

Liikunta & Tiede

Seela Sella:
**Liike lähtee
tunteesta**

**Intiassa
liikkuva
läkähtyy**

Liikuntakasvatus
ja ilmastonmuutos



TEEMA: **Kestävä kehitys & ilmastonmuutos**

JARI KUPILA

jari.kupila@lts.fi

Liikunta pesuvetenä

TAHKO PIHKALA kirjoitti aikoinaan legendaarisen teoksensa *Nykyhetki*

ja urheilijan velvollisuudet, joka ohjasi urheilijat siirtymään urheilupuuhista suojeluskuntahommiin.

Meidän ajassamme olisi vastaavan operaation paikka. En tarkoita, että pitäisi perustaa suojeluskuntia, vaan urheilu- ja liikuntaporukka voisi antaa ohjelmajulistuksen, jossa se tekisi tahkomaisesti selväksi, miten se oikein osallistuu tämän ajan yhteiskunnan kipukysymysten ratkaisuun.

Elämme ajassa, joka kärsii monen tason kestävyysvajeesta. Talouden, luonnon sekä fyysisen ja henkisen kestävyys rajat on ylitetty. Elämme kestäväntöntä epärealistisella pohjalla kelluvaa, elämää.

Jotakin tarttis tehdä. Ainakin kaikkien niiden tahojen, jotka millään tavalla perustelevat olemassaoloaan yhteiskunnallisella tarpeellisuudellaan.

Elämme myös aikaa, jolloin liikunta ja liikkumattomuus ovat nousseet kansakunnan agendalle. Aihe kuuluu puheissa ja ympäristöissä, joissa sitä ei ole juuri totuttu kuulemaan. Se on hyvä asia.

Tässä puheessa on kuitenkin alkanut kuulua sävy, joka särähtää. Sanoitukseen on tullut lobbaamisen maku, jossa liikunta ja liikkumattomuus ovat pesuvetenä, jolla omaa varsinaista toimintaa pestään yhteiskuntakelpoisemmaksi.

Erilaiset eturyhmät ovat nähneet liikkumattomuuden torjunnassa uuden perusteen oman julkisen rahoituksensa kasvattamiseen. Ikään kuin itsestään selvänä todetaan, että tämä meidän touhu se vähentää liikkumattomuutta – ja täysin sivuutetaan se tosiasia, miten vähän mikään ihmisiä liikkuttava taho aidosti ymmärtää sitä, miksi niin moni suomalainen ei liiku.

Liikunnan tarjontaa Suomessa on jo tarjolla tarpeeksi. Liikkumattomuuden poistajia ei niinkään.



Eivät Olympiakomitea, liikuntayrittäjät, liikuntavälinebisnes, ravintobisnes ja monet muut tahot sinänsä väärässä ole. Liikuntaan sijoitettu euro on mahdollista saada sotesäästöinä takaisin.

On silti eri asia, mikä lopulta on se yhteiskunnan kannalta fiksuin ja sotesäästöjä tuottavin tapa sijoittaa liikuntaeuro. Urheiluseurat ja liikuntayritykset voivat toki olla asiassa osaratkaisuihin, mutta on toinen asia, onko se peruste yhteiskunnan lisäsatsoille.

Kun mikä tahansa taho alkaa perustella omia tarpeitaan yhteiskunnalle tarpeellisuudellaan, olisi hyvä hahmottaa, mitä yhteiskunta todella tarvitsee.

Talous on vain yksi asia, mutta siihen kaikki tiivistyy. Julkinen velkaantuminen on saatava haltuun. Siksi kaikkien tahojen, jotka kokevat olevansa yhteiskunnan palveluksessa, olisi säädettävä toimintojaan tuota tavoitetta palvelevaksi.

Peltilanne on se, että oikeastaan mihinkään ei ole enempää rahaa. Nyt ei ole aika pyytää lisärahoitusta millään perusteella. Sen sijaan pitää esittää tarjouksia, joissa säädetään vanha budjetti tuottamaan asioita, joita yhteiskunta nykytoimintaa kipeämmin tarvitsee.

Suomeksi tämä tarkoittaa sitä, että vaikkapa Olympiakomitea voisi todeta, että Suomi on nyt tilanteessa, jossa se tarvitsee urheiluaan toisenlaisiin talkoisiin. On levitettävä hyvinvointia laajempiin kansankerroksiin ja saatava liikkumattomat liikkeelle. Se olkoon tavoite – ei voitto, ei tulos, mitalimäärä, ei jo liikuvien lisäliikuttaminen!

Ja entisellä rahoituksella. Rahat otetaan nykytoimintoja muuttamalla.

En nyt sano, että näin pitäisi tehdä. Voi urheilu keskittyä pelkkään urheiluunkin, niihin, jotka tykkäävät liikkuvaluna. Se voi olla hyväkin valinta, mutta silloin ei kannata kovin isoon ääneen ottaa roolia liikkumattomuutta käsittelevässä keskustelussa ja vaatia lisäresursseja perusteluilla, jossa liikkumattomien asia on pelkkä pesuvesi. ♦

Liikunta & Tiede

Toimitus:

Liikuntatieteellinen Seura
Paavo Nurmen tie 1
00250 Helsinki
puh: 010 778 6600
fax: 010 778 6619
sähköposti: toimisto@lts.fi
internet: www.lts.fi

Päätoimittajat:

Jari Kupila (vast.)
Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:

Jouko Kokkonen

Toimituskunta:

Arto Hautala, Ilkka Heinonen,
Terhi Huovinen, Mikko Julin,
Annu Kaivosari, 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.

60. vuosikerta
ISSN-L 0358-7010

Kansi: Veneilijä saa elantonsa kuljetamalla turisteja Sundarbansin rannikkoalueella. Sundarbans on mangrovetalvealue, jonne Himalajalta lähtöisin olevat suuret joet laskevat. Alue on yksi maailman haavoittuvimpia ilmastomuutoksen vaikutusten, kuten meren pinnan ja lämpötilan nousun sekä hirmumyrskyjen yleistymisen suhteen.

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:



YouTube

Antero Aaltonen

**2 PÄÄKIRJOITUS**

Liikunta pesuvenenä
Jari Kupila

4 JOUKO KONTULASTA

Ei niin kestävää kehitystä
Jouko Kokkonen

5 AJASSA**8 VÄITÖSUUTISET****9 POLTTOPISTEESSÄ**

Arjen pieniä tekoja
Arto Hautala

25 TUTKIMUSUUTISIA

Psykologia: Hanna-Mari Toivonen
Pedagogiikka: Kasper Salin
Lääketiede: Eero Haapala
Yhteiskuntatieteet: Jouko Kokkonen

53 EMERITA IHMETTELEE

Miten kuntokäyrä saadaan nousuun?
Maija Innanen

54 ARVIOITUA**60 STADION 50 VUOTTA SITTEN**

Jouko Kokkonen

**10 Seela Sella: "Anna tunteiden viedä"**

Jouko Kokkonen

13 Kestämätön kehityspolku

Jari Kupila

16 LTS 90: osa 3

Jouko Kokkonen

18 Ylikunnallinen yhteistyö vielä vähäistä liikuntapalveluissa

Ari Karimäki, Ilari Leskelä & Jan Norra

21 Omaleimainen paraurheilu

Johanna Saarni

23 Kaikille avoin liikunta murroksessa kunnissa

Riikka Roitto

TEEMA: Kestävä kehitys & ilmastonmuutos**30 Kuumuus kuihduttaa liikettä Intiassa**

Jouko Kokkonen

34 Ilmastonmuutos vaikuttaa liikuntaan Suomessa kaksijakoisesti

Heini Wennmann

38 Ekososiaalista liikuntakasvatusta kuvittelemassa

Annu Kaivosari & Anna Kristiina Kokko

41 Golf tuottaa itselle iloa ja yhteistä hyvää

Timo Ala-Vähälä

44 Liikuntapaikkojen ympäristöjohtaminen kehittynyt myönteisesti

Päivi Pelkonen & Timo Stähl

48 Liikkumisen esteiden poistaminen vie kohti yhdenvertaisuutta

Mikko Simula, Elina Hasanen & Petteri Muukkonen

51 Lauri Tarasti: Liikkumisen lisäämiseen tarvitaan uutta otetta

Jouko Kokkonen

58 Liikunta & Tiede 60 – Uutta ilmettä laman keskellä

Jouko Kokkonen

VERTAISARVIOIDUT TUTKIMUSARTIKKELIT**63 Urheilijoiden siirtymä varhaisaikuisuuteen**

Elina Joronen, Kaisa Aunola, Aku Nikander, Matilda Sorkkila & Tatiana V. Ryba

Juha Laitalainen



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



Ei niin kestäväää kehitystä

Suomessa on loikattu vuoden 2000 jälkeen kuluksen ihmemaahan. Hypermarketeista löytyy 30 000 tuotetta. Määrä on kolminkertaistunut puolessatoista vuosikymmenessä. Aikoinaan päällistelin 1990-luvun alussa Amerikassa, miten monenlaisia maitoja ja leikkeitä oli tarjolle pantu. Ja muroja sekä jogurtteja. Erehdyin kun luulin, että samaan ei Suomessa päästä.

Valikoimien kasvua perustellaan yksilöllisten toiveiden täyttämisenä. Yhtä lailla kyse lisävauhdin antamisesta oravanpyörälle. Valtavirran kuluttaja on tekevinään omia valintoja, vaikka lopulta kyse on näennäisistä eroista.

Eikä tavararunsaus koske pelkästään ruokaa, vaan myös liikuntaa. Vaatteita ja jalkineita pitää olla käytössä monenlaiseen liikuntaan ihan meillä tavallisilla hientavoittelijoilla. Ne tekevät liikunnasta mukavampaa, mutta eivät ole liikunnan edellytys. Voi tietysti sanoa, että kysyntä luo tarjontaa. Osittain näinkin, vaan ei ihan kokonaan. Liikuntatuotteiden myynnissä on pitkälti kyse unelmataloudesta. Ikuisena lupauksena loistaa parempi kunto.

Unelmilla on hintansa. Aasian hikipajoilla ahertavat työläiset tekevät meille tossuja, jotta voimme hikoilla. Heidän unelmana ovat siedettävät työolot ja palkka. Ja oma unelmamme karkaa hetken hurman jälkeen usein kauas. Tyytymättöminä lähdemme jahtaamaan kaupan kautta uutta.

Liikunta- ja urheilupuistot sijaitsevat kaupunkien laitamilla, eikä niitä pääse käyttämään helposti julkisella liikenteellä. Sivumennen sanoen tämä on yksi harrastamista rajoittava tekijä: jos perheellä ei ole mahdollista kuljettaa jälkikasvuun autolla, niin aikaa palaa paljon liikuntapaikalle pääsemiseen. Kontulassa ostoskeskuksessa sijaitseva uimahalli on harvinaisuus Suomessa.

Pyöräilyn edistäminen tai hiihto-olosuhteista huolehtiminen palvelevat pitkälti samaa hyvin toimeentulevaa keskiluokkaa, joka on hyötynyt liikuntapaikkarakentamisesta. Eikä siinä mitään. Asiaa voi ajatella niinkin, että veronmaksajat saavat vastinetta euroilleen. Voi silti kysyä, onko pyöräilyn edistäminen luonut kovinkaan paljon kestäväää kehitystä. Tai onko ilmastomuutokseen järkevää yrittää mukautua tykittämällä tekoluta.

Itse olemme tämän järjestelmän rakentaneet. Liikunta ja urheilu muuttuvat koko yhteiskunnan tahdissa. Ehkä käänne yksinkertaisempaan liikuntaan tapahtuu pakon edessä, jos tapahtuu.

Kestävä kehitys on ymmärretty liikunnassa ja urheilussa paljolti ympäristön kestävyysnä ja luonnonsuojeluna. Kier-

rätyksen järjestäminen urheilutapahtumassa ei ole kovin vaikeaa, mutta se ei poista suurinta ympäristörasitusta – tulemista autolla paikalle. Kestävä kehitys onkin yhteiskunnallinen ilmiö, johon vaikuttavat myös sosiologiset ja taloudelliset tekijät. Ja politiikka. Muutokset vaativat kompromisseja, joita ei välttämättä ole helppo saavuttaa.

Maailmanlaajuisesti kehitys kulkee samaan suuntaan kuin Suomessa. Liikuntaa myydään ihmisille unelmilla. Tarjolle tulee yhä uusia liikuntamuotoja, joiden perään ihmiset säntäävät. Liikkumisen määrä ei kuitenkaan ihmeemmin muutu.

Huippu-urheilussa kierrokset ovat pikemminkin nousseet kuin laskeneet. Ja pieni ei ole kaunista, kun stadioneja tehdään ja isoja kisoja järjestetään.

Suurtaapahtumat eivät näytä muuttuvan juuri mitenkään, vaikka pientä viherpesua on tehty. Kansainvälinen olympiakomitea taitaa olla kääntämässä selkänsä länsimaille ja hakeutua Aasian markkinoille. Kansainvälinen jalkapalloliitto FIFA joutuu hiukan enemmän kuulostelemaan eurooppalaisia toimijoita, mutta sitäkin houkuttelevat maksukykyiset öljymiehet, jotka ovat tottuneet pröystäilemään.

Kerskakulutuksesta puhuttiin paljon takavuosina. **Thorstein Veblenin** vuonna 1899 luoma käsite on sittemmin kadonnut julkisuudesta. Silti nimenomaan kerskasta on kyse, kun suurtaapahtumia järjestetään. Ja eiköhän osa meidän liikkujienkin harrastamasta kulutuksesta ole 1980-luvun termin ”brassailua”.

Loppukevennys. Pääsin mukaan LTS:n puheenjohtajana 1990-luvun alussa toimineen **Raimo Väyrysen** 50-vuotisvääritöskaronkkaan. Olemme molemmat lähtöisin Kiuruvedeltä. Ja Ramin ansiosta olen päätenyt liikuntatutkimuksen pariin. Hän kirjoitti suosituskirjeen, jonka perusteella **Teijo Pyykkönen** otti yhteyttä. Ja loppu on historiaa – ainakin siltä osin, että olen suoltanut aika monta liikunta- ja urheiluaiheista tekstiä.

Paikalla oli myös Suomen Pankin pääjohtaja **Olli Rehn**, jonka silmiin syttyi innostunut tuike, kun lausuin sanan jalkapallo. Mikkelin Palloilijat oli tosin hävinnyt Käpylän Pallolle, mutta se ei miestä pahasti synkistänyt. Ja oli illan mittaan esillä mahdollinen presidenttiehdokkuuskin. Rehn puntaroi tarkasti mahdollista avauspotkuaan. Jäi se tunne, että tiimin kokoaminen on meneillään. ♦

Jouko Kokkonen

Juntunen ja Hautala jatkavat LTS:n johdossa

LIIKUNTATIEETEELLISEN SEURAN PUHEENJOHTAJANA jatkaa Suomen Paralympiakomitean pääsihteeri **Riikka Juntunen** ja varapuheenjohtajana apulaisprofessori **Arto Hautala** Jyväskylän yliopistosta.

LTS:n hallitukseen kuuluvat 1.9.2023–31.8.2024 tutkimus-
päällikkö **Marko Kananen**, Suomen urheilun eettinen kes-
kus SUEK ry, toiminnanjohtaja **Eki Karlsson**, Suomen Latu,
kehittämisasiantuntija **Emmi Kivistö**, Suomen Fysiotera-

peutit ry, yliopistotutkija **Antti Laine**, Jyväskylän yliopisto,
toiminnanjohtaja **Johanna Manninen**, Suomen Liikunnan
Ammattilaiset, liikuntalääketieteen ja yleislääketieteen eri-
koislääkäri **Tiina Nylander**, Oulun Diakonissalaitos, lektor
i idrottsvetenskaper **Katri Ruutu**, Yrkeshögskolan Arcada,
moninaisuustyön suunnittelija **Eva Rönkkö**, Eläkeläiset ry,
yliopiston lehtori **Kasper Salin**, Jyväskylän yliopisto ja toi-
minnanjohtaja **Kirsi Töyrylä-Aapio**, Selkäliitto ry.

Lisäksi hallituksen kokouksiin osallis-
tavat ilman äänivaltaa opiskelijajäsenet
Hanna Hammar Jyväskylän yliopistosta ja
Emma Koivuranta Yrkeshögskolan Arca-
dasta.

Opetus- ja kulttuuriministeriö on myön-
tänyt LTS:n esityksestä Suomen liikun-
takulttuurin ja urheilun ansioristin kul-
taisena pääsihteeri **Kari Keskiselle**, toi-
mitusjohtaja **Lasse Mikkelsenille** sekä
tutkimus- ja julkaisupäällikkö **Teijo Pyyk-
kö**lle. Suomen liikuntakulttuurin ja
urheilun ansioristin sai professori **Mikael
Fogelholm**. Liikunnan vastualueen joh-
taja **Tiina Kivisaari** jakoi kunniamerkit
LTS:n vuosikokouksen jälkeen.



Vuosikokous oli 90-vuotisjuhlavuoden kunniaksi tavallista juhlavampi. Ansioristin
saajat Kari Keskinen (vas.), Mikael Fogelholm ja Teijo Pyykkönen. Kuva: Salla Karjalainen

Tampereella tarjolla eväitä liikuntaneuvontaan

LIIKUNTANEUVONNAN TEKIJÄT JA ASIAANTUNTIJAT olivat koolla
ensimmäistä kertaa valtakunnallisesti Tampereella maaliskuun
lopussa. Kaksipäiväinen seminaari oli kohdennettu
neuvonnan ja elintapaohjauksen toteuttajille sekä palve-
luiden kehittäjille. Tiivis ohjelma välitti tietoa kuntien ja
hyvinvointialueiden välisestä yhteistyöstä ja eri toimijoi-
den rooleista liikuntaneuvonnan palveluketjussa. Tarjolla
oli myös laaja kattaus kuntaesimerkkejä ja hyviä käytäntöjä
kentältä.

Seminaarissa kentän toimijoiden ääni pääsi voimakkaasti
kuuluviin. Elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan Huippu
Malleja haettiin kunnista. Osallistujat pääsivät myös äanes-
tämään omaa suosikkiaan. Erilaisilla hankerahoituksilla toi-
mivista Huippu Malleista palkinnon sai Helsingin kaupungin
KouluPT-toiminta.

Seminaarissa oli aistittavissa innokas ilmapiiri. Näin suu-
ressa tapahtumassa koko yleisö seuraa harvoin pitkän päi-
vän esityksiä yhtä intensiivisesti. Eri teemoja käsitelleet
puhujat saivat poikkeuksetta hyvän vastaanoton. Liikun-
nallista viestiä olisi tulevaisuudessa saatava muiden alojen
ammattilaisten tilaisuuksiin, jotta tieto tavoitaisi välillisesti
omalla työllään kuntien ja hyvinvointialueiden liikkumis-
mahdollisuuksiin vaikuttavat ihmiset.



Kuva: Miia Malvela/Liikkuvaa aikuinen -ohjelma

Liikuntaneuvonnan valtakunnalliseen seminaariin järjes-
tivät Liikkuvaa aikuinen -ohjelma, Hämeen Liikunta ja Urheilu
yhdessä opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja ter-
veysministeriön kanssa. Tapahtumaa oli jouduttu siirtämään
koronapandemian takia useita kertoja. Seminaariin osallistui yli
300 kuntien ja hyvinvointialueiden liikunta-alan ammattilaista.

Riikka Roitto

Painosta puhetta Urhean verkostopäivillä

MODERNI URHEILULÄÄKETIEDE JA VALMENNUS -asiantuntija-verkostopäivät pidettiin huhtikuussa 2023 Urhean kampuksella Helsingissä. Yli 300 osallistujaa koonneiden päivien punaisena lankana oli urheilijan terveyden edistäminen ja suorituskyvyn optimointi eri asiantuntijoiden moniammatillisena yhteistyönä.

Verkostopäivien yhtenä aiheena oli urheilijan paino, kehonkoostumus ja vastuullinen painopuhe. Huippu-urheilun instituutti KIHU:n urheilufysiologian asiantuntija **Jussi Mikkola** muistutti, ettei fysiikan lakeja pääse karkuun. Useissa lajeissa paino ja kehonkoostumus vaikuttavat suorituskyvyn. Kun kehon massaa liikutetaan pitkään, kiihdytetään nopeasti, jarrutetaan tai vaihdetaan suuntaa, niin liikapaino on useimmiten hidastava tekijä. Kestävyydsuokijat ovat usein kevyitä ja pienikokoisia. Hyppylajeissa kehonkoostumuksella on paino-tehontuotto-suhteen kautta iso merkitys. Ylipaino on ylivoimaa harvassa urheilulajissa.

Urheilufysiologian, -psykologian ja urheiluravitsemuksen asiantuntijoiden yhteinen viesti oli selvä: painon optimointi ei kuulu lasten ja nuorten urheiluun eikä harrasteliikuntaan. Ylipäättään painon optimoinnille tulisi olla painavat syyt ja sen tulisi liittyä vain aikuisvaiheen huippu-urheiluun. Aikuisillakin se olisi toteuttava turvallisessa ympäristössä moniammatillisten asiantuntijoiden tukemana.

Urheilijalle on joskus puhuttava painosta ja kehonkoostumuksesta. Harkitsemattomat sanat voivat kuitenkin satuttaa ja johtaa mm. vääristyneeseen kehonkuvaan sekä ruokasuhteen ja syömiskäyttäytymisen häiriöihin. Urhean vastaava urheilupsykologi **Tatja Holm** haastoi kuulijoita miettimään,



Kuva: Esko Heikkinen

kenen vastuulla paino- ja kehopuhe on. Vastaus: kaikkien vastuulla. Painosta on kuitenkin osattava puhua vastuullisesti.

Holm toi esille, että valmentajat kaipaavat keinoja painon puheeksi ottamiseen urheilijaa arvostavalla tavalla. Urheilijat toivovat puolestaan kunnioittavaa ja herkkätuntoista painopuhetta. Aihepiirin äärellä itsensä epävarmaksi tuntevan valmentajan on parasta pysähtyä, harkita ja kysyä apua asiantuntijalta.

Työvälineitä valmentajille on tekeillä. Urheiluravitsemuksen asiantuntijatiimi viimeistelee *Painon optimointi huippu-urheilussa* -materiaalipakettia ja *Painopuhe urheilussa* -opasta.

Jonne Kamsula

YLLI-hanke jatkuu maanlaajuisena

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON LIIKUNNAN YHTEISKUNTATIEEILJÖIDEN ja Helsingin yliopiston maantieteilijöiden yhteinen YLLI-tutkimus jatkuu YLLI 2.0 -kehityshankkeena. Ensimmäisessä vaiheessa tutkijat työskentelivät runsaat kaksi vuotta tutkiakseen ja kehittäkseen lähiöiden asukkaiden yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikunnalliseen ja terveeseen elämään. Tutkimuskohteina olivat Jyväskylän Huhtasuo ja Helsingin Kontula.

Kesäkuun alussa 2023 käynnistyneen YLLI 2.0:n tavoitteena on levittää ja vakiinnuttaa kuntien ja muiden toimijoiden käyttöön tutkittuun tietoon perustuvat, aiemmassa YLLI-tutkimushankkeessa luodut konkreettiset työkalut ja toiminnot. Hanke kattaa koko Suomen. Kohderyhmänä ovat kansalaisia liikuttavat paikalliset toimijat: kuntaorganisaatiot ja niiden eri toimialat, seurat ja yhdistykset sekä vapaa sivistystyö.

Aiempi YLLI-tutkimushanke keskittyi lähiöiden olosuhteisiin ja asukkaisiin. Kuntia ja asuinalueita on kuitenkin Suomessa hyvin erilaisia. YLLI 2.0 hyödyntää myös kuntien ja kaupunkien epävirallisia verkostoja kuten seitsemän suurimman kaupungin yhteistyöverkostoa.

YLLI 2.0:n jalkautustyö tehdään uusien yhteiskehittämiskierrosten avulla, jolloin aiemmin lähiötutkimuksen pohjalta kehitettyjä toimintoja muokataan vastaamaan erilais-



ten kuntien ja alueiden tarpeita. Kehitystyö toteutetaan tiedoneuvonnan työpajamuotoisten interventioiden tulosten avulla. Interventiot järjestetään laaja-alaisesti lähialueen eri toimijoille.

Keväällä 2023 päättynyt YLLI-tutkimushanke toteutettiin Lähiöohjelman 2020–2022 tuella. Opetus- ja kulttuuriministeriö rahoittaa YLLI 2.0 -kehittämishanketta liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisista kehittämisavustuksista, mikä turvaa kolmivuotiseksi suunnitellun hankkeen ensimmäisen vuoden rahoituksen.

⇒ YLLI 2.0 internetsivut: <https://blogs.helsinki.fi/yhdenvertainen-liikunnallinen-lahio>

Unten maita kartoitettiin Oulussa

OULUN LIIKUNTALÄÄKETIETEEN PÄIVILLÄ huhtikuun lopussa 2023 oli tarjolla tietoa unesta ja sen mittaamisesta sekä harjoittelun, ravinnon ja psyyken vaikutuksesta uneen ja palautumiseen. Toisen päivän webinaari välitti uusinta liikuntalääketieteellistä tutkimustietoa ODL Liikuntaklinikan tutkijoilta ja yhteistyökumppaneilta. ODL Liikuntaklinikka järjesti päivät 40:n kerran.

Ensimmäisenä seminaaripäivänä korostui tuttu viesti: uni on merkittävin tekijä harjoituskuormituksesta palautumisessa. Moni liikkuja ja urheilija ei kuitenkaan nuku riittävästi. Toisaalta univaikeudet voivat olla ensimmäinen merkki liiallisesta kokonaiskuormituksesta ja palautumisvajeesta. Määrän lisäksi unen säännöllisyys ja laatu vaikuttavat oleellisesti palautumiseen.

Unen ja palautumisen seurantaan on tarjolla runsaasti erilaisia laitteita ja sovelluksia. Kuluttajalaitteiden mittaustulokset ovat parhaimmillaankin suuntaa antavia. Niistä

on hyötyä, jos ne lisäävät kiinnostusta parantaa omaa nukkumista. Mittarit näyttäisivät toimivan parhaiten palautumistrendien ja nukkumaanmenoajkojen sekä unimäärän seurannassa. Unen laadun arviointi jää vielä nykyisellä teknologialla hieman arvailun asteelle.

Mittarien lukemista riippumatta omia tuntemuksia kannattaa aistia. Jos aamuisin väsyttää, niin uni ei ole riittävä. Subjekttiivinen arvio unen riittävydestä kertoo usein oleellisen. Liikkujan ja urheilijan unen määrää ja laatua heikentävät useimmiten tutut asia, kuten esimerkiksi liian myöhäiset harjoitusajat ja älylaitteiden käyttö illalla.

Ravitsemus vaikuttaa liikkujan ja urheilijan unen laatuun. Yleiset terveyttä edistävät ruokavalinnat, sopivat annoskoot ja säännöllinen ateriarytmi ovat myös hyvän unen perusta. Riittävä ja hyvin ajoitettu syöminen illalla voi parantaa nukahtamista ja unta, vaikka tutkimusnäyttö unta parantavista ruoka-aineista tai ajoituksista on vähäistä.

Jonne Kamsula



Tyhmä tiedekysymys

Voiko ihminen liikkuu kuormittamatta ympäristöä?

Kysymys vaikuttaa päällisin puolin yksiselitteiseltä, mutta jo lyhyt pohdiskelu paljastaa sen sisältämät määrittelyongelmat. Vastajaan koulutusta luonnollisesti vaikuttaa määrittelyongelmien käsittelyyn ja vastauksen muotoiluun.

Ympäristösosiologi saattaisi tarttua ympäristön käsitteeseen ja kulttuurirelativistiseen lähestymistapaan. Hän toteaisi, että eri väestöryhmissä, yhteiskunnissa ja kulttuureissa ympäristö määritellään eri tavoin ja sen johdosta myös ihmistoiminnan aiheuttamien ympäristöriskien määritelmät vaihtelevat yhteisöjen välillä. Ympäristösosiologin mukaan vastaus siis riippuisi tarkastelun yhteiskunnallisesta kontekstista.

Biologi ja ilmastotieteilijä puolestaan saattaisivat kiinnittää huomionsa kuormituksen ruotimiseen ja juontaa vastauksensa käsityksestä ihmiskunnan jo aiheuttamien globaalien ekologisten vaurioiden mitasuhteista. He voisivat todeta, että keskittyminen pelkästään liikuntaharrastusten aiheuttamien ympäristökuormitusten ja luontohaittojen vähentämiseen ei enää riitä. Ihmiskunnan tulevaisuuden hyvinvoinnin varmistaminen edellyttää maapallon ekologisen tilan kohentamista ja pyrkimystä positiivisiin ympäristö- ja luontovaikutuksiin kaikessa toiminnassa.

Myönteisessä vastauksessaan he luettelisivat kompensatio- ja elvytystoimenpiteitä, joilla yhteiskunnat ja yksilöt voivat tehdä harrastamiskäytännöistä ympäristöpositiivisia. Vaikka olenkin yhteiskuntatieteilijä, niin tukeudun myönteisessä vastauksessani tähän kannanottoon.

MIKKO SIMULA

yliopistonlehtori
liikunnan yhteiskuntatieteet
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
mikko.simula@jyu.fi

Muualla sanottua

"Kaadu in pyörällä kuusi vuotta sitten ja ranteeni meni poikki. Tarvitsin ensimmäistä kertaa leikkausta. Kun käsi oli kipsissä, olin jotenkin epätasapainossa ja se keikautti maailmaani. Aloin tuntea pohjatonta kiitollisuutta siitä, että olen olin saanut syntyä neljän toimivan raajan kanssa. Ranteeseeni jäi muistoksi pullottava ja punainen vuorijono arpikudoksesta."

Muotitoimittaja Sami Sykkö, Hyvä terveys 5/2023

"Olen sen verran levoton ihminen, että kutominen rauhoittaa. Tunnen valtavaa onnellisuutta, kun näen kätteni töitä." **Farmaseutti Helena Berg, Diabetes 2/2023**

"Vaikka valmentaminen on erilaista kuin pelaaminen, silti on tosi iso asia, että valmentajalla on oma pelaajatausta. Käyn edelleen jäällä höntsäämässä kerran viikossa, että pysyy tuntuma pelaamiseen." **HIFK:n naisten jääkiekkjoukkueen päävalmentaja Saara Niemi, Valmentaja 2/2023**

"Yhteiset lankeemukset voivat lisätä parisuhdetyytyvää lyhyellä aikavälillä. Ei ole kuitenkaan varmaa, kannatako epäterveellisiin elämäntapoihin rohkaiseva elämäntapa myös pidemmälle tulevaisuuteen." **Tiede 5/2023**

Sauna tekee hyvää sydämelle ja verenkierrolle liikunnan päälle

LitM Earric Lee osoitti väitöskirjassaan, että saunominen voi vaikuttaa myönteisesti sydän- ja verenkiertoelimistöön. Vaikutusta tehostaa, jos saunassa käydään liikuntasuorituksen jälkeen. Kaksi viidentoista minuutin saunakertaa, joiden välissä on lyhyt jäähdyttelytauko, alensi verenpainetta ja verisuonten jäykkyysindeksejä. Vaikutus jatkui pitempään, kun saunomista edelsi lyhyt aerobinen liikuntasuoritus.

