

# *Liikunta* & Tiede

**MITÄ PELIMERKKEJÄ RAHA-  
PELIPOLITIIKASSA ON?**

*COVID-19 JA LIIKUNTA:*  
**Mitä jo tiedetään?**

TEEMA: **Olympialiike ja olympiakisat**

SANNA PALOMÄKI

## Jotakin myönteistä

**MATKA TYÖPAIKALLENI** on lyhentynyt radikaalisti, sillä työpöytäni sijaitsee makuuhuoneen nurkassa. Yliopistoissa, niin kuin monilla muillakin työpaikoilla siirryttiin etätöihin maaliskuun puolivälin jälkeen. Opetusten järjestäminen etänä on teettänyt paljon töitä ja koneen ääressä on tullut istuttua liian pitkiä päiviä ja iltoja. Hartiat ja selkä jumittavat, vaikka yritän jumpata ja ulkoilla edes tunnin joka päivä. Olen sopeutunut etätöskentelyyn, päivittäiseen ruuanlaittoon, yläkoululaisen avustamiseen kouluhommissa, ja jopa suunnistuskisojen peruuntumiseen. Koko perhe on terveenä, emmekä ole konkurssissa, mutta kyllähän minua silti harmittaa ja välillä huolestuttaa.

Eletään huhtikuun viimeisiä päiviä tilanteessa, jota tuskin kukaan osasi ennustaa vielä vuoden vaihtuessa. Yhteiskunnat ovat joutuneet reagoimaan koronauhkkaan ja valmistautumaan sen torjuntaan todella nopealla aikajännteellä. Vielä ei tiedetä, millainen strategia koronaisteluksa on lopulta toimivin, ja mikä on erilaisten toimien hinta. Emme myöskään tiedä, koska koronavaara väistyy. Vaikka ei olisi erityisen huolissaan omasta sairastumisesta, voi tauti jollekin lähipiirissä olla kohtalokas. Epätietoisuus tulevasta ahdistaa. Olemme tottuneet suunnittelemaan ja kontrolloimaan elämämme, mutta nyt monen asian suhteen on eletävä päivä kerrallaan.

Joillekin harrastusten jääminen tauolle, tapahtumien peruuntuminen ja kotona vietetyn ajan lisääntyminen on tuonut toivottua kiireettömyyttä arkeen. Toiset taas kärsivät yksinäisyydestä, sosiaalisten kontaktien katoamisesta ja tyhjyyden tunteesta. Onneksi poikkeustilanne virittää ihmisissä myös luovuutta, yhteisöllisyyttä ja auttamisen halua. Kerrostalojen parvekkeilla on laulettu, jumpat-

tu ja seurattu esityksiä. Moni on auttanut riskiryhmään kuuluvaa läheistä käymällä hänen puolestaan kaupassa tai ilahduttanut soittamalla videopuheluita.

Kaikenlainen kotona puuhastelu on luonnollisesti arvossaan. Kotikuntopiiri tai livejumpa onnistuu kohtuullisen pienessäkin tilassa, eivätkä välineet ole välttämättömyys. Itse leivotut sämpylät, leivät ja pullat ovat kokeneet kotikeittiöissä uuden tulemisen. Ehkä suomalaisten parvekkeilla ja puutarhoissa kasvaa tulevana kesänä myös ennätysmäärät yrtejä, salaatteja, tomaatteja ja muita vihanneksia, mitä ei ruokavaliomme näkökulmasta varmasti voi pitää huonona asiana.

Kevääseen heräävä luonto ja luontoliikunta on ollut minulle ja monille muillekin tärkeä ”pelastusrengas”. Tunnettuihin retkeilykohteisiin on hakeuduttu jopa siinä määrin, että ruuhkien vuoksi niitä on jouduttu tilapäisesti sulkemaan. Suomesta eivät metsät kuitenkaan ihan heti lopu, ja lähimetsä löytyy keskimäärin vain muutamman sadan metrin päästä kotoa. Suunnistuseurojen järjestämät omatoimirastit ovat myös olleet suosittuja, ja rasteille on huhujen mukaan uskaltanut uusiakin harrastajia. Tällä viikolla Helsingin Sanomat uutisoi pyöräilijöiden määrän lisääntyneen joillakin keskeisillä väylillä 20 prosenttia siitä, mitä se on ollut tavallisesti samaan aikaan. Olisikin hienoa, jos ihmisille jäisi tältä ajalta pysyvämpiä tapoja liikkua ulkona ja luonnossa. Terveyttä ja voimia kesään!

sanna.h.palomaki@jyu.fi



JOUKO KOKKONEN

## Tokiotta toisen kerran?

Koronapandemia on johtanut urheilun pienten ja suurten tapahtumien siirtoon. Kilpailutoiminta alkaa viritä varovaisesti, mutta suur tapahtumia ei järjestetä vuonna 2020, eikä välttämättä seuraavana vuonna. COVID-19 -virus on osoittanut sitkeäksi ja monille hengenvaaralliseksi. Vuodella siirrettyjen Tokion olympiakisojen ja jalkapallon EM-kisojen järjestäminen ei välttämättä onnistu.

Tokio menettäisi kisat jo toisen kerran, mikäli ne peruuntuvat. Vuonna 1938 kaupungin oli ilmoitettava luopuvansa Japanin hyökättyä Kiinaan. Japanille tämä oli kova isku, sillä kisojen oli tarkoitus juhlistaa keisarikunnan 2600-vuotista olemassaoloa. Myös vuoden 2020 kisoihin on liitetty suuria odotuksia Japanin elinvoiman ilmentäjänä. Vuonna 1964 kisojen aikana esittäytyi sodasta toipunut ja nykyaikaistuva valtio, joka oli nousemassa talousmahdiksi.

Liikunta & Tiede luotaa tällä kertaa teemaosuudessaan olympialiikkeen ja -kisojen vaiheita. Olympialiikkeen arvostus on heikentynyt viime aikoina etenkin demokraattisissa yhteiskunnissa. Liike on toistaiseksi kyennyt uusiutumaan yli 120-vuotisen historiansa aikana. Onkin vielä ennenaikaista ennustaa olympiakisojen kuolevan, mutta niiden merkitys on saattanut ohittaa lakipisteensä.

Olympialiikkeen kyky uusiutua mitataan tosissaan 2020-luvulla. Kisakaupunkien valinta ja järjestelyjen kustannukset joutuvat entistä kriittisempään tarkasteluun. Myös kilpailu muun urheiluviihteen kanssa kiristyy. Viiden renkaan brändillä on tekemistä pitääkseen markkina-arvonsa korkeana.

jouko.kokkonen@lts.fi





## Liikunta &Tiede

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

**Päätoimittajat:**  
Sanna Palomäki (vast.)  
Jari Kanerva

**Toimituspäällikkö:**  
Jouko Kokkonen

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

**Kannen kuva:** Jouko Kokkonen

**Ulkoasu:** Antero Airos

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

**Paino:** PunaMusta, Forssa

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

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

57. vuosikerta  
ISSN-L 0358-7010

## Tässä numerossa:

- 2 **PÄÄKIRJOITUS:** Jotakin myönteistä
- 2 Tokiota toisen kerran?
- 4 **AJASSA**
- 6 **VÄITÖSUUTISET**
- 7 **POLTTOPISTEESSÄ:** Sydän koronan kourissa
- 8 ManUn mies antoi Urheilumuseolle kasvat
- 11 Olisiko inklusiosta opittavaa Australiasta?
- 15 Harjoittelun yksilölliset vasteet – mistä oikeasti on kyse?
- 20 COVID-19 – uusi haaste myös urheilijoille
- 24 **TUTKIMUSUUTISIA**

### TEEMA: Olympialiike ja olympiakisat

- 32 Ammattilaiset areenalle – olympiaurheilun muodonmuutos
- 36 Sinivalikoiset värit olympia-areenalle
- 38 Olympiamenestyksen monet mittarit
- 43 Tokio 1964 – Olympiakisat ensimmäisen kerran Aasiassa
- 45 Ratakelaaja Toni Piispanen:  
Poikkeusaika rassaa urheilijoiden korvien väliä
- 48 Paralympialaiset nousivat suurten joukkoon

51 **OPISKELIJA OUNASTELEE:** Ihana, kamala etäopetus

52 **POHDITTUA:** Korona ja kansainvälinen urheilu

54 Huuhkajan lento – suomalaisen jalkapallounelman anatomia

57 Valtion liikuntahallinnon sata vuotta:

Kovalta pohjalta kohti epävarmaa tulevaisuutta

61 Liikunnan valtiontuki irrotettava rahapelipolitiikasta

66 Professori (emerita) Mirja Hirvensalo:

”Tutkimuksessa ei saavuteta mitään yksin”

69 **ARVIOITUA**

74 Väләhdьksiä vuosien takaa: Stadion 50 vuotta sitten

75 **VERTAISARVIOITUA**

## Liikuntatieteellinen Seura

### Liikunnan tiedeviestintää vuodesta 1933

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

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

LTS viestii:   @LTSfi  @LTSfi  YouTube

## Personal trainer -koulutuksesta tekeillä selvitys

**LTS JULKAISI SYKSYLLÄ 2019** selvityksen personal trainer -palveluista Suomessa. Nyt työn alla on selvitys alan koulutuksesta. PT-koulutus avaa teemana kiinnostavia näkökulmia yksityisen ja julkisen sektorin koulutuspalveluihin, niiden rajapintoihin, yhteistyöhön ja vuorovaikutukseen. Syksyllä 2020 valmistuvassa selvityksessä tavoitteena on käydä lävitse koulutuksen tarjontakenttä, keskeiset koulutussisällöt, koulutuksen volyyymi sekä koulutuksen ohjauksen ja laadunhallinnan järjestelmät.

Personal trainer -koulutusta tarjoavat Suomessa sekä julkisesti valvottavat oppilaitokset että yksityiset tahot. Julkisesti valvotussa koulutuksessa tutkintojen sisältö perustuu Opetushallituksen määrittelemiin tutkintojen perusteisiin. Koulutuksen laatua arvioi Koulutuksen arviointikeskus Karvi, ja koulutusyksikkö voi saada julkista rahoitusta. Opiskelijalla on muiden ehtojen täytyessä oikeus opinto- tai aikuisopintotukeen.

Yksityiset toimijat voivat tarjota PT-koulutusta vapaasti. Toimintaa kouluttajana tai personal trainerina ei ole lainsäädännöllisesti määritelty. Yksityisen sektorin kouluttajien kenttä on kuitenkin organisoitunut itse. Suomen kunto- ja terveysliikuntakeskusten yhdistys SKY ylläpitää auktorisoitujen personal trainereiden rekisteriä ja on määritellyt kriteerit koulutukselle, joka täyttää auktorisoinnin edellytykset. Koulutusyksikkö voi saada auktorisoinnin, kun se läpäisee auditoinnin. Kriteerit täyttävä koulutus vastaa ammatillisen koulutuksen eurooppalaisten viitekehysten neljättä tasoa (EQF 4), suomalaisittain ammatillisen koulutuksen ensimmäistä tasoa.

Julkisen valvonnan alaisessa koulutuksessa PT-koulutus on yleensä osa jotain laajempaa toisen tai kolmannen asteen liikunnan ammatillista tutkintoa. Tämän tutkinnon suorittaneella on mahdollisuus hankkia yksityisen tahon määrittelemä auktorisoidun personal trainerin status, jos koulutusyksiköllä on auktorisointi ja tutkinnon suorittanut täyttää muut ehdot.



Kuva: Wikipedia

Suomessa toimii tällä hetkellä seitsemän kouluttajaa, joiden koulutus antaa pätevyuden hakeutua auktorisoitujen personal trainereiden rekisteriin. Näistä neljä on yksityisiä ja kolme julkisen valvonnan piiriin kuuluvaa oppilaitosta. Koulutuksen tarjoajien määrä on yli nelinkertainen.

Myös urheiluopistot ovat perustaneet PT-sertifikaattinsa. Sen voi saada liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinnon tai liikunnaohjauksen perustutkinnon suorittanut opiskelija, jonka opintoihin sisältyy yksilöllinen liikunnan ohjaaminen joko tutkinnon osana tai erikseen.

Koulutustarjonnan ja sen laadunvarmistuksen monimuotoisuutta lisää se, että kouluttajat voivat hankkia tutkinnoilleen kansainvälisiä sertifiointeja. Ne voivat myös tarjota Suomessa koulutusta vedoten siihen, että monikansallisella toimijalla on voimassa oleva laatutunnustus ulkomaisessa emoyksikössä. Julkisen valvonnan alaiset koulutusyksiköt voivat tarjota personal trainereiden kouluttamiseen keskittyviä koulu-

tuspaketteja maksullisena palvelutoimintana. Lisäksi jotkut kansanopistot tarjoavat PT-koulutusta osana yleissivistävää koulutustaan. Koulutus on yleissivistävää siinä mielessä, että se antaa valmiuksia ammatillisiin jatko-opintoihin, mutta sitä markkinoidaan samalla PT-tehtäviin valmentavana.

Koulutuskenttä on siis hyvin monimuotoinen, jopa vaikeaselkoinen. Koulutusta tarjotaan ammatillisen koulutuksen eri tasoilla ja sen järjestäjät tekevät yhteistyötä yli sektorirajojen. Yliopistot ja ammattikorkeakoulut tarjoavat asiantuntemustaan yksityisten toimijoiden koulutuspaketteihin ja toisaalta jotkut julkisen valvonnan alaiset koulutusyksiköt hankkivat koulutukselleen laatuleiman tekemällä yhteistyötä auktorisoitujen kouluttajien kanssa.

**TIMO ALA-VÄHÄLÄ**

## Uusia malleja erityisliikunnan ohjaukseen

**VALTAKUNNALLISEN LIIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN KEHITTÄMISHANKE** ”Erityisliikunnanohjaaja – Kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta” alkaa kesällä 2020. Komivuotisen hankkeen toteuttaa Liikuntatieteellinen Seura.

Erityisliikunnanohjaajat ovat kuntien soveltavan liikunnan palveluiden kannalta keskeisiä toimijoita. Erityisliikunnanohjaajia on Suomessa tällä hetkellä noin 100 kunnassa. Virallista lukua on vaikea arvioida, sillä tehtävänimikkeet vaihtelevat. Selvitysten mukaan erityisliikunnanohjaajalla on merkittävä vaikutus alueen soveltavan liikunnan laajuuteen ja laatuun.

Noin 15 prosentilla suomalaisista on toimintakyvyn rajoitteita. Osalla heistä on vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja heidän liikuntansa vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Toimintarajoitteiset henkilöt liikkuvat ja harrastavat liikuntaa kaikissa ikäluokissa vähemmän muuhun väestöön nähden. Terveydentilan ja itsenäisen toimintakyvyn kannalta toimintarajoitteiset hyötyisivät säännöllisestä liikunnan harrastamisesta muuta väestöä enemmän.

Erityisryhmiin laskettavien henkilöiden määrä kasvaa tulevaisuudessa väestön ikääntyessä ja myös tunnistettaessa uusia vähemmistöjä. Kuntien taloudellinen tilanne ei ole tervettä parane lähivuosina, joten kaikkien erityisryhmien liikuttaminen ei voi jäädä yksin erityisliikunnanohjaajan harteille. Hankkeen tavoitteena on kuntien erityisliikunnanohjaajien työnkuvan tukeminen ja päivittäminen, jotta se vastaa paremmin tulevaisuuden haasteisiin.

Toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumisen ja liikunnan tukemisessa korostuvat kunnalliset palvelut ja tukitoimet. Kunnan liikuntapalveluita ohjaavat muun muassa liikuntalaki, tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuslait, sopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista (CRPD) sekä maankäyttö- ja rakennuslaki. Ne luovat velvoitteen yhdenvertaiseen liikuntakulttuurin aktiiviselle edistämiseksi sekä eriarvoisuuden vähentämiseksi liikunnassa.

Hankkeessa etsitään uusia malleja erityisliikunnanohjaajan työhön. Tavoitteena on, että tulevaisuuden erityisliikun-




Kuva: Antero Aaltonen

nanohjaajat toimivat soveltavan liikunnan koordinaattoreina, inklusion konsultteina ja kehityskumppaneina. He voisivat myös tukea paikallisia yhdistyksiä, seuroja ja järjestöjä kaikille avoimen liikunnan järjestämisessä. Toimenkuvan päivittämisen mallina on Irlannin *Special Inclusion Disability Officer* -toimintamalli.

Hankkeen päämääränä on luoda uusia vahvoja yhteistyöverkostoja ja vahvistaa soveltavan liikunnan asemaa eri sektoreilla. Tavoitteena on, että hankkeen lopussa kunnissa on enemmän soveltavan liikunnan osaajia ja toimintarajoitteisten määrä liikunta- ja urheilupalveluissa on lisääntynyt. Kuntien tukimuodot seuroille ja yhdistyksille kaikille avoimen liikunnan toteuttamiseksi vaihtelevat kuntien välillä ja sisällä. Tästä syystä hankkeessa pyritään luomaan valtakunnalliset ohjeet ja suuntaviivat

kunnille kaikille avoimen liikunnan tukemiseksi.

Hankkeeseen osallistuu kuusi kuntaa ympäri Suomea: Jyväskylä, Kouvola, Lappeenranta, Naantali, Rovaniemi ja Tampere. Sen etenemisestä tiedotetaan LTS:n sosiaalisen median kanavissa.

 [www.sportireland.ie/participation/sports-inclusion-disability-officers](http://www.sportireland.ie/participation/sports-inclusion-disability-officers)



## Szeróvay ”jalkapalloprofessoriksi”

**LIIKUNTATIEDEIDEN TOHTORI Mihály Szeróvay**, 37, on valittu Jyväskylän yliopiston ja Suomen Palloliiton yhteiseksi työelämäprofessoriksi. Unkarilais-suomalainen Szeróvay aloittaa viisivuotisessa tehtävässä syyskuussa 2020. ”Jalkapalloprofessorin” tavoitteena on edistää lajin tutkimustyötä sekä kehittää valmennus- ja koulutustoimintaa.

Szeróvay väitteli tohtoriksi Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä

tiedekunnasta vuonna 2018. Hän on tämän jälkeen toiminut jalkapallotieteiden yliopistolehtorina Southamptonissa (UK) Solent Universityn palveluksessa. Palloliiton puheenjohtaja **Ari Lahden** mukaan ”Misin” valintaa puolsivat hänen suomalaisen yhteiskunnan ja kulttuurin tuntemuksensa ja toisaalta kansainvälisyys. Szeróvay pelasi vuosina 2007–2012 ammattilaisena JJK Jyväskylän maalivahtina.

## Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa: julkaisu ja seminaari tulossa syyskuussa

**ERiarvoisuus on yhteiskunnallinen** ja kulttuurinen ilmiö, joka rajoittaa ihmisten mahdollisuuksia toimia. Liikuntatieteellisen Seuran ja Liikuntafysio Oy:n yhteistyönä on valmisteilla vertaisarvioitu artikkelikokoelma aiheesta. Kokoelmaan on tulossa 8–10 tekstiä, jotka valottavat eri näkökulmista liikuntakulttuurissa ilmenevää eriarvoisuutta.

Artikkelikokoelma tekee näkyväksi liikunnassa esiintyvän eriarvoisuuden monia muotoja. Se myös laajentaa ja syventää liikunnan toimijoiden ymmärrystä tasa-arvosta ja yhdenvertaisuudesta sekä niiden puutteesta. Kokoelma julkistetaan 17.9.2020 järjestettävässä seminaarissa, jonka toteutustapa ratkeaa koronapandemian asettamien toimintaehtojen pohjalta.

## Koronan vaikutukset liikuntaan perataan

**VALTION LIIKUNTANEUVOSTO (VLN)** teettää selvityksen koronapandemian akuuteista vaikutuksista liikuntaan. Kohteena ovat erityisesti kuntien liikuntapalvelut, urheiluseurat ja -järjestöt, liikunta-alan yritykset ja koulutuskeskukset. Selvityksen on määrä valmistua alkukesällä 2020. Tarkoituksena on tuottaa tietoa niin koronan akuuteista kuin pitkän ajan vaikutuksista.

– Liikunta ja urheilu tarvitsevat epidemian takia taloudellista tukea koronan aiheuttamien tulonmenetyksien paikkaamiseksi. On tärkeää, että tutkimuksella keräämme myös tietopohjaa, johon lisätuen antaminen voi nojata, sanoo VLN:n puheenjohtaja **Paavo Arhinmäki**.

Erityisen tärkeää on Arhinmäen mukaan tunnistaa alueet, joihin korona vaikuttaa kaikkein syvimmin, ja jotka ovat erityisen haavoittuvassa asemassa.

## Aineistoa koronapandemiasta ja liikunnasta

**LTS ON KOONNUT SIVUSTOLLEEN (LTS.FI)** koronapandemiaa käsittelevää aineistoa. Tekstit käsittelevät koronan vaikutuksia erityisesti lääketieteen ja kansalais-toiminnan eri tasojen näkökulmista. Myös Liikunta & Tiede -lehden viimeisimpien numeroiden sähköiset versiot on avattu luettavaksi maksutta.

## Väitösuutiset

### Epäterveelliset elintavat ja psykososiaaliset ongelmat altistavat nuoria tuki- ja liikuntaelinkivuille ja kasvattavat työelämästä syrjäytymisriskiä

Lääketieteen lisensiaatti **Eveliina Heikkala** selvitti väitöstutkimuksessaan 15–16-vuotiaiden nuorten epäterveellisten elintapojen ja psykososiaalisten ongelmien yhtäaikaista esiintymistä ja yhteyttä nuoruuden alaselkäkipuun ja toistuvaan, usealla kehon alueella esiintyvään tuki- ja liikuntaelinkipuun. Lisäksi hän tutki yhteyttä työelämään kiinnittymättömyyteen viiden vuoden seurantajaksolla 25–29-vuotiaina.

Nuorten epäterveelliset elintavat ja psykososiaaliset ongelmat esiintyvät usein yhdessä. Esimerkiksi vähäisesti liikkuvilla ja runsaasti istuvilla psykologisista ongelmista kärsivillä nuorilla oli usein ylipainoa tai riittämätön unen määrä. Nämä nuoret olivat alttiita tuki- ja liikuntaelinkivuille ja työelämän ulkopuolelle jäämiselle varhaisaikuisuudessa.

*Eveliina Heikkalan lääketieteen väitöskirja "Co-occurrence of unhealthy behaviours and psychosocial problems among adolescents, with special reference to low back and multisite musculoskeletal pains during adolescence and labour market exclusion in early adulthood" tarkastettiin 8.5.2020 Oulun yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-2576-0>.*

Koronavirusepidemian vuoksi joitakin kevään väitöstilaisuuksia on pidetty suorina verkkolähetyksinä, mutta suurin osa väitöksistä on siirretty pidettäväksi syksyllä 2020. Liikuntatieteellisen Seuran verkkosivuilta löytyy listaus liikunta- ja terveystieteiden sekä liikuntakulttuuriin ja -politiikkaan liittyvistä tuoreista väitöstutkimuksista suomalaisissa yliopistoissa: [www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/tutkittua/tuoreita-vaitostutkimuksia](http://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/tutkittua/tuoreita-vaitostutkimuksia).

# SYDÄN KORONAN KOURISSA

Moni meistä odottaa kesälomaa erilaisen työkevään jälkeen. Mikä onkaan mukavampaa kuin etsiä verkosta kaunismaisemia matkakohteita tai miettiä kesävieraiden kutsumista mökille. Toivottavasti haaveet ja suunnitelmat toteutuvat. Miten paljon korona kiusaa meitä kesällä? Jaksanko minä tätä poikkeuksellista aikaa enää? Jatkaako sydämeni?

**MYÖTÄTUNTO ON PARAS YSTÄVÄMME.** Erityisesti poikkeustilanteissa on lupa olla armollinen itselleen. On hyvä hetki jättää itsensä soimaaminen ja piiskaaminen. Ei tarvitse pystyä parempaan ja enempiin. Itsekritiikki on inhimillistä, mutta se ei lisää hyvää oloa, vaan liiallisena voi jopa sairastuttaa, myös sydäntä. Sen sijaan itsemyötätunto on ystävällistä ja lämminhenkistä suhtautumista itseän, oman keskeneräisyyden hyväksymistä ja oman sisäisen minän rakastamista. Siitä on apuna niin poikkeustilanteissa kuin tavallisessa elämässä.

Niin oman kuin läheistenkin sydäimestä ja jaksamisesta voi huolehtia rauhoittamalla mieltä. Se auttaa löytämään helpotusta omaan ja perheen ruokarum-

baan, oivaltamaan keinoja sujuvaan perhearkeen ja näkemään ne hetket, jolloin liikekin voi jatkua.

Oman mielen rauhoittamisen voi aloittaa ottamalla poikkeustilanne vastaan hyväksyen. Ajatukset kannattaa keskittää siihen, mihin voi itse vaikuttaa. Miten rakennan oma arkeni mahdollisimman hyväksi? Mitkä ovat ne rutiinit arjessa, joista haluan pitää kiinni? Tunteet, joita väkisin syntyy, on hyvä kohdata ja ottaa vastaan. Tämä on poikkeustila ja menee ohi aikanaan.

Etätyö on monelle meistä ajankohtaista. Ruokatautot ovat hyvä tapa katkaista työskentelyä. Hyvät ruokavallinat pitävät virkeänä ja edistävät työskentelyä koko päivän. Kun etätyö jatkuu pitkään, tulee väistämättä mieleen, kuinka helpottaa perheen ateriointia. Helpot, edulliset ja

hyvältä maistuvat ruokavinkit ovat tarpeeseen. Valmisruuissa ja puolivalmisteissa löytyy runsaasti hyviä vaihtoehtoja, kun silmäilee pakkauksen kylkeä. Sydämen jaksamisen kannalta on hyvä säilyttää ateriarytmi, rauhoittua syömään, satsata kasviksiin ja juoda välillä vettä.

Poikkeustila on vaikuttanut meidän kaikkien arkeen. Perheen yhteinen kiva tai harrastukset ovat jääneet tauolle. Tuttu ja turvallinen arkirytmisi, perheiden omat rutiinit ja koko perhekalenteri menivät kaikki kerralla uuteen uskoon. Erilaiseen arkeen kannattaa tuoda mahdollisuuksien mukaan palasia tutusta arkirytmistä ja luoda näin arjen hallinnan tuntua koko perheelle. Tuttu rytmi vahvistaa niin lapsen kuin aikuisenkin itseluottamusta ja jaksamista. Monista asioista voi pitää kiinni, kuten samoihin aikoihin heräämisestä ja nukkumanmenosta, säännöllisestä ruokarytmistä, päivittäisestä ulkoilusta ja omalle perheelle iloa tuottavista puuhista.

Jos joskus, niin nyt aika oivaltaa koti ja sen lähiympäristö liikuntapaikkana. On keksittävä jotain, jotta liike voi jatkua. Ne, jotka ovat löytäneet liikunnan elämänsä, keksivät kyllä keinot liikkumiseen. Entä ne, jotka muutenkin liikkuvat vain vähän tai eivät juuri ollenkaan? On hyvä muistaa itsemyötätunto ja ajatella, että pienikin liikunta on hyväksi. Kotona etätyön voi katkaista taukojumpalla tai kävelen lyhyellä ruuanhakureissulla.

Happihyppeily kotipihalla tai -korttelissa tuo askelia, virkistää ja usein saa ajatuksen kulkemaan entistä paremmin. Kesän etenemisen seuraaminen luonnonhelmassa kerryttää askelia huomaamatta. Kapeat polut, rinteiden kapuaminen tai ojan yli hypääminen aktivoivat lihaksia kummasti.

Jonain päivänä tämä koronapoikkeustilakin on historiaa. Hyvä niin. Kyllä me jaksamme läpi tämän monella lailla erilaisen vaiheen. Jokainen omin ratkaisuin.

## ANNUKKA ALAPAPPILA

liikunta-asiantuntija

Sydänliitto

Sähköposti: annukka.alapappila@sydanliitto

---

*Happihyppeily kotipihalla tai -korttelissa tuo askelia, virkistää ja usein saa ajatuksen kulkemaan entistä paremmin. Kesän etenemisen seuraaminen kerryttää askelia huomaamatta.*

---

Urheilumuseon johtajan **Pekka Honkasen** 31-vuotinen pesti päättyi toukokuun lopussa. Urheilumuseosta on viime vuosikymmeninä kehittynyt kansainvälisestikin arvostettu valtakunnallinen vastuumuseo.

# ManUn mies antoi Urheilumuseolle kasvot

**U**URHEILUMUSEO ON OLLUT arkeologiaa, Suomen historiaa, yleistä historiaa ja taidehistoriaa opiskelleelle FM Honkaselle hyvin sopiva työpaikka. Hän pelasi jalkapalloa ja oli seurannut urheilua tiiviisti 1960-luvun puolivälistä lähtien. Yksi urheiluinnostuksen kulmakivistä on kestorakkaus Manchester Unitediin. Honkanen on yksi Suomen tunnetuimmista ManUn kannattajista. Hän tuli museoon töihin maaliskuun alussa 1982.

– Serkkuni Leena, edesmenneen professori **Helge Nygrénin** tytär, huomasi Urheilumuseon hakevan amanuenssia. Hän soitti ja kysyi, olenko huomannut ilmoituksen. En ollut huomannut, mutta hain ja tulin valituksi.



Kuva: Jouko Kokkonen



Oma työhuonekin järjestyi, mutta se ei ollut aivan tavanomaisin. Olympiastadionin kirvesmies teki työhuoneen siten, että siirsi kirjaston kirjahyllyjä seinän äärestä pari metriä. Kakkosnelonen vedettiin kirjahyllyjen ja seinän väliin. Kuusi metriä pitkässä ja kaksi metriä leveässä työhuoneessa oli selän takana pitkä rivi kirjahyllyjä ja ikkunaton umpiseinä toisella puolen.

Urheilumuseon ja suomalaisten museoiden luonne on muuttunut Honkasen työuran aikana. Museon ensimmäinen merkittävä laajennus valmistui vuonna 1983 ennen Helsingin yleisurheilun MM-kisoja. Urheilumuseossa alkoi kasvun aika laajennuksen jälkeen. Ensimmäinen kunnan perusnäyttely avautui loppukeväästä vuonna 1984. Urheiluarkisto aloitti toimintansa 1985 ja samoihin aikoihin käynnistyi myös tietopalvelu. Ensimmäisen matkapuhelimen museo hankki 1990.

– Aika oli 1980-luvulla täysin erilaista museotoiminnassa. Markkinointi ja tuotteistaminen oli lapsenkengissä. Urheilumuseo oli ensimmäisiä museoita, johon tuli faksi vuonna 1985. Toiminnan taso nousi jo tämän ansiosta. Tietokonepohjainen luettelointi alkoi heti 1980-luvun puolivälin jälkeen, muistelee Honkanen.

### Museon profiili nousee

Näyttelytoiminnassa kävijämäärällä ei ollut 1980-luvulla likikään sitä merkitystä kuin myöhemmin. Näyttelyjä tehtiin Honkasen mukaan ehkä enemmän kollegoita kuin laajempaa yleisöä varten. Urheilumuseon tavallisin kävijä oli urheilusta kiinnostunut mies, joka oli liikkeellä usein lastensa kanssa.

Honkanen seurasi johtajana vuonna 1989 **Risto Niemistä**, joka siirtyi Veikkauksen tiedostusjohtajaksi. 1990-luku Urheilumuseolle tilojen kasvun aikaa. Vuosina 1991–1992 ja 1997–1998 toteutuneiden laajennusten ansiosta museo sai tilat, jotka valtakunnallinen erikoismuseo tarvitsee. Samaan aikaan Urheilumuseon arvostus nousi. Honkanen toimi pitkään Suomen Museoliiton varapuheenjohtajana ja Kansainvälisen Museoneuvoston Suomen osaston puheenjohtajana. Honkanen teki myös selvityksiä eri museoille. Sapattivapaalla 1999 valmistui opetusministeriölle vuonna 1771 Jurmon itäpuolelle uponnutta Vrouw Mariaa -laivaa koskeva selvitys. Siinä Honkanen toteaa hyllyn ja sen esineistön kuuluvan Suomen valtiolle. Sapattivapaan kruunasi paikan päällä nähty Mestarien liigan loppupotottelu, jossa ManU voitti lisäajalla tehdyllä kahdella maalilla Bayern Münchenin 2-1.

Jännitystä museolämään toi Urheilumuseosäätiön **Matti Nykäsen** mitalien Suomessa pitämiseksi vuonna 1994 järjestämä keräys, joka oli monivaiheinen. Siitäkin Honkanen sanoo jälkimaun olevan positiivinen. Yhteistyökumppanina oli Hymy-lehti, johon Nykänen oli ottanut yhteyttä. Hymy sai mitalit pois oululaisilta liikemiesveljeksiltä. He olivat ottaneet palkinnot uransa lopettaneen mäkimiehen velkojen panttina. Lopputuloks oli toivottu: Nykäsen mitalit saatiin Urheilumuseon kokoelmiin. Suuri vaara oli, että mitalit olisivat päätyneet muualle kuin Suomeen tai hajooneet eri tahoille.

– Mitaliasioissa on aina se vaikeus, että hintaa on erittäin vaikeaa määritellä muualla kuin vapailla markki-

---

## *Urheilumuseo oli ensimmäisiä museoita, johon tuli faksi vuonna 1985. Toiminnan taso nousi jo tämän ansiosta.*

---

noilla. Sen takia Nykäsen kanssa tehtiin etukäteen sopimus, jonka mukaan mitalien hinta oli kansalaiskeräyksen tuotto.

Viimeisimmät viisi vuotta Urheilumuseo on joutunut Olympiastadion täyskorjauksen vuoksi toimimaan väistötiloissa ensin Kalasatamassa ja sittemmin Pitäjänmäellä. Töiden etenemistä stadionilla Honkanen on seurannut hiukan ristiriitaisin tuntein. Lopputuloksen hän uskoo olevan hyvä. Museo kannalta oli kuitenkin pettymys, ettei kolmatta laajennusta tullut. Töiden kesto ja kokonaiskustannukset ovat myös ihmetyttäneet. Vuoden 2015 lopussa kuviteltiin, että museon paluumuutto olisi voinut tapahtua vuoden 2018 lopussa tai 2019 alussa.

– Meidän olisi kannattanut miettiä vakituisen näyttelyn rakentamista, jos olisimme tienneet, että rakentaminen kestää viisi vuotta. Kesken kaiken tähän ei enää kannattanut lähteä.

### Paluu olympiastadionille syyskesällä

Urheilumuseon näyttelytoiminta koostuu normaalioloissa perusnäyttelystä ja teemanäyttelyistä. Perusnäyttely esittelee Suomen urheiluhistoriaa. Teema voi rakentua jonkin aiheen, ilmiön tai urheilijan ympärille. Urheilumuseo saa uuden perusnäyttelyn palatessaan heinäkuussa Olympiastadionille. Näyttely on niin sisällöltään kuin rakenteiltaan, tekniikaltaan ja valaistukseltaan täysin uudistettu. Kävijämäärätavoite on vähintään 50 000 vierasta vuodessa, mikä on yli kaksinkertainen aikaisempiin parhaisiin vuosiin verrattuna. Uusittu näyttely pyritään avaamaan syyskuussa.

– Tavoitetta voi hyvin verrata vuonna 2017 järjestettyyn Urheilumuseo renkailla -rekkanäyttelyyn. Se saavutti kahdessa ja puolessa kuukaudessa yhteensä 25 000 kävijää eri puolilla Suomea. Kiinnostusta siis on.

Ulkomaalaisten osuus Urheilumuseon kävijöistä on ollut aina melko korkea. Parhaimmillaan ulkomaalaisia oli neljännes museovieraista, kun heidän osuutensa on ollut museoissa keskimäärin 15 prosenttia. Osaltaan turisteja on tuonut Helsingin olympiakisojen maine ja Olympiastadionin vetovoima käyntikohteena.

Urheilumuseon tilojen rakenne muuttuu oleellisesti. Kirjaston käytössä olleet tilat tulevat näyttelykäyttöön. Kirjasto siirtyy alakertaan ja muuttuu käsikirjastoksi. Lainaustoiminta on supistunut viimeisimmän kymmenen vuoden aikana. Varastotiloja museo saa lisää.



Kuva: Jouko Kokkonen

Museon rinnalla toimivat arkisto ja kirjasto muodostavat kokonaisuuden, joka palvelee niin museon omaa väkeä kuin tutkijoita. Honkanen sanoo mielipiteensä museon oman väen tekemään tutkimukseen muuttuneen.

– Museoissa ajateltiin 1990-luvun alussa, että niissä ei välttämättä tarvitse tehdä tieteellistä tutkimusta. Oma käsitykseni on muuttunut erityisesti viimeisen kymmenen vuoden aikana. Tutkimus on osa Urheilumuseon perustoimintaa.

Useat liikuntajärjestöt ja urheiluliitot ovat tarttuneet museon tekemään ehdotukseen historiateosten tekemisestä. Toisinaan seurat ja liitot ottavat yhteyttä historiahankeensa tiimoilta. Tilaushistoriat ovat museolle tulonlähde, jonka merkitys korostui väistötuloihin siirtymisen jälkeen. Urheilumuseon verkkopalveluiden käyttö on myös lisääntynyt evakkovuosina.

### Pitkävaikutteinen korona

Koronan vaikutukset tuntuvat myös Urheilumuseolla, joka on joutunut turvautumaan lomautuksiin. Syynä on muun muassa tietopalvelutuottojen tyrehtyminen, kun jääkiekon MM-kisoja ei pelata ja Tokion olympiakisat sekä jalkapallon EM-kisat ovat siirtyneet vuodella. Uuden perusnäyttelyn rakentaminen oli onneksi niin pitkällä, että sen viimeistely onnistuu etätöinä.

– En olisi uskonut, että viimeiset neljä kuukautta museon johtajana ennen eläkkeelle jäämistä olisivat tällaiset. Tämä on erittäin hankalaa aikaa myös henkisesti. Se, mitä kaippaa on työyhteisö, joka on tiivis ja keskenään hyvin toimeentuleva. Tuntui erikoiselta istua toimistossa yksin, kun kaikki ovat etätöissä.

Koronakriisin seuraukset ulottuvat Honkasen mukaan myös kulttuurilaitoksiin, museoihin, kirjastoihin ja arkistoihin, jotka saavat merkittävän osan rahoituksestaan veikkauvoittovaroista.

– Veikkauksen tämän vuoden tuotto-odotus on aikaisempaan verrattuna laskusuunnassa. Se oli laskemassa

jo ennen koronaa. Tämä tulee vaikuttamaan liikunnan ja kulttuurin ensi vuoden rahoitukseen, ellei sitä kompensoida valtion budjettivaroista.

Honkanen arvioi, että korona vaikuttaa sekä Suomessa että maailmanlaajuisesti urheiluun niin kauan kuin rokote tulee markkinoille.

– Voi olla, että vielä ensi vuodestakin tulee erittäin vaikea. En ole täysin vakuuttunut, pystykäänkö esimerkiksi Tokion kisat järjestämään. Ja kyetäänkö jalkapallon EM-kisat viemään suunnitellusti läpi, ellei suunnitelmia muuteta.

### Mister Urheilumuseo

Urheilun kentillä Honkasta on totuttu pitämään merkittävänä taustavaikuttajana. Urheilulehden Top-100 -vaikuttajien listalla hän oli mukana vuosi toisensa jälkeen.

– On totta, että minulta on kysytty aika paljon asioita. Sitä kautta olen keskustellut hyvin laajasti urheilusta, sen kehityksestä ja ongelmista monien ihmisten kanssa. En silti pitänyt itseäni merkittävänä urheiluvaikuttajana. Enemmän vaikutukseni on 1990-luvulla kohdentunut ehkäpä museomaailmaan kuin liikuntaan ja urheiluun.

Honkanen oli ensimmäisiä museonjohtajia, jotka esiintyivät laajemmin julkisuudessa. Hänen mukaansa museoiden johtajat eivät vielä 1990-luvullakaan antautuneet täysillä brändäämiseen ja markkinointiin. Honkanen on antanut museolle kasvot sekä sen omassa viestinnässä että laajemminkin. Asiaa on auttanut se, että hän on sinut julkisuuden kanssa.

Lisäjulkisuutta toivat radion ja television tietokilpailut, jotka lisäsivät sekä museon että sen johtajan tunnettua. Honkanen laati kysymyksiä ja toimi tuomarina mm. vuonna 2000 esitettyssä Elmo-visailussa, joka sai parhaimmillaan 400 000 katselijaa.

Hyvän tietokilpailukysymyksen vastauksen pystyy Honkasen mukaan jollain tavoin päättelemään. Yksi klassikoista on se, jossa pyydetään luettelemaan suomalaiset olympiavoittajat, joiden etu- ja sukunimi alkaa samalla kirjaimella. Astetta vaikeampaa on muistella olympiavoittajat, joiden etu- ja sukunimi alkavat aakkosten peräkkäisillä kirjaimilla.

– Yksi, mitä olen käyttänyt, liittyy Helsingin olympiakisoihin. **Yrjö Hietanen** ja **Kurt Wires** voittivat melonnassa kultaa sekä 1000 että 10000 metrin matkoilla. Mikä oli matkojen yhteenlaskettu voittomarginaali? (Vastaus löytyy alta.)

Urheilumuseo on urheilua rakastavalle unelmatyöpaikka. Ylivoimaisesti kiinnostavinta Honkanen sanoo olleen urheilijoiden tapaamisen, alkaen oman nuoruutensa sankarista Lasse Virénistä. Suomalaisista jalkapalloilijoista suuri osa on tullut hänelle tutuksi. Ja Matti Nykänenkin poikkesi toisinaan katsomaan mitaleitaan museolle.

### JOUKO KOKKONEN

(Vastaus: 0,4 sekuntia)

# OLISIKO INKLUUSIOSTA OPITTAVAA AUSTRALIASTA?

Vammaisten ja vammattomien urheilun ja liikunnan suhteesta on puhuttu Suomessa runsaasti viimeiset 30 vuotta. Jälleen voimistunut keskustelu tasa-arvosta ja yhdenvertaisuudesta saa kuitenkin kysymään: voisimmeko tehdä jotakin suomalaisessa liikunnassa paremmin? Ajattelemisen aihetta antoi matka Perthiin, Länsi-Australiaan helmikuussa 2020.

**LIIKUNTAKULTTUURIA JA -PALVELUITA** on Suomessa kehitetty kohti inklusiota pitkälti duaalimallin pohjalta (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 220–221): osa toiminnasta järjestetään erillisenä soveltavana liikuntana tai vammaisurheiluna, osa kaikille avoimena liikuntana yleisten liikuntapalveluiden osana. Mallia liikunnan ja urheilun organisoitumiseen on haettu mm. Norjasta, Iso-Britanniasta ja Australiasta (Downs 2006; Saari 2015, 15–19).

Vuoteen 2010 saakka vammaisurheilu toimi Suomessa omissa diagnoosipohjaisissa järjestöissä, mutta 2000-luvulle tultaessa kritiikki vammaisuuden lääketieteelliseen malliin pohjautuvaa erillistä toimintaa kohtaan kuitenkin voimistui. Alettiin puhua yhä yleisemmin siitä, että vammaisilla henkilöillä tulisi olla oikeus valita osallistumisen tapansa liikuntaan ja urheiluun oman kiinnostuksensa, ei vain vamma-diagnoosin pohjalta. (Saari 2011, 11–13.) Tämän keskustelun ja myös liikuntapolitiittisen paineen (mm. Liikuntalaki 390/2015) seurauksena käynnistettiin monenlaisia integraatioprosesseja niin huippu-urheilun kuin harrasteliikunnankin saralla (Saari 2011; 2015). Tämän tuloksena koko koko lajikulttuuri on muuttunut. Tällä hetkellä yli puolet lajiliitoista on ottanut vastuun vammaisurheilun järjestämisestä (Saari 2015), mutta silti työ kaikille avoimen liikuntakulttuurin eteen jatkuu edelleen.

Inklusion rinnalla yhteiskunta- ja vähitellen myös liikuntapolitiikassa on alettu puhua osallisuudesta. Osallisuus koostuu monenlaisista asioista, mm. osallistumisesta (participation), liittymisestä (involvement), suhteissa olemisesta (relatedness), kuulumisesta (belongingness), yhteydestä (togetherness), yhteensopivuudesta (coherence) ja mukaan ottamisesta (inclusion). (Isola



**WADSA-organisaatio on kehittänyt innovatiivisella otteella palveluita ja välineitä vaikeavammaisille liikunnan harrastajille. Jasmine Repo kokeilemassa vierityskouruja.** Kuva: Kirjoittajaryhmän albumi

ym. 2017.) Sosiaalinen osallisuus pitää sisällään yhdenvertaisuuden ja oikeudenmukaisuuden arvot ja yksilötasolla osallisuuden kokemuksen. Isolan ja kollegoiden (2017) mukaan ”osallisuus on jotakin, mikä tapahtuu ihmisten välillä katseissa, liikkeissä, kosketuksessa ja kielessä”. Sosiaalisen osallisuuden vastakohtana ovat syrjäytyminen ja syrjintä eli eksklusio ja ulkopuolelle jättämisen tunteet ja kokemukset.

Saimme tutustua australialaiseen inklusion tilanteeseen ja kaikille avoimen liikuntakulttuurin suunnitteluun ja toteuttamiseen sekä yhteiskunnallisella että urheiluseuratasolla. Vierailukohteiksemme valikoitui muun muassa sosiaalista osallisuutta edistäviä järjestöjä, lasten ja nuorten liikunnallista harrastustoimintaa järjestävä rugby-seura ja kuntoutusta sisältäviä yliopistojen tutkimusohjelmia.

### Sosiaalinen osallisuus toiminnan keskiössä

Inclusion Solutions on järjestö, joka pyrkii edistämään sosiaalista osallisuutta erilaisissa yhteisöissä, kuten urheiluseuroissa, kouluissa, korkeakouluissa, työyhteisöissä tai järjestöissä. Järjestön toiminta lähtee siitä, että osallisuus liittyy kaikkiin ihmisiin ja hyödyttää kaikkia. Tämän vuoksi se ei ole keskittynyt esimerkiksi pelkästään vammaisten osallisuuden edistämiseen, vaan sen tavoitteena on edistää kaikkien vähemmistöjen osallisuutta ja muuttaa liikuntakulttuuria avoimemmaksi.

Voittoa tavoittelematon Inclusion Solutions toimii pääosin osavaltion hallituksen rahoittamana. Sen palvelut ovat ilmaisia yhteisöille. Järjestön keskeisimpiä toimintoja on kouluttaa ja konsultoida erilaisia yhteisöjä. Koulutuksiin voivat osallistua esimerkiksi työyhteisöt, kuntien päättäjät ja työntekijät, opettajat tai urheiluseuraväki. Ilmaisten koulutusten lisäksi järjestö tuottaa aineistoa muun muassa siitä, miten perustaa uusi, kaikille avoin liikuntaryhmä tai miten muokata omaa seuraa avoimemmaksi. Järjestö edistää inklusiota niin urheiluseuroissa kuin liikuntarakentamisessa. Länsi-Australiassa leikki-paikkojen ei esimerkiksi tarvitse lain mukaan olla esteettömiä, mutta Inclusion Solutions lähettää paikallisille päättäjille infopakettin, miten he voivat parantaa leikki-puistojen esteettömyyttä ja saavutettavuutta.

Paikallisten koulutusten lisäksi Inclusion Solutions järjestää vuosittain osavaltiossa kolme sosiaalisen osallisuuden foorumia, jossa jaetaan kokemuksia hyvistä käytännöistä. Parhaiten kaikille avoin toiminta on onnistunut uinnissa, kriketissä ja jalkapallossa. Coolbinia Bombers Junior Football Club otti yhteyttä Inclusion Solutions -järjestöön, kun he huomasivat, että seurassa ei ole yhtään toimintarajoitteista jalkapallon harrastajaa.

Konsultaatioprosessissa seura kehitti uuden moton: ”Jos haluat pelata, me löydämme siihen keidon!” ja aloitti StarKick – All Abilities -ryhmän. Se on suunnattu 5–15-vuotiaille lapsille ja nuorille, jotka tarvitsevat tukea jalkapalloharrastuksessaan. Sosiaalisen osallisuuden ja yhdenvertaisuuden korostaminen näkyy seuran verkkosivuilla erittäin laajasti etusivusta lähtien. Seurakulttuurin muuttaminen kaikille avoimeksi on tuonut seuralle useita palkintoja, uusia jäseniä, vapaaehtoisia ja sponsorei-

ta. Seura on palkittu muun muassa Länsi-Australian parhaimpana urheiluseurana.

### WADSA – innovatiivisuutta ja rohkeita kokeiluja

Länsi-Australian vammaisurheilujärjestöön WADSA:an (Western Australian Disabled Sports Association) toiminta on hyvin laaja-alaista. Järjestö edistää urheilua, kulttuuria, musiikkia ja taidetta. Tavoitteena on mahdollistaa monipuolista vapaa-ajan toimintaa niin yksilöille kuin yhteisöillekin, kuten kouluille ja urheiluseuroille. Järjestöllä oli meneillään mm. vaikeavammaisten henkilöiden liikuntainterventio, johon oli rekrytoitu eri oppilaitosten opiskelijoita ohjaamaan ja avustamaan.

WADSA:n innovatiivinen työyhteisö toimii ratkaisukeskeisesti. Sen jäsenet ovat muun muassa kehittäneet ja rakentaneet yhteistyökumppaneidensa kanssa erilaisia välineitä, jotka mahdollistavat eri pelien pelaamisen ja matalan kynnyksen liikuntaan osallistumisen. He ovat onnistuneet kehittämään erityisen hyvin erilaisia ratkaisuja vaikeavammaisten henkilöiden osallistumiseen. Parhaiten jäivät mieleen sovellus, jossa oli rakennettu Nerf-pyssyille erilaisia nappilaukaisimia sekä kauko-ohjattava auto, jota pystyi ohjaamaan lippalakkiin liitettyllä joystick-ohjaimella tai neljällä eri nappitoiminnolla.

### Toimintaterapiaa rugbyyn muodossa – erillisestä kohti yhteistä

”Sense Rugby” on rugbyyn pohjautuvaa toimintaterapiaa, joka on järjestetty yhteistyössä paikallisen rugby-seuran kanssa. Sitä johti seuran valmentaja yhdessä kahden toimintaterapeutin kanssa. Lisäksi ryhmissä oli avustajina toimintaterapia-opiskelijoita ja vanhempia.

Toimintaterapia oli kiedottu niin taidokkaasti rugbyyn muotoon, että kuntoutus toteutui lasten huomaamatta. Samalla he saivat aidon kokemuksen harjoittelusta ja urheiluseuraan kuulumisesta. Toiminta oli yhteisöllistä sekä lapsille että vanhemmille. Lapset kuuluivat urheiluseuraan niin kuin muutkin. He harjoittelivat seura-asuissa samalla kentällä muiden seuran joukkueiden kanssa. Yhteiset joukkuehuudot kajahtivat, mikä lisäsi yhteenkuuluvuuden tunnetta. Lapset kokivat harrastavansa rugbya, ja olivat siitä selvästi myös ylpeitä.

Sosiaalisen toiminnan lisäksi ryhmässä otettiin hienosti huomioon lasten yksilölliset tuen tarpeet. Lapsen oli mahdollista saada yksilöllistä kuntoutusta muun toiminnan ohessa, jos hänellä oli paljon tuen tarpeita. Sense Rugby -toiminta on inklusion toteutumisen väylä. Kun lapsen taidot kehittyvät hän voi siirtyä seuran sovellettuun ryhmään, jossa oli vähemmän apua saatavilla ja jossa terapiaa ei ollut enää tarjolla. Seuran sovelletusta ryhmästä oli mahdollisuus siirtyä eteenpäin seuran muihin harrasteryhmiin. Tällaisia polkuja toimintaterapiasta seuran harrastetoimintaan olisi hienoa saada Suomeenkin.

### Australia edellä Suomea

Australian Perthissä sosiaalinen osallisuus näyttää olevan merkittävästi edellä Suomea, mikä korostuu useiden vierailukohteidemme lisäksi myös rakennetussa ympäristössä. Siinä missä Suomessa osallisuuden edistäminen koh-

distuu yleisimmin esimerkiksi tiettyyn vamma ryhmään tai vähemmistöön, niin vierailumme perusteella Länsi-Australiassa pyritään huomioimaan samanaikaisesti useita eri vähemmistöryhmiä. Esimerkiksi uudella Optus-stadionilla oli mm. juottoaltaita näkövammaisten henkilöiden opaskoirille ja pihalla aistiesteetön leikkipaikka, jossa oli huomioitu neurokirjon (autismikirjon) lapset.

Se kuitenkin yllätti, että palveluita kehitettiin edelleen paljon erillistoimintoina. Useassa vierailukohteessa erillisen liikuntaryhmän järjestämistä kaikille avoimen ryhmän sijaan perusteltiin samoin. Erillisryhmässä on enemmän ohjaajia, jolloin yksilöllinen tuen tarve ja taitotaso pystytään ottamaan paremmin huomioon. Monet tapamme liikuntaohjelmien suunnittelijoista korostivat, että erilliset ryhmät ovat lapsen tai nuoren parhaaksi. Silti he toivoivat, että lapsi tai nuori pääsee jossain vaiheessa paikalliseen liikuntaseuraan harrastamaan liikuntaa.

Erilliset ryhmät nähtiin usein välivaiheina ennen kaikille avoimeen seuratoimintaan siirtymistä.

Suomessa erillisten ryhmien järjestäminen erityisesti pienemmillä paikkakunnilla voi olla haastavaa pienten harrastajamäärien vuoksi, jolloin yksilöllä ei ole aitoa mahdollisuutta valita. Tämän takia kaikille avoin liikuntaseura tai koulun jälkeen järjestetty matalan kynnyksen liikuntakerho tai -ohjelma voi olla ainoa toimiva ratkaisu, jotta yhdenvertainen oikeus osallistua liikuntaan toteutuu.

### Yhteisiä kipukohtia

Australiassa on vastaava laki kuin Suomen yhdenvertaisuuslaki (1325/2014), jonka mukaan ketään ei tulisi syrjiä ja osallisuus tulisi taata kaikille taustoista riippumatta. Laista huolimatta Länsi-Australiassa on myös samoja haasteita kuin Suomessa: vähemmistöihin kuuluvat hen-

## Erillisillä liikuntaohjelmilla onnistumisia, taitoja ja vertaistukea

Perthin alueella on useita yliopistoja, jotka ovat yhdistäneet soveltavan liikunnan interventioissa opiskelijoiden oppimisen, lasten ja nuorten saaman hyödyn sekä tutkimuksen. Tutustuimme useaan ohjelmaan, joiden tavoitteena oli lisätä toimintarajoitteisten lasten tai nuorten fyysistä kuntoa, fyysistä aktiivisuutta tai liikuntamahdollisuuksia opiskelijoiden avustuksella (Taulukko 1).

Ohjelmien tarkoituksena on antaa lapsille ja nuorille onnistumisen kokemuksia ja tukea heidän minäpystyvyyttään sekä motorisia taitoja, jotta he voisivat jossain vaiheessa siirtyä paikallisen urheiluseuran järjestämään ryhmään. Opiskelijoille ohjelmat tuovat opintopisteiden tai harjoittelutuntien lisäksi arvokasta kokemusta erilaisten ihmisten kohtaamisesta, liikunnan ohjaamisesta ja osallisuudesta. Lähes kaikissa ohjelmissa kerätään myös samanaikaisesti tutkimusaineistoa ohjelmiin osallistuvista lapsista ja nuorista alku- ja lopputestien muodossa. Alkutestien tuloksia hyödynnetään myös liikuntaohjelmien yksilöllisessä suunnittelussa.

**Taulukko 1.** Perthin yliopistojen liikuntaohjelmaa

Ohjelma	Yliopisto	Kohderyhmä	Hinta	Ryhmän koko	Kesto	Tavoite
AMPitUp	The University of Notre Dame	12–18-vuotiaille nuorille, joilla on haasteita liikkumisessa, usealla DCD	Maksuton	<10	kaksi kertaa viikossa lukuvuoden ajan, 45 min/kerta	yksilölliset tavoitteet, sis. lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua
iFit	University of Western Australia	9–15-vuotiaille nuorille	Maksullinen 200 AUD /kausi	Toiminta 1 vs 1	10 viikkoa, 1,5 h /kerta	auttaa löytämään liikuntaharrastus
Thriving after school	University of Western Australia	Yli 5-vuotiaille lapsille, joilla on erilaiset toimintarajoitteita	Maksullinen 1 vs 1 \$545 /kausi, ryhmä \$275/kausi	Toiminta joko 1 vs 1, ryhmä tai pienryhmätoimintaa	10 viikkoa, 1,5 h/kerta	vahvistaa lihaskuntoa, motorisia taitoja ja innostaa liikkumaan
Mini GYM	University of Western Australia	3–5-vuotiaille lapsille ja vanhemmalle. Lapsella oltava motorisia haasteita	Maksullinen \$150 / kausi	10 lasta ja vanhempaa / ryhmä	10 viikkoa	tavoitteena kehittää karkeamotoriikkaa leikin kautta
Move Kids Program	Edith Cowan University	4–12-vuotiaille lapsille, joilla on liikkumisen ja oppimisen haasteita	Maksullinen \$160 AUD /kausi	noin 15 lapsen ryhmä	8 viikkoa	kehittää lasten motorisia taitoja ja itseluottamusta sekä tarjota liikunnan iloa ja osallisuutta
Ready Steady Succeed	Edith Cowan University	3–8-vuotiaille lapsille, joilla tuen tarpeita, useimmilla DCD	Maksuton	10 lasta / ryhmä	5 viikkoa, 1 kerta viikossa	harjoitella kouluvalmiuksia ja motorisia taitoja, antaa kotiin perheille myös ideoita, miten taitoja voi kotona harjoitella



Kahdeksan suomalaista liikunnan vaikuttajaa, opettajaa ja tutkijaa kävi tutustumassa Perthissä, Australiassa soveltavan liikunnan palveluihin. Matkalle osallistuivat (vas.) Nina Peltonen, Maija Jylhä, Terhi Huovinen, Jasmine Repo, Simon Walker, Heidi Skantz, Johanna Pekkanen ja Piritta Asunta.

Kuva: Kirjoittajaryhmän kuva-albumi

kilöt liikkuvat vähemmän ja osallistuvat harvemmin urheiluseurojen toimintaan kuin valtaväestöön kuuluvat. Kysyntä ja tarjonta eivät myöskään aina kohtaa. Toimintarajoitteita kokevat henkilöt eivät välttämättä löydä harrastamisen paikkoja. Myös toimintaympäristöjen muokkamiseksi avoimmiksi tarvitaan tukea.

Länsi-Australiassa on kuitenkin selvästi huomattu, että yhdenvertaisuuden ja osallisuuden korostaminen liikuntaseuroissa on vaikuttanut positiivisesti sekä harrastajamääriin että sponsoreiden saantiin. Näihin tartumme jatkossa myös Suomessa. Avoimet ovet -hankkeessa nostetaan esiin seuroja ja lajiliittoja, joissa kaikille avoin liikuntakulttuuri toteutuu hyvin.

Mallia voisi ottaa myös australialaisista yliopistoista, sillä ne ovat osanneet hienosti tuotteistaa omat liikuntaohjelmansa, ja perheet jopa maksoivat niihin osallistumisesta. Toiminta vaikuttaa olevan ryhmissä usein tavoitteellisempaa kuin meillä. Päämääränä on lisäksi tutkimuksellisen aineiston kerääminen ja tutkimusartikkelien kirjoittaminen. Kuten Suomessa, opiskelijoita on hyödynnetty liikuntaryhmien ohjaamisessa, mutta yliopistojen opettajat suunnittelevat liikuntaryhmien toiminnan ja sisällöt. Liikunnalliset sisällöt noudattivat tiettyä ohjelmaa ja sitä muokattiin yksilöllisesti lapsen tarpeiden ja tavoitteiden mukaan, alkutestien tulokset huomioiden.

#### HEIDI SKANTZ, ft, TtM

tohtorikoulutettava  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto

#### NINA PELTONEN

lasten ja nuorten liikunnan suunnittelija  
Suomen Paralympiakomitea

#### PIRITTA ASUNTA

tutkija, LitT  
Likes-tutkimuskeskus

#### SIMON WALKER, dosentti, LitT

yliopistotutkija  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto

#### MAIJA JYLHÄ, LitM

liikunnan lehtori  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

#### TERHI HUOVINEN, LitT

lehtori  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto

#### LISÄTIETOA

Inclusion Solution nettisivut: <https://inclusionsolutions.org.au>

#### LÄHTEET

Downs, P. (2006). Työpaja avaa ovia urheiluun. Liikunta ja tiede, 43(4), 14-19.

Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017). Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Työpäpaperi 33/2017. Luettavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>

Saari, A. (2011). Inklusion nosteet ja esteet liikuntakulttuurissa: Tavoitteena kaikille avoin liikunnallinen ilta- ja iltapäivätoiminta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Saari, A. (2015). 19-20 Vammaisurheilu ja erityisliikunta lajiliitoissa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:1

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. (2012). Soveltava liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

# Harjoittelun yksilölliset vasteet

## – mistä oikeasti on kyse?



Kuva: Antero Aaltonen

Sitkeän käsityksen mukaan on olemassa ihmisiä, joita harjoittelu ei hyödytä. Väite ei pidä paikkaansa. Jokainen reagoi aina positiivisesti johonkin muuttujaan harjoittelussa. Tämä huomataan viimeistään, kun harjoitusjaksoa pidennetään tai tehoa lisätään.

**F**YSIOLOGISET LÄHTÖKOHDAT HARJOITTELUUN ovat erilaisia yksilöiden välillä. Harjoittelemattomilla maksimaalinen hapenottookyky ( $VO_{2max}$ ) vaihtelee välillä 35–60 ml/kg/min (Lortie ym. 1984; Coyle, 2005). Lisäksi harjoitustilasta riippuen uupumus tulee  $VO_{2max}$ -vauhdilla 2–11 minuutin kuluttua (Billat ym., 1994). Suurimmalla osalla ihmisistä aerobisen kynnyksen ( $VO_{2max}$ ) vaihteluväli on 47–77 prosenttia ja anaerobinen kynnys välillä 72–94 prosenttia  $VO_{2max}$  (Lehtonen 2020, julkaisematon). Myös mm. maksimivoimataso, lihassolusuhde, entsyymiaktiivisuus ja verenpaine ovat yksilöllisiä. Kuntavattomasti eroavien lähtöarvojen päälle kasataan vielä ravinto- ja unitottumukset, päivittäinen fyysinen toimeliaisuus ja stressitaso, ei ole yllättävää, että täysin saman-

lainen harjoittelu johtaa yksilöiden välillä hyvinkin erisuuruisiin ja erikokoisiin adaptaatioihin. (Bouchard ym. 2012).

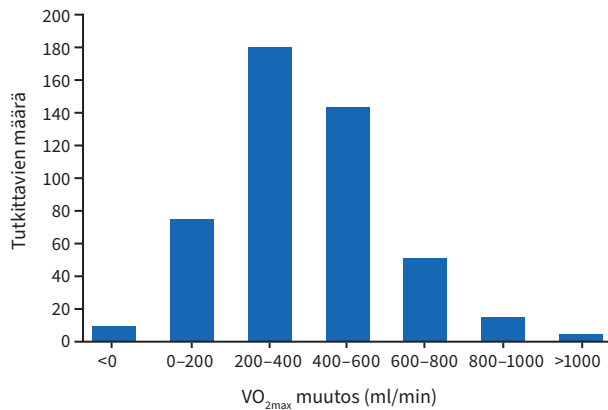
### Kehittyykö osa ihmisistä koskaan?

