

Liikunta & Tiede



Mika Anttonen:
***Urheilu ei voi
olla seurailija
ihmisoikeuksissa***

Kotoperäinen
pesäpallo
ihastuttaa ja
vihastuttaa

**Hyvä
viestintä
valmennuksen
kivijalka**

TEEMA: **Kasvatus & valmennus**

JARI KUPILA
jari.kupila@lts.fi

Missä liikuntatieteen kokonaiskuvat?

Ihminen on tullut pitkän matkan puusta alas ja luolasta kaupunkiin.

Matkalla on opittu paljon, muun muassa käyttämään liikkuvaa leikalutamme puhumiseen ja käsiemme sormirakennetta kirjoittamiseen. Se on mahdollistanut tietojemme, taitojemme ja oivallustemme jakamisen sekä yhteisen tietopääoman kasvun sukupolvelta toiselle.

Ihmiskunta voi jatkaa siitä, mihin edellinen sukupolvi jäi. Se on tehnyt meistä eläinlajin, jolla on ylivoimainen määrä tietoa, taitoa ja yhteistyökykyä.

Mutta missä määrin tieto on viisautta?

Ihmiskunta on osannut käyttää tietopohjaansa siihen, että vuosituhansien taistelu jokapäiväisen leivän perässä on rauhoittunut. Ihmisten enemmistöllä on riittävästi ruokaa, lämpöä ja elämisen tasoa, mutta samalla on syntynyt ristiriitaisia haasteita.

Ruokaa olisi, mutta emme osaa syödä oikein.

Paremmän elämän eväitä olisi, mutta pahoinvointi lisääntyy.

Tiede puskee koko ajan uutta tietoa, mutta jokin menee pieleen. Tiede tietää, mutta ihminen ei osaa tietoa hyödyntää.

Tämä näkyy liikuntatieteissäkin. Olemme millimoolien tasolla syvällä. Tiedämme minkälaista liikuntaa ihminen tarvitsee. Osaamme määritellä mitä ravintoa liikkuvan ihmisen pitää itseensä ladata, miten tulisi nukkua, miten päiväänsä rytmitää.

Myös yhteiskunnallisen ulottuvuus, siis liikunnan merkitys fyysiselle, henkiselle ja sosiaaliselle kansanterveydelle sekä kansantaloudelle ja yhteiskunnan dynamiikalle, on aktiivinen tutkimuskohde.

Silti kovin moni ei liiku tai liikkuu väärin, liian moni syö väärin. Eikä liikunnan yhteiskunnallinen merkityskään hahmotu yhteisessä päätöksenteossa.

Tiedeyhteisö on viisas, yhteiskunta tyhmä.

Näin voi tietysti ajatella, mutta jos puhujaa ei kuulla, onko vika vain kuulijassa?



Tiedeyhteisöissä, niin liikuntatieteessä kuin muissakin tieteissä, tapaa olla kyky yksityiskohtien tuottamiseen. Millimoolit ja rajatut tutkimusalueet ovat hyvin hallussa.

Samalla aikamme ohjaa organisoitumaan siten, että nämä yksityiskohtien tasolla nerokkaat ihmiset ovat yhä enemmän omien tutkimusaiheidensa kuplamaisen rakenteen sisällä. Vaikka verkottuminen ja yhteyksien pitäminen ja avaaminen ei ole koskaan ollut teknisesti niin helppoa kuin nyt, ohjautumme helposti käytäntöihin, joissa ei harhailla oman boksen ulkopuolella.

Se saa tiedemaailman näyttämään siiloutuneelta yksityiskohtien sekamelskalta, josta ei hahmotu selkeää viestiä siitä, mihin kokonaisuuteen yksittäiset tutkimustulokset liittyvät ja mihin yhteiskunnalle olennaiseen asiaan uusi tieto kytkeytyy.

Tiedeyhteisössä tulisikin kollektiivina kehittää nykyistä systemaattisemmin toimintatapoja ja asenteita, joilla yksittäisten tutkimusten tuloksia voisi hahmottaa niihin liittyvien kokonaisuuksien kautta – ja auttaa siten ympäröivää yhteiskuntaa näkemään uuden tiedon merkitys.

Tyypillinen esimerkki on ikuinen ihmetely siitä, miksi suomalaiset liikkuvat liian vähän, vaikka koko ajan tulee uutta tietoa siitä, että liikuntaa tulisi lisätä, että yksilöt ja yhteiskunta hyötyvät siitä. Olisiko jo syytä vaihtaa taktiikka ja jättää samaa toistavien tutkimusten tekeminen vähemmälle ja keskittyä siihen, miten hyvät tutkimustulokset kannattaa viestiä ja mihin kokonaiskuvaan kytkeä?

Ja ei, tämä ei ratkea sillä, että vastuu ulkoistetaan viestintäosastoille. Tutkijakunnan itse olisi aktivoitettava ja nähtävä vastuunsa. Tieteen tehtävä ei ole pelkkä yksittäisten tiedonjyvien tuottaminen. Pitää lisätä myös kokonaiskuvien ymmärrystä – siis viisautta – jo tutkimusprosessin osana. ♦

Liikunta & Tiede

Toimitus:

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

Päätoimittajat:

Jari Kupila (vast.)
Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:

Jouko Kokkonen

Teeman toimittajat:

Sanna Palomäki, Juha Ahtiainen
ja Timo Jaakkola

Toimituskunta:

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

Ulkoasu ja taitto:

Antero Airos

Julkaisija:

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

Paino:

PunaMusta, Forssa

Tilaukset:

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

Kestotilaus: 42 € / Vuositilaus: 45 €

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

59. vuosikerta

ISSN-L 0358-7010

Kannen kuva:

Valmennuspäällikkö
Alex Orrström veti toukokuussa
harjoitukset PPJ:n T12-joukkueelle
Väinämöisen kentällä Helsingissä.
Kuva: Juha Laitalainen

Liikuntatieteellinen Seura Liikunnan tiedeviestintää vuodesta 1933

LTS:n henkilöjäseneksi voivat liittyä
kaikki liikuntatieteestä kiinnostuneet.

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

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

Seuraa Liikuntatieteellistä Seuraa
sosiaalisessa mediassa:



Salla Karjalainen



10

Antero Aaltonen



14

Juha Laitalainen



34

Antero Aaltonen



42

- 2 **PÄÄKIRJOITUS** | Missä liikuntatieteen kokonaiskuvat?
Jari Kupila
- 4 **JOUKO KONTULASTA** | Kenttä kasvattaa?
Jouko Kokkonen
- 5 **AJASSA**
- 9 **VÄITÖSUUTISET**
- 10 Mika Anttonen: ”Urheilun on oltava ihmisoikeuksissa edelläkävijä”
Jouko Kokkonen
- 13 Pesäpallo – vuosisadan mittainen opetustarina
Jari Kupila
- 17 ”Väärällä arvostelulla jarrutetaan menestystä”
Riitta-Ilona Pummi-Kuusela
- 20 Liikkumisen sosiologi jättää kortteerin
Hannu Itkonen
- 23 Marja Kokkonen: ”Vähemmistöjen asema on kiinnostanut aina”
Jouko Kokkonen
- 25 **POLTTOPISTEESSÄ** | Inklusio vaatii asennemuutosta
Riikka Juntunen
- 26 **TUTKIMUSUUTISIA**
Pedagogiikka: *Arto Laukkanen*
Yhteiskuntatieteet: *Outi Aarresola*
Psykologia: *Hanna-Mari Toivonen*
Lääketiede: *Eero Haapala*
- TEEMA: Kasvatus & valmennus**
- 34 Erilaiset liikkujapolut huomioitava lapsilähtöisesti
Donna Niemistö, Nanne-Mari Luukkainen & Arja Sääkslahti
- 38 Viesteissä on voimaa valmennuksessa
Marja Kokkonen & Sakari Holopainen
- 42 Paravalmentajan polulla on tilaa uusille tekijöille
Aija Saari & Kaisa Mononen
- 46 Puettava teknologia valmennuksen tukena
Antti Löppönen & Timo Rantalainen
- 50 Valmentajan ravitsemusosaaminen tukee urheilijan terveyttä ja suorituskkyä
Enni-Maria Hietavala & Suvi Ravi
- 54 Valmentajat avainasemassa nuorten polvivammojen ehkäisyssä
Sheila S. Gagnon
- 59 Varjopuolista kertovia liikuntatutkijoita painostettu
Saku Rikala & Minttu Korsberg
- 61 Erilaiset liikuntatoimet yhteisellä asialla
Ari Karimäki, Kerkko Huhtanen, Pertti Matilainen & Jan Norra
- 66 Koulujen ja seurojen yhteistyö kaipaa koordinoitua
Heidi Lindfors, Salla Turpeinen & Matti Hakamäki
- 69 Lasten ja nuorten liikunnan tuloskortti tukee tiedolla johtamista
Katariina Kämppi, Piritta Asunta, Milja Leskinen & Tuija Tammelin
- 72 Syö ja liiku viisaasti varttuneenakin
Pirjo Komulainen
- 75 Fyysisen työkyvyn testaamisjärjestelmän kehittäminen kysyy aikaa
Janne Halonen, Anne Punakallio & Sirpa Lusa
- 79 **OPISKELIJA OUNASTELEE** | Valmentajan valttikortit
Anna Saarela
- 80 **POHDITTUA** | ”Hyvä peli, huono tuomari”
Eetu Julin
- 82 **POHDITTUA** | Euroopan unionin tuoreet tasa-arvosuosituksat tarpeen Suomessakin
Terhi Heinilä
- 83 **ARVIOITUA**
- 89 **STADION 50 VUOTTA SITTEN**
- VERTAISARVIOIDUT TUTKIMUSARTIKKELIT**
- 91 Lasten uni, motoriset taidot ja liikkuminen
- 99 Näkökulmia kulttuuriseen moninaisuuteen

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



Kenttä kasvattaa?

Olen pyörinyt eri rooleissa Kontulan kupeessa sijaitsevalla Kurkimäen kentällä toistakymmentä vuotta. Kun lapseni alkoivat kipittää pallon perässä, niin suuntasimme usein silloin vielä hiekkapintaiselle kentälle. Esikoistytär vaihtoi lajin pian yleisurheiluun ja ratsastukseen, mutta kaksospoikieni kanssa on kulunut Kurkimäessä tovi jos toinenkin.

Hiekkakentällä pallottelu jatkui poikien liittyttyä FC Konnun junioreihin vuonna 2013, vaikka alusta kirvoitti yhä enemmän moitteita. Yritin parhaani mukaan torjua poikien vetoja. Maalivahdin hommat kävivät vuosi vuodelta hankalammiksi, kun laukauksiin tuli voimaa. Onneksi taidot kehittyivät jonkin verran, vaikka ikävuosien karttuminen vähensi notreutta ja nopeutta.

Kentälle valmistui tekonurmi vuonna 2017. Samalla kesäkauden harjoitukset siirtyivät pääosin ”Kurkkarille”. Ja into käydä omatoimisesti kentällä kasvoi. Pojat kavereineen harjoittelivat vetoja ja pelailivat erilaisia pienpelejä. Korona-ajan alettua kävin toisen poikani kanssa melkein joka aamu pallottelemassa. Sama jatkui viime vuoden heinäkuulle asti, kunnes teloin polveni. Tuli useamman kauden huili.

Kurkimäen kentällä olen kokenut monia pelejä ja lukuisia harjoituksia. Ikäluokan 2006 valmennusporukka kutistui liian pieneksi syksyllä 2019, eikä vapaaehtoisia tunnetusti ole jonoksi asti. Lupauduin mukaan ja homma jatkuu B-pojiksi varttuneiden nuorten kanssa.

Mikään kummoinen jalkapallovalmentaja en ole. Maalivahdeille osaan perustreenin vetää ja torjujien lämmittelyt sujuvat. Yksinkertaisia harjoitteita pystyn pitämään kenttäpelaajillekin, mutta täsmällisen palautteen antaminen on vaikeaa. Parina ensimmäisenä vuonna olin treeneissä usein maalissa. Tänä vuonna tahti on harventunut, mutta olen jokusen kerran kokeillut veskarihommia. Vauhtia nuorilla riittää, joten kohta kuusikymppisellä lihavalla ukolla virtaa taatusti hiki.

Nuorten kanssa oleminen sujuu paljon paremmin. Sitä hän valmentaminen on myös paljon. On oltava läsnä ja osattava reagoida erilaisiin tilanteisiin. Nuoria tukee harastuksessaan kannustus ja rohkaisu. Joskus on tarpeen antaa kielteistä palautetta, sen sanominen vasta taitolaji onkin. Ja vaikeuskerrointa nostaa joukkueen monikulttuurinen koostumus. Joukon savolaiset sutkaukset eivät välttämättä avaudu kaikille.

Maailmaa ei yksinkertaisesti muuteta hetkessä. Se mikä toimii keskiluokkaisemilla alueilla, ei pelitä Itä-Helsingissä. Valmentajat voivat kuitenkin tuoda uusia vivahteita miehisyyteen ja olemme sitä tehneet joukkueessamme.

Täytyy tunnustaa, että sanoja ”poika”, ”jäbä”, ”jätkä” ja jopa ”äijä” tulee käytettyä. Oman lisänsä tuo se, että joukkueessa pelaa tällä kaudella yksi tyttö ja useampia tyttöjä käy harjoituksissa. Kielenkäytössä tämä ohjaa puhumaan pelaajista, jos tyttöjä on paikalla.

Maalivahtien valmennustilanne on toisenlainen kuin kenttäpelaajien. Parin, kolmen valmennettavan kanssa jää joskus huilihetkinä aikaa jutella muustakin kuin futiksesta. Ne ovat kohtaamisia, joissa oppii tuntemaan toinen toistaan. Harjoitukset kokonaisuudessaan ovat kasvatus-tilanne. Kun jopa 30–40 nuorukaista kokoontuu yhteen, niin siinä otetaan toisesta mittaa jo varusteita vaihtaessa. Sanailu jatkuu lämmittelyn, treenien ja loppupelin aikana.

Hyvä valmennustiimi ja joukkueenjohto saavat osaltaan jatkamaan kentällä puuhastelua. Etenkin avioliiton päätyttyä sosiaalinen puoli on korostunut. Olen voinut puhua hankalista asioista ja saanut tukea. Ymmärtämystä on löytynyt, kun en ole pystynyt olemaan mukana likikään toivottua määrää.

Jokaisella meistä on julkisissa tilanteissa oma roolinsa. Oma roolini on Jouko Kontulasta. Tohtoritaustani en salaile, mutta en myöskään erityisesti korosta. Rikkinäisistä ja monipolvisesta työurasta on apua. Se on pakottanut säättämään omia sanomisia sopivaksi mitä erilaisimpien ihmisten kanssa.

Voiko kenttä kasvattaa huonoon suuntaan? Ilman muuta. Kun kolailin Kurkimäen kenttää talvella 2021, niin tekonurmelta löytyi runsaasti nuuskapusseja ja tupakan tumppeja. Luultavasti niitä jättivät jälkeensä etenkin kentällä palloilleet kaveriporukat.

Harjoitusten ja otteluiden tuoksinassa pojat puhuvat toisinaan epäkunnioittavasti kavereilleen. Kaikki loukkaukset eivät kantaudu korviin, eikä kaikkeen ehdi edes tarttua. Oleellista on puuttua loukkaavaan ja syrjivään puheeseen, josta on oltava myös seurauksia. Jokaiseen v-sanaan emme tartu, mutta esimerkiksi homotteluun puutummme. Yksi kaveri joutui hiljattain harjoitus- ja pelikieltoon soitettuaan pelin alla suutaan joukkueenjohtajalle. Vaikeuskerrointa lisäävät kirjavat kieli- ja kulttuuritaustat. Arabiaksi kaikkuvia loukkauksia en tunnista, venäjän yleisimmät solvaukset erotan.

Otsikon kysymys on oikeastaan turha. Eihän kenttä itsessään kasvata. Kuitenkin yhteisille kokemuksille tarvitaan paikkoja. Futiskentiltä suuri osa nuorista saa oppia elämänsä. Meistä aikuisista on pitkälti kiinni millaisia eväitä osaamme tarjota. Kurkkarilla koettu jää taatusti elämään B-junnuksi asti harrastustaan jatkaneiden muistoissa. ♦

Jouko Kokkonen

Euroopan unionille laadittu liikunnan ja urheilun tasa-arvosuositukset

EUROOPAN KOMISSION URHEILUN korkean tason työryhmä on työstänyt urheilun tasa-arvon strategiset suositukset ja toimintaohjelman koko unionin alueelle. Tavoitteena on saada lisää naisia päätöksentekoon ja valmennuksen keskeisiin tehtäviin, puuttua naisten ja vähemmistöjen kohtaamaan häirintään ja väkivaltaan urheilussa sekä lisätä urheilijanaisten medianäkyvyyttä.

Suositukset on luovutettu komissaari **Marya Gabrielille** maaliskuussa 2022. Naisjärjestöjen Keskusliiton pääsihteeri **Terhi Heinilä** on ryhmän ainoa pohjoismainen jäsen.

– Urheiluliikkeen johdon on sitouduttava tasa-arvon lisäämiseen päätöksenteossa ja seksuaalisen häirinnän estämiseksi urheilussa. Suomen urheilun johdon tulee nyt toimia naisten johtajuuden, urheilun moninaisuuden ja tyttöjen osallistumisen lisäämiseksi. Suomessa naisten osuus urheilujärjestöjen luottamusjohdossa on pysynyt samoissa luvuissa viimeiset 15 vuotta. Vaikuttaa siltä, että Suomessa on helpompi saavuttaa olympiakultaa kuin urheilun tasa-arvo, sanoo Heinilä.

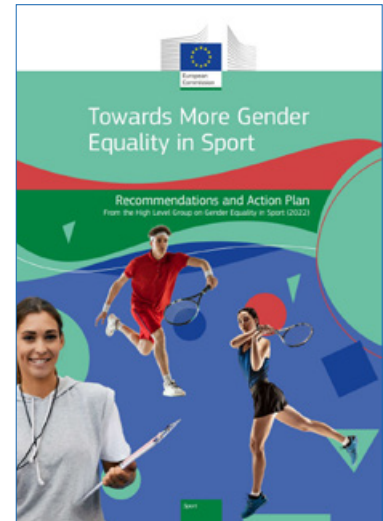
Heinilä kehuu, että Suomen Urheiluliitto on rohkeasti ottanut kiintiöt käyttöön hallinnossaan. Lasikatto on hänen mukaansa urheilussa tukevasti paikoillaan. Vasta keväällä 2022 Suomen Olympiakomitean toimitusjohtajaksi valittiin nainen. Myös suurimpiin lajiliittoihin kuuluvan Salibandyliiton puheenjohtajaksi nousi nainen. Heinilä korostaa, että laajemminkin on syytä kiinnittää huomiota myös naisten urakehitykseen ja rekrytointeihin.

Medialla on merkittävä rooli naisten urheilun suuremmassa näkyvyydessä ja haitallisten stereotyyppien kitkemisessä.

– Median suhteen naisurheilun näkyvyys on Suomessa kasvanut. Esimerkiksi Euroopan Yleisradiounioni (EBU) nosti EU-työryhmän valmistelussa esiin Ylen toimet hyvänä esimerkkinä, sanoo Heinilä.

Sukupuolistunutta häirintää ja väkivaltaa jäsenmaat voivat suositusten mukaan ehkäistä perustamalla ilmiäntekäviä ja edellyttämällä väkivallan vastaista suunnitelmaa rahoituksen saamiseksi. Suomessa tällaisina kanavina toimii Väestöliiton ja suomalaisen urheilun yhteishanke *Et ole yksin* ja SUEK:in ILMO-palvelu urheilun rikkomusten ilmoittamiseen.

⇒ Towards more gender equality in sport. Recommendations and action plan from the High Level Group on Gender Equality in sport. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/684ab3af-9f57-11ec-83e1-01aa75ed71a1>



”Jussi tietää”

VALMENTAJA JUSSI SAARISEN aloitteen tuloksena perustettiin Oulun diakonissalaitokselle 50 vuotta sitten urheiluklinikka, jonka tarkoituksena oli palvella pohjoissuomalaisia urheilijoita. Puoli vuosisataa myöhemmin keskiössä on terveyttä edistävä liikunta unohtamatta huippu-urheilua ja liikuntalääketieteellistä tutkimusta.

Jussi Saarisen aloitteellisuuden ansiosta ja ”iltakeskusteluiden” tuloksena Oulun Diakonissalaitoksen johtaja **Juhani Reinilä** tarttui mahdollisuuteen auttaa nuoria urheilijoita. Toiminta käynnistyi reippaasti, sillä jo ensimmäisenä toimintavuonna tehtiin lähes 700 kuntotestiä ja käynnistettiin tutkimushankkeita. Ensimmäisinä vuosina Jussi Saarinen oli avainroolissa. Jos joku ei tiennyt miten toimia, niin ohjeistettiin: ”Kysy Jussilta, Jussi tietää”.

Vielä 1980-luvun alussa lääkärit toimivat talkooperiaatteella. Vuonna 1982 Urheiluklinikka sai ensimmäisen palkatun lääkärin. Kolme vuotta myöhemmin perustettiin liikuntalääketieteen erikoislääkäreiden erikoistumisala ja yhteistyö Oulun yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan kanssa käynnistyi.

Urheiluklinikka muuttui 1990-luvulla Liikuntalääketieteelliseksi klinikaksi ja yksikkö panosti väitöskirjojen ohjaamiseen. Urheilijoille tarjottiin kokeiluluontoisesti vammapäivystystä 24 tuntia vuorokaudessa.

ODL Liikuntaklinikka on 2020-luvulla liikuntalääketieteen osaamiskeskus, jossa tehdään tutkimusta, annetaan hoitoa, tehdään testejä ja tuetaan valmennusta yhdessä Oulun seudun urheiluakatemian kanssa.



Kriittinen katse liikunnan ja urheilun hyvään tarinaan Sosiologipäivillä

LIIKUNTA KASVATTA KUNNON KANSALAISIA ja huippu-urheilu tuo kansakunnat rauhanomaisesti yhteen, kertoo liikunnan ja urheilun hyvä kertomus. Vaikka narratiivi elää sitkeässä, nostavat tutkimustulokset ja arjen kokemukset esiin myös toisenlaisia näkökulmia. Tätä narratiivia tarkasteltiin kriittisesti etäyhteydellä Jyväskylän yliopistosta käsin järjestetyillä Sosiologipäivillä 24.–25.3.2022.

Ilmassa väreili suuren urheilusosiologisen työryhmän tuntua, kun tutkijat kokoontuivat keskustelemaan urheilusta ja demokratiasta Nuorisalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Juvenian tutkijakaksikko **Marko Kanasen** ja **Kari Saaren** johdolla.

Jyväskylän yliopiston väitöskirjatutkija **Eva Rönkkö** puhui ulkomaalaistaustaisuudesta ja liikuntapolitiikan ulossulkevista linjauksista. Ulossulkeminen liittyy etenkin pyrkimykseen kotouttaa maahanmuuttajataustaisia ihmisiä Suomeen liikunnan keinoin. Hyvää tarkoittavan tavoitteen tulos voi käytännössä olla päinvastainen: se toiseuttaa.

Marko Kananen valotti puheenvuorossaan kilpaurheilun binääristä sukupuolijärjestystä. Kananen tutki transsukupuolisia urheilijoita mediateksteissä. Tiukassa istuvat normatiiviset oletukset sukupuolesta vaikuttavat urheilijoiden esittämiseen mediassa.

Kari Saari puhui maahanmuuttajanuorista ja jalkapallosta etnografisen aineiston pohjalta. Analyysi toi esiin erilaisia rooleja ja normeja poikien jalkapallojoukkueissa, jotka ohjaavat maahanmuuttajataustaisten nuorten pelaajien vuorovaikutusta harrastuksessa.

Yliopistonlehtori **Päivi Armila** Itä-Suomen yliopistosta kuvasi syrjäseuduilla asuvien nuorten urheiluharrastusmahdollisuuksia. Pitkien välimatkojen paikkakunnilla asuvat nuoret kärsivät muita enemmän erilaisista liikukumattomuuteen liittyvistä terveysongelmista. Eroa on selitetty sekä harrastusmahdollisuuksien olemattomuudella että samanikäisten harrastuskavereiden puuttumisella. Paljon puhuttu harrastustakuu ei toteudu näiden nuorten elämässä.



Petri Honkonen. Kuva: Valtioneuvosto

Petri Honkosesta vaalikauden neljäs tiede- ja kulttuuriministeri

KESKUSTAN KANSANEDUSTAJA Petri Honkonen aloitti tiede- ja kulttuuriministerinä huhtikuun lopussa. Honkosta ennen tehtävää ovat hoitaneet **Antti Rinteen** ja **Sanna Marinin** hallituksissa keskustalaiset **Annika Saarikko**, **Hanna Kosonen** ja **Antti Kurvinen**.

Ministerikautensa ensimmäisessä tiedotustilaisuudessa 29. huhtikuuta Honkonen kertoi ”*pyörineensä lapsuudessaan pesäpallotteluissa ja hiihtokisoissa, ja nähneensä kuinka valtava on liikunnan terveyttä edistävä vaikutus*”. Hän korosti myös urheilun merkitystä yhteisöllisyyden rakentajana. Keski-Suomen vaalipiiristä eduskuntaan vuosina 2015 ja 2019 valittu 34-vuotias Honkonen on koulutukseltaan historian ja yhteiskuntaopin opettaja. Hän toimii myös Keskustan varapuheenjohtajana.

Urheilutaloustieteen tutkijat kokoontuvat Helsingissä elokuussa

HAAGA-HELIA AMMATTIKORKEAKOULU JÄRJESTÄÄ elokuussa 2022 kansainvälisen European Sport Economics Associationin (ESEA) konferenssin. Vuosittainen konferenssi kokoaa yhteen urheilutaloustieteen asiantuntijoita, professoreita ja tutkijoita eri puolilta maailmaa.

Haaga-Heliassa järjestämisestä vastaava lehtori **Seppo Suominen** kertoo, että konferenssissa esiteltävät tutkimukset käsittelevät muun muassa urheilumaailman tasa-arvoa, pahimpia investointivirheitä ja jalkapalloilijoiden rahallisen arvon määrittelyä kolmen eri vuosikymmenen aikana.

Konferenssi pidetään 22–26. elokuuta Haaga-Helian Pasilan kampuksella. Ensimmäiset kaksi päivää on varattu ulkomaiden tohtoriopiskelijoiden työpajoihin ja kaksi jälkimmäistä auki meen konferenssiin.

European Sport Economics Association on vuonna 2010 Saksassa perustettu kansainvälinen urheilutaloustieteen yhdistys, joka edistää alan tutkimusta sekä tutkijoiden ja urheilumaailman eri toimijoiden välistä yhteistyötä.

➔ European Sport Economics Association -yhdistys (ESEA): sporteconomics.eu

ESEA 2022 -konferenssin tapahtumasivu: www.esea.fi

UKK-instituutti: paikallaanolo maksaa vuodessa 1,5 miljardia euroa

PÄIVITTÄINEN YLI KAHDEKSAN TUNNIN PAIKALLAANOLO valveilla ollessa aiheuttaa yhteiskunnalle vuosittain noin 1,5 miljardin euron kustannukset Suomessa. UKK-instituutin koordinoima tutkimus on jatkoa vuonna 2018 julkaistulle raportille, jonka mukaan vähäinen reippaan ja rasittavan liikumisen määrä aiheuttaa vuosittain yli kolmen miljardin euron kustannukset.

Kroonisista kansansairauksista suurin yksittäinen kustannus-ten aiheuttaja on tyypin 2 diabetes. Se on yhteydessä kolmeen neljäsosaan paikallaanolon ja lähes puoleen liikkumattomuuden terveydenhuollolle aiheuttamista kustannuksista. Yhteensä liian vähäinen liikkuminen ja runsas paikallaanolo aiheuttavat UKK-instituutin mukaan noin 4,7 miljardin vuosittaiset yhteiskunnalliset kustannukset.

– Suurin yksittäinen paikallaanolon kustannus syntyy työkyvyttömyyseläkkeiden muodostamista tuottavuuden menetyksistä. Sen kustannus on lähes 700 miljoonaa euroa vuodessa, kertoo UKK-instituutin tutkija **Päivi Kolu**.

⇒ UKK-instituutin tiedote: ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/paikallaanolo-aiheuttaa-15-miljardin-euron-vuotuiset-kustannukset

Paikallaanolon kustannukset vuosittain Suomessa



KIHU

KIHUsta Huippu-urheilun instituutti KIHU

NIMENMUUTOS PERUSTUU toiminnan painottumiseen yhä enemmän huippu-urheiluun ja myös muuhun kuin tutkimukseen. Englanniksi nimi kuuluu Finnish Institute of High Performance Sport. Lyhyt KIHU-nimi säilyy käytössä ja ensisijaisena nimenä, kun puhutaan instituutin toiminnasta.

– Vaikka luovuimme tutkimus-sanasta nimessämme, se ei kuitenkaan tarkoita, että emme enää tekisi tutkimusta, sanoo KIHUn johtaja **Aki Salo**.

KIHUn uuden logon tekstin alla oleva pisteiviiva kuvastaa instituutissa tehtävää, tiedon tuottamiseen ja hyödyntämiseen pohjautuvaa huippu-urheilun kehittämistä.

Olli J. Heinonen kansainväliseen yleisurheilun tutkimuseettiseen asiantuntijaryhmään



Olli J. Heinonen. Kuva: LTS:n arkisto

TURUN YLIOPISTON TERVEYSLIIKUNNAN PROFESSORI ja Paavo Nurmi -keskuksen ylilääkäri **Olli J. Heinonen** on nimitetty vasta perustetun kansainvälisen yleisurheiluliiton tutkimuseettisen asiantuntijaryhmän jäseneksi. Kausi kestää kaksi vuotta.

World Athletics Independent Research Ethics Committee (WAIREC) on itsenäinen ja riippumaton asiantuntijaryhmä. Sen tarkoituksena on huolehtia siitä, että urheilun parissa tehtävä tutkimus olisi korkeatasoista, ja että siinä noudatetaan läpinäkyvästi hyvää tutkimustapaa sekä eettistä ohjeistusta. Asiantuntijaryhmän tehtävänä on arvioida ennalta ihmiseen ja urheiluun kohdistuvien tutkimushankkeiden eettisyyttä, seurata niiden laillisuuden toteutumista sekä antaa lausuntoja arvioidensa pohjalta.

– Tutkitun tiedon ja liikuntalääketieteen merkitys korostuu päivä päivältä huippu-urheilussa. Tutkimuksen tulee olla myös eettisesti kestävä. On hienoa saada olla mukana lääketieteen asiantuntijana, kun tällainen kansainvälinen asiantuntijaryhmä on nyt perustettu. Tämä on myös arvostuksen osoitus suomalaiselle liikuntalääketieteen osaamiselle, Heinonen sanoo.

Asiantuntijaryhmään kuuluu Heinosen lisäksi urheiluetiikan professori **Dennis Hemphill** Australiasta, biostatistiikan professori **Paola Berchi** Italiasta, fysiologian professori **Andrea Macaluso** Italiasta, urheiluoikeuden asiantuntija **Marjolaine Viret** Sveitsistä sekä urheilijajäsenenä brittiläinen MBE **Paula Radcliffe** – moninkertainen maratonin, puolimaratonin sekä maastajuoksun maailmanmestari.



Taina Rantanen.
Kuva: Jouko Kokkonen

Taina Rantasesta Suomalaisen Tiedeakatemiaan jäsen

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON GERONTOLOGIAN ja kansanterveyden professori **Taina Rantanen** on valittu Suomalaisen Tiedeakatemiaan jäseneksi. Hän tutkii vanhene-
misen vaikutuksia ihmisten toimintakykyyn, liikkumiseen ja aktiivisuuteen sekä mahdollisuuksia edistää iäkkäiden ihmisten osallistumista tärkeänä pitämäänsä toimintaan. Rantasen tämänhetkinen tutkimushanke tarkastelee koronapandemian vaikutuksia iäkkäiden ihmisten aktiivisuuteen ja liikkumiseen.

Rantanen on palkittu tutkija: hänelle on myönnetty pohjoismaisen gerontologian Sohlbergin palkinto (2018), Jyväskylän yliopiston Tieteellinen läpimurto -palkinto (2021) sekä Tieteellisen tiedon julkistamispalkinto (2013) ja Suomen kulttuurirahaston myöntämä Schildtin palkinto (2016). Hän on julkaissut 350 alkuperäisjulkaisua, useita kirjan lukuja ja ammatillisia sekä yleistajuisia kirjoituksia. Tiedeakatemiaan kuuluu lähes 1 000 kotimaista ja ulkomaista jäsentä.



Tyhmä tiedekysymys

Mikä on filosofisin urheilulaji?

FILOSOFISIMMAN URHEILULAJIN TITTELISTÄ käydään kovaa kamppailua ja kultamitalistia ei ole vielä julistettu. Pitäisikö voittajaksi nostaa paini, jota jo **Platonin** akatemiassa harjoitettiin? Vai onko lajeista filosofisin kenties suunnistus, jossa ihminen kylmässä ja pimeässä harhailee rastien perässä kuin elämän tarkoitusta etsien? Shakissa olimme pitkään konetta etevämpiä osoittaen analyyttistä ainutlaatuisuuttamme. Entäpä nyrkkeily, jossa urheilija aina otte-
luun lähtiessään kohtaa kivun ja kuoleman mahdollisuuden silmästä silmään?

Eukonkannossa huolella valittu kumppani valahtaa selästä maaliviivan hämmöittäessä kuin **Sisyfoksen** myytin kivenlohkare konsanaan. E-urheilu tuo virtuaalisen ja fyysisen todellisuuden osaksi yhtä ja samaa urheilutapahtumaa. Myös nämä kaksi lajia ovat filosofisimman lajin kilvoittelussa vahvoilla. Unohtaa ei sovi myöskään formuloita, joiden ympäri maailmaa pyörivät moottorisirkus herättää ilmastonmuutoksen uhatessa isoja eettisiä kysymyksiä.

Ansiokkaiden osallistujien joukosta on mahdotonta nostaa yhtä ylitse muiden. Jotta voisimme julistaa voittajan tulisi meidän ensin, aivan kuin urheilussa, olla yksimieli-
siä siitä, millä kriteereillä suoritusta arvioidaan. Filosofisimman urheilulajin kriteerit ovat kuitenkin subjektiiviset. Uskoakseni urheilulajeista filosofisin on se, joka tuo juuri sinulle liikkumisen ja onnistumisen iloa. Olit sitten harrastaja, kilpailija tai penkkiurheilija, tiedät löytäneesi voittajan, kun olosi valitsemasi lajin parissa on edes hitusen onnellisempi kuin ilman sitä.

ANTTI KUUSELA, FT

urheilufilosofian tutkija
Jyväskylän yliopisto
lehtori, Tikkurilan lukio
pummi.kuusela@gmail.com

Muulla sanottua

”Turnauksen aikana kaikki tekemämme päätökset vaikuttavat. Miten peliaika jaetaan järkevästi, kun pelejä pelataan tiiviiseen tahtiin? Miten oheisharjoittelu hoidetaan, jotta pelaajat ovat fyysisesti ja henkisesti virkeimmillään tärkeimmillä hetkillä? Tässä prosessissa olemme olleet maailman parhaita viime vuosina.”

Jukka Jalonen, Valmentaja 2/2022

”Kovasti mua houkuteltiin kyllä pyörätuolirugbyn valmennushommiin, mutta siihen hommaan minusta kyllä ei ole. En missään tapauksessa alavalmennaa, ei sovi mun luonteelle!

Eivät kestäisi hermot, kun eivät meinanneet kentälläkään kestää.”

Jukka Parviainen, IT Invalidiliitto 2/2022

”Hengityssairaalle turvallinen liikuntaharjoittelu on mahdollista, suositeltavaa ja tietyin varotoimenpitein hyvin siedettyä. Keuhkojen jäljellä olevan toimintakyvyn harjoittaminen vaatii hengästymistä.”

Mervi Puolanne, Fysioterapia 2/2022

”Tähän lajiin kuuluu nöyrä työnteko rastiväli kerrallaan, sillä vaikka olisi kerran oppinut ja osannut, jokainen väli on uusi tehtävä, jonka rat-

kaisemiseksi joutuu näkemään vai-
vaa. Helpommalla voi yrittää päästä, mutta se kostaatuu enemmän tai myöhemmin mutkina, koukkuina ja pummaamisina.”

Marika Teini, Suunnistaja 2/2022.

”Urheilijat keräsivät selvästi eniten näkyvyyttä. Poliitikoista näkyvimpiä olivat Sanna Marin, Sauli Niinistö ja Pekka Haavisto. Kulttuurin alalta eniten mainintoja saivat edesmenneet suuruudet kuten Jean Sibelius, Tove Jansson ja Alvar Aalto.”

**Suomi maailman mediassa – Ulko-
ministeriön havaintoja vuodesta
2021**

Liikuntamaa esitteli paraurheilua ja soveltavaa liikuntaa

SUOMEN PARALYMPIAKOMITEA TARJOSI Liikuntamaa-tapahtumassa toukokuuisilla Apuvälinemessuilla paraurheilun ja soveltavan liikunnan kokeilumahdollisuuksia ja tietoutta. Liikuntamaassa pääsi tutustumaan kolmen messupäivän aikana lajeihin, välineisiin ja harrastusmahdollisuuksiin.

Kuva: Vilja Sipilä



Väitösuutiset

Paikallaanolon vähentäminen saattaa kohentaa insuliiniherkkyttä

TTM Tanja Sjöros tutki väitöskirjassaan paikallaanolon vähentämisen vaikutusta koko kehon ja luurankolihashasten insuliiniherkyyteen kuuden kuukauden tutkimusjakson aikana aikuisilla, joilla on metabolinen oireyhtymä. Tutkimustulosten mukaan paikallaanolon vähentäminen liikunnalla reippaasti saattaa hieman kohentaa insuliiniherkkyttä.

Tanja Sjörosin klinisen fysiologian ja isotooppilääketieteen väitöskirja "The effects of reducing sedentary behaviour on whole-body and skeletal muscle insulin sensitivity" tarkastettiin 13.5.2022 Turun yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-8869-3>

Supistuvien lihassolujen tutkimus solumaljalla kertoo liikunnan vaikutuksista

LitM Juulia Lautaojan väitöskirja osoitti, että solumaljalla tutkittaessa solujen aineenvaihduntatuotteissa tapahtuu merkittäviä muutoksia sekä lihassolujen supistumisessa että lihaskoon muuttuessa. Tulos tukee aiempia tutkimuksia, joiden mukaan viljeltyjen lihassolujen supistukset saavat aikaan samanlaisia solujen sisäisiä ja ulkoisia muutoksia kuin mitä liikunta tekee ihmisen lihaksille.

Juulia Lautaojan liikuntafysiologian väitöskirja "Muscle Metabolism and Intercellular Crosstalk - Effects of in Vitro Exercise and Changes in Muscle Size" tarkastettiin 6.5.2022 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9084-8>.

Lihaskäytön ja liikkeen mittauksilla voidaan arvioida Parkinsonin tautia

FM Vernerin Ruonala selvitti väitöstutkimuksessaan, miten lihaskäytön ja liikkeen mittauksilla voidaan arvioida Parkinsonin tautia sairastavien potilaiden oireita. Tavoitteena oli siirtää menetelmiä teoriasta käytännön sovellutuksiksi. Väitöskirjan osatutkimuksissa on esitetty kolme sovelluskohdetta, joissa mittauksiin perustuvilla menetelmillä

voidaan tukea Parkinsonin tautiin liittyvää kliinistä päätöksentekoa.

Vernerin Ruonalan sovelletun fysiikan väitöskirja "Surface electromyography and kinematic measurements in Parkinson's disease: Analysis methods for differential diagnosis and quantification of treatment" (Elektromyografia ja liikkemittaukset Parkinsonin taudissa: Analyysimenetelmiä erotusdiagnostiikkaan ja hoidon arviointiin) tarkastettiin 8.4.2022 Itä-Suomen yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4464-1>.

Pelipaikkojen vaihtaminen monipuolistaa jalkapalloilijan taktista käyttäytymistä

LitL, KM Timo Laakso tarkasteli väitöstutkimuksessaan jalkapalloilijoiden taktista käyttäytymistä kentällä ja erityisesti sitä, miten sijoittumisen muutokset pienpelialueella vaikuttavat pelaajien toimintaan. Pelitilanteessa pelaajan päätökset perustuivat tietoon pallon sijainnista, muiden pelaajien liikkeistä ja sijoittumisesta sekä kentällä käytettävissä olevasta ajasta ja tilasta.

Timo Laakson liikuntapedagogiikan väitöskirja "From individual to collective tactical behaviour in youth football: Effects of players roles and field location" tarkastettiin 2.4.2022 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9074-9>.

Liikunnanopettajan tuki lisää oppilaan kiinnostusta liikuntaan

Oppilaan motivaatio liikuntatunneilla syntyy osaltaan opettajan tiedoista, taidoista ja valmiuksista tukea oppilaan psykologisia perustarpeita osana opetusta, selvisi **YtM, PsM Juho Poletin** väitöstutkimuksessa. Kiinnostus koululiikuntaan voi siirtyä myös motivaatioksi liikkua vapaa-ajalla, vaikka aikomus liikkua ei suoraan lisää fyysistä aktiivisuutta.

Juho Poletin liikuntapsykologian väitöskirja "Testing and extending predictions of the trans-contextual model for leisure-time physical activity in middle school students" tarkastettiin 18.3.2022 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9053-4>.

Energiabisneksen ammattilainen Mika Anttonen on toiminut tarmolla suomalaisessa liikuntakulttuurissa, vaikka hänen pelikirjansa ei ole ollut kaikkien mieleen.

Mika Anttonen:

”Urheilun on oltava ihmisoikeuksissa edelläkävijä”

JOUKO KOKKONEN

Kuva: Salla Karjalainen

ENERGIAYHTIÖ ST 1:N HALLITUKSEN PUHEENJOHTAJA Mika Anttonen sanoo olevansa ennen kaikkea penkkiurheilija. Jos liioittelevan väitteen hyväksyy, niin Anttonen on ainakin harvinaisen hyvin liikuntakulttuurin kokonaisuuden hahmottava penkkiurheilija ja pohdiskelija.

Kestävää kehitystä on Anttonen mukaan tarpeen pohtia kaikilla tasoilla kansainvälisen huippu-urheilusta yksittäiseen liikunnanharrastajaan. Hän näkee, että suurtaapahtumien osalta muutos on tapahtumassa.

– On ilmeisesti jo ymmärretty, että isojen speaktaakkelimaisten kisojen järjestäminen ei ole kovin kestävä. Toivottavasti Qatarin jalkapallon MM-kisat jäävät viimeiseksi tällaiseksi sekoiluksi. Päästään urheilussa siihen, että käytetään hyväksi rakennettuja paikkoja, joissa on jo kaikki tarvittava.

Anttonen sanoo, että korruptio ja ihmisoikeusluokkaukset saadaan kuriin, jos kisojen jakamispoliittikkaa muutetaan. Kisojen järjestäminen eri puolilla maailmaa ei ole välttämättä paras ratkaisu. Urheilujärjestelmä alkaisi tervehtyä, kun diktatuurimaat eivät enää voisi ostaa kisoja rahalla.

– Kun ihmisoikeudet on hoidettu hyvin, niin muutkin asiat ovat kunnossa. Urheilu pitäisi olla pikemminkin edelläkävijä ihmisoikeuksissa ja oikeusvaltion kunnioittamisessa kuin seurailija.

Anttonen myöntää, että muutos on poliittisesti hankala, sillä pitkään on hoettu, että politiikkaa ja urheilua ei voi yhdistää. Kuitenkin urheilu on aina ollut osa politiikkaa ja on sitä edelleen. Isoilla kansainvälisillä lajiliitoilla ja KOK:lla on myös raha houkuttimena.

– Tämän vuoksi tärkeimmät asiat ovat jääneet varjoon. Raha edellä on viety urheilua eteenpäin. Se tie on toivottavasti tullut päätökseensä.

Muutos alkaa arjesta

Suomessa liikunta ja urheilu voivat edistää kestävä kehitystä monin tavoin alkaen tapahtumien järjestämisestä. Kisojen järjestämiseen olisi käytettävä jo olemassa olevia suorituspaiikkoja. Päästöjä syntyy paljon matkoista harjoituksiin ja kilpailuihin. Ylimääräistä matkustamista pitäisi Anttonen mukaan välttää. Myös sarjajärjestelmiä on syytä tarkastella kriittisesti.

– Onko järkevää ajattaa bussilla juniorit toiselle puolelle Suomea pelaamaan yksi matsi. Siitä syntyy päästöjä ja kuluja. Urheilullisen arvonkin perään voidaan laittaa iso kysymysmerkki.

Varusteiden kierrätystä on vielä mahdollista tehostaa. Anttonen ottaa esimerkiksi junioreiden varustepörssit. Hän tukee vähävaraisia jääkiekk junioreita. Toimintaan osallistuvilla seuroilla on oltava varustepörssi.

Anttonen näkee, että ainakin puhetapa on muuttunut kestäväälle kehitykselle myönteisemmäksi myös liikuntakulttuurissa. Teot ovat suurelta osin samoja, joita itse kukin voi tehdä arkielämässä. Ruokavaliolla on iso merkitys.

– Oma esimerkkini ei ole kaikilta alueilta täydellinen. Syön edelleen punaista lihaa, vaikka vanhin tyttäreni kysyy, voisinko siirtyä muuhun ruokavalioon.

Lapset liikkeelle

Suomalaisessa liikuntakulttuurissa on Anttonen mukaan paljon hyvää. Huolenaiheena hän näkee yhä syvenevän kahtiajaon erittäin paljon liikuntaa harrastaviin ja hyvin vähän liikkuviin. Vähäinen liikkumisen kokonaismäärä on kansanterveydellisesti huono asia ja yksittäisillä ihmisillä hyvinvointia heikentävä tekijä. Kehitykseen on hankala puuttua, mutta siihen kannattaa Anttonen mukaan silti kiinnittää huomiota.

Suomalaisen huippu-urheilun oikeutus lähtee Anttonen mukaan siitä, että se luo esikuvia, mikä saa lapset ja nuoret harrastamaan liikuntaa.

Hän sanoo tukevansa urheilua, jotta se kannustaisi lapsia ja nuoria liikkumaan. Liikunta ja urheilu joutuvat kuitenkin kamppailemaan lasten ja nuorten ajasta yhä kovemmin.

– On vaihtoehtoja, jotka eivät kannusta lapsia liikkumaan. Tämä luo entisestään painetta siihen, että asioita pitää järjestelmänkin tulokulmasta tarkastella siitä, miten jokaiselle lapsella annetaan realistinen mahdollisuus harrastaa liikuntaa. Pakottaa ei voi.

Penkkiurheilijana Anttonen iloitsee suomalaismenestyksistä. Hänen mielestään odotuksissa pitää ottaa huomioon kiristynyt maailmanlaajuinen kilpailu. Suomesta ei voi löytyä joka lajiin huippulahjakkuuksia.

– Kun ottaa Suomen koon huomioon ja yhteiskunnan, niin en sanoisi urheilumenestyksen olevan surkea. Se on oikein hyvällä tasolla.

Anttonen muistuttaa, että urheilun asema kansakunnan kannalta on muuttunut. Suomalaista identiteettiä määrittellään maailmalla muutenkin kuin urheilumenestymisen kautta.

– Itsenäisen Suomen alkuvuosikymmeninä urheilumenestys oli kansakunnan määrittelyä kansainvälisesti. Tänä päivänä on paljon muitakin elämänalueita, joilla Suomea viedään maana eteenpäin. Urheilun rooli ei ole enää niin iso.

Raha edellä on viety urheilua eteenpäin. Se tie on toivottavasti tullut päätökseensä.

Jääkiekko hoitanut hommansa hyvin

Anttonen on tullut tunnetuksi erityisesti jääkiekkomiehenä. Laji on kulkenut suomalaisen urheilumenestyksen aallonharjalla 1990-luvulta lähtien. Perustana on Anttosen mielestä lajin harrastusedellytysten laittaminen kuntoon 1980-luvulla. Jäähalleja rakennettiin silloin paljon ja tahti kiihtyi entisestään 1990-luvulla.

Suomessa onkin 2020-luvulla enemmän halleja kuin Ruotsissa suhteutettuna väkilukuun. Hyvät suorituspaikat takaavat laajan harrastuspohjan, jolloin voidaan odottaa menestystä. Anttonen muistuttaa Suomen saavan kilpailuetua siitä, että jääkiekko ei ole maailmanlaajuisesti harrastettu laji. Jalkapalloa kokeilee suurin osa maailman lapsista.

Jääkiekolle antaa nostetta myös Suomen mitassa laajamittainen ammattilaisuus. Korkeat yleisömäärät ja mittava sponsorointi takaavat niin suuren rahavirran, että laji tarjoaa pärjääville nuorille työpaikan.

Vaikka jääkiekossa pyörivät rahavirrat ovat suomalaisessa urheilussa omaa luokkaansa, niin liigakiekkoilukin on harvoin hyvää bisnestä. Anttonen sanookin harvassa olevan liigaseurojen taustayhtiöiden, jotka olisivat tehneet positiivista kassavirtaa vuodesta toiseen, maksaneet osinkoja ja olleet taloudellinen menestys.

Anttonen näkeekin, että suomalainen urheilubisnes on harvoin täysimittaista liiketoimintaa. Mukana on yleensä harrastamisen paloa ja tekemistä rakkaudesta lajiin. Yhtenä rajoitteena on Suomen talouden koko, minkä vuoksi kovin moni laji ei voi edes kasvaa bisnekseksi.

Vierumäki noussut jaloilleen

Energia-alalla menestynyt Anttonen on myös Suomen kaikkien aikojen suurin urheilumesenaatti. Hän tuli Lahden vuoden 2001 MM-hiihtojen dopingskandaalin jälkeen Hiihtoliiton tueksi ja on rahoittanut vuodesta 2016 runsaalla miljoonalla eurolla vuosittain vähävaraisten jääkiekkojuniorien harrastamista. Isoimman panostuksen hän tehnyt vuodesta 2018 alkaen Vierumäen urheiluopiston nostamiseksi talousahdingosta.

– Alku oli hyvin murheellinen, mutta tällä hetkellä ollaan hyvällä tiellä. Pyydettyä olin valmis auttamaan. Kun alettiin katsoa, mitä Vierumäki on syönyt, niin tilanne oli aika huono.

Surullista tarinaa synkisti entisestään koronapandemia. Hotellitoiminnan säilyttämiseen ei ollut Anttosen mukaan mitään edellytyksiä. Hotellyhtiön konkurssissa moni ihminen menetti työnsä. Sittemmin Vierumäelle on tehty Anttosen Keele Oy:n rahoittamana investointeja yli 30 miljoonalla eurolla.

– Konkurssin jälkeen muut toiminnot voitiin keskittää urheiluopistolle ja keskittyä opiston toiminnassa koulutukseen ja suomalaisten liikunnan edistämiseen. Ja vähemmän bisneshumppaan.

Toukokuussa 2021 Anttonen myi 80 prosenttia Vierumäki Sports Oy:n osinkoon oikeuttavista osakkeista Suomen Jääkiekkoliitolle, Suomen Taitoluisteluliitolle, Suomen Cheerleadingliitolle ja Suomen Voimisteluliitolle. Kukin liitto sai nimellisellä 80 sentin hinnalla 20 prosentin siivun. Jos yhtiö kykenee maksamaan osinkoa, niin liitot saavat tuoton ilman omaa riskiä.

Anttosen mukaan toimintaa kuvaa Vierumäen uusi visio ”Matkalla huipulle”, johon sisältyy nöyryyttä ja kunnianhimoa samassa lauseessa. Suunnistamisessa kohti huippua on apuna arvokartta, johon sisältyvät luonto, perinne, hiki ja hymy. Anttonen näkee, että Vierumäen kehittämisen ideana on ollut paluu juurille suomalaista liikuntaa ja urheilua palvelevaksi urheiluopistoksi.

Urheilujohtamiset pelit

Anttonen on ollut ehdolla Jääkiekkoliiton puheenjohtajaksi vuonna 2014 ja vahvasti esillä Olympiakomitean puheenjohtajakaavailuissa syksyllä 2020. Silti hän kokee, että mediajulkisuus on sijoittanut hänet lähemmäksi suomalaisen urheilun johtoa kuin mitä todellisuus on ollut.

Olympiakomitean puheenjohtajaehdokkaaksi Anttonen suostui omien sanojensa mukaan vastentahtoisesti, kun lukuisat pyytäjät korostivat tehtävään tarvittavan ulkopuolelta tuleva ja poliittisesti sitoutumaton henkilö. Tuki näytti laajalta, kunnes osa hänen tuekseen jo tulossa olleista liitoista pyörsi kantansa. Anttonen ehdokkuutta rasitti Jääkiekkoliitto innokkuus tukea kiekkomiestä. Kulissipelin kuumetessa hän vetäytyi ehdokkuudesta.

Jääkiekkoliiton johtoon Anttonen pyrki Kalervo Kummon vastaehdokkaana. ”Kale” voitti äänin 15–14. Puheenjohtajavaalin taustalla vaikutti se, että Kummola oli antanut Anttoselle tehtäväksi uuden strategian laatimisen.

– Kun strategiaa piti lähteä toteuttamaan, niin se ei maistunutkaan kaikille. Tämä vaati sitä, että strategian hyväksymisen jälkeen oli oltava uskottavuuden vuoksi pidettävä puheenjohtajan vaali. Esillä olleet nimet eivät lähteneet ehdolle. Huomasin olevani ”Kalen” vastaehdokkaana.

Peli oli kovaa, eikä aivan puhdasta. Vanhat jääkiekkovalittajat soittelivat Anttoselle ja sanoivat tämän häviävän vaalin 27–2. Ero oli kuitenkin niukin mahdollinen. Anttonen sanoo, ettei hän kannakaan tapahtuneesta. Kummon lankin kanssa hän on edelleen hyvä ystävä, vaikka toimintatavoista miehillä on erilaiset käsitykset.

– Meidän pitäisi Suomessa oppia siihen, että voimme olla asioista sivistyneesti eri mieltä. Ja kun ratkaisuun päästään, niin mennään eteenpäin.

Kehonhallinta kuntoon

Anttonen harrastaa liikuntaa säännöllisesti. Hän pelaa jääkiekkoa ja tennistä, joka on vaimon kanssa yhteinen harrastus. Telemark-hiihtoa Anttonen on harrastanut yli 30 vuotta. Viime aikoina maastohiihto on kuitenkin vienyt mukanaan. Perinteisen tyylin sujuttelua ovat helpottaneet karvapohjaukset. Erityisen nautinnolliselta hiihto tuntuu Lapin tuntureiden luonnonrauhassa.

Anttosen mittariin tulee joulukuussa 56 vuotta. Hän korostaa liikkuvuudesta huolehtimisen tärkeyttä, sillä se vaikuttaa yleiskuntoon ja jaksamiseen. Viisikymppisenä oirehtiva alaselkä häiritsi yöunia. Uusi liikuntamuoto toi avun.

– Minut ohjattiin pilatekseen. Ajattelin, että ei tämä hoikimiehelle sovi. Nyt olen käynyt viisi vuotta ja täytyy sanoa, että pilates on tosi hyvä juttu. Kaikessa tekemisessä keskivartalo on vahvistunut, jaksaa tehdä jaloilla enemmän. ♦

JARI KUPILA

Pesäpallo – vuosisadan mittainen opetustarina

Suomalaisella urheiluporukalla on ollut vaikeuksia suhtautua kansallispeleinsä ihan vain pelinä, ilman kiihkoilua pesäpallon puolesta tai sitä vastaan. Samalla on jäänyt huomaamatta hyödyllinen opetus koko urheilukulttuurille.



Kuva: Antero Aaltonen

SUOMALAISEN URHEILUELÄMÄN ERITYISPIIRRE on sen monipuolisuus. Urheilutekemisen sisältöjen laadusta voi kiistellä, mutta diversiteettiä täällä riittää. Suomen urheilun suuruus ei perustu pariin jättilajiin, vaan lukuisten pienten ja keskiuurten lajien yhteiseen kokoon.

Suomessa on nähty vahvaa elävää toimintaa kymmenissä yksilölajeissa, niin olympiaurheilun kuin muidenkin yksilölajien parissa. On ollut monimuotoista palloilukulttuuria ja siihen liittyvää, jo usean sukupolven yli elänyttä ja kasvanutta, kulttuuriperintöä.

Osana tätä palloilukulttuuria on pelattu jo vuosisadan ajan pesäpalloa, suomalaisten omaa joukkuepelää, omaperäistä erikoisuutta maailman pallopelien joukossa.

Pesis on ollut suosittu koulu- ja harrastepeli, mutta myös kilpailutoiminta on ollut vilkasta. Samalla pesis on ollut iso- ja katsojamääriä kerännyttä viihdettä. Pesäpallo onkin ollut aivan omanlaisensa osa urheilukokonaisuutta. Sillä on ollut muun urheilutouhun mekanismeista ja rakenteista erillinen, mutta silti merkittävä, rooli.

Kansallisesti pesis on ollut iso laji, vaikka kansainvälisen tason puute on tehnyt siitä samalla kummajaisen, jonka dynamiikka on rakentunut muulle urheilulle hieman vieraiden reittien kautta. Se on toisinaan johtanut lajin kyseenlaistamiseen ”oikeana” urheiluna.

Silti juuri pesiksestä on kasvanut suomalaisen urheilun taustalla vahvasti vaikuttaneita toimijoita. Urheilujärjes-

telmän rakentumisessa pesisihmisillä on ollut tärkeä osa. Esimerkiksi pesiksen kehittäjän **Lauri ”Tahko” Pihkalan** tai lajin 1990-luvun nousukauden taustavisionääri **Markku Pullisen** toiminta vaikutti koko urheilun taustalla paljon pesistä laajemminkin.

Lisäksi on tärkeää nähdä, että etenkin kuntatason urheiluun ja liikkumiseen liittyvien rakenteiden ja resurssikanavien kehittäjinä pesisihmisillä on ollut iso vaikutus.

Näin oli ainakin koko 1900-luvun. Pesiksen 100-vuotisjuhlien äärellä, 2020-luvun todellisuudessa, on kuitenkin syytä kysyä, onko laji enää aivan samalla innovatiivisuudella osannut päivittää toimintaansa?

Jokaisella on mielipide pesiksestä

Pesis on koko historiansa ajan herättänyt vahvoja tunteita. Harva laji on jakanut Suomessa mielipiteitä niin kiihkeästi kuin pesäpallo.

Toisille laji on ollut muun urheilun syöpä, resursseja ja lahjakkuuksia syövä käenpoika. Naljailu ”junttipallostä” ja suoranainen vihamielisyys on ollut ilmiö, jonka taustan selvittämisessä olisi hyvä tutkimusaihe jollekin urheilukulttuurimme tutkijalle.

Toiset taas ovat nähneet pesiksessä urheiluarkea rikkaitaan voiman. Heille pesis on kiehtova peli ihan vain pelinäkin, mutta samalla laji nähdään myös muuta urheilua tukevana taustavoimana sekä yhteiskunnallisena resurssina – pesis on auttanut pitämään omia paikkakuntiaan elinvoimaisina ja edustanut kiehtovaa vastavoimaa aikamme elämänmenoa kaikessa globalisoiville, keskittävälle ja yksipuolistaville voimille.

Pesiksen tarinassa onkin monta tartuntapintaa, lajin voi nähdä useasta näkökulmasta. Kaikki näkökulmat ovat sinänsä oikeita ja totta, mutta tässäkin asiassa mikään yksittäinen totuus ei ole koko totuus. Pesiksestä voi perustellusti sanoa monenlaista, mutta lähes kaikkeen löytyy myös perusteltu vastakommentti.

Toisaalta junttipalloa, toisaalta suomalaisen urheilun ehdoton älypeli.

Toisaalta urheiluhistoriamme paras esimerkki siitä, miten pienestä voi tehdä suurta, mitä proaktiivisuus on urheilujohtamisessa ja miten oman toimintaympäristön muutokset voi kanavoida urheilutoiminnan nosteeksi – ja toisaalta täydellisiä johtamistason mahalaskuja.

Pesiksellä on paljon sellaisia ystäviä, joita muu urheilu ei juuri innosta. Usein nämä ystävät ovat hieman yllättäviäkin, yhteiskunnassa toisaalla näkyviä ja merkittäviä hahmoja, joille pesis on oma pieni salainen ”pahe”. Pesis asemoituukin monelle seuraajalleen ilmiönä, joka on muuta urheiluviihdettä selkeämmin myös kulttuurikokemus, ei pelkkää peliä.

Urheilun vastavirtaa

Samalla moni pesiksen ystävä edustaa toki suomalaisuuden impivaaralaisimpia arvoja. Pesis ui vastavirtaan aikamme urheiluviihdettä globalisoivia virtauksia vastaan. Tässä pesiksen mielikuvassa ei ole mitään tren-

dikästä, se edustaa näivettymään tuomittua konservatiivista syrjäseutusuomalaisuutta.

Tai, toisaalta, ehkä sittenkin juuri se lokaalisuus, se originelli erilaisuus, juuri se kaiken valtakulttuurin vastakaisuus, onkin pesiksen tärkein supervoima – kaiken globalisoituessa ja muuttuessa samanlaiseksi, paikallinen erityisyys muuttuukin kiehtovaksi, jopa trendikkääksi!

Etenkin 1990-luvun alkuvaiheissa startannut Superpesiksen alkuvaihe oli koko suomalaisen urheilujohtamisen historiassa erityinen osaamisenäyttö, niin valtakunnallisella tasolla kuin paikallisuuksissa.

Syvimmän laman olosuhteissa laji osasi perustella tarpeellisuutensa. Kaikki pääsarjaseurat, jotka enimmäkseen tulivat muuttotappioisilta ja laman erityisesti runtelemlta seuduilta, saivat köyhät ja kaikessa säästökirvestä heilutelleet kotikuntansa investoimaan urheilun rakennushankkeeseen, jolla pesis siirtyi parissa vuodessa hiekkakentiltä tekonurmipeliksi.

Suoritus hakee vertaistaan suomalaisen olosuhderakentamisen historiassa.

Samalla tehtiin tv-tuote ja markkinointistrategia, joilla pesis murtautui tv-kanavilla jopa lähes 500 000 katsojan lukuihin. Samalla pesis otti Veik-

kausliigan kiinni tapahtumiensa yleisömäärissä ja sai etenkin jalkapallojohtamisen näyttämään kivikautiselta.

Toisaalta erinomaista strategista osaamista, toisaalta paraatiesimerkki siitä, miten yhdellä yksittäisellä typeryydellä voidaan tuhota kaikki ja tappaa kasvun edellytykset vuosiksi – kuten tapahtui 90-luvun upean kehitystyön törmäyksessä sopupeliskandaaliin.

Toisaalta suomalaisen urheiluhistorian paras esimerkki siitä, miten koulujen liikunnanopetus voidaan kanavoida oman lajin tueksi. Toisaalta esimerkki siitä, miten juuri koulujen liikuntatunneilla saatiin iso osa usean peräkkäisen sukupolven suomalaisista vihaamaan lajia lopun ikänsä.

Toisaalta ehdoton edelläkävijä naisten ja tyttöjen tasa-arvoisessa kohtelussa, toisaalta jotakin ihan muuta.

Toisaalta aivan hämmästyttävän hyvin omilla paikkakunnillaan yleisöä keräävä laji, jonka merkitys omien seutujensa elinvoiman lisääjänä on erityisen suuri, toisaalta täydellinen kyvyttömyys saada lajia näkyviin valtakunnan päänäyttämöllä Helsingissä – eivätkä näytöt muissakaan kasvukeskuksissa erityisen hyvät ole.

Toisaalta, ja toisaalta. Sellainen kuva pesiksestä helposti muodostuu.

Satavuotisen historian erilaisia käänteitä voisi pyöritellä loputtomiin. Laji pursuaa kiehtovia yksityiskohtia, dramaattisia käänteitä. On räiskyviä urheilupersoonia, kiehtovan omaperäisiä seurakulttuureita, innovatiivista laji- ja seuratoimintaa.

Mutta sivutetaanpa tässä yksityiskohdat. Yritetään nähdä kokonaisuus.

Suomen yhteiskunnallisin urheilumuoto

Kun joku asia täyttää 100 vuotta, on se jättänyt jälkeensä jonkin jäljen, jopa opetuksen. Mikä on pesäpallon opetus suomalaiselle urheilu- ja liikuntakulttuurille?

**Pesiksellä on paljon
sellaisia ystäviä,
joita muu urheilu ei
juuri innosta.**



Vielä 1950–1960-luvuilla pesäpallo oli näkyvä osa helsinkiläistä urheilua. Huippupelit oteltiin Finlandia-talon paikalla sijainneella Hesperian kentällä. Yksivärisissä asuissa 1950-luvulla otetussa kuvassa Osuusliike Elannon joukkue. Kuva: Helsingin kaupunginmuseo

Pesiksen vuosisatainen olemassaolo voi olla yksityiskoh- tien tasolla ristiriitaista ja sekavaa, mutta lajijohtamisen ko- konaisuudessa näkyy sittenkin varsin looginen ja rauhalli- nen peruslinja.

Aivan lajin syntyhetkistä lähtien lajiin on kuulunut aja- tus siitä, että pesäpallo on olemassa jotakin muutakin tar- koitusta kuin pelkkää pelaamista varten. Vaikka itse pelissä keskitytään peliin, lajia ja sen johtamista on katsottava laa- jemmin – ja ymmärrettävä, ettei peli ole kestävästi mahdol- lista, ellei laji ymmärrä oman ympäristönsä tarpeita.

Koko idea omasta kansallisesta pallopelistä, joka kek- simällä keksittiin ja nostettiin 1920-luvun vuosina urhei- lujärjestelmän satsausten kohteeksi, perustui ajatukseen hyödyllisyydestä. Pesiksen oli oltava merkityksellistä. Sen oli tehtävä itsestään yhteiskunnan palvelija, väline parem- man Suomen rakentamiseksi – muuten sillä ei olisi ollut elämisen tilaa.

Ei pesis ikinä olisi voinut syrjäyttää jalkapalloa suojelus- kuntien pelinä, ellei taustalla olisi ollut ideaa peliä isom- mista päämääristä.

Aluksi pesiksestä tehtiin resurssi maanpuolustuksen ja koulujen liikuntakasvatuksen taustavoimaksi. Samalla tuo- tettiin sotia edeltävien vuosikymmenten tärkeimmälle la- jille, yleisurheilulle tukilaji, joka opetti heittämisen, hyp- päämisen ja juoksemisen perusteita leikinomaisen pelin kautta, mutta ei muiden pelien tavoin uhannut viedä lah- jakkuuksia ”väärään” lajiin.

Myöhemmin tämä alkuvuosien idea on päivittynyt ja muuttunut suomalaisuuden muutosten mukana moneen kertaan, mutta lähtökohta on säilynyt. Pesäpallon tehtävä- nä on edistää yhteiskunnassa kulloinkin tarvittavien taito- jen ja valmiuksien kehittymistä.

Joskus ne taidot olivat maanpuolustustaitoja, sittemmin ovat korostuneet ryhmätoiminnan, sosiaalisen verkostoit- tumisen sekä fyysisen ja henkisen toimintakyvyn vahvis- tamisen päämäärät – sekä suomalaisten paikkakuntien elinvoimaisuuden ja niitä ympäröivän elinkeinoelämän ke- hittämisen tarpeet.

Muutoksen kärkeymisen taito

Pelkkä peli ei siis riitä. Ollakseen elävä osa suomalai- suutta, urheilun tulee tuottaa omalle toimintaympäristöl- leen hyötyä, sen pitää olla omalle toimintaympäristölleen tarpeellinen.

Pesiksen synnyn, kasvun ja yhä jatkuvan elinvoiman se- littää tämä lajijohtamisen identiteettiin koko 100-vuotisen olemassaolon ajan kuulunut oivallus. Se on opettanut pe- siksen olemaan yhteisönä hereillä siitä, mitä omassa ym- päristössä tapahtuu – ja reagoimaan erilaisiin muutoksiin hyvissä ajoin, jopa ennakoiden.

Tätä kykyä on pitänyt olla niin valtakunnallisesti kuin paikallisestikin. On pitänyt koko ajan olla ymmärrys siitä, minkälaiset taustavoimat ja arvolutaukset milloinkin nou- sevat ja laskevat – ja miten ne muutokset vaikuttavat pesiks- en toimintaedellytyksiin.

Tätä ajattelutapaa muu urheilu on historiansa aikana heikosti edustanut. Suomalaisen urheilun perisynti on ol- lut kuvitelma omasta erityisyydestä, oman merkittävyyden itsestäänselvyydestä. On nähty, että yhteiskunnan tehtävä on auttaa urheilua, ei päinvastoin.

Pesiksessä ei tähän ylimielisyyteen ole varaa ollut.

Toki, toisinaan, tämä viisaus on unohtunut pesiksесäkin. Lajissa on nähty surullisiakin johtamisesimerk- kejä, mutta isossa kuvassa, kokonaisuutena, pesiksen

tavassa johtaa urheilemista on kyllä kiihkottoman ja ennakoluultoman opiskelun paikka koko muulle suomalaiselle urheilulle.

Paikallisuus on voimaa

Kansallisen toimintakehyksen ohella pesiksen toimintatavassa on korostunut paikallisuuden voimavarojen ymmärtämisen voima.

Pesiksessä tiedostettiin muita lajeja aiemmin ja selkeämmin se, miten tärkeää on se, että urheilusysteemiä ymmärretään rakentaa alhaalta ylöspäin. Lajiliitto voi olla konsultti ja herättelijä, ylätasoin linjojen vetäjä, mutta aitoa dynamiikka ei voi synnyttää kestävästi kuin paikallisista lähtökohdista.

Ne lähtökohdat ovat Suomen kokoisessa urheilumaassa hyvin erilaiset. Kaikissa lajeissa. Se mikä toimii Pohjanmaalla, ei aina toimi Savossa. Se mikä toimii Oulussa, ei toimi Kiteellä. Sotkamon ja Vimpelin lähtökohdat ovat toiset.

Pienen maan pieni kansallispeli, mutta silti niin monta erilaista paikallista kulttuuria. Ei sellaista lajia kannata pakottaa kaikkialla samaan toimintamalliin. Ei se toimi, kun johdetaan vapaaehtoisuuteen perustuvaa toimintaa.

Suomen urheilujärjestelmä on monessa kohdassa jumiutunut hierarkkisiin ajatusmalleihin ja pyramidikaavioihin. Uskotaan keskittämisen ja keskusjohtoisuuden voimaan.

Pesäpallokaan ei tästä täysin vapaa ole ollut, mutta johtamisperinteen perusidea on opettanut sen, miten Suomi oikeasti toimii. Urheilusysteemi voi näyttää Helsingin keskustoimistossa linjakkaan keskusjohtoiselta, mutta oikeasti aito dynamiikka nousee paikallisuudesta. Suomi on vireiden paikallistodellisuuksien maa. Paikalliset ihmiset tekevät paikallisissa olosuhteissa paikallisia oivalluksia ja taikovat ympäristönsä monin tavoin puutteellisista lähtökohdista luovia toimintamalleja, joilla pienestä tulee suurta.

Näin urheilu toimii Suomessa lähes kaikissa lajeissa. Ymmärsi laji johto sitä eli ei, näkyipä tämä asia urheilun julkisessa sanassa eli ei.

Pesiksessä paikallisuuksien erityispiirteet ovat aina olleet erityinen osa lajin identiteettiä. Se on saanut laji johdonkin ymmärtämään asiassa piilevän voiman ja näkemään lajinsa keskusjohtoisesta pyramidimallin sijasta erilaisten paikallisten toimintamallien tuottamana verkostona. Näin nähtiin jo silloin, kun sana ”verkosto” ei ollut vielä johtamiskonsulttien muotisanakirjassa.

Tämäkin on asia, jota muissa lajeissa herättiin miettimään paljon myöhemmin – jos on herätetty vieläkään. ♦



Tiedekirja

KÄY SISÄÄN TIETEEN OMAAN VERKKOKAUPPAAN

WWW.TIEDEKIRJA.FI

Tutkimusta ja tietoa
Tiedekirjasta!

Löydät myös Liikuntatieteellisen Seuran julkaisut meiltä.

Tieteen puolesta.

RIITTA-ILONA PUMMI-KUUSELA, FM
tutkija
LTS:n tiedeviestijä, opintovapaalla
pummi.kuusela@gmail.com

”Väärällä arvostelulla jarrutetaan menestystä”

Mediajulkisuus on vaikuttanut jääkiekkovalmentajien työhön erityisesti 1960-luvulta lähtien. Valmentajat kokevat median kirjoittavan urheilusta liian kielteisesti.



Päävalmentaja Jukka Jalonen Suomi–USA-ottelussa kevään 2022 MM-kisoissa Tampereella. Kuva: Jonas Ekströmer, TT / Lehtikuva

JÄÄKIEKON MERKITYS KANSALLISENA URHEILULAJINA on Suomessa suuri. Liigajoukkueiden lisäksi maajoukkue kiinnostaa yleisöä vuodesta toiseen. Osansa kriittisestä urheilujournalismista ovat saaneet myös maajoukkuevalmentajat, jotka on nostettu keskeiseen rooliin menestyksen saavuttamisessa. Miksi he näkevät, että uutisointi ei aina tue maajoukkueitamme voittoon vaan tuntuu sysäävän tappion suohon? Miltä median kirjoittelu valmentajista tuntuu?

Vuonna 1968 koettiin suomalaisen jääkiekkoilun ja urheilujournalismin näkökulmasta kiinnostava tapahtuma. Tuolloin Helsingin Sanomat uutisoi jääkiekkoilijoiden ja urheilutoimittajien keskustelleen ensimmäistä kertaa julkisesti urheilijoiden ja lehdistön suhteesta. Puheenvuoron käyttivät maajoukkueen kapteeni **Juhani Wahlsten**, päävalmentaja **Gustav Bubnik** ja maajoukkueen johtaja **Pekka Aitero**. Viesti oli selvä: ”Väärällä arvostelulla jarrutetaan

menestystä” (HS 20.12.1968, 29). Osallistujat toivoivat, että maajoukkueen pelihengen eteen olisi tehtävä kaikki voitava ja, kuten Aitero totesi, ”...tässä myös lehdistö voi olla apuna, mutta sillä on myös mahdollisuus kaataa ivailevalla tai ärsyttävällä asiattomuudella kaikki se henkinen vireys, jolle menestys rakentuu”. (HS 20.12.1968)

Ajatus siitä, että asiattomat kirjoitukset voisivat kaataa kaiken menestyksen edellytyksenä olevan henkisen vireyden, on dramaattinen. Näin suureksi median merkityksen Suomen jääkiekkomaajoukkue koki ainakin vuonna 1968. Tuolloin toivottiin, että urheilusta kirjoitettaisiin positiivisemmin. Onko jääkiekon ja median suhde muuttunut viimeisen viidenkymmenen vuoden aikana? Tukevatko median kirjoitukset nykyisin jääkiekkovalmentajan työtä vai jarrutetaanko ivailulla edelleen menestystä?

Urheilutapahtuma kertomuksena

Historiallisesti sanomalehtien urheilu-uutiset ovat olleet tavallisten ihmisten suurin kosketuspinta urheilun maailmaan. Tekstit ovat vaikuttaneet siihen, miten ihmiset ovat urheilua ymmärtäneet ja tulkinneet. Ennen television yleistymistä vain harva pääsi näkemään suuria urheilutapahtumia ja kokemus urheilusta saatiinkin kirjoitettujen uutisten välityksellä. (Hill, 2006, 121)

Kun urheilutapahtumasta kirjoitetaan, muodostuu narratiivi, jossa tapahtumat saavat selkeän muodon ja asettuvat ymmärrettävään järjestykseen. Joukkueen matka läpi turnauksen tai yhdestä kaudesta muodostuva tarina saa jälkikäteen katsottuna johdonmukaisen rakenteen, jonka journalisti tai muu asiasta kirjoittava henkilö havainnoillaan luo. Näillä tarinoilla on edelleen olennainen merkitys sille, miten ihmiset tapahtumat kokevat ja miten tapahtumia jälkikäteen muistellaan.

Televisio on osaltaan tuonut urheilun vahvemmin kaikkien ulottuville ja kollektiiviseksi kulutustuotteeksi. Esimerkiksi amerikkalaisen jalkapallon finaali Super Bowl on Yhdysvalloissa yhteiskunnan pysäyttävä kulttuurinen ilmiö, jota seuraa kautta liittovaltion vuosittain noin 140 miljoonaa ihmistä. Televisio luo ja voimistaa kannattajien ja joukkueen välistä me-tunnetta. Puheet meidän joukkueesta vahvistuvat Suomessakin erityisesti keväisin jääkiekon MM-kilpailuiden aikana. (Kolamo 2018, 84). Hämmäntävää on kansallisuudesta suosiosta kertoo sekin, että 20.2.2022 jääkiekon aamukuudelta alkanutta olympiafinaalia seurasi Finnpanelin mukaan noin kaksi miljoonaa suomalaista.