Earric Leen liikuntalääketieteen väitöskirja "Alterations to Cardiovascular Function from Sauna Bathing, and Exercise and Sauna in Populations with Cardiovascular Risk Factors" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 12.5.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9555-3>

Liikkuminen tukee päiväkotilasten tiedollisten taitojen kehitystä

LitM Pinja Jylänki havaitsi tutkimuksessaan, että päiväkotii-ikäisten lasten kognitiivisia ja varhaisia tiedollisia taitoja on mahdollista tukea motoristen taitojen ja fyysisen aktiivisuuden harjoittelulla. Tutkimuksen perusteella motoriset taidot ja fyysinen aktiivisuus ovat hyödyllisiä lasten oppimisen tukemisessa. Väitöskirjaan sisältyvien systemaattisten kirjallisuuskatsausten perusteella yhdistetyt motoristen tai fyysisen aktiivisuuden sekä kognitiivisten tai varhaisten tiedollisten taitojen interventiot ovat kaikkein tehokkaimpia kognitiivisten ja varhaisten tiedollisten taitojen kannalta.

Pinja Jylängin kasvatustieteen väitöskirja "Active Early Interventions: Supporting Preschoolers' Cognitive and Academic Skills with Fundamental Motor Skill and Physical Activity Interventions" tarkastettiin Helsingin yliopistossa 5.5.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-9153-3>

Pelillistetty harjoittelu toimii ikääntyneiden kuntoutuksessa

TtM Maarit Janhunen tutki pelillistetyn harjoittelun eli liiketunnistukseen perustuvien videopelien käytettävyyttä sekä vaikuttavuutta fyysiseen toimintakykyyn ja kivun kokemiseen ikääntyneiden aikuisten kuntoutusprosesseissa. Janhunen havaitsi, että kävely ja liikkumiskyky paranevat tekonivelleikkauksen jälkeisessä kuntouksessa, jossa harjoittelu toteutetaan pelejä käyttäen. Pelejä mukauttamalla voidaan luoda sopivat liikeharjoitteluominaisuudet tekonivelleikkauksen jälkeiseen kuntoutukseen.

Maarit Janhusen fysioterapian väitöskirja "Exergame-Based Rehabilitation in Older Adults Specifically after Total Knee Replacement" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 5.5.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9547-8>

Italiassa jalkapallo on politiikan kieli

Jalkapallosta lainatut käsitteet, sanastot, kielikuvat ja puhe- tavat ovat Italiassa oleellinen osa poliittista retoriikkaa. **TM Mira Södermanin** väitöstutkimuksen mukaan Italiassa poliitikot käyttävät jalkapallon puhetapoja oman analyysinsä ja tul- kintansa välineinä. Etenkin johtavien poliitikkojen odotetaan osoittavan perehtyneisyyttä ja kiinnostusta peliin.

Mira Södermanin politiikan väitöskirja "Calcisticamente parlando: Football language in Matteo Renzi's political rhetoric" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 21.4.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9525-6>

Biomarkkeri liike- ja tuntoaivokuoren häiriöiden kartoittamiseen

Bioanalyttikko (YAMK) Mia Illman tutki aivojen tunto- ja lii- keaivokuoren eli sensomotoristen alueiden rytmistä toimintaa ja sen soveltuvuutta kyseisten aivoalueiden toimintaa kuvaavaksi biomarkkeriksi. Pään ulkopuolelta mitattavalle biomark- kerille on tarve esimerkiksi neurologisten liikejärjestelmän sairauksien, kuten aivoinfarktin, aivomekanismien tutkimuk- sessa, sekä niistä toipumisen ja kuntoutuksen vaikuttavuuden arvioinnissa.

Mia Illmanin liikuntalääketieteen väitöskirja "Beta rhythm modulation in evaluation of cortical sensorimotor function" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 21.4.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9522-5>

Teknologia mahdollistaa yksilöllisen sydänkuntoutuksen

TtM Marjo-Riitta Anttila tutki digitaalista sydänkuntoutuspro- sessia. Tutkimuksessa vuoden kestänyt sydänkuntoutus toteu- tettiin kasvokkaisen ja verkkokuntoutuksen yhdistelmänä. Tuloksena tunnistettiin neljä digikäyttäjäprofiilia: pelokas tark- kailija, innoton osallistuja, harkitseva toteuttaja ja aktiivinen käyttäjä. Tulosten mukaan kuntoutuksessa tulee huomioida yksilölliset tavoitteet ja omanlainen kuntoutuspolku sekä tek- nologiaan liittyvä osaaminen, motivaatio ja sen käytön haluk- kuus.

Marjo-Riitta Anttilan fysioterapian väitöskirja "Trust-Building and Personalized Life Changes Among Digital Cardiac Rehabilitation Process" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 31.3.2023. Väitöskir- jan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9301-6>

Uusi testi erottaa iskiasoireet muista alaselkävaivoista

LL Janne Pesonen selvitti iskiaspotilaiden hermokudoksen liikkumista suoran jalan nostokokeen eli SLR-testin aikana oireiston eri vaiheissa. Tutkimuksessa seurattiin puolentoista vuoden ajan 15 henkilöä, jotka kärsivät muutaman viikon kes- täneestä toispuoleisesta, välilevytyrän aiheuttamasta iskiasoi- reesta. Tulosten perusteella muokatulla SLR-testillä voidaan tunnistaa potilaat, joilla alaraajaan säteilevä selkikipuoire johtuu hermoärsytyksestä eikä muista tuki- ja liikuntaelinvai- voista.

Janne Pesosen fysiatrian väitöskirja "Extending the straight leg raise test for improved clinical evaluation of sciatica. From neu- romechanical studies to clinical practice" tarkastettiin Itä-Suo- men yliopistossa 10.3.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4794-9>

Omaishoitajien kuntoutus lisää elämänlaatua

Omaishoito vaikuttaa omaishoitajan jaksamiseen. Kielteiset vaikutukset voivat näkyä masennusoireina. Omaishoitajan saama hyvä sosiaalinen tuki kuitenkin suojaa kielteisiltä vaiku- tuksilta. **TtM Kristiina Juntunen** havaitsi, että monimuotoisella kuntoutuksella voidaan lisätä omaishoitajan fyysistä elämän- laatua ja estää omaishoidon kielteisten vaikutusten kasvua.

Kristiina Juntusen gerontologian ja kansanterveyden väitös- kirja "Omaishoitajien jaksamisen arviointi ja kuntoutuksen vai- kutukset jaksamiseen ja elämänlaatuun" tarkastettiin Jyväsky- län yliopistossa 3.3.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9291-0>

ARTO HAUTALA

fysioterapian ja kuntoutuksen apulaisprofessori
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
LTS:n varapuheenjohtaja
arto.j.hautala@jyu.fi



Kuvitus: Antero Airos

Arjen pieniä tekoja

KESTÄVÄN KEHITYKSEN TOIMINTAPERIAATTEIDEN huomioiminen ja huoli ilmaston muuttumisesta koskettavat meistä jokaista. Mutta mitä minä voin asian eteen tehdä? Paljonkin. Pienistä puroista kasvaa iso virta. Liikui nuorempana äärimmäisen aktiivisesti pyörällä kesät talvet isommin miettimättä sitä, miten se liittyy kestäväan kehitykseen tai ilmastotalkoihin. Vaikka tahti on hiljentynyt, polkupyörä on edelleen aktiivikäytössä.

Myös jalkaisin liikkuminen tuottaa hyvän mielen ja terveyden edistämisen lisäksi pieniä ilmastotekoja vähentäen liikenteen hiilidioksidipäästöjä. Oleellista lieneekin se, miten tavoitteellinen liikunta ja arjen fyysisen aktiivisuus yhdistetään terveystavoitteiden lisäksi kestäväan kehitykseen ja ilmastotavoitteisiin.

Jos jokin saa säännöllisesti jalkaa liikkeelle esimerkiksi auton käytön sijaan, voitto on sekä henkilökohtainen terveysteko että globaali kestävä ilmastoteko. Oleellista on kysyä, miten edistää tietoisuutta kestävästä kehityksestä ja ilmastomuutoksesta liikunnan yhteydessä. Ympäristönäkökulman huomioiminen esimerkiksi vähentämällä jätteen määrää liikuntatahtumissa ja kilpailuissa ovat askeleita oikeaan suuntaan.

Suomen korkeakoulut ovat sitoutuneet edistämään kestäväa kehitystä ja vastuullisuutta. Niin myös Jyväskylän yliopisto. Ratkaisuja on etsitty ja löydettykin muun muassa hiilineutraaliustavoitteiden saavuttamiseen, luontokadon huomioimiseen toiminnassa ja kestäväan kehityksen teemojen sisällyttämiseen opetuksessa. Vahva tuki on olemassa sille, että yliopistot ja korkeakoulut voivat edistää merkittävästi koulutuksen, tutkimuksen ja asiantuntijatehtäviensä kautta kestäväa kehitystä koko yhteiskunnassa. Lisäksi on tietysti tärkeää, että oppilaitokset huomioivat ympäristönäkökulmat omassa toiminnassaan ja edistävät kestäviä käytäntöjä myös koko organisaation tasolla.

Viisaus arjen pienistä teoista on jokaisen vastuulla.

Pohdiskelen itse fysioterapian opintosuunnan pääedustajana, miten voimme vielä paremmin huomioida kestäväan kehityksen ja ilmastomuutoksen tavoitteita liikunta- ja terveystieteiden opiskelijoiden ja ammattilaisten opetuksessa ja koulutuksessa. On erittäin tärkeää, että tulevat sukupolvet ovat valmistautuneita vastaamaan ympäristöhaasteisiin.

Ainakin osaratkaisu voi olla se, että ympäristöasiat ja kestävä kehitys integroidaan opetussuunnitelmiin, jolloin opiskelijoita kannustetaan pohtimaan ympäristönäkökulmia omassa opiskelussaan. Opetushenkilöstön pitää olla tietoinen näistä asioista ja niitä on osattava opettaa. Näin jo tapahtuukin, mutta parannettavaakin on. Esimerkiksi opetuksessa laajasti käytössä oleva hybridimalli eli etäosallistuminen vähentää matkustamista ja pienentää hiilijalanjälkeä.

Haasteitakin toki riittää. Opiskelijaryhmien jäsenten taustat, koulutustason ja kiinnostuksen kohteet saattavat vaihdella suuresti. Siksi voi olla vaikeaa löytää kestäväan kehityksen ja ilmastotavoitteiden huomioimiseen yhtenäistä lähestymistapaa, jonka avulla viestiä viedään eteenpäin kaikille opiskelijoille. Lisäksi liikunta- ja terveystieteiden opetuksessa keskitytään usein biologisiin ja fysiologisiin näkökulmiin. Tämä voi vaikeuttaa kestäväan kehityksen ja ilmastotavoitteiden integroimisesta opetukseen. Eikä sovi unohtaa myöskään sitä, että jos opettajilla ei ole tarvittavaa ymmärrystä ja osaamista, niin se vaikeuttaa näiden näkökulmien integroimista opetukseen.

Matka jatkuu päivä kerrallaan. Viisaus arjen pienissä teoissa, puhutaanpa kulutustottumuksista tai liikunnasta, on meidän jokaisen vastuulla. Kestäväan kehitykseen ja tielle kohti koko planeetan hyvinvointia päästään monenlaisilla arjen teoilla. Ympäristöongelmia voidaan ratkaista ihmisten omilla päätöksillä ja oikeaa resurssiviisautta käyttämällä, mikä edistää ihmisen ja luonnon ystävyyssuhdetta. ♦



”Anna tunteiden viedä”

*Näyttelijä Seela Sella
kokee saaneensa
koulusta hyvän pohjan
elämänikäiseen
liikuntaan. Hän
kehottaa suorittamisen
sijaan kuuntelemaan
tunteita ja kehoa.*

TEKSTI JA KUVAT:
JOUKO KOKKONEN

SEELA SELLA MENI KANSAKOULUUN LOKAKUUSSA 1944 jatkosodan jälkeen. Neljä vuotta myöhemmin hän siirtyi oppikouluun. Voimistelua opetti Bertta Reiho, joka oli vapaan tanssin Suomeen tuoneen Maggie G ripenbergin oppilas.

– Meillä liikunta oli jo puolitanssillista, ilmaisullista. Ei ollut sitä vaihtoaskel, hyppy, vaihtoaskel, hyppy -opetusta. Saimme luoda ja toteuttaa liikuntaa, juuri sitä, mitä näyttelijän työ on.

Sella kuului Työväen Urheiluliiton Tampereen Kullervoon ja harrasti yleisurheilua. Hän osallistui mielellään harjoituksiin ja kilpailuihin, vaikka mainittavaa menestystä ei tullut. Potkukelkkakilpailun hän voitti ja sai palkinnoksi puisen rasian, joka on edelleen tallessa rakkaana muistona. Koulujen välisissä kilpailuissa Sella juoksi 60 metriä. Pallopelit eivät hänelle sopineet huonon pallosilmän takia, vaikka rytmitaju on hyvä.

– Tykkään olla kavereiden kanssa. Minulle ei ole jäänyt traumaa siitä, että olin pesäpallossa se, joka valittiin viimeisenä. En osunut palloon, mutta juoksin kyllä lujaa.

Sella kokee, että hänen kouluvuosinaan opettajilla oli aikaa keskittyä oppilaisiin ja nähdä heidän vahvuutensa. Hänestä 2020-luvun opettajat ovat lujilla erilaisen paperisodan vuoksi, eikä heille jää aina aikaa nähdä oppilaiden vahvuuksia, joita kannattaa tukea.

Teatterikoulussa liikuntaa opetti Elsa Sara. Jo pääsykokeissa testattiin muun muassa rytmiikkaa. Sella muistuttaa, että näyttelijän ammatti on koko keholla tekemistä.

– Vaikka seisoi tunnin paikallaan, niin jokainen lihas tekee jotakin. Se heijastuu ihmisille, tulee ulos. Ja jos olet maalivahti, niin siinäkin täytyy olla koko ajan valmiina, vertaa Sella.

Teatterissa ja huippu-urheilussa paljon samaa

Esiintyvillä ihmisillä ja huippu-urheilijoilla on Sellan mielestä paljon yhteistä. On mietittävä, milloin ja miten syödä, paljonko unta tarvitaan. Iso rooli näyttämöllä vaatii myös palautumisaikaa.

– Elämä on hyvin kontrolloitua. Kuvitellaan, että taiteilijat ovat vähän sinne päin. Kissanhännät! Jos meinaa jaksaa tänne saakka, niin kuin tämä mummu, niin se on monesta asiasta kieltäytymistä.

Sella ottaa esimerkiksi ruokailun. Tuntia ennen näytöstä ei kannata ateroida. Jos näytös alkaa seitsemältä, niin neljältä on hyvä syödä. Nestettä on nautittava sopivasti, mutta ei liikaa, sillä näyttämöltä ei pääse vessaan isossa roolissa tuosta vain. Vuosien mittaan valmistautumisesta esitykseen tulee rutiini. Yhtä lailla tärkeää on ajatus on työn merkityksellisyydestä.

– Pidän ihmisistä. Ja suurin motiivi on se, että uskon vakaasti tällä työllä olevan merkitystä ihmisille. Vaikka siellä olisi tuhat ihmistä, niin paikalla voi olla yksi ihminen, jolle esitys voi olla erityisen merkityksellinen.

Kysymys huippusuoritukseen valmistautumisesta saa kokeneen näyttelijän miettiä. Suoritukseen ei voi lähteä ajatellen, että on huippu, jolta asia hoituu helposti. Lavalle on lähdettävä nollasta ja heitettävä itsensä likoon.

Sella muistuttaa, että taide ja urheilu eroavat huipun määrittelyn suhteen. Urheilussa kilpailutulokset ja ennätykset ovat konkreettisia. Näyttelijälle mittari on yleisön palaute, jota on koko ajan aistittava.

– Se on sitä oikeaa nöyryyttä, ei nöyristelyä. Sitä ei siedä kukaan. Nöyristely on samaa kuin mielistely.

**Kuvitellaan, että
taiteilijat ovat
vähän sinne päin.
Kissanhännät!**

Ikä on numero

Nuoruutta ihannoivassa yhteiskunnassamme väitetään usein, että ikä on vain numero. Sellan mielestä ikääntyminen on tosiasia, joka tapahtuu.

– Ei se ihan niin ole. Kyllä ikä merkitsee. Kaikki luulee, että olen hirveän terve. Vuosi sitten oli selkäleikkaus. Pilereitä on hirveä määrä. Mutta en rupea miettimään näitä. Jos alan miettiä, niin en uskalla lähteä ulos ollenkaan.

Sella korostaa myönteisen elämänsenteen merkitystä. Hän esiintyy paljon palvelutaloissa ja tarttuu asiaan, jos huomaa jonkun narisevan turhan päiten. Ikätoveruus antaa mahdollisuuden sanoa asioita suoraan.

– Jos näen siellä kättäisiä ukkoja tai akkoja, niin sanon niille, että mitä sää siinä murjotat ja pilaat lopun elämääsi tommosella asenteella. En halua loukata ihmistä, mutta haluan saada hänet tajuaamaan, mitä ihmettä varten sää kitiset.

Tilanne saattaa saada toisen kiukustumaan, mutta sekin kuuluu Sellan mukaan elämään. Tunteille on oltava tilaa. Kun kielteiset tunteet laukeavat, niin ne johtavat usein kyyneliin, nauruun ja halauksiin.

– Erityisesti yksinäiselle vanhalle ihmiselle on tärkeää, että hän saa kokea kaikki tunteensa ja myös rähistä.

Sella tuli haastatteluun omalla autolla. Hän ajaa edelleen esiintymismatkat kesällä pääosin itse. Ajokortin hän sai vuonna 1962. Suuntana ovat olleet muun muassa Kajani, Kangasniemi ja Kuusamo. Talvella keikkamatkat taittuvat useimmiten julkisilla kulkuneuvoilla.

Autoilu on kiistatta vähentänyt fyysistä aktiivisuutta. Ikäihmisten elinpiiriä kyky liikkua autolla laajentaa kuitenkin merkittävästi. Samalla kertyy myös yllättävän paljon askelia.

Liikunta iso mahdollisuus lapselle

Liikunta voi Sellan mukaan antaa lapselle mahdollisuuden tehdä asioita leikin ja liikkumisen varjolla, mikä rohkaisee häntä. Erityisen tärkeää tämä ujoille lapsille. Kilpailullisuus ei saa olla päällimmäisenä, vaan tekemisen ilo.

– Haluan korostaa sitä, että pohja annetaan nuorena. Kaikille lapsille ja nuorille pitäisi antaa mahdollisuus liikuntaharrastukseen. Se auttaa kokonaisilmaisuun, siihen miten kohtaavat ihmisiä.

Sella näkee, että liikunnan avulla voi kasvattaa itsetuntoa ja -luottamusta. Jos liikunta on kulkenut mukana koko elämän, niin mitään erityiskiemiä ei ikääntyessäkään tarvita.

– Se on sitä pientä liikuntaa. Huomaat, mitä tarkoittaa, kun olet surullinen tai iloinen. Miten se vaikuttaa kroppaan. Kun saat kroppasi liikkeelle ja tunteet liikkeelle, niin sinussa tapahtuu jotakin. Saat jonkin idean. Tai jos sinulla on surua, niin voit itkeä.

Paljon puhuttua liikuntapommia Sella purkasi tukemalla lasten ja nuorten liikkumista. Harrastusten pitäisi olla edullisempia. Ylhäältä päin tehtävään valistukseen Sella suhtautuu epäilevästi. Liikuntavalistus-sanaa hän pitää kauheana.

– Valistus täytyy tehdä salaa. Ei mikään mene nuorille perille niin, että sanotaan ”sun pitää tehdä näin”.

Lapsia pitäisi Sellan mielestä kuunnella enemmän liikkumassa. Toiset haluavat liikkua ryhmässä, toiset yksi-



Seela Sella (s. 1936)

Valmistui näyttelijäksi vuonna 1959 Suomen Teatterikoulusta

Näytellyt muun muassa Turun ja Hämeenlinnan kaupunginteatterissa, Kansallisteatterissa, Intimteatterissa, Tampereen Työvänteatterissa, Tampereen Komediateatterissa ja Teatteri Jurkassa
Lukuisia elokuva- ja tv-rooleja

Kiertää aktiivisesti esiintymässä eri puolilla Suomea
Näyttämötaiteen valtionpalkinto 2009

Alfred Kordelinin säätiön tunnustuspalkinto 2000
Pro Finlandia -mitali 1993

nään. Joku rakastaa vettä, toinen pelkää sitä. Oleellista on päästä tekemään sitä mistä pitää.

Kuuntele itseäsi

Sella sanoo, ettei hän ei ehdi harrastaa liikuntaa. **Raija Riikala** veti aikoinaan Kansallisteatterissa liikuntaryhmää ”Iltaruskon voimailijat”. Kun sen toiminta loppui, niin varsinainen liikunnan harrastaminen jäi. Koiran kanssa on kuitenkin mentävä kolmesti päivässä ulos. Vaikka matka koirapuistoon taittuu autolla, niin emännällekin tulee liikettä.

Kaikki eivät kuitenkaan voi ottaa koiraa. Sellan päällimmäinen liikuntavinkki lähtee itsensä kuulemisesta.

– Anna tunteiden viedä. Joskus tunteet pakottavat juoksemaan tai kävelemään. Joskus vain istumaan, mutta siinäkin tapahtuu jotain.

Penkkiurheiluakaan ei sovi unohtaa. Tampereen likka on vankkumaton Tapparan kannattaja. Kerran Porissa hänellä oli Tapparan huivi kaulassa. Taksinkuljettaja neuvoo ottamaan sen pois ennen esiintymispaikkaan saapumista. ♦

JARI KUPILA

Kestämätön kehityspolku

Kestävä kehitys on tavoite, jota ei koskaan saavuteta, jos keskustelu juuttuu pelkkään ilmastopuheeseen. Ihmislaji elää yli resurssiensa monin tavoin – pysähtymättä miettimään miksi oikeastaan niin tekee.



Päivälämpötilat ovat korkeita viileimpäänkin vuodenaikaan Intian itäran-
nikolla Sundarbansin suistoalueella,
joten lentopalloa pelataan illansuussa.

Kuva: Juha Laitalainen

”**K**ESTÄVÄ KEHITYS” ON SANAPARI, joka tulee aikanamme vastaan kaikkialla. Mutta mistä me oikeastaan puhumme, kun kestävästä kehityksestä puhumme – tai vaadimme elämäntapamme muuttamista kestäväen kehityksen suuntaan?

Jo pelkkä ”kestävyys” on sana, joka näyttää merkitsevän eri puhujille eri asioita. Tietysti sanalla onkin monenlaisia merkityksiä. Hiihtovalmentajan, siltainsinöörin ja ympäristötutkijan mielikuvat ovat kovin erilaisia. Kestävyys on meille kaikille eräänlainen peruskivi, jotakin mihin nojata ja jonka varaan

voimme rakentaa toimintaa ja rakenteita, mutta näemme sellaisten rakenteiden tarpeita kovin eri paikoissa.

Ja samalla olemme näkemättä.

Ihminen tarvitsee yksilönä, arjessaan toimivana yhteisönä jäsenenä ja ihmiskuntana monenlaisia rakenteita, joissa kaikissa kysytään perustaksi ja toiminnan taustavoimaksi kestävyyttä. Osan näistä kestävyystarpeista tunnistamme, osan emme. Toinen tunnistaa toisen, kolmas kolmannen, mutta harva näkee kokonaiskuvan siitä, missä kaikessa ihmisen tulisi yksilönä ja ihmiskunnan kokonaisuutena muistaa rakentaa kestävyyspohjaansa, kun se itselleen hyvinvointia tuottaa.

Tämä tulee haastavasti esiin, kun liitämme ”kestävyyteen” sanan ”kehitys”.

Sanapari on syntynyt ilmastomuutoksen oivaltamisen ja sitä seuranneen ilmastokeskustelun yhteydessä. Siksi ”kestävä kehitys” vie helposti meidän kaikkien ajatukset teollisuuden, maatalouden ja liikenteen päästöihin, hiilinieluihin, mikromuoviin, raskasmetalleihin, kierrätykseen ja niin edelleen.

Eikä ajatus silloin harhaan mene, mutta jos ”kestävä kehitys” määrittyy pelkäsi taisteluksi ekologisen katastrofin uhkakuvaan vastaan, näkökentästä hukkuu jotakin hyvin olennaista.

Monta tapaa kestää

Monen asian kokonaisuudesta saa paremman otteen, kun kääntää koko asian pääläelleen. Myös ”kestävä kehitys” hahmottuu paljaammin, kun pohtii kestävyiden sijasta kestävämmyyttä.

Millä kaikella tavalla aikamme kehittyy kestävämmäksi?

Ihmiskunta on pyöreästi pari sataa vuotta elänyt modernisaation aikakautta, joka on muuttanut ihmisen ja sitä ympäröivän luonnon suhdetta dramaattisemmin kuin mikään aikaisempi historian vaihe. Toki jääkaudet ja meteoritit ovat saaneet aikaan rajumpiakin muutoksia, mutta eivät ihmisten toimesta.

Modernisaation ytimessä oli teollinen vallankumous, joka mullisti tavat tuottaa teollisuushyödykkeitä, mutta siihen liittyi laajempikin murros. Tietoon ja tieteelliseen tutkimukseen alettiin satsata aiempaa enemmän. Ihmiskunta teki vallankumouksen, jossa se alkoi repiä itseään irti luonnonvoimien konkreettisesta ja kirkon henkisestä otteesta.

Ihminen otti vallan ja vastuun itsestään ja maapallostaan. Luonto alistettiin ihmisen valtaan – sitä merkittävämpää vallankumousta ei historiassa ole tehty.

Kun modernisaatio päästi uudenlaisen ajattelun vauhtiin, alkoivat erilaiset innovaatiot synnyttää uusia innovaatioita ja samalla uudenlaisia tarpeita uusille innovaatioille. Kehitys alkoi ruokkia itseään.

Kun ihmiskunta oli koko siihenastisen historiansa elänyt lähinnä maataloudesta, muutti teollinen vallankumous koko ihmiskunnan olemuksen. Alkoi kaupungistuminen. Syntyi tarve palveluelinkeinoille, koululaitokselle, tietoliikenteelle, yhä laajemmalle leviävälle tie- ja rataverkostolle, valtamerilaivoille, polttomoottorille, liukuhii-

naprosseille, antibiooteille, jääkaapeille, sisävessoille, sanomalehdille, globaalille yhteistyölle...

Paikallaan pysynyt ihmiskunta lähti liikkeelle. Kun aiempaa maailmaa ohjasi ajatus siitä, että siellä elät elämäsi, mihi olet syntynyt – nyt päästiin eteenpäin.

Vuorokauden ja vuodenaikojen rytmissä itseään toistaneen ja samalla paikalla pysyneen kiertävän elämänmenon tilalle alkoi syntyä lineaarinen meininki, jossa ihminen alkoi edetä lähtökohdistaan kohti jotakin ihan uutta. Ei kierretty ympyrää, edettiin aikajanalla.

Tietenkään kaikki eivät näin tehneet, mutta se osa ihmiskuntaa, josta dynamiikka syntyi, toimi näin.

200 helpompaa vuotta

Tämä kaikki toi paljon hyvää. Ihmisen oli monin tavoin helpompaa elää maapallon pinnalla kuin aiemmin. Vaikka kehityksen hedelmät eivät jakautuneet tasan, eivät globaalisti eivätkä yhteiskuntien sisällä, silti kokonaisuuden tasolla ihmiskunnan elämä on ollut viimeisen 200 vuotta jatkuvaa etenemistä.

Ainakin jos etenemistä on se, että ollaan yhä vähemmän luonnonvoimien armoilla ja arkeemme on tul-

lut monia teknologisia apuvälineitä, jotka vapauttavat meidät kaikki keskittymään siihen omaan erityishommaamme mitä maailmassa teemme – sen sijaan että merkittävä osa päivästä menisi veden kantamiseen, puiden pilkkomiseen, lehmien lypsämiseen, petoeläinten hätistelyyn, jätteiden kускаamiseen tunkiolle, vaatteiden ompeluun ja sen sellaiseen.

Samalla kun arkeemme on helpottunut, on keski-ikäme alkanut kasvaa ja syntyvyyskuolleisuus pienentyä. Lääketieteen kehitys yhdessä arkisen elämän helpottumisen kanssa on pitänyt syntyvän ihmisen aiempaa todennäköisemmin hengissä kriittisten lapsuusvuosien ajan – ja auttanut myös elämän loppupään haastavuutta niin paljon, että maapallon väkiluku alkoi äkkiä jyrkästi kasvaa.

1000-luvun alussa maapallolla eli noin 300 miljoonaa ihmistä. 500 miljoonan raja ylittyi keskiajan loppuvaiheissa 1500-luvun taitteessa. Miljardi oli kasassa 1800-luvun alussa.

1900-luvun alussa, kun modernisaatio oli saatu vauhtiin, oli väkeä jo 2 miljardia. Vielä tässä vaiheessa modernisaatio oli kuitenkin pitkälti läntisen maailman asia. Kun loputtoman kehitysuskokoiset modernit suurvallat päätyivät vielä tappamaan toisiaan kahdessa maailmansodassa, vei populaation nousu kolmeen miljardiin 1960-luvun alkuun asti.

Mutta sitten alkoi tapahtua. 1970-luvulla ylittyi 4 miljardia ja sen jälkeen onkin edetty miljardi per vuosikymmen tahtia.

Kestämätön monin tavoin

Erittäin nopea väestönkasvu, johon on liittynyt modernisaation tuomien elämää helpottavien kivojen hyödykkeiden valuminen globaalisti eliitistä yhä laajempaan kerrokseen ihmiskunnassa, on tuottanut rakennelman, joka on johtanut ihmiskunnan erittäin vaikeiden peruskysymysten äärelle.

**Millä kaikella
tavalla aikamme
kehittyy
kestävämmäksi?**

Ilmastonmuutos on tosiasia, jota yhä harvempi jaksaa enää edes periaatteellisista syistä kiistää. Ilmastokriisille – ja siihen liittyville kaikille muillekin maapallon ekologisia tasapainoa horjuttaville kehityskuluille on tehtävä jotakin. Muuten ei hyvä seuraa. Kestämätön kehitys ei voi loputtomiin jatkua.

Tässä kohdin olisi kuitenkin tärkeä hahmottaa se, että puhe kestävästä kehityksestä ei saisi unohtua pelkkään ilmastohuoleen ja ekologiaan. Aikamme perustuu kestämillä rakenteilla monin tavoin muutenkin.

Keskustelu valtion velkaantumisesta ja julkisen vallan rahoituskriisistä on oire kestävästä kehityksestä, joka on päässyt laukkaamaan liian pitkälle. Tässä ei kuitenkaan pidä pysähtyä tuijottamaan vain valtiontaloutta, vaan nähdä se kokonaisuus, että koko keskinäisriippuvainen maailmamme perustuu talousjärjestelyyn, jossa kaikki ovat velkaantuneet eikä globaalinen velkasumman vastineeksi ole enää aikoihin ollut olemassa vastaavan arvoista kiinteää omaisuutta.

