikorkeakouluun tekeillä olevassa opinnäytetyössään. Reaktiovalon avulla kehitetään harjoitteita, joilla kognitiivista harjoittelua pystytään lisäämään kuntoutukseseen.

Perinteisessä kuntoutuksessa osataan toimia niin, että vammautuneen jalan lihasvoima palautuu. Sen sijaan vähemmälle huomiolle on jäänyt se, mitä aivoissa tapahtuu urheilutilanteissa vauhdikkaissa lajeissa, kuten alppihihdossa tai pallopeleissä.

– Pitää saada paljon havaintomotorista harjoittelua, jossa joutuu myös huomioimaan ympäristöä paljon enemmän, ja silti suorittamaan jotain fyysisistä tehtävää.

Harjoitteluun aiheutetaan kognitiivista stressiä reaktiovaloilla, joiden tarkoitus on myös ohjata tekemistä oikeanlaiseksi. Kuntoutuksen edessä häiriötekijöitä lisätään.

Tanja Poutiainen-Rinne.

Kuva: Jouko Kokkonen



– Valitaanko kasvun ja kehityksen aiheuttamat lieveilmiöt ja ongelmat, vai taantumisen tuomat ongelmat, tiivistää Pohja.

Kaupunki voi vaikuttaa matkailijavirtojen kulkuun alueellaan kaavoituksella. Petteri Pohjan mukaan Rovaniemi valmistelee strategista yleiskaavaa. Prosessi on pitkä, mutta kaava suuntaa sitä, mihin matkailu tulevaisuudessa keskittyy. Meneillään on myös Luonnonvarakeskuksen vetämä kiinnostavia luontokävely- ja pyöräilyreittejä kartoitettava kaksivuotinen hanke, jossa otetaan huomioon sosiaaliset näkökohdat.

– Katsotaan, mitkä reitit olisivat sosiaalisesti hyväksyttäviä, siten että ei kävellä ja pyöräillä takapihoilla, vaan valitaan reittejä, jotka eivät häiritse paikallista asutusta, kertoo Pohja.

Rovaniemen saavuttaa lentäen hyvin Euroopasta ja muualta maailmasta. Pirjo Kutinlahden mukaan Rovanie-

men kaupunki haluaa parantaa lentoyhteyksiä kesäkaudelle. Talviajan yhteyksien lisäämistä tulee sen sijaan arvioida alueen kantokyvyn pohjalta.

– Maata pitkin tapahtuvaa matkustamisen meidän pitää kiinnittää enemmän huomiota. VR kehittää pyörämatkailuvaunuja, joihin saadaan iso määrä pyöriä, sanoo Kutinlahti.

Ruotsi rakentaa uutta rantarataa Haaparantaan, mikä voi hyödyttää Suomen Lapin matkailua, kun junayhteys Eurooppaan paranee. Lentomatkustamisen asema matkailussa säilyy kuitenkin vahvana Rovaniemen ja koko Lapin matkailussa.

– Auttaako se, että jos lentää Helsinkiin ja tulee junalla vai lentääkö suoraan Rovaniemelle. Minulla ei ainakaan ole siihen kunnollista vastausta, pohtii Pohja. ♦

Etäohjattua liikuntaa ikäihmisille

ROVANIEMELLÄ TOIMIVA SUVANTO CARE tuottaa teknologiaratkaisuja, jotka on tarkoitettu mahdollistamaan kotona asuminen tukea tarvitseville – pääasiassa ikäihmisille. Toimitusjohtaja **Antti Haukipuron** mukaan yhtiön asiakkaina on yli puolet Suomen hyvinvointialueista sekä lisäksi hoivaa tarjoavia yksityisiä yrityksiä. Yrityksen kärkituotteita ovat erilaiset etäpalvelut.

Haukipuro kertoo, että asiakkaan kotiin sijoitettava videopäätelaite mahdollistaa hoitoalan ammattilaiselle ryhmäpuhelun ikäihmisen tai muun kotona asumiseen tukea tarvitsevan asiakkaan kanssa joko omalla mobiililaitteella tai tietokoneella. Yhteyttä voi käyttää myös liikunnanohjaaja, fysioterapeutti tai kuntoutusohjaaja. Sen avulla voi toteuttaa etäohjattuja liikuntatuokioita. Tavoitteena on tukea kotona pärjäämistä.

– Ikäihmisille vietävä tekniikka on hiottu helppokäyttöiseksi. Lähtökohteisesti asiakkaan ei tarvitse osata ollenkaan käyttää laitetta. Riittää, että tulee laitteen luokse, kun tuokio alkaa, kertoo Haukipuro.

Ryhmäpuhelu tarjoaa tilaisuuden vuorovaikutukseen toisten osallistujien kanssa. Sama teknologia soveltuu urheilijoiden etävalmennukseen. Esimerkiksi Rovaniemellä kaikki nuoret eivät pääse aina osallistumaan harjoituksiin pitkien etäisyyksien vuoksi.

Rovaniemen liikunnan ja hyvinvoinnin keskittymän kehittämiseen

osallistuva yritys on kehittänyt myös sensoritekniologiaa, jota voidaan käyttää esimerkiksi palvelutarpeen arvioinnissa. Huomaamaton teknologia tuottaa tietoa vuorokauden ympäri, eikä vaikuta ihmisen käyttäytymiseen toisin kuin käynnit asiakkaan luona.

– Menetelmä ei perustu kameroihin, vaan liike- ja ovitunnistimiin ja sähkölaitteen käytön tunnistamiseen. Tapa on yksityisyyttä kunnioittava, mutta toisaalta sen avulla saadaan kuitenkin 24/7 kuva, sanoo Haukipuro.

Kertyvä tieto voi myös auttaa ennakoidaan kaatumisriskin kasvua. Ihannetapauksessa tietoa voidaan huomioida liikuntaohjelman suunnittelussa. Kauempana tulevaisuudessa hämmöittää karttuvan informaation käyttäminen ikäihmisten liikkumisen tutkimiseen. Suvanto Caren paikantavaa turvapuhelinta tai -kelloa voivat käyttää ikäihmiset, jotka kykenevät liikkumaan kodin ulkopuolella.

– Tämä tukee omaehtoista liikkumista ja mahdollistaa turvallisen liikkumisen. Järjestelmä voi tunnistaa, että henkilö on ollut liian kauan kotoa pois, jolloin se tekee hälytyksen omaisille tai hoitajille ja he voivat paikantaa henkilön.

Myös käyttäjä itse voi tehdä hälytyksen, jos ulkoillessa sattuu vahinko tai hän ei osaa kotiin. Paikkatieto menee silloin omaisille ja hoitajille.

Yhteistyössä Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ja Lapin hyvin-

vointialueen kanssa Suvanto Care on kehittänyt etäkotihoiton viriketoimintamallin. Suvannon mukaan etätoiminnan mahdollisuudet ulottuvat leivontakerhoista hartaushetkiin.

Etäpalveluista saatu palaute on ollut pääosin positiivista. Haukipuron mukaan kielteinen palaute on liittynyt siihen, että alkuvaiheessa uutta ja tuntematonta tekniikkaa vastustetaan. Kaikki eivät myöskään halua käyttää teknologiaa ratkaisuja. Lisäksi on muistettava etsiä asiakkaalle sopiva ratkaisu. Korona-aikana videoasointi kasvoi erittäin nopeasti. Kotihoiton etäkäyttö mahdollisti sen, että omaiset pystyivät pitämään yhteyttä samalla laitteella.

– Videoyhteys on lisännyt kommunikointia asiakkaan kanssa. Fyysisiä kotikäyntejä voi olla yksi päivässä, mutta videon avulla voi olla monta henkilökohtaista kontaktia päivän aikana. Vaikka tuntuu ehkä ensikuulemalta hassulta, niin videoyhteys koetaan hyvin henkilökohtaisesti. Jos kotikäynnillä on kiire, niin puhutaan helposti seinille samalla kun katsotaan, onko jääkaappi kunnossa. Videoyhteyden aikana ollaan hyvinkin henkilökohtaisessa kontaktissa osallistujien kesken, eikä keskitytä mihinkään muuhun, sanoo Haukipuro.

HANNA VEHMAS, VTM, FT

yliopistonlehtori
Jyväskylän yliopisto
hanna.m.vehmas@jyu.fi

Liikuntamatkailu elää muutoksen aikaa

Liikunta ja urheilu saavat monet matkailijat liikkeelle. Tarkkaa liikuntamatkailijoiden määrää on kuitenkin vaikea arvioida. Globaalit trendit vaikuttavat myös liikuntamatkailuun.



Faneja seuraamassa Brasilia–Kroatia-ottelua jalkapallon vuoden 2014 MM-kisoissa. Kuva: Wikipedia Commons

MATKAILUALA ON KOKENUT SUURIA MULLISTUKSIA viime vuosina. Koronapandemia romahdutti lähes kaiken kansainvälisen matkailun vuosiksi 2020–2022, ja sitä seurannut hintojen nousu ja kansainvälinen taloudellinen epävarmuus energiakriiseineen ja inflaatioineen on lisännyt kansalaisten varovaisuutta kuluttaa matkailuun. Samanaikaisesti korona-ajan vauhdittama digiloikka mahdollisti työmatkojen ainakin osittaisen korvaamisen etäteknologialla, mikä on vähentänyt myös bisnesmatkailua.

Venäjän hyökkäyssota Ukrainaan ja sen seurauksena venäläismatkailun tyrehtyminen Suomeen teki taloudellisen loven monen suomalaisen matkailuyrityksen liiketoimintaan. Yleinen maailmapoliittinen epävakaus sekä huoli matkailun aiheuttamista kielteisistä sosiaalisista ja

ympäristövaikutuksista on niin ikään lisännyt epävarmuutta matkailualalla.

Samanaikaisesti ja jopa paradoksaalisesti matkailuala silti kukoistaa tällä hetkellä ainakin matkailijamäärillä mitattuna. Maailman matkailujärjestö UNWTO:n (2025) mukaan kansainvälisten matkailijoiden määrä on jo ylittänyt koronaa edeltävän huippuvuoden 2019. Vuonna 2024 maailmalla matkaili yhteensä noin 1,4 miljardia ihmistä, ja odotusten mukaan kasvu jatkuu kuluvana vuonna 2025 noin 3–5 prosentilla (UNWTO 2025). Suomessa ulkomaan vapaa-ajanmatkojen määrä saavutti lähes pandemiaa edeltäneen tason jo kesällä 2023. Tilastokeskuksen (2025) mukaan suomalaiset tekivät yöpymisen sisältäneitä ulkomaan vapaa-ajanmatkoja touko-elokuussa 2023 noin 2,6 miljoonaa, mikä on yli 10 prosenttia enemmän kuin kesällä 2022.

Suosituimmat kohdemaat olivat Viro, Ruotsi, Kreikka ja Espanja. (Tilastokeskus 2025.)

Valmismatkojen ja reittilentojen kallistumisesta huolimatta ihmiset haluavat yhä matkustaa. Esimerkiksi Suomen Lapissa on jopa koettu kansainvälisten matkailijoiden ryntäys, mikä on herättänyt keskustelua muun muassa yksityisen asuntovuokraustoiminnan (airbnb) vastuullisuudesta. Venäläisten matkailijoiden puuttumisen aiheuttama turismivaje on osin täyttynyt muun muassa Yhdysvalloista, Ranskasta, Iso-Britanniasta ja Aasian maista tulleilla matkailijoilla. Tästä huolimatta suomalaisilla matkailuyrityksillä on ratkaistavana yhä taloudellisia ongelmia, joista osa liittyy muun muassa osaavan työvoiman saatavuuteen (TEM 2023).

Vuonna 2022 kotimaanmatkailu pysyi korkealla tasolla, ja joillakin alueilla vuoden 2019 rekisteröidyt yöpymiset jopa ylittyivät joulukuussa 2022 (TEM 2023). Vaikuttaa siltä, että matkailualalla on taipumus päätyä jaloilleen jopa hyvin vaikeissa yhteiskunnallisissa oloissa. Ihmisten uteliaisuus ja halu matkustaa näyttäisi olevan varsin pysyvä inhimillisen toiminnan piirre, johon maailmantalouden ja -politiikan suhdanteet eivät ainakaan vielä ole pysyvästi vaikuttaneet. Toki on hyvä muistaa, että demokratioitumisestaan huolimatta matkailu vapaa-ajan viettotapana on mahdollista ainoastaan maapallomme vauraimmille kansanosille.

Liikuntamahdollisuudet yksi Suomen vetovoimatekijä

Suomessa matkailun osuus bruttokansantuotteesta vuonna 2019 oli 2,7 prosenttia. Vuonna 2020 alkanut koronapandemia ja siitä aiheutuneet rajoitukset laskivat matkailun BKT-osuutta. Vuonna 2022 matkailun osuus palveluiden viennistä oli 49 000 toimipaikallaan 10 prosenttia. Vuonna 2022 matkailuala työllisti 141 000 henkilöä, mikä on 5,1 prosenttia koko työvoimasta (visitfinland 2025).

Suomalaisten kotimaan matkailua ja Suomeen suuntautuvan matkailun eri muotoja tarkasteltaessa voidaan huomata, että maamme matkailulliset vetovoimatekijät ovat pysyneet suhteellisen samoina vuosien saatossa. Suomeen houkuttelevat kansainvälisiä matkailijoita yhä puhdas ja avara luonto, vuodenaikojen eksoottisuus, lumi, revontulet, kaamos, kesällä yötön yö, sekä maan maine luotettavana ja turvallisenä matkakohteena, jossa palvelut ja infrastruktuuri toimivat hyvin.

Liikuntapaikkojen runsaslukuisuutta ja hyödyntämismahdollisuuksia myös matkailussa voidaan lisäksi pitää vetovoimatekijöinä etenkin liikuntamatkailussa. Suomen saama kansainvälinen julkisuus ”maailman onnellisimpina maana” on niin ikään ruokkinut omalta osaltaan maamme myönteistä matkailuimagoa, jota edes maantieteellinen rajanaapuruus hyökkäyssotaa käyvän Venäjän kanssa ei ole latistanut. On lisäksi ennestetty, että ilmaston lämpenemisen aikaansaamat helleaallot ja muut sään ääri-ilmiöt erityisesti Etelä-Euroopassa voivat lisätä kansainvälisten matkailijoiden suuntautumista pohjoiseen Suomeen.

Alan tutkimus virisi 1900-luvun lopussa

Liikuntaan liittyvä matkailu alkoi kiinnostaa tutkijoita pääosin viime vuosituhannen loppupuolella. Synä kiinnostukselle lienee tuohon aikaan yhä voimakkaana jatkunut matkailun kasvu ylipäätään sekä matkailupalvelujen tarjonnan monipuolistuminen. Ajateltiin, että turistin ei pitä enää ainoastaan maata rannalla ja viettää fyysisesti inaktiivista lomaa tai passiivisesti olla vain matkailukokemusten vastaanottajan roolissa, vaan että myös matkoilla saattoi olla aktiivinen ja esimerkiksi harrastaa liikuntaa ja näin edistää terveyttä ja kuntoa.

Liikuntamatkailu ei ole ilmiönä uusi, vaikka toisinaan tutkimuksia saatetaan näin perustella. Historiallisesti tarkasteltuna itse asiassa varhaisimmat esimerkit urheiluun liittyvästä matkailusta voidaan kuitenkin löytää jo Antiikin Kreikan olympialaisista, joihin nykytiedon valossa matkusti jopa kymmeniä tuhansia ihmisiä kilpailemaan ja seuraamaan tuon ajan urheilua (mm. Standeven & de Knop 1999).

Roomalaisten perustumat kylpylät, keskiaikaiset turnajaiset ja esimerkiksi golfin syntyhistoria varhaisrenessanssin aikaan ovat niin ikään mielenkiintoisia esimerkkejä liikunnan ja matkailun historiallisista leikkauspisteistä. Lähestyttäessä omaa aikaamme on muun muassa 1700-luvun roman-

tiikan ajan Grand Toureilla ollut keskeinen vaikutus liikuntaa ja luontoa korostaviin matkailukokemuksiin. Hiihtohissien tulo rinteisiin viimeistään mullisti ja käynnisti valtavan hiihtoturismien aikakauden 1930-luvulta eteenpäin. (mm. Hudson 2003; Standeven & de Knop 1999.) Kuitenkin vasta 1970–80-luvuille edennyt matkailun keskiluokkaistuminen ja demokratioituminen vauhdittivat matkailupalvelujen kaupallistumista ja liikunta- ja urheiluturismien tuotteistumista.