Ensimmäisenä ihmisten erilaiset adaptaatiokyvyt huomasivat Sheldon kumppaneineen (1954), kun ryhmä raportoi tutkittavien erilaisista morfologisista muutoksista samanlaisesta harjoittelusta. Yksilöllisten vasteiden perusteellisempi tarkastelu alkoi kuitenkin vasta 1990-luvulla. HERITAGE-tutkimusprojektissa suuri joukko eritaustaisia ihmisiä (n = 481) pantiin 20 viikon vakioidulle kestävyysliikuntajaksolle. Keskimääräinen maksimaalisen hapenottookyvyn muutos oli noin 400 ml/min, mutta vaihteluvälin huomattiin olevan erittäin suuri. Toisilla ei

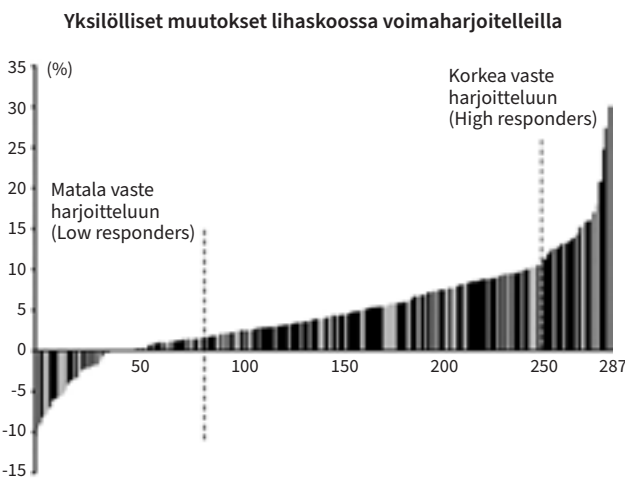
tapahtunut lainkaan muutosta, kun toisilla maksimaalinen hapenottokyky parani yli 1000 ml/min (kuva 1).

Ahtiainen ryhmineen (2016) raportoi yli 20 viikon voimaharjoittelun vaikutuksista 287 koehenkilöllä. Vaikka keskimääräinen lihasvoiman kasvu oli 21 prosenttia (vaihteluväli -8 – +60 %) ja lihassmassan kasvu 5 prosenttia (-11 – + 30 %), niin noin 7 prosenttia tutkittavista ei kokenut lihasvoiman kasvua lainkaan. Lisäksi lähes kolmasosa ei saavuttanut lainkaan lihashypertrofiaa (kuva 2). Osalla tutkittavista lihasten koko jopa pieneni intervention aikana. Samanlaisia tuloksia on muissakin tutkimuksissa (esim: Hubal ym. 2005; Churchward-Venne ym. 2015).

Kuvioiden 1 ja 2 kaltaisista yksilöllisten muutosvasteiden kuvista saatetaan tehdä virheellisiä johtopäätöksiä. Ensinnäkin päätellään, että olisi olemassa joukko ihmisiä – ”vasteettomat” – joille ei tapahtuisi lainkaan myönteistä kehitystä harjoittelusta huolimatta. Toiseksi tulkitaan pelkän muutoshistogrammin perusteella harjoittelun tuottaneen laajan skaalan yksilöllisiä vasteita.



**Kuvio 1.** HERITAGE-projektissa tapahtunut VO<sub>2max</sub>-arvon muutos 20 viikon kestävyysharjoittelun seurauksena aiemmin istuvaa elämäntapaa viettäneille ihmisille. Kuva muokattu: (Bouchard ym. 1999)



**Kuvio 2.** Voimaharjoittelun yksilölliset vasteet lihaksen kokoon ja lihasvoimaan. Mustat pylväät ovat miesten ja harmaat naisten tuloksia. Vaste eri muuttujien suhteen vaihtelee: on paljon yleisempää olla vasteeton lihaksen kokoon kuin lihasvoimaan. Kuviot on muokattu Ahtiainen ym. 2016 pohjalta.

## Ovatko yksilölliset vasteet vain tilastoharha?

Testaaminen tulee tehdä luonnollisesti tarkkaan. Suurin ongelma yksilöllisten muutosten havainnoinnissa eivät kuitenkaan ole epätarkat testitulokset, vaan se, että ihmisten elämään vaikuttavat tarkastelujaksolla intervention ulkopuoliset syyt: esimerkiksi työstressi, syömistotumukset ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat intervention onnistumiseen. Mitä pidempi interventiojakso, sitä oleellisempaa on käyttää kontrolliryhmää mittaamaan näitä muutoksia (Atkinson & Batterham 2015; Hecksteden ym. 2015; Dankel & Loenneke 2020).

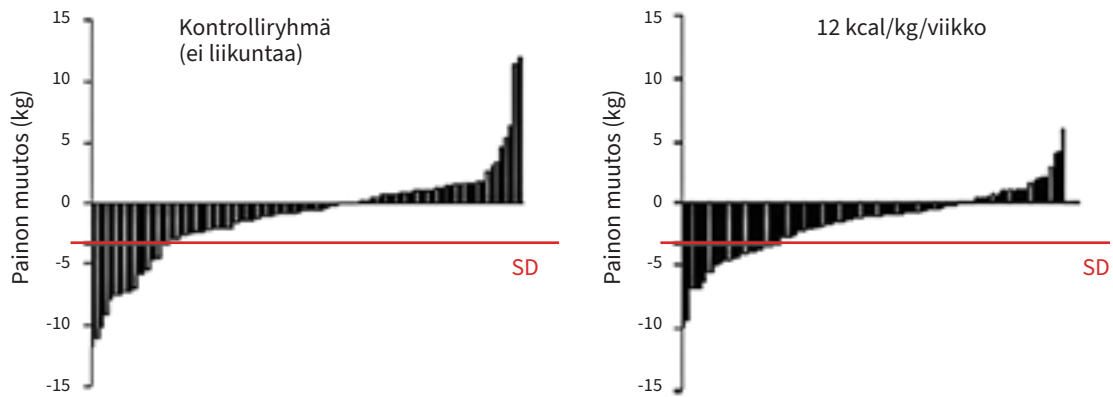
Intervention ulkopuolisten tekijöiden vaikutuksesta kertoo seuraava esimerkki. Kuvassa 3 on tutkimuksen (Church ym. 2009) kontrolliryhmän ja 12 kcal painokiloa kohti viikossa liikkuneen ryhmän painon muutos 24 viikon aikana. Suositettu tapa on määritellä positiivisen vasteen saavuttaneiksi ne, joilla muutos haluttuun suuntaan on suurempi kuin kontrolliryhmän keskihajonta jollakin kertoimella kerrottuna. Tässä esimerkissä on havainnollisuuden vuoksi kertoimeksi valittu yksi.

Perinteisen, pelkkään intervention muutoshistogrammiin perustuvan, analyysin mukaan 12 kcal/kg viikossa liikkuvien ryhmässä noin 20 prosenttia luokiteltaisiin positiivisen vasteen saavuttaneiksi. Heitä kannustettaisiin jatkamaan liikuntaohjelmaa, koska se näyttäisi toimivan heille painonpudotukseen. Tämän päätelmän tekeminen ilman kontrolliryhmästä saatua lisäinformaatiota on kuitenkin harhaanjohtavaa (Atkinson & Batterham 2015).

Ongelma nähdään, jos samanlainen analyysi kohdennettaisiin kontrolliryhmään. Heilläkin noin 20 prosenttia koki suuremman kuin yhden keskihajonnan painonpudotuksen. Tulisiko nyt yllä olevan päättelyketjun mukaisesti nämä 20 prosenttia luokitella saavuttaneen kontrollin ansiosta positiivisen vasteen? Pitäisikö heitä siis kannustaa olemaan harrastamatta liikuntaa, koska se heidän kohdallaan näyttää toimivan.

Esimerkki osoittaa, että interventiossa nähty muutoksen suuri keskihajonta ei siis yksin ole riittävä yksilöllisyyden analysointiin. Jotta voitaisiin tilastollisesti olla var-





**Kuvio 3.** Puolen vuoden intervention vaikutus painoon (Church ym. 2009). Kuvissa ovat kontrolliryhmä ja ryhmä, joka harjoitti liikuntaa 12 kcal painokiloa kohti viikossa. Kuviin on merkitty painon muutoksen keskihajonta (SD) kyseisenä aikana (molemmissa ryhmissä 3,3 kg). Kuvat muokattu (Church ym. 2009), analyysi tutkimuksesta (Atkinson & Batterham 2015)

moja juuri intervention aiheuttaneen havaitut yksilölliset erot, tulisi tarkastella keskihajontaa

$$SD_{\text{tosi}} = \sqrt{SD_{\text{interventio}}^2 - SD_{\text{kontrolli}}^2}$$

missä  $SD_{\text{interventio}}^2$  ja  $SD_{\text{kontrolli}}^2$  ovat interventioryhmän ja kontrolliryhmän muutoksen varianssit.  $SD_{\text{tosi}}$  kertoo, onko interventio aiheuttanut yksilöllisiä muutoksien tutkittavissa:  $SD_{\text{tosi}} \approx 0$  (kuten kuvan 3 tapauksessa) merkitsee, että havaittu muutoshajonta olisi olemassa ilman interventiotakin, eikä harjoittelu ole siis aikaansaanut yksilöllisiä eroja (Dankel & Loenneke 2020). Vasta kun  $SD_{\text{tosi}}$  on merkitsevästi positiivinen on mielekästä alkaa jaottelemaan interventiosta erilaisia vasteita perustelluin kriteerein.

### Täysin vasteetonta ihmistä ei ole olemassa

Tutkimuksissa on löydetty poikkeusyksilöitä, joille harjoittelu on näyttänyt olevan käytännössä ajanhukkaa ja heidät on luokiteltu vasteettomiksi (non-responder). Tämä arkijärjen vastainen ajatusmalli muuttui vasta 2010-luvulla, kun asiaa alettiin järjestelmällisemmin tutkimaan.

Vaikka yksittäisissä muuttujissa näyttäisi lähes poikkeuksetta olevan vasteettomia, useita muuttujia tarkasteltaessa näiden määrä vähenee silminnähden. Ahtiaisen ym. (2016) mukaan vasteettomia oli voimankasvuun nähden 7 prosenttia ja lihasmassan kasvuun 30 prosenttia, mutta vain 3 prosenttia oli vasteeton molempien muuttujien suhteen. Kun muuttujien määrää kasvatetaan edelleen, vasteettomat katoavat tyystin (Vollaard ym. 2009; Scharhag-Rosenberger ym. 2012; Churchward-Venne ym. 2015, Gurd ym. 2016).

### Huono vai sittenkin hidas mukautuminen?

Jos kuntoilua harrastaneesta rappuset tuntuvat edelleenkin tuskallisen rasittavilta, ei tällaista ihmistä lohduta tieto, että verenpaine on sentään laskenut. Onko siis tapaa vaikuttaa juuri haluttuun muuttujaan?

Ross ym. (2015) panivat keski-ikäiset istuvaa elämäntapaa viettäneet tutkittavat (n=121) puoleksi vuodeksi harastamaan liikuntaa viidesti viikossa kolmessa eri ryhmässä. Tutkijat seurasivat osallistujien maksimaalisen hapenottokyvyn muutosta; ensimmäinen ryhmä teki 300

kcal edestä kevyttä peruskestävyys harjoittelua (~30 min) harjoituskerralla ja toinen ryhmä 600 kcal verran. Kolmas ryhmä harjoitteli kohtuuintensiteetillä vauhtikestävyyttä 600 kcal/harjoituskerta.

Kaikissa ryhmissä ”vasteettomat” yksilöt vähenivät harjoitusjakson pidentyessä. Määrällisesti enemmän harjoitelleissa ryhmissä oli vähemmän ”vasteettomia” (taulukko 1). Erityisesti intensiivisimmässä ryhmässä kaikkien kunto lopulta nousi. Huomionarvoista on, että jokainen ryhmä harjoitteli enemmän kuin terveys-suositukseen sisältyvän 150 minuuttia viikossa. Määrä ei yksinkertaisesti riitä kasvattamaan kuntoa kaikilla, vaikka se terveyttä saattaisikin ylläpitää.

**Taulukko 1.** ”Vasteettomien” määrä  $VO_{2\text{max}}$  muutokseen 24 viikon interventiossa, jossa harjoiteltiin viidesti viikossa joko kevyesti 300 kcal/sessio, kevyesti 600 kcal/sessio tai kohtuuintensiteetillä 600 kcal/sessio. (Ross ym. 2015).

Ryhmä	4 vko	8 vko	16 vko	24 vko
Kevyt 300 kcal	59 %	42 %	38 %	38 %
Kevyt 600 kcal	52 %	31 %	14 %	18 %
Kohtuu 600 kcal	34 %	20 %	10 %	0 %

Montero & Lundby (2017) saivat samanlaisia tuloksia, kun he lisäsivät ”vasteettomilta” näyttävillä yksilöillä harjoituskertoja viikkoon. Lisäyksen jälkeen kaikki ”vasteettomat” katosivat aineistosta. Sama ilmiö näkyy myös voimaharjoittelussa (Bamman ym. 2007; Mitchell ym. 2013; Phillips ym. 2013, Churchward-Venne ym. 2015).

### ”Vasteeton” on terminä harhaanjohtava

Yksittäisiin muuttujiin ei siis näyttäisi olevan olemassa vasteettomia: on vain sopimattomia, liian helppoja tai liian lyhyitä harjoitusohjelmia. Vasteettomilta näyttävät tarvitsevat vain spesifimpää harjoittelua.

Olisikin syytä välttää ”vasteeton” termiä. Tämä luo väärän ja leimaavan mielikuvan, ja saattaa masentaa ihmisiä edes yrittäjästä. Tarkka tieteellinen tulkinta olisi ”eivät vastanneet tähän harjoitteluun ja näihin muuttujiin toteu-

tuneella tarkasteluvälillä”. Parempi ilmaisu on ”matalan vasteen” yksilö (low responder), sillä kuten yllä huomattiin, jokainen yksilö saa positiivisia vasteita harjoittelusta. (Lundby ym. 2017; Montero & Lundby 2017; Vellers ym. 2018; Pickering & Kiely 2019).

Tutkimus on pitkälti keskittynyt minimoimaan matalan vasteen yksilöiden määrää. Seuraavaksi voisi olla hyvä keskittyä maksimoimaan spektrin toisessa päässä korkean vasteen yksilöiden määrää. Käytännössä tällöin tulisi pyrkiä löytämään ne muuttujat, joita käyttämällä voitaisiin ennustaa mikä harjoitustyyppi toimisi yksilöllisesti. Tästä olisi myös apua urheiluvalmennuksen suunnittelussa ja yksilön suorituskyvyn optimoinnissa.

#### PEKKA MATOMÄKI, FT, LitM

Kestävyysvalmentaja, T:mi Kuntopolku, Lieto;  
Jatko-opiskelija, liikuntafysiologia, Jyväskylän yliopisto  
pmatomaki@gmail

#### AAPO RÄNTILÄ, LitM

Urheiluvallmentaja, Fysiikkavalmennus.fi, Helsinki  
aaporant@gmail.com

### LÄHTEET

- Ahtiainen, J., Walker, S. Peltonen, H., Holviala, J., Sillanpää, E., Karavirta, L., Sallinen, J., Mikkola, J., Valkeinen, H., Mero, A., Hulmi, J. & Häkkinen, K. 2016. Heterogeneity in resistance training-induced muscle strength and mass responses in men and women of different ages *Age*, 38 (1).
- Atkinson, G. & Batterham, A. 2015. True and false interindividual differences in the physiological response to an intervention. *Experimental Physiology* 100, 577–588.
- Bamman, M., Petrella, J., Kim, J., Mayhew, D. & Cross, J. 2007. Cluster analysis tests the importance of myogenic gene expression during myofiber hypertrophy in humans. *Journal of applied physiology*, 102 (6), 2232–2239.
- Billat, V., Renoux, J., Pinoteau, J., Petit, B. & Koralsztein, J. 1994. Times to exhaustion at 100% of velocity at VO<sub>2</sub>max and modelling of the time-limit/velocity relationship in elite long-distance runners. *European Journal of Applied Physiology* 69, 271–273.
- Bouchard, C., An, P., Rice, T., Skinner, J., Wilmore, J., Gagnon, J. & Al, E. 1999. Familial aggregation of VO<sub>2</sub>max response to exercise training: results from the HERITAGE Family Study. *Journal of Applied Physiology* 87, 1003–1008.
- Bouchard, C., Blair, S., Church, T., Earnest, C., Hagberg, J., Häkkinen, K., Jenkins, N., Karavirta, L., Kraus, W., Leon, A., Rao, D., Sarzynski, M., Skinner, J., Slentz, C. & Rankinen, T. 2012. Adverse metabolic response to regular exercise: is it a rare or common occurrence? *PLoS One*. 7 (5), e37887.
- Church, T., Martin, C., Thompson, A., Earnest, C., Mikus, C. & Blair, S. 2009. Changes in weight, waist circumference and compensatory responses with different doses of exercise among sedentary, overweight postmenopausal women. *PLoS One* 4, e4515.
- Churchward-Venne, T., Tieland, M., Verdijk, L., Leenders, M., Dirks, M., de Groot, L. & van Loon, L. 2015. There are no nonresponders to resistance-type exercise training in older men and women. *Journal of the American Medical Directors Association*, 16 (5), 400–411.
- Coyle E. 2005. Improved muscular efficiency displayed as Tour de France champion matures. *Journal of Applied Physiology* 98, 2191–2196.
- Dankel, S. & Loenneke, J. 2020. A Method to Stop Analyzing Random Error and Start Analyzing Differential Responders to Exercise. *Sports Medicine* 50, 231–238.
- Gurd, B., Giles, M., Bonafiglia, J., Raleigh, J., Boyd, J., Ma, J., Zelt, J. & Scribbans, T. 2016. Incidence of nonresponse and individual patterns of response following sprint interval training. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41, 229–234.
- Hecksteden, A., Kraushaar, J., Scharhag-Rosenberger, F., Theisen, D., Senn, S. & Meyer, T. 2015. Individual response to exercise training - a statistical perspective. *Journal of Applied Physiology* 118, 1450–1459.
- Hubal, M., Gordish-Dressman, H., Thompson, P., Price, T., Hoffman, E., Angelopoulos, T., Gordon, P., Moyna, N., Pescetello, L., Visich, P., Zoeller, R., Seip, R. & Clarkson, P. 2005. Variability in muscle size and strength gain after unilateral resistance training. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37 (6), 964–972.
- Lehtonen, E. Suullinen tiedonanto. Helsingin Urheilulääkäri-asema. 17.4.2020
- Lortie, G., Simoneau, J., Hamel, P., Boulay, M., Landry, F. & Bouchard, C. 1984. Responses of maximal aerobic power and capacity to aerobic training. *International Journal of Sports Medicine* 5, 232 - 236
- Lundby, C., Montero, D. & Joyner, M. 2017. Biology of VO<sub>2</sub>max: looking under the physiology lamp. *Acta Physiologica* 220, 218–228.
- Mitchell, C., Churchward-Venne, T., Bellamy, L., Parise, G., Baker, S. & Phillips, S. 2013. Muscular and systemic correlates of resistance training-induced muscle hypertrophy. *PLoS One* 8, e78636.
- Montero, D. & Lundby, C. 2017. Refuting the myth of non-response to exercise training: ‘non-responders’ do respond to higher dose of training. *Journal of Physiology* 595, 3377–3387.
- Phillips, B., Williams, J., Gustafsson, T., Bouchard, C., Rankinen, T., Knudsen, S., Smith, K., Timmons, J. & Atherton, P. 2013. Molecular networks of human muscle adaptation to exercise and age. *PLoS Genetics* 9, e1003389.
- Pickering, C. & Kiely, J. 2019. Do Non-Responders to Exercise Exist – and If So, What Should We Do About Them? *Sports Medicine* 49, 1–7.
- Ross, R., De Lannoy, L. & Stotz, P. 2015. Separate effects of intensity and amount of exercise on interindividual cardiorespiratory fitness response. *Mayo Clinic Proceedings* 90, 1506–1514.
- Scharhag-Rosenberger, F., Walitzek, S., Kindermann, W. & Meyer, T. 2012. Differences in adaptations to 1 year of aerobic endurance training: Individual patterns of nonresponse. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 22, 113–118.
- Sheldon, W. H., Dupertuis, C. & McDermott, E. 1954. *Atlas of Men: A guide for somatotyping the adult male at all ages*. New York: Harper & Row: 1–357.
- Vellers, H., Kleeberger, S. & Lightfoot, J. 2018. Inter-individual variation in adaptations to endurance and resistance exercise training: genetic approaches towards understanding a complex phenotype. *Mammalian Genome* 29, 48–62.
- Vollaard, N., Constantin-Teodosiu, D., Fredriksson, K., Rooyackers, O., Jansson, E., Greenhaff, P., Timmons, J. & Sundberg, C. 2009. Systematic analysis of adaptations in aerobic capacity and submaximal energy metabolism provides a unique insight into determinants of human aerobic performance. *Journal of Applied Physiology* 106, 1479–1486.

# Soveltavan liikunnan symposio - webinaari 3.9.2020

#SLS20

Soveltavan liikunnan symposiossa arvioidaan soveltavan liikunnan nykytilaa, esitellään uusia tutkimuksia ja hankkeita ja käsitellään ajankohtaisia asioita soveltavan liikunnan alueelta.

Symposio järjestetään ensimmäistä kertaa webinaarina.

Tapahtuma on osallistujille ilmainen!

**Tutustu  
tarkempaan  
ohjelmaan ja  
ilmoittaudu  
mukaan!  
[lts.fi/tapahtumat  
/sls20](https://lts.fi/tapahtumat/sls20)**

## SYMPOSION OHJELMA:

- Koronaepidemian vaikutukset heikoimmassa asemassa olevien fyysiseen aktiivisuuteen
- Soveltava liikunta tiedon kautta käytäntöön
- Käytännön ohjeita ja kokemuksia soveltavasta liikunnasta koronaviruksen aikana
- Soveltavan liikunnan koulutus ja hankkeet



# COVID-19

## – uusi haaste myös urheilijoille

COVID-19 on ollut toistaiseksi harvinainen sairaus nuorten urheilijoiden ikäryhmässä ja oireet ovat yleensä lievät. Se kannattaa kuitenkin diagnosoida, sillä tauti voi heikentää pitkään urheilijan suorituskykyä. COVID-19-infektio voi myös levitä urheilutapahtumien yhteydessä.

**C**COVID-19 (CORONAVIRUS DISEASE 2019) on uusi infektiotauti, jonka aiheuttaa uudenlainen koronaviruksiin kuuluva ”Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)- Coronavirus (CoV)-2”. Sen uskotaan lähteneen leviämään lepakoista. Virus löydettiin loppuvuodesta 2019 kun se aiheutti Kiinassa keuhkokuumeita (Lu ym. 2020, Weston ja Frieman 2020). Virus siirtyy soluihin saman reseptorin (ACE2) kautta kuin aiemmin tunnettu SARS (severe acute respiratory syndrome).

Kaikille tartunnan saaneille ei kehity merkittäviä oireita ja oireettomat tartunnat näyttävät olevan yleisiä. Usein hengitysteiden virusinfektiot leviävät erityisesti lasten keskuudessa ja päiväkodeista ja kouluista kodin kautta aikuisiin. SARS-CoV2 ei kuitenkaan näytä aiheuttavan voimakasta taudinkuvaa lapsilla, eivätkä lapset näytä epidemian alkuvaiheen kokemusten perusteella olevan keskeinen tartunnan välittäjä.

SARS-CoV2 tarttuu pisara- ja kosketustartuntana, mutta uutta näyttöä on myös aerosolitartunnasta. Kiinalaisen katsausartikkelin mukaan viruksen tartuttavuus lähikontaktissa on samaa luokkaa kuin influenssaviruksella ja yleisimmällä flunssaviruksella rinoviruksella. Tartuntaketjuissa korostuu tiivis yhdessä oleminen, kuten paljon yleisöä keräävät urheilutapahtumat ja juhlat.

Taudinkuva on suurimmalla osalla tartunnan saaneista vain lievä hengitystieinfektio, mutta se voi johtaa, erityisesti iäkkäämmillä henkilöillä, sairaalahoitoa vaativaan keuhkokuumeeseen ja jopa kuolemaan. Tyypillisiä usein hitaasti vaikeutuvan taudin oireita ovat yskä, kuume, väsymys ja lihassärkyt ja vakavammassa tautimuodoissa hengenhädistys ja rintakipu. Alkuvaiheen oireita voi olla myös haju- tai makuaistin heikkeneminen, vatsaoireet tai kurkkukipu. Oireet ilmaantuvat yleensä viikon kuluessa tartunnasta, mutta voivat ilmetä myös vasta seuraavan viikon aikana.

### Taudinkuva tarkentuu vähitellen

Taudin luonteesta ja hoitomenetelmistä on kertynyt tietoa ja kokemusta erityisesti maista, joissa epidemia on jo ollut voimakas (NICE 2020). Joissain tapauksissa potilaan taudinkuva voi muuttua nopeastikin elimistön hape-

tuksen ja hengityksen lisätukea vaativaksi, jolloin tarvitaan tehohoitoa. Vaikeampiin taudinkulkuihin on todettu liittyvän lisääntynyt veren hyytymistäipumus, joka voi johtaa esim. alaraajojen syviin laskimotukoksiin ja edelleen keuhkoveritulppaan sekä muiden verisuonten tukoksiin. Siksi vakavampien infektioiden yhteydessä seurataankin veren hyytymisarvoja ja käytetään tarvittaessa verenohennuslääkkeitä.

Keuhkojen bakteeri-infektiot voivat komplisoida COVID-19 -virusinfektiota ja siksi myös antibioottien käyttöä suositetaan keuhkokuumeen yhteydessä. Suomessa infektiioon menehtyneet ovat olleet useammin iäkkäitä ja valtaosalla heistä on ollut jokin perussairaus.

Vakavimmissa infektioissa keuhkomuutosten lisäksi myös sydänlihaskuumeen merkkiaineiden pitoisuudet voivat nousta ja taudinkuvaan voi liittyä rytmihäiriöitä, vaikka kyse ei ensisijaisesti olisikaan tyypillisestä sydänlihaskuumeesta (Ammirati ja Wang 2020). Tautiin voi liittyä voimakas ns. sytokiini-myösky (cytokine storm syndrome; CSS), jolloin tulehduksen välittäjäaineiden (sytokiinit) pitoisuus nousee rajusti. Tähän liittyvä tulehdusreaktio voi vaurioittaa muitakin elimiä kuin keuhkoja.

### COVID-19 – äärimmäiset vaikutukset

COVID-19 voi aiheuttaa pahimmillaan vaikean koko elimistön äärimmilleen kuormittavan yleisinfektion, jolloin joskus voidaan todeta myös sydänlihaksesta vapautuvan troponiinipitoisuuden nousua. Troponiini on hyvin herkkä sydänlihaskuumeen kuvaava merkkiaine, jonka pitoisuus verenkierrossa nousee erityisesti sydänlihaskuumeen yhteydessä hapenpuutteen seurauksena. Se voi kohota myös monissa vakavissa yleissairauksissa, kuten sepsiksessä, keuhkoveritulpassa, sydämen vajaatoiminnassa, vaikeissa keuhkosairauksissa ja nopeissa rytmihäiriöissä, jotka kuormittavat sydäntä ja verenkiertoelimistöä tai aiheuttavat voimakkaan elimistön stressireaktion.

Koska troponiini on herkkä sydänlihaskuumeen kuvaava merkkiaine, sen pitoisuus saattaa nousta joillakin äärimmäisessä fyysisessä rasituksessa, kuten maratonjuoksun aikana (Paana ym. 2019). Merkkiaine reagoi erityisen herkästi rasituksessa tai elimistöä kuormittavissa äkillisissä

---

## *COVID-19 voi aiheuttaa urheilijoille pitkäkestoisia harjoitustaukoja tai jopa pysyviä terveyshaittoja.*

---

sä sairaustiloissa, jos henkilöllä on jo ennestään tiedossa oleva sydänsairaus tai sydämeen osin liittyvä muu yleis-sairaus. Jos COVID-19 -potilaalla todetaan kohonnut troponiinipitoisuus, niin hoidossa ja seurannassa on noudatettava varovaisuutta. Kyseisten potilaiden ennuste on huonompi kuin niillä COVID-19 -potilailla, joilla ei todeta sydänlihaskaurioita tai sydämen kuormittumista kuvaavien merkkiainepitoisuuksien nousua.

Sydänlihaskiinnepitoisuuden nousu COVID-19 -infektion yhteydessä onkin merkinä siitä, että infektio on ollut vaikeampi ja myös voimakkaasti sydäntä kuormittava. Mikäli COVID-19 -potilaalla on todettu jotakin poikkeavaa sydän(lihas)merkkiaineissa tai muissa kliinisissä tutkimuksissa, kuten esimerkiksi lepo EKG:ssä, keuhkokuivassa tai sydämen ultraäänitutkimuksessa, tulee noudattaa erityistä varovaisuutta ja liikuntarajoitteita toipumisen aikana.

COVID-19 -infektio voi johtaa pahimmillaan erittäin vaikeaan henkeä uhkaavaan hengitysvajaukseen, jossa saatetaan tarvita hengityksen ja elimistön hapetuksen turvaamiseksi tukitoimia sairaalahoidon aikana jopa hengityskoneen avulla. Vaikeaan tilanteeseen voi joutua erityisesti silloin, mikäli potilaalla on ennestään keuhkosairaus, sydänsairaus, diabetes, ylipaino tai korkea ikä. Toisaalta tulee huomioda, että vaikeita taudinkuvia on todettu myös nuorilla terveillä liikkuvilla ihmisillä ja urheilijoilla. Pahimmillaan tällainen vakava infektio voi jopa johtaa monielinvaurioon ja tehohoitoa vaativaan keuhkofunktion alenemiseen.

COVID-19 -infektioon ei tällä hetkellä ole virallisesti rekisteröityjä tehokkaita spesifejä lääkkeitä, mutta tutkimuksia on runsaasti käynnissä (Sanders ym. 2020). Myös rokotekehitystä tehdään useiden eri tahojen toimesta, mutta odotusarvona on, että rokotetta saadaan laajempaan käyttöön vasta vuonna 2021.

### **COVID-19 – aktiiviliikkujat ja kilpaurheilijat**

Urheiluun liittyvän rasituksen vaikutuksesta infektiokerkyyteen ja immuunipuolustukseen on paljon tutkimusta, mutta vähän korkealaatuista tutkimusta, joka mahdollistaisi luotettavat päätelmät. Tämä rajoitus on hyvä huomi-



Kuva: Antero Aaltonen

oita annettaessa ohjeita urheilijoille ja aktiiviliikkujille. Nykytiedon valossa näyttää selvältä, että virustartunnan ja ensioireita jo saaneiden kannattaa välttää raskasta fyysistä rasitusta. Ei tiedetä, onko rasittava liikunta itsessään immuunipuolustusta heikentävä tekijä, vai johtuuko useissa tutkimuksissa todettu urheilijoiden lisääntynyt infektioriski esimerkiksi lisääntyneistä kontakteista sairastuneisiin, matkustamiseen liittyvästä vuorokausirytmien vaihtelusta, muusta stressistä tai vaikkapa energiavajeesta (Simpson ym. 2020).

Nuorilla urheilijoilla COVID-19 -infektio on onneksi usein lieväoireinen. Tartunnan välttäminen on urheilijoillekin tärkeää, koska he voivat tietämättään levittää infektiota henkilöille, jotka saavat vakavampia tautimuotoja. Tästä oli viitteitä kuluneen kevään massaliikuntatapahtumiin liittyen, mutta maaliskuulla 2020 voimaantulleilla tiukemmilla rajoitteilla estettiin todennäköisesti viruksen nykyistä laajempi leviäminen.

COVID-19 voi aiheuttaa urheilijoille pitkäkestoisia harjoitustaukoja ja se voi joissain tapauksissa aiheuttaa pitkäkestoisia tai jopa pysyviä terveyshaittoja. Erityisesti keuhkofunktio voi taudin seurauksena heikentyä. Tulevat seurannat näyttävät, kuinka yleistä tämä on nuorilla urheilijoilla. Keuhkofunktiot voi mitata seurannoissa, mikäli urheilijalle on jäänyt pidempikestoisia keuhko-oireita COVID-19 -infektion jälkeen.

## Käytännön ohjeita aktiiviliikkujalle COVID-19 epidemikautena

Infektion **ennaltaehkäisy** on tärkeää. Kaikkien tulee välttää kontakteja oireisiin henkilöihin kodin ulkopuolella. Riittävän pitkällä (20 sekuntia) kestävällä käsien saippuapesuilla koronavirus poistuu käsistä. Tartuntojen ehkäisemiseksi kahden metrin turvavälin noudattaminen ja ensisijaisesti ”yksilölajien” harrastaminen ilman kontakteja muihin on turvallisinta. Liikuntaan sopivat erityisen hyvin ei-kansoitettut ulkotilat.

Tarpeetonta matkustelua ja kokoontumisia suositellaan edelleen vältettävän, ja se tietysti koskee myös liikuntaharrastuksia. Urheilumatkoilla haasteena ovat kontaktit matkustaessa ja yleensä joukkueiden tiivis asuminen. Oireita kokevat kannattaa aina eristää muusta joukkueesta. Urheillessa voi myös joutua käyttämään yhteisiä ja ahtaita pesu- ja pukeutumistiloja.

Urheiluseuratoiminnan uudelleen käynnistyessä on pidettävä erityisen tarkasti mielessä tutut infektioiden leviämistä ehkäisevät perusasiat, kuten se, että otetaan harjoituksiin oma nimetty juomapullo ja yhteisharjoituksiin ei osallistuta, jos on vähäisiäkin hengitystieinfektion oireita. Joukkuelajeissa on huomattavaa, että tiivis harjoittelu vuorotellen useassa eri pienryhmässä altistaa uusille kontakteille yhtä lailla kuin harjoittelu yhdessä isommassa ryhmässä.

Mikäli alkavia hengitystieinfektion oireita ilmaantuu, rasittavaa liikuntaa ei tule harrastaa. Toisaalta vielä hyvävointisen henkilön ei kannata jäädä kokonaan vuodepotilaaksi, vaan liikuskelu esimerkiksi sisätiloissa ehkäisee immobilisaatiohaitoilta. Hengitystiesuojan (maskin) ja käsineiden asianmukainen käyttö voi vähentää tartuntojen leviämistä paikoissa, joissa on paljon ihmisiä. Erityisesti ne voivat ehkäistä sitä, että jo infektoituneet, mutta vähäoireiset henkilöt levittäisivät tautia tietämättään (Javid ym. 2020).

Kangasmaskin käyttöä suositellaan laajenevasti Euroopassa, mutta sen suojaavasta vaikutuksesta ei ole tutkimusnäyttöä. Tätä kirjoitettaessa maskien käyttöä suositellaan Suomessa vain terveydenhuollossa, osin johtuen suojavaarusteiden saatavuudesta. Seurataan siis viranomaisohjeita.

Jos tunnet **alkavia hengitystieinfektion oireita tai sinulla on todettu COVID-19 -infektio**, vältä turhaa fyysistä rasitusta heti. Ole erityisen varovainen, mikäli sinulla on päänsärkyä, kurkkukipua, kuumetta, lihassärkyjä, ripulia, pahoinvointia tai yleisvoiminnan laskua. Liiallinen fyysinen rasitus voi vaikeuttaa ja pidentää sairauden kulkua. COVID-19 -infektio voi alkaa lievänä ja taudinkuva voi vaikeutua hiljalleen ensimmäisen kahden viikon aikana. Kuumeiluun voi käyttää esimerkiksi parasetamolia, mutta muiden tautispesi-

fien lääkkeiden tarpeen arvioi lääkäri. Vaikeampiin taudinkuviin voi liittyä mm. keuhkokuume tai veren lisääntynyttä hyytymistäipumusta. Vakavat keuhkokuumeet voivat jättää hitaasti korjautuvia muutoksia keuhkoihin.

**Liikunnasta COVID-19 -infektion jälkeen** on kertynyt toistaiseksi niukalti tutkimustietoa urheilijoilta. Siksi joudumme nojautumaan tietämykseen paluusta liikuntaan muiden infektioiden jälkeen. Osalla oireet ovat vain lieviä ja toipuminenkin nopeampaa, mutta vakavan infektion (esimerkiksi keuhkokuume) jälkeen toipuminen vie aikaa. Yleistä nyrkkisääntöä toipumisajasta ei voida antaa, vaan tilannetta tulee seurata yksilöllisesti.

Kannattaa siis lähteä harrastamaan liikuntaa vasta kun tuntee olevansa terve. Aloittaa kannattaa rauhallisesti, esimerkiksi kävelen. Rasitustasoa voi nostaa hiljalleen asteittain muutaman vuorokauden välein, jos mitään poikkeavaa oiretta ei ilmaannu. Mikäli ilmaantuu poikkeavia oireita, esimerkiksi selvästi kohonnut lepopsyke, lepo- tai rasisurintakipuja, hengenahdistusta tai (uusista) rytmihäiriöitä, kannattaa liikunta lopettaa ja olla yhteydessä hoitavaan lääkäriin.

Kilpaurheilijat ovat usein käyneet säännöllisissä terveystarkastuksissa, jolloin vakavampiasteisen COVID-19 -taudin jälkeen esim. lepo-EKG:n vertailu aiempaan voi olla rutiinitoimenpiteenäkin järkevä. COVID-19 voi aiheuttaa sairastuneelle huolta ja ahdistusta ja psyykkisen stressin hoitoon on kohdistettava erityistä huomiota.

On hyvä muistaa **erotusdiagnoosina**, että myös monet muut virukset (esimerkiksi rinovirus, influenssavirukset, RSV, adenovirus, muut koronaviruset) aiheuttavat hengitystieinfektioita COVID-19-epidemian aikana (esim. Valtonen ym. 2019). Liikunnan harrastamisen periaatteet näiden sairauksien aikana ja toipumisvaiheessa ovat samat kuin COVID-19 -infektioissa. Lääkehoitojen tarpeen näissäkin arvioi tarvittaessa lääkäri. Kannattaa myös pitää mielessä, että keuhkokuume ja siitepöly voivat aiheuttaa nenän tukkoisuutta tai vuotamista. Lievien hengitystieoireiden perusteella on kuitenkin vaikea tulkita oireiden aiheuttajaa. Siksi virusetiologian selvittäminen näissä poikkeusolosuhteissa on hyödyllistä.

Lisähaasteena urheiluun lähikontakteihin palaamisen osalta on se, että tauti voi tarttua myös vähäoireisilta henkilöiltä jo ennen kuin se on todettavissa diagnostisella testauksella (Corsini ym. 2020). Diagnostisten tutkimusten rajoitteiden lisäksi viruksen tarkka tartuttavuusaika on epäselvä. Tämän hetken tietojen mukaan tartuttavuus alkaa 1–2 vuorokautta ennen oireita ja kestää 7–14 vuorokautta oireiden alusta. Näytteenottoon liittyvät tekijät voivat osaltaan vaikuttaa laboratoriotulosten luotettavuuteen. Testausten määrää pyritään lisäämään monissa paikoissa ja sillä tavoin voidaan jäljittää tartuntaketjuja.

Urheilutapahtumia on peruttu laajalti erityisesti /ensisijaisesti siksi, etteivät suuret yleisöjoukot levittäisi tautia, mutta myös urheilijoiden suojelemiseksi ja siksi etteivät urheilijat itse levittäisi infektiota. Kun urheilutapahtumia taas käynnistetään, on tärkeää seurata niiden järjestämisestä annettuja ohjeita koskien niin urheilijoita kuin yleisöäkin.

COVID-19 -pandemia on osoittanut nykyiseen kilpaurheiluun liittyvän vahvan kaupallisuuden. Vaikka urheilijat Suomessa voivat edelleen liikkua, urheilusta toimeentulonsa saavat tahot ovat taloudellisissa ongelmissa. Suomalainen urheiluseuratoiminta on myös taloudellisessa kriisissä ja liikkumis- ja kokoontumisrajoitukset haittaavat monen urheiluseuran toimintaa. Seuratoiminnalla on erityisesti lasten ja nuorten liikunnan edistäjänä merkittävä rooli. Nyt lasten vanhemmat ovat joutuneet ottamaan enemmän ja osin uudenlaista vastuuta lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta. Turvallisella tavalla toteutettu liikunta voi kaikenikäisille olla fyysisen ja psyykkisen terveyden kannalta hyväksi (Hull ym. 2020).

### Epävarmuuden aika jatkuu

COVID-19 on aiemmin tuntematon infektioauti. Tämä artikkeli on kirjoitettu toukokuun 2020 alkuun mennessä kertyneen tiedon pohjalta ja siksi on odotettavissa, että tarkentavaa tietoa infektiosta kertyy koko ajan lisää. Lisätietoa tarvitaan edelleen siitä, miten virus levii, miten sen hoitoon löydetään tehokkaita lääkkeitä, ja minkälaisia taudinkuvia ja mahdollisesti pitkäaikaisia haittoja se aiheuttaa aiemmin terveille liikunnanharjoittajille.

Erityisen merkittävää myös kilpaurheilun näkökulmasta tulee olemaan se, onnistutaanko taudin ehkäisyyn kehittämään tehokas rokote. Urheiluseuratoimintaa uudelleen käynnistettäessä joudutaan seuraamaan tarkoin annettuja suosituksia ja seuratoiminnan mahdollista vaikutusta tartuntojen lisääntymiseen.

### URHO KUJALA

Liikuntalääketieteen erikoislääkäri, professori  
Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto  
urho.m.kujala@jyu.fi

### JARI LAUKKANEN

Kardiologian erikoislääkäri, professori, Kliinisen lääketieteen yksikkö, Itä-Suomen yliopisto ja Keski-Suomen sairaanhoitopiiri, sisätaudit, Jyväskylä  
jari.laukkanen@ksshp.fi

### MAARIT VALTONEN

Liikuntalääketieteen erikoislääkäri, LT,  
Kilpa- ja Huippu-urheilun tutkimuskeskus  
maarit.valtonen@kihu.fi

### OLLI J. HEINONEN

Liikuntalääketieteen erikoislääkäri, professori  
Paavo Nurmi -keskus ja Terveysliikunnan yksikkö, Turun yliopisto  
olli.heinonen@utu.fi

### OLLI RUUSKANEN

infektioautiopin emeritusprofessori  
TYKS lasten ja nuorten klinikka  
olli.ruuskanen@tyks.fi

### LÄHTEET

**Ammirati E, Wang DW.** SARS-CoV-2 inflames the heart. The importance of awareness of myocardial injury in COVID-19 patients. *Int J Cardiol* 2020; julkaistu verkossa 6. maaliskuuta.

**Corsini A, Bisciotti GN, Eirale C, Volpi P.** Football cannot restart soon during the COVID-19 emergency! A critical perspective from the Italian experience and a call for action. *Br J Sports Med* 2020; julkaistu verkossa 24. maaliskuuta.

**Hull JH, Loosemore M, Schweltnus M.** Respiratory health in athletes: facing the COVID-19 challenge. *Lancet Respir Med* 2020; julkaistu verkossa 8. huhtikuuta.

**Javid B, Weekes MP, Matheson NJ.** Covid-19: Should the public wear face masks? *BMJ* 2020;369:m1442.

**Lu R, Zhao X, Li J ym.** Genomic characterization and epidemiology of 2019 novel coronavirus: implications for virus origins and receptor binding. *Lancet* 2020;395:565-574.

**National Institute for Health and Care Excellence (NICE).** Managing COVID-19 symptoms (including at the end of life) in the community: summary of NICE guidelines. *BMJ* 2020; julkaistu verkossa 20. huhtikuuta.

**Paana T, Jaakkola S, Bamberg K ym.** Cardiac troponin elevations in marathon runners. Role of coronary atherosclerosis and skeletal muscle injury. *The MaraCat Study. Int J Cardiol* 2019;295:25-28.

**Sanders JM, Monogue ML, Jodlowski TZ, Cutrell JB.** Pharmacologic treatments for coronavirus disease 2019 (COVID-19). *JAMA* 2020; julkaistu verkossa 13. huhtikuuta.

**Simpson RJ, Campell JP, Gleeson M, ym.** Can exercise affect immune function to increase susceptibility to infection? *Exerc Immunol Rev* 2020;26:8-22.

**Toresdahl BG, Asif IM.** Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Considerations for the competitive athlete. *Sports Health* 2020;12:221-224.

**Valtonen M, Waris M, Vuorinen T ym.** Common cold in Team Finland during 2018 Winter Olympic Games (Pyeong Chang): epidemiology, diagnosis including molecular point-of-care (POCT) testing and treatment. *Br J Sports Med* 2019;53:1093-1098.

**Weston S, Frieman MB.** COVID-19: Knowns, unknowns, and questions. *mSphere* 2020;5:e00203-20.

## Biotieteet

ILKKA HEINONEN

ilkka.heinonen@utu.fi

## Hyvä aerobinen kunto suojaa sairauksilta – vaikutus perustunee paljolti perimään

**MONISSA TUTKIMUKSISSA ON TODETTU**, että hyvä fyysinen kunto suojaa lukuisten eri sairauksien kehittymiseltä. Suojaava vaikutus on havaittu erityisesti hyvään aerobiciseen kuntoon liittyen, mutta myös lihasvoimakunnolla näyttää olevan merkitystä.

Fyysisen kunnan parantaminen on siis todennäköisesti hyväksi terveydelle. Silti monissakaan tutkimuksissa ei ole pystytty selvittämään, mikä on todellinen kunnan kohottamisen vaikutus sairauksilta suojaamisessa. Tutkimukset ovat olleet pääosin poikkileikkaustutkimuksia, eikä niiden pohjalta tunnetusti voida jäljittää syy-seuraussuhteita. Tätäkin puutetta kenties huomattavampi heikkous kuntoa testaavissa poikkileikkaustutkimuksissa on perimän vaikutus. Maksimaalisesta aerobicisesta kunnosta reilusti yli puolet selittyy nimittäin perimällä. Voi hyvin myös olla, että monet samat hyvään aerobiciseen fyysiseen kuntoon vaikuttavat geenit ovat myös hyvän terveyden taustalla, mikä tekee tulkinnoista entistä haastavampia.

Perimän vaikutusta selvittääkseen ruotsalaiset tutkijat tutkivat asiaa suurella joukolla kaksosia. Koko joukossa

he huomasivat käänteisen yhteyden hyvän aerobisen kunnan ja sydäntauti- ja kokonaiskuolleisuuden välillä. Mielinkiintoisella tavalla tätä yhteyttä ei kuitenkaan pystytty vahvistamaan kaksosaineistossa. Perimällä näyttää siis olevan huomattava vaikutus aerobisen kunnan ja sydäntauti- ja kokonaiskuolleisuuden välillä. Tutkijoiden oma pääjohtopäätös jopa oli, että maksimaalinen sydän- ja verenkiertoelimistön aerobinen kunto ei ole yhteydessä kuolleisuuteen, kun perimävaikutus otetaan huomioon.

Vaikka tutkimuksen tulokset korostavat perimän vaikutusta, niiden ei kuitenkaan kannata antaa lannistaa. Liikunnan harrastamisella on joka tapauksessa koko joukko positiivisia vaikutuksia, vaikka kunto ei edes parani. Liikunnan tavoitteena kannattaa silti olla kunnan kohottaminen, koska paremman kunnan myötä myös terveysvaikutukset ovat mitä luultavimmin suuremmat, perimästä huolimatta.

### LÄHDE

Ballin M, Nordström A, Nordström P. Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality in Male Twins with Discordant Cardiorespiratory Fitness: A Nationwide Cohort Study. *Am J Epidemiol*, in press.



Kuva: Antero Aaltonen



## Geenit vaikuttavat myös istumisen määrään

**HYVÄ AEROBINEN KUNTO** on vahvasti peritty ominaisuus ja sen sairauksilta suojaavat vaikutukset näyttävät välittyvän paljolti perimän kautta. Mutta mikä on perimän vaikutus siihen, miten paljon ihmiset istuvat päivittäin? Tämä on tärkeä tieto, koska myös runsaan päivittäisen istumisajan tiedetään olevan tärkeä riskitekijä monia sairauksia ajatellen.

Uuden hollantilaistutkimuksen mukaan perimällä näyttää olevan yllättävän suuri rooli istumismääriin. Tutkimus perustui kaksosiin, joiden aktiivisuutta mitattiin liikemittareilla viikon ajan. Geneettiset tekijät selittivät 56 prosenttia yksilöllisistä eroista istumisajoissa. Istumisaika oli myös negatiivisesti yhteydessä kohtuu- ja reipaskuormitteisen liikkumisen kanssa. Tutkijoiden mukaan aineisto ei silti tue käsitystä, että kaikki istumisaika olisi pois kohtuukuormitteisen ja reippaan liikunnan määrästä.

Perimällä näyttää siis olevan merkitystä myös liikkumattomuuden ääripäähän eli istumiseen. Istumismäärään voi toki silti myös itse vaikuttaa, joten paikalleen ei kannata jämähtää, etenkin pitkiä ajoiksi kerrallaan. Terveys todennäköisesti paranee myös istumista vähentämällä, joskin tästä ei ole vielä läheskään niin hyvää näyttöä kuin varsinaisen hikiliikunnan lisäämisestä. On ilmeistä, että paras tulos tulee, jos yrittää vähentää istumista jaksottaisen pienen liikkumisen ja hikiliikunnan avulla.

### LÄHDE

Schutte NM, Huppertz C, Doornweerd S, Bartels M, de Geus EJC, van der Ploeg HP. Heritability of objectively assessed and self-reported sedentary behavior. *Scand J Med Sci Sports*, in press.

*Terveys todennäköisesti paranee myös istumista vähentämällä, joskin tästä ei ole vielä läheskään niin hyvää näyttöä kuin varsinaisen hikiliikunnan lisäämisestä.*

## Tiukasti kontrolloitu interventiotutkimus paljasti laajoja liikuntavaikutuksia

**INTERVENTIOTUTKIMUKSISSA** ON aina se haaste, että koehenkilöt saattavat alkaa muuttamaan muitakin terveystottumuksiaan kuin mikä on varsinaisen tutkimuksen tarkoitus. Esimerkiksi liikuntainterventioon osallistuessaan koehenkilöt saattavat muuttaa myös ravinto- ja alkoholittomuksiaan parempaan suuntaan. Nämä muutokset saattavat hämätä tutkijoita ja ylikorostaa liikunnan terveysvaikutuksia, jos osa vaikutuksista tulee itse asiansa ravinnon tai runsaamman nukkumisen kautta.

Tämän vuoksi interventiotutkimuksissa tulisi olla aina mukana kontrolliryhmä, johon vaikutuksia verrataan. Tutkittavat täyttävät monesti myös mm. ruokapäiväkirjaa, mutta sitäkin on helppo ”huijata”, jos henkilö niin haluaa. Yleensä sitä täytetään vain kolmen tai neljän päivän alussa ja lopussa, mutta syöminen, kuten myös liikkuminen, voivat olla sillä välillä lähes mitä vain.

Mikä olisikaan siis mahdollisimman kontrolloitu tilanne, jossa kaikkien muiden tekijöiden kuin liikunnan vaikutukset saataisiin parhaalla tavalla vakioitua? Tietysti armeijan alokasvaihe, jossa kaikki osallistujat noudattavat tismalleen samoja uni-, liikkumis- ja ruokailurytmejä ja sisältöjä. Australiassa suoritettiinkin 2015 tällainen koe, jossa 52 nuorta miestä osallistui yhdistettyyn kestävyys- ja voimaharjoittelua sisältäneeseen liikuntatutkimukseen armeijaoloissa.

Tutkijoiden mittaama muuttujalista oli suorastaan hengästyttävän pitkä, todennäköisesti kattavin mitä tähän mennessä on missään liikuntatutkimuksessa tehty. Tutkijat nimittäin raportoivat terveydelle suotuisia liikuntamuutoksia mm. seuraavissa asioissa: rasvahapot ja muut lipidit sekä lihasten energianpolto rasiuksessa, arginiinin aineenvaihdunta tuotteet ja endokannabinoidit, nukleotidit ja proteolyysimarkkerit, mikrobiomin aineenvaihduntatuotteet sekä oksidatiivisen stressin ja veren hyytymisen tekijät.

Vaikka mitattujen muuttujien ja suotuisten vaikutusten luettelo oli pitkä, ei tiukasti kontrolloitu elämäntapa ole silti välttämättä paras kaikille yksilöille. Toiset voivat olla aamu-unisempia, eivätkä saa välttämättä riittävästi unta aikaisista aamuhätyksistä johtuen, jos uni ei tule illalla aikaisin nukkumaan mentäessä. Onkin siis oletettavaa, että ainakin joillakin yksilöillä vaikutukset olisivat voineet olla vieläkin suotuisempia, jos he olisivat saaneet noudattaa omaa nukkumisrytmiään ja ravintotottumuksiaan. Näin kannattanee menetellä myös omassa elämässä, mahdollisuuksien mukaan.

### LÄHDE

Koay YC, Stanton K, Kienzle V, Li M, Yang J, Celermajer DS, O’Sullivan JF. Effect of chronic exercise in healthy young male adults: a metabolomic analysis. *Cardiovasc Res*, in press.

NELLI LYYRA

nelli.lyyra@jyu.fi

## Pienryhmissä tehdyt kuntotestit vähentävät testiahdistusta

**LIIKUNNANOPETUKSEN YLEISESTI HYVÄKSYTTY** kansallinen tehtävä on kouluikäisten fyysisen toimintakyvyn edistäminen. Tietoa fyysisestä toimintakyvystä kerätään useissa maissa kuntotesteillä. Irlantilainen tutkimus pyrki selvittämään yläkouluikäisten kokemuksia mittausten oppilasjohtoisesta suoritustavasta sekä kunnan mittaamisen heittämiä ajatuksia.

Tutkimukseen osallistui 795 oppilasta (403 poikaa ja 392 tyttöä, iän ka 13 vuotta) 20 eri koulusta. Fyysistä toimintakykyä selvitettiin kuudella testillä, jotka mittasivat mm. liikkuvuutta, nopeutta ja voimaa. Lisäksi jokaiselta osallistujalta mitattiin testitulanteessa pituus, paino ja verenpaine. Oppilaat suorittivat testipisteet kuuden oppilaan pienryhmissä. Jokaisen pienryhmän mukana kulki valvojaoppilas, joka oli saanut kolmen tunnin koulutuksen tehtävään. Valvojaoppilas huolehti testien oikeasta suorittamisesta, testipisteeltä toiselle siirtymisistä, tulosten kirjaamisesta ja siitä, että testitulanne sujui mahdollisimman mukavasti. Testit suoritettiin liikuntatunnin aikana liikunnanopettajan valvonnassa. Oppilaiden kokemuksia testitulanteesta selvitettiin kyselyllä.

Suurin osa (80 %) oppilaista piti kunnan mittaamista hyödyllisenä ja ilmaisi kiinnostuksensa fyysisen toimintakyvyn seuraamiseen tulevana vuosinakin. Oppilasläh-

töistä suoritustapaa pidettiin hyvänä. Oppilaat arvioivat, että testien suorittaminen valvojaoppilaan ohjaamana oli helpompaa, mieluisempaa ja vähemmän ahdistavaa kuin esimerkiksi ulkopuolisen asiantuntijan tai liikunnanopettajan ohjauksessa.

Poikien kokemukset olivat yleisesti myönteisempiä kuin tyttöjen, mutta sekä tyttöjen että poikien avoimissa vastauksissa myönteisenä asiana korostui testipisteiden suorittaminen kavereiden kanssa. Sen sijaan pituuden ja etenkin painon mittaaminen julkisesti koettiin kiusalliseksi: *”Jos joku on painavampi, niin saattaa tulla punnituksen jälkeen ryhmässä kiusatuksi.”*

Fyysisen toimintakyvyn mittaaminen on kiistelty osa liikunnanopetusta. Asiantuntijat ovat yhtä mieltä siitä, että mittaukset antavat tärkeää tietoa kansallisen päätöksenteon tueksi ja voivat parhaimmillaan lisätä oppilaan motivaatiota oman kunnan kehittämiseen. Tämä tutkimus antoi konkreettisen esimerkin oppilaslähtöisestä toteutustavasta, jossa koulutetut valvojaoppilaat toimivat pienryhmien ohjaajina.

### LÄHDE

O’Keeffe, B.T., MacDonncha, C. & Donnelly, A. E. (2020). Studetns’ attitudes towards and experiences of the Youth-fit health-related fitness test battery. *European Physical Education Review*, 1–16. Online print, early version.



## Opettajajohtoiset työtavat painottuvat liikunnanopetuksessa

**LIIKUNNANOPETUKSEN TYÖTAPOJA** voidaan kuvata Mosstonin spektrin (engl. *Spectrum of teaching styles*) avulla, jossa erilaiset työtavat on asetettu jatkumolle sen mukaan, kenellä on pääasiallinen vastuu päätöksenteosta. Spektri alkaa opettajajohtoisesta komento-opetuksesta päättyen oppilaslähtöisiin opetustyyliin.

Turkkilainen tutkimusryhmä selvitti erilaisten työtapojen käyttöä koululiikunnassa sekä työtapoihin liittyviä asenteita ja preferenssejä. Monimenetelmälliseen tutkimukseen osallistui 120 liikunnanopettajaa (58 naista, 62 miestä). Jokaiselta opettajalta kuvattiin yksi liikuntatunti, josta analysoitiin työtapojen käyttöä. Videoinnin lisäksi opettajat vastasivat Mosstonin työtapakyselyyn.

Tulokset osoittivat liikunnanopettajien suosivan opettajajohtoisia työtapoja ja pitävän niitä tehokkaina ja motivoivina. Preferenssit heijastuivat tuntitoimintaan, sillä ja videoaineistosta tunnistettiin vain kolme työtapaa: komento-opetus, tehtäväopetus ja yksilölliset harjoitusohjelmat. Sukupuolella tai opetuskokemuksella ei ollut yhteyttä käytettyihin työtapoihin tai työtapapreferensseihin.

Opettajien vahvat opettajajohtoisia menetelmiä suosivat asenteet ja vähäiset kokemukset erilaisista, etenkin oppilaslähtöisistä, työtavoista voivat olla syinä siihen, että vain muutamaa työtapaa käytettiin. Liikunnanopettajakoulutuksella voidaan onneksi vaikuttaa myönteisiin kokemuksiin erilaista työtavoista ja tätä kautta opettajien asenteisiin. Toivottavaa onkin, että koululiikunta näytetään tulevaisuudessa monipuolisena, erilaisia työtapoja hyödyntävä oppiaineena.

### LÄHDE

Parsak, B. & Sarac, L. (2020). Turkish physical education teachers' use of teaching styles: Self-reported versus observed. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39, 137–146.

## Toimiva kommunikaatio – onnistuneen opetusharjoittelun edellytys

**KOULUHARJOITTELUT OVAT MERKITTÄVÄ OSA** liikunnanopettajakoulutusta. Ohjaavilla opettajilla on oleellinen merkitys onnistuneessa harjoittelukokemuksessa. Yhdysvaltalais tutkimus selvitti monimenetelmällisesti, millaisia kokemuksia ja ajatuksia ohjaavilla opettajilla on hyvästä opetusharjoittelusta. Tutkimukseen osallistui 26 ohjaavaa opettajaa eri kouluasteilta.

Kyselyissä ja haastatteluissa nousi esiin neljä teemaa: kommunikointi, koulutuskokonaisuuksien tunteminen, opettajaopiskelijan valmiudet ja ammatillinen kouluttaminen.

Kommunikointia ohjaavien opettajien ja yliopiston opettajankouluttajien välillä pidettiin ehdottomana tilanteessa, jossa ohjaavan opettajan ja opettajankouluttajien vastuut ja tehtävät suhteessa opettajaopiskelijaan olivat epäselvät.

Ohjaavat opettajat kokivat yhteisen ohjaamisen arvomaailman syntyvän esimerkiksi siitä, että opettajankouluttajat tuntevat harjoittelukoulun toimintakulttuurin. Vastavuoroisesti ohjaavien opettajien on syytä tietää esimerkiksi se,

millaisiin opetuksellisiin arvoihin liikunnanopettajakoulutus yliopistoissa perustuu. Myös opiskelijan osaaamistaan tuntemista pidettiin edellytyksenä onnistuneelle opetusharjoittelun ohjaamiselle.

Opetusharjoittelut ovat kiinteä osa liikunnanopettajakoulutusta ja tutkijat painottivat yliopistojen roolia koulutuksellisen tasa-arvon varmistamisessa. Esimerkiksi opetusharjoittelun ohjaamiseen kohdistuva täydennyskoulutus voisi olla tie yhtenäistää tulevien liikunnanopettajien kouluharjoittelua ja taata ohjaaville opettajille valmiudet onnistua tärkeässä tehtävässään.

### LÄHDE

Franks, H.M. & Krause, J.M. (2020). Physical education cooperating teachers' perceptions of preparedness for the student teaching experience. *The Physical Educator*, 77, 357-383.

*Tulokset osoittivat turkkilaisten liikunnanopettajien suosivan opettajajohtoisia työtapoja ja pitävän niitä tehokkaina ja motivoivina.*

## Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

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

### Tyttöjen kehonkuva tulisi uskaltaa käsitellä

**KEHONKUVA KOOSTUU YKSILÖN** ajatuksista, tunteista, käsityksistä ja käytöksestä kehoaan kohtaan sekä kehon kokemisesta sosiaalisessa ja kulttuurillisessa kontekstissa. Positiivinen kehonkuva koostuu positiivisesta oman kehon hyväksynnästä, riippumatta sen ulkonäöstä, muodosta, koosta tai painosta, ja kehon suojelusta, kunnioittamisesta ja ravitsemisesta.

Urheiluympäristössä valmentajan rooli on merkittävä nuorten urheilijoiden kehonkuvan kehittämisessä. Etenkin tytöillä valmentajien negatiiviset kommentit vaikuttavat urheilijoiden kehonkuvaan negatiivisesti ja laukaisevat jopa syömishäiriöitä.

Sabiston ryhmineen haastatteli 13 tyttöjen ei-esteettisen joukkuelajien valmentajaa ja selvitti heidän käsityksiään kehonkuvasta. Tulokset osoittivat, että valmentajien ymmärrys kehonkuvasta rajoittuu usein ulkonäköön, kehon muotoon ja painoon. Kaikki haastatellut valmentajat uskoivat pystyvänsä tunnistamaan kehonkuvan kanssa kamppailevat urheilijat esimerkiksi tarkkailemalla heidän ilmeitään ja vaatetustaan. Kenelläkään valmentajista ei ollut tapana ottaa asiaa puheeksi ongelmia havaitessaan. Valmentajat mainitsivat pelkäävänsä aiheen mahdollisesti esiin nostavia tunteita ja ongelmia tai urheilijoiden haluttomuutta keskustella asiasta valmentajan kanssa.