Sama näkyy yksilöiden tasoilla. Elämme elämää, jossa tämän päivän leipää ja asumista maksetaan sillä velalla, joka ”maksetaan joskus”. Suurin osa yrityselämämme pyörii samalla idealla.

Ei ihme, että koko ajan stressaa ja on niin hektistä.

Sitten joskus

Tuo ”koko ajan stressaa” onkin sitten ihan oma kokonaisuuksensa tässä kestävässä elämäntavassamme.

Edelleenkin puhumme hämmäntävän vähän siitä, miten monin tavoin ajassamme voidaan pahoin. Toki on niin, että 1700-luvun ihminen ei oikein ymmärtäisi mistä me oikein ruikutamme, kun meillä on niin helppoa ja kivaa, mutta nyt eletäänkin tässä ajassa.

Modernisaation idea siitä, että elämässä pitää koko ajan edetä, tavoitella jotakin parempaa kuin olemme nyt, tulla joksikin muuksi, on tehnyt meistä tyytymättömiä. Kun koko ajan pitää edetä elämän lineaarisella janalla, emme voi pysähtyä missään. Kun ihminen on koko ajan liikkeessä, missä se oikeastaan on?

Yhä yleistynyt tunne on se, että mikään ei riitä. Olemme niin monenlaisten ristivetoisten henkisten kuormitusten kohteena koko ajan, että ihmislaji on alkanut oireilla. Emme voi hyvin.

Elämme elämää, jota emme kestä. Jokin vie meiltä enemmän kuin antaa.

Tässä tullaankin koko kestävyys- ja kestävä elämäntavassamme ytimeen, jota harvoin näkee keskustelussa.

Pohjimmiltaan kyse on siitä, että elämäntavamme on monen muunkin kuin luonnonvarojen suhteen rakentunut siten, että kulutamme resurssejamme enemmän kuin meillä on.

Kun olemme päätyneet ikään kuin lainaamaan tulevaisuuden resurssejamme, olemme päätyneet elämään, jossa velkaannumme monin tavoin, on pankkivelkaa ja univelkaa. On erilaista sosiaalista velkaa, kun unohdumme puurtamaan arkikiireissämme ja pukkaamme ihmissuhteiden hoitamisen osastolle ”sitten joskus”.

Siihen samaan ”sitten joskus” paikkaan mihin laitamme omasta hyvinvoinnistamme huolehtimisen.

Kaikki huomio menee siihen, että koitamme keskittyä edistämään jaksamista, yhä sietämättömän elämän sietokykyä, vauhdin ylläpitämistä. Lenkille ja kuntosalillekin mennään yhä useammin pohjimmiltaan siksi, että jaksaisimme arkeamme, ei siksi, että voisimme hyvin.

Ostamme jäsenyyden hyvinvointia myyvälle kuntosalille, mutta pohjimmiltaan vain sietääksemme pahoinvointia, emme muuttaaksemme vointiamme hyväksi.

Vihreä siirtymä on vain alku

Pohjimmiltaan kestävä kehitys on hyvinvointikysymys, yksilön ja yhteisön tasolla.

Hyvinvointikysymysten kohdalla taas ytimessä on kysymys siitä, mikä saa itse kunkin meistä voimaan hyvin ja sen seurauksena on kysymys siitä, mitä me oikeasti tarvitsemme – yksilöinä ja yhteisöinä.

Kuten sanottu, aikamme on täynnä muodikkaita ilmaisuja, joita pudottelemme puheeseen silloin, kun olemme olevinamme ajassa kiinni ja keskustelun ytimissä.

”Kestävä kehitys” on yksi sellainen sanapari, mutta tämä ”hyvinvointi” on toinen vastaava.

Kiehtovalla tavalla nämä kaksi asiaa liittyvät toisiinsa.

Kestämätön elämäntavamme ei ole pohjimmiltaan ongelma siksi, että ilmasto muuttuu sietämättömäksi. Se varsinainen ongelma on siinä, että olemme ihmiskuntana oppineet käyttämään modernisaation meille tuottamaa elinvoimaa siten, että emme voi enää hyvin.

Ilmastonmuutos on ongelman yksi seuraus, ei syy.

Sama koskee ylivelkaantumista ja sitä, että ihmislajin psyyke ei näytä enää kestävän sitä kuormitusta, mitä arki sille yhä enemmän tuottaa.

Kestämätön kehitys on sitä, että ihminen itse ei enää kestä elämäänsä – ja sitä kautta kysymys kääntyy hyvinvointikysymykseksi. Se taas on kysymys, joka ei pohjimmiltaan ratkea sillä, että opettelemme ylläpitämään nykyistä elämäntapaamme astetta vihreämmällä teknologialla ja tuotantokoneistolle.

Vihreä siirtymä on tärkeä ja tarpeellinen, mutta sittenkin vain yksi käytännön yksityiskohta, jonka insinöörit tulevat hoitamaan, kun paine tarpeeksi kovaksi kasvaa. Se on vain alkusiirto kohti todellisen siirtymän tarvetta.

Se varsinainen siirtymä, jota modernisaation myötä itsensä eri tavoin hapoille juossut ihmiskunta kaipaa, liittyy ihmiseen itseensä ja peruskysymyksiin siitä, mitä varten me tällä maapallolla oikeastaan olemme ja mikä saa elämän tuntumaan elämisen arvoiselta.

Oikeastaan ihmislaji ei kaipaa nyt sen kummempaa siirtymää mihinkään, ei mitään uutta. Pitäisi vain pysähtyä miettimään hyvinvoinnin peruskysymystä – mitä oikeasti tarvitsemme voidaksemme hyvin?

Modernisaatiota ennen ihminen oli paikallaan, kiersi vuodenaikojen rytmittämää kehää. Modernisaation jälkeen olemme juosseet loputonta juoksua aikajanalla paikkaan, jota ei oikeasti olekaan.

Kestävän kehityksen tavoittelun ytimessä on peruskysymys siitä, miten ja mihin ihmislaji tästä olemassaolon ideasta siirtyy – vai siirtyy mihinkään? ♦

LTS 90 osa 3



Liikuntatieteellinen Seura näkyi 1980-luvulla yhä vahvemmin kongressi- ja seminaarijärjestäjänä.

LIIKUNTAKULTTUURIN TILA OLI 1980-LUVULLA monessa mielessä seesteinen. Liikuntalaki oli saatu, urheilu keskusjärjestöt elivät sovussa veikkausrahoilla ja liikuntatieteellinen tutkimus oli päässyt vauhtiin. Toisaalta yhteiskunta muuttui vauhdilla. Kansantalous kasvoi ja Suomen sanottiin olevan Pohjolan Japani. Liikuntakulttuurin lajikirjo kaksinkertaistui 1980-luvun kuluessa. Liikunnasta alkoi tulla kulutushyödyke. Välineitä ja palveluita tuli maksukykyisille tarjolle yhä enemmän.

LTS:n seminaaritoiminnassa 1980-luku oli vilkkaat vuosikymmen. Tapahtumia oli riittänyt 1960-luvun lopulta lähtien, mutta seuran lähestyessä 50-vuotisjuhliiaan tahti vain kiihtyi. Heinäkuussa 1982 LTS järjesti urheilun ETYK-kokoukseksi sanotun *Sport and International Understanding* -konferenssin Finlandia-talolla. Kokoukseen osallistui 280 liikunna ja urheilun asiantuntijaa 27 maasta.

Vaikka liennytys oli kansainvälisessä politiikassa joutunut ahtaalle Neuvostoliiton hyökättyä Afganistaniin vuoden 1979 lopussa, niin urheilusuhdetta tarkasteltiin mahdollisen yhteistyön hengessä. Itäblokin ja länsimaiden kannat saivat tasapuolisesti tilaa. Etenkin Suomessa konferenssi saavutti paljon julkisuutta. Radio, televisio ja yli sata lehteä kertoivat sen teemoista.

Liikuntapoliittisilla neuvottelupäivillä 1983 keskustelu leiskui kiivaana. Pääsihteeri **Joel Jupin** laatima julkilausumaehdotus joutui yleiskeskustelussa tiukkaan tarkasteluun. Kirjurina toimineella Jupilla uhkasivat mennä Aamulehden mukaan paperit sekaisin muutos- ja täydennysehdotusten tulvassa. Vuonna 1988 Liikuntapoliittiset neuvottelupäivät loi-

ventuivat Liikuntakulttuurin päiviksi. Vanhaan nimeen seura palasi 1990-luvulla.

Liikuntatieteen päivät tulivat LTS:n ohjelmaan huhtikuussa 1981. Jyväskylän yliopistolla yksipäiväisenä järjestetty tapahtuma oli pienimuotoinen tutkijatapaaminen. Vuosittain järjestetty tapahtuma kasvoi pian yhdeksi LTS:n päätapahtumaksi. Vuonna 1986 teemana oli Nainen ja liikunta, jonka alustukset *Liikkuva nainen – tieteen näkemyksiä naisten liikuntaharrastuksista* -teoksena. Vuosikertomuksen mukaan tapahtuma keräsi 198 osallistujaa.

”Päivillä esiteltiin ajankohtaista liikuntatiede- ja tasa-arvopolitiikkaa, naisnäkökulmaa liikuntaan lääketieteellistä näkökulmaa naisten ja tyttöjen liikuntaan, liikunnan merkitystä naisten elämässä sekä naisliikunnan merkitystä liikuntakulttuurille.”

LTS järjesti 1980-luvulla muun muassa Joutsassa viisi lapsiurheiluseminaria, kuntoliikuntaseminaarin Seinäjoella ja lukuisia erityisliikunnan tapahtumia. Ensimmäiset erityisliikunnan neuvottelupäivät toteutuivat vuonna 1986 Hyvinkäällä. Erityisliikuntaa LTS edisti muutenkin entistä pontevammin. Urheilumuseon asettama raati valitsi *Erityisliikunta* -teoksen vuoden urheilukirjaksi 1984.

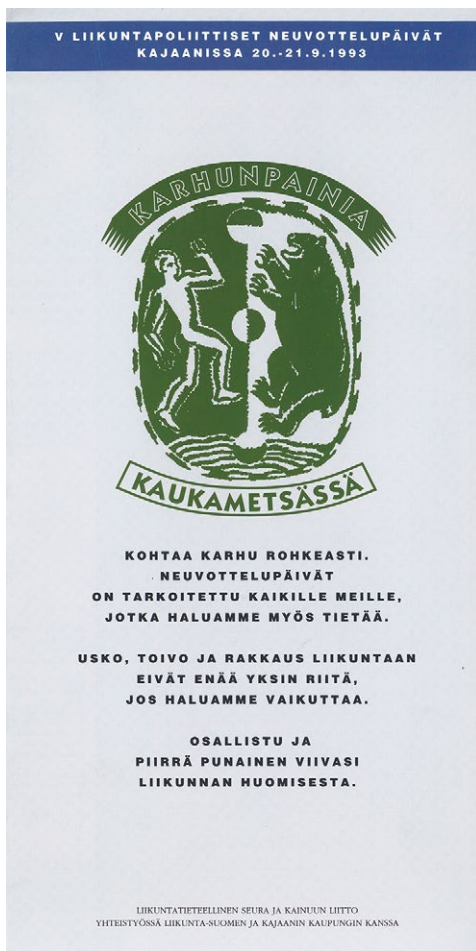
Tiedonvälitystä monin tavoin

Julkaisutoiminta laajeni projektien seurauksena ja 1980-luvulla ilmestyi yli 40 LTS:n kustantamaa julkaisua. Kohteina olivat muun muassa liikuntakulttuuri menneisyys, talous ja tulevaisuus. Liikuntahistoriahanke tuotti liki kymmenen julkaisua ja huipentui vuonna 1992 *Suomi uskoi urheiluun* -yleisesitykseen liikuntakulttuurista. Hankkeen pohjalta ponnisti toimintaan myös Suomen urheiluhistoriallinen seura. Taloushankkeessa LTS kartoitti liikunnan ja urheilun rahavirtoja. Liikunnan tulevaisuutta seura hahmotteli etsimällä liikuntakulttuurin vaihtoehtoisia kehityskulkuja 2020-luvulle.

Tiedonvälitys toistui tiheään LTS:n asiakirjoissa. Liikunta ja tiede -lehti julkaisi vuosittain liikunnan koulutuskalenterin, johon oli koottu myös muiden toimijoiden tilaisuudet. Kalenteri palveli ennen internet-aikaa hyvin liikuntaväkeä. LTS perusti vuonna 1988 informaation toimen tehostamaan tietopalvelua. Uusia työ-



Urheilun Etyk järjestettiin heinäkuussa 1982. Kuvat: LTS:n arkisto



kalujakin tuli vuoden 1985 vuosikertomuksen mukaan käyttöön:

"Merkittävänä askeleen kohti tulevaisuuden informaatioyhteiskuntaa voidaan pitää myös sitä, että seura sai loppuvuodesta toimistoonsa ensimmäisen pienoistietokoneen, jonka käyttömahdollisuudet näyttävät muodostuvan varsin moninaisiksi."

Vuonna 1988 valmistui yhteistyössä Delta-videon kanssa tuotettu 16-minuuttinen *Keveyskeski-ässä*-video. Sen tavoitteena oli saa-



Hyvä tapahtuma tarvitsee osaavia tekijöitä. LTS:n väkeä *Sport and International Understanding* -konferenssissa. Kuva: LTS:n arkisto

da passiiviset ihmiset pohtimaan omaa suhdettaan liikuntaan. Vuonna 1991 ilmestyi *Liikuntatieto napin alle* -julkaisu, joka opasti mm. käyttämään luovuutta sekä multi- ja hypermediaa.

LTS vastasi vuosina 1979–1996 yhteispohjoismaisen Scandinavian Journal of Sport Sciences -lehden toimittamisesta. Julkaisun nimeksi vaihtui 1990-luvun alussa Scandinavian Journal of Medicine and Sport Sciences. Pienilevikkinen lehti oli tärkeä julkaisukanava pohjoismaisille tutkijoille. Vuonna 1990 LTS alkoi julkaista opetusministeriön aloitteesta ja rahoittamana *Motion – Sport of Finland* -lehteä, joka ilmestyi kahden vuosittaisen numeron tiheydellä vuoteen 2011. Lehti oli suomalaisen liikuntakulttuurin kansainvälinen käyntikortti, joka esitteli aiheita myönteisessä hengessä. Suomalaiset huippu-urheilijat olivat usein esillä *Motionissa*.

LTS muutti vuonna 1986 Annankadulta Olympiastadionin tornipor- taaseen. Seuran henkilöstö kasvoi ja vuosikymmenen lopussa oli tusina täynnä. Vuonna 1994 toimisto siirtyi eteläkaarteeseen. Jäsenmäärä oli 1980-luvun alussa hiukan yli 700, minkä jälkeen alkoivat nopean kasvun vuodet. Vuonna 1983 jäseniä oli jo 1 076. Jäsenmäärä pysytteli tämän jäl- keen keskimäärin tuhannen yläpuolella.

Lamastakin selvittiin

Kesällä 1990 LTS järjesti Tampereella Kuntoliikuntatutkimuksen maail- mankongressin, joka oli tapahtumana suurempi kuin "urheilun Etyk". Juuri valmistuneella Tampere-talolla 1980-luvun kasinovuosien jälki- lämmössä järjestettyyn tapahtumaan tuli 500 osanottajaa 54 maasta.

Hienon kongressivuoden jälkeen myös LTS joutui laskeutumaan la- mavuosien arkeen. Talouskurimus vaikutti väistämättä LTS:n toimin- taan. Henkilöstöä oli karsittava ja toiminta sopeutettava, kun rahaa oli käytössä vähemmän.

Opetusministeriön toteuttaman liikunnan tiedonvälitysyksiköiden arvioinnin alkutuumailuissa oli 1990-luvulla esillä Urheilumuseon ja erityisesti Urheilukirjaston ja -arkiston yhdistäminen LTS:n kanssa *Lii- kunnan tietokeskukseksi*. Kaavailut eivät kuitenkaan toteutuneet. Seura onnistui vakuuttamaan arvion tekijät siitä, että sen tekemä tiedonväli- tys- ja vaikuttamistyö on toisenlaista kuin Urheilumuseon.

Uusiakin avauksia tuli laman keskellä. Neuvostoliiton romahdus synnytti lähialueprojektin, joka suuntautui Venäjän Karjalaan ja Vi- roon. Liikunnan ja mielenterveyden yhteyksistä valmistui Markku Oja- sen tutkimus. *Impulssi-sarja* alkoi ilmestyä vuonna 1994. Monistesarjan korvannut *Impulssi* oli edeltäjänsä näyttävämpi ja räväkämpä. *Teijo Pyykkösen* toimittamassa sarjassa ilmestyi yhteensä 30 julkaisua vuo- sina 1994–2019. ♦

ARI KARIMÄKI, LitT
johtava asiantuntija
North Sport Consulting oy
ari.karimaki@nsconsulting.fi

ILARI LESKELÄ, LitM
asiantuntija
North Sport Consulting oy

JAN NORRA, LitM
johtava asiantuntija, toimitusjohtaja
North Sport Consulting oy



Botniahalli ympäristöineen. Vaasan ja Mustasaaren yhdessä toteuttava halli on harvoja esimerkkejä toteutuneesta ylikunnallisesta liikuntapaikkahankkeesta. Kuva: Vaasanseudun Areenat kuntayhtymä

Ylikunnallinen yhteistyö vielä vähäistä liikuntapalveluissa

Kuntien liikuntapalvelut tekevät ylikunnallista yhteistyötä varsin vähän, pienimuotoisesti ja enimmäkseen epävirallisesti. Yhteistyön mahdollisuudet tunnistetaan kunnissa, mutta ajan ja hyvien esimerkkien puute sekä kuntien erilaisuus koetaan esteiksi.

KUNNAT KEHITTÄVÄT JA SOPEUTTAVAT PALVELUTUOTANTOON asukkaidensa jatkuvasti kasvavien tarpeiden sekä markkinoiden aiheuttamien paineiden mukaisesti. Yksi keino vastata näihin haasteisiin on ylikunnallinen yhteistyö. Toteutusmalleja on monia, mutta yhteistä on se, että järjestelyillä on haluttu varmistaa julkisen palvelutehtävän kontrollin jääminen kokonaan kunnille tai niiden valitsemille edustajille. Varsin tyypillisiä ovat kuntien yhdessä omistamat yhtiöt ja yhteiset hallinnolliset järjestelyt. Yhteiselin voi tuottaa palvelut itse tai sopimuksellisesti järjestö- tai yrityssectorin kanssa. Sen sijaan varsinainen kuntien välinen suora sopimuksellisuus on ollut harvinaista. (Hulst & Montfort 2007, 6-7; Bel & Warner 2015, 54)

Suomen paikallisten palvelujen tuottamisen malli on erilainen kuin monessa muussa Euroopan maassa. Valtionhallinnon alapuolella on ollut ennen hyvinvointialueuudistusta yksi itsehallinnollinen taso, jolla on ollut erittäin laaja palvelutuotantotehtävä. (Jäntti ym. 2018, 250) Laajempien hartioiden etsiminen palvelutuotannon tueksi käynnistyi 1990-luvulla. Ylikunnallisuus on näyttäytynyt kuntarajojen liudentumisena sekä kunta- ja palvelurakenteen uudelleenskaalaamisena (Haveri ym. 2013, 37). Käytännössä liudentuminen on tarkoittanut tiivistyvää kuntarajaa ylittävää vuorovaikutusta ja kuntien kasvavaa riippuvuutta toisistaan. Tämä ilmeni 2000-luvulle siirryttäessä kuntayhteistyönä ja johti monissa tapauksissa kuntaliitoksiin.

Itsenäisten kuntien ylikunnallisia ratkaisuja on luotu muun muassa vesihuollon, pelastustoimen ja terveydenhuollon palveluiden järjestämiseksi sekä maakuntien ja alueiden strategiseen ja alueelliseen työhön. Nämä yhteistyön muodot ovat yleensä organisoituneet kuntayhtymiksi (entiset kuntainliitot), kuntien yhteisesti omistamiksi osakeyhtiöiksi, liikelaitoksiksi tai isäntäkuntamalleiksi.

Kuntien liikuntapalveluissa yhteistyö ja sen konkreettiset esimerkit ovat olleet vähäisiä. Varsin pitkällä yhteisen palvelutuotannon integroimisessa ovat Miehikkälä ja Virolahti, jotka ovat vuodesta 2007 alkaen järjestäneet palveluja vastuukuntamallilla. Tässä mallissa Virolahti vastaa sivistyspalveluista, jotka sisältävät myös liikuntapalvelut. Liikunnan palvelut järjestetään mallissa kunnallisesti sovitulla työnjalla. Kuntien yhteistyö tunnetaan nimellä *Kaakon kaksikko*.

Esimerkkejä isomman mittakaavan ylikunnallisesta yhteistyöstä kuntien liikuntapalveluissa on erittäin vähän, vaikka valtio on liikuntapolitiisissa linjauksissaan nostanut esiin kuntien välisen yhteistyön yhtenä keinona vastata kuntaisten kasvaviin liikuntapalvelujen tarpeisiin. Liikuntalakiin on kirjattu kuntien tehtäväksi luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle eri toimialojen yhteistyönä sekä kehittämällä paikallista, kuntien välistä ja alueellista yhteistyötä (Liikuntalaki 390/2015, 5§). Myös Valtion liikuntaneuvosto on ohjeistanut kuntia tarkastelemaan liikunta- paikkarakentamista ja liikuntapalveluja laajemmissa kokonaisuuksissa ja kuntarajat ylittäen (Valtion liikuntaneuvosto 2014, 60).

Uimaopetus ja ulkoilureitit tuovat yhteen

Ylikunnallinen yhteistyö liikuntapalveluissa on pääasias-
sa pienimuotoista ja epävirallista. Yleisintä virallinen so-
pimuksellinen yhteistyö on koululaisten uimaopetukses-
sa, jota toteutetaan yhdessä noin kolmasosassa kuntia. Yhteistyöhön hakeutuvat pienet kunnat, joissa ei ole omaa uimahallia. Toiseksi yleisimmin viralliseksi luokiteltavaa yhteistyötä tehdään liikunta- ja ulkoilureittien ylläpidos-
sa ja kehittämisessä. Reittiyhteistyön on virallistanut noin 30 prosenttia vastanneista kunnista ja kun huomioidaan myös epävirallisempi yhteistyö – yli 70 prosenttia kunnis-
ta. Yhteistyö liittyy ennen kaikkea reitistöihin, jotka kulke-
vat kuntarajojen yli ja edellyttävät ylläpidon sekä kehittämi-
sen yhteistä koordinoitua.

Jonkin verran yhteistyötä tehdään urheiluakatemiatoi-
minnassa (isot kaupungit), osaamisen kehittämisessä sekä liikuntaneuvonnassa. Yli viidesosa kunnista ilmoitti teke-
vänsä näihin liittyvää virallista yhteistyötä. Osaamisen ke-
hittäminen tarkoitti useimmissa kunnissa jonkinasteista alueellista liikuntajohdon verkostoitumista, jossa pääasial-
lisena pontimena oli juuri osaamisen ja tiedon jakaminen.

Ylikunnallisen yhteistyön mahdollisuudet tunnustetaan, mutta ajan ja hyvien esimerkkien puute sekä kuntien eri-
laisuus koettiin ongelmaksi. Lähes 80 prosenttia vastaa-
jista näki liikunnan viranhaltijoiden ajanpuutteen keskei-
seksi yhteistyön jarruksi. Noin puolet vastaajista mainitsi
merkittäväksi esteiksi erilaiset toimintakulttuurit ja oh-

jausjärjestelmät, hyvien esimerkkien puuttumisen, kun-
tien erilaisuuden ja kokoeron sekä syvemmästä yhteistyös-
tä mahdollisesti aiheutuvien päällekkäisten rakenteiden
ongelmat.

Näyttää siltä, että esimerkkien lisäksi tarvitaan ulkopuo-
lista vauhditusapua. Parhaaksi keinoksi vastaajat nimesi-
vät valtion taloudelliset kannustimet, kuten korotetun val-

tionavustuksen. Peräti 94 prosenttia
vastaajista piti tätä erittäin hyvänä tai
melko hyvänä edistämiskeinona. Hy-
vinä keinoina pidettiin myös toimivis-
ta yhteistyömalleista ja palveluratkai-
suista viestimistä, aiheeseen liittyviä
koulutustilaisuuksia sekä ulkopuolis-
ten tahojen toteuttamia paikallisia
kehittämisen prosesseja.

Yli 60 prosenttia kunnista ilmoiti-
ti olevansa tyytyväisiä tekemäänsä ylikunnalliseen yhteis-
työhön. Toisaalta yli 80 prosenttia vastasi, että yhteistyötä
tulisi tulevaisuudessa lisätä. Ero voi johtua siitä, että nykyti-
lanteeseen oltiin varsin tyytyväisiä ottaen huomioon rajoit-
tavat tekijät, erityisesti ajanpuute. Sen sijaan tulevaisuuden
suhteen oltiin avoimia ja jopa valmiita nykyistä suurempiin
panostuksiin ylikunnallisessa yhteistyössä. Kuntakyselyn
avovastausten perusteella liikunnan vastuuviranhaltijat nä-
kivät erityisesti liikuntaolosuhteiden luomisen hedelmälli-
senä yhteistyökohteena.

Selvityksen toteutus

North Sport Consulting oy:n tekemässä selvitys-
hankkeessa (Leskelä ym., 2023) on tarkasteltu
ylikunnallista yhteistyötä kuntien liikuntapalve-
luissa. Hanke on saanut rahoitusta OKM:n tutki-
mus- ja kehittämismäärärahoista. Ylikunnallista
yhteistyötä ei ole käsitteenä tarkkarajaisesti
määritelty, vaan sillä tarkoitetaan selvityksessä
väljästi kaikkea kuntarajat ylittävää kuntien
yhteistyötä, joka on liittynyt liikuntapalveluiden
tuottamiseen tai kehittämiseen. Selvityksen tar-
koituksena on luoda tilannekuva yhteistyöstä,
jota tehdään sekä virallisesti sopimusperustai-
sesti että epävirallisemmin ilman sopimuskäy-
täntöjä.

Selvitys on kaksiosainen. Pääaineisto koostuu
kuntien liikuntatoimen vastuuviranhaltijoille
suunnatusta valtakunnallisesta kyselystä.
Vastauksia saatiin 164:stä kunnasta (53 % Man-
ner-Suomen kunnista). Lisäksi tarkasteltiin
tapaustutkimuksen menetelmin kahta ylikun-
nallista liikuntahallihanketta: Vaasaan vuonna
1997 valmistunutta Botniahallia sekä Keravan
ja Sipoon monitoimihallihanketta, jonka toteut-
tamiseksi on vuonna 2022 perustettu kuntien
yhteinen halliyhtiö. Aineisto kerättiin teema-
haastatteluilla (13 kpl) sekä hankkeiden päätök-
sentekoasiakirjoista.

Liikuntapaikkoja voi rakentaa yhdessä

Liikuntapaikkarakentamisessa ylikunnallisen yhteistyön esimerkkejä ovat Vaasan kaupungin ja Mustasaaren kunnan yhdessä toteuttama Botniahalli sekä Keravan kaupungin ja Sipoon kunnan työn alla oleva monitoimihallihanke. Teemahaastattelujen ja päätöksentekoaikojen perusteella ylikunnalliseen isoon olosuhdehankkeeseen näyttää liittyvän enemmän vaikeusasteita kuin kunnan itse toteuttamaan hankkeeseen. Asioiden valmistelu kahden kunnan päätöksentekoprosesseja silmällä pitäen kysyy ylimääräistä aikaa erityisesti hankkeen alkuvaiheissa.

Ylikunnallisessa hankkeessa on varsin hankalaa päättää liikuntapaikan sijainnista. Kunnissa on selvästi helpompaa sijoittaa verorahoja hankkeeseen, joka sijaitsee oman kunnan rajojen sisäpuolella. Naapurikuntaan sijoittuvan hankkeen puolustaminen on iso periaatteellinen päätös, mikä vaatii erityisen tarkkaa ja huolellista perustelua. Toisaalta sekä Botniahallin että Keravan ja Sipoon hankkeessa ylikunnalliseen yhteistyöhön on oltu tyytyväisiä: hyödyt ovat selvästi suurempia kuin haitat. Ilman ylikunnallisuutta hankkeet olisivat jääneet toteutumatta – ainakin nykyisessä laajuudessa ja laatutasossa.

Yli neljännesvuosisadan käytössä olleen Botniahallin osalta saaduiksi hyödyiksi arvioitiin myös säästöt liikuntapaikan käyttötaloudessa, ei pelkästään rakentamisinvestoinneissa. Säästöjä on kertynyt mm. yhteisiä kunnossapitoresursseja luomalla. Kumpikin hanke lisäsi muutakin yhteistyötä alueella ja kuntien välillä sekä viranhaltijatasolla että seurojen välillä.

Kohti ylikunnallista ajattelua

Näyttää siltä, että kuntien liikuntapalveluissa löytyy tahtoa ja valmiuksiaikin hyödyntää ylikunnallista yhteistyötä aiempaa laajemmin. Jotta asiassa edetään, tarvitaan kuitenkin monia erilaisia toimenpiteitä. Tällaisia ovat muun muassa ylikunnallisen yhteistyön kirjaaminen erilaisiin strategioihin ja palveluverkkoselvityksiin. Tämä ei yksin riitä, vaan esimerkiksi hankesuunnitteluprosesseissa tulisi alusta lähtien ottaa huomioon myös naapurikunnan tarpeet.

Ylikunnallinen näkökulma tulisi sisällyttää erilaisiin valtakunnallisiin ja alueellisiin liikunnan avustusrakenteisiin, koulutuksiin sekä valtion informaatio-ohjauksen teemavalikkoon. Myös seuraratkaisut sekä liikuntayritysten toiminnan laajentaminen ylikunnalliseksi voisivat viedä asiaa eteenpäin. Aihepiiriä pitäisi myös tutkia enemmän. Tutkimustietoa tarvitaan muun muassa ylikunnallisen hankkeen organisoitumisesta, hallinnollisista järjestelyistä sekä ylikunnallisen hankkeen taloudellisista perusteista.

Erityisen hankalaa näyttää olevan kahden kunnan yhteisen liikunnan olosuhdeinvestoinnin käynnistäminen. Ylikunnallinen hanke tarvitsee toteutuakseen perinpohjaisen kahden kunnan yhteisen tarpeen määrittämisen avoimesti. Mikäli yhteiselle keskustelulle ei ole alustaa, ei hanke etene samaan tahtiin. Molempien kuntien tulee olla jatkuvasti ajan tasalla valmistelusta ja hanketta edistävästä toimista.

Onnistuneiden hankkeiden laajempia taustatekijöitä ovat sijainti, kuntatyyppi sekä väestömuutokset. Kerava ja Sipoo sijaitsevat pienten etäisyyksien Uudellamaalla ja ovat molemmat kasvavia kuntia. Myös Vaasa ja Mustasaari ovat kasvavia kuntia, Vaasa tyypillisenä keskustaajamana ja Mustasaari sen ympärillä taajaan asuttuna kuntana.