Kolme liikuntaturismin tyyppiä: aktiivi-, tapahtuma- ja nostalgiamatkailu

Kansainvälisissä tutkimuksissa (mm. Gibson 2001) liikuntamatkailu (eng. *sport tourism*) jaetaan yleensä karkeasti aktiivi-, tapahtuma- ja nostalgiamatkailuun. Aktiivisessa liikuntamatkailussa matkailija itse osallistuu matkansa aikana johonkin liikunnalliseen toimintaan, tyypillisinä ja globaalisti eniten matkailijoita liikuttavina esimerkkeinä hiihto- ja golfmatkat.

Aktiivinen liikuntamatkailu (*active sport tourism*) voi tarkoittaa periaatteessa mitä tahansa intensiteetiltään eritasoisista liikunnan harrastamista matkoilla aina kevyestä kaupunkikävelystä extreme-tyyppiin seikkailulajeihin. Oleellista on matkailijan omaehtoinen liikuntaan tai urheiluun osallistuminen. Toisaalta määritelmä ei ota huomioon sitä, onko liikunta matkan pää- vai toissijainen tarkoitus, mikä tekee liikuntamatkailun tilastoinnin ja esimerkiksi taloudellisten vaikutusten arvioinnin vaikeaksi.

Tapahtuma(liikunta)matkailulla (*event sport tourism*) tarkoitetaan matkustamista katsojaksi urheilukilpailuihin tai -tapahtumiin, kuten fanimatkoille jalkapallo-otteluihin tai tennisturnauksiin. Tapahtumamatkailusta on käytetty

Helleaallot ja muut sään ääri-ilmiöt voivat lisätä matkoja Pohjois-Suomeen.



Kuvat: Antero Aaltonen (vasen yläkulma ja oikea alakulma); Jari Kanerva

myös käsitettä passiivinen liikuntamatkailu (*passive sport tourism*), millä viitataan siihen, että liikuntamatkalla ei välttämättä itse liikuta tai urheilla. Urheilukilpailu tai -tapahtuma ei kuitenkaan välttämättä ole matkalle lähdön pääsyy. Tapahtumiin voidaan osallistua katsojina myös muista kuin varsinaisen urheilun seuraamiseen liittyvistä syistä. Tapahtumaan liittyvä historia, trendikkyys tai kaupallisten liikesuhteiden hoitoon liittyvät tavoitteet voivat yhtä lailla toimia matkan pääsyyinä (Hinch & Higham 2004, 44–48).

Kolmas liikuntamatkailun päämuoto on nostalgiamatkailu (*nostalgia sport tourism*), jolla tarkoitetaan matkailua urheiluhistorian tai tietyn fanikulttuurin kannalta merkitykselliseksi koettuihin kohteisiin. Nostalgiamatka voi suuntautua urheilumuseoihin, urheilun *hall of fame* -kohteisiin, stadioneille, urheilun perintöä vaaliviin tapahtumiin ja ylipeittää urheiluihmisiä yhdistäviin tapaamisiin. Kansainvälisesti tarkasteltuna nostalgiamatkailusta on tullut suosittu liikuntamatkailun muoto, mutta ilmiötä on tutkittu melko vähän. (Hinch & Higham 2004, 48–49; Gibson 1998, 64–65.)

Liikuntamatkailu on usein vakavaa

Perehdyin itse liikuntamatkailuun väitöstutkimuksessani, joka tarkastettiin vuonna 2010. Tutkin laadullisin menetelmin suomalaisten liikuntamatkailijoiden vapaa-ajan valintoja. Keskeisenä käsitteenä tutkimuksessani oli *vapaa-ajan vakavoituminen*, millä viittasin siihen, että postmodernin suomalaisen (matkailijankin) työelämän ja vapaa-ajan rajat olivat hämärtyneet, ja vapaa-aikanakin ajaututtiin työmäisesti suorittamaan ja tavoittelemaan erilaisia saavutuksia.

Kysyin haastattelemiltani liikuntamatkailijoilta aktiivisen vapaa-ajan ja matkailun perusteluja. Päädyin tyyppitelmään heidät velvollisuudentuntoisiin suorittajiin, luontoympäristön kokijoihin, länsimaisiin vapaisiin valitsijoihin, seurallisiin liikkujiin sekä kulttuuriinsa kiinnittyneisiin notkeisiin post-turisteihin. Media tarttui innolla näihin lanseeraamiini tyyppeihin, vaikka laadullinen tutkimus sinällään ei antanut aihetta yleistykseen. Olisikin mielenkiintoista tutkia voisiko liikuntamatkailijoita vielä puolitoista vuosikymmentä myöhemmin tähän tapaan tyyppitellä.

Suomessa liikuntaan liittyvä matkailu on ollut pitkään osa matkailun edistämistä ja markkinointia. Meillä ei ole monien muiden matkailijoiden puoleensa vetävien maiden tai kohteiden tavoin ympärivuotisesti lämmintä ilmastoa sen enempää kuin pitkää sivilisaation historiaa tai suurkaupunkien sykettä. Sen sijaan Suomen matkailuvaltteina on nähty liikuntaan, terveyteen, urheilutapahtumiin, hyvinvointiin ja nyttemmin myös esimerkiksi ruokaan liittyvät matkailupalvelut, joissa voivat sekoittua eksotiikka ja tavanomaisuus, autenttisuus ja vieraanvaraisuus tai vaatimattomuus ja korkea teknologia. Nämä teemat näkyvät myös Suomen matkailuedistämistä koordinoivan visitfinlandin tämänhetkissä kärkiteemoissa, joilla se maata markkinoi kansainvälisille matkailijoille (ks. visitfinland, 2025)

Liikuntamatkailun tilastoinnista, määritelmästä ja matkan päätarkoituksen vaihtelevuudesta johtuen lukuja liikuntamatkailijoiden tarkoista määristä on vaikea esittää. Pitkään vallinnut arvio on, että noin 10–20 prosenttia kaikesta maailman matkailusta olisi tavalla tai toisella liikuntaan tai urheiluun liittyvää. Arvion sisällä vaihtelut on kuitenkin suuria sekä maittain että liikuntamatkailun muodon mukaan.

Oman väitöstutkimukseni tekemisen aikaan Tilastokeskuksen ja silloisen Matkailun edistämiskeskuksen (MEK) toteuttamassa rajahaastattelututkimuksessa tiedusteltiin Suomeen saapuvilta kansainvälisiltä matkailijoilta myös liikuntaan ja urheilutapahtumiin osallistumista. Työ- ja elinkeinoministeriön toimialaraporttien pohjalta voidaan niin ikään esittää arvioita liikuntapaikkojen ja ohjelmopalveluyritysten merkityksestä matkailussa. Lisäksi Suomessa järjestettävät urheilutapahtumat keräävät tietoa osallistujistaan. Kaiken kaikkiaan liikuntamatkailusta kerätty tieto on kuitenkin pirstaleista, jolloin tarkkojen lukujen esittäminen on vaikeaa.

Matkailun luonne on muuttumassa

Liikuntamatkailuksi tyypillisesti miellettyjen lajien massatapahtumat kuten maratonit, kansanhihdot ja soututapahtumat ovat viime vuosina menettäneet osallistujia ainakin Suomessa. Runsaan kymmenen vuoden takaisten ”kulta-aikeiden” jälkeen moni tapahtumajärjestäjä on saattanut pohjata, mikä osallistujakatoa selittää. Yksiselitteistä vastausta kysymykseen ei liene. Voidaan kuitenkin olettaa, että globaalit megatrendit vaikuttavat matkailuun ja sen eri muotojen tarjontaan ja kysyntään siinä missä mihin tahansa vapaa-ajan toimintaan.

Väestön ikääntymisen myötä nuorten liikunnan harrastajien ikäluokat ovat pienentyneet eikä osallistujia näin ollen riitä enää kaikkiin lajeihin ja tapahtumiin entiseen tapaan. Myös ”suorittamiseksi” on saattanut tapahtua muutoksia. Nuoret eivät välttämättä perustele tai jäsennä vapaa-aikaansa vanhempiensa ikäpolvien tavoin. Sen sijaan ympäristötietoisuus, yhdenvertaisuus ja muiden kulttuurien arvostus ja vastuullisuus sekä toisaalta elämykset ja sosiaalisen median viitoittama trendikkyys ja näkyminen mitä ilmeisemmin reitittävät myös liikuntamatkailijoita tulevaisuudessa erilaisten matkailupalvelujen ja -tuotteiden äärelle. ♦

LÄHTEET

Gibson, H. J. 2001. Sport Tourism at a Crossroads? Considerations for the future. Keynote presentation on July 17, 2001 at the Annual Conference of the Leisure Studies Association. University of Luton, United Kingdom.

Gibson, H. J. 1998. Sport tourism: a critical analysis of research. *Sport Management Review*, 1998, 1, SMAANZ, 45–76.

Hinch, T. & Higham, J. 2004. Sport tourism development. Aspects of Tourism 13. Channel view publications.

Hudson, S. 2003. Winter sport tourism teoksessa S. Hudson (ed.) Sport and adventure tourism. The Haworth Hospitality Press, 89–123.

Standeven, J. & de Knop, P. 1999. Sport tourism. Human kinetics.

TEM (Työ- ja elinkeinoministeriö). 2023. Toimialaraportit. Matkailun toimialaraportti 2023. TEM toimialaraportit 2023:3.

Tilastokeskus. 2024. Suomalaisten matkailu. www.stat.fi/tilasto/smat.

UNWTO. 2025. www.unwto.org/news/international-tourism-recovers-pre-pandemic-levels-in-2024.

Vehmas, H. 2010. Liikuntamatkalla Suomessa. Vapaa-ajan valintoja jälkimodernissa yhteiskunnassa. Studies in sport, physical education and health 143. Jyväskylän yliopisto. Diss.

visitfinland 2025. www.visitfinland.fi/matkailun-julkaisut

JOUKO VUOLLE

Timo Lumme: Upea ura urheilumarkkinoinnin ytimessä

Suomalaissyntyinen Timo Lumme (s. 1961) työskenteli vuodesta 2004 alkaen miltei kahdenkymmentä vuotta ajan Kansainvälisen olympiakomitean markkinointijohtajana, tai tarkemmin ilmaistuna toimitusjohtajana KOK:n markkinoinnista ja TV-oikeuksista vastaavassa yhtiössä.

TYÖ EI OLE täysin loppunut, sillä Timo Lumme on edelleen mukana vanhempana neuvonantajana yrityksessä, jonka olympiadin liikevaihto kasvoi hänen aikanaan 3,5 miljardista lähes 7 miljardiin euroon.

Timo Lumme innostui urheilusta ja olympiakisoista todenteolla vuonna 1972, kun perhe asui Englannissa.

– Katsoimme Münchenin olympiakisoja ja sain kokea sekä Lasse Virenin että Pekka Vasalan olympiavoitot. Erityisesti sykähdytti, kun Viren kaatumisestaan huolimatta voitti 10 000 metrin kilpailun. Olin aina pitänyt kovasti urheilusta ja pohdin tuolloin, että haluan olla mukana olympiakisoissa joko urheilijana tai muulla tavoin. Kipinä syttyi.

Timo Lumme opiskeli Englannissa itsensä asianajajaksi. Halu saada työskennellä urheilun parissa kyti kaiken aikaa taustalla, vaikka urheilu ei vielä 1980-luvun alussa suinkaan ollut merkittävä elinkeinosektori. Elettiin aikaa ennen internetiä. Tieto kulki ihmisten välillä, ei verkossa. Siksi oli aikamoinen onnenpotku, kun hänelle avautui työmahdollisuus junioriasianajajana Mark McCormackin perustamassa IMG:ssä (International Management Group), joka on edelläkävijä urheilijoiden, tapahtumien sekä brändien edustamisessa ja markkinoinnissa.

IMG, NIKE, QUOKKA, ESPN

– Vuoden työskentelyn jälkeen pääsin manageroimaan uutta asiakasta, joka oli Albertvillen vuoden 1992 talvikisojen järjestelykomitea. Sain vastuulleni kisojen kumppanuusohjelman hallinnoinnin. Näin avautui ovi olympiakisojen maailmaan. Sekä ammatilliset toiveet että nuoruuden haaveet toteutuivat yhdellä kertaa, muistelee Lumme.

Timo Lumpeen työskentely IMG:ssä kesti kahdeksan vuotta (1988–1996) ja hän ehti huolehtia myös vuoden 1994 Lillehammerin olympiakisojen kumppanuusohjelmasta.

Vuonna 1996 Timo Lumme siirtyi Niken Euroopan pääkonttoriin. Tehtävänä oli vastata lajiliittojen, seurojen sekä



Timo Lumme. Kuva: Kaija Yliniemi / Lehtikuva

urheilijoiden ja Niken välisestä yhteistyöstä – ei ainoastaan Euroopassa, vaan myös Lähi-idässä ja Afrikassa.

– Tein jo tuolloin yhteistyötä myös Suomen olympiajoukkueen kanssa.

Vuosituhammen vaihteessa elettiin valtavaa mullistusta verkkomailmassa. Timo Lumme palasi Englantiin avaamaan amerikkalaisen Quokka Sports -nimisen yrityksen Euroopan konttoria.

– Yrityksen taustavoimissa oli muun muassa America's Cup -purjehtija ja sen tavoitteena oli tehdä esimerkiksi tylsistä purjehduskilpailuista kiinnostavampia esittämällä rei-

tit reaaliaikaisesti. Tarjolla oli paljon erilaista dataa muun muassa kilpailijoiden sykkeestä sekä kipparien selostuksia kisojen kulusta.

Quokka.com ajautui kuitenkin vaikeuksiin ja lopulta konkurssiin. Timo Lumme havaitsi 40-vuotiaana olevansa työtön kahden lapsen isä, jolla oli maksettavanaan iso asuntolaina.

Työ urheilun parissa sai kuitenkin jatkoa, kun kaikki osakkeensa Eurosportista myynyt ESPN, yksi maailman johtavista urheilu- ja verkkokanavista, halusi vahvistaa ja kehittää brändiään Euroopassa. Niinpä yhtiö palkkasi Timo Lumpeen Euroopan toimitusjohtajakseen.

- Työskentelin heidän kanssaan kolme vuotta (2001–2004). Sinä aikana perustettiin ESPN-brändi ensin Eurooppaan ja heti perään Afrikkaan ja Lähi-itään. Sitten vuonna 2004 sain kuulla, että KOK hakee markkinointijohtajaa kehittämään järjestön kaupallisia toimintoja. Headhunter, rekrytoija, soitti minulle ja kysyi, kiinnostaako.

Tehtävä kiinnosti, mutta pohdintaa aiheutti muutto Sveitsiin, sillä perheen talo Englannissa oli juuri kunnostettu ja elämä oli asettunut uomiinsa.

Ateenan vuonna KOK:n palvelukseen

- Hain ja minut valittiin tehtävään keväällä 2004 ja lopulta saman vuoden marraskuussa aloitin KOK:n palveluksessa. Perhe muutti perässäni tammikuussa 2005 Lausanneen, jossa asumme edelleen. Toki lapset muuttivat takaisin Englantiin opiskelemaan ja työskentelevät nykyisin Britanniassa.

Timo Lumme on työskennellyt suoraan kahden KOK:n puheenjohtajan alaisuudessa. Hänet toimeen haastatellut Jacques Rogge oli puheenjohtajana vuoteen 2013 saakka. Sen jälkeen puheenjohtajaksi tuli Thomas Bach.

- Tunsin kyllä Bachin jo entuudesta, koska hän oli ollut Euroopan tv-oikeustyöryhmän puheenjohtaja ja olimme tehneet töitä yhdessä jo ennen hänen puheenjohtajuuttaan.

Kun Timo Lumme aloitti KOK:ssa, oli hänen ensimmäinen tehtävänsä siirtää kaupalliset toiminnot järjestön haltuun. Ne kuuluivat aiemmin itsenäiselle agentuurille nimeltään Meridian. KOK omisti siitä aluksi 80 prosenttia ja lopulta koko osakekannan.

Timo Lumpeen johdolla KOK:n markkinointiosasto siis kasvoi ja kehittyi. Syntyi IOC Television and Marketing Services, joka on pidetty erillään KOK:sta erityisesti veroteknisistä syistä. Käytännössä kyseessä on yksi KOK:n osasto.

Alkuvaiheessa KOK:ssa oli myös erillinen markkinointiosasto, jossa työskenteli 20–25 henkeä. Meridianissa työntekijöitä oli noin 30.

- Yhdistin nuo osastot, ja aluksi meitä oli noin 50 henkeä, mutta määrä kasvoi niin, että vuonna 2018 meitä oli jo yli 90, koska silloin alkoi voimakas digitaalisten alustojen kehittäminen.

Vuonna 2018 organisaatiota reivattiin vielä niin, että perustettiin DEM (Digital Engagement and Marketing). Siitä muotoutui KOK:n varsinaisen, noin 25 hengen markkinointiosasto.