Sabiston ryhmineen kuvaili valmentajien myös uskoneen vanhempien ja toisten valmentajien kommenttien vaikuttavan tyttöjen kehonkuvaan, mutta kukaan valmentajista ei kuvaillut ainuttakaan tilannetta, jossa he itse olisivat positiivisesti tai negatiivisesti vaikuttaneet urheilijoidensa kehonkuvaan. Miespuoliset valmentajat nostivat kylläkin esiin kehonkuvan luomat haasteet joidenkin lajitaitojen opettamisessa, kuten pallon käsittelylle rinnal-

la jalkapallossa. Valmentajat pitivät merkittävänä tekijänä peliasujen istuvuutta ja haastatteluista paistoikin läpi valmentajien käsitykset urheiluun sopivista kehotyypeistä. Valmentajat pitivät myös median luomaa mielikuvaa ihannekehosta isona osana kehonkuvahuolia.

Haastattelut osoittivat, että valmentajat uskoivat kehonkuvahuolien normalisoinnin, malliesimerkkinä toimimisen ja itsensä hyväksynnän rakentamisen olevan keinoja, joiden avulla he voisivat auttaa urheilijoitaan kehonkuvahuolien kanssa. Lisäksi valmentajat tunnistivat urheilijoidensa itseluottamuksen ja taidon kehittämisen tärkeänä kehonkuvahuolilta suojaavana tekijänä.

Valmentajat pitivät tärkeänä, että kehonkuvaan kiinnitetäisiin huomiota myös urheiluinstituutioissa, esimerkiksi käsittelemällä asiaa valmentajakoulutuksissa. Lisäksi he kaipasivat valmentajille, urheilijoille ja vanhemmille kohdistettuja sähköisiä aineistoja aiheesta. Valmentajat ehdottivat naispuolisten valmentajien ja muiden taustahenkilöiden määrän lisäämistä urheiluyhteisöissä sekä peliasujen parempaa suunnittelua. Valmentajat pitivät myös tärkeänä, että tyttöurheilijoiden roolimalleina toimisi erilaisen kehon omaavia henkilöitä.

Tutkijat nostivat esiin tarpeen käsitellä asiaa valmentajien kanssa ja tarjota heille tukea ja koulutusta. Näin valmentajat ymmärtäisivät paremmin kehonkuvan moniulotteisuuden ja merkityksen tyttöjen urheilussa ja osaisivat käsitellä asiaa urheilijoidensa kanssa.

#### LÄHDE

Sabiston, C. M., Lucibello, K., M., Kuzmochka-Wilks, D., Koulanova, A., Pila, E., Sandmeyer-Graves, A., & Maginn, D. (2020). What's a coach to do? Exploring coaches' perspectives of body image in girls sport. *Psychology of Sport and Exercise*. DOI: 10.1016/j.psychsport.2020.101669



Kuva: Antero Aaltonen

*Valmentajat pitivät tärkeänä, että tyttöurheilijoiden roolimalleina toimisi erilaisen kehon omaavia.*

## Ystävät tärkein osa valmentajan sosiaalista verkostoa

**SOSIAALINEN TUKI LISÄÄ** valmentajien psyykkistä hyvinvointia. Sosiaalinen tuki määritellään yleensä koostuvan yksilön sosiaalisesta verkostosta ja niistä täsmällisistä resursseista, joita yksilön ihmissuhteet tarjoavat. Norris ryhmineen selvitti haastatteluiden ja sosiogrammin avulla 12 osa-aikaisen brittivalmentajan sosiaalisen verkoston rakennetta ja sosiaalisen tuen lähteitä sekä tilanteita, joissa valmentajat hyödyntävät sosiaalista tukea.

Sosiaalinen verkosto osoittautui koostuvan vertaisvalmentajista, ystävistä, perheestä ja erilaisista yksilöllisistä lähteistä, kuten kollegoista (esimerkiksi fyysiikkavalmentajat) ja pelaajista. Verkoston koko oli 7–28 henkilöä valmentajasta riippuen. Vertaisvalmentajat, etenkin kokeneemmat kollegat, olivat valmentajien useimmiten käyttämä sosiaalisen tuen lähde. Ystäviä, jotka auttoivat usein valmentajia irtaantumaan lajista, pidettiin kuitenkin tärkeimpinä sosiaalisen tuen lähteinä.

Sosiaalisen tuen voimavaroista valmentajille tärkeimpiä olivat tiedolliset resurssit, kuten ideointi ja muiden valmentajien tarkkailu. Emotionaalista tukea valmentajat hyödynsivät paljon purkaakseen tunteitaan ja keskustellakseen harjoitustapahtumista, mutta myös rauhoittuakseen. Valmentajat mainitsivat myös usein hakevansa vahvistusta tekemilleen valinnoille tai selvittävänsä muiden vaihtoehtoisia tapoja toimia tilanteissa. Käytännön tukea valmentajat tarvitsivat esimerkiksi lasten vahtimiseen ja poissaolojen paikkaamiseen.

Valmentajat käyttivät eniten sosiaalista tukea tilanteissa, joissa he kohtasivat haasteita pelaajiin liittyen. Näitä haasteita olivat esimerkiksi pelaajapula tai käyttäytymisongelmat. Lisäksi tukea hyödynnettiin harjoitusten suunnittelussa, pelaajavalintoja tehdessä ja kohdatessa haasteita joukkueen, seurojen tai lajiliittojen kanssa.

Tutkijat korostavat, että tehokas sosiaalisen tuen verkosto on tärkeä valmentajan hyvinvoinnille ja suoriutumiselle.

### LÄHDE

Norris, L. A., Didymus, F.F., & Kaiseler, M. (2020). Understanding social networks and social support resources with sports coaches. *Psychology of Sport and Exercise*. DOI: 10.1016/j.psychsport.2020.101665

## Molempien vanhempien tukea kaivataan

**NUORI TARVITSEE VANHEMMILTAAN** taloudellista, emotionaalista ja käytännöllistä tukea. Tuen puute tai liian kriittinen suhtautuminen lapsen kehitykseen saattavat lopettaa lupaavan uran ennen kuin se alkaakaan.

Lienhart tutkimusryhmineen pyrki tunnistamaan vanhempien käyttäytymismalleja erottaen äidin ja isän käytöksen. Lisäksi he tutkivat muutoksia käytösprofiileissa kauden aikana ja vertasivat vanhempien käytöksen mahdollisia vaikutuksia urheilijoiden psykologisten perustarpeiden (autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus) täyttymiseen. Tutkimukseen osallistui 174 ranskalaista harjoituskeskuksissa asuvaa eri lajien nuorta huippu-urheilijaa vanhempineen.

Vanhempien käyttäytymismallit sisälsivät ohjaavaa käytöstä, aktiivista osallistumista, kehumista ja ymmärtämistä sekä paineiden luomista. Tutkijat tunnistivat kolme erilaista vanhempien käytösprofiilia: (1) *kohtalaisesti osallistuneet vanhemmat*, jossa molemmat vanhemmat osallistuivat kohtalaisesti lapsensa tukemiseen, (2) *yli-osallistuneet vanhemmat*, jossa molemmat vanhemmat osallistuivat paljon lapsensa tukemiseen, kehumista ja ymmärtämistä lukuun ottamatta ja (3) *ali-osallistuneet vanhemmat*, jossa äiti tuki kohtalaisesti, mutta isä vain vähän.

Tutkituista vain viidellä prosentilla vanhempien käytösprofiili muuttui kauden aikana. Huomionarvoista tutkimuksessa oli myös se, että äidit tarjosivat aina jonkinlaista tukea lapsilleen.

Kauden alusta asti kohtalaisesti osallistuneet vanhemmat tukivat parhaiten lastensa pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kontrolloitu motivaatio oli käytösprofiileista alhaisin. Yli-osallistuneiden vanhempien lasten kontrolloitu motivaatio oli selvästi muita korkeampi. Se perustuu ulkoiisiin (esimerkiksi rangaistus) tai sisäisiin (esimerkiksi syyllisyys) paineisiin ja vaatimuksiin. Kokonaisuudessaan heikoiten urheilijoiden psykologisia perustarpeita tukivat ali-osallistuneet vanhemmat.

Tutkijoiden mukaan vanhemmat tarvitsivat ohjelmia, joissa heille opetettaisiin strategioita ohjaavan käytöksen ja paineiden luomisen vähentämiseksi. Samalla olisi tarve kehittää tapoja tunnistaa lapsen kova yritys ja kehua lapsia siitä.

### LÄHDE

Lienhart, N., Nicaise, V., Martinet, G., & Guillet-Descas, E. (2020). Perceived parental behaviours and motivational processes among adolescent athletes in intensive training centers: A profile approach. *Psychology of Sport and Exercise*. DOI: 10.1016/j.psychsport.2020.101708

## Yhteiskuntatieteet

ANNA-LIISA OJALA

anna-liisa.ojala@jamk.fi

## Kipu urheilijuuden keskiössä

**KIVULLA ON URHEILUSSA MONET KASVOT.** McNarry, Allen-Collinson ja Evans tutkivat sosiologis-fenomenologisella lähestymistavalla erilaisia kivun tuntemuksia kilpauinnissa. He kohdistivat katseensa erityisesti positiiviseksi koettuun ja miellettyyn kipuun. Tutkimus toteutettiin etnografisesti, ja viiden viikon havainnointijaksojen lisäksi toteutettiin teemahaastatteluja uimareiden ja valmentajien kanssa.

McNarry ja kumppanit muistuttavat, että kivun alajeista puhutaan monenlaisin sanoin, ja että kipu on sosiaalisesti ja kulttuurisesti rakentuvaa. Vaikka esimerkiksi kestävyudessa ei ole varsinaisesti kyse kivusta, tarkoitetaan kestävyydellä kivun ja epämiellyttävyyden sietämistä tiettyjen tavoitteiden saavuttamiseksi, jolloin kipu saa herkästi positiivisia ulottuvuuksia. Kivussa on aina myös monenlaisia ulottuvuuksia: loukkaantuessaan urheilija kokee toisaalta fyysistä kipua, mutta samalla usein myös emotionaalista tuskaa ja kognitiivista räsitystä siitä, mitä loukkaantuminen saa aikaan.

Uimarit mielsivät ”hyvän kivun” ja epämiellyttävyyden tunteen harjoittelun sivutuotteeksi, joka kuuluu ruumiillisten rajojen etsimiseen. Se kertoo tärkeää tietoa suoritusten tasosta ja kehon toiminnasta. Urheilijauransa aikana uimarit oppivat erottelemaan hyvän ja suorituksesta kertovan kivun pahasta ja loukkaantumisesta kertovasta kivusta. Yleensä kipu hyväksytäänkin niin kauan, kun sillä ei ole mitään tekemistä loukkaantumisen kanssa. Kyky erotella erilaisia kiputuntemuksia oli urheilijauralla kehittymisen keskiössä ja ”hyvä kipu” muodostui normaaliksi tavaksi olla olemassa urheiltaessa.

## LÄHDE

McNarry, G., Allen-Collinson, J. & Evans, A.B. 2020. ‘You always wanna be sore, because then you are seeing results’: Novel insights into lived experiences of ‘positive pain’ in competitive swimming, *Sociology of Sport Journal*, ennakkojulkaisu verkossa <https://doi.org/10.1123/ssj.2019-0133>.



Rintauimari Matti Mattson. Kuva ei liity esiteltyyn tutkimukseen. Kuva: Antero Aaltonen

## Vain suurtapahtumien turismia tutkittu, vaikka urheilu ja liikunta saavat matkailemaan muutoinkin

**Higham TARKASTELI ARTIKKELISSAAN** urheiluturismin tutkimusta 75 viime vuoden aikana ja saman ajanjakson potentiaalisia tulevaisuuden kulkuja. *Tourism Review* -lehdessä vuonna 2020 ennakkojulkaisussa tekstissään hän paikallisti urheiluturismin tutkimuksen aktiivisen aikakauden alun 1990-luvun taitteeseen. Tuolloin urheilulla ja turismilla huomattiin olevan yhteyksiä toisiinsa ja jolloin yhteyksien epäiltiin jatkossa vain vahvistuvan. 1990-luku toikin mukanaan koko joukon tutkimuksia varsinkin urheilun suurtapahtumiin liittyvästä turismista, joskin Higham esittelee näitä tutkimuksia hyvin ohuesti.

Ihmisten into matkailla sekä kiinnostus liikkumiseen tai penkkiurheiluun ovat saaneet yhä enemmän yhteisiä muotoja 1990-luvun lopulla ja 2000-luvun alussa. Samaan aikaan tutkijat ovat kuitenkin jatkaneet suurtapahtumien tutkimista ja jättäneet uudet tai monimuotoisemmat ilmiöt huomioita. Higham huomioi, että esimerkiksi urheiluturismin tarkastelu Yhdistyneiden Kansakuntien kestävä kehityksen tavoitteiden valossa olisi tulevina vuosikymmeninä suotavaa. Lisäksi hän toteaa, että matkailu ja liikunnan harrastaminen yhdistyvät tulevina vuosikymmeninä yhä monimuotoisemmin. Suurtapahtumien tutkimisen lisäksi pitäisi kyetä tarkastelemaan kriittisellä katseella myös muunlaista urheiluturismia.

### LÄHDE

Higham, J. 2020. Sport tourism: a perspective article, *Tourism Review*, ennakkojulkaisu verkossa <https://doi.org/10.1108/TR-10-2019-0424>

## Kansainvälisen Paralympiakomitean aktivismistrategioiden siirtyminen kansallisille tasoille?

**KANSAINVÄLISEN PARALYMPIAKOMITEAN (ICP)** aktivismistrategiaa ei välttämättä omaksuta kansallisille tasoille ilman haasteita, toteavat irlantilaistutkimuksen toteuttaneet **Haslett, Monforte, Choi ja Smith**. ICP laati vuonna 2019 strategisen suunnitelman edistämään vammaisten oikeuksia ajavaa aktivismia. ICP:n strategiassa aktivismi tapahtuu kansallisten paralympiakomiteoiden ja urheilutapahtumien kautta. Paraurheilu on koettu hyväksi aktivismin alustaksi, koska sitä seuraavat ihmiset eivät aina ole tietoisia vammaisten oikeuksista. Samalla aktivismin liittäminen paraurheiluun on saanut myös kritiikkiä.

*Sociology of Sport Journal*issa julkaistussa tutkimuksessa tutkittiin laadullisen haastatteluaineistolla, kuinka irlantilaiset paraolympiaurheilijat, kansallisen paralympiakomitean edustajat ja vammaisaktivistit urheilun ulkopuolelta kokevat paraurheilun kautta toteutettavan aktivismin. Tutkijat tunnistivat kolme teemaa informanttien puheissa. Ensimmäisessä informantit puhuivat sosiaalisesta vastuusta ottaa osaa vammaisaktivismin; toisessa vammaisaktivismin ja eri-

laisten identiteettien suhteesta ja kolmannessa vammaisurheilua koskevasta puheesta ja viestinnästä.

Tutkijat tulkitivat, etteivät kansainväliset aktivisminpyrkimykset ja -tarinat toimi aina kansallisessa kontekstissa olemattomia. Jokaisella maalla on oma historiansa ja kulttuurispoliittinen kontekstinsa, joihin kansainväliset aktivisminpyrkimykset pitää sovittaa. Lisäksi strategiat eivät istu ongelmitta yksilötasolla. Kaikki paraurheilijat eivät esimerkiksi halua sekoittaa urheilua ja politiikkaa, ja para-aktivistit näkevät myös riskejä esimerkiksi siinä, että luodaan kertomuksia vammasta, joka voitetaan urheilemisella. Tutkijat toivovatkin kriittistä otetta aktivismin ja vammaisurheilun yhdistämisessä tulevaisuudessa, vaikka vammaisurheilu on toki myös luonnollinen väylä tasa-arvon edistämiseksi yhteiskunnassa.

### LÄHDE

Haslett, D., Monforte, J., Choi, I. & Smith, B. 2020. Promoting Para Athlete Activism: Critical Insights From Key Stakeholders in Ireland. *Sociology of Sport Journal*, ennakkojulkaisu verkossa, <https://doi.org/10.1123/ssj.2019-0174>

*Kaikki paraurheilijat eivät halua sekoittaa urheilua ja politiikkaa. Para-aktivistit näkevät riskejä myös siinä, että luodaan kertomuksia vammasta, joka voitetaan urheilemisella.*

# AMMATTILAISET AREENALLE – OLYMPIAURHEILUN MUODONMUUTOS

Olympialiikkeen erottaa muista urheiluorganisaatioista oma ideologia, olympismi. Urheileminen rakkaudesta urheiluun, palkkiotta, muodosti liikkeen keskeisen ja kiistellyimmän periaatteen lähes koko 1900-luvun. Kieltämällä ammattilaisten osallistumisen Kansainvälinen olympiakomitea (KOK) hallitsi urheilijoiden, lajien ja kansallisuuksien kilpailutannerta.

**KONSERVATIIVINEN JA EPÄDEMOKRAATTINEN JÄRJESTÖ** onnistui pitämään valta-asemaa urheilumarkkinoilla 1970-luvulle saakka. 2000-luvun olympialaiset ovat globaaleja mediaspektaakkeleita, joissa amatörismin muistoina ovat urheilijoiden media- ja mainosoikeuksien rajoitukset kisojen aikana.

Tarkastelemme tekstissämme olympialaisten ammattilaistumisen pitkää linjaa. Pohdimme, millaisia vaiheita muutoksessa oli, ja mitkä urheilulliset ja yhteiskunnalliset tekijät niihin vaikuttivat.

## Olympialiikkeen synty ja periaatteet

Nykyaikainen olympialiike syntyi 1800-luvun lopulla paroni **Pierre de Coubertinin** (1863–1937) aktivismin ansiosta. Coubertinin visio urheilun mahdollisuudesta muuttaa maailmaa pohjautui näkemykseen ranskalaisen yhteiskunnan rappiosta sekä toisaalta vaikutteisiin englantilaisesta oppilaitosurheilusta ja antiikin urheilusta.

Olympismin periaatteet on julkilausuttu Olympialaisessa peruskirjassa. Olympismi määritellään elämänfilosofiaksi, joka pyrkii ihmisen kehon, mielen ja tahdon tasapainoiseen kehittämiseen. Päämääränä on urheilulla edistää ihmisten harmonista kehitystä ja rauhallista yhteiseloä. (Olympic Charter 2019, 10–11). Olympismin peruseriaatteet ovat yleisluontoisia ja monitulkinnallisia. Coubertinin mukaan olympismi ei ole systeemi, vaan mielentila (Loland 1995, 63). Periaatteiden yleisluontoisuus johti kirjaviin

tulkintoihin. Yhtäältä korostettiin voittamista ja kehitystä, kun toisaalta painotettiin tärkeimpänä asiana osallistumista.

Normiston epäselvyys olympialiikkeen varhaisvaiheissa johti lajisääntöjen poikkeaviin tulkintoihin. Peistä taitettiin myös kisojen lajivalikoimasta. Esimerkiksi Pariisin (1900) maailmannäyttelyn yhteydessä pidetyissä pitkissä kisoissa näytöslajeina olivat muun muassa hengenpelastus ja onginta. Olympialiikkeen häpeätahraksi muodostuivat St. Lousin kisojen (1904) ”antropologiset olympialaiset”. Niissä tutkittiin, kuinka ”hallitsevan valkoisen rodun” ulkopuoliset miehet urheilevat. (Itkonen 1996, 94.)

## Amatörismin perusteet

Amatörismin mukaan urheilua tuli harastaa rakkaudesta urheiluun, ilman taloudellisia hyötyjä. Olympialiikkeessä harastamisesta kehittyi kriteeri kilpailuihin osallistumiselle. Amatörismin juuria myös ulotettiin antiikin urheiluun. Myöhemmin tämä myytti on kumottu – amatörismiä ei tunnettu antiikin aikana. Vaikka suurimmissa antiikin kilpailuissa voittajat saivat palkintoina vain laakeriseppeleen tai muun symbolisen esineen, muissa kilpailuissa jaettiin raha- ja tavarapalkintoja. Lisäksi kaupunkivaltiot palkitsivat menestyneitä urheilijoitaan ruhtinaallisesti. (Young 1984).

Amatööriurheiluihanne syntyi 1800-luvun Britanniassa. Luokkayhteiskuntaa ylläpitäneissä yksityisissä oppilaitoksissa ur-



heilu nähtiin kasvatusmenetelmäksi ja vaihtoehdoksi ammattieurheilulle, joka vahvistui teollisuustyöväen elinolosuhteiden parantuessa. Ammattieurheilu aiheutti yläluokan kannalta kielteisiä ilmiöitä: juopottelua, väkivaltaa ja vedonlyöntiä. Amatörismi oli siten yläluokan vastine ”brutaalille massojen ammattieurheilulle”. Amatörismi romantisoi yläluokan arvoja ja korosti herrasmiehen intohimoista suhtautumista urheiluun urheiluna, ei ulkoisten palkkioiden vuoksi.

Brittiläisessä urheilussa amatörismi oli 1860-luvulle asti epämääräinen ideologia. Soudun ja yleisurheilun organisaatioista säädökset levisivät silti muihin lajeihin. Amatööriurheilijalle asetettiin soudussa 1800-luvun jälkipuoliskolla kuusi vaatimusta: 1) Urheilija ei saanut kilpailla rahapalkinnoista, 2) urheilla pääasiallisesti elannokseen, 3) kilpailla ammattilaisen kanssa/vastaan, 4) osallistua ns. avoimiin kilpailuihin, 5) urheilijan tuli olla herrasmies ja hän ei 6) saanut olla käsityöläinen, ruumiillisen työn tekijä tai ”ammattimies” (Wikberg 2005, 55).

Englantilaisen yhteiskunnan 1800-luvun rakennemuutokset haastoivat yläluokkaisen amatörismin ihanteen. Edelläkävijänä oli jalkapallo, josta tuli ammattilaisurheilua vuosisadan lopulla. Lajin sosiaalinen pohja muuttui sen siirtyessä yläluokkaisista sisäoppilaitoksista teollisuusalueille. Työväenluokka ”varasti” herrasmiesten pelin ja teki siitä ammattilaisurheilua. Tämä takasi briteille vuosikymmeniksi johtoaseman jalkapallossa, mutta johdettiin myös välierikoon KOK:n kanssa. (Lanfranchi ym. 2004; Goldblatt 2006).

Juuri olympiaurheilijoiden normittajana amatörismistä tuli vahva työkalu. Se määrittä, kuka sai kilpailla ja miten. Amatörismin tulkinta kilpailuoikeuksista oli kuitenkin sekava vyyhti, jossa toimijoita olivat KOK:n johtajat, lajiliitot sekä olympiakomiteat. Urheilijoille jäi satunnaisen syntipukkien rooli.

### Valtapeli alkaa

Ensimmäiseen maailmansotaan saakka olympialaiset hakivat paikkaansa kansainvälistyvissä maailmassa. Amatörisäännöt aiheuttivat haasteita. Lontoon kisoissa (1908) brittien olympiayhdistys jakoi vastuuta kilpailusäännöistä ja -oikeuksista lajiliitoille. Tämä johti ristiriitaisiin amatörismin tulkintoihin. Soudussa osallistumisoikeus kiellettiin kaikilta fyysisen työn tekijöiltä, mutta purjehduksessa sallittiin ammattilaiset amatöörikapteenin rinnalla. Jalkapallossa pelaajille sallittiin kulukorvauksia, jotka taas olivat yleisurheilussa kiellettyjä. (Llewellyn & Gleaves 2016, 34–39). Tukholman (1912) olympialaisten kymmenottelun voittajasta **Jim Thorpe** tuli ensimmäinen urheilija, jonka suoritukset hylättiin KOK:n amatörisääntöihin vedoten.

Maailmansotien välillä kansainväliset lajiliitot alkoivat kamppailla KOK:n ja kansallisten olympiakomiteoiden kanssa. Ne kritisoivat 1920-luvulla konservatiivista olympialiikettä. Kun KOK ei pystynyt luomaan yhtenäisiä sääntöjä, vaativat esimerkiksi jalkapallo ja tennis erityiskohtelua. Tenniksessä kyse oli ex-ammattipelaajien hyväksymisestä amatööreiksi. Ammattilaisuuden laajasti omaksuneessa jalkapallossa kiista koski taloudellisten

korvausten maksamista. Kiistojen seurauksena tennis pudotettiin olympiaohjelmasta, kun taas yleisöä houkuttelevan jalkapallon kohdalla joustettiin ja seuroille maksetut korvaukset hyväksyttiin. KOK teki siten kaksi erilaista päätöstä omien sääntöjensä soveltamisesta. Vuoden 1930 Olympiakongressissa KOK kuitenkin kiristi suhtautumistaan korvauksiin, mikä johti jalkapallon vetäytymiseen vuoden 1932 olympialaisista. (Llewellyn & Gleaves 2016, 69–75).

Amatörismiikiistat laajenivat 1930-luvulla voimisteluun ja alppihiihtoon. Voimistelussa oli kyse ohjaajien ja valmentajien kilpailuoikeuksista. Lopulta ainoastaan ohjaajat saivat osallistua olympialaisiin. Alppihiihdon kaupallisuus oli KOK:lle vielä pahempi pulma. Lajin maksullinen ”opastustoiminta” oli urheilijoille ansaitsemiskeino ja niinpä KOK perui ammattilaskijoiden olympiaoikeuden. Lisäksi sääntöjä kiristettiin entisestään, eivätkä urheilijat saaneet rahastaa median avulla tai menetetyn työajankorvauksilla. KOK:n amatörismissääntöjen merkittävin uhri oli **Paavo Nurmi**, jonka IAAF julisti kelvottomaksi osallistumaan Los Angelesin vuoden 1932 olympialaisiin (Yttergren 2006).

Toisen maailmansodan jälkeen amatööriyskiistaan tuli uusia elementtejä. Neuvostoliiton ”valtioammattilaiset” tulivat olympialiikkeeseen, jonka johtoon valittiin vuonna 1952 amerikkalainen **Avery Brundage**. Hän piti KOK:ta otteessaan 20 vuotta ja puolusti itsepäisesti amatörismiä. Vastahanka kuitenkin vaikeutui 1960-luvulla, kun televisiointi muutti urheilun seuraamista ja kuluttamista. Grenoblen talvi- ja Meksikon kesäolympialaisissa 1968 välinevalmistajien kilpailu urheilijoista tuotti harmaita hiuksia Brundagelle. Hän syytti alppihiihdon kolminkertaista kultamitalistia **Jean-Claude Killy** ammattilaisuudesta, eikä osallistunut lajin palkintoseremonioihin. Seuraavakin syntipukki saatiin alppihiihdosta, kun itävaltalaisen **Karl Schranzin** olympiakelpoisuus evättiin vuonna 1972.

### Ammattilaisuuden läpimurto

Avery Brundagen valtakauden jälkeen KOK oli heikko, sillä mies oli johtanut järjestöä omapäisesti ja tiukasti amatörisääntöihin tukeutuen. KOK ei kyennyt hyödyntämään olympiaurheilun kasvua. Vuodesta 1974 lähtien KOK höllensi pakon edessä amatörisääntöjä: urheilijoilta ei vaadittu siviiliammattia ja myös harjoitusleirien maksimimäärät poistettiin.

KOK:n muutosvauhti kiihtyi espanjalaisen **Juan Antonio Samaranchin** tultua puheenjohtajaksi vuonna 1980. Baden Badenin kongressissa (1981) päätettiin, että kansainväliset lajiliitot muokkaisivat urheilijoidensa kelpoissääntöjä ja KOK tarkistaisi ne. Päätös johti ammattilaisuuden läpimurtoon aiemmin kisaohjelmasta pudotetun tenniksen johdolla. Jo vuoden 1984 kisoihin tennis otettiin näytöslajiksi. Istanbulin olympiakongressissa (1987) päätettiin kokeilla tenniksen avoimia kilpailuja Soulin olympialaisissa (1988). Ammattilaisien läpimurto olympialaisissa jäi kuitenkin Soulessa varjoon, kun yleisurheilun supertähden, kanadalaisen pikajuoksija **Ben Johnsonin** suoritus mitätöitiin dopingin takia.



Heikki Savolainen Los Angelesin olympialaisissa 1932, Lasse Virén Montrealin 5 000 metrin loppusuoralla ja viimeisin suomalainen kesäolympiakisojen kultamitalisti Satu Mäkelä-Nummela Pekingissä.

Kuvat: Urheilumuseo (vas.), Giuliano Bevilacqua/Urheilumuseo (oik. & alh.)



KOK poisti vuonna 1991 sääntökirjastaan käsitteet amatörismi ja ammattilaisuus, ja portit avautuivat ammattilaisille. Seuraavana vuonna Barcelonan olympiaparketille astelivat ammattilaisliiga NBA:n kirkkaimmat koripallotähdet Michael Jordanin ja Earvin ”Magic” Johnsonin johdolla. Amatööriyslähdekohdasta luopuminen tapahtui olympiakisoissa myöhään ja pakon sanelemana. Se kytkeytyi laajempaan urheilun aseman ja käytäntöjen muutokseen. Talouden painopisteen siirtyminen teollisuudesta palveluihin mullisti elämäntapaa ja kasvatti vapaa-aikamarkkinoita sekä median merkitystä. Näin syntyi kultainen kolmio urheilusta, mediasta ja markkinoista. (Itkonen 2007, Nixon 2016.)

Uudessa tilanteessa olympialiikkeen piti uudistaa sääntöjään. Ammattilaisien myötä olympialaisten kiinnostavuus kasvoi ja niistä tuli uudentasoinen mediatuote. Esimerkiksi Euroopan yleisradioyhtiön (EBU) tv-oikeusmaksut nousivat Soulin (1988) olympialaisten 28 miljoonasta dollarista Ateenan (2004) kisojen 394 miljoonasta dollariin. (Itkonen 2007, 280–281.)

Toisaalta olympialaisten järjestämisestä oheisohjelmineen tuli erittäin kallista. Tokion (2020) olympialaisten ja paralympialaisten hintalappu on kasvanut 6,8 miljardista 23 miljardiin euroon. Kisojen siirtäminen lisää kustannuksia entisestään. Rahavirtojen kasvu myös eriytti olympialiikettä, sillä kisojen järjestäminen on mahdollista entistä harvemmille maille. Sama ilmiö koskee myös jalkapallon MM-lopputurnausta.

#### Ammattilaiset olympialaisissa – ja ulkopuolella

Olympialaisten rakentuminen maailmanlaajuisesti viihdespektaakkeliiksi on muuttanut huippu-urheilijoiden asemaa. Mutta miksi ammattilaiset haluavat kilpailla olympia-areenoilla? Lähtökohtaisesti huippu-urheilijat tarvitsevat julkisuutta, jota olympialaiset tuovat runsaasti. Olympialaisissa menestyminen mahdollistaa myös tuottoisat sponsorisopimukset, sillä olympiakulta on edelleen urheilun arvostetuimpia saavutuksia.

Ammattilaisuuden ja olympialiikkeen kohtaamisessa kipuulua on aiheuttanut jääkiekon ja jalkapallon asema. Jääkiekossa siirryttiin ammattilaisuuteen NHL:n myötä 1920-luvulla, mutta olympialaisiin tai MM-kilpailuihin ammattilaisilla ei ollut asiaa. Silti Kanada hallitsi lajia, kunnes Neuvostoliiton tulo 1950-luvulla muutti asetelmaa. (Jokisipilä 2014.) NHL-ammattilaisten saaminen kesken kauden olympiakisoihin oli mutkikasta. Paine kuitenkin kasvoi, kun koripalloammattilaiset tulivat olympiaparkeille 1992. Lopulta KOK, Kansainvälinen jääkiekkoliitto ja NHL-organisaatiot sopivat osallistumisesta Naganon kisoihin 1998. Olympialaisten jääkiekkoturnausta muokattiin jatkossa NHL:n vaatimusten mukaan. Etelä-Korean Pyeongchangissa 2018 NHL-pelaajia ei enää nähty, sillä Kansainvälinen jääkiekkoliitto ja KOK eivät suostuneet NHL:n vaatimuksiin. (Pincus 2006; nhl-news-sivusto)

Jalkapallon MM-turnauksen käynnistyminen 1930 jätti olympialaispelit varjoonsa. Olympiaturnausta hallitsivatkin vuosien 1952 ja 1980 välillä Itä-Euroopan maat. Muutos käynnistyi, kun olympiaturnaukseen saivat 1984 osallistua ammattilaiset, jotka eivät olleet pelanneet MM-karsinnoissa. Vuodesta 1992 lähtien rajoittavana tekijänä on ollut enää pelaajien ikä (alle 23 vuotta). Olympiaturnausten taso nousi muutosten seurauksena, mutta MM-kisoja eivät olympialaiset ole pystyneet miesten puolella haastamaan. Naisten jalkapallossa olympiaturnauksen asema on ollut vahvempi ja lajin kärkimaat Yhdysvallat ja Saksa ovatkin voittaneet lähes kaikki kultamitalit. (Lanfranchi ym. 2004)

### Muodonmuutoksen syyt

Olympiakisojen muodonmuutos heijastelee maailman murroksia. Amatööri-ihanne ja nationalismi riittivät pitkään olympialaisten käyttövoimaksi. Ammattilaisuus oli marginaalissa, vaikka se saavutti vahvan aseman muuttamassa isossa lajissa. Kansalliselle identiteetille menestyminen kansojen kilpailussa oli tärkeää. Olympialaiset tarjosivat tähän kisailuun oivallisen, tasa-arvoisen foorumin; mukaan kelpuutettiin vain amatöörit.

Toisen maailmansodan jälkeiset isot murrokset nationalismin heikentymisestä sosialismin romahtamiseen ravistelivat olympialiikettä. Amatöristä ei enää ollut koossapitäväksi voimaksi – päinvastoin siitä tuli uudistumisen hidaste. Johtajakeskeinen ja epädemokraattinen olympialiike sinnitteli muutoksia vastaan pitkään. Vanhojen vallanpitäjien väistymisen jälkeen muutokset nopeutuivat. Parin olympiadin aikana ammattilaiset valtasiivat areenat. Samalla olympiamenestyksestä tuli monessa lajissa tavoiteltua statuksen lisäksi myös taloudellisesti.

Raha onkin 2020-luvulla yhä selvemmin kansainvälistä olympialiikettä ylläpitävä voima. KOK:n ilmoituksen mukaan järjestö jakoi tuloistaan viisi miljardia dollaria urheiluun ja pyöritti omaa toimintaansa 550 miljoonalla dollarilla olympiadiilla 2013–16 (KOK 2020). Olympialiikkeen on kyettävä organisoimaan urheilullisen ja taloudellisen vetovoimansa takaamiseksi valtava speksaakkeli joka toinen vuosi. Suurten ammattiurheilulajien puristuksessa uhkana on, että olympialiike muokkautuu vain yhdeksi kilpailujärjestäjäksi muiden joukossa.

### JARI LÄMSÄ, LitM

Johtava asiantuntija  
Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus  
Sähköposti: jari.lamsa@kihu.fi

### HANNU ITKONEN, YTT

Liikuntasosiologian professori  
Jyväskylän yliopisto  
Sähköposti: hannu.itkonen@jyu.fi

### ARTO NEVALA, FT

Vanhempi yliopistonlehtori  
Itä-Suomen yliopisto  
Sähköposti: arto.nevala@uef.fi

### LÄHTEET

- Goldblatt, D.** 2006. *The Ball is Round. A Global History of Football.* Penguin Books; London.
- International Olympic Committee.** 2019. *Olympic Charter, in force as from 26 June 2019.* International Olympic Committee; DidWeDo S.à.r.l., Lausanne, Switzerland.
- Itkonen, H.** 1996. Rauhankyyhkyjä ja tukinlaukauksia – Valittuja paloja olympialiikkeestä. Teoksessa Nevala, A. (toim.) *Olympialaiset ja naisliikunta satavuotiaat.* Suomen Urheiluhistoriallisen Seuran vuosikirja 1996. Joensuu. 93–101.
- Itkonen, H.** 2007. Ammattimaiseen olympiaurheiluun. Teoksessa *Sadan vuoden olympiadi. Suomalaisen olympialiikkeen historia.* WSOY; Porvoo. 270–309.
- Jokisipilä, M.** 2014. *Punakone ja vaahteranlehti.* Otava; Keuruu.
- Lanfranchi, P., Eisenberg, C., Mason, T. & Wahl, A.** 2004. *100 Years of Football – The FIFA Centennial Book.* Weidenfeld & Nicolson; London.
- Llewellyn, M.P. & Gleaves, J.** 2016. *The Rise and Fall of Olympic Amateurism.* University of Illinois Press; Urbana, Chicago and Springfield.
- Loland, S.** 1995. Coubertin's Ideology of Olympism from the Perspective of the History of Ideas. *Olympika: The International Journal of Olympic Studies*, IV, pp. 49–78.
- KOK.** 2020. <https://www.olympic.org/funding>. Luettu 12.4.2020.
- Morgan, W.** 1993. Amateurism and Professionalism as Moral Languages: In Search of a Moral Image for Sport. *Quest*, 45, 470–493
- NHL-news-sivusto: NHL-pelaajia ei nähdä olympialaisissa 2018.** <https://www.nhl.com/fi/news/nhl-pelaajia-ei-nahda-olympialaisissa/c-288396452>. Luettu 16.4.2020.
- Nixon, H.** 2016. *Sport in a Changing World.* Routledge, London.
- Pincus, A.** *The Official Illustrated NHL History.* RDA; New York.
- Wikberg, K.** 2005. Amatör eller professionist? Studier rörande amatörfrågan i svensk tävlingsidrott 1903–1967. *Sisu Idrottsböcker.* Academistryck; Stocholm.
- Yttergren, Leif.** “J. Sigfrid Edstrom and the Nurmi Affair of 1932: the struggle of the amateur fundamentalists against professionalism in the Olympic movement.” *Proceedings: International Symposium for Olympic Research*, 2006, p. 111+.
- Young, D.** 1984. *The Olympic Myth of Greek Amateur Athletics.* Ares Publishers, Inc; Chicago, Illinois.

# Sinivalkoiset värit olympia-areenalle

Suomi osallistui vuonna 1920 ensimmäisen kerran itsenäisenä kansakuntana olympiakisoihin. Venäjään kuulunut suuriruhtinaskunta oli kuitenkin nähty olympia-areenoilla jo vuosina 1908 ja 1912. Antwerpenissa joukkue marssi stadionille uuden siniristilipun perässä.

**S**UOMEN OSALLISTUMINEN ANTWERPENIN vuoden 1920 kisoihin ei ollut itsestäänselvyys. Kisoista poisjäämistä vaatineet saksalaismieliset Suomen Voimistelu- ja Urheiluliiton (SVUL) jäsenet pitivät ensimmäisessä maailmansodassa hävinneiden keskusvaltojen sulkemista kisoista epäoikeutettuna. Suomen Olympiakomitea piti osanottoa tärkeänä, jotta suomalaisurheilijoilla olisi mahdollisuus puolustaa Tukholmassa saavutettua arvostusta. SVUL kallistui osanoton kannalle keväällä 1920, kun siihen yhdistyi kilpailumatka Saksaan kisojen jälkeen.

Osanotto vaati myös sitä, että Kansainväliseen olympiakomiteaan vuodesta 1907 kuuluneen, saksalaismielisenä tunnetun **Reinhold von Willebrandin** oli erottava. Willebrand jätti paikkansa kesällä 1919 ja hänen tilalleen KOK valitsi anglosaksisiin maihin suuntautuneen **Ernst Krogiuksen**.

Olympiavalmentautuminen alkoi joukkueena toden teolla keväällä 1920. Olympiakomitea anoi Suomen valtiolta 350 000 markan avustusta olympiamatkaan, jonka kokonaiskuluksi se arvioi 700 000 markkaa. Valtioneuvosto hylkäsi anomuksen, minkä jälkeen komitea aloitti kansalaiskeräyksen. Keräystuotot ja Suomi voittoon -rintamerkkien myynti kuitenkin riittivät turvaamaan olympiaedustuksen, mitä auttoi oleellisesti Yhdysvalloissa amerikkansuomalaisten matkoihin kerätty 400 000 markkaa. Valtiokin myönsi lopulta sadantuhannen markan avustuksen.

## Aikansa mediatapahtuma

Suomen joukkue marssi Antwerpenin olympiastadionille Saksassa koulutuksensa saaneen jääkäriupseeri **Emil Hagelbergin** johdolla. KOK:n suuntaan osoitettu piikki ei nostattanut kohua. Pataljoonan komentajana toiminut Hagelberg osallistui nykyaikaiseen viisiotteluun. Hän sijoittui lajissaan seitsemänneksi.

Suomalaisurheilijoiden oli ounasteltu menestyvän kisoissa hyvin. Mitalikertymä oli silti yllätys. Suomalaiset saavuttivat Antwerpenin olympiakisoissa 34 mitalia: 15 kultaa, 10 hopeaa ja 9 pronssia. Kolme kultaa ja yhden hopean juossut **Paavo Nurmi** aloitti menestyksekkään olympiauransa kisoissa. Suurin suomalaistähti oli kuitenkin maratonvoittaja **Hannes Kolehmainen**.

Olympia uutiset saavuttivat Suomen sähköitse muutamassa minuutissa. Helsingissä Urheilulaitan edustasta tuli Antwerpenin kisojen aikaan ”pyhiinvaelluspaikka”. Liik-

keen ikkunaan kiinnitettyjä tuloksia tungeksi lukemaan väkeä. Tietoja kuulutettiin myös ”huutorvella”. Keski-kaupungilla kaikui menestysuutisten jälkeen laulu, ja Kappelissa sekä Oopperakellarissa soi Porilaisten marssi. Siniristilipuilla koristellut autot kiidättivät voitonsanomiam ympäri kaupungin.

Olympiaurheilun merkityksestä kertoi palstatilan lisääntyminen lehdissä. Helsingin Sanomat nosti 23.8.1920 uutisen Hannes Kolehmaisen maratonvoitosta etusivulle, jonka täyttivät tavallisesti ilmoitukset: *”Iltapäivällä hämmästyttivät kelpo edustajamme maailmaa maratonjuoksussa, eniten voimia ja kestävyyttä vaativassa kilpailussa, jonka voittamista on aina pidetty olympialaisten kisojen kunniakkaimpana tekona.”*

## Sinivalkoinen Suomi tunnetuksi

Antwerpenin vuoden 1920 olympiakisat olivat tärkeä väline sijoittaa vasta itsenäistynyt Suomi maailmankartalle ennen kaikkea kotimaassa. Voitot tekivät tunnetuksi vuonna 1918 valtiolipuksi vahvistettua siniristää. Kansainvälisesti saavutukset osoittivat suomalaisten mielestä Suomen kuuluvan sivistyneeseen maailmaan. Helsingin Sanomat luonnehti 5.8.1920 joukkueen lähtötunnelmissa jo aikaisempien urheiluvoittojen *”laajentaneen ja oikaisseen väärää käsitystä maastamme”* ja taanneen *”todellisten urheilumaitten keskuudessa maallemme edullisen ja kunnioitusta herättävän aseman”*. **Yrjö Halme** kokosi vuoden 1920 olympiakirjan loppuun liitteeksi yli kymmenen sivua eri mais- sa ilmestyneitä, suomalaisia kehuja kirjoituksia.

Urheilujohtaja **Toivo Aro** tulkitsi Suomen Urheilulehdes- sä 4/1921 Suomen joukkueen menestyksen Antwerpenissa yllättäneen maailman, koska *”me Tukholmassa jouduimme loistavine voittoinemme ryssä lipun varjoon”*. Helsingin Sanomissa 15.8.1920 **Kaarlo Soinio** arvioi osallistumisen olympiakisoihin selventäneen Suomen valtio-oikeudellista asemaa, kun urheilijat olivat levittäneet *”tietoisuutta kansallisesta itsenäisyydestämme ja riippumattomuudestamme”*. Turun Sanomat tulkitsi 17.8.1920, että Antwerpenin voitot velvoittivat *”toimeen, entistä kiivaampaan, Suomen nimen ja Suomen lipun, suomalaisen voiman ja suomalaisen kunnan kohottamiseksi niin korkealle, että niitä kunnioituksella ja arvonnalla katsovat kaikki maailman kansat”*.

Hannes Kolehmaisen maratonvoiton jälkeen Savon Sanomat intoutui väittämään, että nuoren ja syrjäisen Suomen *”nimi kiersi kunniaakkaana kaikkien maailman kansojen keskuudessa”*: *”Nämä viestit kertovat kaikilla maailman*



Suomen olympiajoukkueen paluujuhla Helsingin Pallokentällä syyskuussa 1920. Kansanedustaja Oskari Mantere puhuu. Kuva: Urheilumuseo

*kulmilla kolmimiljoonaisesta kansasta, joka on saanut kamppailua karussa ja kylmässä maassaan ankaraa kamppailua olemassaolonsa puolesta, mutta joka siitä huolimatta on säilyttänyt katajaisen sitkeytensä ja saavuttanut ruumiillisen kuntoisuuden, sellaisen, jota mikään muu kansa maailmassa ei ole kyennyt lukumääränsä nähden saavuttamaan. Olympialaisten kisojen voiton viestit kertovat elinvoimaisesta Suomen suvusta, johon kuuluvat kansat on militarismin mahdittavalla pakotettu toisten, luvultaan suurempien kansojen mahtikäskyjä tottelemaan, mutta joka nyt parhaillaan haakee oikeutta omintakeiseen ja itsenäiseen valtioelämään.*

### Tervetuloa kotiin, sankarit

Olympiasankarit saivat näyttävän vastaanoton Helsingissä. Pallokentällä Antwerpenista palanneille olympiaurheilijoille puhunut edistyspuolueen kansanedustaja, tohtori **Oskari Mantere** korosti Helsingin Sanomien 4.9.1920 mukaan heidän *”otelleen kilparadalla, joka on avoin kaikille maailman kaikille sivistyskansoille”*. Suomalaiset olivat kunnostautuneet kisoissa, vaikka heillä oli *”vastassaan suurten, rikkaiden, sivistyneiden, voittamaan tottuneiden kansojen parhaat urheilijat”*.

Urheilua käytti Suomi-kuvan luomisessa myös ulkoministeriö, joka halusi esittää Suomen modernina, demokraattisena länsimaana. Vuonna 1922 valmistuneessa kaksituntisessa Finlandia-filmissä urheilulle oli omistettu yksi kuudesta osasta. *”Suomalaista urheiluelämää”* esitteli mm. Antwerpenin olympiakisoista palaavia suomalaisurheilijoita. Käsitys urheilusta Suomen parhaana tunnetuksi tekijänä eli vahvana ja sai uusista voitoista lisäpontta.

Olympiakisojen ja urheilun merkitystä korosti Suomen omaksi koetun historian ohuus. Savon Sanomien *”Maan Jussi”* valitti 21.8.1920, ettei Suomella ole historiaa, josta suuret kansat sen tunsivat. Lyhyen itsenäisyytensä aikana Suomi oli tullut tutuksi muille kansoille vain siitä, että *”olemme heiltä ruikuttaneet leipää ja muita tarpeitam-*

*me”*. Olympiasaavutukset kertoivat, että suomalaiset osavat muutakin kuin vain kerjätä. Oululainen Kaleva piti 19.8.1920 tärkeänä, että suomalaisurheilijoiden menestys *”juhlisti Suomen tasavallan itsenäisyyttä ja vapautta sekä tietoa siitä, että suomalaiset ovat oikeutetut elämään riippumattomana kansakuntana”*. Vielä tärkeämpää oli suomalaisten oman itseluottamuksen vahvistuminen olympiasaavutusten ansiosta: *”Jos mitkä kohtalot ja koettelemukset etemme tulevatkin, me kykenemme ne voittamaan ja pahimpienkin esteiden alta nostamaan korkealle vapautemme vertauskuvan – siniristilippumme”*.

Olympiamenestyksen vastaanotto ei ollut riidaton. Työväenliike tuomitsi olympiakisat porvarien sapelinkalisteluksi. Työväen Urheiluliitto oli keväällä 1920 kieltäytynyt olympiakomitean yhteistyötarjouksesta. Työväenlehdet vähätelivät parhaansa mukaan suomalaismenestyksen herättämää innostusta. Työväen Urheilulehden mukaan porvarilehtien Antwerpenin tunnelmissa maalailema voitoista innostunut *”koko kansa”* oli käytännössä *”valkoinen Suomi suojeluskuntineen”* – alle puolet Suomen kansasta.

Kaiken lisäksi Antwerpenissa menestyneistä urheilijoista suuri osa oli työväenliikkeen tulkinnan mukaan porvarileiriin rahalla ja muilla lupauksilla houkuteltuja työläisiä. TUL keskittyi maailmansotien välillä omien kansainvälisten suhteidensa kehittämiseen, mihin kuului osallistuminen työläisolympialaisiin 1925–1937. Työläisurheilijatkin edustivat Suomea siniristi rinnassaan – ilman sitä ei matkoille olisi lohjennut valtiontukea.

### JOUKO KOKKONEN

#### LISÄTIETOA

Vesa Tikander, Maailma palaa käyntiin. Antwerpenin olympiakisojen tausta. <https://www.urheilumuseo.fi/maailma-palaa-kayntiin/>

# Olympiamenestyksen monet mittarit

Mitalimäärien vertailu on ollut osa kesäolympialaisia koko niiden historian ajan, vaikka Kansainvälinen olympiakomitea ei sille virallista arvoa anna. Tarkemman kuvan saamiseksi menestystä on tarkasteltava aikasidonnaisesti ja osana kansainvälisen urheilujärjestelmän kehitystä.

**OLYMPIAMENESTYKSELLÄ OSOITETTIIN** 1900-luvun alussa ainakin mielikuvissa kansakuntien kyvykkyyttä suhteessa toisiinsa (Kokkonen 2008). Valmennusjärjestelmät olivat pääasiassa pistemäisiä ajallisesti ja maantieteellisesti, mutta jäsenyivät kovaa vauhtia. Rajalliset resurssit keskitettiin esimerkiksi Suomessa pääasiassa olympiamatkoihin, ja 1920-luvulta alkaen yhä enemmän myös kisoihin valmistautumiseen. Urheilun organisoituminen vahvisti valmennuksen ajallista jatkuvuutta ja maantieteellistä tavoitavuutta. (Esim. Rantala 2014, Rantala 2019)

Kansainvälisen kilpailun luonne muuttui 1950-luvulta lähtien vakavammaksi, kun valtiolliset urheilujärjestelmät alkoivat kilpailla totaalisiin menetelmin. Neuvostoliiton mukaantulo ja Saksojen itsenäiset joukkueet toivat urheiluun kylmän sodan dynamiikkaa. Valtion resursseja valjastettiin urheilumenestyksen saalistamiseen eri tavoin eri puolilla maailmaa.

Yhteinen nimittäjä oli ammattimaistuminen. Parhaat urheilijat muuttuivat eri keinoin kokoaikaisiksi, vaikka nimellisesti he olivat esimerkiksi opiskelijoita, sotilaita, poliiseja, liikuntapaikkojen hoitajia ja tehdastyöntekijöitä. Lisäksi valmentautumista avustivat yhä useamman ammattiryhmän edustajat. Olympiakisat kaupallistuivat väijäämättä, ja lopulta myös amatöörisäännöstö poistettiin 1980-luvulla. Olympialaisista, erityisesti kesäkisoista, tuli urheilun tunnetuin ja arvokkain brändi, jossa suuri osa maailman maista haluaa yhä esitellä urheilukykyjään. (Viita ym. 2007)

Suomen osalta olympiahistorian reilun sadan vuoden kaari on nähnyt mittavan keihäsmenestyksen ohella loisteliaat 1920–30-luvut, mutta myös menestyksen huomattavan heikentymisen erityisesti 1990-luvulta alkaen. Tässä artikkelissa luodaan katsaus kesäolympiakisojen muutoksiin ja pohditaan olympiamenestyksen arviointia.

## Olympiakisojen modernisoituminen

Suomen menestyksen ”kultakausi” ajoittui vuosiin 1920–1928. Antwerpenissä 1920 suomalaiset voittivat peräti 15 kultamitalia, ja suurin mitalimäärä (37) kertyi Pariisissa 1924. Pariisissa mitaleja jaettiin 378, eli Suomi voitti

joka kymmenennen kisoissa jaetun mitalin. Rion kisoissa 2016 mitaleja jaettiin jo lähes tuhat, ja Suomi saavutti niistä yhden.

Jaettujen mitalien määrä on kasvanut urheilumuotojen ja -lajien ja erityisesti naisten sarjojen lisäämisen vuoksi. Tämä on ollut osa Kansainvälisen olympiakomitean (KOK) strategiaa, sillä uudistuksilla on houkuteltu lisää katsojia uusista kohderyhmistä eri talousalueilta, mutta myös oiottu urheilun ja KOK:n miespainotteista historiaa. Nyt käytännössä kaikissa lajeissa on sarja sekä miehille että naisille. Kilpailujen määrän kasvu taittui 2000-luvulla. (Kuviot 1 ja 2) KOK:n tarkoitus on jatkossa muokata ohjelmaa vaihtuvilla lajeilla, jotka huomioivat urheilun ja fanikulttuurin muutoksia. (esim. Genation games. 2018)

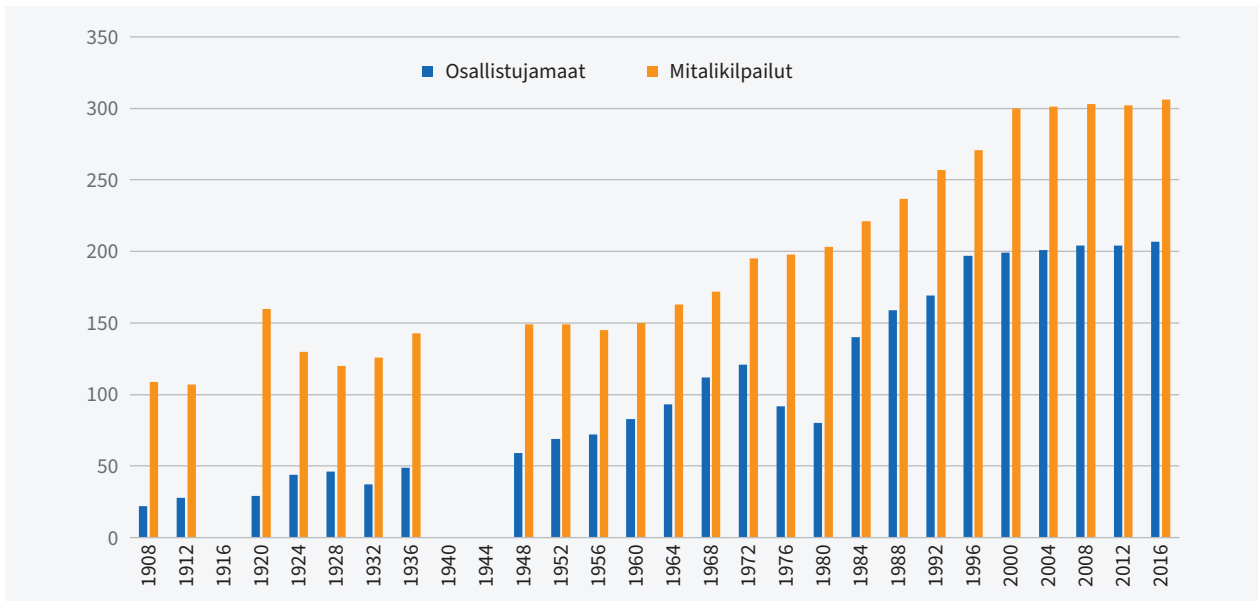
Kesäkisoissa on kautta aikojen ollut 52 urheilumuotoa, joista Suomi on osallistunut 29:ään, ja voittanut mitaleja näistä neljässätoista. Suomen mitaleista kaksi kolmasosaa on kertynyt yleisurheilusta ja painista. Menestyneimpien urheilumuotojen mitalisaaliit ovat pienentyneet, mutta myös 2000-luvulla niistäkin on kertynyt mitaleja. 2000-luvun menestynein urheilumuoto on ollut ammunta neljällä mitalillaan. Purjehduksesta suomalaiset ovat saavuttaneet kolme mitalisijaa, ja veneluokkien ansiosta purjehdusmitalisteja on kuusi.

Kilpailu laajentui maantieteellisesti eri mittaluokkaan 1900-luvun aikana. Osallistujamaiden määrä lisääntyi tasaisesti vuosisadan alusta alkaen, saavutti sadan 1960-luvulla ja käsitti käytännössä kaikki maailman maat 1990-luvun alusta alkaen. Poisjäänneistä huomattavimmat ovat olleet maailmansotien jälkeiset hävinneiden maiden poisulot, Afrikan maiden apartheid-boikotti 1976, Yhdysvaltain johtama Neuvostoliiton Afganistanin sotaa vastustanut boikotti 1980 ja itäblokin vastaboikotti 1984.

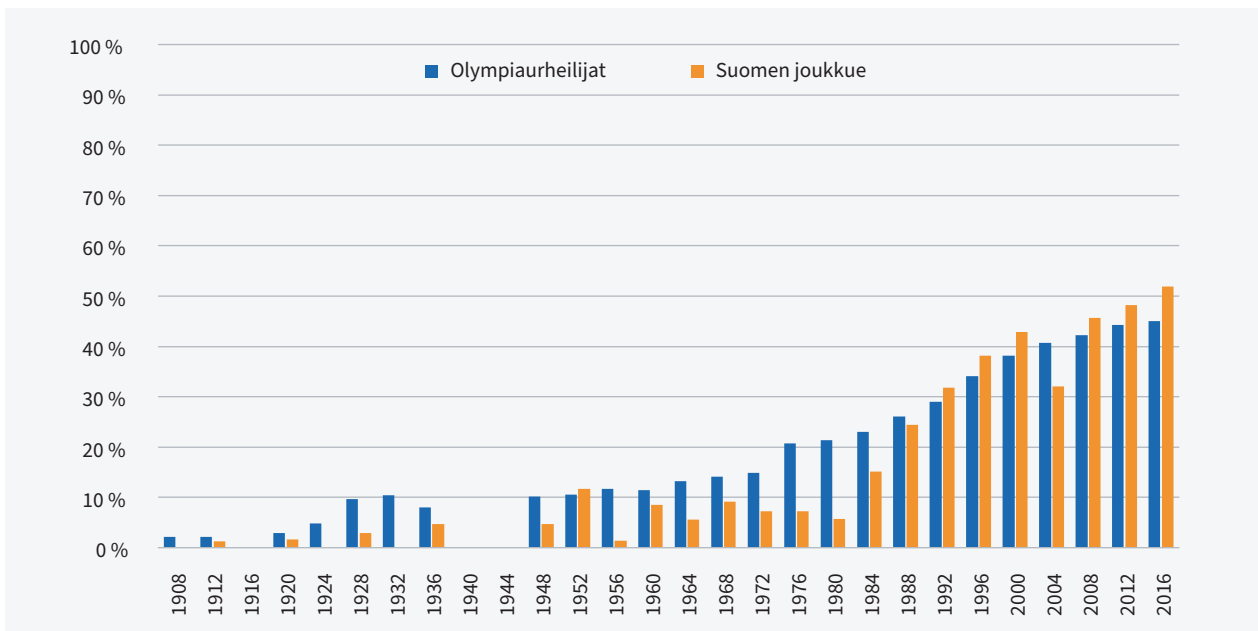
Maamäärän kasvu ja totaalistumisen murroskausi tiivistivät mitalien saavuttamisen noin 40 prosentille osallistujamaista, missä se on pysytellyt nykypäivään saakka. 1900-luvun puoliväliin asti kisoissa mitaleille ylsi yleensä yli 60 prosenttia osallistujamaista. Mitalin saavuttaneiden maiden lukumäärä on kasvanut, mutta valtaosa mitaleista kertyy hyvin pienelle maajoukolle. Rioissa 2016 neljä menestyneintä maata voitti kolmanneksen kaikista jaetuista mitaleista. ([www.sports-reference.com/olympics/](http://www.sports-reference.com/olympics/) ja [en.wikipedia.org](http://en.wikipedia.org))

## Näkökulmia menestyksen vertailuun

Historiallisessa kokonaisvertailussa sijoitus mitalitilastossa suhteutettuna osallistujamaiden määrään kuvaa paremmin maan suoritusta olympiakisoissa kuin voitettujen mitalien määrä, mitaleista lasketut pisteet tai sijoitus mitalitilastossa. Mutta toisaalta tulisi huomioida, että



**Kuvio 1.** Olympiakisoihin (kesä) osallistuneiden maiden ja mitalikilpailujen määrä kisoittain 1908–2016. ([www.sports-reference.com/olympics/](http://www.sports-reference.com/olympics/) ja Wikipedia) Kilpailulla tarkoitetaan urheilumuodon yhden lajin yhden sarjan kilpailua, kuten yleisurheilun 100 metrin juoksun naisten kilpailua.



**Kuvio 2.** Naisten osuus olympiaurheilijoista kisoittain 1908–2016 (kesä). ([www.sports-reference.com/olympics/](http://www.sports-reference.com/olympics/)) Raportoidut kilpailijamäärät vaihtelevat hieman eri lähteissä.

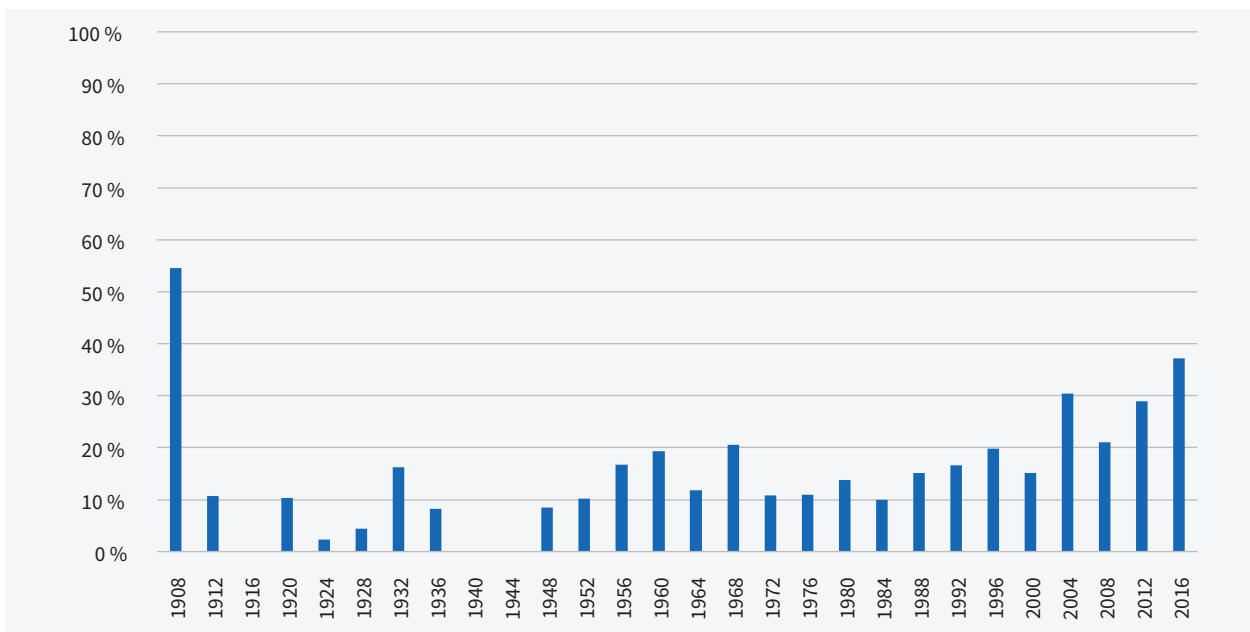
suhteuttaminen ei huomioi kisojen huomattavaa muutosta kuin yhdeltä osin.