Televisio yleistymisen myötä voisi luulla, että kirjoitetun urheilujournalismin merkitys olisi vähentynyt. Näin ei ole. Vuonna 1968 sai jääkiekosta kiinnostunut lukea seuraavan päivän lehdestä suppean kuvauksen siitä, kuinka Leijonien pussipuolustus hermostutti Anatoli Tarasovin. Nykyisellä verkkojournalismin hektisellä aikakaudella urheilutoimittajat kirjoittavat terävät näkemyksensä ja tuoreet urheilutarinansa vauhdilla kaiken kansan luettavaksi (Kolamo 2018, 95). Lisäksi 2020-luvun jääkiekkofani voi itse hermostua ottelutapahtumista näkemällä ne reaaliajassa

sa paikan päällä tai median live-lähetystenä. Moni päätyykin purkamaan tunteuksiaan internetin keskustelupalstoille ja sosiaalisen median kanaviin.

Jääkiekkovalmentajien kohtelu mediassa

Suomen jääkiekon historiasta, kehityksestä sekä yksittäisistä pelaajista ja valmentajista on kirjoitettu paljon. Niiden pohjalta voi muodostaa tarinan siitä, miten ensimmäisestä maaottelusta vuonna 1928 on päädytty olympiakultaan vuonna 2022. Uutisointi, jääkiekkoa koskeva kirjoittelu ja televisiolähetykset ovat luoneet kollektiivisen kertomuksen. Siihen kuuluvat toisen olkapäästä vasten itkevät pelaajat, kisastudioiden kommentaattorit tyylikkäissä puvuissaan, pelaajien tappion hetkellä lasittuneet katseet ja vuodesta toiseen samanlaisina toistuvat fraasit.

Valmentajilla on oma roolinsa: tappion hetkillä näemme harvoin kyynelehtiviä valmentajia, mutta sitäkin useammin vakavana seisovan miehen, joka rehdisti kättelee vastustajan siirtyäkseen yksin pois näkyvistä. Tarinaan kuuluu, että katkerimmankin tappion jälkeen valmentaja kuitenkin palaa, yleensä yksin, median eteen kantaen taakan ja vapauttaen pelaajat vastuusta. On hyvin poikkeuksellista, että valmentaja nykypäivänä haukkuisi pelaajansa julkisesti. Valmentaja sen sijaan saa edelleen julkisesti kritiikin niskaan. Mielikuva siitä, että jääkiekon kaltaisessa joukkueurheilussa kuitenkin yksi henkilö, valmentaja, kantaa lopullisen vastuun, on hämmäntävän vahva.

Jääkiekkovalmennusta ja -valmentajan työtä sekä heidän kohtaamaansa mediakritiikkiä on Suomessa tutkittu vähän, vaikka valmentajista on kirjoitettu paljon. Tuorein julkaisu on **Harri Rindellin** ja **Heidi Packalenin** vuonna 2020 ilmestynyt selvitys jääkiekon liigavalmentajien työnkuvasta. Selvityksen otsikko ”Yksinäistä työtä joukkueen puolesta” tiivistää valmentajien arjen kokemukset. Sosiaalisen median aikakaudella valmentajat ovat toistuvasti julkisen arvostelun kohteena, ja kritiikki on usein julmaa sekä vailla perusteita. Valmentajat kokevat, että median kirjoitukset vaikuttavat selvästi siihen, miten heihin suhtaudutaan. Mitä kertoo se, että valmentaja ei halua lähteä perheensä kanssa ostoksille, koska pelkää joutuvansa siellä arvostelun kohteeksi?

Ei haukku haavaa tee vai tekekö sittenkin?

Suosituimmat urheilumuodot saavat niin valtavasti tilaa mediassa, että myös urheilua seuraamattomat törmäävät jatkuvasti urheilu-uutisointiin. (Kolamo 2018, 57). Jääkiekkoon liittyviin ilmiöihin voi joutua ottamaan kantaa kahvipöytäkeskusteluissa, vaikka lajia ei seuraisikaan. Nimet **Curt Lindström**, **Raimo Summanen**, **Alpo Suhonen** ja **Jukka Jalonen** synnyttävät monissa suomalaisissa mielikuvia, jotka perustuvat lähes pelkästään median kirjoitteluun.

Palataan vielä hetkeksi vuoteen 1968 ja silloisen maajoukkuekapteeni Wahlstenin toteamukseen, jonka mukaan valtiovalta ja yleisö asettavat maajoukkueelle vain velvoit-

**Mitä kertoo se, että
valmentaja ei halua
lähteä perheensä
kanssa ostoksille?**

tuksia edistämättä niitä mahdollisuuksia, joilla menestymistä koskevat velvollisuudet voitaisiin saavuttaa. Toimitajien ja maajoukkueen edustajien välisessä keskustelussa todettiin, että ilkeällä arvostelulla luodaan urheilijoille ylitsepääsemättömät esteet menestykseen. Lehdistön kirjoitukset ruokkivat urheiluyleisönkin arvostelua, jossa ilmenee suhteellisuudentajun puutetta. Tätä havainnollisti jääkiekkomaajoukkueemme silloinen päävalmentaja Bubenik, jonka mukaan Suomessa urheilijalta vaaditaan aivan liikaa, yksilöihin kiinnitetään liian paljon huomiota ja huomenna lyödään arvostelulla maan alle se, joka tänään on nostettu taivaisiin. (HS 20.12.1968)

Suomalainen jääkiekko menestyy, mutta joutuuko maajoukkue edelleen taistelemaan median tuulimyllyjä vastaan? Maajoukkueen luulisi olevan instituutio, jonka takana kannattajat seisovat viimeisen pelin viimeiseen minuuttiin ja myös sen jälkeen. Hävityn pelin ja saavuttamattomien mitalien hetkellä me-henki helposti unohtuu ja syyttävä sormi kääntyy kohti päävalmentajaa. Tämä ilmiö jatkuu valmentajien mukaan vuodesta ja päävalmentajasta toiseen.

Kahdeksan arvokisamitalia Suomelle tuoneen **Hannu Aravirran** mielestä median kirjoittelu on usein epäasiallista: *”On siellä ollut inhottavia kirjoituksia. Kyllä ne on tuntuneet kohtuuttomilta.”* Aravirta kertoo ymmärtävänsä median taloudelliset tavoitteet, mutta ei sitä, miksi urheilusta pitää kirjoittaa negatiivisesti. Yhtenä esimerkkinä hänellä on edelleen muistissa se, kuinka viimeisen valmennuskautensa alussa syksyllä 2013 Ilta-Sanomien toimittaja listasi SM-liigakauden ennustuksissaan ykkösenä, että Aravirta saa potkut viimeistään marraskuussa. Ennustus ei toteutunut, vaan Pelicans eteni Aravirran johdolla neljännesfinaaleihin saakka. (Haastattelu 18.6.2020).

Maajoukkueen päävalmentajana kausina 2016–2018 toiminut Lauri Marjamäki sai poikkeuksellisen armotonta kritiikkiä mediassa lähes koko pestinsä ajan. Hänen todettiin muun muassa *”tuhonneen Leijonat”* (Huttunen 2017) ja *”höpisevän outoja selityksiä”* (Miettinen 2018). Lisäksi Helsingin Sanomissa ihmeteltiin: *”Miten Marjamäki on saanut vajaan vuodessa muutettua maajoukkueen paikaksi, jonne kukaan ei halua tulla eikä kukaan tunnu siellä kovin hyvin viihtyvän.”* (Miettinen 2017). Helsingin Sanomien verkkouutisessa lukijoille tarjottiin jopa mahdollisuus äänestää siitä, pitäisikö Marjamäelle antaa potkut kesken MM-kisojen (Vuorio 2017).

Marjamäki tuntuu kestävän median suunnalta tulevaa kritiikkiä, koska ymmärtää julkisuuden olevan osa valmentajan työtä. Haastattelussa hän kertoi tiedostavansa, että yleensä toimittajien motivaatio kirjoittaa raflaavasti perustuu tarpeeseen saada lehteä kaupaksi tai klikkauksia mainostajia varten. Kovettuneesta nahastaan huolimatta hän aktiivisesti välttelee median seuraamista: *”Kun olen kisamatkalla tai playoffsit on menossa, niin en mä seuraa mediaa niiden viikkojen aikana. Ethän sä saa siellä mitään positiivista. Ei ole sellaista ihmistä, että jos luet jonkun paskan jutun itsestäsi, etteikö se muka vaikuttaisi.”* (Haastattelu 27.8.2020)

Marjamäen suhtautuminen mediakirjoitteluun on kiinnostava: *”Mä pysyn positiivisena. Mä en provosoitu. Moni sanoo, että jumalauta, anna mennä takaisin. Mä sanon, että en. Mä uskon hyvyyteen. Mä uskon, että joku päivä se kääntyy, että*

ruvetaan kirjoittamaan positiivisesti myös urheilusta.” (Haastattelu 27.8.2020)

Eikö kotimaisen median tulisi olla oman maajoukkueen urheilijoiden ja valmentajien tukena? Mistä urheilujournalismissa lopulta on kyse, jos tappioiden hetkellä ristiinnautitaan pääsääntöisesti vain yksi henkilö, päävalmentaja? Voi olla, että Wahlstenin vuonna 1968 ja Marjamäen vuonna 2020 esittämät toiveet positiivisesta kirjoittelusta ovat utopiaa. Suomen nykyinen maajoukkuevalmentaja, olympiakullan ja kahden maailmanmestaruuden arkkitehti, **Jukka Jalonenkin** kertoi pyrkivänsä välttelemään kimpaantumista mediakirjoittelusta: *”Median kanssa, jos rupeaa vääntämään kättä, niin jää kakkoseksi.”* (Haastattelu 8.9.2020).

Tutkin parhaillaan sitä, millä tavoin Suomen miesten jääkiekkomaajoukkueen valmentajista on Helsingin Sanomissa kirjoitettu. Lisäksi olen haastattelujen avulla selvittänyt päävalmentajien omia kokemuksia mediauutisoinnin vaikuttavuudesta. Molempien näkökulmien synteesi on työn alla. ♦

LÄHTEET

Haastattelut

Aravirta, Hannu, jääkiekkovalmentaja, Vantaa, 18.6.2020.
Jalonen, Jukka, jääkiekkovalmentaja, Riihimäki, 8.9.2020.
Marjamäki, Lauri, jääkiekkovalmentaja, Helsinki, 27.8.2020.

Muut lähteet

- Helsingin Sanomat 20.12.1968.** ”Juhani Wahlsten Väärällä arvostelulla jarrutetaan menestystä”, <https://nakoislehti.fi/9b5207fa-53e7-4d76-baab-65a62b821877/29> (29.4.2022)
- Hill, J.** 2006. ”Anecdotal Evidence: Sport, the Newspaper Press and History” teoksessa *Deconstructing Sport History: A Postmodern Analysis*, toim. Murray G. Phillips. Albany: State University of New York Press, 2006. 117–129.
- Huttunen, S.** 2017. ”Tätä saattoi pelätä – Lauri Marjamäki on tuhonnut Leijonat”. *Ilta-lehti* 8.5.2017. Ilta-lehden verkkosivusto, <https://www.iltalehti.fi/mm/jaakiekk-2017/a/201705082200125151> (29.4.2022)
- Kolamo, S.** 2018. *Mediaurheilu. Tunnetalouden dynamo*. Tampere: Vastapaino.
- Miettinen, H.** 2017. ”Miten Leijona-joukkue on muuttunut paikaksi, jonne kukaan ei halua tulla eikä kukaan tunnu siellä viihtyvän?”. *Helsingin Sanomat* 7.5.2017. Helsingin Sanomien arkisto verkossa, <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000005200968.html> (29.4.2022)
- Miettinen, H.** 2018. ”Elääkö Leijonien päävalmentaja kuplassa? Marjamäki höpisee outoja selityksiä: ’Olemme oikeilla jäljillä pelin kanssa’”. *Helsingin Sanomat* 22.2.2018. Helsingin Sanomien arkisto verkossa, <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000005577338.html> (29.4.2022)
- Rindell, H. & Packalen, H.** 2020. Yksinäistä työtä joukkueen puolesta. Selvitys jääkiekon liigavalmentajien työnkuvasta kaudella 2018–2019. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 16. Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Vuorio, J.** 2017. ”Pitäisikö Lauri Marjamäelle antaa potkut: ’Tie on kivikkoinen, mutta mahdollisuuksia on’”. *Helsingin Sanomat* 9.5.2017. Helsingin Sanomien arkisto verkossa, <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000005202957.html> (29.4.2022)

HANNU ITKONEN, YTT

professori (emeritus)
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
hannu.itkonen@jyu.fi

Liikkumisen sosiologi jättää kortteerin

Professorin toimen hoitaminen on kestävyyslaji. Koulutuksen ja tutkimuksen tulokset eivät synny käden käänteessä.

”TIEDEYHTEISÖN ON ONNISTUTTAVA OSOITTAMAAN, että yhteiskunnan kannattaa antaa taloudelliset ja hallinnolliset edellytykset tutkimus- ja opetustyössään vapaalle ja kriittiselle laitoskelle, joka on ennakolta sitoutunut vain aidon tiedon luomisen ja välittämisen intressiin. Tällöin tiede voi säilyä hengissä, jos tiedeyhteisöllä on riittävästi tietoa ja moraalialia oman autonomiansa ylläpitämiseen.” (Niiniluoto 1987, 113.)

Edellisellä sitaatilla päätin lokakuun 13. päivä 2004 pitämäni liikuntasosiologian professuurin virkaanastujaisluennon. Luennon otsikon – *Liikuntasosiologia etsii kortteeria* – muokkasini kirjailija **Veikko Huovisen** samana vuonna ilmestyneestä Konsta Pylkkäsen myöhempiä vaiheita valottavasta romaanista (Huovinen 2004). Nyt jättäessäni professorikortteerin teen sen liikkumisen sosiologina.

Viisautta ja ohjeita

Vuonna 1952 ilmestyneessä teoksessaan Havukka-ahon ajattelija Huovinen luokitteli maapallolla olevan neljä viisauden lajia. Kaukoviisaudessa *”asiat harkitaan etukäteen ja kuvitellaan tapaus sikseenkin elävästi”*. Teoreettista viisautta puolestaan on vaikka missä ja *”siinä asia kuvitellaan yksipiip-puiseksi haulikoksi”*. Käytännön viisautta on vanhalle *”kalto-pääketulle”* oikeaan paikkaan rämeellä asetettu ketunrauta. *”Kaikista paras ja imelin”* viisauden laji on kuitenkin jälkiviisaus, jolla *”saahaan eniten aikaan”*. Jälkiviisaudessa ihminen on taaksepäin katsoessaan viisaimmillaan. (Huovinen 1968, 83–84.)

Siirryttyäni emeritusprofessoriksi voinen harjoittaa jälkiviisautta, joskin yliopistomaailmassa tarvitaan kaikkia mainittuja viisauden lajeja. Tutkijauskottavuuden säilyttääkseni otan muistelemisen avuksi sosiologi **Antti Eskolan** ohjeistukset tutkijan työlle. Ensinnäkin hän kehotti kaivamaan siitä missä seisoo eli tutkimaan sitä tilannetta, jossa elää. Toiseksi kannattaa palata vanhaan pohtimalla, mitä on tullut tehdyksi. Samalla on hyödyllistä esittää ilmiöiden suhteen uusia kysymyksiä. *”Poimi päivä”* on Eskolan kolmas ohje. Päivän poimiminen edellyttää älyllistä valppautta ja ajatusten päivittäistä työstämistä. (Eskola 2019.)

Edellä esitetyt ohjeet Eskola kirjasi postuumisti ilmestyneeseen teokseen *Vanhanakin voi ajatella*. Lisäksi eräällä kuulemallani luennolla sosiologi kehotti yhteiskuntatieteilijöitä kirjoittamaan useille kentille, mitä hän piti tutkijan ammattitaidon kysymyksenä ja velvollisuutenakin. Eskolan

ohjeistuksia olen pohtinut etenkin jätettyäni liikuntasosiologian professuurin hoitamisen.

Omassa tekemisessäni olen todellakin kaivanut siitä mis-sä olen seisonut. Akateemisista opinnäytteistäni pro gradu ja lisensiaatin tutkielma liittyvät synnyinkaupunkiini Varkauteen. Väitöskirjassani *Kenttien kutsu* (1996) varkaute-laisen liikuntakulttuurin muutokset olivat tapaustutkimuksen osalta vahvasti läsnä. Vanhaan palaamista olen harrastanut sikäli, että Varkauden muutokset ovat olleet ja ovat edelleen osa tekemisiäni. Toki muihinkin aiempiin ilmiöihin on tullut palattua. Esimerkiksi Karjalan tutkimuslaitoksen Val-timon syrjäkylien tutkimuksessa olen saanut olla mukana 1990-luvun puolivälistä lähtien.

Päivän poimiminen on osa sitä mielikuvitusta, jota sosiologilta edellytetään. Kuullessani suunnitteilla olevasta eläinhistoriaa käsittelevästä luentosarjasta ryhdyin pohti-maan liikuntasosiologin mahdollisuutta tuoda oma kompe-tenssinsa kokonaisuuteen. Luento tuli pidettyä, ja samalla käynnistyivät laajemmat pohdinnat: olen parastaikaa kir-jottamassa kirjaa eläinten urheilusta.

Useille kentille kirjoittaminen on ollut minulle itsestään-selvyys koko tutkijaurani ajan. Näkemykseni mukaan tutki-jan ei pidä väheksyä minkäänlaista tekstilajia, eikä myös-kään julkaisualustaa. Kernaasti yhdyin ranskalais sosiologi **Daniel Bertaux’n** tulkintaan sosiologeista elämänmetsästä-jinä, joiden on oltava rohkeita ja suhteellisen varmoja va-kaumuksistaan. Julkaisuluetteloni sisältääkin tiedetekstien lisäksi muun muassa paikallis- ja seurahistorioita, lehtijut-tuja ja opaskirjallisuutta. *”Pikkukirjoja”* olen kirjoittanut esimerkiksi Varkauden teollisuusklubin, Varkauden sota-veteraanien ja paikallisen Svenska skolanin sekä joensuu-laisen Kansalaistalo Soropin vaiheista.

Tekstien laatiminen on ollut merkittävä osa elämänme-noani. Kirjoittamisen koen nautinnoksi ja haasteeksi. Sa-man sukuisesti Antti Eskola on nähnyt kirjoittamisen loh-duksi ja vaivaksi (Eskola 2009, 7). Hiljattain edesmennyt kirjailijaveljeni kuvasi kirjoittamista ohuen lasin valmista-miseksi. Myös hän nautti kirjoittamisesta ja kirjoitti joka päivä, vielä elämänsä viimeisenä iltanakin.

Muutosta ja paikallista

Yleisen yhteiskuntatieteen edustajina sosiologit ovat mit-tavien haasteiden edessä jo tutkimusaiheita valitessaan.



Kuva: Kimmo Kirves / Karjalainen

Liikuntasosiologinkin on toimenkuvansa rajauksesta huolimatta toteutettava kohdennettuja tutkimuskatseita. Omasa tekemisessäni on korostunut yhteiskunnallisten muutosten tutkiminen historiallisen sosiologian menetelmin. Sosiologi **Mike Savage** on korostanut menneisyyden tutkimuksen merkitystä. Hänen mukaansa tekemisemme rakentuvat menneiden yhteiskuntien ajatuksista ja niiden perinnöstä. Yhteiskunnissa eri ryhmillä on omanlaisensa historia, aika ja paikka. (Savage 2021.)

Yhteiskuntatieteellinen muutoksen tutkimus ei ole pelkkää menneisyyteen katsomista. Ilman ymmärrystä yleisemmistä yhteiskunnallisista muutoksista liikuntakulttuurin nykyilmiöt jäävät ohuesti kontekstualisoiduiksi. Liikuntatieteellistä tutkimusta voikin perustellusti kritisoida historiallisesti ”steriileistä” tutkimusasetelmista, joissa ihmistoimintaa ja -kyvykkyyttä mitaillaan vain pinnallisesti aikaan ja paikkaan kiinnittäen. Liikuntasosiologialle asetuikin erityinen tehtävä kaikenlaisen liikkumisen eli fyysisen aktiivisuuden kehystäjänä ja selittäjänä.

Yhteiskunta koostuu ihmisten tekemisistä. Sosiologi **Risto Alapuro** korosti ihmisten välisten suhteiden selvittämistä tutkiessaan Suomen syntyä paikallisena ilmiönä. Yhtä paikkakuntaa intensiivisesti tutkien voidaan saada ylei-

Liikuntasosiologian tehtävä on kaikenlaisen liikkumisen kehystäminen ja selittäminen.

sempääkin tietoa, kuinka yhteiskunta ja elämänmeno ovat muuttuneet. Paikallistutkimus voi valaista, miten ihmiset muodostavat yhteisiä verkostoja ja miten taloudelliset, poliittiset ja kulttuuriset näkemykset sitovat ihmisiä yhteen. Paikallistutkimus voi kertoa sellaisista yhteiskunnan vaiheista, joista valtakunnalliset tutkimukset eivät kykene sanomaan mitään. (Alapuro 1994, 315–316.) Myös liikunta- ja urheiluseuroja sekä muita järjestöjä voidaan analysoida intensiivisellä menetelmällä, joka paljastaa sekä organisaatioiden sisäisiä että ulkoisia suhteita toimijoihin ja intresseihin. Näin olen myös itsekkin menetellyt.

Liikkumisen sosiologina

Yhteiskuntatieteilijän tulee tehdä havaintoja niin mittavista rakenteellisista murroksista kuin pienemmistäkin ilmiöistä. Hahmotin jo väitöskirjassani *Kenttien kutsu* (1996) urheiluseuratoiminnan kaudet. Kausien hahmottaminen perustui sekä yleisempään kansalaisyhteiskunnan muutokseen että liikuntakulttuurin sisäiseen uudistumiseen. Esimerkiksi ensimmäinen eli järjestökulttuurin kausi paikansi voimistelun ja urheiluseurat yleisempään kansallisen järjestö-Suomen muotoutumiseen 1900-luvun ensimmäisinä vuosikymmeninä. Seuratoimintojen kausittelu on luonut sen kehyksen, jonka puitteissa seurojen muutosten erityispiirteet voidaan aineistolähtöisesti kairata esiin.

Olenainen tutkimustulokseni on ollut idea 1980-luvulla käynnistyneestä liikuntakulttuurin eriytymisestä. Pohdintani käynnistyivät yleisemmästä yhteiskuntien ja kulttuurien muutoksesta siirryttäessä jälkimoderniin yhteiskuntaan.

Vaikka en innostunutkaan enemmälti keskusteluista postmodernista, näyttäytyivät myös liikuntakulttuurissa toteutuneet muutokset yleisemmistä yhteiskunnan muutoksista johtuviksi.

Liikuntakulttuurin eriytyminen suureksi jakolinjaksi hahmottui ensinnäkin sosio-kulttuurisen liikunnan ja kilpaurheilun erkaneminen toisistaan. Ihmisten elämäntyylien muuttuessa vapaa-aikaa alettiin täyttää moninaisin kunto-, virkistys- ja elämysliikunnan muodoilla, ja niillä ei ollut välttämättä mitään tekemistä kilpaurheilun kanssa. Toisaalta eriytyminen toteutui myös urheilukulttuurin sisällä. Ammattimainen huippu-urheilu ryhtyi irtaantumaan vapaaehtoisuuteen perustuvasta urheilusta. Eriytyminen edelleen jatkuessa syntyy aivan uudenlaisia hybridejä käytäntöjä, joihin on syytä suunnata intensiivisiä tutkimuskatseita.

Huoli ihmisten hyvinvointinsa kannalta liian vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta on johtanut niin politiikkatoimiin kuin tutkimuskeskusteluihin. Mediakin on saanut runsaasti polttoainetta uutisoidessaan ”liikkumattomuuden” jäsytävistä seurauksista yksilötason ongelmista aina kansantalouden näivettymiseen saakka. Keskustelu näyttäytyy yleistävänä, keskiluokkaisena ja osin yksilöitä syyllistävänä. **Anu Kantola** on tutkijaryhmänsä kanssa osoittanut, että ihmisten elämäntilanteita ja toimia ei voida ymmärtää tukeutuen vanhaan luokkajakoon. Tieteentekijöiden tulisikin tavoittaa ihmisten kokemukset, jolloin kyettäisiin samalla näkemään, mihin yhteiskunnan muutos on menossa ja miten se kohtelee ihmisiä. (Kantola 2022, 22.) Tällainen lähestymistapa olisi kannatettavaa myös liikuntatutkimuksessa jo senkin vuoksi, että liikkumiseen vaikuttavat rakenteelliset tekijät tulisivat huomioon otetuiksi.

Sosiologia on käsitteellistävä tieteenalaa. Myös liikunnan ja urheilun tutkimuksessa tarvitaan käsitteellisiä pohdintoja. Yksi uusi tulkinta on ollut kaiken fyysisen aktiivisuuden nimeäminen liikkumiseksi. Voimme puhua myös ihmisten liikkumisympäristöistä. Pohdintojen hengessä nimesin 2021 ilmestyneen kirjani *Liikkumisen sosiologiaksi*. Liikkumisen käsite on kulkeutunut myös päätöksentekoon. Laatiessamme valtioneuvoston liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi liikuntatieteellistä tutkimuskatsausta (2018) esitimme johtopäätöksenä, että kaikkeen päätöksentekoon tulisi sisällyttää liikkumisvaikutusten arviointi. Ihmisten liikkumisen määrittelemisen laajemmin kuin pelkästään liikuntapoliittiseksi kysymykseksi antaa myös muille toimijoille mahdollisuuden asettaa fyysisen aktiivisuuden edistämistöihin. Opetus- ja kulttuuriministeriössä onkin meneillään työ asian tiimoilta.

Tutkimus, koulutus, vaikututtavuus

Yliopiston kolmeksi perustehtäväksi on määritetty tutkimus, opetus ja yhteiskunnallinen vuorovaikutus. Humboltilaisen sivistysyliopiston hengessä opetuksen tulisi perustua laadukkaaseen tutkimukseen ja myös laaja-alaiseen yleisempään sivistykseen. Kannattaa vaikkapa muistaa filosofina pidetyn **Immanuel Kantin** olleen myös tähtiä tutkiva luonnontieteilijä. Kirjailija **Johan Wolfgang von Goethe** teki tutkimusta muun muassa vertailemalla ihmisten ja apinoiden luurankoja. (Ganten et al. 2003.)

Sanomattakin on selvää, että sivistys syntyy laaja-alaisesta lukeneisuudesta. Tutkiminen ja lukeminen ovat olleet niitä lähteitä, joista olen ammentanut myös opettamisen intoa ja iloa. Toivoisin tietämisen halun tarttuneen varttuviin sukupolviin. On ollut etuoikeus työskennellä osaavien opiskelijoiden ja liikkumisen kysymyksistä innostuneiden työtoverien kanssa, jotka ovat opettaneet minua monin tavoin vieden ajatteluaani useita piiruja eteenpäin.

Liikkumisen sosiologin jättäessä professorikortteerinsa 18 vuoden vierailun jälkeen kokemuksia on karttunut. Työ ja kotimaan kokousmatkoja olen tehnyt yli maapallon ympäröimän. Yhteiskunnallista vaikuttavuuttakin on harjoitettu: OKM:n liikuntatieteen jaoston 15 vuotta, Liikunta & Tiede -lehden tutkimusartikkelijulkaisun toimituskunnassa yli 20 vuotta, Euroopan liikuntasosiologijärjestön puheenjohtajistossa kuusi vuotta sekä lukemattomia vuosia muissa elimissä ja järjestöissä.

Mennyt talvi oli suotuista hiihtämislle. Ladulla lykkiesäni mietiskelin yliopiston tilaa. Mieleeni on tullut Suomen ilmastopaneelin puheenjohtaja **Markku Ollikaisen** 70-vuotishaastattelussa (HS 15.3.2022) antama vastaus kysymykseen siitä, miten työt ja tunnelmat ovat kehittyneet yliopistolla. Vastaus oli huolestuttava: ”*Epädemokratia ja byrokratia on paisunut, tieteen ja opetuksen autonomia kaventunut. Tutkijoiden harteilla on monta joutavaa kuormaa ja epävarmuutta.*” Toivottavasti tunne ei olisi kovin pysyvää todellisuutta.

Iloisena katselin liikunnan yhteiskuntatieteiden kevään 2022 hakijamääriä: aloituspaikkaa kohti 38 hakijaa eli tässä suhteessa Jyväskylän yliopiston suosituin hakukohde. Valituksi tulevat opiskelijat pääsevät pohtimaan kiinnostavia kysymyksiä. Jään kaipaamaan opiskelijoita ja työtovereita, opettamista ja ohjausta. Takana ovat myös treenien ja saunan jälkeiset ”Krakovan piirin” innovoivat iltatunnot. Emerituselämän alkukuukaudet ovat osoittaneet, että kalenteriin kertyy merkintöjä, mutta lukemiselle ja kirjoittamiselle näyttää jäävän aiempaa enemmän aikaa.

Jättäessäni liikkumisen sosiologina kortteerini voin samaistua Havukka-ahon ajattelijan poistumiseen: ”*Suon takana oli puuton palokangas, musta mäki taivaan vaskilaitoja vasten. Konsta Pylkkänen ilmestyi mäen rinteeseen. Hiljaiseen hän nousi paloa ylös, sai päänsä jo ruskon eteen, kohotti hartiansa valoon ja näkyi sitten mustana, selväpiirteisenä hahmona mäen harjalla. Hän seisoi hetken paikallaan, liikkeistä päätellen syytti piipun. Taivas leimusi ja kyti. Miehen hahmo oli sysimusta. Lähti tuosta laskeutumaan kuin maan sisään. Jalat katosivat, jo upposi ukko vyötäisiä myöten, ja kohta enää pää heilahteli palokankaan laella, mutta ei kauan.*” ♦

LÄHTEET

- Alapuro, Risto.** 1994. Suomen synty paikallisena ilmiönä 1890–1933. Hanki ja jää. Helsinki.
- Eskola, Antti.** 2009. Mikä henki meitä kantaa: katselen työni jälkiä. Tammi. Helsinki.
- Eskola, Antti.** 2019. Vanhanakin voi ajatella. Vastapaino. Tampere.
- Bertaux, Daniel.** 1995. Elämänmetsästäjät – yritys ryhmäkuva. Teoksessa Haavio-Mannila, E. et al. (toim.) Kerro vain totuus. Elämäkertatutkimuksen omaelämäkerrallisuus. Gaudeamus. Helsinki.
- Huovinen, Veikko.** 1968; alkup. 1952. Havukka-ahon ajattelija. WSOY. Porvoo.
- Huovinen, Veikko.** 2004. Konsta Pylkkänen etsii kortteeria. WSOY. Helsinki.
- Itkonen, Hannu.** 1996. Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Gaudeamus. Helsinki.
- Itkonen, Hannu.** 2021. Liikkumisen sosiologia. Vastapaino. Tampere.
- Itkonen, Hannu, Lehtonen, Kati & Aarresola, Outi.** 2018. Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi. Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:6.
- Kantola, Anu.** 2022. Epävakauden aika. Teoksessa Kantola, A. & työryhmä. Kahdeksan kuplan Suomi. Yhteiskunnan muutosten syvät tarinat. Gaudeamus. Helsinki.
- Niiniluoto, Ilkka.** 1987. Tiede, hyöty ja kilpailu. Teoksessa Mäkelä, K. (toim.) Tieteen vapaus ja tutkimuksen etiikka. Tammi. Helsinki.
- Ganten, Detlev, Deichman, Thomas & Spahl, Thilo.** 2003. Leben, Natur, Wissenschaft. Eichborn Verlag. Frankfurt am Main.
- Savage, Mike.** 2021. The Return of Inequality. Social Change and the Weight of the Past. Harvard University Press. Cambridge.



Kuva: Tiina Mutila / Keskisuomalainen

Marja Kokkonen: ”Vähemmistöjen asema on kiinnostanut aina”

Liikunnan ja urheilun kielteisten ilmiöiden tutkimusta tarvitaan liikuntapedagogiikan yliopistonlehtori Marja Kokkonen mukaan liikuntakulttuurin muuttamiseksi aidosti iloiseksi.

KOKKONEN SYNTYI VUONNA 1970 ROVANIEMELLÄ. Hänen hiihtohullut vanhempansa halusivat asua paikassa, jossa voi hiihtää mahdollisimman pitkään. Perhe muutti kuitenkin pian Jyväskylään. Kokkonen kuvaa-kin olevansa Rovaniemellä syntymässä käynyt itäsuomalainen, vaikka onkin asunut 2,5-vuotiaasta pääosin Jyväskylässä. Hänen isänsä oli Karjalan evakoita Impilahdeltä ja äitinsä lähtöisin Lapinlahden Nerkoolta.

Itäsuomalaisuuden lisäksi Kokkonen kokee kansainvälisyyden ja matkustelun muokanneen itseään ihmisenä. Hän opiskeli vuoden Englannissa ja on väitellytään tohtoriksi työskennellyt Yhdysvalloissa, Australiassa ja Singaporessa.

Liikunta ja urheilu ovat olleet koko ajan osa Kokkonen elämää. Isä juoksi piirikunnallisella tasolla keskimatkoja ja äiti hiihti kilpaa. Eno ylsi hiihtosuunnistuksen MM-mitaleille 1980-luvun alkupuolella. Pikkuveli

Juha Kokkonen on väitellyt liikuntapedagogiikasta. Liikuntaa perheessä harrastettiin monipuolisesti. Kokkonen vältteli kuitenkin kilpaurheilua, vaikka muu lähisuku oli kilpaurheilusuuntautunutta.

Partiotoimintaa Kokkonen harrasti seitsenvuotiaasta kaksikymppiseksi. Hän sanoo partion opettaneen toimimaan kaikkien sukupuolten kanssa. Hyvinä muistoina jäivät mieleen yhdenvertainen ja tasa-arvoinen toiminta, luonnossa liikkuminen, kansainvälinen leirit toiminta ja kädentaitojen opettelu.

Kokkonen opiskeli psykologiaa Jyväskylän yliopistossa. Hänen vuonna 1995 valmistunut pro gradunsa käsittelee suomalaisia vankeustuomiotaan suorittavia raiskaajia. Kokkonen kokeekin, että lopputyöstä juontuu tietty jatkumo hänen viime vuosina tekemäänsä epäasiallisen käyttäytymisen ja seksuaalisen häirinnän tutkimukseen, vaikka näkökulma on täysin toisenlainen.

– Minulta kysyttiin kotimaisessa kongressissa syyttävään sävyyn, miksi haluat tutkia raiskaajia, etkä raiskattuja. Koe-
tin selittää, että meidän yhteinen tavoitteemme on vähentää raiskausten määriä. Yksi keino on mennä raiskausten alkujuurille.

Liikunnalle toi ilahduttava sattuma

Liikuntatieteelliseen tiedekuntaa Kokkonen sanoo päätyneensä puolivahingossa. Hän oli väitellyt vuonna 2001 psykologiasta ja saanut post doc -rahoituksen Suomen Akatemialta kolmeksi vuodeksi. Lisäksi Kokkoselle myönnettiin Fullbright-apuraha Yalen yliopistoon, jossa vierähti puoli vuotta. Suomeen palattua Suomen Akatemian apurahalla työskentely jatkui. Liikuntapsykologian professori **Taru Lintunen** otti yhteyttä ja pyysi Kokkosta sijaitamaan seitsemäksi kuukautta silloista liikuntapsykologian lehtorin viranhaltijaa.

– Harrastus alkoi muuttua ammatiksi. Siirtymä oli sikäli luonteva, että olin toiminut jo urheilupsykologina yliopistotyöni ohella.

Siirtymistä helpotti se, että Kokkonen tunsu suurimman osan liikuntatieteellisen tiedekunnan henkilökunnasta ennestään. Hän oli myös opiskellut liikuntapsykologiaa ja tanssipedagogiikkaa. Sijaisuuden päätyttyä työ jatkui liikunnalla. Sittemmin Kokkonen sai liikuntapedagogiikan yliopistonlehtorin viran. Seitsemän kuukauden pätkä on venynyt jo yli 18 vuoteen.

– Itse koen, että siirtyminen liikunnalle oli ilahduttava sattuma. En olisi itse hakeutunut, sillä nautin työstäni psykologian laitoksella. Sattuma oli isossa roolissa. Ja myös minulle tyypillinen luonteenpiirre sanoa kyllä ja lähteä aika reippaasti mukaan.

Kokkonen sanoo, että tarve saada vaihtelua psykologian huippututkimusyksikössä tehtyyn vaativaan tutkimustyöhön vaikutti asiaan. Lisäksi hänen isänsä oli kuollut syksyllä 2003. Paljon vuorovaikutustilanteita tarjoava opetus-painotteinen työ nuorten ja innokkaiden ihmisten kanssa tuntui surutyön keskellä sopivalta.

Kun tutkimus kohtaa kentän

Kokkonen on profiloitunut kaikenlaisen liikunnassa ja urheilussa esiintyvän syrjinnän tutkijana. Hän on tutkinut liikuntakulttuurin pimeää puolta valottavia aiheita vuodesta 2010.

– Vähemmistöjen asema on kiinnostanut aina. Taustalla on monikulttuurisuus ja toiminta parikymppisenä SPR:n vapaaehtoisena, kun Jyväskylään tuli ensimmäinen aalto Iranin pakolaisia vuonna 1990.

Suurimpana saavutuksenaan Kokkonen pitää opetus- ja kulttuuriministeriön vuosina 2018–2021 rahoittamaa, sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen urheilussa ja liikunnassa kokemaan syrjintään ja yhdenvertaisuuden edistämiseen pureutunutta Preact-hanketta kerrannaisvaikutuksineen. *Urheilun takapuoli* -kirjahanke ja ystävystyminen Päivi Bergin kanssa muutamaa vuotta aikaisemmin oli luonut

yhteyksiä eri tieteenalueiden tutkijoihin ja yhteys käytännön toimijoihin on vahvistunut.

– Olen päässyt kentällä toivoakseni vaikuttamaan. Preact on avannut uusia reittejä valmentajien, valmentajakoulutuksen ja lajiliittojen suuntaan. On sellainen olo, että akateemisesta tutkimuksesta on päästy aika suoraa reittiä ruohonjuuritasolle. Välimatka julkaisemisesta muutokseen käytännön tasolla on ehkä lyhyempi kuin urani aiemmilla tutkimussuuntauksilla. Lisäksi olen päässyt kantamaan korteni kekoon liikuntapoliittisessa päätöksenteossa valtion liikuntaneuvoston yhdenvertaisuuden, tasa-arvon ja kestävä kehityksen jaostossa.

Preactin aineistonkeruu on valmistunut ja se työllistää

Kokkosta tulosten kirjoittamisessa auki. Käytössä on liikuntaopettajilta, valmentajilta ja urheilijoilta koottua aineistoa. Näihin aineistoihin perustuu Kokkosen parhaillaan työn alla oleva toinen, tällä kertaa liikuntatieteellinen väitöskirja. Se käsittelee urheilijoiden häiritäkokemuksia.

Kokkonen toimii Suomen Urheiluliiton koordinoivana urheilupsykologina kuudetta vuotta. Tehtävän hoitamiseen kuluu lukuisia iltoja ja

viikonloppuja. Tekemistä riittää, sillä yleisurheilussa on edessä EM- ja MM-kisojen superkesä. Urheilupsykologin tehtävänä on pelkistetysti urheilijoiden hyvinvoinnin ja kilpailusuoritusten tukeminen. Parantunut suomalaismenestys ilahduttaa.

– Yleisurheilussa on alkanut tulla mitaleita. On vaikuttavaa olla mukana joukkueissa, joihin kuuluvat psyykkistä valmennusta saaneet ovat tulleet kotiin mitali kaulassa.

Palautetta laidasta laitaan

Liikunnan ja urheilun ongelmia perkaavista tutkimusaiheistaan Kokkonen on saanut paljon palautetta laidasta laitaan. Häntä on syytetty oman pesän likaamisesta. Vihapostia tulee ja kyselyihin vastaavat myös ihmiset, jotka haluavat sabotoida tutkimusta. Kokkonen sanookin olleensa ajoittain aika puhki. Onnekseen hän on löytänyt hengenheimolaisia erityisesti sosiologeista, psykologeista ja nuorisotutkijoista.

– Vertaan liikunnan ja urheilun tutkimusta psykologian, sosiologian ja kasvatustieteiden tutkimukseen eli muihin ihmistieteisiin. Pidän sitä aika kapeana. Ja pidän liikuntatutkimusta myös luonteeltaan sellaisena, että siinä väistellään ikäviä aiheita.

Kokkonen näkee, että ikäviä asioita tutkimalla ja niihin muutosta hakemalla voidaan parantaa lähtökohtaisesti ihanaa liikuntaa ja urheilua entisestään. Pelkän liikunnan ilosanoman julistaminen ei hänen mukaansa anna todenmukaista kuvaa liikuntakulttuurista. Liikuntaan ja urheiluun kuuluu paljon murheellisia ilmiöitä, kuten doping, liikuntariippuvuus, syömishäiriöt ja eriasteinen kaltoinkohtelu.

– Liikuntakaan ei ole harrastus, joka tuottaa kaikille iloa ja hyvinvointia, vaan joillekin se aiheuttaa pahoinvointia. Liikunta muuttuu enemmän ilosanomaksi, kun kielteisiä ilmiöitä saadaan suitsittua. ♦

**Pidän liikunta-
tutkimusta
luonteeltaan
sellaisena, että siinä
väistellään ikäviä
aiheita.**

RIIKKA JUNTUNEN, LitM

LTS:n puheenjohtaja

Suomen Paralympiakomitean pääsihteeri

riikka.juntunen@paralympia.fi

Inkluusio vaatii asennemuutosta

”MAHTAVAA!” OLI ENSIMMÄINEN AJATUKSENI, kun näin Lapuan Sanomissa 21.4.2022 julkaistun jutun parajääkiekossa SM-kultaa voittaneesta **Eemi Laurilasta**. Vaikka juttu kertoi Eemin seuran, jyvaskyläläisen Sisu Paraicehockeyn matkasta mestaruuteen, minun tuuletukseni suuntautuivat koululiikunnasta: mitä oli tehty, jotta liikunnallinen Eemi oli päässyt osallistumaan koulun liikuntatunneille.

Kuulen työssäni Paralympiakomiteassa onnistumistarinoita paljon vähemmän kuin niitä, joissa oppilas on laitettu syrjään liikuntatuntien ajaksi vedoten esimerkiksi turvallisuuteen. Olen koulutukseltani liikunnanopettaja ja seuraan siksi erityisen kiinnostuneena kaikkia kouluihin liittyviä uudistuksia. Inklusio nosti otsikoihin erityisesti vuonna 2010 uudistettu erityisopetuslain-säädäntö, mutta jo aiemmin inklusio oli ollut arkea joissakin kouluissa. Uudistuksen perimmäisenä tavoitteena oli luultavasti pienentää erityisoppilaiden määrää ja myös erityisopetuksen kustannuksia, jotka olivat kasvaneet jatkuvasti.

Yksinkertaistettuna aiempi rahoitusmalli kannusti siirtämään oppilaita erityisopetukseen, sillä se takasi paremman rahoituksen. Uuden mallin tarkoituksena oli myös lisätä oppimisen varhaista tukea. Ajatuksena oli, että oppilaan tarvitsema tuki voidaan järjestää yleisopetuksessa. Uusi malli toi opetustoimen johtajille, rehtoreille ja opettajille paljon valtaa toiminnan järjestämisestä. Sanomatta lieenee selvää, että inklusio pakotti myös säästämään sieltä, missä ei olisi pitänyt säästää, tuen tarpeesta. Joillekin inklusiosta tuli kirosana.

Palataan Eemiin. Lapuan Sanomista käy ilmi, että Lapuan Keskuskoululle on hankittu välineitä, jotta Eemi on päässyt muiden oppilaiden kanssa hiihtämään tai pelaamaan koripalloa. Jutussa kiitetään opettajaa, joka on kannustanut ja mahdollistanut osallistumisen. Opetusta on pitänyt soveltaa ja ajattelutapoja muuttaa, jotta Eemi on voinut osallistua opetukseen luokkakavereidensa tavoin. Yksi tärkeistä mahdollistajista on ollut Eemin avustaja **Antti Luoma**, joka on itse entinen jääkiekkoilija. Antti on avustanut, kannustanut ja tarvittaessa kuljettanut Eemiä, kun luokka on lähtenyt esimerkiksi uimaan.

Eemi on hyvä esimerkki toimivasta inklusiosta. Onnistuminen on edellyttänyt, että opettaja on soveltanut, on hankittu välineitä ja että oppilaalla on ollut avustaja. Jos Lapualla olisi säästetty tuen järjestämisessä tai opettajan asenne olisi ollut toinen, niin Eemin tarina olisi todennäköisesti aivan erilainen. Ajattelutavan muutos ei maksa mitään, mutta muuhun tarvitaan myös rahaa.

**Ajattelutavan muutos
ei maksa mitään,
mutta muuhun
tarvitaan myös rahaa.**

Inklusio ei ole säästökeino, vaikka erityisopetuksen alati kasvavat kulut olivatkin alun perin yksi uudistuksen tavoitteista. Tuliko luotua malli, joka saattaa toimia tai olla toimimatta? Tällä hetkellä opetus- ja kulttuuriministeriön Oikeus oppia -työryhmä valmistelee loppuraporttia, johon kerätään ehdotukset lähikoulu- ja lähipäiväkotiperiaatteen vahvistamiseksi sekä henkilöstön osaamisen lisäämiseksi. Tälle työlle toivon menestystä.

OAJ:n erityisasiantuntija **Sari Jokinen** listasi muutama vuosi sitten viisi kohtaa, jotka vievät onnistuneeseen inklusioon. Ensiksikin tarvitaan pienempiä ryhmiä, jotka mahdollistavat yksilöllisemmän opetuksen. Iso ryhmä ilman tukitoimia ei ole inklusiota. Toisena onnistumisen ehtona on täydennyskoulutus. Liikunnanopetuksessa tilanne on erinomainen, sillä Jyväskylän yliopiston Koululiikuntaa kaikille -täydennyskoulutushanke maksuton koulutus tuo soveltavan liikunnan vinkit opetustoimen henkilöstölle. Kolmanneksi vaaditaan työyhteisön tukea. Lisääntyneen työkuorman vuoksi liian moni opettaja kokee riittämättömyyden tunteita. Yhteisopettajuus voi tuoda tukea arkiseen työhön, mutta parhaimmillaan se edistää myös inklusiota.

Neljänneksi tarvitaan aikaa olla läsnä. Nykypäivän kouluissa tämä on ongelma, joka on ratkaistava, jotta inklusio voi toimia. Kaiken päälle vaaditaan asennemuutosta. Opettajat ovat avainasemassa luomassa asenneympäristöä, ilmapii-riä, jossa jokainen oppilas kohdataan omine vahvuuksineen ja haasteineen.

Liikunnan ja urheilun kentille inklusion eli kaikille avoimen liikunnan toi yli 20 vuotta sitten Liikuntaa Kaikille Lapsille -hanke. Tänä aikana lajiliitot, vammaisurheilujärjestöt, liikunnan aluejärjestöt, seurat ja monet muut toimijat ovat rakentaneet seuratoimintaa kaikille avoimeksi ja saavutettavaksi. Ohjaajien koulutusmateriaaleihin on tuotu tietoa heterogeenisten ryhmien ohjaamisesta ja liikuntatilojen esteettömyydestä. Tiedon lisääminen on johtanut myös asenteiden muutokseen.

Vaikka muutos tuntuu välillä hitaalta, olemme menossa kohti yhteiskuntaa, jossa jokaisella on yhdenvertaiset mahdollisuudet oppia, liikkua ja urheilla – osallistua koululiikuntaan ja asettaa itselleen tavoitteet päästä maajoukkueeseen kuten Eemi. Jokainen opettaja ja valmentaja vaikuttaa asenneympäristöön, joka mahdollistaa tai sulkee pois. Kumpaa sinä aiot tehdä? ♦

PEDAGOGIIKKA

ARTO LAUKKANEN

arto.i.laukkanen@jyu.fi

Videot edistävät tehokkaasti liikuntataitoja ja -tietoja

TUNISIALAINEN TUTKIMUSRYHMÄ HAVAITSI, että videoilla havainnollistaminen voi olla tehokas tapa edistää liikuntataitojen ja -tietojen oppimista yläkoulun liikuntatunneilla. Oppilaiden tehtävänä oli opetella yhteensä viiden liikuntatunnin ajan telinevoimisteluliikkeitä esimerkkivideoiden avulla ja ilman muuta ulkopuolista avustusta. Opettaja ja muut oppilaat eivät saaneet osallistua oppimisprosessiin. Oppilaat hyödynsivät haastatteluiden perusteella oppimisprosessin aikana useimmiten videoiden toistuvaa katsomista ja tulkintaa, itsekseen puhumista sekä mielikuvaharjoittelua.

Koululuokkien suuret ryhmäkoot ja suuret yksilölliset taitoerot luovat paineita liikunnanopetukselle. Käytännössä aika ei useinkaan riitä yksilöllisiin vaikeuksiin tarttumiseen perinteisessä opettajajohtoisessa liikunnanopetuksessa, jossa opettaja havainnollistaa ja selittää opeteltavaa aihetta oppilaille. Siksi on tarpeen tutkia vaihtoehtoisia oppimisstrategioita, jotka perustuvat muuhun kuin opettajan suoraan tukeen. Videoihin tukeutuva oppiminen voi olla yksi tällainen strategia.

Videoita havainnoimalla oppija voi paitsi sisäistää taidon ydinkohdat, niin myös orientoitua itsesäätelymään oppimisprosessia. Tällaisen prosessin työkaluja voivat olla esimerkiksi tavoitteiden asettaminen, ajanhallinta, tehtävän organisointi itselle mieluisaksi sekä tavoitteellinen harjoittelu. Lisäksi itseohjautuva toiminta aktivoi oppijoiden korkeamman tason ajattelutaitoja, jotta he voivat teemoitella, järjestellä, havainnoida ja arvioida itse omaa oppimisprosessiaan.

Tutkimukseen osallistuneet 16–17-vuotiaat yläkoululaiset (28 poikaa, 28 tyttöä) hyödynsivät telinevoimisteluaiheisia esimerkkivideoita viiden liikuntatunnin ajan. Videoilla liikkeitä teki ammattilaistason telinevoimistelija, jonka liikkeitä oli hidastettu ja tehty toistumaan kehämäisesti. Oppimista testattiin telinevoimistelun lajitaitotesteillä ja tietoja arvioitiin kirjallisilla kokeilla. Jokainen oppilas osallistui lisäksi noin 15 minuutin yksilöhaastatteluun, jossa kartoitettiin oppilaiden useimmin hyödyntämiä oppimisstrategioita. Yleisin oppimisstrategia, videoiden toistuva katsominen ja tulkinta, sanallistui erään oppilaan kertomana seuraavasti: ”Pystyn oppimaan itsekseni...En koskaan aloita harjoittelua ilman, että ymmärrän täysin tehtävän eri vaiheet.”

Tutkijat myöntävät, että asetelma ei vastaa perinteistä liikunnanopetuksen kontekstia, jossa oppilaiden ja opettajan välisen vuorovaikutuksen katsotaan vievän oppimista eteenpäin. Toisaalta esimerkiksi koronaepidemian aikaan on saatu tuta todellisuudesta, jossa myös liikunnanopetus on jouduttu järjestämään runsaasti etänä ja vahvasti di-

gitaalisia työkaluja hyödyntämällä. Siksi tarvitaan lisää tutkimuspohjaista tietoa digiavusteisuuden mahdollisuuksista liikunnanopetuksessa.

LÄHDE

Trabelsi, O., Gharbi, A., Souissi, M.A., Mezghanni, N., Bouchiba, M. & Mrayeh, M. 2022. Video modeling examples are effective tools for self-regulated learning in physical education: Students learn through repeated viewing, self-talk, and mental rehearsal. *European Physical Education Review* 28(2):341-360. doi:10.1177/1356336X211046300

Liikunnanopettajat ylpeitä suoriutumisestaan koronapandemian aikana

YHDYSVALLOISSA ALA-, KESKI- JA YLÄKOULUISSA toimineiden liikunnanopettajien havaittiin olevan ylpeitä sopeutumisestaan koronaepidemian tuomiin hankaluuksiin. Liikunnanopetuksen nopea sopeuttaminen etäopetuksiksi keväällä 2020 ei tapahtunut kuitenkaan itsestään: opettajat kokivat huomattavia esteitä muutoksen tiellä ja tarvitsivat tässä prosessissa paljon apua.

Poikkileikkaaviksi teemoiksi yhteensä 4 302 liikunnanopettajan verkkokyselyn vastauksista nousivat teknologian hyödyntäminen, oppilaiden osallistaminen sekä heidän tarpeensa. Verkkokysely toteutettiin koronaepidemian ensimmäisenä keväänä toukokuussa 2020. Teknologia koettiin suureksi ongelmaksi, sillä moni liikunnanopettaja tunsu tietonsa ja taitonsa sen hyödyntämisessä riittämättömiksi.

Teknologia nähtiin toisaalta laadukkaana liikunnanopetuksen mahdollistajana, sillä opettajat pystyivät sen avulla olemaan yhteyksissä oppilaidensa kanssa sekä tarjoamaan heille mielekkäitä kokemuksia liikunnanopetuksesta ja liikkumisesta. Oppilaiden osallistaminen koettiin vaikeaksi, sillä opettajat eivät kyenneet valvomaan oppilaiden osallistumista etäyhteyksien päästä. Toisaalta osan oppilaista nähtiin aidosti sitoutuvan opetukseen ja nauttivan tarjotusta liikunnanopetussisällöistä. Yhteyden saaminen ja ylläpitäminen osaan oppilaista koettiin olleen erittäin hankalaa etäyhteyksin.

Koronapandemian aikana saadut kokemukset liikunnanopetuksesta auttavat varautumaan mahdollisesti vastaavan kaltaisiin tilanteisiin tulevaisuudessa. Vaikka useimpien toive on ”palata takaisin normaaliin”, niin etäopetuksen ja teknologiavälitteisten opetusstrategioiden kehittäminen vuorovaikutuksen mahdollistaviksi ja yksilölliset tarpeet huomioiviksi on kasvatusalan yksi suurista kysymyksistä. Myös haastatellut liikunnanopettajat olivat aiempaa halukkaampia kehittämään digitaalisia liikunnan-



Joutsan yhtenäiskoulun kahdeksaluokkalaista valmistautumassa Move!-testiin loppuvuodesta 2020.

Kuva: Jonna Keihäsniemi / Joutsan Seutu

opetuksen välineitä ja materiaaleja. Näitä pystyttäisiin hyödyntämään poikkeustilanteiden lisäksi perinteisen kasvokkain tapahtuvan liikunnanopetuksen tukena muun muassa ohjeenannossa.

LÄHDE

Centeio, E., Mercier, K., Garn, A., Erwin, H., Marttinen, R. & Foley, J. 2021. The Success and Struggles of Physical Education Teachers While Teaching Online During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Teaching in Physical Education* 40(4), 667-673. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2020-0295>

Itsensä kehittämiseen keskittynyt myönteinen palaute toimii

BELGIALAIS-YHDYSVALTALAINEN TUTKIJARYHMÄ havaitsi tutkimuksessaan, että itsensä kehittämiseen keskittynyt, niin sanottu prosessorientoitunut, positiivinen palaute lisää oppilaiden sinnikkyyttä jatkaa motorista harjoittelua kohdattaessa epäonnistumisia. Alussa tehtyjen helpohkojen motoristen tehtävien suorittamisesta prosessorientoitunutta positiivista palautetta saaneet lapset jatkoivat haastavien ja runsaasti epäonnistumisia sisältävien tehtävien harjoittelua keskimäärin yli 30 sekuntia pidempään kuin vertailuryhmien lapset. Prosessorientoitunutta palautetta saaneet lapset myös valitsivat vaikeampia tehtäviä. Tulokset säilyivät riippumatta oppilaiden motorisista taidoista, koetusta motorisesta pätevyydestä tai taipumuksesta narsismiin.

Tutkimukseen osallistuneiden 9–13-vuotiaiden belgialaisten (N = 176) motoriset taidot, koettu motorinen pä-

tevyys ja taipumus narsismiin testattiin validoiduilla mittareilla. Harjoittelupäivänä lapset saivat aluksi suorittaa suhteessa ikä- ja kehitystasoon helppoja liikunta- ja väli-neenkäsittelytehtäviä. Lapset jaettiin kolmeen ryhmään sen mukaan, saivatko he alkuharjoittelun aikana prosessi-orientoitunutta, yksilöorientoitunutta vai neutraalia positiivista palautetta. Yksilöorientoitunut positiivinen palaute perustui oppilaiden väliseen vertailuun.

Toisessa vaiheessa lapset saivat samankaltaisia, mutta suhteessa kehitystasoon hyvin vaikeita motorisia tehtäviä, jotka aiheuttivat runsaasti epäonnistumisia. Oppilaille annettiin epäonnistumisista negatiivista palautetta. Viimeisessä eli kolmannessa vaiheessa oppilaat saivat valita itse harjoiteltavien tehtävien vaikeustason ja harjoittelun keston.

Tulokset vahvistavat aiempaa runsasta näyttöä prosessorientoituneen palautteen myönteisistä vaikutuksista oppilaiden käyttäytymiseen ja toimintakykyyn. Tutkimuksen uutuusarvoa lisäsi se, että siinä osoitettiin, etteivät yksilötason erot selittäneet positiivisen palautteen laatuerojen tehoa sinnikkyteen ja tehtävien vaikeustason valintaan. Oppilaan omien taitojen kehittämiseen keskittynyt palaute toimii optimaalisimmin riippumatta oppilaiden taitotasosta, luottamuksesta omiin taitoihin tai taipumuksesta narsismiin.

LÄHDE

De Meester, A., Galle, J., Soenens, B. & Haerens, L. 2022. Perseverance in motor tasks: the impact of different types of positive feedback. *Physical Education and Sport Pedagogy*, DOI: 10.1080/17408989.2022.2054969

YHTEISKUNTATIEDEET

OUTI AARRESOLA

outi.aarresola@jamk.fi

E-urheilijoiden tukijärjestelmät vasta kehityksessä

E-URHEILUN PELAAJIEN PSYKKISEN JA FYYSISEN hyvinvoinnin tukijärjestelmissä on työskentelyssä eri sidosryhmien kanssa vielä kehitettävää. **Hee Jung Hongin** (2022) tutkimus tarkasteli sidosryhmien näkemyksiä tukitoimista. Kohteena olivat myös käsitykset toisten sidosryhmien toimista. Suurin osa tutkimukseen haastatelluista oli pelaajia. Lisäksi haasteltiin pelien tuottajia, järjestöjen toimihenkilöitä, turnausjärjestäjiä, sponsoreita ja yhtä valmentajaa 18 eri maasta. Yhtä lukuun ottamatta haastatellut olivat miespuolisia.

Haastatellut näkivät, että vastuu pelaajien tukitoimista kuuluu ennen muuta e-urheilun ammattilaisjoukkueille. Joukkueiden tukitoimien taso oli kuitenkin tutkimuksen aikaan vaihteleva. E-urheilun järjestöt puolestaan näkivät tukijärjestelmät tärkeinä ja organisoivat itse joitakin pelaajien tukitoimia. Järjestöt toivoivat tukijärjestelmille julkista tukea. Sponsoreiden tehtäväksi nähtiin ymmärrettävästi suorat rahalliset panostukset, mutta sponsorit saattoivat osallistua myös itse tuen organisoimiseen.

Pelien tuottajien ja kehittäjien puolestaan toivottiin osallistuvan enemmän tukitoimiin, koska ne käytännössä ylläpitävät kansainvälisten lajiliittojen tapaan monopolia omassa lajissaan. Turnausjärjestäjät kokivat itse olevansa muiden

tapaan vastuullisia, mutta pelaajat eivät tätä toimijaa nähneet tärkeänä tukijärjestelmän osana.

E-urheilussa vanhempien tuki ei ole itsestään selvyyttä ja heidän roolinsa on vielä rakentumassa. Vanhempien rajallinen ymmärrys lajista saattoi haitata tukea, mutta vanhempien toivottiin myös rajoittavan nuorimpien e-urheilijoiden pelaamista. Pelaajayhteisöt olivat pelaajille itselleen tärkeitä, mutta muut sidosryhmät eivät nähneet niitä varsinaisesti tukijärjestelmän osana. Tutkimuksessa ei kuitenkaan mainittu esimerkiksi e-urheilun omia pelaajayhdistyksiä sidosryhmänä. Sen sijaan e-urheilussa on havahduttu pohtimaan pelaajien kaksoisuraa, eli kouluttautumisesta tulisi huolehtia peliuran ohella.

Tutkimus tuo esiin, miten e-urheilun eri sidosryhmät näkivät oman ja toistensa roolin pelaajien tukemisessa. Tarkastelutapa on hyödyllinen myös muussa urheilussa. Itse tukijärjestelmien nähtiin olevan vasta kehityksessä. E-urheilussa voidaan ottaa mallia tavanomaisen urheilun kehityneemmistä toimintamalleista.

LÄHDE

Hong, H. J. 2022. eSports: the need for a structured support system for players. *European Sport Management Quarterly* 1–24. <https://doi.org/10.1080/16184742.2022.2028876>



Kuva: Wikipedia

Edustuksellisuuden kaksi tulkintaa järjestödemokratiassa

URHEILUJÄRJESTÖJEN PÄÄTÖKSENTEKO nojaa edustukselliseen demokratiaan: jäsenet valitsevat joukostaan päättävät henkilöt yhdistyksen toimintaa johtavaan hallitukseen. **Stenling, Fahlén, Strittmatter ja Skille** (2022) käsittelevät sitä, mitä edustuksellisuus itse asiassa merkitsee järjestötyössä. Tutkijat tarkastelivat ruotsalaisia urheilujärjestöjä ja pohtivat, mistä näkökulmista niiden hallitukset olivat muotoutuneet. Tutkimuksessa analysoitiin sekä puolesta puhuvaa (stand for) että puolesta toimivaa (act for) edustuksellisuutta, kumpaakin sekä jäsenistön että yhteiskunnan näkökulmasta.

Puolesta puhuvassa edustuksellisuudessa hallitusjäsenet valikoidut edustamansa ihmisryhmän mukaan. Hallituksen kokoonpano kuvastaa joko jäsenistöä tai yhteiskunnallisia ryhmiä. Jäsenistöä vastaava hallitus on ratkaisuna luontava kokoonpano voi olla hyvin eri näköinen kuin jäsenistö. Tällainen hallituksen rakenne voi kuitenkin edistää yhdenvertaisuutta myös järjestön sisällä.

Puolesta toimivassa edustuksellisuudessa hallitus rakentuu toiminnan perustana olevista asioista lähtien. Jäsenistön puolesta toimivat voivat edistää tietyn jäsenryhmän asioita, eivätkä vain puhua niiden puolesta. Yhteiskunnan puolesta toimivat hallitusjäsenet saattavat pyrkiä esimerkiksi edistämään jonkin vähemmistöryhmän asiaa. Tällöin järjestö ja sen hallitus voivat toimia aktiivisena yhteiskunnallisena muutoksentekijänä ja lajikulttuurin uusintajana.

Tutkimus tarjoaa järjestöille hyviä välineitä tunnistaa omaa hallitustyöskentelyään ohjaavia käsityksiä. Vastavalla tarkastelulla olisi paikkansa myös suomalaisessa järjestökentässä.

LÄHDE

Stenling, C., Fahlén, J., Strittmatter, A.-M. & Skille, E. Å. 2022. The meaning of democracy in an era of good governance: Views of representation and their implications for board composition. *International Review for the Sociology of Sport* 1–18. <https://doi.org/10.1177/10126902221088127>

Liikuntaharrastamisen polkujen mallintamisessa uusia askeleita

Eime, Charity ja Westerbeek (2022) tarkastelevat liikuntaharrastamisen vaihteita ja muutoksia elämäntulussa. He ovat pyrkineet rakentamaan mallia, jossa tarkastellaan järjestäytyneeseen liikuntaan osallistumisen muutosta lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa lähes 600 000 ihmistä käsittävällä aineistolla.

Tutkimuksessa on tarkasteltu 4–29-vuotiaiden seuraharrastamista kahdeksassa eri lajissa kolmen vuoden aikana. Runsaan kolmen vuoden seurantajakson aikana yli puolet jatkoi harrastamista, lähes puolet lopetti ja pieni joukko osallistui epäsäännöllisesti.

Tutkimus tuo esiin seuraharrastamisen drop out -ilmiön ongelmallisuuden liikuntapolitiikan kannalta. Tutkijat muistuttavat, että liikuntapolitiikassa tärkein päämäärä ei useinkaan ole seuraharrastaminen vaan ihmisten liikkuminen.

Laaja aineisto avaa hyödyntämismahdollisuuksia liikuntapolitiikan vaikuttavuuden arviointiin. Tutkimuksen ongelmana on silti kattavuus. Liikuntapolitiittisia johtopäätöksiä voi olla vaikeaa tehdä, jos tietoja ei saada kaikista harrastajista. Tutkijat ovat pyrkineet aiempaa paremmin visualisoimaan ihmisten harrastamisen polkuja seuroissa ja muussa harrastamisessa, mikä avaa kiinnostavasti monitahoista ilmiötä.

LÄHDE

Eime, R., Charity, M. & Westerbeek, H. 2022. The Sport Participation Pathway Model (SPPM): a conceptual model for participation and retention in community sport. *International Journal of Sport Policy and Politics* 14 (2), 291–304. <https://doi.org/10.1080/19406940.2022.034913>

PSYKOLOGIA

HANNA-MARI TOIVONEN

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

Miksi naiset jäävät miesten jalkoihin urheilussa?

PINTTYNEET PERINTEISET SUKUPUOLIKÄSITYKSET ja käyttäytyminen vallitsevat urheilussa, jonka rakenteet ja instituutiot ylläpitävät sukupuoleen kiinnittyneitä käsityksiä. Valmentajat ovat avainasemassa urheilun kulttuuristen normien muokkaamisessa.

Levi tutkimusryhmineen havainnoi 18:n kuukauden ajan 10:tä eri lajien valmentajaa, jotka olivat valmentaneet eliittitasolla sekä nais- että miesurheilijoita. Osallistujista kuusi olivat miehiä ja neljä naisia. Havainnoinnin lisäksi tutkijat järjestivät 15 yksilöhaastattelua ja yhden ryhmähaastattelun.

Osallistajat kuvailivat urheilukulttuuria patriarkaaliseksi ja kertoivat valmentajien tiedostamattaan suosivan miesurheilijoita monin tavoin. Vaikka sukupuolten tasa-arvo on viime vuosina parantunut, niin urheilussa ollaan vielä kaukana tasa-arvoisesta tilanteesta. Yksi suurimmista ongelmista on se, että naisten urheiluun ei suhtauduta yhtä vakavasti kuin miesten.

Resursseja suunnataan miesurheiluun merkittävästi naisurheilua enemmän. Niukemmista voimavaroista johtuen naisurheilijoiden määrä on alhaisempi ja tie huipulle lyhyempi. Tämän vuoksi naiset saavuttavat huipun nopeammin eivätkä saa mahdollisuutta kehittyä rauhassa.

Urheilun johtoasemissa on pääsääntöisesti miehiä, mikä seurauksena naisten äänet marginalisoituvat. Tutkijat näkevät lisää naisia tarvittavan johtoasemiin. Ainakin olisi parannettava naisurheilijoiden suoria yhteyksiä johtoporaaseen. Naispuolisiin valmentajiin kohdistui myös paljon

vitsailua ja vähättelyä tutkimuksen aikana. Vaikka miehet näkivät pilailun kuuluvan urheilukulttuuriin, tutkijat huomasivat, että sen varjolla usein vähäteltiin naisten auktoriteettia ja sanomaa.

Miespuoliset valmentajat kuvailivat aluksi valmennustaan sukupuolineutraalina ja kertoivat kohtelevansa kaikkia valmennettaviaan samalla tavalla. Tutkimuksen edessä he kuitenkin tunnistivat pitävänsä miesurheilijoiden valmennusta suoraviivaisempana ja helpompana, koska miehet kulkevat paremmin virran mukana, ovat vähemmän tunteellisia ja vaativat vähemmän perusteluja.

Osallistujien mielestä naisten valmennus vaatii pehmeämmän otteen ja enemmän panostusta. Toisaalta valmentajat tunnistivat, että nuoremmissa sukupolvissa myös miesurheilijoiden tiedonjano ja autonomian tarve on kasvanut. Valmentajat näkivätkin jatkossa tarvittavan entistä yksilöllisempää lähestymistapaa.

Tutkijoiden mukaan valmentajien tulisi pohtia omia käsityksiään sukupuolesta ja tunnistaa, kuinka heidän ennakoluulonsa tai -asenteensa vaikuttavat valmennukseen. Lisäksi valmentajien tulisi kannustaa muitakin organisaatioissa toimivia haastamaan naisurheilijoita koskevia käsityksiään, puhetapaansa ja toimintatapojaan. Urheiluorganisaatioissa olisi tärkeää varata enemmän aikaa ja tilaa keskustelulle.

LÄHDE

Levi, H., Wadey, R., Bunsell, T., Day, M., Hays, K. & Lampard, P. 2022. Women in a man's world: Coaching women in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2051643>



Kuva: Antero Aaltonen

Työkalu psyykkisten taitojen harjoitteluohjelmien optimoimiseen

PSYKKISELLÄ OSAAMISELLA VIITATAAN mitattavissa oleviin tietoihin, taitoihin, kykyihin, käyttäytymiseen ja muihin ominaisuuksiin, joita urheilusuorituksessa tarvitaan. Psyykkinen osaaminen voidaan jakaa useisiin osa-alueisiin, jotka vaikuttavat kukin toisiinsa. Lisäksi psyykkinen osaaminen vaikuttaa urheilijoiden psyykkiseen suorituskyyntä ja mielenterveyteen. Psyykkinen perusosaaminen on onnistumisen kivijalka huippu-urheilussa. Itsesäätelyosaaminen puolestaan auttaa sopeutumaan huippu-urheiluympäristön muuttuviin vaatimuksiin. Vuorovaikutusosaaminen tukee vahvan ja turvallisen menestymisen kulttuurin rakentamista.

Durand-Bush tutkimusryhmineen kehittämä urheilupsykologian kultamitaliprofiili (engl. The Gold Medal Profile for Sport Psychology) toimii psyykkisten taitojen harjoitusohjelmien suunnittelun, toteutuksen, seurannan ja arvioinnin tukena. Tutkijat loivat kattavan, näyttöön perustuvan työkalun kaksivuotisen toimintatutkimuksen aikana tukemaan kanadalaisten huippu-urheilijoiden urheilusuorituksia ja mielenterveyttä.

Tutkimuksessa nousi esiin 11 psyykkisen osaamisen osa-alueita, jotka tutkijat jaottelivat kolmeen laajempaan kategoriaan: psyykkiseen perusosaamiseen, itsesäätelyosaamiseen ja vuorovaikutusosaamiseen. Psyykkinen perusosaaminen (motivaatio, itseluottamus, sinnikkyys) on jatkuvan korkealla tasolla suoriutumisen perusta. Urheilijoiden tulisi olla perillä motiiveistaan, uskoa kykynsä kehittyy ja saavuttaa menestystä sekä pystyä selviytymään ja toipumaan väistämättömistä takaiskuista ja vastoinkäymisistä. Psyykkinen perusosaaminen on itsesäätelyosaamisen perusta, jonka puuttuessa tehokas itsesäätely voi osoittautua mahdottomaksi.

Itsesäätelyosaaminen (minätietoisuus, stressin hallinta, tunteiden ja vireystilan säätely, huomionhallinta) on välttämätön oman toiminnan säätelyksi ja jatkuvasti muuttuvaan ympäristöön sopeutumiseksi. Huomiokyky, tunteet ja vireystila vaikuttavat oppimiseen ja suoriutumiseen. Huippu-urheilijat kohtaavat usein monimutkaisia ja ristiriitaisia vaatimuksia ja odotuksia sekä riittämättömiä resursseja niiden täyttämiseksi. Sen vuoksi heidän täytyy pystyä hallitsemaan stressiä tehokkaasti.

Psyykkinen perusosaaminen ja itsesäätelyosaaminen pohjustavat tien vuorovaikutusosaamiselle (urheilija-valmentajasuhde, johtaminen, yhteistyö, kommunikointi). Vuorovaikutusosaaminen on korkeatasoisen vuorovaikutuksen ja kasvun perusta huippu-urheiluympäristöissä. Laadukkaiden ihmissuhteiden luominen erityisesti valmentajien kanssa, tehokas kommunikointi ja työskentely

yhdessä muiden kanssa sekä positiivinen johtaminen vastuuta jakaen ovat vuorovaikutusosaamisen ytimessä.

Tutkijoiden mukaan kultamitaliprofiili eroaa muista samantapaisista viitekehysistä erityisesti siksi, että siinä huomioidaan myös huippu-urheilijoiden mielenterveys. Lisäksi työkalu on kaikkien avoimesti saatavilla.

LÄHDE

Durand-Bush, N., Baker, J., van den Berg, F., Richard, V. & Bloom, G. A. (2022). The Gold Medal Profile for Sport Psychology (GMP-SP). *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2055224>

Autonomian tuki lisää urheilijoiden hyvinvointia

AUTONOMIAN TUKEMISELLA TARKOITETAAN empaattista ja informatiivista käyttäytymistä sekä urheilijan aktiivista osallistamista päätöksentekoon ja ongelmien ratkomiseen. Vanhemmilta ja valmentajilta saatu autonomian tuki edisti merkittävästi urheilijoiden hyvinvointia. Vanhempien ja valmentajan antaman tuen välillä ei kuitenkaan ollut yhteyttä. Siten esimerkiksi valmentajilta saatu autonomian tuki ei korvannut vanhempien autonomian tuen puutetta.

Lemelin tutkimusryhmineen toteutti kaksi tutkimusta. Ensimmäiseen poikkileikkaustutkimukseen osallistui 143 kanadalaista 14–24-vuotiaasta eri lajien urheilijaa ja 18 valmentajaa. Tutkimuksessa testattiin ja verrattiin vanhempien ja valmentajien autonomian tuen yhteyttä urheilijoiden hyvinvointiin ja suoritukseen. Toiseen pitkittäistutkimukseen osallistui 108 kanadalaista 12–21-vuotiaasta miespuolista jalkapalloilijaa. Toisessa tutkimuksessa toistettiin ensimmäinen tutkimus yhden lajin ja huippu-urheilun kontekstissa. Tulokset olivat yhdenmukaiset molemmissa tutkimuksissa.

Sekä vanhemmilla että valmentajilla oli merkittävä, mutta erillinen rooli kaiken tasoisten 12–24-vuotiaiden urheilijoiden kehityksen tukemisessa. Valmentajien autonomian tuki oli myös positiivisesti yhteydessä urheilusuoritukseen, kun taas vanhempien autonomian tuen ja urheilusuorituksen välillä ei ollut yhteyttä. Valmentajan autonomian tuen vaikutus urheilusuoritukseen ei myöskään ollut millään tavoin riippuvainen vanhempien autonomian tuesta. Autonomian tukeva valmennustyyli vaikuttaa siis johtavan sekä korkeampaan hyvinvointiin että urheilusuoritukseen.

LÄHDE

Lemelin, E., Verner-Filion, J., Carpentier, J., Carboneau, N. & Mageau, G. A. 2022. Autonomy support in sport contexts: The role of parents and coaches in the promotion of athlete well-being and performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. <https://doi.org/10.1037/spy0000287>

LÄÄKETIEDE

EERO HAAPALA

eero.a.haapala@jyu.fi

Lasten paino ei putoa ruutuaikaa vähentämällä

TERVEYTENSÄ JA HYVINVOINTINSA VUOKSI lapsia ja nuoria kannustetaan rajoittamaan vapaa-ajan ruutuaikaa kahteen tuntiin päivässä sekä välttämään pitkäkestoista paikoillaanoloa. Tästä huolimatta lapset ja nuoret viettävät suuren osan päivästäan fyysisesti passiivisina ja usein ruutujen äärellä. Tuore tutkimus tarkasteli, voidaanko ruutuajan rajoittamisella vaikuttaa lasten ja nuorten painoindeksiin. Tulosten mukaan ruutuajan vähentämiseen tähtäävät toimenpiteet todella vähensivät ruutuaikaa, mutta vaikutukset painoindeksiin olivat vähäisiä.

Zhang ja kumppanit tarkastelivat neljäntoista vuosina 2001–2016 julkaistun interventiotutkimuksen meta-analyysissään ruutuaikainterventioiden vaikutuksia lasten ja nuorten ruutuaikaan sekä painoindeksiin sekä vyötärön ympärykseen. Tutkimusten kesto vaihteli 1,5–24 kuukauteen. Tutkijat havaitsivat meta-analyysissään, että kokonaisruutuaika sekä televisioon käytetty aika vähenivät toimenpiteiden seurauksena. Intervention vaikutus oli suurempi, jos siinä hyödynnettiin automaattisia välineitä ruutuajan kontrollointiin, vanhemmat olivat mukana interventiossa ja ne toteutettiin kouluympäristössä.