”On tapahtumassa tai tapahtunut digitaalinen vallankumous”

Timo Lumpeen mukaan suurimmat muutokset 20 vuoden aikana liittyvät eri osa-alueiden kehittymiseen. TV-oikeuksien haltijoiden rinnalle on tullut uusia toimijoita.

- TV-yhtiöt ovat olleet vuosikymmenten ajan kuin vähittäiskauppiaita, joilla on ollut monopoli. Nyt markkinat ovat muuttumassa ja mukaan on tullut pienempiä yrittäjiä, suoratoistofirmoja, jotka ovat muuttamassa markkinaa kokonaan. On tapahtumassa tai tapahtunut digitaalinen vallankumous.

KOK reagoi muutokseen lanseeraamalla heti Rion vuoden 2016 kisojen jälkeen oman Olympic Channelin.

- Tavoitteena on tavoittaa entistä laajempi yleisö ja varmistaa, että jokainen ihminen voi maksutta katsoa olympiakisoja. On siis pitänyt varmistaa jakelu suoraan kuluttajille. Nyt kaikki materiaali on koottu olympic.com -sovellukseen.

Sama muutos näkyy myös urheiluvälineteollisuudessa. Esimer-

kiksi Nike myy jo puolet tuotteistaan suoraan kuluttajille verkon kautta.

Myös lisenssikauppa tulee kasvamaan, mutta tietyt muutokset tapahtuvat silti varsin hitaasti ja eri maissa sekä maanosissa eriaikaisesti.

TV-sopimukset vuoteen 2032 saakka

Näihin vuosiin saakka KOK:n tulovirta on perustunut valtavasti TV-oikeustuottoihin. Tavoitteena on ollut solmia pitkiä sopimuksia.

- Tällä hetkellä kaikkien isojen markkinoiden sopimukset on solmittu Brisbanen vuoden 2032 kisoihin saakka. Sopimuskumppanit ovat NBC:n kaltaisia suuria mediayhtiöitä, ja tämä takaa nyky maailman myllerryksessäkin tietyn turvan.

Timo Lumme kuvaa 20 vuoden aikana tapahtunutta muutosta sanomalla, että nyt kaikki ovat tottuneet epävarmuuteen.

- Kaikki, erityisesti teknologia, kehittyi ja tämä muuttaa meidän kaikkien elämää nopeutuvalla tahdilla. Kun aloitin vuonna 2004, ei esimerkiksi Facebookin kaltaisia alustoja ollut. Ihmiset eivät ehkä uskoneet nopeaan digitaaliseen vallankumoukseen.

Digitalisaatio on muuttanut hurjasti myös KOK:n toimintaa, vaikkei sitä ehkä ulkoa niin helposti huomaa. Olympiakisojen järjestely on oikeastaan täysin digitalisoitu.

- Sen seurauksena kaikki on ”monimutkaisempaa mutta helpompaa”, niin kuin muutenkin yhteiskunnassa.

Venäjän sulkeminen valtiona oikea päätös

Timo Lumme on KOK-uransa aikana nähnyt järjestön luovivan monimutkaisissa kansainvälisissä tilanteissa, kuten Venäjän osallistumisen rajoittamisessa olympiakisoissa. Hän korostaa KOK:n pyrkimystä säilyttää poliittinen puolueettomuus ja kykyä edistää olympia-aatteen keskeistä periaatetta, joka on tuoda maailman kansakunnat yhteen rauhanomaisen kilpailun hengessä.

"Kun aloitin vuonna 2004, ei esimerkiksi Facebookin kaltaisia alustoja ollut."



Timo Lumme ja hänen seuraajansa Anne-Sophie Voumard. Kuva: Greg Martin / IOC

– Minusta tuon kaltainen idealismi on tänään ehkä tärkeämpää kuin koskaan. Ihmiset kaipaavat toivoa, että asiat voisivat olla paremmin. On ollut esimerkiksi Ukrainalle tärkeää, että heidän urheilijansa ovat voineet kilpailla kansainvälisissä kisoissa. Se oikeus pitäisi olla kaikkien maiden urheilijoilla.

Timo Lumme sanoo, että päätös sulkea Venäjä valtiona kisoista oli oikea, koska Venäjän valtiojohto ei ollut noudattanut KOK:n sääntöjä.

– Vaikea kysymys on, pitääkö kaikki valtiona suljetun maan urheilijat sulkea kisoista, ja miten suhtaudutaan esimerkiksi joukkuelajeihin. Yksilöt voivat karsia ja kilpailla neutraaleina urheilijoina, joukkueet eivät.

Puheenjohtaja Thomas Bachille tilanne on ollut henkilökohtaisesti vaikea, koska voitettuaan miekkailijana kultaa Montrealissa, hän ei voinut puolustaa mitaliaan Moskovassa boikotin vuoksi. Se jätti jälkensä ja on näkynyt ajattelussa.

Kahdeksan miljardin sopimukset

KOK:n tuki on kansainvälisille lajiliitoille ja kansallisille olympiakomiteoille elintärkeä. Neljän vuoden olympiadin aikana TV-oikeustulot ovat noin viisi miljardia dollaria, ja kansainvälisten yhteistyösopimusten arvo noin kolme miljardia. Tämä jaetaan oikeudenhaltijoille siten, että osa menee kisajärjestäjille, kuten viime kesänä Pariisille hiukan vajaat kaksi miljardia. Talvikisojen osuus on hiukan pienempi, eli noin 900 miljoonaa dollaria.

Kisojen organisaatiokomiteoilla on omat kumppanuusohjelmansa ja tietenkin pääsylipputulot ovat niille merkittävä tulonlähde.

– Pariisin, Los Angelesin ja Milano-Cortinan kumppanuusohjelmat on ulkoistettu, ja olen varma, että sen avulla pystymme tarjoamaan kisojen yritysvieraille vielä aiempaa upeamman elämyksen.

Merkittävä osa KOK:n tuotoista menee 206 kansalliselle olympiakomitealle sekä kisoissa mukana oleville lajili-

toille, joita kesäkisoissa on noin 30 ja seuraavissa talvikisoissa kahdeksan.

– On tärkeää ylläpitää rakenteita, jotka tukevat urheilun kehitystä maailmanlaajuisesti. Lopulta rahoista hyötyvät eniten urheilijat, toki hiukan toisella logiikalla kuin ammattilaisliigoissa, joissa urheilijat saavat tuotoista ainakin puolet palkkoina. KOK ei maksa palkintorahoja. Jos niitä maksetaan, tekee sen joko kansainvälinen lajiliitto tai kansallinen olympiakomitea omalla päätöksellään.

”On tärkeää tukea urheilun kehitystä maailmanlaajuisesti”

Timo Lumme muistuttaa, että olympiakisojen tuoma näkyvyys ja julkisuus ovat urheilijoille merkittävä asia, vaikka tuotemainonta onkin hyvin rajoitettua.

– Toivoisin agenttien ja managerien ymmärtävän tämän ison kokonaisuuden ja sen, kuinka paljon olympiamenestys lopulta kasvattaa urheilijan markkina-arvoa. Samaan aikaan on hyvä muistaa, miten paljon urheilun avulla voidaan vaikuttaa tärkeisiin yhteiskunnallisiin asioihin, kuten kestäväan kehitykseen, tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen.

Timo Lumme siis iloitsee KOK:n palveluksessa kuluneista vuosista. Hän kokee, että varsinkin paljon on saatu aikaan ja oikeastaan aika vähän on mennyt ihan pieleen. Nyt, kohta 64-vuotiaana, on hyvä hiukan hidastaa tahtia. Vaikea, mutta helppo päätös.

– Vaikka KOK:ssa on vuosien saatossa tapahtunut paljon muutoksia, ja vaikka jotkut tilanteet ovat olleet haasteellisia ja päivät työntäyteisiä, olen nauttinut jokaisesta hetkestä. Olen saanut työskennellä olympialiikkeen ytimessä toteuttamassa omalla tavallani Courbertinin olympismin ihanteita. ♦

LÄHTEET

Timo Lumpeen haastattelu Lausannessa, Sveitsissä.
Yle Urheilun haastattelut

SAMI SUODENJOKI, FT
yhteiskuntahistorian dosentti
Tampereen yliopisto
tutkija
Yle 100 -historiahanke
sami.suodenjoki@tuni.fi



Kiekkokarkaa Yleltä

Kallis kilpa esitysoikeuksista koettelee jääkiekkokansaa ja mediayhtiötä.

JÄÄKIEKOLLA ON SUOMESSA kansainvälisesti vertailtuna poikkeuksellinen asema urheilutuotteena. Siksi mediayhtiöt maksavat kiekon esitysoikeuksista valtavia summia. Rahoitusleikkausten kohteeksi joutuneelle Ylelle jääkiekko alkaa kuitenkin olla mahdoton laji, vaikka MM-kisojen avointa näkyvyyttä turvaa lainsäädäntö.

Urheilun esitysoikeudet ovat viime vuosina herättäneet paljon keskustelua. Suomessa toimivista mediayhtiöistä niin MTV kuin Viaplay ovat olleet otsikoissa talousvaikeuksiensa takia. Yhtiöiden vaikeudet on liitetty niiden kalliisiin urheilu-oikeushankintoihin. Lisäksi Suomen markkinoita on ravistellut amerikkalainen Discovery, jolla on oikeudet esimerkiksi olympialaisiin ja osaan miesten jääkiekkomaajoukkueen otteluista.

Urheilun esitysoikeusmarkkinoiden näkökulmasta Suomi on omalaatuinen maa, sillä jääkiekko on ollut maassa selvästi arvokkain TV-urheilutuote. Lisäksi hiihtolajit ovat yhä kovassa huudossa. Monessa muussa Euroopan maassa television kiistaton ykköslaji on ollut jalkapallo. Suomessa sen asemaa on heikentänyt jalkapallon miesten kotimaisen pääsarjan vähäinen kiinnostavuus.

Toinen erityispiirre Suomen markkinoilla on ollut Ylen hallitseva asema. Vakaan rahoitusasemansa vuoksi yleisradioyhtiö pystyi poikkeuksellisen pitkään hankkimaan kaikki haluamansa urheilu-oikeudet.

Kilpailu oli vielä 1980-luvulla olematonta, sillä mainosrahoitteisen MTV:n ja Ylen välinen perussopimus kielsi MTV:ltä tapahtumaurheilun lähettämisen. Loppuvuonna 1986 käynnistynyt Kolmoskanava toi ruutuun lisää urheilua, kuten liigakiekkoa, kansainvälistä jalkapalloa ja formulaa. Varsinaiseksi Ylen kilpailijaksi Kolmoskanava muuttui kuitenkin vasta vuonna 1993, kun siitä tuli MTV:n oma kanava MTV3.

MM-kisojen oikeudet liipasimella

Kansainvälinen kehitys urheilun esitysoikeuksien markkinoilla heijastui myös Suomeen 1990-luvulla. Maksutelevisio-kanavat haalivat aggressiivisesti markkinaosuuksia urheilupanostuksilla ja haastoivat tarjouskilpailuissa perinteiset yleisradioyhtiöt. Kehitys johti esimerkiksi olympialaisten televisiointioikeuksien räjähdysmäiseen kallistumiseen.

Ensimmäisen ison takaiskansa oikeusmarkkinoilla Yle koki MM-jääkiekossa. Kansainvälinen jääkiekkoliitto antoi 1990-luvun alussa kisojen esitysoikeudet agenttiyhtiön välitettäväksi, jolloin välittäjä korotti Suomen-oikeuksien pyyntihinnan yli kymmenkertaiseksi. Ylen neuvottelijana toiminut silloinen kansliajohtaja **Jussi Tunturi** muistelee, että agentin Yleltä pyytämä hinta tuntui poskettomalta:

– Sanoin, että tuommoisesta ei voi edes keskustella, mitä sä tuommoiseen päädyit. Hän sanoi, että tämä on kauhean

yksinkertaista. Hän otti ruutupaperin ja katsoi mitä lähetyksiä on, kuinka paljon niihin voi myydä mainoksia ja paljonko siitä pitää maksaa, että jää vielä katetta. Hän laski siis kisojen kaupallisen arvon. Silloin meille tuli se olo, että nyt tähän pannaan piste.

Neuvottelujen päätteeksi Yle jäi ilman esitysoikeuksia, ja kisat siirtyivät kolmeksi vuodeksi kaapelitelevisioyhtiö PTV:lle. Kun Suomi kuitenkin menestyi ennennäkemättömästi ja voitti MM-hopeaa heti vuonna 1992, Yle palasi nöyränä seuraaviin oikeusneuvotteluihin. ”Ok, you learned the lesson”, ilmoitti agentti Jussi Tunturille ja kertoi neuvottelujen alkavan puolen miljoonan nykyeuron tasolta.

Lopulta Yle maksoi vuosien 1995–97 MM-kisoista yhteensä 1,9 miljoonaa Sveitsin frangia. Yksien kisojen esitysoikeuksien hinnaksi tuli nykyrahassa runsaat 800 000 euroa. Sijoitus kuitenkin kannatti, sillä heti sopimuskauden ensimmäinen vuosi huipentui Leijonien kultajuhliin Globenissa.

Lisäpanostuksia MM-kisoihin

Ylen urheilutoimittajana tuolloin työskennellyt **Tapio Suominen** kuvaa elämäkerrassaan, että saatuaan esitysoikeudet takaisin Yle pyrki ikään kuin hyvittämään katsojille edeltävien vuosien kiekkovajeen. Yhtiö tuotti vuoden 1995 kisat paljon aiempaa isommin resurssein:

– Kaikki haluttiin tehdä suuren maailman tyyliin, joten pelit päätettiin näyttää suorina, haastattelut tarjottiin myös kansainvälisiin otteluihin ja taustajutut haluttiin tehdä mahdollisimman huolellisesti ja kiinnostavasti. Paikalle Ruotsiin lähetettiin joukkueellisen verran Ylen ammattilaisia. Aiemmin MM-jääkiekossa oli vain selostukset toteutettu kisapaikalla, nyt kaikki tehtiin kisapaikkakunnalta käsin, kirjoitti Suominen.

Mestaruuskevään jälkeen Ylen tv-urheilun ei tarvinnut perustella kenellekään MM-jääkiekon oikeuksien tärkeyttä. Oikeuksien arvoa korosti se, että jääkiekko kiinnosti erityisesti nuoria miehiä, joiden tavoittaminen oli yhtiölle muuten vaikeaa.

Yle ei kuitenkaan enää ollut markkinoilla yksin, sillä myös kaupalliset toimijat hamusivat salkkuihinsa jääkiekkoa. Jääkiekon SM-liigan esitysoikeudet päätyivät MTV3:lle. Yle luopui liigakiekosta suosiolla, sillä se katsoi sarjamuotoisen joukkueurheilun sopivan luontevammin kaupalliselle kanavalle.

Miesten maajoukkuekiekko sen sijaan kuului Ylen tavoittelemien urheilu-oikeuksien ykköskoriin. Kun vuosien 1998–2000 MM-kisojen oikeudet tulivat myyntiin, hinta kohosi taas moninkertaiseksi verrattuna edelliseen tarjouskilpaan. Yle maksoi kolmevuotisista oikeuksista peräti yhdeksän miljoonaa frangia. Summa vastasi melkein Sydneyn kesäolympialaisten oikeuksien hintaa.

MTV:n suuri kaappaus

MM-jääkiekon oikeuksien härkämarkkinat jatkuivat myös 2000-luvulla. Tilanne muuttui Ylen kannalta hankalaksi, kun **Mikael Jungner** aloitti toimitusjohtajakaudellaan 2005–2010 säästökuurin yhtiössä. Ylen tapahtumaurheilun tuollainen päällikkö **Markku Jylhäsalu** muistelee, että Jungner vaati Ylen neuvottelijoita painamaan MM-jääkiekon oikeuksien hinnat alas.



Olli Keskinen haastatteli Janne Niinimaata vuoden 1995 MM-loppuottelun erätauolla. Kuvakaappaus VHS-tallenteelta.

Halu suitsia hintakehitystä johti siihen, että Ylen tarjous vuosien 2012–2017 MM-jääkiekon oikeuksista jäi kauas agenttiyhtiö Infrontin tavoitehinnasta. Kun Infront hylkäsi tarjouksen, Yle keksi uuden idean. Yhtiö ehdotti pääkilpailijalleen MTV:lle kisojen jakamista ja yhteistarjouksen tekemistä.

MTV lähti mukaan yhteistarjoukseen, mutta kun neuvottelut jatkuivat, se pudotti yllättäen omaa osuuttaan tarjouksessa. Näin kokonaissumma jäi edelleen kauas Infrontin pyyntihinnasta, joka liikkui 4–5 miljoonassa eurossa yhdeltä vuodelta.

Kun Yle tämän jälkeen yritti jatkaa neuvotteluja yksin, käteen jäi musta pekka. MTV nimittäin teki Infrontille oman tarjouksensa ja nappasi kisat yksinoikeudella.