Kuntien sijainti, kasvu ja sen myötä kasvavat tarpeet näyttävät olevan keskeisiä virallista ylikunnallista hanketyhteistyötä vauhdittavia tekijöitä. Tulevien tutkimusten kohteena voisikin olla se, miten pitkien välimatkojen harvaan asutut alueet ja väestöään menettävät kunnat voisivat hyödyntää ylikunnallista yhteistyötä. Millaiset ovat taantuvien kuntien resurssit ja mahdollisuudet merkittävään yhteistyöhön? Liikunnan alueelliseen kehittämiseen vaikuttavat maakuntarajat voivat myös osaltaan hidastaa ylikunnallisen liikuntayhteistyön syntymistä joissakin tapauksissa. ♦

LÄHTEET

- Bel, G. & Warner, M. 2015. Inter-municipal cooperation and costs: Expectations and evidence. *Public Administration*, Vol. 93, No.1, s. 52–67.
- Haveri, A., Airaksinen, J. & Paananen, H. 2013. Kuntajohtajat muutoksen tulkkina – tarinoita kuntajohtamisesta. Acta 250. Kuntaliitto. Helsinki.
- Hulst, R. & Montfort, A. 2007. Inter-municipal cooperation: a widespread phenomenon. Teoksessa Hulst, R. & Montfort, A. (toim.) *Inter-municipal cooperation in Europe*. s. 1–21. Springer. Netherlands.
- Jäntti, A., Airaksinen, J. & Haveri, A. 2018. Institutional participation as a question of legitimacy in structural reforms. *Lex Localis – Journal of Local Self-Government*, Vol. 16, No. 2, s. 249–269.
- Leskelä, I., Norra, J. & Karimäki, A. (2023). Ylikunnallinen yhteistyö kuntien liikuntapalveluissa. Valtakunnallinen selvitys nykytilanteesta ja tulevaisuuden mahdollisuuksista. North Sport Consulting julkaisu 1/2023.
- Liikuntalaki 2015. 10.4.2015/390.
- Valtion liikuntaneuvosto 2014. Liikuntapaikkarakentamisen suunta. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:4.

Omaleimainen paraurheilu

Paraurheilun kokonaisuus eroaa vammattomien urheilusta. Siihen liittyy luokittelusta alkaen erityiskysymyksiä, jotka tulee huomioida. Paraurheilijan polku alkaa monilla vasta aikuisena.



Kuva: Antero Aaltonen

KANSAINVÄLISEN PARAUrHEILUN JUURET ulottuvat vuonna 1948 Stoke Mandevillessä pyörätuolia käyttäneille sotaveteraaneille järjestettyihin kilpailuihin. Kansainvälisiksi kilpailut muuttuivat vuonna 1952, kun mukaan tuli osallistujia Alankomaista. Ensimmäiset paralympialaiset järjestettiin vuonna 1960 Roomassa, jonne tuli 400 urheilijaa 23 maasta. (IPC 2022) Suomessa paraurheilua vei osaltaan eteenpäin sotainvalidien urheilutoiminta.

Paraurheilulajeja on 2020-luvulla useita kymmeniä. Paralympialaisissa kilpaillaan kuudessa talvilajissa ja 22 kesälajissa (IPC 2022). Paraurheilijalla on paraurheiluun ja kyseiseen lajiin soveltuva vamma ja hänet on luokiteltu lajin ja soveltuvan vamman mukaan (Saarinen ym. 2018). Suomen Paralympiakomitea toimii paraurheilun kansallisena

kattojärjestönä. Komitea tekee asiantuntijatyötä verkostoissa urheilu- ja vammaisjärjestöjen kanssa.

Paralympiakomitea on ollut mukana muodostamassa suomalaista vammaisurheilijan polkua, joka kuvaa vammaisurheilijoiden mukaantuloa ja kasvamista urheilijaksi. Vammaisurheilun yksi erityispiirteistä on se, että polulle voi tulla paitsi lapsuus- ja nuoruusvuosien harrastamisen kautta myös aikuisiällä tapahtuneen vammautumisen jälkeen. Paralympiakomitean tarjoamat tukitoimet pyritään rakentamaan vammaisurheilijan polun vaiheita myötäillen (Paralympiakomitea 2023a).

Tietoisuutta vammaisurheilijan polusta tulisi lisätä. Tärkeä osa tätä ovat urheiluakatemit. Turun seudun urheiluakatemia on käynnistänyt syksyllä 2021 Paraurheilun valmennuskeskuksen. Toiminnassa on mukana 12 urheilijaa,

jotka harjoittelevat valmentaja **Janne Keräsen** johdolla koh- ti Pariisiin paralympialaisia 2024. Yhteistyössä ovat mukana Ammattiopisto Spesia, Paralympiakomitea, Turun seudun kenttärheilijat ja Turun Seudun Urheiluakatemia. Turun lisäksi vastaavaa toimintaa on myös Helsingissä (Turun Seu- dun Urheiluakatemia 2021).

Lisää tutkimusta tarvitaan

Tietoisuuden lisääminen on tarpeen myös tutkimusmaail- massa. Paralympiaurheilijoita koskevaa tutkimusta ei juu- ri ole tehty. Tutkimusjaksot ovat olleet lyhyitä ja käsitelleet usein vain tiettyä tapahtumaa, kuten paralympialaisia. Kohteena ovat olleet akuutit vammat tai tapaturmat. Urhei- lusta johtuvia sairauksia tai kroonisia vammoja (rasitusperäisiä vammoja) ei ole juurikaan tutkittu esimerkiksi eri lajien tai toimintakykyrajoitustyyppien näkökulmista. Mahdollisia pa- raurheilijan vamma- ja sairastumis- riskiä suurentavia ulkoisia ja sisäisiä tekijöitä on tutkittu vain vähän. Jotta paralympiaurheilijoiden vammojen ja sairauksien ilmaantumisesta pystytään pienentämään, tar- vitaan kuitenkin tietoa näiden taustalla olevista tekijöistä.

Mitä jo tiedetään? *Paraurheilijoiden vammojen ja sairas- tuvuuden monitorointitutkimuksessa* on pyritty selvittämään suomalaisten paraurheilijoiden vammoja ja sairastavuutta vuoden pituisessa seurannassa. Osana kyseistä tutkimusta on valmistunut **Sanna Weurlanderin** pro gradu -työ *Vam- mojen ja sairauksien ilmaantuvuus suomalaisilla maajouk- kuetason paraurheilijoilla*. Tutkimukseen osallistuneista pa- raurheilijoista 59 prosenttia kertoi yhteensä 29 urheiluun liittyvästä vammasta tai sairaudesta. Terveysongelmien ko- konaisilmaantuvuus oli 9,4 per 1000 urheilijapäivää, josta vammojen ilmaantuvuus oli 4,2 per 1000 urheilijapäivää ja sairauksien ilmaantuvuus oli 5,2 per 1000 urheilijapäivää.

Terveysongelmat aiheuttivat yhteensä 86 poissaolopäi- vää harjoittelusta. Poissaolopäivistä sairaudet aiheuttivat 64 (77 %) ja vammat 19 (23 %). Alaraajavammoja oli eni- ten (54 %) ja yleisimmin yksittäinen vamma kohdistui ol- kapäähän (38 %). Pyörätuolia käyttävät paraurheilijoille tuli yläraajavammoja, käveleville alaraajavammoja. Yleisin sairausoire ilmeni ylähengitysteissä (44 %). Iällä, harjoitus- määrällä, aikaisemmillä vammoilla, sukupuolella, soveltu- valla vammalla tai pyörätuolin käytöllä ei ollut tilastollista merkitsevyyttä terveysongelmien ilmaantuvuuteen (Weur- lander 2023).

Luokittelu paraurheilun ydintä

Paraurheilun tutkimukseen ja päivittäiseen toimintaan liittyy oleellisesti myös luokittelu. Paraurheilussa kilpaile- minen edellyttää, että urheilijalla on paraurheiluun ja ky- seiseen lajiin soveltuva vamma. Soveltuva vamma voi olla fyysinen liikuntavamma (8 kategoriata), näkövamma tai ke- hitysvamma. Kilpailuun liittyvä luokittelu tapahtuu näiden kolmen vammaryhmän sisällä lajin mukaan. Näissä kaikis- sa on omat alaluokkansa ja lisäksi jokaisella lajilla on oma luokittelujärjestelmänsä (Saarinen ym. 2018). Paralympia- komitea (2023b) kertoo luokittelusta:

”Lajien luokittelujärjestelmät pohjautuvat yhteiseen luokit- telusäännöstöön (Classification Code), jossa määritellään perus- lähtökohdat luokittelulle. Näitä ovat muun muassa terminolo- gia, luokitteluhenkilöstö, protestien kulku ja urheilijan vamman soveltuvuus tiettyyn lajiin (eligibility). Eri lajeissa ja vamma- ryhmissä käytetään omia lääketieteellisiä luokittelukriteereitä ja -menetelmiä. Tarkoituksena on testata ja arvioida vamman aiheuttama toiminnallinen haitta kyseisessä lajissa. Lajista ja lajin vaatimuksista riippuen eri lajeissa on eri määrä luokkia. Luokittelun suorittavat terveydenhuollon ammattilaiset ja laji- asiantuntijat, jotka ovat koulutautuneet lajin kansainvälisiksi luokittelijoiksi.”

Paraurheilun suosio on kasvanut ja taso koventunut jatkuvasti. Monet maailman kärkeen nousseet paraur- heilijat ovat suomalaisia. Tästä huoli- matta paraurheilun erityiskysymyksiä ei osata Suomessa huomioida usei- kaan riittävästi, tutkimustietoa on vain vähän saatavilla ja urheilijapolut keskittyvät vammattomien urheilijoi- den urapoluiksi. Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia Urhean huhtikuus-

sa 2023 järjestämällä Moderni urheilulääketiede ja val- mennus -asiantuntijaverkostopäivillä kuultiin yli 20 esitys- tä, joista vain **Maria Grannaksen** esitys käsitteli suoraan paraurheilua.

Grannaksen mukaan asiantuntijaverkostoon tarvitaan paraurheilun erityiskysymyksiä ymmärtäjiä lääketieteen, fysioterapian, ravitsemuksen, psyykkisen valmennuksen ja muiden asiantuntija-alojen parista. Hän korosti, että on korkea aika pohtia paraurheilua tarkemmin ja tehdä myös paraurheilijan urheilijapolku näkyväksi ja toimivaksi. ♦

Teksti pohjautuu Moderni urheilulääketiede ja valmennus -asiantuntijaverkostopäivien sisältöön, erityisesti lääkäri Maria Grannaksen esitykseen.

LÄHTEET

- Grannas, M. 2023. Paraurheilun erityiskysymyksiä. Helsinki 21.4.2023. IPC 2022. Paralympic Games. All Edition. <https://www.paralympic.org/paralympic-games>.
- Paralympiakomitea 2023a. Urheilijan polku. <https://www.paralympia.fi/urheilu/urheilijan-polku>.
- Paralympiakomitea 2023b. Luokittelu. <https://www.paralympia.fi/urheilu/luokittelu>
- Saarinen, K., Kauhanen, K. & Mononen, K. 2018. Kansallinen luokit- telukäsikirja. Suomen Paralympiakomitea.
- Turun Seudun Urheiluakatemia 2021. Paraurheilun valmennuskeskus -uutinen. [https://www.urheiluakatemia.fi/uutinen/2021-12-09_ paraurheilun-valmennuskeskus-turkuun](https://www.urheiluakatemia.fi/uutinen/2021-12-09_paraurheilun-valmennuskeskus-turkuun)
- Tweedy, S.M. & Vanlandewijck, Y.C. 2011. International Paralympic Committee position stand – background and scientific principles of classification in Paralympic sport. British Journal of Sports Medicine 2011; 45: 259–269.
- Weurlander, S. 2023. Vammojen ja sairauksien ilmaantuvuus suoma- laisilla maajoukkueen paraurheilijoilla. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta, Lääketieteen laitos, Biolääketiede. Pro gradu -tutkielma.

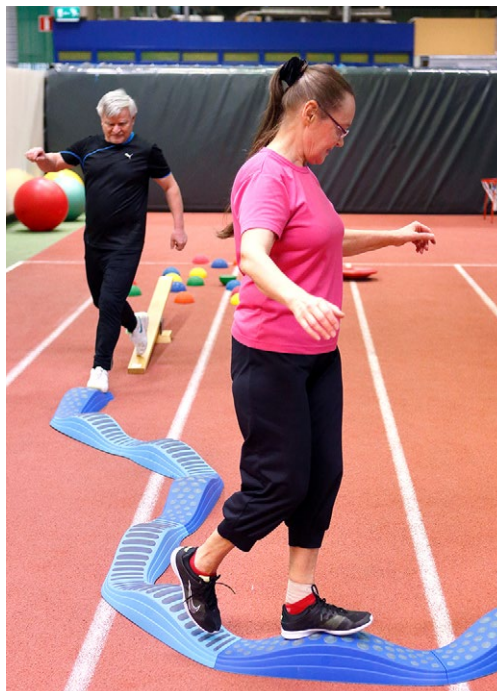
Kaikille avoin liikunta murroksessa kunnissa

Hyvinvointialueiden toiminnan aloittaminen on muuttanut soveltavan liikunnan toimintaympäristöä. Kunnilla on kuitenkin edelleen päävastuu asukkaidensa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä.

LIIKUNTALAIN (390/2015) MUKAAN kunnan tulee järjestää liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioiden, jolloin liikuntapalveluiden tulee palvella kaikkia kuntalaisia, eli myös toimintarajoitteisia ihmisiä. Sama todetaan myös yhdenvertaisuuslaissa (1325/2014). Viranomaisen, kuten kuntien liikunnan viranhaltijoiden, on arvioitava yhdenvertaisuuden toteutumista toiminnassaan ja ryhdyttävä tarvittaviin toimenpiteisiin yhdenvertaisuuden toteutumisen edistämiseksi.

Soveltavan liikunnan piiriin kuuluu noin 15 prosenttia Suomen väestöstä, eli 700 000–800 000 henkilöä. Kirjavaan ja laajaan joukkoon kuuluu monenlaisia liikkujia, joilla osalla liikunnan harrastaminen vaatii soveltamista tai erityistä tukea. Toimintarajoitteiset henkilöt harrastavat liikuntaa kaikissa ikäluokissa vähemmän kuin muu väestö. Jopa 70 prosenttia ei näytä yltävän terveysliikuntasuosituksiin. (Saari & Ala-Vähälä 2021.) Väestön ikääntyessä soveltavan liikunnan palveluiden tarve kasvaa. Kunnissa tiukentuvan taloustilanteen myötä liikuntapalveluiden resursseja olisi syytä ohjata sinne, missä niistä on suurin hyöty.

Soveltavan liikunnan palvelujen tarjoamisen periaatteet muuttuvat hyvinvointialueiden perustamisen ja vammais- palvelulain voimaantulon myötä. Myös soveltavan liikunnan toteuttamisen tavoitteet muuttuvat tai kehittyvät: ne nähdään yhä enemmän osana kaikille yhteistä liikunnan harrastamista. Inklusion edetessä entistä useampi toimintarajoitteinen henkilö voi liikkua ja harrastaa siellä missä muutkin. **Roiton** ja **Saaren** (2023) toimittama artikkelikoelma kaikille avoimesta liikunnasta kunnissa tarjoaa käytännönläheisiä esimerkkejä yhteistyön kehittämiseksi niin kunnille kuin hyvinvointialueille.



Kuva: Antero Aaltonen

Soveltava liikunta kunnissa

Soveltavan liikunnan palveluja on tarjottu 1980-luvulta lähtien kunnissa. Vuonna 1983 liikuntalakiin tehdyllä muutoksella valtio sitoutui tukemaan kuntia erityisliikunnanohjaajien palkkaamisessa (1146/1983) ja kunnissa työskentelee nykyisin arvioilta satakunta erityisliikunnanohjaajaa. Soveltavan liikunnan palveluiksi määritellään soveltavan liikunnan liikuntaryhmät, vertaisohjaajien johdolla toimivat ryhmät, soveltava liikuntaneuvonta sekä oma-toiminen liikkuminen siten, että kunnat lainaavat liikunnan apuvälineitä tai muuten tukevat liikunnan harrastamista (esim. liikumisen alennuskorteilla).

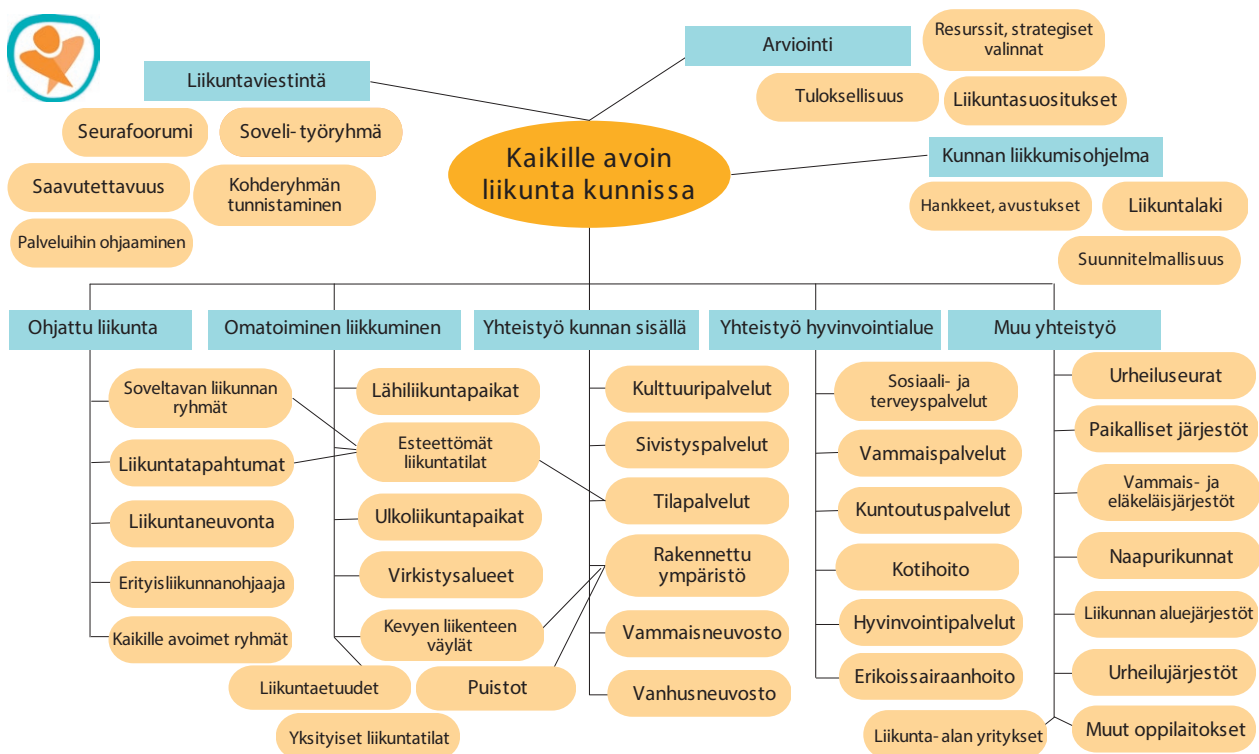
Alle 20 000 asukkaan kunnissa on keskimäärin tarjolla 15–20 ryhmää kymmentä tuhatta asukasta kohden (Ala-Vähälä ym. 2021), ja

isommissa kunnissa tarjonta on keskimäärin kymmenen ryhmää kymmenestä tuhatta asukasta kohden. Tilastointia vaikeuttaa liukuva tai sumea rajanveto soveltavan liikunnan ja yleisen terveysliikunnan välillä. Monissa kunnissa on tarjolla ohjattuja liikuntaryhmiä, joihin ovat tervetulleita sekä soveltavan liikunnan että terveysliikunnan asiakkaat. Noin puolet kuntien soveltavan liikunnan ryhmistä on tarkoitettu ikääntyneille.

Liikuntatieteellisen Seuran Erityisliikunnanohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta -hankkeessa (2020–2023) huomattiin, että kunnissa soveltavaa liikuntaa edistetään monella tasolla eri toimijoiden kanssa. Tuloksena syntyi kaikille avoimen liikunnan toimintaympäristön kuvaus (kuvio 1).

Lainsäädäntö velvoittaa yhteistyöhön

Yhdenvertaiset liikkumis- ja harrastusmahdollisuudet edellyttävät liikkumista edistäviä tekoja myös muilta kuin liikuntapalveluiden työntekijöiltä. Soveltavan liikunnan



Kuvio 1. Kaikille avoimen liikunnan toimintaympäristö kunnissa.

palveluiden kehittäminen on ollut kunnissa pitkään yksittäisten erityisliikunnanohjaajien harteilla. Kuntien niukentuvat resurssit, koronapandemiasta toipuminen sekä sotien uusi organisaatiomalli haastavat liikuntapalveluita pohtimaan uudestaan palveluiden järjestämistä.

Palveluiden kehittämiseksi yhteistyötä tulee tehdä niin kunnan sisällä kuin uusien hyvinvointialueiden kanssa. Laissa sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämisestä (612/2021) todetaan että kunnalla on yhä ensisijainen vastuu hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi siltä osin kuin tämä kytkeytyy muihin kunnan lakisääteisiin tehtäviin. Soveltavan liikunnan poikkialueellisuus edistää kokonaisvaltaisesti kaikkien kuntalaisten terveyttä, joka on osa liikkumisen yhteiskunnallista päämäärää. Lisäksi laki velvoittaa kuntia toimimaan edistämistyössä yhteistyössä hyvinvointialueen sekä muiden hyvinvointia ja terveyttä edistävien julkisten toimijoiden, yksityisten yritysten ja yhdistysten kanssa. Soveltavan liikunnan tulisi olla osa kuntien ja hyvinvointialueiden yhteistä terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyötä.

Poikkialueellisuuden toteutumisesta tarvitaan eri toimijoiden välisiä työryhmiä, jotka kehittävät kuntalaisten liikkumismahdollisuuksia. Yhteistyön jatkuvuudeksi tarvitaan myös kirjaamista ja käytännön tehtävistä sopimista. Lain mukaan kuntien tulee yhdessä hyvinvointialueen kanssa laatia hyvinvointikertomus ja -suunnitelma. Näihin suunnitelmiin olisi olennaista kirjata soveltavan liikunnan palveluiden kehittämistoimenpiteet. Yhteistyöllä ehkäistään päällekkäiset toiminnot ja parannetaan asiakkaiden ohjautumista palveluista toiseen.

Suomessa eri hallinnonalojen väliset yhteistyökäytännöt vaihtelevat erikokoisissa kunnissa. Sosiaali- ja terveyspalveluiden siirtyminen hyvinvointialueille muuttaa kunti-

en työnteon kulttuuria. Jatkossa verkostoissa toimiminen ja yhteistyön rakentaminen ovat uusia soveltavan liikunnan ja liikkumisen edistämisen työtapoja. Lisäksi kunnissa tarvitaan ohjausta tiedolla johtamiseen (Korsberg 2023) ja strategiseen suunnitteluun liikuntapalveluiden kehittämiseksi.

Lounais-Suomen aluehallintoviraston julkaisema soveltavan liikunnan strategisen suunnittelun työkirja (2023) auttaa kuntia luomaan poikkialueellisen, kaikille avointa liikuntaa edistävän suunnitelman. Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella Liikuntatieteellisen Seuran SOPIVA-hanke (2023–2026) tukee kuntia maksuttoman työkirjan käytössä ja soveltavan liikunnan suunnittelutyön jalkauttamisessa. ♦

⇒ Riikka Roitto & Aija Saari (toim.): Kaikille avoin liikunta kunnissa. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/kaikille-avoin-liikunta-kunnissa.pdf

LÄHTEET

Ala-Vähälä, T., Farin, V., Karinharju, K., Kuusiluoma, R.-K., Peltonen, N., Piittisjärvi, T., Roitto, R., Saarela, T., Saari, A., Samstén, R. & Sipilä, V. 2021. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:3.

Korsberg, M. 2023. Tiedolla johtamisen paradoksi julkisessa liikuntahallinnossa. Liikunta & Tiede 1/2023.

Lounais-Suomen aluehallintovirasto, opetus- ja kulttuuritoimi. 2023. Soveltavan liikunnan strategisen suunnittelun työkirja. Malliksi strategisen tason suunnitteluun kunnissa. (Käsikirjoitus)

Roitto, R. & Saari, A. (toim.). 2023. Kaikille avoin liikunta kunnissa. Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä nro 24.

Saari, A. & Ala-Vähälä, T. 2021. Liikkujakysely. Teoksessa A. Saari (toim.) Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Suomen Paralympiakomitea 2021:1.

Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

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

Kestävä kehitys tulisi huomioida myös liikunta- ja urheilupsykologiassa

KLAPERSKI-VAN DER WALIN MUKAAN liikunta- ja urheilupsykologian ammattilaisten eettiseen vastuuseen kuuluu kestävä kehitys. Sen periaatteiden noudattaminen mahdollistaa terveyden ja hyvinvoinnin kokonaisvaltaisen kehittämisen niin arjessa kuin huippu-urheilussa.

Klaperski-van der Walin mukaan kestävällä kehityksellä saavutetaan oikeudenmukaisuus sukupolvien sisällä ja välillä sekä tasapaino sosiokulttuuristen, ympäristöllisten ja taloudellisten intressien välillä. Hän havainnollistaa kestävää fyysistä aktiivisuutta juoksuesimerkillä. Säännöllisen juoksuharjoittelun aloittamisella on taloudellisia, ekologisia ja sosiaalisia vaikutuksia, joita ei välttämättä tiedosteta. Juoksukenkien tuotannossa käytetään enemmän tai vähemmän uusiutuvia materiaaleja ja niiden valmistukseen liittyy eettisiä näkökohtia. Kenkien kuljetus kauppaan tai postitse rasittaa ympäristöä.

Harjoittelun aloittamiseen saattaa myös johtaa terveellemmän ruokavalion omaksumiseen. Liikuntapaikalle siirtymistä heijastuu hiilidioksidipäästöihin. Ryhmässä juokseminen voi tukea keskinäistä kunnioitusta ja yhteistyötä. Toisaalta ryhmän ulkopuolelle jääminen heikentää terveyttä ja hyvinvointia. Luonnossa juokseminen saattaa lisätä tietoisuutta ympäristöasioista.

Klaperski-van der Walin mukaan on tärkeää tiedostaa kestävä kehityksen yhteys omaan työhön ja tehdä sen pohjalta kestäviä eettisiä ratkaisuja. Yksilön terveyden lisäksi tulisi huomioida myös planetaarinen terveys ja kannustaa kestävään fyysiseen aktiivisuuteen.

Kestävyys huippu-urheilussa viittaa urheilijoiden pitkän-aikavälin terveyteen ja hyvinvointiin. Lisäksi huippu-urheilun vaikutus tämän päivän ja tulevien sukupolvien sosiaalisiin, ympäristöllisiin ja taloudellisiin tarpeisiin tulisi huomioida. Huippu-urheilu on hyvin markkinavetoista ja luonteeltaan melko kestäväntöntä. Koko systeemi kaipaisi radikaalia muutosta tullakseen kestäväksi.

Keinoja parantaa tilannetta ovat urheilijoiden kuunteleminen, toimiva dialogi urheilijoiden ja valmentajien välillä sekä kehityksen ja suorituksen säännöllinen reflektointi. Myös kokonaisvaltainen pitkän ajan tavoitteenasettelu sekä terveyden ja hyvinvoinnin priorisointi lisäävät huippu-urheilun kestävyttä.

LÄHDE: Klaperski-van der Wal, S. 2022. Sport and exercise psychology and the UN's sustainable development goals: Reflections and suggestions. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 175-181. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.06.004>

Henkinen vahvuus parantaa urheilusuoritusta

HENKINEN VAHVUUS (ENGL. MENTAL TOUGHNESS) vaikuttaa myönteisesti urheilusuoritukseen. Mitä vahvempi urheilija on henkisesti, sitä onnistuneempi on hänen urheilusuorituksensa. Henkisesti vahvat urheilijat menestyvät myös paremmin. Henkinen vahvuus voidaan määritellä taidoksi tai psykologiseksi ominaisuudeksi, joka mahdollistaa elämän ja urhei-



Kuva: Antero Aaltonen

lun tuomista vastoinkäymisistä ja vaikeuksista selviytymisen. Henkisesti vahva urheilija pystyy olemaan johdonmukainen ja suoriutumaan paineen alla. Hän toimii päättäväisesti, keskittyneesti, itsevarmasti ja hallitusti.

Hsiehin ja tutkimusryhmän mukaan eroja henkisessä vahvuudessa esiintyi ikäryhmien (nuoret tai aikuiset), lajikategorioiden (taistelulajit, pallopelit tai kestävyysurheilu) ja lajityyppien (yksilö tai joukkue) sisällä. Vanhemmilla urheilijoilla on enemmän kokemusta jokapäiväisten stressitekijöiden ja haasteiden käsittelystä kuin nuorilla urheilijoilla, joten he ovat yleensä henkisesti vahvempia. Kamppailulajeissa pienikin keskittymisen herpaantuminen saattaa johtaa tyrmäykseen tai jopa kuolemaan. Niihin sisältyykin enemmän epävarmuutta ja riskejä, joten ne vaativat siten enemmän henkistä vahvuutta kuin pallolajit tai kestävyysurheilu. Yksilölajeissa urheilijat joutuvat suorituksen aikana tukeutumaan vain itseensä, mikä vaatii henkistä vahvuutta eri tavalla kuin joukkuelajit, joissa urheilijat saavat vastoinkäymisen hetkellä tukea myös muulta joukkueelta.

Hsieh tutkimusryhmineen teki systemaattisen katsauksen ja meta-analyysin henkisen vahvuuden vaikutuksesta urheilusuoritukseen. Katsaus sisälsi 16 tutkimusta kahdeksasta eri maasta. Henkisen vahvuuden ja suorituksen välistä suhdetta selittivät monet tekijät, kuten motivaatio, minäpystyvyys, itseluottamus, harvinaisen hyvät selviytymistaidot ja psykologiset taidot sekä tunneäly. Vahva motivaatio auttaa urheilijaa suuntaamaan energian kilpailutavoitteisiin ja ylläpitämään motivaatiota vastoinkäymisiäkkin kohdatessa. Korkea minäpystyvyys ja itseluottamus puolestaan auttavat urheilijaa selviämään kilpailutilanteissa paineista ja stressistä. Tunneälyä tarvitaan tunteiden tunnistamiseen, ymmärtämiseen, ilmaisuun ja säätelyyn kilpailukontekstissa, koska koetut tunteet vaikuttavat esimerkiksi urheilijan hienomotorisiin taitoihin.