Lisäksi yksittäisiä mitaleita voittavia maita kannattaa verrata keskenään esimerkiksi pisteyttämällä urheilijoiden sijoittuminen kahdeksan parhaan joukkoon. Yksittäisen mitalin saavuttaminen tai saavuttamatta jääminen ei itsessään anna kuvaa urheilujärjestelmästä.

Erilaisia vertailutapoja on esitetty paljon, sillä huippu-urheilupolitiikan toimivuuden arviointiin halutaan saada määrällisiä mittareita, jotka mielellään vielä suosisivat omaa maata. Myös absoluuttinen menestys on tullut oikeaksi arviointitavaksi, sillä huippu-urheilussa on

pitkästi kyse paremmuudesta kilpailussa. Kansainvälinen olympiakomitea ei itse tunnusta kisojen mitalitaulukoita, vaikka näitä laajasti käytetään mediassa ja kansallisesti. Mitatun menestyksen selittäjiksi on hahmotettu valtioiden urheilupolitiikan eri sektoreita esimerkiksi 2000-luvulla eri maiden huippu-urheilujärjestelmiä verranneessa SPLISS-hankkeessa, jossa Suomi on ollut mukana. (esim. De Bosscher ym. 2008, De Bosscher ym. 2015)

Kuinka moni maa on menestynyt osallistujamaiden määrään perustuvassa vertailussa paremmin kuin Suomi? Keskimäärin Suomea vahvempia maita oli 17 prosenttia osallistujista 1908–2016 (15 % vuosina 1912–2016).



Kuvio 3. Suomea menestyneempien maiden osuus osallistujamaista olympiakisoissa 1908–2016 (kesä).

([www.sports-reference.com/olympics/](http://www.sports-reference.com/olympics/))

Suomelle selvästi huonoimmat ja poikkeuksena erottuvat kisat olivat Lontoossa 1908, jolloin 55 prosenttia osallistujamaista menestyi Suomea paremmin. Tällä mittarilla Suomelle parhaat kisat olivat 1924 ja 1928 (2–4 %). Keskiarvoa laskevat ensimmäisen kisamatkan ohella 2000-luvun useat heikot vuodet. (Kuvio 3)

Suomi kuuluu silti vahvaan joukkoon, sillä vähintään yksi suomalaisurheilija on voittanut mitalin aina Suomen osallistuessa. Kesäolympiamenestyksen vähenemiseen liittyy olympiakisojen muutoksen ja kansainvälisen kilpailun kiristymisen lisäksi kansallisia tekijöitä. Sitä selittävät 1990-luvun alussa tapahtunut perinteisen urheilujärjestelmän murtuminen ja monia verrokkimaita pienempi sponsorimarkkina. Suomalaisten kokonaispanokseen kesäolympiakisoissa ovat vaikuttaneet myös lumi- ja jäälajien merkityksen vahvistuminen sekä joidenkin ei-olympialajien, kuten salibandyn voimakas kasvu.

Olympiamenestyksen historialliseksi vertailemiseksi on perusteltua jakaa olympiahistoria aikakausiin edellä kuvatut suuret muutokset huomioiden, ja toisaalta valita myös jollain tavoin mielekäs vertailujoukko. Tämän päivän menestyksen vertailu toisenlaisten yhteiskunnallisten olosuhteiden ja kulttuurin vallitessa saavutettuun ei tee oikeutta nykyajalle, saati menneisyydelle.

Maamäärän, mitalilajien ja naisten osuuden muutosten perusteella kannattaa asettaa ajallinen raja 1990-luvulle, jonka jälkeen olympiakisat ovat pysytelleet varsin samankaltaisina. Tätä havainnollistaa myös kuvio 4.

### Pohjoismaat verrokkeina

Suomessa on perinteisesti vertailtu menestystä läntisiin naapurimaihin ja Tanskaan. Näin on tehty erityisesti siksi, että maat kuuluvat samaan kulttuuripiiriin ja muistuttavat toisiaan, vaikka ne ovat kokeneet aivan erilaisia yhteiskunnallisia muutoksia viimeisen sadan vuoden aikana. Olympiakisojen muutoksen hidastuttua 1990-luvul-

*Kymmenen parhaan joukkoon pääseminen on käytännössä mahdotonta, mikäli maan väkiluku ei ole kymmeniä miljoonia ja taloudelliset resurssit huomattavan suuria.*

la, kunkin Pohjoismaan menestys on ollut pääosin heikompa kuin sitä edeltäneellä aikakaudella.

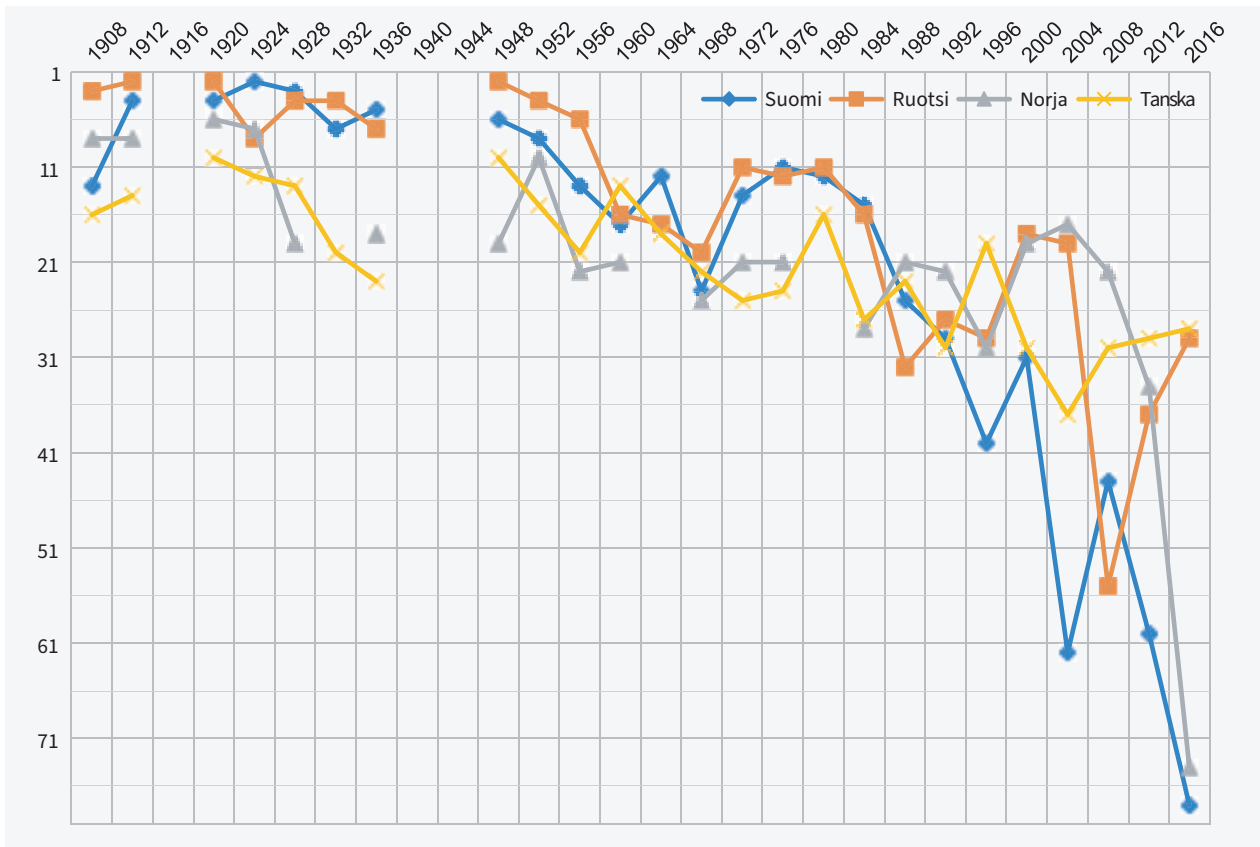
Norja ei saavuttanut yhtään mitalia vuosina 1932 ja 1964, ja se boikotoi Moskovan kisoja 1980. Suomi, Ruotsi ja Tanska eivät ole jääneet kisoista pois, ja ovat myös saavuttaneet vähintään yhden mitalin kaikista kesäkisoista. Norja vahvisti asemiaan 1980–90-lukujen vaihteessa, kun Lillehammerin olympiakisojen lähestyminen toi lisäresursseja koko norjalaiseen olympiaurheiluun. Tanskan menestys on ollut tasaisinta 1990-luvulta lähtien ehkä onnistuneesti painotetun lajituen ansiosta. (Kuvio 4)

Kokonaisuudessa Pohjoismaat ovat valumassa mitalitilastossa kauemmas kärjestä, ja niille on realismia parhaimmillaan yltää 20 parhaan maan joukkoon. Kymmenen parhaan joukkoon pääseminen on käytännössä mahdotonta, mikäli maan väkiluku ei ole kymmeniä miljoonia ja taloudelliset resurssit huomattavan suuria.

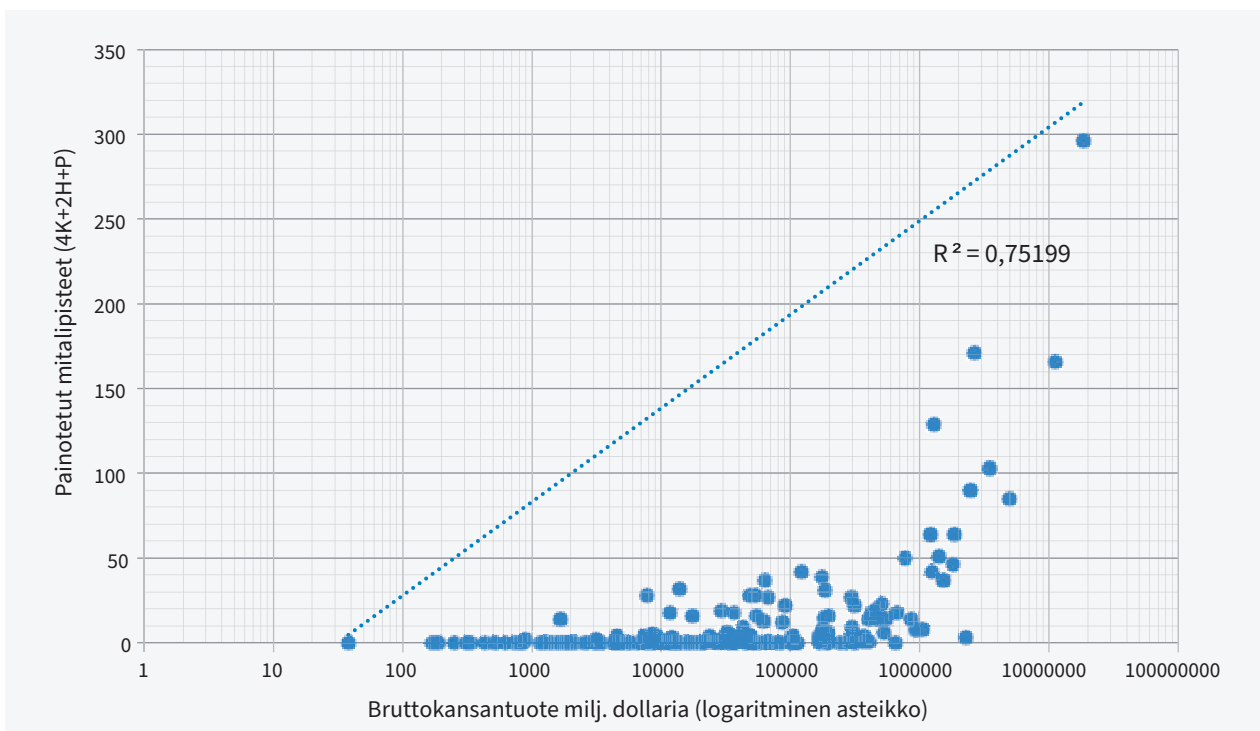
### Elintason ja väestön merkitys

Väkiluvun ja maan resurssien vaikutusta menestysmahdollisuuksiin on pohdittu paljon. Yleistäen on todettu, että iso väkiluku ja runsaat resurssit, kuten korkea bruttokansantuote ovat tarpeellisia erittäin suurten mitali-

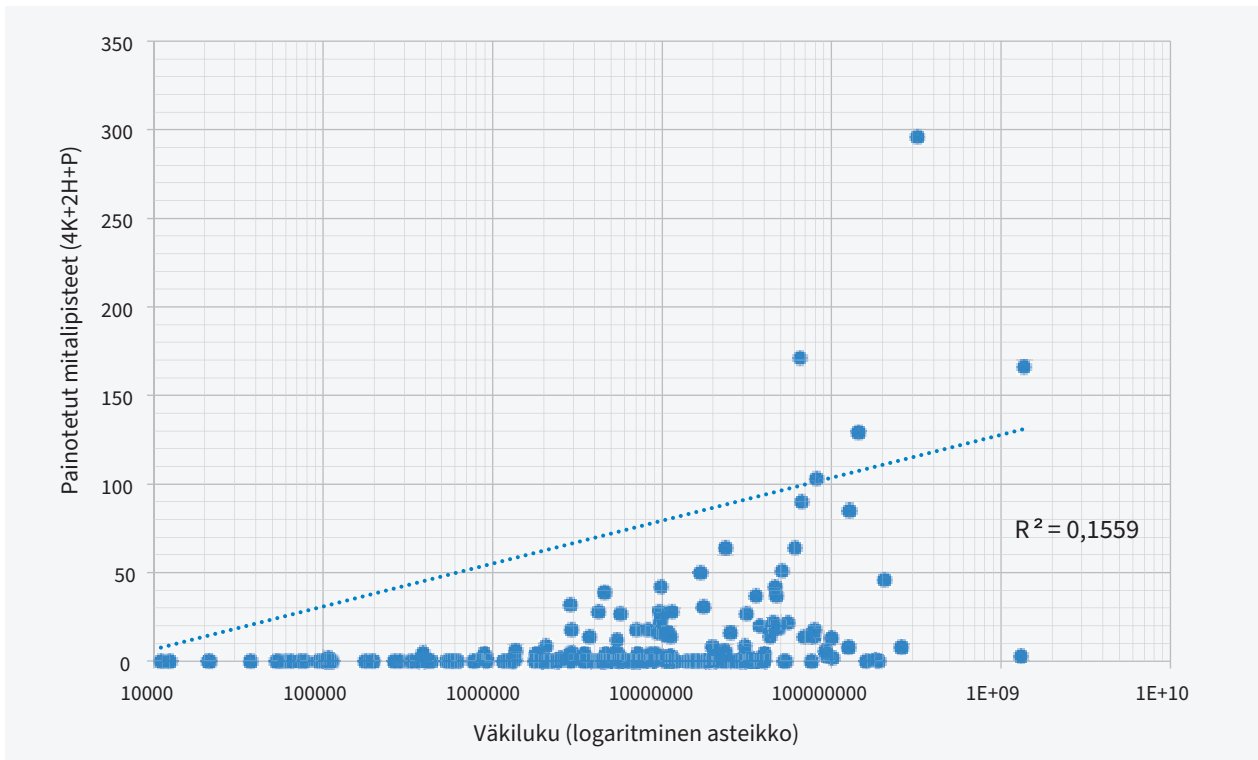




**Kuvio 4.** Suomen, Ruotsin, Norjan ja Tanskan sijoitukset olympiakisojen mitalitilastossa 1908–2016 (kesä).  
Lähde: Wikipedia-artikkeli kesäkisojen mitaleista. Tekstiin on päivitetty dopingtapausten jälkikäteen aiheuttamat muutokset.



**Kuvio 5.** Mitalimenestyksen ja bruttokansantuotteen suhde olympiakisoissa 2016.  
Lähteet <https://www.sports-reference.com/olympics/> ja <https://data.worldbank.org/indicator/NY.GDP.MKTP.CD> (2016 data)



Kuvio 6. Mitalimenestyksen ja väkiluvun suhde olympiakoissa 2016.

Lähteet <https://www.sports-reference.com/olympics/> ja <https://data.worldbank.org/indicator/sp.pop.totl> (2016 data)

määrien saavuttamiseen. (Esim. Bernard & Russe 2004) Kulttuuristen tekijöiden takia bruttokansantuotteella on selvästi vahvempi yhteys olympiamenestykseen kuin väkiluvulla, kuten kuviot 5 ja 6 havainnollistavat. Monissa väkiluvultaan suurissa maissa useimmat olympiaurheilumuodot eivät ole keskeisiä liikuntakulttuurissa, mikä estää niiden laajemman menestyksen.

Suomen olympiasuorituskykyä mitattaessa voi tarkastelun monipuolistamiseksi ottaa verrokeiksi maita, joiden bruttokansantuote on suunnilleen samalla tasolla. Vertailukohtia voisivat olla Euroopan maista Portugalí (Rion mitalitilastossa 78.), Tshekki (43.) ja Tanska (28.) sekä globaalisti vaikka Egypti (75.), Bangladesh (ei mitalia), Chile (ei mitalia) ja Pakistan (ei mitalia). Jälkimmäiset ovat samalla hyviä esimerkkejä siitä, kuinka vähäinen olympialaisten merkitys näissä väkirikkaissa maissa on.

Monissa maissa lasketaan yhä tarkemmin olympiakisojen välistä menestystä sekä ei-olympialajien menestystä huippu-urheilun kokonaisuuden hahmottamiseksi. Myös Suomen huippu-urheiluyksikkö on edennyt tähän suuntaan menestykseurannassaan ja -ennusteissaan.

Huippu-urheilulain tarpeellisuutta arvioidaan parhaillaan. Olisi syytä myös punnita, millaisilla mittareilla suomalaisen huippu-urheilun ja yksittäisten lajien menestystä kuvataan sekä mahdollisen lain vaikuttavuutta arvioidaan. Mittareiden ja vertailukohtien valinta on keskeinen osa huippu-urheilupolitiikkaa.

#### KALLE RANTALA, FM

erikoistutkija, Urheilumuseo  
kalle.rantala@urheilumuseo.fi

#### LÄHTEET

Bernard, A., B. & Russe, M., R. 2004. Who Win the Olympic Games: Economic Resources and Medal Totals. *Review of Economics and Statistics* 86(1): 413–417.

De Bosscher, V., ym. 2008. The paradox of measuring success of nations in elite sport. *Belgeo* (2) 2008: 217–234.

De Bosscher, V., ym. 2015. Successful elite sport policies. An international comparison of the Sports Policy factors Leading to International Sporting Success (SPLISS 2.0) in 15 nations. Meyer & Meyer.

Generation games. 2018. [www.olympic.org/news/generation-games-how-the-ioc-is-working-to-evolve-the-olympic-games-for-the-next-generation-of-athletes-and-fans](http://www.olympic.org/news/generation-games-how-the-ioc-is-working-to-evolve-the-olympic-games-for-the-next-generation-of-athletes-and-fans)

Kokkonen, J. 2008. Kansakunta kilpasilla – urheilu nationalismin kanavana ja lähteenä Suomessa 1900–1952. *Bibliotheca historica* 119. SKS.

Rantala, K. 2014. Painin ja yleisurheilun ammattivalmentajat Suomessa ennen toista maailmansotaa. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 34–40.

Rantala, K. 2019. Voittoon ja voimakkaaksi. Valmennuskoulutuksen kehitys Suomen Voimistelu- ja Urheiluliitossa 1906–1940. Suomen urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja 2018.

Sports Reference, Olympic Sports. [www.sports-reference.com/olympics/summer/](http://www.sports-reference.com/olympics/summer/)

Viita, O., ym. 2007. Sadan vuoden olympiadi. Suomalaisen olympialiikkeen historia. WSOY.

Wikipedia. [https://en.wikipedia.org/wiki/\[YEAR\]\\_Summer\\_Olympics\\_medal\\_table](https://en.wikipedia.org/wiki/[YEAR]_Summer_Olympics_medal_table)

World Bank. [data.worldbank.org/](https://data.worldbank.org/)

# Tokio 1964 – Olympiakisat ensimmäisen kerran Aasiassa

Tokiossa päättyi 24 vuoden mittainen olympiakisojen odotus Aleksis Kiven päivänä 10.10.1964. Suomen lippua kantoi avajaisissa ryhdikkäänä neljän vuoden takainen voimistelun olympiavoittaja **Eugen Ekman**. Laajemmin kuin koskaan aiemmin avajaiset myös televisioitiin. Olympiatulen sytytti **Yoshinori Sakai**, joka oli syntynyt Hiroshimassa tuhon päivänä 6. elokuuta 1945. Japanille kisojen poliittinen merkitys oli monella tapaa suuri.

**KISOJEN AVAJAISIA OLI HARJOITELTU** japanilaisella tarkkuudella. Niinpä stadionille oli kutsuttu marssimaan yhtä monta koululaista kuin laskettiin joukkueiden jäseniä seremoniaan osallistuvan. Edesmenneen opetusneuvos **Kalevi Tuomisen** mukaan harjoitusten pohjalta laadittiin televisiota varten tarkka aikataulu, joka kuitenkin petti pahemman kerran. Lapset marssivat reippaasti ja iloisesti, toisin kuin ”löntystelevät” urheilujohtajat ja urheilijat itse avajaisissa. Voi vain kuvitella millainen katastrofi mitava viivästyminen olisi tulevissa Tokion kisoissa NBC:n kaltaisille tv-yhtiöille.

Kisoissa Ylen tv-selostajana ollut **Anssi Kukkonen** kertoi nähneensä juuri Tokiossa ensi kertaa väritelevisiion. Roomassa 1960 selostanut rovaniemeläinen **Esko Kätkönen** ei sen sijaan ollut vielä ennen kyseisiä kisoja televisiota nähnyt. Lappiin tv-signaali saatiin vasta 1964.

Tokio sai olympiakisat tavallaan kolmannella kerralla. Vuoden 1940 kaupungille myönnetyt kisat peruuntuivat Japanin ja Kiinan välisen sodan vuoksi. Ne siirrettiin 1938 Helsingille ja lopulta kisat peruttiin kokonaan toisen maailmansodan vuoksi. Seuraava yritys, eli saada vuoden 1960 kisat, kaatui 1955 Pariisissa. Kansainvälinen olympiakomitea ei vielä ollut valmis myöntämään järjestelyoikeuksia toisessa maailmansodassa akselivaltojen rinnalla sotineelle Japanille. Viimein Münchenissä 1959 Tokiosta oli tullut äänestäjien suosikki. Se sai 34 ääntä, joka oli kymmenen ääntä enemmän kuin muiden kisoja hakeneiden Detroitin, Brysselin ja Wienin yhteinen saalis.

Suomen mitalisaalis Tokion kisoista oli kolme kultaa ja kaksi pronssia. **Pentti Linnosvuo** ja **Väinö Markkanen** osuivat pistooleillaan muita tarkemmin ja **Pauli Nevalan** ”kaamea heitto” äänitettiin kansan kuultavaksi jälkikäteen, ensi tiedon mukaan hotellihuoneessa, mutta ilmeisesti kuitenkin olympiastadionilla. Selostajat missasivat suorituksen, kun keskittyivät 10 000 metrin juokseen viimeiseen kierrokseen. Joka tapauksessa **Juhani Haapasen** lähes huudoksi luokiteltava: ”Nyt tulee pitkä heitto, kaamea heitto, oikein heittojen heitto”, saatiin kuulla radiosta. Mitaa kiskaisulle kertyi 82,66.



Tokion keihäänheiton olympiakultamitalisti Pauli Nevala.

Kuva: Pertti Jenytin/Lehtikuva

## Pauli Nevala lähellä tippua olympiajoukkueesta

Suomen Olympiakomitean pöytäkirjasta 4.12.1964 ilmenee, että osa päättäjistä piti ennen kisoja 15 hengen yleisurheilujoukkueetta kovin suurena. Pohdinnassa oli ollut vain kahdeksan urheilijan lähettäminen kalliille matkalle. Jos näin olisi toimittu, ei Pauli Nevala olisi ollut joukkueessa.

Samaisesta pöytäkirjasta ilmenee myös, miten Maamme-laulua soitettiin Tokiossa Säkkipjärven polkan tahdissa, ja että lentolipuista maksettu edullinen hinta oli vuoden 2020 kurssilla noin 2 250 euroa päättä kohden.

Väinö Markkanen voitti Tokiossa vapaapistoolin ja Pentti Linnosvuo olympiapistoolin. Nuo kaksi mitalia tekivät ampumisesta suomalaisittain kisojen menestyksikkäimmän lajiryhmän. Tahti ei ole siitä myöhemmin olennaisesti laantunut, kuten käy ilmi **Kalle Virtapohjan Sata tarkkaa vuotta** -teoksesta (2019).

Pronssimitalin arvoisesti kisasivat nyrkkeilijä **Pertti ”Purtsi” Purhonen** sekä voimistelija **Hannu Rantakari**. Kovanyrkkisellä ja suurisuuisella Purhosella oli taidon lisäksi matkassa tuuria, ja **Elis Ask** sanoikin kisojen jälkeen, että olipa onni ettei ”Purtsi” voittanut, olisi pitänyt Mannerheimintietä leventää. Hannu Rantakarin kalahyp-

py onnistui niin hyvin, että viidenneltä sijalta finaaliin lähtenyt tamperelainen nousi hppykilpailussa mitalistiksi. Naisista telinevoimisteluun osallistuivat **Salme Koskinen** ja **Eira Lehtonen**. Heidän jälkeensä naistelinevoimistelija nähtiinkin olympiakisoissa vasta kun **Annika Urvikko** kilpaili Lontoossa 2012.

Mitalistien onnistumisten lisäksi mielenkiintoisia olivat ainakin miesten koripallojoukkueen pääsy kisoihin Geneven karsintojen kautta, **Henrik** ja **Peter Tallbergin** jääminen ilman mitalia purjehduksen Star-luokassa ilmeisesti kisa-historian pienimmällä erolla, kovin tuntemattomaksi jääneen uimari **Eila Pyrhösen** neljäs sija sekä se kova kohta- lo, jonka uhriksi painija **Kyösti Lehtonen** joutui.

### Peter Tallbergin kivulias olympiaregatta

Peter Tallberg kertoo elämäkerrassaan *Urana olympiakisat* (2014), miten medialta ja yleisöltä kätkettiin tietoa juhan- nuksen tienoilla Kielin regatassa jalkapallopelissä katken- neesta jalasta. Vamman vuoksi Peterillä oli vielä Tokios- sakin metallista ja nahasta tehty painava proteesi sekä kävelykepit. Se aiheutti muutoksia purjehdusstrategiaan ja oli myös turvallisuusriski.

Huvittavaksi loukkaantumisen tekee, että jalka olisi pitänyt leikata jo heti Kielissä, jossa sen olisi voinut operoi- da yksi alan parhaista, professori **Gerhard Küntscher**. Peter Tallberg halusi kuitenkin Suomeen vain kuullakseen, että paras osaaminen olisi ollut Kielissä. Jalan operoi Kos- kelan sairaalassa professori **Sven Rehnberg**.

Tokion purjehdusten pistelaskusysteemi oli monimut- kainen. Vuonna 1968 Meksikossa käytössä olleella lasku- tavalla Tallbergien venekunta olisi saanut pronssia ja ny- kyisellä järjestelmällä hopeaa.

Eila Pyrhösen neljäs sija 100 metrin perhosuinnissa on edelleen parasta, mihin naiset ovat olympia-altaassa yltä- neet. Saman neljännen sijan otti toki myös **Hanna-Maria Seppälä** 2008 Pekingissä 100 metrin vapaauinnissa. Eila Pyrhönen oli lahjakas urheilija mutta ei himoharjoitteli- ja, päinvastoin. Hän ui silti Tokiossa matkan Suomen en- nätyksen 1.07,3. Mitaliin olisi vaadittu aika 1.06,0 ja voit- toon 1.04,7.

Myöhemmin Barcelonan seudulle muuttanut Pyrhö- nen muisteli *Vastatuulesta myötämäkeen* -kirjassa (2018), ettei ollut tulokseensa lainkaan pettynyt. ”Minulle oli täy- sin selvää, että en pysty enää panemaan paremmaksi, olin jo saavuttanut enemmän kuin olisin voinut kuvitella.”

Molemmat lapsensa uintiurheilun pariin Espanjassa ohjannut Pyrhönen on eläkepäivinä perustanut tyttä- rensä kanssa pienen kustantamon ja kääntänyt suoma- laista kirjallisuutta Arto Paasilinnasta Sofi Oksaseen ka- talaanin kielelle.

Erityisen surullinen osa Tokion kisojen suomalaishisto- riaa on Melbournea kultaa 1956 voittaneen painija **Kyös- ti Lehtosen** kohtelu. Hän ei selvinnyt punnituksesta toi- sena painipäivänä, joten kaksi avauspäivän voittoa ja yksi

## Miesten koripallomaajoukkueen kisamatka on edelleen suomalaisen palloilun olympialainen menestystarina.

ratkaisematon jäivät hyödyttö- miksi. Köpin uskottiin juhlineen sopimattomalla tavalla ja seu- raukset olivat kovat: Lehtonen sai tappouhkauksia, lapsia kiusattiin koulussa, ylensyönnille tuli termi *lehtostella* eikä työnantaja suostu- nut maksamaan luvattua palkkaa kisamatkan ajalta. Köpi tuomittiin perusteellisesti, oikeastaan ilman kunnan tutkintaa.

### ”Amatöörit harjoittelivat ammattilaisten resursseilla”

Miesten koripallomaajoukkueen kisamatka on sen sijaan edelleen suomalaisen palloilun olympialainen menestys- tarina. Se ei syntynyt sattumalta. ”*Amatöörijoukkue harjoit- teli ammattilaisten resursseilla*”, kiteytti asian **Pentti Salmi**.

Joukkueen valmentaja **Kalevi Tuominen** muisteli vuon- na 2014, että leirit olivat parhaimmillaan 10 vuorokauden mittaisia. Karsintoja edeltävän vuoden aikana joukkue harjoitteli yhdessä yli tuhat tuntia ja pelasi paljon kovia harjoitusotteluita. Kyseessä oli myös ”uhkapeli”, sillä Tu- ominen teki olympiakomitean kanssa sopimuksen, että jos kisapaikka tulee, maksaa olympiakomitea kulut, ellei jää lasku valmistautumisesta koripalloliiton maksettavaksi.

Geneven karsinnoissa kesäkuussa 1964 ratkaiseva otte- lu oli Bulgariaa vastaan. Suomi ei ollut Bulgariaa koskaan voittanut mutta nyt niin kävi (81–64). Ja vaikka joukkue aina voiton ottaakin, oli **Kari Liimon** panos erinomainen. Hän heitti peräti 35 pistettä.

Tokiassa Suomi sijoittui lopulta yhdenneksitoista. **Kari Liimon** panos oli kisoissa edelleen upea. Kun Suomi pelasi kahdeksan ottelua, heitti Liimo niistä kuudessa yli 20 pis- tettä. Sittemmin hienon uran BYU:n yliopistossa pelannut Liimo jäi myös yhdysvaltalaisen mieliin. Suomi toki hä- visi USA:lle 51–77, mutta Liimo teki kentän korkeimman pistemäärän (19) ja heitti 14 pelitilanneheitostaan peräti yhdeksän koriin.

Tokion vuoden 1964 olympiakisat ovat varsinainen ta- rina-aitta. Urheilijoista uimari **Dawn Fraser**, joka ensim- mäisenä naisena alitti 100 metrillä minuutin rajan, nyrk- keilijä **Joe Frazier**, juoksijat **Bob Hayes**, **Billy Mills** ja **Peter Snell**, ”Idän noidat” eli Japanin naisten lentopallomaajoukkue ja judoka **Anton Geesink** olivat kisojen suuria nimiä. Mutta niin oli suomalaissilmin myös autonkuljetta- ja **Saburo Takarada**, eli ”Tokion Pekka”, joka sai nimensä kisoista sairauden vuoksi poisjääneen selostaja **Pekka Tiilikaisen** mukaan.

Takaradasta tuli pikkujulkkis, kun hän vieraili vuon- na 1965 Suomessa **Niilo Tarvajärven** ohjelmassa ja toimi myöhemmin vuosia suomalaisten apuna Japanissa. Vuon- na 1973 presidentti **Urho Kekkonen** otti ”Tokion Pekan” vastaan linnassa ja jatkoi sen jälkeen hänen kanssaan kir- jeenvaihtoa eikä ollut ainoa. Niin teki noin 200 muutakin suomalaista.

### JOUKO VUOLLE

# Ratakelaaja Toni Piispanen

## Poikkeusaika rassaa urheilijoiden korvien väliä



Toni Piispanen harjoitusalina on keväällä 2020 palvellut taloktyhtiön kerhohuone. Kuva: Toni Piispanen kotialbumi

Vuoden päätavoitteen katoaminen kirpaisee urheilijaa kuin urheilijaa. Ratakelaaja Toni Piispanen myöntää, että Tokion paralympialaisten peruuttaminen pysäytti. Henkisesti ei ollut aivan helppo siirtää tavoitetta vuodella.

Piispanen on kokenut paralympiaurallaan niin Lontoon kultahuuman kuin Rion pettymykset. Uran varrelle kokemusreppuun karttunut tietämys on auttanut suuntaamaan ajatuksia uudelleen poikkeusoloissa.

**PARALYMPIALAISTEN SIIRRON TAKIA** Piispanen harjoitusohjelma meni kokonaan uusiksi. Huippukunto oli tähdätty syyskuuhun.

– Harjoitusohjelmien uusiminen tehtiin niin, että meneillään ollut harjoittelu katkaistiin ja aloitin peruskuntokauden. Näin mennään poikkeusolojen ajan. Harjoitusohjelmaa tarkistetaan tilanteen mukaan. Harjoitteluolosuhteet soveltuvat parhaiten peruskuntoharjoitteluun, mutta mahdollistavat hyvin myös nopeusharjoittelun, kertoo Piispanen.

Piispanen sai käyttöönsä taloyhtiönsä suljetun kerhotilan valmentajansa kanssa. Hän myöntää, että henkisesti paralympialaisten siirtyminen oli kova paikka. Ajatukset oli käännettävä vuoden päähän ja koetettava samalla jatkaa hyvää menoa, joka oli päällä ennen poikkeusoloja.



Tyytyväinen MM-kultamitalin voittaja Dubaissa vuonna 2019.

Kuva: Toni Piispasen kotialbumi

– Olin hyvässä kunnossa maailmanmestaruuden jälkeen. Alkuvuosi meni erittäin hyvin harjoittelun suhteen. Uskon, että olisin ollut syksyllä todella hyvässä kunnossa. Piti kääntää ajattelu vuoden päähän, että on mahdollisuus olla vielä paremmassa kunnossa.

### Kysyy henkistä kanttia

Epävarmuutta lisää se, että kaikki muutkin vuoden 2020 kisat ovat vaakalaudalla. Euroopan mestaruuskisat siirtyivät kesäkuulta pidettäväksi mahdollisesti alkusyksyllä. Myös kansainvälisten GP-kilpailuiden aikataulu on epävarma. Varmaa tietoa ei ole siitäkään, milloin kotimaassa kyetään kilpailemaan. Harjoittelumotivaation ylläpitäminen vaatii tietoista ponnistelua, kun tulevat kilpailut ovat hämärän peitossa.

– Urheilija elää kuitenkin kilpailuista. Nyt harjoitusohjelmia ei voi laatia kilpailuaikataulun mukaan. Motivoinnin osalta täytyy siirtää osatavoitteita aina eteenpäin, pohjaa Piispasen.

Uralla kertynyt kokemus ja itsetuntemuksen kehittyminen ovat auttaneet Piispasta poikkeustilanteessa. Yhtenä osana mukautumista muuttuneeseen tilanteeseen olivat neuvottelut yhteistyökumppanien kanssa.

– Sopimukset piti päivittää koskemaan myös ensi vuotta. Omalla kohdallani kaikki meni jouhevasti.

Paraurheilun erityispiirre on se, että kisoja on vuodessa melko vähän. Urheilijoiden toimeentulo ei ole kisojen varassa, sillä niissä ei jaeta palkintorahoja. Urheilijan talous ei kaadu, vaikka kisoja ei olisikaan.

Poikkeusolot kysyvät urheilijalta henkistä kestäkykyä. Sopeutuminen poikkeusolojen harjoitteluun on Piispasen mielestä urheilijan kannalta kaikkein vaativinta. Monel-

---

*”Urheilija elää kuitenkin kilpailuista. Nyt harjoitusohjelmia ei voi laatia kilpailuaikataulun mukaan.”*

---

le urheilijalle aiheuttaa paljon päänvaivaa, miten hän saa järjestettyä edes kohtuullisen harjoitteluympäristön.

### Kaksien paralympialaisten kävijä

Paralympialaiset välkkyivät Piispasen mielessä jo hänen pelatessaan pyörätuolirugbyä Suomen maajoukkueessa. Joukkueen taso ei kuitenkaan riittänyt paralympiaisiin. Vauhdikas laji antoi hyvän pohjan siirtyä kelaukseen vuonna 2009. Kun hän oli harrastanut lajia vuoden päivät, niin paralympialaisiin pääsy ja menestyminen alkoivat tuntua mahdollisilta. Lontoon kisoista tuli vakavasti otettava tavoite.

Asiat loksahdivat Piispasen mukaan paikoilleen Lontoon kisoja edeltäneiden harjoittelukuukausien aikana. Median edustajat kyselivät lentokentällä häneltä, miltä tuntuu lähteä ensimmäisiin kisoihin ja jännittääkö kahden viikon päässä odottava kisa.

– Muistan kun sanoin, että ei. Päinvastoin olen valmis kisaamaan, vaikka heti huomenna. Tiesin, että asiat olivat hyvällä tolalla.

Lontoon sadan metrin voitto tuli silti yllättävän nopeasti, vaikka Piispasen oli harjoitellut kovaa. Rugbytausta auttoi erityisen paljon siinä, että peleissä hän oli tottunut tekemään samantyyppisiä kiihdytyksiä kuin ratakelauksen lähdössä.

Huonoimpina paralympiamuistoina Piispaselle ovat jääneet mieleen Rion kisojen 100 ja 400 metrin kilpailut. Hän joutui kilpailemaan toinen olkapää loukkaantuneena. Olkapäätä ei kuitenkaan uskallettu leikata ennen kisoja. Kortisonihoidolla turvotusta koetettiin vähentää.

– Koko Rio-prosessi oli todella raastava. Tiesin jo Rion koneeseen noustessa, että olkapää on niin pahassa kunnossa, ettei tästä voi mitään hyvää seurata.

Sadalla metrillä Piispanen hävisi pronssimitalin kolla sadasosalla, mikä voimisti osaltaan pettymystä. Jälkeenpäin tarkasteltuna kisa oli erittäin hyvä suoritus olkapään kuntoon nähden. Selväksi kävi, että olkapää on leikattava.

– Kirurgi ihmetteli heräämössä, että miten ylipäänsä olin pystynyt kelaamaan. Itselleni oli henkisesti iso juttu, etten ollut epäonnistunut, vaan siihen löytyi syy.

### Näkyvyys lisääntynyt – katsetta voisi tarkentaa

Paralympialaiset ovat poikkeuksellinen tapahtuma vammaisurheilussa sikäli, että kiinnostus niitä kohtaan on hyvin suuri. Huomioarvo näkyy kisapaikoilla, mediassa ja eri puolilla maailmaa. Televisiointi toteutetaan paralympialaisista olympialaisten tapaan.

Lontoossa paralympiakulttuuri oli Piispanen mukaan paljon pitemmällä kuin Riossa. Stadionilla 80 000 ihmisen katsomo oli täynnä jo aamukilpailuissa. Tapahtumaa edelsi Britanniassa vahva pohjustus mediassa. Paralympialaisia koskevia tv-lähetyksiä tehtiin jo kaksi vuotta ennen kisoja, ja niissä tuotiin esille vammaisurheilun erityispiirteitä. Riossa katsomot olivat puolillaan, eikä tietoisuus paralympialaisista ollut yhtä laaja.

Vaikka paralympialaisten näkyvyys ja arvostus ovat kasvaneet, niin julkisuudessa on Piispanen mielestä vielä korjaamisen varaa. Paraurheilun koko kirjo ei pääse vielä esille. Eri vammaluokkien erityispiirteitä ei myöskään ole avattu tarpeeksi.

– Vammaluokissa kilpailevien yleinen elämäntilanne, vamman aiheuttamat haasteet lajikohtaisesti tai urheilu-suorituksen vaikeus eivät tule esille. Esimerkiksi mitä vaatii harjoittelu eri vammaryhmissä, ja mitä haasteita se aiheuttaa harjoitteluun ja suorituksiin, luettelee Piispanen.

Julkisuudessa on käsitelty lähinnä vain sitä, miten paljon jossakin luokassa on kilpailijoita. Piiloon jää kilpailijamäärien vaihtelun syyt, mikä voi johtaa väärinymmärryksiin. Piispanen muistuttaa vakavamman vamman vaikeuttavan niin koko elämää kuin urheilemista. Korkeammassa vammaluokissa valmentajan tai avustajan on oltava paikalla kaikissa harjoituksissa, jotta urheilija pystyy käymään kuntosalilla tai pääsemään kelaustuoliin.

– Itse urheilusuorituksessa korkea vamma-aste vaikeuttaa välineen hallintaa. Mitä vähemmän toimintakykyä, sitä vaikeampaa on hallita välinettä. Esimerkiksi jos kelaamisessa puuttuvat keskivartalon lihakset toiminnasta, niin kelaustuolin ohjaaminen on huomattavasti vaikeampaa.

### Kokemus ja teknologia harjoittelun apuna

Piispassella oli alkuaikoina kelausharjoittelussa liikaa intoa ja liian vähän malttia. Loukkaantumisriskeihin ei kiinnitetty huomiota harjoittelussa.

– Kädet on leikattu kolme kertaa. Jos lähtee juurisytitä etsimään, niin varmasti harjoitusohjelmissä on syitä niihin.

Vuoden 2016 olkapääleikkauksen jälkeen Piispassella ei ole ollut käsissä ongelmia. Harjoituksen kokonaismäärä, rasitus ja palautuminen ovat paljon paremmalla tollalla kuin aikaisemmin. Piispanen kertoo pystyvänsä itse havainnoimaan tuntemuksiaan ja oppineensa tuntemaan kehoaan paremmin. Apuna on myös teknologia.

– Olen saanut paljon apua mittausteknologian kehittymisestä, kuten blue tooth -antureista. Tieto auttaa kelausasennon optimoinnissa ja määrittämään kulman, jossa voimantuotto suhteessa kehon voimaan saadaan menemään suoraan eteenpäin, eikä esimerkiksi eturengas pomppaa lähdössä.

Piispanen korostaa, että suorituskyvyn perustason saavuttamisen jälkeen pienet muutokset vaikuttavat suoritukseen. Viimeisten tehoprocenttien puristaminen on kaikkein työläintä. Unen, ravinnon ja rasituksen seuraminen ja yhteensovittaminen on korostunut, mihin vaikuttaa myös ikävuosien karttuminen. Piispanen arvioi toisaalta, että samat lainalaisuudet eivät päde pyörätuolissa istuville kuin esimerkiksi juoksijoille. Käsiä voi kehittää harjoituksen myötä, vaikka ikävuosia on kertynyt perinteisessä urheilijakatsannossa paljon.

### Pyrkimyksenä ihanteellinen ajankäyttö

Harjoittelun tekeminen mahdollisimman helpoksi on Piispanen mukaan oleellista. Sisähallissa häntä odottaa kelaustuoli. Toinen kelaustuoli on sijoitettu kerhohuoneeseen 50 metrin päähän kotoa. Ajankäytön kannalta nämä järjestelyt ovat merkittävä helpotus.

Piispassella on pitkään ollut kaksi valmentajaa, joista toinen on harjoituksessa mukana. Vuorottelujärjestelmä pienentää valmentajan kuormitusta. Tällä hetkellä uintitaustainen **Jari Nordblom** toimii Piispanen päävalmentajana. Nordblomilla on laaja tietämys käsien kehittämisestä. Apuvalmentajana toimii **Merja Isokoski**.

Pyörätuolirugby kuuluu yhä kerran viikossa Piispanen harjoitusohjelmaan normaalioloissa. Kaksituntinen antaa erilaisia ärsykeitä kuin kelaus. Rugbyssä kertyy paljon kiihdytyksiä, vartalon kiertoja ja koordinaatiota parantavia kuljetuksia sekä pallonkäsittelyä.

Harjoittelu maksaa Piispasselle vuositasolla noin 30 000 euroa. Summaan sisältyvät valmennus, omat leirit, maa-joukkueleirit ja kilpailumatkat. Ratakelaus on myös välineurheilua. Kolmen vuoden välein uusittava kelaustuoli maksaa noin 7 000 euroa. Renkaat ja vanteet kuluvat koko ajan.

Piispanen ei elä yksin urheilusta ja urheilulle. Hän on tottunut 1990-luvulta lähtien yhdistämään opiskelun tai työn, perheen ja urheilun.

– Olen henkisesti hakenut turvallisuutta siitä, että on työ ja perhe. Jos urheilussa sattuu jotain ja se jää pois, niin en jää tyhjän päälle. Muiden asioiden ajatteleminen vähentää myös paineita.

JOUKO KOKKONEN

# Paralympialaiset nousivat suurten joukkoon



Kuva: Suomen Paralympiakomitea

Paralympialaiset ovat vammaisurheilutapahtumien ehdotonta huippua. Tokion kisojen 2020 piti olla paralympialiikkeen riemujuhla, sillä paralympialaiset-nimeä käytettiin ensimmäisen kerran juuri 1964 Tokiossa. Vuonna 1989 perustettu Kansainvälinen Paralympiakomitea (IPC) juhli äskettäin 30-vuotispäiviään. Kansainvälisen olympiakomitean (KOK) ja IPC:n välille on kasvanut kiinteä liitto 2000-luvulla. Ketä se palvelee?

**PARALYMPIALAISTEN KATSOTAAN ALKANEEN** Stoke Mandevillen kuntoutuskeskuksen pienimuotoisista vammaisurheilukilpailuista, jotka järjestettiin Lontoon olympialaisten avajaispäivänä 1948. Vuotta myöhemmin paralympialaisten isänä pidetty **Sir Ludwig Guttman** ilmoitti, että jonakin päivänä Stoke Mandeville Games tunnustetaan vastaavaksi tapahtumaksi kuin olympialaiset (Brittain 2018, 130). Nykymuotoisista paralympialaisista on kasvanut maailman kolmanneksi suurin urheilutapahtuma olympialaisten ja jalkapallon miesten MM-kilpailujen jälkeen (Legg 2018, 167). IPC:n tilastojen mukaan Rion kesäparalympialaisiin vuonna 2016 osallistui 4317 urheilijaa 158 maasta ja Pyeongchangin talviparalympialaisiin 567 urheilijaa 49 maasta.

KOK kiinnostui paralympialaisista 2000-luvun alussa. Yhteistyön käynnistymisellä haluttiin paikata Salt Lake Cityn hakuprosessin alla paljastuneen korruptioskandaalin imagohaittaa (Legg 2018, 140). KOK:n ja IPC:n neuvottelut teemalla ”One bid, one city” käynnistyivät Sydneyn 2000 paralympialaisten yhteydessä. Yhteistyösopimus allekirjoitettiin 2001, ja sitä sovellettiin Pekingin 2008 para-

lympialaisista alkaen. Sopimukseen sisältyivät paralympialaisten järjestäminen olympiakisojen kanssa samassa kaupungissa ja samoilla suorituspaikoilla. Järjestelyt kuuluvat sopimuksen mukaan yhteiselle järjestelykomitealle. Molemmissa kisoissa on noudatettava samoja periaatteita ja standardeja. Lisäksi paralympialaiset integroitiin olympialaisten budjettiin (Legg 2018, 161–162). Vuonna 2016 sovittiin, että sopimus jatkuu vuoteen 2032 asti (IPC 2018).

Yhteistyön käynnistyminen olympialiikkeen kanssa näyttää paralympialiikkeen riemuvoitolta. Pääsylippujen myynti yltää kisa kisalta uusiin ennätyksiin, paralympialaisia koskeva uutisointi on lisääntynyt ja yritykset jopa kilpailevat pääsystä mukaan tukemaan paralympia-brändiä. CBS News uutisoi tuoreeltaan Lontoon paralympialaisissa käyneen 2.7 miljoonaa katsojaa ja lipputulosten nousseen yli 70 miljoonaa puntaa. (Cottingham & Petersen-Wagner, 2018.) Olympialiike on auttanut paralympialiikettä kasvamaan ja ammattimaistumaan, mutta samalla IPC luovutti IOC:lle vallan esimerkiksi sponso-  
reiden ja markkinoinnin osalta (Brittain 2018, 140).



IPC visioi, että paralympiaurheilu on sosiaalisen inklusion edistämisen väline (IPC 2019). Jos inklusio tulkitaan paralympia- ja olympiaurheilun ja -urheilijoiden välisen yhdenvertaisuuden lisääntymisenä, IPC on onnistunut. Esimerkiksi nimet paralympia ja olympia näkyvät rinnakkain, järjestelykomitean kisalogoissa on samat värit ja taustat ja kisakylissä liehuvat molemmat liput, ja lisäksi IPC sai nimetä edustajia useisiin KOK:n elimin ja toimikuntiin (Legg 2018, 162–163). Paralympiakisojen lisääntynyt arvostus näkyy paralympiaurheilijoiden aseman ja arvostuksen nousuna, mistä kertoo esimerkiksi Leo-Pekka Tähten valinta vuoden urheilijaksi 2016. Onnistumiseksi voidaan laskea myös kisakaupunkien esteettömyyden lisääntyminen, josta hyötyvät kisojen aikana paralympiaurheilijoiden lisäksi toimitsijat ja yleisö sekä kisojen jälkeen paikalliset asukkaat.

### Menestyksen käänköpuoli

Yhteistyö olympialiikkeen kanssa edellytti paralympiakisojen virtaviivaistamista ja pakotti suitsimaan kisojen paisumista ja aikataulujen venymistä. Luokkia ja lajeja on karsittu. Luokittelujärjestelmän muutoksia on perusteltu myös luokittelun läpinäkyvyyden ja luotettavuuden parantumisella (esim. Connick ym. 2018). Luokittelumuutosten häviäjiä ovat naiset ja vaikeavammaiset urheilijat, koska heitä on vähemmän, joten heidän lajeistaan on helpompi karsia (Brittain 2018, 144). Kesäparalympialaisissa naisten määrä pysyi pitkään noin 25 prosentissa ja nousi 38,7 prosenttiin vasta Rioissa 2016.

Talvikisoissa naisurheilijoiden osuus näyttää juuttuneen alle neljäsosaan, kuten esimerkiksi entinen paralympiaurheilija ja vammaistutkija Anjali Forber-Pratt kritisoi (2018, 39). Tästä seuraa negatiivinen kierre. Pienet määrät johtavat lajien perumiseen tai vammaluokkien yhdistämiseen, mikä johtaa etenkin vaikeavammaisten naisurheilijoiden määrrien vähenemiseen. Jos menestymismahdollisuudet yhdistetyissä luokissa ovat miehiä huonommat, naisia ei edes valita mukaan joukkueisiin. (Brittain 2018)

Mukaan pääsyn kynnyks on olympiakytköksen vuoksi kohonnut. Paralympialaisiin osallistuvien maiden määrä on noin kolminkertaistunut, mutta urheilijoiden määrä on lisääntynyt vain noin kolmanneksen (Brittain 2018, 145). Euroopan maat dominoivat talviparalympialaisia (emt. 146), ja rikkaat maat dominoivat molempia kisoja sekä osallistujamäärissä että mitaleissa (Darcy 2018, 235). Yrityksistään huolimatta (esim. Agitos-säätiön perustaminen vuonna 2012) IPC ei ole pystynyt kuroma umpeen resurssiltaan rikkaiden ja köyhien maiden välistä kuilua. Kehittyvät maat ovat heikommassa asemassa sekä osamisen että resurssien suhteen. Vammaisuus ja köyhyys kulkevat käsi kädessä. Kehittyvissä maissa vammaisten ihmisten arjessa on niukemmin tilaa urheilulle.

Paralympialiikkeen ammattimaistuminen ja kasvu ovat vieneet sen kauemmaksi vammaisliikkeestä ja sosiaalisen inklusion tavoitteesta. Ensiksikin huippu-urheilu on lähtökohtaisesti vastakkaista inklusiolle, sillä kilpailemiseen perustuva toiminnan eetos korostaa tuloja, kyvykkyyttä ja eroja (esim Howe & Silva 2018; Saa-

ri 2011; 2015). Toiseksi paralympialiike nojaa luokittelujärjestelmässään vammaisuuden medikaaliseen malliin, mutta vammaisliike haluaa määritellä vammaisuuden meluemmin sosiaalisena kuin biologisena ongelmana (ks. Peers 2018). Kolmanneksi paralympialiike on epäonnistunut tavoitteessaan asettaa vammaiset henkilöt keskiöön ja tuomaan esille moninaisuutta (Peers 2018; Howe & Silva 2016).

**David Howe**, itsekin entinen paralympiaurheilija, kirjittää, että nykyisin paralympialaisiin kelpaavat vain ne, jotka näyttävät mediassa hyvältä (Howe 2008), kuten ”seksikkäät proteesit ja vauhdikkaat pyörätuolit” (emt., 2019). Ylipäänsä markkinoinnissa käytettyjä ”supercrip” -sankaritarinoita ja vaikeuksista voittoon -henkisiä markkinointikampanjoita pidetään vammaistutkijoiden ja -aktivistien parissa alentavina ja esineellistävina (French & Le Clair 2018, 106–108). Lisäksi sosiaalisen inklusion uskottavuutta vähentää, ettei liike ulotu tarpeeksi lähelle vammaisten ihmisten arkea ja liikkumista, eikä liike ylipäänsä kata koko vammaiskenttää (Howe & Silva 2018, 126–128). Esimerkiksi kuurot eivät pääse paralympialaisiin, vaan heillä ovat omat Deaflympics-kisat. Kehitysvammaisista urheilijoista suurin osa toimii Special Olympics -liikkeen parissa.

### Tulevaisuus – tasapainoilua KOK:n kainalossa

IPC:llä on tulevaisuuden suhteen kolme vaihtoehtoa. Syvenevän integraation tien päässä häämöttää olympia- ja paralympiakisojen yhdistäminen. Olympia- ja paralympialiikkeiden vuoteen 2032 ulottuva yhteistyösopimus sitoo liikkeet yhä tiiviimmin toisiinsa. Täysin integroidut yhteiset olympiakisat näyttävät **David Leggin** mukaan prosessin luonnollisena jatkumona (Legg 2018). Tätä vaihtoehtoa tukeva KOK:n ja IPC:n jatkuvasti tiivistyvä suhde ja globaali inklusiokehitys, jossa kansalliset paralympiakomiteat ovat yhdistyneet olympiakomiteoihin esimerkiksi Norjassa, Hollannissa ja Yhdysvalloissa. Myös kansainväliset paralympialajeja hallinnoivat lajiliitot ovat muuttuneet yhä inklusiivisemmiksi.

Kisojen yhdistämisestä voi seurata logistinen painajainen (Miser & Molloy, 2018, 197). Yhdistetyt kisat voisivat toteutua vain karsitulla ohjelmalla. Todennäköisimmin karsinta osuisi juuri niihin lajeihin ja luokkiin, jotka jo nyt ovat kärsineet paralympialaisten virtaviivaistamisesta ja luokittelumuutoksista. Mikäli KOK olisi kokonaan valan kahvassa, vammaisurheilijat ja vammaisurheiluliikkeen arvot voivat jäädä David Leggin mukaan marginaaliin (Legg 2018). On esitetty, että paralympialiike palaisi juurilleen, nostaisi vammaiset ihmiset keskiöön, rikkoisi tekemänsä sopimuksen IOC:n kanssa, ottaisi kisojen hallinnon ja markkinoinnin takaisin omiin käsiinsä, ja etsisi kisajärjestäjän itse (ks. Legg 2018, 166). Tätä tuskin tullaan näkemään. Todennäköisintä on, että nykyisen kaltainen yhteistyö jatkuu ja syvenee, mutta kisat säilyvät erillään. IPC joutuu tasapainoilemaan olympialiikkeen kainalossa.

### AIJA SAARI, LitT

Tutkimuspäällikkö  
Suomen Paralympiakomitea  
aija.saari@paralympia.fi

LÄHTEET

**Brittain, I.** 2018. Key Points in the History and the Development of the Paralympic Games. In: Brittain, I. & Beacom, A. (eds.), The Palgrave Handbook of Paralympic Studies, 125–150.

**Connick, M., Beckman E. & Tweedy, S.** 2018. Evolution and Development of Best Practice in Paralympic Classification. In: Brittain, I. & Beacom, A. (eds.), The Palgrave Handbook of Paralympic Studies, 389–415.

**Cottingham, M. & Petersen-Wagner, R.** 2018. Marketing of Paralympic Sports: Attracting Spectators and Sponsors. In: Brittain, I. & Beacom, A. (eds.), The Palgrave Handbook of Paralympic Studies, 605–624.

**Darcy, S.** 2018. The Paralympic Movement: A Small Number of Behemots Overwhelming a Large Number of Also-Rans—A Pyramid Built on Quicksand? In: Brittain, I. & Beacom, A. (eds.), The Palgrave Handbook of Paralympic Studies, 221–245.

**Forber-Pratt, A. J.** 2018. Multiple Oppression and Tackling Stigma Through Sport. In: Brittain, I. & Beacom, A. (eds.), The Palgrave Handbook of Paralympic Studies, 35–54.

**Howe, D.** 2019. Vista conference 4.-7.9.2019, Invited symposium presentation The Long-Term Impact of High Quality Social Research with Karen DePauw and Stephanie Wheeler.

**Howe, D.** 2008. From inside the newsroom: Paralympic media and the production of elite disability. *International Review for the Sociology of Sport* 43, 135–150.

**Hove, D. & De Silva, C.** 2016. The fiddle of using the Paralympic Games as a vehicle for expanding [dis]ability sport participation. *Sport in Society*, 21 (1), 125–136.

**IPC 2018.** IOC and IPC to partner until 2032, news 10. March 2018. <https://www.olympic.org/news/ioc-and-ipc-to-partner-until-2032> [22.4.2020]

**IPC 2019.** International Paralympic Committee Annual Report 2018. <https://www.paralympic.org/sites/default/files/2019-10/2018%20IPC%20Annual%20Report%202018.pdf> [22.4.2020]

**Legg, D.** 2018. Development of the IPC and Relations with the IOC and other Stakeholders. In: Brittain, I. & Beacom, A. (eds.), The Palgrave Handbook of Paralympic Studies, 151–172.

**Misener, L. & Molloy, K.** 2018. Organising and Delivering the Modern Paralympic Games: Contemporary Debates Relating to Integration and Distinction. In: Brittain, I. & Beacom, A. (eds.), The Palgrave Handbook of Paralympic Studies, 197–220.

**Peers, D.** 2018. Sport and Social Movements by and for Disability and Deaf Communities: Important Differences in Self-Determination, Politicisation, and Activism. In: Brittain, I. & Beacom, A. (eds.), The Palgrave Handbook of Paralympic Studies, 71–98.

**Saari, A.** 2015. Vammaisurheilu ja erityisliikunta lajiliitoissa. *Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja* 2015:1.

**Saari, A.** 2011. Inklusion nostet ja esteet liikuntakulttuurissa. *Tavoitteena kaikille avoin liikunnallinen iltapäivätoiminta. Studies in Sport, Physical Education and Health* 174, Jyväskylän yliopisto.



Tiedekirja

# KÄY SISÄÄN TIETEEN OMAAN VERKKOKAUPPAAN

[WWW.TIEDEKIRJA.FI](http://WWW.TIEDEKIRJA.FI)

Tutkimusta ja tietoa  
Tiedekirjasta!

Löydät myös Liikuntatieteellisen seuran julkaisut meiltä.

Tieteen puolesta.

# Ihana, kamala etäopetus

**KAIKKI MUUTTUI MAALISKUUN** kolmantenatoista päivänä. Liikuntapedagogiikan opiskelijoiden aamupäivän perusliikunnan demolla oli odottava ja osin ahdistunut tunnelma. Demon aikana voimaan astui määräys, jonka mukaan kaupungin liikuntapaikkojen tuli valvoa kävijämääriään ja myöhemmin sulkea ne. Päivä oli täynnä pelkoa, ahdistusta, tietämättömyyttä ja kiirettä. Jännitin sitä, että pääsenkö junalla vielä Helsinkiin, ja pelataanko illalla joukkueeni futsal-ottelu. Seuraavana päivänä olisi ollut myös harjoitusottelu Kotkassa, jota olin odottanut kovasti. Kuten arvata saattaa kaikki peruttiin ja minua harmitti kovasti.

Sunnuntaina 15. päivä tuli tieto, että yliopisto siirtyy etäopetukseen ainakin muutamaksi viikoksi. Olin turhautunut ja surullinen, kun opintojen tärkein kevät oli peruttu. Päätin jäädä Helsinkiin joksikin aikaa. Viikko meni epämääräisesti lomaillessa samalla, kun lehtorit rupesivat kiihkeästi suunnittelemaan opiskelijoilleen etätehtäviä. Sitten koitti päivä, jolloin etätehtävät ilmestyivät meille opiskelijoille. Tehtäväläistä oli pitkä. Mietin ensin, että miten saan otettua itseäni niskasta kiinni etäopiskelussa. Tuntui myös, että hommaa on paljon enemmän kuin kontaktiopetuksessa olisi ollut.

Ensimmäinen viikko etätehtävien parissa oli vaikea. Suututti, koska olisin halunnut ottaa kaiken irti kevään opinnoista sekä suorittaa jo alkaneen harjoittelun loppuun normaalisti. En osannut päättää, mistä aloittaa ja tein tehtäviä sieltä täältä ilman selvää suunnitelmaa. Sain alussa aikaiseksi todella vähän. Kuuntelin kauhuissani Zoom-palaverieissa, kuinka muut olivat ahkeroineet ja tehneet paljon opintojensa eteen. Mietin usein, että miten muut pystyvät tekemään ahkerasti tehtäviä, vaikka arki on täysin erilaista kuin aiemmin.

Hakeuduin opiskelemaan liikunnanopettajakoulutukseen, koska yliopisto-opinnoista se on yksi käytännölläisimpiä ja opiskelussa noudatetaan säännöllistä lukujärjestystä. Opinnot koostuvat lähes poikkeuksetta sellaisista kursseista, joilla on läsnäolovaatimus ja kurssit suoritetaan yhdessä oman kotiryhmän kanssa. Yhtäkkiä vastuu opiskelusta ja aikataulutamisesta oli kokonaan minulla, eikä ryhmän tuki ollut päivittäin läsnä.

Yhtenä päivänä kuitenkin päätin, että ei "auta itku markkinoilla". Vähemmän motivoivatkin opetustehtävät oli vain tehtävä, jos halusi ottaa kaiken irti siitä, mitä tarjottiin. Rupesin laatimaan kalenteriini joka päivälle to do

-listoja ja sijoitin etätehtävien tekemisen ajallisesti opiskelupäivän mukaisesti. Illat ja viikonloput pyhitin treenaamiselle ja vapaa-ajalle. Nyt kuukauden päästä ryhtiliikkeestäni, voin ylpeänä kertoa, että suurin osa tehtävistä on tehty ja Normaalikoulun liikunnanopettajaharjoittelukin on viimeistä palaveria vaille valmis. Takana on paljon uuden oppimista ja päällimmäisenä todella hyvä fiilis siitä, että harjoittelusta oli mahdollista saada paljon irti myös etäopetuksen avulla.