– Kun ne summat selvisivät, niin eihän Yle olisi ikinä sellaisia rahoja maksanut mitä Maikkari maksoi. Taustalla varmaan oli se, että he ajattelivat pystyvänsä myymään Ylleen osan otteluista, Jylhäsalu muistelee.

Yksittäisten pelien ostaminen kilpailijalta ei kuitenkaan Yleä kiinnostanut.

MTV heitti suolaan Ylen haavoihin myös kaappaamalla televisio-oikeuksien vanavedessä riveihinsä selostaja **Antero Mertarannan**, joka selostuksillaan oli osaltaan pönkittänyt maajoukkuekiekon kansansuosiota. Ylen johtoa lohdutti tässä tilanteessa vain tietoisuus siitä, että MTV oli maksanut sopimuksesta kalliisti.

Ylen uutis- ja ajankohtaistoiminnan tuolloinen päällikkö **Atte Jääskeläinen** kuvaa oikeusneuvotteluja peliteoreettiseksi asetelmaksi, jossa tappio huutokaupassa merkitsi rahojen säästymistä seuraavaan tarjouskilpailuun.

– Kun naapuri on jo ostanut jotain kalliimmalla kuin mitä itse tarjosit, niin sillä ei enää ole niitä rahoja eikä se ole enää mukana seuraavassa huutokaupassa. Se on aikaa vinhaa puuhaa, eikä Yle osannut sitä kauhean hyvin, sanoo Jääskeläinen.

Jääskeläisen mukaan televisiosisältöjä koskevat strategiset valinnat kulkivat Ylessä urheilun ja viihteen tai urhei-

Ylen rahoitusleikkaukset ennakoivat myös urheiluhankinnoista tinkimistä.

lun ja draaman välillä, koska näiden hinnat olivat samassa suuruusluokassa. Urheilulla, viihteellä ja draamalla oli myös samankaltaisia yleisösuuhdevaikutuksia.

– Ne ovat isoja panostuksia, joilla saadaan mieleenpainuvaa, kansakuntaa yhdistävää kokemusta, tiivistää Jääskeläinen.

Maksukanavien kasvava kiekkotarjonta

Jääkiekon MM-oikeudet hankkiessaan MTV oli voimiensa tunnossa, sillä mainosteleviotoiminta tuotti vielä hyvin. Tilanne kuitenkin muuttui 2010-luvulla, jolloin MTV ajautui taloudellisiin ongelmiin. Yle pääsi hyödyntämään käänteen kaappaamalla itselleen Suomen jääkiekkoliiton hallinnoimien tapahtumien oikeudet vuodesta 2015 alkaen. Oikeuspaketti sisälsi esimerkiksi miesten maajoukkueiden Euro Hockey Tourin sekä naisten ja nuorten MM-kisojen ottelut.

Suomen urheiluoikeusmarkkinoille tuli myös uusia toimijoita. Sanoma-konserniin kuuluva Nelonen kehitti urheilutarjontaansa entisen Urheilukanavan korvanneella Nelonen Sport -kanavallaan ja sen maksullisella rinnakkaiskanavalla. Niiden tarjontaan kuuluivat muun muassa jääkiekon SM-liiga, NHL ja KHL. Oikeuksien hankinnassa Nelosta auttoi yhteistyö ruotsalaisen Viasat-kanavan kanssa.

Ruotsalaisomisteinen UrhoTV puolestaan rymisteli Suomen markkinoille 2010-luvun alussa ostamalla osan jääkiekon SM-liigan oikeuksista. Kanava ajautui kuitenkin konkurssiin.

Urheiluoikeusmarkkinoilla alkoi toistua sama kaava. Aika ajoin Suomen markkinoille tuli uusi aggressiivinen maksukanavayhtiö, joka kiihdytti kilpailua ja kohotti esitysoikeuksien hintoja. Kun urheiluoikeuksien tuotot eivät kuitenkaan riittäneet kattamaan kustannuksia, markkinatilanne rauhoittui tilapäisesti.

Suoratoistopalvelut markkinoiden sähköistäjinä

Viimeisin esitysoikeusmarkkinoiden kuumeneminen nähtiin 2020-luvun taitteessa. Sitä vauhdittivat ruotsalaisen suoratoistopalvelun Viaplayn ja amerikkalaisen Discoveryn suuret sijoitukset urheilutarjontaan. Uusi tulokas Discovery kaappasi Yleltä jääkiekkoliiton hallinnoimien tapahtumien esitysoikeudet vuodesta 2021 alkaen.

Miesten jääkiekon MM-kisat puolestaan siirtyivät Viaplayn näytettäväksi vuodesta 2024 lähtien. Koska Viaplayllä ei ole Suomessa ilmaiskanavia, se alilisensoi MTV:lle oikeuden näyttää Suomen ottelut.

Viaplayn ja MTV:n sopimukseen vaikutti esitysoikeuksien myyjän toive laajasta näkyvyydestä, mutta myös lainsäädäntö. Jääkiekon MM-kisat ovat yksi niistä tapahtumista, jotka on Suomessa EU-oikeuteen perustuvalla asetuksella listattu yhteiskunnallisesti merkittäviksi urheilutapahtumiksi. Näitä tapahtumia täytyy voida katsoa vapaasti maksuttomilla kanavilla. Lista vahvistettiin vuonna 2007, ja Ylen lobbauksen vaikutuksesta sille hyväksyttiin myös miesten MM-jääkiekko. Tämän vuosikymmenen alussa lis-

taa täydennettiin lisäksi naisten jalkapallon ja jääkiekon arvoturnauksilla.

Kilpailutilanteen kiristyminen on jälleen nostanut esitysoikeuksien hintoja viime vuosina. Kallis urheiluoikeus-salkku on koetellut muun muassa MTV:n taloutta. Yhtiön ongelmia pahentavat jääkiekon Liigan kalliit ja tappiolliset tv-oikeudet, jotka emoyhtiö Telia siirsi MTV:n maksuvastuulle yritysjärjestelyssä. Myös Viaplay urheiluoikeuksineen on ollut ahtaalla tilaajamäärän epäsuotuisan kehityksen takia.

Ylen tilanne on niin ikään kiperä. Vaikka poliitikot ja kansalaiset hyväksyvät laajasti Ylen panostukset urheiluun, vuonna 2024 tehdyt päätökset yhtiön rahoituksen leikkaamisesta ennakoivat myös urheiluhankinnoista tinkimistä.

Kiekkokevään kanavaruletti

Arvokkaimpia oikeuksia haalineiden toimijoiden vaikeudet antavat pelitilaa niiden varjossa odottaville kilpailijoille. Yksi näistä on Nelonen, joka on viime vuosina keskittynyt kalliiden urheiluoikeuksien tavoittelun asemesta kotimaisiin palloilusarjoihin.

Kun tilaisuus avautui viime syksynä, Nelonen kuitenkin iski. Yhtiö hankki yksinoikeuden jääkiekon superturnauksen 4 Nations Face-Offin esittämiseen helmikuussa 2025. NHL-pelaajista koostuvien maajoukkueiden turnaus näkyi kokonaisuudessaan maksumuurin takana suoratoistopalvelu Ruudussa ja osittain avoimesti Nelosella.

Nelosen hankintaa voi pitää kaappauksena, sillä neljän maan turnaus on eittämättä urheiluvuoden 2025 kohokohia. Leijonien riveihin liittyivät lähes kaikki suomalaiset NHL-tähdet, joita ei juuri näe jokakevääisissä MM-kisoissa. Vaikka otteluita pelattiin vain seitsemän ja osa niistä Suomen aikaa aamuyöllä, sopimuksen arvo saattoi kohota miljoonaluokkaan – summia ei ole paljastettu.

Oikeusneuvotteluissa Nelonen epäilemättä hyötyi siitä, että se pystyy tarjoamaan otteluille laajaa näkyvyyttä ilmaiskanavallaan. Tämä etu puuttuu Suomessa esimerkiksi Viaplayltä, joka omistaa esitysoikeudet NHL:n otteluihin Pohjoismaissa. Ruotsissa Viaplaylla sen sijaan on avoimesti näkyvä televisiokanava TV6, ja siellä yhtiö onnistuikin hankkimaan vastaavan yksinoikeuden 4 Nations-turnaukseen.

Maajoukkuejääkiekon esitysoikeuksien tilanne on kokonaisuutena mutkikas. Neljän maan turnaus näkyi Nelosella, kun taas keväällä jatkuva Euro Hockey Tour lähetetään Discoveryn kanavilta. Toukokuiset miesten jääkiekon MM-kisat puolestaan näkyvät Viaplayllä ja Leijonien pelit myös MTV:n kanavalla.

Kaupalliset toimijat tavoittelevat jääkiekkoa ja etenkin maajoukkuekiekkoa tällä hetkellä niin kiihkeästi, että Yle on jäänyt kilpailussa jalkoihin. Kohta satavuotiaalle koko kansan medialalolle tämä on ongelma. Eriytyisen hankalasti tavoitettava katsojaryhmä, nuoret miehet, muuttuvat ilman jääkiekkoa entistä vaikeammaksi tavoittaa. ♦

MINNA RAUAS, YTM
projektitutkija
minna.rauas@tuni.fi

MIKKO SALASUO, VTT
talous- ja sosiaalhistorian dosentti
Helsingin yliopisto
Suomen Icehearts ry:n erityisasiantuntija
mikko.salasuo@helsinki.fi



Kuva: Antero Aaltonen

Ammattietiikka on koko liikunta-alan asia

Eettinen koodisto antaa välineitä oikean ja väärän tunnistamiseen.

DEMOKRATIA, REILUUS, AVOIMUUS TAI YHDENVERTAISUUS eivät ole myötäsyntisiä ominaisuuksia, joita ihmiset tuovat mukanaan liikunta-alalle (...) Toiminta on eettisesti kestävä, kun toimintaa ohjaavat periaatteet ovat yhteisesti sovituja ja kun niitä pyritään noudattamaan. (Anttonen 2022.)

Liikunnan ja urheilun eettiset ongelmat ovat puhuttaneet 2000-luvulla: ihmisoikeusrikkomukset, vallan väärinkäytökset, lasten ja nuorten epäasiallinen kohtelu, ongelmat tasa-arvossa, vähemmistöjen asema, rasismi, huonot hallintotavat, korruptio ja tutkijoiden häirintä. Tätä listaa voisi jatkaa pitkään. Ongelmat kielivät siitä, ettei liikunnassa ja urheilussa ole ajantasaista ja jaettua eettistä ajattelua ja ymmärrystä. Yhtäällä toimitaan vastuullisesti ja eettisesti, kun taas toisaalla ei osata tai haluta nähdä epäkohtia.

Eettisten kysymysten haasteellisuus tulee esiin esimerkiksi Liikunnan ja urheilun eettiset periaatteet -tutkimushankkeen loppuraportissa (Oja & Lehtonen 2024). Raportin mukaan eettiset haasteet liikunnassa ja urheilussa koskevat yhtä lailla johtamista, hallintoa ja valtion normiohjausta kuin eettisen pohdinnan jalkauttamista ja juurruttamista ruohonjuuritasolle. Mary Douglasin (1986) käsittein liikunta ja urheilu on instituutio, jonka ajattelussa eettisellä pohdinnalla ei ole vakiintunutta paikkaa. Liikunnan ja urheilun eettisyys on usein subjektiivista ja valikoivaa sekä tilanne- ja yksilökohtaista. Hallinnon tasolla tehdyt eettiset linjaukset eivät siirry käytännön liikunta- ja urheilutoimintaan (mm. Mikkonen & Oja 2024).

Eettistä pohdintaa liikunnassa ja urheilussa on pyritty läpi 2000-luvun herättelemään ylhäältä alaspäin suuntau-

tuvalta ohjauksella, kuten lainsäädännöllä, valtionhallinnon ohjeilla ja kansainvälisillä sopimuksilla. Vuonna 2022 Nuoriso- ja Liikunta-alan asiantuntijat (NUOLI) ry., Suomen Ammattivalmentajat (SAVAL) ja Suomen Liikunnan Ammatillaiset (SLA) ry. käynnistivät yhteistyöhankkeen (LEO), jossa liikunta-alan etiikkaa lähestytään ammattieettisenä kysymyksenä. Lähestymistapa poikkeaa ylhäältä alaspäin suunnatusta ohjauksesta, sillä ammattijärjestöt ja ammatillisten edunvalvontajärjestöt asemoituvat pikemminkin liikunta-alalla toimivien työntekijöiden vertaisiksi tai palvelijoiksi kuin etäisiksi hallinnon edustajiksi.

Tässä artikkelissa käsittelemme liikunta-alan ammattieettisen koodiston valmistelua ja koodiston tarkoitusta. Lisäksi tarkastellaan sitä, miten koodisto voi edistää eettistä ajattelua liikunta-alalla. Artikkelin lähteenä hyödynnetään samanaikaisesti liikunta-alan ammattieettisen koodiston kanssa julkaistua artikkelikokoelmaa *Viisautta ja välittämistä – Liikunta-alan ammattieettinen koodisto ja näkökulmia eettisiin kysymyksiin* (Salasuo & Rauas 2025). Antologiassa 12 liikuntaa ja urheilua hyvin tuntevaa asiantuntijaa kirjoittaa liikunnan ja urheilun eettisestä ajattelusta ja siihen liittyvistä teemoista.

Kahden vuoden yhteistyöprosessi

Liikunta-alan ammattieettinen koodisto tehtiin alan toimijoita osallistavana prosessina. Koodiston toteutuksesta vastasi LEO-hankkeen ohjausryhmä, johon kuuluivat **Raino Nieminen** (puheenjohtaja, Saval), **Marko Kananen** (Suek), **Jari Kanerva** (LTS), **Eerika Laalo-Häikiö** (Urheiluopistot), **Johanna Manninen** (SLA), **Kari Partanen** (Kamk), **Petteri Piirainen** (Nuoli), **Katariina Varjonen** (Nuoli), **Lasse Räisänen** (Nuoli), **Mikko Salasuo** (HY/Icehearts) ja **Mikko Simula** (JYU). **Minna Rauas** osallistui asiantuntijan roolissa ohjausryhmän työskentelyyn ja vastasi koodiston kirjoittamisesta.

Liikunta-alan ammattieettisen koodiston valmistelussa hyödynnettiin aihetta käsittelevää tutkimuskirjallisuutta, ihmisoikeussopimuksia, lainsäädäntöä, kansainvälisiä liikuntaa ja urheilua koskevia sopimuksia sekä asiantuntijoilta kerättyä tietämystä. Työn tukena oli **Erja Anttosen** (2022) tekemä opinnäytetyö Delfoi-paneelin hyödyntämisestä liikunta-alan ammattieettisen koodiston laatimisessa.

Aineiston kerääminen koodistoa varten käynnistyi syksyllä 2023. Menetelmänä käytettiin Delfoi-paneelia, jonka kokoamisessa hyödynnettiin asiantuntijamatriisia. Matriisia hyödyntäen paneeliin valittiin monipuolinen asiantuntijajoukko. Siihen kutsuttiin kaikkiaan 23 liikunnan ja urheilun asiantuntijaa. Heiltä saatu tieto oli pohjana koodiston laatimisessa. Valmisteluprosessin loppuvaiheessa koodisto lähetettiin lausuntokierrokselle laajalle joukolle liikunta-alan toimijoita. Viimeisten muokkausten jälkeen LEO-hankkeen ohjausryhmä hyväksyi koodiston lopullisen sisällön.

Koodiston sisältö, muoto ja näkökulmat muovautuvat osallistavassa prosessissa. Lopputulos onkin liikunta-alan itsensä kalibroima eettinen kompassi. Seuraavaksi edessä

on eettisen koodiston ja sen arvopohjan juurruttaminen liikunta-alan arkisiin käytäntöihin. Nähtäväksi jää, onko liikunta-alan maaperä vastaanottavaisempi eettiselle pohdinnalle, kun se tulee yhteisöltä itseltään, ammattijärjestöiltä ja ammatillisilta edunvalvontajärjestöiltä – vertaisilta ja palveluorganisaatioilta.

Eettisen pohdinnan perusta rakentuu vuoropuhelussa

Ammattieettisessä koodistossa liikunta-alaa käsitellään toimialana ja siellä toimivien henkilöiden ammattialana. Koodiston johdanto-osassa todetaan, että se on suunnattu liikunta-alan toimijoille ja liikunta-alan tehtävissä toimiville ammattilaisille. Lisäksi todetaan, että koodisto rakentaa liikunta-alalle yhteistä ammattieettistä perustaa. Nämä ilmaiset on tarkoitettu korostamaan, että ammattieettinen koodisto on laadittu koskemaan koko liikunnan alaa ja jokaista siellä toimivaa henkilöä.