Ruutuaikainterventioilla ei ollut tilastollisesti merkitsevää vaikutusta painoindeksiin tai ikä- ja sukupuolistandardoituun painoindeksiin. Tutkimuksessa kuitenkin havaittiin, että ruutuaikaa vähentämällä olisi mahdollista kaventaa lasten ja nuorten vyötäröä, mutta interventioiden vaikutus vaihteli hyvin suuresti. Tulevaisuudessa olisikin mielekästä tutkia interventioiden vaikutuksia tarkemmilla menetelmillä mitattuun kehon koostumukseen.

Ruudut ovat vallanneet yhteiskunnan kaikki ikäluokat lähes vauvasta vaariin. Erilaisten ruutujen hyödyntäminen on arkipäivää niin opiskelussa, sosiaalisessa kanssakäymisessä kuin vapaa-ajan vietossakin. Siksi voikin olla järkevää pohtia, kuinka hyvin 20 vuotta sitten tehdyt interventiot soveltuvat hyödynnettäviksi 2020-luvulla. Vaikka ruutujen vaarallisuudesta ja haitallisuudesta keskustellaan vilkkaasti, pelkkä ruutujen rajoittaminen ei ole avain onneen ja hyvinvointiin. Interventioita suunniteltaessa ja niitä arvioitaessa on hyvä huomioida arjen kokonaisuus liikkumisesta ruokavalioon ja uneen sekä moneen muuhun tekijään.

LÄHDE

Zhang P., Tang X., Hao G., Luo S. & Liang X. 2022. Effect of screen time intervention on obesity among children and adolescent: A meta-analysis of randomized controlled studies. *Preventive Medicine* 2022;157:107014.

Metaboliitit voivat selittää liikuntaharrastuksen verisuonivaikutuksia

SYDÄMEN JA VERENKIERTOELIMISTÖN SAIRAUDET ovat edelleen yleisin ennenaikaisen sairaaloisuuden ja kuoleman aiheuttaja, johon liikkumisella voidaan vaikuttaa. Liikunnan myönteiset seuraukset selittyvät vain osin suotuisilla vaikutuksilla esimerkiksi verenpaineeseen, veren rasva-arvoihin sekä insuliiniresistenssiin. Tuoreen tutkimuksen mukaan vapaa-ajallaan enemmän liikuntaa harrastaneiden ateroskleroosin aste oli lievempi. Mielenkiintoista havainnosta teki sen, että verenkierrasta mitattujen aminohappojen pitoisuus välitti urheiluharrastuksen ja ateroskleroosin yhteyttä.

Beutner ja työtoverit tutkivat itseraportoidun liikuttamisen yhteyksiä ateroskleroosiin 2 160 iältään 60-vuotiaalta miehiltä ja naisilta. Ateroskleroosi määriteltiin sepelvaltimoiden angiografian, karotisvaltimon ultraäänien ja nilkka-olkavarsi -indeksin avulla. Tutkimuksessa havaittiin, että kokonaisliikunta-aktiivisuus ei ollut yhteydessä ateroskleroosin kuvaajiin, mutta vapaa-ajan liikunnalla oli käänteinen annosvastesuhde ateroskleroottisiin muutoksiin. Mediaatioanalyysissä havaittiin, että vapaa-ajan liikuttamisen ja ateroskleroottisten muutosten välistä yhteyttä selittivät useat aminohapot.

Beutnerin ja kumppaneiden tutkimus tarjoaa uutta tietoa liikkumisen sydän- ja valtimoterveyttä tukevista mekanismeista. Monet havaitut välittävät tekijät liittyivät valtimoiden endoteelin toimintaa tukeviin mekanismeihin sekä antioksidanttisia ja tulehdusta hillitseviä ominaisuuksia omaaviin aminohappoihin. Vaikka kaikenlainen liikkuminen on hyödyllistä, tämänkin tutkimuksen mukaan kannattaa lähteä liikkumaan myös tavoitteellisesti ja hiukan reippaammin. Tai ainakaan ei kannata jättää liikkumatta, jos siihen on mahdollisuus.

LÄHDE

Beutner F., Ritter C., Scholz M., Teren A., Holdt LM, Teupser D., Becker S., Thiele H., Gielen S., Thiery J. & Ceglarek U. 2022. A metabolomic approach to identify the link between sports activity and atheroprotection. *European Journal of Preventive Cardiology* 2022;29:436–444.

Vanhat luut saavat liian harvoin iskutusta

LUUKUDOS ON LÄPI ELÄMÄNKULUN uusiutuva kudos, johon voidaan vaikuttaa liikunnalla. Luunterveyttä tukeakseen liikunnan tulisi aiheuttaa riittävä nopeatahtista ja erisuuntaan kohdistuvaa kuormitusta tärähdysten ja väännön muodossa. Tuoreessa tutkimuksessa kiihtyvyyssmittarilla mitattu runsaampi korkean iskutuksen aktiivisuus oli yhteydessä parempaan luunterveyteen kaksi vuotta myöhemmin.

Parson ja kumppanit tutkivat 82 iältään 81-vuotiaan aikuisen kiihtyvyyssmittarilla mitatun arjen liikkumisen yhteyksiä perifeeraalisen kvantitatiivisen tietokonetomografian avulla mitattiin luunterveyteen. Kiihtyvyyssmittarin raakadata käsiteltiin siten, että siitä pystyttiin liikkumisen iskuvaikutus jaettuna matalan (0,5–1,0 g), kohtuullisen (1,0–1,5 g) ja korkean (>1,5 g) impaktin mukaan. Tutkimuksessa suurempi määrä korkean vaikutuksen liikkumista oli yhteydessä parempaan luun terveyteen kaksi vuotta myö-

hemmin. Vastaavaa yhteyttä ei havaittu matalan ja kohtuullisen impaktin osalta. Toisaalta tutkimuksessa havaittiin, että ikääntyneille kertyi hyvin vähän korkean vaikutuksen liikkumista.

Liikkuminen on luuston terveyden kannalta ensisijaisen tärkeää. Ei ole kuitenkaan sama millaista liikuntaa harrastaa. Vaikka uinti ja pyöräily ovat erinomaisia terveyttä edistäviä liikunnan muotoja, luuhun niillä on hyvin marginaalinen vaikutus. Korkean vaikutuksen liikkumisen on osoitettu olevan hyödyllistä luunterveydelle. Ikääntyneillä sitä kertyy varsin satunnaisesti, joten liikkumisen interventtioiden tulisi sisältää edes joitain korkean impaktin aktiviteetteja.

LÄHDE

Parson CM, Dennison EM, Fuggle N, Breasail MO, Deere K, Hannam K, Tobias JH, Cooper C & Ward KA. 2022. Assessment of Activity Profiles in Older Adults and Lower Limb Bone Parameters: Observations from the Hertfordshire Cohort Study. *Calcified Tissue International* 2022.



Pallo- ja mailapelit ovat hyvää luuliikuntaa. Kuva: Antero Aaltonen

DONNA NIEMISTÖ, LitT

Tutkijatohtori
Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteellinen tiedekunta
donna.m.niemisto@jyu.fi

NANNE-MARI LUUKKAINEN, LitM

väitöskirjatutkija
Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteellinen tiedekunta

ARJA SÄÄKSLAHTI, LitT

apulaisprofessori
Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteellinen tiedekunta

Erilaiset liikkujapolut huomioitava lapsilähtöisesti

Ohjaajat ja valmentajat tarvitsevat pedagogisia taitoja, jotta he voisivat tukea harrastajien kiinnittymistä liikuntaan.

MUIHIN EUROOPAN MAIHIN VERRATTUNA poikkeuksellisen suuri määrä suomalaisista nuorista lopettaa ohjatun liikunnan harrastamisen 11–13-vuotiaana. Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen laatu voi vaihdella riippuen ohjatun toiminnan tarjoajasta. Tämä saattaa osaltaan vaikuttaa siihen, että lapset lopettavat harrastamisen murrosiän kynnyksellä.

Suomessa ainakin yli 70 prosenttia lapsista osallistuu josakin vaiheessa ohjattuun liikunnan harrastamiseen (Blomqvist ym. 2019; Tulokortti 2022). Merkittävä osa ohjatusta harrastamisesta tapahtuu urheiluseuroissa. Nuoruusvuosien kynnyksellä urheiluseuratoimintaan osallistuminen kuitenkin laskee selvästi (Blomqvist ym. 2019; Tulokortti 2022). Millaista seuratoimintaa tarvitaan, että lapset viihtyisivät ja jatkaisivat toiminnassa pidempään? Moni asia vaikuttaa, mutta toistaiseksi liian vähälle huomiolle ovat jääneet ohjaajien ja valmentajien pedagogiset taidot.

Mitä liikuntapedagogiikka voi antaa?

Pedagogiikka tarkoittaa teoreettista ja käytännöllistä oppia kasvatukselta. Liikuntapedagogiikkaa on kaikki toiminta, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta (mm. Jaakkola ym. 2017, 12–13). Seuratoiminnassa pedagogiikka näkyy parhaimmillaan taitavina, lasten ja nuorten kehityksen kokonaisvaltaisesti tuntevina ja huomioonottavina ohjaajina sekä valmentajina, jotka pystyvät luomaan harrastukseen fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallisen sekä innostavan ympäristön.

Ympäristön lisäksi yhteisön merkitys korostuu siinä, että osataan luoda harrastajille omalta tuntuva yhteisö, jossa liikkuu, urheilla, ja johon kiinnittyy. Kuten kaikki muutkin taidot, myös valmentajan pedagogiset taidot ovat opettavissa olevia taitoja. Sen vuoksi kaikkia seuratoiminnassa mukana olevia tulisi kannustaa osallistumaan lasten ja nuorten valmennuksen tueksi tarjottaviin koulutuksiin.

Mutta ensin, jotta voimme tehdä pedagogisesti tarkoituksemukaisia ratkaisuja valmennuksessa, on tunnettava lapsi ja hänen lähtökohtansa siihen, minkälainen harrastus häntä houkuttelee.

Lasten odotukset ja harrastukset

Kun lapsilta ja nuorilta on kysytty, mitä liikunnan ja urheilun harrastaminen heille merkitsee, vastauksista ovat tulleet esiin mielihyvän kokemukset ja nautinto (Malina 2009) sekä mahdollisuus kokea itsensä päteväksi eli hyväksi (Hirvensalo ym. 2016). Lisäksi parhaansa yrittäminen, ilo ja hyvän olon saaminen, uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen, terveellisyys, yhdessäolo, kunnon kohottaminen, onnistuminen, ahkeruus ja lihasvoiman kasvattaminen olivat tärkeimpiä merkityksiä lasten ja nuorten liikkumiselle LIITU-tutkimuksen mukaan (Koski & Hirvensalo 2019).

Taitavat tenavat ja Liikkuva perhe -tutkimushankkeissa kysyttiin lasten huoltajilta varhaiskasvatustilassa (lapset 3–7-vuotiaita) ja kolme vuotta myöhemmin kouluiässä (6–11-vuotiaita), mitä lapset harrastivat. Kyselytutkimuksen tulokset osoittivat, että keskimäärin varhaiskasvatustilasta lapsista yli puolet (56 %) ja alakouluikäisistä 75 prosenttia harrasti ohjattua liikuntaa. Harrastetuista liikuntalajeista jalkapallo (18,7 %), tanssi (13,5 %), voimistelu (8,7 %), uinti (7,7 %) sekä jääkiekko (7,4 %) olivat suosituimpia.

Tutkimuksissa kysyttiin myös liikuntaharrastuksessa pysyvyyttä: sitä, kuinka moni lapsi oli jatkanut saman harrastuksen parissa kolmen vuoden seurantajakson ajan. Suurin ta pysyvyys oli koripallon, sirkuksen, jalkapallon, jääkiekon sekä voimistelun harrastajilla. Alakouluun mennessä lopetettiin liikuntaharrastuksista useimmin jumppa, luistelu, liikuntakerho, laskettelu sekä kamppailulajit. (Niemistö ym. julkaisematon.) Näiden lopettamista voi osaltaan selittää se, että iän karttuessa lapset alkavat etsiä aikaisempaa lajispesifimpiä liikuntaharrastuksia: jumppa ja liikuntakerhot voivat muuttua voimisteluksi ja yleisurheiluksi, luistelu



Kuva: Juha Laitalainen

muuttuu taitoluisteluksi, jääkiekoksi, ringetteksi tai jääpalloksi. Mutta lopettamiseen ja harrastamisen vaihtoon löytyy myös muita tekijöitä.

Kun kiinnostus lopahtaa

Liikuntaharrastuksen kustannukset voivat vaikuttaa lapsen lopettamispäätökseen, sillä puolet (47 %) 7–15-vuotiaista lapsista koki harrastamisen kalleuden yhdeksi liikuntaharrastuksensa merkittävimmistä esteistä (Koski & Hirvensalo 2019). Taloutta merkittävämmältä tuntuu kuitenkin lapsista ja nuorista se, onko liikuntaharrastus kiinnostava (Blomqvist ym. 2019; Päreluoto 2021), hauska tai innostava (Blomqvist ym. 2019). Mielekäs liikuntaharrastus tuottaa kaiken ikäisille pätevyyden kokemuksia ja on turvallinen paikka fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti.

Toisaalta myös hauskuuden kokemus voi vaihdella iän ja taitotason mukaan. Hauskuus ja kiinnostavuus tarkoittaa pienelle lapselle toista kuin murrosikää lähestyvälle nuorelle. Lapsuudessa harrastamisen hauskuuden kokemukseen voi liittyä se, että saa tehdä ja mennä vapaammin kavereiden kanssa uudessa ryhmässä. Myöhemmällä iällä hauskuus voi tarkoittaa sitä, että pääsee pelaamaan samantaisten pelaajien kanssa. (Malina 2009.) Suurin osa lapsista ja nuorista nauttiikin ohjatusta liikunnan harrastamisesta.

Negatiiviset kokemukset liittyvät useimmiten harrastuksen kiinnostavuuden puutteeseen tai siihen, että kaverit lopettavat harrastuksen (Blomqvist ym. 2019).

Toisaalta lapsen ja nuoren omat tavoitteet voivat myös määrittää lopettamisen syitä (Päreluoto 2021). Kilpailumielessä liikkuneilla nuorilla korostuivat lopettamispäätöksessä edellä mainittujen syiden lisäksi loukkaantumiset tai sairaudet. Harrastusmielessä liikkuneilla nuorilla joukkueen toiminnan loppuminen johti usein harrastuksen päättymiseen. Kokeilumielessä liikkuneilla yleisenä lopettamisen syynä oli kilpailun korostuminen harrastuksessa (Päreluoto 2021).

Mielenkiintoista kyllä, suurin osa (79 %) urheiluseuratoiminnan lopettaneista koululaisista olisi kuitenkin halukas aloittamaan harrastamisen seurassa uudelleen (Mononen ym. 2016). Tämä kielii siitä, että tulevaisuudessa olisi kyettävä tarjoamaan yhä monipuolisempia harrastusmahdollisuuksia nuorille, jotka välillä lopettavat, mutta halusivat palata harrastuksen piiriin myöhemmin.

Erilaisia polkuja liikkujaksi ja urheilijaksi

Developmental Model of Sport Participation (DMSP) -malli erilaisista liikkujanpoluista kuvastaa muutoksia valmentajajohtoisen harjoittelun sekä vapaan liikkumisen määrissä

ja muodoissa (Côté ym. 2007). Malli tuo esiin myös pedagogisesti laadukkaana ohjauksen merkityksen, jotta yhä useampi lapsi jatkaisi liikunnan harrastamista ja voisi löytää oman tavan ja polun urheilla. Osalla polku johtaa liikunnalliseen elämäntapaan, osalla syntyy tai vahvistuu halu kulkea kilpaurheilijan polkua kohti omaa huippusuoritusta ja mahdollista kansainvälistä kilpailumenestystä.

Suurin osa valmentajista suunnittelee urheilijan polulle haluaville harjoitteita, joilla pyritään parantamaan erityisesti suorituskkyä. Tämä ajattelu perustuu mm. Ericssonin ym. (1993) paneutuva harjoittelu -teoriaan (deliberate practice), jonka lähtökohtana on suorituskeskeisyys ja suorituskvyn parantaminen. Tällöin valmentaja suunnittelee harjoitukset, ja lapsilla ja nuorilla itsellään odotetaan olevan selkeät tavoitteet kehittyä ja menestyä urheilijana. Ericssonin mallissa huippu-urheilijaksi kehitytään erikoistumalla aikaisin.

Côté (1999) on kuitenkin pystynyt osoittamaan, että lapset kokevat urheilun ensin hauskana ajanvietteenä ja sitoutuvat vasta myöhemmin pääläjiinsä enemmän. Nämä löydökset johtivat hänet kehittämään toisenlaisen teoreettisen lähtökohdan kuin Ericsson. Côté nimesi näkökulman leikinomaiseksi liikkumiseksi ja nimesi malliinsa urheilun kolme osallistumisvaihetta: kokeiluvuodet (6–13 v.), lajiin erikoistumisvuodet (13–15 v.) ja urheiluun panostusvuodet (15–>).

Malli osoittaa erilaisten asioiden olevan tärkeitä lasten ja nuorten urheilun eri vaiheissa. Yleisesti ottaen kokeiluvuosille on olennaista vähäisempi määrä paneutuvaa harjoittelua ja suurempi määrä leikinomaista liikkumista. Erikoistumisvuosina näiden suhde on tasaisempi. Panostusvuosina paneutuvaa ja tavoitteellista harjoittelua on suuri määrä ja leikinomainen liikkuminen on vähäisempää. (Côté ym. 2007.) Liikunnan harrastustoiminta ja sen kiinnostavuus lapsen ja nuoren näkökulmasta ovat siis sidoksissa paitsi lapsen ikään (Côté ym. 2007), myös hänen omiin tavoitteisiinsa toiminnassaan (Päreluoto 2021).

Laadukas liikuntakasvatus urheiluseurassa

Jotta lapsi haluaisi harrastaa ja sitoutua lajiin, ohjatun harjoittelun tulisi olla laadukasta liikuntakasvatusta, joka huomioisi myös erilaiset liikkujapolut. Osaavat valmentajat huolehtivat, että harjoittelu tarjoaa myönteisiä liikuntakokemuksia ja kehittää lasten ja nuorten taitoja. Käytännössä tämä ilmenee esimerkiksi valmentajan kykynä antaa positiivista ja sisältökeskeistä palautetta.

Positiivisen palautteen tiedetään kasvattavan lapsen motivaatiota ja sitoutumista harrastamiseen ja sen osasuorituksiin. Kaikki positiivinen palaute ei kuitenkaan ole yhtä tehokasta lapsen oppimisen kannalta. On nimittäin osoitettu, että lapset, jotka saavat enemmän palautetta tekemisen sisällöstä ”harjoittelit todella sinnikkäästi” valitsivat harjoituksissa haastavampia tehtäviä, kokivat tekemisen kiinnostavammaksi ja sitoutuivat siihen pidempään (Menescardi et al. 2022).

On suositeltavaa osallistaa lapset ja nuoret suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Etenkin kilpailumielessä harrastaville nuorille on tärkeää, että valmentajat osaavat ennaltaehkäistä loukkautumisia – niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin. Myös muille liikunnan harrastajille harrastuksen fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallinen ilmapiiri on ehdoton hyvän pedagogiikan lähtökohta. Näiden tavoitteiden lisäksi harjoittelu innostaa myös monipuoliseen omaehtoiseen harjoitteluun ja liikuntaan sekä ohjaa urheilullisiin ja terveellisiin elämäntapoihin (Kokko & Mehtälä 2016). Nämä lähtökohdat pätevät, oli lapsen tavoitteena sitten kilpaurheilu tai harrastukseen osallistuminen. Lapsi harrastaa, koska se on mukavaa.

Lapset ja nuoret ovat tutkimusten perustella antaneet aikuisille vahvan viestin: he haluavat hauskaa ja innostavaa, sosiaalisesti merkityksellistä yhdessäoloa liikuntaharrastuksen parissa, jossa on hyvä luottamusuhde valmentajan ja lapsen välillä sekä toimiva ryhmädynamiikka. Jotta nämä lasten ja nuorten odotukset

voisivat täyttyä, valmentajan tulee osata huomioida harrastajien psykologiset perustarpeet autonomian, pätevyyden ja yhteisöllisyyden kokemuksista (Deci & Ryan 2000).

Onkin suositeltavaa osallistaa lapset ja nuoret harrastusten toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Näin he voivat kokea harjoittelun ja sen myötä harrastuksen paitsi hyödyllisenä ja kiinnostavana, myös hauskana ja innostavana. Harjoitusten hauskuus ei sulje pois lapsen sitoutumista harjoitteluun. Suomessa elää yhä vahvana ajatus siitä, että liikuntakasvatus on eri asia kuin kilpaurheilu. Kuitenkin esimerkiksi norjalainen suhtautuminen koko kansan liikuttamiseen on osoittanut, että liikuntakasvatus ja kilpaurheilu tukevat toisiaan lähtien liikkuvista lapsista ja perheistä ja yltäen huippu-urheilumenestykseen. Norjassa ajatellaan laajalta liikkujien pohjalta ponnistavan myös kilpaurheilun valitsevia nuoria ja tulevaisuuden huippu-urheilumenestyjiä (Pajari 2022).

Yhteistyöllä kiinnostavaksi, saavutettavaksi ja hauskaksi!

Lasten liikuntaharrastukset kaipaavat rakenteellisia muutoksia, jotta lasten ääni saataisiin kuuluviin yhä paremmin, ja jotta toiminta vastaisi paremmin heidän tarpeitaan. Muutokseen tarvitaan kaikkia: yhteiskunnan tukea, valmentajien koulutusta, seurojen ja koulujen yhteistyötä, sekä vanhempien ja lasten tärkeitä näkökulmia. Lasten harrastamista vaikeuttavat eniten vähäinen kiinnostavuus, kalles ja vaikeus aloittaa uudelleen.

Yksi rakenteellinen muutos on *Harrastamisen Suomen malli* (Lausuntopyyntö VN/23602/2021), jonka tarkoituksena on yhä paremmin taata lapsille maksuttomia matalankynnyksen harrastusmahdollisuuksia. Saavutettavuuden parantaminen korostuu etenkin koronapandemian väistyessä. Suomen mallin toteuttaminen edellyttää, että seurata ja koulut tekisivät yhä enemmän yhteistyötä, jotta pedagogisesti ja sisällöllisesti laadukkaita liikuntaharrastuksia olisi tarjolla lasten kouluissa ja niiden lähiympäristöissä koulupäivän yhteydessä.

Harrastamisen painottuminen koulupäivän yhteyteen keventäisi myös vanhempien taloustaakkaa ja helpottaisi ajankäytön suunnittelua. Perheille jäisi enemmän yhteistä aikaa illalla, kun harrastuksiin kuljettaminen vähenisi. Seurat ja koulut tarvitsevat yhteiskunnalta tukea siihen, että pedagogisesti taitavia liikuntakasvattajia voidaan palkata liikuntaseuroihin. Lisäksi tarvitaan aitoa osaamista ja halua kuunnella lapsia ja nuoria. Lasten ja nuorten viesti on selvä: kun harrastus on kiinnostavaa ja on hauskaa, me kyllä harrastamme! ♦

LÄHTEET

Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2019. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 49–55.

Côté, J. 1999. The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13 (4), 395–417.

Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Teoksessa G. Tenenbaum & R. C. Eklund (toim.) Practice and play in the development of sport expertise. *Handbook of Sport Psychology*. 3. painos. Hoboken, NJ: Wiley, 196–197.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227–268.

Ericsson, K. A., Krampe, R. T. & Tesch-Römer, C. 1993. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100 (3), 363–406.

Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa: S. Kokko & A. Mehtälä (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 36–40.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (toim.). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 12–21.

Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.). 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

Malina, R. 2009. Children and adolescents in the sport culture: The overwhelming majority to the select few. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 7 (2), s1–s10.

Menescardi, C., De Meester, A., Morbée, S., Haerens, L. & Estevan, I. 2022. The role of motivation into the conceptual model of motor development in childhood. *Psychology of Sport & Exercise*. doi: 10.1016/j.psychsport.2022.102188

Pajari, K. 2022. Taas hirmuinen norjalainen voittaa. Helsingin Sanomat, kuukausiliite. <https://www.hs.fi/kuukausiliite/art-2000008532351.html>, 17.03.2022.

Päreluoto, T. 2021. Loppuuko urheiluseuraharrastus loukkaantumiseen? Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen syyt nuorilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.

Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.



Ota käyttöösi uudet Nuori mieli urheilussa -verkkokurssit

Nuori mieli urheilussa -verkkokurssit auttavat valmentajaa tukemaan harrastajien mielen hyvinvointia.

Mielen hyvinvointia tukeva valmennus luo nuorelle vahvan pohjan sekä urheiluun ja liikuntaan että elämään.

Verkkokurssit sisältävät käytännönläheisiä neuvoja valmennusarkeen. Kurssit on suunniteltu 10–15-vuotiaiden valmentajille. Niiden sisältöä voi soveltaa myös muiden ikäryhmien valmennukseen. Kurssit ja sisällöt ovat maksuttomia ja vapaasti kaikkien kiinnostuneiden käytössä.

Tutustu nyt!
mieli.fi/nuorimieliurheilussa

mieli
Suomen Mielenterveys ry

MARJA KOKKONEN, PsT, LitM

yliopistonlehtori
Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto
Marja.Kokkonen@jyu.fi

SAKARI HOLOPAINEN, LitM

väitöskirjatutkija
Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto
sakari.a.holopainen@jyu.fi

Viesteissä on voimaa valmennuksessa

Valmentajan sanallinen ja sanaton viestintä vaikuttavat vahvasti valmennettavien urheiluasuoritukseen ja hyvinvointiin kasvokkain tapahtuvissa valmennustilanteissa.



Kuva: Antero Aaltonen

AJATUKSET, TIEDOT JA TUNTEET VAIHTUVAT ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa tavallisimmin kielen välityksellä sanallisesti. Sanattomalla viestinnällä on kuitenkin tärkeä tehtävä sanallisen viestinnän täydentäjänä, tunteiden ilmaisijana, vuorovaikutuksen säätelijänä ja ihmisten sosiaalisen aseman osoittajana. Valmentajan käyttämät sanat ja puheen tavat edistävät tai haittaavat monin tavoin urheilijan motorista oppimista ja urheiluasuoritusta. Keskeisimpiä ovat valmentajan antamat ohjeet ja muutaman sanan suoritusvinkit sekä suorituksen aikana tai sen jälkeen annettu palaute (Bentz ym. 2016).

Riippumatta urheilijan iästä, taitavuudesta tai opittavasta taidosta urheilijan kannalta parhaita ovat yleensä lyhyeh-

köt ja selkeät ohjeet, jotka suuntaavat urheilijan tarkkaavaisuuden hänen suorittamansa liikkeen lopputulokseen ja urheilijan itsensä ulkopuolelle sellaisin sanakääntein, jotka ovat urheilijalle tuttuja, parhaimmillaan jopa hänen itsensä tuottamia: *"Polkaise läpi telineestä!", "Nopeasti irti radasta!", "Kova kontakti maahan!", "Räjähtävästi kattoa kohden!"*. (Wulf 2013). Hyviä ovat myös napakat vinkit tai rohkaisevat muistutukset, jotka neutraaliudessaan eivät ainakaan lisää urheilijan tietoisuutta omasta kehosta tai sen asennosta: *"Rennosti!", "Uudestaan ja ihan täysillä!"*.

Sen sijaan valmentajan kannattaa erityisesti kilpailutilanteissa harkita kahteen kertaan ohjeita, jotka lisäävät urheilijan tietoisuutta kehostaan, sen liikkeestä tai kehon-

osista ja kääntävät huomion niitä kohti (*"Reittä eteen, pidä säärikulma jyrkkänä!"*, *"Taivuta yhtä aikaa lantiosta ja polvista!"*), sillä ne saattavat häiritä erityisesti jo automatisoituneita motorisia suorituksia. Tutkimusten valossa näyttää kuitenkin siltä, että valmentajat antavat harjoitustilanteissa erittäin paljon juuri urheilijan kehoon, sen asentoihin ja toimintaan tarkkaavaisuuden kääntäviä ohjeita (Powell ym. 2021), varsinkin naisille (Diekfuss & Raisbeck 2019). Esimerkiksi mielikuvien käyttö voi toimia luontevana ratkaisuna tarkkavaisuuden siirtämiseen oman kehon ulkopuolelle.

Myönteinen palaute kantaa

Lajista tai sukupuolesta riippumatta urheilijat toivovat valmentajiltaan pääasiassa myönteistä palautetta eli kehua, rohkaisua tai tietoa siitä, mikä suorituksessa sujui hyvin (Soto ym. 2020). Erityisen tarpeen myönteinen palaute on uusien motorisia taitoja opetteleville ja vasta tavoitteellisen harjoittelun pariin siirtyneille liikunnan harrastajille ja urheilijoille. Myönteinen palaute liittyy tutkitusti urheilijoiden vahvempaan sisäiseen motivaatioon ja pätevyyden kokemuksiin (Wu ym. 2014), osallistumisaktiivisuuteen ja parempaan viihtymiseen harjoituksissa (Louhimaa ym. 2020). Myönteinen palaute parantaa urheilijan suoritusta ja tukee sitä myös pidemmällä aikavälillä vankistamalla urheilijan motivaatiota, sitoutumista ja sinnikkyyttä (Horn 2019). Urheilijat, jotka saavat myönteistä palautetta, ja joille valmentajat perustelevat päätöksensä ja ilmaisevat odotuksensa selkeästi, kokevat harjoitustensa motivaatioilman tyypillisesti tehtäväsuuntautuneeksi (Van Puyenbroeck ym. 2018).

Korjaava palaute on paikallaan, kun suoritukseen on sisällynyt virheitä tai sitä pitäisi muuttaa jostain muusta syystä tavoitteiden saavuttamiseksi, varsinkin huippu-urheilussa. Korjaava palaute näyttää kytkeytyvän urheilijoiden vähäiseen osallistumisaktiivisuuteen ja viihtymiseen harjoituksissa (Louhimaa ym. 2020), mutta henkilökohtaisuuksiin menemättä, empaattisesti ja hienotunteisesti annettuna se parantaa urheilijoiden motorista suoritusta, itsetuottamusta ja motivaatiota (Carpentier & Mageau 2016; Mouratidis ym. 2008, 2010). Se tukee myös heidän autonomiaansa, koettua pätevyytään ja yhteenkuuluvuuden tunnetta (Tristán ym. 2021).

Valmentajien ja urheilijoiden muistikuvat annetusta palautteesta ovat tyypillisesti ristiriitaisia. Valmentajat ajattelevat antavansa runsaasti suorituksen jälkeistä palautetta ja kyselevänsä urheilijoidensa tuntemuksia tehdystä harjoitteesta. Urheilijat ovat kuitenkin saattaneet kokea saaneensa palautetta pikemminkin suorituksen aikana ja suoraviivaisen ohjailevasti annettuna (Millar ym. 2011).

Valmentajan on urheilijaan ja urheilusuoritukseen keskittyvissä valmennus- ja kilpailutilanteissa haastavaa samanaikaisesti tarkkailla itseään ja palautteensa sisältöä ja antamistapaa. Suosittelemmekin valmentajia pyytämään säännöllisesti palautetta valmennettaviltaan ja toisilta valmentajilta tai videoimaan omaa ohjeistustaan ja palautteenantoaan.

Sanalliseen viestintään kuuluvat olennaisena osana myös puheen paralingvistiset piirteet, kuten sävy, nopeus, korkeus, rytmi, tauotus, painotus ja voimakkuus. Niitä oi-

kein käyttämällä valmentajan on mahdollista tukea vuorovaikutustilanteen kulkua. Esimerkiksi puheen voimakkuutta muuttamalla pystyy painottamaan jonkun asian tärkeyttä, vangitsemaan kuulijoiden huomion ja herättämään kiinnostusta. Puheen rytmi ja tauotus pitävät puolestaan osallistujat valppaina ja tarkkaavaisina (Mesquita ym. 2015).

Toisaalta joihinkin äänen piirteisiin sisältyy riskejä. Uhkaavasti ja kontrolloivasti annettu korjaava palaute on nuorille urheilijoille vahingollista (Horn 2019). Äänenkorottaminen tai huutaminen pelaajilleen huonosti sujuneiden harjoitusten tai otteluiden takia saa Battaglian ym. (2017) mukaan junioripelaajat ajattelemaan itsestään kielteisesti, pitämään itseään tarpeettomina ja tuntemaan häpeää. Lisäksi he alkoivat harkita urheiluharrastuksensa lopettamista, inhota ja vihata heille huutanutta valmentajaa ja menettää luottamustaan ja kunnioitustaan häntä kohtaan. Aggressiivisesti kieltään käyttävän valmentajan harjoituksissa urheilijat myös viihtyvät huonosti (Bekiari 2014).

Vahingollista valmennuspuhetta

Erityisen vahingollista urheilijoiden hyvinvoinnin ja valmennustilanteen psyykkisesti turvallisen ilmapiirin kannalta on valmentajan kielenkäyttö, joka on syrjivää tai luovaa halventavan, nöyryyttävän, uhkaavan, vihamielisen tai hyökkäävän ilmapiirin. Tuomareihin tai suorituksessaan epäonnistuneisiin oman tai vastustajajoukkueen pelaajiin (Smits ym. 2021) kohdistuva homottelu ei ole huumoria eikä epäonnistuneen urheilusuorituksen kommentointiin käytettävä kirosana. Se on syrjivää ja mielen hyvinvointia vaarantavaa puhetta, jota valmentaja ei saa itse käyttää. Hänen on myös puututtava syrjivään puheeseen omassa valmennusryhmässään. Valmentajien on hyvä muistaa, että loukkaava ja häiritsevä kielenkäyttö saattaa rikkoa yhdenvertaisuuslakia (1329/2014) tai tasa-arvolakia (1329/2014), ja täyttää kunnianloukkauksen tai viharikoksen tunnusmerkit (Oikeusministeriö 2018).

Valmennusryhmän tai joukkueen ilmapiiriin ja urheilijoiden viihtyvyyteen vaikuttaa myös se, että valmentaja välttää puhumasta täysi-ikäisistä naisista tyttöinä ja miehistä poikina (vaikka urheilijat itsestään näin puhuisivatkin) eikä viittaa *"molempiin"*, *"vastakkaisiin"* ja *"kumpaankin"* sukupuoleen (vaan *"kaikkiin sukupuoliin"*), vaikka urheilijat joutuvat kilpaillessaan valitsemaan kahdesta sarjasta toisen.

Myös muita halveeraavia ilmaisuja (*"nylkky"*, *"kynäniska"*, *"hanskateline"*, *"kupekeikkamaisteri"*, *"kallonkutistaja"*) kannattaa tarkastella kriittisesti urheilijoiden ja valmentajakollegoiden näkökulmasta. On syytä pohtia, miltä nämä sanat kuulostavat heidän korvissaan, kuinka ne saattavat vaikuttaa heihin alitajuisesti, ja miten ne vaikuttavat urheilijoita kunnioittavaan valmennusilmapiiriin ja hyvinvointiin. Lisäksi on toivottavaa, että valmentajat käyttäisivät kaikkia valmennettavistaan sitä kutsumanimeä, jota valmennettavat toivovat itsestään käytettävän. Valmentajien on myös syytä opetella kutsumaan sukupuolivähemmistöihin kuuluvia urheilijoita heidän uusilla nimillään ja lopettaa vanhan nimen käyttäminen (Berg & Kokkonen 2020).

Rohkaisemme valmentajia tarkastelemaan valmennuspuhetta ja oman lajinsa vakiintuneita puhetapoja myös

sukupuolittuneiden ilmaisujen ja stereotyyppien uusintamisen näkökulmista. Valmennustilanteissa puheeseen saattaa helposti lipsahtaa oletuksia tai odotuksia eri sukupuolten tai eri-ikäisten ihmisten motorisesta taitavuudesta, kuntotekijöistä tai tavasta liikkua (*"tyttöjen/naisten vs. poikien/miesten punnerrukset"*, *"mummojumppa"*).

Sukupuolistereotyyppioita vahvistava kielenkäyttö on aina myös seksististä ja usein vahvasti arvottavaa (*"neitikiekko"*). Monesti sukupuolen määrittäminen urheilulajia tai urheilijaa tarkoittavan sanan alkuosassa on tarpeeton – jalkapallo on aina jalkapalloa, ei naisjalkapalloa tai miesjalkapalloa. Yleistävien maskuliinisten ilmausten, kuten *"miesvaratiointi"* ja *"takamies"*, sijaan kannattaa puhua *"pelaajavartioinnista"* ja *"takapelaajista"*.

Sanaton viestintä – uhka vai mahdollisuus?

Sanaton viestintä ei pohjaudu kieleen, vaan vuorovaikutustilanteissa olevien ihmisten ilmeisiin (hymy, kulmien kohottaminen), eleisiin (peukalon tai hauiksen näyttäminen), pään ja kehon asentoihin (pään pudistelu, käsien ristinen rinnalle tai laittaminen taskuun), silmien liikkeisiin (katsekontakti tai sen vältteleminen), välimatkaan ja tilan käyttöön sekä kosketukseen (kättely, halaaminen). Monesti valmentajat voivat tietoisesti vahvistaa tai täydentää sanallista viestintäänsä sanattomalla viestinnällään.

Sanaton viestintä on osittain tiedostamatonta, joten se saattaa toisinaan sotia sanallista viestintää vastaan, korvata sen kokonaan ja alleviivata vuorovaikutustilanteissa olevien ihmisten arvojärjestystä. Lisäksi valmentajan sanaton viestintä välittää tunteita. Tunteet vaikuttavat pelaajiin sitä enemmän, mitä läheisempi valmentajan ja urheilijan välinen suhde on. Parhaimmillaan tunteet parantavat urheilijoiden suoritusta (esim. jalkapallovalmentajan ylpeys ja onnellisuus; Moll & Davies 2021).

Tietyt sanattoman viestinnän muodot näyttävät urheilijoiden silmissä myönteisemmiltä kuin toiset. Myönteiseen sanattomaan viestintään kuuluu Shimazakin ym. (2021) mukaan muun muassa hymyileminen ja nauraminen, katsekontakti urheilijalle puhuttaessa, sanallisten ohjeiden tehostaminen liikkeellä, selkeä ja kuuluva äänenkäyttö, nyökkäily, eteenpäin nojautuminen urheilijaa kuunneltaessa, taputtaminen ja urheilijan käteen, selkään tai olkapäähän koskettaminen. Ryhdikkäästi ja pää pystyssä kävelevä valmentaja, joka ottaa katsekontaktia muihin ihmisiin, viestii urheilijoilleen luottavansa heihin ja joukkueeseensa (Smith & Strand 2014).

Kosketusta voi käyttää rohkaisemaan valmennettaviaan ilmaisemaan mielipiteensä ja vahvistamaan luottamusta (Mesquita ym. 2015). Seksuaalista häirintää vastustava #MeToo-kampanja on tosin muuttanut valmentajien koskettamisen käytänteitä liikkeen ja venyttelyn avustamisen sekä hieronnan yhteydessä (Tam ym. 2021). Koskettamiselle pitäisi aina olla lupa. Myös halaamisesta ja silittämisestä, sinällään oivallista lohduttamisen tavoista, kannattaneen valmennussuhteen alussa keskustella urheilijan kanssa,

sillä ihmiset suhtautuvat koskettamiseen hyvin eri tavoin oman kosketushistoriansa pohjalta.

Valmentaja välittää kielteisiä tunteitaan urheilijoilleen seisoessaan kädet puuskassa tai taskuissa, pudistellesaan päätään tai hakeutuessaan penkin pätyyn mahdollisimman kauas (häviöllä olevasta) joukkueestaan (Smith & Strand 2014). Muita tyypillisesti kielteiseksi tulkittavia sanattoman viestinnän keinoja ovat katsekontaktin välttely ja silmien siristely, ilmeettömyys, täydellinen puhumattomuus, käsien levittely tai takakenossa istuminen (Shimazakin ym. 2021).

Sanattoman viestinnän tulkinta on kuitenkin osin kulttuurisidonnaista, mikä tarjoaa valmentajille opettavaisia juttuhetkiä kulttuurisesti moninaisissa joukkueissa ja valmennussuhteissa. Valmennusvuorovaikutuksen tutkimus on lisäksi osoittanut viestinnän kokemuksen olevan osittain sukupuolisdonnaista; naiset näyttävät kokevan valmentajiensa vuorovaikutuksessa enemmän sekä myönteistä että kielteistä sanallista ja sanatonta viestintää heitä kohtaan (Bebetsos ym. 2017).

Urheilijälähtöisyys tukee hyvinvointia ja tuloksentekeä

Hiljattain julkisuudessa käsitelty suomalaisten palloilulajien sekä esteettisten arvostelulajien niin myönteiset kuin kielteisetkin valmennuskäyttäytymisen esimerkit ovat korostaneet urheilijälähtöisen valmennustyylin hyötyjä urheilijoiden henkiselle hyvinvoinnille ja kilpaurheilussa olennaiselle tuloksenteolle. Urheilijälähtöinen valmentaminen tarkoittaa yksinkertaistettuna sitä, että vanhanaikainen autoritäärinen huutaminen vaihtuu demokraattisemmaksi, dialogisemmaksi, yhteistyötä vaalivaksi valmentaja-urheilija-suhteeksi. Näin toimiva valmentaja pystyy autonomiaa tarjoamalla ja monipuolisesti urheilijan kognitiivisia toimintoja haastamalla lisäämään urheilijan ymmärrystä ja vastuunkantoa omasta kehityksestään (Jenny & Hushman 2014).

Urheilijälähtöinen valmentaminen kysyy valmentajilta vuorovaikutusosaamista: he ovat kokeneet erityisen vaikeaksi urheilijoiden oppimista edistävien kysymysten esittämisen ja keskustelujen ohjaamisen (Bowles & O'Dwyer 2020). Urheilijälähtöiselle valmennustyyliille tyypillisen vuorovaikutuksen vahvuutena on, ettei urheilijan henkisen hyvinvoinnin ja valmennusryhmän ilmapiirin kustannuksella tehdä kompromisseja menestystä ja voittoja tavoiteltaessa (Penney & Kidman 2014). Urheilijälähtöisesti valmennettaessa urheilija siis nähdään ensisijaisesti ihmisenä ja vasta toissijaisesti tulosta tekevänä urheilijana sekä ymmärretään näiden kahden ulottuvuuden yhteydet toisiinsa. Urheilija on valmiimpi suorittamaan, kun hän tuntee olevansa ihmisenä arvostettu, ja samalla hänen itseluottamuksensa vahvistuu urheilusaavutusten kautta.

Jokaisen valmennettavansa urheilijälähtöisesti omanlaisena, arvokkaana yksilönään kohtaava valmentaja jouuu usein sovittamaan valmennusviestintäänsä urheilijan

Urheilijälähtöisesti valmennettaessa urheilija nähdään ensisijaisesti ihmisenä.

persoonan ja tunnetilojen mukaisesti. Koska valmentajan vuorovaikutus vaikuttaa urheilijoiden suoritukseen ja henkiseen hyvinvointiin monella tavalla (Kim & Park 2020), toivomme valmentajien kiinnittävän huomiota niin sanalliseen kuin sanattomaan viestintäänsä harjoittelu- ja kilpailutilanteissa. ♦

LÄHTEET

- Battaglia, A. V. Kerr, G. & Stirling, A. E.** 2017. Youth athletes' interpretations of punitive coaching practices. *Journal of Applied Sport Psychology* 29(3), 337–352.
- Bebetsos, E. Filippou, F. & Bebetos, G.** 2017. Athletes' criticism of coaching behavior: Differences among gender, and type of sport. *Polish Psychological Bulletin* 48(1), 66–71.
- Bekiari, A.** 2014. Verbal aggressiveness and leadership style of sports instructors and their relationship with athletes' intrinsic motivation. *Creative Education* 5(2), 114–121.
- Benz, A. Winkelman, N. Porter, J. & Nimphius, S.** 2016. Coaching instructions and cues for enhancing sprint performance. *Strength & Conditioning Journal* 38(1), 1–11.
- Berg, P. & Kokkonen, M.** 2020. ””Et olis sekaryhmät, unisex-pukuhuone ja et opettajia olis jotenkin perehdytetty asiaan”: Sateenkaari- nuoret, koululiikunta ja liikuntaharrastukset. *Kasvatus & Aika* 14 (3–4), 43–59.
- Bowles, R. & O'Dwyer, A.** 2020. Athlete-centred coaching: perspectives from the sideline, *Sports Coaching Review* 9(3), 231–252.
- 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.
- Diekfuss, J. A. & Raisbeck, L. D.** 2019. Focus of attention and instructional feedback from NCAA Division 1 collegiate coaches. *Journal of Motor Learning & Development* 7(2), 262–273.
- 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.
- Häirintä on syRJintää. Policy Brief 1/2018.** Oikeusministeriö.
- Jenny, S. E. & Hushman, G. F.** 2014. A case study of a successful men's NCAA Division I distance running coach: To what extent is decision-making humanistic? *Sport Journal*, 1–16.
- Kim, Y. & Park, I.** 2020. “Coach really knew what i needed and understood me well as a person”: Effective communication acts in coach–athlete interactions among Korean Olympic archers. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(9), 3101. doi: 10.3390/ijerph17093101
- Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 1329/2014.**
- Louhimaa R.-M. Lyyra N. & Kokkonen, M.** 2020. Valmentajan vuorovaikutustapojen yhteydet joukkuevoimistelijoiden harjoituskokemuksiin. *Liikunta & Tiede* 57(3), 83–90.
- Mesquita, I. Coutinho, P. Martin-Silva, L. D. Parente, B. Faria, M. & Afonso, J.** 2015. The value of indirect teaching strategies in enhancing student-coaches' learning engagement. *Journal of Sports Science & Medicine* 14(3), 657–668.
- Millar, S.-K. Oldham, A. R. H. & Donovan, M.** 2011. Coaches' self-awareness of timing, nature and intent of verbal instructions to athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching* 6(4), 503–514.
- Moll, T. & Davies, G. L.** 2021. The effects of coaches' emotional expressions on players' performance: Experimental evidence in a football context. *Psychology of Sport & Exercise* 54, N.PAG.
- 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.
- 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.
- Penney, D. & Kidman, L.** 2014. Opening call for discourse: Athlete centered coaching: A time for reflection on meaning, values, and practice. *The Journal of Athlete Centered Coaching* 1(1), 1–5.
- Powell, D. Wood, G. Kearney, P. & Payton, C.** 2021. Skill acquisition practices of coaches on the British para swimming world class programme. *International Journal of Sports Science & Coaching* 16(5), 1097–1110.
- Shimazaki, T. Taniguchi, H. & Kikkawa M.** 2021. Gender- and age-group differences in the effect of perceived nonverbal communication on communication ability and coaching evaluation in Japanese student athletes. *International Journal of Sport Communication* 14(3), 379–397.
- Smith, D. & Strand, B.** 2014. What is a coach saying when no words are spoken? *Journal of Youth Sports* 7(2), 20–23.
- Smits, F. Knoppers, A. & Elling-Machartzki, A.** 2021. ‘Everything is said with a smile’: Homonegative speech acts in sport. *International Review for the Sociology of Sport* 56(3), 343–360.
- Soto, D. García-Herrero, J.A. & Carcedo, R. J.** 2020. Well-being and throwing speed of women handball players affected by feedback. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(17):6064. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176064>
- Tam, A. Kerr, G. & Stirling, A.** 2021. Influence of the #MeToo movement on coaches' practices and relations with athletes. *International Sport Coaching Journal* 8(1), 1–12.
- Thrien, F. & Furley, P.** 2021. Nonverbal expressions of soccer coaches during the game and their potential effects on observers. *International Journal of Sports Science & Coaching* 16(5), 1063–1073.
- Tristán, J. Ríos-Escobedo, R. M. López-Walle, J. M. Zamarripa, J. Narváez, M. A. & Alvarez, O.** 2021. Coaches' corrective feedback, psychological needs, and subjective vitality in Mexican soccer players. *Frontiers in Psychology* 11, doi.org/10.3389/fpsyg.2020.631586
- 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.
- Wu, A. M. S. Lai, M. H. C. & Chan, I. T.** 2014. Coaching behaviors, satisfaction of needs, and intrinsic motivation among Chinese university athletes. *Journal of Applied Sport Psychology* 26(3), 334–348.
- Wulf, G.** 2013. Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 6(1), 77–104.
- Yhdenvertaisuuslaki 2014.** 1325/30.12.2014.

AIJA SAARI, LitT
tutkimuspäällikkö
Suomen Paralympiakomitea
aija.saari@paralympia.fi

KAISU MONONEN, LitT
erikoistutkija
Huippu-urheilun instituutti KIHU

Paravalmentajan polulla on tilaa uusille tekijöille

Koulutusta ja toimintatapoja on tarpeen kehittää paraurheilussa. Urheilijalähtöinen lähestymistapa on yksi toivottava muutossuunta.



Kuva: Antero Aaltonen

KIINNOSTUS PARAUURHEILUA KOHTAAN on lisääntynyt, kun siitä on tullut yhä enemmän osa lajiliittojen toimintaa. Mutta näkyykö lisääntynyt osaamistarve valmentajakoulutuksessa? Millaisin eväin ohjaajat ja valmentajat työtään tekevät? Tämä artikkeli kuvaa paraurheiluvalmentajien koulutusta ja osaamistarpeita KIHUn vuonna 2019 tekemän valmentajakyselyn tulosten pohjalta. Kokonaiskuvaa täydennetään Suomen Paralympiakomitean Avoimet ovet -seurakyselyn (Saari 2021) havainnoilla.

Paraurheilu on yleiskäsite, joka kattaa kuurojen urheilua lukuun ottamatta koko perinteisen vammaisurheilun: paralympialajit ja Special Olympics -toiminnan seuroissa, lajiliitoissa, urheiluakatemoissa, urheiluopistoissa ja yrityksissä. Paraurheiluvalmentajat toimivat seurojen para- tai soveltavan liikunnan ryhmissä ja joukkueissa, kuten maapallo tai sovellettu judo, sekä yksittäisten paraurheilijoiden valmennuksessa. Suurin osa maamme lajiliitoista on ottanut osittaisen tai kokonaisvastuun paraurheilusta (Saa-

ri 2015). Lajiliittointegraatio on osa lajien laajempaa yhdenvertaisuus- ja inklusiiviotyötä.

Paraurheilussa toimii suoraan tai välillisesti useita satoja valmentajia tai ohjaajia, sillä esimerkiksi viimeisimmän seurakyselyn mukaan toimintarajoitteisia, vammaisia tai erityisryhmiin kuuluvia henkilöitä on noin 10–15 prosentissa urheiluseuroista (Saari 2021). Maamme paraurheilijoiden kokonaismäärä kivunnee useampaan tuhanteen. Maajoukkueetasolla kilpailevia on arviolta 300–400 ja urheilukatemioissa oli viime vuonna 80 paraurheilijaa. Paraurheilussa toimivien urheilijoiden tai valmentajien tarkkaa määrää ei kuitenkaan tiedetä.

Paravalmentajan erityisosaamistarpeet

Paraurheilussa toimivien valmentajien tietotarpeet ovat pääosin samankaltaisia kuin kaikilla valmentajilla. Tuoreessa kansainvälisessä useita Euroopan maita koskevassa selvityksessä (ParaCoach, 2020) vammaisurheiluvallmentajien yleisiä tietotarpeita olivat harjoittelun suunnittelu, liikuntatieteet ja psykologia sekä erityisesti paraurheilijoiden luokittelu kilpailutoiminnassa ja ymmärrys vammasta ja sen tuomista rajoitteista ja tarpeista. Paraurheilijoiden valmennus ei ole vain tietoja ja taitoja, vaan siihen tarvitaan myös kykyä tarkastella kriittisesti omia vammaisuutta koskevia taustaoletuksia ja hahmottaa valmennettavan tarpeita ja tilannetta yhdessä hänen kanssaan (ks. Townsend ym., 2015). Tätä ymmärrystä voi hakea vammaistutkimuksesta ja etenkin vammaisuutta koskevista ajattelumalleista, joista keskeisimmät ovat lääketieteellinen, sosiaalinen, relationaalinen ja ihmisoi-keusmalli (emt).

Lääketieteelliseen mallin mukainen opetus (ks. esim. Townsend ym., 2015) perustuu erilaisten vammojen, pitkäaikaissairauksien ja toimintakykyihin liittyvien seikkojen, näille vammaryhmille soveltuvien lajien tai ohjaamisen erityispiirteiden läpikäyntiin. Sosiaalisen mallin mukaisten aiheiden mukaan ottaminen, kuten esteettömyys, saavutettavuus tai vammaispalvelut, edellyttävät koulutuksen järjestäjiltä ja opettajilta kuitenkin aikaisempaa laajempaa ymmärrystä vammaisuudesta ja osallistumisen esteistä. Parhaimmillaan opetus antaa eväitä tarkastella vammaisuutta ja siihen liittyviä asioita eri näkökulmista. Esimerkiksi relationaalinen malli auttaa ottamaan huomioon urheilijan vamman ja sen aiheuttamien toimintarajoitteiden sosiaaliset vaikutukset, yhteiskunnan asenteet ja palvelut sekä psyykkisen hyvinvoinnin (Townsend ym., 2021).

Oma koulutuspolku puuttuu

Paravalmentajille ei ole vielä olemassa omaa koulutuspolkua, mutta soveltavan liikunnan opinnoilla pääsee alkuun. Jyväskylän yliopiston erityisliikunnan aineopinnoissa on paraurheilun sisältöjä ja lisäksi liikuntabiologian maisteri-

tason opintoihin on vuodesta 2020 alkaen sisältynyt noin yhden opintopisteen laajuinen paraurheiluvallmennuksen kokonaisuus. Myös soveltavan liikunnan opintokokonaisuudet liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelmissa ammattikorkeakouluissa ja urheiluopistoissa voivat sivuta paravallmennusta. Koulutuksen järjestäjä päättää soveltavan liikunnan opintokokonaisuuden laajuuden ja oppimistavoitteet. Opettajalla on valta päättää toteutustavat, kuten esimerkiksi miten vammoista tai sairauksista kerrotaan, onko koulutuksessa mukana vammaisten urheilijoiden omia kokemuksia ja tarinoita tai paraurheilijoita kouluttajina.

Urheilussa toimiville valmentajille tai ohjaajille suunnattuja paraurheilukoulutuksia on vähän. Suomen Paralympiakomitean järjestämät täsmätyöpajat esimerkiksi esteettömyydestä, apuvälineistä ja ohjaamisen soveltamisesta

on suunnattu pääasiassa seuratoimijoille. Suomessa on myös toteutettu yksi valmentajan ammattitutkintoon tähtäävä ParaVAT-koulutus vuosina 2017–2018, mutta sen mahdollisesta jatkosta ei ole tietoa. Paraurheilun lajien koulutusvastuu on lajiliitoilla, mutta niidenkään laajuudesta, tavoitteista tai sisällöistä ei ole tietoa.

Niukkaa koulutustarjontaa täydentää vuonna 2019 avattu Liikuntakeskus Pajulahden ja Suomen

Paralympiakomitean yhteinen Soveltavan liikunnan verkkokoulutus (Suomen Paralympiakomitea, 2022), joka on muutamassa vuodessa laajentunut 11 oppilaitoksen käyttöön. Perustason opintokokonaisuuden, jota viime vuonna laajennettiin Ikäinstituutin, Soveltava liikunta SoveLin ja Kuurojen Urheiluliiton sisällöillä, on suorittanut jo lähes 2 000 opiskelijaa. Verkkokoulutuksen jatkotasolta löytyy noin 40 tunnin laajuinen parakilpaurheilun kokonaisuus.

Paraurheilusta kiinnostuneita valmentajia on lisäksi kannustettu hakemaan oppia kansainvälisiltä foorumeilta esimerkiksi Suomen Paralympiakomitean jakaman Aho-opintoapurahan turvin, verkostoitumaan muiden valmentajien kanssa sekä osallistumaan aktiivisesti paraurheilun ja vammaiskentän tapahtumiin. Suomalaiset paraurheiluvallmentajat voivat hyödyntää myös kansainvälisen ParaCoach -hankkeen tuotoksena avautunutta avointa e-oppimisalustaa (ParaCoach, 2022).

Paravalmentajat kokeneita ja kouluttautuneita

KIHUn vuonna 2019 toteuttaman valmentajakyselyn mukaan kaikista kyselyyn vastanneista valmentajista (n = 2612) koko valmennusuransa aikana paraurheilijoita tai toimintarajoitteisia liikkuja oli valmentanut kahdeksan prosenttia (Mononen ja Blomqvist 2020). Kyselyn tekohetkellä parala-jeissa valmensi 58 valmentajaa eli noin kaksi prosenttia kaikista vastanneista. Heistä 23 valmensi ainoastaan paraurheilijaa/-urheilijoita tai ryhmää, joka koostui pelkästään paraurheilijoista. Vaikka vastaajien määrä paravallmenta-

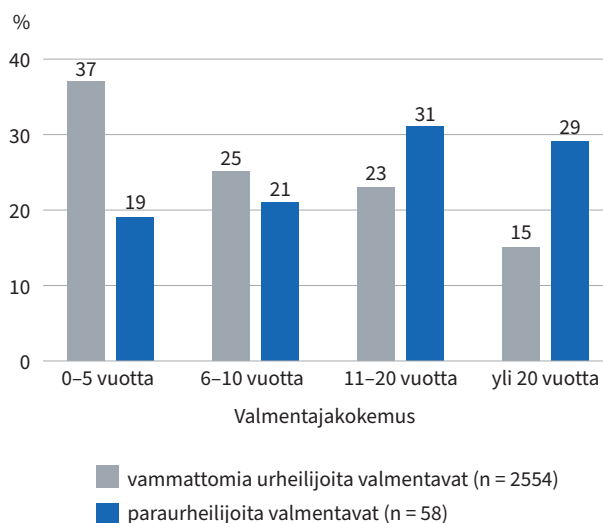
**Paravalmentaja
tarvitsee kykyä
tarkastella kriittisesti
omia oletuksiaan
vammaisuudesta.**

jien osalta jäi kyselyssä alhaiseksi eikä aineisto kuvaa koko kohdejoukkoa kattavasti, on tuloksista mahdollista tehdä suuntaa antavia johtopäätöksiä.

Paraurheilussa toimivista valmentajista kolme viidesosaa oli miehiä. 50-vuotiaiden ja sitä vanhempien valmentajien osuus oli 45 prosenttia, 40–49-vuotiaita oli 26 prosenttia, 30–39-vuotiaita 16 prosenttia ja alle 30-vuotiaita 14 prosenttia. Tulokset antavat viitteitä siitä, että paravalmentajien joukossa 50-vuotiaiden ja sitä vanhempien valmentajien osuus oli suurempi ja alle 30-vuotiaiden osuus pienempi kuin vammattomia urheilijoita valmentavien joukossa. Sekä paravalmentajista että vammattomia urheilijoita valmentavista hiukan yli puolet oli suorittanut ylemmän tai alemman korkeakoulututkinnon. Opetus- tai liikunta-alan tutkinto oli paravalmentajista kahdella kolmesta, kun vastaavan tutkinnon oli suorittanut vammattomia urheilijoista valmentavista noin kolmannes. Kilpaurheilutausta oli kolmella neljästä paravalmentajasta ja urheiluakatemiassa valmentajayhteisössä heistä oli mukana 14 prosenttia.

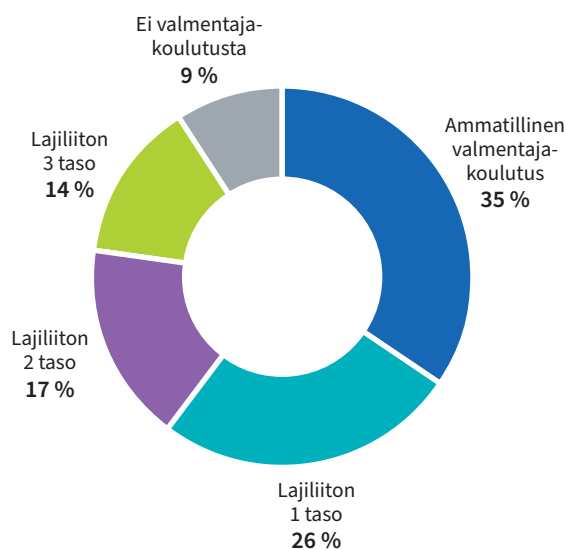
Vähän yli puolet vastaajista (51 %) toimi vapaaehtoispuhjalta, osa-aikaisia valmentajia oli 28 prosenttia ja täysipäiväisiä valmentajia oli 21 prosenttia. Lähes kaksi kolmasosaa vastaajista (64 %) valmensi pääasiassa urheiluseurassa ja maajoukkueessa toimi 12 prosenttia. Urheiluakatemiassa, urheiluopistossa, valmennuskeskuksessa, yhdistyksissä tai liikunta/hyvinvointialan yrityksessä työskenteli muutamia valmentajia kussakin. Vastaajat olivat valmentaneet paraurheilijoita tai toimintarajoitteisia liikkuja kaiken kaikkiaan 29 lajissa, yleisimmin jalkapallossa, koripallossa, yleisurheilussa ja ratsastuksessa.

Kyselyyn vastanneet paravalmentajat olivat kokeneita ja kouluttautuneita. Valmentajakokemusta vastaajilla oli koko valmentajauransa ajalta keskimäärin 16 vuotta (mediaani 15). Kyselyn tulokset viittasivat myös siihen, että paravalmentajien joukossa kokeneempien valmentajien osuus on suurempi ja kokemattomien osuus pienempi kuin valmentajista yleensä (kuvio 1).



Kuvio 1. KIHUn kyselyyn (2019) vastanneiden valmentajakokemus vuosina.

Yhdeksällä kymmenestä vastaajasta oli jokin valmentajakoulutus, mikä on selvästi korkeampi osuus useaan muuhun Euroopan maahan verrattuna (Paracoach, 2020). Vastaajien yleisin korkein valmentajakoulutustaso oli ammatillinen valmentajakoulutus (valmentajan ammattitutkinto, AMK tai yliopistotutkinto), joka oli noin kolmasosalla vastaajista. Seuraavaksi yleisimpinä olivat lajiliittojen eri tasojen koulutukset (Kuvio 2). Vammattomia urheilijoita valmentavilla lajiliittojen eri tasojen valmentajakoulutukset olivat selvästi yleisimpiä. Koulutusta paraurheilijan tai toimintarajoitteisen liikkujan valmentamiseen oli runsaalla kolmasosalla vastaajista (35 %). Yleisimpiä koulutuksia olivat soveltavan liikunnan tai erityisliikunnan kurssit, lajiin liittyvät ohjaajakoulutukset ja ParaVAT-koulutus.



Kuvio 2. Paravalmentajien korkein valmentajakoulutustaso (n = 58).

Osaamistarpeita suomalaiset paravalmentajat kokivat olevan erityisesti vammaan liittyvän fysiologian, vammasta johtuvien rajoitteiden tai erityistarpeiden ymmärtämisen, harjoittelun kehittämisen sekä luokittelun alueilla. Koulutusta valmentajat tunsivat tarvitsevänsä luokittelusta, psyykkisestä valmennuksesta sekä fysiologiasta ja anatomiasta. Suomalaisen paravalmentajien osaamistarpeet näyttävät olevan hyvin samansuuntaisia kuin muissakin Euroopan maissa (ParaCoach 2020).

Osaamis- ja koulutustarpeet heijastelevat myös perinteisen lääketieteellisen mallin mukaista ajattelua siinä, että vamman tai toimintakykyä rajoittavien mekanismien ymmärtäminen koetaan erityisen tärkeäksi (Townsend ym., 2021). Paravalmennukseen liittyviä erityistarpeita valmentajat olivat ratkoneet pääasiassa valmentajakollegan kanssa, mutta myös urheilijan ja lajiliiton edustajan kanssa. Vammoihin, toimintakykyyn tai toimintarajoitteisiin liittyvissä ongelmissa valmentajat olivat kääntyneet yleisimmin fysioterapeutin puoleen. Apua oli etsitty myös urheilijalta sekä kirjallisuudesta. Omassa toimintaympäristössä oppiminen näyttääkin nousevan kouluttautumisen lisäksi merkittävään rooliin suomalaisessa paravalmennuksessa.

Koulutuksen puute jarruna seuroissa

Avoimet ovet -seurakysely toteutettiin syksyllä 2020 ja siihen vastasi 314 urheiluseuraa tai liikuntaa tarjoavaa yhdistystä. Edustettuna oli kaikkiaan 36 lajiliittoa. Vastaajista suurin osa (87 %) edusti urheiluseuroja ja 66 prosenttia ilmoitti, että heidän seurassaan on mukana toimintarajoitteisia henkilöitä joko kaikille avoimessa toiminnassa (60 %) tai kohdennetuissa erityisryhmissä (55 %). Vaikka kysely suunnattiin seuroissa toimintaa järjestäville, kuten hallinnon edustajille, vastaajista noin kolmasosalla oli myös ohjaaja- tai valmentajarooli.

Seuravastaajien mukaan merkittävin este paraurheilun tai soveltavan liikunnan järjestämiselle on osaavien ohjaajien puute. Merkittävimpana tarpeena mainitaan ohjaajakoulutus. Vain kymmenellä prosentilla vastanneista seuroista on seurassaan toimintarajoitteisia henkilöitä ohjaajina, valmentajina tai luottamushenkilöinä. Oman lajiliiton järjestämät koulutukset, erilaiset valmentajien verkostot sekä niissä jaettu kokemustieto nähdään tärkeinä.

Koulutus ja laajempi ymmärrys tarpeen

Paraurheilun valmennukseen tullaan mukaan usein satuman kautta, yleisimmin jos lajiin tai urheiliijaan on jokin yhteys. Selviä suuntaviivoja jatkuvalla ammatillisella kehitykselle ja pätevytykselle ei ole, joten tulevaisuuden näkymät ja työllistyminen ovat epäselviä. Paraurheilun valmentajapolun puuttuminen ja jäsentymättömyys kuvaavat hyvin yleistä tilannetta myös muualla Euroopassa (ParaCoach, 2020). Mallien puuttuessa voi olla vaikeaa rekrytoida uusia nuoria valmentajia ja rakentaa urapolkuja jo mukana oleville. Lisäksi toimintarajoitteisille henkilöille suunnatut mallit ja tuki valmentajapolulle pääsemiseen ja siellä etenemiseen puuttuvat. Jos vammaiset henkilöt nähdään vain toiminnan kohteina, niin heidän muut mahdolliset kykynsä esimerkiksi vapaaehtoistoimijoina, ohjaajina tai valmentajina jäävät piiloon.

Seurakysely osoittaa, että seurojen kiinnostus paraurheilun järjestämiseen on lisääntynyt, mutta ohjaaja- ja valmentajapula ja koulutuksen puute rajoittavat toiminnan järjestämistä. Lisäksi KIHUn valmentajakyselyn mukaan vain runsaalla kolmasosalla paravalmentajista oli koulutusta paraurheilijan tai toimintarajoitteisen liikkujan valmentamisesta. Paraurheilusta vastaavat lajiliitot ovat avainasemassa. Olisikin tärkeää selvittää millaisia paraurheilun sisältöjä lajiliitoilla on ja miten nykyinen koulutustarjonta (esimerkiksi soveltavan liikunnan verkkokurssi) vastaa valmentajien tarpeisiin.

On ilmeistä, että lääketieteellisen ja pedagogisen tiedon lisäksi valmentaja tarvitsee laajempaa ymmärrystä vammaisuudesta ja siihen liittyvistä osallistumisen esteistä sekä tietoa esteettömyydestä ja vammaispalvelujen kautta haettavista harrastamisen apuvälineistä, henkilökohtaisesta avusta ja kuljetuspalveluista. Esimerkiksi Townsend kollegoineen (2021) varoittaa, että diagnoositiedon lisääminen lajiliittojen olemassa oleviin valmennuskoulutusjärjestelmiin ei riitä, koska vammalistausten ulkopuolelle jää aina joku. Pelkän lääketieteellisen tiedon varassa ilman muita tukitoimia, apua ja verkostoja toimiva valmentaja voi

epäonnistua, mistä puolestaan voi seurata vammattomuutta normaaliutena pönkittäviä asenteita (ableismia) ja vammaisten urheilijoiden kohtelua ulkopuolisina, erilaisina ja muita huonompina (ks. Townsend, ym., 2021).

Suomessa on parhaillaan menossa laajempi valmennuskulttuurin muutos. Suuntana on urheilijalähtöinen lähestymistapa, jossa valmentaja ja valmennustiimi tukevat urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä. Tämä kehityssuunta on tervetullut myös paraurheiluun. Parhaimmillaan se antaa tilaa uudelle ajattelulle, jossa ymmärretään vaman suorat vaikutukset yksilön toimintakykyyn ja mahdollisuuksiin, mutta myös laajemmin fyysinen ja sosiaalinen paraurheilijan elinympäristö esteineen ja mahdollisuuksiineen (ks. Townsend ym., 2015). Jokaisen urheilijan tarkastelu yksilönä omine lähtökohtineen ja vahvuuksineen voi auttaa purkamaan jakoa meihin ja muihin, vammattomiin ja paraurheilijoihin.

Valmennusosaamisen vahvistuminen urheilijan polun eri vaiheissa on nostettu yhdeksi keskeiseksi tavoitteeksi huippu-urheilun osaamishjelmassa. Toimivan valmennus-, koulutus- ja tukijärjestelmän rakentaminen ja jatkuva kehittäminen edellyttävät systemaattista tiedon keruuta paravalmentajien taustoista, toiminnasta, kehityspolusta ja kehittämistarpeista, mutta myös motiiveista, arvoista ja asenteista. Lisäksi paraurheilijan polusta tarvitaan tutkimusta tukemaan valmennusosaamisen vahvistumista. ♦

LÄHTEET

- Mononen, K. & Blomqvist, M. 2020. Valmentajakysely 2019 - Vammaisurheiluvalmentajat. Julkaisematon raportti. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, KIHU. Jyväskylä. Infograafi: https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2021_mon_valmentaja_sel60_11077.pdf
- ParaCoach 2022. <https://www.paracoach.eu/e-learning>
- ParaCoach 2020. Pan-European Work Force Audit (Output 1) and Best Practice Case Study (Output 2) Report. The Experiences of Coaches in Paralympic and Disability Sport, September 2019. Liverpool John Moores University.
- Saari, A. (toim.). 2021. Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti Suomen Paralympiakomitea 202. ISBN 978-952-69154-7-0 (verkkojulkaisu)
- Saari, A. 2015. Vammaisurheilu ja erityisliikunta lajiliitoissa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1/2015. Opetus- ja kulttuuriministeriö & Valtion liikuntaneuvosto.
- Suomen Paralympiakomitea 2022. <https://www.paralympia.fi/verkkokoulutus>
- Townsend, R.C., Huntley, T.D., Cushion, C.J. & Culver, D. 2021. Infusing disability into coach education and development: a critical review and agenda for change, Physical Education and Sport Pedagogy, DOI:10.1080/17408989.2021.1873932
- Townsend, R.C., Smith, B. & Cushion, C.J. 2015. Disability sports coaching: towards a critical understanding, Sports Coaching Review, 4:2, 80-98, DOI: 10.1080/21640629.2016.1157324

ANTTI LÖPPÖNEN, LitM
väitöskirjatutkija
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
antti.ej.lopponen@jyu.fi

TIMO RANTALAINEN, LitT
akatemiaturkija
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto

Puettava teknologia valmennuksen tukena

Sensoriteknologia on jo melko laajasti käytössä valmennuksessa. Lopullinen läpimurto on kuitenkin vasta tulossa.



Kuva: Shutterstock

SENSORITEKNOLOGIA ON KEHITTYNUT viimeisten vuosikymmeninä nopeasti. Esimerkiksi palautumista, sykettä ja unta mittaavien laitteiden määrä on kasvanut voimakkaasti. Urheiluvalmennuksessa on näiden lisäksi keskitytty viime vuosina myös liikettä mittaavan sensoriteknologian avulla toteutettuun biomekaaniseen mittaamiseen (Seshadri ym. 2019). Tarkastelemme erityisesti sitä, mitä lisähyötyä nykyteknologia voisi tuoda valmennukseen.

Matkapuhelinyhtiö DNAn ja Markkinatutkimusyhtiö Nepa Insight Oy:n viime vuonna julkaiseman digitaaliset elämäntavat tutkimuksen mukaan jopa 37 prosenttia digikyselyyn vastanneista käyttää hyvinvointia mittaavia sovelluksia ja laitteita (NepaInsight Oy 2019) ja reilusti yli puolet juoksua harrastavista henkilöistä käyttää puettavaa teknologiaa harjoittelun optimointiin (Pobiruchin ym. 2017). Monet kaupalliset ja kuluttajakäytössä olevat sovellukset koskevat erityisesti palautumisen, unen ja sykemuuttujien seurantaa (Manresa-Rocamora ym. 2021).

Urheiluvalmennuksessa ja biomekaanisessa tutkimuksessa liikettä mittaavien inertiamittausyksiköiden kehitys on ollut nopeaa. Inertiamittausyksikkö (IMU, Inertial Measurement Units) on laite, joka koostuu kiihtyvyyssanturista (accelerometers), gyroskoopista (gyroscopes) ja usein myös magnetometristä (magnetometers) (Victorino ym. 2018). Inertiamittausyksikkö mittaa lineaarista kiihtyvyyttä kolmiakselisella kiihtyvyyssanturilla ja kulmanopeutta gyroskoopilla. Yhdistämällä lineaarista kiihtyvyyttä ja kulmanopeutta voidaan myös arvioida lineaarista nopeutta ja paikkaa, sekä sen kehon osan asentoa, johon anturi on kiinnitetty (Victorino ym. 2018). Inertiamittausyksiköt kykenevät mittaamaan, käsittelemään ja tallentamaan dataa kompaktissa, tulitikkuauskia pienemmässä koossa (Espinosa ym. 2015).

Inertiamittausyksiköt ovat tuttuja erityisesti ilmailusta (Sabatini 2011), mutta kiinnostus niiden käyttöön urheilun biomekaanisissa tutkimuksissa on lisääntynyt viime vuosi-

na (Magalhaes ym. 2015). Yksiköiden suurin etu urheilussa on niiden pieni koko, joka mahdollistaa laitteiden käytön kenttäolosuhteissa mukaan lukien kilpailut (Seshadri ym. 2019).

Sovellukset valmennukseen

Mitä lisähyötyä nykuteknologian käyttö tuo valmennukseen perinteisten seurantamenetelmien (valmentajan silmä, harjoituspäiväkirja jne.) tueksi? Eri lajien tekniikkavalmennuksessa on jo pitkään hyödynnetty videovalmennusta. Kannettavien laitteiden, kuten tablettien ja älypuhelimien kehitys on johtanut siihen, että suorituksen tallentaminen ja analysointi heti urheilusuorituksen jälkeen urheilijan kanssa on helppoa ja vaivatonta. Laitteisiin on mahdollista ladata videoanalyysia helpottavia sovelluksia (esimerkiksi Dartfish), joiden avulla videota voidaan hidastaa ja analysoida nivelkulmia suorituksen eri vaiheissa.

Nykuteknologia mahdollistaa esimerkiksi painonnostotangon seuraamisen (Nagao & Yamashita 2022) tai nivelkulmien arvioimisen videolta ilman mitään urheilijaan kiinnitettäviä heijastimia (markkeriton liikekaappaus) (Cronin ym. 2019). Palautetta puoliautomaattisesti tuottavat järjestelmät joudutaan kuitenkin vielä räätälöimään jokaiseen sovellukseen erikseen. Edistys markkeritoman liikekaappauksen saralla on ollut kuitenkin nopeaa ja edullisia kaupallisia sovelluksia tulee markkinoille lähitulevaisuudessa. Testaamme tällaista videoanalyysiä parhaillaan yhteistyössä Huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHUn kanssa juoksussa ja keihäänheitossa.

MediaPipen avoimesti saatavilla oleva BlazePose -työkalu (MediaPipe 2020) mahdollistaa markkerittoman liikekaappauksen ilman erityisen mittavaa teknistä osaamista. Liikekaappauksen perusteella mitatusta aineistosta, esimerkiksi nivelkulmista, voidaan analysoida suoritustekniikkaa systemaattisemmin kuin pelkkä videon silmämääräinen tarkastelu mahdollistaa. Esimerkiksi Rottier ja Allen (2021) ovat hahmotelleet, mitä lähitulevaisuudessa voisi olla saavutettavissa. He kaappasivat pikajuoksun juoksutekniikan hyviltä ja erinomaisilta pikajuoksijoilta ja selvittivät optimoinnin avulla, millainen muutos pitäisi saada aikaiseksi jalan heilahdusvaiheessa, jotta hyvästä tulisi erinomainen (Rottier & Allen 2021). Kun tämänkaltaisessa mallinnuksessa käytetään sopivia suorituskysykyrajoitteita, voidaan esimerkiksi arvioida, mikä olisi urheilijan saavutettavissa oleva maksimisuoritus.