Etäopiskelu ja vallitseva tilanne on opettanut paljon. Olen oppinut sen, että arkirutiinien ylläpitäminen on tärkeää. On tärkeää löytää itselle sopiva aikataulu. Itse saan aikaiseksi aamuisin enemmän, minkä vuoksi sijoitan opiskelut aamupäivään. Etäopiskelusta saa mahdollisimman paljon irti, kun hyväksyy tilanteen, löytää itselle tehokkaimman tavan opiskella ja arvostaa sitä, että meillä

on mahdollisuus edetä opinnoissa vallitsevasta tilanteesta huolimatta. Positiivisena pysyminen on tärkeää oman jaksamisen kannalta. Haluan uskoa, että arjen normalisoituessa muistan mitä opin tästä tilanteesta. Tulevaisuudessa arvostan omaa kotiryhmää, kontaktiopetusta sekä yhdessä tekemistä varmasti entistä enemmän. Aion myös sallia itselleni enemmän tilaisuuksia py-

sähtyä ja hengähtää. Tämä kevät on nimittäin opettanut sen, että aina ei tarvitse jaksaa puurtaa ja kiirehtiä paikasta toiseen.

Konkreettisenä muistona tästä oudosta ja erilaisesta kevästä on kännykkäni kuvagalleria, joka on täynnä mitä huvittavampia videoita siitä, kuinka yritän harjoitella ja opettaa eri lajeja. Tämä kevät on myös opettanut arvostamaan hetken hengähdystaukoja. Vaikka odotan sitä, että arki normalisoituu, pidän samalla tärkeänä kuitenkin sitä, että tämänhetkinen tilanne on fyysisesti vähemmän kuormittava. Normaalisti arkipäivät menevät liikuntapedagogiikan opiskelijana siihen, että lähes joka päivä juostaan pää kolmantena jalkana liikuntapaikasta toiseen – ja mietitään, ehditäänkö päivän aikana syömään tai tekemään illalla ennen treenejä vielä opiskelutehtäviä. Palautumiselle ja läheisille on nyt ollut enemmän aikaa, kun opiskeluarki on rauhallisempaa. Kaikkeen tottuu ja kaikki järjestyy aina, niin tämäkin.

## ERNA PUOMI

liikuntapedagogiikan toisen vuosikurssin opiskelija

*Tämä kevät on  
myös opettanut  
arvostamaan hetken  
hengähdystaukoja.*

# Korona ja kansainvälinen urheilu

**Korona on kaikkien huulilla. Pandemiaksi kehittynyt virustauti ravistelee koko maailmaa. Perustukset horjuvat. On sitten kyse yhteiskunnista, elinkeinoelämästä tai ihmisistä. Näissä oloissa urheilun ongelmat eivät ole niitä suurimpia. Tästä huolimatta jo pandemian ensimmäisten kuukausien aikana urheiluelämä on joutunut tilanteeseen, jota on verrattu maailmansotien aikaan.**

**KÄYTÄNNÖSSÄ KOKO KILPAILUTOIMINTA** on keskeytynyt. Arvokilpailut on peruutettu tai siirretty tuonnemmaksi. Myös Tokion olympiakisat on pakon edessä siirretty vuoteen 2021, ja voi kysyä, toteutuvatko silloinkaan. Toistaiseksi kukaan ei tiedä, milloin maailma on taas valmis avautumaan ja millaisena se avautuu, kun sen aika on.

Pandemian seuraamuksilta eivät ole välttyneet sen enempää urheilijat, urheilujärjestöt, sponsorit, välinevalmistajat kuin media-yhtiökään. Nämä kaikki ovat vuosikymmenien saatossa nivoutuneet yhdeksi kokonaisuudeksi, jossa isännän ja rengin roolitkin tuntuvat hämärtyneen.

Mielestäni koronan aiheuttama lähes totaalinen pysähdys tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden kansainväliselle urheilulle pohtia, ovatko nykyiset toimintamallit ja suhteet yhteistyökumppaneihin oikealla tolalla. Jos tarkistamisen tarvetta on, nyt siihen olisi hyvä hetki. Isännän paikka ”urheilutuotteen omistajalle” olisi siis pitkästä aikaa hakusessa.

Vuosikymmeniä sitten urheilujärjestöt pitivät tiukasti kiinni oikeudestaan päättää omista asioistaan. Erityisen mustasukkaisia oltiin, jos julkinen sektori astui järjestöjen varpaille toiminnan järjestäjänä tai muuten puuttui ”urheilun sisäisiin asioihin”. Muistelen urheilujohtajien piirissä käytyjä keskusteluja Etelä-Afrikan boikotista apartheidin aikana ja vähän myöhemmin valtionavustusten kohtelusta doping-rikkomuksien yhteydessä.

Nämä kysymykset liittyivät laajempaan kansainväliseen keskusteluun ihmisoikeus- ja tasa-arvoasioista. Oli oikein, että urheilujärjestelmä ymmärsi mukautua yleisesti hyväksytyihin linjauksiin. Valtiollisten toimijoiden painostus oli mielestäni enemmän kuin paikallaan.

## Raha ja urheilujärjestelmän suvereniteetti

Raha on kaventanut merkittävästi urheilujärjestöjen suvereniteettia. Mitä suuremmaksi sponsorisummat ja televisiointikorvaukset ovat kehittyneet, sitä suuremmaksi on maksajan intressi yhteistyön sisältöön – myös urheilullisiin asioihin – kasvanut.

1980-luvulla suuret urheilun sponsorit kuljettivat kehitysmaiden urheilujohtajia charterlennoilla kansainvälisten erikoisliittojen kokouksiin. Toiminta nähtiin ennen muuta kehitysyhteistyönä. En ole tänään enää niinkään varma, että adidakset ja cococolat toimivat tuolloin pyyteettömästi. Oliko sittenkin taustalla myös pyrkimys vaikuttaa liittojen päätöksiin henkilövalinnoista lähtien? Hyvä asia oli tietenkin se, että entistä suurempi osa kansallisista liitoista saatiin mukaan kokouksiin. Huonoa oli se, että järjestelmä sisälsi aineksia korruptio- ja lahjontasuhteiden syntymiseen. Eikä syyttävä sormeni lainkaan kohdistu yksinomaan kehitysmaiden urheilujohtajiin.

Kaupalliset media-yhtiöt ovat nousseet vauhdilla kansainvälisen urheilun rahoittajaksi. Televisiointioikeuksista käydään kovaa kilpailua ja niistä maksetaan joissakin lajeissa huimia summia. Kansalliset liitot on pidetty tyytyväisinä ohjaamalla näille pieni osa tuotoista. Komission sa ovat käärineet itselleen myös monet konsulttiyritykset. Niiden taustoilta on löytynyt kansainvälisten liittojen nykyisiä ja entisiä päättäjiä sekä näiden lähipiiriin kuuluvia.

Jättimäiset televisiointikorvaukset ovat heijastuneet myös urheilijoiden siirtosummiin ja palkkioihin. Useat jalkapallon huippuseurat kertovat pelaajiensa yhteissiirtotarvon liikkuvan miljardeissa euroissa ja seuran vuosibudjetin olevan puolen miljardin euron luokkaa. Ei ihme, että näiden seurojen omistajina on nykyään entistä useammin öljymaiden hallitsijasukujen edustajia ja venäläisiä oligarkkeja. Rooman keisari **Vespanius** sanoi aikoinaan pojalleen **Titukselle**, että ”raha ei haise”. En ole tästä enää niinkään varma.

## Käenpoikaset urheilujärjestelmän sisällä

Raha ratkaisee myös suurten urheilukilpailujen järjestämisoikeuksista päätettäessä. Mikään muu ei selitä, miksi esimerkiksi Qatarille myönnettiin yleisurheilun ja jalkapallon MM-kisojen järjestämisoikeudet ja että lähes kertakäyttöisiksi osoittautuneet suorituspaikat rakennettiin halvalla siirtotyövoimalla keskelle hiekkaerämaata. Tuntuu lähes irvokkaalta, että samat liitot, jotka ovat järjestämisoikeuksia myöntäneet, julistavat työskentelevänsä aktiivisesti jakamattoman ihmisarvon ja kestäväen kehityksen puolesta.

Kansainväliset lajiliitot itsekään eivät ole syyttömiä päättäntävaltansa kaventumiseen. Kilpailutoiminnan piiriin on syntynyt organisaatioita, joiden rooli lajin vankan käytössä on suuri. Kun huippujääkiekkoliittojen osallistumisesta olympiakisoihin neuvotellaan, pääroolissa ovat KOK:n lisäksi NHL ja NHL:n pelaajajhdistys. Kansainväliselle Jääkiekkoliitolle näissä keskusteluissa on annettu lähinnä sihteerin tehtävä.

Yleisurheilussa käenpoikaseksi voi lukea hyvinkin Timanttiliigan. Tämä yhden illan tapahtumiin perustuva kilpailusarja rahoitetaan televisiointi- ja sponsorisopimuksilla. Kilpailujen järjestämisoikeudet ovat korkean kynnyksen takana. Lajien määrä on rajoitettu ja kilpailijoiden lukumäärä lajien kohden on hyvin pieni. Kyse on kiertävästä sirkuksesta, ei kaikille huipuille avoimesta lajitapahtumasta. Kansainvälisestä urheilusta onkin kehittynyt pikkuhiljaa osa viihde- ja mediabisnestä. On vaikea määrittellä, onko tätä kehitystä johtanut urheilu itse, vai urheilun ulkopuoliset toimijat.

#### Koronapandemia on kuitenkin myös mahdollisuus

Lähdin liikkeelle koronapandemiasta, joka on tuomarin lailla viheltänyt urheilutoiminnan lähes koko maailmassa erätaulle. Julkisessa keskustelussa on tuotu toistaiseksi esille vain pandemian kielteisiä seuraamuksia, joita toki riittää. Historiasta tiedämme, että kriisien seurauksena maailma on joutunut aina myös uusiutumaan. Pakon edessä on jouduttu kehittämään uusia ratkaisuja asioiden hoitamiseksi. Entisiä toimintamalleja on rukattu ja on syntynyt ”uusi normaali”. Tätä momentumia ei kansainvälisen urheilunkaan pidä jättää käyttämättä.

Yksi avainkysymyksistä on urheilun ja sen ulkopuolisen rahan suhde. Tähän kansainvälisen urheiluliikkeen tulisi paneutua vakavasti ja välittömästi. Edessä voi pahimmillaan olla sama kohtalo, mihin lentoyhtiöt pandemian seurauksena joutuivat. Niillä kassavirta loppui kuin seinään ja toipumisen arvioidaan kestävän kauan, jopa vuosia. Sanomattakin on selvää, että tätä pohdintaa käydään jo nyt sponsorien ja mediayhtiöiden piirissä.

Urheilun kansainvälisten kattojärjestöjen tulisi tämän lisäksi pohtia, miten eri lajien välistä tasa-arvoa voitaisiin jatkossa edistää. Nykyinen lajihierarkiahan on mediayhtiöiden määrittelemä. Päätösvalta tässäkin asiassa on valunut urheilun ulkopuolelle. Asiaan kuuluu, että urheilussa pyörivistä miljardeista pääsevät osallisiksi vain harvat lajit ja kilpailutapahtumat.

Arvokilpailujen järjestämisoikeuksia myönnettäessä liitot voisivat panna erityistä painoa sille, että suorituspaikat olisivat jo valmiiksi olemassa. Tai jos niitä pitää rakentaa, niiden jälkikäyttö olisi taatusti ratkaistu. Kes-

---

*Yksi avainkysymyksistä  
on urheilun ja sen  
ulkopuolisen rahan suhde.  
Tähän kansainvälisen  
urheiluliikkeen  
tulisi paneutua vakavasti  
ja välittömästi.*

---

tävän kehityksen tukeminen tulisi päätöksenteossa olla itsestäänselvyys.

Sitten vielä ajatus urheilijoiden oikeusturvasta dopingtapausten yhteydessä. Nykyinen protokolla doping-käryjen yhteydessä korostaa kiinni jääneen urheilijan oikeusturvaa. Minusta todellisia uhreja, joiden oikeusturvasta tulisi olla huolestunut, ovat samoissa kisoissa mitalien ulkopuolelle jääneet puhtaat urheilijat.

Nousu ”mitalipallille” kans-

sakilpailijan näytteen osoittauduttua positiiviseksi kymmenen vuoden päästä ei taida enää paljoa lämmittää.

Ymmärrän, jos ajatukseni tuntuvat naiiveilta ja lapsellisilta. Se selittyy osin sillä, että olen monessa suhteessa idealisti. Uskon myös urheiluun. Kosketukseni urheiluelämään on syntynyt keskusjärjestön johtotehtävissä, valtion erilaisissa elimissä, valtioiden välisillä foorumeilla sekä urheilun merkittävien sponsoriyritysten johtotehtävissä. Olen havainnut, että joidenkin asioiden ymmärtäminen edellyttää, että on urheilun sisällä. Toisten näkeminen vaatii taas sitä, että voi tarkastella urheilua ulkopuolelta.

#### KALEVI SUORTTI

SVUL järjestöasian toimistopäällikkö ja sittemmin yhteysjohtaja (järjestöasiat, kansainväliset asiat ja tiedotus) 1977–1987.

Poliittinen sihteeri 1988–1990 valtioneuvoston kansliassa.

Opetusministeriön tilapäinen ylitarkastaja 1990, tehtävänä II liikuntakomitean mietinnön laatiminen. Telen (nykyinen Telia Finland Oyj) 1990–1992 viestintä- ja markkinointijohtaja. HPY

ja Elisa Oyj, johtaja vastuualueena viestintä, markkinointi ja sidosryhmäsuhteet 1992–2004. Viestinnän ja sidosryhmäsuhteiden konsultti.



Suomi–Liechtenstein 3–0. Katsojat täyttivät stadionin Töölössä 16.11.2019. Kuva: Jouko Kokkonen

# HUUHKAJAN LENTO – suomalaisen jalkapallon anatomia

Suomen miesten jalkapallomaajoukkue selviytyi vuonna 2019 ensi kertaa jalkapallon arvokisojen lopputurnaukseen. Takana oli 19 tuloksetonta MM-karsintaa ja 13 EM-karsintaa. Mitkä ovat suomalaisen jalkapallomenestyksen ja menestymättömyyden syyt? Miten ja miksi Huuhkajista tuli pitkän matalalennon jälkeen kansaa yhdistänyt urheiluilmiö?

**J**ALKAPALLO NOUSI 1900-LUVUN ALUSSA urheilukulttuuria hallitsevaan asemaan ympäri maailmaa melko samanlaisen, sosiaalisesti alhaalta ylös muotoutuneen prosessin jälkeen. 1800-luvun lopulla Iso-Britanniassa ja 1920–1930-luvuilla manner-Euroopassa ja Etelä-Amerikassa työn perässä kaupunkiin muuttanut työväestö löysi lajista keinon työstää uutta urbaania identiteettiään ja mahdollisuuden sosiaaliseen nousuun. Lajiliittojen rooli oli muutoksessa parhaimmillaan rajallinen. Monessa maassa liitot jopa rajoittivat jalkapallon kehitystä vastustamalla ammattilaisuutta sekä sulkemalla työläistäustaiset pelaajat ja naiset toimintansa ulkopuolelle.

Suomessa jalkapallo sai jalansijaa globaalisti varhain, vaikka myöhemmin kuin esimerkiksi Ruotsissa ja Tans-

kassa. Helsingissä, Turussa ja Viipurissa orastanut lajikulttuuri nosti Suomen neljänneksi Tukholman olympialaisissa 1912. Tämän jälkeen maajoukkueen menestys jäi vaisuksi. Usein esitetyn väitteen mukaan syy kansainvälisestä kerkasta putoamiselle oli lajin heikko asema koulu liikunnassa ja suojeluskuntaliikkeessä, ja myyräntyön tekijänä olisi kunnostautunut etenkin Lauri ”Tahko” Pihkala. Väite ei kestä kriittistä tarkastelua, vaikka Pihkala sotilaallisesti hyödyttömäksi katsomaansa lajia epäilemättä karsasti.

## Arvokisat suomalaisten ulottumattomissa

Suurin osa suomalaisista asui 1960-luvulle saakka maaseudulla, ja Suomen ilmasto teki jalkapallon ympärivuotisesta harrastamisesta mahdotonta. Lisäksi lajikulttuurin nousua rapautti porvarillisen urheilun ja työväenurheilun välinen juopa, joka jakoi jo valmiiksi vähäisen pelaaja- ja katsojajoukon kahteen leiriin. Esimerkiksi Ruotsissa jalkapallon nousulle oli vankka yhteiskunnallis-ilmastollinen pohja; siellä kaupungissa asuvan väestön määrä ylitti maaseudulla asuvan jo 1930-luvulla, ja Etelä-Ruotsin leuto ilmasto mahdollisti pelaamisen talvellakin. Poliittiset jakolinjatkin puuttuivat.

Suomi kaupungistui kansainvälisestikin nopeasti 1960–1970-luvuilla. Maaseudun tyhjentyessä joukkuelajien

edellytykset kasvattaa harrastaja- ja katsojamääriään parantivat. Jääkiekko onnistui saamaan kaupunkilaiset kuluttajikseen. Se kykeni yhteiskuntasuhteidensa ansiosta kehittämään olosuhteita muita lajeja nopeammin. Jalkapallossa harjoittelu- ja stadionolosuhteet eivät sen sijaan kehittyneet, mikä piti toiminnan amatöörimäisenä 1990-luvulle saakka. Suomi oli jalkapallokääpiö pohjoismaisessakin kontekstissa. Kuvaavaa on, että vuoteen 1970 mennessä kuusi pelaajaa oli siirtynyt Suomesta ammattilaisiksi, kun esimerkiksi Norjassa sama lukema oli 25 ja Ruotsissa 64.

Suomalaisten amatööripelaajien lähtökohdat kansainvälisissä kilpailuissa menestymiseen olivat heikot niin seura- kuin maajoukkuejalkapallossa. 1940–1970-luvuilla MM-karsinnoista lopputurnaukseen selvisivät Euroopasta vain karsintalohkojen voittajat. Tämä tiedettiin Suomessa mahdottomaksi tavoitteeksi, joten toiveet suunnattiin muualle, ennen kaikkea vuosittaisiin PM-turnauksen otteluihin.

”Sukupolvien unelma” on täten 1960–1970-lukuihin tai vanhempiin aikoihin sijoitettuna varsin anakronistinen käsite. Ensimmäisten EM-kisojen kohdalla unelmoinnin lopputurnauksesta esti jo se, että karsinnat ja neljän maan mini-lopputurnaus miellettiin pikemminkin samaksi kilpailuksi. Kun Suomi osallistui ensi kertaa EM-karsintoihin 1966–1967, suomalaislehdistö katsoi Suomen pelaavan EM-turnauksessa ja kutsui viimeisiä otteluita Italiassa 1968 ”loppuotteluiksi”, joita ne sananmukaisesti olivatkin.

### Kisapaikasta realismia

Jalkapallon arvokisoista tuli suomalaisen jalkapallon ylin päämäärä 1980-luvulla, kun kisat laajenivat ja suomalaispelaajien siirrot ulkomaiden ammattikentille lisääntyivät. Suomen maajoukkue ylsi Meksikon MM-kisojen 1986 karsinnoissa lähelle lohkon kakkossijaa, joka olisi taannut kisapaikan. Samaan aikaan kisojen houkuttelevuus suomalaisten silmissä kasvoi ylipäänsä. Suorat tv-lähetykset MM- ja EM-kisoista yleistyivät kattamaan jo lähes kaikki turnauksen ottelut.

Lentomatkailun halpeneminen johti urheilun massaturismiin ja toi lopputurnauksiin muun muassa Tanskan ”roligaanien” kaltaisia suuria, kansakuntaansa globaalilla näyttämöllä edustaneita faniryhmiä. Suomalaiset jouduivat tyytymään tv-katsojan rooliin ja valitsemaan suosikkinsa muista maista, mikä synnytti yksilötasolla vahvoja tunnesiteitä, mutta ei kansaa yhdistäneitä karnevaaleja. Kotimaassa karnevaalifanitus jäi kuplimaan yksittäisiin tapahtumiin kuten Lahden Kuusysin ja Steaua Bukarestin legendaariseen kohtaamiseen Helsingin Olympiastadionilla maaliskuussa 1986.

Arvokisat laajenivat entisestään 1990-luvulla, kun FIFA ja UEFA pyrkivät kasvattamaan kisojen televisiointioikeuksista maksettuja rahasummia. EM-kisat 1996 pelattiin 16 joukkueen turnauksena ja vuoden 1998 MM-kisat 32 maan voimin. Kansainväliset pelaajamarkkinat luonut Bosman-sääntö 1995 avasi suomalaispelaajille uusia portteja maailmalle, ja kotimaisia seuroja edustavat pelaajat jäivät miesten maajoukkueessa vähemmistöön.

Ammattilaistuminen eteni myös Suomessa. Pääsponsoriksi Veikkauksen mukaan 1992 nimetty pääsarja eriytyi

Palloliitosta, ja vuosituhannen taitteesta lähtien huippuseurojen edustusjoukkueet irtaantuivat emoseuroistaan osakeyhtiöiden alle. Kotimaassa pelaava suomalainen ammattijalkapalloilija muuttui kymmenessä vuodessa kuriositeetistä normiksi, mikä tosin koski vasta miеспelaajia.

1990-luvun lopulla miesten maajoukkueeseen muodostui ”kultainen sukupolvi”, jonka selkärankana olivat 1970-luvun alussa ja puolivälissä syntyneet, seurajoukkueissaan kansainvälisen huipun saavuttaneet pelaajat. Maajoukkueeseen ladatut odotukset nousivat korkeammalle kuin koskaan aiemmin, mikä näkyi niin kasvaneina yleisömäärinä kuin 2002 perustettuna Suomen jalkapallomaajoukkueen kannattajat ry:nä (SMJK). Toiveiden jälleen kariuduttua olivat pettymyksetkin suurempia. Puhe maajoukkueen Via dolorosasta, ikuisesta korpivaelluksesta arvokisojen ulkopuolella, muotoutui juuri 2000-luvun vaihteessa. Unkari-ottelun 1997 ja Tšekki-ottelun 2005 kaltaiset yhteiset painajaiset yhdistyivät tässä puhetavassa 1930-luvulta alkaneeseen karsitutumisten sarjaan – vaikka aikalaiset eivät takavuosien karsitutumisia siis pettymyksinä kokeneetkaan.

Naisten maajoukkue sitä vastoin selviytyi EM-kisoihin 2005 ja eteni sensaatiomaisesti välieriin saakka. Naiset etenivät alkulohkostaan jatkoon myös EM-kotikisoissa 2009. Miesten ja naisten ”kultaisia sukupolvia” yhdistää tinkimätön omaehtoinen harjoittelu ja huipulle pääsy enemmänkin olosuhteista ja järjestelmästä huolimatta kuin niiden ansiosta. Naisten kohdalla tärkein menestystekijä oli sama kuin miesten kohdalla lähes sata vuotta aikaisemmin: ajoitus. Useiden huippuyksilöiden kehityskaaret saavuttivat lakipisteensä juuri ennen kuin naisten jalkapallo lähti kansainvälisesti voimakkaalle kasvu-uralle 2010-luvulla.

### Harrastajapohja laajenee, olosuhteet paranevat

Jalkapallon harrastajamäärät kasvoivat 1990-luvulla ja 2000-luvun alussa Suomessa vauhdilla. Jalkapallo valtavirtaistui Suomessa monimuotoiseksi, globalisaation ohjaillemaksi kansanliikkeeksi. Huomattava osa Suomeen saapuneista maahanmuuttajista ja heidän (poika)lapsistaan kotoutui jalkapalloharrastuksen avulla. Kantasuomalaisessa väestössä erityisesti tyttöpelaaajien määrä kasvoi, osaltaan Palloliiton kiistellyn *Kaikki pelaa* -ohjelman vaikutuksesta. Vuosina 1995–2017 jalkapallon lisenssipelaajien määrä lähes kaksinkertaistui (76 000 → 140 104).

*Kaikki pelaa* jakaa mielipiteitä edelleen. Ohjelman on koettu näivettäneen kilpailullista juniorijalkapalloa muiden muassa linjauksilla, joissa suositeltiin vähäisiä harjoitusmääriä alemmille ikäluokille ja kiellettiin tasoryhmät. Toisaalta moni pitää ohjelman filosofista lähtökohtaa oikeana ja ongelmana enemmänkin puutteellista viestintää, jonka seurauksena sitä päädyttiin soveltamaan seuroissa väärin.

Harrastajamäärien kasvu loi pohjan jalkapallovalmennuksen ammattimaistumiselle, kun yhä useammalla seuralla oli varaa päätoimisiin juniorivalmentajiin. Vuosina 2001–2016 jalkapallo nousi pitkältä takamatkalta jääkiekon rinnalle ja jopa hieman ohi eniten ammattivalmentajia Suomessa työllistäväksi lajiksi (36 → 263). Pelaajakehi-

tystä tukivat Eerikkilään 2011 perustettu valtakunnallinen valmennus- ja tutkimuskeskus (Sami Hyypiä Akatemia), jota myöhemmin seurasivat alueelliset valmennuskeskukset. Vielä 2010-luvun taitteessa Suomesta puuttui Palloliiton omankin arvion (raportti lajiprosessista 2011) mukaan valtakunnallinen valmennusorganisaatio.

Valmennuksen ammattimaistumista korreloi olosuhdekehitys. Ensimmäiset AstroTurf-tekonurmet oli saatu Suomeen jo 1980-luvulla, ja Lahteen nousi 1981 maan ensimmäinen suurihalli. Laajemmin olosuhdekehitys käynnistyi kuitenkin 2000-luvulla. Tekonurmien kehitys johti vasta 2000-luvun alussa ympärivuotisen harjoittelun aidosti mahdollistamaan alustaan. Ensimmäiset ”kolmannen sukupolven” tekonurmet asennettiin 2000-luvun alussa, ja niiden määrä alkoi kasvaa nopeasti: vuonna 2018 jalkapallonurmia oli Suomessa jo 382. Samana vuonna täysimittaisia jalkapallohalleja oli Suomessa 91, kun vuonna 2000 halleja oli 15.

Valmennuksen ja olosuhteiden kehityksestä huolimatta Suomi kuuluu lähtökohdiltaan jalkapallomaailman periferian kehittyviin maihin myös 2020-luvulla. Maajoukkuejalkapallossa pienillä mailla on kuitenkin menestymismahdollisuuksia, jotka suurten resurssierojen sävyttämästä seurajalkapallosta puuttuvat. Huuhkajille toi EM-kisapaikan vuonna 2019 pedantin valmennuksen, **Teemu Pukin** poikkeuksellisen maalitehtailun ja kilpailijoiden suotuisan ristiin pelaamisen yhdistelmä – ainekset, joilla oli vain vähän tekemistä 2000-luvun mittavan, mutta vielä tuoreen rakenteellisen kehityksen kanssa.

### Huuhkaja-ilmiö voimistuu

Huuhkajien ympärille muodostui poikkeuksellista nosetta, kun historiallinen kisapaikka alkoi kesällä 2019 näyttää mahdolliselta. Neljä jäljellä olevaa EM-karsintojen kotiottelua myytiin loppuun kuukausia ennen pelipäiviä. Arvokisapaikan ratkeaminen Liechtensteinia vastaan 15.11.2019 purkautui spontaanina ja anarkistisena karnevaalina, jollaista jalkapallo ei Suomessa ollut koskaan aiemmin aiheuttanut.

Vuoden 2019 jalkapallohuuma rinnastuu jääkiekon maailmanmestaruuteen 1995: molemmissa koettiin jotain Suomessa ennennäkemätöntä, ja suuri historian painolasti siirtyi syrjään. Jalkapallojuhlat olivat johdonmukaista jatkoa Suomen urheilukulttuurin painopisteen siirtymiselle yksilölajeista joukkuelajeihin 2010-luvulla. Kokonaisuutena Huuhkaja-ilmiö sisältää myös muista joukkuelajeista eroavia piirteitä.

Jalkapallon kannattajakulttuuri muuttui Suomessa vuosituhannen vaihteessa, kun ensimmäiset kannattajien järjestöt perustettiin seurojen taakse. Ryhmät saivat vaikutteita kansainvälisestä ultrakulttuurista, johon tutustumista avittivat televisio ja 1990-luvun lopussa läpi lyönyt internet. Suomalaisfanit omaksuivat esikuviltaan audiovisuaaliset tunnuspiirteet kuten yhteislaulut ja katsomokoreografiat, mutta eivät toimintamallia. Esimerkiksi Italiasa kannattajaryhmät ovat hierarkkisia, usein avoimesti poliittisia järjestöjä, joilla on taloudellisia siteitä ja siten suoraa valtaa kannattamaansa seuraan. Erona oli sekin, että suomalaiselle urheilukulttuurille tyypillisesti, mutta

kansainvälisessä kontekstissa poikkeuksellisesti, suurin organisoitu kannattajaryhmä ryhmittyi Suomessa maajoukkueen taakse.

Suomen maajoukkueen kannattajat (SMJK) majoittui vuonna 2008 Helsingin Olympiastadionin pohjoiskaarteeseen, jonne kansainvälisen käytännön mukaisesti alettiin marssia pitkin kaupungin katuja ennen otteluita. Marssit, tifot, capot ja chantit ovat sittemmin vakiintuneet suomalaisen urheilusanastoon ja -kulttuuriin. Järjestön suhteet Palloliittoon ovat olleet pääosin hyvät, mikä sekin erottaa SMJK:n useista kansainvälisistä vastineistaan.

Erot valtalaji jääkiekkoon ja erityisesti sen ytimeen, Leijona-ilmiöön, ovat ilmeiset. Jääkiekkomaajoukkueen kannatus on luonteeltaan enemmän epäorganisoidunutta karnevaalifanitusta, jonka polttoaineena on toiminut lajin kansainvälinen kilpailujärjestelmä. Vuoden välein toistuvat MM-kisat tarjoavat otollisen maaperän suurten massojen karnevaalille – varsinkin kun Suomen mahdollisuudet menestyä ovat taatut. Leijonat ei ole saanut, eikä ehkä tarvinnutkaan taakseen SMJK:n kaltaista järjestöä.

Fanikulttuurin yleisin katalyytti on menestys, eivätkä jalkapallo yleisesti ja SMJK erityisesti tee tähän poikkeusta. Maajoukkueen tuloksilla on ollut selvä yhteys SMJK:n jäsenmäärien muutoksiin ja toiminnan laajuuteen. Järjestö syntyi 2000-luvun alun tuloksellisesti hyvän vaiheen aikana, ja jäsenmäärä nousi enimmillään yli kahteen tuhanteen. 2010-luvun puolivälin matalalennon seurauksena jäseniä oli vuoden 2017 lopussa 874. Vuosien 2018–2019 huumassa jäsenmäärä kohosi yli kuuteen tuhanteen. Koronapandemian vuoksi pitkään kypsytynyt fani-ilmiö joutuu odottamaan rantautumistaan arvokisanäyttämölle ainakin kesään 2021 saakka.

### JOUNI LAVIKAINEN

Erikoistutkija  
Urheilumuseo  
jouni.lavikainen@urheilumuseo.fi

### LÄHTEET

**Palloliiton toimintakertomukset 2017–2018.** Palloliitto.fi. Viitattu 22.4.2020.

**Pelaajakehitys 2010-luvulla.** Raportti lajiprosessista. <https://docplayer.fi/8595331-Pelaajakehitys-2010-luvulla-raportti-lajiprosessista.html>. Viitattu 22.4.2020.

**Suomen maajoukkueen kannattajat ry:n strategia vuosille 2017–2019.** [www.suomifanit.com](http://www.suomifanit.com) Viitattu 22.4.2020.

**SMJK:n toimintakertomus 2018.** [www.suomifanit.com](http://www.suomifanit.com). Viitattu 22.4.2020.

**Goldblatt, D.** 2007. *The Ball is Round. A Global History of Football.* Penguin Books.

**Kanerva, J., Kasila, M., Lavikainen, J., Rantala, K., Tikander, V.** 2020. *Kivinen kisamatka. Miesten jalkapallomaajoukkueen historia.* Docendo. (käsikirjoitus)

**Lautela, Y. ja Wallén, G.** (toim.). 2007. *Rakas jalkapallo.* Sata vuotta suomalaista jalkapalloa. Teos. Lavikainen, J. 2019. *Unelma, josta tuli totta. Eerikkilän Urheilupuisto 1949–2019.* Palloilu Säätö.

**Puska, M., Lämsä, J., Potinkara, P.** 2017. *Valmentaminen ammattina Suomessa 2016.* Kihun julkaisusarja, nro 53.



# Valtion liikuntahallinnon sata vuotta

## Kovalta pohjalta kohti epävarmaa tulevaisuutta

Valtion liikuntahallinto täyttää sata vuotta. Sen kehitysvaiheissa näkyvät suomalaisen yhteiskunnan kehitysvaiheet ja poliittiset painotukset. Aikalaisten on vaikea tunnistaa historian murroskohtia. Silti voi sanoa, että liikuntahallintokin on yhden historiansa suurimman muutoksen edessä. Siihen pakottavat yhdessä ja erikseen koronapandemia ja Veikkauksen tulevaisuus.

**V**ALTION LIIKUNTAHALLINNON SYNNYN TAUSTANA oli liikunnan ja urheilun kehitys vuoteen 1920 mennessä. Kansan syvien rivien vuosisatojen ajan harrastamat kisailut ja voimainkoitokset olivat 1800-luvun kuluessa muotoutuneet osin ulkomaisten esimerkkien vaikutuksesta, osin kotimaisen kehityksen myötä varsinaisiksi urheiluriennoiksi vuosisadan loppuun mennessä. Hiihto, yleisurheilu ja paini olivat ottaneet tulta niin harrastuksina kuin kilpailumuotoina muun muassa nuorisoseurojen piirissä, ja vähitellen maahan perustettiin lukuisia urheiluseuroja, joita 1900-luvun taitteessa oli jo noin 300.

Liikunnan merkitys oivallettiin myös vuosina 1878–1901 toimineessa Suomen asevelvollisuusarmeijassa – ”vanhassa väessä”. Voimistelunopettajaopetus alkoi Helsingin Keisarillisessa Aleksanterin yliopistossa vuonna 1882. Muun muassa **Ivar Wilksman** ja **Lauri ”Tahko” Pihkala** korostivat urheilun ja liikunnan kasvatuksellisia ja terveydellisiä arvoja. Suomen Voimistelu- ja Urheiluliitto (SVUL) perustettiin vuonna 1906, ja sen rinnalle kuusi vuotta myöhemmin ruotsinkielinen keskusjärjestö. SVUL:n sisällä voimistuneet ristiriidat porvarillisten urheiluseurojen ja työväenyhdistyksiin ja niiden rinnalle perustettujen työläisurheiluseurojen välillä antoivat leimansa urheiluliikkeen kehitykselle 1910-luvulla. Eduskunta oli myös ennen ensimmäistä maailmansotaa ollut valmis tukemaan urheilua rahallisesti, mikä tyssäsi kuitenkin Venäjän hallituksen kielteiseen kantaan.

SVUL:n johdossa toimineet porvarillisen vakaumuksen omanneet urheilumiehet eivät tunteneet ymmärrystä työläisseurojen sosialistista työväenliikettä kohtaan osoittamaa sympatiaa kohtaan. Työläisseuroissa heräsi 1910-luvulla ajatus omasta keskusjärjestöstä. Sisällissodassa 1918 urheilijat olivat niin valkoisen kuin punaisen puolenkin parhaita taistelijoita. Kun punakaartilaiset ja punaisten puolelle asettuneet seuroineen tulivat loppuvuodesta 1918

erotetuiksi SVUL:sta, Työväen Urheiluliiton (TUL) synty tammikuussa 1919 oli selviö.

### Urheilua kahdessa leirissä

Urheiluväen jakautuminen oli osa koko yhteiskunnan jakautumista punaiseen ja valkoiseen, jossa jälkimmäinen oli sodan järkyttämänä ja uudesta itsenäisestä valtiosta ja sen yhteiskuntajärjestelmästä suurta huolta kantaen kiinnostunut myös urheilun merkityksestä niiden puolustamisessa. Maanpuolustusaate näkyi 1920-luvun taitteessa työskennelleiden eri komiteoiden pohdinnoissa urheilun asemasta ja merkityksestä niin sotilaskoulutuksessa kuin koulujen opetuksessa. Suomalaiset olivat mielitöjen mukaan urheilukansaa, olipa sitten kyse harrastuspohjaisesta liikunnasta ja urheilusta kautta maan tai menestyksestä maailman huippujen rinnalla Olympian kilpakentillä.

Olikin selvää, että itsenäistynyt Suomi näki tarpeelliseksi perustaa erityiselimen valmistelemaan urheiluasioita. Tarkastellessaan urheilun valtionapua keväällä 1919 eduskunnan sivistysvaliokunta teki valtion ja urheiluelämän tulevien suhteiden kannalta merkittävän ehdotuksen esittäessään määrärahan käyttöä ”sellaisen hoitokunnan valvottavaksi, jossa ovat edustettuna sekä vapaat voimistelu- ja urheilujärjestöt että Kouluhallitukseen asetetut viralliset voimistelun ja urheilukasvatuksen tarkastajat”. Nimeksi elimelle valiokunta ehdotti ”Valtion urheilulautakuntaa”. Kesäkuun 17. päivänä 1920 kirkollis- ja opetusministeriö (sittemmin opetusministeriö, nykyisin opetus- ja kulttuuriministeriö) nimesi ensimmäiset jäsenet uuteen lautakuntaan, jonka nimi ja kokoonpano olivat sivistysvaliokunnan esityksen mukaisia.

Urheiluinnostus oli 1920-luvun Suomessa suuri. Suojeluskunnat ja urheiluseurat rakensivat maahan satoja urheilukenttiä, mikä vauhditti huomattavasti kilpailutoimintaa. Valtiovalta myönsi avustuksia urheilujärjestöille. Oikeisto tosin karsasti TUL:n saamaa tukea. Suuri osa SVUL:n jäsenistä toivoi TUL:n pikaista kuolemaa ja sen jäsenten paluuta järjestön riveihin. SVUL:n johto ei ymmärtänyt liiton kulttuurista merkitystä osana työväenliikettä. Myös 1930-luvulla oli esillä TUL:n lopettaminen tavalla tai toisella – turhaan. Liitto joutui poliittisista syistä myös ajoittain kärsimään valtionavustustensa leikkauksista.

Kunnat perustivat valtuustojen päätöksenteon tueksi 1920-luvulla lautakuntia, ja myös urheilu ja liikunta saivat etenkin kaupungeissa omat lautakuntansa. Kolmikymmenluvulla valtio kävi rahoittamaan urheilukenttä-



## *Hiihtolomien taustalla oli ajatus urheilun ja kouluopetuksen yhteydestä maanpuolustukseen.*

**Itäkeskuksen uimahalli. Uimahallirakentamisen tukeminen on ollut yksi valtion liikuntapolitiikan käytännön keinoista.**

Kuva: Antero Aaltonen

rakentamista, mikä olikin valtiollisen liikuntahallinnon merkittävin toimintalinja tuolloin. Nousujohtaisen kehityksen aatteellisena taustana oli sisällissodan voitosta siinneen Valkoisen Suomen nationalistinen pyrkimys menestyä kansainvälisillä areenoilla, joilla saavutetut voitot olivat myös pontimena muun urheilun tukemiseen.

Koulujen hiihtolomat, jotka ideoi kouvolaalainen opettaja ja suojeluskuntamies **Santeri Hirvonen** vuonna 1926, olivat kytköksissä valtion urheilulautakuntaa vuosina 1927–1951 johtaneen **Arvo Vartian** sekä Lauri Pihkalan näkemyksiin urheilun ja voimistelun tärkeydestä lukuaineisiin verrattuna. Taustalla oli jo 1920-luvun alun liikuntakomiteoiden piirissä esittämä ajatus urheilun ja kouluopetuksen yhteydestä maanpuolustukseen. Hiihtolomat tulivat Pihkalan lopullisesti propagoimina oppikouluhin vuonna 1933 ja kansakouluhin vuotta myöhemmin. Nämä aatokset olivat myös valtion liikuntahallinnon linjauksien taustalla aina sotavuosien loppuun asti.

### **Hallinto laajenee – lääneissä ja keskushallinnossa**

Kaikki muuttui kuitenkin jatkosodan päätyttyä, niin politiikassa kuin liikunnan ja politiikan järjestökentässä – ja myös liikuntahallinnossa. Kovina oikeistolaisina tunnettujen Vartian ja Pihkalan kaltaisten miesten aatoksilla ei enää ollut juuri mitään sijaa valtion liikuntahallinnossa. Lyhyeksi jääneen vasemmistopainotteisen kauden jälkeen myös maan poliittisessa elämässä palattiin vuonna 1937 syntyneen punamultayhteistyön henkeen. Se heijastui myös valtion liikuntahallinnossa, jonka merkittävin muutos oli 1950-luvun taitteessa tapahtunut läänien urheilulautakuntien perustaminen. Niille tuli työsarkaa alueellisina liikuntaelämän kehittäjinä sekä lausunnonantajina keskushallinnon ja kuntien välillä.

Kuusikymmenluku merkitsi suuria muutoksia koko liikuntakulttuurissa ja valtion liikuntahallinnossa. VUL:n ongelmana oli alusta asti ollut jääviyskysymys – järjestöjen edustajat jakoivat rahaa omille liitoilleen – sekä eräät laiminlyönnit koituivat lautakunnan kohtaloksi. Niinpä se korvattiin vuonna 1967 Valtion urheiluneuvostolla (VUN),

## **Urheilua ja liikuntapolitiikkaa**

Kautta vuosikymmenten on urheiluväen piirissä esitetty tulkintoja urheilun perimmäisestä merkityksestä. Ennen sotavuosia urheilu oli kytketty toisaalla maanpuolustukseen ja porvarillis-kristilliseen isänmaalliseen henkeen ja toisaalla työväen aatteelliseen kasvattamiseen. Sotien jälkeen 1950-luvulla SVUL:n oikeisto ahdisteli niitä liiton keskustalaisia, jotka uskalsivat ilmoittaa kannattavansa maan entistä yleisurheilujohtajaa **Urho Kekkonen** maan päämieheksi. Samoihin aikoihin sosialidemokraattinen puolue alkoi revetä juuri TUL:n sisäisten ongelmien myötä. Urheilu ja liikunta olivat aina olleet maan urheiluväelle poliittisia, eivätkä yhteiskunnalliset aatteet pysyneet poissa 1970-luvulla työskennelleestä liikuntalakikomiteastakaan sen yrittäessä määrittää, mitä liikunta oikeastaan oli.

Porvarillisen urheiluväen piirissä ei ole haluttu korostaa urheilun yhteiskunnallisuutta ja poliittisuutta. Sen sijaan se on painottanut urheilun ”epäpoliittista” puolta ja liikuntaa yksilön harrastuksena. Näin siitäkin huolimatta, että porvarillinen urheiluliike on sekin tehnyt urheilunsa osalta selkeästi yhteiskunnallisia ja poliittisia, milloin maanpuolustusaatteeseen, suojeluskuntahenkeen tai kristillis-siveelliseen raitiuskasvatukseen kytkettyneitä linjanvetoja. Liikuntalakikomitean keskusteluissa kyse oli viime kädessä SVUL-väen edelleen 1970-luvulla tuntemasta närästä TUL:n avoimesti poliittisävyistä olemassaoloa kohtaan.

Menneiden vuosikymmenten aatteellinen palo on kuitenkin yhteiskunnallisen ja poliittisen kehityksen myötä sammunut. Kun puhutaan liikunnan yhteydessä ”erilaisista yhteiskunnallisista painotuksista”, kyse ei enää ole poliittisten suuntien ja poliittisten urheilujärjestöjen taistelusta, vaan pikemminkin liikuntakulttuurin eri osa-alueiden välisestä kilpailutilanteesta: mihin valtion ja kuntien liikuntaeurot tulisi sijoittaa. Suuri linja tosin on selkeä; julkinen hallinto panostaa pääsääntöisesti edellytysten luomiseen ja järjestöt toimintaan.

jossa puolueiden edustajat olivat enemmistönä. Uusi kokoonpano oli linjassa sen kanssa, että 1960-luvulla nousi pintaan näkemys liikunnasta yhteiskunnallisena ilmiönä, jolla oli sosiaalisia, terveydellisiä, kulttuurisia sekä muita yhteiskunnallisia vaikutuksia. Niinpä myös puolueet olivat kiinnostuneet liikunnasta ja laativat sitä koskevia ohjelmiaan. Yhteiskunnallisen murroksen – maaltapaon ja kaupungistumisen – myötä kansalaisten liikuntaharrastus alkoi voimakkaasti kasvaa.

Valtion liikuntahallinto sai 1960-luvun lopulla uusia tehtäviä. Niiden hoitoa helpotti opetusministeriössä vuonna 1966 aloitettu organisaatiouudistus, johon myös liikuntatoimi kytkeytyi. Uudella urheilu- ja nuorisotoimistolla (UNTO) riitti työsarkaa rahoituksen ja siten myös käytännön liikuntaelämän kehittämisessä. Liikunnan kenttä huippu-urheilusta kansalaisten omaehtoiseen harrastamiseen tarvitsi kehittyäkseen valtion tukea. Alan tutkimusta tukemaan ja linjaamaan perustettiin valtion liikuntatieteellinen toimikunta (VLTN) vuonna 1967. Samoihin aikoihin alkoi kansainvälinen yhteistyö niin silloiseen sosialistimaiden leiriin – eritoten DDR:ään ja Neuvostoliittoon – kuin myös länsimaihin.

VUN:n tehtäväkuva laajeni 1970- ja 1980-luvuilla. Uuden tiedon tarvetta kuvasti opetusministeriön organisaatiossa se, että liikuntatieteen asemaa vahvistettiin muuttamalla liikuntatieteellinen toimikunta neuvostoksi. Aiempina vuosikymmeninä valtion urheilulautakunnan ja ministeriön suhteita ajoittain rasittanut ”kilpailutilanne”, jossa edellinen koki jälkimmäisen tekevän itsevaltaisia päätöksiä, ei enää ollut samassa mitassa ongelma.

Veikkaustoiminta on tiiviisti kuulunut urheiluelämään sotavuosista lähtien. Urheiluväen huolenaiheena oli 1950-luvulta alkaen urheilun osuuden jatkuva väheneminen tieteeseen, taiteeseen ja nuorisotyön hyväksi valtion jakaessa veikkausvoittovaroja. Alkuperäisestä 100 prosentista liikunnan osuus väheni 1990-luvun loppuun mennessä runsaaseen 20 prosenttiin. Toistuva kiista edunsaajien jako-osuuksista päättyi 2000-luvun alussa, kun ne kirjattiin asetuksella. Liikunnan saamat absoluuttiset rahamäärät eivät kuitenkaan ole vähentyneet, koska jaettavien rahojen kokonaispotti kasvoi vuosittain lähes poikkeuksetta 2010-luvun lopulle saakka.

### Hallinto ja tavoitteet uudistuvat

Opetusministeriön liikuntaorganisaatio uudistui 1990-luvun alussa osana ministeriön organisaatioreformia. Nykyinen liikuntayksikkö toimii osana ministeriön kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osastoa. Ministeriön liikuntatoimi on 2020-luvun alussa pitkälti strategista täsmähallintoa, jonka tavoitteena on toimia tehokkaasti ohjelmallisessa yhteistyössä eri tahojen kanssa niillä liikuntaelämän alueilla, joilla vaikuttamisen se kulloinkin kokee tärkeäksi tavoitteidensa toteuttamiseksi.

Toinen 2000-luvulla toistunut teema on poikkihallinnollisuus – pyrkimys vaikuttaa liikunnan ja liikkumisen lisääntymiseen eri hallinnonalojen yhteistyöllä. Valtioneuvoston maaliskuussa 2019 hyväksymä liikuntapoliittinen selonteko painottaa tarvetta lisätä kansalaisten liikkumista eri hallinnonalojen lähtökohdista.

Valtion urheiluneuvosto korvattiin 1990-luvun alussa uudella, entistäkin laaja-alaisemmin liikuntapolitiikkaa tarkastelevalla valtion liikuntaneuvostolla (VLN). Neuvostolla oli merkittävä rooli myös urheilun keskusjärjestön yhdistymisessä Suomen Liikunta ja Urheilu ry:ksi, osaltaan puheenjohtajana toimineen Harri Holkerin arvovalan vuoksi. Valtion liikuntatieteellinen neuvosto kytkettiin liikuntaneuvostoon yhtenä sen kolmesta jaostosta. Muut kaksi jaostoa olivat liikuntapoliittinen jaosto ja erityisliikunnan jaosto. Jaostojen nimityksissä ovat sittemmin näkyneet VLN:n toimikausien poliittiset painotukset. Neuvoston jäsenenä on liikunta-alan asiantuntijoiden lisäksi joukko poliitikkoja, joista useimmat ovat kansanedustajia. VLN on 2000-luvulla pyrkinyt löytämään keinoja, joilla voitaisiin lisätä suomalaisten fyysistä kokonaisaktiivisuutta.

Vuoden 1997 lääninuudistukseen liittyi läänien liikuntalautakuntien lopettaminen. Ne korvattiin alueellisilla liikuntaneuvostoilla. Vuoden 2010 aluehallintouudistuksessa neuvostot säilyivät. Kunnallisessa liikuntahallinnossa 1990-luku oli murheellista aikaa. Kun kunnat saivat vuosikymmenen alussa itse määrätä lautakunnistaan, niin lähes kaikki kunnat lopettivat liikuntalautakuntansa ja yhdistivät ne säästöihin vedoten muihin, lähinnä kulttuuri- ja vapaa-ajan lautakuntiin. Saavutetut säästöt osoitautuivat pitkälti näennäisiksi. Itse toiminnan tasolla kunnissa ei ole tapahtunut välttämättä mitään dramaattista. Myös valtion tukeen osin perustuva liikuntarakentaminen on jatkunut kunnissa. Kunnat omistavat edelleen noin 75 prosenttia kaikista liikuntapaikoista. Yksityisten omistamat liikuntapaikat ovat tavallisimmin rinnekeskuksia, golfkenttiä ja kylpylöitä.

Viime vuosikymmeninä opetusministeriö on käynnistänyt useita kansanterveyteen ja kansalaisten liikuntaharrastukseen liittyneitä projekteja, joilla on tähdätty ihmisten liikunnallisuuden, terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Tavoitteet ovat siten samansuuntaiset kuin ne, joista jo Ivar Wilskman puhui 1900-luvun taitteessa. Ympyrä on 2000-luvulle tultaessa sulkeutunut. Kilpailun ja kuntoilun kautta on palattu kokonaisvaltaiseen koko väestön hyvinvoinnin tavoittelemiseen. Monissa liikunta-alan hankkeissaan opetusministeriö on viime vuosina ollut yhteistyössä muiden ministeriöiden kanssa. 2010-luvulla läheisenä yhteistyötahona on ollut sosiaali- ja terveysministeriö, jonka kanssa on lähtökohtana niin terveysliikunnan kuin koululaisten liikuntaharrastusten edistäminen. Tavoitteet ja toimet on voitu yhdistää.

Paikallistasolla valtion toimista näkyvimpiä ovat olleet olleet veikkausvoittovaroin toteutetut liikuntapaikat. Suomessa oli 1960-luvun alussa noin 3 500 rakennettua liikuntapaikkaa. Niiden määrä alkoi kohota huomasti, sillä yksin 1980-luvun uusia liikuntapaikkoja rakennettiin lähes 10 000. Nykyisin liikuntapaikkoja on maassamme noin 37 000, mikä on asukaslukuun suhteutettuna huippuluokkaa maailmassa. Viimeksi kuluneiden neljän vuosikymmenen aikana liikuntapaikkarakentamisessa on panostettu ennen muuta perus- ja lähiliikuntapaikkoihin mahdollisimman monien kansalaisten kunto- ja harrastusliikunnan lisäämiseksi. Suomen uimahalliverkosto olisi ilman valtion ohjausta ja tukea paljon harvempi.

## Julkiset aloitteet rikastuttaneet liikuntakulttuuria

Valtio on rahoittanut liikuntakulttuuria veikkausvoitovaroilla, joiden tuotto kasvoi 2010-luvun lopulle saakka. Veikkausrahoituksen tulevaisuuteen liittyy kuitenkin lukuisia epävarmuustekijöitä. Rahapelaamisen luonne on muuttunut internetin myötä, ja toisaalta Veikkauksen asema kansallisen yksinoikeuden haltijana on asetettu kyseenalaiseksi. Arvostelu on kohdistunut erityisesti kauppoihin sijoitettuihin rahapeliautomaatteihin. Koronaepidemian vuoksi automaattit on suljettu, mikä aiheuttaa Veikkaukselle päivittäin miljoonaluokan tappiot. Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä maan hallitus joutuvat linjaamaan liikuntakulttuurin tukipolitiikkaa täysin uudelleen.

Maamme maailmanmitassa laajan liikuntapaikkarakenteen toteutuminen vuosikymmenten varrella lie-nee ollut valtion liikuntapolitiikan merkittävin saavutus ja linjaus jo 1930-luvulta alkaen. Merkittävää on ollut myös viimeisen puolen vuosisadan aikainen panostus erityisliikunnan tukemiseen. Sen myötä liikuntaa ovat päässeet harrastamaan myös lukuisat henkilöt, joille on vamman, sairauden tai muusta syystä heikentyneen toimintakyvyn vuoksi hankalaa osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan, ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Erityisliikunnan tukemisen taus-

talla on yhteiskunnan yleinen pyrkimys tasa-arvoon ja suvaitsevaisuuteen.

Liikuntatieteellisen tutkimuksen aktiivinen tukeminen 1960-luvulta lähtien on merkittävä linjaus, jonka viitoittamalla tiellä opetus- ja kulttuuriministeriö etenee edelleen. Tieteen tukeminen on yksi sivistysvaltion merkki. Lisäksi tutkimustieto on tärkeä tekijä liikuntahallinnon tekemien ratkaisujen taustalla. Ei pidä myöskään unohtaa valtiovallan tukea dopingin vastaiselle työlle. Merkittävää ministeriön liikunta-alan toimille on myös kansainvälinen, nykyisin ennen muuta EU:n puitteissa tapahtuva yhteistyö.

Lukuisat tahot ponnistelevat liikunnan ja urheilun parissa. Suomalaisen liikuntakulttuurin ja suomalaisen liikkujan tärkeä takaaja on kansalaisen näkökulmasta kuitenkin yhä julkinen hallinto – valtio ja kunnat. Opetus- ja kulttuuriministeriö ja sen liikuntayksikkö toteuttavat poliittisen päätöksentekijän ratkaisuja seuraten, mutta suhdanteista riippumatta liikuntapolitiikkaa tavallisen kansalaisen ja sitä kautta koko yhteiskunnan parhaaksi. Veikkauksen aseman ja tuottojen kehitys pakottavat kuitenkin liikuntahallinnon pohtimaan ja sopeuttamaan toimintaansa 2020-luvulla.

### ERKKI VASARA, VTT

Poliittisen historian dosentti  
Helsingin yliopisto

## Kolme liikuntalakiä

Vuonna 1980 voimaan tullut liikuntalaki, monivuotisen suunnittelun sekä 1960- ja 1970-lukujen liikuntapolitiikan nousun hedelmä, määritteli liikunnan ”laillistettujen” yhteiskunnallisten toimintojen joukkoon ja turvasi sen aseman. Valtion ja kuntien taatessa edellytykset, liikunnan kansalaisjärjestöt huolehtivat käytännön toiminnasta. Liikuntalain merkitys olikin viime kädessä sen kannustavuudessa ja toisaalta velvoitteessa perustaa kuntiin liikuntatoimen virkoja. Lakiin vedoten toteutettiin lukuisia hankkeita liikuntapaikkarakentamisen ja muun liikuntatoiminnan alueella.

Vuoden 1998 uuden liikuntalain merkittävin anti lienee liikunnan arvoperustan entistä syvemmissä määrittämisessä, minkä myötä liikunnan parissa tehtävä työ on asetettavissa humaaneja arvoja ja koko kansan hyvinvoinnin lisäämistä edistävän toiminnan osaksi. Toisaalta laki muuttui puitelaiksi kuntien itsehallintoa korostaneiden muutosten seurauksena. Menneiden vuosikymmenten perinteinen urheilupolitiikka ja kovaotteisten järjestöjrien aikakausi näytti olevan uuden lain ja 1990-luvun alun järjestöreformin myötä päättynyt. Vuoden 2015 liikuntalain uudistus tapahtui ministeriön voimin. Merkittävä uusi painotus oli huippu-urheilun erottaminen muusta liikuntakulttuurista.

### LÄHTEET

- Ilmanen K.** 1996. Kunnat liikkeellä. Kunnallinen liikuntahallinto suomalaisen yhteiskunnan muutoksessa 1919–1994. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 43.
- Kokkonen J.** 2010. Valtioliikuntarakentamisen linjaajana. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 165.
- Kokkonen J. & Pyykkönen T.** 2018. Liikunnan aluehallinto – hallintohierarkian hiljainen väliporras. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 14.
- Vasara E.** 1997. Valkoisen Suomen urheilevat soturit. Suojeluskuntajärjestön urheilu- ja kasvatustoiminta vuosina 1918–1939. *Bibliotheca Historica* 23.
- Vasara E.** 2004. Valtion liikuntahallinnon historia. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 157.

# Liikunnan valtiontuki irrotettava rahapelipolitiikasta

Rahapelipoliittisen keskustelun painopiste on siirtynyt Suomessa pelihaittojen ratkaisemiseen. Eikä pelimuotojen ja pelaamisen rajoittaminen ole jäämässä pelkäksi puheeksi, vaan uudistettua arpajaislakia (2019) on jo sovellettu. Rajoitusten vaikutus rahapeliuottoihin herättää huolta valtion liikuntamäärärahojen tulevaisuudesta, koska ne perustuvat käytännössä täysin Veikkauksen voittovaroihin. Löytöisikö Ruotsista uusia eväitä rahapelipoliittikkaan?

**P**PEKKA SULKUSEN (2019, 111) MUKAAN ”edunsaajat ovat menetelleet tyhmästi, kun eivät ole vaatineet rahapeliuottojen ohjaamista valtion budjettiin ajoissa”. Pelituotot vähenevät, ja niiden korvaaminen budjettivaroista on haastavaa taloustaantumassa. Toisin sanoen liikuntamäärärahojen ja Veikkauksen voittovarojen kytkentöjen purkaminen olisi pitänyt aloittaa silloin, kun ne vielä kasvoivat.

Näkemys ei ollut ymmärrettävästi kovin suosittu alati kasvaneisiin tuottoihin uskoneiden edunsaajien joukossa. Nähtävissä oleva voittovarojen supistuminen on nimenomaan liikunnalle erityisen haastavaa, koska sen budjettivaroista rahoitettava osuus on hyvin pieni muihin edunsaajiin nähden. Paikattava aukko on suurempi kuin muilla sektoreilla.

Budjettirahoitukseen siirtymisessä ei ole kuitenkaan kysymys pelkästään taloudesta, vaan myös valtiollisen liikuntapolitiikan toimintatavasta. Suomen malli on rakentunut historiallisesti, kuten muissakin Pohjoismaissa, urheilun kattojärjestöjen, valtion urheiluviranomaisen ja valtion pelimonopolin väliselle korporatiivisesti säädellylle vuorovaikutukselle. Pelirahat ovat kiertäneet tässä kolmiossa monopolista valtion viranomaiselle, yleensä ministeriölle, joka on jakanut rahat kattojärjestölle poliittisen budjettiprosessin ulkopuolella.

Rahapelipolitiikan tutkijoiden mukaan pelien tarjoajien, viranomaisten ja edunsaajien välille on ajan myötä syntynyt riippuvuusverkosto, jossa jaettuna intressinä on yksinoikeusjärjestelmän ja rahapelimonopolin säilyttäminen (Sulkunen et al. 2019, 1). Valtion hallintoreformit ja urheiluliikemallin romahtaminen ovat vähentäneet mallin korporatiivisia piirteitä Suomessa, mutta kaikki kolme osapuolta ovat edelleen yhtenä rintamana puolustaneet rahapelimonopolin säilyttämistä. Näyttää kuitenkin siltä, että nykyistä toimintamallia tukevan kolmion viimeisinkin kulma, rahoittaja Veikkaus, on perusteellisen muutoksen edessä.

Tarkastelen aluksi suomalaisen rahapelipolitiikan perinteistä mallia ja siihen kohdistuvia muutospaineita, jot-

ka heijastuvat myös liikunnan valtionrahoitukseen. Tämän jälkeen analysoin, miten Ruotsissa asia ratkaistiin muuttamalla valtion tuki pelirahoituksesta budjettirahoitukseksi. Lopuksi tuon esille Ruotsin mallin ja budjettirahoitteen hyviä puolia Suomen liikuntarahoituksen tulevaisuutta koskevan kriisin ratkaisemisessa.

## Suomalaisen rahapelipolitiikan perusmallin murroskohdat

Rahapelipoliittisesti perinteistä suomalaista markkinasääntelyä voi nimittää *alibimalliksi* (Kingma 2008). Pelaaminen on laillistettua laittomien markkinoiden välttämiseksi, mutta sitä rajoitetaan vähentämällä mahdollisuuksia yksityiseen voitontavoitteluun ja jakamalla voitot hyviin tarkoituksiin, kuten hyvinvointiin ja urheiluun. Valtiolla rooli on keskeinen sekä toimijana että sääntelijänä, ja muutenkin malli liittyy läheisesti hyvinvointivaltion periaatteisiin. Pelaaminen on silti edelleen kiistanalaista ja sitä pidetään paheena.

Tämän mallin on haastanut *riskimalli* (Kingma 2008), jossa pelaaminen nähdään kaupallisesti potentiaalisena viihteenä ja laillisena toimintana. Todennäköisesti sallivampaan suhtautumistapaan vaikuttivat alun perin fisikaaliset tekijät, kuten paine kerätä valtioiden tuloja muutoin kuin veroperustaisesti sekä lisäksi ideologiset syyt, kuten uusliberalistiset ajatukset kuluttajan vapaudesta (Sulkunen et al., 2019, 7). Tätä seurasi pelimarkkinoiden kasvu ja pelaamisen maantieteellinen laajentuminen, jota vauhditti virtuaalipelaamisen mahdollistava teknologia sekä se, että jotkin maat tarjosivat internet-rahapeliyhtiöiden kansainväliselle toiminnalle lainsäädännöllisen suojakuoren (Myllymaa ja Matilainen 2016, 474). Riskimallissa uhkapelien järjestäjien itsesääntelyä pidetään yhtä tärkeänä kuin valtion harjoittamaa.

Rahapelaaminen on lisääntynyt riskimallin yleistymisen myötä, mikä on herättänyt huolta peliongelmiin kasvusta. Rahapelitutkimukset ja eri näkökulmista tehdyt selvitykset ovat osaltaan tuoneet 2010-luvulla pelihai-



Kuva: Antero Aaltonen

tat entistä painokkaammin rahapelipoliittiseen keskusteluun. Hieman liioitellen tämän voidaan heijastelevan kaikuja varhaisimmasta *kieltomallista* (Kingma 2008), jossa uhkapelaamista pidetään yhteiskunnan vain laittomana mahdollisena toimintahäiriönä. Harva tutkijakaan kuitenkaan kannattaa mahdottomana pidettyä pelaamisen täyskieltoa. Pelihaittoja pidetään kuitenkin niin vakavina, että alan tutkijat eivät pidä edes nykyisen asteista pelaamisen vapauttamista yhteiskunnan kokonaisedun kannalta järkevänä.