Ammattieettinen koodisto kertoo suhtautumisesta työhön. Se antaa jaetun perustan pohdintaan oikeasta ja väärästä. Ammattieettistä osaamistaan vahvistetaan koulutautumalla ja kehittämällä ammattieettisiä käytäntöjä omassa toiminnassa ja koko alalla. *Viisautta ja välittämistä* antologiassa kirjoittajat käyvät dialogia eettisen koodiston kanssa. **Mika Hämäläinen** (2025) kirjoittaa: *”eettinen esiymmärrys muodostaa pohjan, jolle eettinen harkinta rakentuu ja eettinen harkinta tarjoaa yksilölle keinon ylittää välittömät eettiset arviot, joita eettinen esiymmärrys tuottaa.”*

Eettisiin kysymyksiin törmää toistuvasti ja eettisiä päätöksiä tehdään siten, että harkinta kiinnittyy ammattialan eettisiin periaatteisiin. Eettiset pohdinnat ovat usein monimutkaisia päättelyketjuja, joiden ymmärtämistä helpottaa, kun tuntee oman ammattialansa eettisen perustan ja vaatimukset.

Liikunta-alan moninaisuus on haaste, mikä tuli esiin ammattieettisen koodiston valmistelussa. Miten tehdä sellaiset eettiset ohjeet, jotka sopivat huippu-urheiluun ja liikkumiseen, vauvauintiin ja seniorijumppaan sekä agilityradalle ja tanssisaliin? Koodistossa ammattilainen nähdäänkin lähinnä kahdessa eri roolissa: A) Hän työskentelee ammattinsa ja tehtäväkuvansa mukaan ymmärtäen toimialan moninaisuuden sekä B) sitoutuu toimenkuvastaan riippumatta yhteisiin arvoihin.

Ammattialan toimintakulttuuri on tärkeä osa eettisen toiminnan toteuttamista. Epäkohtiin puuttuminen vaatii tilanteiden tunnistamista ja tarpeen mukaan puuttumista. Se ei aina ole liikunnan ja urheilun toimintaympäristöissä helppoa. **Marko Kananen** (2025) kirjoittaa liikunta-alan vaikenemisen kulttuurista, jossa ei ole tapana keskustella epäkohdista tai puuttua niihin. Erityinen vastuu onkin johtajilla, päälliköillä ja valmentajilla – kaikilla, jotka voivat asemansa puolesta vaikuttaa toiminnan eettisyyteen (Zacheus 2025). **Kati Lehtonen** (2025) muistuttaa tekstissään, että vallan rinnalla kulkee aina vastuu.

Vallan rinnalla kulkee aina vastuu.

Ammattieettinen koodisto perustelee toimialan olemassaolon (Räikkä ym. 1995). Siinä ammattilaiset nähdään oman alansa asiantuntijoina ja peräänkuulutetaan toiminnan tietoperustaa. Koodisto käsittelee myös työhyvinvointia ja työrauhaa (Erdogan 2025). Koodiston tarkoituksena on vahvistaa liikunta-alan yhteisöllisyyttä, mikä toteutuu parhaiten erilaisuuden tunnistavassa ja erilaisuutta kunnioittavassa dialogissa (Aittola 2007).

Liikunta-alan eettisyys ylittää toimialan ulkopuolelle (Saari 2025). Se on osa pyrkimystä kohti yhdenvertaista ja oikeudenmukaista yhteiskuntaa. Kuten **Niko Vuorinen** (2025) kirjoittaa, ei liikunta-alan toimija ole vain terveyden edistäjä tai liikuntaan liittyvän osaamisen tarjoaja, vaan ihmisen pystyvyyden mahdollistaja ja liikunnan itseisarvon synnyttäjä.

Ammattilainen on toimialansa edustaja

Kun ihminen kohtaa liikunta-alan toimijan, voi hän olettaa saavansa samanlaisen kohtelun kuin muut samassa tilanteessa. Tämä ajatus on sisäänrakennettuna ammatteihin kouluttautumisessa. Sairaanhoidtaja ei erottele potilaitaan ja poliisi sakottaa jokaista ajatun ylinopeuden mukaan. Yksilöllisyyden kunnioittaminen ja puolueeton kohtelu ovat ammattieettisen toiminnan keskeisiä periaatteita. Ne vahvistavat luottamusta ammattialaa kohtaan. Jokainen liikunta-alan toimija on vastuussa ammattialansa maineesta. (esim. Juujärvi ym. 2007.)

Ammatillisen toiminnan vastuullisuus perustuu tietoon, ammatin tuomaan kokemukseen ja työn arvopohjaan (Lindqvist 2003). Ammatti tai toimi on suoja, joka auttaa toteuttamaan alaan sisältyviä tehtäviä ja ylläpitämään eettisiä periaatteita. Avoimen eettisen keskustelun tulee olla sisäänrakennettua, jotta se vahvistaa jokaisen kokemusta oman ammattialan jäsenyydestä. Ammattilaisen ja toimijan tulee työssään toimia ammattialansa periaatteiden mukaan – ei oman moraalinsa tai mieltymystensä mukaan.

Eri ammattialat tekevät paljon yhteistyötä, joten oma ammatillinen identiteetti ja arvopohja on tärkeä resurssi. Etiikan osalta eri alojen toimijat löytävät usein yhtymäkoh-
tia muiden alojen toimijoiden kanssa. Mikäli yhtymäkoh-
tia ei löydy, on syytä tarkastella kriittisesti oman toiminnan
arvopohjaa ja käytäntöjä. Liikunnan ja urheilun toimialalla
on vielä matkaa sellaiseen toiminnan läpäisevään eettiseen
ajatteluun ja pohdintaan, joka tunnustetaan ihmisoikeusso-
pimuksissa, kansainvälisessä ja kansallisessa lainsäädän-
nössä sekä useilla muilla toimialoilla. ♦

LÄHTEET

- Anttonen, E.** 2022. Eettinen osaaminen liikunta-alalla. Suunnitelma Delfoi-paneelin toteuttamiseksi Nuoriso- ja Liikunta-alan asiantuntijat ry:lle. KAMK opinnäytteet. <https://www.theseus.fi/handle/10024/751016>
- Douglas, M.** 1986. *How Institution Thinks?* NY: Syracuse University Press.
- Erdoğan, S.** 2025. #ParempaaTyöelämääValmentajille. Teoksessa M. Salasuo & M. Rauas (toim.) Viisautta ja välittämistä. Liikunta-alan ammattieettinen koodisto ja näkökulmia eettisiin kysymyksiin. Helsinki: Nuoli ry., 105–111.
- Hämäläinen, M.** 2025. Meistä on eettisiin pohdintoihin. Teoksessa M. Salasuo & M. Rauas (toim.) Viisautta ja välittämistä. Liikunta-alan ammattieettinen koodisto ja näkökulmia eettisiin kysymyksiin. Helsinki: Nuoli ry., 29–36.
- Juujärvi, S., Myyry, L. & Pessa, K.** 2007. Eettinen herkkyyden ammatillisessa toiminnassa. Helsinki: Tammi.
- Kananen, M.** 2025. Avoimuudella ja yhteistyöllä kohti turvallista toimintaympäristöä. Teoksessa M. Salasuo & M. Rauas (toim.) Viisautta ja välittämistä. Liikunta-alan ammattieettinen koodisto ja näkökulmia eettisiin kysymyksiin. Helsinki: Nuoli ry., 71–75.
- Lehtonen, K.** 2025. Valta ja vallankäyttö osana liikunta-alan ammattieettistä koodistoa. Teoksessa M. Salasuo & M. Rauas (toim.) Viisautta ja välittämistä. Liikunta-alan ammattieettinen koodisto ja näkökulmia eettisiin kysymyksiin. Helsinki: Nuoli ry., 77–81.
- Lindqvist, M.** 2003. Ole hyvä. Helsinki: Otava.
- Mikkonen, M. & Oja, S.** 2024. Eettisyyden käsite kansallisissa liikuntapolitiikkadokumenteissa. Teoksessa S. Oja & K. Lehtonen (toim.) Konkreettista, arkista ja subjektiivista Liikunnan ja urheilun eettiset periaatteet -hankkeen loppuraportti. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 10–19.
- Oja, S. & Lehtonen, K. (toim.).** 2024. Konkreettista, arkista ja subjektiivista. Liikunnan ja urheilun eettiset periaatteet -hankkeen loppuraportti. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Räikkä, J., Kotkavirta, J. & Sajama, S.** 1995. Hyvä ammattilainen. Johdatus ammattietiikkaan. Helsinki: Painatuskeskus.
- Saari, A.** 2025. Teoksessa M. Salasuo & M. Rauas (toim.) Viisautta ja välittämistä. Liikunta-alan ammattieettinen koodisto ja näkökulmia eettisiin kysymyksiin. Helsinki: Nuoli ry., 43–51.
- Salasuo, M. & Rauas, M. (toim.).** 2025. Viisautta ja välittämistä. Liikunta-alan ammattieettinen koodisto ja näkökulmia eettisiin kysymyksiin. Helsinki: Nuoli ry.
- Vuorinen, N.** 2025. Liikunta, terveys, kukoistaminen ja liikunta-alan ammattilainen. Teoksessa M. Salasuo & M. Rauas (toim.) Viisautta ja välittämistä. Liikunta-alan ammattieettinen koodisto ja näkökulmia eettisiin kysymyksiin. Helsinki: Nuoli ry., 53–59.
- Zacheus, T.** 2025. Jokaisella on yhdenvertainen oikeus liikkumiseen. Teoksessa M. Salasuo & M. Rauas (toim.) Viisautta ja välittämistä. Liikunta-alan ammattieettinen koodisto ja näkökulmia eettisiin kysymyksiin. Helsinki: Nuoli ry., 61–69.



Kirjoita Liikunta & Tieteeseen!

Säväyttikö jokin artikkeli? Oletko eri mieltä?
Haluatko täydentää? Tai kirjoittaa artikkelin?

Ota yhteyttä jouko.kokkonen@lts.fi ja tarjoa tekstiä!
Numeron 3/2025 aineistopäivä on 28.4.2025.

JUUSO KOKKONEN

Filosofian maisteriopiskelija
Jyväskylän yliopisto
juuso.jw.kokkonen@student.jyu.fi

Kuntosali ja tekoäly puhtaiden päämäärien maailmassa

NÄINÄ AIKONA IHMISKEHO huu-
taa hiljaista hätähuutoaan: keho
elää liikkeestä, jota se ei kuiten-
kaan nykyisessä ympäristössään tahdo
saada.

Ihmiskehon tarpeettomuus ihmi-
sen nykyisessä elinympäristössä kul-
minoituu ilmiöön nimeltä kuntosali.
Ilmiön äärelle on syytä pysähtyä het-
keksi ajattelemaan. Ihmiskeho muis-
tuttaa rasietta ja taakkaa, jäännettä
niistä ajoista, kun elämä ei ihmiselle
ollut niin vaivatonta ja helppoa kuin
nyt. Mukana keho kuitenkin yhä kulkee
ja ”vaatii” meiltä huomiota.

Kuntosali on erikoinen konsepti.
Menemme varta vasten tiettyyn paik-
kaan liikuttamaan kehoa ennalta mää-
rätyillä, spesifeillä tavoilla. Nostamme
painoja mutta mikään ei siirry mihin-
kään, mitään jälkeä ei jää ympäristöön.
Olemme hamstereita näyteikkunassa.

Olisikohan mahdollista kerätä tal-
teen ja hyödyntää sitä energiaa, jota
ihmiset kuntosalilla itsestään puserta-
vat ulos? Saisikohan sillä sähkön hin-
taa alemmaksi?

Helppouden maailmassa liikkumi-
nen perustuu välttämättömyy-
den sijaan yhä enemmän järkeilyyn.
Filosofi **Spinozan** eettisen teorian
mukaan ihminen saavuttaa vapau-
den, kun tämä tiedostaa ”pahat” affek-
tit ja ymmärtää niiden taustalla olevat
syy-seuraussuhteet. Nouseminen jär-
jen avulla affektien yläpuolelle vapaut-
taa ihmisen luontonsa kahleista.

Ihmisen ”luontoa” on vaivan vähen-
täminen. Kehomme rasittamisen kan-
nalta elämme hyvin helppoa aikaa,
mutta liika helppous uhkaa kääntyä
itseään vastaan. Alkaa sisäinen taistelu
järjen ja affektien välillä: järkevää olisi
kehon liikuttaminen, lenkkarien jal-
kaan laittaminen tai salille lähteminen,
mutta helpompaa suoratoistopalvelun
avaaminen.

Psykologi **James J. Gibsonin** tarjou-
mien teorian mukaan ympäristön tar-
joumat ovat sitä, mitä ympäristö tekee
ihmiselle mahdolliseksi. Ympäristön

muutos, jota ihminen on kaiken aikaa
tehnyt ja viime vuosikymmeninä aivan
uudenlaista tahtia, tarkoittaa myös
muutoksia tarjoumissa.

Moni viettää päivänsä erilaisten näyt-
töjen ääressä. Niiden tarjoumat eli toi-
mintamahdollisuudet ovat mitä moni-
naisimmat: niiden kautta hoituvat niin
työt, ihmissuhteet, uutisten lukeminen,
tiedonhaku kuin shoppailu. Ruokaos-
toksiakin voi tilata robotin kuljettamana
ovele.

Moni asia ja toiminto on yhä helpom-
min saavutettavissa digitaalisten tekno-
logioiden välityksellä ja monia toimin-
toja sorvataan yhä kiihkeämmin niiden
ehdoilla. Eipä opiskelijankaan juuri tar-
vitsisi kotoa poistua ja silti voisi maiste-
rin paperit saada sähköpostiin.

Elinympäristön kehitys lietsoo mutta
samaa aikaan myös pyrkii liennyttä-
mään järjen ja affektien välistä taistelua.
Kaiken aikaa käy kiinnostavalla tavalla
kaksi prosessia rinnan: kun teknolo-
gian avulla elämää helpotetaan, havai-
taan sen kääntöpuolia, kuten liikkumi-
sen väheneminen. Siihen vastataan luo-
malla uusia tarjoumia. Ihmisellä riittää
kilpajuoksussa puuhaa ja pohdittavaa.

Viime marraskuussa Ylen julkaise-
massa artikkelissa kerrotaan, että kun-
tosaliyhtymien määrä Suomessa jat-
kaa kasvuaan. Kuntosaleja sijoitellaan
lähelle ihmisiä. ”On kauhean käte-
vää, jos menet kuntosalille ja voit läh-
tiessäsi käydä samalla kaupassa teke-
mässä ostokset”, jutussa haastateltu
Liikku-kuntokeskuksen toimitusjohtaja
Johanna Riihijärvi sanoo.

Kyse on tarjoumista: muuten mahdol-
lisesti liikkumattomalle ihmiselle luo-
daan nyt ympäristöjä, jotka mahdol-
listavat ja kutsuvat liikkumaan. Kunto-
sali ruokakaupan kyljessä on vihje – se
muistuttaa toimintamahdollisuudesta.

Techniikan ja teknologian ajan omi-
naispiirre on prosessin häivyttä-
minen ja päämäärän, lopputuloksen,
korostuminen. Elämme puhtaiden pää-
määrien maailmassa, tehokkuuden
ideaalissa.

Myös vastaus siihen ongelmaan, joka
päämääräorientoitumisesta syntyy, on
päämääräorientoitunut. Kuntosali on
tyyppiesimerkki: kyse on kohdenne-
tusta, päämääräorientoituneesta toi-
minnasta, kehon täsmällisestä liikut-
tamisesta. *Tee nämä liikkeet ja kehosi
pysyy kunnossa.*

Esteet on poistettu. Esteitä on itse
ruvettava asettamaan. Onko päämäärä
sellainen, että se motivoi riittävästi
esteiden asettamiseksi? Prosessi on
luotava itse, mutta sitäkin uhkaa pää-
määrän despotia. Liikkumisen pitäisi
kuitenkin perustua mielekkyyteen.

Päämäärien maailma kiihtyy teko-
älyn aikakaudella. Kielimallit jyllää-
vät. Ihminen voi luopua prosessista
– esimerkiksi kirjoittamisen tuskalli-
suudesta – ja antautua lopputuloksen
autuuteen. Matkaamme kohti tekoäly-
avusteista elämää.

Emme edes kunnolla ymmärrä ja
tiedä prosessia, jolla tekoäly tekee sen,
mitä se tekee. On vain puhdas loppu-
tulos: teksti, tieto, kuva tai muu tuo-
tos, joka sovelluksen on käsketty teke-
mään. Ihmisen olisi tässä ajassa löy-
dettävä puhtaan prosessin, tekemisen
mielekkyyks.