LÄHDE: Hsieh, Y-C., Lu, F. J. H., Gill, D. L., Hsu, Y-W., Wong, T-L & Kuan, G. 2023. Effects of mental toughness on athletic performance: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. (Ahead of Print) <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2204312>



Älypuhelimista on hyötyä ja haittaa urheilijoiden itsesäätelylle

OPTIMAALINEN KEHITYS, SUORITUS JA HYVINVOINTI urheilussa edellyttää onnistunutta itsesäätelystä. Älypuhelimet voivat toimia itsesäätelyn ja suorituksen tukena. Tästä on esimerkki halutun soittolistan käyttö ennen suoritusta. Toisaalta muun muassa puhelimen selailu sängyssä juuri ennen nukkumaanmenoa on haitaksi. DesClouds ja Durand-Bush kehittivät itsesäätelyn ja älypuhelimien käytön syklisen mallin (engl. self-regulation and smartphone usage model), joka sisältää viisi osatekijää: itsesääteliosaaminen, itsesäätelukapasiteetti, itsesäätelyprosessi, älypuhelimien käytön ehdot ja näiden seuraukset.

Hyödyllinen, tarkoituksenmukainen, kiinnostava, tietoinen ja autonominen älypuhelimien käyttö johti parempaan itsesääteelyyn sekä myönteisempiin kokemuksiin ja tuloksiin urheilussa kuin hyödytön, ei-tarkoituksenmukainen, tylsä, tiedostamaton ja kontrolloitu käyttö, joka voi tapahtua valmentajan, johtoportaan tai sponsoreiden vaatimuksesta. Monien asioiden samanaikainen suorittaminen heikensi todennäköisemmin itsesäätelystä kuin yksittäisen asian tekeminen. Erityisesti keskittymistä vaativissa kilpailutilanteissa puhelinten käytön koettiin haittaavan suoritusta.

Itsesäätelysyklin tulos (onnistunut tai epäonnistunut itsesääteily) vaikutti itsesääteliosaamiseen ja edelleen seuraavan syklin itsesäätelukapasiteettiin. Kun urheilijan itsesäätelukapasiteetti oli hyvä, hän tunsi itsensä valmiiksi, valppaaksi, keskittyneeksi, energiseksi tai motivoituneeksi. Itsesäätelukapasiteetin ollessa heikko urheilija tunsi itsensä väsyneeksi, hajamieliseksi, stressaantuneeksi, jumittuneeksi tai vetäytyneeksi.

Tutkimuksessa haastateltiin 24:ää 13–39-vuotiaasta kymmenen eri lajin kilpa- tai huippu-urheilijaa eri puolilta Kanadaa. DesCloudsin ja Durand-Bushin tulosten pohjalta kehittämä malli auttaa selittämään miksi ja miten älypuhelimien käyttö helpottaa tai vaikeuttaa urheilijan itsesäätelystä.

Itsesääteliosaaminen koostuu yksilön ominaisuuksista, tiedosta, taidoista, kyvyistä, käyttäytymisestä ja asenteista, jotka urheilija on oppinut ja kehittänyt itsesäätelukapasiteettin säilyttämiseksi tai edistämiseksi. Osaaminen alkaa kehittyä usein itsesäätelyprosesseina, mutta harjoittelun myötä prosessit automatisoituivat. Tutkimuksessa löytyi 12 eri itsesäätelyprosessia: sopeutuminen, myötämieisyys, valmistautuminen, itsensä havainnointi, itsearviointi, palautuminen ja organisointi sekä vireystilan, huomion, tunteiden, kuvien ja sisäinen sääteily.

LÄHDE: DesClouds, P. & Durand-Bush, N. 2023. The self-regulation and smartphone usage model: A framework to help athletes manage smartphone usage. The Sport Psychologist. (Ahead of Print) <https://doi.org/10.1123/tsp.2022-0091>

Pedagogiikka

KASPER SALIN
kasper.salin@jyu.fi

Kenen pitäisi opettaa alakoulun liikuntaa?

MUUTTUVA MAAILMA EDELLYTTÄÄ JATKUVAA muutosta myös opettajankoulutuksessa. Tämä johtaa myös vaatimukseen kasvavasta osaamisesta. Kun osaamisesta laajentuu, on vaarana, että opettajien sisältötieto kaventuu. Tämä voi johtaa tilanteisiin, jossa opettajat eivät koe olevansa riittävän päteviä opettamaan joitakin koulun oppiaineista. Esimerkiksi Uudessa-Seelannissa luokanopettajat kokevat, että heidän yliopistosta saamansa valmiudet liikunnan opettamiseen eivät ole riittäviä. Näin ollen Uudessa-Seelannissa onkin melko yleistä, että alakoulun liikuntatunnit pitää joku ulkopuolinen.

Deng kollegoineen (2022) halusi selvittää uusiseelantilaisen 9–11-vuotiaiden alakoululaisten (n = 24) näkemyksiä siitä, kenen pitäisi opettaa alakoulun liikuntaa. Tutkimusaineisto koostui puolistrukturoiduista ryhmähaastattelusta. Haastattelun teemana oli ”kenen pitäisi opettaa liikuntaa koulussa?” Tietoja analysoitiin jatkuvan vertailuvan menetelmän avulla osallisuuden ja syrjäytymisen käsitteiden avulla kriittisen sosiaalisen oikeudenmukaisuuden näkökulmasta.

Analyysi oli sekä induktiivinen että refleksiivinen, jotta teemoista saataisiin yhtenäinen kertomus. Tutkimus tuotti kolme erilaista teemaa, jotka olivat 1) luokanopettajat ovat parempia, koska he tuntevat meidät, 2) ulkopuoliset toimijat ovat parempia, koska he tuntevat urheilun, 3) luokanopettajien tulisi opettaa liikuntaa, ulkopuolisten tulisi opettaa urheilua. Keskeisenä tuloksena oli, että oppilaat kokivat, että luokanopettajan tulee olla joka tapauksessa tunneilla läsnä, koska hän tuntee oppilaat ja näin ollen kykenee paremmin kannustamaan, tukemaan ja auttamaan oppilaita, joilla on motorisia haasteita. Tämä korostaa myös pedagogian tärkeyttä: oppiminen ei ole vain tiedonsiirtämistä yksilöltä toiselle.

Suomessakin herää ajoittain keskustelua siitä, että alakoulun liikuntaa pitäisi opettaa luokanopettajan sijaan liikunta-alan ammattilaisen. Kuten kokemukset Uudesta-Seelannista osoittavat, luokanopettajan oppilaantuntemus on kuitenkin keskeinen osa opetusta. Näin ollen luokanopettajan tulisi jatkossakin opettaa liikuntaa. Tämä ei kuitenkaan poista sitä, että ajoittain liikuntatunneilla voisi vierailla joku liikunta-alan ammattilainen opastamassa eri liikuntamuotojen pariin.

LÄHDE: Deng, C., Philpot, R. A., Legge, M., Ovens, A., & Smith, W. 2022. Should primary school PE be outsourced? An analysis of students' perspectives. Curriculum Studies in Health and Physical Education, 1–18.

Opettajakoulutuksessa kestävä kehitys ei näy kovin paljon

KOULUN OPPIAINEILLA, LIIKUNNANOPETUS MUKAAN LUKIEN, on iso potentiaali Yhdistyneiden kansakuntien Agenda 2030 kestävä kehityksen tavoitteiden opettamisessa. Kestävä kehityksen näkökulmiin on silti kohdistettu varsin vähän huomiota liikunnanopettajakoulutuksessa.

Fröberg ja Sundvall (2022) halusivat selvittää, miten ruotsalaisten liikunnanopettajakoulutusten opetussuunnitelmien

oppimis- ja osaamistavoitteissa huomioidaan kestävä kehitys. Tutkimusaineisto koostui kahdeksan opettajankoulutuslaitoksen oppimistavoitteista, joita tunnistettiin yhteensä 496. Nämä laitokset kouluttavat opettajia yläkouluun ja sitä ylemmille koulutusasteille. Aineistoa tarkasteltiin kuusivaiheisessa temaattisessa analyysissä. Nämä vaiheet olivat: i) aineistoon tutustuminen, ii) koodien tuottaminen, iii) teemojen tuottaminen, iv) teemojen tarkistaminen, v) teemojen määrittely ja merkitseminen ja vi) artikkelin kirjoittaminen.

Tulokset osoittivat, että yhteensä kahdeksan oppimistavoitetta (<2 %) liittyi selkeästi kestävä kehityksen näkökulmiin. Nämä tavoitteet käsittelivät ulkoliikuntaa, liikunnan ja terveyden didaktiikkaa sekä työympäristöä ja ergonomiaa.

Tarkempi analyysi tunnisti lisäksi 37 oppimis- ja 31 osaamistavoitetta, jotka voitiin linkittää kestävä kehityksen näkökulmiin. Agenda 2030 tavoitteista opetussuunnitelmien oppimistavoitteissa tunnistettiin terveys ja hyvinvointi, hyvä koulutus, sukupuolten tasa-arvo, eriarvoisuuden vähentäminen sekä rauha ja yhdenmukaisuus. Ne löytyivät myös osaamistavoitteista, pois lukien rauha ja yhdenmukaisuus.

Tutkimuksen mukaan liikunnanopettajakoulutuksessa tulisi tulevaisuudessa kriittisesti arvioida, miten kestävä kehityksen tavoitteita olisi mahdollista sisällyttää entistä laajemmin liikunnanopettajakoulutukseen. Sanat kuin "kestävä", "kestävyys", "kestävyyden näkökulmat" ja "kestävä kehitys" esiintyvät harvoin selväsanaisesti oppimistuloksissa. Tämä ei kuitenkaan välttämättä tarkoita sitä, etteikö kestävä kehityksen näkökulmia käsiteltäisi liikuntakasvatuksen kursseilla.

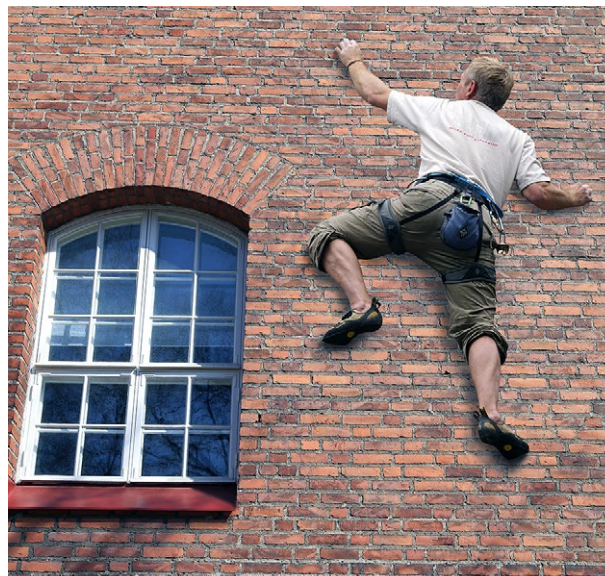
LÄHDE: Fröberg, A., & Sundvall S. 2022. Sustainable Development Perspectives in Physical Education Teacher Education Course Syllabi: An Analysis of Learning Outcomes. Sustainability, 14(10), 5955.

Kestävä kehitys laittaa opettajan lujille

MAAILMA, YHTEISKUNTA JA KOULUTUS ELÄVÄT jatkuvassa muutoksessa. Muutoksiin vastaaminen edellyttää yhteisiä tavoitteita. YK on asettanut omat kestävä kehityksen tavoitteensa ja indikaattorinsa, jotka voisivat auttaa minimoimaan kokemamme ympäristöllisen, taloudellisen ja sosiaalisen epävarmuuden.

Baena-Morales kollegoineen halusi selvittää kestävä kehityksen tavoitteiden ilmentymistä liikunnanopetuksessa. Tutkimuskysymyksiksi he ottivat 1) millainen ymmärrys liikunnanopettajilla oli kestävästä kehityksestä, 2) millaiset mahdollisuudet liikunnanopetuksella on keskittyä kestävä kehityksen tavoitteisiin, 3) millaisia epäselvyyksiä on kestävä kehityksen soveltamisessa liikuntatunneille ja 4) miten tunnistaa haasteita ja rajoitteita opetuksen toteutuksessa kestävä kehityksen tavoitteisiin liittyen. Tutkimus toteutettiin laadullisesti puolistrukturoituja haastatteluita hyödyntämällä. Siihen osallistui yhteensä 41 espanjalaista liikunnanopettajaa.

Liikunnanopettajat korostivat vastauksissaan hyvin ympäristöllisiä näkökulmia, mutta vähemmässä määrin sosiaalisia ja taloudellisia suhteita. Opettajat kokivat, että liikunnanopetuksella on hyvä mahdollisuus lisätä oppilaiden tietoisuutta kestävä kehityksen tavoitteista, mutta totesivat myös, että heillä on pedagogisia rajoitteita. He toivoivatkin, että opettajankoulutukseen sisältyisi enemmän kestävä kehityksen tavoitteiden käsittelyä ja ylipäättään aihepiiriin koulutusta. Opettajat kaipaavat myös koulutukseen kestävä kehityksen tavoitteisiin liittyvää harjoittelua.



Kuva: Antero Aaltonen

Tulevaisuudessa liikunnanopettajakoulutuksessa tulisi aiempaa enemmän keskittyä kestävä kehityksen tavoitteisiin. Samalla olisi tunnistettava ne pedagogiset ja rakenteelliset haasteet, jotka voivat olla esteenä kestävä kehityksen sisällyttämisessä liikuntatunneille.

LÄHDE: Baena-Morales, S., Prieto-Ayoso, A., Merma-Molina, G. & González-Víllora, S. 2022. Exploring physical education teachers' perceptions of sustainable development goals and education for sustainable development, Sport, Education, & Society, 1-18.

Lääketiede

EERO HAAPALA

eero.a.haapala@jyu.fi

Viheralueet tukevat vastasyntyneen terveyttä

YMPÄRÖIVÄ LUONTO MUOVAA TERVEYTTÄ ja hyvinvointia lapsuudesta saakka. Runsaampi luontoaltistus saattaa pienentää muun muassa mielenterveyshäiriöitä ja sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Luontoaltistuksen vaikutukset saattavat siirtyä myös seuraavalle sukupolvelle jo äidin raskauden aikana, mutta tutkimusnäyttö tästä on hajanaista.

Tuoreen tutkimuksen mukaan kaukana viheralueista asuvien äitien lapset syntyivät todennäköisemmin pienipainoisina. Alhainen syntymäpaino kasvattaa esimerkiksi lihavuuden, sydän- ja verisuonisairauksien ja diabeteksen riskiä aikuisuudessa. **Torres Todan** ja kumppaneiden tutkimuksessa tarkasteltiin viheralueiden ja vesistöjen läheisyyden yhteyttä syntymäpainoon lähes 70 000 äiti-lapsi-parin aineistossa. Satelliittikuvien avulla mitattu viheralueiden ja vesistöjen etäisyys raskausajan osoitteesta yhdistettiin sairaalarekisteritietoihin syntymäpainosta.

Tulokset osoittivat, että raskauden aikana lähempänä viheralueita asuneilla äideillä oli suurempi todennäköisyys synnyttää normaalipainoinen vauva. Viheralueilla oli voimakkaampi yhteys syntymäpainoon matalammin koulutetuilla äideillä. Yhteydet säilyivät myös silloin, kun muita tekijöitä, kuten äidin ikä, koulutustaso ja tupakointi, huomioitiin ana-



Kuva: Antero Aaltonen

lyydessä. Vesistöjen läheisyydellä ei havaittu vastaavanlaisia yhteyksiä.

Vaikka tutkimuksen tulokset viittaavat viheralueiden hyötyihin raskauden aikana, on tärkeää huomata, että myös monet muut tekijät vaikuttavat raskauden kulkuun ja voivat muovata viheraluealtistuksen ja syntymäpainon välistä yhteyttä. Esimerkiksi liikunta voi olla yksi havaittuja yhteyksiä selittävä tekijä. Liikunta edistää sekä äidin että lapsen terveyttä raskauden aikana ja viheralueet mahdollistavat suuremman liikkumisen määrän. Tarvitaan kuitenkin lisää tutkimuksia luontoaltistuksen ja liikunnan vuorovaikutuksesta terveyteen koko elämänsäajan aikana.

LÄHDE: Torres Toda, M., Avraam, D., Cadman, T.J., Fossati S., de Castro, M. & Dedele, A., ym. 2022. Exposure to natural environments during pregnancy and birth outcomes in 11 European birth cohorts. *Environmental International* 2022;170:107648.

Hyvä varhaisaikuisuuden kestävyyskunto suojaa valtimoita 40 vuotta

KESTÄVYYSKUNNON JA LIHASVOIMAN sydän- ja verisuonisairauksilta suojaava vaikutus on tiedetty jo pitkään. Pitkän ajan seurantatutkimukset ovat silti harvinaisia ja fyysisen kunnan yhteydet ateroskleroottisiin muutoksiin osin ristiriitaisia. Tuoreessa 40 vuoden seurantatutkimuksessa havaittiin, että hyvä kestävyyskunto varhaisaikuisuudessa oli yhteydessä ateroskleroosin esiasteisiin neljä vuosikymmentä myöhemmin.

Fortuin-de Smidt ja työtoverit hyödynsivät 797 ruotsalaismiehen seuranta-aineistoa. Maksimaalisella polkupyöräergometritestillä mitattu kestävyyskunto ja käden puristusvoima ja polven ojennus- ja koukistustesteillä arvioitu lihasvoima oli kerätty asevelvollisuuden aikana 18-vuotiaana. Ateroskleroottisia muutoksia arvioitiin Carotis-valtimon plakkikuorman ja intima-median paksuuden avulla 60-vuotiaana.

Parempi kestävyyskunto varhaisaikuisuudessa oli yhteydessä vähäisempään plakkien esiintymiseen sekä pienemmän intima-median paksuuteen 40 vuotta myöhemmin. Mielenkiintoista oli, että mikään yksittäinen tekijä ei välittänyt kestävyyskunnan ja ateroskleroottisten muutosten välistä yhteyttä. Sen sijaan kohonneen painoindeksin, systolisen verenpaineen, dyslipidemian ja glukoosiainenvaihdunnan häiriöiden yhdistelmä 60-vuotiaana välitti kestävyyskunnan ja plakkikuorman välistä yhteyttä. Lihasvoima ei ollut yhteydessä ateroskleroottisiin muutoksiin.

Tutkimus korostaa erityisesti hyvän kestävyyskunnan merkitystä koko elämänsäajan valtimoterveyden edistämiseksi. Siinä ei kuitenkaan tarkasteltu kestävyyskunnan muutoksia seurannan aikana eikä myöskään liikunnan vaikutusta havaituihin tuloksiin. On siis mahdollista, että esimerkiksi geneettiset tekijät selittävät korkean kestävyyskunnan ja valtimoterveyden välisen yhteyden.

LÄHDE: Fortuin-de Smidt, M., Bergman, F., Grönlund, C., Hult, A., Norberg, M., Wennberg, M., Wennberg, P. 2023. Early adulthood exercise capacity, but not muscle strength, associates with subclinical atherosclerosis 40 years later in Swedish men. *European Journal of Preventive Cardiology* 2023.

Säännöllinen liikunta tehokkainta aivoterveiden ylläpidossa

LIKUNNALLA ON KESKEINEN OSA sydän- ja verisuoni-, aineenvaihdunta- ja tuki- ja liikuntaelimistön sairauksien ehkäisyä ja hoitoa. Sen merkityksestä aivoterveydelle koko elämänsäajan varrella kertyy koko ajan uutta tietoa. Mahdollisista herkkyyksistä, jolloin liikunta olisi erityisen hyödyllistä, tai liikunnan vaikutusmekanismeista, tiedetään kuitenkin vielä verrattain vähän. Kolmenkymmenen vuoden seurantatutkimuksen mukaan runsaampi liikunta missä aikuisuuden vaiheessa tahansa on yhteydessä parempaan kognitiiviseen suoriutuvuuteen myöhemmin elämässä.

James ja kumppanit tarkastelivat yhteyttä noin 1 400 iältään 36–69-vuotiaan aikuisen arvioitujen liikuntatottumusten ja 69 vuoden iässä mitatun kognitiivisen suoriutuvuuden välillä. Runsaampi liikunta missä tahansa ikävaiheessa oli yhteydessä parempaan kognitiiviseen suoriutuvuuteen. Paras suoriutuvuus kuitenkin havaittiin niillä, joiden liikunta-aktiivisuus oli pysynyt korkeana koko seurannan ajan. Aikuisiän liikunnan ja kognitiivisen suoriutuvuuden väliset yhteydet kuitenkin heikkenivät, kun lapsuuden kognitio, sosioekonominen asema ja koulumenestys otettiin huomioon analyyseissä.

Liikunnan lisäämiselle ei näytä olevan yläikärajaa myöskään aivoterveiden hyötyjen näkökulmasta. On kuitenkin syytä huomioda, että lapsuuden kognitio ja koulumenestys selittivät osan aikuisuuden liikunnan ja kognitiivisen suoriutuvuuden välisistä yhteyksistä. Siksi onkin aiheellista kysyä, voiko yksi liikunnan aivoterveyttä tukevista herkkyyksistä olla lapsuudessa ja nuoruudessa. Tutkimusnäyttö kannustaa kuitenkin liikunnalliseen elämäntapaan koko elämänsäajan ajan.

LÄHDE: James, S.-N., Chiou, Y.-J., Fatih, N., Needham, L.P., Schott, J.M. & Richards M. 2023. Timing of physical activity across adulthood on later-life cognition: 30 years follow-up in the 1946 British birth cohort. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry* 2023.

Yhteiskuntatieteet

JOUKO KOKKONEN

Kaupallisuus valtaa alaa lasten ja nuorten liikunnassa Ruotsissa

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN KAUPALLISTUMINEN vaikuttaa voimakkaasti ruotsalaiseen liikuntakulttuuriin. Liikunnasta on tullut yhä enemmän vaihtoarvoinen hyödyke. Tämä suuntaa tarjontaa maksukykyisille alueille ja kohderyhmille. Kaupallistuminen vaikuttaa myös seuratoimintaan, joka on Ruotsissa vireintä keskusuurissa kaupungeissa ja sosioekonomisesti vauraissa lähiökunnissa.

Karlsson kumppaneineen tutki kaupallisten liikuntatoimijoiden käsityksiä lasten ja nuorten liikunnasta sekä seuratoiminnasta. Tutkijat haastattelivat seitsemään johtavassa asemassa olevaa henkilöä kuudessa yrityksessä. Yrittäjät eivät nähneet omaan toimintaansa uhkana ruotsalaiselle urheiluliikkeelle ja kokevat täydentävänsä liikuntatarjontaa.

Yrittäjät korostivat toisaalta toimintansa olevan laadukkaampaa kuin seurojen tarjoaman. Yritykset pyrkivät myös suuntaamaan palvelujaan maksukykyisille kohderyhmille.

Lapsille ja nuorille suunnattu kaupallinen liikuntatoiminta uhkaa vahvistaa ruotsalaisen liikuntakulttuurin eriytymisketitystä, jonka seurauksena vain osalla on varaa harrastaa liikuntaa. Kehityskulku tekee eriarvoisuudesta myös ikään kuin hyväksyttävää, kun suhteellisen kallis tarjonta on asettunut osaksi yhteiskuntaa.

Kaupallistumiskehitys on tapahtunut tosiasia ja se näyttää jatkuvan. Tulevaisuudessa onkin tärkeää tutkia, miten eriytyminen vaikuttaa seuratoimintaan. Maksukyky voi vaikuttaa seuran sisäiseen ilmapiiriin, jos osalla on varaa ostaa joko seuran tai sen yhteistyökumppanin tarjoamia lisäpalveluja.

Ruotsalaistutkijoiden käsittelemä ilmiö on näkyvissä myös Suomessa etenkin kasvukeskuksissa.

LÄHDE: Karlsson, J., Kilger, M., Bäckström, Å. & Redelius, K. 2023. Barn- och ungdomsidrottens entreprenörer på en kommersiell spelplan – en positioneringsanalys. Scandinavian Sport Studies Forum, volume fourteen, 2023, 75–98.

Norjalainen urheilujohtaminen kaipaa uudistamista

NORJAN URHEILULIIITTOJEN PÄÄSIHTEEREISTÄ 52 prosenttia jätti tehtävänsä vuosina 2015–2019. Vaihtuvuus urheilun huippupaikoilla on ollut huomattavasti korkeampi kuin Norjan työmarkkinoilla keskimäärin, mikä on vaikeuttanut norjalaisen urheilujärjestelmän toimintaa. Norjan olympia- ja paralympiakomitean ja urheiluliiton (NIF) alaisuudessa toimiviin liittoihin kuuluu 1,9 miljoonaa jäsentä.

Næss ja **Hanssen** tutkivat norjalaisten urheilujohtajien työoloja, joita on aikaisemmin selvitetty vain vähän. Heidän haastattelemansa 16 pääsihteeriä kokivat liikkumavaransa vastanneen harvoin kulttuurisesti tai rakenteellisesti heille annettua tehtävää. Tutkijat päätyivät haastattelemaan pääsihteereitä, koska he ovat puheenjohtajia enemmän kiinnittyneitä liittojen päivittäiseen johtamiseen ja sen muodostaviin ihmissuhdevestuksiin.

Pääsihteerin työnkuva voi olla epäselvä. Odotukset saattavat olla kohtuuttomia voimavaroihin nähden. Myös puheenjohtajan ja hallituksen rooli suhteessa pääsihteeriin voi



Kuva: Antero Aaltonen

olla epäselvä. Erityisen vaikeaksi tilanne muuttuu, jos välit puheenjohtajan kanssa ovat huonot. Järjestötoiminnassa on kyse jaetusta johtajuudesta, joka vaatii hyvää yhteistyötä, toistensa osaamisen täydentämistä ja ennen kaikkea hyvää henkilökemiala.

Arjen kiireiden pääsihteerit kokevat haittaavan mahdollisuuksia kehittää itseään johtajana. Pääsihteerinä toimineet naiset olivat kokeneet vähättelyä, syrjintää ja seksuaalista häirintää.

LÄHDE: Næss H. E. & Hanssen T. A. 2023. 'The only person you can delegate tasks to is yourself' Leadership challenges and turnover in national federations of sport. Scandinavian Sport Studies Forum, volume fourteen, 2023, 1–27.

Paraurheilu yhdistymässä valtavirtaan Ruotsissa

RUOTSIIN URHEILUSSA ON MENOSSA organisaatiomuutos, jossa vammaisiksi luokitellut henkilöt siirtyvät Ruotsin paraurheiluliitosta (SPF) Riksidrottsförbundetin (RF) alaiseen valtavirtatoimintaan. Muutos perustuu molempien liittojen vuonna 2017 hyväksymään vuoteen 2025 ulottuvaan strategiaan.

Nordlund kumppaneineen kartoitti kyselytutkimuksella SPF:n toimintaan eri tavalla osallistuvien odotuksia prosessista. Kaikki kyselyyn vastanneet 130 henkilöä suhtautuivat optimistisesti sekaharjoitusryhmiin. Tutkijat tulkitsivat tämän viittaavan siihen, että tasa-arvo voi toteutua vammaisurheilijoiden ja valtavirran urheilijoiden välillä.

Melko suuri osa vastaajista pelkäsi muutoksen voivan kuitenkin vaikuttaa kielteisesti vammaisurheilun fyysisiin olosuhteisiin ja resurssointiin. Monet vastaajista pohtivat esimerkiksi apuvälineiden saatavuutta ja taloudellisen tuen riittävyyttä. Tämän vuoksi inklusio saattaa herättää ristiriitaisia tunteita.

Kokonaisuudessaan inklusio toimii Nordlundin ja kumppanien mukaan järjestäytyneen urheilun eri tasoilla, mutta sen vaikutuksista ole kuitenkaan vielä riittävästi tietoa. RF määritteli vuonna 2016 inklusion tarkoittavan sitä, että kaikkien olisi voitava osallistua urheiluun ja liikuntaan tervetulleella ja osallistavalla tavalla sukupuolesta, seksuaalisesta suuntautumisesta, kyvyistä, kulttuuritaustasta, etnisestä alkuperästä, sijainnista tai elämänvaiheesta riippumatta.

LÄHDE: Nordlund, M. Wickman, K., Karp, S. 2 & Vikström, L. 2022. Equal Abilities – The Swedish Parasport Federation and the Inclusion Process. Scandinavian Sport Studies Forum, volume thirteen, 111–129.

JOUKO KOKKONEN

KUVAT: JUHA LAITALAINEN

Kuumuus kuihduttaa liikettä Intiassa

Maailman väkirikkain valtio Intia on ilmastonmuutoksen kannalta sananmukaisesti kuumimpia paikkoja. Lämpötila nousee usein niin korkealle, että liikkuminen on mahdotonta.

Intian suosituinta urheilulajia krikettiä, pelataan kaikkialla missä on tilaa. Käynnissä ottelu tiilitehtaan ja riisipellon välissä Länsi-Bengalin osavaltion maaseudulla ilmansaasteiden värittämässä auringonlaskussa.

KORKEIMMILLAAN LÄMPÖTILA KOHOAA Intiassa viiteenkymmeneen asteeseen. Tavallinen ”kevätkuumma” on muuttunut äärimmäisen polttavaksi.

– Viileä aika on lyhentynyt. Ihmiset sanovat, että vuodenajat ovat muuttuneet, kertoo **Sirpa Tenhunen**.

Tenhunen tuntee Intian hyvin. Hän on tehnyt tutkimusta Koillis-Intiassa Länsi-Bengalin osavaltiossa 1980-luvulta lähtien. Vanhempana yliopistonlehtorina Jyväskylässä työskentelevä Tenhunen johtaa Suomen Akatemian rahoittamaa tutkimusprojektia *”Ilmaston muutoksesta aiheutuva pakolaisuus ja kamppailu kestävästä elinkeinoista Etelä-Aasiassa”*. Hänen viimeisin kirjansa *”A Village Goes Mobile: Telephony, Mediation and Social Change in Rural India”* ilmestyi Oxford University Pressin kustantamana vuonna 2018.

Uutiset Kaakkois-Aasiasta ovat kertoneet lämpötilan nousseen toukokuussa 2023 korkeammalle kuin koskaan. Sään ääri-ilmiöt ovat lisääntyneet myös Intiassa. Hirmumyrskyjä on enemmän kuin aiemmin. Kuivuus on lisääntynyt osassa Intiaa ja toisaalla esiintyy tulvia. Sää vaikuttaa radikaalisti maatalouteen, josta 40 prosenttia intialaisista saa elantonsa. Sadot jäävät ilmastomuutoksen takia heikommiksi.

Hirmumyrskyjen alta ihmisiä osataan jo evakuoida, mutta luonnonvoimat vievät kuitenkin heiltä elämisen edellytykset. Pahinta on kuitenkin paahtava kuumuus, joka tekee elämästä vaikeaa.

– Kuumuus on todella rankkaa. Päivisin ei voi tehdä ulkona raskaita töitä. Työläisetkään eivät tee niitä mielellään. Peltotöihin mennään maaseudulla auringon laskettua.

Kaupungeissa esimerkiksi rakennustyöläiset joutuvat tekemään töitä äärimmäisessä kuumuudessa. Korkea lämpötila on kuin keskiajan musta surma: sitä eivät pääse täysin pakoon rikkaimmatkaan intialaiset. Kuumuus vähentää ratkaisevasti ihmisten mahdollisuuksia liikkua, kun ulkoilu on sietämättömän tukalaa.