Sensoriteknologian etuja

Videoanalyysi ei kuitenkaan sovellu kaikkiin tilanteisiin. Sensoriteknologia sopii esimerkiksi pitkien kestävyys-suoritusten jatkuvaan seurantaan videota paremmin. Maratonjuoksijoita kenkään asetutulla sensorilla (Meyer ym. 2021) tarkkaileessa tutkimuksessa havaittiin mm. kontaktiajan ja askelpituuden, nopeuden, maksimaalisen pystyvoiman ja jäykkyyden vähenevän maratonjuoksukilpailun aikana.

Jalkojen keskimääräinen iskukulma pieneni kilpailun aikana. Lihasten kyky vaimentaa törmäystä väheni, mitä juoksijat kompensoivat törmäämällä maahan suuremmilla jaloilla. Jokainen osallistuja säilytti kuitenkin kantaiskun loppuun asti.

Tutkimuksessa havaittiin myös kaksi muutoskohtaa eli eräänlaista ”seinää” 25 ja 35 kilometrin kohdalla: kinemaatiikka muuttui merkittävästi, minkä tutkijat arvioivat mahdollisesti johtuvan venytys-lyhennysrytmin muutoksesta. Tämän tyyppinen sensorilla tuotettu uusi tieto voi auttaa juoksijoiden valmennuksessa ja erityisesti ymmärtämään heikkouksia kilpailusuorituksessa.

Vesiuurheilulajit, kuten melonta ja soutu ovat myös hankalia videointiin perustuvilla liikeanalyysijärjestelmille, sillä ympäristö vaikeuttaa kameroiden asettelua. Näissäkin lajeissa sensoreja on käytetty tutkimaan välineiden ja urheilijoiden raajojen liikeratoja. Inertiamittausyksiköitä on käytetty uinnissa kuvaamaan vartalon kiertoa ja nivelkulmien muutosta suorituksen aikana (Li ym. 2016, Seifert ym.

2014). Melonnassa ja soudussa on taas lisätty suoritustekniikkaan antureita mittaamaan tuotettua voimaa, frekvenssiä, impulssia sekä kehon osien liikkeitä (Umek & Kos 2018, Wang ym. 2017). Yksi tutkimuskohde vuorottaisissa ja sykklisissä lajeissa on vasemman ja oikean puolen suoritusta kuvaavien ominaisuuksien, kuten voiman ja voimantuottoajan sekä liikkeen symmetristen erojen mittaaminen. Tämän on erityisen tyyppillistä

soudussa ja melonnassa, mutta myös uinnissa (Rantanen 2017). Näissä lajeissa on tärkeää, että molemmilta puolilta saadaan tuotettua tehoa ja liikettä symmetrisesti.

Sensoriteknologia kuormituksen seurannassa

Sensoriteknologiaa voidaan hyödyntää myös urheilijoiden rasituksen seurannassa ja sitä kautta vammojen ennaltaehkäisyssä. Australian Institute of Sport (AIS) kehitti alun perin rugby pelaajille ylävartalosta mitattuihin kiihtyvyyksiin perustuvan PlayerLoad-menetelmän, jolla arvioidaan lihaksistolle, luustolle ja jänteille aiheutuvaa ”biomekaanista” kuormitusta.

PlayerLoad on mielenkiintoinen menetelmä, joka laskeaan kiihtyvyyden muutosnopeutena. PlayerLoadia voidaan tarkastella hetkellisenä kuormituksena (Peak PlayerLoad) tai kumulatiivisena kokonaiskuormituksena (Sum PlayerLoad) (Dalen ym. 2020). PlayerLoad-muuttujan avulla voidaan esimerkiksi havainnoida jalkapalloharjoituksen aikaista kokonaiskuormitusta ja sen avulla säätää harjoitusohjelman kokonaisvolyymia (Robinson 2015).

Playerloadin avulla on selvitetty esimerkiksi baseballsyötöstä aiheutuvia hetkellisiä ja summakuormituksia (Bullock ym. 2019), ja sitä on sovellettu baletin koreografioiden kuormituksen arvioinnissa (Nagy ym. 2021). Tutkimustieto on kuitenkin rajallista ja sitä tarvitaan lisää, jotta voidaan todella ymmärtää, miten käyttökelpoista tietoa sensoreilla arvioitu kokonaiskuormitus käytännössä on. Perinteisesti palautumista ja kokonaiskuormitusta on arvioitu erilaisilla

**Sensoriteknologia
sopii pitkien
kestävyys-suoritusten
jatkuvaan seurantaan
videota paremmin.**

fysiologisilla muuttujilla, kuten sykevälivaihtelulla. Player-Loadin kaltaiset analyysit voivat tarjota tulevaisuudessa myös biomekaanista räsitystä kuvaavan arvon.

Uusi palauteväline

Valmennustilanteeseen kuuluu keskeisesti palaute suorituksesta. Tavallisesti valmentaja antaa palautetta urheilijalle suullisesti joko suorituksen aikana tai sen jälkeen. Palautetta ja oppimista voidaan tukea videovalmennuksen avulla tai analysoimalla sensorien tuottamaa dataa. Palautetta on myös mahdollista antaa sensorien mittaaman datan perusteella suoraan. Eräs hyvin mielenkiintoinen tapa on äänimerkkien käyttö. Wood ja kollegat tekivät jo vuonna 2014 tutkimuksen, jossa he mittasivat juoksussa sääriluun kuormitukselle altistavaa TPPA -muuttujaa (Tibial peak positive acceleration) kiihtyvyyssanturilla ja antoivat palautetta suoraan juoksijan korvaan (Wood & Kipp 2014). Tutkimuksessa koehenkilöt pystyivät vähentämään merkittävästi TPPA:ta juoksusuorituksen aikana, kun he saivat välitöntä audiopalautetta.

Äänen lisäksi myös kehoon johdettua värinää on käytetty biopalautteena uinnissa, jossa IMU-pohjaisen laitteiston avulla on tutkittu vartalonkiertoa (Li ym. 2016). Tutkimuksen tulokset osoittivat, että reaaliaikainen biopalaute parantaa uimarien kinemaattista suorituskkyä. Mutta tähänkään tarkoitukseen ei ole vielä edullisia kaupallisia tuotteita saatavilla.

Sensoriteknologian luotettavuus

Sensoriteknologian käytössä herää aina kysymys, miten tarkkoja menetelmät ovat, ja miten hyvin ne vastaavat parhaan standardin mukaisia menetelmiä? Adesida ja kollegat julkaisivat vuonna 2019 erinomaisen katsauksen, jossa on pohdittu eri lajeihin kehitettyjen sensorimenetelmien yhteyttä parhaisiin standardeihin (Adesida ym. 2019). Luotettavuuden arviointia vaikeuttaa se, että kaupalliset laitteet käyttävät usein suljettuja ja omisteisia algoritmeja. Lisäksi saattaa olla, että päivittäisvalmennukseen riittääkin valmentajan aistimusten ja tunteen vahvistamiseksi myös heikompi tarkkuus sensorimenetelmissä.

Sensoriteknologialla valmennuksen nykykäytäntöihin verrattuna saavutettavista lisähyödyistä on toistaiseksi vähän tutkimusnäyttöä. Paras näyttö on sykevälivaihtelun käyttämisestä kestävyysharjoittelun optimointiin, jolloin sama harjoitusvaste voidaan saavuttaa pienemmällä harjoitusvolymillä (Manresa-Rocamora ym. 2021). Intensiivisiä harjoitteita tehdään ainoastaan, kun keho on palautuneessa tilassa sykevälivaihtelun perusteella, jolloin intensiivisten harjoitteiden lukumäärä jää alhaisemmaksi kuin perinteisesti ohjelmoidulla harjoittelulla (Kiviniemi ym. 2010; Vesterinen ym. 2016).

Toisaalta on myös lupaavia tuloksia siitä, että likimain reaaliaikaista palautetta suoritustekniikastaan saavat urheilijat kykenevät muuttamaan suoritusta toivottuun suuntaan (Wood & Kipp 2014; Li ym. 2016). Vaikka vahva tutkimusnäyttö vielä puuttuu, niin voi olla vähintäänkin varovaisen optimisminen nykyteknologialla suorituskvyn optimoinnissa saavutettavan lisähyödyn suhteen.

Teknologiaa hyödyntämällä voisi saavuttaa etua harjoittelun optimoinnissa. Teknologian soveltaminen vaatii vahvaa valmennuksellista näkemystä, jotta mittaustulos saadaan jalostettua hyödynnettävään muotoon. Teknisen osaamisen ja valmennuksellisen ymmärryksen jakautuminen eri henkilöille on nähdäksemme teknologian hyödyntämisen suurin este. Valmentaja ei välttämättä osaa kuvitella laitetta, jolla haluttu tieto saataisiin tuotetuksi. Vastaava teknisesti riittävän taitava henkilö ei tiedä, mitä pitäisi mitata.

Kuvaamamme sykevälivaihteluohjattu kestävyysharjoittelu on esimerkki tekniikasta, jonka kehityksessä valmennusosaaminen ja tekninen osaaminen ovat kohdanneet, ja joka on sellaisenaan käyttökelpoinen menetelmä. Vastavat valmiit toimintamallit voiman ja taidon kehittämiseen odottavat vielä julkistamistaan.

Ennustamme lopuksi, että esimerkkinä mainittu juoksu-tekniikan numeerinen optimointi saattaa edesauttaa liiketiedon muuttamista sovellettaviksi tiedoiksi jo lähitulevaisuudessa. Jos asiantuntevalle valmentajalle tai fysioterapeutille voitaisiin sanoa, millainen saavutettavissa oleva muutos pitäisi saada aikaan suorituksen parantamiseksi, niin asiantuntija pystyy kehittämään sopivan harjoitusohjelman. Liikkeen optimoinnin mallintaminen voisi tuottaa useampia vaihtoehtoja, joilla suoritusta voisi varmuudella parantaa. Asiantuntija pystyisi tämän jälkeen valikoimaan käytännössä toteuttamiskelpoiset. ♦

LÄHTEET

- Adesida, Y., Papi, E., & McGregor, A. H. 2019. Exploring the role of wearable technology in sport kinematics and kinetics: A systematic review. *Sensors*, 19(7), 1597.
- Bullock, G. S., Schmitt, A. C., Chasse, P., Little, B. A., Diehl, L. H., & Butler, R. J. 2019. Differences in PlayerLoad and pitch type in collegiate baseball players. *Sports Biomechanics*, 20(8), 938-946.
- Cronin, N. J., Rantalainen, T., Ahtiainen, J. P., Hynynen, E., & Waller, B. 2019. Markerless 2D kinematic analysis of underwater running: A deep learning approach. *Journal of Biomechanics*, 87, 75-82.
- Dalen, T., Aune, T. K., Hjelde, G. H., Ettema, G., Sandbakk, Ø., & McGhie, D. 2020. Player load in male elite soccer: Comparisons of patterns between matches and positions. *PLoS One*. 2020, 15(9), e0239162.
- Espinosa, H. G., Lee, J., & James, D. A. 2015. The Inertial Sensor: a Base Platform for Wider Adoption in Sports Science Applications. *Journal of Fitness Research*, 4(1), 13-20.
- Kiviniemi, A. M., Hautala, A. J., Kinnunen, H., Nissilä, J., Virtanen, P., Karjalainen, J., & Tulppo, M. P. 2010. Daily exercise prescription on the basis of hr variability among men and women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(7), 1355-1363.
- Li, R., Cai, Z., Lee, W., & Lai, D. T. H. 2016. A wearable biofeedback control system based body area network for freestyle swimming. *Proceedings of the Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society, EMBS*, 1866-1869.
- Magalhaes, F. A. de, Vannozzi, G., Gatta, G., & Fantozzi, S. 2015. Wearable inertial sensors in swimming motion analysis: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 33(7), 732-745.
- Manresa-Rocamora, A., Sarabia, J. M., Javaloyes, A., Flatt, A. A., & Moya-Ramón, M. 2021. Heart rate variability-guided training for enhancing cardiac-vagal modulation, aerobic fitness, and endurance performance: a methodological systematic review with meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 29;18(19), 10299.

MediaPipe Pose. 2020. <https://google.github.io/mediapipe/solutions/pose>, 21.4.2022.

Meyer, F., Falbriard, M., Mariani, B., Aminian, K., & Millet, G. P. 2021. Continuous Analysis of Marathon Running Using Inertial Sensors: Hitting Two Walls? *International Journal of Sports Medicine*, 42(13), 1182-1190.

Nagao, H., & Yamashita, D. 2022. Validation of video analysis of marker-less barbell auto-tracking in weightlifting. *PLoS One*, 28;17(1), e0263224.

Nagy, P., Brogden, C., Orr, G., & Greig, M. 2021. Within- and between-day loading response to ballet choreography. *Research in Sports Medicine*, 4, 1-12.

Nepalsight Oy. 2019. Digitaaliset elämäntavat tutkimus 2019. Digitaalinen asiointi ja oman hyvinvoinnin seuraaminen. <https://www.sttinfo.fi/data/attachments/00947/05fcdbe8-ba58-4e8b-b8f4-df746a369170.pdf>, 19.4.2022.

Passaro, V. M. N., Cuccovillo, A., Vaiani, L., De Carlo, M., & Campanella, C. E. 2017. Gyroscope technology and applications: A review in the industrial perspective. *Sensors* 7;17(10), 2284.

Pobiruchin, M., Suleder, J., Zowalla, R., & Wiesner, M. 2017. Accuracy and adoption of wearable technology used by active citizens: A marathon event field study. *JMIR Mhealth Uhealth*, 28;5(2), e24

Rantanen, A. 2017. Käsivedon muuttujien yhteys viidenkymmenen metrin vapaauintiin aikaan: uuden anturitekнологiaan perustuvan tehomittarin testaus. *Liikuntabiologia*, Jyväskylän yliopisto, Biomekaniikan kandidaatintutkielma.

Robinson, M. A. 2015. Player load monitoring: Protecting the elite player from overload using miniature high frequency triaxial accelerometers. https://uefaacademy.com/wp-content/uploads/sites/2/2019/06/20150331_UFA-RGP_Mark-Robinson_Final-Report.pdf, 19.4.2022.

Rottier, T. D., & Allen, S. J. 2021. The influence of swing leg technique on maximum running speed. *Journal of Biomechanics*, 126, 110640.

Sabatini, A. M. 2011. Estimating three-dimensional orientation of human body parts by inertial/magnetic sensing. *Sensors*, 11(2), 1489-1525.

Seifert, L., L'Hermette, M., Komar, J., Orth, D., Mell, F., Merriault, P., Grenet, P., Caritu, Y., Hérault, R., Dovgalecs, V., & Davids, K. 2014. Pattern recognition in cyclic and discrete skills performance from inertial measurement units. *Procedia Engineering*, 72, 196-201.

Seshadri, D. R., Li, R. T., Voos, J. E., Rowbottom, J. R., Alfes, C. M., Zorman, C. A., & Drummond, C. K. 2019. Wearable sensors for monitoring the internal and external workload of the athlete. *NPJ Digital Medicine*, 2(1), 472-478.

Umek, A., & Kos, A. 2018. Wearable sensors and smart equipment for feedback in watersports. *Procedia Computer Science*, 129, 496-502.

Vesterinen, V., Nummela, A., Heikura, I., Laine, T., Hynynen, E., Botella, J., & Häkkinen, K. 2016. F48(7), 1347-1354.

Victorino, M. N., Jiang, X., & Menon, C. 2018. Wearable Technologies and Force Myography for Healthcare. Teoksessa: R. Kai-Yu Tong (toim.) *Wearable Technology in Medicine and Health Care*, 135-152.

Wang, Z., Wang, J., Zhao, H., Yang, N., & Fortino, G. 2017. CanoeSense: Monitoring canoe sprint motion using wearable sensors. 2016 IEEE International Conference on Systems, Man, and Cybernetics, SMC 2016 - Conference Proceedings, 644-649.

Wood, C. M., & Kipp, K. 2014. Use of audio biofeedback to reduce tibial impact accelerations during running. *Journal of Biomechanics*, 47(7), 1739-1741.



ENNI-MARIA HIETAVALA, LitT
yliopistonlehtori (liikuntabiologia)
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
enni.m.hietavala@jyu.fi

SUVI RAVI, SH, TtM
väitöskirjatutkija
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
suvi.m.ravi@jyu.fi

Valmentajan ravitsemusosaaminen tukee urheilijan terveyttä ja suorituskykyä

Ravitsemustiedon välittäjinä valmentajat ovat tärkeitä. Heidän osaamisessaan on kuitenkin parantamisen varaa.

VALMENTAJA ON PÄÄVASTUUSSA VALMENNETTAVANSA kehittämisestä urheilijana. Valmentajilla olisi hyvä olla riittävät perustiedot ja -taidot urheiluravitsemuksesta, jotta he voisivat tukea urheilijoitaan päivittäisessä arjessa mahdollisimman hyvin ravitsemuksen näkökulmasta. Valmentaja vaikuttaa suuresti myös siihen, millaisena urheilija näkee oman kehonsa ja miten paljon hän keskittyy esimerkiksi tarkkailemaan painoaan tai kehonkoostumustaan.

Valmentajilla tulisi olla ymmärrystä siitä, miten urheilijan tervettä kehonkuvaa ja ruokasuhdetta voi tukea. Urheilijoiden kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen on vaativaa ja monipuolista, mutta ravitsemuksen erityisosaajia valmentajien ei kuitenkaan tarvitse olla. Tarvittaessa yhteistyötä kannattaa tehdä urheiluravitsemuksen ammattilaisten kanssa.

Urheilijana kehittyminen edellyttää laadukasta ja tehokasta harjoittelua sekä hyvää palautumista harjoituksista. Urheilulajin vaatimuksia vastaava, hyvin koostettu ja monipuolinen ruokavalio tukee suorituskykyä kehittävää harjoittelua sekä urheilijan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lisäksi hyvä ravitsemustila ylläpitää urheilijan vastustuskykyä ja ehkäisee väsymystä, sairastumisia, ylirasitustilojen syntyä sekä loukkaantumisia, mikä lisää terveiden harjoituspäivien määrää. Nuorten urheilijoiden kanssa on huomioitava myös se, että riittävä ja sopiva ravitsemus ensisijaisesti tukee normaalia kasvua ja kehitystä.

Valmentaja tarvitsee perustiedot ravitsemuksesta

Ravitsemustiedot (*nutrition knowledge*) suuntaavat urheilijan ruokavalintoja. Ne vaikuttavat siihen, miten hyvin urheilija osaa koostaa suorituskykyä, palautumista ja terveyttä tukevan ruokavalionsa (Heikkilä ym. 2018). Ravitsemustietoa on saatavilla enemmän ja helpommin kuin koskaan aikaisemmin. Vanhempien, toisten urheilijoiden ja sosiaalisen median ohella etenkin nuoret urheilijat saa-

vat useimmiten tietonsa urheiluravitsemuksesta valmentajiltaan (Jacob ym. 2019). Esimerkiksi Jovanovin ym. (2019) tutkimuksessa valmentajat olivat 15–18-vuotiaiden urheilijoiden tärkein tiedonlähde ravintolisistä. Toiseksi tärkein tiedonlähde oli internet, jonka merkitys korostui erityisesti 17–18-vuotiailla urheilijoilla.

Heikkilä ym. (2018) selvittivät suomalaisten valmentajien ja urheilijoiden ravitsemustietämystä. Tutkimuksessa 94 valmentajaa ja 333 urheilijaa vastasivat 79 väittämään, jotka koskivat kestävyysurheilijoiden ravitsemussuosituksia, ravintolisistä, nestetasapainoa, energiansaantia ja palautumista sekä ruokavalintojen ja kehonkuvan välistä yhteyttä. Valmentajat vastasivat keskimäärin noin 81 prosenttiin väittämistä oikein. Urheilijoista vastaava luku oli 73 prosenttia.

Vaikeimpia osa-alueita valmentajille olivat kestävyysurheilijoiden ravitsemussuosituksia sekä ravintolisistä koskevat väittämät. Ilahduttavaa oli, että ruokavalintojen ja kehonkuvan välisiin yhteyksiin liittyvistä väittämistä valmentajat vastasivat keskimäärin 91-prosenttisesti oikein. Valmentajien ravitsemusosaamisessa on kuitenkin parannettavaa, ja lisäkouluttautumisen tarve näkyy myös KIHUn tekemässä valmentajakyselyssä (Blomqvist ym. 2020). Hiukan yli kolmannes kyselyyn vastanneesta 2 765 valmentajasta piti kehitystarvetta ravitsemuksen osalta erittäin suurena tai suurena kysyttäessä tarvetta kehittää osaamista valmennuksen eri aihealueilla.

Valmentajilla olisi hyvä olla riittävät perustiedot ja -taidot urheiluravitsemuksesta, jotta he voisivat tukea urheilijoitaan päivittäisessä arjessa mahdollisimman hyvin myös ravitsemuksellisesti. Samalla valmentajat voivat edistää urheilijoiden ravitsemusosaamisen karttumista ja lisätä urheilijan valmiuksia keskittyä ravitsemuksessa olennaisiin asioihin sekä erottaa tutkittu tieto joko tietoisesti tai epähuomiossa annetusta väärästä tai puutteellisesta tiedosta.



Siten urheilija pystyy ottamaan yhä enemmän vastuuta omasta ravitsemuksestaan.

Riittävä syöminen kaiken perusta

Urheilijan laadukkaan ruokavalion tärkein lähtökohta on riittävä syöminen. Ruoasta on saatava energiamäärä, joka urheilijalla kuluu elintoimintoihin ja kaiken fyysisen aktiivisuuden aiheuttamaan energiankulutukseen. Jos energiansaanti ei ole riittävää, pienempien yksiyiskohtien merkitys ravitsemuksessa vähenee. Siksi myös valmentajien olisi hyvä tiedostaa riittävän energiansaannin merkitys. Hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat ovat energiaravintoaineita, joista sopiva kokonaisenergiansaanti muodostuu.

Hiilihydraatit ovat tärkein polttoaine ja energianlähde liikunnan aikana, ja niiden merkitys kasvaa liikunta-suorituksen tehon ja keston kasvaessa. Riittävä proteiinin saanti tukee lihasmassan ylläpitämistä ja edistää harjoitusadaptaatioiden syntymistä niin voima- kuin kestävyysharjoituksen jälkeen. Tarvittava määrä proteiinia saavutetaan yleensä syömällä tavallista ruokaa sopivasti ja monipuolisesti. Rasvat toimivat energianlähteenä levossa ja matalatehoisen liikunnan aikana, ja rasvan saanti ravinnosta varmistaa osaltaan riittävän suuren kokonaisenergiansaannin.

Sopivan energiansaannin saavuttamista helpottaa säännöllinen ateriarhythmi, joka myös ylläpitää verensokeria ja vireystilaa. Lisäksi sopiva syöminen ajoittaminen suhteessa harjoitukseen varmistaa energiavarojen ja lihasproteiinitasapainon palautumisen, jolloin valmiuteen aloittaa uusi harjoitus tai kilpailu hyvässä ravitsemustilassa voidaan päästä nopeammin. Valmentajan on hyvä ymmärtää, että urheilijan ruokavaliossa tärkeintä ovat päivästä, viikosta ja kuukaudesta toiseen toistuvat hyvän ja monipuolisen syömisrutiinit, joiden myötä riittävä energian ja ravintoaineiden saanti mahdollistuu.

Urheilijan ruokavalion ei tarvitse olla täydellinen ja syöminen tulisi olla joustavaa, sallivaa ja rentoa. Valmentaja parhaimmillaan tukee terveellisen syömisrutiinin perusperiaatteita omalla toiminnallaan ja asenteillaan. On hyvä huomioida, että ravitsemustietojen lisäksi syömisrutiiniin vaikuttavat psykologiset, sosiaaliset, taloudelliset sekä elämäntyyliin ja uskomuksiin liittyvät tekijät (Heikkilä ym.

2018). Esimerkiksi urheilijan omat tottumukset ja mieltymykset vaikkapa ruoan maun suhteen suuntaavat ruokavalintoja. Lisäksi urheilijan taloudellinen tilanne tai huoli omasta painosta voivat muokata ruokavaliota.

Ravitsemusosaaminen ja kehonkuva

Monissa lajeissa painolla ja kehonkoostumuksella on merkitystä urheilusuorituksen kannalta. Useat urheilijat ja heidän valmentajansa tavoittelevat korkeaa lihasmassan osuutta ja matalaa rasvaprosenttia, sillä korkeasta teho-painosuhteesta on hyötyä erityisesti lajeissa, jotka vaativat kehon liikuttamista vaaka- tai pystysuunnassa (esim. hyppylajit ja juoksu). Lisäksi esteettiset lajit, kuten voimistelu ja taitoluistelu, ja erilaiset painoluokkalajit, on nähty urheilumuotoina, joissa painolla tai ulkonäöllä on keskeinen merkitys kilpailusuorituksen kannalta. (Sundgot-Borgen & Torstveit 2010.)

Valmentaja vaikuttaa suuresti siihen, millaisena urheilija näkee oman kehonsa ja kuinka tarkkaan hän keskittyy sen muokkaamiseen tai tietyn kehonpainon tai -koostumuksen ylläpitoon (Coelho ym. 2014). Näyttää siltä, että moni urheilija kokee valmentajansa taholta painetta muokata kehonkoostumustaan. Esimerkiksi Kongin ja Harrisin (2015) tutkimuksessa yli 60 prosenttia eri lajien naisurheilijoista koki, että valmentaja loi paineita ylläpitää vähärasvaista kehoa. Epäasialliset, kriittiset ja vertailevat kommentit voivat olla erityisen haitallisia urheilijan kehonkuvan kannalta (Coppola ym. 2014), ja valmentajan tulisikin asettaa sanansa varovasti kommentoissaan urheilijan kehoa. Tuoreen tutkimuksen mukaan ainakin nuorten naisurheilijoiden kehoon kohdistuva kommentointi on edelleen yleistä, mutta kannanotot tulivat valmentajan sijaan vanhemmilta ja yleisöltä (Murray ym. 2022).

Suomalaisilta urheilijoilta kerätyssä aineistossa noin 20 prosenttia urheilijoista kertoi, että heitä oli kutsuttu lihavaksi. Tutkimuksessa ei eroteltu, oliko mielipiteen esittänyt valmentaja, tuomari vai perheenjäsen (Pitkänen 2021). Valmentajien on hyvä tiedostaa, että urheilijat voivat kuulla kehoonsa kohdistuvia epäasiallisiin kommentteihin yleisöltä, urheilufaneilta, perheenjäseniltä, tuomareilta tai muilta urheilun parissa toimivilta. Heidän pitäisi pyrkiä omalta

osaltaan tukemaan urheilijan tervettä kehonkuvaa ja painottaen suorituksen merkitystä ulkonäön tai rasvaprosentin sijaan.

Valmentajan sana painaa hyvässä ja pahassa

Valmentajien tuottama paine muokata kehoa tai kommentit painosta tai ulkonäöstä voivat aiheuttaa tyytymättömyyttä omaa kehonkuvaa kohtaan, johtaa energiansaannin rajoittamiseen ja altistaa syömishäiriöoireilulle (mm. Stoyel ym. 2020). Kehotyytymättömyyden ja laihduttamisen onkin todettu olevan syömishäiriöiden riskitekijöitä (Jacobi ym. 2004). Voimistelijanaiset, jotka olivat kuulleet valmentajaltaan kommentteja kehostaan, uskoivat muita enemmän, että heidän täytyi pudottaa painoa, noudattivat epäterveitä laihdutusikäntänteitä ja raportoivat useammin syömishäiriöstä (Kerr ym. 2006).

Valmentaja voi myös ylläpitää urheilijan jo olemassa olevaa syömishäiriöoireilua antamalla myönteistä palautetta mahdollisesti entistä kevyemmästä kehosta (Sundgot-Borgen & Torstveit 2010). Toisaalta on lohdullista, että valmentajat voivat välittävällä ja urheilijoita tukevalla käytöksellään myös pienentää syömishäiriöriskiä (Bratland-Sanda & Sundgot-Borgen 2013). On esitetty, että valmennustyyli, jossa otetaan huomioon urheilijan kokonaisvaltainen fyysinen ja psyykinen hyvinvointi, tukee urheilijaa paremmin kuin ainoastaan suorituskyvyn parantamiseen keskittyvä tyyli (Biesecker & Martz 1999).

Syömisrajoittaminen kehonkoostumuksen tai painon muokkaamiseksi, johtuipa se sitten valmentajan kehotuksesta tai ei, voi johtaa liian niukkaan energiansaantiin ja altistaa urheilijan mm. vammoille, luun mineraalitiheyden heikkenemiselle, infektioille sekä estää suorituskyvyn kehittymisen (Mountjoy ym. 2018). Naisilla seurauksena voivat olla myös kuukautiskierron häiriöt. Syömishäiriöoireilla, kehotyytymättömyydellä ja matalamman painon tavoittelulla onkin todettu olevan yhteys kuukautiskierron häiriöihin (Beals & Manore 2002; Williams ym. 2006). Myös miehillä riittämätön energiansaanti johtaa pitkään jatkuessaan terveyshaittoihin, kuten sukupuolihormonitasojen alenemiseen ja luuterveyden heikkenemiseen (De Souza ym. 2019).

Valmentajien tulisi painon ja ulkomuodon kommentoinnin sijaan keskittyä taitojen ja suorituskyvyn kehittymisestä annettavaan palautteeseen. Erityisen tärkeää tämä on lasten ja nuorten kohdalla, sillä syömishäiriöön sairastutaan yleisimmin nuoruudessa tai nuorena aikuisena. Lisäksi riittämätön energiansaanti kasvuiässä voi vaikuttaa negatiivisesti kasvuun, kehitykseen sekä luuterveyteen. Tarpeeton painon pudotusta, punnitsemista, kehonkoostumuksen mittausta tai kommentteja painosta tai kehonkoostumuksesta tulisi välttää (Sundgot-Borgen & Torstveit 2010).

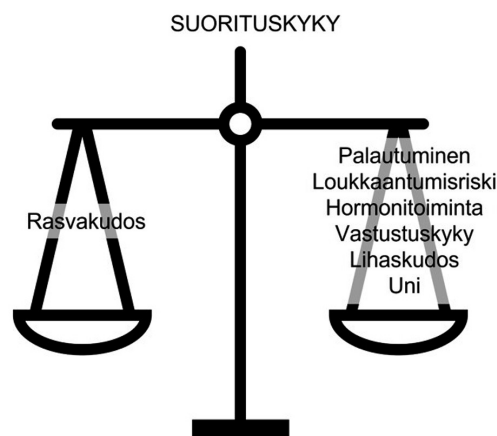
Valmentajilla tulisi olla tietoa merkeistä, jotka voivat viitata syömishäiriöoireiluun sekä rohkeutta ja taitoa puuttua asiaan varhaisessa vaiheessa. Heidän tulisi myös kyetä asettamaan urheilijan terveys suorituskyvyn edelle. Jos syö-

mishäiriöoireilua ilmenee, urheilija tulisi ohjata mahdollisimman pian koulu-, opiskelija- tai työterveyshuoltoon tai terveyskeskukseen. Mahdollisimman nopea hoidon aloitus parantaa toipumisenustetta ja lieventää oireilusta aiheutuvia haittoja. Apua syömishäiriöoireiden tunnistamiseen ja niihin puuttumiseen saa esimerkiksi Oman elämänsä urheilija -projektin kattavista oppaista, jotka voi ladata ilmaiseksi Syömishäiriökeskuksen sivuilta.

Harkinta ja tuki tarpeen painonpudotuksessa

Mikäli urheilijan kehonkoostumusta halutaan arvioida, olisi mittaustulokset hyvä käsitellä luottamuksellisinä tietoina, ja kehonkoostumukseen liittyvät tavoitteet pitäisi määritellä yksilöllisesti (Bratland-Sanda & Sundgot-Borgen 2013). Valmentajan olisikin hyvä pohtia, mikä kehonkoostumusmittausten tavoite on, ja miten mittaustuloksia käsitellään urheilijoiden keskuudessa: ovatko ne esimerkiksi julkisesti kaikkien joukkueen urheilijoiden nähtävillä vai pysyvätkö tiedot valmentajan ja urheilijan välisinä.

Merkittävä osa yksilöiden välisestä vaihtelusta rasvamasan määrässä riippuu geeniperimästä (Barsh ym. 2000), johon valmentaja ei voi vaikuttaa. Siksi kehonkoostumustavoitteita olisi hyvä tarkastella jokaisen urheilijan kohdalla yksilöllisesti. On tärkeää tunnistaa, milloin jokin paino- tai kehonkoostumustavoite on yksilön kohdalla perusteltu, ja punnita sitä, johtaako esimerkiksi kilon painonpudotus todella suorituskyvyn paranemiseen. Vai onko kolikon kääntöpuolella esimerkiksi flunssakierteen tai uniongelmiä riski niukan energiansaannin seurauksena (kuvio 1). Laihduttaminen ei voi olla itseisarvo hinnalla millä hyvänsä.



Kuvio 1. Urheilijan laihduttamisen tulee aina olla perusteltua. On punnittava, onko rasvakudoksen vähentäminen tarpeellista ja voidaanko laihduttamistavoite saavuttaa tinkimättä muista suorituskykyyn tai harjoittelemiseen vaikuttavista tekijöistä.

Jos painonpudotus tai kehonkoostumuksen muokkaaminen on tarpeen ja perusteltua, tulisi sen tapahtua valvotusti. Jos valmentaja antaa urheilijalle kehotuksen pudottaa painoa ilman, että urheilija saa tukea esimerkiksi ruoka-

valion muutoksiin, niin syömishäiriön riski on suurempi kuin valvotusti toteutetussa painonpudotuksessa (Sundgot-Borgen 1994). Laihduttaminen voi johtaa myös suhteelliseen energiavajeeseen urheilussa (*relative energy deficiency in sport, RED-S*), jos painoa pudotetaan ilman huolellista monitorointia, eikä samalla seurata esimerkiksi energiavaheen vaikutuksia suorituskykyyn. Urheilijat saattavat kokea, että halutun painon ja rasvamassan määrän saavuttaminen ja ylläpitäminen on haastavaa, ja senkin vuoksi urheilijan tulisi saada tarvitsemansa tuki kehonkoostumustavoitteen pyrkiessään (O'Connor ym. 2017).

Aluksi olisi hyvä selvittää esimerkiksi yhteistyössä urheiluravitsemuksen ammattilaisen kanssa urheilijan ruokailutottumukset ja ravitsemuksen kehityskohteet, joita muuttamalla myös kehonkoostumus parantuisi ilman varsinaista laihduttamista. Vaikka urheilija tekisi yhteistyötä urheiluravitsemuksen ammattilaisen kanssa, myös valmentajan on hyvä ymmärtää esimerkiksi se, että painonpudotus edellyttää energiankulutusta pienempää energiansaantia.

Mikään yksittäinen dieetti ole laihduttamisessaan ylivertainen, vaan painonpudotusta tukevan ruokavalion voi rakentaa monella eri tavalla (Aragon ym. 2017). Tärkeää on varmistaa, ettei urheilija tavoittele laihduttaessaan pikavoittoja esimerkiksi lääkkeillä tai ettei paino putoa liikaa. Valmentajan ravitsemustiedot, -taidot ja asenteet tukevat urheilijan tervettä syömiskäyttäytymistä ja kehonkuvausta sekä parhaimmillaan tukevat suorituskyvyn kannalta optimaalisen kehonkoostumuksen saavuttamista ilman terveydelle haitallisia ylilyöntejä. ♦

LÄHTEET

- Aragon AA, Schoenfeld BJ, Wildman R, Kleiner S, VanDusseldorp T, Taylor L, Earnest CP, Arciero PJ, Wilborn C, Kalman DS, Stout JR, Willoughby DS, Campbell B, Arent SM, Bannock L, Smith-Ryan AE & Antonio J. 2017. International society of sports nutrition position stand: diets and body composition. *J Int Soc Sports Nutr*. 2017 Jun 14;14:16. doi: 10.1186/s12970-017-0174-y
- Barsh GS, Farooqi IS & O'Rahilly S. 2000. Genetics of body-weight regulation. *Nature*. 2000 Apr 6;404(6778):644–51. doi: 10.1038/35007519
- Beals, K. A., & Manore, M. M. 2002. Disorders of the female athlete triad among collegiate athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 12(3), 281–293. https://doi.org/10.1123/ijsnem.12.3.281
- Biesecker, A. C., & Martz, D. M. 1999. Impact of coaching style on vulnerability for eating disorders: An analog study. *Eating Disorders*, 7(3), 235–244. https://doi.org/10.1080/10640269908249289
- Blomqvist M., Mononen K. & Härmäläinen K. 2020. Valmentajakysely 2019. KIHUn julkaisusarja, nro 71
- Bratland-Sanda, S., & Sundgot-Borgen, J. 2013. Eating disorders in athletes: Overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *European Journal of Sport Science*, 13(5), 499–508. https://doi.org/10.1080/17461391.2012.740504
- Coelho, G. M. de O., Gomes, A. I. da S., Ribeiro, B. G., & Soares, E. de A. 2014. Prevention of eating disorders in female athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 5, 105–113. https://doi.org/10.2147/OAJSM.S36528
- Coppola, A. M., Ward, R. M., & Freysinger, V. J. 2014. Coaches' Communication of Sport Body Image: Experiences of Female Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 1–16. https://doi.org/10.1080/10413200.2013.766650
- De Souza, M. J., Koltun, K. J., & Williams, N. I. 2019. The role of energy availability in reproductive function in the female athlete triad and extension of its effects to men: an initial working model of a similar syndrome in male athletes. *Sports Medicine*, 49(2), 125–137. https://doi.org/10.1007/s40279-019-01217-3
- Heikkilä M., Valve R., Lehtovirta M. & Fogelholm M. 2018. Nutrition Knowledge Among Young Finnish Endurance Athletes and Their Coaches. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, 28(5):522–527. doi: 10.1123/ijsnem.2017-0264
- Jacob R., Couture S., Lamarche B., Provencher V., Morissette É., Valois P., Goulet C. & Drapeau V. 2019. Determinants of coaches' intentions to provide different recommendations on sports nutrition to their athletes. *J Int Soc Sports Nutr*, 16(1):57. doi: 10.1186/s12970-019-0311-x
- Jacobi, C., Hayward, C., de Zwaan, M., Kraemer, H. C., & Agras, W. S. 2004. Coming to terms with risk factors for eating disorders: Application of risk terminology and suggestions for a general taxonomy. *Psychological Bulletin*, 130(1), 19–65. https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.1.19
- Jovanov, P., Đorđić, V., Obradović, B., Barak, O., Pezo, L., Marić, A., & Sakač, M. 2019. Prevalence, knowledge and attitudes towards using sports supplements among young athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 16(1), 27. https://doi.org/10.1186/s12970-019-0294-7
- Kerr, G., Berman, E., & Souza, M. J. D. 2006. Disordered Eating in Women's Gymnastics: Perspectives of Athletes, Coaches, Parents, and Judges. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(1), 28–43. https://doi.org/10.1080/10413200500471301
- Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J. K., Burke, L. M., Ackerman, K. E., Blauwet, C., Constantini, N., Lebrun, C., Lundy, B., Melin, A. K., Meyer, N. L., Sherman, R. T., Tenforde, A. S., Klungland Torstveit, M., & Budgett, R. 2018. IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. *British Journal of Sports Medicine*, 52(11), 687–697. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099193
- Murray, R. M., Lucibello, K. M., Pila, E., Maginn, D., Sandmeyer-Graves, A., & Sabiston, C. M. 2022. "Go after the fatty": The problematic body commentary referees hear—and experience—in adolescent girls' sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 11(1), 1–11. https://doi.org/10.1037/spy0000282
- O'Connor H., Honey A. & Caterson I. 2017. Weight loss and the athlete. Teoksessa: Burke L, Deakin V (ed.). *Clinical Sports Nutrition*. McGraw-Hill Education (Australia) Pty Ltd
- Pitkänen, H. 2021. Kysely paljastaa hätkähdyttäviä asioita naisurheilijoiden kehosuhteesta – vastanneista joka viidettä haukuttu lihavaksi: "Todellisuus on arvioni mukaan vielä huonompi". *Yle Urheilu*. https://yle.fi/urheilu/3-11660512
- Stoyel, H., Slee, A., Meyer, C., & Serpell, L. 2020. Systematic review of risk factors for eating psychopathology in athletes: A critique of an etiological model. *European Eating Disorders Review*, 28(1), 3–25. https://doi.org/10.1002/erv.2711
- Sundgot-Borgen, J. 1994. Risk and trigger factors for the development of eating disorders in female elite athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(4), 414–419.
- Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. 2010. Aspects of disordered eating continuum in elite high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20 Suppl 2, 112–121. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01190.x
- Syömishäiriökeskus (2020). Oman elämänsä urheilija -projektin Valmentajaoppaat I & II. http://www.syomishairoiokeskus.fi/uusi/oeu2020/lisamateriaalia-aiheesta/
- Williams, N. I., Leidy, H. J., Flecker, K. A., & Galucci, A. 2006. Food attitudes in female athletes: Association with menstrual cycle length. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 979–986. https://doi.org/10.1080/02640410500456986

SHEILA S. GAGNON, Ph.D.

yliopistonlehtori
valmennus- ja testausoppi
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
sheila.s.gagnon@jyu.fi

Valmentajat avainasemassa nuorten polvivammojen ehkäisyssä

Eturistisidevammojen ennaltaehkäisyyn tähtäävä hermo-lihasharjoitusohjelmiä voidaan toteuttaa osana alkulämmittelyä ennen harjoituksia.

LASTEN JA NUORTEN URHEILUHARJOITTELUN määrän kasvu näyttää altistavan polven eturistisidevammoille (anterior cruciate ligament, ACL) (Weitz ym. 2019). Valmentajakoulutuksen ja harjoittelun kehittämisellä voidaan ennaltaehkäistä näitä vammoja erityisesti riskilajeissa kuten amerikkalaisessa jalkapallossa ja voimistelussa. Sukupuoli- ja lajikohtaiset interventiot, jotka on suunnattu niitä eniten tarvitseville urheilijoille, voivat auttaa eturistisidevammojen ehkäisyssä. Lajivaatimuksista lähteviä eturistisidevammojen ehkäisyohjelmia voidaan yhdistää laji- ja fysiikkaharjoitteluun, ja niiden avulla voidaan vähentää loukkaantumisia kontaktilajeissa ja alaraajoja kuormittavissa lajeissa.

Eturistisiteen repeämä on vakava ja elinikäinen vamma, joka vaatii usein leikkaushoitoa ja pitkää kuntoutusta. Se johtaa monesti pitkäaikaiseen fyysisen aktiivisuuden alenemiseen. Liikuntaan palatessa vamman uusiutumistodennäköisyys on jopa 25 prosenttia (Gagnon et al. 2017). Valitettavasti myös pitkän aikavälin ennuste on synkkä. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu nivelrikkoa vain vuoden kuluttua ACL-vammasta (Culvenor et al. 2015). Lisäksi jopa 80 prosenttia potilaista kärsii nivelrikosta 5–15 vuoden kuluessa vammasta (Simon et al. 2015). Ennenaikainen nivelrikon puhkeaminen on väistämättä elämänlaatua heikentävä elinikäinen tila. Eturistisidevammat vaikuttavatkin pitkäaikaisesti fyysiseen toimintaan, urheiluun osallistumiseen ja yleiseen elämänlaatuun.

Valmentajien rooli ennaltaehkäisyssä

Valmentajat ovat keskeisessä roolissa eturistisidevammojen ennaltaehkäisyssä, sillä he voivat huomioida asian harjoituksia suunnitellessaan. Eturistisidevammoja ehkäisevä hermo-lihasharjoitusohjelma voidaan toteuttaa yksinkertaisesti ennen harjoituksia, osana alkulämmittelyä. Ohjelmat voidaan suorittaa ilman välineitä, mikä tekee niistä kaikille saavutettavia. Hermo-lihasharjoitusten tulisi keskittyä tasapainon, voiman ja ketteryyden parantamiseen (Emery & Pasanen 2019). Harjoitukset voivat sisältää myös aerobista harjoittelua.

Emeryn ja Pasasen (2019) mukaan harjoituksiin voi kuulua erilaisia hyppelyjä (eteenpäin, taaksepäin, sivuttain) ja aerobisena osana juoksua esimerkiksi kiihtyvällä nopeudella. Niihin voi sisältyä yhden jalan hyppyjä, kyykkyjä ja luisteluhyppyjä ketteryyden kehittämiseksi sekä lankkuharjoituksia, eksentrisiä takareisilihasharjoituksia ja erilaisia askelkyykkyharjoituksia voimaa varten. Ohjelmassa

Eturistisidevamman riskin arviointi

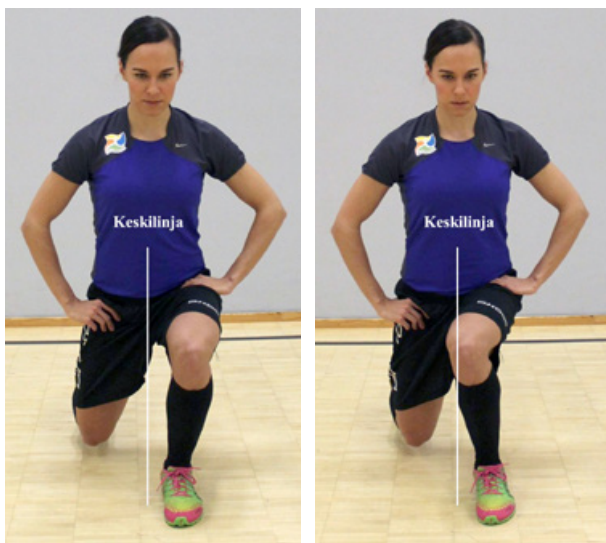
Ilhannetilanteessa eturistisidevamman riskinarviointi tehdään biomekaniikan laboratorioympäristössä käyttämällä liikeanalyysijärjestelmiä, jotka pystyvät arvioimaan liikeominaisuuksia. Samalla voidaan arvioida tiettyjen nivelten kuormituksia, kuten polven abduktiomomenttia, joka ennustaa eturistisidevammariskiä varsinkin nuorilla naisilla (Hewett et al. 2005). Riskin arviointia on kuitenkin mahdollista suorittaa edullisemmin kenttäolosuhteissa tai harjoituksissa, ja tällainen kenttätestaus voi palvella myös vähemmän vammojen ennaltaehkäisystä kokemusta omaavia henkilöitä, kuten valmentajia.

Eturistisidevammariskin arvioimiseen käytetään pudotushyppyihin perustuvia seulontatyökaluja. Testissä pudotaudutaan 31 senttiä korkealta laatikolta lattialle ja hypätään välittömästi kohtisuoraan ylös niin korkealle kuin mahdollista. Pudotushypyn seulontatyökalu (*Clinician-Rated Drop Vertical Jump Scale*, Gagnon et al. 2017), on kehitetty arvioimaan pudotushypyn mekaniikkaa eturistisidevamman tai sitä seuranneen leikkauksen ja kuntoutumisen jälkeen.

Testin tulokset voidaan pisteyttää, mikä auttaa seuraaman kauden aikana tapahtuvia suorituskyvyn muutoksia. Saatavilla on myös kaksiulotteista videoanalyysiä käyttäviä seulontatyökaluja.

voi olla lisäksi tasapainoharjoituksia yhdellä jalalla, kuten pallonheittoa yhdellä jalalla seisten treenikaverille. Harjoituksia voidaan soveltaa urheilijoiden yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Tärkeintä eturistisidevammojen ehkäisyssä on kuitenkin harjoitusten suorittaminen teknisesti hyvin, mikä varmistaa polvenrakenteita suojaavien hermolihasten toimintamallien oikeanlaisen kehittymisen. Valmentajien olisi hyvä saada ohjeistusta hermo-lihasharjoituksien ohjaamiseen asiantuntijoilta, kuten fysioterapeuteilta tai fyysikkavalmentajilta (Emery & Pasanen 2019). Ensiarvoisen tärkeitä ovat pehmeät laskeutumiset, polven asento ja linjaus kyykky- ja askelkyykkyharjoitusten aikana ja polven, lonkan ja vartalon taivutuskulmat liikkeen aikana. Esimerk-

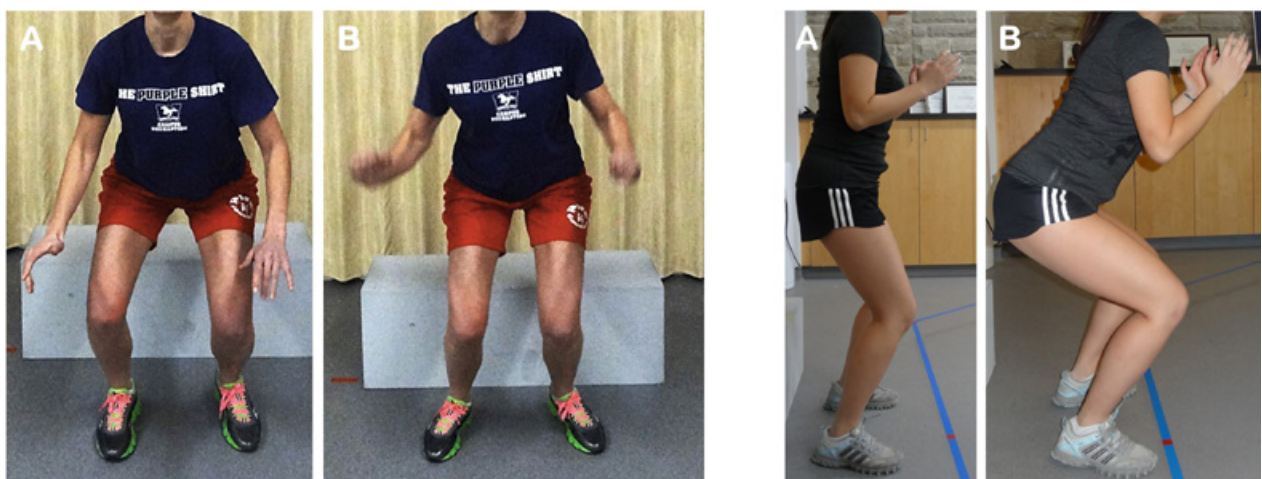


Kuva 1. Vasemmalla esimerkki polven hyvästä linjauksesta ja oikealla huonosta linjauksesta askelkyykyssä. Huomaa polven kiertoliike sisäänpäin huonossa linjauksessa. Kuvat: Pasanen 2022.

kejä askelkyykköjen ja hyppyjen turvallisista ja huonoista laskutekniikoista on esitetty kuvissa 1–3. Näitä liikkumismalleja voidaan soveltaa myös staattisiin harjoituksiin, kuten kyykyihin ja askelkyykyihin.



Kuva 2. Kuvasarja polven valgusasteiden optimaalisesta (A) äärimmäiseen polven valgusasentoon (D) pudotushyppässä. Polven valguksessa eturistisiteeseen kohdistuu lisääntynyt rasitus, mikä kasvattaa polven rakenteiden vaurioriskiä. Polvien asento ja linjauksen pitäminen varpaitten yllä (kuvassa A) osoittaa hyvää liikehallintaa, toisin kuin polvien siirtyminen kohti keskiviivaa. Vastavia liikelinjoja on tärkeää tarkkailla myös muissa harjoituksissa, kuten kyykyissä tai askelkyykyissä. Kuva: Gagnon ym. 2017.



Kuva 3. Lonkan- ja vartalontaivutus ovat tärkeitä arvioitaessa liikkeen mekaniikkaa hyppyjen alastulossa sekä kyykky- ja askelkyykkyharjoituksissa. Vasemmalla nähdään neutraali vartalon asento (A) ja sivuttaislävartalon liike, jossa urheilija on siirtänyt painonsa oikean lonkan yli (B). Tämä lisää polven dynaamisen valgusliikkeen esiintyvyyttä. Sivuttaislävartalon liike voi olla korostunut, kun urheilija suorittaa yhden alaraajan liikkeen kahdella jalalla tehtävän liikkeen sijaan. Oikealla olevassa kuvassa nähdään pystyssä oleva (A) ja vartalosta sekä lonkasta taipunut asento (B). Suurin osa ACL-vammoista tapahtuu asennossa, jossa polvi on lähes täysin ojentuneena. Urheilijoiden ohjaaminen koukistamaan polvia ja lonkkia harjoitusliikkeissä on siis välttämätöntä. Kuvat: Gagnon et al. 2017.

Nuorten urheiluvalmentajat voivat olla vammojen ehkäisyn eturintamassa. Valmentajien tulisi olla koulutettuja ja tunnistamaan urheilijat, joilla on korkea vammariski, ja jotka tulisi asettaa etusijalle vammojen ennaltaehkäisyohjelmissa. Hyvien harjoittelutottumusten ja oikeiden suoritustekniikoiden kehittäminen varhaisessa vaiheessa hyödyttää ajan mittaan nuoria urheilijoita. Loukkaantumiseriski alenee ja samalla pelaajien suorituskky ja luottamus omiin kykyihinsä paranee.

Nuorten urheiluvalmentajien ohjaamia hermo-lihasjärjestelmän toimintaa kehittäviä harjoitteluohjelmia on jo alettu käyttää Suomessa. Hilska ym. (2021) toteutti tällaisen harjoitusohjelman 9–14-vuotiaille jalkapalloilijoille. Ohjelma osoittautui tehokkaaksi akuuttien alaraajavammojen ehkäisyssä. Kaikilla valmentajilla on tärkeä rooli ennaltaehkäisystrategioiden toteuttamisessa, sillä he ovat säännöllisesti yhteydessä urheilijoihinsa ja voivat auttaa urheilijoita kehittämään urheilutaitojen ohella fyysisiä ominaisuuksia ja liikemalleja, jotka alentavat vammariskiä.

Ristisidevammat voivat aiheuttaa vakavia ja jopa elinikäisiä seurauksia kaiken ikäisille urheilijoille. Vaikka loukkaantumisia ei voi täysin välttää urheilussa, niin vammojen ehkäisyohjelmien kehittäminen ja toteuttaminen ovat ratkaisevan tärkeitä vammariskin vähentämisessä. Tarvitaan yhteisiä ponnisteluja toimenpiteiden kohdistamiseksi riskilajeihin, kuten palloiluun ja voimisteluun.

Vamman vauriomekanismi

Useimpiin eturistisidevammoihin ei liity kontaktitilannetta, vaan vamman mekanismiin yhdistyy dynaaminen polven valgus, jolloin polvi kiertyy kohti vartalon keskilinjaa sisäänpäin virheasennossa (Boden ym. 2000; kuva 4). Loukkaantumishetkellä vammautuneen raajan polvi on usein lähes täysin ojentuneena, vartalo on suorana ja siirtynyt si-

vusuunnassa (Boden ym. 2000). Nämä liikkeet vaarantavat alaraajan normaalin jouston ja lisäävät siten eturistisiteeseen kohdistuvaa raskautta, mikä johtaa dynaamiseen polven valgus-kollapsiin (ks. kuva 4). Liikemallin syynä on hermo-lihashallinnan puute erityisesti lonkassa ja polvessa. Tämän tunnistaminen ja sen yhteys eturistisidevamman tarjoavat tärkeää tietoa polvea suojaavaan harjoitteluun ja eturistisidevamman todennäköisyyden pienentämiseen.



Kuva 4. Esimerkki dynamisesta polven valgus kollapsikuviosta, mukaan lukien lonkan adduktio ja sisäinen kierto, polven abduktio ja nilkan vääntyminen ulospäin (eversio). Seurauksena on polven abduktiomomentti ja dynaaminen polven valgus-liike. Kuva: Gagnon et al. (2017).

Eturistisidevamman ilmaantuvuus suomalaisilla lapsilla ja nuorilla

Suomessa lasten eturistisidevammojen ilmaantuvuus on lähes kaksinkertaistunut vuosina 2004–2014 (Weitz ym. 2019). Vammoja oli 23,3 tapausta 100 000 henkilövuotta kohden 4–17-vuotiailla, mutta niiden ilmaantuvuus 13–17-vuotiailla nuorilla oli huomattavasti suurempi. Esimerkiksi 16–17-vuotiailla pojilla ja tytöillä eturistisidevammojen ilmaantuvuus oli 2010-luvun alussa 107,7 ja 86,3 tapausta 100 000 henkilövuotta kohden. Lisäksi vammojen ilmaantuvuus kasvoi 13–15-vuotiailla tytöillä 143 prosenttia 1990-luvun lopusta 2010-luvun alkuun. Weitzin mukaan eturistisidevammojen ilmaantuvuus näyttää valitettavasti olevan suomalaislapsilla aliarvioitu. (Weitz ym. 2019)

Erityisesti nuorilla tytöillä (Hewett ym. 2005) on korkea eturistisidevammariski. Kuitenkin Weitz ym. (2019) havaitsivat, että Suomessa tämän vamman ilmaantuvuus oli 18 vuoden aikana samanlainen poikien ja tyttöjen välillä. Tulos on sama kuin tutkimuksissa, joissa arvioitiin eturistisidevammojen määrää lukioikäisillä Yhdysvalloissa (Joseph ym. 2013). Se vastaa myös sotilaskoulutuksessa tehdyn epidemiologisen tutkimuksen tuloksia (Mount-

castle ym. 2007), joiden mukaan pojilla ja tytöillä on samanlainen eturistisiteen loukkaantumisaste.

Eroa eturistisidevammojen määrässä miesten ja naisten välillä näyttää ilmenevän vain, kun otetaan huomioon urheilulajispesifisyys. Tällöinkään vamman ilmaantuvuudessa ei havaittu eroja sukupuolten välillä törmäyslajeissa (esim. jalkapallo, jääkiekko) tai lajeissa, joissa ei esiinny kontakteja (esim. alppihiihto, yleisurheilu). Eturistisidevammojen määrässä ilmeni sukupuolten välisiä eroja vain kontaktilajeissa (amerikkalainen jalkapallo, koripallo), ja lajeissa, joissa polveen kohdistuu voimakas kiertoliike hypyn alastulossa, kuten voimistelussa (Montalto ym. 2013). Miehillä eturistisidevammoja esiintyi eniten amerikkalaisessa jalkapallossa, rugbyssa ja koripallossa. Naisilla vammat olivat yleisimpiä koripallossa, voimistelussa, jalkapallossa ja sisäesteratajuoksussa (Joseph ym. 2013, Montalto ym. 2013, Mountcastle ym. 2013). Kuitenkin Suomessa salibandy näyttää olevan naisilla korkeamman eturistisidevammariskin laji kuin miehillä (Pasanen et al. 2018).

Eturistisidevammojen ehkäisyohjelmat aiemmissa tutkimuksissa

Hermo-lihasharjoittelua sisältävien ennaltaehkäisyohjelmien on osoitettu vähentävän kontaktitilanteeseen liittymättömien eturistisidevammojen ilmaantuvuutta urheilijajanaissa (Hewett ym. 1999, Sugimoto ym. 2012, Gilchrist ym. 2008). Ne voivat vähentää suhteellista vammariskiä jopa 73,4 prosenttia (Sugimoto ym. 2012). Hermo-lihasjärjestelmän harjoitusohjelmat sisältävät yleensä plyometrista harjoittelua (hyppy, loikat, pudotushyppy) ja tasapainoharjoittelua, kuten esimerkiksi askelkyykköjen, tukkihyppyjen ja sivuttaisliikkeiden suorittamista valvotulla ennalta määritellyllä suoritustekniikalla.

Hewettin ym. (1999) naisurheilijoille laadittuun kuuden viikon mittaiseen progressiivisesti edenneeseen hyppäharjoitteluohjelmaan kuului erilaisia hyppyjä, kuten esimerkiksi tukkihyppyä (Kuva 5), pituushyppyä (Kuva 6) ja

kyykkyhyppyä. Mandelbaum ym. (2005) ja Gilchrist ym. (2008) sovelsivat ”Prevent Injury and Enhance Performance Program” (PEP) harjoitteluperiaatetta naisjalkapalloilijoilla. PEP-ohjelmaan kuului loikkien ja hyppyjen lisäksi ketteryyssjuoksua ja voimaharjoituksia, kuten askelkyykköjä ja eksentristä voimaharjoittelua, joka keskittyi reiden lihaksiin. DiStefano ym. (2009) sisällyttivät harjoitteluohjelmaan erilaisia hyppyjä ja askelkyykköjä nuorille mies- ja naisjalkapalloilijoille. Kaikki nämä ohjelmat sisälsivät myös sivuttaisliikejuoksua ja venytysharjoituksia. Vain DiStefano ym. (2009) sisällyttivät harjoitteluun keskivartalon hallintaan keskittyviä harjoitteita. Oikein ja säännöllisesti tehtynä nämä harjoitukset voivat parantaa hermo-lihashallintaa, mikä kohentaa polvinivelen dynaamista vakautta, ja vähentää raajojen välistä epätasapainoa ja haitallisia liikemalleja (Myer ym. 2004), jotka ovat tunnettuja ACL-vamman riskitekijöitä (Hewett ym. 2005, Myer ym. 2004). ♦



Kuva 5. Tukkihyppy. Kuva: Myer et al. (2004).



Kuva 6. Pituushyppy (vasemmalla) ja turvallinen alastuloasento hypystä (oikealla). Kuva: Myer et al. (2004).



Kuva: Juha Laitalainen

LÄHTEET

Boden BP, Dean GS, Feagin JA & Garrett WE. 2000. Mechanisms of anterior cruciate ligament injury. *Orthopedics*. 2000;23(6):573–578. doi:10.1016/j.ptsp.2008.01.002

Culvenor AG, Collins NJ & Guermazi A, et al. 2015. Early knee osteoarthritis is evident one year following anterior cruciate ligament reconstruction: A magnetic resonance imaging evaluation. *Arthritis Rheumatol*. 2015;67(4):946–955. doi:10.1002/art.39005

DiStefano LJ, Padua DA, DiStefano MJ & Marshall SW. 2009. Influence of age, sex, technique, and exercise program on movement patterns after an anterior cruciate ligament injury prevention program in youth soccer players. *Am J Sports Med*. 2009;37(3):495–505. doi:10.1177/0363546508327542

Emery CA & Pasanen K. 2019. Current trends in sport injury prevention. *Best Pract Res Clin Rheumatol*. 2019;33:3–15. doi:10.1016/j.berh.2019.02.009

Gagnon SS, Birmingham TB, Chesworth BM, Bryant DM, Werstine M & Giffin JR. 2017. Development of a Clinician-Rated Drop Vertical Jump Scale for patients undergoing rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction: A Delphi approach. *JOSPT*. 2017;47(8):557–564.

Gilchrist J, Mandelbaum BR & Melancon H, et al. 2008. A randomized controlled trial to prevent noncontact anterior cruciate ligament injury in female collegiate soccer players. *Am J Sports Med*. 2008;36(8):1476–1483. doi:10.1177/0363546508318188

Hewett TE, Lindenfeld TN, Riccove JV & Noyes FR. 1999. The effect of neuromuscular training on the incidence of knee injury in female athletes. A prospective study. *Am J Sports Med*. 1999;27(6):699–706.

Hewett TE, Myer GD & Ford KR et al. 2005. Biomechanical measures of neuromuscular control and valgus loading of the knee predict anterior cruciate ligament injury risk in female athletes: a prospective study. *Am J Sports Med*. 2005;33(4):492–501. doi:10.1177/0363546504269591

Hilskä M., Leppänen M. & Vasankari T. et al. 2021. Neuromuscular Training warm-up prevents acute noncontact lower extremity injuries in children's soccer. A cluster randomized controlled trial. *OJSM*. 2021;9(4):1–9. doi:10.1177/23259671211005769

Joseph AM, Collins CL, Henke NM, Yard EE, Fields SK & Comstock RD. 2012. A multisport epidemiologic comparison of anterior cruciate

ligament injuries in high school athletics. *JAT*. 2013;48(6):810–817. doi: 10.4085/1062-6050-48.6.03

Mandelbaum BR, Silvers HJ & Watanabe DS et al. 2005. Effectiveness of a neuromuscular and proprioceptive training program in preventing anterior cruciate ligament injuries in female athletes: 2-year follow-up. *Am J Sports Med*. 2005;33(7):1003–1010. doi:10.1177/0363546504272261

Montalvo AM, Schneider DK, Webster KE et al. 2013. Anterior cruciate ligament injury risk in sport: A systematic review and meta-analysis of injury incidence by sex and sport classification. *JAT*. 2013;54(5):472–482. doi:10.4085/1062-6050-407-16

Mountcastle SB, Posner M., Kragh Jr JF & Taylor DC. 2007. Gender differences in anterior cruciate ligament injury vary with activity: Epidemiology of anterior cruciate ligament injuries in a young, athletic population. *Am J Sports Med*. 2007;35(10):1635–1642. doi:10.1177/0363546507302917

Myer GD, Ford KR & Hewett TE. 2004. Rationale and clinical techniques for anterior cruciate ligament injury prevention among female athletes. *J Athl Train*. 2004;39(4):352–364.

Pasanen K. Äkilliset polvivammat ovat yleisempiä vakavia urheiluvammoja. Terveurheilija. <https://terveurheilija.fi/urheiluvammojen-ennaltaehkaisy/polvi-polvivammat/> (Luettu 28.4.2022)

Pasanen K., Hietamo J. & Vasankari T. et al. 2019. Acute injuries in Finnish junior floorball league players. *J Sci Med Sport*. 2019;21:268–273. doi: 10.1016/j.jsams.2017.06.021

Simon D., Mascarenhas R., Saltzman BM, Rollins M, Bach Jr. BR, MacDonald P. 2015. The relationship between anterior cruciate ligament injury and osteoarthritis of the knee. *Adv Orthop*. 2015;2015:1–11. doi:10.1155/2015/928301

Sugimoto D., Myer GD, McKeon JM & Hewett TE. 2012. Evaluation of the effectiveness of neuromuscular training to reduce anterior cruciate ligament injury in female athletes: a critical review of relative risk reduction and numbers-needed-to-treat analyses. *Br J Sports Med*. 2012;46:979–88. doi:10.1136/bjsports-2011-090895

Weitz FK, Sillanpää PJ & Mattila VM. 2019. The incidence of paediatric ACL injury is increasing in Finland. *Knee Surg. Sports Traumatol. Arthrosc*. 2019;28:363–368. doi:10.1007/s00167-019-05553-9

Varjopuolista kertovia liikuntatutkijoita painostettu

Liikuntatutkijoista 15 prosenttia on kokenut vaikuttamista ja painostamista. Kohteena ovat erityisesti liikunnan ja urheilun ”hyvää kertomusta” kriittisesti tarkastelevat.

TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA TIETEEN KEHITTYMINEN perustuvat tiedeyhteisön vapaaseen sisäiseen kritiikkiin ja tutkimuksen itsensä korjautuuteen. Tutkijat ovat tottuneet kohtaamaan työssään kritiikkiä, niin tiedeyhteisön sisältä kuin nykyisin yhä enemmän myös sen ulkopuolelta.

Viime vuosina yhteiskunnallisen keskustelun ilmapiiirin kiristymisen ja poliittinen polarisaatio ovat lisänneet tutkimustiedon ja asiantuntijoiden näkemysten kyseenalaistamista. Samalla näyttää yleistyneen tutkijoiden kohtaama vaikuttaminen, painostaminen, vaientaminen, häirintä, uhkailu ja jopa vainoaminen, joihin sosiaalinen media on tarjonnut yhä tehokkaamman kanavan. (Väliaverron 2020.)

Vaikuttamista, uhkailua ja häirintää ovat kohdanneet viime vuosina muun muassa ympäristö-, ravitsemus-, rasismi-, monikulttuurisuus- ja sukupuolentutkijat (Väliaverron 2020). Ilmiön laajuudesta liikuntatutkijoiden piirissä ei ole ollut tähän mennessä tietoa.

Vaikuttamisyritykset tulevat liikunnan omalta kentältä

Valtion liikuntaneuvosto selvitti syksyllä 2021 toteutetulla kyselytutkimuksella liikuntatutkijoihin kohdistuvaa vaikuttamista, painostamista, häirintää ja maalittamista. Kyselyyn vastasi 95 tutkijaa. Tulosten perusteella ei voida tehdä yleistyksiä liikuntatutkijoiden kokemasta vaikuttamisesta ja häirinnästä, mutta tulokset antavat yleiskuvaa ilmiöistä.

Kyselyyn vastanneista 15 prosenttia (14 henkilöä) kertoi joutuneensa tutkimustyöhön liittyvän vaikuttamisen tai painostamisen kohteeksi edeltävien viiden vuoden aikana. Häirintää tai maalittamista oli kokenut kuusi prosentti vastaajista (6 henkilöä). Vaikuttamista ja painostamista tapahtui yleisimmin kasvokkain kohtauksissa, henkilökohtaisilla sähköpostiviesteillä tai puhelimitse. Häirintä tai maalittaminen oli yleisimmin sanallista häirintää tai väärän tiedon levittämistä.

”On haluttu vaikuttaa tutkimustuloksista tiedottamiseen eri tavoin. On soitettu henkilökohtaisia puheluita minulle. Kerran on soitettu työnantajalle, että tukkikaa sen tutkijan turpa.”

Yhteydenotoilla ja häirinnällä on vaikutettu tai yritetty vaikuttaa tutkimusaiheisiin, tutkimuksen tekemiseen, tutkimuksen tuloksiin, niistä viestimiseen tai niiden julkaisemiseen. Vaikuttaminen ja häirintä näyttävät kohdistuvan tutkijoihin erityisesti liikunta-alan sisältä. Esimerkiksi vaikuttamista tai painostamista kokeneet arvioivat, että asialla on ollut yleisimmin toinen tutkija (kuusi vastaajaa), työnantaja tai esihenkilö (viisi vastaajaa) tai etenkin liikunta-alan muu henkilö (yhdeksän vastaajaa). Neljä vastaajaa arvioi vaikuttajan tai painostajan olleen jokin muu henkilö.

”Tyypillisesti mediassa ilmestyneen uutisen jälkeen jokin em. taho ottaa puhelimitse yhteyttä ja ’neuvoo’, miten aiheesta tulisi jatkossa kertoa julkisuudessa – tai, ettei siitä pitäisi kertoa lainkaan. Neuvomisen tapa vaihtelee hienovaraisesta vihjailusta suoriin yrityksiin ’määrätä’: ’jos vastaisuudessa esität tällaista, voi se johtaa ongelmiin’. Olen myös kohdannut kasvokkaisissa tilanteissa vielä suurempaa uhkailua, jolloin on ’käsketty’ olemaan tutkimatta tiettyjä aiheita tai jättää jatkossa viestimättä tietyistä tuloksista.”

”Liikunnan ja urheilun tutkijana on kiva olla, jos kertoo etteivät lapset liiku ja urheilu saa liian vähän julkista tukea. Jos sitten yrittää avata keskustelua esim. rahapelitoiminnasta tai urheilun keskeisten instituutioiden asiantuntijuudesta tai urheiluhallinnon eettisyydestä, niin se pyritään vaientamaan.”

Vaikuttaminen ja häirintä näyttävät liittyvän erityisesti liikunnan tai urheilun kannalta epämiellyttäviin tai negatiivisiin tutkimusaiheisiin tai -tuloksiin. Liikuntaan ja urheiluun liittyvien epäkohtien esille tuominen ei näytä kyselyvastausten perusteella sopivan kaikkien mielestä perinteiseen liikunnan ja urheilun ”hyvään kertomukseen”, minkä vuoksi yksittäiset alan toimijat vaikuttavat, painostavat tai jopa häiritsevät tutkijaa. Erityisen herkkiä aiheita ovat yhdenvertaisuuteen, tasa-arvoon, vähemmistöihin ja syrjintään liittyvät teemat, huippu-urheilu ja urheilujärjestelmä sekä liikunnan ja urheilun talous ja rahoitus.

”Liikunnan ja urheilun tutkijana on kiva olla, jos kertoo etteivät lapset liiku ja urheilu saa liian vähän julkista tukea. Jos sitten yrittää avata keskustelua esim. rahapelitoiminnasta tai urheilun keskeisten instituutioiden asiantuntijuudesta tai urheiluhallinnon eettisyydestä, niin se pyritään vaientamaan.”

Vaikuttamisen ja häirinnän estämiseksi vastaajat toivoivat, että liikuntatutkijoihin kohdistuva vaikuttaminen ja häirintä tehdään näkyväksi, ja tutkijoiden ja tiedon soveltajien kohtaamisia lisätään. Teemasta kaivataan avointa kes-

Neuvomisen tapa vaihtelee hienovaraisesta vihjailusta suoriin yrityksiin ”määrätä”.

kustelua ja koulutusta. Vaikuttaminen ja häirintä aiheuttivat niiden kohteiksi joutuneille useimmiten henkilökohtaista pahaa oloa (kuten ahdistusta, masennusta tai pelkoa) ja vaikeumista sekä vähensivät julkiseen keskusteluun osallistumista. Lisäksi ne vaikuttivat tutkimuksen tekemiseen tai tuloksiin.

”[Vaikuttaminen ja painostaminen on vaikuttanut] monin tavoin. Kun sitä jatkui riittävän kauan, luovuin kokonaan tietystä aihepiireistä sekä tutkimuksessa että julkisessa keskustelussa. Mietin tutkimusaiheeni sen mukaan, etten joudu tekemisiin painostusta tekevien tahojen kanssa. Häirintä sosiaalisessa mediassa johti siihen, että lopetin [sosiaalisen median]-tilini kokonaan.”

Tutkimuksen vapautta vaalittava

Liikuntatutkijoiden kokemana vaikuttaminen ja häirintä ei ole kyselyn perusteella laajamittaista, mutta jokainen tapaus on liikaa ja pitää ottaa vakavasti. Ilmiö vaikuttaa kielteisesti alan tutkimukseen, ja siihen mitä teemoja uskalletaan tutkia ja millaisista tuloksista viestiä. Vaikuttaminen ja häirintä myös vahvistavat vaikeumien kulttuuria. Kaikki tämä vahingoittaa liikunnan ja urheilun kehitystä. Tutkimuksen vapautta on vaalittava ja edistettävä, koska se ei ole itsessään selvä liikuntatutkimuksessakaan.

Kyselyn toteutus ja vastaajaprofiili

Kysely kohdistettiin henkilöille, jotka tutkivat tai ovat tutkineet fyysiseen aktiivisuuteen, liikuntaan tai urheiluun liittyviä teemoja. Kyselyyn toivottiin vastauksia myös niiltä, jotka eivät ole kokeneet vaikuttamista, painostamista, häirintää tai maalittamista.

Kyselyssä rajattiin pois tutkijan saama asiallinen palaute, perustellut eriävät mielipiteet, tieteelliset kiistat, organisaation yhteiset linjaukset tutkimukseen ja tutkijan työhön liittyen sekä tutkijan yksityiselämässä mahdollisesti kohtaama vaikuttaminen ja häirintä.

Kysely toteutettiin sähköisenä kyselynä, johon oli mahdollista vastata suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Kysely oli avoinna 3.9.–8.10.2021. Vastaukset kerättiin nimettömästi ilman mitään tunnistetietoja.

Kyselyyn vastanneista noin 60 prosenttia oli naisia, 37 prosenttia miehiä ja kolme prosenttia ei halunnut ilmoittaa sukupuoltaan. Vastaajien ikä jakautui melko tasaisesti eri ikäluokkiin. Eniten (reilu neljännes) vastaajia kuului 50–59-vuotiaiden luokkaan. Vastaajista valtaosan (68 %) ensisijainen työpaikka oli joko yliopisto tai tutkimuslaitos.

Kyselyyn vastanneet olivat pääosin hyvin kokeneita tutkijoita. Vastanneista 60 prosentilla oli vähintään kymmenen vuoden kokemus tutkimustyöstä. Viidenneksellä vastaajista oli alle viiden vuoden tutkijakokemus ja vajaalla viidenneksellä oli 5–9 vuoden tutkijakokemus.

Kyselyyn vastanneet tutkijat edustivat pääasiallisesti liikunta- ja terveystieteitä (91 %). Vain vajaa kymmenes (7 %) vastaajista edusti muuta tieteenalaa tai ei halunnut ilmoittaa tieteenalaansa (2 %).

Vaikuttaminen, painostus, häirintä ja maalittaminen kohdistuvat tutkijoihin erityisesti liikunta-alan ja tutkijakentän sekä työyhteisöjen sisästä. Kyselyyn vastanneet eivät raportoineet juurikaan suuren yleisön häirinnästä. Tämä luo, ainakin teoriassa, paremmat mahdollisuudet puuttua tapauksiin ja edistää tutkimuksen vapautta kuin jos vaikuttaminen ja häirintä tulisivat ulkopuolelta.

Kyselyn tulosten perusteella on vaikea arvioida, onko liikunta-alan tutkijoihin kohdistuva vaikuttaminen ja häirintä yleistynyt viime vuosina. Yhtä lailla hankalaa on päätellä, onko ilmiö yleisempi liikunta-alalla kuin muussa tutkimuksessa. Verrattaessa tuloksia vastaaviin kyselyihin näyttää siltä, että liikuntatutkijat eivät ehkä joudu yhtä yleisesti vaikuttamisen ja häirinnän kohteeksi kuin muiden alojen tutkijat. Esimerkiksi tiedonjulkistamisen neuvottelukunnan selvityksissä noin viidenneks tutkijoista sai häiritsevää palautetta toisinaan tai usein (Tiedonjulkistamisen neuvottelukunta 2015). Akava Worksin selvityksessä joka kolmas akavalainen oli joutunut häirinnän tai muun epäasiallisen kohtelun kohteeksi (Miettinen 2021).