Käykö ihmisen ”aivoille” tai älyllisille
kyvyille kuten on käynyt ihmiskeholle
– muuttuu tarpeettomaksi? Ehkä seu-
raava liikeidea onkin kehittää kunto-
salien yhteyteen aivokuntosaleja. Ryh-
dymme samalla lailla päämääräorien-
toituneesti tekemään aivoillamme
määrättyjä toimintoja, jotta ne pysyisi-
vät ”kunnossa”.

Kehotuksen ja ohjeet siihen voisi
saada tekoälyavustajalta. ♦

LÄHTEET

Gibson, J. J. 2024. Tarjoumien teoria. niin &
näin 3/24, 15–26.

Mattila, J. 2024. Kuntosalit hakeutuvat yhä
läheemmäs ihmisiä – kaupakeskuksissa on
huomattu salien tuovan asiakasvirtaa.
Yle 1.11.2024. <https://yle.fi/a/74-20119735>

Spinoza, B. 2019. Etiikka. (suom. Oittinen, V.)
Helsinki: Gaudeamus.

PASI RAISKINMÄKI

vararehtori
Jyväskylän yliopisto

VESA LINNAMO

TKI-johtaja
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto

Liikunta-alallakin tarvitaan yhä enemmän tutkimus- ja kehitystoimintaa

Julkinen ja yksityisen sektorin yhteistyö on välttämätöntä, että tutkimus- ja kehitystoiminnan vaikuttavuus olisi liikunta-alalla mahdollisimman suuri.

SUOMESS PANOSTETAAN TÄMÄN VUOSIKYMMENEN KULUESSA tutkimus- ja kehitystoimintaan (T&K) monin eri tavoin. Valtioneuvosto hyväksyi kesäkuussa 2024 T&K-rahoituksen monivuotisen suunnitelman. Suunnitelman mukaan tulevina vuosina T&K-panostukset kasvavat merkittävästi ja tavoitteena on, että vuoteen 2030 mennessä Suomen T&K-menot olisivat neljä prosenttia bruttokansantuotteesta (BKT). Tämä edellyttää pitkäjänteisiä investointeja sekä julkiselta että yksityiseltä sektorilta. Keskeisenä tulevaisuuden tavoitteena on yhteistyön vahvistaminen, T&K-osaajien ja vaikuttavuuden lisääminen. Perimmäisenä päämääränä on saada Suomeen kestävää kasvua ja hyvinvointia.

Julkinen sektori tukee T&K-toimintaa muun muassa rahoittamalla korkeakouluja ja tutkimuslaitoksia, jotka tekevät uutta luovaa tutkimusta ja kouluttavat osaavaa työvoimaa yhteiskunnan ja yritysten tarpeisiin. Yhtenä esimerkkinä T&K-panoksista toimii vuonna 2024 käynnistetty tohtoripilotti, jonka tarkoituksena on kouluttaa Suomeen kolmen vuoden kuluessa tuhat uutta tohtoria erityisesti elinkeinoelämän tarpeisiin. Julkinen T&K-rahoitus kanavoituu toimintaan mm. Business Finlandin ja Suomen Akatemian rahoitusinstrumenttien kautta.

Lukuisat eri toimijat suomalaisessa yhteiskunnassa pyrkivät lisäksi vahvistamaan ekosysteemeissä tapahtuvaa T&K-yhteistyötä. Esimerkkinä voidaan nostaa mm. työ- ja elinkeinoministeriön (TEM) rahoittamat kaupunkien innovaatioekosysteemit (16 kpl), joiden avulla vahvistetaan alueellisia

innovaatioekosysteemejä tukemalla paikallisia vahvuuksia ja erikoistumisaloja. Tuoreessa valtion ja yliopisto-kaupunkien ekosysteemisopimusten (2021–2027) toteutuksen väliarviointiraportissa todetaan mm, että kaupungit ovat hyvin eri vaiheessa sopimuksen tavoitteiden laajuudessa ja valmiudessa ekosysteemien valmiuden kehittämiseksi. Raportissa todetaan, että ekosysteemisopimuksista on ollut selvää lisäarvoa, mutta vaikuttavuudessa on vielä tekemistä.

Yritysten rooli keskeinen

Yritykset sekä muut työelämän organisaatiot ovat keskeisessä roolissa T&K-toiminnassa, niiden panostukset ovat välttämättömiä innovaatioiden syntymiselle ja tuottavuuden kasvulle. On kuitenkin tärkeää, että julkinen ja yksityinen sektori tekevät yhteistyötä ja täydentävät toistensa panostuksia ja osaamista, jotta T&K-toiminnan vaikuttavuus olisi mahdollisimman suuri. Business Finlandin veturirytysten ja -ekosysteemien rahoitus on esimerkki yksityisiä T&K-investointeja aktivoivasta toimintamallista. Parhaimmillaan se vahvistaa eri toimijoiden välistä yhteistyötä ja osaamista kansallisella tasolla, aivan kuten tekee Euroopan unionin rakennerahasto -rahoitus alueellisella tasolla tai Horisontti Eurooppa -rahoitus EU:n tasolla.

Edellä mainitut tavoitteet ja panostukset ovat muokanneet useiden korkeakoulujen ja tutkimusorganisaatioiden toimintaa niin, että panostusta on nostettu TKI-toimintaan. Niin myös Jyväskylän yliopistossa (JYU), joka on päättänyt olla uuden 2024 julkaisun strategian linjaamana yhteiskun-

nallisesti entistäkin vaikuttavampi ja aktiivisempi yliopisto erityisesti tutkimus-, kehitys- ja innovaatio toiminnan (TKI) sekä jatkuvan oppimisen aihepiireissä. Tämä yhdessä kahden muun päätavoitteen; vahva tiedeyliopisto ja kansainvälisesti vetovoimainen yliopisto, luovat erinomaisen vahvan pohjan yliopistossa tehtävän tutkimuksen ja koulutuksen vaikuttavuudelle ja yhteistyölle eri sidosryhmien kesken.

Uuden strategian viitoittamana Jyväskylän yliopistossa on lähdetty kehittämään toimintaa ja perustettu uusia tehtäviä yritysten ja muiden organisaatioiden kanssa tehtävän yhteistyön syventämiseksi ja systematisoimiseksi, jopa strategisten kumppanuuksien solmimiseksi.

Tämän lehden teemaan liittyen liikuntaa ja terveyttä koskeva TKI-toiminta on yksi aloista, jossa mahdollisuuksia on paljon ja missä onkin runsaasti aktiivista toimintaa niin kansallisesti kuin kansainvälisesti. Eri-laisia verkostoja ja etenkin aluekehitysrahalla rahoitettuja liikuntaa ja urheiluun liittyviä hankkeita on melko paljon. *EU-eurot liikunnalle ja urheilulle 2021–2023* -yhteenvedoraportin mukaan liikunnan ja urheilun saama rahoitus rakennerahastoista vuosina 2021–2023 oli lähes 90 miljoonan euroa. Yritysten mukaan saaminen tutkimushankkeisiin on kuitenkin edelleen haastavaa samoin kuin tutkijoiden hakuaktiivisuuden nostaminen Business Finland ja EU-tasojen TKI rahoitusten osalta. Jotta alussa mainittuun neljän prosentin tavoitteeseen päästäisiin, on muutoksia saatava aikaiseksi niin tutkimus- kuin yrityspuolellakin. ♦



Kirja

Naisen ääni urheilussa

Hilla Blomberg: Suurella sydämellä – toimittajana ja naisena.

Tammi 2025. 352 sivua

KUN HILLA BLOMBERG ALOITTI

URANSA Yleisradion urheilutoimituksessa 1980-luvulla, naispuoliset tekijät alalla saattoi laskea lähes yhden käden sormin. Blombergin esikuvavaikutus nuorempiin polviin ja 40 vuoden uraan mahtuva urheilun, journalismin ja yhteiskunnan murros ovat niin isoja, että muistelmille on ehdottomasti paikkansa.

Helmikuun lopulla ilmestynyt elämäkertä *Suurella sydämellä – toimittajana ja naisena* on nimensä mukaisesti yhdistelmä yksityistä ja yleistä, henkilökohtaista ja työelämää.

Kronologisesti Hilla Blombergin (synt. 1959) lapsuudesta eteläpohjalaisessa Möysän kylässä alkavat ja myös suvun ja vanhempien elämänvaiheita valottavat alkuluvut saattavat tuntua pitkiltä niistä, jotka odottavat kuvauksia urheilun ja journalismin maailmasta.

Toisaalta ne taustoittavat päähenkilön persoonaa ja kertovat ajoista, joiden vaikutus näkyy eri sukupolvissa yhä: sota-ajan läheisyydestä, kovasta kurista, aineellisesta niukkuudesta ja tyttöjen väheksynnästä, mutta myös keskinäisestä kiintymyksestä, tulevaisuudenuskosta, yksilöä tukevista yhteisöistä ja luontevan liikunnallista elämäntavasta. Blomberg kertoo avoimesti vaikeistakin asioista, kuten äitinsä alkoholismista, myöhemmästä pitkästä suhteestaan varattuun mieheen, avioerostaan ja masennusvaiheestaan.

Kun kesätoimittaja astui Yle urheilun tiloihin, hänelle osoitettiin paikka **Paavo Noposen ja Raimo Häyrisen** välistä. Konkarilegendat suhtautuivat tulokkaaseen pääosin ystävällisesti, ja tällä oli myös esimiesten (tuolloin he olivat kaikki miehiä) tuki.

Urheilun nuori naistoimittaja sai yleisöltä ja muulta medialta huomiota, jonka muodot vaihtelivat nykyisin huvittavasta absurdiin. Häntä ei kuitenkaan ollut helppo saada sanatomaksi, ja Blomberg korostaa saaneensa alusta asti kunnollisia työtehtäviä, joissa pystyi kehittymään. Kirjasta löytyykin herkullista ajankuvaa eri aikakausien kisoista, urheilijoista, urheiluvaikuttajista, kulissien takaisista tapahtumista ja toisaalta siitä, kuinka kovaa ja aivan arkista työtä siellä tehtiin.

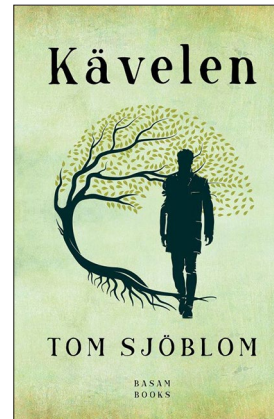
Jako niin sanottuihin miesten ja naisten lajeihin oli takavuosisikymmeninä niin voimissaan, että harvat naiset pyrittiin urheilutoimituksissa ohjaamaan ”naisten lajeihin”. Niissäkin lajeissa he saivat hoidettavaksi nimenomaan naisten kisat sekä vastata junioriurheilu- ja liikuntajutuista.

Blombergia taito- ja arvostelulajien selostaminen ei haitannut, mutta hän kysyy aiheellisesti, miksi vielä vuonna 2025 naisääniä kuulee Suomessa selostajana hyvin harvoin, jos lainkaan. Ikävän ajankohtaisia ovat niin ikään kokemukset poliittisesti masinoiduista Ylen rahoituksen leikkauksista, ohjelmien mielivaltaisista lopettamisesta, ikäsyrynnästä, epävarmuudesta ja työehtojen heikennyksistä.

Tekijänsä tapaan kirjasta jää silti päällimmäiseksi vireeksi sinnikkyys, huumorintaju, suorasukaisuus ja kunnioittava, mutta ei kritiikitön suhtautuminen urheilun eri tekijöihin ja ilmiöihin. Teos on myös tervetullut muistutus aidon, läpi vuosikymmenten kestäneen ja kehittyneen ammattitaidon merkityksestä. Tämä korostuu aikana, jolloin sekä julkisen palvelun että kaupallisen puolen journalismin edellytyksiä nakerretaan useista suunnista.

SUSANNA LUIKKU

Vapaa toimittaja
susannaluiKKU@gmail.com



Kirja

Kävelyn ylistyslaulu

Tom Sjöblom: Kävelen.

Bazam Books 2024. 351 sivua

TOM SJÖBLOM ON KIRJOITANUT kävelyä monipuolisesti valottavan tietokirjan. Sjöblom käsittelee kirjassaan *tosikävelyä*, kuten hän kutsuu tietoisesti harjoitettua kävelyä erotuksena elämään liittyvistä välttämättömistä arjen askelista. Tosikävelylle lähdeään, mutta tosikävelijälle matkan päämäärä itsessään ei ole tärkeä.

Kävelen kulkee filosofien, kaunokirjailijoiden, runoilijoiden ja uskonnonharjoittajien jalanjäljissä. Tekstissä tulevat vastaan muun muassa **Jane Austen, Mahatma Gandhi, Immanuel Kant, Jeesus Nasaretilainen, Søren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche, Jean-Jacques Rousseau ja Virginia Woolf.**

Sjöblom käsittelee myös kävelyn historiaa ihmisen kehityksen varhaisvaiheista lähtien. Hän tuo esiin, että kävely erottaa ihmisen muista eläimistä ja tekee ihmisestä ihmisen. Sjöblom luonnehtii kävelyä ihmisen supervoimaksi. Samoilla linjoilla on Liikunta & Tiede -lehteen 4/2019 haastattelemani neurologi **Kiti Müller**. Hän muistutti, että yksinkertaiselta vaikuttava kävely on itse asiassa monimutkainen prosessi.

”Täytyy hallita neljä raajaa, tasapainoa, havainnoida tilannetta, havaita esteet, kyetä menemään puunjuurakon tai kynnyksen yli. Peruskävelyssä on monta erilaista asiaa. Kun jotkut sanovat, että harrastatko vain kävelyä, niin vastaan, että kävelykin on aika kognitiivinen juttu.”

Kävelyn merkitys syveni Inkoon seurakunnan kirkkoherrana toimivalle Sjöblomille joitakin vuosia sitten, kun

hänellä todettiin tyypin 2 diabetes. Hän pitää diagnoosia seurannutta havahdumista hyvänä tapahtumana, joka sai hänet kävelemään säännöllisesti ja pohtimaan kävelyä lukuisista eri näkökulmista. Kävelyn terveysvaikutuksia Sjöblom ei erityisesti korosta, niitä kertyy askel askeleelta. Hänen mukaansa tärkeintä on lähteä kävelemään ja löytää kokeilemalla oma tapansa kävellä.

Kävelen tuo hyvin esiin, miten kävely sopii kuntoliikuntaa, saati urheilua viereksiville. Sjöblom ei ole koskaan pitänyt itseään erityisen liikunnallisena ihmisenä. Kävelystä hän on kuitenkin aina pitänyt.

Tosikävely-käsitteen voi ainakin osin kyseenalaistaa. Kaikki meistä eivät myöskään välttämättä ajattele kävellessään syntyjä syviä tai anna kävelmiselle kovin pohdittuja merkityksiä. Ja ehkä arkisessakin kävelyssä voi olla tosikävelyn piirteitä, jos kauppaan ei askella suorinta tietä.

Sjöblom onnistuu joka tapauksessa kertomaan kiehtovasti kävelystä osana ihmisyyttä. Inhimillistä on sekin, että ihmiset ovat tilaisuuden tullen pyrkineet eroon kävelystä. Esivanhemmamme eivät harrastaneet kävelyä. He kävelivät, koska se oli välttämätöntä. Viime aikoina kävely on kokenut aikamoisen arvonnousun.

Kävelen-teos tuo esiin, miten monipuolisesti itsestään selvältä vaikuttavaa ilmiökokonaisuutta voi käsitellä. Hyvän tietokirjan tapaan lukijan mielessä herää ajatuksia ja vastaväitteitäkin, joita voi kehittää edelleen kävelyllä. Tunnetusti ajatus vaeltelee kävellessä – ja ehkä joskus jopa juokseekin.

JOUKO KOKKONEN

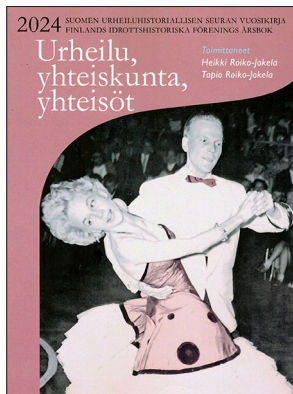
Kirja

Kahdeksan erää urheiluhistoriaa

Heikki Roiko-Jokela & Tapio Roiko-Jokela (toim.): Urheilu, yhteiskunta, yhteisöt.

Suomen urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja 2024. 254 sivua.

SUOMEN URHEILUHISTORIALLISEN SEURAN uusin vuosikirja *Urheilu, yhteiskunta, yhteisöt* koostuu kahdeksasta artikkelista, jotka kaikki ovat vertaisarvioituja. Tässä suhteessa vuosikirjan luonne on muuttunut huomattavasti siitä mitä se oli vielä kymmenen vuotta sitten puhumattakaan ajoista, jolloin



sivuilta löytyi harrastajien tekstiä. Kehitys heijastelee osaltaan kohonnutta tarvetta tuottaa vertaisarvioituja julkaisuja.