– Varakkaammat voivat käyttää ilmastointilaitteita. Köyhät kärsivät enemmän kuumuudesta. Ilmastointilaitteita ostetaan entistä enemmän, mikä lisää energiankulutusta.

Köyhempien intialaisten on tyydyttävä nestehukan torjumiseen. Vesipullo kulkeekin Intiassa ihmisillä aina mukana.

Tietoisuus ilmastomuutoksesta heikko

Kun intialaiset vaurastuvat, niin kasvihuonepäästöt lisääntyvät. Viilentäminen kuormittaa



Suuret elintasoerot näkyvät Intiassa asumisen ja työn lisäksi elämäntavan liikkunnallisuudessa. Kotiapulaisena työskentelevä nainen kävelee töihin ja liikkuu koko työpäivänsä ajan.

sähköverkkoa, jonka kestokyky on kuumuuden vuoksi äärirajoillaan. Keskiluokan kasvaessa maksukykyisten kulluttajien määrä nousee, mikä lisää sähkönkulutusta. Intialla on mittavat hiilivarannot, joita se käyttää energiantuotantoon. Tenhunen toteaa, että siirtyminen uusiutuvan energian käyttöön ei ole helppoa tiheästi asutussa maassa: aurinkopaneeleille ja tuulimyllyille on vaikea löytää maata.

Intia on maapallon kestokyvyn kannalta keskeisiä valtioita. Maassa asuu noin 1,4 miljardia ihmistä. Intia on juuri ohittanut Kiinan maailman väkirikkaimpana valtiona. Intialaisista puolet on alle 25-vuotiaita, minkä vuoksi väkiluvun kasvu jatkuu. Vuonna 2050 intialaisia voi olla jopa kaksi miljardia.



Pyöräily on Intiassa edelleen suosittu liikkumismuoto. Tosin suurissa kaupungeissa, kuten Kolkatassa, pyöräilyä on rajoitettu keskustassa.

Valtaosa intialaisista ei ole Tenhusen mukaan kovin tietoisia ilmastonmuutoksesta. Hän tekee tutkimusta alueella, joka on yksi maailman eniten muutoksesta kärsivistä alueista. Sen asukkailla ei kuitenkaan ole juurikaan tietoa asiasta. Ero Bangladeshiin on suuri: Intian itänaapurissa on toteutettu paljon erilaisia ympäristöohjelmia, jotka ovat parantaneet ihmisten ilmastotietoisuutta.

Vuosituhanaiset liikuntaperinteet

Intiaa ei mielletä urheilumaaksi etenkin olympiakisojen näkökulmasta. Maalla on kuitenkin vuosituhanien taakse ulottuvat liikuntakulttuurin perinteet. Jousiammunta, paini ja jooga ovat olleet korkealle arvostettua urheilua ja lii-

kuntaa. Joogasta on myös tullut yleismaailmallinen liikuntamuoto.

– Intiassa on vahva perinne arvostaa fyysistä kuntoa, sanoo Tenhunen.

Intialainen perinnelaji kabaddi on suosittu osassa maata. Lajia voi kuvata äärimmäisen fyysiseksi hipaksi, jossa kaksi joukkuetta ottaa mittaa toisistaan. Liikuntamuotona kabaddi on tiettyssä mielessä ihanteellinen kestävä kehityksen laji, sillä sen harrastaminen ei vaadi mitään välineitä.

Brittiläisen imperiumin urheilukulttuurin vaikutus näkyy yhä vahvana Intiassa. Siirtomaaisäntien tuoma kriketti on erittäin suosittu laji, jota pelataan joka puolella.

– Kuumuudesta huolimatta krikettiä pelataan kaikkialla. Missä vain on vapaata aluetta, niin lapsia on pelaamassa krikettiä.

Brittien tuoma maahockey on myös suosittua. Vaikka Intia ei ole jalkapallomaa, niin laji on iso monissa kaupungeissa, kuten yli 13 miljoonan asukkaan Kolkatassa. Yleisurheilu on sen sijaan ollut marginaalissa Intiassa. Tenhusen mukaan maassa ei ole ollut lajin tarvitsemia seuratoimintaa, liikuntapaikkoja ja valmennusta.

Miehet seuraavat Intiassa enemmän urheilua kuin naiset ja heidän on helpompi harrastaa liikuntaa. Asetelma on kuitenkin vähitellen muuttumassa. Intiaan on perustettu sponsorirahalla naisten krikettiliiga, jossa pelaa myös australialaisia tähtiä. Intialaiset naiset ovat saavuttaneet urheilumenestystä mm. nyrkkeilyssä.

Intia liikkeelle

Moni intialainen joutuu liikkumaan päivittäin paljon. Maaseudulla kuljetaan edelleen pääosin jalkaisin ja pyörällä. Kaupungeissa kotiapulaisina työskentelevät naiset liikkuvat paljon työssään.

– He vaikuttavat hyvin terveiltä ja hyvinvointiltaan verrattuna työnantajiansa, jotka eivät liiku juuri ollenkaan.

Tilanne onkin pitkälle sama kuin sata vuotta sitten Suomessa. Työväki oli hoikkaa ja johtajat paksuja. Ylipaino on Intiassa hyvin toimeentulevilla suuri ongelma. Osaltaan asiaan vaikuttaa se, että hyvä ruoka ja yhteiset ateriat liittyvät keskeisesti yhdessäoloon.

Intialaisissa peruskouluissa opetetaan liikuntaa, mutta tunnit eivät ole kovin laadukkaita. Ylipäättään tietoisuus liikunnan merkityksestä on Tenhusen mukaan Intiassa vielä alhainen. Olosuhteet jarruttavat osaltaan liikumista. Suuret ja keskikokoiset kaupungit ovat niin saastuneita, että moni ei voi liikkua ulkona. Kuumuuden vuoksi liikuntaa harrastavat ih-



Sirpa Tenhunen.

miset lähtevät ulos joko auringon noustessa tai myöhään illalla.

Kuntoliikunnan harrastaminen ei ylipääntään ole kovin yleistä Intiassa. Vauraat intialaiset kuntoilevat jonkin verran, mutta kokonaisuudessaan koulutettu keskiluokkakaan ei liiku paljon. Ilmastoiduille kuntosaleille lähtevät vain innokkaimmat. Vähävaraiset ja työväenluokkaiset ihmiset eivät juurikaan harrasta liikuntaa. Vähäinen liikunta onkin kansanterveydellinen ongelma myös Intiassa.

Pääministeri **Narendra Modi** käynnisti vuonna 2019 *Fit India* -kampanjan, jonka tarkoituksena on saada intialaiset liikkumaan enemmän. Tavoitteena on samalla tukea myös perinteisiä intialaisia liikuntamuotoja.

Urheilunationalismia viritellään

Valtiona Intia on toistaiseksi käyttänyt urheilua vähän sekä kansallisesti että kansainvälisesti. Tenhunen arvioi tämän johtuvan Intian keskusvaltion heikkoudesta. Intian rajanaapuri Kiina on panostanut urheiluun erittäin paljon. Intia on aito liittovaltio, jossa keskusvallan ote kansalaisista tai osavaltioista ei ole tiukka. Mittakaa- vasta kertoo se, että osavaltioista suurin on Uttar Pradesh, jossa asuu liki 200 miljoonaa ihmistä.

Intiaa on johtanut vuodesta 2014 Narendra Modin hindunationalistinen BJP-puolue, joka on alkanut panostaa urheiluun. Pääministeri Modi haluaa rakentaa Intian kansainvälistä mainetta urheilun avulla. Tähän liittyy yleisurheiluta- son nostaminen. Keihäänheittäjä **Neeraj Chopra**



Kolkata tarjosi uuden kodin naiselle, jonka kodin ja elinmahdollisuudet Sundarbansin alueella tuhosi hirmumyrsky.

voitti ensimmäisenä intialaisena yleisurheilun olympiakul- taa Tokion olympialaisissa 2021.

Kriketti yhdistää kansakuntaa edelleen yli kaiken. Eri- tyisen tärkeitä ovat ottelut arkkivihollista Pakistania vas- taan. Myös muut urheilusaavutukset tuottavat kuvitteellis- ta yhteisöllisyyttä.

– Olympiavoitoista, MM-mitaleista ja menestyksestä Aasian kisoissa ollaan hyvin ylpeitä.

Liikunnasta ja urheilusta yhä enemmän kiinnostuvas- sa Intiassa on Tenhusen mukaan kysyntää liikuntatieteel- liselle asiantuntemukselle. Hän kehottaakin pitämään sil- mät auki Intian suuntaan. ♦

⇒ Fit India <https://fitindia.gov.in>

HEINI WENNMAN

vieraileva tutkija
Yhdenvertaisuusyksikkö
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
heini.wennman@thl.fi



Kuva: Antero Aaltonen

Ilmastonmuutos vaikuttaa liikuntaan Suomessa kaksijakoisesti

Liikunta lisääntyy ilmastonmuutoksen seurauksena todennäköisesti kesällä, kun lämpötila nousee. Talvisin liikkumista uhkaavat leikata pimeys ja kosteus.

ILMASTONMUUTOS ON TÄLLÄ HETKELLÄ yksi merkittävimmistä maailmanlaajuisista ongelmista, joka koskettaa meitä kaikkia. Muutos uhkaa väestön terveyttä ja hyvinvointia. Siitä johtuvat sään ääri-ilmiöt lisäävät kuolleisuutta ja sairastavuutta eri väestöissä, ja väestön ikääntyminen korostaa entisestään tätä yhteyttä. Hallitustenvälisen ilmastonmuutospaneeli IPCC:n uusimman raportin mukaan tällä hetkellä näyttää vääjäämättä siltä, että maapallon keskilämpötilan nousu tulee ylittämään 1,5°C tämän vuosisadan aikana. Toivoa ilmastonmuutoksen hidastamiseksi kui-

tenkin vielä on, mikäli toimia kasvatetaan ja niihin tartutaan heti. (IPCC; 2023)

Ilmastonmuutos johtuu pääosin ihmisten toiminnasta ja elintavoista, ja niitä muuttamalla voimme vaikuttaa muutoksen asteeseen. Ilmastonmuutoksen keskeisimpiä seurauksia Suomessa ovat lämpötilan nousu ja auringonsäteilyn määrän muutokset. On ennustettu, että Suomen kesistä tulee lähitulevaisuudessa valoisampia ja lämpimämpiä. Vastaavasti talvet muuttuvat pimeämmiksi ja kosteammiksi. Myös talven keskilämpötilan ennustetaan nousevan ja vuorokauden lämpötilavaihtelun pienenevän. (Ruosteenoja, Jylhä; 2021.) Sään ääri-ilmiöt eivät välttämättä vielä uhkaa Suomea samassa mittakaavassa kuin esimerkiksi Etelä- tai Keski-Euroopan maita, mutta keskilämpötilan on Suomessa ennustettu nousevan enemmän kuin maapallolla keskimäärin.

Lämpötila, auringonsäteily ja liikunta

Muuttuva ilmasto ja sää vaikuttavat myös elintapoihimme eri tavoin. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat terveyden ja hyvinvoinnin kannalta keskeinen elintapa, johon vaikuttanevat ilmaston ja sään muutokset. Tämän hetken tiedon valossa näyttää siltä, että lämpötilan nousu voisi Suomessa vaikuttaa myönteisesti väestön liikuntaan, mutta toisaalta muutokset talvella etenkin valoisuudessa ja kosteudessa voivat kumota näitä myönteisiä vaikutuksia (Wennman, Partonen; 2023).

Tutkimusten mukaan lämpötilan nousu lisää vapaa-ajan liikuntaa sekä kävelyä ja pyöräilyä. Yhteys on kuitenkin käänteisen U:n muotoinen niin, että korkeampi lämpötila tiettyyn pisteeseen asti on myönteisesti yhteydessä liikuntaan, mutta sen jälkeen yhteys muuttuu kielteiseksi eli liikunta vähenee. Helteet ja hellejaksot siis vähentävät ihmisten liikuntaa.

Työssä liikkumisen ja lämpötilan nousun välillä näyttäisi olevan lähinnä negatiivinen yhteys. Korkeampi lämpötila vähentää työssä liikkumista ja työn tuottavuutta. Kaiken kaikkiaan lämpötilan nousun vaikutus väestön liikuntaan on myös riippuvainen olosuhteiden lähtötilanteesta. Viileämmillä seuduilla, kuten Suomessa, lämpötilan nousu todennäköisimmin lisää väestön liikkumista.

Tutkittua tietoa auringonsäteilyn tai valoisuuden muutoksista väestön liikuntaan on vähemmän kuin lämpötilan osalta. Lisääntynyt valoisuus voisi nostaa väestön fyysistä aktiivisuutta ja vastaavasti pimeys vähentää sitä. Auringonsäteilyn määrä on tärkeä myös maanpinnan lämpötilaan ja sademääriin liittyvä tekijä (Wild; 2009). Lisääntyvät sademäärät vähentävät todennäköisesti väestön liikuntaa.

Ulkoliikunta suomalaisille tärkeää

Tämänhetkinen tieto ilmastonmuutoksen vaikutuksista liikuntaan koskee lähinnä ulkona tapahtuvaa liikuntaa, eikä siitä voida tehdä suoria johtopäätöksiä sisäliikuntaan. Suomalaiset ovat kuitenkin ulkoliikuntakansaa.



Heini Wennman. Kuva: Pajulahden urheiluoisto

Näin tutkittiin

Ilmastonmuutoksen vaikutuksia väestön liikuntaan tutkittiin osana systemaattista katsausartikkelia, jossa tavoitteena oli koota yhteen tietoa lämpötilan ja auringonsäteilyn muutoksen vaikutuksista kolmeen keskeiseen elintapaan: liikuntaan, ravitsemukseen ja uneen. Katsausartikkelista on koottu suomenkielinen Tutkimuksesta tiiviisti -raportti (Wennman, Partonen; 2023).

Katsaukseen koottiin yhteen vuosina 2013–2023 julkaistujen, englanninkielisten katsausartikkelien tietoa. Liikuntaa käsitteleviä katsauksia löydettiin yhteensä kymmenen. Tuloksissa korostuivat lämpötilan nousun vaikutukset, joita oli raportoitu kaikissa kymmenessä aiemmassa katsauksessa. Näistä kolme oli systemaattisia katsauksia ja yksi systemaattisten katsausten katsaus (umbrella review). Kattavasta raportoinnista huolimatta tulokset olivat osittain heikkoja ja hajautuneita ja esimerkiksi liikuntaa oli tutkittu hyvin vaihtelevin mittarein, mikä teki löydösten vertailun ja yhteenvedon vaikeaksi. Yhtenevänä tuloksena erottui kuitenkin lämpötilan ja liikunnan välillä käänteisen U:n muotoinen yhteys.

Auringonsäteilyn muutoksen tai valoisuuden vaikutuksista liikuntaan löytyi tulos ainoastaan yhdestä katsauksesta. Näin ollen tästä aiheesta tarvitaan selvästi enemmän tietoa. Kaikissa katsauksissa viitattiin lähinnä ulkoliikuntaan. Siitä, miten tai kuinka paljon ilmastonmuutos vaikuttaa sisäliikuntaan, ei näiden tulosten perusteella voida vetää johtopäätöksiä. Katsausartikkeli rahoitettiin Suomen Akatemian Ilmastonmuutos ja terveys -tutkimusohjelman hankkeesta.

Kävely on aikuisväestön suosituin liikuntamuoto, ja kävely muodostaa monelle meistä tärkeän osan viikoittaista terveysliikuntaa (Wennman, Borodulin; 2020). Ulkoliikunnan suosio on Suomessa suuri, ja kymmenen viimeisen vuoden aikana suomalaisten vuosittaiset ulkoilukerrat ovat lisääntyneet. Ulkoilukertoja Suomessa kertyy keskimäärin 3,5 viikossa ja keskimääräinen ulkoilu-aika on 1,8 tuntia. Etenkin vanhemmalle väestölle ulkoilu on tärkeä harrastus. (Neuvonen; 2023).

LIITU-tutkimuksen vuoden 2022 tulokset osoittavat, että lapset ja nuoret liikkuvat yleisimmin ulkona, kevyenliikenteen väylillä, omissa tai kavereidensa pihissa ja luontoympäristössä. Raportti valaisee myös, miten ulkoilupai-koissa ja luonnossa liikkuminen on lisääntynyt etenkin 11–15-vuotiailla nuorilla vuodesta 2016 vuoteen 2022. Maaseudulla asuvat 11–15-vuotiaat liikkuvat kaupungissa asuvia ikätovereitaan selvästi useammin luonnossa. Kaupungissa asuvat lapset hyödyntävät esimerkiksi kevyenliikenteen väyliä maaseudulla asuvia useammin liikkumiseen. (Martin, ym; 2023.)

Ennustettu ilmastonmuutos Suomessa johtaisi ympärivuotisesti lämpötilan nousuun, mutta kesät olisivat entistä helteisempiä ja valoisampia ja talvet kosteampia ja pimeämpiä (Ruosteenoja, Jylhä; 2021). Vuodenaika vaikuttaa jo nyt suomalaisten liikuntatottumuksiin. Sekä miehillä että naisilla kävely ja pyöräily ovat suosituimpia kesäisin kuin talvisin (Wennman, Borodulin; 2019). Kunta10-tutkimuksen mukaan kesäisin kuntatyöntekijöistä Helsingissä, Espoossa, Vantaalla ja Turussa 19 prosenttia pyöräilee ja 10 prosenttia kävelee lähes päivittäin työmatkallaan. Talvella vain 6 prosenttia pyöräilee ja 11 prosenttia kävelee työmatkoillaan. (Kalliolahti; 2023.) Lapsissa ja nuorissa alle viiden kilometrin koulumatkat kuljetaan pääosin kävellen tai pyörällä, mutta talvisin osuus pienenee noin 15 prosenttiyksikköä verrattuna syksyyn ja kevääseen (Turunen, ym; 2023).

Vaikutuksia liikuntaan syytä pohtia

Vaikka lämpötilan nousu voisi vaikuttaa myönteisesti suomalaisten liikuntatottumuksiin, muuttuva ilmasto myös edellyttää, että Suomessa mietitään tarkemmin väestön liikuntamahdollisuuksia. Samalla on pohdittava kaikille suunnattujen liikuntapaikkojen saavutettavuutta etenkin leudompien ja pimeämpien talvien varalta. Ovatko lähiliikuntapaikat kuten pyörä- ja kävelytiet riittävästi valaistuja ja huollettuja, löytyykö ihmisille lähialueilta myös muita valaistuja ulkoliikuntapaikkoja, ja mitkä ovat eri väestöryhmien mahdollisuudet liikkua sisätiloissa?

Sisäliikunta vaatii siihen soveltuvat tilat ja mahdollisuuden hyödyntää niitä, eikä tämä edellytys välttämättä toteudu kaikilla yhdenvertaisesti. Sisätilojen tarjonnan ja käytön suunnittelussa huomionarvoista on myös, että kansanterveyden kannalta merkittävä hyöty voitaisiin saavuttaa, kun terveyden kannalta riskiryhmiin kuuluvien liikunnan olisi mahdollista ajoittaa klo 11 ja 17 välille. Laajassa väestötutkimuksessa havaittiin, että reipas ja rasittava lii-

kunta klo 11–17 liittyi pienimpään kuolleisuuteen. Yhteys korostui yli 65-vuotiailla, miehillä ja niillä, joilla oli taustalla jokin sydän- tai verisuonisairaus. (Feng, ym; 2023.)

Koulujen tilat, niiden käyttömahdollisuus ja koulun toimintatavat voivat lapsilla olla merkittävä päivänaikaista liikkumista mahdollistava tekijä. Suomessa alakoululaiset viettävät lähes kaikki välitunnit ulkona ja yläkoulussakin tämä on yleistä. Koulun sisäliikuntatiloja hyödynnetään kuitenkin oppilaiden mukaan vielä suhteellisen vähän välituntiliikkuamiseen. (Rajala, ym; 2023.) Isossa-Britannias- sa, jossa sääolot ovat hyvinkin vaihtelevia ja sateet yleisiä, niille 9–10-vuotiailla koululaisille, joilla oli mahdollisuus liikkua sisätiloissa sadesäällä, kertyi enemmän liikuntaa ja vähemmän paikallaanoloa sadepäivän aikana kuin koululaisille, jotka eivät saaneet sadepäivinä liikkua sisällä tai olivat ulkona (Harrison ym.; 2011).

Liikkumiseen kannustaminen hyödyttää myös ilmastoa.

Aktiiviset kulkumuodot hyväksi ilmastolle

Suuri osa kaikenikäisistä suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen kannustaminen ja pyrkiminen hyödyttää terveyden li-

säksi myös ilmastoa. Yhtenä tärkeänä ilmastonmuutosta hillitseväenä toimenpiteenä tavoitellaankin aktiivisten kulkumuotojen osuuden lisäämistä. Aktiivinen kulkeminen kävellen tai pyörällä vähentää liikenteen päästöjä, mutta se on sääriippuvaista, mikä monimutkaistaa osaltaan tätä yhtälöä. Jos sääolot muuttuvat talvella lämpimämmiksi ja kosteammiksi sekä pimeämmiksi, myös liukastumisriski kasvaa tienpintojen lisääntyneen liukkauden ja huonomman näkyvyyden seurauksena. Liukastumiset aiheuttavat merkittäviä kansanterveydellisiä ja taloudellisia haittoja. (Hippi; 2022.)

On siis syytä varautua ilmastonmuutoksen mahdollisiin vaikutuksiin väestön liikuntatottumuksiin ja miettiä sopeuttavia toimenpiteitä jo nyt. Vaikka kehitys voi alkuun olla myönteistä, ilmastonmuutoksen vaikutuksena tiedossa on myös monia ongelmia väestön liikunnan osalta. Haavoittuvaisimmassa asemassa ovat matalan sosioekonominen tason väestöryhmät, terveydeltään heikommät ja ikääntyneet.

On myös syytä huomioida, että eri elintavat, mm. uni ja liikunta, ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Ennustetun ilmastonmuutoksen toteutuminen Suomessa heikentäisi nukkumista ja lisäisi uniongelmia sekä kaamosoireilua väestössä (Wennman, Partonen; 2023). Nämä muutokset saattaisivat edelleen heijastua ihmisten vähäisempään liikkumiseen, sillä mm. kaamosoireiluun liittyy aktiivisuustason heikkeneminen. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus vaikuttavat suurelta osin myönteisesti myös uneen ja nukkumiseen (Huang ym.; 2023). Jos väestön liikuntaa voidaan lisätä ja ylläpitää, niin tämä ennaltaehkäisisi myös ilmas- tonmuutoksesta johtuvia uniongelmia. ♦

➔ Ilmastonmuutoksen vaikutukset väestön liikuntaan, ravitsemukseen ja uneen. [URN_ISBN_978-952-408-054-5.pdf](https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-054-5.pdf)

LÄHTEET

Feng, H., Yang, L., Liang, Y., Ai, S., Liu, Y., Jin, X., Lei, B., Wang, J., Zheng, N., Chen, X., Chan, J.W.Y., Sum, R.K.W., Chan, N.Y., Tan, X., Benedict, C., Wing, Y.K. & Zhang J. 2023. Associations of timing of physical activity with all-cause and cause-specific mortality in a prospective cohort study. *Nat Commun* Feb 18;14(1):930. doi: 10.1038/s41467-023-36546-5. PMID: 36805455; PMCID: PMC9938683.

Harrison, F., Jones, A.P., Benthall, G., van Sluis, E. M.F., Cassidy, A. & Griffin, S. J. 2011. The impact of rainfall and school break time policies on physical activity in 9-10 year old British children: a repeated measures study. *Int J Behav Nutr Phys Act* 8, 47. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-47>

Hippi, M. 2022. Weather Related Pedestrians' Slip Risks and Predicting Sidewalk Slipperiness. Finnish Meteorological Institute Contributions; 183. Ilmatieteen laitos, Helsinki. <https://doi.org/10.35614/isbn.9789523361614>

Huang, H.H., Stubbs, B., Chen, L.J., Ku, P.-W., Hsu, T.-Y., Lin, C.-W., Weng, Y.-M. & Wu, S.-H. 2023. The effect of physical activity on sleep disturbance in various populations: a scoping review of randomized clinical trials. *Int J Behav Nutr Phys Act* 20, 44. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01449-7>

IPCC Intergovernmental Panel on Climate Change. 2023. Headline statements. AR6 Synthesis Report. <https://www.ipcc.ch/report/ar6/syr/resources/spm-headline-statements>

Kalliolahti, E., Aalto, V., Salo, P., Lanki, T., Ervasti, J. & Oksanen T. 2023. Associations between commute mode use and self-rated health and work ability among Finnish public sector employees. *Scandinavian Journal of Public Health* 0,(0). doi:10.1177/14034948231159212

Turunen, M., Kulmala, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2023. Aktiivisesti kuljetut koulumatkat. Teoksessa: Kokko ja Martin (toim.). (2023). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liikuntaneuvoston julkaisu 2023:1. ISSN 2242-4571 (verkkojulkaisu)

Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K. & Ng, K. 2023. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikuntaympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa: Kokko ja Martin (toim.). (2023). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liikuntaneuvoston julkaisu 2023:1. ISSN 2242-4571 (verkkojulkaisu)

Neuvonen, M. 2023. Näin suomalaiset ulkoilevat. *Liikunta & Tiede* 60 (1).

Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2023. Koulun liikunnallinen toimintakulttuuri. Teoksessa: Kokko ja Martin (toim.). (2023). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liikuntaneuvoston julkaisu 2023:1. ISSN 2242-4571 (verkkojulkaisu)

Ruosteenoja, K. & Jylhä, K. 2021. Projected climate change in Finland during the 21st century calculated from CMIP6 model simulations. *Geophysica* 56(1):39-69.

Wennman, H. & Partonen, T. 2023. Ilmastonmuutoksen vaikutukset väestön liikuntaan, ravitsemukseen ja uneen. Tutkimuksesta tiiviisti 13/2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki

Wennman, H. & Borodulin, K. 2019. Aikuisväestön liikunta Suomessa – FinTerveys 2017 tutkimus. Tilastoraportti 48/2019, THL. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019121748601>

Wild, M. 2009. Global dimming and brightening: A review. *JGR Atmospheres* 114, (D10). <https://doi.org/10.1029/2008JD011470>

Jyväskylä, 26–29 September 2023

ICST2023

12th International Conference on Strength Training

Hear from pioneers in strength training research. We welcome researchers, coaches, instructors, educators, and therapists to attend.

Conference themes

- / Adaptations to strength and power training
- / Differences in training responses between individuals
- / Sex differences
- / Weightlifting
- / Nutrition

See the research in action with interactive demonstrations!

EARLY-BIRD REGISTRATION ENDS ON JUNE 30 → [JYU.FI/ICST2023](https://jyu.fi/icst2023)



ANNU KAIVOSAARI, LitT

yliopistonlehtori
Itä-Suomen yliopisto, Soveltavan
kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto
annu.kaivosaari@uef.fi

ANNA KRISTIINA KOKKO, KM

väitöskirjatutkija
Itä-Suomen yliopisto, Soveltavan
kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto
annakristiina.kokko@uef.fi



Kuva: Antero Aaltonen

Kasvatus on yksi keskeisimmistä ilmastonmuutoksen torjuntavälineistä. Suomalaisessa liikuntakasvatuksessa siitä ei ole juuri keskusteltu.

ILMASTOKRIISISTÄ KÄYDÄÄN MONENSUUNTAISTA keskustelua ja poliittista kädenvääntöä. Erilaiset rajoitukset, määräykset ja suunnitelmat ohjaavat niin globaaleja toimijoita kuin yksittäisten ihmisten arkielämää. Vaikka näiden toimien vaikutukset ovat olleet merkittäviä ja niitä tarvitaan myös jatkossa, on myös esitetty, etteivät ne yksinään riitä. Eri tieteenaloilla onkin alettu kääntämään katseita siihen, kuinka *antroposeeniksi* kutsutun aikakautemme ihmiskeskeistä maailmankuvaa tulisi haastaa. Samalla olisi löydettävä väyliä rakentaa kestävämpää ihmisen ja

ympäristön tasavertaista maailmassa olemisen ja elämisen tapaa.

Lähestymme ilmastomuutoksen torjumista kasvatuksen kontekstissa. Kasvatus on yksi keskeisimmistä elämänalueista ekologisesti kestävä tulevaisuuden rakentamisen näkökulmasta (ks. esim. Värri 2018). Kohdennamme tarkastelumme liikuntakasvatukseen, erityisesti suomalaisen perusopetuksen mahdollisuuksia kirkastaen. Suomalainen liikuntakasvatus, jonka piirissä ympäristö- ja ilmastokysymysten tarkastelu on tutkimuksellisesti vielä vähäistä, tarjoaa otollisen ja ainutlaatuisen kasvualustan ekologisesti kestäväan elämäntapaan kasvamiselle. Lisäksi liikuntakasvatuksen voi nähdä myös uudenlaisena ympäristönäkökulmaisten ja ihmiskeskeisyyttä haastavien kasvatusteorioiden liikkeeseen sysääjänä.

Mitä on ekososiaalinen kasvatus?

Kasvatus on keskeisessä roolissa uudelleenrakennettaessa ymmärrystä ihmisyydestä ja ihmisenä olemisesta. Ympäristökasvatus on monissa muodoissaan ollut eri aikoina esillä perusopetuksen opetussuunnitelmissa. Vuonna 2014 voimaan tullut perusopetuksen opetussuunnitelma otti käyttöön kestäväan kehityksen teemoihin kiinnittyvän ekososiaalisen sivistyksen käsitteen. Ekososiaalinen sivistys ymmärretään laajana ekologisuu den ja sosiaalisen yhdistävänä viitekehyyksenä ihmisen vapauden ja vastuun ymmärtämisestä – sellaisena, jonka yksi maapallo voi kestä (Salonen & Bardy 2015). Vaikka ekososiaalisen sivistyksen mukaantulo opetussuunnitelmien perusteisiin on merkittävä, niin tulkinnanvaraa jää myös paljon. On myös vaarana, ettei yhteyttä todellisiin kasvatuksen käytänteisiin välttämättä synny (Hohti & Tammi 2019).

Joukko suomalaisia tutkijoita on lähtenyt ansiokkaasti kehittämään käytännönläheisiä tarkastelutapoja ekososiaalisesti orientoituneeseen kasvatukseen. Esimerkiksi Keto ja kollegat (2022) pohtivat ekososiaalisen kasvatuksen mahdollisuuksia konkreettisten kasvatuskäytänteiden luomisessa. Heidän mukaansa ekososiaalisen kasvatuksen filosofisena lähtökohtana on ihmisen ja muun luonnon välisen suhteen tarkastelu ja eritoten ihmiskeskeisen kasvatuseräajattelun haastaminen. Ihminen ja luonto nähdään monilajisena ja erottamattomasti yhteen kietoutuneena. Erityisesti kehollisuuden ja aistillisuuden näkökulmat, tunnekokemukset sekä moneen suuntaan avautuva vastavuoroinen vuorovaikutteisuus avaavat tutkijoiden mukaan uusia mahdollisuuksia tarkastella kriittisesti ihmiskeskeisiä kasvatuskäytäntöjä ja rakentaa sitä kautta uudenlaisia luontosuhteita.