Kysely ei tuottanut vastauksia siihen, onko liikuntatutkijoihin kohdistuva vaikuttaminen ja häirintä erilaista kuin muilla aloilla. Avovastauksissa kerrottiin tapauksista, joissa liikuntatutkimuksen tuloksia on haluttu sensuroida. Olisi kiinnostavaa selvittää, onko kyseessä liikunta-alan ”erityspiirre” vai esiintyykö vastaavaa myös muilla aloilla ja miten laajamittaisesti.

”Tutkijat ovat joutuneet muuttamaan organisaation johdon käskystä tekstejään, jotta ne näyttäisivät suotuisilta huippu-urheilun/urheilujärjestelmän kannalta. Tutkijoille ja heidän esimiehilleen on soiteltu ja vaadittu lopettamaan tietyistä urheilulle ”haitallisista” aiheista viestintä. Tutkijoiden julkaisuja on poistettu tutkimuslaitosten sivuilta, jos tulokset eivät ole huippu-urheilun kannalta suotuisia. Korona-aikana kollegoita on painostettu järjestöjohtajien toimesta olemaan viestimättä tutkimuksista, jotka ovat ristiriidassa liikunnan ja urheilun korona-avustusten tueksi esitettyjen väitteiden kanssa.”

Vaikuttamisen, painostamisen, häirinnän ja maalittamisen estämiseksi on tärkeää tehdä ilmiö näkyväksi liikunta-alalla ja puhua liikunnan keskustelukulttuurista. Avoimen ja turvallisen keskustelukulttuurin lisäämistä ja edistämistä tulee jatkaa kaikilla foorumeilla. Tutkijoiden ja tiedon soveltajien kohtaamisia ja koulutusta tarvitaan lisää, jotta alan toimijat ymmärtävät tutkimustyön ja tieteen ”pelisäännöt” entistä paremmin. Lisäksi liikunta-alan tutkimusorganisaatioilla on tarpeen olla suunnitelmat ja toimintamallit vaikuttamiseen ja häirintään puuttumista sekä niiden ennalta ehkäisyä varten. ♦

➔ Liikuntatutkijoihin kohdistuva vaikuttaminen ja häirintä -raportti on luettavissa sähköisesti osoitteesta www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut

LÄHTEET

Miettinen, J. 2021. Väkipalja ja häirintä akavalaisten työssä. Akava Works, Artikkel 16/2021.

Tiedonjulkistamisen neuvottelukunta 2015. Kysely tutkijoiden asiantuntijaroolissa saamasta palautteesta. Tulossyhteenvedo. 2015. Tiedonjulkistamisen neuvottelukunta 22.12.2015.

Väliaverronen, E. 2020. Vapaan ajattelun ja tutkimuksen tila kaventuu maailmalla. Teoksessa: E. Väliaverronen & K. Ekholm (toim.) Tieteen vapaus & tutkijan sananvapaus. Tampere: Vastapaino, 7–23.

ARI KARIMÄKI, LitT
yliopistonlehtori
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
ari.karimaki@jyu.fi

KERKKO HUHTANEN, LitM
tohtorikoulutettava
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto

PERTTI MATILAINEN, FK
tutkija
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto

JAN NORRA, LitM
johtava asiantuntija
North Sport Consulting

Erilaiset liikuntatoimet yhteisellä asialla

Kuntien liikuntapäätökset vaikuttavat koko kansaan. Kuntakoko määrittää pitkälti voimavarat, mutta kaikki kunnat yrittävät tarjota liikuntapalveluita.



Helsingin Pukinmäen liikuntapuisto. Kuva: Antero Aaltonen

SUOMEN KUNNAT OVAT VIIMEISTEN VUOSIKYMMENTEN aikana joutuneet sopeutumaan ennen kokemattomiin muutoksiin, joiden loppua ei ole näkyvissä. Muutoksista huolimatta kuntien liikuntatoimet edistävät edelleen parhaansa mukaan asukkaiden liikuntaa. Asiakkaina ovat kaikki kuntalaiset, joten asiakaskunta on hyvin heterogeeninen ja heijastelee erilaisia toiveita ja tarpeita.

Liikunnan näkökulmasta kuntien tehtävänä on edistää kuntalaisten hyvinvointia. Kunnat ovat perinteisesti tuottaneet edullisia liikuntapalveluita tasapuolisesti kaikille asukkailleen. Tämä tehtävä on muuttunut suomalaista hy-

vinvointivaltiota ja julkishallintoa 1990–2000-luvuilla koettelleiden taloustaantumien sekä eriytyvän liikuntakulttuurin kasvavien vaatimusten seurauksena yhä vaikeammaksi ja kuntakohtaisia eroja kasvattavaksi (Suomi ym. 2012, 125–128; Ilmanen 2015).

Eroja korostaa se, että yhteiskunnan eri sektorien väliset rajat ovat hämärtyneet. Liike-elämästä on omaksuttu liikunnan julkishallintoon tuloksen tekemisen tavoite sekä vahva markkinatietoisuus (ks. Yliaska 2014; Lehtonen 2017, 3–4, 76–77). David Billis (2010) on kuvannut ilmiötä yläkäsitteellä hybridisaatio, joka tarkoittaa eri yhteiskun-

tasektoreille tyypillisten toimintakäytäntöjen ja -logiikoiden sekoittumista sekä sektorikohtaisten erityispiirteiden sumentumista. Hybridisaatiota ilmentäen ja taloudellisten ongelmien vauhdittamana kunnissa on etsitty uusia, tehokkaita ja aiempaa edullisempia liikuntapalvelujen tuottamisen tapoja muun muassa ulkoistamisen ja tilaaja-tuottajamallien avulla (Karimäki 2020, 55).

Kunnat ovat pyrkineet mukautumaan muuttuvaan yhteiskuntaan hallinnollisin uudistuksin (Airaksinen 2019, 37). Uudistustahti on kunnissa eriaikainen (Hakari 2013, 33), mitä selittää se, että Suomen kunnat eroavat kooltaan, olosuhteiltaan, väestörakenteeltaan ja kantokyvyltään merkittävästi toisistaan. Kasvavalle erityiselle ole myöskään perustuslaillisia esteitä (Valtionvarainministeriö 2020, 11; Lavapuro ym. 2019).

Kuntakohtaiset erot näkyvät myös liikuntatoimien henkilöstömäärissä sekä hallintomalleissa. Pienissä kunnissa ei liikunnalla yleensä ole omaa viranhaltijaa ja hallintomallit vaihtelevat kunnittain (Ilmanen 1996, 218–219; Karimäki 2020, 55). Kuntien liikuntapalvelut operoivat muuttuvassa toimintaympäristössä varsin erilaisin eväin.

Huoli talousresursseista yhdistää

Vastaajilta kysyttiin millaisia ongelmia liikuntatoimet kohtaavat lähitulevaisuudessa. Kuviossa 3 on esitetty strukturoituun lomakkeeseen kirjatut ongelmakohdat ja niihin saadut vastaukset.

Huoli taloudellisten resurssien riittämättömyydestä koskee lähes kaikkia kuntia. Vain 17 prosenttia koki tämän merkitykselliseksi ongelmaksi. Talouteen liittyy epävarmuus liikuntapaikkojen peruskorjaamiseen tarvittavan rahoituksen varmistamisesta. Tämä nähtiin erittäin merkittävänä ongelmana kaikista useimmin.

Myös väestön ikääntyminen ja erityisen ajankohtainen koronapandemia koettiin yleisesti ongelmiksi. Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen (SOTE-uudistus) vaikutuksista oli vastaajilla eniten epätietoisuutta.

Poikkihallinnollista yhteistyötä syvennettävä

Poikkihallinnollisen yhteistyön kehittäminen koettiin merkittävimmäksi keinoksi liikuntapalveluiden haasteita ratkottaessa. (Kuvio 4.) Vastaajista 90 prosenttia koki sen melko tärkeäksi tai ratkaisevan tärkeäksi. Seuraavaksi merkittävin keino oli liikuntapalveluiden tuottamisen suunnitelmallisuuden ja strategisuuden kehittäminen.

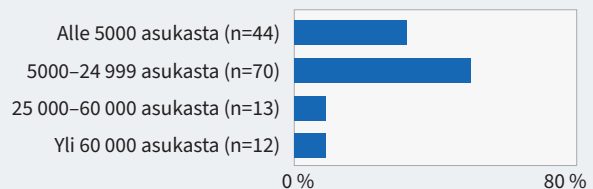
Poikkihallinnollinen yhteistyö on kunnan sisäistä yhteistyötä ja siten sen omissa käsissä. Liikunnan edistäminen edellyttää liikunnan viranhaltijan ja asiantuntijoiden aktiivisuutta ja aloitteellisuutta sekä verkostoitumista kunnan sisällä (ks. myös Soudunsaari & Hentilä 2018, 9). Liikunnan ammattilainen on usein liikunnan edistämisen poikkihallinnollisen projektin tai prosessin käynnistävä ja ylläpitävä voima.

Miten tutkittiin?

SmartSport osuuskunta keräsi lokakuussa 2020 kuntien liikuntajohtajien ja liikunnasta vastaavien viranhaltijoiden arvioita liikuntapalveluiden nykytilasta, tulevaisuuden haasteista sekä niiden ratkaisumahdollisuuksista kartoittavan aineiston kysely- ja raportointityökalu Webropolia käyttäen. Kyselyn kohteena olivat kaikki manner-Suomen kuntien liikuntajohtajat ja liikunnasta vastaavat. Vastauksia saatiin 139 kunnasta. Vastausprosentti on siten 47.

Kunnat jaettiin kyselyssä neljään kokoluokkaan vuoden 2020 asukaslukujen mukaan:

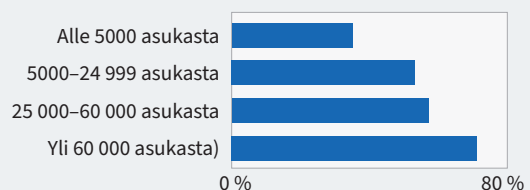
- I Alle 5000 asukkaan kunnat (124 kpl, asukkaita yhteensä 350.000)
- II 5000–24.999 asukkaan kunnat (131 kpl, asukkaita 1,5 miljoonaa)
- III 25.000–60.000 asukkaan kunnat (23 kpl, asukkaita 900 000)
- IV Yli 60.000 asukkaan kunnat (17 kpl, asukkaita 2,8 miljoonaa)



Kuvio 1. Kyselyyn vastanneet kuntakoon mukaan.

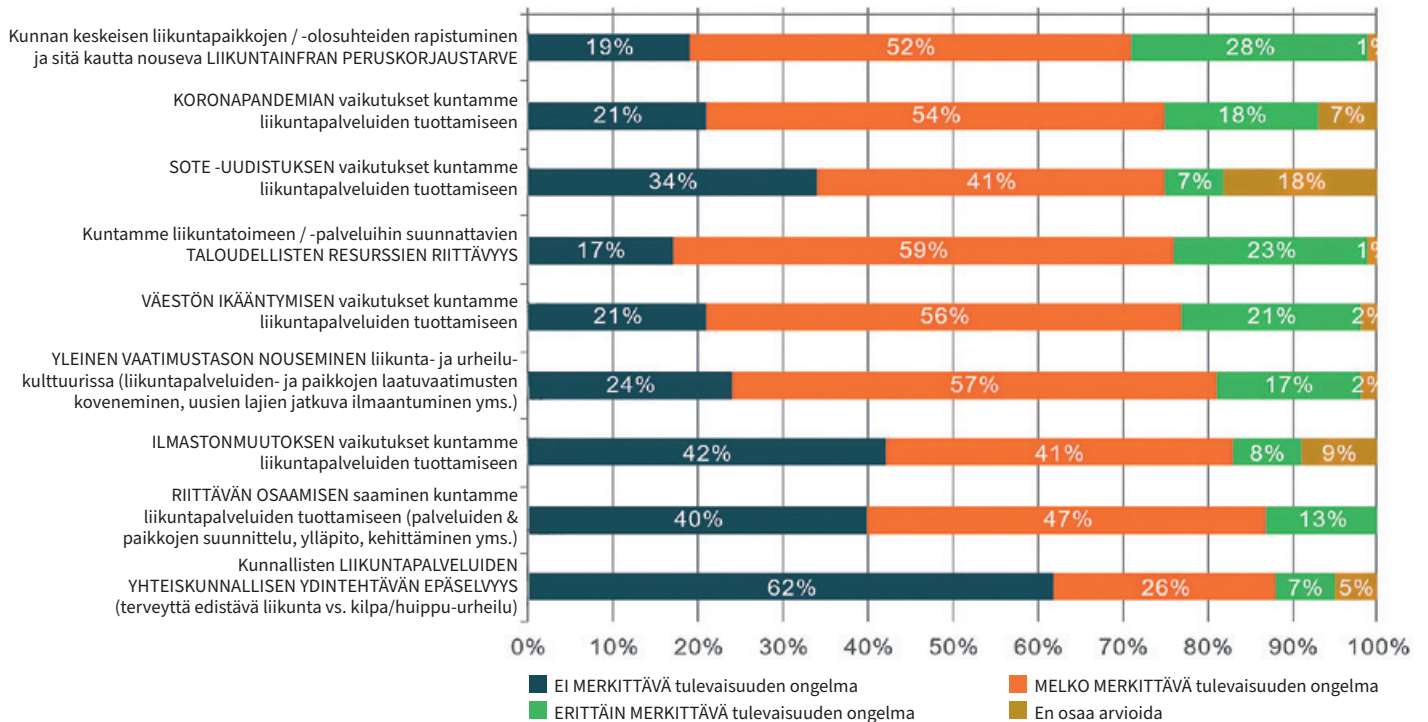
Vastausjakauma ei juurikaan poikkea kokoluokan suhteen koko maan jakaumasta (χ^2 -yhteensopivuustesti, $p=0,116$).

Eniten vastauksia saatiin kahdesta pienimmästä kokoluokasta. Vastausprosentit nousivat kuitenkin kuntakoon kasvaessa (kuvio 2.). Suurimmista kunnista 71 prosenttia vastasi kyselyyn. Pienimmistä kunnista vastauksia saatiin vain noin kolmannekselta. Tämä johtunee siitä, että kaikissa pienissä kunnissa ei ole liikunnan viranhaltijaa tai työntekijää, jonka tehtäviin kyselyyn vastaaminen luontevasti kuuluisi. Esimerkiksi viranhaltija, joka hoitaa useampaa työtehtävää voi kokea vastaamisen itselleen vieraaksi tai liian paljon aikaa vieväksi.



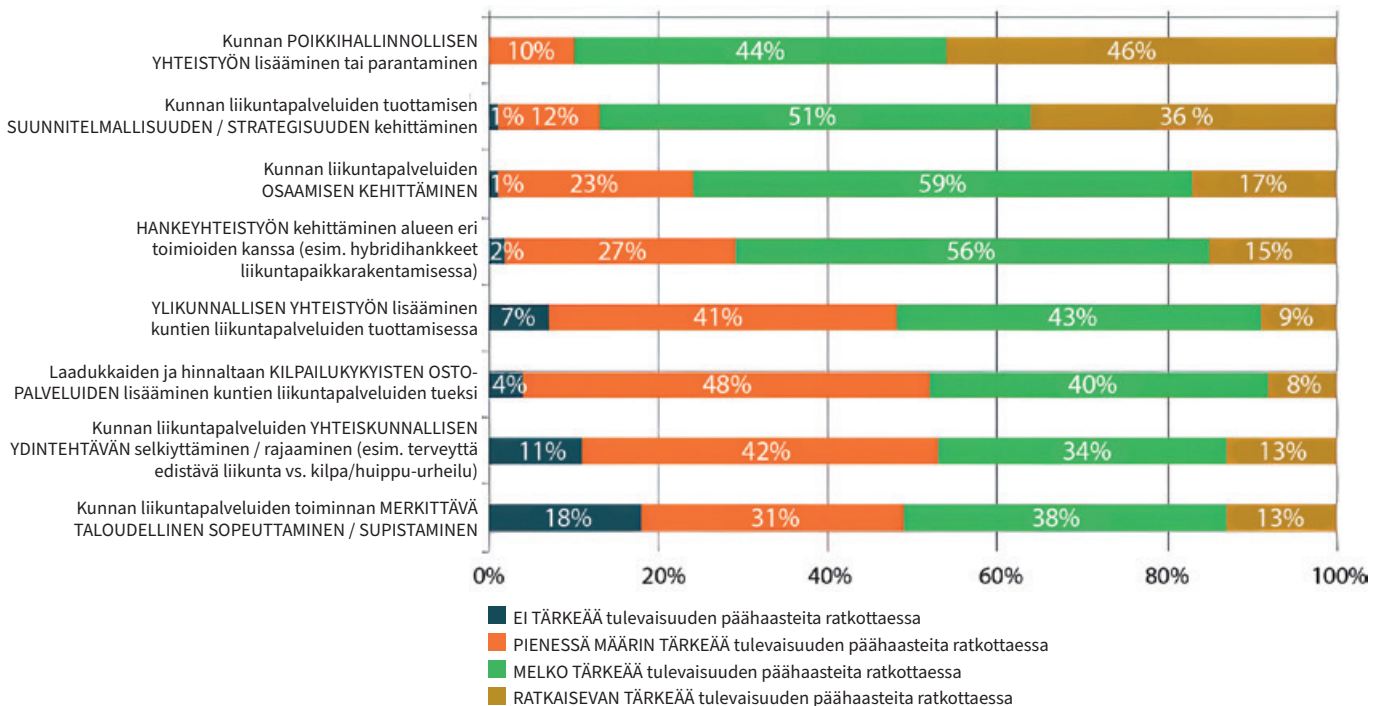
Kuvio 2. Vastanneiden osuus kuntakoon mukaan jaoteltuna.

Miten merkittäviksi ongelmiksi ennakoit alla mainittujen asioiden muodostuvan kuntanne liikuntapalveluiden tuottamiselle lähitulevaisuudessa?



Kuvio 3. Ongelmat liikuntapalveluiden tuottamisen suhteen.

Missä määrin uskot alla mainittujen asioiden tarjoavan mahdollisuuksia kuntien liikuntapalveluiden tulevaisuuden päähaasteisiin vastaamisessa?



Kuvio 4. Ratkaisumallit haasteisiin vastattaessa.

Näkemyks poikkihallinnollisuuden merkityksestä on yhteinen eri kokoisilla kunnilla. Kuntaorganisaation kasvaessa sisäinen yhteistyö ei kuitenkaan etene enää luontevasti ”kahvihuonekeskusteluilla”. Kuntakoon ja organisaation kompleksisuuden lisääntyessä tarvitaan tahtoa ja yhteistyötä vahvistavia palaveriteita sekä päämäärätietoista yhteiseen tekemiseen sitoutumista.

Yksi keino on istuttaa liikunnan edistäminen osaksi kuntastrategiaa, jolloin liikunnasta tulee konkreettisesti koko kunnan asia (ks. myös Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 46; Soudunsaari & Hentilä 2018, 10). Liikuntatoimen omat resurssit eivät ulotu terveyspalveluihin, opetuspalveluihin ja teknisiin palveluihin, mikäli ne eivät ole sitoutuneet liikunnan edistämiseen. Olennaista on yhdistää liikunnan asiantuntemus muiden toimialojen osaamiseen.

Suomen kunnissa on harjoitettu sisäistä verkostoitumista jo useamman vuosikymmenen ajan. Erityisesti 1990-luvun alun taantuma nosti poikkihallinnollisen yhteistyön liikunta- ja hyvinvointipoliittisiin keskusteluihin. (Huhtanen & Itkonen 2018.) Historian valossa voisi siis olettaa, että poikkihallinnollisuus on kunnissa vakiintunut toimintaperiaate.

Vastausten perusteella on ilmeistä, että monessa kunnassa on vielä 2020-luvulla parannettavaa sisäisessä yhteistyössä. Tätä selittää osaltaan kuntien määrän nopea vähentyminen kuluvan vuosituhannen aikana. Kuntakenttä on supistunut peräti kolmanneksella hyvin lyhyessä ajassa (Kuntaliitto 2020).

Uusiin suurempiin kuntiin syntyy aiempaa isompia organisaatioita ja henkilökohtaiset suhteet eivät välttämättä ole enää toimivia yhteisen tekemisen perustana. Suuremmassa yksikössä on enemmän työntekijöitä ja liikuntapaikkoja entistä laajemmalla alueella. Kuntakoon kasvu heijastuu myös poliittiseen päätöksentekoon, jossa uuden kunnan eri alueiden tasapuolinen kohtelu on aiempaa vaikeampaa.

Kuntarakenteen muutos vaikuttaa myös hallinnonaloihin esimerkiksi hyvinvointipalvelujen alueella, mikä pakottaa tarkistamaan aiempia käsityksiä hallinnonalarajoista ja poikkihallinnollisesta yhteistyöstä. Kehitys tekee liikunnan edistämistä entistä monimutkaisempaa. Kun talous

on tiukalla, niin lähtökohdat syventää poikkihallinnollista yhteistyötä ovat vaikeat.

Suunnitelmat ja strategiat työkaluina

Liikuntapalveluiden tuottamisen suunnitelmallinen ja strateginen kehittäminen on merkittävä keino ratkoa kaikenkokoisten kuntien ongelmia. Yksinkertaistetusti liikuntapalveluita tuotetaan kunnassa asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Tässä voi syntyä merkittäviä eroja riippuen siitä, mikä on liikunnan painoarvo yhteistä kuntastrategiaa rakennettaessa. Mikäli liikunta on mukana kuntaa ja sen kaikkia toimialoja koskevassa tavoitteiden asettelussa, liikunnan edistämisen painoarvo on valtuustosalissaakin vahva.

Liikuntaa sisällytettiin 2010-luvulla yhä useamman kunnan strategiaan (TEA-viisari 2020). Suunta on oikea, mutta tarkempi analyysi ja seurantatieto päätöksen vaikutuksista kuntakohtaiseen liikunnan edistämiseen puuttuu.

Liikunnan oma strategiatyö on myös tärkeää. Se jäsentää liikuntatoimen sisäistä toimintaa ja vahvistaa

suunnitelmallisuutta. Monissa kunnissa on tehty asiantuntijoiden johdolla liikuntasuunnitelmia, liikkumisohjelmia ja olosuhdeohjelmia, joiden avulla toimintaa otetaan haltuun. Mitä paremmin suunnitteluprosessi onnistuu (esim. laaja-alainen osallisuus), sitä vahvemman selkänöjan liikuntatoimi saa omalle työlleen.

Ydintehtävän määrittelyssä riittää pohdittavaa

Isojen kuntien eriytyvät haasteet nousivat esiin, kun kysymme yhteiskunnallisen ydintehtävän selkiyttämisen tärkeyttä. Tällä viitattiin terveyttä edistävän liikunnan sekä kilpa- ja huippu-urheilun toisistaan poikkeaviin odotuksiin kuntien liikuntatoimia kohtaan (Taulukko 1.).

Yli 60 000 asukkaan kunnissa pidettiin yhteiskunnallisen ydintehtävän selkiyttämistä yli 90 prosenttisesti vähintään melko tärkeänä lähitulevaisuuden päähaasteita ratkottaessa. Tilastollisesti ero pienimpään kokoluokkaan on merkitsevä ($p=0,002$) ja suhteessa toiseksi pienimpään kokoluokkaan melkein merkitsevä ($p=0,014$), Kruskal-Wallis testin mukaan.

Kun talous on tiukalla, niin poikkihallinnollisen yhteistyön syventäminen on vaikeaa.

Taulukko 1. Yhteiskunnallisen ydintehtävän selkiyttäminen (terveysliikunta vs. kilpa- ja huippu-urheilu)

Asukasmäärä	Ei tärkeää (%)	Pienessä määrin tärkeää (%)	Melko tärkeää (%)	Ratkaisevan tärkeää (%)
Alle 5000	18,2	47,7	22,7	11,4
5000–25.000	10,3	44,1	36,8	8,8
25 001–60 000	0	38,5	38,5	23,1
Yli 60 000	0	8,3	58,3	33,3

Kyse on eriytyneen liikuntakulttuurin ääripäistä: hyvinvointia tukevista liikunnasta ja toisaalta ammattuurheilijan harjoittamasta huippu-urheilusta (Itkonen ym. 2018, 86). Vastausten perusteella eri logiikalla toimivien liikuntakulttuurin osa-alueiden yhteensovittaminen on erityisesti isoissa kunnissa haastava tehtävä.

Asetelma konkretisoituu liikuntarakentamisessa. Rakennetaanko uusi liikuntapaikka huippusuoritusten vaatimilla erityisehdoilla (esim. televisiointi ja katsomo-olosuhteet) vai harrastajan pelkistetympiin tarpeisiin? Käytännössä eri suuntiin vieviä toiveita pitäisi pystyä edistämään samanaikaisesti. Tämä synnyttää tilannekohtaisen ristiriidan, jonka kanssa liikuntajohdon tulisi kyetä elämään. (vrt. Hyyryläinen ym. 2018, 18)

Liikuntatoimi ja koko kunta joutuvat pohtimaan, miten vastata yhä kirjavamman harrastajajoukon erilaisiin vaatimuksiin. Samalla on ratkaistava, miten kunnan talous ja laajempien harrastajaryhmien tarpeet ohjaavat valintoja. Kun kunta toimii tällä tavalla erilaisissa verkostoissa syventämällä yhteistyötä ulkopuolisten toimijoiden (esim. lajiliitot) kanssa, se kuitenkin samalla pyrkii kunnan riippumattomuuden säilyttämiseen (Hyyryläinen ym. 2018, 19)

moni-ilmeisistä kunnista tarvitaan lisää tietoa

Eriytyneistä liikuntatoimista tarvitaan lisää tietoa ja tutkimusta. Esimerkiksi tarkastelu kunnan maantieteellisen ja alueellisen sijainnin sekä tilastollisen kuntaryhmytyksen mukaisesti täydentäisi kuvaa toimintakentästä.

Tarve on akuutti, sillä liikuntatoimia yhdistää voimakas huoli talousresurssien riittämättömyydestä. Pienet liikuntatoimet taistelevat olemassaolostaan ja isommissa yksiköissä on jatkuva paine varmistaa riittävän vahva taloudellinen pohja ja saavutettu palvelutaso. Käyttötalouden ongelmien lisäksi monessa kunnassa 1970- ja 1980-lukujen kasvun vuosina rakennetut liikuntapaikat ovat tulleet tai ovat tulossa saman aikaisesti peruskorjausvaiheeseen tai elinkaarensa päähän.

Talouso Ongelmien lisäksi ainakin koronapandemia ja väestön ikääntyminen aiheuttavat päänsäivaa liikuntajohdolle ja kuntien päättäjille. Tutkimusten pohjalta olisi mahdollista rakentaa eriytyneille liikuntatoimille uusia tai jalostaa hyväksi todettuja toimintamalleja, joilla paikallinen liikunta voisi luovia nopeasti muuttuvassa toimintaympäristössä. ♦

LÄHTEET:

Airaksinen, J. 2009. Hankala hallintouudistus. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 1397. Väitöskirja.

Billis, D. 2010. Towards a theory of hybrid organizations. Teoksessa Billis, D. (eds.) Hybrid organizations and the third sector: Challenges for practice, theory and policy. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 46–69.

Hakari, K. 2013. Uusi julkinen hallinta – kuntien hallinnouudistusten kolmas aalto? Tutkimus Tampereen toimintamallista. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 1871. Väitöskirja.

Huhtanen K. & Itkonen H. 2018. Suomalaisen sosiaalipolitiikan ja liikuntapolitiikan yhtenevät päämäärät 1920–80-luvuilla. Liikunta & Tiede 55 (6), 111–119.

Hyyryläinen, E. Karhu, M. & Luoto, I. 2018. Tulevaisuuden kunta kehittyä organisaatioparadoksien ristiaallokossa. Focus Localis. Vol 46, no 1, 8–21.

Ilmanen, K. 1996. Kunnat liikkeellä. Kunnallinen liikuntahallinto suomalaisen yhteiskunnan muutoksessa 1919–1994. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 43. Väitöskirja.

Ilmanen, K. 2015. Liikuntapalvelujen muutos 1800-luvun lopulta 2000-luvulle. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine (toim.). Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitos, 19–37.

Itkonen, H., Lehtonen, K. & Aarresola, O. 2018. Liikuntakulttuurin muutos, kansalaistoiminta sekä kilpa- ja huippu-urheilu. Teoksessa Itkonen, H. Lehtonen, K. & Aarresola, O. (toim.) Tutkimuskatsaus liikuntapolitiittisen selonteon tausta-aineistoksi. Valtion liikunta-neuvoston julkaisuja 2018:6, 86–118.

Karimäki, A. 2020. Kuntien liikuntapalveluiden tulevaisuus: laaja-alainen yhteistyö korostuu. Liikunta & Tiede. Vol. 57, no 4, 54–57.

Kuntaliitto 2020. Kuntien ja kaupunkien lukumäärä 1917–2020.

Lavapuro, J., Mutanen, A., Salminen, J. & Turpeinen, M. 2019. Yhtenäiskunnasta erilaistui kuntiin. Perustuslain reunaehdot kuntien tehtäväkentän eriytymiselle. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 67.

Lehtonen, K. 2017. Muuttuvat rakenteet - staattiset verkostot. Suomalaisen liikunta- ja urheilujärjestelmän rakenteelliset muutokset 2008–2015. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Väitöskirja.

LIPAS. Valtakunnallinen ja julkinen liikunnan paikkatietojärjestelmä. <https://www.lipas.fi/tilastot/rakennusvuodet>. 16.6.2020

Mäkinen, J. Aarresola, O. Lämsä, J. Lehtonen, K. & Nieminen, M. 2016. Managing civic activities by performance: impacts of the government's performance-based funding system and the domain structure in Finnish sports policy. International Journal of Sport Policy and Politics. Vol. 8, no 2, 265–285.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Muutosta liikkeellä. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 8.3.2021.

Soudunsaari, L. & Hentilä, H.-L. 2018. Liikunnan edistäminen kunnissa. Hyviä käytäntöjä kuntien poikkihallinnolliseen yhteistyöhön yhdyskuntasuunnittelun kontekstissa. Oulu: Oulun yliopisto.

Suomi, K., Sjöholm, K., Matilainen, P., Nuutinen, L., Myllylä, S., Glan, V., Pavelka, B., Vehkakoski, K., Vettenranta, J. & Lee, A. 2012. Liikuntapaikkapalvelut ja väestön tasa-arvo: Seurantatutkimus liikuntapaikkapalveluiden muutoksista 1998–2009. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

TEA-viisari. Tietoa kuntien terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyöstä. <https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=LII&it&y=2018&y=2016&y=2014&y=2012&y=2010&r=KOKOMAA&chartType=pointer&cmp=r>. 16.6.2020

Valtiovarainministeriö. 2020. Kunnat käännekohdassa? Kuntien tilannekuva 2020. Valtiovarainministeriön julkaisuja 2020:13. Helsinki.

Yliaska, V. 2014. Tehokkuuden toiveuni. Uuden julkisjohtamisen historia Suomessa 1970-luvulta 1990-luvulle. Helsingin yliopisto. Väitöskirja.

HEIDI LINDFORS, TtM
mittauskoordinaattori
hyvinvointiyksikkö
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Heidi.lindfors@jamk.fi

SALLA TURPEINEN, LitM
tutkija
hyvinvointiyksikkö
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Salla.turpeinen@jamk.fi

MATTI HAKAMÄKI, YtM
erikoissuunnittelija
hyvinvointiyksikkö
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Matti.hakamaki@jamk.fi

Koulujen ja seurojen yhteistyö kaipaa koordinointia

Liikunnan harrastamisen edistämiseen koulujen ja seurojen yhteistyönä tarvitaan kuntakohtaisia toimintamalleja.



Kuva: Antero Aaltonen

PERUSOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMASSA yhteistyö järjestöjen kanssa kuvataan käsitystä kansalaisyhteiskunnasta, oppimisympäristöjä monipuolistavana ja sivistystehtävää tukevana syventävänä toimintamuotona. Opetussuunnitelman mukaan koulut voivat hyödyntää järjestöjen ja muidenkin sidosryhmien osaamista kerhotoiminnan järjestämisessä. Lisäksi järjestöt ovat yritysten ohella toimijoita, joissa voi saada kokemusta ammasteista tai soveltaa osaamista. Urheiluseuroja ei silti mainita edes silloin, kun

opetuksen tavoitteeksi sanoitetaan oppilaan tutustuttaminen yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin.

Valtakunnalliset liikuntajärjestöt, paikalliset seurat ja liikunnan aluejärjestöt näkevät koulun tavoitteilleen sopivaksi toimintaympäristöksi. Lajiliitoille koulut ja myös päiväkodit ovat looginen kanava rekrytoida harrastajia. Lasten ja nuorten liikunnan toimialajärjestö Nuori Suomi edisti liikuntaa suoraan kouluille kohdistetuilla kampanjoilla ja

toisaalta kasvatti urheiluseuroja toimimaan laadukkaasti muillakin kuin kilpailullisilla päämäärillä. Koulujen aamu- ja iltapäivätoiminnan saaminen lakisääteiseksi 2000-luvulla perustui osaltaan koulu-seurayhteistyössä kokeiltuihin malleihin.

Sirkka Salonen-Nummi tutki liikuntakasvatuksen väitöskirjassaan porilaisten koulujen ja kansalaisjärjestöjen järjestämää iltapäivätoimintaa ja sen ehtoja laman jälkeisinä vuosina 1996–2007. Hän päätyi esittämään sektorien tiiviimpää yhteistyötä, aitoa yhdessä tekemistä sekä tiedottamisen terävöittämistä. Salonen-Nummi totesi, että *”kaikki onnistuu, jos rehtorilla on kykyä nähdä yhteiskunnan kehitys ja sopeuttaa koulun toimintoja siihen”*. Nykyisessä 2020-luvun harrastamisen mallissa lasten kuuleminen yhdistetään mieluisan maksuttoman harrastuksen mahdollistamiseen – aluksi valtionavustuksin ja jatkossa mahdollisesti valtionosuuksin.

Kouluyhteistyö kiinnostaa ongelmista huolimatta

Suurin osa (94 %) haastatelluista seuroista vastasi tekevänsä kouluyhteistyötä. Yleisimmät kouluyhteistyön muodot olivat lajiesittelyt (70 %) ja kerhotoiminta (63 %). Muita esille tulleita yhteistyön muotoja olivat erilaiset tapahtumat, liikunta- ja välituntien vetäminen, akatemiatoiminta, markkinointi sekä leirit. Tyypillisimmin seura sopi kouluyhteistyöstä koulun rehtorin (76 %), liikunnanopettajan (44 %) tai muun kunnan edustajan (40 %) kanssa.

Yleisimmät ongelmat seuran ja koulun välisessä yhteistyössä olivat yhtenäisen toimintamallin ja koordinoinnin puute (18 %), ohjaajapula (15 %), puutteellinen viestintä (13 %) sekä riittämättömät taloudelliset resurssit (10 %). Ongelmina olivat myös tilojen saannin vaikeus, vuoropuhelu kunnan/kaupungin kanssa sekä koulujen vaihtelevat käytännöt ja pelisäännöt.

Koordinointi ja viestintä koettiin ongelmiksi erityisesti isoissa seuroissa. Mitä laajempaa kouluyhteistyö on, sitä suurempi merkitys kokonaisuuden koordinoinnilla ja viestinnällä on. Seurat eivät aina tiedä keneen olla yhteydessä kouluyhteistyöhön liittyvissä asioissa eikä lukujärjestyksistä löydy toiminnalle selkeää paikkaa, jotta kaikki halukkaat oppilaat pääsisivät mukaan toimintaan. Alati muuttuvien käytänteiden selvittäminen ja hoitaminen koettiin kuormittavaksi. Toimintamallit vaihtelivat paljon kouluittain ja kunnittain, joten kouluyhteistyö vie selvittelyineen seuroilta paljon resursseja.

Neljännes seuroista vastasi kouluyhteistyön sujuneen ilman ongelmia. Sujuvan yhteistyön perustana oli monesti pitkä yhteys seuran ja koulun välillä. Toiminta oli jatkunut useita vuosia samanlaisena, ja toimintamalli oli selkeä ja tuttu molemmille osapuolille.

Viestintä koettiin haastavaksi, koska tiedon pitäisi kulkea niin seuran, koulun kuin kunnan eri hallinnonalojen välillä. Tämän lisäksi koulun sisäisen tiedonkulun sekä koulun ja kodin välisen viestinnän tulisi olla saumatonta. Koulujen viestintäkäytännöt vaihtelevat paljon, mikä vaikeuttaa tiedotusta koulun ja kodin välillä. Joissain kouluissa esimerkiksi Wilma-viestintäkanavaa saa käyttää kerhojen mainostamiseen, kun osassa kouluissa tämä on kielletty.

Erilaisista intresseistä johtuen myös seuran ja kunnan vuoropuhelu on ajoittain hankalaa. Kunta voi esimerkiksi

Miten tutkittiin?

Kartoitimme 2020-luvun koulu-seurayhteistyön tilaa, muotoja, ongelmia ja kehittämiskohteita. Tutkimuksen aineisto koostuu 72 seuratoimijan haastatteluista. Haastattelut litteroitiin ja niille tehtiin sisältöanalyysi. Haastateltujen seuratoimijoiden joukossa oli sekä luotamus- että toimihenkilöitä kaikista Suomen maakunnista. Suurimman haastattelun seuran jäsenmäärä oli 4 500 henkilöä ja pienimmän 53 henkilöä (taulukko 1).

Taulukko 1 Perustietoja seuroista ja haastateltavista

	n	%
Haastattelut seurat	72	
Seurojen jäsenmäärä		
alle 200	4	6
200–499	25	35
500–799	16	22
800–999	10	14
1000 ja yli	17	24
Seurojen palkattu henkilöstö		
Päätoimisia työntekijöitä	52	72
Osa-aikaisia työntekijöitä	58	81
Haastateltujen rooli omissa seurassaan		
Puheenjohtaja	18	25
Toiminnanjohtaja	29	40
Varapuheenjohtaja, hallituksen jäsen	6	8
Juniori-, harraste-, seura- tai kehittämisspäällikkö	11	15
Valmentaja, ohjaaja	4	6
Seuratyöntekijä, -koordinaattori	4	6

Liikunnan aluejärjestöjen asiantuntijat toteuttivat haastattelut omilla alueillaan. 15 aluejärjestöä haastatteli 3–5 valitsemaansa seuraa, joiden tiedettiin asiantuntija-arvion perusteella tehneen kouluyhteistyötä tai olevan siitä kiinnostunut.

Loka-joulukuussa 2020 tehtyjen haastattelun pohjana käytettiin Surveypaliin etukäteen syötettyä puolistrukturoitua lomaketta, jossa kysyttiin seuran perustietoja, kokemuksia kouluyhteistyöstä sekä yhteistyön onnistumisia, ongelmia ja kehittämiskohteita. Lopuksi seurat saivat esittää toiveita aluejärjestöjen työlle ja tuelle. Haastattelut kestivät 10–75 minuuttia.

Haastattelukokonaisuus toteutettiin aluejärjestöjen, Likes-tutkimuskeskuksen sekä Liikkuva koulu -ohjelman yhteistyöllä. Haastattelut litteroitiin, mistä muodostui materiaalia 183 liuskaa. Litteroitu materiaali luokiteltiin kysymyksittäin. Avoimia kysymyksiä oli yhteensä 14, joista jokainen analysoitiin ja luokiteltiin alaluokkiin. Alaluokkia oli kysymyksestä riippuen 2–12.

haluta järjestää toimintaa haja-asutusalueen kouluille. Seura toivoisi kuitenkin pääsevänsä alueille, joilta se voisi saada eniten uusia harrastajia mukaan omaan toimintaansa.

Ohjaajien löytäminen päiväsaikaa vaikeaa

Pienimmissä seuroissa yleisimpiä ongelmia olivat ohjaajien saamiseen sekä taloudellisiin resursseihin liittyvät asiat. Kaikista haastatteluista seuroista 15 prosenttia nosti ongelmaksi ohjaajapulaa. Seuroista 70 prosenttia kertoi palkattujen työntekijöiden tai tuntityöntekijöiden toimivan kouluilla ohjaajina. 63 prosenttia seuroista käytti ohjaustointaan seuran vapaaehtoisia ja 25 prosenttia seuran omia urheilijoita.

Kouluyhteistyö ajoittuu yleensä päiväsaikaan, jolloin päivätyössä käyvien on vaikea irrottautua ohjaajiksi. Ongelmia ohjaajien rekrytointiin ja ohjaustilanteeseen tuovat myös isot ryhmäkoot sekä heterogeeniset ryhmät. Muutamien seurojen haastattelussa nousi esiin huoli käytösongelmien yleistymisestä kerhoissa. Koululla järjestettävään harrastustoimintaan mukaan tulevat lapset eivät välttämättä ole yhtä motivoituneita kuin seuroissa harrastavat, mikä voi tehdä ohjaustilanteista hyvin haastavia.

Seurasta saapuva ohjaaja ei myöskään aina tunne ryhmäläisiä eikä välttämättä ole lapsille riittävä auktoriteetti. Ohjaajilta tulee siis löytyä lajitaitojen lisäksi riittävästi pedagogisia taitoja myös ryhmän vetämiseen, joten ohjaustointaan on usein vaikeampi saada tekijöitä kuin muihin seuran tehtäviin. Haastatteluissa nousi esiin myös huoli vastuukysymyksistä. Seurat toivoivatkin koulun ja seuran vastuun rajojen selkeyttämistä.

Riittämättömistä taloudellisista resursseista raportoi joka kymmenes seura. Seuroista 70 prosenttia toivoi taloudellista tukea toiminnan kehittämiseen. Seurat eivät tavoittele kouluyhteistyöstä isoa rahallista voittoa, mutta sen olisi ainakin katettava kulut. Lisähaasteita talouden hallintaan tuo toiminnan ennalta-arvaamattomuus. Kerhoihin saatua tulla nopealla aikataululla muutoksia, esimerkiksi lisäohjaajien tarvetta, jolloin kustannukset nousevat. Kerhoja voidaan myös joutua perumaan vähäisen osallistujamäärän vuoksi, jolloin seura jää kokonaan vaille suunniteltua tulonlähdettä.

Talousongelmat liittyvät sekä toiminnan kulujen kattamiseen että pitkäjänteisyyden puutteeseen ja epävarmaan tulevaisuuteen. Kouluyhteistyöhön saatava rahoitus on seurojen näkemyksen mukaan liian kausiluonteista. Pitkäjänteisemmällä taloudellisella tuella seurat pystyisivät katsomaan pidemmälle tulevaisuuteen, vakiinnuttamaan toimintaa ja sitouttamaan päteviä ohjaajia.

Yhteistyö sujuu liikuntamyönteisten koulujen kanssa

Haastatteluissa nousi ilmi myös yksittäisten henkilöiden merkitys. Seurat kokivat, että liikuntamyönteisten koulu-

jen kanssa yhteistyö sujui. Jos esimerkiksi koulun rehtori ei ollut innostunut liikunnasta, oli yhteistyö hankalaa. Yhdenvertaisuuden periaate ei toteutunut, mikäli vain liikuntamyönteisten koulujen oppilaille on mahdollisuus osallistua seurojen kouluilla järjestämään toimintaan.

Lajien välinen epätasa-arvo ja ennakkoluulot nousivat esiin muutamissa haastatteluissa. Pienet seurakunnat ja lajit saatavat helposti jäädä isompien jalkoihin. Myöskään koulun henkilökunnan omat lajimieltymykset tai epäluulot tiettyjä lajeja kohtaan eivät saisi vaikuttaa siihen, mitkä seurat pääsevät kouluyhteistyöhön mukaan. Seurat toivovat seuran koosta tai lajista riippumatta tasavertaista mahdollisuutta päästä mukaan järjestämään toimintaa.

Ongelmista ja vaikeuksista huolimatta seurat näkevät kouluyhteistyön arvokkaana toimintana. Seuroista 66 prosenttia ilmoitti olevansa tyytyväisiä kouluyhteistyöhön, ja 29 prosenttia kertoi yhteistyössä olleen sekä myönteisiä että kielteisiä puolia. Ainoastaan muutama seura vastasi kouluyhteistyön olevan pelkästään ongelmallista.

Seurat järjestävät toimintaa suurella sydämellä ja ovat tottuneet pyrittämään sitä pienillä resursseilla, kuten seuratyön luonteeseen on pitkään kuulunut. Seuroista 60 prosenttia kertoi yhteiskuntavastuun ja lasten liikuttamisen olevan suurin motivaattori kouluyhteistyön järjestämiseen. Muita motivoivia tekijöitä olivat uusien harrastajien saaminen seuraan (57 %), lajitietoisuuden lisääminen (40 %), yhteistyö muiden toimijoiden kanssa (12 %) sekä työntien tarjoaminen seuran ohjaajille (9 %).

Kokonaisuuden selkeyttämistä kaivataan

Seuratyön tekemisen tavat ovat usein hyvin pirstaleisia, mikä vaikuttaa koulujen kanssa tehtävään yhteistyöhön. Toimintamalleja ja -tapoja on yhtä paljon kuin seurojakin. Yhtenäinen kunnittainen toimintamalli ja parempi koordinaatio toisi selkeyttä toimintaan ja madaltaisi seurojen kynnystä kouluyhteistyön aloittamiseen ja laajentamiseen. Yhtenäinen malli loisi paremmat edellytykset myös seurojen väliselle yhteistyölle, joka on toistaiseksi melko vähäistä.

Monet seurat kokevat kuormittavaksi kouluyhteistyöhön liittyvän monimutkaisen selvitystyön sekä käytänteiden moninaisuuden. Viestinnällisesti on olennaista, että seurat ja koulut tietävät, keneen olla yhteydessä kouluyhteistyöhön liittyvissä asioissa. Toimintamallin avulla voidaan myös selkeyttää aikataulutusta, mikä mahdollistaa mahdollisimman monen lapsen osallistumisen.

Koulujen ja seurojen yhteistyö voi liikuttaa suuria määriä lapsia. Seurat voivat saada uusia harrastajia mukaan toimintaansa sekä lisätä seuran tunnettavuutta ja positiivista näkyvyyttä. Yhteistyössä on paljon hyödyntämätöntä potentiaalia, joka on selkeän toimintamallin avulla mahdollista valjastaa tehokkaammin käytäntöön. Yhtenäisten toimintamallien luominen vaatii vielä tarkempia kuntakohtaisia analyysejä sekä selvityksiä toimivista malleista. ♦

Jos rehtori ei ollut innostunut liikunnasta, oli yhteistyö hankalaa.

KATARIINA KÄMPPI, LitM
tutkija
Likes, Jyväskylän
ammattikorkeakoulu
katariina.kamppi@jamk.fi

PIRITTA ASUNTA, LitT
tutkija
Likes, Jyväskylän
ammattikorkeakoulu
piritta.asunta@jamk.fi

MILJA LESKINEN, FM
viestinnän asiantuntija
Likes, Jyväskylän
ammattikorkeakoulu
milja.leskinen@jamk.fi

TUIJA TAMMELIN, FT
johtava tutkija
Likes, Jyväskylän
ammattikorkeakoulu
tuija.tammelin@jamk.fi

Lasten ja nuorten liikunnan tulokortti tukee tiedolla johtamista

Lasten ja nuorten liikunnasta kertova tutkimuspohjainen Tulokortti tarkastelee ensimmäistä kertaa myös toimintarajoitteisuuden ja ulkomaalaistaustan vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen.

TULOSKORTTIIN ON KOOTTU UUSIN TIETO eri ikäisten lasten ja nuorten liikunnasta ja sen edistämisestä. Se sisältää ajantasaisen tilannekuvan lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen osa-alueista sekä liikkumista tukevien yhteisöjen ja yhteiskunnan rakenteista. Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likesin koordinoima Tulokortti on toteutettu yhteistyössä kansallisen asiantuntijaryhmän kanssa. Tulokortti on järjestyksessään neljäs. Aiemmat yhteenvedot on tehty vuosina 2014, 2016 ja 2018.

Lasten ja nuorten liikunnan sekä sen edistämisen kokonaisuutta kuvataan ja arvioidaan kymmenen osa-alueen kautta (kuva 1). Eri osa-alueiden arviointi toteutettiin asiantuntijaryhmässä kansainvälisten ohjeiden mukaan. Arviointi A tarkoittaa, että osa-alue toteutuu lähes täydellisesti (80–100 %). F-arvion saanut osa-alue toteutuu heikosti (0–19 %). Tuloksissa ovat mukana kaikki lapset ja nuoret, ja lisäksi toimintarajoitteita kokevien sekä ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten liikkumista kuvataan Tulokortissa läpileikkaavasti. Tietoa ja tuloksia on lisäksi koottu osa-alueista, joita ei kuitenkaan arvioida kansainvälisen mallin mukaan. Näitä osa-alueita ovat paikallaanolo, fyysinen toimintakyky, ylipaino sekä liikunnan ja terveyden lukutaito.

Edellisen Tulokortin tavoin myös vuoden 2022 julkaisussa liikuntakäyttäytymisen tulokset kuvataan neljässä eri ikäryhmässä: alle kouluikäiset, ala- ja yläkouluikäiset sekä toisen asteen opiskelijat. Kaikille näille ikäryhmille on annettu omat arvosanat osa-alueittain, joita ovat fyysinen kokonaisaktiivisuus, organisoitu liikunta ja urheilu, omatoiminen liikunta ja leikki sekä aktiivinen kulkeminen. Tulokset poikkeavat eri ikäryhmissä paljon toisistaan, ja siksi eri ikävaiheissa tarvitaan erilaista otetta liikkumisen edistämisessä.



Kuva 1. Lasten ja nuorten liikuntaan sekä sen edistämiseen vaikuttavat tekijät.

Moni taho pystyy vaikuttamaan lasten ja nuorten liikumiseen. Tulokortti tarjoaa näkökulmia siihen, miten muun muassa varhaiskasvatus, oppilaitokset, liikuntaseurat, perheet sekä päätöksentekijät kunnissa voivat mahdollistaa kaikkien lasten ja nuorten liikumista.

Tulokortin aineistona on hyödynnetty noin 20:tä eri tutkimusta, joissa tietoa on kerätty lapsilta itseltään, lasten huoltajilta, kouluista, kunnista ja valtakunnallisista tilastoista. Lapsilta ja nuorilta itseltään tietoa on saatu kyselyin, haastatteluin ja mittauksin. Laajimmat ja edustavimmat väestötason seurannat ja tutkimukset saavat raportissa suurimman painoarvon. Mukana on myös tuoretta tietoa yksittäisistä pienemmistä tutkimuksista silloin, kun koko Suomen tilannetta kuvaavia tietolähteitä ei ollut käytössä.

Läpileikkaavana yhdenvertaisuus

Tulokortissa tuloksia tarkastellaan iän ja sukupuolen lisäksi ensimmäistä kertaa myös ulkomaalaistaustan ja toimintarajoitteisuuden mukaan. Lapsista ja nuorista noin kymmenen prosenttia on ulkomaalaistaustaisia, ja noin viidenneksellä on jokin arkea vaikeuttava toimintarajoite. Ulkomaalaistaustaisiksi on luokiteltu ne lapset ja nuoret, joiden molemmat vanhemmat tai ainoa tiedossa oleva vanhempi on syntynyt ulkomailla.

Tulokortissa toimintarajoitteita käsitellään neljässä ryhmässä. Fyysisiä toimintarajoitteita ovat näkemisen, kuulemisen ja liikumisen vaikeudet. Kognitiivisia toimintarajoitteita ovat ymmärtämisen, oppimisen ja keskittymisen vaikeudet. Sosiaalisia toimintarajoitteita ovat vaikeudet oman käytöksen kontrolloimisessa, muutosten hyväksymisessä omiin rutiineihin ja ystävien saamisessa. Psyykkisten toimintarajoitteiden osalta on tarkasteltu kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kokevia.

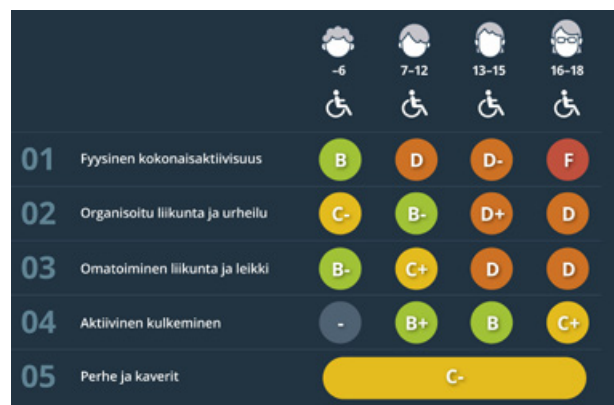
Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten tulokset on arvioitu viidestä osa-alueesta, jotka on koottu omaksi kokonaisuudeksi (kuva 2). Toimintarajoitteisten tuloksia ei voi suoraan verrata kaikkien lasten ja nuorten tuloksiin, sillä yleisissä tuloksissa on inklusiivisesti mukana myös toimintarajoitteisten lasten ja nuorten tuloksia. Lisäksi aineistot eivät ole täysin identtiset.

Huomio ensisijaisesti vähiten liikkuviin

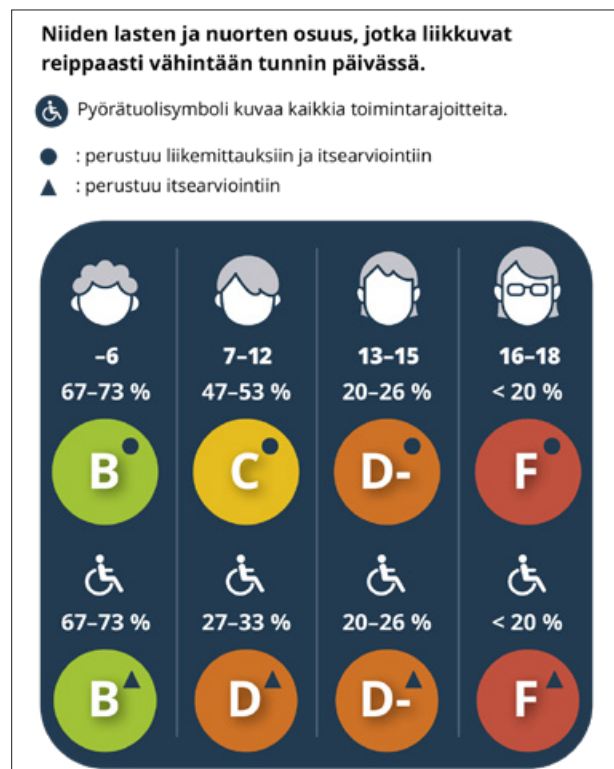
Fyysinen kokonaisaktiivisuuteen kuuluu kaikki päivän aikana kertyvä liikkuminen, kuten liikunta- ja urheiluharrastukset, omatoimisen liikunta ja leikki, koululiikunta ja erilainen arjen hyötyliikunta.

Suosituksen mukaan fyysistä aktiivisuutta tulisi kertyä alle kouluikäiselle lapselle päivittäin kolme tuntia, josta reipasta liikkumista tulisi olla tunti. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaalle lapselle tai nuorelle on vähintään tunti reipasta liikkumista joka päivä. Tulokortissa tulokset esitetään ja arvioidaan suhteessa tähän tunnin reippaan liikumisen suositukseen. Fyysisen aktiivisuuden osalta on käytettävissä sekä liikemittauksiin että itsearviointiin eli kyselyihin perustuvaa tietoa. Toimintarajoitteisten osalta on käytössä vain kyselytietoa.

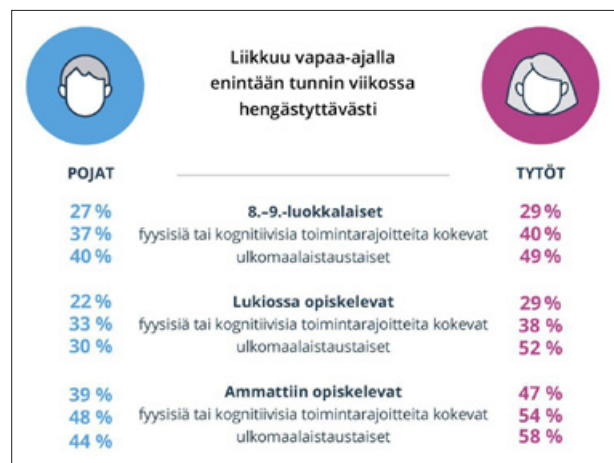
Reippaan liikumisen määrä vähenee tasaisesti iän myötä. Kuvassa 3 on esitetty eri ikäryhmissä niiden lasten ja nuorten osuudet, jotka liikkuvat reippaasti vähintään tunnin päivässä. Alle kouluikäisistä tähän yltää reilut kaksi kol-



Kuva 2. Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikumisen yleis-tilanne.



Kuva 3. Eri-ikäisten lasten ja nuorten reippaan liikumisen määrä.



Kuva 4. Vähän liikkuvien lasten ja nuorten osuus yläkoululaisista ja toisen asteen opiskelijoista.



Mikä on tulokortti 2022?

- Uusimpaan tutkimustietoon perustuva yhteenvedo lasten ja nuorten liikunnasta ja sen edistämisestä.
- Laadittu yhteistyössä viiden tutkimusta tekevän laitoksen kesken, työryhmässä 24 asiantuntijaa.
- 10 osa-aluetta arvioitu kansainvälisten ohjeiden mukaan
- Osa kansainvälistä 60 maan Active Healthy Kids Global Alliance -yhteenliittymää.
- Aikaisemmat tulokortit on julkaistu vuosina 2014, 2016 ja 2018.

mesta, alakouluikäisistä noin puolet ja yläkouluikäisistä reilu viidesosa. Tätä vanhempien nuorten ikäryhmässä osuus on selvästi alle viidenneksen. Tulokset on esitetty myös erikseen niiden lasten ja nuorten osalta, joilla on toimintarajoitteita. Pyörätuolisymboli kuvaa raportissa kaikkia toimintarajoitteita, ei siis ainoastaan liikkumisen rajoituksia.

Liikkumiseen tukea tarvitsevat eniten ne lapset ja nuoret, jotka liikkuvat todella vähän. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskyselyssä on seurattu vähän eli viikossa korkeintaan tunnin hengästyttävästi liikkuvien yläkouluikäisten ja lukiolaisten osuutta vuodesta 2006 lähtien. Vähän liikkuvien ammattiin opiskelevien osuutta on seurattu vuodesta 2008 lähtien. Vähän liikkuvia on kaikissa ikäryhmissä, mutta kaikkein eniten ammattiin opiskelevien ja ulkomaalaistaustaisten tyttöjen joukossa (kuva 4).

Riittämättömän liikkumisen haastetta ei ratkaista vain edistämällä liikunnan harrastamista, vaan huomioimalla myös arjen yleinen aktiivisuus. Aktiivisimmin liikuntaa harrastavien lasten ja nuorten osalta on tärkeää huolehtia liikkumisen monipuolisuudesta ja toisaalta riittävästä arjen aktiivisuudesta, mikä tasapainottaa liikkumisen kokonaisuutta. Uusimmissa suosituksissa ei enää käytetä vaikeasti määriteltävää käsitettä ruutuaika, koska digilaitteiden käyttö osana arkea ja opiskelua on lisääntynyt valtavasti. Lapsille ja nuorille suositellaan runsaan paikallaanolon tauottamista ja korvaamista reippaalla liikkumisella. Vähiten liikkuvien osalta on tärkeää lisätä liikkumista vähitellen sekä samalla vähentää ja tauottaa liiallista paikallaanoloa.

Kunnilla tärkeä rooli tiedon kerääjänä ja hyödyntäjänä

Tulokortin yksi keskeinen tavoite on tarjota eväitä tiedolla johtamisen tueksi. Tiedolla johtamisessa on kyse tiedon analysoinnista ja hyödyntämisestä päätöksenteossa. Kaikkien hallinnonalojen päätöksillä ja toimilla on vaikutusta lasten ja nuorten liikkumiseen. Etenkin kunnilla on merkittävä rooli lasten ja nuorten liikkumiseen liittyvässä päätöksenteossa, myös hyvinvointialueiden muodostettaessa.

Tulokorttiin on koottu tietoa kaikkien lasten ja nuorten osalta mutta myös ryhmittäin, jolloin se antaa tietoa lisäksi

erilaisten ryhmien näkökulmista. Päätöksenteon ja konkreettisten toimenpiteiden kannalta on olennaista hyödyntää eri ryhmien tilanteen huomioivaa kohdennettumpaa tietoa. Tiedon pohjalta liikunnan edistämisen toimenpiteitä pystytään kehittämään ja kohdentamaan konkreettisemmin kunnissa ja hyvinvointialueilla. Esimerkiksi kunnissa tiedolla johtamiseen kaivataan kohdennettua seurantaa ja arviointia lasten ja nuorten liikkumisesta muun muassa iän, sukupuolen, toimintarajoitteisuuden ja ulkomaalaistaustan osalta.

Kansainvälisessä vertailussa mukana 60 maata tai aluetta

Idea Lasten ja nuorten liikunnan Tulokorttiin eli Report Cardiin on lähtöisin Kanadasta, jossa sitä on toteutettu jo vuodesta 2005 lähtien. Ensimmäiseen kansainväliseen Global Matrix 1.0 -koontiin vuonna 2014 osallistui 15 maata, ja vuoden 2022 Global Matrix 4.0 -koonnissa on mukana 60 maata tai aluetta.

Eri maiden Tulokortteihin kootaan yhteen olemassa oleva, uusin tutkimus lasten ja nuorten liikkumisen tilanteesta ja arvioidaan liikunnan ja sen edistämisen osa-alueita kansainvälisen mallin mukaisesti. Yhdenvertaisuutta tarkastellaan myös ensi kertaa osana kansainvälistä vertailua.

Maiden edustajat kokoontuvat lokakuussa keskustelemaan tuloksista ja etsimään yhdessä ratkaisuja lasten ja nuorten liikkumisen ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Kansainvälinen vertailu näiden maiden kouluikäisten lasten ja nuorten liikkumisen tilanteesta julkaistaan maailman terveysliikunnan kongressissa (ISPAH) lokakuussa 2022. ♦

LISÄTIETOA

Tulokortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Suomen Tulokortti verkossa suomeksi ja englanniksi
www.likes.fi/tulokortti

Kansainvälinen vertailu (Global Matrix) verkossa
www.activehealthykids.org

PIRJO KOMULAINEN, FT

tohtoritutkija

Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos

pirjo.komulainen@uef.fi

Syö ja liiku viisaasti varttuneenakin

Ikääntyvien elämänlaatua voidaan parantaa liikunnalla ja terveellisellä ruokavaliolla.



Kuva: Jaana Selander / Kiuruvesi-lehti

IKÄÄNTYVIEN HYVINVOINNIN JA ELÄMÄNLAADUN edistäminen ja ylläpitäminen on keskeinen tavoite terveydenhuollossa. Väestön ikääntymisen ja eliniän jatkuminen pakottaa pohtimaan, miten laadukkaiden ja elämisen arvoisten lisävuosien turvaaminen onnistuu samanaikaisesti, kun hoitoresurssit väijäämättä niukkenevat.

Elämänlaadun määrittelyssä on keskeistä se, miten hyvällä tolalla ihmisen asiat ovat hänelle merkityksellisillä elämän osa-alueilla. Määritelmässä on tieteenalakohtaisia eroja, mutta kaikissa niissä korostuu subjektiivinen kokemus ja sen kunnioittaminen. Sosiologiassa elämänlaatuun sisältyvät aineellinen elintaso, sosiaaliset suhteet, mielekäs elämä, viihtyisä ympäristö ja subjektiivinen tyytyväisyys (Allardt 1973). Maailman terveysjärjestön mukaan elämänlaatu tarkoittaa yksilön käsitystä elämäntilanteestaan suhteessa omaan päämääriin, tavoitteisiin ja odotuksiin ja oman kulttuurin ja arvomaailman määrittelemässä viitekehyksessä (WHO 1997).

Terveyteen liittyvä elämänlaatu tarkoittaa yksilön kokemusta omasta terveydestään ja terveydentilaan vaikuttavista elämän osa-alueista (Uutela ja Aro 1993). Terveyteen liittyvän elämänlaadun arvioinnille on tyypillistä dynaamisuus (Leventhal ja Coleman 1997), mikä tarkoittaa sitä, että yksilön kokemus elämänlaatu voi olla erilainen johtuen esimerkiksi sairastumisesta tai sairauden eri vaiheissa verrattuna näitä edeltäneeseen tilanteeseen. Uudelleen arvioin-

ti voi osoittaa parempaa elämänlaatua ja hyvinvointia kuin arviointi ennen sairastumista.

Elämänlaadun eri mittarit – kumpi parempi?

Terveyteen liittyvän elämänlaadun mittarit voidaan luokitella globaaleihin mittareihin, yhden ulottuvuuden mittareihin sekä moniulotteisiin profiilimittareihin ja terveystaloustieteellisiin tarkoituksiin kehitettyihin utiliteettimittareihin. Globaaleissa mittareissa kokonaiselämänlaatua tai terveydentilaa arvioidaan yhdellä kysymyksellä, ja yhden ulottuvuuden mittareissa kartoitetaan vain tiettyä terveyteen liittyvän elämänlaadun ulottuvuutta. Profiilimittareita käytetään tarkasteltaessa elämänlaatua usealla ulottuvuudella. Elämänlaadun utiliteettimittareilla arvioidaan terveydenhuollon toimenpiteiden kustannus-hyöty-suhdetta laatu-painotettujen elinvuosien avulla.

Suomessa käytetyimpiä profiilimittareita on RAND-36-mittari (Aalto ym. 1999), joka on kehitetty Yhdysvalloissa toteutetuissa väestötutkimuksissa 1980-luvulla. RAND-36-mittari kartoittaa hyvinvointia ja toimintakykyä kahdeksalla eri ulottuvuudella: koettu terveys, fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky, kivuttomuus ja tarmokkuus sekä fyysiset ja psyykkiset roolitoiminnot. Mittari kuvaa terveyteen liittyvää elämänlaatua eri ulottuvuuksien profiilina. RAND-36-mittari on käyttökelpoinen terveystutkimuksissa selvitetessä eri kroonisten sairauk-

sien vaikutuksia elämänlaatuun. Mittari toimii silloin, kun tarvitaan tietoa elintapaintervention vaikutuksista eri ulottuvuuksilla. Yksilö voi arvioida elämänlaatunsa erilaiseksi eri ulottuvuuksilla.

Koettu, itsearvioitu terveys kuvaa subjektiivista arviota sen hetkisestä terveydentilasta sekä arviota terveydentilasta tapahtuvista muutoksista ja vertailua muiden ihmisten terveyteen. Koettu terveys voi olla erinomainen tai toisessa ääripäässä voi olla kokemus heikentyvästä, jopa huonosta terveydentilasta. Laajat seurantatutkimukset osoittavat koetun terveydentilan ennustavan kuolleisuutta, myöhempää terveyttä ja toimintakykyä sekä sosiaali- ja terveystalveluiden käyttöä (Halford ym. 2012, Brown ym. 2015, Urta-mo ym. 2019), vaikka se ei välttämättä ole yhdenmukainen objektiivisesti mitatun terveydentilan kanssa (Giltay ym. 2012).

Liikunnan ja ravinnon vaikutus

Säännöllisen liikunnan ja terveellisen ruokavalion tiedetään ehkäisevän kroonisia sairauksia. Tutkimusnäyt-tö näiden elintapojen vaikutuksista koettuun terveyteen on kuitenkin edelleen ristiriitaista. Kohtuukuormittei-nen kestävyysliikunta on parantanut koettua terveyttä lii-kuntaa harrastamattomilla postmenopausaalisilla naisilla (Martin ym. 2009) sekä tyypin 2 diabeetikoilla (Myers ym. 2013) RCT-tutkimuksissa. Niin ikään lihaskuntoharjoittelu on vaikuttanut myönteisesti koettuun terveyteen keski-ikäi-sillä ja ikääntyvillä henkilöillä (Hart ym. 2019) sekä tyypin 2 diabeetikoilla (Myers ym. 2013).

Näyttö terveellisen ruokavalion vaikutuksista koettuun terveyteen pohjautuu enimmäkseen seurantatutkimuk-siin. Liikapainoisilla henkilöillä koettu terveys on paran-tunut ravintointervention seurauksena (Agarva ym. 2015) sekä kokonaisvaltainen elämänlaatu sydämen vajaatoimin-taa sairastavilla (Rifai ym. 2015) ja kroonisesta munuaissai-raudesta kärsivillä (Palmer ym. 2017).

Ohjattu kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelu yhdessä terveellisen ruokavalion kanssa monitekijäisessä interventiossa ei vaikuttanut koettuun terveyteen keski-ikäisillä, joil-la oli sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä (Eriksson ym. 2010), eikä ikääntyvillä keskivartalolihavilla henkilöil-lä (Olsson ym. 2015). Sen sijaan monitekijäinen interven-tio, joka sisälsi säännöllisen liikunnan ja terveellisen ruoka-valion lisäksi sosiaalista verkostoa ylläpitävää stimulointia sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden tehostet-tua omaseurantaa, osoittautui tehokkaaksi suurentuneessa dementiariskissä olevien ikääntyvien henkilöiden koetun terveyden kannalta (Strandberg ym. 2017). Interventiolla ei ollut vaikutusta muihin RAND-36 ulottuvuuksiin.

Uutta tietoa ikääntyvien palveluiden toteutukseen

Lihaskuntoharjoittelu ja terveellinen ruokavalio paransivat tutkimuksessamme yksinään koettua terveyttä keski-ikäi-sillä ja ikääntyneillä henkilöillä. Myös lihaskuntoharjoittelu tai kestävyysliikunta ja ruokavalio yhdessä kohensivat koet-tua terveyttä, mutta ei enempää kuin osatekijöidensä sum-mat. Toisaalta osatekijät eivät vaimentaneetkaan toistensa vaikutuksia yhdessä esiintyessään. Kestävyysliikuntaintervention ei ollut vaikutusta koettuun terveyteen, eikä in-

terventioilla havaittu vaikutusta RAND-36 -mittarin muihin ulottuvuuksiin. (kuva 1., julkaisematon tulos).

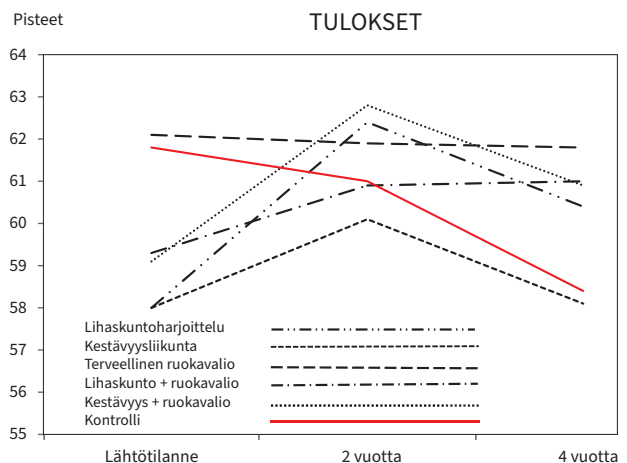
Koetun elämänlaadun ennusteellinen arvo huomioi-den tämän tutkimuksen tulokset voivat auttaa kehittä-mään ja suuntaamaan ikääntyville tarkoitettuja palveluja ja tukitoimia, ja edelleen turvata ikääntyvien toimintaky-kyä ja hyvinvointia. Tutkimuksen vahvuuksia ovat satun-naistettu kontrolloitu tutkimusasetelma, tutkimusaineis-

Miten tutkittiin?

Selvitimme DR's EXTRA-tutkimuksessa (Komulainen ym. 2021) lihaskuntoharjoittelun, kestävyysliikunnan ja ruokavalion itsenäisiä vaikutuksia sekä näiden yhteisvaikutuksia koettuun terveyteen. Tutkimus oli nelivuotinen satunnaistettu kontrolloitu interventio-tutkimus ja kyseessä oli väestöotos. Tutkimukseen osallistui yhteensä 1410 miestä ja naista, jotka olivat tutkimuksen alkaessa 57–78-vuotiaita.

Tutkittavat satunnaistettiin kuuteen ryhmään: lihas-kuntoharjoittelu, kestävyysliikunta, ruokavalio, lihas-kuntoharjoittelu + ruokavalio, kestävyysliikunta + ruokavalio tai vertailuryhmä. Liikuntainterventioissa tavoitteena oli vähintään kaksi kertaa viikossa toteu-tuva kohtuukuormitteinen ohjattu kuntosaliharjoittelu tai vähintään viisi kertaa viikossa toteutuva kohtuu-kuormitteinen omatoiminen kestävyysliikunta. Ruoka-valiointervention tavoitteet noudattivat suomalaisia ravitsemussuosituksia. Yhdistelmäryhmissä pyrittiin joko lihaskuntoharjoittelu- tai kestävyysliikuntaintervention ja ruokavaliointervention tavoitteisiin.

Koettu terveys arvioitiin RAND-36-mittariin sisältyvällä viiden kysymyksen sarjalla (Hays ym. 2001). Terve-teen liittyvää elämänlaatua kartoitettiin myös seitse-mällä muulla ulottuvuudella. Pisteytyksen vaihteluväli oli 0–100 pistettä suuremman pistemäärän osoittaessa parempaa koettua terveyttä. Aineisto analysoitiin lineaarisella sekamallilla.



Kuva 1. Koetun terveyden muutos eri ryhmissä nelivuotisen intervention aikana.

ton koko ja intervention kesto. Ohjattu liikuntainterventio on usein tehokkaampaa kuin omatoimisesti toteutettu liikunta, mikä saattaa osittain selittää, ettei kestävyysliikunnalla ollut vaikutusta koettuun terveyteen DR's EXTRA -tutkimuksessa. Toisaalta, myös päivittäisiä tuloksia on saatu (Broekhuizen ym. 2016; Ericsson ym. 2018). Ruokavalio-interventiossa yhtenä tavoitteena oli vähentää punaisen lihan käyttöä, mikä voi osaltaan selittää myönteistä tulosta (Jing ym 2018).

Monet tekijät vaikeuttavat tähänastisten RCT-tutkimusten tulosten vertailua. Näyttö kestävyysliikunnan ja lihas-kuntoharjoittelun itsenäisistä tai yhteisistä vaikutuksista koettuun terveyteen pohjautuu varsin lyhytkestoisin sekä aineistoltaan valikoituneisiin ja otoskooltaan pieniin tutkimuksiin, mikä voi osaltaan selittää ristiriitaisia tuloksia. Lisäksi liikuntainterventioista osa on ohjattuja, osa omatoimisesti suoritettuja ja liikuntamuoto sekä kesto ja intensiteetti vaihtelevat. Myös ruokavaliointerventiot ovat erilaisia, ja koettu terveys on mitattu eri mittareilla.

Yhteenvetona voidaan todeta, että säännölliseen liikuntaan ja terveelliseen ruokavalioon sitoutuminen voi parantaa ikääntyvien henkilöiden koettua terveyttä, mikä on tärkeä lisäys aiempaan RCT-tutkimusnäyttöön. Sekä kestävyysliikunta että lihaskuntoharjoittelu on kaikkien saatavilla oleva turvallinen ja edullinen ei-lääkkeellinen tapa vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin sekä parantaa koettua elämänlaatua. Terveellisen ruokavalion noudattamiseen voitaneen niin ikään katsoa kaikilla olevan mahdollisuus. Suurin haaste näiden noudattamiseen ovat edelleen tavat ja tottumukset, niiden muuttaminen ja motivaation löytäminen siihen. ♦

LÄHTEET

Aalto AM, Aro A. & Teperi J. 1999. RAND-36 terveyteen liittyvän elämänlaadun mittarina: mittarin luotettavuus ja suomalaiset väestöarvot. Sosiaali ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämisskeskus, STAKES. Tutkimuksia 101. Gummerus kirjapaino Oy, Saarijärvi 1999.

Agarwa U., Mishra S., Xu J., Levin S., Joseph Gonzales J., Neal D & Barnard ND. 2015. A Multicenter randomized controlled trial of a nutrition intervention program in a multiethnic adult population in the corporate setting reduces depression and anxiety and improves quality of life: the GEICO study. *Am J Health Promot* 2015;29:245–54.

Allardt E. 1973. About dimensions of welfare. An exploratory analysis of a comparative Scandinavian survey n:o 1. Report is a revised version of a paper presented at a Seminar on 'Macro-Contexts and Micro-Variations in Cross-National Social Research' 1973.

Broekhuizen K., de Gelde J., Wijsman CA., Wijsman LW., Westendorp R., Verhagen E., Slagboom P., de Craen AJ, van Mechelen W., van Heemst D., van der Ouderaa F. & Mooijaart SP. 2016. An internet-based physical activity intervention to improve quality of life of inactive older adults: a randomized controlled trial. *J Med Internet Res* 2016;18:e74.

Brown DS, Thompson WW, Zack MM, Arnold SE & Barile JP. 2015. Associations between health-related quality of life and mortality in older adults. *Prev Sci* 2015 J ; 16: 21–30.