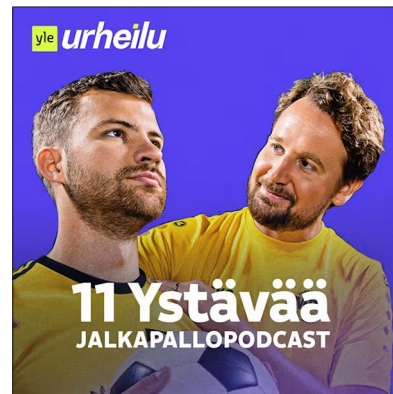
Vuosikirjan kiinnostavinta antia ovat urheilua hiukan viistosta valottavat tekstit, joista seuraavat poiminnat. **Liisa Laurosen** teksti kilpailullisen paritanssin vaiheista urheilulajiksi vie vähemmän tunnetulle liikuntakulttuurin laita-alueelle. Laurosen hyvin kirjoitettu artikkeli lisää tietämystä paritanssikulttuurin kehityksestä Suomen lisäksi Iossa-Britanniassa. Oman sivujuonteensa antoi suhtautuminen tanssiin moraalisesti epäilyttävänä toimintana.

Hannu Itkosen varkauteen jään pallon varhaisvaiheiden ruodinta tuo esiin pelin merkityksen paikkakunnan leivänantajalle A. Ahlströmille. ”Römmin” herrat oivalsivat pelin voivan luoda vakautta Varkauteen. Toisaalta työväki halusi myös päästä jääpalloureenoille omilla ehdoillaan.

Vesa Vareksen artikkeli avaa vähemmän tunnetun näkökulman talvisotaan porvarillisten urheilumiesten sodan aikana kirjoittamien kirjeiden avulla. Kirjeet henkivät vakavaa isänmaallisuutta. Vareksen mukaan kyse ei ollut fraasien toistelusta, vaan aidosta kirjoittajien arvomaailmasta kummunneesta tunteesta.

Esa Mangelojan artikkeli olympiakisojen talousvaikutuksista tuo esiin urheilun megatapahtumien järjestämisen kalleuden ja riskit. Tulonlähde kisat ovat varmuudella vain Kansainväliselle olympiakomitealle, joka kannustaa hakemaan kisoja tuomalla esiin mahdollisen taloudellisen hyödyn. Kisojen järjestäjäkaupunki ja -maa saattavat saavuttaa ponnistuksillaan brändihyötyä, jota on vaikea mitata rahassa.

JOUKO KOKKONEN



Podcast

Suomen monipuolisin jalkapallopodcast

Yle urheilun 11 ystävää -jalkapallopodcast. Toimittajat: Matti Härkönen ja Jussi Vainikka

Tuottaja: Juha-Pekka Sillanpää. Tuotanto: Yle, 2023

YLE URHEILUN 11 ystävää -jalkapallopodcastia kuvaillaan Yle Areenassa Suomen parhaaksi jalkapallopodcastiksi. *Kuningaslajin ilmiöitä ja uutisia käsitellään Matti Härkösen ja Jussi Vainikan johdolla joka tiistai vaihtuvien asiantuntijoiden kanssa. Aiheina jalkapallomaailman tuoreimmat tapahtumat: Huihkajien ja Helmareiden ottelut, arvokisat, Veikkausliiga, Kansallinen liiga tai lajin trendit Suomessa ja maailmalla.*

Yle urheilun *11 ystävää* -jalkapallopodcast on käynnistynyt vuonna 2023 ja se on löytänyt vakituiset kuulijansa, mukaan luettuna minut ja äitini. Olen kuunnellut varmaan yli 90 prosenttia jaksoista.

Jokainen voi subjektiivisesti arvioida, onko *11 ystävää* mainospuheensa mukaisesti Suomen paras jalkapallopodcast, mutta yksi monipuolisimmista se on. Sen uskallan sanoa. Ylen selostajaaäni Matti Härkönen sekä toimittaja Jussi Vainikka johtavat keskustelua jämakällä otteella, asiantuntijavieraat ovat perehtyneet hyvin käsiteltävään aiheeseen ja podcastissa on hyvä rytmi.

Monta kertaa jää tunne, että keskustelua olisi voinut kuunnella vielä pidempään. Tämä on mielestäni hyvän podcastin tunnusmerkki. Jaksot ovat hyväntuulisia ja asiallisia eikä niissä sorruta liikaa sisäpiirivitsihin tai naureskeluun, jotka ovat monen podcastin helmasyntejä.

Keskusteluissa pureudutaan ajankohtaisiin, lähinnä suomalaista jalkapalloa koskettaviin asioihin, jatketaan maaotteluiden TV-lähetysten studiokeskusteluja, pohjustetaan tulevia otteluita, mutta tarvittaessa tehdään uusia avauksia, kuten keskustellaan naisten polvivammoista jalkapallossa, haastatellaan pelaaja-agenttia tai puhutaan jalkapallon markkinoinnista. Vakiovieraista varsinkin **Antti Pohja** ja **Erkka V. Lehtola** ovat taitavia sanankäyttäjiä ja selväsanaista argumentoijia, joita kuuntelee mielellään.

Erityiskiitos *11 ystävälle* siitä, että se käsittelee tasavertaisesti myös naisten A-maajoukkueen (eli Helmareiden) pelejä sekä Kansallista liigaa. Naisten jalkapallosta keskustelemassa ovat usein **Essi Sainio** ja **Hanna Ruohomaa**. Vaikka Sainion oma maajoukkueura on tuoreessa muistissa, ei hänellä mene liikaa fanirooli päälle, vaan hän nostaa kriittisesti asioita esille.

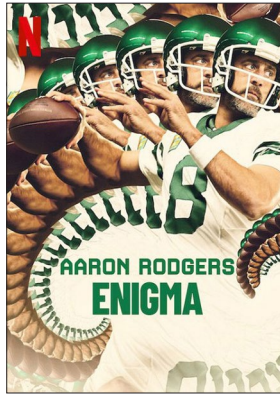
Jos jostain saa antaa kritiikkiä, niin siitä asetelmasta, että naiset keskustelevat naisten jalkapallosta ja vastavasti miehet miehistä. Varsinkin Pohjaa olisi mukava kuulla kommentoimassa Helmareiden pelejä. Toisaalta uskon, että asetelmassa on kyse siitä, että aiheeseen perehtynyt asiantuntija kutsutaan studioon sukupuoleen katsomatta.

Edessä on suomalaisen jalkapallon näkökulmasta mielenkiintoinen kesä. Veikkausliigan, Kansallisen liigan ja Huuhkajien pelien ohella Helmarit pelaa heinäkuussa EM-kisoissa Sveitsissä ja alle 21-vuotiaiden poikien maajoukkue pelaa EM-kisoissa Slovakiassa kesäkuussa. Viime kesänä Saksan EM-kisojen aikaan *11 ystävää* -podcastjakso nauhoitettiin joka päivä. Mielenkiinnolla odotan, minkälaisella panostuksella jaksoja tehdään tulevan kesän aikana.

Toivottavasti mahdollisimman suurella, sillä *11 ystävän* parissa työmatka, kävely- tai pyörälenkki kuluvat oikein leppoisasti.

HANNA VEHVILÄINEN

tiedeviestinnän asiantuntija
hanna.vehvilainen@lts.fi



Televisio

Pelinrakentaja vapaita ajatuksia rakentamassa

Arvoituksellinen Aaron Rodgers. Ohjaus: Gotham Chopra & Liam Hughes.

Yhteistuotanto: Religion of Sports, Skydance Sports, NFL Films. Netflix 2024. Kolme osaa, yhteiskesto 199 minuuttia.

HELMIKUUN LOPULLA UUTISOITIIN, että New York Jetsin ja **Aaron Rodgersin** tiet eroavat kahden rikkonaisen kauden jälkeen ja NFL-pelinrakentaja on nyt vapaa agentti. Sarjan katsomisen jälkeen tulee tunne, että Rodgersin seuraava askel voi olla hyvinkin arvoituksellinen. Toinen nykyhetkeen nivoutuva asia on, että Rodgersin ystävä **Robert F. Kennedy Jr**, joka myös esiintyy dokumenttisarjassa, on Yhdysvaltojen terveysministeri. Rodgersin tie lienee siis auki politiikkaan, jos hän niin haluaa. Sarjan perusteella näyttää siltä, että lahjakkaan urheilijan kannattaa varoa mitä toivoo, koska hän voi vaikka saada sen.

Rodgers voitti Super Bowlin kaudella 2010 Green Bayssa, ja hänen mukaansa olo oli tyhjä tuon jälkeen. Ensimmäinen jakso käsittelee lapsuutta sekä junioriaikoja ja akillesjänteen repeämän kuntoutusta, johon Rodgersin ensimmäinen Jets-kausi katkesi. Lääkärit kertovat, että eivät ole koskaan nähneet näin hienoa akillesjänteen kuntoutumista.

Toinen jakso on kiinnostavin, mutta samalla puuduttavin, sillä siinä käsitellään mm. itsensä löytämistä, psykedeleejä, kristinuskoa sekä politiikkaa – pitkävetisellä tavalla. Kolmas jakso käsittelee korona-aikaa NFL:ssä, rokotekriittisyyttä sekä vaihtoehtoisia uskomushoitoja ja uran jatkoa.

Dokumentti on pitkälti mukavan miehen henkilökuvan rakentamista:

kriittisiä näkemyksiä ei oikein kuulu, ja kaikki puhuvat päät ovat käytännössä NFL:n sisäpiiristä tai lajin liepeiltä, ja myös myötämielisiä ystäviä kuullaan.

Kun Rodgers ensimmäisen keran sanoo ”emme kyseenalaista mihin uskomme”, alkaa koko dokumentti muuttua ennalta-arvattavaksi. Entinen Green Bayn päävalmentaja Mike McCarthy kertoo: ”Rodgers on monipuolisin valmentamani ihminen. Hän puhui hanakasti salaliittoteorioista esimerkiksi viikkopalaverissa. Hän on tutkinut itsenäisesti asioita ja tykkään siitä”. Voisi ajatella, että ammattiurheilujoukkueessa keskitytään ammatettiin, mutta ehkä seuralegenda saa tiettyjä vapauksia.

Itsenäisiä ajatuksia riittää: Rodgers on ”immunisoitu” koronaa vastaan, mutta ei rokotettu. Hän myös jätti 500-sivuisen vastineen pelaajayhdistykselle NFL:n koronalinjauksiin liittyen. Koronavenkoilu aiheutti myös Rodgersille sponsorien menetyksiä. Mies käy Costa Ricassa säännöllisesti retriiteissä, ja nauttii psykoaktiivisia aineita, jotta löytää itsensä.

Kuvaava on kohtaus, jossa Rodgers kaivaa Wikipediasta Egyptin jumat -artikkelin, ja kertoo kuinka häntä puhuttelevat myytit, joissa taistellaan valtaapitäviä vastaan. Ja tosiaan: Robert F. Kennedy Jr listasi Rodgersin varapresidenttiehdokaslistalleen lähtiessään ehdolle vuoden 2024 presidentinvaaleissa. Miehet jakavat ainakin rokotekriittisyyden ja itsenäisen ajattelun harrastamisen.

Mediaotsikko tiivistää dokumentin parhaiten: Kehujen mukaan hän on vapaa ajattelija, kriitikoiden mukaan hän on hukassa. Rodgersin urassa olisi ollut aineksia parempaankin dokumenttiin.

HANNES PENTTILÄ

viestinnän suunnittelija
hannes.penttila@lts.fi



Kipeitä ja rakkaita voimistelukokemuksia

Jumppatyöt. Katariina Havukainen, Inkeri Hyvärinen & Ella Lahdenmäki. Teatteri Takomo.

Kiertue-esitys ympäri Suomen, eri paikkakunnilla. 2024.

JUMPPATYTÖT ON KOLMEN ENTISEN JOUKKUEVOIMISTELIJAN ja nykyisen näyttelijän luoma teatteriesitys, joka kertoo joukkuevoimistelusta esiintyjien omien kokemusten pohjalta. Esitys on tehty pienenä produktiona ja näyttelemisen lisäksi **Katariina Havukainen, Inkeri Hyvärinen ja Ella Lahdenmäki** vastaavat myös tekstistä, ohjauksesta ja dramaturgiasta. Jumppatyöissä syvennyttään voimistelun moniin puoliin, lajin intensiivisyyteen, kipeisiin kohtiin ja esiintymisen iloon. Esittäjät ovat kasvaneet lapsista nuoriksi voimistellen ja joukkuevoimistelu on määrittänyt oman identiteetin kehitystä hyvinkin vahvasti.

Näyttämöllä nähdään sopivasti voimistelua, kisapukujen strassien kimalusta ja voimistelukokemuksiin syvennymistä. Esityksen avulla tekijät käsittelevät voimisteluun liittyviä vaikeita kokemuksiaan ja pystyvät myös kääntämään ne voimavaraksi. Voimistelukulttuurin ylittämät omat rajat piirtyvät vahvasti ja voimakkaasti, kun ongelmalliset toimintatavat tuodaan julki. Kuuliaisien voimistelijan identiteetti on selkeästi murtunut, kun näyttelijät aggression kautta toivat esiin epäkohtia muutosta vaatiin. Joissain kohdin henkilökohtainen tunnelataus oli niin vahva, että etäisyyttä ei ehkä haluttukaan hakea. Aitoutta toi osaltaan vaikutelma siitä, että näyttelijät pystyivät myös improvisoimaan.

Omaehtaiset kokemukset tuovat esitykseen syvyyttä ja paluu voimistelumuistoihin on tunteikas. Lahden-

mäen lukiessa omia nuoruus- ja voimisteluvuosien aikaisia päiväkirjojaan tunnelataus on kova ja herkistyminen aito. Miten nuoren voimistelijan itsetunto kestää, kun kaikkensa panostaneena jää varavoimistelijaksi esiintyvän kokoonpanon ulkopuolelle? Lahdenmäki kuvaa tilannetta hyvin konkreettisesti harjoittelupaikan siirtymässä voimistelumaton ulkopuolelle, ja sieltä yhä vain kauemmaksi ja näkymättömämmäksi esiintymisverhon taakse, jossa harjoittelu kuitenkin kuuliaisesti jatkuu. Miten nuorten, kokemattomien ja osaamattomien apuvalmentajien luotsaama painopuhe ja syömisen tarkkailu vaikuttavat kasvavaan nuoreen? Entä ryhmäpaine, kivun sietokyvyn ihannoiti sekä valmentajan arvosteleva katse ja sanat?

Voimistelun epäkohdista ja oma-kohtaista traumaista huolimatta on ihanaa nähdä, miten esityksessä on kuitenkin myös positiivinen ja iloinen sävy. Näyttelijöistä huokuu esiintymisen, liikekielen ja yhdessä tekemisen into ja ilo. He ovat sinnikkäitä ja sitkeitä – valmiita antamaan kaikkensa ja tekemään töitä tavoitteiden eteen. Ystävät ja yhteiset tavoitteet vievät eteenpäin. Näyttelijät ovat eläneet ja hengittäneet voimistelua, joka on ollut koko heidän elämänsä yli kymmenen vuotta. Tämä on jättänyt jälkensä ja vaikuttanut kasvavaan lapseen ja nuoreen valtavasti.

Yleisö eli vahvasti esityksessä mukana jo ensi hetkistä lähtien. Voimisteluidentiteetti heräsi myös katsomossa, kun kilpailuista tuttu marsimusiikki sai yleisön taputtamaan musiikin tahtiin. Tämä on jumpparien esitys jumppareille, sekä kaikille jumppamaailmassa vahvasti mukana eläville – kuten äideille. Näytelmä on koskettanut jaettuina kokemuksena monia. Yleisöstä lähes kaikki olivat naisia ja tyttöjä. *Jumppatyöt*

antaa myös kaivatun äänen ja on tuonut teatterinäyttämölle yhden suurimmista naisista ja tyttöjä liikuttavasta urheilulajista pureutuen omaehtaisien kokemusten kautta moninaisesti syvälle voimistelun maailman kiemuroihin ja kimallukseen.

Tampereella näkemäni esityksen jälkeisessä keskustelutilaisuudessa yksi näyttelijöistä totesi, että Jumppatyttöjen esittäminen jatkuu, kunnes voimistelun epäkohdat ja epäasiallinen käytös on saatu kitkettyä ja lajikkutuuri on muuttunut terveellisemmäksi. Toivottavasti näin tapahtuu ja tuotanto kiertää vielä pitkään ja vetää täysisiä katsomoita ympäri Suomen. Tampereen Teatterin katsomossa yleisö eli täysillä mukana ja sai hetkeksi heittäytyä esiintyjien kokemusten vauhdittamana syvälle jumppakuplaan.