Mitä voisi olla ekososiaalinen liikuntakasvatus?

Suomalainen liikuntakasvatuksen tutkimus ei ole toistaiseksi suuntautunut juurikaan ympäristönäkökulmien äärelle. Ympäristöteemat ovat kuitenkin yhä enemmän esillä

kansainvälisessä liikuntakasvatuksen tutkimuskirjallisuudessa. Tutkimus on tuonut esiin mahdollisuuksia ja ongelmia, joita ympäristönäkökulmaiseen liikuntakasvatukseen liittyy.

Mahdollisuudet paikantuvat paitsi oppiaineen keholliseen luonteeseen myös sen ainutlaatuisiin toimintaympäristöihin kuten luontoon ja muihin lähiympäristöihin (Riley & Proctor 2022; Taylor ym. 2016). Ekososiaalisen kasvatuksen peräänkuuluttamat keholliset, aistilliset ja vuorovaikutteiset ympäristösuhteen viriämisen mahdollisuudet todellistuvatkin otollisesti liikuntakasvatuksen käytänteissä, joissa yksilön ja ympäristön välinen vuorovaikutteinen suhde on osa arkipäiväistä toimintaa (Lyngstad & Sæther 2021; Riley & Proctor 2022). Ihmisen ja luonnon tasa-arvoisen olemassaolon rakentuminen voi käynnistyä esimerkiksi tilanteissa, joissa luonnonilmiöiden väistämättömyys ja toisaalta voimaannuttava ainutlaatuisuus tulee kohdatuksi (Lyngstad & Sæther 2021).

Monista muista maista poiketen suomalainen elinympäristö ja yhdyskuntasuunnittelu tarjoavat luontevia ja turvallisia tapoja toteuttaa liikuntakasvatusta niin lähiympäristöissä kuin luonnossa. Tutkijat kuitenkin muistuttavat, että pelkkä lähiympäristöissä tai luonnossa liikkuminen eivät automaattisesti tarjoa mahdollisuutta ympäristökasvatukselliselle otteelle (Rodrigues & Payne 2017).

Luonnon näkeminen pelkästään ihmisen terveyden edistämistä mahdollistavana resurssina rakentaa suhdetta ympäristöön lähtökohdiltaan varsin ihmiskeskeiseksi jättäen ympäristöulottuvuuden varjoon (Taylor ym. 2016).

Samalla kun liikuntakasvatus on nostettu tutkimuksissa ympäristönäkökulmaisen kasvatuksen varovaisen suunnannäyttäjän asemaan, on sen taustalla tunnistettu myös vaikeuksia. Liikuntakasvatuksen historiallinen traditio on nähty lähtökohdiltaan niin ristiriitaiseksi ympäristöeettisen kasvatuksen arvopohjaan nähden, että niiden aitoa toisiinsa limittymistä on pidetty vähintäänkin ongelmallisena. Liikuntakasvatusta ohjaavien opetussuunnitelmien on muun muassa todettu kytkeytyvän edelleen kilpaurheilua, sukupuolittuneisuutta sekä pelkästään fyysistä kyvykkyyttä korostavien tavoitteenasettelujen varaan (Rodrigues & Payne 2017; Riley & Proctor 2022.).

Myös suomalaisen liikuntakasvatuksen perinteessä suoritus- ja sukupuolikeskeiset tavoitteet ovat tunnistettavissa, mutta 2020-luvun liikuntakasvatuksessa ne ovat vähintäänkin hiipuneet kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kasvatuksellisuutta korostavien ihanteiden varjoon. Liikuntakasvatuksen kansallisessa arvopohjassa korostuvat tänä päivänä fyysisen ja motorisen kehityksen ohella yhdenvertaisuus, tasa-arvo ja yhteisöllisyys (Opetushallitus 2014). Vaikka liikuntakasvatuksen opetussuunnitelma ei kiinnity suoranaisesti ympäristöulottuvuuteen, ohjaavat tekstit sen äärelle korostaessaan luonnon tarjoamia mahdollisuuksia liikuntakasvatuksen toteuttamisessa sekä turvalliseen ja eettiseen

**Suomessa
liikuntakasvatus on
pitkästi vapautunut
ympäristökasvatusta
jarruttavasta
perinteestä.**

ti kestävään toimintaan kasvamista (Opetushallitus 2014). Suomalaisen liikuntakasvatuksen voidaankin sanoa pitkälti vapautuneen ympäristönäkökulmaista kasvatustodellisuutta jarruttavan perinteen painolastista.

Kutsu muutokseen

Kestävään elämäntapaan kasvaminen tulee olemaan kiistatta yksi tärkeimmistä ihmiskunnan tehtävistä tulevaisuudessa. Antroposeenin aikaa leimaavasta ihmiskeskeisestä maailmankuvasta siirtyminen kohti monilajista ja vuorovaikutteista maailmassa olemista vaatii onnistuakseen sekä teoreettisia että mielikuvituksellisia uusia avauksia. Suomalaista mittavaa ekososiaaliseen sivistykseen tähtäävää kasvatusajattelua tulisikin jatkossa viedä yhä enemmän myös kohti arjen konkretiaa esimerkiksi oppiainekohtaisten käytänteiden rakentamisen muodoissa.

Liikuntakasvatuksen mahdollisuudet ovat tässä nähdäksemme rajattomat. Yhteiskunnallinen asenneilmapiiri, turvallinen ja rikas elinympäristö sekä opetussuunnitelman yleinen ja oppiainekohtainen kestävä arvopohja tarjoavat otolliset olosuhteet ekososiaalisen liikuntakasvatuksen kuvittelulle. Kutsummekin paitsi alan tutkijoita ja asiantuntijoita, myös liikuntakasvatuksen käytänteiden keskeisimpiä toimijoita – lapsia ja nuoria – mukaan uusien teorioiden ja arjen tekemisen tapojen luomiseen. ♦

LÄHTEET

- Hohti, R. & Tammi, T. 2019. The greenhouse effect: Multispecies childhood and non-innocent relations of care. *Childhood* 26 (2), 169–185.
- Keto, S., Foster, R., Pulkki, J., Salonen, A. & Värri, V.M. 2022. Ekososiaalinen kasvatus – Viisi teesiä ratkaisuehdotuksena antroposeeninajan haasteeseen. *Kasvatus & Aika* 16 (3), 49–69.
- Lyngstad, I. & Sæther, E. 2021. The concept of ‘friluftsliv literacy’ in relation to physical literacy in physical education pedagogies. *Sport, Education and Society* 26 (5), 514–526.
- Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Opetushallitus.
- Riley, K. & Proctor, L. 2022. A physical education/environmental education nexus: Transdisciplinary approaches to curriculum for a sense of belonging. *Australian Journal of Environmental Education* 38 (3–4), 267–278.
- Rodrigues, C. & Payne, P. G. 2017. Environmentalization of the physical education curriculum in Brazilian universities: Culturally comparative lessons from critical outdoor education in Australia. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning* 17 (1), 18–37.
- Salonen, A. & Bardy, M. 2015. Ekososiaalinen sivistys herättää luottamusta tulevaisuuteen. *Aikuiskasvatus* 35 (1), 4–15.
- Taylor, N., Wright, J. & O’Flynn, G. 2016. HPE teachers’ negotiation of environmental health spaces: discursive positions, embodiment and materialism. *The Australian Educational Researcher* 43 (3), 361–376.
- Värri, V. M. 2018. Kasvatus ekokriisin aikakaudella. Tampere: Vastapaino.



Tiedekirja

KÄY SISÄÄN TIETEEN OMAAN VERKKOKAUPPAAN

WWW.TIEDEKIRJA.FI

Tutkimusta ja tietoa
Tiedekirjasta!

Löydät myös Liikuntatieteellisen Seuran julkaisut meiltä.

Tieteen puolesta.



Kuva: Pixabay

Golf tuottaa itselle iloa ja yhteistä hyvää

SROI-laskelman perusteella golf on yhteiskunnalle hyödyksi. Harrastuksestaan nauttivat pelaajat maksavat kustannuksensa itse. Yhteiskunta hyötyy liikunnan tuottamista terveyshyödyistä.

KAIKENIKÄISET GOLFIN HARRASTAJAT olivat aktiivisempia liikkujia kuin väestö keskimäärin. Ero korostui vanhemmissa ikäluokissa. Golfaajilla oli yleensä yksi tai kaksi muuta liikuntaharrastusta, jotka mahdollistavat ympärivuotisen liikunnan harrastamisen. Nuorempiin ikäluokkiin kuuluvat harrastivat etenkin maila- ja pallopelejä ja kuntosaliharjoittelua. Vanhemmat golfaajat suosivat etenkin kävelyä.

Yli 70 prosenttia golfaajista oli miehiä. Harrastajissa nousi esiin kaksi suurempaa ikäryhmää: hieman alle 30-vuotiaat ja toisaalta hiukan alle tai yli 60-vuotiaat. Pelaajien määrä ja peliaktiivisuus notkahtivat hieman 30–39-vuotiaissa. Tämä koski etenkin naisia. Pelaajien määrä alkoi vähentyä 60 ikävuoden jälkeen ja kääntyi voimakkaaseen laskuun yli 70-vuotiaissa. Tästä huolimatta myös vanhemmissa ikäluokissa oli edelleen aktiivipelaajia, joiden liikunta-aktiivi-

suus säilyi selvästi korkeammalla tasolla kuin samanikäisellä väestöllä keskimäärin. Golfin pelaajien harrastusurat olivat pitkiä; moni oli pelannut yli kymmenen vuotta.

Golfaajista noin 90 prosenttia harrasti kohtuurasitteista liikuntaa vähintään noin neljä tuntia viikossa, mikä ylitti selvästi liikkumissuosituksen alarajan. Etenkin vanhemmat golfharrastajat olivat olennaisesti aktiivisempia kuin ikätoverinsa. Harrastus jatkuu koko elämänkaaren ajan, mikä todennäköisesti erottaa golfin monista muista liikunnan lajeista. Vaikka golf ei ole harrastajiensa ainoa liikunnan muoto, se auttaa ihmisiä jatkamaan liikunnallisesti aktiivista elämää korkeaan ikään.

Golfharrastukseen motivoi ensisijaisesti lajin tuoma hyvinvointi sekä mahdollisuus yhdessäoloon perheen ja ystävien kanssa. Välineelliset arvot, kuten uran edistäminen, eivät ole yhtä tärkeitä.

Tutkimuskirjallisuuden perusteella golfkentän rakentamisen vaikutus luonnon monimuotoisuuteen riippuu siitä, minne kenttä rakennetaan. Kentän rakentaminen ei siis välttämättä vähennä luonnon monimuotoisuutta. Toisaalta, jos kenttä perustetaan harvinaisen luontotyyppin alueelle, se voi hävittää arvokkaita luontokohteita, vaikka luonnon monimuotoisuuden aste sinänsä säilyisi. Suurimman ympäristörasituksen (hiilijalanjälki) tuottaa pelaajien matkustaminen kentille yksityisautoilla.

Golfin harrastajilla on myös oletettavasti muitakin liikuntaharrastuksia. Lisäksi Suomessa voi golfata vain osan vuodesta. Golf ei voikaan ”omia” kaikkia harrastajalleen liikunnallisesta elämäntavasta koituvia hyötyjä. Selvitin siksi, miten paljon golfin harrastajat liikkuvat kokonaisuudessaan, ja pohdin golfaamisen merkitystä osana liikunnallista elämäntapaa.

Golfin hyödyt SROI-analyysin perusteella

Tavoitteenani oli tehdä SROI-analyysi golfiin panostetun rahamäärän ja sen tuottamien hyötyjen (rahallisen arvon) suhteesta. Laskelman perusideana on selvittää, miten paljon johonkin yhteiskunnallisesti merkittävään toimintaan panostetaan rahaa, ja mitä hyötyjä tai mahdollisia haittoja se tuottaa yhteiskunnan eri osa-alueille.

Näin tutkittiin

Liikuntatieteellinen Seura (LTS) toteutti vuonna 2022 Suomen Golfliiton toimeksiannosta selvityksen golfin yhteiskunnallisesta merkityksestä. Tutkimuksen suunnitteluun osallistui **Timo Ala-Vähälän** ja **Raija Laukkasen** lisäksi Golfliiton edustajia. Sen tuloksia arvioitiin sidosryhmätapaamisessa, johon osallistuivat Golfliiton lisäksi edustajat Suomen Golfjohtajien yhdistyksestä ja LTS:sta.

Termi ”golfin yhteiskunnallinen merkitys” tarkoitti selvityksessä (1) golfin harrastajien liikunnallisen elämäntavan tuottamaa hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä ja niiden kerrannaisvaikutuksia yhteiskunnan eri sektoreille; (2) golfiin liittyviä rahavirtoja sekä (3) golfin harrastamisen ympäristövaikutuksia.

Golfin pelaamisen määrää, siihen liittyvää liikunnallista aktiivisuutta, harrastuksen taustalla vaikuttavia motiiveja sekä pelaamiseen liittyvää kulutusta selvitettiin Golfliiton jäsenistöstä poimitulle otokselle lähetetyllä kyselyllä. Harrastuksen tuomia terveyshyötyjä ja niiden välillisiä vaikutuksia arvioitiin suhteuttamalla kyselyn tuottamaa tietoa golfin pelaajien liikunnallisesta aktiivisuudesta aiempaan tutkimustietoon liikunnan terveyshyödyistä ja muista yhteiskunnallisista vaikutuksista. Lisäksi tutkimuskirjallisuuden avulla arvioitiin golfin ympäristövaikutuksia sekä hiilijalanjälkeä.

Golf ei voi ”omia” kaikkia liikunnallisesta elämäntavasta koituvia hyötyjä.

SROI-laskelma ei ole standardisoitu laskukaava vaan metodi, jonka avulla voidaan punnita jotakin hanketta tai toimintatapaa. SROI-laskelmat eivät välttämättä olekaan vertailukelpoisia keskenään. Niiden avulla pysytään kuitenkin arvioimaan ja viestimään, millainen on investoinnin tai muun panostuksen yhteiskunnallinen mer-

kitys. (Ks. Ilomäki & Salakka 2020, 29.)

SROI-laskelman perusteella golfiin panostettu kokonaisrahamäärä on Suomessa vuodessa arviolta 300–320 miljoonaa euroa. Hyödyt ovat noin 600 miljoonaa euroa. Ne jakautuvat seuraavasti:

- Golfin pelaajilleen tuottama subjektiivinen ilo ja hyvinvointi, joka on sama kuin pelaajien lajiin kohdistama = 300 M€
- Peliväline ja -varusteostot Suomesta = 46 M€
- Kenttien maksamat palkat, palkkiot, muut kulutus ja investoinnit = 127 M€
- Kotimaisen golfmatkailun tuoma rahavirta matkailuun liittyville palveluille = 50 M€
- Golfin yhteiskunnalle tuottamat säästöt ja lisätulot = 80 M€. (Tämän laskelman perusteena oli Kulun ja kumppanien (2022) arvio vähäisen liikunnan kustannuksista suhteutettuna säästöön, jonka golfaajien suurempi liikunnallinen aktiivisuus tuottaa.)

Näin laskien investointien suhdeluku (arvioitua hyödyt/panokset) on noin 600 M€ / 300 M€ ≈ 2. Vastaavan tyyppisissä Englannissa tehdyissä laskelmissa kaiken urheilun ja liikunnan yhteiskunnallisesta vaikuttavuudesta suhdelukuksi on saatu 1,92 (Davies et al. 2019a) ja 3,28 (Davies et al. 2019b). Selvitykseni ja Daviesin ryhmän laskelmat eivät ole täysin yhteismitallisia, joten lukuja ei voi suoraan verrata keskenään.

SROI-suhdelukua tarkasteltaessa on syytä muistaa käytetyn laskutavan vaikutukset. Käyttämässäni laskutavassa investoinnin/panoksen tuottamat hyödyt lasketaan tietystä mielessä kahdesti: kansantalouteen suoraan virtaavana rahana ja toisaalta investoinnista (infrastruktuuri, tavara, palvelu yms.) sen käyttäjille koituvan arvon mukaan. Jos tuotettu palvelu tuottaa tällöin käyttäjilleen subjektiivisen hyödyn, joka vastaa arvoltaan suurin piirtein investoinnin kustannuksia, niin SROI-suhdeluku on suunnilleen kaksi. Käytännössä todellinen suhdeluku on pienempi, koska osaa rahavirroista ei voi paikantaa ja osa virtaa ulkomaille.

Jos tehty investointi ei hyödytä ketään, mutta ei aiheuta suoraa vahinkoa, SROI-suhdeluku on yksi, koska silloin raha vain vaihtaa omistajaa. Näin voi käydä, jos tuotetaan palvelu, jota kukaan ei käytä. Tämäkin työllistää ihmisiä ja kansantalouteen lähtee kiertämään tavarain tai palvelun valmistuksesta tai toteutuksesta maksettu raha. Käytännössä rahoittaja on tuhannut rahojaan.

SROI-suhdeluku laskee alle yhden, jos investoinnista tai toimintamallista on olennaisia haittoja. Tästä esimerkki on päihde, jonka käyttöön ihminen addiktoituu. Päihteeseen käytetty rahamäärä ei enää vastaa sitä iloa tai hyötyä, mitä – rationaalisesti toimiva addiktiosta vapaa – ihminen olisi

valmis tuotteesta maksamaan. Tuotteen aiheuttamat haitat tulevat yhteiskunnalle kalliiksi.

SROI-suhdeluku ei suoraan kerro investoinnin hyödyllisyydestä. Onkin erikseen arvioitava, keiden näkökulmasta investointi tai rahankäyttö on kannattavaa. Golfharrastus näyttäisi olevan yhteiskunnan, etenkin julkisen sektorin kannalta hyödyllistä toimintaa. Pelaajat maksavat harrastuksensa pääosin itse, mutta hyödyt säteilevät yhteiskuntaan suorina rahavirtoina sekä välillisemmin liikunnan harrastamisen tuottamina terveys- ja hyvinvointivaikutuksina. Ympäristön kannalta ongelmana on erityisesti pelimatkojen tuottama hiilijalanjälki.

Liikunnan yhteiskunnalle tuottaman taloudellisen merkityksen arviointia vaikeuttaa se, että voimme verrata liikunnallisen elämäntavan hyötyjä vain nykyhetken kustannuksiin. Tämän päivän liikunnan tuottamat hyödyt tulevat kuitenkin esiin vasta tulevaisuudessa. Vastaavasti liikunnallisen elämäntavan tämänhetkiset hyödyt perustuvat pääosin aiempien vuosien liikuntaharrastukseen. Emme myöskään voi tietää tulevien vuosien rahavirtoja tai takavuosien tarkkoja liikunnan harrastuskuluja.

Golfin terveysvaikutuksista

WHO:n vuonna 2010 julkaisemassa dokumentissa *Global recommendations on physical activity for health* todetaan tutkimukseen ja asiantuntija-arvioihin perustuen, että liian vähäinen liikunta on neljänneksi yleisin kuolinsyy maailmassa (WHO 2010, 10). Liikunnan harrastaminen parantaa koettua terveyttä, mutta vaikuttaa myös monipuolisesti yleiseen kansalaisaktiivisuuteen (Fujiwara et al. 2014a, 2014b). Suomessa Kari on tutkimuksissaan osoittanut liikunnan positiiviset vaikutukset koulutus- ja työuriin (ks. Kari 2015 ja Kari 2018).

Kolu tutkimusryhmineen (2022) on analysoinut eri tietokantojen avulla, millaisia kustannuksia vähäinen liikunta aiheutti vuonna 2017 yhteiskunnan eri tahoille. Hyödynsin tuloksia arvioidessani golfaamisen talousvaikutuksia yhteiskunnan eri sektoreilla.

Murrayn (2020) golfin terveysvaikutuksia käsittelevän meta-analyysin perusteella lajin terveyshyödyt liittyvät metaboliseen ja hengitys- ja verenkiertoelimistön terveyteen. Golfaaminen voi tukea myös mielenterveyttä ja vähentää ennenaikaista kuolleisuutta mutta näiden osalta näyttö oli pienempi. Urheiluvammojen riski on golfissa pienempi kuin muissa suosituissa liikuntamuodoissa (Murray 2020; Murray et al. 2016).

Suomessa Kettinen ja kumppanit havaitsivat, että yli 65-vuotiailla golfin pelaaminen edistää sydämen ja verenkiertoelimistön terveyttä paremmin kuin kävely ja sauvakävely. (Kettinen & al. 2023.) Ruotsalaisiin väestötilastoihin perustuvan tutkimuksen mukaan golfharrastus pienensi olennaisesti kuolleisuutta kaikissa ikäryhmissä sukupuolesta ja sosioekonomisesta taustasta riippumatta. Golfin harrastaminen kasvatti elinlaskua odotetta noin viidellä vuodelle. (Farahmand et al. 2009.) ♦

LÄHTEET

- Ala-Vähälä, T. & Laukkanen, R. 2022. Golfin yhteiskunnallisen merkityksen arviointi. (Julkaisematon käsikirjoitus)
- Davies, L., Taylor, P., Ramchandani, G. & Christy, E. 2021. Measuring the Social Return on Investment of community sport and leisure facilities. *Managing Sport and Leisure* 2021, Vol 26. Nos. 1–2, 93–115.
- Davies, L., Taylor, P., Ramchandani, G. & Christy, E. (2019a). Social return on investment (SROI) in sport: a model for measuring the value of participation in England. *International journal of sport policy and politics*. 2019, vol 11, no 4, 585–605.
- Davies, L., Christy, E., Ramchandani, G. & Taylor, P. (2019b). Social Return on Investment of Sport and Physical Activity in England. Measuring the Social and Economic Impact of Sport in England, Report 1. Sheffield Hallam University, Sport Industry Research Centre.
- Farahmand, B., Broman, G., de Faire, U., Vågerö, D. 2009. Golf: a game of life and death – reduced mortality in Swedish golf players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2009 Jun;19(3):419–24.
- Fujiwara, D., Kudrna, L. & Dolan, P. 2014a. Quantifying and Valuing the Wellbeing Impacts of Culture and Sport. Department for Culture, Media & Sport. 2014.
- Fujiwara, D., Kudrna, L. & Dolan, P. 2014b. Quantifying the Social Impacts of Culture and Sport. Department for Culture, Media & Sport. 2014.
- Ilomäki, T. & Salakka, I. 2020. SROI – investoinnin sosiaalinen tuotto, kuntoutuksen kontekstissa. Kuntoutussäätiön työselosteita, working papers 64/2020.
- Iso-Markku, P., Kujala, U.M., Knittle, K., Polet, J., Vuoksima, E. & Waller, K. 2022. Physical activity as a protective factor for dementia and Alzheimer's disease: systematic review, meta-analysis and quality assessment of cohort and case-control studies. *British Journal of Sports Medicine* 2022;56:701–709.
- Kari, J. 2015. Mitä tiedämme liikunnan ja työurien välisistä yhteyksistä? *Liikunta & Tiede* 52, 6/2015.
- Kari, J. 2018. Liikunta elämänculussa ja työurat. *Liikunta & Tiede* 55, 1/2018.
- Kettinen, J., Tikkanen, H. & Venojärvi, M. 2023. Comparative effectiveness of playing golf to Nordic walking and walking on acute physiological effects on cardiometabolic markers in healthy older adults: a randomised cross-over study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 2023;9.
- Klemelä, J. 2016. Järjestöt, vaikuttavuus & raha, SROI-arviointimenetelmä. SOSTEn julkaisu 1/2016.
- Kolu, P., Kari, J. T., Raitanen, J., Sievänen, H., Tokola, K., Havas, E., Pehkonen, J., Tammelin, T. J., Pakkala, K., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. T. & Vasankari, T. 2022. Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. *Journal of Epidemiology & Community Health*. 2022.
- Momma, H., Kawakami, R., Honda, T. & Sawada, S. S. 2022. Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *British Journal of Sports Medicine* 2022;56:755–763.
- Murray, A. 2020. Assessing golf and health, and investigating how the evidence base can impact policy and practice. Doctoral dissertation, University of Edinburgh, 2020.
- Murray, A., Daines, L., Archibald, D., Hawkes, R., Grant, L. & Mutrie, N. 2016. The relationship and effects of golf on physical and mental health: a scoping review protocol. *British Journal of Sports Medicine*, 2016; 50: 647–650.
- WHO 2010. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization 2010.

PÄIVI PELKONEN

asiantuntija
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
paivi.pelkonen@thl.fi

TIMO STÅHL, TtT

johtava asiantuntija
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
timo.stahl@thl.fi



Oriveden jäähalli. Kuva: Jenni Koponen

Liikuntapaikkojen ympäristöjohtaminen kehittynyt myönteisesti

Parhaalla tolalla liikuntapaikkojen ympäristöjohtaminen on kunnissa kemikaalihankinnoissa. Parannettavaa löytyy erityisesti tiedonkeruussa, tavoitteiden asettamisessa ja henkilöstön ohjeistuksessa.

KUNTIEN LIIKUNTATOIMET OVAT KESKEISESSÄ asemassa eri väestöryhmien liikuntamahdollisuuksien, liikunnan harrastamisen ja väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Toiminnassaan niiden tulee ottaa huomioon ympäristön ominaisuus ja kestävä kehitys. Ilmastonmuutoksella on laaja-alaisia vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen. Erityisesti ilmastonmuutoksesta kärsivät ne, jotka ovat jo ennestään heikommassa asemassa, sillä heidän kykynsä sopeutua muutoksiin on heikompi.

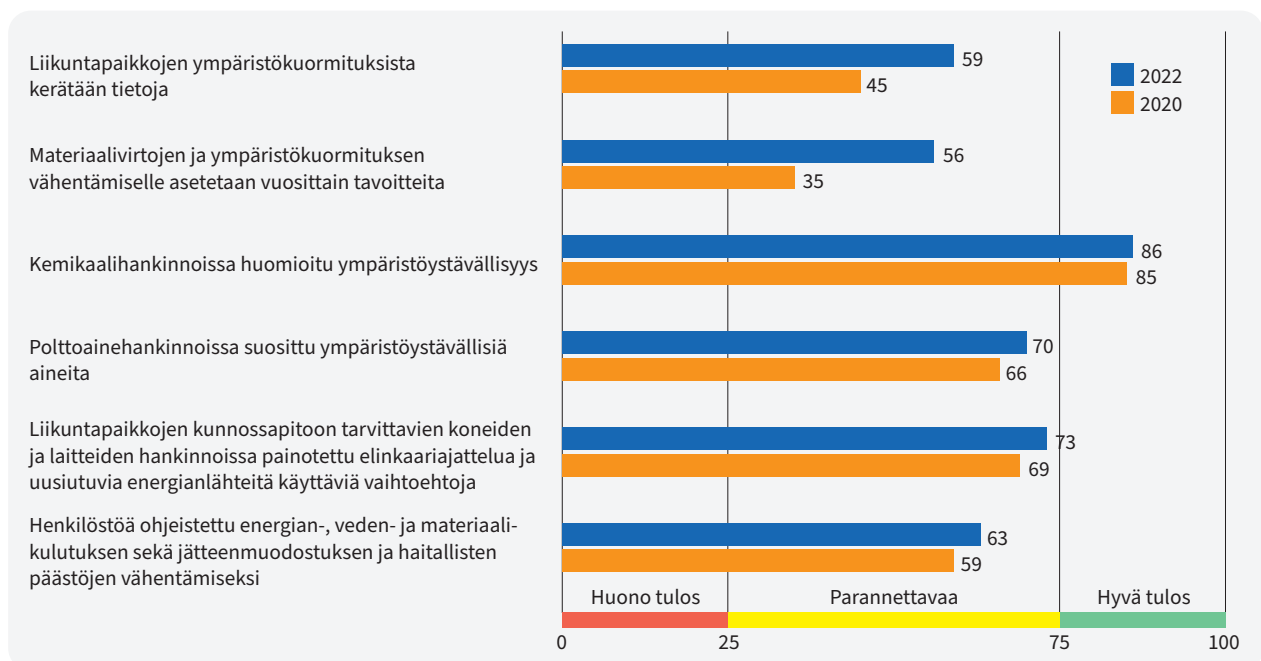
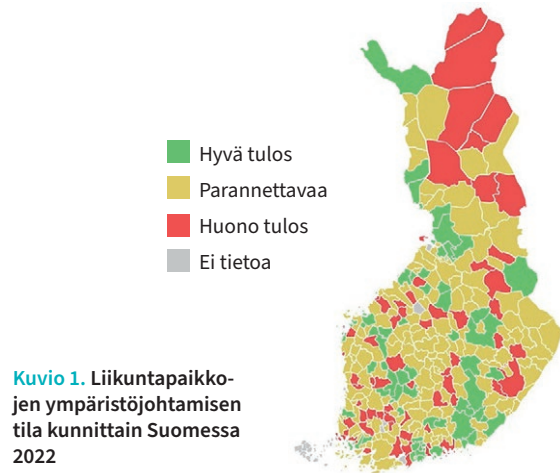
Suomi on asettanut kunnianhimoisen tavoitteen olla hiilineutraali yhteiskunta vuoteen 2035 mennessä. Tavoitteen saavuttamiseksi jokaisen toimijan tulee kantaa kortensa kekoon ja ottaa vastuuta tavoitteen toteuttamisesta. Niin myös liikuntatoimien.

Tarkastelemme tässä artikkelissa liikuntapaikkojen ympäristöjohtamisen nykytilaa TEAviisarin tiedonkeruun kuuden indikaattorin avulla (kuvio 1). Lähtökohtana on keväällä 2022 toteutettu TEAviisari tiedonkeruu ”Liikunta kunnan toiminnassa”. Tietoa ympäristöjohtamisesta on kerätty osana tiedonkeruuta vuodesta 2020 alkaen (kuvio 2).

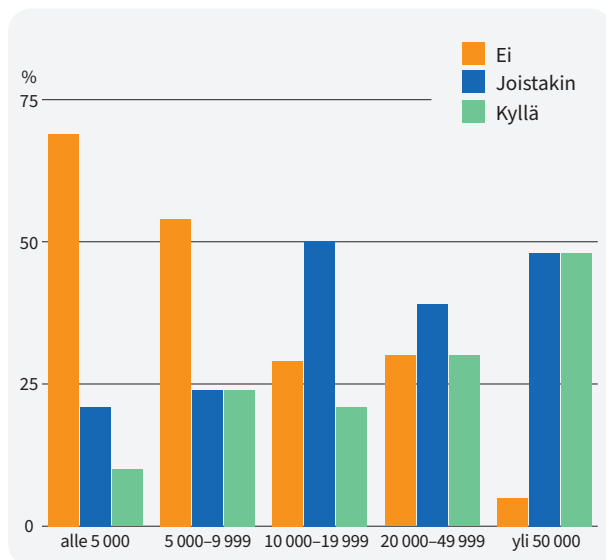
Vain joka viides (20 %) kunta ilmoitti, että liikuntapaikkojen materiaali- ja energiavirroista, kuten sähkön ja veden kulutuksesta sekä jätemääristä, kerätään tai on saatavilla järjestelmällisesti monipuolista tietoa. Puolet kunnista (50 %) ei kerää tietoa, eikä sitä ole saatavilla liikuntapaikkojen ympäristökuormituksista. Vajaa kolmannes (30 %) kunnista ilmoittaa, että kerää tai niillä on saatavilla joitain tietoja ympäristökuormituksista. Isommissa kunnissa tietopohja on parempi kuin pienissä kunnissa (kuvio 3).