Eriksson MK, Hagberg L., Lindholm L., Malmgren-Olsson EB, Österlind J. & Eliasson M. 2010. Quality of life and cost-effectiveness of a 3-year trial of lifestyle intervention in primary health care. *Arch Intern Med* 2010;170:1470–1479.

Giltay EJ, Vollaard AM & Kromhout D. 2012. Self-rated health and physician-rated health as independent predictors of mortality in elderly men. *Age and Ageing* 2012;41:165–171.

Halford C., Wallman T., Welin L, Rosengren A., Nardel A., Johansson S., Eriksson H., Palmer E., Wilhelmsen L. & Svärdsudd K. 2012. Effects of self-rated health on sick leave, disability pension, hospital admissions and mortality. A population-based longitudinal study of nearly 15,000 observations among Swedish women and men. *BMC Public Health* 2012;12:1103

Hart PD & Buck DJ. 2019. The effect of resistance training on health-related quality of life in older adults: Systematic review and meta-analysis. *Health Promot Perspect* 2019; 9:1–12.

Hays RD & Morales LS. 2001. The Rand-36 measure of health-related quality of life. *Ann Med* 2001;33: 350–357.

Jing X., Chen J., Dong Y., Han D., Zhao H., Wang X., Gao F., Li C., Cui Z., Liu Y. & Ma J. 2018. Related factors of quality of life of type 2 diabetes patients: a systematic review and meta-analysis. *Health and Quality of Life Outcomes* 2018;16:189.

Komulainen P., Tuomilehto J., Savonen K., Männikkö R., Hassinen M., Lakka TA, Hänninen T., Kiviniemi V., Jacobs DR Jr., Kivipelto M. & Rauramaa R. 2021. Exercise, diet, and cognition in a 4-year randomized controlled trial: dose-responses to exercise training (DR's EXTRA). *Am J Clin Nutr.* 2021;113:1428–1439.

Leventhal H., Colman S. 1997. Quality of life: a process view. *Psychol Health* 1997;12:753–767.

Martin CK, Church TS, Thompson AM, Earnest CP & Blair SN. 2009. Exercise dose and quality of life: results of a randomized controlled trial. *Arch Intern Med.* 2009;169: 269–278.

Myers VH, McVay MA, Brashear MM, Johannsen NM, Swift DL, Kramer K, Harris MN, Earnest CP & Church TS. 2013. Exercise training and quality of life in individuals with type 2 diabetes. *Diabetes Care* 2013;36:1884–1890.

Olsson S., Börjesson M., Ekblom-Bak E., Hemmingsson E., Hellénus ML & Kallings LV. 2015. Effects of the Swedish physical activity on prescription model on health-related quality of life in overweight older adults: a randomized controlled trial. *BMC Public Health* 2015;15:687.

Palmer SC, Maggo JK, Campbell KL, Craig JC, Johnson DW, Sutanto B., Ruospo M., Tong A. & Strippoli GFM. 2017. Dietary interventions for adults with chronic kidney disease. *Cochrane Database Syst Rev* 2017, Issue 4. Art. No.: CD011998.

Rifai L., Pisano C, Hayden J., Sulo S., & Silver MA. 2015. Impact of the DASH diet on endothelial function, exercise capacity, and quality of life in patients with heart failure. *Proc (Bayl Univ Med Cent)* 2015;28:151–156.

Strandberg TE, Levälähti E., Ngandu T., Solomon A., Kivipelto M. for the Finger study group. FINGER study group, Kivipelto M., Ngandu T., Lehtisalo J., Laatikainen T., Soininen H., Strandberg T., Antikainen R., Jula A., Tuomilehto J., Peltonen M., Levälähti E., Lindström J., Rauramaa R., Pajala S., Hänninen T., Solomon A., Paajanen T. & Mangialasche F. 2017. Health-related quality of life in a multidomain intervention trial to prevent cognitive decline (FINGER). *Eur Geriatr Med* 2017;8:164–167.

Tarlov AR, Ware JE, Greenfield S, Nelson WC, Perrin E & Zubkoff M. 1989. The Medical Outcome Study. An application of methods for monitoring the results of medical care. *J Am Med Assoc* 1989;262:925-930.

Uutela A. & Aro A. 1993. Koettu ja havaittu elämänlaatu – toisiaan täydentävät näkökulmat. *Duodecim* 1993;109:1507–1511.

Urtamo A., Huohvanainen E., Pitkälä K. & Strandberg T. 2019. Midlife predictors of active and healthy aging (AHA) among older businessmen. *Aging Clin Exp Res* 2019;31:225–231.

World Health Organization (WHO). 1997. WHOQOL measuring quality of life. Division Mental Health and Prevention of Substance Abuse 1997.

JANNE HALONEN
tutkija
Työterveyslaitos
janne.halonen@ttl.fi

ANNE PUNAKALLIO
vanhempi tutkija
Työterveyslaitos

SIRPA LUSA
vanhempi tutkija
Työterveyslaitos

Fyysisen työkyvyn testaamisjärjestelmän kehittäminen kysyy aikaa

Turvallisuusalojen työntekijöiden fyysisen toimintakyvyn arvioinnissa tarvitaan tasapuolisuutta, läpinäkyvyyttä ja luotettavuutta.



Kuvat: Joni Hyryläinen

TURVALLISUUSALOILLA FYYSINEN TOIMINTAKYKY on olennainen osa työkykyä. Ammateissa tarvittavan toimintakyvyn arviointia ja testausmenetelmiä on kehitetty ja tutkittu jo vuosikymmeniä, mutta suosituksia on alettu antaa laajemmin 2010-luvulta lähtien. Suositusten tavoitteena on käsitteellistää työssä selviytymiseen liittyvää fyysisen toimintakyvyn arviointia, yhdenmukaistaa testaamistoimintaa ja sen perusteita sekä kuvata testausjärjestelmän kehitysprosessia. Lisäksi suosituksilla pyritään tasapuoliseen, tasa-arvoiseen ja oikeudenmukaiseen työstä johdettuun testaamiseen (Payne ja Harvey 2010, Tipton ym. 2013, Petersen ym. 2015, Milligan ym. 2016, Nevola ym. 2019).

Suomessa sovelletaan turvallisuusalojen kansainvälisen fyysisen toimintakyvyn arvioinnin kehittämisprosessin suosituksia. Testausprosessin kehittäminen voidaan jakaa karkeasti kahden kokonaisuuteen.

Ammatin fyysiset suorituskyyvaatimukset (Physical Employment Standards = PES) perustuvat työn analyysiin ja kuvaavat työn fyysisten kuormitustekijöiden ja työtä tekevän henkilön fyysisen toimintakyvyn välistä suhdetta. Ne kertovat kuinka kuormittavaa työ on toimintakyvyn eri osa-alueilla ja minkälaisella toimintakyvyllä työstä selviää turvallisesti.

Ammatin fyysiset suorituskyykytestit (Physical Employment tests = PET) arvioivat työssä vaadittavien fyysisen toimintakyvyn osa-alueita. Niiden avulla pyritään arvioimaan sekä ennustamaan työssä selviytymistä. Testejä voidaan hyödyntää monin tavoin työuran eri vaiheissa, kuten koulutukseen pyrittäessä, sen aikana ja valmistuessa, työhön otettaessa, työuran aikana ja palattaessa töihin poissaolon jälkeen.

Testausjärjestelmän kehitystyö monivaiheista

Suorituskyykyvaatimusten (PES) määrittely voidaan jakaa myös päävaiheisiin: 1) Työn analyysissa tunnistetaan fyysisesti raskaimmat työvaiheet, niiden määrä ja tehdään sisälön kuvaus. Apuna käytetään arvioitavan alan asiantuntijoiden sekä aikaisempaa tutkimustietoa. 2) Määritellään miten saadaan parhaiten arvioitua kriittisten työvaiheiden kuormittavuus (työkuormituksen mittaaminen, työsimulaatio, joku

muu tapa). 3) Pohditaan, mitkä ovat minimikriteerit hyväksyttävälle suoriutumiseksi kriittisistä työvaiheista. 4) Määritellään työssä tarvittava toimintakyky sen eri osa-alueilla (hengitys- ja verenkierto- ja tuki- ja liikuntaelämä, liikkuvuus, liikehallinta) mittaamalla työvaiheiden kuormittavuus. 5) Määritellään työssä sallittava kuormittuneisuuden taso (huippukuormat, keskikuorma) suhteessa työtä tekevän henkilön suorituskyykyyn (prosenttia maksimaalisesta tasosta). 6) Määritellään minimiraja (cut score) työssä vaadittavalle suorituskyykyille sen eri osa-alueille.

Työn kuormittavuuden ja toimintakyykyvaatimusten arvioimisen jälkeen edetään *suorituskyykytestien* (PET) valintaan. 7) Valitaan potentiaalisia testejä työssä vaadittaville

toimintakyykyyn osa-alueille. Jos sopivia valmiita testejä ei ole, niin niiden kehittämistä voidaan harkita. Toimintakyykytestien sijaan voidaan käyttää myös työtä tai työvaiheita simuloivia testejä. 8) Arvioidaan testien laatua (mm. luotettavuus, toistettavuus, herkkyys) ja käytettävyyttä (mm. tarvittavat välineet ja tilat). 9) Kootaan kohderyhmän vertailuaineisto käyttäen valittuja testejä. 10)

Arvioidaan, miten testit ennustavat työssä selviytymistä. 11) Kehitetään tilapäiset testit ja testistöt ja 12) viimeistellään testit ja testistöt. Lisäksi 13) valitaan kutakin suorituskyykyyn osa-alueita arvioivat testit ja raja-arvot ja 14) arvioidaan testien ja suorituskyykyrajojen toimivuus ja tehdään tarvittavat muutokset.

Ammattiin liittyvät suorituskyykyvaatimukset voivat olla samoja kaikille tai ne voivat olla yksilöllisiä. Yksilöstä riippumattomat raja-arvot määritellään työn fyysisten kuormitustekijöiden perusteella ja näissä raja-arvoissa turvallinen työssä selviytyminen katsotaan ensisijaiseksi tavoitteeksi. Tämä koskee esimerkiksi fyysisesti kuormittavia turvallisuusaloja, joissa joihinkin kriittisiin tehtäviin on määriteltävä riittävä suorituskyykyyn raja-arvo.

Sukupuoli- tai ikäsidonnaiset raja-arvot toimivat ammateissa, joissa työn sisältöä tai sen tekemisen tapoja voidaan sovittaa työntekijäkohtaisesti. Tämän tyyppisiä viitearvoja voidaan hyödyntää myös terveyden edistämiseen ja ne ovat suosituksenomaisia.

Ammattiin liittyvät suorituskyykyvaatimukset voivat olla samoja kaikille tai yksilöllisiä.

Ammatin fyysiset suorituskyykyvaatimukset (Physical Employment Standards = PES)

- Perustuvat työn analyysiin
- Kuinka kuormittavaa työ on
- Millaisella suorituskyykyllä työstä selviää



Työn kuormitustekijät

Ammatin fyysiset suorituskyykytestit (Physical Employment Tests = PET)

- Testaavat työssä vaadittavia suorituskyykyyn osa-alueita
- Arvioivat ja ennustavat työssä selviytymistä
- Voi hyödyntää työuran eri vaiheissa: koulutukseen pyrkiessä, sen aikana ja valmistuessa, rekrytoidessa sekä töihin palattaessa



Yksilön suorituskyyky

Kuvio 1. Testausjärjestelmän kehittämisen päävaiheet.

Kokonaisen testausjärjestelmän kehittäminen on vuosittainen prosessi. Prosessi etenee aina yhteiskehittämisenä alan toimijoiden kanssa. On myös tärkeää saada näkökulma organisaation eri tasoilla, eli hallinnosta aina työtä käytännössä tekeviin henkilöihin (top-down, bottom-up). Kuvattujen vaiheiden mukaan eteneminen antaa testistölle kestävän perustan. Vaiheiden noudattaminen varmistaa oikeudenmukaisuuden, eettisyyden ja kehittämistyön läpinäkyvyyden.

FireFit mittaa pelastajien fyysistä toimintakykyä

PES- ja PET -lähestymistapaa on osittain sovellettu Suomessa palo- ja pelastusosalalla. FireFit-hankkeen alkuaikoina edellä esitelty suositusten kehittäminen oli tosin vasta alussa. FireFit-järjestelmää on kehitetty vuodesta 2006 lähtien. Ensiksi luotiin aerobisen- ja lihaskunnon testit, joille määriteltiin raja-arvot savusukellustehtäviin. Pelastajien aerobista kuntoa mitataan submaksimaalisella polkupyöräergometristillä ja lihaskuntoa neljällä eri toistotestillä: penkkipunnerrus, istumaannousu, käsinkohonta ja jalkakyyky. Lisäksi mitataan kehonkoostumus (FireFit 1. versio) (Wikström, Lusa & Lindholm ym. 2007).

Seuraavaksi kehitettiin testien palautteenantoa, koulutusjärjestelmää ja työterveysyhteistyötä (Lusa, Wikström & Punakallio ym. 2010). Kolmannessa vaiheessa arvioitiin motorisen toimintakyvyn ja liikkuvuustestien käytettävyyttä, luotettavuutta ja toistettavuutta sekä testitulosten yhteyttä muun muassa tapaturmiin. Testejä pilotoitiin ja niille kehitettiin palaute ja harjoitteluohjeet sekä toimintamalli (Punakallio, Wikström & Lusa ym. 2015). Neljännessä vaiheessa selvitettiin pelastuslaitosten ja työterveyshuoltojen toimijoilta koko järjestelmän käytettävyyttä ja luotiin kokonaisvaltainen FireFit-indeksi kiinteäksi osaksi työtehtävissä selviytymisen arviointia (Lusa, Halonen & Punakallio ym. 2015).

Kehittämistyön aikana fyysisen toimintakyvyn arviointiin liittyviä asioita on sisällytetty muun muassa moniin sisäministeriön ohjeisiin (2016), pelastuslakiin (39 §, 2011), ja käsitelty hallituksen iltakoulussa. Järjestelmän valtakunnalliseen käyttöönottoon oli eri tahojen laaja yksimielisyys vuonna 2010, ja se on 2020-luvulla lähes poikkeuksetta käytössä Suomen pelastuslaitoksissa ja joissakin tehdaspalokunnissa. Testien kehittäminen työelämäsidonnaisesti vaatii vahvaa nojautumista tutkimustietoon. Yhteinen ratkaisu haetaan käytännön realiteetit ja työn muutokset huomioiden. Parhaillaan on meneillään FireFit-hankkeen 5. vaihe, jossa muun muassa päivitetään erityisesti yli 60-vuotiaiden pelastajien viitearvoaineistoa sekä kehitetään savusukellustestirataa nykyisiä työtehtäviä ja varusteita vastaavaksi.

Oleellista on työn fyysisten vaatimusten huomioiminen testien valinnassa ja palautteessa sekä kiinteä yhteistyö työterveyshuollon kanssa esimerkiksi terveydellisten riskitekijöiden arvioimisessa ennen testausta. Tieto kulkee parhaimmillaan molempiin suuntiin, jolloin päästään mahdollisimman varhain käsiksi työkykyä uhkaaviin fyysisen toimintakyvyn ongelmiin. Työterveysyhteistyön lisäksi testausmenetelmän rinnalla on kehitetty myös FireFit-testaajien koulutusta. Tämä on osoittautunut erittäin tärkeäksi järjestelmän toimivuuden kannalta. FireFit-järjestelmää ja

koulutusta on kehitetty yhteistyössä Ari Mänttärin ja Juha Koskelan (UKK-instituutti) kanssa. Järjestelmän teknisestä toteutuksesta on vastannut Aino Health Management.

Ammatin fyysiset suorituskysymykset (PES)

1. Määrittele kriittiset työvaiheet
2. Määrittele, miten saadaan määriteltyä työvaiheiden kuormittavuus
3. Määrittele, mitkä ovat minimikriteerit työvaiheista suoriutumiselle
4. Määrittele työssä tarvittava suorituskysy
5. Määrittele työssä sallittava kuormittuneisuuden taso
6. Määrittele minimiraja (cut score) työssä vaadittavalle suorituskysyille

Ammatin fyysiset suorituskysymykset (PET)

7. Potentiaalisten testien valinta ja kehittäminen
8. Testien luotettavuuden ja toistettavuuden arviointi
9. Vertailuaineiston kokoaminen kohderyhmässä käyttäen valittuja testejä
10. Testien työssä selviytymistä ennustavuuden arviointi (yhteys työhön)
11. Tilapäisten testien ja testistöjen kehittäminen
12. Testien ja testistöjen viimeistely
13. Kutakin suorituskysyvyn osa-aluetta arvioivien testien valinta ja raja-arvot
14. Testien ja suorituskysyrajoiden toimivuuden arviointi ja tarvittavien muutosten tekeminen

Testausjärjestelmän kehittämisen vaiheet.

FirstFit testaa ensihoitajia

FirstFit-tutkimukseen (2019–21) aloitteen tekivät ensihoidon toimijat, jotka havaitsivat tarvetta edistää ensihoitajien fyysistä toimintakykyä erityisesti nostotehtävissä selviytymiseksi. Työn kuormittavuutta lisäävät työympäristön usein haastavat ja vaihtelevat olosuhteet. Ensihoitajilla on muun muassa havaittu kaksi kertaa suurempi työtapa-turmariski kuin muilla sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työntekijöillä.

Osalla pelastuslaitoksia ja sairaanhoitopiirejä on ollut käytössä omia fyysisen toimintakyvyn seurantamenetelmiä ensihoitajille. Ne kuitenkin vaihtelevat suuresti. Alalta on puuttunut kansallisesti yhtenäinen, työlähtöinen fyysisen toimintakyvyn arvioinnin ja edistämisen toimintamalli. Näistä syistä FirstFit-tutkimuksessa määritettiin perusta ensihoitotyön vaatimuksista johdetulle fyysisen toimintakyvyn arviointi-, palautteenanto- ja seurantamenetelmälle. Menetelmän ensisijaisena tarkoituksena on motivoida ensihoitajia huolehtimaan fyysisestä toimintakyvystään

ja luoda työyhteisöissä positiivinen asenneilmapiiri fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ja edistämiseen läpi työuran.

Viimme tutkimusta eteenpäin yhdessä tutkijoiden ja ensihoitoalan toimijoiden kanssa kehittämällä noudattaen viitekehityksenä PES- ja PET-suosituksia. Ensimmäisessä yhteisessä työpajassa ensihoitajat muun muassa itse nimesivät kuormittavimpia ja kriittisimpiä työvaiheita. Loimme kokonaiskuvaa vertaamalla aikaisempaa tutkimus- ja kokemustietoa ensihoitajien työn fyysisistä kuormitustekijöistä työpajassa esille nousseeseen tietoon.

Täydensimme tietämystä ambulansseissa työskentelevien ensihoitajien fyysisen työkuormituksen mittauksilla. Niiden perusteella ensihoitajien hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimestön (lihasten) kuormittuminen on kevyttä tai keskiraskasta, kun tarkastellaan koko työvuoron (12 h) keskiarvoja. Työssä esiintyy kuitenkin lyhyitä kuormitushuippuja, jotka voidaan luokitella fyysisesti raskaiksi. Eniten kuormittuivat ranteen koukistaja- ja ojentajalihakset ja vähäisin kuormitus kohdistui kyynärvarren ojentajalihaksiin sekä reisilihaksiin.

Mittaukset myös vahvistivat ensihoitotyön kuormittavimmiksi työvaiheiksi nostamisen, kantamisen tasaisella ja portaissa, potilaan siirtämisen sekä vetämisen ja työntämisen. Esimerkiksi yläraajojen lihasvoimastetiksi FirstFitin valikoitui maksimaalinen puristusvoimasteti. Maksimivoimalla on havaittu kestovoimaa selkeämpi yhteys taakkojen kantamiseen ja nostamiseen. Vaikka kestovoimaa tarvitaan pitkien työvuorojen aikana, myös maksimivoimaston on oltava riittävä. Tällöin ensihoitaja selviää työn yksittäisistä korkeista kuormituspiikeistä, esimerkiksi erilaisissa nostamistilanteissa. Pilotoiduilla ensihoitajilla parempi puristusvoima olikin yhteydessä vähäisempään hauis- ja kyynärvarren lihasten kuormittumiseen sekä työvuoron keski-kuormitusta että huippukuormitusta tarkasteltaessa.

Pilotoinnin kautta laajempaan käyttöön

Työstimme eri testistöversioiden kautta ehdotuksen testeistä ja testipalautteesta, joka osoittaa objektiivisesti millä tasolla ensihoitajan tulos on suhteessa väestötason tai soveltuvien ammattien viitearvoihin. Pilotoinimme kehitettävää testistöä ja koko testausprosessia ensihoitajien kanssa noudattaen kuntotestauksen hyviä käytäntöjä. Otimme huomioon ensihoidon organisaatioiden ja työterveyshuollon välisen yhteistyön toiminta- ja työkyvyn tukemisessa. Jo pilotoinneissa testien tekeminen ja niiden palaute aiheuttivat paljon keskustelua ensihoitajan työstä ja testeistä itsestään. Mikä tärkeintä, kiinnostus edistää fyysisistä toimintakykyä ja terveyttä heräsi.

Hyödynsimme pilotoinneissa esille tulleet testattujen ja testaajien ajatukset testistön kehittämisessä. Viimeisissä työpajoissa ensihoitoalan toimijoiden kanssa viimeistelimme suositusten testistöä, jonka osiksi valikoituivat: eteen- ja taaksepäin kyyryytyminen, niskahartiaseudun liikkuvuus, dynaaminen tasapaino, epäsuora polkupyöräergometritesti, käden puristusvoima, etulankku, kahvakuulakyyky sekä kehon painoindeksi, vyötärön ympärys ja mahdollisuuksien mukaan bioimpedanssi. Kahvakuulakyyky on FirstFit-hankkeessa kehitetty uusi testi.

Tässä ensimmäisessä FirstFit-tutkimuksessa kehitimme testistön ja perustan koko menetelmälle. Testistö on jo käytössä joissakin organisaatioissa ja osassa käyttöönottoa suunnitellaan. Jatkossa on tavoitteena jatkaa menetelmän sisällöllistä kehittämistä. ♦

➔ **FireFit:** www.ttl.fi/tutkimus/hankkeet/firefit-menetelman-sisallon-ja-testien-paivittaminen-ja-kehittaminen-firefit5

➔ **FirstFit:** www.ttl.fi/tutkimus/hankkeet/firstfit-ensihoitajien-fyysisen-toiminta-ja-tyokyvyn-arviointi-ja-edistaminen-tyouran-kaikissa

LÄHTEET

- Lusa S., Halonen J., Punakallio A., Wikström M., Lindholm H. & Luukkonen R. 2015. FireFit. Pelastajien fyysisen toimintakyvyn arviointijärjestelmän käytettävyyden ja FireFit-indeksin kehittäminen. FireFit-hankkeen IV vaihe. Työterveyslaitos. Helsinki 2015. ISBN 978-952-261-622-7 (PDF) <https://julkari.fi/bitstream/handle/10024/129628/FireFit-j%C3%A4rjestelm%C3%A4n%20k%C3%A4ytett%C3%A4vyyden%20ja%20FireFit-indeksi.pdf?sequence=1>
- Lusa S., Wikström M., Punakallio A., Lindholm H. & Luukkonen R. 2010. FireFit. Pelastajien hyvä fyysisen toimintakyvyn arviointikäytäntö 2. vaihe. Raportti TTL/PSR. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134828/FireFit%20-%20pelastajien%20hy%C3%A4%20fyysinen%20toimintakyvyn%20arviointi%C3%A4yt%C3%A4nt%C3%B6.pdf?sequence=1>
- Milligan GS, Reilly TJ, Zumbo BD & Tipton MJ. 2016. Validity and reliability of physical employment standards. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2016 Jun;41(6 Suppl 2):S83-91. doi: 10.1139/apnm-2015-0669. PMID: 27277570.
- Nevola VR, Lowe MD & Marston CA. 2019. Review of methods to identify the critical job-tasks undertaken by the emergency services. *Work*. 2019;63(4):521-536. doi: 10.3233/WOR-192914. PMID: 31033477; PMCID: PMC6839475
- Payne, W. & Harvey, J. 2010. A framework for the design and development of physical employment tests and standards. *Ergonomics*, 53(7): 858-871. doi: 10.1080/00140139.2010.489964. PMID: 20582767.
- Petersen SR, Anderson GS, Tipton MJ, Docherty D, Graham TE, Sharkey BJ & Taylor NA. 2016. Towards best practice in physical and physiological employment standards. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2016 Jun;41(6 Suppl 2):S47-62. doi: 10.1139/apnm-2016-0003. PMID: 27277567.
- Punakallio A., Halonen J., Lusa S., Oksa J., Mänttari S., Vuokko A. & Remes J. 2021. Ensihoitajien fyysisen toiminta- ja työkyvyn arviointi työuran kaikissa vaiheissa. Työterveyslaitos, Helsinki 2021. <https://www.julkari.fi/handle/10024/143523>
- Punakallio A., Wikström M., Lusa S., Lindholm H. & Luukkonen R. 2015. Pelastajien motorinen toimintakyky ja liikkuvuus. FireFit – fyysisen toimintakyvyn arviointi-, palautteenanto- ja seuranta-järjestelmän kehittämisen 3. vaihe. Työterveyslaitos Helsinki 2015. ISBN 978-952-261-552-7 (PDF). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-552-7>
- Sisäministeriön julkaisu 5/2016. Ohje pelastushenkilöstön toimintakyvyn arvioinnista ja kehittämisestä. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75317/Ohje%20fyysisen%20toimintakyvyn%20arvioinnista%20yhdistetty.pdf>
- Tipton MJ, Milligan GS & Reilly TJ. 2012. Physiological employment standards I. Occupational fitness standards: objectively subjective? *Eur J Appl Physiol*. 2013 Oct;113(10):2435-46. doi: 10.1007/s00421-012-2569-4. Epub 2012 Dec 23. PMID: 23263741.
- Wikström M., Lusa S., Lindholm H., Ilmarinen R. & Luukkonen R. 2007. FireFit. Pelastajien hyvä fyysisen toimintakyvyn arviointikäytäntö. Raportti TTL/PSR.

ANNA SAARELA

liikuntabiologian urheiluvalmennuslinjan opiskelija
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
assaarel@student.jyu.fi

Valmentajan valttikortit

Maaliskuussa Suomen Valmentajat järjestivät yhdessä Kainuun Liikunnan kanssa nuorten talviolympiafestivaalien yhteydessä kansainvälisen seminaarin, jonka teemana oli nuorten valmentajien valmennusosaamisen lisääminen sekä verkostoituminen. Seminaarin aiheet vastuullisuudesta, urheilijan kehittämisestä ja valmentajan julkisesta roolista sekä keskustelu muiden valmentajien kanssa vahvistivat opinnoissa heränneitä ajatuksia omasta valmentajuudestani.

Mielestäni urheilijalähtöinen valmennus on parasta, mitä valmentaja voi yhdessä valmennettavan kanssa toteuttaa. Siinä urheilija on valmennuksen keskiössä ja valmennettava autetaan löytämään oma potentiaalinsa niin fyysisissä ominaisuuksissa kuin psyykkisissä, tiedollisissa ja taidollisissa tekijöissä. Parhaimmillaan valmentaja–valmennettava -suhde on avoin, sujuva ja tehokas. Toimiva valmennussuhde vaatii valmentajalta paljon taustatyötä itsensä kanssa. Mielestäni laadukkaasti valmennuksen pohja rakentuu valmentajan tunne- ja vuorovaikutusosaamisesta, pedagogisesta osaamisesta sekä psykologisesta osaamisesta. Nämä taidot nivoutuvat tiiviisti toisiinsa ja niihin sisältyvän osaamisen harjaannuttaminen kannattaa.

Tunteet ja toimintatavat tunnistettava

Tunne- ja vuorovaikutusosaaminen on ehkä kaikista ratkaisevin tekijä hyvän valmennussuhteen muodostumisessa. Se koostuu minätietoisuudesta, itsensä johtamisesta, sosiaalisesta tietoisuudesta, ihmissuhdetaidoista sekä vastuullisesta päätöksenteosta. Ennen kuin valmentaja kykenee rakentamaan vuorovaikutukseen, tulee hänen pohtia omia arvojaan, tunteitaan, toiveitaan, tarpeitaan, kokemuksiaan, vahvuuksiaan sekä kehityskohteitaan ja niiden kaikkien vaikutusta valmentamiseen.

Näiden selkiytyttyä on valmentajan helpompi säädellä tunteitaan ja toimintaansa sekä ilmaista itseään avoimesti mutta jämäkästi muita loukkaamatta. Valmentaja voi edistää sosiaalista tietoisuuttaan ja ihmissuhdetaitojaan kuuntelemalla toisia aktiivisesti, olemalla empaattinen urheilijan painiessa mahdollisten haasteiden kanssa ja pyrkimällä molempien osapuolten tarpeita huomioimaan eettiseen päätöksentekoon. Eettisesti kestäville perusteltavissa olevilla valinnoilla valmentaja edistää psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista turvallisuutta erilaisissa valmennusympäristöissä.

Pedagoginen osaaminen perustuu valmentajan ymmärrykseen erilaisista oppijoista, oppimistyyleistä sekä ope-

tustyyleistä. On hyvä muistaa, että se, mikä toimii itselle, ei välttämättä toimi toiselle. Aikoinaan itse saatu valmennus ei välttämättä toimi sellaisenaan toiselle yksilölle. Laadukkaasti valmennuksessa on kyse urheilijan tarpeista ja tavoitteista, ajatusten aktivoimisesta sekä sisäisen motivaation kasvattamisesta valmentajan asettuessa itse taka-alalle auttajan rooliin.

Pedagogisesti taitava valmentaja osaa auttaa jokaista urheilijaa yksilöllisesti monipuolisten ja vaihtelevien harjoitteiden kautta. Sen lisäksi, että tarkoitus on haastaa valmennettavaa, haastaa valmentaja samalla myös itseään valmentajana. Jatkuva itsensä kehittäminen, hankitun tiedon soveltaminen käytäntöön sekä uusien harjoitusten ja metodien

kehittäminen ja kokeilu vaatii valmentajalta rohkeutta ja pitkäjänteisyyttä.

Psykologinen osaaminen on valmennuksessa keskeistä. Sen merkitystä valmennuksessa on vasta viime vuosina alettu ymmärtämään laajemmin. Valmentaja voi edistää valmennettavan psyykkistä hyvinvointia mahdollistamalla valmennustilanteissa autonomian, pätevyys- ja yhteenkuuluvuuden tunteen kokemuksia. Mer-

kityksellistä laadukkaan valmennuksen kannalta on hyvä ymmärtää kehityspsykologinen sekä persoonallisuuspsykologinen näkökulma ja nähdä yksilö kokonaisuutena.

Tutustu urheilijaan – ja itseesi

Jokainen yksilö kehittyy omaan tahtiinsa niin fyysisesti kuin psyykkisesti, ja jokaiseen kehitysvaiheeseen kuuluu erityispiirteitä, jotka on syytä tiedostaa. Valmentajan kannattaa tutustua urheilijaan paremmin, jotta hän pystyy toimimaan urheilijalle sopivalla tavalla esimerkiksi palautteenannossa tai jännittävissä tilanteissa. Psykologinen osaaminen mahdollistaa valmentajan oman psyykkisen hyvinvoinnin tarkastelun.

Valmentajan työ on antoisaa mutta myös kuluttavaa, joten omista voimavaroista huolehtiminen on välttämätöntä, kun tavoittelee laadukasta urheilijalähtöistä valmennusta. Urheilussa ja liikunnassa olennaisten liikuntapsykologisten teemojen, kuten motivaation, tavoitteiden asetteluun sekä optimaaliseen suoritukseen vaikuttavien tekijöiden tiedostaminen on myös valttia. Kokemukseni ja perehtymiseni pohjalta kannustan pysähtymään ja pohtimaan, astumaan epämukavuusalueelle, näkemään verkostoitumisen voimavarana ja nauttimaan matkasta kohti kokonaisvaltaisempaa urheilijalähtöistä valmennusta. ♦

**Valmentaminen on
sekä antoisaa että
kuluttavaa, joten
omista voimavaroista
on huolehdittava.**

EETU JULIN

suomen kielen opiskelija
Helsingin yliopisto
jalkapalloerotuomari

”Hyvä peli, huono tuomari”

Jalkapallokausi on pyörähtänyt käyntiin ajoissa kahden rikkonaisen kauden jälkeen. Aurinko paistaa, lämpöaaltoilee tekonurmen yllä, joukkueet ovat pelipäivän kunniaksi pukeneet värikkäät peliasunsa ja katsomossa rai-kaa iloinen puheensorina. Ilmassa on kuuluisaa urheilujuhlan tuntua.

Jotain kuitenkin puuttuu. Erotuomari ei ole saapunut paikalle. Ehkä tuomari on vain myöhästynyt bussista ja tulee kentälle myöhässä. Myöhemmin selviää, ettei otteluun edes koskaan ollut tulossa erotuomaria. Joukkueet joutuvat jättämään pelikentän ilman ainuttakaan vuodatettua hikipisaraa tai joukkuekavereiden kesken heitettyä ylävitosta, sillä ilman tuomaria peli jää pelaamatta. Kuinka tähän tilanteeseen on päädytty?

Korona on kurittanut erotuomaritoimintaa, kun uusia erotuomarikursseja ei ole voitu järjestää syksyisin ja keväisin kuten tavallisesti. Pelien määrä ei ole kuitenkaan vähentynyt, joten vanhat erotuomarit ovat joutuneet tuomitsemaan otteluita enemmän kuin olisivat halunneet. Lisäksi viimeiset kaudet ovat olleet lyhyempiä kuin tavallisesti, joten otteluita on jouduttu pelaamaan tiheällä aikataululla. Nykyinen systeemi ruokkii tuomaripulaa entisestään, sillä moni lopettaa erotuomaroiminnan mieluummin kuin tuomitsee kymmenen ottelua viikossa. Koronaan ja peliruuhiin emme juurikaan voi vaikuttaa, mutta sen sijaan voimme kaikki osaltamme vaikuttaa siihen, miten erotuomareita kohdellaan ja miten heihin suhtaudutaan.

Erotuomarien kohtelu aika nostaa esiin

Viime aikoina urheilussa on pyritty puuttumaan vallitseviin epäkohtiin, kuten rasismiin ja sukupuolten väliseen epätasa-arvoon, mikä on äärimmäisen hienoa. Kuitenkin jostain syystä tuomareihin suhtautuminen laahaa kaukana perässä. Uutisiin on noussut useita tilanteita, joissa erotuomarin fyysistä koskemattomuutta on uhattu, mikä tuntuu lamaannuttavalta. Harvassa harrastuksessa joutuu miettimään, saako pataa, jos tekee virheen.

Onneksi tuomareiden fyysistä koskemattomuutta rikotaan harvoin, mutta sanallista solvaamista joutuu kestämään sitäkin enemmän. Erotuomarina jalkapallokentällä olen joutunut kohtaamaan enemmän väheksymistä ja suoranaista v*ttuina kuin missään muualla.

Pelaajien ja valmentajien spontaanit reaktiot ovat yleensä ymmärrettäviä, mutta suurimmat arvostelijat huutavat katsojista. Kyse ei ole ainoastaan humalaisista katsojista vitosdivarissa, vaan huutajat ovat usein pienten lasten vanhempia. Erityisesti lasten ja nuorten peleissä katsojien hu-

taminen tarttuu pelaajiin. Ennen kaikkea nuoret pelaajat kasvatetaan kulttuuriin, jossa on hyväksyttävää kritisoida ja protestoida erotuomarin ratkaisuja.

Monet aikuiset käyttävät valta-asemaansa väärin ja purkavat turhautumisensa nuoreen erotuomariin. On surullista, että moni nuori tuomari lopettaa uransa ensimmäisten kausien aikana epäasiallisen käytöksen vuoksi. Reaktio on kuitenkin täysin inhimillinen ja perusteltu. Olen itsekin harkinnut usein tuomaroiminnan lopettamista, sillä välillä peleistä jää ainoastaan paha mieli. Kuka haluaa tulla jatkuvasti lytättyksi omassa harrastuksessaan?

Asiallinen kritiikki kehittää

Erotuomarin kanssa ei tarvitse olla samaa mieltä, mutta asian voi esittää monella eri tavalla. Monet tuomarit ovat valmiita keskustelemaan tuomioistaan ottelun jälkeen, jos lähestyminen on asiallinen. Perusteltu kritiikki on ehdottoman tärkeää tuomarina kehittymisen kannalta, mutta pääpunaisena huutaminen ja passiivisaggressiivisesti uhkaileminen ei ole sellaista, mitä kenenkään pitäisi omassa harrastuksessaan joutua kuuntelemaan. Samaan kastiin kuuluu myös kovaan ääneen lausuttu epäsuora palaute, kuten *”erotuomari on umpisurkea, mutta koitetaan nyt pelata siitä huolimatta”*.

Voin paljastaa jymyutisen kaikille jatkuvasti erotuomareille valittaville: tuomiot eivät koskaan muutu yhtään paremmiksi valittamisen jälkeen. Usein valittaminen ainoastaan häiritsee pelamista tehden siitä entistäkin tahmeampaa. Joskus asiaton huuteleminen pelin alussa luo muurin tuomariston ja pelaajien välille, jolloin asiallinenkin lähestyminen on negatiivisesti latautunut. Kuittailuihin ei voi erotuomarina reagoida, sillä peliä on pystyttävä johtamaan häiriötekijöistä huolimatta. Jos erotuomari menettää malttinsa ja provosoituu, niin on peli menetetty. Vaikka pelikentillä huutelut unohtaa hetkellisesti, jäävät ne usein vaivaamaan mieltä ottelun jälkeen. Erotuomareita koulutetaan kestämään kritiikkiä ja kasvattamaan paksu nahka. Eikö olisi järkevempää opettaa aikuiset ihmiset käyttäytymään?

Kokeilkaa arvostelijat tuomaroimintaa

Kenties asetelma syntyy epäluottamuksesta erotuomarin kykyä kohtaan. Mielestäni epäluottamus on perusteetonta. Asetelma muistuttaa tilannetta, jossa kotisohvalla kilpailua seuraava penkkiurheilija neuvoa television välityksellä livo Niskasta hiihtämisessä, vaikka katsojan pisin lenkki on sohvalta jääkaapille ja viimeisestä kerrasta hiihtoladulla on vierähtänyt yli kymmenen vuotta. Erotuomari on suo-

**Harvassa
harrastuksessa
joutuu miettimään,
saako pataa, jos
tekee virheen.**



Eetu Julin näyttää punaista korttia erotuomarien asiattomalle arvostelulle. Kuva: Lasse Julin

rittanut otteluiden tuomitsemiseen vaadittavan kurssin ja tuntee jalkapallon vuosittain muuttuvat säännöt varmasti paremmin kuin keskimääräinen pelaaja, katsojasta puhumattakaan.

Suosittelen kaikkia innokkaita arvostelijoita käymään erotuomarikurssin ja kokeilemaan itse otteluiden tuomitsemista. Se tuo uniikin näkökulman kuningaslajiin ja mahdollisesti auttaa ymmärtämään paremmin erotuomarin roolin haasteellisuutta. Harvalla arvostelijalla kuitenkaan riittää uskallus tarttua itse pilliin.

Jokainen tekee virheitä

Erotuomarit tekevät virheitä, kuten kaikki muutkin inhimilliset toimijat. Voin taata, että jokainen erotuomari yrittää otteluissa parhaansa eivätkä virheet ole koskaan tahallisia. Tuntuu aina yhtä pahalta, kun epäedullisen päätöksen kohteeksi joutunut joukkue sanoo tuomarin olevan puolueellinen. Syksyisenä tiistai-iltana räntäsateessa tuomarit ovat yhtä lailla mukana rakkaudesta lajiin -periaatteella kuin pelaajatkin. En pyydä selkään taputtelua tai lässyttämistä, vaan työrauhaa.

Hyvän suorituksen jälkeen harvemmin kuulee kiitosta, sillä virheetön tai ainakin lähes virheetön suoritus on oletusarvo, johon jokaisessa ottelussa täytyy yltää. Ottelu on onnistunut, jos kukaan ei tule haistattelemaan loppuvihellyksen jälkeen. Virheetön erotuomarointi tuntuu kohtuuttomalta vaatimukselta, kun usein tuomittava ottelu muistuttaa jalkapallon sijaan lähinnä suopainin ja rugbyyn rakkauslasta.

Usein asioita opitaan arvostamaan siinä vaiheessa, kun ne menettää. Tuntuu siltä, että vasta erotuomareiden puuttuessa ja pelien peruuntuessa huomataan, kuinka kriittistä osaa erotuomarit näyttävät ottelutapahtumien mahdollistamisessa. Vielä ei ole liian myöhäistä katsoa peiliin ja muuttaa omaa asennettaan, mutta tuomaripula on oikea ongelma, johon ei ole hokkus pokkus -ratkaisua.

Toivoisin enemmän urheilumieltä erityisesti meiltä urheiluihmisiltä, sillä nyt sille olisi tarvetta enemmän kuin koskaan aiemmin. Muistutan vielä, että urheiluhenki tarkoittaa myös epäasialliseen käytökseen puuttumista. Tunteet kuuluvat urheiluun, mutta yhtä lailla tavalliset käytöstavat kuuluvat niin kentälle kuin sen ulkopuolellekin. ♦



Liikunta & Tiede

Ainoa lajissaan. Liikunnan tiedeviestintää suomeksi painettuna ja verkossa
www.lts.fi.

Asiaa. Tutkittua. Pohdittua.

LIITO ry:n jäsenille LTS:n jäsenyys 20 €/vuosi.
LTS-jäsenyys 40 €/vuosi. Opiskelijat 20 €/vuosi.
Kaikille jäsenetuna mm. Liikunta & Tiede.

TERHI HEINILÄ, LitM

pääsihteeri

Naisjärjestöjen Keskusliitto

terhi.heinila@naisjarjestot.fi

Euroopan unionin tuoreet tasa-arvosuositukset tarpeen Suomessakin

Euroopan komission urheilun korkean tason työryhmä julkaisi maaliskuussa urheilun tasa-arvon suositukset ja toimintaohjelman. Suosituksen tavoitteena on saada lisää naisia päätöksentekoon ja valmennuksen keskeisiin tehtäviin, puuttua naisten ja vähemmistöjen kohtaamaan häirintään ja väkivaltaan urheilussa ja lisätä urheilijanaisten medianäkyvyyttä. Sain ilokseni olla mukana työryhmässä, ja yli vuoden mittaisessa työssä saimme kuulla monia eurooppalaisia asiantuntijoita urheilun tasa-arvon eri teemoista.

Koska tavoitteena on vauhdittaa tasa-arvon saavuttamista urheilussa, suositukset on laadittu sukupuolten tasa-arvon, naisten oikeuksien ja intersektionaalisuuden periaatteita noudattaen. Intersektionaalisuus tarkoittaa ihmisen asemaan ja syrjintäriskin yhdessä vaikuttavien tekijöiden huomiointia. Näitä ovat esimerkiksi ikä, sukupuoli ja sukupuoli-identiteetti, toimintakyky, etninen tausta ja seksuaalinen suuntautuminen.

Varsin yksityiskohtaiset suositukset sisältävät ohjeita Euroopan komissiolle, jäsenvaltiolle, kansallisille urheilujärjestöille ja ruohonjuuritason toimijoille. Niille on käyttöä myös Suomessa, jossa urheilun tasa-arvoon on vielä matkaa. Suomessa lajiliittojen hallitusten puheenjohtajista naisia on 16 prosenttia, lajiliittojen hallitusten jäsenistä alle kolmasosa (28 %). Nämä luvut ovat pysyneet samalla tasolla viimeisen 15 vuoden ajan.

Suositusten mukaan naisia tulee olla puolet urheilun luottamusjohdossa ja operatiivisessa hallinnossa kaikilla tasoilla. Työryhmä suosittelee kiintiöiden käyttöönottoa. Muun muassa Ruotsin, Norjan ja Saksan urheilun keskusjärjestöt ovat siirtyneet kiintiöihin. Suomen Urheiluliitto on meillä näyttänyt hyvää esimerkkiä ja ottanut kiintiöt käyttöön hallinnossaan.

Suositukset antavat muitakin konkreettisia vinkkejä lisätä naisten johtajuutta: urheilujärjestöt voivat rajoittaa luottamustoimien kausien määrää tai edellyttää vaihtelevasti eri sukupuolia johtajapaikoilla. Näen välttämättömänä, että Suomen urheilun johdon tulee toimia naisten johtajuuden ja urheilun moninaisuuden lisäämiseksi ja tyttöjen osallistumisen tukemiseksi.

Urheiluliikkeen johdolla suuri merkitys seksuaalisen häirinnän kitkemisessä

Seksuuallisen häirinnän kitkeminen urheilusta on yksi EU-suositusten pää tavoitteista, ja aihe on polttava Suomessakin. Mielestäni on erittäin tärkeää, että asiasta keskustellaan ja siihen on puututtu. Suomen urheilun eettisen keskuksen (SUEK) vuonna 2020 julkaiseman tutkimuksen mukaan urheilevista naisista seksuaalista häirintää oli kokenut lähes joka kolmas (32 %) ja miehistä lähes joka viides (19 %). Naiset olivat kokeneet sukupuolista häirintää (23 %) selvästi enemmän kuin miehet (3 %). Nuoret naiset ja eri vähemmistöihin kuuluvat urheilijat kokivat eniten häirintää.

EU-suositukset painottavat, että väkivallan ehkäisy vaatii urheilujohdon sitoutumista sen lopettamiseen kaikilla asteilla. Sukupuolittunutta häirintää ja väkivaltaa voidaan ehkäistä perustamalla ilmiantokanavia ja edellyttämällä väkivallan vastaista suunnitelmaa rahoituksen saamiseksi. Suomessa tällaisina kanavina toimii Väestöliiton ja suomalaisen urheilun yhteishanke Et ole yksin ja SUEK:in ILMO-palvelu urheilussa tapahtuvien rikkomusten ilmoittamiseen.

Ilmiantomahdollisuuksia on tärkeä kehittää, mutta samalla tulee puuttua rakenteisiin, tehdä tarvittavia korjausliikkeitä ja luoda uusia malleja toimia. Suomessakin on syytä harkita väkivallan vastaisen suunnitelman edellyttämistä urheilujärjestöiltä. Pidän tärkeänä, että uhrien auttamisen lisäksi tehdään konkreettisia tekoja, jotka muuttavat urheilun tasa-arvoisemmaksi.

Hyvää työtä tehdään koko ajan

Yksi lasikatto urheilussa on jo murtunut: Suomen Olympiakomitean käytännön toimintaa johtaa ensimmäistä kertaa nainen. Lämpimät onnittelut toimitusjohtaja **Taina Susiluodolle** tärkeästä ja vastuullisesta tehtävästä! Seuraava askel on saada lisää naisia suurimpien lajiliittojen puheen- tai toiminnanjohtajiksi. Suurista lajeista vain Voimisteluliittoa ja viime vuosina Golfliittoa on johtanut nainen. **Kaarina Vuorio** valittiin Salibandyliiton puheenjohtajaksi keväällä 2022.

Naisten urheilun medianäkyvyys on Suomessa kasvanut. Yle Urheilu osallistui Naisjärjestöjen Keskusliiton ja Tasa-arvoasiain neuvottelukunnan Tasa-arvotiedoilla vaikuttavuutta -hankkeeseen, ja teki laajan kartoituksen urheilun tasa-arvosta ohjelmissaan. Tämän seurauksena Yle nosti naisten joukkuelajit ja muun naisten urheilun näkyvyyden miesten tasolle. Esimerkiksi naisten jalkapallon arvokilpailut tuotetaan Ylellä yhtä laajasti kuin miesten vastaavat kilpailut. Työn merkitys naisten urheilulle Suomessa on ollut suuri. Myös Euroopan yleisradioyhtiö EBU piti EU-työryhmän kokouksissa Yleisradiota esillä esimerkillisenä toimijana naisten urheilun ja sukupuolten tasa-arvon edistäjänä.

Suomen Palloliitto on tehnyt paljon hyvää työtä ja laatinut naisten ja tyttöjen jalkapallon strategian, jolla pyritään nostamaan tyttöjen ja naisten osallistumista. Siihen kuuluu päätös rekrytoida nuoruusvaiheen urheilutoiminnan kehityspäällikkö tyttöjen urheilun kehittämiseksi.

Yle Urheilu on nostanut viime päivinä esiin myös, miten Suomessa voitaisiin tukea naisten huippu-urheilu-uran jatkamista raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Tästäkin on Ruotsissa hyviä malleja meille seurattaviksi. ♦

➔ Commission published high-level group's recommendations to achieve gender equality in sport: <https://sport.ec.europa.eu/news/commission-published-high-level-groups-recommendations-to-achieve-gender-equality-in-sport>

Häirintä suomalaisessa kilpaurheilussa. Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry. <https://suek.fi/wp-content/uploads/2020/09/Ha%CC%88irinta%CC%88-suomalaisessa-kilpaurheilussa.pdf>



Perusteellinen läpileikkaus liikuntataitojen oppimisesta ja harjoittelusta

Sami Kalaja & Teppo Kalaja: *Kehonhallinta – liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu.*

VK-kustannus 2022. 240 s.

LIIKUNTATIETEEN OPETUS-, TUTKIMUS- JA VALMENNUSTEHTÄVISSÄ ansiotuneet tohtoriveljekset Sami ja Teppo Kalaja ovat tarttuneet kirjassaan haasteeseen yhdistää teoria ja käytäntö samojen kansien väliin. Kirja jakaantuu kahteen osaan, ensimmäinen *Kehonhallinta ja taitojen oppiminen* on vahvasti teorialähtöinen ja jälkimmäinen *Kehonhallinnan harjoittaminen* keskittyy käytännön sovelluksiin.

Kehonhallinta on käsite, josta jokaisella on jokin käsitys, mutta sen määrittelystä ei ole konsensusta. Kirjan alkuvuilla esiintuotu kehonhallinnan käsitteenmäärittelyn moninaisuus onkin tärkeä lukuohje. Se antaa myös perustelun kirjoittajien valinnoille pyrkiä esittelemään mitä moninaisemmat aiheeseen liittyvät tulo-kulmat liikuntakyvyistä ja taidoista fysiologian ja biomekaniikan kautta oppimisen ja opettamisen teorioihin.

Ensimmäisessä osassa lukuisat yksityiskohtaiset näkökulmat avaavat havaintoikkunoita liikuntataitojen oppimisen maailmaan, mutta toisaalta tekevät harmonista lukuelämystä hakevalle hieman pirstaleisen kokemuksen. On huomioitava, että kirjoittajat lukuohjeissaan muistuttavat, että kirjaa voi hyvin lukea luku kerrallaan eikä välttämättä alusta loppuun. Kirja toimiikin sangen hyvin juuri näin, jossa lukija voi poimia sisällysluettelon perusteella itseään kiinnostavimmat luvut eikä järjestelmällisesti etenevä lukutapa tuo välttämättä lisäarvoa lukukokemukseen.

Luvut on selvästi pyritty rakentamaan itsenäisiksi kokonaisuuksiksi, jotka eivät vaadi edellisiin lukuihin perehtymistä. Tämä rakenne tuo jonkin verran toistoa, kun käsitteitä, esimerkiksi tasapainoa, käsitellään

useissa eri luvuissa, mikä saattaa häiritä alusta loppuun etenevää lukijaa. Vahvasti tunnettuun kirjallisuuteen sidottuja lukuja höystetään yksityiskohtaisilla tutkimusesimerkeillä. Kirjan ensimmäinen ja laajempi osa on oikeastaan oppikirja liikuntataitojen oppimisesta kehonhallinnan sateenvarjon alla.

Kirjan jälkimmäistä käytännön osaa hallitsevat yli kolmesataa esimerkkiä käytännön harjoitteista, joista on tehty näppärästi QR-koodilla toimivat videolinkit. Laadukkaat videot Vimeo-palvelussa ovat oiva lisä ja havainnollistavat liikkeitä usein sanallista kuvausta paremmin. Tämä digitaalisen palvelun yhdistäminen painettuun sanaan on hieno esimerkki teknologian mahdollisuuksista kirjan teossa. Onkin mielenkiintoista nähdä miten palvelu kestää aikaa, pelittävätkö videot vielä 2040-luvulla.

Liikkeet on jaoteltu vaikeusasteen, liiketyypin, liikuntakykyjen ja liikuntataitojen käsitteiden tai välineiden perusteella. Niitä ei ole sidottu erityisesti mihinkään lajiin tai liikuntamuotoon, joskin havaittavissa on runsaasti voimisteluympäristöistä tuttuja liikkeitä. Esimerkkiliikkeiden sitominen systemaattisemmin kirjan alkuosan teoreettisiin käsitteisiin olisi tuonut johdonmukaisuutta liikevalinnoille sekä muuttanut kirjoittajien sanoin sanan lihaksi vielä vakuuttavammin.

Kokonaisuutena kirja on kattava läpileikkaus liikuntataitojen oppimisesta ja harjoittelusta ja sopii kaikille aiheesta kiinnostuneille käsikirjamaiseksi teokseksi. Pelkästään kehonhallinnan harjoittelusta kiinnostuneille kirjan lopussa esitetyt käytännön harjoitukset saattavat jäädä hieman irrallisiksi, koska niitä ei ole sidottu tiettyyn kontekstiin vaan kehonhallin-



taa on pyritty esittelemään yleisellä tasolla. Vihkiytynyt harjoittelija, opettaja tai valmentaja pystyy kuitenkin poimimaan harjoitteista ideoita omaan käyttöönsä.

Kirjan käsitteiden suhteuttaminen toisiinsa ja kokonaiskuvan muodostaminen kehonhallinnasta lukuisien esitettyjen teorioiden valossa vaatii lukijalta perehtyneisyyttä. Toisaalta runsaasti yksityiskohtaisiin esimerkeihin on helppo tarttua ja lähteä kokeilemaan, vaikka iso kuva olisikin vielä hakusessa.

JOONAS KALARI, KT, LitM

yliopisto-opettaja, liikuntakasvatus
Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Tampereen yliopisto
joonas.kalari@tuni.fi



Yhtä ja toista Tahkon taipaleelta

Kalle Virtapohja: Lauri Pihkala – koko kansan Tahko.

Docendo 2022. 315 s.

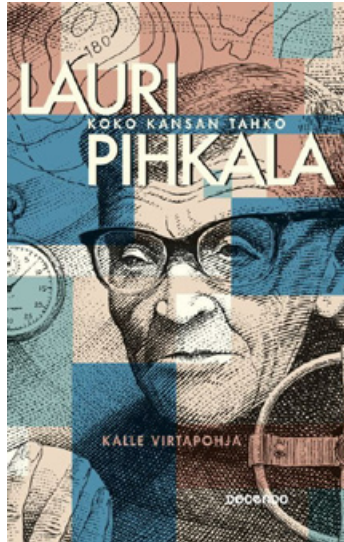
KÄSIKÄYTTÖINEN TAHKO, tuo menneen maailman mitä arkisin tarve-esine, on tukevasti seisova, tanakka kapine, jonka mukaan myönnettiin lempiniemiäkin. Ylioppilas **Lauri Gummerukselle** sellainen suotiin syksyllä 1905. Pihtiputaalta Helsinkiin saapunut urheiluintoiliija oli edeltäneinä vuosina vankistanut lihaksistoaan siinä määrin, että hän todella toi aikalais-ten mieleen jyrkän, juurevan tahkon.

Seuraavana vuonna 1906 Gummeruksesta tuli Pihkala, ja hänen pitkäksi venähtäneestä elämästään (1888–1981) kerrotaan tuotteliaan tietokirjailijan **Kalle Virtapohjan** teoksessa *Lauri Pihkala – koko kansan Tahko*. Urheiluaktivistina ja liikuntafilosofina viimeisiin elinvuosiansa asti ääntä pitänyt Pihkala epäilemättä oli ”koko kansan” tuntema julistaja – arvostettu, kohuttu ja kiisteltykin julistaja.

Elämäkerta on sikäli tervetullut, että edellisestä Pihkala-biografiasta on vierähtänyt neljä vuosikymmentä. Siinä välissä tiettyjen tahojen ylläpitämä Pihkala-kultti teki Tahkosta hahmon, josta kuullessaan ”nuori polvi naureskelee avoimesti” kuten 1980-luvulta tallentamani leh-tilleike todistaa. Savolaisena humoris- tina Tahko tuskin itse olisi tuosta louk- kaantunut; hekottelijat hän olisi vitsin varjolla hiljennettyään usuttanut hiki- lenkille.

Valitettavasti elämäkerran työstä- minen on jäänyt kesken. Tekijän tava- ton ahkeruus – tänä ja viime vuonna neljä julkaistua kirjaa – on jälleen joh- tanut viimeistelemättömään lopputu- lokseen. Arkistoja on koluttu, kirjalli- suutta luettu, haastattelujakin tehty, mutta kun valtaisa aineisto olisi pitä- nyt jäsenellä aihe aiheelta, rivi riviltä ja luku luvulta, on jo riennetty seura- vaan projektiin.

Mitä tekemistä tupakalla on suun- nistamista selostavan alaluvun kanssa? Kuka oli **Avery Brundage** ja miksi Pihkala piti häneen yhteyttä? Minne hävisi vuoden 1944 järjesty- vän käänteen analyysi, johon Tahkon vävy, kirjailija **Paavo Rintala** on tar-



jonnut mainiot ainekset? Miksi Pihka- lalle rakas ”ponnistamisen ilo” (engl. *the joy of effort*) käännetään ”liikun- nan riemuksi” ja jätetään mitättömän maininnan varaan? Mistä on peräi- sin lempinimen muka selittävä ”pyö- reä selkä”, kun kerran tekijän tuntema aikaalaidistaja **Kustaa Levälahtikin** puhuu nuoren Laurin ”tanakkatekoi- suudesta”?

Kadehdittavaa kirjassa on spon- soreiden lukumäärä. Kaikkiaan kym- menen yhteisöä tai yksityishenki- löä on rahoittanut hanketta. Osittain sitä kautta selittynee ”asiantuntija-ar- tikkeleiden” runsaus, artikkeleiden, jotka kaiuttavat ympäröivän teksti- massan sanomaa. Niistä yhdessä hah- motellaan Pihkalan ”kirjallisen tuo- tannon” mittasuhteita, mutta tuolla tavalla nimetty lista elämäkerran lopussa ei sisällä edes kaikkia Tahkon kirjoja.

Pihkalan kiivas militarismi tulee kyllä käsitellyksi, samoin hänen ”pää- teesinsä siitä, kuinka urheilu valmisti kansakuntaa sotaan”. Elämäkerrasta poimimani sitaatti on imperfektissä, vaikka Tahko pysyi toki teesinsä kan- nalla hautaan saakka – sitä vain ei sopinut neuvostostävyyden vuosina avoimesti mainostaa. Juuri nyt, Venä- jän villiinnyttyä ja Suomen rientäessä Natoon, sodan ja fyysisen kunnon välistä yhteyttä ylistetään ujoste- lematta. Kuinka tohkeissaan Tahko oli- sikaan hypistellyt käsillä olevan leh- den edellistä, sotilaallista valmiutta uhkuvaa numeroa!

Sota oli Pihkalalle miehinen akti- veetti, ja pitkälti siksi hän välillä vas- tusti naisten osallistumista ”rajua

suoritusta” edellyttäviin lajeihin, kuten kilpajuoksuun. Elämäkerrassa sekä kirjoittaja että Pihkalan tunte- neet muistelijat pohtivat aihetta sivu- kaupalla. Naisurheilun suhteen Tahko oli yksinkertaisesti ”väärässä”, yleensä korostuneen joviaali tekijä tokaisee.

Vuosikymmenestä toiseen häm- mästeltyä ja koviin kansiin taas kerran tallennettua väitettä tuskin kykenen kaatamaan. Sopii silti tarkistaa syys- kuun 1974 lehdistä, millä tavoin vanha Pihkala puhui suomalaisista naisjuok- sijoista ja millaisia vaikutuksia hän toi- voi näiden saavutuksilla olevan ”tyt- töväen” urheiluharjoituksiin. Kai suur- mieskin saa muuttaa mieltään?

”Tahkossa riittää tutkimista”, Kalle Virtapohja vinkkaa kirjansa viimei- sillä riveillä, ja siihen yllytykseen ker- naasti yhdyn.

ERKKI VETTENNIEMI



Hyvä, mutta...

Henrik Dettmann: Kopautuksia – kirjoituksia elämästä ja urheilusta.

WSOY 2021. 359 s.

HENRIK DETTMANN ON TEHNYT

KOMEAN URAN valmentajana ja huip- pu-urheilun taustavaikuttajana. Ikään kuin sivutuotteena hänestä on tullut myös sanavalmis mediapersoonaa – ja samalla merkittävä urheiluvaikuttaja koripalloa laajemminkin.

Dettmannilla on erityinen rooli. Hän on mediassa haluttu haastattelu- kohde, koska häneltä voi odottaa lau- suntoja, joista saa irti muutakin kuin urheilun arkista liirumlaarumia.

Samalla hänestä on kehittynyt myös kiinnostava kolumnisti. Vähän vahingossakin käynnistynyt kirjoit- telu on kerryttänyt vahvan perinnön puheenvuoroja. Kolumnit on tehty ajassa, tilanteiden ollessa päällä, mutta aikoinaan raflaavatkin jutut alkavat ajan patinoimina näyttää urheiluelämme ilmapiiriä taltioineilta tärkeiltä aikalauskertomuksilta.

Se, että kolumneista on nyt kasattu kokoelma myös kovien kansien väliin, on sinänsä urheilukulttuuriteko.

Suomen urheilukeskustelu on ollut 2000-luvulla luonteelta pinnallista ja hetkessä elävää. Tilanteesta tilan- teeseen – kokonaiskuvaa ei ole juuri pysähdetty miettimään. Kun Dett-



mann kertaa omia tuotoksiaan tässä kokonaisuudessa, tulee hän samalla kiehtovasti pikakelanneeksi koko urheilukeskustelun peruslinjat.

Kirja toimii aikakoneena, se muistuttaa mistä urheilussa on puhuttu 2000-luvulla – ja millä äänensävyllä. Kovin monen kolumnin kohdalla tulee tunne, että saman jutun voisi julkaista uutena vaikka tänään. On hätkähdyttävää, miten monessa asiassa keskustelu ei ole edennyt mihinkään.

Ja toisaalta, on hyvä havaita sekin, että muutamissa kohdin on johonkin silti edettykin.

Kirjan perusideassa ei ole siis valittamista. Urheilukirjoista on tullut viime vuosina massateollisuutta. Kirjoja tulee enemmän kuin lukea ehtii, mutta laatua määrää ei ole taannut. Dettmannin kirjalla ei ole tässä sillisla- laatussa häpeämistä.

Mutta silti, lukiessa tulee sekin olo, että nyt on kasassa ainekset, joista olisi voinut saada enemmänkin irti. Kolumneista välittyi tinkimätön suhde urheilemiseen. Kun pyritään tekemään aidosti laadukkaita urheilijoita ja aidosti toimivaa urheilujärjestelmää, ei Dettmann rimaa alhaalla pidä.

Se saa ajattelemaan, että tältä kirjoittajalta voi vaatia enemmänkin. Ihan hyvä ei riitä.

Tämä ei tarkoita, että kirja olisi huono. Niille, jotka eivät ole kolumneja aikoinaan lukeneet, tämä avaa monta hyvää ajatusketjua. Meille muillekin tämä on hyvää kertausta.

Mutta silti.

Kun Dettmann myös kommentoi kirjassa 2020-luvun näkökulmasta

vanhoja teemojaan, olisi ollut merkityksellistä ja valaisevaa tehdä tuo osa kirjasta nyt toteutettua syvällisemmin.

Nyt teos jää sittenkin lähinnä vanhojen kolumnien kokoelmaksi. Se on toki jo pätevä julkaisuperuste kirjalle, mutta kun mukaan on otettu kommentoivia osuuksia, jää se puoli kokonaisuutta hieman ohimennen sanotun tuntuiseksi.

Sinänsä hyvä idea elementiksi kolumnien oheen jää lisäarvoltaan laiha, vaikka muutama viihdyttävä anekdootti esiin tuleekin. Tunnetta vain alleviivaavat ne muutamat erinomaisen osuvasti kommentoivat sanotut helmet. Niitä olisi ollut luultavasti kaivettavissa esiin enemmänkin.

Dettmann on ollut harvinaisilla näköalapaikoilla. Olisi tärkeää, että hänen kaltaisensa ihmiset aidosti haastaisivat itseään ja aiempia sanomisiaan, pohtisivat mitä he kaiken kokemansa jälkeen ja tämän päivän näkökulmasta näkevät. Nyt jäädään pyörimään jo muutamaan kertaan toistetuissa näkökulmissa, ilman syvällisempää synteesiä tämän päivän todellisuuden ja näköpiirissä olevan tulevaisuuden kanssa.

Jäädään, vaikka Dettmannilla olisi kyky olla jäämättä.

Kirja on silti lukemisen arvoinen. Se, että tässä arviossa on kriittinenkin sävy, johtuu vain siitä, että kun puhutaan tämän tason huippu-urheiluihmistä, kriteeristö nousee tasolle, jolla ihan jokaista kirjaa ei kannata edes arvioida. Ollaan A1-tason kriteereissä.

Toivottavasti Dettmann jatkaa paitsi kirjoittamista, myös itsensä ja meidän kaikkien haastamista. Se paras kirja kun on yhä kirjoittamatta.

JARI KUPILA



 **Kirja**

Ahdas ihmiskuva elää koppipuheissa

Janne Puhakka ja Risto Pakarinen: Ulos kopista.

Johnny Kniga 2022. 205 s.

JANNE PUHAKKA TULI JULKISUUTEEN ensimmäisenä homona SM-liigapelaajana vuonna 2019. Johnny Knigan julkaisema *Ulos kopista* on hänen tarinansa. Puhakan omaelämäkerrallista minäkerrontaa ja toimittaja **Risto Pakarisen** keräämää haastatteluai-neistoa yhdistävä teos kertoo urheilijan elämästä jääkiekkokulttuurissa, jossa ei voi julkisesti olla oma itsensä. Puhakka uskalsi puhua seksuaalisesta suuntautumisestaan vasta urheilulu-uransa päätyttyä. Nyt hän haluaa muuttaa lajikulttuuria.

– On vaikea unelmoida jostakin, minkä ei tiedä edes olevan olemassa. Siksi esikuvia ja esimerkkejä tarvitaan –, että homotkin voivat pelata jääkiekkoa. Tai, että jääkiekkoilijatkin voivat olla homoja, Puhakka kirjoittaa.

Teoksen lukaisee nopeasti, mutta sisällön pureskeleminen on painavampi rasti. Kirja alkaa Puhakan prologista, jossa hän tulee kaapist agentteilleen. Sitten omista luvuista haastateltavina ovat perhe, kumppani, pelikaverit, agentit, valmentajat, tuomarit, lajin huiput, ja näkökulma levenee myös naisiin jääkiekkoilijoina sekä urheilun yhdenvertaisuustutkimukseen. Teoksen päättää epilogi, joka katsoo henkilökohtaisen lisäksi lajin tulevaisuuteen.

Ulos kopista tarjoaa paitsi tapaus-esimerkin myös tilan jääkiekon itse-tutkiskelulle. Teoksen luettua jää tunne, että elämä kantaa Puhakkaa. Vähemmistöstatuksestaan huolimatta hän on onnellisessa asemassa, sillä ympärillä on kannustavia ihmisiä. Lajia laajemmin pohtivissa puheenvuoroissa kuva ei ole yhtä ruusuinen.

Yhä 2020-luvulla miesten jääkiekossa yhdenvertaisuuden toteutumisen tyssää machokulttuuriin ja toksiseen maskuliinisuuteen. Teoksen perusteella lajin mieskuva on ahdas ja esimerkiksi homottelua tapahtuu. Jääkiekkoilijat oppivat jo nuorina, että se mikä tapahtuu pukukopissa, jää sinne.

Kirjassa ISA-agenttiyhtiön johtaja **Ilkka Larva** pohtii lajin syvälle juurtuneita käyttäytymiskoodeja. Pukukopissa tai kentällä ei olla tekemisissä sen kanssa, minkälaisia ihmisiä pelaajat ja valmentajat ovat kaukalon ulkopuolella. Ylipäättään teoksessa jääkiekon keskeiset toimijat tuntuvat toivovan, että identiteettikysymykset voitaisiin rajata muualle ja pitää ”jääkiekko jääkiekkona”.

Larvan mukaan naljaileva koppi-puhe on omanlaistaan välittämistä ja jääkiekko ”oma maailmansa, jossa puhutaan sillä tavalla”.

– Jos ei ole ollut mukana lajin parissa, sitä voi olla joskus vaikea ymmärtää.

Urheilussa olisi tärkeää tunnistaa sanojen monitulkintaisuus ja todellisuutta rakentava luonne. Esimerkiksi sarkasmi on vaikea laji ja menee usein pieleen. Teoksessa häiritsevä koppi-puhe näyttäytyy kummajaisena, jota on totuttu kestämään ja jonka kyseenalaistaminen on vaikeaa. Lopulta siitä useampi kärsii kuin hyötyy.

Miksi kääntää katse juuri jääkiekkoon? Lajikonteksti tuo yhdenvertaisuuden edistämisen käytäntöön. Esiin nousee tapauksia syrjinnästä ja epäasiallisesta käytöksestä, joihin voidaan puuttua. *Ulos kopista* alleviivaa monin äänenpainoin, miksi nimenomaan jääkiekossa tästä pitää puhua.

– Vaikka Jannen ulostulo oli tärkeä askel, niin ehdottomasti laji kaipaa lisää keskustelua ja itsetutkiskelua, jos siihen halutaan laajempaa muutosta, sanoo Puhakan entinen joukkuekaveri **Mika Iivonen**.

Teos ei ole tärkeä vain seksuaalivähemmistöjen vuoksi. Moninaisuutta kunnioittavat toimintatavat antavat

tilaa kaikille. Nuoria puhakoita tarvitaan niin kauan, kuin valtaapitävät lajikonkarit eivät oma-aloitteisesti muuta toimintaansa.

SALLA KARJALAINEN, VTM

tiedeviestijä
Liikuntatieteellinen Seura
salla.karjalainen@lts.fi



Tilinpäätös jää vajaaksi

Leena Lehtolainen: Antti Ruuskanen – Rättingin paikka.

Tammi 2022, 362 s.

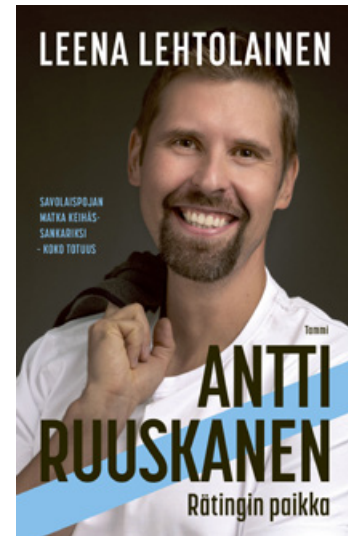
LEENA LEHTOLAISEN kirjoittama **Antti Ruuskanen** elämäkerran takakansi lupaa paljon: ”*huippu-urheilijan huima tarina huippukirjailijan kertomana.*” Mainosteksti on sallittu ja pitää tietysti tiukasti tulkiten kutinsa, mutta huipputulos jää saavuttamatta. Keihäsmitoin kirjan kaari yltyä Ruuskasellekin tutuksi tulleeseen hiukan alle kasympypiseen.

Enemmän on taas kerran vähemmän. Haastatteluja on kertynyt kymmeniä tunteja, ellei enemmänkin, eikä Lehtolainen ole malttanut siilata oleellista mukaan tarttuneesta sälestä. Samat asiat toistuvat ja kertaautuvat. Välillä tuntuu, että kokenut kirjailija on kirjoittanut suorastaan fanikirjan. Hän myöntää olevansa keihäänheiton ja Ruuskanen ihailija. Päähenkilö esiintyykin kirjan sivuilla Anttina.

Rättingin paikka on Lehtolaisen 34. kirja. Vuonna 2010 hän sai yhdessä **Kaisa Viitalan** kanssa Vuoden urheilukirja -palkinnon Taitoluistelun lumoteoksesta. Veikkaan, että tämä kirja ei yllä samaan. Teksti juoksee sinänsä hyvin, mutta kirja on armottoman pitkä ja tasapaksu. Rättingin paikka ei imaisut lukukokemuksena mukaan. Keihästermein kirja jotenkin laahaa.

Antti Ruuskanen on kiinnostava henkilö, vaan urheilijan elämässä ei sittenkään riitä kerrottavaa näin laajaan kirjaan. Parisataa sivua tekstiä olisi piisannut. Taas kerran tuntuu siltä, että kustannustoimittaminen on jäänyt väliin. Kronologinen teos muuttuu välillä hämmentävästi temaattiseksi ja palaa lopussa aikajuoksutukseen.

Savolaisen *huastelun* henki on läsnä kirjassa. Juttu soljuu verkkaisesti kuin pielaveteläisessä tuvassa ennen vanhaan. Ruuskanen kasvuy-



päristön ja miehen yläsavolaisen velmuilun ymmärtäminen on helppoa naapuripitäjässä varttuneelle lukijalle.

Kirjaa lukiessa vakuuttuu, että urheilija näkee harvoin täysin terveeseen päivän. Ruuskanen nousu huipulle kesti kauan. Psykkistä valmennusta ei ollut tarjolla.

Selväksi käy, että keihäänheitäjät ovat aikamaisia kuotoilijoita selvin päin ja vaikutuksen alaisina. Äijämeininki ei sittenkään kadonnut kokonaan Seppo Rädyn ja Kimmo Kinnusen jätettyä keihäspaikat. Lapselliset temput ovat ehkä tarpeen leireillä hotellikuoleman välttämiseksi, mutta suurta elämäkerrallista merkitystä niillä ei ole.

Uran loppuvaiheista lukiessa tulee mieleen, että lopettaminen on vaikeaa. Keihäänheitto oli Ruuskaselle ammatti, mutta lisäksi unelmana kangastellut olympiavoitto oli saavuttamatta. Lontoon hopeaksi kirkastunut pronssi teki hänestä toisen hopeamitalistin. Ammattilaisuus näyttäytyy ristiriitaisessa valossa. Ruuskanen elanto tuli urheilemisesta. Kirjan perusteella heittäjän sopimusasioiden hoito ei kuitenkaan ollut pääosan managerina toimineen **Jarmo Hirvosen** hoidossa aina kovin ammattimaista.

Ruuskanen edusti pääosan urastaan Pielaveden Sampoa, mutta vaihtoi uransa lopussa seuraa Viipurin Urheilijoihin. Hän on toiseksi menestynein VU:ta edustanut keihäänheitäjä. **Matti Järvinen** paransi VU:n väreissä kilpaillessaan maailmanennätystä neljästi kesällä 1930. Lyhyen Viipurin-kautensa jälkeen Järvinen voitti vuonna 1932 olympiakultaa sekä Euroopan mestaruuden 1934 ja 1938.

Moitepainotteisen arvion jälkeen on paikallaan sanoa, että *Rätingin paikka* ei ole likikään huonoimmasta päästä urheiluelämäkerta. Yksilöläjin ammattuurheilijan elämän eri puolet tulevat esille. Ruuskasen ammatinharjoittamista auttoivat huumori ja tilannetaju, joilla hän valloitti yleisön kuin yleisön. Seurasin kerran vierestä, kun hän asettui kuvaan Viipurin Urheilijoiden yleisurheilijatyttöjen kanssa. Hetki oli varhaisteineille iso, Antille pieni muodollisuus, mutta keihästähti hoiti asian tyyllillä.

Ruuskasen kotikylään liittyy lausahdus ”mainetta Jylyhään”. Sitä hän toi kosolti kotiseudulleen.

JOUKO KOKKONEN



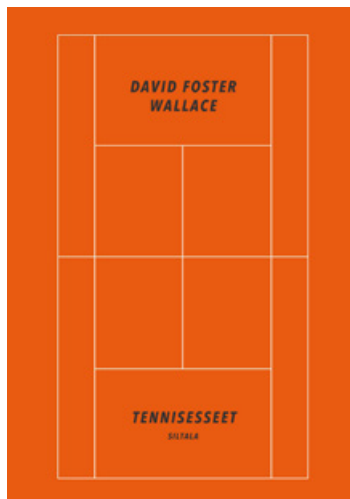
Kirjailija tenniskatsomossa

David Foster Wallace: Tenniseseet.
Siltala 2021. 158 s.

KIRJAILIJOIDEN KOLMEN KÄRKI -suosikkilajeina ovat lieene jalkapallo, nyrkkeily ja tennis. Jalkapallosta innostuneiden kirjailijoiden joukko on varmaan kaikkein pisin. Katuuskottavien kirjailija-jalkapallistien lista on kuitenkin lyhyt. Maailmalla **Albert Camus** ja Suomessa ehkä **Kjell Westö** harrastajana ja jalkapallopoikien isänä voidaan kelpuuttaa tällaiseksi. Nyrkkeily on vetänyt puoleensa, uskomatonta kyllä **Jean-Paul Sartren**, ja vähemmän yllättäen **Ernest Hemingwayn** ja **Norman Mailerin**. Meillä on oma **Jorma Ojajarumme**.