VENLA VÄYRYNEN, TtM
hankekoordinaattori



Pesäpallomusikaali – kansallisviihdettä idästä länteen

Pesismusikaali. Käsikirjoitus: Sanna Heikkinen & Janne Kinnunen. Sävellys: Joel Mäkinen. Ohjaus Janne Kinnunen.

Kajaanin kaupunginteatteri. Ensi-ilta 14.2.2025, esityksiä 24.5.2025 asti

PESISMUSIKAALI!?! BROADWAYN GLAMOUR yhdistettynä maakuntien Suomeen? Vieläpä Kajaanin kaupunginteatterissa. Siis Jymyn korpikuninkaskunnassa. Ehkä jonkinlainen kertomus siitä, kuinka Sotkamo etenee vaikeuksien kautta ties kuinka monenteen mestaruuteen? Rooleissa vilahtelee väisäsiä, korhosia, komalaisia ja kohosia – ja lopuksi uidaan Hiu-



kan rannalla ja lauletaan Nälkämaan-laulu? En varmasti ollut ainoa, joka esityksen alkaessa oli vielä epävarma siitä, oliko kajaanilaisten kantaesitys uhka vai mahdollisuus.

Vaan mitä vielä! Pesismusikaali osoittautui rohkeaksi ja vauhdikkaaksi esitykseksi, jossa mailaa ei puristettu. Paitsi välillä oikeista kohdista ja silleen mukavasti. **Sanna Heikkisen** ja **Janne Kinnusen** käsikirjoittama musiikaali on kerta kaikkiaan ällistyttävä ja riemastuttava produktio.

Kehyskertomuksena on kuihtuvan muuttotappiokunnan pyristely valtiovanan kuristavaa otetta vastaan. Epäilemättä tuttu ja puhutteleva aihe monilla pesispaikkakunnilla. Erinäisten vaiheiden jälkeen päädytään ratkaisevaan pesisotteluun kunnan ja valtion välillä. Paikallinen kohtaa kansallisen kansallispelissä, eikä ole satumaa, että tarinan pienen ja sisukkaan muuttotappiokunnan nimi on Koskela.

Musikaalissa pesäpallo toimii niin kansakunnan, paikallisen kuin yksilöllisen identiteetin muodostajana – siis kansallispelinä. Vauhtia riittää kuin finaalin ratkaisevassa supervuoroparissa. Tarina rönsyilee kentän rajoja koetellen kunnallishallinnon nyky-menosta huippu-urheilun vaatimiin uhrauksiin – ja sieltä taas pesäpallon lajitietämyksen saloihin. Jossain välissä kerrotaan tietysti oikeat pitkävetorivit ja paneudutaan hys-hys-kuoron säestyksellä lajia koetelleisiin ikäviin lieveilmiöihin.

Välillä tolppasyötöt kohoavat jopa taivaallisiin ulottuvuuksiin. Ja kukapa muukaan taivaallisissa reiveissä joraisi kuin **Tahko Pihkala**. Helpolla miestä ei kuitenkaan päästetä, sillä vuoden 1918 synnit painavat edelleen. Sovituksen ensi askeleet löytyvät luonnollisesti pesikentältä.

Hahmogalleriasta löytyy urheiluihmisille tuttuja tyyppejä, kuten men-

neiden vuosien lyöjäkuningas, joka työskentelee kunnan vahtimestarina. Kaikkien tuntema tyyppi, jolla riittää edelleen selkääntaputtelijoita. Tai triathlonia treenaava kunnan toimialajohdaja, jonka toimenkuvaan kuuluu hallintouudistuksien jäljiltä lähes kaikki varhaiskasvatuksesta liikuntatoimeen.

Vauhdikas esitys ja **Joel Mäkisen** mainio musiikki vaatii näyttelijöiltä paljon. Ehkä esityksen alkukauteen ajoittumisesta johtuen – ensi-ilta oli ollut äskettäin – laulunumeroissa nähtiin paitsi hienoja yksilösuorituksia ja hyvin rullaavaa yhteispeliä myös huteja, laittomia ja turhia paloja. Joukkueella on kuitenkin erinomainen pelinjohtaja, joka osasi rytmittää ja johdatella pelaajat myös vaikeampien hetkien yli. Nimittäin taitava ja hyvin soittava taustabändi.

Asianmukaisten välihuutojen värittämä esitys päättyi ansaittuihin aplodeihin. Kainuulainen rohkeus palkitaan ja lopputuloksena on erinomaisen viihdyttävä pesismusiikaali.

SAMU NYSTRÖM

historiantutkija
samu.nystrom@gmail.com

Televisio

Mies joka osasi vain hypätä

Matti Nykänen.

Käsikirjoittaja ja ohjaaja: Olli Laine.
113 minuuttia.

MATTI NYKÄSESTÄ (1963–2019) on kirjoitettu kolme laajaa elämäkertaa ja useita kevyempiä elämänavaiheita esitteleviä teoksia. Muita Nykäs-aiheisia kirjoja on lukuisia: mm. tutkijoiden kirjoittama artikkelikokoelma ja jonkin sortin keittokirja. Ensimmäinen dokumenttifilmi hänestä valmistui vuonna 1991 Ylelle. Sen jälkeen asialla

ovat olleet mm. *Seiska* (2008) ja kuusi-osainen sarjan tuottanut MTV3 (2023). Nykäsestä on tehty myös elokuva ja näytelmä.

Voisi luulla, että edesmenneen mäkimiehen elämänavaiheet on kaluttu. Tammikuussa 2025 tuli kuitenkin julki **Olli Laineen** kuvallinen kertomus *Matti Nykänen*, joka lähestyy kohdehenkilöä uudella tavalla. Eniten äänessä ovat mäkihyppäjän äiti **Vieno Nykänen**, tytär **Eveliina Ojala** sekä lapsuuden ja nuoruuden ystävä **Petteri Sveins**. Dokumentista piirtyy etenkin Ojalan ja Sveinsin kertomana rujo kuva miehestä, joka ei osannut oikein muuta kuin hypätä mäkeä. Sen hän tekikin menestysvuosinaan paremmin kuin kukaan muu. Ei äiti-Vienokaan Matin muistoa yksinomaan kultaa, vaikka äidinrakkaus ei koskaan kadonnut.

Mitään järjestyttävän uutta dokumentti ei sinänsä tuo esiin Nykäsen elämänavaiheista. Sen suurin ansio on Nykäs-myytin ravistelussa. Mäkihyppäjän alkoholiongelma ja usein väkivaltainen käytös näyttäytyy kaunistelemattomana, eikä läheisille kärsimystä aiheuttaneita tapahtumia oikeuteta mäkihyppysaavutuksilla. Laineen kerronnassa viinahuuruiset seikkailut eivät väreily tragikoomisiksi toilailuiksi. Urheilu-ura ja saavutukset kulkevat kerronnassa mukana, mutta vain osana elämänavaiheita.

Olli Laine on käsikirjoittanut ja ohjannut dokumentin, joka kertoo ihminen Matti Nykäsestä kaikkine puolineen mässäilemättä kuitenkaan kohdehenkilönsä edesottamuksilla. Kerronta saa miettimään myös sitä, miten paljon suuri osa meistä suomalaisista oli valmis sietämään menestyneeltä urheilijalta urheilu-uran aikana ja vielä sen jälkeen.

JOUKO KOKKONEN

Mitä on huippu-urheilu?

STADIONIN 2/1975 PÄÄTEEMANA OLI HUIPPU-URHEILU. Päätoimittaja Pertti Mustonen arvioi, että huippu-urheilijan rooli oli kaikesta liikuntapoliittisesta keskustelusta huolimatta jokseenkin hahmottomaton. Hän arveli huippu-urheilun olevan yleisesti hyväksyttyä, mutta tähän yksimielisyys päättyikin.

”Mitä on huippu-urheilu? Kuka on huippu-urheilija? Mikä on huippu-urheilun merkitys? Mitkä ovat sen haitat, edut ja saldot valtakunnallisessa kirjanpidossa?”

Mustosen mielestä suomalaiset suhtautuivat historiallisista syistä liian vakavasti, juhlallisesti ja tunteenomaisesti. Tämä esti kiihkottoman keskustelun huippu-urheilusta.

”Painolastina ovat isien tarinat, voimakas huippu-urheilun sankarikirjallisuus, Paavo Nurmi -myytti, suomalainen sisu, kansallismielinen väritys ja olympiaadisten kultamitalien rasakas paino ja paine.”

Päätoimittaja tunnusti, että monissa muissakin maissa huippu-urheilu oli valjastettu diplomatian, voimapolitiikan ja kansallisen omanarvontunteen tavoittelun välineeksi. Mustonen näki huippu-urheilijoiden olevan rinnastettavissa tieteen, musiikin, kuvataiteen tai kirjallisuuden eliittinimiin. Hän luonnehti kaikkien olevan *”kallisarvoista ja harvinaista kansallista omaisuuttamme, rakkaudella vaalittavaa ja hyvää hoitoa tarvitsevaa.”*

Simo Mäkelän aiheena oli huippu-urheilu ja urheilupsykologia. Mäkelän mukaan fyysisen ja psyykkisen lahjakkuuden, nopeuden ja kestävyysmerkitys oli koko ajan kasvanut kilpailun kovetessa.

”Kilpailu näyttää vahvistavan egoa ja kehittävän nuorten urheilijoiden persoonallisuutta edulliseen suuntaan. Kuitenkin kirjallisuudesta löytää myös mainintoja, että liian yksipuolinen urheilulle omistautuminen voi johtaa yksipuoliseen persoonallisuuden kehittymiseen. Toisaalta kilpaurheilun aiheuttamat mielenterveydelliset haitat ovat yleensä lieviä ja aiheuttavat tavallisesti häiriötä vain urheilusuoritukselle.”

Brittiläinen Neuvostoliiton-tuntija **James Riordan** käsitteli maassa toimivia urheilusisäoppilaitoksia, joista ensimmäinen oli perustettu vuonna 1962 Tashkentiin. Riordan korosti urheilumenestyksen merkitystä neuvostojärjestelmälle. Sisäoppilaitokset takasivat varhaisen erikoistumisen, joka oli neuvostokäsityksen mukaan menestyksen edellytys. Tavoitteena oli tuottaa mahdollisimman paljon olympiavoittajia esimerkiksi yleisurheilussa, voimistelussa ja uinnissa.

Riordanin mukaan urheilusisäoppilaitoksia arvosteltiin jonkin verran Neuvostoliitossa. Kaikki vanhemmat eivät halunneet päästää lapsiaan internaateiksi kutsuttuihin laitokseen. Osa kasvatustieteilijöistä piti järjestelmää liian kuormittavana lapsille.

Professori **Günther Erbach** esitteli liikuntaa ja urheilua sosiaalisten prosessien johtamisen ja suunnittelun osana DDR:ssä. Erbach vieraili Suomessa helmikuussa 1975, jolloin allekirjoitettiin maiden välinen yhteispöytäkirja liikuntakasvatuksen ja urheilun alalla vuosiksi 1975–76.

STADION 2/75



”Sosialistisen demokratian erään pääperiaatteen mukaista on, että urheilijat itse laativat ja pohtivat suunnitelmiaan urheilutoiminnan edelleenkehittämiseksi, päättävät niistä ja lopuksi toteuttavat ne. Tämä synnyttää kaikilla tasoilla luovan valmiuden yhteistyöhön, joka saa ilmauksensa liikunnan ja urheilun voimaperäisen kehittämisen johtamisessa suunnittelussa, mikä taataan myös Saksan Demokraattisen Tasavallan perustuslaissa.”

Erbach korosti pitkäaikaisen suunnittelun merkitystä. Hänen mukaansa DDR:n pitkän tähtäimen konseptiot ulottuivat liikunnan kaikilla tasoilla vuoteen 1990. (Tiedossa ei tietenkään ollut, että DDR:n valtiollinen olemassaolo lakkaisi tuolloin.)

Neuvostoliiton ja Yhdysvaltojen välille virisi 1970-luvulla suurvaltojen välisen liennytyksen hengessä jonkin verran liikuntatieteellisiä kontakteja, joista **Seppo Iso-Ahola** kertoi. Kaksi amerikkalaisprofessoria tutustui Neuvostoliitossa toukokuussa 1974 urheilu- ja sosiaalipsykologiseen tutkimukseen. Kaksi neuvostoprofessoria vieraili Yhdysvalloissa saman vuoden lopulla.

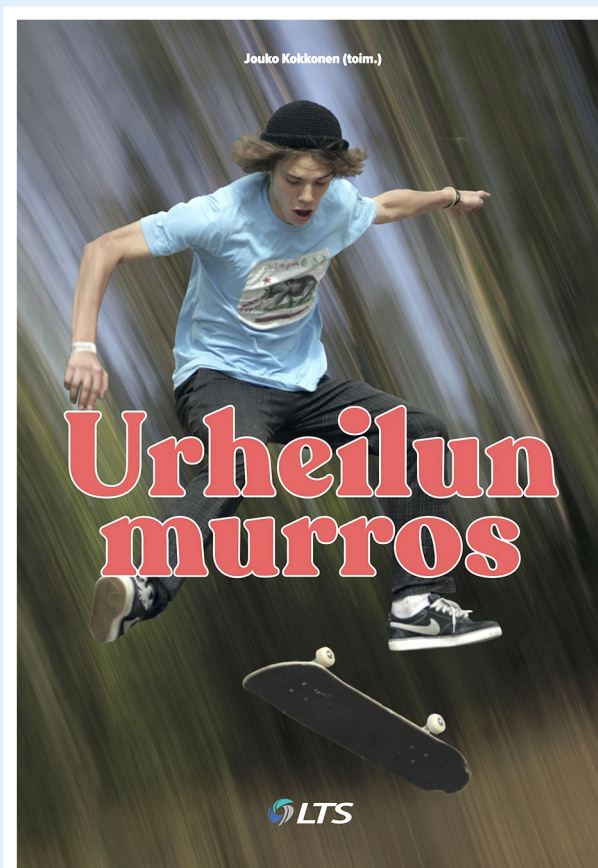
”Varsin ilmeisesti asennetasolla muutokset myönteiseen suuntaan ovat melko pysyviä. Tosin tuleva aika näyttäneen, ovatko vasta-alkaneet sosiaaliset suhteet todella lämpimiä, vai ovatko ne vain apuvälineitä suurempiin tavoitteisiin pyrittäessä.”

Timo Ojala käsitteli seurannan merkitystä ja tehtäviä liikuntapoliittisessa suunnittelussa. 1970-luvulla elettiin suunnittelupoliittisen ajattelun nousuaikaa. Ojalan mukaan liikuntapoliitikasta puhuttiin innokkaasti, mutta asetettujen päämäärien toteutumista arvioitiin harvoin.

”Kuilu lennokkaista tavoiteasetteluista puhumisen ja käytännön toteutumisen välillä johtuu ensisijaisesti liikuntapoliittisen järjestelmämme tottumattomuudesta arvioida toimintansa tuloksia, tuotoksia, suhteessa tavoiteltuihin asiantiloihin riittävän konkreettisesti (operationaalisesti). Tuntuukin siltä, että juhlavan tavoiteasettelun tärkein kriteeri onkin taata mahdollisimman hyvä tulos taloudellisten resursien jaossa kuin itse käytännön liikuntatoiminnan toteutuksessa.”

JOUKO KOKKONEN

Urheilu yhteiskuntatieteiden ristivalotuksessa



Urheilu on muuttunut 2000-luvulla nopeasti niin kansallisesti kuin kansainvälisesti.

Urheilun murros luotaa muutosta median, arvojen, etiikan, ruumiillisuuden ja markkinoiden näkökulmista.

Teos koostuu 17 artikkelista, joista 15 on vertaisarvioitu.

Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 178

Hinta 40 euroa + postikulut

Myynti: tiedekirja.fi



Tiedekirja

Tilaa Liikunta & Tiede



Tuoreinta tutkimusta.

Punnittuja puheenvuoroja.

Luotettavaa tietoa liikunnasta ja urheilusta viidesti vuodessa.

Kunniamaininta Kultti ry:n Vuoden laatulehtikilpailussa.

Valitsija Ruben Stillerin perustelut:
"Kun sankaritarinat ja tulosjournalismi alkavat maistua puulta, tartu Liikunta & Tieteeseen."

Vuosikerta 55 €, kestopilaus 50 €/vuosi. Liito ry:n jäsenet 25 €/vuosi

Liity LTS:n jäseneksi

Jäsenmaksu 45 €/vuosi, opiskelijat 20 €/vuosi.

Jäsenyys sisältää Liikunta & Tiede -lehden vuosikerran.

Alennuksia tapahtumien osallistumismaksuista sekä julkaisuista.

Sähköinen LTS-infokirje.



www.lts.fi