### Moraalipoliittikka ja pienevät voittovarot kyseenalaistavat perinteisen mallin

Tutkijoiden mukaan suomalaisessa rahapelipoliitikassa on suhtauduttu pelihaittoihin sallivasti. Euroopan unionille Suomi on perustellut yksinoikeusjärjestelmäänsä kuluttajien suojelulla, mikä on kuitenkin ollut toissijaista. Ensisijaista on ollut pelaamisen rajoittamisen sijaan estää kilpailijoiden pääsy kotimarkkinoille. Suomalaista järjestelmää kuvaavat käsitteet historiallinen protektionismi ja organisoitu tekopyhyys, jonka pääasiallinen tarkoitus on ollut tuottaa yhä suurempi rahapotti edunsaajille (Myllymaa & Matilainen 2016, 475).

Hokkasen (2016) mukaan politiikkaa on ohjaillut enemmän finanssi- kuin suojelijavaltio. Näin siitäkin huolimatta, että Murrin (2016) arvion mukaan Suomessa on noin 50 prosenttia enemmän pelihaittoja kuin keskimäärin Euroopan maissa. Hänen mukaansa ajatus monopolista pelihaitoilta suojaavana voidaan hylätä. Monopolin on pelastanut vain se, ettei EU ole kuitenkaan ollut kiinnostunut pelihaittojen määrästä, vaan eri pelitoimijoiden tasapuolisesta kohtelusta ja järjestelmän johdonmukaisuudesta (Murto 2016, 467).

Poliittinen ilmasto on kuitenkin muuttunut pelirajoituksia suosivammaksi. Tämä heijastelee aidosti kansa-

laisten moraalisten arvojen muutosta, jossa pelaamisen rajoittamista tuetaan yhä voimakkaammin suhteessa sen tuomiin taloushyötyihin. Rahapelipoliittikka on latenttia moraalipoliittikkaa, jossa taloudellisilla hyötynäkökulmilla voi olla huomattavakin painoarvo suhteessa moraalisiin arvoihin. Se poikkeaa niin sanotusta manifestisesta moraalipoliitikasta, kuten vaikkapa eutanasiaan liittyvistä säädöksistä, jossa instrumentaalisilla näkökulmilla on hyvin vähän painoarvoa (Hurka et al. 2017).

Silti rahapelipoliitikassakin kansalaisten moraalikäsitteisiin vetoamisella on keskimääräistä enemmän tartuntapintaa. Valtakunnan päämedioiden otsikot, joissa Veikkauksen rahapelit on esitetty köyhien tai pienen peliongelmaisten joukon tulonsiirtona varakkaammille, koettelevat kansalaisten oikeustajua. Rahapelitutkijoiden on ollut helppo osoittaa Suomen puutteet pelien rajoittamisessa. Suomen syntilistä ehti kasvaa suureksi, koska edunsaajanäkökulma hallitsi pitkään rahapelipoliittikkaa, eivätkä pelaamisen sääntely ja valvonta olleet samalla tasolla kuin naapurimaissa. Erot näyttäytyivät yleisölle räikeinä, kun tutkijat alkoivat saada näkemyksiään läpi julkisuudessa (ks. esim. Lerkkanen & Marionneau 2019, 614). Lyhyessä ajassa rahapelaamisesta taloushyötyjen korostamisesta on tullut moraalisesti arveluttavaa. Liikuntaväenkin on syytä epäillä nykyjärjestelmän oikeutusta (ks. Kokkonen 2019).

### Pelipoliitikassa edessä suunnanmuutos

Rahapelipoliittikan suunnanmuutos supistaa tulevaisuudessa pelimarkkinoita. Aggressiivisten pelien kehityksen rajoitukset ja kuluttajien riskiryhmien suojeleminen kaventavat peliyhtiöiden tuotekehittelyä ja markkinointia. Ilman näitä kasvutekijöitä jo ennestään kylläntymisen merkkejä osoittavan rahapelimarkkinan kasvattaminen on tulevaisuudessa hankalaa (ks. Sulkunen et al. 2019, 123).

---

## *On aika kyseenalaistaa liikuntasektorin ”vanha pelikirja”, jossa kehoitetaan tukemaan vallitsevaa yksinoikeusjärjestelmää ja Veikkauksen monopolia kaikissa käänteissä.*

---

Tämä leikkaa edunsaajien voittovaroja. Tästäkin syystä on aika kyseenalaistaa liikuntasektorin ”vanha pelikirja”, jossa kehoitetaan tukemaan vallitsevaa yksinoikeusjärjestelmää ja Veikkauksen monopolia kaikissa käänteissä. Voi aiheellisesti kysyä, olisiko viimein järkevää purkaa kansallisen liikuntapolitiikan sekä jatkuvassa turbulenssissa olevan rahapelipolitiikan väliset kytkennät, mukaan lukien voittovarojen jakoon liittyvät riippuvuussuhteet Veikkauksen, OKM:n ja liikuntajärjestöjen välillä.

Liikuntamäärärahojen siirtäminen budjettiin on eri asia kuin taloudellisesti suotuisin rahapelipolitiikka liikunnalle ja urheilulle. Kiinnitän huomioni lähinnä ensimmäiseen eli budjettikysymykseen. Määrärahojen siirtäminen budjettiin ei ole pelkkää tilinpitoa, vaan koko liikuntapoliittinen keskustelu voi politisoitua uudella tavalla parlamentaarisen budjettikehyksen sisällä. Sen tavoitteet voivat muuttua, ainakin pitkällä aikavälillä, mikä vaikuttaa varojen kohdentamiseen. Nykyinen heterogeeninen, koko sektorin erilaisia toimintoja rahoittava rakenne saattaisi näyttää erikoiselta budjettikirjassa. Voi olla, että joidenkin tällä hetkellä liikuntarahoitukseen kuuluvien toimintojen rahoitus siirrettäisiin muille momenteille.

Liikunnan saamaa budjettiosuutta voidaan tuskin vaikeoida tai sitoa johonkin ulkopuoliseen lähteeseen nykyisellä tavalla. Sen olisi kilpailtava valtionrahoituksesta muiden sektoreiden kanssa. Samoin askarruttaa se, miten voitaisiin säilyttää nykyinen ministeriön harjoittama organisaatiokeskeinen jakotapa, jossa vuosimuutokset ovat suhteellisen pieniä. Kaikki tämä horjuttaa valtion nykyisen liikuntapolitiikan perustuksia. Tämän vuoksi liikuntasektorin sinällään hajanaiset valtiopiirit ovat suhtautuneet parlamentaarisesti päätettävään rahoitukseen varauksella. Olemme Suomessa osin samojen kysymysten edessä kuin Ruotsissa reilu kymmenen vuotta sitten.

### **Miten pelituottoja jaettiin Ruotsissa 1990–2000-luvuilla?**

Ruotsissa urheiluliikkeen rahapelihuuma oli ylimmillään 1990-luvun alussa. Suosittu Bingolotto toi **Johan Nordbergin** (2006, 5) mukaan yksistään yli miljardin kruunun eli yli sadan miljoonan euron voitot urheiluliikkeelle. Peliä ylläpitää edelleen kansalaisjärjestöjen yhteisorganisaatio Folkspel, jonka suurin edunsaajaryhmä ovat urheilujärjestöt. Bingoloton suosio alkoi hiipua jo vuoden 1997 jälkeen, eikä Folkspel ole pystynyt luomaan tilalle uutta yhtä menestyksekkästä tuotetta.

Noihin vuosiin saakka taloudellisesti merkittävin valtion tuki urheilulle tuli yleishyödyllisten järjestöjen oikeudesta ylläpitää omia pelejään valtion monopolin (Svenska Spel) rinnalla. Toinen merkittävä tukimuoto oli aina vuodesta 1913 saakka urheilulle myönnetty tuki valtion budjetista. Verovaroihin perustuva ja siten muista Pohjois-

maista poikkeava tukimuoto oli suuruudeltaan noin 50 miljoonaa euroa vuonna 1997 eli noin puolet Bingoloton tuotosta. Kolmas ja pienin tukimuoto oli Svenska Spelin voittovaroihin perustuva noin viiden miljoonan euron ”yleinen peliraha”. (Peterson & Nordberg 2008, 163.)

Bingoloton suosion hiipuminen ei kuitenkaan laskenut urheiluliikkeen saamia rahapelituloja merkittävästi. Syynä oli Svenska Spelin uusi voitonjakojärjestelmä, jonka kautta urheiluliikkeen saama summa moninkertaistui 2000-luvun alusta lähtien. Urheilun omien pelien tuotot laskivat, mutta ne kompensoituivat Svenska Spelin voitoilla. Tässä yhteydessä tehty päätös sitoa kaikki uudesta voitojakojärjestelmästä myönnettyt varat kansanliikkeiden lapsi- ja nuorisotoimintaan oli merkittävä ja kauaskantoinen liikuntapoliittinen linjanveto.

Järjestelmä synnytti kaksi uutta tulokanavaa urheilulle vanhan yleisen pelirahan rinnalle. Svenska Spelin kokonaisvoitosta siirrettiin kiinteä perussumma suoraan valtiolle. Jäljellejäävä voitto jaettiin tasan valtion ja kansanliikkeiden kesken. Urheilun osuus oli noin 80 prosenttia ja loppuosan sai nuorisotyö. Saamansa varat urheiluliikkeen kattojärjestö Riksidrottsförbundet (RF) ohjasi ensinnäkin vahvistamaan seurojen lapsi- ja nuorisotyön tukea (lokalt aktivitetstöd eli LOK-stöd). Toinen uusi tulokanava syntyi, kun valtion saamasta osuudesta päätettiin myöntää urheilulle varoja erilaisiin yhteiskuntaelämän ja urheilun suhdetta koskeviin kehitysprojekteihin. Nämäkin varat RF kohdisti seurojen, alueiden ja lajiliittojen lapsi- ja nuorisotoimintaan (Mäkinen 2010, 34–35.).

Svenska Spelin voittovarojen kasvun ansiosta lisääntyi 2010-luvulla myös urheiluliikkeen vastaanottama valtion tuki. Jo vuonna 2004 Ruotsin urheiluliike sai valtiolta yhtä paljon tuloja kuin omista rahapeleistään. Vuonna 2006 urheiluliike sai valtiolta jo kaksi kertaa enemmän rahaa kuin omista pelituotoistaan. Ruotsin urheilun suhteellisesti alhainen valtion tuki nousi muiden Pohjoismaiden tasolle Svenska Spelin ja sen uuden voitonjakojärjestelmän ansiosta.

Yleinen peliraha ja valtion budjetista saatu yleistuki pysivät samantasoisina, mutta lapsi- ja nuorisotoimintaan sidotut tuet kasvoivat vuosi vuodelta. Tämän seurauksena lapsi- ja nuorisotoiminnan osuus nousi valtion tuesta 60–70 prosenttiin, mikä on merkittävästi enemmän kuin muissa Pohjoismaissa. Suurin osa tästä tuesta ohjautui seuroil-

le vakiinnuttaen entistäkin enemmän niiden vahvaa asemaa ruotsalaisessa urheilujärjestelmässä.

### Tukipolitiikan luonne muuttuu Ruotsissa

Ruotsalaisen urheiluväen olisi luullut kauttaaltaan hyrisevän tyytyväisyyttään, kun valtion tuki kasvoi, eikä suinkaan kyseenalaistavan sen perustumista rahapeleihin. Näinhän meilläkin on toimittu. Ruotsissa Johan Nordberg (2006) nosti kuitenkin artikkelissaan ”urheilun peliriippuvuudesta” esille kehityslinjaan liittyviä huolia. Nordbergin mukaan oleellista ei ollut se, miten pelimarkkinoiden muutokset vaikuttavat urheiluliikkeen saamiin tuloihin Svenska Speliltä, vaan se, miten valtio suhtautuu urheiluun, jos ja kun peliyhtiön tulot alkavat laskea.

Nordberg katsoi, että rahapelien tuottokin on pohjimiltaan valtion tukea, joten Ruotsin parlamentin tulisi päättää siitä. Rahapelien voittovaroihin perustuva tuki, teki hänen mielestään urheilun rahapeliriippuvaiseksi ja sitoi RF:n toimimaan rahapelipolitiikassa Svenska Spelin etujen mukaisesti (Nordberg 2006.) Jo joulukuussa 2006 Ruotsin hallitus päätti teettää virallisen selvityksen valtion myöntämästä urheilun tuesta. Yliopiston lehtori Nordberg kutsuttiin arviointiryhmän sihteeriksi ja professori **Tomas Peterson** sen vetäjäksi.

Arviointiryhmä toisti loppuraportissaan Nordbergin esittämät huolet. Ryhmä näki voittovaroihin perustuvan jaon poikkeavan useissa kohdissa valtion budjettivaroja koskevasta poliittisesta logiikasta. Sen lisäksi Euroopan unionin rahapelipoliittisten vaatimusten ja ulkomaisen kilpailun nähtiin tuovan Svenska Spelille haasteita, jotka voisivat pienentää urheiluliikkeen saamaa tukea (Peterson & Nordberg 2008, 371 ja 375). Järjestelmän muutosherkkyyttä pidettiin ongelmallisena vastuullisen liikuntapolitiikan kannalta. Tuen suuruuteen vaikutti Svenska Spelin liiketoimintatulos, eikä se, miten urheiluliike onnistui lasten ja nuorten toiminnassaan (Riksdag 2017, 36).

Ruotsin parlamentti hyväksyi vuonna 2009 Svenska Spelin ylijäämän perustuvan jakomallin korvaamiseen vakaalla ja ennustettavalla valtion tuella. Vuodesta 2011 lähtien urheiluliikkeen budjetista saama tuki ei ole enää ollut riippuvainen Svenska Spelin voitoista (Riksdag 2017, 36.) Uudistus jäməköitti merkittävästi Ruotsin valtion liikuntapolitiikan ohjausprosesseja (ks. tietolaatikko).

Ratkaisu osoittautui urheiluliikkeelle taloudellisesti järkeväksi ratkaisuksi viimeistään, kun sen perusteluissa esitetyt rahapelipoliittiset huolet alkoivat realisoi-tua. Budjetista urheilulle osoitetut varat kasvoivat lievästi 2010-luvun loppupuoliskolla. Samaan aikaan Ruotsin rahapelituotot polkivat paikallaan. Vuosina 2010–2017 luvanvaraisten peliyhtiöiden tuotot kasvoivat Ruotsissa vain kolmella prosentilla, kun Suomessa Veikkauksen edeltäjien pelituotot nousivat 27 prosenttia.

Suomen peliyhtiöitä tiukempien pelirajoitusten sitoma Svenska Spel ei pystynyt vastaamaan ulkomaiseen (luvatomaan) kilpailuun. Luvattomien pelimarkkinoiden osuus kasvoi Ruotsissa 15 prosentista vajaan neljäsosaan ennen vuoden 2019 rahapelipoliittista uudistusta. Ruotsissa siirryttiin lisenssijärjestelmään, jossa peliyhtiöt voivat hakea toimilupaa rahapelimarkkinoilla. Valtio kerää lisens-

situlot, joiden lisäksi peliyhtiöt maksavat 18 prosentin peliveroa. Rahapeli- ja arvoautomaattien pitämisen yksinoikeus jäi Svenska Spelille (Stenbacka et al. 2018, 31–32.).

Urheilun talouden kannalta rahapelipoliittinen uudistus näyttää tässä vaiheessa myönteiseltä. Kokonaisuutena uudistus jatkaa Ruotsin yleishyödyllisiä yhteisöjä ja kansalaisjärjestöjä suosivaa rahapelipoliittista linjaa. Niiden mahdollisuus rahoittaa toimintaansa rahapeleillä säilytettiin, ja ne eivät joudu maksamaan veroja tästä toiminnasta. Lakiteknisesti haastavan poikkeuksen perusteeksi löytyi tiivistäen se, ettei kolmannen sektorin yhteiskunnallista asemaa ja merkitystä voi pitää rinnastaa yksityisiin toimiin (ks. Örnberg & Hette 2018, 203–204;211–212).

Ruotsissa parhaillaan istuva rahapelikomitea pohtii mahdollisuuksia hyvittää taloudellisesti urheiluyhteisöjä siitä, että niiden toiminta on pelaamisen kohteena (Kommittédirektiv 2018:47). Erityisesti pelikohdetahot kuuluvat myös lisenssimarkkinoihin siirtymisen suurimpiin hyötyjiin niille avautuneiden yhteistyömahdollisuuksien myötä. Markkinoiden kasvua hillitsevät kuitenkin Ruotsin uuden pelilain asettamat entistä tiukemmat rahapelaamista koskevat rajoitukset.

## Valtion liikuntapolitiikka Ruotsissa

Ruotsissa urheiluliikkeen katto-organisaatiolla RF:lla on lakisääteinen tehtävä jakaa valtionavustukset hallituksen päätösten mukaisesti, käytännössä omille jäsenjärjestöilleen (SFS 1995:361). Tuen käyttö, valtion liikuntapolitiikan tavoitteet, avustusehdot ja raportointi määritellään asetuksessa (SFS 1999: 1177). Sitä päivitettiin ja laajennettiin budjettiperustaiseen rahoitukseen siirtymisen yhteydessä vuonna 2009 (SFS 2009:1589).

Centrum för Idrottsforskning (CIF) sai tehtäväkseen arvioida liikuntapolitiikan tavoitteiden toteutumista pitkällä aikavälillä. Tätä tehtävää CIF toteuttaa muun muassa asetuksessa olevien liikuntapoliittisten tavoitteiden pohjalta luodun indikaattorijärjestelmän avulla. Lisäksi CIF saa hallitukselta vuosittain virallisen tehtävänannon, jossa voidaan täsmentää syventävien analyysien kohteita. CIF jakaa myös liikuntatieteelliset tutkimusavustukset Ruotsissa.

Edelleen selkeää tulkintaa vailla valtion liikuntapolitiikan toimeenpanossa on RF:n kaksoisrooli urheiluliikkeen kattojärjestönä ja valtion viranomaisena. Sen pitäisi pystyä ajamaan samaan aikaan sekä jäsentensä että kaikkien kansalaisten etua, mikä aiheuttaa niin sisältäpäin kuin ulkoa syntyvää poliittista painetta. Kaksoisrooli on syntynyt jo 1930-luvulla, joten sen kanssa opittu todennäköisesti jo elämään (ks. Nordberg 2011, 15).



## Voisiko budjettirahoitus jämäköittää suomalaistakin liikuntapolitiikkaa?

Ruotsin malli osoittaa, että liikuntaa ja urheilua voidaan rahoittaa verovaroista Pohjoismaissakin. Tukea säätelevä asetus määrittelee liikuntapoliittiset tavoitteet ja varojen käytön selkeästi. Varojen käyttöä myös seurataan ja arvioidaan säännöllisesti, ja siitä raportoidaan hallitukselle. Lisäksi valtio ja urheiluliike ainakin näyttävät toimivan yhdensuuntaisesti liikuntapoliittisten tavoitteiden toteuttamiseksi, vaikka valtasuhteet ovatkin osittain ratkaisematta.

Suomalaisen liikuntapolitiikan ohjausprosessin puutteita on käsitelty viime vuosina paljon. Näyttää siltä, että olemme Ruotsiin nähden merkittävästi takamatkalla. Jos budjettirahoitusteiden siirtyminen edisti kehitystä Ruotsissa, se voisi toimia katalysaattorina meilläkin. Tois-taiseksi liikunnan budjettikysymyksen ratkaisu on sidoksissa rahapelipolitiikkaan.

Mikäli Veikkauksen rahapelipotti siirrettäisiin kokonaisuudessaan budjettiin, voisi koko liikunnan rahoitus tulla uudelleen tarkasteltavaksi. Jos vanha jakojärjestelmä jäisi voimaan, voitaisiin edetä asteittain ja siirtää budjettiin asioita esimerkiksi liikuntapoliittisen selonteon esittämässä järjestyksessä. Asteittaisesti toimien mitään kokonaisuudistusta olisi kuitenkin vaikea toteuttaa. On kuitenkin vaikea ennakoita, miten valtion rahapelipolitiikan muutoksesta johtuvaa ja liikuntarahoituksen tulevaisuuteen kohdistuvaa kriisiä ryhdytään ratkomaan. Liikuntaväen olisi kuitenkin hyvä aktivoitua, sillä ministeriöiden siilot ja Veikkauksen edunsaajapoterot eivät välttämättä suojaa tältä muutokselta.

Ruotsiin verrattuna meiltä puuttuu yksi ja yhtenäinen, edustukselliseen demokratiaan nojaava urheiluliike, historiallinen budjettirahoituksen siemen ja parlamentarismin ja urheilun läheisempi suhde. Puutteista pahin on kuitenkin tähän asti ollut haluttomuus, josta ollaan pakon edessä pääsemässä eroon. Budjetti-sana on ilmaantunut liikuntapolitiikan sanastoon. Se löytyy sekä liikuntapoliittisesta selonteosta että Suomen Olympiakomitean verkkosivuilta.

On selvää, että yhtenä syynä liikuntasektorin uudistumiskyvyttömyyteen on ollut tarve kyyristellä vallitsevan rahapelipolitiikan varjossa. Päätämättömyydestä olisi päästävä ja saatettava liikunta budjettirahoituksen piiriin muiden ”yhteiskuntakelpoisten” toimintojen rinnalle. Samalla pääsisimme eroon puolusteleavasta puhetavasta, jossa emme ”tuhlaa” verovaroja liikuntaan ja urheiluun. Sen sijaan voisimme todeta, että kokonaisuutena liikuntasektorin omarahoitteisuusasteen kanssa ei pysty kilpailemaan kuin elinkeinoelämä. Pieni, oikein kohdistettu valtiotuki voi ohjata tehokkaasti liikunnan ja urheilun positiivisia ulkoisvaikutuksia. Ne kestävät vertailun min-kä tahansa muun sektorin kanssa.

### JARMO MÄKINEN, YTT

erikoistutkija

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus

jarmo.makinen@kihu.fi

## LÄHTEET

- Centrum för idrottsforskning. 2018. Statens stöd till idrotten – uppföljning 2018.
- Hokkanen M. 2016. Rahapelit – License to Print Money? Yhteiskuntapolitiikka (81) 4.
- Hurka S., Christian A. & Knill C. 2017. Is Morality Policy Different? Testing Sectoral and Institutional Explanations of Policy Change. The Policy Studies Journal 45(4).
- Kokkonen J. 2019. Veikkauksen monopolia ei pidetä enää pyhänä. Liikunta & Tiede 2–3.
- Kommittédirektiv 2018:47. Centrala marknadsfrågor vid omregleringen av spelmarknaden.
- Kiangma S.F. 2008. The liberalization and (re)regulation of Dutch gambling markets: National consequences of the changing European context. Regulation & Governance 2, 445–458.
- Lerkkanen T. & Marionneau V. 2019. Rahapelaaminen Helsingin Sanomissa vuosina 1990–2018. Yhteiskuntapolitiikka (84) 5–6.
- Murto A. 2016. Vastuullisuus edellä mennään – Kommentit Hokkaselle. Yhteiskuntapolitiikka Yhteiskuntapolitiikka (81) 4.
- Myllymaa A. & Matilainen R. 2016. Eurooppalaisen rahapelipolitiikan suuri muutos vielä edessä? Yhteiskuntapolitiikka (81) 4.
- Mäkinen, J. 2010. Urheilun tuki ja rakenteet Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa (Organisational structures and the financial support for the sports in Finland, Sweden and Norway). Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja nro 17.
- Norberg, J. R. 1997. A mutual dependency: Nordic sports organizations and the state. The International journal of the history of the sport, 14(3), 115-135.
- Nordberg, J. R. 2006. Idrottens spelberoende och statens idrottsberoende. Forum for Idræt.
- Peterson, T. & Nordberg, J. R. 2008. Föreningsfostran och tävlingsfostran. En utvärdering av statens stöd till idrotten. SOU 2008: 59.
- Nordberg, J. R. (2011). Den svenska idrottspolitikens två sidor. Några reflektioner om statens stöd till idrotten och svensk välfärdspolitik. Forum for Idræt.
- Riksdag. 2017. Statens idrottspolitiska mål – en uppföljning med inriktning på barn och ungdomar. Rapport från riksdagen 2016/17:RFRI2.
- Stenbacka W., Mäkinen J. and Lämsä J. 2018. Liikunnan ja urheilun julkinen tuki ja rakenteet Suomessa, Ruotsissa, Norjassa ja Tanskassa (Organisational structures and the financial support for the sports in Finland, Sweden, Norway and Denmark). KIHUn julkaisusarja nro 62.
- Sulkunen P., Babor T. F., Örnberg J.C., Egerer M., Hellman M., Livingstone C., Marionneau V., Nikkinen J., Orford J., Room R. and Rossow I. 2019. Setting Limits – Gambling, Science and Public Policy. Oxford University Press.
- Sulkunen P. 2019. Suomen rahapelisääntely järjestettävä uudelleen. Yhteiskuntapolitiikka (84) 1.
- Örnberg J.S. and Hettne J. 2018. The Future Swedish Gambling Market. Teoksessa: Egerer M., Marionneau V., Nikkinen J. (toim.). Gambling Policies in European Welfare State – Current Challenges and Future Prospects. Gambling Policies in European Welfare States. Work and Welfare in Europe. Palgrave Macmillan, Cham.

## Professori (emerita) Mirja Hirvensalo:

# ”Tutkimuksessa ei saavuteta mitään yksin”

Liikuntapedagogiikan professori **Mirja Hirvensalo** jäi eläkkeelle huhtikuun alussa. Hänen 40 vuoden työuralleen mahtui työtä opettelijaliikunnan parissa, opetusta ja tutkimusta. Liikunta & Tiede haastatteli Hirvensaloa sähköpostitse.

### Miten sinusta tuli liikunnanopettaja?

**SAIN JO LAPSENA LIIKUNNASTA** ja sen ohjaamisesta paljon hyviä kokemuksia. Uranvalintani ja liikunnanopettajakoulutukseen hakeutumiseni motiivi oli siten sama kuin nykyistenkin opiskelijoiden. Tutkimustemme mukaan liikunnallisuus ja liikunnasta saadut hyvät kokemukset sekä halu toimia ja lasten ja nuorten kanssa olivat merkittävimmät liikunnanopettajaksi hakeutumisen syyt.

Lapsuudessani ja nuoruudessani ei ollut tavallista, että vanhemmat olisivat vieneet harrastuksiin. Harrastin, niin kuin muutkin lapset, pihatelineissä kiipeilyä, hiihtoa, yleisurheilulajeja itsetehdyillä telineillä ja välineillä sekä pallopelejä veljen ja serkkujen kanssa mökillä. Monipuolisesta liikuntalajitaustasta saan kiittää myös Turun Norssin kerhotarjontaa ja liikunnanopettajan suosittelemia seuran voimisteluharjoituksia. Opettajat ilmoittivat koulujen välisiin kisoihin, kaikki lajit olivat ohjelmassa. Sain heiltä tukea ja rohkaisua tulevaan ammattiin. Ohjasin lasten judoa 15-vuotiaasta asti, joten jonkinlaista opettamisen ruutiiniakin ehti kertyä.

### Miten luonnehtisit toimintaasi Jyväskylän yliopiston liikuntasihteerinä?

Valmistuin liikunnanopettajaksi vuonna 1980 ja työskentelin Äänekosken ammattikoulussa opettajana. Keväällä 1981 jatkoin yliopiston liikuntasihteerin sijaisena. Työsuhde muuttui jossain vaiheessa vakinaiseksi kestäen vuoteen 1988. Päätyöni oli opiskelijoiden liikuntaohjelman järjestäminen, kuten aerobic-, jazztanssi-, kuntojumppatuntien ja eri pallopelien sarjojen sekä kisojen organisointi. Sählysupolvi ”räjäytti” tilojen tarpeet ja valtakunnallisiin tapahtumiin tulvi tuhansia opiskelijoita. Järjestin tapahtumia, juhlia ja kisoja niin opiskelijoille kuin henkilökunnallekin. Hyvänä kumppanina oli ylioppilaskunnan liikuntavaliokunta.

### Miten koit opetustyösi terveydenhuolto-oppilaitoksessa ja ammattikorkeakoulussa?

Parasta 12 vuoden työjaksossa Keski-Suomen terveydenhuolto-oppilaitoksessa ja Jyväskylän ammattikorkeakoulussa olivat empaattiset aikuistuvat opiskelijat ja kollegiaalinen työyhteisö. **Maija Jylhän, Teija Häyrysen ja**

**Leena Viitasalon** kanssa integroimme liikuntasisältöjä terveysalan koulutukseen tiiviisti. Esimerkiksi perehtyessään lasten kasvuun terveydenhoitajaopiskelijoilla oli lasten motorista kehitystä ja kasvua tukevaa liikuntaa. Kun sairaanhoitajaopiskelijat harjoittelivat vanhustenhoitoa, heidän liikunnanopetuksensa keskittyi iäkkäiden henkilöiden toiminnankyvyn ylläpitämiseen liikunnan avulla. Liikunnalla oli oma roolinsa ihmisen elämänsä erilaissa vaiheissa ilona ja tukena sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osana.

Suunnittelimme työelämässä toimiville terveyden- ja liikunta-alan ammattilaisille lisä- ja erikoistumiskoulutuksia terveysliikunnassa. Ammatillinen koulutus oli muutenkin 1990-luvulla rajussa muutoksessa, sillä suuri osa koulutuslinjoista siirtyi uuteen ammattikorkeakouluun ja opettajilta odotettiin jatko-opintoja. Hakeuduinkin jatko-opintoihin liikuntatieteelliseen tiedekuntaan ja sain ammattikorkeakoulusta terveysliikunnan yliopettajan paikan.

### Kuinka siirtyminen yliopistouralle tapahtui?

Ollessani ammattikorkeakoulussa terveysliikunnan yliopettajana, totesin, että aika ei riitä jatko-opintojen päättämiseen. Hain ja sain liikuntapedagogiikan lehtoraatin liikuntatieteellisessä tiedekunnassa syksyllä 2000.

### Olitko ennen sitä pohtinut uraa tutkijana?

Enpä juuri, sellaisia mahdollisuuksia ei ollut myöskään tarjolla. Pidin kyllä gradun teosta. Se ei taida olla kaikkien liikunnanopettajaopiskelijoiden opiskelun kokokokhia, mutta minulle se oli.

### Mitä pidät suurimpana saavutuksenasia tutkijana?

Ensinnäkin ajattelen ja tiedän, ettei tutkimuksessa saavuteta mitään yksin. Tutkijanurani alkoi tehdessäni väitöskirjan **Taina Rantasen** ohjauksessa Ikivihreät-projektissa 2000-luvun vaihteessa. Tutkimme iäkkäiden henkilöiden liikuntaharrastusta ja liikkumiskykyä. Tulokset ovat edelleen ajankohtaisia ja muistuttavat liikunta-aktiivisuuden merkityksestä. Havaitimme, että liikunta-aktiivisuus on erityisen tärkeä iäkkäille ihmisille, joiden liikkumiskyky oli jo heikentynyt.

Toimintakykyvaikeuksistaan ja sairauksistaan huolimatta aktiiviset selvisivät kahdeksan vuoden seurannassa muita useammin ilman laitoshoidtoa. Myös heidän kuolleisuutensa oli alhaisempi. Liikkumiskyvyn heikentyminen altistaa yksinäisyydelle ja eristäytymiselle ja kognitiivisten ärsykkeiden puutteelle. Vanhoja ihmisiä ei pitäisi eristää koteihinsa virusten pelossa, ulkoilukin kuuluu kaikille.

Seuraava ”saavutukseni” tutkijana oli pääsy Lasten seipältaimotaudin riskitekijät (LASERI) -seurantatutki-



**Mirja Hirvensalo ja Sanna Palomäki Liikuntatieteiden päivillä Jyväskylässä vuonna 2017.** Kuva: Mirja Hirvensalon albumi

muksen liikuntatutkijaksi vuonna 2006 professori **Risto Telaman** ja tutkija **Xiaolin Yangin** ryhmään. Myöhemmin jyvaskyläläisten ryhmämme on laajentunut LIKESin tutkimusjohtaja **Tuija Tammelinilla**, **Kasper Salinilla**, **Irinja Lounassalolla** ja **Sanna Palomäellä**. Koko monitieteistä tutkimusprojektia johtaa professori **Olli Raitakari** Turun yliopistosta.

Viimeisimmässä LASERIn liikuntaan liittyvässä tutkimusprojektissamme tutkimme trajektorien avulla erilaisten liikuntaryhmien esiintyvyyttä lapsuudesta aikuisuuteen sekä niiden yhteyttä muihin elintapoihin. Liikunta-aktiivisuus ja sen lisääminen elinaikana edistää myös muita terveystapoja, kuten tupakoinnin vähentämistä ja runsaampaa kasvisten ja hedelmien syöntiä sekä vähentää istuvaa elämäntapaa. Tutkimus on kansainvälisestikin ainutlaatuinen, koska tutkittavien liikunta- ja terveyskäyttäytymistä on seurattu yli 30 vuotta.

#### **Miten oman alasi tutkimus kehittyi urasi aikana?**

Liikunta-aktiivisuutta ja liikuntaharrastusta tutkittiin 1990-luvulla ja pitkälle 2000-luvulle vain kyselytutkimusten avulla. Kyselylomakkeilla on edelleen tärkeä rooli laajoissa tutkimusprojekteissa, liikunnan sisällön, motiivien, esteiden ja asenteiden tutkimuksessa. Nykyään käytössä ovat objektiiviset mittarit, joiden hyödyt tulevat esiin erityisesti liikunta-aktiivisuuden ja istuvan elämäntavan tutkimisessa.

LASERI-tutkimusprojektissa vuonna 2007 ja 2011 käytimme askelmittareita, mutta vuonna 2019 käytössä olivat jo kiihtyvyyssmittarit. Myös analyysimenetelmät ovat kehittyneet huomasti. LASERIn analyysissä käytettiin vuonna 2011 ensimmäistä kertaa Suomessa kehityspolkuanalyysiä eli trajektorimallinnusta, jonka avulla tutkittiin erilaisten liikuntaryhmien esiintyvyyttä lapsuudesta aikuisuuteen sekä niiden yhteyttä muihin elintapoihin.

#### **Mitkä ovat työurasi huippuhetket?**

Työuran huippuhetket liittyvät yhdessä tekemiseen. Työkentely tasokkaassa tiimissä antaa paljon. Olen tosi kiitol-

linen väitöstyötäni ohjanneille professori **Taina Rantaselle** ja professori **Taru Lintuselle** sekä **Risto Telamalle**, joka otti minut LASERI-tutkimukseen.

Opiskelijoiden oppiminen on myös aina huippuhetki. Lehtorin työ liikuntakasvatuksen laitoksella vuosina 2000–2010 oli toivetyötäni. Pidän liikunnanopettamisen ja opetussuunnitelman opettamista sekä opiskelijoiden opetusharjoitusten ohjaamista. Olen jo monta vuotta voinut ylpeillä myös lahjakkaiden jatko-opiskelijoiden saavutuksilla. On ilo työskennellä vielä viiden jatko-opiskelijan kanssa lähivuosina.

#### **Jäikö joku asia harmittamaan?**

Yliopisto on vaativa työyhteisö. Vaikeimmaksi asiaksi koin hallinto- ja johtamisroolit, joissa en erityisemmin viihtynyt, vaikka sainkin kumppaneiksi hienoja kollegoita. Olin pedagogisena johtajana ja varajohtajana laitoksella **Kalervo Ilmasen** kanssa. Viimeisessä vaiheessa olin mukana johtoryhmässä koulutuksesta vastaavana varadekaanina. Dekaanin **Ari Heinonen** ja tutkimuksesta vastaava varadekaani **Sarianna Sipilä** sekä uusi koulutuksesta vastaava varadekaani **Taija Juutinen** jatkavat tiedekunnan yhtenäisen strategian luomista vaativana etätöyökevänä.

#### **Miltä yliopistoon ja tiedekuntaan kohdistuneet muutokset tuntuivat? Hyvät ja huonot puolet?**

Kannatin tiedekunnan laitosten yhdistymistä. Ihmisten elämän ja ympäristön haasteisiin vastataan parhaiten yhdistämällä voimat. Pienen tiedekunnan liikunta- ja terveystutkimuksen ja -koulutuksen vahvuus on monitieteisessä lähestymistavassa.

Huonona puolena pidän muutoksen hitautta. Vanhat erilliset tavat ja arvostukset eivät muutu hetkessä.

#### **Mikä on liikuntapedagogisen tiedon merkitys suomalaisessa tiedekentässä?**

Liikuntapedagogista ja liikuntatieteellistä tutkimustietoa tarvitaan inaktiivisuuden vähentämiseen ja eriarvoisuuden poistamiseen. Liikunta- ja terveyskasvatus ja niihin liittyvät interventiot ovat mahdollisuus vähentää polarisaatiota ja lisätä ihmisten hyvinvointia. Positiivisia kokemuksia ja monipuolisia taitoja tulisi pyrkiä luomaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ihmisen elämänkulkua.

Koululiikunnalla on tähän hyvät mahdollisuudet, koska se tavoittaa kaikki lapset ja nuoret. Liikuntapedagogisen tutkimuksen pääpaino kannattaa suunnata tähän elämänvaiheeseen. Olemme Suomessa hyvässä asemassa siksi, että meillä liikunnanopettajanammatti on edelleen haluttu, opiskelijat ovat motivoituneita ja heille voidaan tarjota korkeatasoinen koulutus. Opettajakoulutuksen jatkuva tutkimus ja kehittäminen takaavat omalta osaltaan koululiikunnan tason.

#### **MIRJA HIRVENVALO**

Emeritaprofessori  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
mirja.hirvensalo@jyu.fi



#LLTP20

# XXVIII Liikuntalääketieteen päivät 2.–3.12.2020

Original Sokos Hotel Presidentti, Helsinki

**Lisää suorituskykyä! – terve ja menestyvä urheilija**

**Päivien tarkoituksena on luoda kokonaisvaltainen näkemys urheilijan suorituskyvyn tukemiseen ja terveyden edistämiseen.**

Tule päivittämään tietosi, keskustelemaan ja tapaamaan muita alan toimijoita liikuntalääketieteen verkoston tärkeimpään vuosittaiseen kohtaamiseen Suomessa!

#### **UUDEK LIKUNLÄÄKETIETEELLINEN TUTKIMUS 2020 -KILPAILU**

Kilpailuun voi osallistua 1.1.2020 jälkeen julkaistulla tai toistaiseksi julkaisemattomalla liikuntalääketieteeseen liittyvällä alkuperäistutkimuksella. Suomenkielinen abstrakti tulee jättää 22.9.2020 klo 16.00 mennessä. Abstraktilomake ja kilpailun ohjeet löytyvät osoitteessa [www.lts.fi/tapahtumat](http://www.lts.fi/tapahtumat).

**Katso tarkempi ohjelma [www.lts.fi/tapahtumat](http://www.lts.fi/tapahtumat)**

**Järjestäjä:** Liikuntatieteellinen Seura

**Yhteistyössä:** Helsingin Urheilulääkäriasema | Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, KIHU | Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos | Oulun Liikuntalääketieteellinen Klinikka | Paavo Nurmi -keskus, Turku | Tampereen Urheilulääkäriasema | Suomen Fysioterapeutit | Helsingin yliopisto | Jyväskylän yliopisto | Oulun yliopisto | Turun yliopisto



**LTS**

Liikuntatieteellinen Seura  
Finnish Society of Sport Sciences

[www.lts.fi](http://www.lts.fi)



## Kipu ja sen hoito – lisää ymmärrystä

**HANNU LUOMAJOKI, PETTERI KOHO, TAPIO OJALA, TIINA RÖNING, JANI TAKATALO, SAMI TARNANEN, RIIKKA HOLOPAINEN, JANI MIKKONEN, KRISTIAN EKSTÖM, JUKKA-PEKKA KOURI: Ammatilaisen kipukirja.**

VK-kustannus Oy 2020, 481 sivua.



**MONIEN TIETEENALOJEN TUTKIMUKSET** ovat lisänneet ymmärrystä kivusta niin kansainvälisesti kuin Suomessa viimeisen parinkymmenen vuoden aikana. Kivun syy voi olla hankalaa löytää eikä kipua voi ymmärtää pelkkien yksittäisten osien tarkastelulla. Eri tieteenalat ovat silti yhtä mieltä siitä, että kipu on epämiellyttävä tunnekokemus, olipa taustalla mikä syy tahansa.

Kipututkimuksessa holistinen lähestymistapa on yleistynyt, koska kipu on moniulotteinen ilmiö. Ensimmäinen tehtävä ihmisen kokemalla kivulla on tunnistaa sen vaarallisuus. Aina selvää syy-seuraus -suhdetta ei pystytä osoittamaan, vaan useimmiten selitysmallit jäävät abstraktin olemuksen varaan. Biopsykososiaalista mallia on suositeltu käyttämään potilastyössä ja kuntoutuksessa jo vuosia, mutta sen omaksuminen käytännön työtavaksi on ollut hidasta.

Biologista tiedetään, että kehon fyysilogisten signaalien perusteella aivot paikantavat kivun alkuperää ja voimakkuutta sekä tunnistavat kivun laatua. Tuntemusten tulkinta käynnistää monia reaktioita kehossa, kuten nostaa lihasjännitystä, tihentää hengitystä ja nostaa verenpainetta. Useimmiten kivunlievitykseen käytetään erilaisia lääkevalmisteita. Kivun pitkityessä pelkkä lääkehoito ei riitä, vaan kivun luonne ja sen merkitys ihmiselle tulisi selvittää laaja-alaisesti.

Kipu aktivoi tunteita käsitteleviä aivoalueita sekä vaikuttaa mieleemme ja käyttäytymiseemme. Tul-

kinnat kivusta vahvistuvat erityisesti kokemusten myötä. Annamme kivulle mielessämme erilaisia merkityksiä tietopohjamme sekä asenteiden, uskomusten ja käsityksien mukaan niin kielellisesti kuin kulttuurisestikin. Joskus virheelliset tulkinnat ja vahvat uskomukset voivat haitata myös kivusta toipumista ja muuttaa käyttäytymistämme.

*Ammatilaisen kipukirja* -teoksessa kymmenen suomalaista asiantuntijaa ovat koonneet oman alansa uusinta tutkimustietoa kipuongelmaisten asiakkaiden kanssa työskenteleville ammattilaisille. Kirjassa painottuu vahvasti tuki- ja liikuntaelämästä alkunsa saavan kudostieteen, erityisesti selkävivun, tutkimusmenetelmät ja lääkkeettömät hoito- ja kuntoutusmenetelmät. Pääosa kirjoittajista edustaa fysioterapia-alaa, mutta heidän lisäksi psykologian, kiropraktiikan sekä lääketieteen asiantuntijat lisäävät teoksen monipuolisuutta omissa osuuksissaan.

Teos jaksoituu kolmeen eri osaan, jotka rakentuvat biopsykososiaalisen mallin pohjalle. Ensimmäinen osa lisää ammattilaisten ymmärrystä ja tietoa kivusta laajempaan ilmiöön. Uusinta tietoa kivun biologisesta puolesta on aivojen ja hermoverkoston merkitys kipukäsityksen muodostamisessa. Psykologista puolta vastaa yksi kirjoittajista havainnollistaa uskomusten ja kielen merkityksen kivun hoidossa käyttämällä termiä ”ajatusvirus”. Se tarkoittaa negatiivisten uskomusten syntyä ja välittymistä ih-

misestä toiselle. Toiseen osaan on koottu kipupotilaan tutkimiseen liittyviä asioita. Osiossa esitellään kyselylomakkeita ja fyysisiä testejä, jotka soveltuvat kipupotilaan tutkimiseen, sekä eri ammattiryhmien välistä työnjakoa tutkimisessa.

Kolmas osa ”Kivunhoitomahdollisuuksia” on laajin kokonaisuus ja kattaa lähes puolet koko teoksesta. Sekin rakentuu biopsykososiaalista mallia noudattaen. Kaikki kirjoittajat esittelevät oman ydinosaamisensa alueelta yleisimmät ja näyttöön perustuvat menetelmät kroonisen kivun hoidossa. Lisäksi kirjoittajien omat kokemukset ja näkemykset heijastuvat teksteissä ammattitaustansa mukaisesti.

Teosta lukiessani pohdin, mitkä olisivat tärkeimmät ”nostot” kipupotilaita kohtaaville ammattilaisille ja ammattiin valmistuville opiskelijoille. Mielestäni tärkein viesti on, että kipuongelman kohtaminen edellyttää hyvän vuorovaikutuksen luomista ja hänen puheensa asiakaskeskeisestä kuuntelemista. Vastanaanotolla kiire dominoi päätöksentekoa, eivätkä ammattilaiset välttämättä anna kipuongelman kertoa omaa näkökulmaansa, mielipidettään tai odotuksiaan riittävästi. Mieti siis kuunteletko vai keskeytätkö.

Toiseksi, kieli on tärkein yksilöllinen väline kertomaan kivun kokemisesta ja siitä, minkä merkityksen kukin sille antaa. Mieti siis millaista kehonkieltä tai puhekieltä itse käytät kohtauksissa. Ja vielä lopuksi, suurin osa kipupotilaista kokee hengitysharjoitukset miellyttäväksi ja rentouttaviksi jo heti ensimmäisellä kerralla. Siispä hengitykseen keskittymisellä on suuri merkitys myös kivun hoidossa

**MARJO RINNE, TTT**  
mbrinne@gmail.com



## Valmentamista inhimillisesti ja tuloksekkaasti

**ALPO SUHONEN & RISTO PAKARINEN: Markku Kanerva – Näin valmennan voittajia**

*Into Kustannus 2020. 240 s.*

**VALMENTAJA, JONKA JOHDOLLA** Suomen miesten jalkapallomaajoukkue vihdoin pääsee arvokilpailuihin ansaitsee kirjan, jossa avataan hänen valmentamisfilosofiaansa. Kulttuurivaikuttaja ja Suomen jääkiekko- ja jalkapallomaajoukkueiden valmentanut **Alpo Suhonen** on niputtanut urheilutoimittaja, kirjailija **Risto Pakarisen** kanssa reiluun 200 sivuun Suomen jalkapallomaajoukkueen nykyisen päävalmentajan **Markku Kanervan** elämänavaiheet lapsuudesta nykyhetkeen. Tarjolla on runsaasti hyödynnettäviä ajatuksia ja vinkkejä valmennustehtävissä oleville tai muuten joukkuevalmentamisesta kiinnostuneille. Jalkapallofaneille kirja avaa Kanervan pelaaja- ja valmentajauran lisäksi näkymän Huuhkajien suorituksiin ja matkaan kohti EM-turnausta.

*Markku Kanerva – Näin valmennan voittajia* lähtee liikkeelle perinteisesti. Ensimmäiset 45 sivua kuvaavat Kanervan elämää lapsuudesta aikuistumiseen unohtamatta vanhempien tukea orastavalle jalkapalloinnolle. Markun isän rooli juniorijoukkueen valmentajana oli vahva kivijalka pojan urheilulliselle tulevaisuudelle. Huomionsa saa lumihangessa treenejä poikansa toiveesta seurannut äitikin. Onko julkaisu urheiluaiheista elämäkertaa, jossa ei viitata vanhempien varauksettomaan tukeen urheilu-uran mahdollistajina?

”Rive” Kanerva aloitti peliuransa vuonna 1972 HJK:n kaupunginosaseurassa kotilähiönsä Pukinmäen naapurissa Malmilla. Kymmenvuotiaana hän siirtyi HJK:n E-junioreiden ykkösjoukkueeseen, josta tie eteni seuran miesten edustusjoukkueeseen. Tehokkaana miehenä hän opiskeli pelaamisen rinnalla Helsingin yliopistossa.



Voitettuaan viidennen mestaruuden HJK:n paidassa Kanerva alkoi tähyillä ulkomaille. Oireillut polvi tuhosi haaveet englantilaisista tekonurmi-kentistä. Tie vei Ruotsin toiseksi korkeimmalle sarjatasolle vuonna 1991, jossa hän kantoi isoa vastuuta IF Elfsborgin puolustuksessa. Kanerva oli joukkueelle kultaa ajoittaisista terveysongelmista huolimatta, mutta nousu Allsvenskaniin jäi haaveeksi. Joukkueen heikentynyt taloustilanne ja perheellistyminen saivat Kanervan palaamaan Helsinkiin. Suhonen toteaa kirjassa, että kaksi vuotta Ruotsissa tekivät Kanervalle hyvää: *”ne selvästi laajensivat hänen näkemyksiään joukkuepelistä, taidoista, yhteisön merkityksestä ja ilmapiiristä sekä pelaajien vastuusta ja itseohjautuvuudesta.”*

### Opettava valmentaja, jolle peliurasta jäi voitonnälkä

Ensimmäisen valmentajapestinsä Kanerva aloitti Malmin Palloseurassa kuusivuotiaan poikansa joukkueessa vuonna 1997. Juniorijoukkueiden penkeillä nähdään usein monenlaisia isävalmentajia. Kanervalla oli jo Uefan A-valmentajatutkinto. Seuraavana vuonna ”Rive” päätti peliuransa HJK:n paidassa, mutta ehti 34-vuotiaana kuitenkin kokea Mestareiden liigan lohkovaiheen.

Kanerva eteni nykyiseen pestiinsä Huuhkajien päävalmentajaksi nuorisomaajoukkueiden ja maajoukkueen apuvalmennuspestin kautta. Sitä ennen hän oli toiminut HJK:n alue-

joukkueen ja miesten liigajoukkueen kakkosvalmentajana sekä ykkösdivisioonassa pelanneen Vuosaaren Viikinkien päävalmentajana.

Kanervan persoonaa käsitellään kautta kirjan niin joukkuekavereiden, valmennettavien kuin mediankin näkökulmista. Vauhti ja syvällisyys paranevat kirjan puolivälin tienoilla, kun teksti sukeltaa Kanervan valmennusfilosofian ytimeen. On kiintoisaa lukea valmennusaseteesta, joka ei pohjautu autoritaariseen käskytykseen, vaan pelaajien ajattelun haastamiseen ja dialogiin. Kanerva huomioi pelaajat yksilöinä ja työskentelee yhteistyössä muiden valmentajien kanssa. Entisenä kilpaurheilijana tiedän, kuinka suuri merkitys valmentajan persoonalla ja toimintatavoilla on urheilijalle. Olikin hienoa päästä tiirailemaan futaa-Perusvarman sijaan valmentaja-Riveä.

Jalkapallon lisäksi kirjassa merkittävään rooliin nostetaan Kanervan pedagoginen koulutustausta ja opettajan ammattiin perustuvat valmennustaidot. Ehkä kirjoittajat haluavat muistuttaa nuorempaa lukijakuntaa opiskelun ja ammatin hankkimisen tärkeydestä, vaikka pelijalka kuinka vipattaisi.

Markku Kanerva on kehittänyt toimivan valmennustavan, jossa oma pelaajaura väkkyä taustalla, mutta joka pohjautuu vankkaan kouluttamiseen ja avarakatseiseen ajatteluun, luottamukseen, vastuunjakoon sekä avoimeen keskustelukuluttuuriin. Kanerva on valittu kahdesti peräkkäin ja yhteensä kolme kertaa Vuoden valmentajaksi.

Kiireiselle lukijalle vinkki: kannattaa lukea huolella kustakin kappaleesta Alpo Suosen sivuhuomiot. Ilman niitä kirja olisi sisällöllisesti ohuempi.

**RIITTA-ILONA HURMERINTA**

tiedeviestijä

Liikuntatieteellinen Seura

## PlayOff pelasi itsensä paitsioon

Tämän kevään piti olla Suomessa kaikkien aikojen jalkapallokevät. Innostus sai Nelosen tilaamaan pikavauhtia PlayOff: Haluatko jalkapallotähdeksi -sarjan, joka rakentui Kuopion Palloseuran (KUPS) pelaajahankinnan ympärille. Voittajalle oli luvassa ennakkotietojen mukaan 100 000 euron arvoinen pelaajasopimus. Periaatteessa hyvistä aineksista tuli laihä keitos.

**SARJA OLI LAJITYYPILLE OMINAISESTI** käsikirjoitettu. Pohja jäi kuitenkin heikoksi, kun tarjokkaiden seassa oli niukalti pelimiehiä. Asiaa ei helpottanut, että KUPSin päävalmentajaksi palkattu norjalainen **Arne Erlandsen** ei ollut lainkaan viehättynyt ohjelmanteosta.

Toki tositöiden luonteeseen kuuluu, että osa pyrkijöistä on hupimielellä liikkeellä tai autuaan tietämättömiä omista taidoistaan. KUPSin runkopelaaja **Ilmari Niskanen** kertoi kohteliaasti, että ”suattaahan nuissa joku peljiemsi olla”. PlayOffissa tyrkykkäiden taso oli sen verran heikko, että matkan varrelta mukaan kaapattiin muka sattumalta norjalainen **Mats Haakenstad**, josta KUPS oli kiinnostunut ilman ohjelmasarjaakin.

Play offissa oli hyvät hetkensä, vaikka kokonaisuus oli äärimmäisen epätasainen. Aineksia ei kerta kaikkiaan riittänyt kahdeksaan jaksoon, vaan asia olisi tullut selväksi neljässä. Kilpailijoita ”valmensivat” **Keith ”Keke” Armstrong** ja **Marianne Miettinen**. Fysiikkavalmentajaksi tuli **Pekka Lagerbom**, ja juontajana toimi **Sebastian Sorsa**. Heihin homma ei kaatunut, vaikka löysää puhetta riitti ajoittain kiusaksi asti.

Finaaliin, jossa homman piti olla kahden kauppa, ylsivät Haakenstad ja portugalilaislähtöinen **Bruno Rodriguez**. Sopimuksen saivat lopulta molemmat: Norjan pääsarjaa pelannut Haakenstad voittajana ja Suomen kakkosessa muutamassa ottelussa kokeillut Rodriguez hyvänä kakkosena.



Tai oikeastaan molemmat olivat keltamustien miehiä tammikuun loppulla, mistä löytyi tieto KUPS:n sivuilta jo tuolloin. Finaalilähteyksen lopetus huhtikuun alussa oli lisäksi toteutettu uskomattoman kömpelösti. Voittaja ja jokerikortin saaja istuivat pukuhuoneessa ja saivat tiedon Sor-salta. Ohjelma loppui siihen.

Play offin viihdearvo oli kohtalainen – toisinaan tarkoituksella ja piinallisen usein tahattomasti. Yllättävää oli, että esimerkiksi taitokisojen tarjoamaa kilpailullisuutta ei hyödynnetty kunnolla. Kömpelöä ja vielä kömpelömpää tuotesijoittelua riitti pitkin koko sarjan. Pieni kurkistus liikuntatieteen maailmaankin saatiin, kun pisimmälle päässeitä testattiin Kuopion yliopistolla. Osuus oli yksi sarjan mielenkiintoisimmista.

FutisFoorum2 -alustalla PlayOff kirvoitti kiivasta keskustelua. Osa piti sarjaa irtokkaana ja suomalaisen jalkapallon mainetta lokaavana. Jotkut arvelivat ohjelmateoksen kaikesta huolimatta lisäävän kiinnostusta Suomi-futista kohtaan. Marianne Miettisen rooli herätti ihmetystä. Keskustelijat arvelivat, että hän joutui sarjan alkupuolella kokoamaan käsikirjoituksessa häviävän joukkueen, mikä moni arveli syövä uskottavuutta valmentajana. ”Keke” sai puolestaan hekotella voittajana ja usein viimeisen lohkaisun sanojana. Tositelevision tuntijat muistuttivat, että tällainenkin roolitus kuuluu asiaan.

Kuopion kaupunki oli yksi ohjelman rahoittajista. Pimeimmän vuoden ajan loskaiset näkyvät eivät ehkä olleet sitä, mitä kaupunki haki. Kuopio

ei ollut asialla ensimmäistä kertaa. Se tilasi sata vuotta sitten matkailufilmin, jossa isossa osassa oli Puijo. Silloin oli liikkeellä kevättalvella.

Ideana sarja oli hyvä: tositelevisiota urheilusta, johon kilpailu kuuluu luonnostaan. Toteutus ei kuitenkaan pelittänyt. Lupaavan alun jälkeen kokonaisuus hajosi. Jos ideaa kokeillaan joskus toiste, niin reippaampi rytmä, aito kilpailullisuus loppuratkaisua myöten ja jaksojen mahdollisimman reaaliaikainen esittäminen ovat välttämättömiä. Ja urheilun kuvaamisen tasoa olisi myös nostettava.

Todennäköisempää on, että PlayOff jää kuriositeetiksi ajalta, jolloin seuroilla oli varaa leikitellä urheilun ytimen ulkopuolelta tulevilla asioilla. Ehkä nolo lopetuskin selittyy tällä: idea vanheni silmänräpäyksessä, kun maailma siirtyi pandemian aikaan. KUPS Oy:n tiedote kertoi 14.4.2020 poikkeusolojen vaikutuksesta toimintaan: ”Kuopion Palloseura Oy:n YT-neuvottelut saatiin 13.4. päätökseen myös pelaajiston ja valmennusryhmien osalta. Osapuolet päätyivät yhteisymmärryksessä 50 % määräaikaiseen palkanalennukseen, joka koskee kaikkia mies- ja naispelaajia sekä joukkueiden valmennusryhmiä.”

### JOUKO KOKKONEN

#### LINKKI

PlayOff: Haluatko jalkapallotähdeksi?  
<https://www.ruutu.fi/ohjelmat/playoff-haluatko-jalkapallotahdeksi>



## Urheilussa riittää kriisejä ilman koronaakin

**HEIKKI ROIKO-JOKELA & ANTERO HOLMILA (toim.): .). Urheilun kriisejä. Suomen urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja 2019–2020** Jyväskylän Yliopistopaino 2020. 234 s.

**HARVOIN ON KIRJAN NIMI** yhtä osuva kuin koronapandemian keskellä ilmestyneellä Suomen urheiluhistoriallisen seuran vuosikirjalla. Urheilun kriisejä -teemaan kirjan puuhamiehet päätyivät varmasti kuukausia ennen kuin urheilua ja koko yhteiskuntaa ravisuttava kulkutauti pysäytti normaalin elämänmenon. Vuosikirjan artikkelit ovatkin pidemmän aikavälin tulosta, eikä kriisiteema ole johdonmukaisesti läsnä kaikissa pääartikkeleissakaan.

Kirjan avaa **Antero Holmilan** katsaus amatööri-ideaalin vaalimiseen olympialiikkeessä 1970-luvulla. Kansainvälisen olympiakomitea paini tuolla vuosikymmenellä kahden ison ongelman kanssa: sala-ammattilaisuuden ja dopingin. KOK:n ensimmäisten toimintavuosien aikana olympiakisoja järjestettiin maailmannäyttelyiden yhteydessä, eikä rajanveto ammattilaisurheiluun ollut kovin tarkkaa.

Viimeistään 1910-luvulla amatööriydestä tuli olympialiikkeen perusta ja aatteellinen selkäranka. Samaan aikaan urheilijat ottivat palkkioita pöydän alta urheilujohtajien katsoessa sormien läpi. Tilanne jatkui vuosikymmenien ajan.

1970-luvun alussa urheilijat aktivoituivat puolustamaan oikeuksiaan ja perustivat omia yhdistyksiään tai etujärjestöjä. Samalla tehtiin pesäeroa amatööri-ideaalilla hurskas-televaan KOK:hon. Olympiakomitean aristokraattinen herrakerho joutui puolustustuskannalle yhteiskunnallisen muutoksen keskellä. Tätä puolustustaistelua Holmila tarkastelee pääaineistonaan olympialiikkeen virallinen julkaisu *Olympic review*.



Aihe on kiintoisa ja oivallinen tutkimuskohde. Valitettavasti artikkelin editointi on jäänyt puolitiehen, ja tekstissä on lukuisia kielioppivirheitä. Alaan perehtynyttä lukijaa häiritsevät asiavirheet, joista pahin liittyy **John Holtiin**. Kansainvälisellä yleisurheiluliitolla on ollut yli satavuotisen historiansa aikana kuusi puheenjohtajaa, eikä englantilainen Holt kuulu valittuun joukkoon.

**John B. Allenin** ja **William D. Franklinin** englanninkielinen artikkeli kertoo vuonna 1905 käydyin Venäjän–Japanin sodan yhteyksistä hiihtohistoriaan ja suksien käyttöön sotilaskoulutuksessa. Artikkelin lienee laadittu alun perin kansainväliselle foorumille, koska suomalaisittain mielenkiintoisin henkilö on ”piilotettu” tekstin loppukappaleisiin. **Carl Aejmelaesus-Äimän** huikeatarina olisi oman artikkelinsa väärtti.

**Jari Lämsän** johtama tutkijanelikko pohtii ammattilaisuuden ja amatöörurheilun kipupisteitä suomalaisessa joukkueurheilussa vuosina 1975–2018. Tarkastelun alla on neljä lajia: jääkiekko, koripallo, pesäpallo ja salibandy. Jääkiekon SM-liiga on maamme ainoa ammattilaisarja, eivätkä kolme muuta lajia ole koskaan päässeet lähellekään todellista ammattilaisuutta. Jalkapallon puuttuminen listalta on outoa, koska juuri siinä lajissa siirtyminen kohti ammattimaisuutta toimintaa (ja paluu puoliammattilaisuuteen) olisi ollut kaikkein kiinnostavinta. Tämänkin artikkeli on jäänyt editoimatta: kapulakielinen teksti vilisee oikeinkirjoitusvirheitä. Kirjoittajien joukkoon kuuluvan professorin

oman väitöskirjan bibliografiset tiedot ovat virheelliset ja eroavat täysin vuosikirjan toisessa artikkelissa löytyvän kirjallisuusluettelon tiedoista.

Vuosikirjasta löytyy freesi tuulahuus urheilun uudesta tulokkaasta eli elektronisesta urheilusta. **Esa Mangelojan** artikkelissa ei ole kyse kriisistä vaan menestystarinasta – otsikon mukaisesti harrastuksen ”yllättävästä voittokulusta”. Loppupäätelmässään kirjoittaja jakaa tuomioita allekirjoittaneen kaltaisille fossiileille. ”Kahdenkymmenen vuoden kuluttua perinteistä urheiluväkeä kaduttaa, etteivät ne lähteneet nopeammin e-urheilun kelkkaan ja yrittäneet muokata urheilua myös tällä vuosituhannella syntyneille sukupolville kiinnostavaksi.”

**Kimmo Isotalo**, **Hannu Itkonen** ja **Arto Nevala** ovat ottaneet lähitarkasteluun kotimaisen jääkiekon avainhenkilöt lajin pitkän historian ajalta. He jakavat jääkiekon kehityksen kolmeen aikakauteen ja selvittävät kunkin ajanjakson avainvaikuttajia ja heidän taustojaan. Kyse ei ole polvi-housuissa jäällä kirmaavista pelaajista, vaan kokoushuoneissa sikareita pössytteleivistä miehistä klubitakeissaan. Jääkiekon pariin hakeutui henkilöitä, joita kiinnosti yhteiskunnallinen vaikuttaminen. Intressit yhtyivät liikuntapaikkarakentamisessa: siihen liittyvässä kabinettipelissä jääkiekko on vienyt muita lajeja 6–0. Toivottavasti kolmikko jaksaa uurastaa vastaavan selvityksen jostain muustakin lajista. Kaikki lajit ovat tuskin olleet yhtä vahvasti sidoksissa kokoomusvaikutajiin kuin kiekkopäättäjät.

Urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja on ilmestynyt vuodesta 1994 lähtien, ja niteet ovat yleensä sisältäneet lukuisia kirja-arvioita. Tällä kertaa urheiluhistorian opuksia on ruotinut vain yksi henkilö (toki pätevä sellainen). Jostain syystä monet tuoreet urheiluhistoriateokset on jätetty tällä kertaa noteeraamatta.



**Esa Sironen** toimitti vuosikirjaa pitkään ja hartaasti. Hänen paneutumisensa aiheeseen ja pedanttinen toimitustyönsä näkyivät lopputuloksessa. Lisäksi Sironen onnistui houkuttelemaan kirjoittajakaartiin persoonia, joiden artikkelit olivat kiinnostavia ja usein myös poleemisia. Vakioavustajiin vuosien ajan kuulunut **Erkki Vettenniemi** loistaa nyt poissaolollaan, mikä on surul-

lista. Urheiluhistorian ammattilaisia on maassamme kovin vähän, joten tämä sota kaippaa joka ainutta miestä ja naista.

Koska edellinen vuosikirja ilmestyi kaksi vuotta sitten, kirjan toimittajilla oli ruhtinaallisesti aikaa niteen työstämisessä. Sisällön perusteella heille on tullut pirunmoinen kiire – niin huolimattonta ja viimeistelemätöntä monen artikkelin teksti on.

Toivottavasti ei ole kyse siitä, että painoon on lähetetty keskeneräisiä tekstejä, jotta oma laitos saisi vertaisarvoituista artikkeleista rahanjaon kannalta tärkeitä ”sarjapisteitä”.

#### JUHA KANERVA

Toimittaja ja tietokirjailija



## Jalkapalloa lääkkeeksi

**PETER KRUSTRUP JA DANIEL PARNELL (toim.): Football as Medicine. Prescribing Football for Global Health Promotion**

Routledge 2020, 266 sivua.

**JALKAPALLO TAIPUU MONEKSI.** Se on maailman harrastetuin palloilulaji, jota pelataan ja seurataan ympäri maailmaa. Kuntojalkapalloilu on konsepti, jossa jalkapalloa pelataan ilman kilpailua ja niin matalla kynnyksellä, että kuka tahansa voi osallistua ikään, sukupuoleen tai taitotasoon katso-matta. Kuntojalkapalloilun painopiste on pienpeleissä.

Vuonna 2003 Tanskassa kodittomien miesten, vähän liikkuvien seniorikansalaisten ja inaktiivisten toimistotyöntekijöiden parissa alkanut jalkapalloilun terveysvaikutusten tutkimus on tuottanut lähes 200 aihealueen tutkimusjulkaisua. Nyt 17 vuotta myöhemmin löydökset harraste- tai kuntojalkapallon (”recreational football”, ”football for fitness”) vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin on painettu kansien väliin. Julkaisun kirjoittajina on peräti 75 henkilöä viidestä ei maanosasta. Jokainen kirjoittaja on esitellyt kirjan aluksi.

Kirjassa on 17 lukua johdannon lisäksi. Teos alkaa selvittämällä jalkapallon vaikutuksia sydän- ja verisuonitautien ja II tyypin diabeteksen hoidossa. Seuraavat luvut käsittelevät



vät jalkapallon pelaamista luuston terveyden ja syöpäsairauksien näkökulmasta. Loppuosa kirjasta esittelee jalkapalloa terveyden edistämisen, kodittomien ja mielenterveyden ja terveelliseen ikääntymisen näkökulmista. Toiseksi viimeisen aiheena ovat toimet, joilla voitaisiin stadioneilla pelien aikana edistää katsojien terveyttä mm. tarjottavan ruoan tai tupakoinnin kieltämisen kautta.

Teos on kattava tietokirja jalkapalloilun terveysvaikutuksista. Lähteitä on runsaasti ja ne on kaikki listattu kunkin kappaleen loppuun. Luki-jasta saattaakin ajoittain tuntua siltä kuin lukisi pitkää kirjallisuuskatsausta. Kuvia, kuvioita ja taulukoita on käytetty säästeliäästi. Tutkimusta kuntojalkapallon parissa on tehty systemaattisesti vasta hieman yli 10 vuotta, joten kirjassa lienevät pääs-

seen ääneen kaikki merkittävät aihepiirin tutkijat.

Kuten kirjan alussa todetaan, niin jalkapalloon on myös aina liittynyt erilaista haitallisia ilmiöitä pelaajien vakavista loukkaantumisista, kabinettien rahasotkuista ja fanien riehumisesta alkaen. Kirjan tarkoitus on kuitenkin nostaa esiin jalkapalloilun suotuisia vaikutuksia ja mahdollisuuksia edistää tavallisten ihmisten terveyttä ja hyvinvointia.

*Football as Medicine* on vaikuttavaa luettavaa ja sen pitäisi olla jokaisen asiasta kiinnostuneen henkilön lukulistalla. Teos ei tyrkytä tai ole yhden asian yksipuolinen ylistyslaulu. Kirjassa käydään systemaattisesti tutkimusten avulla läpi, mitä asioista tällä hetkellä tiedetään. Lisäksi siinä on vinkkejä, mitä toiminnan aloittaminen vaatii, ja mitä kuntojalkapalloilu käytännössä tarkoittaa.

Jalkapallo näyttääkin olevan monipuolista ja mukautuvaa harjoittelua kaiken ikäisille ja tasoille pelaajille. Kuntojalkapallossa merkittävää osaa näyttää myös sosiaalisuus ja yhdessä toimiminen. Pukukoppitoiminta ja -sosiaalisuus voivat joillekin olla tärkein syy pelaamiseen. Yhtä kaikki, miksi jalkapalloilu tai mikä tahansa muu palloilulaji pitäisi aina olla kilpailemista? *Football as Medicine* -kirja osoittaa, että näin ei tarvitse olla. Silti pelaamisen hyödyt näyttäisivät monella eri tasolla olevan merkittäviä.

#### MIKKO JULIN

lehtori

Laurea-ammattikorkeakoulu  
mikko.julin@laurea.fi

## Stadion 50 vuotta sitten

Päätoimittaja **Yrjö Launonen** ruoti Stadion-lehdessä 3/1970 liikuntakasvatuksen penikkatautia. Jyväskylän liikuntakasvatuskesän paneeleissa ja keskusteluissa käytetyt puheenvuorot osoittivat Launosen mielestä ”jälleen kerran, että liikunnan eri alojen edustajat ovat edelleen oman lipunsa heiluttajia ja toisen pesän liikaajia”. Launonen kaipasi rakentavaa ajatustenvaihtoa.

*”On pystyttävä sanomaan positii- vista itselleen vähemmän läheisestä alueesta, tietenkin edellyttäen, että siihen on aihetta. Nykyisin vaikuttaa siltä kuin luultaisiin tällaisen asennoitumisen olevan tappion myöntämistä.”*

E erityisen voimakasta keskustelua oli herättänyt professori **Kalevi Heinilän** alustus, jossa hän esitti kilpaurheilun, kuntoliikunnan ja liikuntakasvatuksen selvempää eriyttämistä myös organisaatiotasolla. Heinilän mukaan tämä voi antaa ”nykyistä asiallisemman perustan maamme liikuntapolitiikalle”. Launonen arvio tämän olleen kuin korvatillikka perinteiselle urheiluaatteelle, jonka mukaan urheiluväki muodostaa yhden yhtenäisen ja suuren urheiluperheen.

Lehti oli kaikkineen paljon poleemisempi kuin aiemmin. Jyväskylän kesän liikuntaideologiaseminaarin jälkipelit jatkuivat lehden uudella Keskustelua-palstalla. Suomen Urheilulehden otsikon mukaan kyseessä oli *”Kieroutunut seminaari mutta Heinilä pelasti, mitä pelastettavissa oli”*. Uuden Suomen **Hannu Levänen** tulkitsi seminaarin heijastelleen linjakokoa Jyväskylän tutkijoiden välillä.

*”Jyväskylän yliopistossa on osa liikuntatieteen tutkijoista omaksunut lähtökohdakseen tietyn ennakoasenteen, joka pelkistetysti merkitsee sitä, ettei nykytilanteessa ole mitään hyvää. Jo tämä ennakoasenne kiistää tieteeltä sen arvon. Eniten ääntä itsestään on pitänyt ns. kiviaholainen linja, joka esittää väittämänsä jo valmiina tutkimustuloksina ja näiden pohjalta keskittyy hyökkäämään nykyistä urheilujärjestelmäämme vastaan.”*

Puheenvuoron saivat **Juhani Kirjonen**, Hannu Levänen, Kalevi Heinilä ja **Pekka Kiviäho**. Leväsen uuden suuntauksen päämieheksi nimeämä Kiviäho vastasi omista lähtökohdistaan:

*”Minusta tiedon objektiivisuutta, puolueellisuutta tai menetelmien tie-*

*teellisyyttä on tarkasteltava kokonaan eri näkökulmasta. Lyhyesti sanottuna niitä on tarkasteltava suhteessa ympäröivään yhteiskunnalliseen todellisuuteen. Muuten eräs liikuntaa ja urheilua koskevan yhteiskunnallisen tutkimuksen ongelma onkin uskaltaa ja kyytä tekemään ja julkaisemaan totuutta, joka on vallitsevien ja hallitsevien instituutioiden uskomuksien vastainen.”*

Lehti julkaisi myös Liikuntatieteellisen Seuran perustaja- ja kunniajäsenen Toivo Ilmari Sorjosen (1904–1970) muistokirjoituksen. Voimistelunopettaja Sorjonen toimi pitkään Suomen Ladun pääsihteerinä.

*”Erikoisen merkittävät ovat Toivo Ilmari Sorjosen ansiot eräretkeilyn uranuurtajana. 1930-luvulla hän oli ensimmäisten joukossa löytämässä Lappia retkeilykohteeksi ja vuosien kuluessa hän tutki ja viitoitti sinne reittejä, joita tänä päivänä tuhannet eräretkeilijät kiertävät.”*

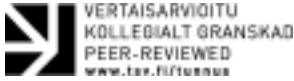


LTS:n perustaja- ja kunniajäsen Lauri ”Tahko” Pihkala kehitteli pesäpallon lisäksi myös salamapallon. Juoksupeli, jossa otetaan vain hipaisusta, voisi soveltua korona-aikaan. Syöttääkin saa vain taaksepäin. Kuva: LTS:n arkisto

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

Käsikirjoituksia otetaan arviointiprosessiin kaksi kertaa vuodessa: tämän vuoden jättöajat ovat 31.3.2020 ja 30.9.2020. Kirjoitusohjeet ja arviointiprosessin kuvaus ovat luettavissa osoitteessa [www.lts.fi](http://www.lts.fi).

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



VERTAISARVIOITU  
KOLLEGIALT GRANSKAD  
PEER-REVIEWED  
[www.lts.fi/tunnus](http://www.lts.fi/tunnus)

## VUONNA 2016 JÄRJESTETYN ELINSIIRTOLIIKUNNAN TAPAHTUMAVIIKON VAPAAEHTOISTEN MOTIIVIT

**Essi Kähkönen**, LitM, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Patteristonkatu 3D, 50101 Mikkeli. Sähköposti: [essi.kahkonen@xamk.fi](mailto:essi.kahkonen@xamk.fi) (yhteyshenkilö). **Anna-Katriina Salmikangas**, LitT, Jyväskylän yliopisto. **Kwok Ng**, LitT, Itä-Suomen yliopisto & University of Limerick.

### TIIVISTELMÄ

**Kähkönen E., Salmikangas A-K. & Ng K. 2020. Vuonna 2016 järjestetyn Elinsiirtoliikunnan tapahtumaviikon vapaaehtoisten motiivit. Liikunta & Tiede 57 (3), 75–82.**

Urheilutapahtumien vapaaehtoisia ja heidän motiivejaan on tutkittu paljon erikokoisissa tapahtumissa, mutta vammaisurheilutapahtumien vapaaehtoisia on tutkittu vähemmän. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia ovat Elinsiirtoliikunnan tapahtumaviikon vapaaehtoiset ja heidän osallistumisensa motiivit ja eroavatko motiivit taustamuuttujien suhteen. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä kyselyllä, joka lähetettiin 182 vapaaehtoiselle. Vastausprosentti oli 52 prosenttia (n=95, naisia 63 %, miehiä 37 %). Vastaajien keski-ikä oli 49,7 vuotta (kh 16,8).

Motiivien tutkimisessa käytettiin Special Event Volunteer Motivation Scaleen (SEVMS) perustuvaa mittaria, jossa oli 34 motiiveja kartoitettavaa väitettä. Vapaaehtoiset arvioivat väitteiden tärkeyttä 5-portaisella Likertin asteikolla. Vapaaehtoisten motiivit tiivistettiin pääkomponenttianalyysiä käyttäen kuuteen komponenttiin, jotka nimettiin työura/velvollisuus, yhteisöllisyys, tapahtuman mahdollisuudet, halu olla hyödyksi, perhe ja vaihtelu/vapaa-aika. Tärkein pääkomponentti oli halu olla hyödyksi ja toiseksi tärkein yhteisöllisyys. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää urheilutapahtumien ja erityisesti vammaisurheilutapahtumien vapaaehtoisten rekrytoinnissa ja motivoinnissa.

*Avainsanat: vapaaehtoistyö, motiivit, urheilutapahtuma, elinsiirtoliikunta*

### ABSTRACT

**Kähkönen E., Salmikangas A-K. & Ng K. 2020. Volunteer motivations from the European Transplant Sport Week in 2016. Liikunta & Tiede 57 (3), 75–82.**

Volunteers and their motives have been studied in many different sport events. However, there is a lack of studies when it comes to disability sport events. The purpose of the study was to investigate the profile and motives of volunteers at European Transplant Sport Week (ETSW) and how these differ by personal characteristics. Data were collected through an online survey. An invite to the survey was sent to 182 volunteers. The completed response rate was 52 % (n=95, 63 % female, 37 % male). The mean age was 49,7 years (SD=16,8).

Volunteer motivation was studied based on Special Event Volunteer Motivation Scale (SEVMS) that included 34 items with 5-point Likert-scale. Principal component analysis was conducted to reduce the items to fewer components. Six components were extracted and named career/commitment, solidary, event's opportunities, purposive, family and alteration/free time. The most important components were purposive and solidary. The results of the study can be used to recruit and to motivate volunteers in similar events especially in disability sport events.

*Keywords: volunteering, motivation, special event, organ transplant sport*

## JOHDANTO

Erilaisten liikunta- ja urheilutapahtumien järjestämisessä vapaaehtoisten työpanos on merkittävä, sillä vapaaehtoiset tuovat tapahtumissa tarvittavaa asiantuntemusta ja työvoimaa (Dorsch ym. 2002; Ferrand & Skirstad 2015). Vapaaehtoistyö on yleishyödyllistä organisoitua toimintaa, johon osallistutaan omasta vapaasta tahdosta, eikä siitä saada rahallista palkkiota, mutta kulukorvaukset, kuten matkakorvaus, ruokailu ja kisavaatetus, ovat mahdollisia (Cnaan ym. 1996; Laasanen 2011, 9; Nylund & Yeung 2005, 15; ks. Ferrand & Skirstad 2015). Jälkmodernissa yhteiskunnassa vapaaehtoisuus näyttää perustuvan yhä enemmän henkilökohtaiseen kiinnostukseen ja tarpeisiin kuin palveluetiikkaan ja velvollisuuden yhteisöä kohtaan (Hustinx & Lammertyn 2003). Tällöin yksilöiden sitoutuminen ja yhteisöihin kiinnittyminen löystyy (Beck 1992, 135; Giddens 1994, 92–93), mikä näkyy satunnaisen ja episodimaisen vapaaehtoisuuden lisääntymisenä liikunnan ja urheilun parissa, kuten urheilutapahtumissa (Aarresola ym. 2019; Eunjung 2018; Hustinx & Lammertyn 2003). Hustinx ja Lammertyn (2003) nimittävät episodimaista vapaaehtoisuutta refleksiiviseksi vapaaehtoisuudeksi, jolle on ominaista henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen. Refleksiiviselle vapaaehtoisuudelle vastakohtana on kollektiivinen vapaaehtoisuus, jolla tarkoitetaan pitkäaikaista sitoutumista vapaaehtoistyöhön (Hustinx & Lammertyn 2003), kuten esimerkiksi pitkäjänteistä vapaaehtoistyötä urheiluseuran hallituksessa.

Urheilussa ja liikunnassa toimivat vapaaehtoiset voidaan ryhmitellä roolin, osallistumisaktiivisuuden, organisaation ja toiminnan perusteella kahteen ryhmään: urheiluseuroissa ja -organisaatioissa toimiviin valmentajiin, toimitsijoihin ja johtohenkilöihin sekä urheilutapahtumissa ja -projekteissa toimiviin vapaaehtoisiiin (Cuskelly ym. 2006, 18). Tutkijoiden kiinnostus urheilutapahtumien vapaaehtoisten motiivien tutkimukseen on kasvanut 2000-luvulla, mikä voi johtua mm. vapaaehtoistyön kasvaneesta taloudellisesta arvosta sekä vapaaehtoisuuden suosiosta urheilun parissa. Vapaaehtoisten motiivien tutkimisella voidaan tehostaa heidän johtamistaan ja sitoutumistaan, mikä edesauttaa menestyksekkäiden urheilutapahtumien järjestämistä. (Eunjung 2018.)

Urheilutapahtumien vapaaehtoisia ja heidän osallistumisensa motiiveja on tutkittu paljon erikokoisissa tapahtumissa, kuten olympialaisissa (Dickson ym. 2013, Giannoulakis ym. 2007), kansainvälisissä ja kansallisissa arvokisoissa (mm. Downward ym. 2005; Farrel ym. 1998; MacLean & Hamm 2007; Schlesinger & Gubler 2016; Twynam ym. 2003) sekä paikallisissa urheilutapahtumissa (Strigas & Jackson 2003). Suomessa järjestettyjen kansainvälisten urheilutapahtumien vapaaehtoisten motiiveja on tutkittu muun muassa jääkiekon MM-kisoissa (Pöyhiä 2004), yleisurheilun MM-kisoissa (Itkonen ym. 2006) sekä yleisurheilun EM-kisoissa (Aarno-Kaisti & Virolainen 2013). Sen sijaan vammaisurheilutapahtumien vapaaehtoisia on tutkittu selvästi vähemmän. Ulkomaalaisia tutkimuksia on muutamia (mm. Khoo & Engelhorn 2007; 2011; Surujlal 2010), ja Suomessa on tutkittu Elinsiirtoliikunnan tapahtumaviikon vapaaehtoisten sosiaalista oppimista (Ng & Salmikangas 2019). Muita suomalaisia tutkimuksia ei ole juuri lainkaan.

Urheilutapahtumien vapaaehtoisten motiiveja on tutkittu mittaamalla vapaaehtoisena toimimisen syyt erilaisten motiiviväitteiden avulla (Cuskelly ym. 2006, 5). Eunjung (2018) määrittää tutkimuksessaan motiivin innostukseksi osallistua esimerkiksi vapaaehtoistoihintaan. Motiiveja tutkittaessa on käytetty erilaisia mittareita, joista paljon käytetty on Farrelin ym. (1998) luoma Special Event Volunteer Motivation Scale (SEVMS), joka koostuu 28 erilaisesta osallistumisen motiivia koskevasta väitteestä. Mittari perustuu Cnaanin ym. (1996) humanitaarisen vapaaehtoistyön motiivien mittariin, jota Farrel ym. (1998) muokkasivat vastaamaan paremmin urheilutapahtumia. He löysivät curling-tapahtuman vapaaehtoisten motiiv-

veja tutkiessaan neljä motiivifaktoria: halu olla hyödyksi (purposive), yhteisöllisyys (solidary), ulkoiset perinteet (external traditions) ja velvoitteet (commitment), joista tärkeimmät motiivit liittyivät halun olla hyödyksi.

Toinen käytetty mittari on Bangin ja Chelladurain (2009) Volunteer Motivation Scale for International Sporting Events (VMS-ISE), jonka avulla tutkijat tunnistivat jalkapallon MM-kisojen ja Aasian kisojen vapaaehtoisten kuusi motiiveja esittävää faktoria. Nämä faktorit olivat arvojen ilmentäminen (expression of values), sosiaaliset kontaktit (interpersonal contacts), itsensä kehittäminen (personal growth), kansallistunne (patriotism), ura (career orientation) ja ulkoiset palkkiot (extrinsic rewards). Tärkein faktori oli arvojen ilmentäminen.

Giannoulakis ym. (2007) ovat luoneet olympialaisten vapaaehtoisten motiivien tutkimiseksi oman Olympic Volunteer Motivation Scalen (OVMS), jonka avulla löydettiin kolme faktoria: olympialaisiin liittyvät motiivit, egoistiset motiivit ja halu olla hyödyksi. Tutkituilla vapaaehtoisilla korostuivat olympialaisiin liittyvät motiivit ja toiseksi egoistiset motiivit. Vancouverin olympialaisten ja paralympialaisten vapaaehtoisten motiiveja tutkittiin sen sijaan SEVMS:een pohjautuvalla mittarilla (Dickson ym. 2013). Kuudesta löydetyistä faktorista ensimmäinen (it's all about the Games) korosti ennen kaikkea tapahtumaa, jota pidettiin tärkeimpänä motiivina eikä niinkään halua hyödyttää yhteisöä tai vapaaehtoisena toimimista.

Useissa suomalaisissa sekä vammaisurheilutapahtumien tutkimuksissa on käytetty SEVMS:a tai siihen pohjautuvaa mittaria vapaaehtoisten motiivien selvittämiseen. Jääkiekon MM-kisojen vapaaehtoisten motiivit jaoteltiin seitsemään motiivifaktoriin, jotka olivat filantropia, perinteet, oppiminen/kasvaminen ja kokemusten saaminen, yhteisöllisyys, materialistisuus, impulsiivisuuden/ajankohdan faktori ja lajifaktori. Tärkein faktori oli filantropia, toiseksi oppiminen ja kokemusten saaminen ja kolmanneksi yhteisöllisyys. (Pöyhiä 2004.) Yleisurheilun MM-kilpailuiden vapaaehtoisten osallistumismotiivit jakautuivat viiteen faktoriin, jotka olivat kokemus, yhteisöllisyys, vaihtelu, urheilutapahtuma ja seuratyö. Näistä faktoreista tärkein oli kokemusfaktori. (Itkonen ym. 2006.) Yleisurheilun EM-kisojen osallistumismotiivit sitä vastoin muotoutuivat kuuteen faktoriin: yhteisöllisyyteen, työuraan, ulkosiin syihin, tapahtumaan, itsensä kehittämiseen ja omaan hyvinvointiin, joista yhteisöllisyyttä, tapahtumaa ja itsensä kehittämistä pidettiin tärkeimpinä (Aarno-Kaisti & Virolainen 2013).

Myös vammaisurheilutapahtumien vapaaehtoisten motiiveja on tutkittu SEVMS-mittarilla (Khoo & Engelhorn 2007; 2011; Surujlal 2010). Khoon ja Engelhornin (2007) tutkimassa useita eri lajeja sisältävässä vammaisurheilutapahtumassa löydettiin viisi motiivifaktoria, jotka olivat halu olla hyödyksi (purposive), yhteisöllisyys (solidary), perhe (family), velvoitteet (commitment) ja vapaa-ajan täyttämisen (use of free time). Näistä tärkeimmät motiivifaktorit olivat yhteisöllisyys sekä halu olla hyödyksi ja vähiten tärkeä oli perhe-faktori. Khoon ja Engelhornin (2011) toisen tutkimuksen motiivit poikkesivat hieman heidän aiemmasta tutkimuksesta, sillä viisi motiivifaktoria olivat halu olla hyödyksi, yhteisöllisyys, velvoitteet, ulkoiset tekijät (external traditions) ja perheen perinteet (family traditions). Tärkein motiivifaktori oli jälleen halu olla hyödyksi. Surujlalin (2010) tutkimuksen neljä motiivifaktoria olivat ulkoiset syyt ja vapaa-aika (external influence and free time), vuorovaikutus ja saavutukset (interaction and achievement), altruismi (altruism) ja vaihtelu (diversion), joista tärkeimpänä pidettiin altruismia ja toiseksi tärkeimpänä vuorovaikutusta ja saavutuksia. Vähiten tärkein motiivifaktori oli ulkoiset syyt ja vapaa-aika. Useissa sekä kansallisissa että vammaisurheilutapahtumiin liittyvissä tutkimuksissa (mm. Farrel ym. 1998; Khoo & Engelhorn 2007; 2011; Strigas & Jackson 2003; Surujlal 2010; Twynam ym. 2003) vapaaehtoiset ovat pitäneet halua olla hyödyksi ja altruismiin viittaavia motiiveja tärkeinä. Tosin

vammaisurheilutapahtumien kiinnostavuus vaihtelee, koska esimerkiksi Japanin vuodelle 2021 siirtyneisiin paralympialaisiin on ollut vaikea löytää vapaaehtoisia (Shiota 2018). Useimmiten vapaaehtoisina toimivat tapahtumiin osallistuvan urheilijan perhe ja ystävät (Khoo & Engelhorn 2011).

Urheilutapahtumien vapaaehtoisten motiivien on havaittu eroavan muuten urheilun parissa toimivien vapaaehtoisten motiiveista (Farrel ym. 1998). Harvoin järjestettävillä tapahtumille on ominaista, että ne ovat ainutkertaisia ja niiden tarjoamat kokemukset houkuttelevat osallistumaan, minkä vuoksi tapahtumien vapaaehtoisten motiivit ovat erilaisia verrattuna pitempiaikaiseen vapaaehtoistyöhön liikunnan parissa (Cuskelly ym. 2006, 135; Monga 2006). Tapahtuman ainutkertaisuutta on pidetty tärkeänä motiivina erityisesti suomalaisissa tutkimuksissa kansainvälisistä arvokilpailuista (Aarno-Kaisti & Virolainen 2013; Itkonen ym. 2006; Pöyhä 2003).

Kuten edellä esitellyistä tutkimuksista huomaa, motiivien vertailu on haastavaa eri tutkimusten välillä, koska motiiviväitteitä on ollut eri määriä ja väitteet ovat poikenneet toisistaan. Lisäksi motiiveista muodostettuja faktoreita on saatu eri määriä ja ne on nimetty eri tavoin. Vaikuttaisi kuitenkin siltä, että erityisesti vammaisurheilutapahtumien motiiveissa korostuu halu olla hyödyksi, kun taas monissa kansainvälisissä arvokilpailuissa tapahtuma on tärkeä motiivi. Myös yhteisöllisyyttä on pidetty tärkeänä useimmissa tutkimuksissa.

Suomen Vammaisurheilu- ja liikuntaliiton (VAU, nyk. Suomen Paralympiakomitea) Vantaalla heinäkuussa 2016 järjestämä Elinsiirtoliikunnan tapahtumaviikko (European Transplant Sport Week, virallinen lyhenne ETSW) oli siihen mennessä suurin Euroopassa järjestetty tapahtumakokonaisuus (kuvio 1), jossa urheiltiin, liikuttiin ja jaettiin tietoa sekä elinsiirtoliikunnasta että elinsiirroista. ETSW eroaa useista aiemmin tutkituista urheilun suur tapahtumista, koska se ei ollut suurta kansainvälistä mediahuomiota herättävää tapahtuma, eikä se myöskään houkuttellut suuria määriä kisaturisteja seuraamaan tapahtumaa niin kuin olympialaiset tai jonkin lajin kansainväliset arvokilpailut (ks. Shiota 2018). ETSW koostui useista tapahtumista, joista urheilukilpailut (sydän- ja keuhkosiirron saaneiden EM-kilpailut ja elinsiirron saaneiden ja dialyysipotilaiden EM-kilpailut) olivat yksi viikon osatapahtuma. Tutkimus kohdistui ETSW:tä järjestäneisiin vapaaehtoisin, jotka eivät olleet varsinaisissa urheilulajien toimitsijatehtävissä. Toimitsijatehtävät oli ulkoistettu tapahtumassa liikunnan aluejärjestön urheiluseuroille. Tutkitut vapaaehtoiset toimivat esimerkiksi asiakas- ja joukkuepalveluissa, kuljetuspalveluissa, liikenteenohjauksessa ja järjestyksenvalvonnessa. VAU:n järjestelytoimikunta rekrytoi vapaaehtoiset avoimella säh-

köisellä haulla ja hyödynsi muiden tapahtumajärjestäjien markkinoitinteknisiä rekrytoinnissaan.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia ovat ETSW:n vapaaehtoiset, mitkä ovat heidän osallistumisensa motiivit ja onko motiiveissa eroja taustamuuttujien (sukupuoli, ikä, koulutus, työelämästatus, aiempi kokemus vapaaehtoistyöstä urheilussa) suhteen. Kyseessä oli kuvaileva tapaustutkimus vammaisurheilutapahtuman toteuttamiseen osallistuneista vapaaehtoisista. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa vapaaehtoisten rekrytoimiseksi, motivoimiseksi ja vapaaehtoisten johtamisen tueksi vastaavanlaisissa tapahtumissa.

## TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Tutkimuksessa selvitettiin ETSW:n vapaaehtoisten taustoja ja motiiveja. Vapaaehtoisten taustatietoja (mm. sukupuoli, ikä, asuinpaikka, koulutus, sosioekonominen asema, aiempi vapaaehtoisuus) selvitettiin monivalintakysymyksin. Yleinen mittari, jota on käytetty vapaaehtoisten motiivien tutkimiseen erilaisissa urheilutapahtumissa ja vammaisurheilutapahtumissa, on Farrelin ym. (1998) luoma Special Event Volunteer Motivation Scale (SEVMS) tai muunneltu versio kyseisestä mittarista. Tutkimuksessa motiiveja tutkittiin 34 motiiviväitteellä, joiden tärkeyttä vapaaehtoiset arvioivat 5-portaisella Likertin asteikolla (5 = erittäin tärkeä, 4 = tärkeä, 3 = melko tärkeä, 2 = ei kovin tärkeä, 1 = ei lainkaan tärkeä). Väitteistä 28 perustui SEVMS-mittariin, minkä lisäksi kysely sisälsi kuusi muuta motiiveja kartoittavaa väitettä. Kuusi SEVMS-mittariin kuulumaton väitettä lisättiin kyselyyn, koska osaa niistä oli käytetty aiemmissa suomalaisia urheilutapahtumien vapaaehtoisia koskevista tutkimuksista (Aarno-Kaisti & Virolainen 2013; Laitinen ym. 2015), ja ne sopivat suomalaisen kontekstiin. Lisäksi väitteitä oli käytetty Suomen ulkopuolella tehdyissä tutkimuksissa (esim. Bang ym. 2009; Cnaan ym. 2010; Giannoulakis ym. 2007; Skirstad & Hanstad 2013; Strigas & Jackson 2003; Wollebaek ym. 2014). SEVMS-mittariin lisätyt motiiviväitteet on merkitty tähdellä taulukkoon 1. Kyselyn motiiviväitteiden käännösten vastaavuuden tarkasti sekä suomen kielen opiskelija että äidinkielenään englantia puhuva henkilö. Myös tapahtuman järjestelykomitean jäsenet varmistivat kontekstiin sopivan muotoilun, jonka jälkeen kysely esitettiin ja tehtiin viimeiset korjaukset ymmärrettävyyden parantamiseksi ja kyselyn lyhentämiseksi. Mittaria ei ole validoitu.

Tutkimusaineisto kerättiin Webropol-kyselyllä, jonka ETSW:n vapaaehtoisten koordinaattori lähetti kaikille 182 tapahtumaa jär-



Kuvio 1. ETSW:n tapahtumat.

Taulukko 1. Pääkomponenttianalyysi.

Muodostettu pääkomponentti	Motiivi	Kommu-naliteetit	Latautuminen pääkomponenteille							Omi-nais-arvo	Seli-tys-osuus
			1	2	3	4	5	6	7		
Työura / velvollisuus (Cronbachin Alfa 0,898 )	Ylimääräisten pisteiden/bonuksen saaminen vapaaehtoistyön tekemisestä koulusta tai työnantajalta *	0,864	0,895	0,118	0,112	0,130	0,041	0,033	-0,134	12,32	36,23 %
	Ansioluettelon/CV:n kohentaminen *	0,823	0,847	0,240	0,115	0,125	-0,016	0,103	-0,091		
	Tunnustuksen tai maineen saaminen *	0,838	0,797	0,168	0,188	0,119	0,181	0,241	0,183		
	Minun odotetaan osallistuvan vapaaehtoistyöhön	0,776	0,648	0,021	0,460	0,137	0,056	0,276	0,215		
	Jos minä en olisi osallistunut, kukaan muu ei olisi hoitanut tehtävää	0,744	0,611	0,013	0,498	0,059	-0,006	0,208	0,273		
	Minulla ei ollut muutakaan tekemistä kisojen aikana	0,555	0,577	0,083	0,183	0,015	-0,066	0,253	0,337		
Työskentelen tai toimin elinsiirtoalalla/kuntoutuksessa	0,590	0,472	-0,066	0,456	0,184	0,195	-0,284	-0,049			
Yhteisöllisyys (Cronbachin Alfa 0,869)	Halu saada käytännön kokemusta	0,753	0,300	0,755	0,072	0,227	0,092	-0,105	-0,129	4,01	11,78%
	Halu työskennellä erilaisten ihmisten kanssa	0,672	0,099	0,695	0,082	0,140	0,348	0,176	-0,026		
	Muihin vapaaehtoisin tutustuminen	0,669	0,082	0,632	0,329	0,244	0,017	0,213	0,221		
	Kielitaidon kehittäminen kansainvälisessä tapahtumassa *	0,634	0,273	0,629	0,239	0,230	0,158	0,099	0,138		
	Halu olla kisojen yhteisöä	0,690	-0,026	0,612	0,099	0,049	0,216	0,017	0,507		
	Halu olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa	0,700	-0,022	0,604	0,212	0,214	0,284	0,392	0,101		
	Kasvattavan kokemuksen saaminen	0,746	0,073	0,555	0,092	0,538	0,184	-0,100	-0,302		
	Osaamistani tarvitaan kisajärjestelyissä	0,556	0,195	0,475	0,009	-0,033	0,254	0,434	0,194		
Perhe (Cronbachin Alfa 0,866 )	Ystävänä / Perheenikin osallistuu vapaaehtoistyöhön	0,686	0,078	0,266	0,739	0,091	0,141	0,187	0,009	1,95	5,73 %
	Sukulaiseni /Ystävänä on mukana elinsiirron saaneiden tai dialyysissä olevien urheil- ja liikuntatoiminnassa	0,671	0,184	0,156	0,722	-0,134	0,141	0,148	-0,180		
	Perheen perinteen jatkaminen vapaaehtoistyöhön osallistumalla	0,724	0,414	0,112	0,687	0,171	0,066	0,065	0,174		
	Suurin osa lähipiiristäni osallistuu vapaaehtoistoimintaan	0,736	0,445	0,137	0,612	0,119	-0,029	0,340	0,113		
	Vapaaehtoisena pääseminen loppujuhlaan ja lahjan saaminen	0,634	0,410	0,238	0,446	0,157	-0,045	0,354	0,243		
	Osallistumista elinsiirtoliikunnan viikon vapaaehtoistyöhön arvostetaan	0,620	0,374	0,235	0,400	0,394	0,148	0,298	0,002		
Tapahtuman mahdollisuudet (Cronbachin Alfa 0,819)	Mahdollisuus tavata urheilijoita ja katsoa kilpailuja	0,888	0,229	0,193	0,002	0,877	0,075	0,048	0,146	1,59	4,67 %
	Halu laajentaa näkemystäni urheilusta	0,841	0,194	0,195	0,024	0,861	0,079	0,060	0,116		
	Ainutkertainen tilaisuus	0,697	0,073	0,452	0,188	0,541	0,306	0,128	-0,219		
	Tämän urheilutapahtuman kautta välittyvät kansalliset arvot ja perinne *	0,497	0,100	0,335	0,357	0,414	0,211	0,150	0,093		
Halu olla hyödyksi (Cronbachin Alfa 0,819)	Halu tehdä jotain hyödyllistä	0,754	0,084	0,093	0,059	-0,022	0,844	0,146	-0,034	1,53	4,51 %
	Halusin auttaa tavalla tai toisella	0,734	-0,030	0,260	0,164	0,200	0,764	-0,058	0,102		
	Halu auttaa tapahtumaa menestymään	0,780	0,013	0,174	-0,017	0,239	0,679	-0,144	0,459		
	Halu tehdä jotain yhteiskunnan hyväksi	0,661	0,219	0,378	0,048	0,064	0,661	0,145	-0,072		
	Halu tukea elinsiirtotyötä *	0,694	-0,138	0,120	0,313	0,468	0,531	0,245	-0,052		
Vaihtelu / Vapaa-aika (Cronbachin Alfa 0,749 )	Minulla on enemmän vapaa-aikaa kuin aiemmin	0,570	0,229	-0,002	0,233	0,022	0,052	0,671	0,100	1,32	3,87 %
	Vaihtelu päivittäisiin rutiineihin	0,667	0,227	0,274	0,337	0,178	0,033	0,628	-0,001		
	Vapaaehtoistyö tässä tapahtumassa saa minut tuntemaan itseni paremmaksi ihmiseksi	0,720	0,547	0,203	0,164	0,112	0,177	0,550	-0,071		
	Aiempi kokemus osallistumisesta vastaavaan työhön	0,575	0,358	0,048	0,039	0,105	0,099	0,380	0,527		

Estimointimenetelmä: Pääkomponenttianalyysi, Rotaatiomenetelmä: Varimax Kaiserin normalisaatiolla, Rotaatiokierrokset: 17

\*SEVMS-mittariin lisätty motiivi

jestäneelle vapaaehtoiselle noin kuukausi tapahtuman jälkeen. Vapaaehtoisille lähetettiin yksi muistutus sähköposti, jonka lisäksi vapaaehtoisille järjestetyssä kiitostilaisuudessa oli mahdollista vastata siihen sekä mobiililaitteella että paperiversiona. Kyselyyn vastattiin anonyymisti ja tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Vastajat tutustuivat ensin tutkimukseen ja antoivat sen jälkeen suostuksensa tutkimukseen vastaamalla kyselyyn. Vastaamisen jälkeen vastaajat saivat halutessaan jättää yhteystietonsa erilliseen tietokantaan osallistuakseen lahjakorttien arvontaan. Kyselyyn vastasi 95 vapaaehtoista, ja vastausprosentti oli 52 prosenttia.

Aineiston tilastollisessa analysoinnissa käytettiin SPSS-tilasto-ohjelman versiota 24.0. Demografiset tiedot kuvattiin frekvensseinä, keskilukuina ja prosentteina. Motiivien tärkeyttä tutkittiin vertailemalla yksittäisten motiivien keskiarvoja, minkä jälkeen ne tiivistettiin pääkomponenttianalyysin avulla kuuteen pääkomponenttiin. Muuttujien välisen korrelaatiomatriisin soveltuvuutta pääkomponenttianalyysiin testattiin Keiser-Meyer-Olkinin -testillä. Aineiston KMO-arvoksi saatiin 0,820 ja Bartlettin sväärisyydestin p-arvoksi 0,000, jotka osoittavat korrelaatiomatriisin soveltuvan pääkomponenttianalyysiin (Metsämuuronen 2003, 524). Koska vapaaehtoisten motiiveja vammaturheilussa on tutkittu vähän, faktoreiden tai komponenttien määrää ei määritetty etukäteen, vaan käytettiin pääkomponenttianalyysia (Metsämuuronen 2003, 520).

Pääkomponenttianalyysin (taulukko 1) rotaatiomenetelmänä käytettiin Varimax-rotatiota Kaiserin normalisaatiolla. Aineistossa kaikkien motiivimuuttujien kommunaliteettiarvot olivat suhteellisen korkeita, heikoin vain hieman alle 0,5. Muuttujien saamat kommunaliteettiarvot osoittavat, että ne mittaavat melko luotettavasti pääkomponentteja (Metsämuuronen 2003, 528). Pääkomponenttianalyysin mukaan seitsemän komponenttia oli ominaisarvoltaan suurempia kuin yksi, ja nämä komponentit selittivät noin 70 prosenttia muuttujien kokonaisvaihtelusta. Koska seitsemänten komponenttiin latautui vain yksi muuttuja, kyseinen muuttuja siirrettiin komponenttiin, johon se latautui toiseksi voimakkaimmin. Tähänkin komponenttiin muuttuja latautui suuremmalla arvolla kuin 0,3, mitä Metsämuuronen (2003, 537) suosittelee latauksien minimiarvoksi, joten kaikki muuttujat voitiin pitää mukana pääkomponenttianalyysissa. Kuusi jäljelle jäänyttä komponenttia selittävät noin 67 prosenttia muuttujien vaihtelusta.

Komponenttien reliabiliteettia tarkasteltiin Cronbachin Alfa -reliabiliteettikerroimella. Jokaisen komponentin reliabiliteettikerroin oli yli 0,7, mikä Heikkilän (2014, 178) mukaan osoittaa komponenttien korkeaa reliabiliteettia. Lopuksi komponentteihin latautuneista muuttujista muodostettiin keskiarvomuuttujat tärkeimpien motiivijoukkojen selvittämiseksi. Ryhmien välisiä keskiarvojen eroja, kuten taustamuuttujien vaikutusta motiiveihin, tutkittiin t-testillä ja yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Tilastollisten testien merkitsevyyden rajana käytettiin arvoa 0,05.

## TULOKSET

ETSW:n vapaaehtoisten kyselyyn vastanneista 63 prosenttia oli naisia ja 37 prosenttia miehiä. Vastaajien keski-ikä oli 49,7 vuotta (kh 16,8) ja enemmistö oli yli 50-vuotiaita, mikä voi selittää, että 76 prosentilla oli aiempaa kokemusta vapaaehtoistyön tekemisestä liikunnan ja urheilun parissa. Kolmasosa (33 %) vapaaehtoisista oli eläkeläisiä, noin viidesosa työntekijöitä (22 %) samoin kuin ylempiä tai alempia toimihenkilöitä (18 %) ja opiskelijoita (16 %). Lähes puolet vastaajista (46 %) oli suorittanut korkeakoulututkinnon ja kolmasosalla (31 %) oli opistoasteen tutkinto (taulukko 2). Vapaaehtois-työntekijöistä 81 prosenttia asui pääkaupunkiseudulla, mihin todennäköisesti vaikutti se, että ETSW järjestettiin Vantaalla.

**Taulukko 2.** Vastaajien taustatiedot (n=95).

	%
<b>Sukupuoli</b>	
Naiset	63 %
Miehet	37 %
<b>Ikä</b>	
Alle 20-v.	4 %
20–29-v.	15 %
30–39-v.	12 %
40–49-v.	15 %
50–59-v.	19 %
60-v. ja yli	36 %
<b>Koulutus</b>	
Peruskoulu	8 %
Lukio tai ammattikoulu	16 %
Opistoaste	30,5 %
Ammattikorkeakoulututkinto	17 %
Korkeakoulu, alempi aste	9,5 %
Korkeakoulu, ylempi aste	19 %
<b>Sosioekonominen asema</b>	
Työntekijä	22 %
Alempi toimihenkilö	7 %
Ylempi toimihenkilö	11 %
Yrittäjä	2 %
Opiskelija	16 %
Eläkeläinen	33 %
Työtön	6 %
Muu	1 %

Motiivimuuttujien keskiarvojen perusteella vapaaehtoisten viisi tärkeintä osallistumisen motiivia olivat halu tehdä jotain hyödyllistä, halu auttaa tavalla tai toisella, halu auttaa tapahtumaa menestymään, halu työskennellä erilaisten ihmisten kanssa ja tapahtuman ainutkertaisuus (taulukko 3). Kaikkien näiden muuttujien keskiarvo oli yli 4 eli vastaajat pitivät kyseisiä tekijöitä vähintäänkin tärkeinä. Velvollisuuden tunteen aiheuttamia motiiveja, perheen tai lähipiirin perinteitä vapaaehtoistyössä, tunnustuksen saamista tai muun tekemisen puutetta tapahtuman aikaan ei sen sijaan pidetty kovin tärkeinä.

**Taulukko 3.** Tärkeimmät ja vähiten tärkeät motiivit.

Tärkeimmät motiivit	ka	kh
Halu tehdä jotain hyödyllistä	4,58	0,69
Halusin auttaa tavalla tai toisella	4,47	0,77
Halu auttaa tapahtumaa menestymään	4,38	0,76
Halu työskennellä erilaisten ihmisten kanssa	4,29	0,84
Ainutkertainen tilaisuus	4,20	0,95
<b>Vähiten tärkeät motiivit</b>		
Jos minä en olisi osallistunut, kukaan muu ei olisi tehtävää hoitanut	1,68	1,07
Perheen perinteen jatkaminen vapaaehtoistyöhön osallistumalla	1,69	1,03
Minulla ei ollut kisojen aikaan muutakaan tekemistä	1,74	1,06
Tunnustuksen tai maineen saaminen	1,75	1,12
Suuri osa lähipiiristäni osallistuu vapaaehtoistoimintaan	1,76	1,03

ETSW:n vapaaehtoisten yksittäisten motiivien eroja tutkittiin sukupuolen, iän, koulutuksen, työelämästatuksen ja urheiluseuratoiminnan vapaaehtoistyön kokemuksen määrän suhteen. Tilastollisesti merkitsevä ero havaittiin miesten ja naisten keskiarvojen välillä neljän motiivin osalta: halu tehdä jotain hyödyllistä (p=0,043), halusin auttaa tavalla tai toisella (p=0,015) halusin laajentaa näkemystäni urheilusta (p=0,015) ja muihin vapaaehtoisin tutustuminen (p=0,032) (taulukko 4). Miehet pitivät hieman naisia tärkeämpinä halua tehdä jotain hyödyllistä ja halua auttaa. Tätä voidaan pitää jokseenkin yllättävänä, sillä aiemmissa tutkimuksissa (mm. Downward ym. 2005; Khoo & Engelhorn 2011; Skirstad & Hanstad 2013) miehiä on motivoinut naisia enemmän urheiluun kiinnittyminen ja urheilulliset tekijät. ETSW:ssä naiset puolestaan pitivät muihin vapaaehtoisin tutustumista ja tapahtuman mahdollisuutta laajentaa näkemystä urheilusta miehiä tärkeämpänä. Naisille on miehiä ominaisempaa sosiaalisen pääoman kartuttaminen vapaaehtoistyön kautta (Schlesinger & Gubler 2016; Skirstad & Hanstad 2013).

Koulutuksen osalta motiivissa "halusin auttaa tavalla tai toisella" havaittiin merkittävä ero (p=0,028), joka Games-Howellin testin perusteella oli perusasteen tai toisen asteen (ka 4,78, kh 0,52) ja opistoasteen suorittaneiden (ka 4,28, kh 0,84) välillä. Schlesinger ja Gubler (2016) ovat todenneet, ettei koulutus vaikuttaisi olevan merkittävässä roolissa episodimaisessa vapaaehtoistyössä kuten tapahtumissa toisin kuin urheiluseurojen luottamustehtävissä, joissa toimii usein korkeasti koulutettuja. Lisäksi vapaaehtoiset, joilla ei ollut aiempaa kokemusta urheilun parissa toimimisesta, pitivät merkittävästi tärkeämpänä ylimääräisten pisteiden tai bonuksen saamista työpaikalta tai koulusta (p=0,012) ja tunnustuksen tai maineen saamista (p=0,042) kuin aiempaa kokemusta omaavat vapaaehtoiset (taulukko 4). Ikä tai työelämästatus eivät aiheuttaneet tilastollisesti merkitseviä eroja motiivien suhteen.

Pääkomponenttianalyysia käyttäen 34 motiivia tiivistettiin kuuteen komponenttiin. Nimetyt komponentit asettuivat keskiarvon perusteella tärkeysjärjestykseen seuraavasti: halu olla hyödyksi (ka 4,31, kh 0,65), yhteisöllisyys (ka 3,80, kh 0,80), tapahtuman mah-

dollisuudet (ka 3,58, kh 0,96), vaihtelu/vapaa-aika (ka 2,82, kh 1,00), perhe (ka 2,12, kh 0,94) ja työura/velvollisuus (ka 1,84, kh 0,94). Motiiveista muodostettujen komponenttien keskiarvojen eroja tutkittiin myös taustamuuttujien suhteen. Miesten ja naisten välillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja, vaikka naisten keskiarvo olikin korkeampi kuin miesten kaikissa komponenteissa lukuun ottamatta halu olla hyödyksi -komponenttia. Vapaaehtoiset, joilla ei ollut aiempaa kokemusta urheilun parissa, pitivät työura/velvollisuus -komponenttia (p=0,029) sekä tapahtuman mahdollisuudet -komponenttia (p=0,048) merkittävästi tärkeämpinä kuin kokemusta omanneet vapaaehtoiset. Myös yksittäisten motiivien osalta oli havaittavissa samansuuntainen ero aikaisempaan vapaaehtoisuuskokemukseen liittyen. Iän, koulutuksen tai työelämästatuksen osalta pääkomponenteissa ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja. Otoskoon vuoksi aineistoa on jouduttu taustamuuttujien osalta osin tiivistämään muutama luokkaan, minkä vuoksi tietoa on menetetty eikä luokkien välillä ilmenevät erot tuloksissa välttämättä tule tämän vuoksi esille.

## POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

ETSW:n vapaaehtoisista suurin osa oli naisia, kuten lukuisissa muissakin tapahtumissa (mm. Aarno-Kaisti & Virolainen 2013; Dickson ym. 2013; Itkonen ym. 2006; Khoo & Engelhorn 2007; 2011; MacLean & Hamm 2007; Skirstad & Hanstad 2013; Surujlal 2010). Naisia on ollut enemmän myös muissa tutkimuksissa, joissa kohteena ovat olleet tapahtumaa järjestävät vapaaehtoiset (ks. Skirstad & Hanstad 2013). Vapaaehtoisten ikärakenne noudattaa samaa linjaa kuin aiemmat vammaisurheilutapahtumat (Dickson ym. 2013; Khoo & Engelhorn 2011), joissa vapaaehtoiset olivat iäkkäämpiä kuin muissa tutkimuksissa, esimerkiksi Suomessa pidetyissä yleisurheilun MM-kisoissa (Itkonen ym. 2006) sekä jääkiekon MM-kisoissa (Pöyhä 2003). Vammaisurheilun parissa toimiminen voi vaatia erityistä osaamista, minkä vuoksi nuoret ja kokemattomimmat vapaaehtoiset saattavat olla epävarmoja osaamisestaan ja epäröidä tä-

**Taulukko 4.** Taustamuuttujat ja merkitsevät erot motiivien tärkeydessä

Motiivi	Naiset		Miehet		p-arvo		
	ka	kh	ka	kh			
Halu tehdä jotain hyödyllistä	4,48	0,79	4,74	0,44	0,043		
Halusin auttaa tavalla tai toisella	4,33	0,84	4,71	0,57	0,015		
Halusin laajentaa näkemystäni urheilusta	3,82	1,19	3,17	1,29	0,015		
Muihin vapaaehtoisin tutustuminen	3,70	1,18	3,14	1,24	0,032		
Motiivi	Aikaisempi vapaaehtoisuuskokemus urheilutapahtumassa tai -seurassa						
	Kyllä		Ei		p-arvo		
	ka	kh	ka	kh			
Ylimääräisten pisteiden tai bonuksen saaminen työpaikalla tai koulussa	1,63	1,09	2,48	1,41	0,012		
Tunnustuksen tai maineen saaminen	1,58	0,98	2,26	1,42	0,042		
Motiivi	Koulutus						
	Perusaste tai toinen aste		Opistoaste		Korkea-aste		p-arvo
	ka	kh	ka	kh	ka	kh	
Halusin auttaa tavalla tai toisella	4,78	0,52	4,28	0,84	4,44	0,80	0,028*

\* Ero perus- tai toisen asteen ja opistoasteen välillä (Games-Howellin testi)



mänkaltaisiin tapahtumiin osallistumista (Ng & Salmikangas 2019). Iäkäläiden omaava elämäkokemus voi selittää eläkeläisten suurta osuutta ETSW:n vapaaehtoisissa.

Tutkimuksessa tärkeimpinä ja vähiten tärkeinä pidetyissä yksittäisissä motiiveissa oli useita yhtäläisyyksiä aiempien suomalaisten, kansainvälisten ja vammaisurheilutapahtumien tutkimusten kanssa. Esimerkiksi ”ainutkertainen tilaisuus” oli viiden tärkeimmän motiivin joukossa niin tässä tutkimuksessa kuin myös muissa suomalaisissa tutkimuksissa, kun taas ”halu tehdä jotain hyödyllistä” esiintyi erityisesti vammaisurheilutapahtumien tärkeimmissä motiiveissa (ks. Kähkönen 2017). Pääkomponenttianalyysin perusteella ETSW:n vapaaehtoisten tärkeimmät motiivit olivat halu olla hyödyksi ja yhteisöllisyys. Tulokset ovat samansuuntaisia muiden SEVMS-mittareita hyödyntävien tutkimusten (Farrel ym. 1998; Khoo & Engelhorn 2007; 2011; Surujal 2010) kanssa. Näyttäisi siltä, että vammaisurheilutapahtumien vapaaehtoisia motivoi halu olla hyödyksi, vaikka muiden urheilutapahtumien vapaaehtoisia motivoivina tekijöinä on pidetty itse tapahtumaa ja sen ainutkertaisuutta. Olympialaisten ja kansainvälisten suur tapahtumien osalta tapahtuman merkitys korostuu (ks. Dickson ym. 2013; Giannoulakis ym. 2007).

Yhteisöllisyyden motiivien merkityksen on todettu olevan suurempi vapaaehtoisille, jotka ovat vanhempia ja omaavat aiempaa kokemusta sekä urheiluseuratoiminnasta että tapahtumissa tehdystä vapaaehtoistyöstä (Wollebæk ym. 2014). Tämän motiivin tärkeyttä voidaan pitää mielenkiintoisena nyky-yhteiskunnassa, jossa yksilöllisyys vaikuttaa korostuvan. Toisaalta Baumanin (2002, 237–239) kuvaaman jälkimodernin ajan naulakkoyhteisöllisyydelle on ominaista väliaikaisuus ja keskittyminen yhteen päämäärään, joskin hyvin intensiivisesti. Hänen mukaansa yhteisöltä ei odoteta pitkäikäisyyttä, vaan yhteisöjen toiminta perustuu juuri tilapäisyyteen. Vaikuttaisi siis siltä, että tapahtumien episodimainen vapaaehtoisuus ja siitä saatavat yhteisöllisyyden kokemukset riittävät tänä päivänä vastaamaan yksilöiden yhteisöllisyyden tarpeisiin. Tällaista refleksiivistä vapaaehtoisuutta edustavina tapahtumavapaaehtoisina on pidetty ennen kaikkea nuorempia ikäluokkia ja korkeasti koulutettuja (Skirstad & Hanstad 2013; Wollabaek ym. 2014). Henkilökohtaiset tavoitteet kuten työura olivat vähiten tärkeitä ETSW:n vapaaehtoisille, mutta yhteisöllisyyttä pidettiin sen sijaan tärkeänä. Näiden tulosten mukaan heille näyttäisi olevan tärkeämpää Hustinin ja Lammertynin (2003) havaitsema kollektiivinen vapaaehtoisuus kuin refleksiivinen vapaaehtoisuus.

Koska yhteisöllisyyteen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyviä motiiveja pidettiin tärkeinä, vapaaehtoisille olisi hyvä mahdollistaa sosiaalinen kanssakäyminen ja verkostoituminen. Tämä olisi erityisen tärkeää tapahtumissa, joissa tapahtumaa järjestävät vapaaehtoiset rekrytoidaan eri tavalla kuin urheilun toimitsijatehtäviä hoitavat eikä heillä ole keskenään yhteisiä koulutustilaisuuksia ETSW:n vapaaehtoisille järjestettiin useita koulutustilaisuuksia kartuttamaan vapaaehtoisten osaamista ja tietoja elinsiirron saaneiden liikunnasta ja samalla tutustumaan muihin vapaaehtoisin (Ng & Salmikangas 2019). Tapahtuman jälkeen järjestetty kiitostilaisuus edesauttoi vapaaehtoisten sosiaalista kanssakäymistä ja samalla tapahtuman järjestäjät pystyivät osoittamaan arvostusta vapaaehtoisia ja heidän tarjoamaansa työpanosta kohtaan.

Yksittäisistä motiiveista ETSW:n vapaaehtoiset pitivät tapahtuman ainutkertaisuutta suhteellisen tärkeänä motiivina, mitä tulisi korostaa ensikertalaisten rekrytoinnissa samoin kuin mahdollisuutta henkilökohtaiseen kehittymiseen. Kokeneet vapaaehtoiset jatkavat vapaaehtoistyötä todennäköisesti siksi, että heillä on tarjota tapahtuman kannalta hyödyllisiä taitoja ja osaamista (Khoo & Engelhorn 2011). On tärkeää, että vapaaehtoistehtävät vastaavat mahdollisimman hyvin vapaaehtoisten toiveita ja motiiveja, jotta vapaaehtoisuus olisi palkitseva ja motivoisi jatkamaan vapaaehtoistehtävissä tulevaisuudessa (ks. Neufeind ym. 2013).

Eri tapahtumien vapaaehtoisten motiivien vertailussa tulee huomioida, että jokainen tapahtuma on tavalla tai toisella omaleimainen. Osa aiemmin tutkituista tapahtumista on ollut kansainvälisiä suur tapahtumia ja osa kansallisia tapahtumia. Myös lajin status voi aiheuttaa eroja niin vapaaehtoisiksi valikoituneiden taustojen kuin myös motiivien osalta. Kansainvälisissä arvokisoissa kilpailee maailmankuuluja huippu-urheilijoita, kun taas tässä tutkimuksessa tutkittiin vammaisurheilutapahtumaa, jossa urheilukilpailut olivat ainoastaan yksi monista osatapahtumista eivätkä kilpailijat olleet kansainvälisesti tunnettuja. Lisäksi tutkittiin tapahtumaa järjestäviä vapaaehtoisia, minkä vuoksi esimerkiksi tapahtuman urheilutoimitsijat ovat jääneet tutkimuksen ulkopuolelle. Voidaan myös olettaa, että järjestäjämaalla ja vapaaehtoisten kansalaisuudella on jonkin asteista merkitystä, sillä vapaaehtoisuuden motiivit voivat erota eri kulttuureissa tai maissa (Dickson ym. 2013). Vaikka vapaaehtoisista ja heidän motiiveistaan urheilutapahtumissa on paljon tutkimuksia, vammaisurheilutapahtumia on tutkittu vähemmän, minkä vuoksi tarvitaan jatkotutkimuksia. Vapaaehtoisten motiiveja tutkimalla voidaan saada tietoa, millä tavoin vapaaehtoisia saadaan rekrytoitua, motivoitua ja jatkamaan vapaaehtoisuutta.

## LÄHTEET

- Aarresola, O., Itkonen, H., Salmikangas, A.-K. & Mäkinen, J.** 2019. Liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyö, osallistuminen ja jäsenyys. Teoksessa: J. Mäkinen (toim.) Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. KIHUn julkaisusarja 67, 28–47.
- Aarno-Kaisti, K. & Virolainen, H.** 2013. Vapaaehtoistyökijöiden motiivit vuoden 2012 yleisurheilun Euroopan mestaruuskilpailuissa. *Liikunta & Tiede* 50 (6), 59–65.
- Bang, H., & Chelladurai, P.** 2009. Development and Validation of the Volunteer Motivations Scale for International Sporting Events (VMS-ISE). *International Journal of Sport Management and Marketing* 6 (4), 332–350.
- Bang, H., Won, D. & Kim, Y.** 2009. Motivations, commitment, and intentions to continue volunteering for sporting events. *Event Management* 13 (2), 69–81.
- Bauman, Z.** 2002. Notkea moderni. (Suom. Jyrki Vainonen). Tampere: Vastapaino.
- Beck, U.** 1992. Risk Society. Towards a New Modernity. London: Sage.
- Cnaan, R. A., Handy, F. & Wadsworth, M.** 1996. Defining who is a volunteer: Conceptual and empirical considerations. *Voluntary Sector Quarterly* 25 (3), 364–383.
- Cnaan, R. A., Smith, K. A., Holmes, K., Haski-Leventhal, D., Handy, F. & Brudney, J. L.** (2010). Motivations and Benefits of Student Volunteering: Comparing Regular, Occasional, and Non-Volunteers in Five Countries. Retrieved from [http://repository.upenn.edu/spp\\_papers/153](http://repository.upenn.edu/spp_papers/153).
- Cuskelly, G., Hoyer, R. & Auld, C.** 2006. Working with volunteers in Sport: theory and practice. New York: Routledge.
- Dickson, T.J., Benson, A.M., Blackman, D. A. & Terwiel, F.A. It's all about the Games! 2010 Vancouver Olympic and Paralympic Winter Games Volunteers. *Event Management* 17 (1), 77–92.
- Dorsch, K.D., Rietner, H.A., Sluth, V., Paskevich, D.M., & Chelladurai, P.** (2002). What affects a volunteer's commitment. Toronto: Canadian Centre for Philanthropy. Viitattu 17.9.2019. [http://sectorsource.ca/sites/default/files/resources/files/Dorsch\\_SR1\\_English\\_Web.pdf](http://sectorsource.ca/sites/default/files/resources/files/Dorsch_SR1_English_Web.pdf)
- Downward, P., Lumsdon, L. & Ralston, R.** 2005. Gender differences in sports event volunteering: insights from crew 2002 at the XVII Commonwealth Games. *Managing Leisure* 10 (4), 219–236.
- Eunjang, K.** 2018. A systematic review of motivation of sport event volunteers. *World Leisure Journal* 60 (4), 306–329.
- Farrel, J.M., Johnston, M.E. & Twynan, G.D.** 1998. Volunteer motivation, satisfaction and management at an elite sporting competition. *Journal of Sport Management* 12 (4), 288–300.