Tennis vie kuitenkin voiton, koska **Leo Tolstoi** oli tennismiehiä ja **Vladimir Nabokovin** harrastuslistalla olivat sekä tennis, jalkapallo että nyrkkeily. Meillä Suomessa kirjailijoiden tennissoihutua ylläpitää kaksi Finlandia-voittajaa **Antti Tuuri** ja **Hannu Mäkelä**. Mutta maineikkain ja luultavasti paras tennispelaaja kirjailijoista on ollut oman käden kautta edennyt kulttikirjailija **David Foster Wallace** (1962–2008). Foster Wallace on junioritennisuransa vuoksi näkemysellinen tenniskirjailijana. Hänen mammuttimaisen pääteoksensakin, *Päättymätön riemu*, yksi näyttämöistä oli juniorien tennisakatemia.

Tenniseseet on kirjoitettu vuosien 1991 ja 2006 välillä. Ensimmäinen



essee kuvailee kirjailijan omaa nuoruuden harrastusta. Pääosaan siinä nousee kuitenkin Keskilämmen tuulisuus tornadoine! Tuulet nimittäin haittasivat tenniksenpeluuta ja kouluttivat Foster Wallacen tennistyyliin. Toisessa esseessä pääosassa on 1970-luvun tenniksen lapsitähti **Tracy Austin**, joka voitti ensimmäisen amatilaisturnauksen 14-vuotiaana ja ensimmäisen Grand Slam -turnauksen 17-vuotiaana. Tytön ura oli käytännössä ohi parikymppisenä vammojen vuoksi.

Syy miksi Foster Wallace kirjoittaa hänestä vuonna 1992 on se, että Austinista oli ilmestynyt elämäkerta, jonka pirulliseen teilaamiseen kirjailija paneutuu. Kirja on hänen mukaansa uskomattoman naiivi ja huonosti kirjoitettu eikä Foster Wallace ymmärrä kenelle tämä onto sanakaritarina on tarkoitettu. Kirjan huonous harmittaa Foster Wallacea, koska Austinin uran kreikkalaisessa tragediassa olisi ollut ainekset vaikka mihin. Tennisura nimittäin päättyi lopullisesti 1988 vakavaan auto-onnettomuuteen. Austin todella tuntui lentäneen Ikaroksen tavoin liian nopeasti liian lähelle aurinkoa ja hän putosi tylysti alas.

Kaksi ensimmäistä esseetä hämähäyttävät sillä, että niissä ei ole Foster Wallacen tavaramerkittylistä poiketen yhtään alaviitettä. Kolmessa seuraavassa niitä on sitten enemmän kuin leipätekstiä. Hyvää ammattilais-tason pelaajaa **Michael Joycea** (joka oli tunnetumpi **Maria Sharapovan** valmentajana) Foster Wallace seuraa lähietäisyydeltä yhdessä isossa turnauksessa, joka on yllättäen hänen ensikosketuksensa huipputennikseen

live-katsojana. Foster Wallace tajuaa heti, miten huonosti televisiosta aistii huipputason lyöntien vauhdin ja pelaajien liikkumisen. Ja masentuu kun huomaa, että hänellä ei olisi ollut pienimpiäkään mahdollisuuksia kehittyä ammattilaisten tasolle.

Yksi Foster Wallacen intohimo on kuvailla ihmisten ulkonäköä persoonallisesti – vai ilkeästi – karrikoiden. **Jakob Hlasek** ”näyttää joko natsien miesmallilta tai helvetissä työskentelevältä hengenpelastajalta”; **Andre Agassi** puolestaan ”on yhtä söpö kuin bussiterminaalissa partioiva huora”. Entä sitten Kordan urheiludynastian isä 1990-luvun tennishuippu **Petr Korda**: ”hän näyttää pystyyn nousseelta vinttikoiralta, jolla on vastakuoriutuneen kanan kasvot”

Foster Wallacen kunniaksi on sanottava, että hän ei muotoile sanoiltaan naispelaajia uudelleen. Muutoinkin hän tuntuu jättäneen heidät rauhaan Austinia lukuunottamatta. Vuonna 2022 hiihtäjä **Jessicaiggins** hermostui kun häntä kuvailtiin laihaksi, ja sopii kysyä kuinka sisäsiistiä Foster Wallacen ulkonäkökieli olisi nyt? Ei varmaan menisi läpi Tennis-lehdessäkään enää. Kirjailija tekee kahdessa esseessä Toronton turnauksesta ja US Openista pikkutarkkoja teräviä havaintoja irvaillen kaikkialle vyöryvää sponsoroinnin taukkaa ja kunnioittaen turnausten vapaaehtoistyöntekijöitä. Hieman tämä priorisointi ihmetyttää, kun mies kuitenkin oli suuri tennisentusiasti.

Kirjan päätösessee **Roger Federeristä** uskonnollisena kokemuksena on entuudestaan tunnetuin, ilmeistyihän se alun perin New York Timesissa. Tässä Foster Wallace tekee hyviä havaintoja tenniksen evoluutiosta sekä ylimalillisista huippujen hui-puista Federerin ohella (**Maradona, Gretzky, Jordan, Ali**). Hänen huomionsa Federeristä persoonana kestävät hyvin aikaa, mutta haltioituminen siitä, mihin ei juuri kukaan muu pystynyt tenniskentällä vuonna 2006, on vanhentunutta, siis sen yliveraisuus. Mutta kyllähän Foster Wallace napauttaa hyvin aikaa kestäneet luonnehdinnat Federerin ja **Rafael Nadalin** pelityyleistä. Nadal on lihakirves ja Federer leikkausveitsi.

HANNU PELTTARI

tietokirjailija
hannuspurs@icloud.com



Kun Suomesta tuli jääkiekkomailojen suurtuottaja

Rahusen punatähdet

Ohjaus ja käsikirjoitus Esa Sironen.

Kulttuuriosuuskunta Mielleyhtymä.

Yle 2010, 28 min.

Koho – Utopia Forssasta

Ohjaus Sakari Suuronen.

Silvamysterium, 46 min.

TORONTO- JA KOHO-MAILOISTA kertovat dokumenttifilmit ovat kiehtova palanen suomalaisen urheiluvälineteollisuuden historiaa. Toronto-mailojen taivalta muistelevat yhtiön alansa huipulle vieneet säynätsalolaiset veljekset **Raimo** ja **Seppo Rahunen**. Yhdestä puusta tehty, lentokonevanerilla vahvistetut mailat perustuivat puun ominaisuuksien hyväksikäyttöön. Ensimmäisenä valmistuspaikkana palveli vers-tas, jossa tehtiin aluksi pääasiassa ovia ja ikkunoita.

Kalpan pelaajat saivat mailoja kokeiltavakseen SM-sarjan peliin kaudella 1961–1962 Niiralan montussa. He innostuivat uutuudesta toisin kuin HJK:n pelaajat. Palaute rohkaisi Seppo Rahusta lähtemään junalla Tapparan harjoituksiin. **Seppo Liitsola** kehui, että näin kestävää mailaa ei ole ollut.

Mailasta tuli erittäin suosittu. Markkinat suorastaan räjähtivät ja mailoja valmistui 400 000 vuodessa, ja kysyntä olisi ollut vielä suurempi. Toronto pääsi myös Neuvostoliiton markkinoille. Suunnitteilla oli tehtaan avaaminen Kanadaan, mutta rahoitusta ei järjestynyt. Laajentumisvauhti oli niin kova ja rahoitusvaje niin suuri, että yhtiö ajautui konkurssiin vuonna 1971.

Kerronta kulkee hiukan epätahdissa suhteessa kuvakerrontaan. Arkistofilmit ovat pääosin ajalta ennen Toronto-mailojen läpimurtoa, jolloin jääkiekko oli vielä aivan toisenlainen peli. Haastattelut ovat tämän dokumentin kovaa ydintä. Rahusten lisäksi kiinnostavan näkökulman mailatuotantoon avaa Toronto-tehtaalla työjohtajana **Kauko Sihvonnen**.

Kohon tarinassa on paljon samaa kuin Toronton kaarissa. **Yrjö Sartokarin** 1950-luvun puolivälissä kehittälemää mailaa teki tunnetuksi HJK:ssa pelannut **Kari Aro**, joka osallistui myös tuotekehitykseen. Ei ihmeäkään, etteivät Klubin kiekkoilijat ottaneet Toronto-mailoja tosissaan. Aro ei tyytynyt tuotekehittelyyn, vaan perusti mailatehtaan Forssaan. Mailan suosio lähti alkuvaikeuksien jälkeen hurjaan nousuun vuoden 1965 MM-kisojen ansiosta.

Mailatehtailija oli kuitenkin toista maata kuin Rahusen veljekset. Kari Aro kehitteli kestävää mailaa pelaajalähtöisesti, mutta hän oli myös markkinamies. Mailat oli suunniteltava niin, että logo ja teippaukset näkyvät mahdollisimman hyvin televisiossa. Johtamista häiritsi se, että Aro puutui liian paljon pieniin yksityiskohtiin.

Tammelaan vuonna 1971 muuttanut Koho-tuote joutui toiminnan laajentuessa talousahdinkoon. Raha oli tiukassa Suomen säännellyillä rahamarkkinoilla, eikä luottoa irronnut. Konkurssikin oli lähellä. Sen välttääkseen Aro myi osake-enemmistön Amer-yhtymälle vuonna 1974. Hän jäi



pariksi vuodeksi uuden omistajan palvelukseen. Aro osallistui myös Forssan kuplahallina toteutetun jäähallin rakentamiseen.

Aro oli omaperäinen ajattelija, joka etsi tietä utopistiseen sosialismiin. Tehdastakin hän oli johtanut työntekijät poikkeuksellisen hyvin huomioiden. Viimeisinä vuosinaan ufot veivät Aron mielen mukanaan. Hän ehdotti, että Forssan keskusta rakennettaisiin kattilan muotoinen stadion, johon ufot voisivat laskeutua.

Koho-dokumentissa Aron vaiheita muistelevat muusikko **Erkki Liikanen**, valmentajat **Alpo Suhonen** ja **Juhani Tamminen** sekä monet entiset Kohon entiset työntekijät. Kerrontaan sisältyvät valokuvat ja arkistofilmit ovat kiinnostavia, ja musiikki luo Aron persoonaan sopivaa tunnelmaa.

Toronton ja Kohon tarinat kertovat suomalaisesta valmistusosaamisesta, joka olisi tarvinnut tuekseen liiketoiminnan taitoa. Alkuaikojen intomieli vaihtui uusien omistajien bisnesrealismiksi, joka piti valmistusta pystyssä aikansa. Molempien mailojen valmistus jatkui, Kohon vuoteen 1984 ja Toronton Torspoksi muuntuneena vuoteen 1989.

JOUKO KOKKONEN

Stadion 50 vuotta sitten

Työpaikkaliikunnalla on sijansa

Stadion-lehden 3/1972 teemana oli työpaikkaliikunta. Opetusministeriön urheilu- ja nuorisotoimiston toimituspäällikkö **Heikki Klemola** näki, että ”*kuntoliikunnan toteuttaminen työyhteisössä on sekä työnantajan että työntekijän intresseissä*”. Hänen mielestään asia oli ratkaistava työmarkkinajärjestöjen neuvotteluilla. Suomen Työnantajain Keskusliitto, Suomen Ammattijärjestöjen Keskusliitto ja suurimmat kunto-urheilujärjestöt suhtautuivat asiaan periaatteessa myönteisesti.

Stadion-lehti luonnehti yhteenvedossaan työpaikkaliikunnan olevan ehkäisevää kansanterveystyötä. Lehti tulkitsee, että ”*työpaikkaliikunnalla on paikkansa kuntoliikunnan kokonaisuudessa*”.

”*Melkoisen asennemuokkauksen lisäksi tarvitaan kuitenkin edelleen tämän alueen asiasisältöjen kehittämistä ja niiden tiedottamista, jotta kaikki osapuolet puhuisivat työpaikkaliikunnasta samalla kielellä.*”

Helsingin olympiakisoista oli kulunut kesällä 1972 kaksi vuosikymmentä. **Jussi Viljanen** haastatteli Veikkaus Oy:n toimitusjohtajaa **Kallio Kotkasta**, joka työskenteli kisojen järjestelyorganisaatiossa vuodesta 1947. Kotkas oli ehtinyt saada kokemusta vuoden 1940 peruuntuneiden kisojen järjestelytyössä. Kotkas tarinoi työstään värikkästi.

Kotkas muisteli, että maahockeyn loppuotteluajankohdan määrääminen iltaseitsemäksi herätti närkästystä Intiassa ja Pakistanissa. Suomalaiset joutuivat vakuuttelemaan, että ottelun pelaaminen onnistuu hyvin Suomen kesäillassa auringonpaisteessa. Intia voitti kultaa ja Pakistan jäi neljänneksi.

Suorituspaikat olivat vuoden 1940 kisarakentamisen ansiosta valmiina. Sen sijaan liikenne- ja tietoliikenneyhteyksissä oli paljon parannettavaa. Seutulan lentokenttä valmistui viime tipassa, mutta lentoasemalle johtanut huono tie haittasi joukkueiden saapumista kisakylään.

Kentän rakennustyötkin olivat keskeytymisvaarassa, kun viimeistelyyn varattu 20 miljoonan markan määräraha oli poistettu valtion budjetista. Kotkas soitti pääministeri **K. A. Fagerholmille**, joka kehotti Kotkasta kutsumaan hallituksen kokoon. Kertomansa mukaan Kotkas teki työtä käskettyä ja määräraha järjestyi.

Suomen ja Ruotsin välisen uuden puhelinkaapelin loppuasennukset uhkasivat myös myöhästyä, kun Englannista tuli tieto, etteivät tarvittavat laitteet valmistu ajoissa. Kotkas lähetti päätoimittaja **Eero Petäjäniemen** Englantiin selvittämään asiaa. Petäjäniemi palasi viikon kuluttua lentäen mukanaan tarvittavat osat.

Liikuntakulttuurin tietopankkina Stadion esitteli Liikunnan ja kansanterveyden tutkimuslaitoksen marraskuussa 1971 aloittaman tietopalvelutoiminnan. Ensimmäisenä työntekijänä toimi dokumentointiasistentti **Tuulikki Nurminen**.

”*Tietopalvelun tarkoituksena on välittää tietoja sekä kotimaisten ulkomaisista liikunnan ja kansanterveyden alan julkaisuista Suomessa että välittää tietoja suomalaisista liikunnan julkaisuista ulkomaille. Tähän pyritään keräämällä, luokitellamalla ja tallentamalla tietoa, julkaisemalla ja levittämällä kirjallisuusluetteloita, suorittamalla tiedonhakua manuaalisesti ja välittämällä tietokonepohjaista tiedonhakua.*”

Stadion kertoi myös, että **Risto Telama** on väitellyt liikuntatieteen tohtoriksi 22.7.1972 Jyväskylässä. Lehti esitteli Telaman väitöskirjan *Oppikoululaisten fyysinen aktiivisuus* pääkohdat. Väitösuutisena voisi vuonna 2022 julkaista osan tiivistelmästä:

”*Liikunnan harrastaminen on oppikoululaisten keskuudessa varsin yleistä. Eniten harrastetaan luonnollisia liikuntamuotoja: pyöräilyä, kävelyä ja hiihtoa. Eniten fyysisen aktiivisuuteen vaikuttavat ajankäyttömahdollisuudet, vuodenaika ja ikä, jonkin verran myös yhteiskunnan rakennetekijät ja sukupuoli sekä hieman sosiaaliryhmä.*”

Lyhyestä uutisesta selvisi, että Liikuntatieteellisen Seuran tiedotussihteeriksi oli valittu valt. kand. **Raija Mattila**. Mitä ura liikunnan parissa oli alkutaipaleellaan.

JOUKO KOKKONEN



Voimistelu- ja urheilutunti Aleksis Kiven koulussa Helsingissä 1930-luvulla. Kuva: Erkki Santala / Museovirasto

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

Käsitteitä otetaan arviointiprosessiin kaksi kertaa vuodessa. Seuraavat jättöajat ovat 30.9.2022 ja 31.3.2023. Kirjoitusohjeet ja arviointiprosessin kuvaus ovat luettavissa osoitteessa www.lts.fi.

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

LIIKUNTA & TIEDE: VERTAISARVIOINTIPROSESSIN PÄÄPIIRTEET

Liikunta & Tiede -lehden tutkimusartikkelien toimitusryhmä tutustuu tarjottuun käsikirjoitukseen. Ryhmä voi hylätä tekstin, pyytää muutoksia ennen sen lähettämistä arvioitavaksi tai aloittaa arviointiprosessin.

Liikunta & Tiede käyttää kahta arvioitsijaa. Sähköpostikutsussa määritellään lausunnon luonne ja arviointiaikataulu. Liitteenä seuraa käsikirjoituksen tiivistelmä. Tehtävään suostuva arvioitsija saa koko artikkelitekstin ja arviointilomakkeet. Toinen arvioitsija pyydetään yleensä käsikirjoitukseen liittyvältä liikuntatieteen alalta ja toinen emotionaalista. Asiantuntija saa arvioitavakseen nimettömän käsikirjoituksen. Jos hän tunnistaa kirjoittajan, tästä on kerrottava toimittajalle. Jos asiantuntijalla on ilmeinen eturistiriita käsikirjoituksen sisällön ja/tai kirjoittajan kanssa tai sidonnaisuuksia kirjoittajaan, hänen tulee kieltäytyä arvioinnista.

Lausunnot antavat toimitusryhmälle asiantuntijanäkemysten tarjotun käsikirjoituksen julkaisukelpoisuudesta. Niiden odotetaan myös auttavan kirjoittajaa jatkotyöstössä. Tekstiä voi esittää julkaistavaksi sellaisenaan, pienin muutoksin, huomattavien muutoksin tai hylättäväksi. Kirjoittaja saa lausunnon käyttöönsä.

Asiantuntijalausunto kirjoitetaan asiallisesti, kannustavasti ja perustellen. Toimitusryhmän sihteeri pehmentää tarvittaessa loukkaavan sävyistä lausuntoa tai poistaa arvioitsijan paljastavia yksityiskohtia. Hyvä arvio ottaa kantaa siihen, tuottaako käsikirjoitus uutta tietoa, ja tuntee kirjoittaja riittävästi aihepiirinsä tutkimusta. Arvioitsijan odotetaan kertovan myös, miten metodologiset ratkaisut toimi-

vat. Oleellista on lausua, toimiiko teksti rakenteellisesti, ja täyttyykö johdannossa luvattu.

Jos asiantuntija pitää käsikirjoituksen lähteitä tai niiden käyttöä puutteellisenä, hänen odotetaan nimeävän artikkeleita oleellisesti täydentävä kirjallisuus ja uudet lähteet. Jos käsikirjoitus on vahvasti päällekkäinen aiemmin julkaistun aineiston kanssa, tästä on ilmoitettava toimitusryhmälle. Myös plagiarismiepäily sekä sitaattien tai lähteiden merkin-

nän puutteet on kerrottava. Toimitusryhmä laatii lausuntoyhteenvedon, jossa se ottaa esille tärkeimmät korjaustarpeet. Kirjoittaja vastaa omassa lausunnossaan, miten hän on reagoinut palautteeseen. Kaikkia muutoksia ei ole tarpeen tehdä, mutta ratkaisu on perusteltava. Kirjoittajan lausunto ja muokattu käsikirjoitus lähetetään arvioitsijalle, joka ottaa kantaa tekstin julkaisukelpoisuuteen. Lopullisen julkaisupäätöksen tekee toimitusryhmä.

Kirjoittaja pidetään ajan tasalla käsikirjoituksen käsitte-lystä. Hän saa tiedon artikkelin vastaanottamisesta toimitukseen, arvioinnin aloittamisesta, arviointilausunnoista ja julkaisupäätöksestä. Toimittaja lähettää kirjoittajalle taittoa edeltävät viimeistelyohjeet. Kirjoittaja saa vedoksen luettavakseen ennen painamista. Valmis artikkeli ilmestyy Liikunta & Tiede -lehdessä ja pdf-muodossa LTS:n verkkosivuilla.

Vertaisarviointiprosessi kokonaisuudessaan: www.lts.fi/liikunta-tiede/vertaisarviodut-tutkimusartikkelit/vertaisarviointiprosessi.html

VARHAISKASVATUSIKÄISTEN LASTEN UNEN MÄÄRÄN YHTEYS MOTORISIIN TAITOIHIN JA LIIKKUMISEEN

Emmi Mörsky, LitM, KM, Jyväskylän yliopisto / Liikuntatieteellinen tiedekunta. PL 35 (L), 40014 Jyväskylän yliopisto.

Sähköposti: morskyemmi@gmail.com (yhteyshenkilö) (jaettu ykköskirjoittajuus Tiia Mönkkösen kanssa).

Tiia Mönkkönen, KM, Jyväskylän yliopisto (jaettu ykköskirjoittajuus Emmi Mörskyn kanssa). Arto Laukkanen, LitT, Jyväskylän yliopisto. Donna Niemistö, LitT, Jyväskylän yliopisto. Anne Soini, TtT, Jyväskylän yliopisto. Arja Sääkslahti, LitT, Jyväskylän yliopisto.

TIIVISTELMÄ

Mörsky, E., Mönkkönen, T., Laukkanen, A., Niemistö, D., Soini, A. & Sääkslahti, A. 2022. Varhaiskasvatusikäisten lasten unen määrän yhteys motorisiin taitoihin ja liikkumiseen. *Liikunta & Tiede* 59 (3), 91–98.

Unen tiedetään olevan yhteydessä lasten fyysiseen, kognitiiviseen ja emotionaaliseen kehitykseen sekä oppimiseen. Tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää varhaiskasvatusikäisten lasten unen määrän yhteyttä liikkumis- ja pallonkäsittelytaitoihin, motoriseen koordinaatioon sekä koettuun motoriseen pätevyyteen. Lisäksi selvitettiin unen määrän yhteyttä fyysisen aktiivisuuden, paikallaan olon sekä ruutuajan määrään. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös mahdollisia iästä ja sukupuolesta johtuvia eroja kyseisissä muuttujissa. Tutkimus oli osa Taitavat tenavat –tutkimushanketta, jonka aikana lapset olivat 3–7-vuotiaita (N = 1234, 624 tyttöä ja 610 poikaa, ikä 5,0 v. ± 1,1). Unen määrää, fyysistä aktiivisuutta, paikallaan oloa ja ruutu-aikaa kysyttiin huoltajilta kyselylomakkeilla. Tutkimus toteutettiin vuosina 2015–2016. Lasten liikkumis- ja pallonkäsittelytaitoja tutkittiin TGMD-3 (Ulrich 2019), motorista koordinaatiota KTK (Kiphard & Schilling 2007) ja koettua motorista pätevyyttä PMSC mittareilla (Barnett ym. 2015a). Sukupuolieroja selvitettiin kahden riippumattoman otoksen t-testeillä. Yksisuuntaisella ANCOVA -analyysillä tarkasteltiin, kuinka paljon unen määrä selitti keskiarvojen vaihtelua muuttujissa huomioiden ikä ja sukupuoli vakioituina muuttujina.

Unen määrä selitti tilastollisesti merkitsevästi liikkumis- ja pallonkäsittelytaitoja, mutta selitysaasteet olivat vähäiset (1,1 %; 1,0 %). Ikä selitti liikkumistaidoista 32,8 prosenttia ja pallonkäsittelytaidoista 40,2 prosenttia. Pojilla oli merkitsevästi korkeammat pisteet pallonkäsittelytaidoissa sekä korkeampi fyysisen aktiivisuuden ja ruutuajan määrä kuin tytöillä. Mitä vanhempaan ikäryhmään lapsi kuului, sitä todennäköisempää oli, että lapsella oli myös korkeammat liikkumis- ja pallonkäsittelytaidot, motorinen koordinaatio sekä fyysisen aktiivisuuden, paikallaan olon ja ruutuajan määrä. Vastaavasti unen määrä ja koettu motorinen pätevyys olivat iän myötä matalammat. Jatkossa olisi tarpeen selvittää unen määrän yhteyttä motoristen taitojen kehitykseen tarkemmilla unen määrän ja laadun mittareilla. Tulevaisuudessa olisi aiheellista pyrkiä sisällyttämään unen ja motoristen taitojen yhteyden tarkasteluun myös unisuosituksia vähemmän tai suosituksia yli nukkuvia lapsia.

Avainsanat: Lapset, varhaislapsuus, uni, motoriset taidot, koettu motorinen pätevyys, fyysinen aktiivisuus, paikallaan olo, ruutu-aika

ABSTRACT

Mörsky, E., Mönkkönen, T., Laukkanen, A., Niemistö, D., Soini, A. & Sääkslahti, A. 2022. Hours of sleep and its association with motor skills and physical activity in early childhood. *Liikunta & Tiede* 59 (3), 91–98.

Studies have shown that sleep is associated with children's physical, cognitive, and emotional development, and their learning. This study examined associations between hours of sleep and locomotor skills (LMS), ball skills (BS), motor coordination (MC), perceived motor competence (PMC), levels of physical activity (PA), sedentary behaviour (SB), and screen time (ST) in early childhood. Gender and age differences were also examined. All the participants in the study took part in the Skilled Kids project. At the time of data collection, all children were 3 to 7 years of age (N = 1234, 624 girls and 610 boys, age 5.0yrs ± 1.1). The data was collected in 2015–2016. Hours of sleep, PA, SB, and ST were measured using a questionnaire answered by a legal guardian. Children's LMS and BS were measured with the Test of Gross Motor Development third version (TGMD-3; Ulrich 2019), MC was assessed with the Körperkoordination Test Für Kinder (KTK; Kiphard & Schilling 2007), and PMC was measured with the PMSC assessment tool (Barnett et al. 2015a). Sex differences were examined using independent samples t-tests, and one-way ANCOVAs were used to investigate the extent to which average hours of sleep explained the variation in the variables when age and sex were considered as covariates.

The results showed that sleep statistically significantly explained 1.1 percent of the variance in LMS and 1.0 percent of the variance in BS. Age explained 32.8 percent of the variance in LMS and 40.2 percent of the variance in BS. Boys had significantly higher BS, PA, and ST scores than girls. The older children had higher scores for ST, SB, PA, LMS, BS, and MC and lower scores for sleep and PMC than the younger children. Future studies are needed with data including more variation in children's total sleeping time, and conduct more accurate assessments to measure in more detail the amount and quality of children's sleep and its association with motor skills and development.

Keywords: Children, early childhood, sleep, motor skills, perceived motor competence, physical activity, sedentary behavior, screen time

Uni

Unella on tärkeä rooli lasten terveyteen ja kehitykseen (Chaput ym. 2018), sillä uni on osa ihmisen biologisia perustoimintoja (Cairns & Hars 2014; Chaput ym. 2018). Lapsuuden aikana unen määrä ja laatu muuttuvat huomattavasti osana lapsen kehitystä (Murthy ym. 2015; Philbrook ym. 2019) ja unen vuorokausirytmiksi vakiintuu (Chaput ym. 2018). Myös ympäristö- ja kulttuuritekijät muokkaavat lasten unta (Cairns & Hars 2014; Chaput ym. 2018). Nykyajan yhteiskunta on johtanut varhaiskasvatustieteen lasten unen määrän vähenemiseen (Galland ym. 2012) ja osa lapsista ei nuku riittävästi (Gruber 2013). Suomalaisista varhaiskasvatustieteen lapsista 76 prosenttia nukkui suositusten mukaan (10–13 tuntia vuorokaudessa) kaikkina viikonpäivinä (ks. Leppänen ym. 2019; World Health Organization [WHO] 2019). Myös Piilo-tulosraportin mukaan 97 prosenttia lapsista nukkui yli 8–11 tuntia yössä. Harva lapsista nukkui korkeintaan kahdeksan tuntia (1,0 %) tai yli 11 tuntia (2,1 %) yössä. (Laukkanen ym. 2021.)

Unen määrän vähenemistä saattaa osittain selittää lasten päiväunien väheneminen tai poisjääminen (Jenni ym. 2007). Varhaiskasvatustieteen lapsista suurin osa ei huoltajien mukaan nukukaan päiväunia, sillä vain yksi viidestä lapsesta nukkuu enintään tunnin päiväunet 4–6-vuotiaana (Laukkanen ym. 2021). Unen väheneminen on usein yhteydessä vähentyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen sekä lisääntyneeseen tietö- ja viestintäteknologian käyttöön (Chaput ym. 2018). Lisäksi lasten unta ja unirytmää saattavat häiritä esimerkiksi vanhempien aikataulut (Sirén-Tiusanen 1996), kuten työajat (Galland ym. 2012), rutiinit (Cairns & Hars 2014), varhaiskasvatuksen aloittaminen (Akacem ym. 2015; Cairns & Harsh 2014) tai vanhempien erilaiset näkemykset lapsen unen tarpeesta (Gruber 2013). Osa vanhemmista rajaa lapsensa unta, erityisesti päiväunta, helpottaakseen lapsen nukahtamista illalla (Akacem ym. 2015).

Uni on yhteydessä lasten fyysiseen (Gruber 2013), kognitiiviseen ja emotionaaliseen kehitykseen sekä oppimiseen (Murthy ym. 2015). Pitkäaikainen unen rajoittaminen voi haitata lasten terveyttä ja hyvinvointia (Hirshkowitz ym. 2015). Riittämättömän unen on osoitettu heikentävän oppimista ja muistia (Gruber 2013) sekä olevan yhteydessä oppimisen hyllykseen ja fyysiseen passiivisuuteen varhaiskasvatuksessa (Sirén-Tiusanen 1996). Unihäiriöt voivat heikentää lasten psyykkistä, sosiaalista ja kognitiivista kehitystä (Jenni ym. 2007). Lapsuuteen liittyvät tavanomaiset heräämiset unen aikana eivät kuitenkaan haittaa lasten kehitystä (Gruber 2013).

Motoriset taidot ja liikkuminen

Motoriset taidot kehittyvät iän myötä osana biologista kehitystä, sekä fyysisen aktiivisuuden ja toistojen kautta. Lisäksi lapset tarvitsevat rohkaisua ja mahdollisuuksia harjoitella motorisia taitoja, jotta motoriset perustaidot olisivat hallinnassa ennen seitsemää ikävuotta. (Gallahue ym. 2012.) Motoriset taidot sisältävät liikkumis-, välineenkäsittely- ja tasapainotaidot (Gallahue ym. 2012; Lubans ym. 2010), joista tässä tutkimuksessa käytetään käsitteitä liikkumis- ja pallonkäsittelytaidot sekä motorinen koordinaatio kuvaamaan kerättyä aineistoa täsmällisemmin.

Motoristen taitojen ja fyysisen aktiivisuuden välillä on todettu olevan yhteys (Laukkanen 2016; Robinson ym. 2015; Stodden ym. 2008). Varhaislapsuuden fyysinen aktiivisuus edistää motoristen taitojen kehittymistä ja myöhemmin lap-

suudessa motoriset taidot alkavat ohjata fyysiseen aktiivisuuteen osallistumista (Jones ym. 2020; Laukkanen 2016). Lapsilla ulkoileikin kokonaismäärä kuvastaa hyvin heidän fyysisen aktiivisuutensa määrää ja kuormittavuutta (Burdette & Whitaker 2005). Fyysisesti aktiiviset ja paljon ulkoilevat lapset myös nukkuvat paremmin kuin paljon sisällä leikkivät lapset (Sääkslahti 2005).

Motoristen taitojen ja koetun motorisen pätevyyden välillä on myös havaittu yhteys (Barnett ym. 2015b). Koetulla motorisella pätevyydellä tarkoitetaan yksilön käsitystä omista motorisista taidoistaan (Robinson ym. 2015; Stodden ym. 2008). Heikompien motoristen taitojen on todettu olevan yhteydessä heikompaan koettuun motoriseen pätevyyteen (Lubans ym. 2010; Robinson ym. 2015; Stodden ym. 2008) ja korkeampi koettu motorinen pätevyys sekä korkeammat motoriset taidot innostavat lasta osallistumaan fyysisesti aktiivisiin leikkeihin ja korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen (Gallahue ym. 2012; Robinson ym. 2015; Stodden ym. 2008).

Lisäksi ympäristön tuella voidaan edistää lasten motoristen taitojen ja kokonaisvaltaisen liikkumisen kehittymistä (Laukkanen 2016). Esimerkiksi leikkiympäristön ja -välineiden on havaittu tukevan lasten fyysistä aktiivisuutta (Soini 2015) sekä runsaamman ulkoilun määrän tukevan fyysistä aktiivisuutta ja parempia motorisia taitoja (Sääkslahti 2005). Motorisia taitoja tulisi tukea varhaislapsuudessa, jotta myönteinen asenne elinikäistä fyysistä aktiivisuutta kohtaan syntyisi (Lubans ym. 2010; Stodden ym. 2008).

Paikallaan olo ja ruutu-aika

Varhaiskasvatustieteen lasten ajatellaan olevan yhteiskunnan fyysisesti aktiivisin ikäryhmä (Määttä 2020). Tästä huolimatta osalla varhaiskasvatustieteen lapsista on paikallaan oloa yli suositusten, eli korkeintaan yksi tunti yhtäjaksoista paikallaan oloa päivässä (Tuloskortti 2018). Liiallisella paikallaan olon määrällä voi olla kielteisiä terveysvaikutuksia läpi elämän. Paikallaan olo määritellään valvellaolon aikaiseksi toiminnaksi, jolloin energiankulutus on $\leq 1,5$ lepoaineenvaihdunnan kerrannaista (MET). (Poitras ym. 2017.)

Paikallaan olon tapa on muuttunut viimeisten vuosikymmenten aikana, mikä johtuu osittain ruutuajan lisääntymisestä (Downing ym. 2017). Nykyään lasten paikallaan olo tapahtuu pääosin ruudun parissa (Webster ym. 2019), vaikka paikallaan olo sisältää myös lasten piirtämisen, kirjojen lukemisen sekä hiljaisen leikin (Downing ym. 2017; Poitras ym. 2017). Lapsista 56 prosenttia oli arkena yleisimmin digilaitteiden parissa noin tunnin päivässä (Laukkanen ym. 2021). Perheen kanssa yhdessä liikkuminen voi vähentää lasten paikallaan olon määrää (Määttä 2020).

Ruutuajan on havaittu vievän aikaa lasten fyysiseltä aktiivisuudelta (Stiglic ym. 2019). Liiallinen ja pitkäaikainen ruutu-aika voi haitata fyysiseen aktiivisuuteen osallistumista ja siten heikentää lasten motoristen taitojen kehittymistä (Webster ym. 2019). Myös liiallinen ruutu-aika, ja etenkin makuuhuoneessa sijaitsevat ruutulaitteet, ovat yhteydessä lyhyempään unen määrään (Cespedes ym. 2014). Suomalaisista 4–6-vuotiaista lapsista noin 30 prosentilla on omassa käytössään tai huoneessaan tabletti/iPad tai muu vastaava älylaite ja älypuhelin 15 prosentilla (Laukkanen ym. 2021). Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus myös väheni, kun vanhempi käytti ruutua lapsen läsnä ollessa (Radesky ym. 2016). Ruutuajan ja motoristen taitojen välistä yhteyttä on vielä haasteellista havaita varhaiskasvatustieteen lapsilla, sillä mahdolliset haitat näkyvät vasta myöhemmin (Webster ym. 2019).

Unen merkitys lasten kehitykseen on tiedostettava, jotta unta edistäviin tekijöihin voidaan kiinnittää huomiota (Gal-land ym. 2012; Gruber 2013). Lasten kokonaisvaltaista ke- hitystä voidaan tukea noudattamalla unisuosituksia. Niiden mukaan 3–7-vuotiaiden tulisi nukkua 10–13 tuntia vuorokau- dessa. (ks. WHO 2019.) Yleisistä unisuosituksista poiketen yksilöllinen unen määrän tarve voi osalla lapsista olla suurempi kuin toisilla (ks. Hirshkowitz ym. 2015; Jenni ym. 2007). Yksilöllinen tarve johtuu muun muassa lapsen kehitysvaiheesta (Cairns & Harsh 2014). Oleellista lasten unen tukemisessa on yksilöllisen vuorokausirytmien huomiointi, kuten nukkumaan- menon oikea ajoitus. Sillä pyritään siihen, ettei nukahtaminen viivästyisi. (ks. Jenni ym. 2007.) Varhaiskasvatusikäisten las- ten unen kestoon, ajoitukseen ja laatuun yhteydessä olevista tekijöistä tiedetään aikuisiin verrattuna vähemmän (Cairns & Harsh 2014). Aikaisemmissa tutkimuksissa on myös kes- kitytty pääosin enemmän unen laatuun kuin määrään (Phil- brook ym. 2019).

Tässä tutkimuksessa selvitettiin varhaiskasvatusikäisten las- ten unen määrän yhteyttä liikkumis- ja pallonkäsittelytaitoi- hin, motoriseen koordinaatioon, koettuun motoriseen pätevyy- teen sekä fyysisen aktiivisuuden, ruutuajan ja paikallaan olon määrään. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös mahdollisia iästä ja sukupuolesta johtuvia eroja muuttujissa. Tämän tutkimuk- sen 3–7-vuotiaista varhaiskasvatusikäisistä lapsista käytetään tästä lähtien käsitettä lapset.

TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Tutkimuksen aineistonkeruu ja osallistujat

Tutkimuksen aineisto on osa Taitavat tenavat –tutkimushanket- ta. Hankkeen aineisto kerättiin satunnaistetulla ryväsotannal- la ($n = 37$ päiväkotia, 24 paikkakunnalta) marraskuusta 2015 syyskuuhun 2016 eri puolilta Suomea. Huoltajien kyselylo- makkeet lähetettiin lasten päiväkoteihin noin kaksi viikkoa en- nen mittausajankohtaa. Päiväkodit välittivät kyselylomakkeet lasten huoltajille. Huoltajat vastasivat kyselyihin noin viikkoa ennen lasten motorisia mittauksia. Tutkijat saivat täytetyt ky- selylomakkeet päiväkodeista mittauksen yhteydessä.

Tämän osatutkimuksen aineisto koostui 3–7-vuotiaiden las- ten huoltajien vastaamista kyselylomakkeista ($n = 1100$, vas- taajista äiti $n = 957$, isä $n = 142$, muu $n = 1$, ikä ka = 36,6 v). Huoltajat arvioivat lapsensa unen, fyysisen aktiivisuuden, yh- täjaksoisen paikallaan olon ja ruutuajan määrää ja antoivat kir- jallisen suostumuksen lapsensa osallistumisesta tutkimuksen motoristen taitojen mittaamiseen. Tämän osatutkimuksen osal- listujat koostuivat 1234 lapsesta (ikä ka $\pm$ kh, $5,0 \pm 1,1$), joista 624 oli tyttöjä (ikä ka 4,9 v) ja 610 poikia (ikä ka 5,0 v). Osa osallistujista oli sisarusia, minkä vuoksi huoltajien kyselylo- makkeita oli vähemmän kuin osallistujia. Tutkimukseen osal- listuminen oli vapaaehtoista ja osallistuminen oli mahdollista keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Jyväskylän yliopiston eet- tinen lautakunta on antanut puoltavan ennakoarvioinnin Tai- tavat tenavat -tutkimushankkeelle 30.10.2015.

Mittarit, muuttujat ja analyysimenetelmät

Tutkimuksen taustamuuttujat (lasten ikä syntymäajan perus- teella ja sukupuoli) kysyttiin kyselylomakkeella lasten huolta- jilta. Tutkimusta varten erikseen koulutettu tutkimusryhmä to- teutti kaikki mittaukset. Lasten (3–7-vuotiaiden) liikkumis- ja pallonkäsittelytaitoja mitattiin Test of Gross Motor Develop- ment (TGMD) -3 mittarilla (Ulrich 2019) sekä 4–7-vuotiaiden lasten motorista koordinaatiota Körperkoordinationstest Für

Kinder (KTK) mittarilla (Kiphard & Schilling 2007). Koettua motorista pätevyyttä mitattiin 4–7-vuotiailla lapsilla pictorial scale of Perceived Movement Skill Competence for children (PMSC) mittarilla (Barnett ym. 2015a).

Kaikki mittaukset toteutettiin lasten varhaiskasvatuspäivän aikana heidän omassa päiväkodissaan normaalia päivärytmiä kunnioittaen. Motorisia taitoja mitattiin kahtena eri päivänä (1. päivänä KTK mittarilla ja 2. päivänä TGMD-3 mittarilla) kolmen tai neljän lapsen pienryhmissä. Jokaisen pienryhmän mittaamiseen kului aikaa noin 30–45 minuuttia (min). Koet- tua motorista pätevyyttä mitattiin ennen motorisia suorituksia. Koettua motorista pätevyyttä mitattiin rauhallisessa tilassa yksi lapsi kerrallaan ja aikaa kului noin 10 min/lapsi. Tarkemmat tiedot Taitavat tenavat -tutkimushankkeen aineistonkeruusta on kuvattu muun muassa Sääkslähden ym. (2019) artikkelissa ja Niemistön (2021) väitöskirjassa.

Uni. Unta kysyttiin huoltajilta kyselylomakkeessa kysymyksil- lä: ”Kuinka paljon lapsenne nukkuu keskimäärin vuorokauden (vrk) aikana arkipäivisin?” ja ”Kuinka paljon lapsenne nuk- kuu keskimäärin vuorokauden aikana viikonloppuisin?”. Mo- lemmat kysymykset sisälsivät päivä- ja yöunet (1 = alle 8 tun- tia [t], 2 = 8–9 t, 3 = 9–10 t, 4 = 10–11 t, 5 = yli 11 t). Näistä muodostettiin unta kuvaava summamuuttuja, jossa huomioitiin arki- ja viikonloppupäiville eri painotukset. Painotus huomi- oitiin, jotta arjen ja viikonloppun päivät painottuisivat toisiinsa nähden tasaisemmin. Arkipäivien painokerroin muodostui jakamalla arkipäivien lukumäärä viikonpäivien lukumäärällä ($5/7 = 0,71$). Viikonloppupäivien painokerroin saatiin jakamal- la viikonloppun päivien lukumäärä viikonpäivien lukumääräl- lä ($2/7 = 0,29$). Unta kuvaavien muuttujien sisäinen yhdenmu- kaisuus oli hyvä (Cronbachin $\alpha = ,83$).

Motoriset taidot. Test of Gross Motor Development -3 mit- tarilla (TGMD-3) (Ulrich 2019) mitattiin lasten liikkumis- ja pallonkäsittelytaitoja laadullisesti eli havainnoimalla, kuinka monta taidon osakriteeriä lapsen kussakin suorituksessa täy- tyi. TGMD mittari on kehitetty Pohjois-Amerikassa, erityisesti 3–10-vuotiaille lapsille. Liikkumistaitoja olivat juoksu, laukka, yhdellä jalalla hyppääminen, vuorohyppely, tasaponnistushypp- py ja sivulaukka. Pallonkäsittelytaitoja olivat kahden käden mailasivulyönti, yhden käden kämmenlyönti, pompotus, kah- den käden kiinniotto, potku, yliolan heitto sekä aliolan heitto. Jokainen yksittäinen motorinen taito suoritettiin kahdesti ja tu- los muodostui suoritusten yhteispistemäärästä. Suurin mahdol- linen kokonaispistemäärä liikkumistaidoista oli 46 pistettä ja pallonkäsittelytaidoista 54 pistettä. (Ulrich 2019.) Liikkumis- ja pallonkäsittelytaitojen yhteenlaskettu summapistemäärä oli enimmillään 100 (Ulrich 2017). TGMD-3 mittarissa olevis- ta liikkumis- ja pallonkäsittelytaitojen osataidoista muodostet- tiin kaksi summamuuttujaa, liikkumis- (Cronbachin $\alpha = ,72$) ja pallonkäsittelytaidot (Cronbachin $\alpha = ,79$). Tarkemmat ku- vaukset TGMD-3 mittarilla toteutetuista liikkumis- ja pallon- käsittelytaitojen arvioimisesta on kuvattu Rintala ym. (2016) artikkelissa.

Motorinen koordinaatio. Körperkoordinationstest für Kinder -mittaria (KTK) (Kiphard & Schilling 2007) käytetään yleensä 5–14-vuotiaille lapsille, mutta tässä tutkimuksessa otettiin mu- kaan myös muutama 4-vuotias, jotka täyttivät 5 vuotta kuukau- den sisällä mittaushetkestä. KTK mittarilla mitattiin motorista koordinaatiota määrällisesti neljän taidon avulla: takaperin- kävely puomilla, yhdellä jalalla hyppiminen, sivuttaishypp- pe-

ly ja sivuttain siirtyminen. KTK mittari perustui suoritus-
lokseen eli jokainen osio pisteytettiin suorituksen perusteella.
Takaperin kävely tapahtui kolmen eri levyisen puomin päällä
ja tästä osiosta sai enintään 72 pistettä. Yhdellä jalalla hyppi-
misen osiossa hypittiin sekä oikealla että vasemmalla jalalla
eri korkeudella olevien vaahtomuovipalojen yli. Tämän osion
maksimipistemäärä oli 78 pistettä. Sivuttaishyppelyssä hypit-
tiin tasajaloin puisen kepin yli mahdollisimman monta ker-
taa 15 sekunnin ajan. Sivuttain siirtymisessä siirrettiin kahta
puista neliötä sivulle samalla liikkuen toisen neliön päälle 20
sekunnin ajan. Sivuttaishyppelyssä ja sivuttain siirtymisessä
maksimipistemäärä muodostui onnistuneiden suoritusten luku-
määrästä annetussa ajassa. (ks. Iivonen ym. 2018.) KTK mit-
tarin osioiden sisäinen yhdenmukaisuus oli hyvä (Cronbachin
 $\alpha = ,80$) ja niistä muodostettiin summamuuttuja. KTK mittarin
käyttöä on kuvattu tarkemmin Iivonen ym. (2018) artikkelissa.

Koettu motorinen pätevyys. Pictorial scale of Perceived Mo-
vement Skill Competence for young children -mittari (PMSC)
(Barnett ym. 2015a) on suunniteltu 4–8-vuotiaille lapsille ja se
mittaa lapsen koettua motorista pätevyyttä. PMSC mittarissa
lapset arvioivat 13 kysymyksellä liikkumis- ja pallonkäsittely-
taitojaan, jotka olivat samat kuin TGMD-3 mittarissa. Mittarin
kokonaispistemäärä oli 52 pistettä. Lapselle näytettiin aluksi
kaksi kuvaa, joissa piirroskuvan lapsi joko osaa ”aika hyvin”
tai ”ei niin hyvin” mittarissa esiintyviä liikkumis- tai pallonkä-
sittelytaitoja. Lasta pyydettiin valitsemaan se kuva, joka vastasi
hänen käsitystä itsestään kyseisessä taidossa. Vastausta tuli
tarkentaa valitsemalla yksi vastausvaihtoehtoista: ”ei kovin
hyvä” (1 piste [p.]), ”jonkin verran hyvä” (2 p.), ”aika hyvä”
(3 p.) ja ”tosi hyvä” (4 p.). Mikäli lapsi ei ollut aikaisemmin
kokeillut taitoa, tuli hänen kuvitella kuinka taitava hän siinä
olisi. PMSC mittarin osioista (Cronbachin $\alpha = ,84$) muodostet-
tiin summamuuttuja. Tarkemmat kuvaukset koetun motorisen
pätevyyden mittaamisesta on kuvattu Niemistön ym. (2019)
artikkelissa.

Fyysinen aktiivisuus. Fyysisen aktiivisuuden muuttujana käy-
tettiin ulkoilun määrää. Fyysistä aktiivisuutta kysyttiin kysy-
myksillä: ”Kuinka paljon lapsenne keskimäärin ulkoilee arki-
sin päiväkotipäivän jälkeen?” (0 = ei lainkaan, 1 = alle 30 min
päivässä [pv], 2 = noin 30–60 min/pv, 3 = yli 60 min/pv) ja
”Kuinka paljon lapsenne ulkoilee keskimäärin viikonloppui-
sin?” (0 = ei lainkaan, 1 = alle 30 min/pv, 2 = noin 30–60 min/
pv, 3 = 1–2 t/pv, 4 = yli 2 t/pv). Näistä muuttujista (Cronbachin
 $\alpha = ,62$) muodostettiin fyysisen aktiivisuuden summamuuttuja.

Paikallaan olo ja ruutuaika. Paikallaan oloa kysyttiin yhdellä
kysymyksellä: ”Kuinka kauan lapsenne viettää pisimmillään
aikaa yhtäjaksoisesti paikallaan ollen istuen, maaten tms.?”
(1 = noin 15 min tai vähemmän, 2 = noin 30 min, 3 = noin 60
min, 4 = noin 90 min tai enemmän). Ruutuaikaa kysyttiin ky-
symyksillä: ”Kuinka paljon lapsenne viettää aikaa arkipäivisin
mediaviihteen parissa yhteensä? ja ”Kuinka paljon lapsenne
viettää aikaa viikonloppuisin mediaviihteen parissa yhteensä?”
(1 = ei lainkaan, 2 = alle 30 min/pv, 3 = noin 30–60 min/pv,
4 = 1–2 t/pv, 5 = 2–3 t/pv, 6 = yli 3 t/pv). Näistä muodostettiin
ruutuaajan painotettu summamuuttuja, jossa painotus huomioi-
ttiin samoin kuin unen summamuuttujaa luodessa. Ruutuaikaa
koskevien kysymysten Cronbachin α oli ,78.

Tilastollinen analyysi. Tutkimuksen aineistoa analysoitiin IBM
SPSS Statistics 26 -ohjelmalla. Tilastollisen merkitsevyyden

raja-arvona käytettiin $p < ,05$. Aineiston muuttujia kuvailtiin
keskiarvoilla (ka) ja -hajonnoilla (kh). Sukupuolieroja tarkas-
teltiin kahden riippumattoman otoksen t-testillä. ANCOVA
analyysillä tarkasteltiin, kuinka paljon unen määrä selitti kes-
kiarvojen vaihtelua liikkumis- ja pallonkäsittelytaidoissa, mo-
torisessa koordinaatiossa, koetussa motorisessa pätevyyydes-
sä, fyysisessä aktiivisuudessa, paikallaan oloissa ja ruutuaajassa
huomioiden lasten ikä ja sukupuoli vakioituina muuttujina.

TULOKSET

Lasten uni ja motoriset taidot

Tytöt ja pojat nukkuivat keskimäärin 9–10 tuntia vuorokaudes-
sa. Tytöt nukkuivat poikia keskimääräisesti enemmän, mutta
sukupuolten välinen ero ei ollut kuitenkaan tilastollisesti mer-
kitsevä. (Taulukko 1.) Lisäksi unen määrässä havaittiin laskeva
trendi iän myötä. Kolmivuotiaat nukkuivat keskimäärin eniten
ja seitsenvuotiaat vähiten, vaikka molemmat ikäryhmät sijoit-
tuivat samaan unikategoriaan (9–10 t/vrk). Vastauksia ei tullut
unen äärikategorioihin (alle 8 t/vrk ja yli 11 t/vrk).

Uni selitti tilastollisesti merkitsevästi liikkumis- ($p = ,007$)
ja pallonkäsittelytaitoja ($p = ,009$), joskin selitysaste oli vä-
häinen: liikkumistaidoissa 1,1 prosenttia ja pallonkäsittelytai-
doissa 1,0 prosenttia (Taulukko 2). Unen määrän ollessa 9–10
tuntia liikkumis- ja pallonkäsittelytaitojen pisteet olivat keski-
määrin korkeammat kuin muissa unikategorioissa. Uni ei kui-
tenkaan selittänyt tilastollisesti merkitsevästi motorista koor-
dinaatiota, koettua motorista pätevyyttä, fyysistä aktiivisuutta,
paikallaan oloa tai ruutuaikaa. Tuloksista havaittiin kuitenkin
viitteitä siitä, että unen määrän ollessa 10–11 tuntia koettu mo-
torinen pätevyys oli keskimäärin korkeampi, ruutuaikaa oli vä-
hemmän ja lapset olivat fyysisesti aktiivisempia kuin muissa
unikategorioissa.

Ikä ja sukupuoli merkitseviä taustamuuttujia

Ikä selitti tilastollisesti erittäin merkitsevästi liikkumistaito-
ja (32,8 %), pallonkäsittelytaitoja (40,2 %), motorista koor-
dinaatiota (21,7 %), fyysistä aktiivisuutta (1,9 %) ja paikallaan
oloa (2,4 %) (Taulukko 2). Liikkumistaidoissa kolmi- ja sei-
senvuotiaiden välinen piste-ero oli keskimäärin 16,44 pistet-
tä, kun taas pallonkäsittelytaidoissa piste-ero oli 19,59 pistet-
tä. Motorisessa koordinaatiossa neli- ja seitsenvuotiaiden välinen
piste-ero oli 69,94 pistettä. (Taulukko 1.) Nelivuotiaiden kes-
kimääräinen fyysisen aktiivisuuden määrä oli alhaisin, sillä
kolmivuotiaat olivat keskimäärin heitää aktiivisempia ja viisi-,
kuusi- ja seitsemänvuotiaiden ikäryhmissä fyysisen aktiivisuu-
den määrä kasvoi iän lisääntyessä. Kaikkien ikäryhmien keski-
arvot sijoittuivat kuitenkin samaan fyysisen aktiivisuuden ka-
tegoriaan (30–60 min/pv). Paikallaan olosta havaittiin myös
nouseva trendi iän mukaan (3-vuotiaat 30 min/pv, 7-vuotiaat
60 min/pv). (Taulukko 1.)

Ikä selitti lähes tilastollisesti merkitsevästi koettua motoris-
ta pätevyyttä ($p = ,053$, $\eta^2 = 0,8$ %) ja ruutuaikaa ($p = ,067$,
 $\eta^2 = 0,3$ %) (Taulukko 2). Koettu motorinen pätevyys laski
keskimäärin iän lisääntyessä. Koetussa motorisessa pätevyyy-
dessä nelivuotiaat saivat keskimäärin 3,84 pistettä enemmän
kuin seitsenvuotiaat. Pojat kokivat motorisen pätevyys koo-
rdeksi kuin tytöt, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkit-
sevä. Ruutuaika näytti myös kasvavan iän myötä. Ruutuaika
oli sekä kolmi- että seitsenvuotiailla alle 30 min päivässä, mut-
ta seitsenvuotiailla oli keskimääräisesti korkeampi ruutuaika.
Pojilla oli korkeampi ruutuaika kuin tytöillä, vaikka molem-
pien ruutuaika oli alle 30 min päivässä kaikkia ikäryhmiä tar-

Taulukko 1. Muuttujien kuvailevat tiedot ja tyttöjen ja poikien väliset erot muuttujissa (t-testi)

Muuttujat	Ikä (vuotiaat)					T-testi			
	3 ka ± kh (n)	4 ka ± kh (n)	5 ka ± kh (n)	6 ka ± kh (n)	7 ka ± kh (n)	Tytöt	Pojat	t-arvo (vapaus- aste)	p-arvo
Unen määrä (N = 979)	3,28 ± ,58 (120)	3,12 ± ,48 (231)	3,00 ± ,39 (252)	2,95 ± ,40 (313)	2,94 ± ,30 (63)	3,07 ± ,46 (540)	3,03 ± ,45 (546)	1,282 (1084)	,094
Liikkumistaidot (N = 954)	16,43 ± 6,93 (121)	24,94 ± 6,91 (229)	28,84 ± 6,70 (244)	31,58 ± 5,68 (297)	32,87 ± 4,98 (63)	28,52 ± 7,90 (551)	26,23 ± 8,04 (526)	4,712 (1075)	,747
Pallonkäsittely- taidot (N = 962)	14,57 ± 5,80 (119)	19,98 ± 6,29 (230)	25,89 ± 7,45 (247)	29,96 ± 7,52 (302)	34,16 ± 7,03 (64)	22,01 ± 7,98 (551)	27,47 ± 9,39 (534)	-10,329 (1083)	< ,001
Motorinen koordinaatio (N = 445)		58,29 ±19,46 (7)	84,71 ± 24,92 (158)	112,09 ± 32,62 (235)	128,23 ± 37,02 (44)	105,11 ± 33,40 (245)	100,48 ± 34,56 (266)	1,537 (509)	,235
Koettu motori- nen pätevyys (N = 478)		45,00 ± 4,85 (5)	43,05 ± 6,92 (167)	41,77 ± 6,63 (249)	41,16 ± 6,35 (56)	41,63 ± 6,65 (261)	42,53 ± 6,76 (283)	-1,572 (542)	,962
Fyysinen aktiivisuus (N = 994)	2,32 ± ,43 (124)	2,30 ± ,42 (237)	2,35 ± ,45 (255)	2,46 ± ,43 (314)	2,45 ± ,44 (64)	2,31 ± ,47 (551)	2,41 ± ,43 (551)	-3,662 (1100)	< ,001
Paikallaan olo (N = 993)	2,10 ± ,75 (124)	2,26 ± ,68 (236)	2,31 ± ,69 (255)	2,39 ± ,72 (314)	2,66 ± ,65 (64)	2,31 ± ,71 (549)	2,32 ± ,73 (552)	-,212 (1099)	,332
Ruutuaika (N = 995)	1,00 ± ,56 (124)	1,10 ± ,60 (237)	1,12 ± ,58 (256)	1,13 ± ,57 (314)	1,23 ± ,58 (64)	1,08 ± ,57 (549)	1,16 ± ,60 (554)	-2,178 (1101)	,030

(ka = keskiarvo, kh = keskihajonta, unen määrä (1 = alle 8 t, 2 = 8-9 t, 3 = 9-10 t, 4 = 10-11 t, 5 = yli 11 t), liikkumistaidot (0-46), pallonkäsittelytaidot (0-54), motorinen koordinaatio (40-150) ja koettu motorinen pätevyys (0-52) on ilmoitettu pistemäärinä, fyysinen aktiivisuus (0 = ei lainkaan, 1 = alle 30 min/pv, 2 = 30-60 min/pv, 3 = yli 60 min/pv, paikallaan olo (1 = 15 min tai vähemmän, 2 = 30 min, 3 = 60 min, 4 = 90 min tai enemmän) ja ruutuaika (0 = ei lainkaan, 1 = alle 30 min/pv, 2 = 30-60 min/pv, 3 = 1-2 t/pv, 4 = 2-3 t/pv, 5 = yli 3 t/pv)).

Taulukko 2. Liikkumis- ja pallonkäsittelytaitojen, motorisen koordinaation, koetun motorisen pätevyyden sekä fyysisen aktiivisuuden, paikallaan olon ja ruutuaian määrän vaihtelut unen määrän suhteen huomioiden ikä ja sukupuoli vakioituina muuttujina (yksisuuntainen ANCOVA)

								Unen määrä		
	Tyypin III neliön summa	Vapaus- aste	Keskiarvo- neliö	F-arvo	p-arvo	eta ²	Muuttuja	8-9 t ka	9-10 t ka	10-11 t ka
Uni Ikä Sukupuoli	406,947 18339,952 2206,507	2 1 1	203,473 18339,952 203,473	5,031 453,423 54,552	,007 < ,001 < ,001	,011 ,328 ,056	Liikkumistaidot	25,96	27,84	26,36
Uni Ikä Sukupuoli	418,812 27575,523 4755,061	2 1 1	209,406 27575,523 4755,061	4,768 627,854 108,266	,009 < ,001 < ,001	,010 ,402 ,104	Pallonkäsittely- taidot	22,80	25,25	24,77
Uni Ikä Sukupuoli	3728,328 110424,320 2578,340	2 1 1	1864,164 110424,320 2578,340	2,030 120,264 2,808	,133 < ,001 ,095	,000 ,217 ,006	Motorinen koordinaatio	96,84	103,97	94,40
Uni Ikä Sukupuoli	93,183 168,223 20,853	2 1 1	46,592 168,223 20,853	1,044 3,769 ,467	,353 ,053 ,495	,004 ,008 ,001	Koettu motorinen pätevyys	40,96	42,22	43,29
Uni Ikä Sukupuoli	,411 3,594 2,140	2 1 1	,205 3,594 2,140	1,081 18,907 11,257	,340 < ,001 < ,001	,002 ,019 ,011	Fyysinen aktiivisuus	2,32	2,37	2,41
Uni Ikä Sukupuoli	,154 11,975 ,050	2 1 1	,077 11,975 ,050	,157 24,346 ,102	,855 < ,001 ,750	,000 ,024 ,000	Paikallaan olo	2,28	2,33	2,31
Uni Ikä Sukupuoli	,653 1,139 1,400	2 1 1	,326 1,139 1,400	,966 3,369 4,140	,381 ,067 ,042	,002 ,003 ,004	Ruutuaika	1,15	1,13	1,05

(ANCOVA:n vakioituneet muuttujat: sukupuoli (tytöt ja pojat), ikä (3-7-vuotiaat). Muuttujat: Liikkumistaidot (0-46), pallonkäsittelytaidot (0-54), motorinen koordinaatio ja koettu motorinen pätevyys (0-52) on ilmoitettu pistemäärinä, fyysinen aktiivisuus (0 = ei lainkaan, 1 = alle 30 min/pv, 2 = 30-60 min/pv, 3 = yli 60 min/pv, paikallaan olo (1 = 15 min tai vähemmän, 2 = 30 min, 3 = 60 min, 4 = 90 min tai enemmän) ja ruutuaika (0 = ei lainkaan, 1 = alle 30 min/pv, 2 = 30-60 min/pv, 3 = 1-2 t/pv, 4 = 2-3 t/pv, 5 = yli 3 t/pv)).

kastellessa. Sukupuolten välinen ero ruutuajassa oli tilastollisesti merkitsevä ($p = ,030$). (Taulukko 1.) Sukupuoli myös selitti ruutuajaa tilastollisesti merkitsevästi 0,4 prosenttia ($p = ,042$) (Taulukko 2).

Sukupuoli selitti tilastollisesti erittäin merkitsevästi pallonkäsittelytaitoja (10,4 %), liikkumistaitoja (5,6 %) ja fyysistä aktiivisuutta (1,1 %) (Taulukko 2). Liikkumistaidoissa ja motorisessa koordinaatiossa tytöt saivat keskimäärin korkeammat pisteet poikiin verrattuna, mutta erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Vastaavasti pojat saivat korkeammat pisteet pallonkäsittelytaidoissa (piste-ero 5,46) ja olivat fyysisesti aktiivisempia verrattuna tyttöihin. Nämä erot olivat tilastollisesti merkitseviä ($p \leq ,001$). (Taulukko 1.)

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimukseen osallistuneet lapset nukkuivat keskimäärin 9–10 tuntia. WHO:n (2019) mukaan 3–7-vuotiaiden lasten suositellaan nukkuvan 10–13 tuntia vuorokaudessa. Osalle 3–5-vuotiaista lapsista 8–9 tuntia unta voi olla riittävä ja alle 8 tuntia liian vähän (Hirshkowitz ym. 2015). Huomionarvoista on se, että tämän tutkimuksen lapsista yksikään ei nukkunut huoltajien arvion mukaan alle 8 tuntia. Todellinen uniaika on yleensä tutkimuksissa vähäisempi kuin arvioitu uniaika, koska unen määrä saatetaan arvioida todellista korkeampana (Hirshkowitz ym. 2015).

Tutkimustulokset osoittivat myös, että unen määrässä havaittiin laskeva trendi iän lisääntyessä. Unen määrän väheneminen on osa lapsen luonnollista kehitystä (WHO 2019). Luonnollisen unen määrän vähenemisen lisäksi olisi syytä pohtia unen vähenemiseen liittyviä syitä, kuten liiallista ruutuajaa, vähäistä fyysistä aktiivisuutta tai rutiinien puuttumista. Esimerkiksi valon määrää tulisi vähentää ennen nukkumaanmenoa (Gruber 2013) sekä luoda rentouttavat iltarutiinit (Chaput ym. 2018).

Tutkimustulokset osoittivat, että unen määrä selitti tilastollisesti merkitsevästi lasten liikkumis- ja pallonkäsittelytaitoja. Unen ollessa vähäinen tässä tutkimusjoukossa (8–9 t), lapsilla oli muihin unikategorioihin verrattuna matalammat pisteet liikkumis- ja pallonkäsittelytaidoissa, motorisessa koordinaatiossa ja koetussa motorisessa pätevytydessä. Uni on ratkaiseva tekijä taidon oppimisessa (Murthy ym. 2015), sillä unen aikana uuden oppimiseen liittyvät hermoverkostot aktivoituvat (Gorgoni ym. 2013). Tämä saattaa selittää unen tilastollista merkitsevyyttä liikkumis- ja pallonkäsittelytaidoissa sekä motorisessa koordinaatiossa, vaikkakin selitysasteet olivat vähäiset. Tulos antaa viitteitä vähäisemmän unen määrän yhteydestä motorisiin taitoihin.

Unta huomattavasti suuremman osuuden liikkumis- ja pallonkäsittelytaidoista selitti lasten ikä. Mitä vanhempi lapsi oli, sitä korkeammat pisteet hän sai motorisissa taidoissa, mikä on havaittu myös aikaisemmissa tutkimuksissa (Laukkanen ym. 2021; Rintala ym. 2016). Iän merkitystä motorisissa taidoissa selittää osaltaan lapsen biologinen kypsyminen (ks. Gallahue ym. 2012). Iän myötä havaittiin kasvava trendi lasten liikkumis- ja pallonkäsittelytaidoissa, motorisessa koordinaatiossa sekä fyysisen aktiivisuuden, paikallaan olon ja ruutuajan määrässä. Vastaavasti unen määrässä ja koetussa motorisessa pätevytydessä iän myötä havaittiin laskeva trendi.

Iän yhteys laskevaan koettuun motoriseen pätevytyteen on selitetty sillä, että nuoremmat lapset saattavat yliarvioida omaa suoritustaan johtuen kehittyvistä puutteellisista kognitiivisista taidoista erottaa taidon yrittäminen varsinaisesta taidon osaamisesta (Barnett ym. 2015a). Myös aikaisemmat kansalliset

(Niemistö ym. 2021) ja kansainväliset (Lopes ym. 2016; True ym. 2017) tutkimukset ovat havainneet pienemmillä lapsilla olevan usein korkeampi koettu motorinen pätevyys ja sitä mukaa, kun lasten kognitiivinen kapasiteetti kasvaa ja he oppivat paitsi arvioimaan omaa suoriutumistaan suhteessa taidosta suoriutumiseen, he myös alkavat vertailla omaa taitotasoaan enemmän vertaisiin (Weiss & Amorose 2005). Tämä tärkeä kehityksellinen vaihe saavutetaan yleensä lasten siirryessä kouluikään, jolloin lasten koettu motorinen pätevyys alkaa vastaamaan aikaisempaa todenmukaisemmin todellisia motorisia taitoja (Stodden ym. 2008).

Sukupuoli selitti iän lisäksi liikkumis- ja pallonkäsittelytaitoja sekä fyysistä aktiivisuutta. Tässä tutkimuksessa tytöt saivat poikiin verrattuna vähemmän pisteitä pallonkäsittelytaidoissa ja fyysinen aktiivisuus oli vähäisempää kuin pojilla. Myös aikaisemmin on havaittu samansuuntaisia tuloksia sukupuolten välillä (Iivonen & Sääkslahti 2014). Sukupuolten väliset erot voivat johtua siitä, että poikia kannustetaan tyttöjä enemmän erilaisiin pallopeleihin ja -leikkeihin (Sääkslahti 2015). Poikien fyysistä aktiivisuutta voi selittää osaltaan myös se, että heillä on korkeampi koettu motorinen pätevyys kuin tytöillä ja koetun motorisen pätevytyden on havaittu olevan yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen (ks. Bardid ym. 2016). Jonesin ym. (2020) mukaan motoriset taidot ovat yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen; erityisesti pallonkäsittelytaidot ennustavat fyysisen aktiivisuuden määrää myöhemmin lapsuudessa.

Tämän vuoksi tyttöjen pallonkäsittelytaitoja tulisi edelleen tukea, että saataisiin tasattua aiemmissakin tutkimuksissa esiintyviä motoristen taitojen sukupuolieroja (ks. Webster ym. 2019). Toisaalta koetun motorisen pätevytyden rooli fyysiseen aktiivisuuteen osallistumisessa on arveltu olevan tärkeämmässä roolissa kuin todellisten motoristen taitojen (ks. Bardid ym. 2016), joten lapsen omaa käsitystä liikkujana tulisi huomioida tutkimuksissa enemmän.

Paikallaan olo ja ruutu aika kasvoivat keskimäärin iän myötä tässä tutkimuksessa. Ruutulaitteet ovat lapsilla saatavilla nykyään jo varhaislapsuudesta lähtien (Stiglic ym. 2019), mikä saattaa selittää ruutuajan kasvua. Vanhemmat käyttävät myös ruutulaitteita lapsensa rauhoittamiseen (Radesky ym. 2016), mikä voi lisätä entisestään lapsen ruutuajaa. Ruutuajan kasvu voi selittää myös paikallaan olon kasvua, sillä lasten paikallaan olo tapahtuu pääasiassa ruudun parissa (ks. Webster ym. 2019). Paikallaan oloa voivat lisätä myös ajanjakso, joissa lapsilta vaaditaan iän myötä enemmän paikallaan oloa (ks. Downing ym. 2017; Poitras ym. 2017).

Mikäli samansuuntainen kasvu paikallaan olon ja ruutuajan määrän suhteen jatkuu kouluiässä, jää todennäköisesti vähemmän aikaa fyysiselle aktiivisuudelle ja unelle. Tämä on huomionarvoista, sillä liiallinen paikallaan olo ja ruutu aika ovat yhteydessä heikompiin motorisiin, kognitiivisiin ja sosiaalisiin taitoihin, vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen sekä terveyshaittoihin, kuten painoindeksin kasvuun (ks. Carson ym. 2015; Stiglic ym. 2019; Webster ym. 2019). Ruutu aika on myös yhteydessä lyhyempään unen määrään (Cespedes ym. 2014) ja riittämätön uni taas heikentää lasten terveyttä ja kehitystä (Chaput ym. 2018).

Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitteet

Tämän tutkimuksen vahvuuksina olivat maantieteellisesti laaja otoskoko sekä monipuoliset motoristen taitojen ja koetun motorisen pätevytyden mittarit, joilla saatiin tietoa suomalaisista varhaiskasvatusikäisistä lapsista sekä laadullisesti (TGMD-3)

että määrällisesti (KTK). Lisäksi vahvuutena voidaan pitää sitä, että koettua motorista pätevyyttä kysyttiin suoraan lapsilta, eikä sitä arvioinut aikuinen. Osa muuttujista perustui ainoastaan huoltajien arviointeihin, mitä voidaan pitää tutkimuksen rajoitteena. Esimerkiksi huoltajien arvioinnit unen määrästä eivät välttämättä vastaa lasten todellista uniainiaa, sillä uniainia saattaa sisältää myös sängyssä vietetyn ajan (ks. Philbrook ym. 2019). Toisaalta vähän (< 8 t) tai paljon (>11 t) nukkuvien lasten puuttumista aineistosta voidaan pitää aineiston rajoitteena, joka voi hämärtää unen ja kehitykseen liittyvien tekijöiden välistä yhteyttä. Lisäksi tutkimus olisi hyötynyt pitkittäistutkimusasetelmasta, jotta unen ja liikkumisen syvempiä yhteyksiä olisi voitu raportoida.

Johtopäätökset

Tässä tutkimuksessa valtaosa tutkituista lapsista nukkui huoltajan raportoina 9–10 tuntia. Unen määrä selitti vain vähän liikkumis- ja pallonkäsittelytaitoja 9–10 tuntia nukkuvilla lapsilla, mutta kuitenkin tilastollisesti merkitsevästi. Tulevaisuudessa olisi oleellista tutkia vähäisen ja liiallisen unen määrän yhteyttä motoristen taitojen kehitykseen. Iällä oli motorisiin taitoihin suuri merkitys. Jatkok tutkimuksen kannalta kyselylomakkeilla selvitettyjä muuttujia voisi mitata vielä tarkemmilla mittareilla, kuten päiväkirjoilla tai aktiivisuusmittareilla, jolloin tulosten luotettavuus ja yleistettävyyks paransi nykyisestä. Lisäksi tulisi huomioida muiden taustatekijöiden, kuten sosioekonomisen aseman, yhteys tuloksiin, sillä korkeasti koulutetut huoltajat saattavat olla tietoisempia tukemaan lasten kehitystä (Niemistö 2021). Tämän tutkimuksen myötä on tärkeää tiedostaa unen rooli varhaislapsuudessa sekä tukea riittävän unen määrän toteutumista.

Lähteet

Akacem, L. D., Simpkin, C. T., Carskadon, M. A., Wright, K. P., Jenni, O. G., Achermann, P. & Lebourgeois, M. K. 2015. The timing of the circadian clock and sleep differ between napping and non-napping toddlers. *PLoS One* 10 (4), 1–12.

Bardid, F., Huyben, F., Deconinck, F., De Martelaer, K., Seghers, J. & Lenoir, M. 2016. Between the KTK and MOT 4–6 Motor Tests in Early Childhood. *Adapted Physical Activity Quarterly* 33 (1), 33–47.

Barnett, L. M., Ridgers, N. D., Zask, A. & Salmon, J. 2015a. Face validity and reliability of a pictorial instrument for assessing fundamental movement skill perceived competence in young children. *Journal of Science and Medicine in Sport* 18 (1), 98–102.

Barnett, L., Ridgers, N. & Salmon, J. 2015b. Associations between young children's perceived and actual ball skill competence and physical activity. *Journal of Science and Medicine in Sport* 18 (2), 167–171.

Burdette, H. L. & Whitaker, R. C. 2005. Resurrecting free play in young children. Looking beyond fitness and fatness to attention, affiliation and affect. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 159 (1), 46–50.

Cairns, A. & Harsh, J. 2014. Changes in sleep duration, timing, and quality as children transition to kindergarten. *Behavioral Sleep Medicine* 12 (6), 507–516.

Carson, V., Kuzik, N., Hunter, S., Wiebe, S. A., Spence, J. C., Friedman, A., Tremblay, M. S., Slater, L. G. & Hinkley, T. 2015. Systematic review of sedentary behavior and cognitive development in early childhood. *Preventive Medicine* 78, 115–122.

Cespedes, E. M., Gillman, M. W., Kleinman K., Rifas-Shiman, S. L., Redline, S. & Taveras, E. M. 2014. Television viewing, bedroom television, and sleep duration from infancy to mid-childhood. *Pediatrics* 133 (5), 1163–1171.

Chaput, J.-P., Dutil, C. & Sampasa-Kanyinga, H. 2018. Sleeping hours: what is the ideal number and how does age impact this? *Nature and Science of Sleep* 10, 421–430.

Downing, K. L., Hinkley, T., Salmon, J., Hnatiuk, J. A. & Hesketh, K. D. 2017. Do the correlates of screen time and sedentary time differ in preschool children? *BMC Public Health* 17 (1), 1–12.

Gallahue, D. L., Ozmun J. C. & Goodway J. D. 2012. Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. New York: McGraw-Hill.

Galland, B. C., Taylor, B. J., Elder, D. E. & Herbison, P. 2012. Normal sleep patterns in infants and children: A systematic review of observational studies. *Sleep Medicine Reviews* 16 (3), 213–222.

Gorgoni, M., D'Atri, A., Lauri, G., Rossini, P., Ferlazzo, F. & De Gennaro, L. 2013. Is sleep essential for neural plasticity in humans, and how does it affect motor and cognitive recovery? *Neural plasticity* 2013, 1–13.

Gruber, R. 2013. Making room for sleep: The relevance of sleep to psychology and the rationale for development of preventative sleep education programs for children and adolescents in the community. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne* 54 (1), 62–71.

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Nancy, H. J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V. & Ware, J. C. 2015. National sleep foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health* 1 (1), 40–43.

Iivonen, S., Sääkslahti, A. & Laukkanen, A. 2018. Lasten kehon koordinaation mittaaminen KTK -testillä. Teoksessa: K.L. Keskinen, K. Häkkinen & M. Kallinen (toim.) *Fyysisen kunnon mittaaminen – käsi- ja oppikirja kuntotestiajalle*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 278–285.

Jenni, O. G., Molinari, L., Cafilisch, J. A., & Largo, R. H. 2007. Sleep duration from ages 1 to 10 years: Variability and stability in comparison with growth. *Pediatrics* 120 (4), 769–776.

Jones, D., Innerd, A., Giles, E. A. & Azevedo, L. B. 2020. Association between fundamental motor skills and physical activity in the early years: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science* 9 (6), 542–552.

Kiphard, E. J. & Schilling, F. 2007. *Körperkoordinationstest für kinder 2, überarbeitete und ergänzte auflage*. Weinham: Belz test.

Laukkanen, A. 2016. Physical activity and motor competence in 4–8-year-old children. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän yliopiston julkaisuja 238. Väitöskirja.

Laukkanen, A., Niemistö, D., Määttä, S., Soini, A., Mehtälä, A., Kyhälä, A.-L., Pulakka, A., Viholainen, H., Tammelin, T. & Sääkslahti, A. 2021. Huoltajien ja varhaiskasvatushenkilöstön käsitykset lapsen liikkumisesta ja siihen liittyvistä tekijöistä. Teoksessa: A. Sääkslahti, A. Mehtälä & T. Tammelin (toim.). *Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisyhteistyön 2019–2021 tulokset*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 398, 136–170.