- Ferrand, A. & Skirstad, B.** 2015. The volunteers' perspective. Teoksessa: M. Parent & J-L Chappelet (toim.) *Routledge Handbook of Sport Event Management*. New York: Routledge, 65–88.
- Giannoulakis, C., Wang, C-H. & Gray, D.** 2007. Measuring volunteer motivation in mega-sporting events. *Event Management* 11(4), 191–200.
- Giddens, A.** 1994. *Beyond left and right. The future of radical politics*. Cambridge: Polity Press.
- Heikkilä, T.** 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Hustinx, L. & Lammertyn, F.** 2003. Collective and reflexive styles of volunteering: A sociological modernization Perspective. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations* 14 (2), 167–187.
- Itkonen, H., Ilmanen, K., Lämsä, J., Matilainen, P. & Metsäranta, O.** (2006) Elämyksiä ja yhteisöllisyyttä etsimässä: MM-kisojen vaikutus liikunnan kansalaistoimintaan. Teoksessa: M. Nylund, S. Laakso & S. Ojajärvi (toim.) *Urheilu, maine ja raha. Tutkimuksia vuoden 2005 yleisurheilun MM-kisoista*. Helsinki: Gaudeamus, 47–71.
- Kho, S. & Engelhorn, R.** 2007. Volunteer motivations for the Malaysian Paralympiad. *Tourism and Hospitality Planning & Development* 4 (3), 159–167.
- Kho, S. & Engelhorn, R.** 2011. Volunteer motivations at a national special olympic event. *Adapted Physical Activity Quarterly* 28 (1), 27–39.
- Kähkönen, E.** 2017. Eliinsiirtoliikunnan viikon vapaaehtoisten profiili, motiivit ja aiheet vapaaehtoistyöhön jatkossa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.
- Laasanen, J.** 2011. Vapaaehtoistyön kansantaloudelliset vaikutukset. Helsingin yliopisto, Ruralia-instituutti, raportteja 70.
- Laitinen, O., Ratilainen, T., Purohaho, K. & Virkkunen, K.** 2015. *Gymnastirata 2015 Helsinki -tapahtumatutkimus. Tapahtumakävijätutkimus, vapaaehtoisten tutkimus sekä yhteistyökumppanitutkimus. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:6.*
- MacLean, J. & Hamm, S.** 2007. Motivation, commitment, and intentions of volunteers at a large Canadian sporting event. *Leisure/Loisir* 31 (2), 523–556.
- Metsämuuronen, J.** 2003. *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmisteissä*. Helsinki: International Methelp.
- Monga, M.** 2006. Measuring motivation to volunteer for special events. *Event Management* 10 (1), 47–61.
- Neufeind, M., Güntert S. T. & Wehner, T.** 2013. The impact of job design on event volunteers' future engagement: insights from the European Floorball Championship 2008. *European Sport Management Quarterly* 13 (5), 537–556.
- Ng, K. & Salmikangas, A-K.** 2019. Social learning among transplant sports event volunteers. *European Journal of Adapted Physical Activity* 12 (2):8.
- Nylund, M. & Yeung, A. B.** 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa: M. Nylund & A. B. Yeung (toim.) *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino, 13–38.
- Pöyhä, T.** 2004. Urheilutapahtuman vapaaehtoistyö uuden yhteisöllisyyden ilmentäjänä? Tapauksena vuoden 2003 jääkiekon MM-kisat. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Schlesinger, T. & Gubler, R.** 2016. Motivational profiles of sporting event volunteers. *Sport in Society* 19 (10), 1419–1439.
- Shiota, K.** 2018. Survey report on awareness and participation behavior in disabled sports and disability understanding after Tokyo's bid for the 2020 Olympics and Paralympics. *Journal of Physical Therapy Science* 30 (1), 5–10.
- Skirstad, B. & Hanstad, D.V.** 2013. Gender matters in sport event volunteering. *Managing Leisure* 18 (4), 316–330.
- Strigas, A.D. & Jackson, E.N.** 2003. Motivating volunteers to serve and succeed. Design and results of a pilot study that explores demographics and motivational factors in sport volunteerism. *International Sports Journal* 7 (1), 111–123.
- Surujal, J.** 2010. Volunteer motivation in special events for people with disabilities. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance* 16 (3), 460–474.
- Twynam, G.D., Farrel, J.M. & Johnston, M. E.** 2002. Leisure and volunteer motivation at a special sporting event. *Leisure/Loisir* 27 (3–4), 363–377.
- Wollebæk, D., Skirstad, B. & Hanstad, D.V.** 2014. Between two volunteer cultures: Social composition and motivation among volunteers at the 2010 test event for the FIS Nordic World Ski Championships. *International Review for the Sociology of Sport* 49 (1), 22–41.

## VALMENTAJAN VUOROVAIKUTUSTAPOJEN YHTEYDET JOUKKUEVOIMISTELIJOIDEN HARJOITUSKOKEMUKSIIN

**Roosa-Maaria Louhimaa**, LitM, Seinäjoen kaupunki/Seinäjoen Lyseo, Kirkkokatu 7, 60100 Seinäjoki.  
P: +358 40 0507013. Sähköposti: roosa-maaria.louhimaa@seinajoki.fi (yhteyshenkilö). **Nelli Lyyra**, LitT, Jyväskylän yliopisto. **Marja Kokkonen**, PsT, Jyväskylän yliopisto.

### TIIVISTELMÄ

**Louhimaa R.-M., Lyyra N. & Kokkonen, M. 2020.**  
**Valmentajan vuorovaikutustapojen yhteydet joukkuevoimistelijoiden harjoituskokemuksiin. Liikunta & Tiede 57 (3), 83–90.**

Tarkastelimme valmentajien ja joukkuevoimistelijoiden sanallisia vuorovaikutustapoja ja niiden yhteyksiä joukkuevoimistelijoiden arvioimaan motivaatioilmastoon, osallistumisaktiivisuuteen ja viihtymiseen harjoituksissa. Tutkimusaineisto koostui 4 naisvalmentajan videokuvatuista harjoituksista ja heidän 37 joukkuevoimistelijansa kyselyaineistosta. Aineistoja käsitelimme systemaattisesti havainnoiden sekä kuvaavien tilastomenetelmien ja korrelaatiokertoimien avulla. Videohavaintoihimme pohjautuvista vuorovaikutuskirjauksista suurin osa oli valmentajan antamaa palautetta. Korjaava palaute (2/3 palautteesta) korreloi voimistelijoiden vähäiseksi arvioimaan osallistumisaktiivisuuteen ja viihtymiseen harjoituksissa, kun taas myönteinen palaute (1/3 palautteesta) liittyi voimistelijoiden vahvempaan itsearvioituun osallistumisaktiivisuuteen ja parempaan viihtymiseen harjoituksissa. Valtaosan kysymyksistä (89 %) esittivät valmentajat.

Lämmittelyosuudessa valmentajien esittämät kysymykset tukivat harjoittelua, sillä ne liittyivät voimistelijoiden harjoituksiinsa yleisesti kokemaan vahvaan yhteenkuuluvuuteen, osallistumisaktiivisuuteen ja viihtymiseen. Ohjelmaosuuksien aikana sekä valmentajien että voimistelijoiden esittämät kysymykset olivat yhteydessä voimistelijoiden kokemaan vahvempaan harjoitusten kilpailusuuntautuneeseen motivaatioilmastoon ja vähäiseen yhteenkuuluvuuteen. Valmentajien toiminnan tarpeiden esittely ja oman toiminnan perustelu oli vähäistä. Joukkuevoimistelijat arvioivat kokevansa harjoituksiinsa yleisesti ottaen vahvaa yhteenkuuluvuutta, osallistumisaktiivisuutta ja viihtymistä. He arvioivat harjoitustensa motivaatioilmaston vain vähäisessä määrin kilpailusuuntautuneeksi. Videoitujen vuorovaikutustapojen tarkastelu informaaleissa valmentajaverkostoissa saattaisi auttaa tukemaan voimistelijoiden osallistumisaktiivisuutta ja viihtymistä harjoituksissa ja näin osaltaan myötävaikuttaa voimisteluharrastuksen jatkumiseen.

*Avainsanat: motivaatioilmasto, vuorovaikutustaidot, joukkuevoimistelu, valmentaja*

### ABSTRACT

**Louhimaa R.-M., Lyyra N. & Kokkonen, M. 2020.**  
**Coaches' verbal interaction in relation to aesthetic group gymnasts' training experiences. Liikunta & Tiede 57 (3), 83–90.**

The aim of this study was to view how coaches and gymnasts in aesthetic group gymnastic teams interact verbally and how the verbal interaction of coaches is associated with gymnasts' experiences of motivational climate, enjoyment and engagement during practices. Research data included one videotaped training session from four female coaches and a questionnaire filled in by their 37 athletes. The video data was analyzed using systematic observation and the questionnaire by descriptive statistical methods. Based on our video observation, the most prevalent recorded interaction was feedback given by the coach. Corrective feedback (2/3 of all feedback) was associated with lower levels engagement and enjoyment during training, as estimated by gymnasts. One third of recorded feedback was positive, which was associated with stronger self-estimated engagement and higher enjoyment on the part of gymnasts. Most of the questions asked during the training session (89%) were asked by coaches.

The results show that during the warm-up coaches' questioning had positive effects on gymnasts' experiences, as these questions were associated with the gymnasts experiencing strong social cohesion, engagement and enjoyment. During competitive aspects of training, both the coaches' and gymnasts' questions were associated with gymnasts experiencing stronger competitive-oriented motivational climate and lower social cohesion. During verbal communications, coaches rarely expressed the motivation or rationale for actions. In general, aesthetic group gymnasts reported experiencing strong social cohesion, engagement and enjoyment. They judged the motivational climate in training as only slightly competitive-oriented. This study has demonstrated the potential analysis of videotaped training sessions has for uncovering the impact of verbal interactions on motivation and enjoyment. Encouraging such analysis among informal coach networks may assist in enhancing the understanding of coaches on the topic of verbal interactions, resulting in improved experiences and increased enjoyment for gymnasts and a reduction in dropout rates.

*Keywords: motivational climate, interaction skills, aesthetic group gymnastics, coach*

## JOHDANTO

Viime vuosikymmeninä urheiluvalmennuksessa on alettu korostaa aiempaa kokonaisvaltaisemmin urheilijan kohtaamista ja vuorovaikutuksen merkitystä. Niin valmentajan ja urheilijan välinen vuorovaikutus kuin itse valmennustapahtumakin on aina kahden kauppa, sillä valmentajan ja urheilijan tunteet, ajatukset ja käyttäytyminen vaikuttavat toisiinsa vastavuoroisesti (Jowett & Poczwadowski 2007; Manley ym. 2014). Parhaimmillaan heidän välinen vuorovaikutuksensa on pysyvää, ennustettavaa ja urheilijan tarpeet, tunteen ja näkökulmat huomioivaa (Kokkonen 2017, 201) sekä urheilevien nuorten kokonaisvaltaista kehittymistä tukevaa (Côté & Erickson 2016, 134–135). Vastavuoroisuudestaan huolimatta valmentajan ja valmennettavan välisessä vuorovaikutuksessa keskeisessä roolissa on valmentaja ohjatessaan, opastaessaan ja tukiessaan urheilijaa (Sagar & Jowett 2012). Niinpä on tavallista, että valmennustilanteiden tutkimuksessa päähuomio on nimenomaan valmentajan vuorovaikutuskäyttäytymisessä (Erickson & Côté 2016). Tässä tutkimuksessa havainnoimme pääasiassa joukkuevoimistelovalmentajien vuorovaikutustapoja ja tarkastelemme niiden yhteyksiä joukkuevoimistelijoiden arvioimaan motivaatioilmastoon, osallistumisaktiivisuuteen ja viihtymiseen harjoituksissa.

Yksi tutkituimmista urheiluvalmennuksen vuorovaikutuksen ilmiöistä on palautteenanto. Tällöin on kyse urheilijoille suorituksen aikana tai jälkeen annetusta palautteesta (Bortoli ym. 2010), joka kertoo missä määrin suoritus vastasi sitä koskevia odotuksia (Hein & Koka 2007). Suoritukseen liittyvän myönteisen palautteen, jona pidetään mitä tahansa valmentajan urheilijaa kehuva tai rohkaisevaa ilmaisu (Garcia ym. 2019), on raportoitu olevan motivaation, suorituksen ja myönteisten tunnekokemusten, urheiluun sitoutumisen ja sinnikkyyden kannalta hyödyllistä (Horn 2019). Valmentajien on toisinaan syytä viestiä valmennettavilleen, että urheilijan suoritus ei ollut riittävää ja sitä pitäisi muuttaa tavoitteiden saavuttamiseksi. Palautetta, joka sisältää tietoa siitä, kuinka suoritusta voisi parantaa tai suorituksessa ilmennyt virhettä voisi olla toistamatta, sanotaan tavallisimmin korjaavaksi (engl. corrective; Mouratidis ym. 2010) palautteeksi, joka uhkaavasti ja kontrolloivasti annettuna on nuorille urheilijoille vahingollista (Horn 2019). Sen sijaan empaattisesti, hienotunteisin äänenpainoin ja henkilökohtaisuuksiin menemättä annettu palaute sekä palautteen sisältämät vinkit valmentajan ongelmallisena pitämien asioiden korjaamiseen ovat aiemmissa tutkimuksissa liittyneet urheilijoiden motivaatioon, hyvinvointiin ja myönteisiin tunteisiin (Carpentier & Mageau 2016; Mouratidis ym. 2008, 2010) sekä aiempaa parempaan motoriseen suoritukseen ja itseluottamukseen (Carpentier & Mageau 2016).

Palautteen lisäksi aiemmissa tutkimuksissa on kiinnitetty huomiota valmentajien ohjeiden antamisen tapaan. Uusien motoristen taitojen oppimisen kannalta on eduksi, jos valmentaja – erityisesti junioriurheilijoita valmentaessaan – perustelee päätöksensä, ottaa päätöksiä tehdessään huomioon myös urheilijoiden panoksen, tarjoaa heille vaihtoehtoja ja kyselee heidän mielipiteitään ja ehdotuksiaan (Legg ym. 2018). Urheilijat ovat kokeneet hyötyvänsä eniten sellaisista palautekeskusteluista, joissa valmentaja on aktiivisesti osallistanut urheilijoita kyselemään ja näin ilmaissut arvostavansa ja kunnioittavansa heidän mielipidettään (Nelson ym. 2014). Vaikka valinnanmahdollisuuksien tarjoamisen, oman valmennustoiminnan perustelemisen ja suorituksen muutokseen tähtäävän korjaavan palautteen antamisen tiedetään tukevan myös urheilijoiden autonomiaa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta (Occino ym. 2014), mielipiteiden kysyminen ja vaihtoehtojen antaminen ei kuitenkaan esimerkiksi Langdonin ym. (2015) tutkimien juniorijoukkueurheilijoiden mielestä ollut kovinkaan yleistä.

Valmentajan vuorovaikutustavat liittyvät myös urheilijan kokemuksiin harjoitustensa motivaatioilmastosta. Motivaatioilmasto

tarkoittaa sosioemotionaalista ja tilannesidonnaista ilmastoja, jossa korostuu urheilijoiden välinen yhteistyö, yrittämisen ja henkilökohtaisen kehittymisen arvostaminen ja virheiden mieltäminen osaksi oppimisprosessia (tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto) tai lopputulos, keskinäinen kilpailu, normatiivinen ja julkinen palaute sekä rankaiseva suhtautuminen virheisiin (kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto; Roberts 2012). Urheilijoiden on osoitettu kokevan harjoitustensa motivaatioilmasto tehtäväsuuntautuneeksi saadessaan tekemisistään myönteistä ja informatiivista palautetta (Van Puyenbroeck ym. 2018; Weiss ym. 2009), kokiessaan valinnanvapautta, empatiaa, kunnioitusta ja osallisuutta oppimisprosessissa ja kuullessaan valmentajansa perustelevan päätöksensä ja viestivänsä tavoitteensa ja odotuksensa selkeästi (Van Puyenbroeck ym. 2018). Rankaiseva (Smith ym. 2005) ja kriittinen (Weiss ym. 2009) palaute on puolestaan liittynyt motivaatioilmaston kokemiseen kilpailusuuntautuneeksi, mikä puolestaan on haitallista urheilijoiden motivaation, tunnetilojen sekä autonomien ja yhteenkuuluvuuden kokemusten kannalta (Harwood ym. 2015).

Valmentajan vuorovaikutuksen ja harjoituksissa vallitsevan motivaatioilmaston tiedetään liittyvän myös harjoituksissa viihtymiseen. Viihtymisen, joka kuvastaa sitä missä määrin yksilöllä on hauskaa tai hän pitää toiminnastaan (Scanlan ym. 1993), riippuu osaltaan valmentajan antamasta myönteisestä palautteesta (Weiss ym. 2009) ja harjoituksissa vallitsevasta tehtäväsuuntautuneesta motivaatioilmastosta (Granero-Gallegos ym. 2017). Valmentajan aggressiivinen kielenkäyttö on yhteydessä vähäiseen viihtymiseen (Bekiari 2014) ja kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto liittyy urheilijoiden pitkätymiseen ja innostuksen puutteeseen (Granero-Gallegos ym. 2017).

Suomen Voimisteluliiton pyytämän ja Taloustutkimuksen vuodenvaihteesta 2018 – 2019 toteuttaman Voimistelun valmennuskulttuuri –selvityksen (<https://www.voimistelu.fi/fi/Uutiset-ja-materiaali/Uutishuone/Artikkeli/ArticleId/2680>) tulosten mukaan yli 90 prosenttia lähes 800 kyselyyn vastanneesta voimistelijasta koki valmentajansa antavan palautetta rakentavalla tavalla ja luovan harjoituksiin rohkaisevan ilmapiirin. Samanaikaisesti osa voimistelijoista on kuitenkin pelännyt harjoituksissa epäonnistumista (40 %), pahoittanut mielensä valmentajan kommentista (22 %) ja kokenut harjoitusten ilmapiirin painostavaksi (13 %). Valmentajien ja joukkuevoimistelijoiden vuorovaikutustavoista ei ole julkaistua tutkimustietoa, joka kuitenkin on tarpeen joukkuevoimistelijoiden hyvinvoinnin, harjoitusten ilmapiirin sekä valmennuksen ja valmentajakoulutuksen kehittämisen kannalta.

Tässä tutkimuksessa tarkastelimme valmentajien ja juniorijoukkuevoimistelijoiden vuorovaikutustapoja ja niiden yhteyksiä joukkuevoimistelijoiden arvioimaan motivaatioilmastoon, osallistumisaktiivisuuteen ja viihtymiseen harjoituksissa. Haimme vastauksia seuraaviin tutkimusongelmiin: 1) Missä määrin joukkuevoimistelovalmentajat ja heidän voimistelijansa käyttivät erilaisia vuorovaikutustapoja harjoituksissaan?; 2) Millaiseksi voimistelijat arvioivat harjoituksissa vallitsevan motivaatioilmaston kilpailusuuntautuneisuuden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden sekä oman osallistumisaktiivisuutensa ja harjoituksissa viihtymisensä?; 3) Kuinka joukkuevoimistelovalmentajien ja heidän voimistelijoidensa vuorovaikutustavat olivat yhteydessä voimistelijoiden arvioimaan motivaatioilmastoon, viihtymiseen ja osallistumisaktiivisuuteen harjoituksissa? Oletimme edellä esittelemämme tutkimuskirjallisuuden perusteella valmentajan myönteisen palautteen, toiminnan perustelujen ja omien tarpeiden ilmaisun sekä voimistelijoiden esittämien kysymysten olevan yhteydessä voimistelijan vähäisemmässä määrin kilpailusuuntautuneeksi arvioimaan harjoitusten motivaatioilmastoon sekä vahvempaan harjoituksissa viihtymiseen ja osallistumisaktiivisuuteen.

## TUTKIMUSAINEISTO JA –MENETELMÄT

### Tutkimukseen osallistujat ja aineistonkeruu

Tutkimuksen kohdejoukko koostui neljästä joukkuevoimistelupalmentajasta ja heidän joukkueisiinsa kuuluneista voimistelijoista. Joukkueet kilpailivat aineistonkeruun ajankohtana 14–16-vuotiaiden SM-sarjassa, jossa kyseisellä kaudella kilpaili yhteensä 15 joukkueita. Tutkimuksemme valikoituneissa 4 joukkueessa oli yhteensä 37 voimistelijaa, jotka olivat syntyneet vuosina 2000–2004. He olivat keskimäärin 15-vuotiaita. Joukkueiden koko vaihteli 7 ja 11 voimistelijan välillä. Tutkimuksen pääkohteena olleiden valmentajien iän keskiarvo oli 33 vuotta. He olivat valmentaneet keskimäärin 16 vuotta (vaihteluväli 12–22 vuotta). Valmentajat olivat aikanaan voimistelleet kilpaa joko rytmisessä voimistelussa tai joukkuevoimistelussa. Kolme neljästä valmentajasta oli suorittanut ammattivalmentajan tutkinnon (taulukko 1).

Taulukko 1. Tutkimusaineiston kuvailevat tiedot joukkueittain

	Joukkue 1	Joukkue 2	Joukkue 3	Joukkue 4
Voimistelijoiden ikä (ka)	15	14	14	16
Voimistelijoiden harrastusvuodet (ka)	4	6	9	8
Videoaineiston kokonaiskesto	103 min	36 min	55 min	140 min
Lämmittelyn kesto	33 min	14 min	23 min	51 min
Ohjelmaharjoituksen kesto	70 min	22 min	32 min	89 min

Tutkimusaineiston keräsimme helmi-huhtikuussa 2017. Tutkimukseen osallistuvat valmentajat ja joukkueet rekrytoimme sähköpostitse yhdessä Suomen Voimisteluliiton joukkuevoimistelun valmennuspäällikön kanssa. Tutkimuksen tarkemmasta ajankohdasta sovimme jokaisen valmentajan kanssa erikseen. Lähetimme sekä valmentajille että voimisteliijoille etukäteen tutkimusta esittelevän tiedotteen sekä tietoon perustuvan suostumuksen, jonka he toivat allekirjoitettuna harjoituksiin. Voimistelijoiden suostumuksen allekirjoittivat myös heidän huoltajansa. Jokaiselta joukkueelta kuvattiin yksi harjoituskerta, joka sisälsi sekä lämmittelyosuuden että kilpailumatolla tehdyn ohjelmaharjoittelun. Valmentajalla oli langaton mikrofoni, joka taltioi valmentajan puheen. Videoaineiston kesto oli yhteensä 5 tuntia 34 minuuttia. Kolmessa joukkueessa valmentaja ohjasi lämmittelyn ja ohjelmaharjoittelua edeltävän valmistavan osuuden. Yksi joukkue teki osittain itsenäisen lämmittelyn.

Voimistelijat täyttivät kyselylomakkeen harjoitusten ajankohdasta riippuen joko ennen harjoituksen alkua tai sen päätyttyä itsenäisesti valvotussa tilassa noin 15 minuutin aikana. Heillä oli mahdollisuus kysyä apua artikkelin 1. kirjoittajalta, joka myös muistutti voimisteliijoita siitä, että valmentajat eivät tule näkemään voimistelijoiden vastauksia ja että vastauslomakkeiden tietoja tullaan käsittelemään luottamuksellisesti. Voimisteliijoille kerrottiin myös, että anonymisti tallennettu aineisto tullaan hävittämään tutkimustulosten raportoinnin jälkeen.

### Mittarit ja muuttujat

Valmentajien vuorovaikutuksen tapoja tarkastelimme videolta kolmen puheesta tunnistettavan osa-alueen avulla: 1) valmentajan antama sanallinen palaute, 2) valmentajan esittämät kysymykset sekä 3)

valmentajan esittämät perustelut ja tarpeiden ilmaisu. Palautteesta kirjattiin valmentajan joukkuevoimisteliijoilleen sanomat korjaavat ja myönteiset palautteet. Korjaavaa palautetta valmentajat antoivat erilaisissa muodoissa, ohjelmaharjoittelussa pääosin liikkeistä, kuten ”Vähän näkyi vielä pää vitosella” tai ”Kaikilla nousee vähän hartiat vauhtiheiton kurotuksessa”. Myönteiset palautteet olivat kehuja, kuten ”Tosi hyvä!” tai ”Nyt oli oikein, huomasiitko?”.

Valmentaja esitti kysymyksiä esimerkiksi muodossa ”Mitä sä teit eri tavalla?” tai ”Pystytkö auttamaan kuperkeikassa?” Toimintaansa valmentajat perustelivat esimerkiksi näin: ”Mennään alkuosa vielä tasapainosta uudestaan, koska hätiköitte turhaan tänne menemistä.” Tarpeitaan valmentajat ilmaisivat esimerkiksi sanomalla ”Mä haluan, että sä ristarin jälkeen vedät kädet läheltä vartaloa.” Joukkuevoimistelijoiden vuorovaikutustavoista valitsimme tarkastelumme kohteeksi heidän esittämänsä kysymykset, jotka kohdistuivat pääosin ohjelmaan liittyviin liikkeisiin kuten ”Tehdäänkö me sitten toinen käsi, kun meillä tulee se toisella puolella?” Valmentajan ja voimistelijoiden esittämät kysymykset sekä valmentajan ilmaisemat toiminnan perustelut ja tarpeet kirjattiin puhe- ja vuorovaikutuskäytännön analysointiin kehitetyn luokittelujärjestelmän avulla.

Käyttämämme havainnointimenetelmät pohjautuvat Jyväskylän yliopiston liikunnanopettajakoulutuksessa käytettäviin opettajan toiminnan tarkasteluun kehitettyihin systemaattisen ja epäsystemaattisen havainnoinnin keinoihin (Lyyra & Heikinaro-Johansson 2019). Kirjauksia analysoitiin Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitoksen ja tietotekniikan laitoksen yhteistyönä kehitetyllä Moveatis 2.0 -sovelluksella (Lyyra ym. 2019; ks. <https://moveatis.sport.jyu.fi/>), johon kirjattiin palautteet, kysymykset, tarpeiden ilmaisu ja toiminnan perustelut. Kirjaamisen jälkeen sovellus muodosti yhteenvedon siitä, kuinka usein ennalta määritettyjen luokkien mukaista vuorovaikutusta esiintyi harjoituksen aikana ja kuinka suuri prosenttiosuus kuhunkin luokkaan kohdistui kaikista kirjauksista.

Joukkuevoimistelujoukkueiden harjoitusten motivaatioilmasto arvioimme Soinin ym. (2014) Motivational Climate in Physical Education Scale (MCPES) –mittarista joukkuevoimisteluun soveltuvaksi muokkaamallamme versiolla. Voimistelijat vastasivat harjoitustensa motivaatioilmaston kilpailusuuntautuneisuutta, sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja autonomiaa mittaaviin väittämiin asteikolla 1= Täysin eri mieltä 2= Melko eri mieltä 3= Siltä väliltä 4= Melko samaa mieltä 5= Täysin samaa mieltä. Kilpailusuuntautunutta motivaatioilmasto kuvaavan keskiarvosummamuuttujan muodostimme 4 väittämästä (esim. ”Joukkueessamme voimisteliijoille on tärkeää näyttää harjoituksissa valmentajalle olevansa parempia kuin joukkuekaverit” ja ”Joukkueemme voimistelijat vertaavat suorituksiaan pääsääntöisesti joukkuekavereiden suorituksiin”). Kilpailusuuntautuneisuutta mittaavien osioiden Cronbachin  $\alpha$  oli 0,79. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden keskiarvosummamuuttuja koostui 4 väittämästä (esim. ”Harjoituksissa joukkueemme voimistelijat puhaltavat yhteen hiileen” ja ”Joukkueemme voimistelijat toimivat yhtenä joukkueena”). Osoiden Cronbachin  $\alpha$  oli 0,78. Autonomia -keskiarvosummamuuttuja muodostui 5 väittämästä (esim. ”Joukkueemme voimisteliijoilla on mahdollisuus joskus valita harjoitteita oman mielensä mukaan” ja ”Joukkueemme voimisteliijoilla on mahdollisuus vaikuttaa harjoitusten toteuttamiseen”). Autonomiaa mittaavien osioiden Cronbachin  $\alpha$  oli 0,84.

Harjoituksissa viihtymistä mitattiin neljällä väittämällä (esim. ”Nautin voimisteluharjoituksista” ja ”Voimisteluharjoitukset tuovat minulle iloa”), joista muodostettiin keskiarvosummamuuttuja. Viihtymistä kuvaavan osa-alueen Cronbachin  $\alpha$  oli 0,83. Osallistumisen aktiivisuutta kuvaava keskiarvosummamuuttuja koostui väittämistä ”Olen aina aktiivisesti mukana ja läsnä voimisteluharjoituksissamme” ja ”Otan yleensä itsestäni kaiken irti voimisteluharjoituksissa”. Osoiden keskinäinen korrelaatiokerroin oli 0,75.

## Tutkimusaineiston analysointi

Aloitimme tutkimusaineiston analysoinnin videoaineistosta, josta kirjassimme tutkimuksemme kohteiksi valitsemiemme vuorovaikutustapojen esiintymiskerrat Moveatis-sovelluksella. Yhdistimme videoaineiston pohjalta tuotetun valmentajia koskevan numeerisen tiedon (prosenttiosuudet) voimistelijoiden kyselydataan disaggregoimalla (ts. joukkuekohtaiset havainnointitulokset monistettiin jokaista kyseiseen joukkueeseen kuuluvaa voimistelijaa kuvaavaksi muuttujaksi). Käytimme kuvailevia tilastollisia menetelmiä (frekvenssit, prosenttiosuudet, keskiarvot) tutkimusaineiston ja muuttujien kuvailuun. Varmistimme harjoitusten motivaatioilmaston ulottuvuuksia ja voimistelijoiden viihtyvyyttä mittaavien kyselymittareiden luotettavuuden tässä aineistossa laskemalla jokaiselle mittarille sisäistä yhteenkuuluvuutta kuvaavan Cronbachin  $\alpha$ -arvon. Voimistelijoiden osallistumisaktiivisuutta kuvaavien osioiden välistä yhteyttä arvioimme Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla. Videon pohjalta analysoitujen valmentajien ja voimistelijoiden vuorovaikutustapojen ja voimistelijoiden arviointeihin pohjautuneiden motivaatioilmastomuuttujien, osallistumisaktiivisuuden ja viihtymisen välisiä yhteyksiä tarkastelimme Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen avulla. Käytimme tilastollisen merkitsevyyden raja-arvoja  $p < .05$ . Teimme tilastolliset analyysit IBM SPSS Statistics -sovelluksen versiolla 24.

Arvioimme videohavainnoinnin luotettavuutta laskemalla tutkijan sisäisen luotettavuuskertoimen (engl. *intra-rater reliability*) sekä tutkijoiden välisen luotettavuuskertoimen (*inter-rater reliability*) kaavalla: [yhdenmukaisten havaintojen lukumäärä / (yhdenmukaisten havaintojen lukumäärä + havaintojen määrän erotus) \* 100] (Lyyra & Heikinaro-Johansson 2019; van der Mars 1989). Ensimmäinen kirjoittaja analysoi Valmentaja 1:n lämmittelyosuuden kahdesti (videon kesto 33 min). Tutkijan sisäinen luotettavuuskertoimen oli kirjausten lukumäärän osalta 99 prosenttia. Sen sijaan luokka-

kohtaiset luotettavuuskertoimet vaihtelivat 60 ja 94 prosentin välillä (ka 81 %). Artikkelin 1. ja 2. kirjoittajan havainnointituloksia vertaamalla laskimme tutkijoiden välisen luotettavuuskertoimen, joka oli kirjausten lukumäärän osalta 96 prosenttia. Luokakohtaisten luotettavuuskertoimien keskiarvo oli 88 prosenttia. Hyvän luotettavuuden osoittimena pidetään 80 – 85 prosentin yhdenmukaisuutta tarkkailtaessa samanaikaisesti useampia luokkia ja 90 prosenttia, jos tarkkailtavia luokkia on vain muutama (van der Mars 1989).

## TULOKSET

### Korjaava palaute on yleistä joukkuevoimistelussa

Videosta kirjattiin palautteet (korjaava ja myönteinen), valmentajan ja voimistelijoiden esittämät kysymykset, valmentajan toiminnan perustelut sekä tarpeiden ilmaiseminen (taulukko 2).

Kaikista kirjauksista suurin osa (80 %,  $n = 808$ ) oli valmentajan antamaa palautetta. Kaksi kolmasosaa (67 %) valmentajan antamasta palautteesta oli korjaavaa. Myönteisen palautteen osuus oli kolmannes (33 %). Kaikki havainnoimamme valmentajat antoivat myönteistä palautetta vähemmän kuin korjaavaa palautetta, vaikkakin valmentajien välinen vaihtelu palautteenannon määrässä oli suuri ja esimerkiksi korjaavan palautteen prosenttiosuus lämmittelyn aikaisesta vuorovaikutuksesta vaihteli 39 ja 71 välillä.

Joukkuevoimisteluharjoitusten aikana esitettyjen kysymysten osuus kaikista kirjauksista oli 14 prosenttia. Kysymyksiä esitettiin keskimäärin 37 kertaa. Suurin osa yhteensä 148 esitetystä kysymyksestä oli valmentajien esittämiä (89 %). Valmentajien yksissä harjoituksissa esittämien kysymysten määrä vaihteli 22 ja 66 kysymyksen välillä. Voimistelijat esittivät neljän harjoituksen aikana ainoastaan 16 kysymystä, mikä oli vain kymmenes (11 %) kaikista harjoituksissa esitetyistä kysymyksistä. Valmentajat esittivät toiminnan tarpeita vähän (2 % kaikista kirjauksista) ja perustelivat omaa toimintaansa-

### Taulukko 2.

Vuorovaikutustapojen valmentajakohtaiset prosenttiosuudet ja esiintymiskerrat lämmittelyn ja ohjelmaharjoittelun aikana

	Palaute		Kysymykset		Tarpeet % (n)	Perustelut % (n)	Yhteensä % (n)
	myönteinen % (n)	korjaava % (n)	valmentaja % (n)	voimistelija % (n)			
<b>Valmentaja 1</b>							
lämmittely	21,7 (26)	39,2 (47)	30,0 (36)	4,2 (5)	2,5 (3)	2,5 (3)	100 (120)
ohjelma	36,4 (80)	46,8 (103)	10,9 (24)	0 (1)	0 (1)	5,0 (11)	100 (220)
<b>Valmentaja 2</b>							
lämmittely	30,9 (54)	53,1 (93)	11,4 (20)	0 (0)	2,3 (4)	2,3 (4)	100 (175)
ohjelma	41,9 (18)	46,5 (20)	4,7 (2)	0 (0)	4,7 (2)	2,3 (1)	100 (43)
<b>Valmentaja 3</b>							
lämmittely	23,9 (21)	70,5 (62)	2,3 (2)	1,1 (1)	0 (0)	2,3 (2)	100 (88)
ohjelma	19,6 (22)	48,2 (54)	24,1 (27)	4,5 (5)	0 (0)	3,6 (4)	100 (112)
<b>Valmentaja 4</b>							
lämmittely	10,8 (12)	71,2 (79)	5,4 (6)	1,8 (2)	2,7 (3)	8,1 (9)	100 (111)
ohjelma	24,5 (36)	55,1 (81)	10,2 (15)	1,4 (2)	4,8 (7)	4,1 (6)	100 (147)
<b>Vuorovaikutustapojen prosenttiosuuksien keskiarvot</b>							
lämmittely <sup>a</sup>	21,8	58,5	12,3	1,8	1,9	3,8	100
ohjelma <sup>a</sup>	30,6	49,2	12,5	1,5	2,4	3,8	100
koko harjoitus <sup>b</sup>	26,2	53,9	12,4	1,7	2,2	3,8	100

<sup>a</sup> vuorovaikutusluokan prosenttiosuuksien keskiarvo lämmittely- ja ohjelmaharjoittelun aikana;

<sup>b</sup> vuorovaikutusluokan prosenttiosuuksien keskiarvo koko harjoituksen aikana

**Taulukko 3.** Harjoitusten aikaista voimistelijoiden arvioimaa motivaatioilmastoa, osallistumisaktiivisuutta ja viihtymistä kuvaavat keskiarvot (keskihajonta)

	Kilpailu-suunt.	Autonomia	Sosiaalinen yht.kuuluvuus	Osallistumisaktiivisuus	Viihtyminen
Joukkue 1	1,85 (.70)	3,56 (.56)	4,80 (.42)	4,91 (.30)	4,91 (.17)
Joukkue 2	1,27 (.54)	2,18 (.51)	4,97 (.08)	5,00 (.00)	5,00 (.00)
Joukkue 3	2,62 (.62)	2,31 (.20)	4,43 (.37)	4,32 (.45)	4,82 (.24)
Joukkue 4	1,93 (.74)	3,79 (.65)	4,89 (.25)	4,44 (.39)	4,50 (.43)
Yhteensä	1,86 (.78)	3,01 (.89)	4,80 (.35)	4,73 (.40)	4,82 (.31)

Huom. Keskiarvojen teoreettinen vaihteluväli on 1-5 ja suuret arvot viittaavat vahvempaan voimistelijoiden arvioimaan motivaatioilmastoon, aktiivisempaan osallistumiseen ja parempaan viihtymiseen harjoituksissa.

kin vain hieman useammin (4% kaikista kirjauksista). Taulukosta 2 ilmenee myös eri valmentajien vuorovaikutuskirjausten määrä. Tutkimukseen osallistuneet valmentajat erosivat selvästi toisistaan niin vuorovaikutuksen määrän suhteen kuin siinäkin, miten vuorovaikutus jakaantui palautteenantamisen, kysymysten esittämisen, tarpeiden ilmaiseksen ja perusteluiden välillä.

Taulukon 3 sisältämät voimistelijoiden arviot viestivät siitä, että voimistelijat kokivat harjoituksissaan yleisesti ottaen vahvaa yhteenkuuluvuutta (ka 4,8) ja viihtyivät hyvin (ka 4,82). Voimistelijat myös arvioivat yleensä osallistuvansa aktiivisesti ja olevansa läsnä joukkueensa harjoituksissa itsestään kaiken irti ottaen (ka 4,73). He kokivat harjoituksissaan autonomiaa jonkin verran (ka 3,01) ja kilpailusuuntautuneisuutta melko vähän (ka 1,86). Joukkueessa 2, jossa harjoituksen motivaatioilmasto koettiin vähiten kilpailusuuntautuneeksi, voimistelijoiden arviot sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta, aktiivisesta osallistumisesta ja harjoituksissa viihtymisestä olivat korkeimmat.

### Vuorovaikutustapojen yhteydet motivaatioilmastoon, osallistumisaktiivisuuteen ja viihtymiseen harjoituksissa

Taulukossa 4 ilmenevät vuorovaikutustapojen ja voimistelijoiden arvioiman, harjoituksia yleisesti koskevan kilpailusuuntautuneisuuden, autonomian, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden, osallistumisaktiivisuuden ja viihtymisen väliset yhteydet.

Tulokset osoittivat, että mitä enemmän valmentaja antoi sekä lämmittely- että ohjelmaosuuksien aikana korjaavaa palautetta, sitä heikommiksi voimistelijat arvioivat osallistumisaktiivisuutensa ja viihtymisensä harjoituksissaan. Toisaalta valmentajan antama myönteinen palaute liittyi voimistelijoiden vahvempaan osallistumisaktiivisuuteen ja parempaan viihtymiseen harjoituksissaan. Valmentajan ohjelmaosuuksissa antama korjaava palaute oli lisäksi yhteydessä voimistelijoiden raportoimaan harjoitusten vahvaan kilpailusuuntautuneeseen motivaatioilmastoon ja autonomiaan. Lämmittelyosuuden myönteinen palaute korreloi lisäksi voimistelijoiden vähäiseksi arvioimaan autonomiaan.

**Taulukko 4.** Lämmittely- ja ohjelmaosuuden aikana havaittujen vuorovaikutustapojen prosenttiosuuksien yhteydet voimistelijan arvioimaan motivaatioilmastoon, osallistumisaktiivisuuteen ja viihtymiseen harjoituksissa

	Kilpailu-suunt.	Autonomia	Sosiaalinen yht.kuuluvuus	Osallistumisaktiivisuus	Viihtyminen
<b>Palaute</b>					
Myönteinen palaute					
lämmittely	-,25	-,77 **	-,03	,39 *	,53 **
ohjelma	-,56 **	-,17	,52 **	,65 **	,47 **
Korjaava palaute					
lämmittely	,19	-,03	-,13	-,59 **	-,46 **
ohjelma	,43 **	,45 **	-,26	-,65 **	-,60 **
<b>Kysymykset</b>					
Valmentaja					
lämmittely	-,32	,30	,40 *	,58 **	,33 *
ohjelma	,59 **	,14	-,57 **	-,30	-,16
Voimistelija					
lämmittely	,22	,73 **	-,01	-,05	-,23
ohjelma	,48 **	,07	-,50 **	-,66 **	-,43 **
<b>Valmentajan tarpeiden ilmaisu</b>					
lämmittely	-,07	,75 **	,37 *	-,12	-,37 *
ohjelma	-,23	,13	,37 *	-,20	-,28
<b>Valmentajan toiminnan perustelut</b>					
lämmittely	,09	,79 **	,21	-,27	-,47 **
ohjelma	,22	,73 **	-,01	-,05	-,20

\* p<.05; \*\* p<.01

Valmentajan lämmittelyn aikana esittämät kysymykset liittyivät harjoitusten vahvaan yhteenkuuluvuuteen, osallistumisaktiivisuuteen ja viihtymiseen, mutta ohjelmaosuuksissa esitetyt kysymykset olivat yhteydessä vahvempaan harjoitusten kilpailusuuntautuneeseen motivaatioilmastoon ja vähäiseen yhteenkuuluvuuteen. Voimistelijoiden lämmittelyosuuden aikana esittämät kysymykset liittyivät vahvaan autonomiaan, mutta ohjelmaosuuksien aikaiset kysymykset korreloivat harjoitusten vahvaan kilpailusuuntautuneeseen motivaatioilmastoon sekä heikompaan yhteenkuuluvuuteen, osallistumisaktiivisuuteen ja viihtymiseen.

Valmentajan esittämät tarpeet lämmittelyn aikana korreloivat voimistelijoiden kokeman vahvan autonomian ja yhteenkuuluvuuden kokemusten ja vähäisen harjoituksissa viihtymisen kanssa. Myös valmentajan lämmittelyosuudessa esittämät toiminnan perustelut liittyivät voimistelijoiden kokemaan vahvaan autonomiaan ja heikompaan viihtymiseen harjoituksissa. Valmentajan ohjelmaosuudessa ilmaiset toiminnan perustelut olivat yhteydessä voimistelijoiden harjoituksissaan raportoimaan vahvaan autonomiaan.

## POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä tutkimuksessa tarkastelimme pääasiassa joukkuevoimistelupalmentajien vuorovaikutustapoja ja niiden yhteyksiä juniorijoukkuevoimistelijoiden itsensä arvioimaan harjoitusten motivaatioilmastoon, osallistumisaktiivisuuteen ja viihtymiseen. Videohavaintomme paljastivat kaikista vuorovaikutustapojemme kirjauksista suurimman osan olevan valmentajan antamaa palautetta, erityisesti korjaavaa palautetta, joka aineistossamme oli yhteydessä voimistelijoiden vähäiseksi arvioimaan osallistumisaktiivisuuteen ja viihtymiseen harjoituksissa. Valmentajien antama myönteinen palaute puolestaan liittyi odotustemme mukaisesti voimistelijoiden vahvempaan itsearvioitun osallistumisaktiivisuuteen ja parempaan viihtymiseen harjoituksissaan.

Joukkuevoimistelun valmentajajohtoisuus ilmeni siten, että videooiduissa harjoituksissa esitetyistä kysymyksistä valtaosan (89 %) esittivät valmentajat. Lämmittelyosuudessa valmentajien esittämät kysymykset vaikuttivat tukevan harjoittelua, sillä ne liittyivät voimistelijoiden harjoituksissaan yleisesti kokemaan vahvaan yhteenkuuluvuuteen, osallistumisaktiivisuuteen ja viihtymiseen. Ohjelmaosuuksien aikana esitetyt kysymykset eivät sen sijaan näyttäneet aineistossamme palvelevan harjoituksia; valmentajien kysymykset olivat yhteydessä voimistelijoiden kokemaan vahvempaan harjoitusten kilpailusuuntautuneeseen motivaatioilmastoon ja vähäiseen yhteenkuuluvuuteen.

Myös voimistelijoiden ohjelmaosuuksien aikaiset kysymykset liittyivät harjoitusten vahvaan kilpailusuuntautuneeseen motivaatioilmastoon sekä heikompaan yhteenkuuluvuuteen, osallistumisaktiivisuuteen ja viihtymiseen. Voimistelijoiden ohjelmaosuuksien aikana kysymät kysymykset, joiden sisältöä tai luonnetta emme tarkemmin tutkineet, saattavat viestiä jonkin sellaisen tekijän olemassaolosta, jota emme tutkimuksessamme mitanneet, mutta joka selittää aineistossamme havaitsemiamme yhteyksiä. Kenties valmentajien antamat ohjeet tai palaute oli siinä määrin epäselvää, etteivät voimistelijat tienneet, kuinka heidän olisi pitänyt toimia tai mitä valmentajat heiltä odottivat. Pidämme mahdollisena, että voimistelijoiden tällaisessa tilanteessa kokema turhautuminen, epävarmuus tai huoli on saanut heidät esittämään kysymyksiä harjoitusten ohjelmaosuudessa, jossa epäselvyyksillä on kilpailuohjelman harjoittelun kannalta ja kilpailukauden jo käynnistyttyä suurempi merkitys kuin lämmittelyosuudessa mahdollisesti ilmenevillä epäselvyyksillä.

Vaikka erityisesti junioriurheilijoita valmentessaan valmentajia on kannustettu perustelemaan päätöksensä (esim. Legg ym. 2018), aineistomme valmentajat esittivät tarpeitaan ja perustelivat toimintaansa vain vähäisissä määrin. Videoaineistossamme ei kuitenkaan

ilmennyt valmentajan ja voimistelijoiden välisiä, harjoitusta koskevia ristiriitatilanteita; näissä tilanteissa valmentajan toiminnan perusteluille olisi ehkä ollut enemmän tarvetta. Valmentajan esittämät tarpeet ja toiminnan perustelut liittyivät voimistelijoiden harjoituksissaan yleisesti kokemaan vahvaan autonomiaan, mutta vastoin odotuksiamme myös vähäiseen harjoituksissa viihtymiseen. Myöhemmissä tutkimuksissa onkin tarpeen kirjata valmentajien perusteluista ja tarpeiden ilmaisuista ylös myös se, kohdistuivatko ne voimistelijoiden käyttäytymiseen vai heidän harjoittelemiinsa taitoihin. Tällöin valmentajan tarpeiden ja toiminnan perustelujen yhteys voimistelijoiden vähäiseen harjoituksissa viihtymiseen saanee lisävalaistusta.

Voittopuolisesti korjaavasta palautteesta ja valmentajakeskeisestä kysymysten esittämisestä huolimatta joukkuevoimistelijat kokivat harjoituksissaan yleisesti ottaen vahvaa yhteenkuuluvuutta, raportoivat olevansa aktiivisesti mukana ja läsnä kaikkensa itsestään irti ottaen ja viihtyivät. Lisäksi voimistelijat arvioivat harjoitustensa motivaatioilmaston vain vähäisessä määrin kilpailusuuntautuneeksi, mitä pidämme ilahduttavana asiana. Vaikka suomalaisten juniorijääkiekkopiljojen harjoituksissa viihtymiseen ja jääkiekkoon liittyvään taitavuuteen ja menestymisodotuksiin ovat olleet yhteydessä samansuuntaisesti niin kilpailu- kuin tehtäväsuuntautunutkin harjoitusten motivaatioilmasto (Jaakkola ym. 2016), kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston on aiemmin kuitenkin osoitettu liittyvän urheilijoiden kannalta pääsääntöisesti kielteisiin asioihin, kuten ulkoiseen motivaatioon tai motivaation puutteeseen ja kielteisiin tunteisiin (Harwood ym. 2015).

Kuten kaikissa tutkimuksissa, tässäkin tutkimuksessa on rajoitteensa. Ensinnäkin on mahdollista kysyä, edustavatko kuvaamamme valmennustilanteet valmentajan normaalia vuorovaikutusta valmennustilanteessa ja onko videoita kirjaamamme vuorovaikutustapojen jakautuminen eri luokkien välille yleistettävissä kuvaamaan valmentajan tyypillistä valmennuskäyttäytymistä kyseisellä kaudella. Emme kuitenkaan pyytäneet voimistelijoihin arvioimaan, edustiko kuvaamamme harjoitus ja valmentajan siinä käyttämät vuorovaikutustavat tyypillistä harjoitustilannetta. Tämä olisi ollut tarpeen, sillä kyselylomake selvitti voimistelijoiden motivaatioilmaston, osallistumisaktiivisuuden ja viihtymisen kokemuksia yleisesti ottaen harjoituksissa. Myös kyselylomakkeen täytön ajankohta saattoi vaikuttaa tuloksiimme. Juuri päättyneen harjoituksen kokemukset saattoivat värittää välittömästi harjoituksen jälkeen täytettyjen kyselyiden vastauksia. Lisäksi on muistettava, että vaikka kaikki tutkimukseen osallistuneet valmentajat olivat kokeneita, harjoitusten kuvaaminen saattoi vaikuttaa heidän vuorovaikutukseensa, sillä he tiesivät, mitä tutkimuksessa oli tarkoituksena tutkia.

Poikkileikkaustutkimuksemme kohdistui ainoastaan neljään voimistelujoukkueeseen. Tarjosimme tutkimukseen osallistumisen mahdollisuutta kaikille junioreita SM-sarjassa valmentaville valmentajille, mutta tutkimukseemme on saattanut valikoitua keski-vertoa vuorovaikutteisempia valmentajia. Tuloksiamme ei olekaan syytä yleistää koskemaan kaikkia joukkuevalmentajia. Keraamamme aineisto oli poikkileikkauksellista, joten syy – seuraus-suhteita ei ole mahdollista tutkia. Tulevaisuudessa valmentajien vuorovaikutustapoja ja valmennettavien harjoituskokemuksia olisikin syytä tutkia pitkittäistutkimuksissa, jolloin olisi mahdollista saada tietoa siitä, missä määrin valmentajan vuorovaikutustavat vaikuttavat urheilijan harjoituskokemuksiin ja missä määrin urheilijan kenties ilmiä käyttäytymistä värittävät harjoituskokemukset vaikuttavat valmentajan vuorovaikutuksen tapoihin.

Valmentajan puheesta havainnoimme vuorovaikutustapoihin liittyy myös rajoituksia. Valmentajan ja valmennettavan välinen vuorovaikutus on monitahoinen kokonaisuus, josta tarkastelimme vain kapeaa, etukäteen rajaamaamme osaa ja pidimme päähuomiomme nimenomaan valmentajan vuorovaikutuskäyttäytymisessä, ku-



ten valmennustilanteiden tutkimuksessa on tavallista (Erickson & Côté 2016). Valmentajan sanattomat vuorovaikutuksen tavat, luokuisat valmentajan ja valmennettavan väliseen vuorovaikutukseen liittyvät tilannekohtaiset seikat (esim. kuvatus harjoituksen tavoite, edeltävän harjoitukset tapahtumat, joukkueen kokoonpanossa tai harjoitusohjelmassa tapahtuneet muutokset), valmentajan ja voimistelijoiden persoonallisuuteen kytkeytyvät asiat sekä voimistelijoiden keskinäinen vuorovaikutus rajautuivat tutkimuksemme ulkopuolelle. Tutkimuksen vuorovaikutustapojen valintaa puoltaa kuitenkin 1. kirjoittajan kymmenien vuosien kokemus lajin parista niin voimistelijana, valmentajana kuin lajiliiton kouluttajana, joten valitsemamme vuorovaikutustavat pohjautuivat vankkaan asiantuntijuuteen ja aiempaan kirjallisuuteen. Lisäksi 1. kirjoittaja on perehtynyt maisterikoulutuksensa aikana opetustilanteiden havainnointimenetelmiin ja hallitsi näin tutkimuksessa käytetyn havainnointimenetelmän.

Tietääksemme tutkimuksemme tarkastellaan ensimmäistä kertaa joukkuevoimistelupalmentajan puheesta havaittuja vuorovaikutustapoja ja niiden yhteyksiä juniorivoimistelijoiden arvioimaan harjoitusten motivaatioilmastoon, omaan osallistumisaktiivisuuteen ja viihtymiseen harjoituksissa. Taloudellisia ja ajankäyttöllisiä resursseja vaatinut tutkimuksemme tarttui monimenetelmällisesti tutkimuskysymyksiin, joita ei ole aiemmin kysytty Suomessa eikä kansainvälisestikään; aiemmat kansainväliset tutkimukset ovat keskittyneet harjoituskuorman vaikutuksiin (Gateva 2014) ja juniorijoukkuevoimistelijoiden tekniseen taitavuuteen (Dolbysheva ym. 2020). Yhdistimme onnistuneesti liikuntapedagogiikan kentällä kehitettyjä opetustilanteiden havainnointimenetelmiä sekä kyselytutkimuksen keinoja ja osoitimme havainnointimenetelmän luotettavaksi myös kilpaurheilun kontekstissa.

Näemme tulostemme olevan sovellettavissa joukkuevoimistelun – ja miksei muidenkin lajien – valmentajakoulutuksissa ja päivittäisvalmennuksessa. Sekä tulostemme että valmentajien itse jo aiemmin esittämien vuorovaikutusosaamiseen liittyvien kehitystarpeiden (Blomqvist ym. 2020, 36–37) perusteella toistamme jo aiemmat suosituksemme (Kokkonen 2012, 2017) valmentajien vuorovaikutusosaamista parantavan valmentajakoulutuksen lisäämisestä. Vaikka eri lajiliittojen muodollisissa, formaaleissa koulutuksissa on jo vaihtelevasti vuorovaikutukseen liittyviä sisältöjä, varsinkin kokee neet ja pitkälle koulutautuneet valmentajat oppivat mielellään muilta valmentajilta ja muita valmentajia havainnoiden ja havaintojaan reflektoiden arjen informaaleissa valmentajaverkostoissa tai mentorien tukemana (Hämäläinen & Blomqvist 2016; Walker ym. 2018). Uskomme erityisesti tutkimuksemme osallistuneiden kaltaisten lajinsa huippuvalmentajien vuorovaikutusosaamisen kehittyvän arjen valmennustapahtumiin kiinnittyvissä ja informaaleihin valmentajaverkostoihin nojaavissa oppimisprosesseissa.

Päivittäisvalmennuksen saralla toivomme tutkimustulostemme rohkaisevan kaikkia lasten ja nuorten valmennukseen osallistuvia valmentajia kiinnittämään huomiota omiin vuorovaikutustapoihinsa ja niiden mahdolliseen rooliin erityisesti harjoitusten motivaatioilmaston, urheilijoiden osallistumisaktiivisuuden ja harjoituksissa viihtymisen kannalta. Harjoitusten kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto (Le Bars ym. 2009), vähäiseksi koettu yhteenkuuluvuus ja autonomia (Temple & Crane 2016) sekä vähäinen viihtyminen harjoituksissa (Crane & Temple 2015) liittyvät osaltaan – monien muiden yksilöön ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvien tekijöiden lisäksi – siihen, että junioriurheilijat lopettavat urheiluharrastuksensa, joten niihin liittyvän valmennuskäyttämisen reflektointi on suositeltavaa.

## LÄHTEET

- Bekiari, A. 2014.** Verbal aggressiveness and leadership style of sports instructors and their relationship with athletes' intrinsic motivation. *Creative Education* 5(2), 114–121.
- Blomqvist, M., Mononen, K. & Hämäläinen, K. 2020.** Valmentajakysely 2019. KIHUn julkaisusarja, nro 71. ISBN 978-952-7290-12-5, ISSN 2489-8317. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Jyväskylä.
- Bortoli, L., Bertollo, M., Messina, G., Chiariotti, R. & Robazza, C. 2010.** Augmented feedback of experienced and less experienced volleyball coaches: a preliminary investigation. *Social Behavior & Personality: An International Journal* 38(4), 453–460.
- Carpentier, J. & Mageau, G. A. 2016.** Predicting sport experience during training: the role of change-oriented feedback in athletes' motivation, self-confidence and needs satisfaction fluctuations. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 38(1), 45–58.
- Côté, J. & Erickson, K. 2016.** Athlete development. Teoksessa: R. J. Schinke, K.R. McGannon & B. Smith (toim.) *Routledge international handbook of sport psychology*. New York: Routledge, 128–137.
- Crane, J. & Temple, V. 2015.** A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review* 21(1), 114–131.
- Delrue, J. Reynders, B. Broek, G. V. Aelterman, N. De Backer, M. Decroos, S., ... Vansteenkiste, M. 2019.** Adopting a helicopter-perspective towards motivating and demotivating coaching: A circumplex approach. *Psychology of Sport & Exercise* 40, 110–126.
- Dolbysheva, N., Kidon, V., Kovalenko, N., Holoviichuk, I., Koshcheyev, A. & Chuhlovina, V. 2020.** Improvement of technical skills of 14-16 years old athletes who are engaged in aesthetic group gymnastics. *Journal of Physical Education & Sport* 20(2), 554–563.
- Dowdell, T. 2010.** Characteristics of effective gymnastics coaching. *Science of Gymnastics Journal* 2 (1), 15–24.
- Erickson, K. & Côté, J. 2016.** A season-long examination of the intervention tone of coach–athlete interactions and athlete development in youth sport. *Psychology of Sport & Exercise* 22, 264–272.
- García, J. A., Carcedo, R. J. & Castaño, J. L. 2019.** The influence of feedback on competence, motivation, vitality, and performance in a throwing task. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1–8, doi: 10.1080/02701367.2019.1571677
- Gateva, M. 2014.** Investigation of the effect of the training load on the athletes in rhythmic and aesthetic group gymnastics during the preparatory period. *Research in Kinesiology* 42(1), 40–44.
- Granero-Gallegos, A., Gómez-López, M., Rodríguez-Suárez, N., Abroades, J. A., Alesi, M. & Bianco, A. 2017.** Importance of the motivational climate in goal, enjoyment, and the causes of success in handball players. *Frontiers in Psychology* 8, doi:10.3389/fpsyg.2017.02081
- Harwood, C. G., Keegan, R. J., Smith, J. M. J. & Raine, A. S. 2015.** A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity. *Psychology of Sport & Exercise* 18, 9–25.
- Hein, V. & Koka, A. 2007.** Perceived feedback and motivation in physical education and physical activity. Teoksessa: M.S. Hagger, N.L.D. Chatzisarantis (toim.) *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*, Human Kinetics, Champaign, IL, 127–140.
- Horn, T. S. 2019.** Examining the impact of coaches' feedback patterns on the psychosocial well-being of youth sport athletes. *Kinesiology Review* 8(3), 244–251.
- Hämäläinen, K. & Blomqvist, M. 2016.** A new era in sport organizations and coach development in Finland. *International Sport Coaching Journal* 3, 332–343.
- Jaakkola, T., Ntoumanis, N. & Liukkonen, J. 2016.** Motivational climate, goal orientation, perceived sport ability, and enjoyment within Finnish junior ice hockey players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 26(1), 109–115.

- Jowett, S. & Poczwadowski A. 2007.** Understanding the coach–athlete relationship. Teoksessa: S. Jowett & D. Lavallee (toim.) *Social psychology in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 3–14.
- Kokkonen, M. 2012.** Tunteet ja niiden sääteily kilpaurheilun keskiössä. Teoksessa: L. Matikka & M. Salmi-Roos (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169. Tampere: Tammerprint, 69 – 87.
- Kokkonen, M. 2017.** Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos*. Jyväskylä: PS-kustannus, 185 – 214.
- Langdon, J., Schlote, R., Harris, B., Burdette, G. & Rothberger, S. 2015.** Effects of a training program to enhance autonomy supportive behaviors among youth soccer coaches. *Journal of Human Sport & Exercise* 10(1), 1–14.
- Le Bars, H., Gernigon, C. & Ninot, G. 2009.** Personal and contextual determinants of elite young athletes’ persistence or dropping out over time. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 19(2), 274–285.
- Legg, E., Newland, A. & Bigelow, R. 2018.** Somebody’s eyes are watching: The impact of coaching observations on empowering motivational climates and positive youth development. *Journal of Park & Recreation Administration* 36(4), 90–106.
- Lyyra, N. & Heikinaro-Johansson, P. 2019.** Liikunnanopettaminen on taitolaji: opettamisen taitoja voi oppia analysoimalla opetustilanteita. *Liikunta & Tiede* 56 (1), 15–19.
- Manley, A. J. Greenlees, I. A. Smith, M. J. Batten, J. & Birch, P. D. J. 2014.** The influence of coach reputation on the behavioral responses of male soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 24(2), e111–e120.
- Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Lens, W. & Sideridis, G. 2008.** The motivating role of positive feedback in sport and physical education: evidence for a motivational model. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 30(2), 240–268.
- Mouratidis, A., Lens, W. & Vansteenkiste, M. 2010.** How you provide corrective feedback makes a difference: the motivating role of communicating in an autonomy-supporting way. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 32, 619–637.
- Nelson, L. J. Potrac, P. & Groom, R. 2014.** Receiving video-based feedback in elite ice-hockey: a player’s perspective. *Sport, Education and Society* 19(1), 19–40.
- Occhino, J. L., Mallett, C. J., Rynne, S. B. & Carlisle, K. N. 2014.** Autonomy-supportive pedagogical approach to sports coaching: research, challenges and opportunities. *International Journal of Sports Science & Coaching* 9(2), 401–416.
- Roberts, G. C. 2012.** Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: after 30 years, where are we? Teoksessa: R. C. Roberts & D. C. Treasure (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 3–30.
- Sagar, S. S. & Jowett, S. 2012.** Communicative acts in coach–athlete interactions: When losing competitions and when making mistakes in training. *Western Journal of Communication* 76(2), 148–174.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M. & Simons, J. P. 1993.** Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric Exercise Science* 5(3), 275–285.
- Smith, S., Fry, M., Ethington, C. & Li, Y. 2005.** The effect of female athletes’ perceptions of their coaches’ behaviors on their perceptions of the motivational climate. *Journal of Applied Sport Psychology* 17(2), 170–177.
- Soini, M., Liukkonen, J., Watt, A., Yli-Piipari, S. & Jaakkola, T. 2014.** Factorial validity and internal consistency of the motivational climate in physical education scale. *Journal of Sports Science and Medicine* 13, 137–144.
- Temple, V. A. & Crane, J. R. 2016.** A systematic review of drop-out from organized soccer among children and adolescents. *Soccer & Society* 17(6), 856–881.
- van der Mars, H. 1989.** Observer reliability: Issues and procedures. Teoksessa: P.W. Darst, D. Zakrajsek & V.H. Mancini (toim.) *Analyzing physical education and sport instruction*. Champaign, IL: Human Kinetics, 53–80.
- Van Puyenbroeck, S., Stouten, J. & Vande Broek, G. 2018.** Coaching is teamwork! The role of need-supportive coaching and the motivational climate in stimulating proactivity in volleyball teams. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 28(1), 319–328.
- Walker, L. F., Thomas, R. & Driska, A. P. 2018.** Informal and nonformal learning for sport coaches: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching* 13(5), 694–707.
- Weiss, M. R., Amorose, A. J. & Wilko, A. M. 2009.** Coaching behaviors, motivational climate, and psychosocial outcomes among female adolescent athletes. *Pediatric Exercise Science* 21(4), 475–492.



**Fysioterapia  
& kuntoutus**



**Meillä on  
ratkaisu!**

#fysioterapiamessut  
#fysiokuntoutus2020

# Nyt murretaan myyttejä!

**Messukeskus, Helsinki | 30.9.–1.10.2020.**  
FYSIOTERAPIAN JA KUNTOUTUKSEN MESSUT JA KOULUTUSPÄIVÄT

Fysioterapialla ja kuntoutuksella olisi kustannustehokkaita ja yhteiskunnallisesti merkittäviä ratkaisuja. Mutta miksi niitä ei käytetä? Muun muassa tätä kysytään syksyn 2020 koulutuspäivien ohjelmassa. **Miksi meillä on niin paljon tiedettyä, mutta ei käytettyä? Mistä parhaat ratkaisut syntyvät? Mitkä myytit voitaisiin jo murtaa?**

**Koulutuspäivien Early Bird -hinnat  
voimassa kesäkuun loppuun!**

**EXPOMARK**  
●●●●



SUOMEN  
**Fysioterapeutit**

**fysioterapiamessut.fi**

# ”On parempi tietää syyt voittamiseen kuin häviämiseen.”

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

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

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

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

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

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



**LTS**

Liikuntatieteellinen Seura  
Finnish Society of Sport Sciences