Leppänen, M., Ray, C., Wennman, H., Alexandrou, C., Sääksjärvi, K., Koivusilta, L., Erkkola, M.-L. & Roos, E. 2019. Compliance with the 24-h movement guidelines and the relationship with anthropometry in Finnish preschoolers: the DAGIS study. *BMC Public Health* 19, 1–8.

Lopes, V., Barnett, L. & Rodrigues, L. 2016. Is there an association among actual motor competence, perceived motor competence, physical activity, and sedentary behavior in preschool children? *Journal of Motor Learning and Development* 4 (2), 129–141.

Lubans, D., Morgan, P., Cliff, D., Barnett, L. & Okely, A. 2010. Fundamental movement skills in children and adolescents. *Sports Medicine* 40 (12), 1019–1035.

Murthy, C., Bharti, B., Malhi, P. & Khadwal, A. 2015. Sleep habits and sleep problems in healthy preschoolers. *The Indian Journal of Pediatrics* 82 (7), 606–611.

Määttä, S. 2020. Preschool children's sedentary behavior: The role of individual characteristics, home and preschool settings, and socioeconomic status. Helsingin yliopisto. Helsingin yliopiston julkaisuja 149. Väitöskirja.

Niemistö, D. 2021. Skilled Kids around Finland: The motor competence and perceived motor competence of children in childcare and associated socioecological factors. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän yliopiston julkaisuja 238. Väitöskirja.

Niemistö, D., Barnett, L. M., Cantell, M., Juutinen-Finni, T., Korhonen, E. & Sääkslahti, A. 2019. Socioecological correlates of perceived motor competence in 5–7-year-old Finnish children. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 29 (5), 753–756.

- Niemistö, D., Mehtälä, A., Laukkanen, A., Viholainen, H., Tammelin, T. & Sääkslahti, A.** 2021. Lasten omat käsitykset liikunnasta ja liikkumisestaan. Teoksessa: A. Sääkslahti, A. Mehtälä & T. Tammelin (toim.). Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisyhteistyön 2019–2021 tuloraportti. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 398, 123–135.
- Philbrook, L. E., Vaughn, B. E., Lu, T., Krzysik, L. & El-Sheikh, M.** 2019. Stability and change in daytime and nighttime sleep in children attending daycare. *International Journal of Behavioral Development* 43 (2), 166–172.
- Poitras, V., Gray, C., Janssen, X., Aubert, S., Carson, V., Faulkner, G., Goldfield, G., Reilly, J., Sampson, M. & Tremblay, M.** 2017. Systematic review of the relationships between sedentary behaviour and health indicators in the early years (0–4 years). *BMC Public Health* 17 (5), 65–89.
- Radesky, J. S., Peacock-Chambers, E., Zuckerman, B. & Silverstein, M.** 2016. Use of mobile technology to calm upset children: Associations with social-emotional development. *JAMA Pediatrics* 170 (4), 397–399.
- Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S.** 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta & Tiede* 53 (6), 49–55.
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P. & D'Hondt, E.** 2015. Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine* 45 (9), 1273–1284.
- Sirén-Tiusanen, H.** 1996. Saako lapsi nukkua, liikkua ja elää omassa rytmisään. Näkökulmia nuorimpien päiväkotilaisten kuormittuvuuteen. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän yliopiston julkaisuja 315. Väitöskirja.
- Soini, A.** 2015. Always on the move? Measured physical activity of 3-year-old preschool children. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän yliopiston julkaisuja 216. Väitöskirja.
- Stiglic, N. & Viner, R. M.** 2019. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open* 9 (1), 1–15.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C. & Garcia, L. E.** 2008. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest* 60 (2), 290–306.
- Sääkslahti, A.** 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän yliopiston julkaisuja 104. Väitöskirja.
- Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E. & Juutinen-Finni, T.** 2019. Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. *Liikunta ja Tiede* 56 (2–3), 77–83.
- True, L., Brian, A., Goodway, J. & Stodden, D.** 2017. Relationships between product- and process-oriented measures of motor competence and perceived competence. *Journal of Motor Learning and Development* 5 (2), 319–335.
- Tuloskortti 2018.** Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345. Jyväskylä.
- Ulrich, D. A.** 2017. Introduction to the special section: Evaluation of the psychometric properties of the TGMD-3. *Journal of Motor Learning and Development* 5 (1), 1–4.
- Ulrich, D. A.** 2019. Test of gross motor development: Examiner's manual, 3rd ed. Austin, TX: Pro-Ed.
- Webster, E., Martin, C. & Staiano, A.** 2019. Fundamental motor skills, screen-time, and physical activity in preschoolers. *Journal of Sport and Health Science* 8 (2), 114–121.
- Weiss, M. & Amorose, A.** 2005. Children's self-perceptions in the physical domain: Between- and within-age variability in level, accuracy, and sources of perceived competence. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 27 (2), 226–244.
- World Health Organization (WHO).** 2019. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under five years of age. Geneva.

NÄKÖKULMIA KULTTUURISEEN MONINAISUUTEEN: KULTTUURIENVÄLISEN OSAAMISEN KEHITTYMINEN LIIKUNNANOPETTAJAKOULUTUKSESSA

Mariana Siljamäki, LitT, yliopistonlehtori, Jyväskylän yliopisto/Liikuntatieteellinen tiedekunta. PL 35, 40014 Jyväskylän yliopisto. P. +358408053971. Sähköposti: mariana.siljamaki@jyu.fi (yhteyshenkilö). **Eeva Anttila** KL, TanssitT, professori, Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

TIIVISTELMÄ

Siljamäki M. & Anttila E. 2022. Näkökulmia kulttuuriseen moninaisuuteen: kulttuurienvälisen osaamisen kehittyminen liikunnanopettajakoulutuksessa. Liikunta & Tiede 59 (3), 99–106.

Tämä artikkeli perustuu tutkimukseen, jonka tavoitteena on lisätä ymmärrystä kulttuurienvälisestä osaamisesta ja sen kehittämisestä liikunnanopettajakoulutuksen kontekstissa. Tavoitteena on myös lisätä tietoa kulttuurisen moninaisuuden huomioimisesta osana liikuntakasvatusta. Tutkimus toteutettiin vuosina 2020–2021 liikuntatieteellisen tiedekunnan kahden kurssin yhteydessä, joissa tarkasteltiin yhdenvertaisuutta liikuntakasvatuksessa. Teoreettinen viitekehys paikantuu muun muassa kriittiseen monikulttuurisuuskasvatukseen. Laadullinen aineisto analysoitiin tulkinnallisella otteella.

Suurin osa opiskelijoista piti kulttuuriseen moninaisuuteen liittyviä asioita ajankohtaisena ja keskeisenä. Ennen kursseja painopiste osalla opiskelijoista oli ”vinkkien” saamisesta eri kulttuureista, uskonnoista ja maahanmuuttajaoppilaiden liikunnanopetuksesta. Kurssien aikana ilmiön monitahoisuus ja liikunnanopettajan ammatillisten vastuiden laajentaminen alkoi hahmottua. Merkityksellisiä pedagogisia lähestymistapoja kulttuurienvälisen osaamisen kehittämisessä olivat keskustelut sekä toiminnalliset harjoitukset. Myös tunteiden käsittely osana oppimista osoittautui tähdelliseksi. Oppimisen syvällisyyttä ja pysyvyyttä ei ole mahdollista tässä artikkelissa arvioida. Joka tapauksessa on selvää, että kulttuuriseen moninaisuuteen liittyvää opetusta on tärkeä vahvistaa liikunnanopettajakoulutuksen eri opintojaksoilla sekä opettajankoulutuksessa laajemminkin.

Avainsanat: Kulttuurinen moninaisuus, yhdenvertaisuus, kulttuurienvälisen osaaminen, liikunnanopettajakoulutus, kriittinen monikulttuurisuuskasvatus, kehollinen oppiminen

ABSTRACT

Siljamäki M. & Anttila E. 2022. Perspectives on Cultural Diversity: Development of Intercultural Competence in Physical Education Teacher Education. Liikunta & Tiede 59 (3), 99–106.

This article is based on a study that aims to support understanding and developing intercultural competence in the context of Physical Education Teacher Education. The aim is also to increase knowledge about the consideration of cultural diversity as part of physical education. The research was carried out in 2020–2021 in connection with two courses of the Faculty of Sport and Health Sciences, which focused on equity in physical education. The theoretical framework leans, among others, on critical multicultural education. Qualitative data were analyzed with an interpretive approach. The majority of students considered issues related to cultural diversity to be a topical and central part of their education. Prior to the courses, the focus for some students was on getting “tips” about different cultures, religions, and physical education for immigrant students. During the courses, the complexity of the phenomenon and the expansion of the professional responsibilities of the physical education teacher began to take shape. Relevant pedagogical approaches to the development of intercultural competence were discussions as well as practical activities. Dealing with emotions as part of learning was important. It is not possible to assess the depth and permanence of learning in this article. In any case, it is clear that strengthening the teaching of cultural diversity in the various courses of physical education teacher training and in teacher education more broadly is important.

Keywords: Cultural diversity, equity, intercultural competence, PE teacher education, critical multicultural education, embodied learning

JOHDANTO

Ulkomaalaistaustaisten henkilöiden määrä on Suomessa kaksinkertaistunut kymmenessä vuodessa ja ennusteiden mukaan maahanmuutto tulee tulevaisuudessa edelleen lisääntymään (esim. Kuusio ym. 2019). Vaikka kulttuurinen moninaisuus kattaa myös Suomessa asuvat etniset vähemmistöt, kuten suomenruotsalaiset ja romanit sekä alkuperäiskansa saamelaiset, on selvää, että maahanmuuton lisääntyessä myös kulttuurinen moninaisuus lisääntyy. Kulttuuriseen moninaisuuteen sisältyvät esimerkiksi uskontoon, kieleen, sosioekonomiseen taustaan, maailmankatsomuksiin ja etnisyyteen liittyvät näkökulmat. Monissa tutkimuksissa kulttuurinen moninaisuus on rajattu kieleen ja etnisyyteen.¹ Tätä määritelmää on kritisoitu siitä, että siinä painottuvat erot ja erojen näkeminen pysyvinä. Tällöin kulttuurisen moninaisuuden yhteenkietoutuminen muihin sosiaalisiin osa-alueisiin sekä eri tekijöiden yhteisvaikutus voi jäädä huomiotta (Nieto 2010; Yuval-Davies 2006). Tutkimuksessamme pyrimme huomioimaan, että saman kulttuurin edustajilla on myös toisistaan eroavia uskomuksia ja toimintatapoja (ks. Nieto 2010, 18–22). Kulttuuriseen moninaisuuteen liittyviä eroja ei pidä nähdä pysyvinä, sillä niiden merkitys voi muuttua tilannekohtaisesti tai eri elämänvaiheissa (esim. Räsänen 2002). Kulttuurienvälisten erojen korostaminen voi myös johtaa stereotyyppiseen ajatteluun. Stereotypit perustuvat ilmiöiden yksinkertaistamiselle, eivätkä tee eroa yksilöiden välillä tai huomioi tilannekohtaisuutta. (esim. Nieto 2010.)

Jotta voidaan hahmottaa kulttuurista moninaisuutta ilmiönä, tarvitaan ymmärrystä myös kulttuurin käsitteestä. Kulttuurin käsitteeseen sisältyvät esimerkiksi yhteisöjen arvot, perinteet, uskomukset, ja ihmisten arkiset käytännöt, kuten esimerkiksi liikuntakulttuurit. Tässä tutkimuksessa nojaudumme käsitykseen, jonka mukaan kulttuurit ovat dynaamisia ja jatkuvasti muuttuvia. (esim. Nieto 2010, 136–148.) Dervin (2015) on kritisoinut kulttuurin käsitettä ja sitä, miten sitä usein ylikorostetaan kasvatuksessa. Tällöin oppilas nähdään ensisijassa tietyn kulttuurin edustajana. Hänen mukaansa kulttuuri tulisi nähdä sosiaalisena konstruktiona ja monitahoisena eri ilmiöiden verkostona.

Koulu on nuorille tärkeä kulttuurienvälisten kohtaamisen paikka. Suomessa monet vähemmistöihin kuuluvat nuoret ovat kuitenkin kohdanneet syrjintää ja rasismia vapaa-aikanaan ja valitettavan paljon myös koulussa. (Zacheus 2020.) Tutkimuksissa on havaittu, että opettajat eivät aina osaa tarttua rasismiin tai vähättelevät sitä (esim. Souto 2011). Rasismiin ja syrjintään on kiinnitettävä aiempaa enemmän huomiota ja niiden tiedostamiseen liittyvää koulutusta tarvitaan lisää (vrt. Zacheus 2020). Aiemmissa tutkimuksissamme olemmekin jo käsitelleet opettajien roolia oppilaiden yhdenvertaisen kohtelun ja osallisuuden kannalta (Anttila ym. 2018; Siljamäki & Anttila 2020).

Lisääntyvä kielellinen monimuotoisuus antaa aihetta pohtia jokaista opettajaa myös kielenopettajana (vrt. Opetushallitus 2014, 25–26, 130). Liikuntakasvattajalla on erityinen mahdollisuus tukea Suomeen muuttaneiden nuorten kielenoppimista liikunnan toiminnallisen luonteen vuoksi, jolloin vuorovaikutuksen käynnistymiseen ei aina tarvita yhteistä puhuttua kieltä. Olemme havainneet, että liikuntakasvatus avaa monia mahdollisuuksia kielenoppimiseen (Anttila ym. 2018; Siljamäki &

Anttila 2020).² Liikuntatunteihin kuuluu kehollista vuorovaikutusta ja sanatonta viestintää, jolloin eri taustoista tulevat nuoret voivat tutustua toisiinsa ilman yhteistä puhuttua kieltä. Jotta tämä tapahtuisi, liikunnanopettajilla on oltava valmiudet tukea kehollista vuorovaikutusta sekä halu laajentaa ammatillisia tehtäviään.

Tässä artikkelissa tarkastelemme kulttuurista moninaisuutta liikuntakasvatuksen kontekstissa kulttuurienvälisen osaamisen osana sekä kriittistä monikulttuurisuuskasvatusta myös laajemmin opettajankoulutuksen näkökulmasta. Pohdimme kulttuurienvälistä osaamista yleisesti ja tarkastelemme sitä, miten sen kehittymistä voitaisiin tukea liikunnanopettajakoulutuksessa. Peilaamme näitä teemoja liikuntakasvatuksen opiskelijoiden ennakkokäsityksiin ja oppimiskokemuksiin yhdenvertaisuutta käsitteleviltä kursseilta.

Kulttuurienvälinen osaaminen liikuntakasvatuksessa

Kulttuurienvälisyyskasvatukseen liittyy monia käsitteitä, kuten kulttuurienvälinen osaaminen, kulttuuri-tietoisuus ja kulttuuri-sensitiivisyys, joilla kaikilla viitataan kykyyn kohdata kulttuurista moninaisuutta myönteisellä tavalla (esim. Bennett 2011). Kulttuurienväliseen osaamiseen katsomme sisältyvän ihmisten kulttuurienvälisiin kohtaamisiin liittyvän näkyvän toiminnan monenlaisten tietojen ja taitojen lisäksi (ks. Bennett 2009). Kulttuurienväliseen osaamiseen kuuluu myös tietoisuus henkilön omista, kulttuureihin liittyvistä ajattelumalleista, kielitietoisuus, kyky työskennellä eri kulttuureista tulevien ihmisten kanssa tilannekohtaisesti sekä vuorovaikutustaidot (esim. Friedman & Berthoin Antal 2005; Nastasi 2017). Vuorovaikutustaitoihin kuuluu kyky neuvotella ja toimia konfliktitilanteissa sekä kehollinen viestintä (Friedman & Berthoin Antal 2005). Liikuntakasvatuksessa kulttuurienvälinen osaaminen liittyy konkreettisesti siihen, miten opettaja tukee oppilaiden yhtäläisiä mahdollisuuksia osallistua liikuntaan kulttuurista, kielestä ja uskonnosta riippumatta. Liikunnanopettajien on oltava tietoisia oppilaan ja hänen perheensä kulttuuriin tai uskontoon liittyvistä arvoista.

Kehollisuus on liikuntakasvatuksen keskeinen lähtökohta. Kulttuurienvälistä osaamista koskevissa tutkimuksissa kehollisuuden merkitystä on harvoin käsitelty perusteellisesti, mutta poikkeuksiakin löytyy (esim. Benn ym. 2011). Olemme jo aiemmin korostaneet kehollisten kokemusten ja nonverbaalin vuorovaikutuksen merkitystä kulttuurisesti moninaisten ryhmien ohjaamisessa ja kulttuurienvälisen osaamisen kehittymisessä. Liikuntakasvatuksessa on keskeistä tiedostaa, että samalla kun oppilaita kannustetaan fyysisen aktiivisuuteen ja keholliseen ilmaisuun, tulee ottaa huomioon keholliseen vuorovaikutukseen ja ilmaisuun liittyvien normien ja tapojen moninaisuus liittyen esimerkiksi fyysiseen kontaktiin ja pukeutumiseen (Siljamäki & Anttila 2020). Opettajankoulutuksen perustaksi tarvitaan vielä lisää tutkimusta aiheesta.

Tarkastellessamme opiskelijoiden kulttuurienvälistä osaamista ja sen kehittymistä nojaamme muun muassa Nieton ja Boden (2008) ajatuksiin kriittisestä monikulttuurisuuskasvatuksesta.³ Kriittinen monikulttuurisuuskasvatus ottaa kan-

¹ Etnisyys on monitahoinen ja osin kiistanalainen käsite: etnisellä ryhmällä katsotaan olevan tavalla tai toisella yhteinen alkuperä (esim. yhteiset sukujuuret, kieli, uskonto, historia tai samastuminen ryhmään itse tehdyn luokittelun avulla). Etnisyys todentuu myös ryhmien välisenä suhteina. Etnisyyden käsitettä voidaan soveltaa sekä vähemmistöihin että enemmistöihin. (Huttunen 2005.) Tutkimuksessamme etniset ryhmät ovat osa kulttuurisen moninaisuuden käsitettä, kuten myös ihonväri. Eri etniset ryhmät voivat identifioitua samaan kulttuuriin ja toisin päin.

² Kehollinen oppiminen viittaa sekä toiminnalliseen, kokonaisvaltaiseen pedagogiseen lähestymistapaan että oppimisprosessin keholliseen perustaan (Anttila 2013).

³ Monikulttuurisuuskasvatuksen (multicultural education) (Nieto & Bode 2008) perustana oleva käsite monikulttuurisuus on monisyinen ja sitä voidaan määritellä eri tavoin esimerkiksi tieteenalasta tai tutkijasta riippuen. Tähän tutkimukseen valitsimme käsitteen kulttuurienvälisyys, sillä se painottaa monikulttuurisuuskäsitettä vahvemmin kulttuurien ja ihmisten kesken tapahtuvaa jatkuvasti muuttuvaa vuorovaikutusta, eikä viittaa esimerkiksi pelkästään yhteisöihin, joissa on eri kieliä puhuvia ihmisiä tai jotka ovat tietyistä etnisistä ryhmistä (ks. Dietz 2018). Toinen keskeinen valintakriteeri oli se, että monikulttuurisuus alkaa olla hyvinkin arvolutautunut käsite esimerkiksi poliittisella kentällä.

taa valtaan ja etuoikeuksiin yhteiskunnassa. Tämä tarkoittaa epätasa-arvoisten rakenteiden, politiikan ja käytäntöjen haastamista. (Nieto & Bode 2008, 4–5.) Keskeinen osa kriittistä monikulttuurisuuskasvatusta on rasismien, syrjinnän ja stereotyyppien ehkäiseminen yksilöllisellä, institutionaalisella ja rakenteiden tasolla (May & Sleeter 2010; Räsänen 2002). May ja Sleeter (2010) kirjoittavat, että mikäli koulutuksessa keskitytään ainoastaan suvaitsevaisuuteen ja kulttuuriseen moniarvoisuuteen, on vaarana, että rakenteellisen epäoikeudenmukaisuuden kysymykset jäävät huomiotta (ks. myös Castagno 2019).

Kriittisen monikulttuurisuuskasvatuksen näkökulmasta tieto on sosiaalisesti rakentuvaa ja muuttuvaa. Opettajien on tärkeää huomioida, että heidän oppilaille esittämänsä arvot eivät ole aina kaikille yhteisiä. Siksi opetuksessa tietoa tulisi käsitellä muistakin lähtökohdista kuin valtakulttuurin näkökulmasta. Nieto (2010) painottaa, että kriittisestä monikulttuurisuuskasvatuksesta hyötyvät kaikki oppijat, eivät ainoastaan vähemmistöt.

TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

Keräsimme tutkimusaineiston Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan järjestämän kahden yhdenvertaisuuskurssin yhteydessä vuosina 2020–2021. Vuonna 2014 tiedekunnassa vastattiin haasteisiin huomioida aiempaa vahvemmin yhteiskunnan moninaistuminen. Opetussuunnitelmaan lisättiin uusi kurssi, joka nivoi yhteen kulttuurienvälisen osaamisen, tuen tarpeet liikunnassa, soveltavan liikunnan sekä sukupuolisuuden ja seksuaalisuuden huomioimisen liikunnassa. Tällä hetkellä yhdenvertaisuuden perusteet liikunnassa (Liikuntatieteellisen tiedekunnan opetussuunnitelma 2021A) sekä yhdenvertainen opetus liikunnassa (Liikuntatieteellisen tiedekunnan opetussuunnitelma 2021B) ovat kaikille liikunnanopettaja-opiskelijoille pakollisia. Tämän tutkimuksen aineisto hankittiin edeltä mainituilta kursseilta.

Ensimmäinen kurssi, yhdenvertaisuuden perusteet liikunnassa, pidettiin syksyllä 2020 kolmen päivän intensiivikursina. Kurssin osaamistavoitteisiin kuuluivat pohdinnat liittyen ihmisten kohtaamiseen ja opettamiseen vaikuttaviin arvoihin, asenteisiin ja eettisiin näkökulmiin, osallisuus liikunnassa, tunteiden merkitys opettajan työssä, kehollinen moninaisuus sekä tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuslainsäädäntö. Kurssi sisälsi luentoja, liikunnallisia harjoituksia kurssin teemoihin liittyen sekä keskusteluita. Luennoilla tarkasteltiin kulttuurienvälisyyteen liittyviä käsitteitä. Kurssi sisälsi myös pienryhmätehtäviä, joissa käsitteellinen tieto ja käytännön toiminta yhdistyivät. Intensiivikurssin lopussa opiskelijat esittelivät tekemänsä tieteellisen posterin annetuista aiheista.

Toinen yhdenvertaisuuteen liittyvä kurssi, yhdenvertainen opetus liikunnassa järjestettiin kevätlukukauden 2021 aikana, ja sillä käsiteltiin yhdenvertaisuutta ja osallisuutta edistävää pedagogiikkaa ja vuorovaikutusta. Kurssi sisälsi luentoja, seminaareja ja käytännön harjoituksia, kuten kehollisen kielennäköisyyden harjoituksia. Kulttuurienväliseen osaamiseen kytketyt luennot käsitelivät muun muassa liikunnanopettajan roolia suomen kielen oppimisen tukijana. Yksi luento käsiteli muslimioppilaiden liikunnanopetuksessa huomioitavia asioita. Edellä mainitulla luennolla oli opettajana liikunnanopettajakoulutuksen saanut Islamin uskonnon opettaja, joka on itsekin muslimi. Luennon tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä moninaisuudesta ja vähentää muslimeihin liittyviä vahvoja mielikuvia, joita osa opiskelijoista toi esille ennakkokäsityksensä (vrt. Benn ym. 2011).

Covid-19 pandemiasta johtuen kevään 2021 kurssi toteutettiin poikkeuksellisesti Jyväskylän yliopiston tiloissa ilman työskentelyä kulttuurisesti moninaisten ryhmien kanssa. Aiemmissa tutkimuksissamme on tullut esille, että opiskelijoiden lyhyetkin kohtaamiset kulttuurisesti moninaisissa ryhmissä ovat olleet merkityksellisiä kulttuurienvälisen osaamisen kehittämisen kannalta (Siljamäki & Anttila 2020; Anttila ym. 2018; Siljamäki ym. 2017). Siksi pidämme pandemia-aikana poikkeusjärjestelyin pidetyiltä kursseilta saatuja oppimiskokemuksia erityisen kiinnostavina.

TUTKIMUKSEN KULKU JA MENETELMÄT

Ensimmäiselle yhdenvertaisuuskurssille syksyllä 2020 osallistui 75 opiskelijaa. Ennen kurssia opiskelijat kuvailivat ennakkokäsityksiään kulttuurisesti moninaisuudesta. Heistä 64 antoi luvan käyttää noin yhden sivun mittaisia kirjoitelmiaan tutkimuksessa. Tammikuussa 2021 alkaneelle toiselle yhdenvertaisuuskurssille osallistui 81 opiskelijaa, joista 72 osallistui tutkimukseen. Kurssin alussa opiskelijat vastasivat neljään avoimeen kysymykseen webropol-alustalla pohtien lyhyesti kulttuurisesti moninaisten ryhmien opetukseen liittyviä ajatuksiaan. Huhtikuussa opiskelijat vastasivat samalla verkkoalustalla kuuteen avoimeen kysymykseen, jotka koskivat yhdenvertaisuuskursseilla saatuja oppimiskokemuksia ja käsityksissä tapahtuneita muutoksia. Huhtikuussa 2021 kurssin jälkeen tämän artikkelin ensimmäinen kirjoittaja toteutti 10 vapaaehtoisen opiskelijan teemahaastattelut, joiden avulla oli mahdollista syventää aiheiden tarkastelua. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 34–48). Covid-19 pandemian vuoksi toteutimme haastattelut etäyhteydellä. Haastattelut kestivät keskimäärin 50 minuuttia ja ne litteroitiin jättäen täytesanat pois, jolloin aineistoa kertyi 206 sivua.

Opettajina kursseilla toimi kolme liikuntatieteellisen tiedekunnan opettajaa, joista tämän artikkelin ensimmäinen kirjoittaja oli yksi. Tiedostamme, että tutkija-opettajan kaksoisroolissa on sekä myönteisiä että kriittisesti huomioitavia seikkoja. Myönteisenä asiana näemme sen, että tutkija-opettaja tuntee kurssien tavoitteet ja sisällöt, mikä edesauttaa esimerkiksi tutkimuksen raportoinnissa. Lisäksi suurin osa opiskelijoista halusi osallistua tutkimukseen, mikä voi osoittaa luottamusta tutkija-opettajaan.

Olemme lähestyneet aineistoa tulkinnallisella otteella. Aineiston analyysin alkuvaiheessa pyrimme avoimeen, aineistolähtöiseen lähestymistapaan. Tiedostamme kuitenkin, että tutkimuskysymyksemme ja teoreettinen viitekehys, sekä aiempi tutkimuksemme aiheesta ohjaavat tulkintojamme. Tulkintamme ovat rakentuneet aineiston, teoreettisen viitekehyksen sekä omien kokemustemme ja taustojemme yhteisvaikutuksena. Vuoropuhelumme on myös ollut analyysiprosessissa keskeistä. (Wasser & Bresler 1996.)

Anonymiteetin varmistamiseksi emme tulososassa kerro tarkasti yksittäisten opiskelijoiden taustoja, kuten sukupuolta. Aineistositaatteihin olemme valinneet opiskelijoille sukupuolineutraalit peitenimet. Toteamme kuitenkin, että vastaajien sukupuolijakauma binäärisellä asteikolla oli tasainen (puolet naisia ja puolet miehiä). Huomionarvoista on, ettei aineistosta noussut esille käsityksiä ja kokemuksia, joita olisimme voineet tulkita erityisesti sukupuoleen liittyviksi. Sukupuolen merkitys on kiinnostava ja tärkeä, mutta se vaatisi omat tutkimuskysymyksensä ja analyysinsä, eivätkä ne olleet tässä tutkimuksessa lähtökohtana. Lisäksi tällainen kysymyksenasettelu edellyttäisi sukupuolen moninaisuuden käsitteellistä tarkastelua.

Kaikki tutkimukseen osallistuneet olivat Suomessa syntyneitä 22–34 -vuotiaita valkoihoisia opiskelijoita. Ihonvärillä on merkitystä, koska usein ”valkoisuus” ajatellaan normatiiviseksi ja itsestään selväksi osaksi suomalaisuutta. Normiin soveltumattomat saatetaan tulkita ulkomaalaisiksi ”toisiksi”. (Keskinen ym. 2021.) Kolmen opiskelijan äidinkieli oli ruotsi ja yksi opiskelija oli kaksikielinen. Muiden tutkimukseen osallistuneiden äidinkieli oli suomi. Akateemisista tai keskiluokkaan kuuluvista perheistä tulevat nuoret hakeutuvat yliopistokoulutukseen huomattavasti useammin kuin ei-akateemisissa perheissä kasvaneet nuoret, eikä liikuntatieteellinen tiedekunta ole siinä poikkeus. Opiskelijoiden taustalla on merkitystä: mikäli oma kasvuympäristö on ollut kulttuurisesti, kielellisesti ja sosioekonomisesti yhtenäinen voi moninaisuus tuntua itsestä vieraalta. Enemmistöön kuuluva opiskelija ei välttämättä tunnista myöskään omaa etuoikeutettua asemaansa tai valtakulttuurin normien eriarvoistavaa vaikutusta. (vrt. Käyhkö 2015.)

Opiskelijoille tuotiin selvästi esille, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019). Opiskelijat myös tiesivät, ettei tutkimukseen osallistuminen tai osallistumattomuus vaikuttaneet millään tavalla kurssin arvosanaan. Tutkimusaineistoa on käsitelty luotamuksellisesti ja anonyyminä.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Millaisia kulttuuriseen moninaisuuteen liittyviä ennakkokäsityksiä⁴ opiskelijat toivat esille ennen yhdenvertaisuuskursseja?
2. Miten opiskelijat kuvaavat oppimiskokemuksiaan ja niiden yhteyttä kurssien sisältöihin ja pedagogisiin käytäntöihin?
3. Millaisia muutoksia opiskelijoiden käsityksissä oli havaittavissa kurssien jälkeen?

TULOKSET

Opiskelijoiden ennakkokäsityksiä kulttuurisesta moninaisuudesta

Jo ennen ensimmäistä yhdenvertaisuuskurssia suurin osa opiskelijoista kertoi tiedostavansa, että kulttuuriseen moninaisuuteen liittyvät asiat ovat tärkeitä. Kirjoitelmissaan he kuvasivat muun muassa perhetaustojaan, oman kotipaikkakuntansa ilma- piiriä ja kohtaamisiaan eri kulttuureista tulleiden henkilöiden kanssa. He näkivät taustallaan ja kokemuksillaan olevan olennaisen yhteyden käsityksiinsä (vrt. Marton 1996). Myös Der- vin (2017) on havainnut, että merkittävää oppimista on usein tapahtunut jo ennen kulttuurienvälisyyttä käsittelevien kurssien alkamista. Siksi opettajankoulutuksessa on tärkeää huomioida opiskelijoiden koulutusta edeltävät kokemukset. Aiemmat kokemukset muodostavat viitekehyksen, jonka avulla henkilö tulkitsee ja antaa merkityksiä uusille kokemuksille ja aiemmil- le käsityksilleen. Oppimisen kannalta on keskeistä tulla tietoi- seksi siitä, millä tavoin ja mistä lähtökohdista käsin henkilö kokemuksiaan tulkitsee. (Mezirow 2000.) Kriittisen reflektion avulla yksilö voi tunnistaa sosiaalisia ja yhteiskunnallisia us- komuksiaan ja arvojaan, joiden puitteissa aiemmat käsitykset ovat muodostuneet (Hoggan ym. 2017).

Ennakkokirjoitelmissaan opiskelijat kuvasivat, kuinka työ- kentely kulttuurisesti moninaisten ryhmien kanssa, liikunta- harrastukset, matkustaminen tai esimerkiksi puoliso, jolla on

maahanmuuttajatausta⁵, ovat laajentaneet ymmärrystä kulttuu- reista. Eläminen perheessä, jossa on ollut kaksi kulttuuria ja kieltä, vaikutti myös tämän hetkiseen ajattelutapaan merkit- tävällä tavalla. Jotkut opiskelijat kertoivat, ettei heillä ole ol- lut minkäänlaisia kontakteja eri kulttuureista tulevien ihmisten kanssa. Tämä ei välttämättä johtanut kielteiseen asenteeseen monimuotoisuutta kohtaan, mutta sillä oli kuitenkin jollakin tavalla vaikutusta. Eräs opiskelija kirjoitti, että ”*asenne on hie- man kaksijakoinen oman taustani vuoksi, olen kotoisin pienes- tä paikasta, jossa ei ole ollut ei-suomalaisia*” (Outa). Toinen kertoi, että ”*minulla ei ole kohtaamisia liikunnassa eri uskon- noista tai kulttuureista tulevien henkilöiden kanssa, joissa oli- sin voinut oppia heiltä jotain*” (Selmi). Kuvaillessaan suh- dettaan kulttuuriseen moninaisuuteen monet tutkimukseen osallistuneet käyttivät sanoja uteliaisuus, avoimuus ja positiivisuus. Useimmat opiskelijat pitivät eri kulttuureja mielenkiin- toisina ja rikastuttavina. Kommentti, kuten ”*näen kulttuurisen moninaisuuden ennen kaikkea rikkautena. Se voi avata uusia näkökulmia ja lisätä ymmärrystä*” (Tuisku), heijastaa tällaista asennetta. Useat opiskelijat korostivat myös, että kulttuurisesti ja kielellisesti moninaiset ryhmät ovat erottamaton ja ”normaa- li” osa nyky-yhteiskuntaa. Vaikka tällainen avoimuus on var- masti hedelmällinen lähtökohta kulttuurienvälisen osaamisen kehittymiselle, se ei välttämättä riitä syvällisen muutoksen, eri- tyisesti omien etuoikeuksien ja eriarvoistavien yhteiskunnal- listen rakenteiden vaikutusten tunnistamiseen. Kiinnostus hen- kilökohtaisiin, rikastaviin kokemuksiin voidaan nähdä myös etuoikeutena. Positiivista, hyväätahtoista asennoitumista on myös kritisoitu siitä, että sen varjoon on mahdollista peittää syvällisempi eriarvoisuuden käsittely (esim. Castagno 2019).

Joidenkin opiskelijoiden ajatukset kulttuurisesti tai kielelli- sesti moninaisista ryhmistä olivat neutraaleja. Heillä ei näyttä- nyt olevan erityisiä odotuksia kyseisten ryhmien opetukselle, ja heidän mielestään jokainen ryhmä on ainutlaatuinen. Täl- lainen ajatus voi liittyä siihen, että edellä mainitut opiskelijat haluavat aidosti painottaa jokaisen oppilaan yksilöllistä koh- taamista. Erojen huomiotta jättämistä voidaan toisaalta pitää ongelmallisena. Rasisminvastaisen kasvatuksen näkökulmasta opettajan tulisi tunnistaa myös eroja, joista yksi esimerkki on ihonvärin merkitys nuoren identiteetin rakentumisessa. Ullucci ja Battey (2011) tuovat esille, etteivät opettajat voi nähdä eriar- voisuutta, jos pitävät sekä omaa että oppilaidensa taustoja mer- kityksettöminä. Ihonvärin huomioiminen ei siten ole ristirii- dassa jokaisen nuoren kohtaamiselle yksilönä, eikä ainoastaan tietyn ryhmän edustajana. Sen sijaan jokaisen kasvattajan tulisi olla tietoisia rakenteellisella tasolla olevista ongelmista, joihin liittyy esimerkiksi uskomuksia vähemmistöryhmien opetuks- esta. Oppilaiden käytöstä tai kouluvaikeuksia saatetaan selit- tää nimenomaan heidän taustoillaan, eikä koulun ylläpitämiä eriarvoistavia rakenteita tai opettajan toimintaa nähdä ongel- mien osasyynä. (Jokikokko 2002.) Esimerkiksi valkoisuudesta ei siksi pidä tehdä opetuksessa näkymätöntä, eikä sitä tule pitää lähtökohtana, josta poiketaan tarvittaessa. Valkoisuus ei siten tarkoita ainoastaan ihonväriä, vaan myös merkityksiä, joita ke- holle annetaan. Tähän liittyy esimerkiksi se, millaista kehollis- ta toimintaa ja ilmaisua arvostetaan. (vrt. Keskinen ym. 2021.)

Liikunnanopettajaopiskelijoiden ennakkokäsityksissä tuli jonkin verran esille kriittisiä äänenpainoja liittyen uskontoih- in. Osa opiskelijoiden kritiikistä joitakin uskontoja kohtaan

⁴ Ennakkokäsityksellä viittaamme tässä tutkimuksessa käsitysten kokonaisuuteen, joka on rakentunut esimerkiksi aiempien kokemusten, opintojen, median ja sosiaalisten suhteiden myötä. Käsityksellä tarkoitamme ihmisen ajattelun ja kokemuksen avulla muodostamaa kuvaa jostakin, kuten liikunnanopettaja- opiskelijoiden käsitystä kulttuurisesta moninaisuudesta. (ks. Marton 1996.)

⁵ Tässä tutkimuksessa tarkoitamme maahanmuuttajataustaisella henkilöllä sitä, että hänen vanhemmistaan vähintään toinen on syntynyt ulkomailla. Henkilö on itse voinut syntyä joko ulkomailla tai Suomessa. Silloin kun tutkimukseen osallistuneet opiskelijat käyttävät ilmausta maahanmuuttajataustainen, emme pysty tarkasti sanomaan, miten he itse käsitteen mieltävät.

johtui muun muassa siitä, että he pitivät naisten asemaa niissä heikkona. Opiskelijoiden kuvaama tiedon puute ja aiemmin mainitsemamme eri kulttuureista ja uskontotaustoista tulevien ihmisten kohtaamisten vähyys sekä median kautta välittyvät kuvaukset ovat tuottaneet vaikeuksia ymmärtää erilaisia toimintatapoja.

On huomionarvoista, että samoillakin opiskelijoilla näyttää olevan monenlaisia ennakkokäsityksiä, sekä avoimia että epäileviä näkemyksiä eri kulttuureista tai uskonnoista. Tämä kuvastaa ilmiön monimutkaisuutta. Monet ilmaisivat halunsa toimia ”oikealla tavalla” ja ilmaisivat, etteivät osaa käyttää oikeita sanoja tai termejä, jotka liittyvät esimerkiksi kulttuureihin tai uskontoihin. Nämä huolenaiheet olivat yleisiä ja nousivat esille monissa ennakkokäsityksissä, joista seuraava lainaus on yksi esimerkki:

Olen utelias uusia ja erilaisia kulttuureita kohtaan, mutta toisinaan myös täysin erilaiset toimintatavat ja uskonnot voivat jopa pelottaa. Pelokkuus voi johtua siitä, ettei tiedä onko omassa käyttäytymisessä jotain väärää, josta joku toinen voi suuttua/pahoittaa mielensä. (Ruu)

Epävarmuuden opiskelijat kuvasivat johtuvan siitä, etteivät tunne riittävästi kulttuureihin ja uskontoihin liittyviä tapoja ja erityisesti niiden rajoituksia. Varmuuden lisäämiseksi monet opiskelijat toivoivat opetusta eri kulttuureista ja uskonnoista tai ”vinkkejä” maahanmuuttajaoppilaiden liikuntakasvatukseen. Dervin (2015) on havainnut tutkimuksessaan saman ilmiön. Opiskelijat toivovat oppivansa eri kulttuureista, jotta he pystyisivät toimimaan erilaisten oppilaiden kanssa ”oikein”. Kulttuurien opettaminen ennalta määrättyinä kokonaisuuksina tai erityisinä piirteinä voi johtaa siihen, että ihminen nähdään pääasiassa jonkin etnisen ryhmän edustajana yksilön sijaan (ks. Rowe ym. 2018). Siten ”työkalut ja vinkit” siitä, miten kohdata tietystä etnisestä taustasta tai kulttuurista tullut henkilö, voivat lisätä stereotypioita. Tällaiseen lähtökohtaan liittyy usein ajatus, että voimme ainakin jollakin tavalla tietää ja ennustaa, miten johonkin kulttuuriryhmään kuuluvat ihmiset toimivat (Räsänen ym. 2018, 23).

Useat opiskelijat ilmaisivat myös, että heillä voi olla vaikeuksia sanallisessa kommunikoinnissa ja monikielisten ryhmien opettajana. Yksi huolenaihe liittyi vuorovaikutuksen syntymiseen ilman yhteistä puhuttua kieltä. Opiskelijat pohtivat myös sitä, että kulttuurisesti moninaisten ryhmien opettaminen saattaa tuoda lisätyötä ja kuormitusta. Yhteisen puhutun kielen puuttumista ei liikuntakasvatuksen toiminnallisen luonteen vuoksi kuitenkaan pidetty yhtä haastavana kuin muissa oppiaineissa. Moni ilmaisi luottavansa siihen, että liikuntakasvatus kantaa kehollisen luonteensa ansiosta. Opiskelijat kuvasivat liikuntaa kielenä, joka yhdistää ihmisiä eri taustoista. Pohdinat liittyivät muun muassa kokemuksiin siitä, miten kohtaamiset liikunnassa ovat auttaneet poistamaan ennakkoluuloja muista kulttuureista tulevia nuoria kohtaan. Jotkut totesivat, että koululiikunnalla voi myös olla tärkeä rooli maahanmuuttajataustaisten oppilaiden sopeutumisessa yhteisöön.

Opiskelijoiden oppimiskokemusten tarkastelua suhteessa pedagogisiin lähestymistapoihin

Tässä luvussa yhdistämme opiskelijoiden kuvaamia oppimiskokemuksia kurssien sisältöihin ja pedagogisiin lähestymistapoihin. Tavoitteena on ymmärtää, millaiset toimintatavat ja sisällöt voivat parhaiten tukea tulevien liikunnanopettajien kulttuurienvälisen osaamisen kehittämistä.

Merkittävänä havaintona pidämme sitä, että monet opiskelijat pitivät keskusteluita oppimisen kannalta yhtenä tärkeim-

mistä työtavoista. Keskusteluja käytiin tutkimuksen kohteena olevilla kursseilla sekä opettajan ohjauksessa, mutta myös vapaa-aikana. Keskustelut olivat keskeisiä yhdenvertaisuuteen liittyvien ajatusten jakamisessa ja laajemman oppimisprosessin kannalta, kuten seuraavan opiskelijan pohdinnoista käy ilmi:

Kurssi on herättänyt paljon ajatuksia ja keskustelua aiheista sekä opiskelijoiden kesken että kotona. Oma ajattelu on kehittynyt kurssin aikana ja samalla on pystynyt refleктоimaan, miksi itse ajattelee jostain asiasta tietyllä tavalla ja voisiko ajattelutapaa muuttaa. (Karli)

Omien ajatusten peilaaminen muiden esille nostamiin näkökulmiin ja niiden reflektointi liittyvät kriittisen pedagogiikan periaatteisiin. Nieto ja Bode (2008, 50–51) painottavat kriittisen monikulttuurisen pedagogiikan tärkeyttä erityisesti valtavirrassa eläville, sillä heillä ei ole välttämättä ollut tarvetta kohdata omaa erilaisuuttaan tai näkemyksiään suhteessa muihin. Joidenkin opiskelijoiden välillä oli jännitteitä liittyen siihen, millä tavalla yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa tulisi edistää. Keskusteluihin liittyi vahvaa tunnelatausta etenkin silloin, kun opiskelijoiden mielipiteet erosivat toisistaan. Yksi opiskelija pohti tiukan keskustelun jälkeen tunteiden säätelyä sekä eri tavalla ajattelevien ihmisten kohtaamista:

Miten vuorovaikuttaa ihmisten kanssa, jotka ajattelee eri tavalla kun sinä? Se on ainakin itelle semmoinen kipuilu, kun tuntuu että kiihtyy liian nopeesti ja turhautuu ja saattaa rupee jopa itkettään, kun toinen ei ymmärrä...pysyis semmoisena kylmän viileenä ja pystyis perusteleen faktoilla ja rauhallisesti, siihen tarvis kyllä valmiuksia varmaan itse kukin. Miten kohdata se ihminen joka tietyllä tavalla ajattelee erilailla ja vielä sortavasti? (Caro)

Kulttuurienväliseen osaamiseen liittyvät teoriat painottavat kriittistä ja rationaalista reflektiota, mutta tunteet ovat jääneet vähemmälle huomiolle (Jokikokko 2016; Jokikokko & Uitto 2016). Edellä mainittujen tutkimusten mukaan tunteilla on kuitenkin tärkeä merkitys opettajien kulttuurienvälisen osaamisen käynnistäjänä ja tukijana. Tunteet saattavat myös estää oppimista. Siksi tarvitaan pedagogisia lähestymistapoja, joiden avulla opettajiksi opiskelevat oppivat tunnistamaan ja käsittelemään kulttuuriseen moninaisuuteen liittyviä tunteitaan. Mälkki (2019) kirjoittaa reflektointikyvyn keskeisyydestä työelämässä ja jatkuvassa oppimisessa. Reflektio ja omien käsitysten kyseenalaistaminen voi kuitenkin olla haastavaa, sillä ne ylläpitävät tämän hetkistä maailmankuvaa ja hallinnan tunnetta. Uusien ja laajempien näkökulmien muodostaminen edellyttää usein epämukavien tunteiden, niin sanottujen reunatunteiden (*edge-emotions*) hyväksymistä.

Opiskelijoiden väliset emotionaaliset keskustelut liittyivät esimerkiksi sosioekonomisen taustan ymmärtämiseen osana tasa-arvoa. Kriittinen monikulttuurisuuskasvatus painottaa omien lähtökohtien tiedostamisen lisäksi yhteiskunnallisten ja sosiaalisten rakenteiden kriittistä tarkastelua useista näkökulmista. (Nieto & Bode 2008, 4–5.) Osa opiskelijoista kuitenkin koki, etteivät kaikki huomaa tai halua hyväksyä sitä, miten esimerkiksi oma perhetausta vaikuttaa ajatteluun. Tällöin toisen asemaan on hyvin vaikea asettua, kuten opiskelijan pohdinnoista ilmenee:

Jos on vaikka itse ollut ensin kilpaurheilija ja tulee hyväosaisesta perheestä ja sun puolesta on aina huolehdittu asioita valmiiksi paljon. Ja sitten sä tulet yliopistoon ja liikunnalle, no tänne ehkä pääseekin aika harvat ja taas sä olet hyvässä osassa...jos ei ole tarkkana, niin voi sokeutua sitten silleen, että se ei välttämättä suinkaan ole kaikille niin. (Jun)

Myös luento, jossa käsiteltiin liikuntakasvatusta Islamin uskonnon näkökulmasta, vaikutti laajentaneen opiskelijoiden käsityksiä. Yksi opiskelija kuvasi luennolla oppimiaan asioita näin: ”*muslimikulttuurista olen oppinut ainakin sen, että eri perheiden kesken voi olla hyvinkin suuria eroja siinä, miten asioihin suhtaudutaan*” (Mille).

Jälkimmäisellä yhdenvertaisuuskurssilla harjoiteltiin sitä, millä tavalla liikunnanopettaja voi tukea selkeällä sanallisella kommunikoinnilla suomen kielen oppimista. Lisäksi tutustuttiin keholliseen kielenoppimiseen (Siljamäki & Anttila 2020). Kehollinen kielenoppiminen oli useimmille opiskelijoille uusi kokemus. Vaikka kehollisen kielenoppimisen harjoituksia ei ollut paljon ja ne toteutettiin lyhyen ajan sisällä, ne herättivät monen kiinnostuksen uudenlaiseen pedagogiseen lähestymistapaan. Jotkut olivat hieman hämmentyneitä siitä, että liikuntatunnilla ja liikkeen avulla voitaisiin oppia kieliä, mutta samaan aikaan useimmat opiskelijat kuvasivat kehollisen kielenoppimisen olevan mielenkiintoinen, hauska ja ryhmäytävä tapa oppia kieltä ja liikettä samanaikaisesti: ”*se oli tosi hauska kokemus mulle...ei ollu muuta kun se keho millä viestii. Se kyllä hyvin rikko jäätä siinä kohti ja toi just hauskaa ilmapii-riä ja semmoista rentoutta. Et se oli tosi hyvä semmoinen ryhmäyttävä tekijä myöskin*” (Selmä).

Edellisen opiskelijan kokemuksiin yhtyi moni muukin ja vuorovaikutuksesta, ryhmäytymisestä ja osallistumisesta toimintaan kielestä riippumatta tuli merkityksellisiä asioita osana kehollista kielenoppimista. Opiskelijat kuvasivat kehollista kielenoppimista tärkeäksi myös eri taustoista tulevien oppilaiden tasavertaisessa kohtaamisessa: ”*liikuntatunnit ovat otollinen paikka opettaa kieltä kehollisesti. Liikunta yhdistää ja liikuntatunteihin osallistuminen ei edellytä täydellistä kielen hallintaa*” (Kuura). Edellä on esimerkki usean opiskelijan pohdintoista, jotka liittyvät liikunnanopettajan laajeneviin ammatillisiin rooleihin ja tehtäviin. Moni tuli tietoiseksi kurssien edetessä uudenlaisesta pedagogisesta ajattelusta, kuten kielen oppimisen merkityksestä ja monikielisten nuorten integroimisen tukemisesta liikuntatunneilla. Tätä voidaan pitää pyrkimyksenä kohti laajenevaa ammattitaitoa (Siljamäki & Anttila 2020; Sutela ym. 2021; Westerlund & Gaunt 2021). Aiempina vuosina olemme vierailleet yhdenvertaisuuskurssien puitteissa kulttuurisesti moninaisissa ryhmissä, ja opiskelijat ovat opettaneet suomen kieltä eri-ikäisille ja monesta maasta Suomeen tulleille henkilöille. Covid-19 -epidemian vuoksi vierailut eivät olleet mahdollisia vuosina 2020–2021 ja olimme kiinnostuneita kuulemaan opiskelijoiden kokemukset siitä, miten kohtaamisten poisjäänti vaikutti oppimiseen.

Myönteisenä asiana oppimisen kannalta pidettiin sitä, että opetuskokeilut ja muut harjoitukset oman opiskelijaryhmän kanssa olivat matalan kynnyksen toimintaa. Lisäksi opiskelijat, joilla oli jo aiempaa kokemusta kulttuurisesti moninaisten ryhmien opettamisesta, eivät kokeneet vierailujen puuttamista ongelmalliseksi. Sen sijaan moni niistä opiskelijoista, joilla ei tällaista kokemusta ollut, koki että vierailujen puuttuminen heikensi omaa oppimista. Jotkut opiskelijat nostivat keskiöön erityisesti omat oppimisen tarpeensa pohtien, että kulttuurisesti moninaisten ryhmien kohtaaminen olisi vähentänyt heidän ahdistustaan tai olisi lisännyt motivaatiota toimia erikielisten henkilöiden kanssa. Seuraavat pohdinnat kuvaavat tällaista ajattelutapaa: ”*asiasta olisi ollut helpompi innostua, kun opettamista olisi saanut kokeilla käytännössä*” (Ila) sekä ”*monikulttuuristen ryhmien opetuksen kautta olisi päässyt tutustumaan asioihin käytännössä sekä lievittämään epävarmuutta erilaisten kulttuurien kohtaamisesta*” (Utu).

Osa opiskelijoista taas kaipasi monikielisten ryhmien tapaa mistä siksi, että he pitivät merkittävänä asiana vastavuoroisuutta ja ajatusten vaihtamista ryhmissä olevien henkilöiden kanssa. Näiden opiskelijoiden ajattelussa painottui kiinnostunut asenne muita ihmisiä ja kulttuureita kohtaan sekä halu ja herkkyytys ymmärtää eri taustoista tulevia ihmisiä. Eri opiskelijoiden kuvaamat ajatukset kertovat siitä, miten erilaisissa vaiheissa kulttuurienvälisen osaamisen kasvu oli kurssien aikana.

Laajentuneet käsitykset kulttuurisesta moninaisuudesta ja liikunnanopettajan työnkuvasta

Tarkastelemme tässä luvussa kolmatta tutkimuskysymystä eli sitä, ovatko opiskelijoiden käsitykset kulttuurisesta moninaisuudesta muuttuneet kurssien aikana ja jos ovat, millä tavalla. Yleisesti monet opiskelijat kertoivat, etteivät heidän käsityksensä muuttuneet kovin paljon, mutta ne laajenivat ja kirkastuivat, jonka lisäksi tietoisuus yhdenvertaisuuteen liittyvistä asioista lisääntyi. Myös oppimisen halu heräsi, kuten yksi opiskelija kuvaa: ”*no en sanoisi, että muuttui. Ne (käsitykset) on opintojen aikana ohjautunut omalle radalleen kohti uteliaisuutta. Kurssi antoi lisää työkaluja ja avasi jotain kysymyksiä...jää ainakin semmoinen fiilis, että haluaa tietää vielä lisää*” (Aala). Myös reflektiivisen ajattelun kehittymistä moni piti yhtenä tärkeimmistä oppimisprosessiin liittyvistä muutoksista: ”*kurssi kehitti ajattelua, kriittistä arviointia sekä suhtautumista itseen ja muihin. Kykenen havainnoimaan eri ilmiöitä tarkemmin, laaja alaisemmin ja monisyisemmin, kuin ennen kursseja*” (Pouta). Myös Jokikokko (2016) painottaa kriittisen pohdinnan keskeisyyttä kulttuuriseen moninaisuuteen liittyvän osaamisen kehittämisessä.

Kurssien päättyessä kulttuurisen monimuotoisuuden huomioiminen liikunnanopettajakoulutuksessa ja tulevassa liikunnanopettajan työssä tuntui monista aiempaa keskeisemmältä. Tietoisuus liikunnanopettajan monipuolisesta ammatillisesta roolista kytkeytyi laajentuneisiin käsityksiin, kuten myös pyrkimys tarjota kaikille oppilaille koulussa yhtäläiset mahdollisuudet osallistua opetukseen (vrt. Westerlund & Gaunt 2021). Tästä kertoo seuraava sitaatti, joka kuvaa monen opiskelijan ajatuksia: ”*opettajana olen tärkeässä roolissa, jotta jokainen oppilas kokee olevansa yhdenvertainen*” (Veini).

Myös ne opiskelijat, joilla oli aiempaa kokemusta kulttuurisesti moninaisten ryhmien opettamisesta, kertoivat käsitystensä laajentuneen. He kertoivat löytäneensä uusia näkökulmia monimuotoisuudesta ja yhdenvertaisuudesta, kun ennen kursseja ajatukset siitä olivat olleet suppeampia tai he eivät olleet ajatelleet joitakin nyt tärkeänä pitämiään asioita. Ajatteluaan opiskelijat kuvasivat näin:

Ajatusmaailmani on laajentunut. Olen oppinut tunnistamaan tilanteita, joissa esimerkiksi itse olen tahtomattani pitänyt yllä stereotypioita. (Ilo)

Olen oppinut, miten monikulttuurisuus tulee ottaa huomioon tulevana liikunnanopettajana. On monia asioita, joita en ole ennen osannut ajatella liittyvän tulevaan opettajan ajatteluun, jotka nyt tuntuvat tutummilta. (Aden)

Kuten olemme aiemmin todenneet, ennen yhdenvertaisuuskursseja monet opiskelijat toivoivat saavansa tietoa erityisesti eri kulttuurien toimintatavoista, jotta osaisivat tulevaisuudessa työskennellä monenlaisten ryhmien kanssa. Tällaisia kommentteja ei enää kurssien jälkeen juurikaan ollut. Sen sijaan kulttuurinen moninaisuus alkoi näyttäytyä opiskelijoille yhä monitahoisempana ilmiönä, ja pidämme ilmiön tiedostamisesta aiempaa laajemmin yhdestä tärkeimmistä käsitysten muutoksista. Kulttuuriseen moninaisuuteen liittyvä osaaminen

voidaan nähdä prosessina, jossa kukaan ei ole koskaan täysin valmis tai osaava, sillä tilanteet ja kohtaamiset ovat aina ainutlaatuisia (Räsänen ym. 2018, 22–24). Seuraava opiskelija pohtii, millaisia asioita hän on oppinut kulttuurisesta moninaisuudesta:

Kursseilla on kirkastunut hyvin se, kuinka yksilöllinen kokemus niinkin sosiaalinen asia kuin kulttuuri voi olla. Monikulttuurisuus vaatii herkkää tarkastelukykä; sitä että tunnistaa kulttuurin itsessä ja muissa, mutta ei selitä esim. toimintaa yksinään kulttuurin kautta. (Valo)

Jotkut opiskelijat pohtivat myös kursseilla oppimiaan asioita laajemmin ja alkoivat käyttää opittuja käsitteitä tulkitsaan aiempia kokemuksiaan, esimerkiksi tunnistaakseen rasismia. Muutamat toivat esille, ettei yhdenvertaisuuteen ja kulttuuriin moninaisuuteen liittyviä asioita vielä huomioida liikunnanopettajakoulutuksessa riittävästi. Heidän mielestään näiden aiheiden tulisi näkyä punaisena lankana kaikilla liikunnanopettajakoulutuksen kursseilla, kuten seuraava opiskelija kuvaa:

On aika köyhää jos liikunta-alan asiantuntija ei ymmärrä yhdenvertaisuudesta mitään. Että kyllä se pitäisi integroida kaikkeen, se pitäisi olla semmoinen normi. (Caro)

Moni opiskelija toivoi, että koko tiedekunnan henkilökunta olisi mukana yhdenvertaisuuteen liittyvässä vuoropuhelussa. Opiskelijat ilmaisivat myös, että tiedekunnassa tulisi tarkastella kriittisesti joitakin perinteitä, normeja ja puhetapoja, joita aiemmin pidettiin hyväksytyinä, mutta jotka eivät enää ole ajanmukaisia yhdenvertaisuuden kannalta. Opiskelijoiden mukaan kaikkien opettajien on oltava jatkuvasti valppaina ja päivitettävä moninaisuutta ja yhdenvertaisuutta koskevia tietojaan ja taitojaan. Yliopistot eivät ole muusta maailmasta erillisiä saarekkeita, eivätkä esimerkiksi rasismista vapaita.

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Suurin osa tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista piti kulttuuriseen moninaisuuteen liittyvää opetusta välttämättömänä nyky-yhteiskunnassa. Näyttää siltä, että yhdenvertaisuuskursien myötä opiskelijoiden käsitykset kulttuurisesta moninaisuudesta osana liikuntakasvatusta laajenivat. Kurssit toimivat sysäyksenä liikunnanopettajan ammatillisten vastuiden laajentamisessa sekä maahan muuttaneiden oppilaiden integroitumisen tukemisessa. Osa opiskelijoista odotti ennen kurssien alkua ”vinkkejä” maahanmuuttajaoppilaiden opetuksesta. Tällaiset käsitykset muuttuivat kurssien aikana ja kulttuurisesti moninaisten ryhmien opetus alkoi hahmottua yhä monitahoisempaan. Tosin osa opiskelijoista näki kulttuurisesti moninaiset ryhmät tutkimusaineiston perusteella nimenomaan maahanmuuttoon liittyvänä ilmiönä, eivätkä Suomessa asuvat vähemmistöt nousseet niin vahvasti osaksi moninaisuutta. Lisäksi joidenkin opiskelijoiden käsityksissä muut kulttuurit kuvattiin esimerkiksi rikastuttavina, kun taas suomalainen kulttuuri näyttäytyi ikään kuin ”kulttuurittomana”. Tämän voi tulkita omakeskeiseksi kulttuurikäsitteeksi, jossa muut ajatellaan itsen ja ”oman” kulttuurin silmälasein. Tällöin muiden asemaan voi olla vaikea asettua.

Keskustelut, toiminnalliset ja keholliset lähestymistavat, joissa opiskelijat olivat kokonaisvaltaisesti mukana oppimisprosessissa, ja joihin liitettiin käsitteellistä ja teoreettista tietoa olivat tärkeitä kulttuurienvälisen osaamisen tukemisessa. Tulkintamme mukaan kokonaisvaltaisuus ja näkemys oppimisen kehollisesta perustasta soveltuvat hyvin paitsi kulttuurienvälisen osaamisen kehittämiseen, myös laajemmin opettajakoulutukseen. Teorian ja käytännön, ajattelun, toiminnan ja tunteiden yhteenkietoutuminen sekä yhteisöllisyyttä tukevat

lähestymistavat ovat mielestämme tärkeitä yliopistopedagogiikan kehittämisessä (vrt. Sutela ym. 2021). Tutkimus vahvisti myös näkemystä keskusteluiden merkityksestä kulttuurienvälisen osaamisen kehittämisessä etenkin silloin, kun niissä nousee esiin eriäviä mielipiteitä ja ristiriitaisia tunteita.

On vaikea tietää, miten syvällistä tässä tutkimuksessa kuvattu opiskelijoiden kehittyminen ja muutos ovat. Omien etuoikeuksien ja yhteiskunnassa vallitsevien eriarvoistavien rakenteiden vaikutuksen tunnistaminen on valtakulttuurissa kasvaneelle opiskelijalle suuri muutosprosessi, joka saattaa kestää koko ammatillisen uran ajan. Osa yhdenvertaisuuskursseille osallistuneista opiskelijoista on jo siirtynyt työelämään, mutta suurimmalla osalla on vielä useita vuosia aikaa vahvistaa koulutuksen aikana kulttuurienvälisiä osaamistaan.

Tutkimuksemme perusteella liikunnanopettajakoulutuksessa on tarpeen säilyttää erilliset, kaikille pakolliset kurssit, joilla voidaan keskittyä kulttuurienvälisen osaamisen kehittämiseen osana muita yhdenvertaisuusteemoja. Kulttuurinen moninaisuus voisi olla myös läpäisevä teema koko liikunnanopettajakoulutuksen ajan eri opintojaksoilla. Tässä lähestymistavassa on kuitenkin haasteensa. Räsänen ym. (2018, 135) kirjoittavat, että läpäisyperiaatteella kulttuurisen moninaisuuden opetus voi opettajakoulutuksessa jäädä satunnaiseksi lisäksi, jonka opetus riippuu jokaisen opettajan mielenkiinnosta ja osaamisesta. Yhdymme heidän näkemykseensä siitä, että opetussuunnitelmaan pitäisi kirjata kulttuuriin moninaisuuteen liittyviä tavoitteita eri kurssien kohdalle.

Opettajakoulutuksessa tarvitaan lisäksi rakenteellisen eriarvoisuuden laajempaa tunnistamista sekä sen ymmärtämistä, että yhteiskunnalliset normit ja valtarakenteet vaikuttavat opettajien pedagogiseen toimintaan silloinkin, kun he itse sanoutuvat irti rasismista. Valtakulttuurin edustajina opettajan on tiedostettava omat etuoikeutensa sekä ymmärrettävä, että eriarvoistavat rakenteet vaikuttavat oppilaiden elämään monin tavoin myös koulun ulkopuolella.

Yhdenvertaisuuden vahvistamiseksi opettajakoulutuksessa tarvitaan perustaksi tutkimusta, jossa kuuluu vähemmistöryhmiin kuuluvien oma ääni, sillä heidän kokemuksiaan ei ole vielä riittävästi huomioitu (vrt. Räsänen ym. 2018, 136). Tällaista tutkimusta olisi muun muassa eri uskontoryhmiin kuuluvien nuorten kokemusten tarkasteleminen osana koululiikuntaa. Lisäksi olisi tarpeen tarkastella korkeakoulujen opetussuunnitelmia kriittisesti muun muassa antirasistisesta näkökulmasta. Valtakulttuurin edustajina velvollisuutemme on käsitellä ajattelutapojamme ja arvojamme avoimesti ja kriittisesti suhteessa ympärilläämme avautuvaan moninaisuuteen.

Kiitokset: Tämä tutkimus on tehty osana ELLA-hanketta (Embodied Language Learning through the Arts), jota rahoittaa Koneen säätiö (01/2021–12/2024; hankenumero 202007315).

Lähteet

- Anttila, E. 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä. Teatterikorkeakoulu, Helsinki: Acta Scenica 37.
- Anttila, E., Siljamäki, M. & Rowe, N. 2018. Teachers as frontline agents of integration: Finnish physical education students' reflections on intercultural encounters, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23:6, 609–622. DOI: 10.1080/17408989.2018.1485141
- Benn, T., Dagkas, S. & Jawad, H. 2011. Embodied faith: Islam, religious freedom and educational practices in physical education, *Sport, Education and Society*, 16(1), 17–34. DOI: 10.1080/13573322.2011.531959

- Bennett, C. I.** 2011. Comprehensive multicultural education: Theory and practice (7th ed.). Pearson Education.
- Bennett, M. J.** 2009. Defining, measuring, and facilitating intercultural learning: a conceptual introduction to the Intercultural Education double supplement. *Intercultural Education*, 20. DOI: 10.1080/14675980903370763, S1-S13
- Castagno, A. E.** 2019 (toim.) *The Price of Nice. How Good Intentions Maintain Educational Inequity*. Minnesota: University of Minnesota Press.
- Dervin, F.** 2015. Towards post-intercultural teacher education: analysing 'extreme' intercultural dialogue to reconstruct interculturality, *European Journal of Teacher Education*, 38:1, 71-86. DOI:10.1080/02619768.2014.902441
- Dervin, F.** 2017. "I find it odd that people have to highlight other people's differences – even when there are none": Experiential learning and interculturality in teacher education. *International review of education*, 63(1), 87-102. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11159-017-9620-y>
- Dietz, G.** 2018. Interculturality. Teoksessa H. Callan (toim.) *The International Encyclopedia of Anthropology*, 1-19. DOI:10.1002/9781118924396.wbiea1629
- Friedman, V. J. & Berthoin Antal, A.** 2005. Negotiating Reality: A Theory of Action Approach to Intercultural Competence. *Management Learning* 36(1):69-86. DOI:10.1177/1350507605049904
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H.** 2008. *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hoggan, C., Mälkki, K. & Finnegan, F.** 2017. Developing the Theory of Perspective Transformation: Continuity, Intersubjectivity, and Emancipatory Praxis. *Adult Education Quarterly*, 67(1), 48-64. DOI: 10.1177/0741713616674076
- Huttunen, L.** 2005. Etnisyys. Luokittelusysteemejä ja elettyä yhteisöllisyyttä. Teoksessa A. Rastas, L. Huttunen & O. Löytty (toim.) *Suomalainen vieraskirja. Kuinka käsitellä monikulttuurisuutta*. Tampere: Vastapaino, 117-160.
- Jokikokko, K.** 2002. Teoksessa R. Räsänen, K. Jokikokko, M.-L. Järvelä & T. Lamminmäki Kärkkäinen (toim.) *Interkulttuurinen opettajankoulutus. Utopiasta todellisuudeksi toimintatutkimuksen avulla*. Oulu: Kasvatus-tieteiden yksikkö, Oulun yliopisto, 139-148.
- Jokikokko, K.** 2016. Reframing Teachers' Intercultural Learning as an Emotional Process. *Intercultural Education*, 27 (3), 217-230.
- Jokikokko, K. & Uitto, M.** 2016. The Significance of Emotions in Finnish teachers' Stories about their Intercultural learning. *Pedagogy, Culture and Society*, 25 (1), 15-29.
- Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan opinto-opas 2020-2023A.** <https://opinto-opas.jyu.fi/2020/fi/opintojakso/lpea1100/> (28.4.2022)
- Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan opinto-opas 2020-2023B.** <https://opinto-opas.jyu.fi/2020/fi/opintojakso/lpea1101/> (28.4.2022)
- Keskinen, S., Mkwesha, F. & Seikkula, M.** 2021. Teoreettisen keskustelun avaimet – rasismi, valkoisuus ja koloniaalisuuden purkaminen. Teoksessa S. Keskinen, M. Seikkula & F. Mkwesha (toim.) *Rasismi, valta ja vastarinta: Rodullistaminen, valkoisuus ja koloniaalisuus Suomessa*. Helsinki: Gaudeamus, 45-68.
- Kuusio, H., Somersalo, L., Lilja, E., Seppänen, A. & Jokela, S.** 2019. Johdanto. Teoksessa H. Kuusio, A. Seppälä, S. Jokela, L. Somersalo & E. Lilja (toim.) *Ulkomaalaistaustaisten terveys ja hyvinvointi Suomessa: FinMonik-tutkimus 2018-2019*. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 12-14.
- Käyhkö, M.** 2015. Working-class girls in a foreign land. Social class and settling into university in a cross-current between two cultures. *Gender and Education*. 27:4, 445-460. DOI: 10.1080/09540253.2015.1028900
- Marton, F.** 1996. Cognosco ergo sum. Reflections on reflections. *Nordisk Pedagogik* 15 (3), 165-180.
- May, S. & Sleeter, C. E.** 2010. Introduction: Critical Multiculturalism. Teoksessa S. Stephen & C. E. Sleeter (toim.) *Critical Multiculturalism: Theory and Praxis*, 1-16. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203858059>
- Mezirow, J.** 2000. Learning to think like an adult. Core concepts of transformation theory. Teoksessa J. Mezirow & Associates (toim.), *Learning as transformation. Critical perspectives on a theory in progress*. Jossey-Bass, 3-33
- Mälkki, K.** 2019. Coming to grips with edge-emotions. The gateway to critical reflection and transformative learning. Teoksessa T. Fleming, A. Kokkos & F. Finnegan (toim.): *European Perspectives on Transformative Learning*, 59-73. London: Palgrave Macmillan.
- Nastasi, B. K.** 2017. Cultural competence for global research and development: Implications for school and educational psychology. *International Journal of School & Educational Psychology* 5 (3), 207-210. DOI: [org/10.1080/21683603.2016.1276817](https://doi.org/10.1080/21683603.2016.1276817)
- Nieto, S.** 2010. *Language, culture, and teaching: Critical perspectives*. (2. painos). New York: Routledge.
- Nieto, S. & Bode, P.** 2008. *Affirming diversity: The sociopolitical context of multicultural education* (5 painos). Pearson/Allyn&Bacon.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.** Helsinki: Opetushallitus.
- Rowe, N. & Martin, R. & Buck, R. & Anttila, E.** 2018. Researching dance education post-2016: The global implications of Brexit and Trump on dance education. *Research in Dance Education* (9) 1, 91-109. DOI: <https://doi.org/10.1080/14647893.2017.1354839>.
- Räsänen, R.** 2002. Interkulttuurisen pedagogiikan olemusta etsimässä. Teoksessa R. Räsänen, K. Jokikokko, M.-L. Järvelä & T. Lamminmäki-Kärkkäinen (toim.) *Interkulttuurinen opettajankoulutus: Utopiasta todellisuudeksi toimintatutkimuksen avulla*. Oulu: Oulun yliopisto, 97-113.
- Räsänen, R., Jokikokko, K. & Lampinen, J.** 2018. Kulttuuriiseen moninaisuuteen liittyvä osaaminen perusopetuksessa: Kartoitut tutkimuksesta sekä opetushenkilöstön koulutuksesta ja osaamisen tuesta. Helsinki: Opetushallitus.
- Siljamäki, M., Anttila, E., & Ponkilainen, M.** 2017. Kulttuurienvälinen osaaminen liikuntakasvatuksessa: opiskelijoiden kokemuksia turvapaikanhakijoille pidetyistä liikunnallisista kielityöpajoista. *Liikunta & Tiede*, 54 (6), 88-94.
- Siljamäki, M. & Anttila, E.** 2020. Fostering intercultural competence and social justice through dance and physical education: Finnish PE student teachers' experiences and reflections. Teoksessa C. Svendler Nielsen & S. Burridge (toim.). *Dancing Across Borders: Perspectives on Dance, Young People and Change*. New York, NY: Routledge, 53-64.
- Souto, A.-M.** 2011. Arkipäivän rasismi koulussa: Etnografinen tutkimus suomalais- ja maahanmuuttajanuorten ryhmäsuhteista. Nuorisotutkimusverkoston/Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 110, Helsinki
- Sutela, K., Kivijärvi, S. & Anttila, E.** 2021. Moving encounters: Embodied pedagogical interaction in music and dance educators' expanding professionalism. Teoksessa H. Westerlund & H. Gaunt (toim.) *Expanding professionalism in music and higher music education – A changing game*. New York: Routledge, 89-101.
- Ullucci, K. & Battey, D.** 2011. Exposing Color Blindness/Grounding Color Consciousness: Challenges for Teacher Education. *Urban education* (Beverly Hills, Calif.), 46(6), 1195-1225. DOI: <https://doi.org/10.1177/0042085911413150>
- Wasser, J. D. & Bresler, L.** 1996. Working in the interpretive zone: conceptualizing collaboration in qualitative research teams. *Educ. Res.* 25, 5-15. DOI: 10.3102/0013189X025005005
- Westerlund, H. & Gaunt, H.** 2021. Invitation. Teoksessa H. Westerlund & H. Gaunt (toim.) *Expanding Professionalism in Music and Higher Music Education: A Changing Game*. London: Routledge.
- Yuval-Davis N.** 2006. Intersectionality and Feminist Politics. *European Journal of Women's Studies*. 2006;13(3):193-209. DOI:10.1177/1350506806065752, 28.9.2021
- Zacheus, T.** 2020. Nuorten rasismin kokemukset peruskoulussa ja toisella asteella. Teoksessa Mattila, M. (toim.) *Eriarvoisuuden tila Suomessa*. Helsinki: Kalevi Sorsa -säätiö, 187-212.



SOVELTAVAN LIIKUNNAN PÄIVÄT

24.–25.8.2022 | Metropolia AMK, Myllypuron kampus

Ei mitään meistä ilman meitä Inget om oss utan oss

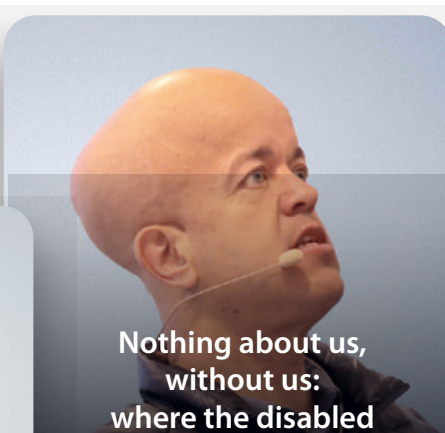
Soveltavan liikunnan päivillä keskipisteessä ovat liikkujat ja heidän kokemuksensa soveltavasta liikunnasta. Tapahtumassa käsitellään alan ajankohtaisia kysymyksiä, esitellään uutta tutkimusta ja päästään kokeilemaan soveltavaa liikuntaa käytännössä.

Nuorten tutkijoiden tutkimuskilpailussa palkitaan ansioituneita soveltavaa liikuntaa tai vammaisurheilua käsitteleviä tutkimuksia.

Tapahtuman teemasessioissa aiheina ovat muun muassa toimintakyvyn tukeminen koulussa, mielenterveys, liikuntapaikkojen esteettömyys sekä soveltavan liikunnan ammattilaisten koulutus.



**Sosiaalisen inkluusion
ja vammaisinkluusion
yhtäläisyydet ja erot**
Tutkimuspäällikkö Aija Saari,
Suomen Paralympiakomitea



**Nothing about us,
without us:
where the disabled
people's movement is
coming from, and where
should we be headed?**
Professori Tom Shakespeare,
London School of Hygiene
and Tropical Medicine

**Alan
huippu-
puhujia!**



**Soveltava liikunta
uusissa soterakenteissa
– miten palveluketjuja
vahvistetaan?**
Kehittämispäällikkö
Sari Kivimäki,
Liikkuva aikuinen -ohjelma, Jamk

**Osallistu
etänä tai
tule paikan
päälle!**

**Katso koko ohjelma ja ilmoittaudu
mukaan viimeistään 10.8.2022:
www.lts.fi/tapahtumat/slp22**

"Eriarvoisuus ei ole marginaali-ilmiö, vaan monia koskettava laaja yhteiskunnallinen ja kulttuurinen ilmiö."

Liikunta kuuluu Suomen perustuslaissa jokaiselle turvattuihin perusoikeuksiin. Kaikilla ei kuitenkaan ole tasa-arvoisia ja yhdenvertaisia mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa. Jouko Kokkosen ja Kati Kauravaaran toimittama **Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa** kertoo tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden esteistä ja haasteista kymmenestä näkökulmasta. Tekstit tuovat esiin liikuntakulttuurin karun todellisuuden. Syrjivät asenteet, valtavirtaistavat käytännöt ja piintyneet ajattelutavat tulevat ilmi, kun liikuntaa katsotaan vähemmistöjen näkökulmasta.

"Liikunnan eriarvoisuus liittyy usein yhteiskunnan yleisempään eriarvoisuuteen. Näin ollen pelkillä liikunta- ja urheiluväen toimilla ei eriarvoisuutta kyetä poistamaan."

"Liikuntapolitiikassa maahanmuuttajaluokittelu synnyttää sosiaalisia kategorioita, poikkeavuutta ja toiseutta."

"Henkilökohtaisen avun tarvetta liikunnan harrastamisessa ei ole nähty tarpeelliseksi kartoittaa."



Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 175
Hinta 30 euroa (+toimituskulut)
Tilaukset: www.tiedekirja.fi