Vaikka monipuolista tietoa tarvitaan lisää, tilanne on jo hieman parantunut edelliseen tiedonkeruuseen verrattuna. Vuonna 2020 toteutetussa tiedonkeruussa vain 14 prosenttia kunnista keräsi järjestelmällisesti monipuolista tietoa liikuntapaikkojen ympäristökuormituksista. Tuolloin 65 prosenttia kunnista ilmoitti, ettei kerää lainkaan tietoa asiasta. Vastaajista 21 prosenttia kertoi keräävänsä joitakin tietoja liikuntapaikkojen ympäristökuormituksista.

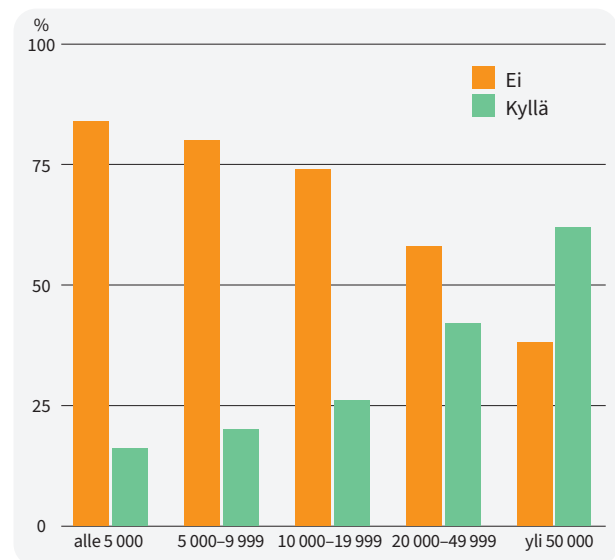
Joka neljäs (25 %) kunta asettaa liikuntapaikkojen materiaalivirtojen ja ympäristökuormituksen vähentämistä tavoitteita vuosittain. Suurin osa (75 %) ei aseta tavoitteita. Suurista yli 50 000 asukkaan kunnista yli puolet (62 %) määrittelee tavoitteet vuosittain. Pienistä alle 10 000 asukkaan kunnista noin joka viides asettaa tavoitteita, keskisuurista kunnista hieman useampi (kuvio 4).



Kuvio 2. Ympäristöjohtamisen tila Suomessa 2020–2022



Kuvio 3. Kuvaus tietojen keräämisestä liikuntapaikkojen ympäristökuormituksista



Kuvio 4. Kuvaus liikuntapaikkojen materiaalivirtojen ja ympäristökuormituksen vähentämiseksi asetetuista tavoitteista

Kaksi vuotta aiemmin vain 16 prosenttia ilmoitti määritleväänsä materiaalivirtojen ja ympäristökuormituksen vähentämistavoitteet vuosittain. Neljä viidestä kunnasta ilmoitti vuonna 2020 ettei aseta tavoitteita näille asioille. Suurin muutos kahden vuoden aikana on tapahtunut isoissa yli 50 000 asukkaan kunnissa. Vuonna 2020 niistä vain 29 prosenttia ilmoitti asettavansa vuosittain materiaalivirtojen ja ympäristökuormituksen vähentämistavoitteita.

Kemikaalien ympäristöystävällisyys huomioitu hyvin

Liikuntatoimissa on kiinnitetty melko hyvin huomiota aineiden ympäristöystävällisyyteen tai suosittu joutsenmerkittyjä tuotteita. Kuntien liikuntatoimista 73 prosenttia ilmoitti kiinnittäneensä huomiota siistintään, kunnossapitoon, laitteisiin ja muihin toimintoihin liittyviin kemikaalihankintoihin huomioimalla aineiden ympäristöystävällisyyden tai suosimalla joutsenmerkittyjä tuotteita. Vain joka viides (27 %) kunta ilmoitti, ettei kemikaalihankinnoissa ollut asiaan kiinnitetty huomiota (kuvio 4).

Liikuntatoimissa on kiinnitetty melko hyvin huomiota aineiden ympäristöystävällisyyteen.

Yleisimmin kemikaalihankintojen ympäristöystävällisyyteen olivat kiinnittäneet huomiota isot kunnat. Myös pienissä kunnissa oli otettu kohtalaisen hyvin huomioon kemikaalihankintojen ympäristöystävällisyys. Tilanne on pysynyt melko samankaltaisena edelliseen tiedonkeruuseen verrattuna.

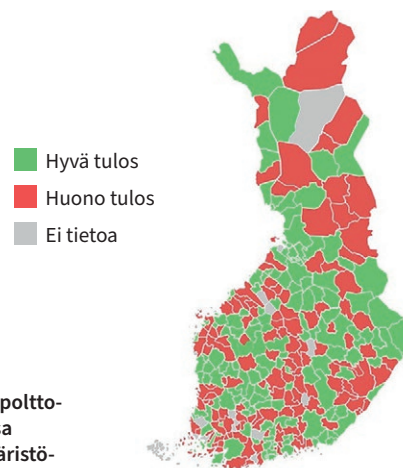
Liikuntapaikkojen kunnossapitoon, laitteisiin ja koneisiin liittyvissä polttoainehankinnoissa puolet kunnista (52 %) ilmoitti suosivansa ympäristöystävällisiä aineita (kuvio 5). Tilanne on pysynyt melko samanlaisena edelliseen vuonna 2020 tehtyyn tiedonkeruuseen verrattuna.

Isot yli 50 000 asukkaan kunnat (81 %) huomioivat polttoainehankinnoissa pieniä ja keskisuuria kuntia yleisemmin ympäristöystävällisyyden. Kahden vuoden takaiseen verrattuna tilanne on parantunut jonkin verran juuri isoissa kunnissa.

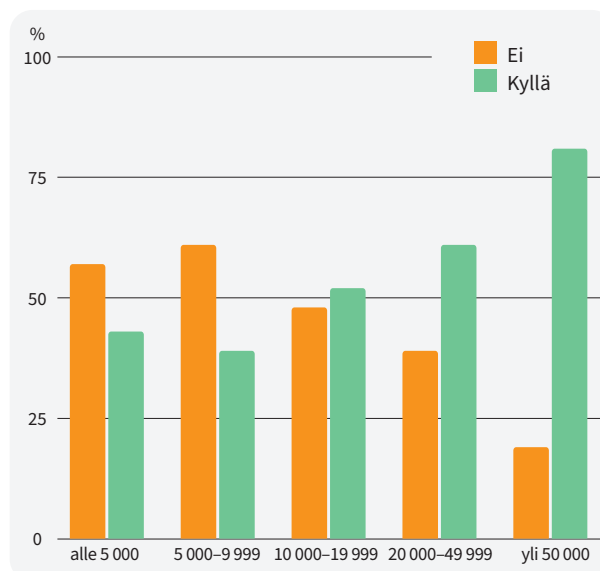
Elinkaari ja uusiutuvat energianlähteet painottuvat vaihtelevasti

Liikuntapaikkojen kunnossapitoon tarvittavien koneiden ja laitteiden hankinnoissa noin puolet (48 %) kunnista painottaa elinkaariajattelua ja uusiutuvia energianlähteitä käyttäviä vaihtoehtoja. Kuntakoko vaikuttaa ratkaisuihin paljon. Isoissa kunnissa hankintojen elinkaariajattelua ja uusiutuvia energianlähteitä painotetaan huomattavasti yleisemmin kuin pienissä kunnissa (kuvio 6).

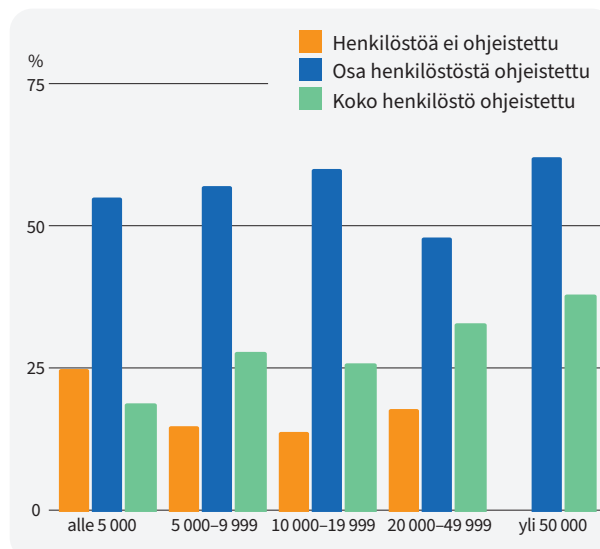
Tilanne on pysynyt jokseenkin samanlaisena edelliseen tiedonkeruuseen verrattuna. Tuolloin 46 prosenttia kunnista ilmoitti painottavansa elinkaariajattelua ja uusiutuvien energianlähteiden käyttöä hankinnoissa. Tuolloin isoista kunnista kaksi kolmasosaa (71 %) painotti näitä kriteerejä



Kuvio 5. Kuvaus polttoainehankinnoissa suosituista ympäristöystävällisistä aineista.



Kuvio 6. Liikuntapaikkojen kunnossapitoon tarvittavien koneiden ja laitteiden hankinnoissa painotettu elinkaariajattelua ja uusiutuvia energianlähteitä käyttäviä vaihtoehtoja.



Kuvio 7. Kuvaus henkilöstön ohjeistuksesta jätteenmuodostuksen ja haitallisten päästöjen vähentämisestä.

hankinnoissaan. Pienissä alle 10 000 asukkaan kunnissa tilanne oli jokseenkin sama.

Joka neljäs (25 %) kunta oli ohjeistanut koko henkilöstöä energian-, veden- ja materiaalikulutuksen sekä jätteenmuodostuksen ja haitallisten päästöjen vähentämiseksi kaikissa työtehtävissä. Hieman yli puolet (56 %) kunnista oli antanut ohjeita osalle henkilöstöstä joidenkin edellä mainittujen ympäristökuormitusten vähentämiseksi tietyissä tehtävissä. Noin joka viides (18 %) kunta ei ollut ohjeistanut henkilöstöä lainkaan.

Suuret kunnat olivat antaneet ohjeistusta henkilöstölle useammin kuin pienet kunnat. Yli 50 000 asukkaan kunnista noin joka kolmas (38 %) oli ohjeistanut koko henkilöstöä kaikissa työtehtävissä ja lähes kaksi kolmesta (62 %) osaa henkilöstöä tietyissä työtehtävissä (kuvio 7).

Tilanne on pysynyt jokseenkin samana kuin edellisessä tiedonkeruussa. Kahden vuoden aikana oli tapahtunut jonkin verran positiivista kehitystä niissä kunnissa, jotka eivät olleet ohjeistaneet lainkaan henkilöstöä ympäristökuormitusten vähentämiseksi vuonna 2020. Vuonna 2020 joka kolmas kunta (33 %) ei ohjeistanut henkilöstöään lainkaan.

Vain yksi indikaattori hyvällä tasolla

Kaikki TEAviisarin tiedonkeruussa mukana olleet kuusi liikuntapaikkojen ympäristöjohtamista kuvaavat indikaattorit ovat kohentuneet kahden vuoden aikana. Silti vain yksi indikaattori on hyvällä tasolla. Suurimmassa osassa kuntia huomioidaan liikuntapaikkojen hankinnoissa aineiden, kuten siistintään ja kunnossapitoon tarvittavien aineiden, ympäristöystävällisyys ja suositaan joutsenmerkittyjä tuotteita.

Eniten myönteistä kehitystä on tapahtunut ympäristökuormitusten tietojen keräämisessä ja materiaalivirtojen ja ympäristökuormitusten vähentämistavoitteiden asettamisessa. Nämä kaksi osa-aluetta kaipaavat kuitenkin eniten parantamista kokonaisuudessaan. Tilanne on parantunut etenkin isoissa ja keskisuurissa kunnissa.

Tasaisempaa kehitys on ollut ympäristöystävällisten polttoaineiden suosimisessa, elinkaariajattelun ja uusiutuvien energianlähteiden painottamisessa kone- ja laitehankinnoissa ja henkilöstön ohjeistuksessa päästöjen vähentämiseksi. Erot kuntien välillä ovat kuitenkin suuria. ♦

Kunniamaininnat hyvästä työstä Nurmijärvelle ja Orivedelle

THL ANTAA VUOSITTAIN kunnille kunniamainintoja erityisen ansiokkaasta hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyöstä. Vuoden 2022 lopussa kymmenettä kertaa myönnetty kunniamaininnat saivat Nurmijärvi ja Orivesi ansiokkaasta työstä ympäristön ja sosiaalisesti kestävä kehityksen hyväksi. Kunniamaininnan perusteina käytettiin TEAviisarin Liikunta kunnan toiminnassa 2022 ja kuntajohdon 2021-tiedonkeruiden tuloksia.

Kestävien materiaalien valinta on taloudellisesti järkevää

Liikuntapaikkojen materiaalivirtojen ja ympäristökuormituksen vähentämiseksi Nurmijärven kunnan liikuntapaikoilla käytetään mahdollisuuksien mukaan kestäviä materiaaleja ja vähennetään turhaa kulutusta. Esimerkki Nurmijärvellä tehdystä vihreästä valinnasta on kumirouheen korvaaminen Rajamäen tekonurmella biofill-täytteellä.

Nurmijärven kunnan liikunta- ja viheraluepäällikkö **Ville Ruokoja** ja liikuntapaikkapäällikkö **Kalle Koski** kertovat, että kestävien materiaalien valinta on niin taloudellisesti kuin ympäristön näkökulmasta paras vaihtoehto. Energian- ja vedenkulutusta pyritään koko ajan optimoimaan ja vähentämään yhdessä liikuntapaikan-

hoitajien kanssa. Hyviä esimerkkejä ovat tekojään ja lämmitettävän tekonurmen lämmönsäätelyn optimointi, vedenkäytön minimoiminen jäähallilla jäädytyksessä ja tankkauksissa sekä valojen sammuttaminen, kun valaistusta ei tarvita.

Nurmijärvellä kalustoa uudistetaan koko ajan, mikä tarkoittaa puhtaampia ja vähemmän kuluttavia koneita. Liikuntapaikkojen kunnossapitolaitteita ja -koneita on myös tarjolla yhä enemmän sähkökäyttöisinä. Tähän asti huono akkujen kesto ei ole mahdollistanut niiden hankkimista.

Myös laitteistoissa painottuu energiatehokkuus. Vuonna 2023 uusitaan Nurmijärven jäähallin kilpapuolen kylmälaitteisto. Uusittava ilmanvaihto hyödyntää lauhdelämpöä. Samalla käytettävät kemikaalit, kuten kylmäaineet, vaihtuvat ympäristöystävällisempiin.

Jäähallin peruskorjaus toimittavat energiansäästöt

Oriveden liikuntapalvelut huomioi investoinneissaan ja liikuntapaikkojen kunnossapidossa laajasti elinkaariajattelun ja ympäristövaikutukset. Liikuntapäällikkö **Roope Marski** kertoo, että isojen hankintojen kilpailutuksessa yhtenä kriteerinä käytetään ympäristöystävällisyyttä ja energiatehokkuutta. Investoinneissa kiinnitetään myös

huomiota elinkaarikustannuksiin sekä toimijoiden ympäristötoimiin.

Oriveden jäähallissa pari vuotta sitten tehty kattava peruskorjaus tuotti yli 30 prosentin energiansäästöt. Kylmälaitteistohankinnoissa otettiin huomioon kokonaisenergiatehokkuus sekä hukkaenergian maksimaalinen hyötykäyttö.

Liikuntapaikkojen ylläpidon hankinnoissa Orivesi suosii mahdollisuuksien mukaan paikallisia tuottajia. Kunnossapitoon tarvittavien fossiilisia polttoaineita käyttävien koneiden ja laitteiden hankinnoissa otetaan huomioon hiilidioksidipäästöt. Mahdollisuuksien mukaan koneet ja laitteet korvataan sähkökäyttöisillä, kuten jäähallin jäähöitokoneen hankinnassa tapahtui.

Energiansäästötoimia toteutetaan systemaattisesti muun muassa led-tekniikan avulla ja hyödyntämällä eri kohteiden maamassoja kaupungin sisällä. Liikuntapaikkojen lämpötiloja, ilmastointia ja valaistusta ohjataan seuraamalla kävijämääriä sekä sähkön-, veden- ja lämmönkulutusta. Orivedellä energia- ja ilmastotyöryhmää vetää EnerKey. Työryhmä kokoontuu muutaman kerran vuodessa seuraamaan yksikkökohtaista kulutusta ja asetettujen säästötavoitteiden toteutumista.

MIKKO SIMULA

yliopistonlehtori
liikunnan yhteiskuntatieteet
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
mikko.simula@jyu.fi

ELINA HASANEN

tutkijatohtori
liikunnan yhteiskuntatieteet
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
elina.hasanen@jyu.fi

PETTERI MUUKKONEN

yliopistonlehtori
geotieteiden ja maantieteen osasto
Helsingin yliopisto
petteri.muukkonen@helsinki.fi



Kurkimäen kenttä Kontulan kupeessa on suosittu liikuntapaikka. Kuva: Jouko Kokkonen

Liikkumisen esteiden poistaminen vie kohti yhdenvertaisuutta

Väestön liikkumisen lisäämiseksi on keskityttävä esteiden poistamiseen. Liikuntamahdollisuuksien saavutettavuudessa ei ole kyse yksinomaan liikuntapaikkojen tarjonnasta.

KUNNALLISTEN LIIKUNTAPALVELUIDEN ja muiden liikkumisolosuhteiden suunnittelijoilla on harvoin mahdollista tarkastella saavutettavuutta laaja-alaisesti. Niin kuntien asiantuntijoiden kuin monesti tutkijoidenkin tarkastelu rajautuu usein liikkumisympäristöjen tarjonnan puutteisiin ja palveluverkon kattavuuteen – toisin sanoen sijainteihin, lukumääriin ja etäisyyksiin.

Lähielinpiiriin monipuolinen liikkumisolosuhteiden tarjonta on ilman muuta olennainen, usein jopa välttämätön edellytys lihasvoimin liikkumiselle ja liikunnan harrastamiselle. Se ei kuitenkaan takaa, että eri väestöryhmiin kuuluvat ihmiset omaksuisivat lihaksistoa ja verenkiertoelimestöä säännöllisesti kuormittavien arki- ja harrastuskäytännöt. Monipuolisen liikkumisympäristötarjonnan ja väestön liikkumiskäytäntöjen välillä ei ole kausaalisuhdet-

ta. Tämä näkyy esimerkiksi asuinalueilla, joissa tarjonta on monipuolista, mutta väestö harrastaa silti keskimääräistä vähemmän liikuntaa.

Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö (YLLI)-hanke kohdistui kahteen tällaiseen alueeseen. Keväällä 2023 päättyneessä hankkeessa tutkittiin Helsingin Kontulan ja Jyväskylän Huhtasuon lähiöiden asukkaiden liikuntakäytäytymistä, liikkumisen saavutettavuutta ja sen esteitä. Hankkeeseen sisältyi yhteiskehittämisen prosessi, jossa syvennettiin ymmärrystä yhdenvertaisesti saavutettavien liikuntapalveluiden suunnittelua tukevista menetelmistä ja välineistä. Yhteiskehittämisen johtajatuksena oli luoda puitteet teoreettista kehystämistä, empiirisiä tutkimushavaintoja ja käytännön asiantuntemusta yhdistelevälle ja tiettyihin konteksteihin rajatuvalle dialogille.

Saavuttavuuden monialainen kehys

Yhteiskehittämisprosessissa paneuduttiin yhdenvertaisten liikuntapalveluiden suunnittelua tukevaan tiedoneuvontaan ja tiedolla johtamiseen. Prosessissa käsiteltiin tutkimuslöydöksiä ja niiden merkitystä käytännössä sekä kehitettiin ja kokeiltiin työkaluja liikuntasuunnittelun tueksi. Ensi vaiheissa tutkijat tunnistivat tarpeen laatia teoreettinen kehys ja määritellä keskeiset käsitteet, jotta työskentelyyn voitaisiin osallistaa taustoiltaan ja ammattiloiltaan erilaisia toimijoita.

Tuloksena syntyi asetelma, jossa paikkatietoanalytiikkaan, puhelinkyselyihin, havainnointeihin ja asiantuntijahaastatteluihin pohjautuvan tutkimustyön käytettävyyttä sekä tiedolla johtamisen kehittämis-toimenpiteitä tarkasteltiin liikkumisen paikkojen saavutettavuuden ulottuvuuksia jäsentävässä viitekehyksessä (kuvio 1.). Tämän myötä oivallettiin, että pohdittaessa toimenpiteitä liikuntapalveluiden yhdenvertaisen saavutettavuuden parantamiseksi on olennaista ymmärtää liikkumisen esteitä.

Saavutettavuuden ulottuvuuksien viitekehystä hyödynnettiin esimerkiksi yhdenvertaisuustyöpajoissa, joihin kutsuttiin osallistujia eri sektoreilta ja ammattiryhmistä. Osallistajat pystyivät kehysten avulla hahmottamaan eri ammattialojen tarjoaman tiedon ja toimien merkityksen yhdenvertaisuudelle. Ymmärryksemme liikkumiseen vaikuttavien taustatekijöiden ja esteiden kirjosta laajeni. Poikkihallinnollisen yhteistyön puutteen koettiin rajoittavan tiedon käyttöä omassa työssä, ja työpajat nähtiin keinoa lisätä yhteistyötä.

Liikuntapalvelut eivät ole kaikille väestöryhmille yhdenvertaisesti saavutettavissa.

Esteiden poistamisen palvelulinja ensisijaiseksi

YLLI-hankkeen edetessä saavutettavuuden ulottuvuuksien viitekehys ohjasi hankkeen jäseniä pohtimaan ja arvioimaan sitä, missä määrin nykyiset kunnalliset liikuntapalvelut soveltuvat liikkumisen esteiden poistamiseen. Tämä johti käsitteelliseen ajatukseen liikuntapalvelutuotannon kahdesta linjasta: liikuntapaikkatarjontaan keskittyvästä linjasta ja esteiden poistamiseen tähtäävästä linjasta.

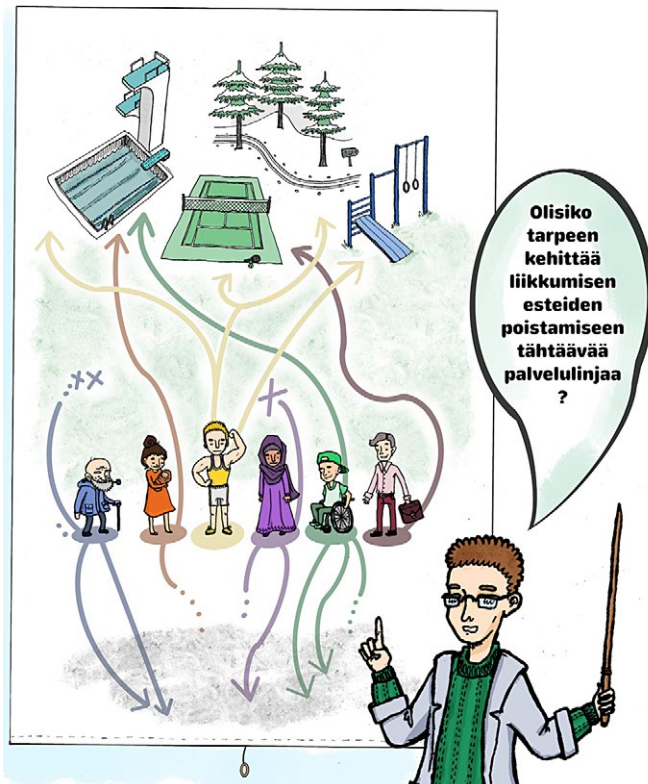
Perinteisen, liikuntapaikkatarjontaan keskittyvän linjan taustalla on liikuntalakiin kirjattu työnjako. Sen mukaan julkisen sektorin keskeisenä tehtävänä on rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja ja kansalaisyhteiskunnan vastaa puolestaan harrastustoiminnan järjestämisestä. Myös resurssit on mitoitettu tähän. Kunnissa väestön

fyysisen aktiivisuuden lisäämistä on siten tavoiteltu liikuntapalvelutarjontaa ja erityisesti liikuntapaikkaverkostoa kehittämällä. Painotus on oletettavasti parantanut liikuntaa harrastavien kansalaisten sekä liikuntaseurojen toimintamahdollisuuksia. Se ei ole kuitenkaan tuottanut toivottuja vaikutuksia väestötasolla. Etenkin niukasti liikkuvat ovat jääneet tämän linjan ulottumattomiin.

Jo vuosikymmeniä sitten havaittiin, että liikuntapalvelut eivät ole kaikille väestöryhmille yhdenvertaisesti saavutettavissa. Epäkohtaan vastattiin esimerkiksi käyttömaksujen porrastamisella ja liikuntarajoitteisten palveluiden kehittämisellä. Toimenpiteiden taustalla voidaan nähdä uudellinen ajattelutapa: liikuntapaikkaverkoston tihentämisen ja ylläpitämisen sijaan väestön liikunnan harrastamisen edellytyksiä tarkasteltiin liikkumisen esteiden poistami-



Kuvio 1. Liikkumismahdollisuuksien saavutettavuuden ulottuvuudet. Kuva: Ilkka Virmasalo.



Esteiden poistamiseen tähtäävä palvelulinja.

Kuva: Elli Virmasalo.

YLLI lyhyesti

Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö (YLLI) oli Helsingin yliopiston maantieteilijöiden ja Jyväskylän yliopiston liikunnan yhteiskuntatieteilijöiden tutkimushanke, joka oli osa ympäristöministeriön koordinoimaa Lähiöohjelmaa 2020–2022. Hankkeessa tuotettiin tutkimustietoa liikkumisesta ja sen esteistä Huhtasuolla ja Kontulassa sekä toteutettiin yhteiskehittämisprosessi Helsingin ja Jyväskylän kaupunkien kanssa.

Liikuntasuunnittelun tueksi kehitettyjä työkaluja ovat saavutettavuuden ulottuvuuksien malli, yhdenvertaisuustyöpajat, LIPAS-järjestelmän saavutettavuus- ja monipuolisuusanalyysityökalut, interaktiiviset saavutettavuuskartat, ohjaus- ja tukitoimien itsearviointilomake sekä listatyökalu datan hallintaan.

Keskeiset tutkimushavainnot, suositukset sekä työkalut on esitelty tarkemmin julkaisussa *Matkalla kohti liikunnan yhdenvertaisuutta: työkaluja monialaiseen liikuntasuunnitteluun*, joka on luettavissa sivulla <http://hdl.handle.net/10138/356119>.

Kesällä 2023 alkaa YLLI 2.0 -kehittämishanke, joka tähtää YLLI-hankkeessa kehitettyjen toimien jalkauttamiseen ja vakiinnuttamiseen kunnissa ja kaupungeissa. Lisätietoja antaa hankkeen johtaja Petteri Muukkonen, +358 50 448 9195, petteri.muukkonen@helsinki.fi.

YLLI- ja YLLI 2.0 -hankkeista voi lukea lisää blogista osoitteessa <https://blogs.helsinki.fi/yhdenvertainen-liikunnallinen-lahio>

sen näkökulmasta. Tämä ajattelutapa ja siihen pohjautuvat julkisen liikuntasektorin toimenpiteet voidaan nimetä esteiden poistamiseen tähtääväksi linjaksi.

Vuosikymmenten varrella muodostuneessa siiloutuksessa julkishallinnon toimintakulttuurissa laaja-alainen, poikkihallinnollisia esteiden poistamisen toimenpiteitä hahmottava tarkastelu ei ehkä ole ollut luontevaa. Tämä saattaa osaltaan selittää sen, että liikkumisen esteisiin liittyvät toimenpiteet ovat jääneet jälkeen perinteisen palveluntuotannon kehittämisen rinnalla.

YLLI-hankkeen havainnot vahvistavat ymmärrystä siitä, että liikuntapalveluiden toimintamallit ovat vaikuttaneet konkreettisiin fyysisiin ja taloudellisiin esteisiin. Sen sijaan on vähän esimerkkejä poikkihallinnollisista hyvisistä käytännöistä, joilla vaikutetaan asukkaiden useimmin ilmoittamiin esteisiin kuten ajan, jaksamisen ja sosiaalisten suhteiden puutteeseen. Väestön liikkumisen lisäämistä sekä liikuntapalveluiden yhdenvertaista saavutettavuutta tavoiteltaessa esteitä poistavien toimenpiteiden kehittämistä voidaan pitää jopa ensisijaisena liikuntapalvelutuotannon linjana.

Tieto ja vuoropuhelu vaikuttavien toimien perustana

YLLI-hankkeen tulokset ovat avanneet mahdollisuuksia liikuntapalvelutuotannon kehittämiseksi ja sen tehokkuuden arvioinnille uudesta näkökulmasta. Yhteiskehittämisen prosessin kaupunkikumppanit ovat omaksuneet esteiden poistamisen ja saavutettavuuden ulottuvuudet osaksi ajatteluaan. Jyväskylä rakentaa liikkumisohjelmansa esteiden poistamisen näkökulman pohjalle. Asukkaiden liikuntabarometriin on lisätty saavutettavuuden ulottuvuuksiin pohjautuva osio liikkumisen esteistä, ja tuoreimmat kyselytulokset havainnollistavat vähän liikkuvien asukkaiden esteiden kirjon. Myös Helsingissä saavutettavuuskehikkoa hyödynnetään liikuntasuunnittelua ja palvelutuotannon kehittämistä suuntaavissa keskusteluissa.

YLLI-hankkeen tuottamien havaintojen ja kokemusten pohjalta voidaan suositella huomion kiinnittämistä esteiden poistamisen toimenpiteisiin liikuntahallinnon johtamis- ja suunnittelukäytännöissä. Tässä tarvitaan tiivistä vuoropuhelua tutkimuksen sekä hyvinvointipoliittisten päättäjien ja liikuntapalveluiden suunnittelijoiden välillä. ♦

Lauri Tarasti:

Liikkumisen lisäämiseen tarvitaan uutta otetta

Liian vähäisen liikunnan ongelma ei ratkea Lauri Tarastin mielestä liikuntaväen voimin.



Lauri Tarasti. Kuva: Salla Karjalainen

LIIKUNTATIEETEELLINEN SEURAN TOIMINTAAN Lauri Tarasti tuli mukaan vuonna 1987 suoraan puheenjohtajaksi. Tehtävään häntä pyysi Urheilumuseon silloinen johtaja Risto Nieminen, joka oli LTS:n hallituksen jäsen.

Aivan oudolle kentälle Tarasti ei astunut. Näköaloja kansainväliseen huippu-urheiluun avasi toimiminen Helsingissä vuonna 1983 järjestettyjen yleisurheilun MM-kisojen pääsihteerinä. Ympäristöministeriön ensimmäisenä kansliapäällikkönä Tarasti osallistui usein luontoliikuntaa käsitteleviin kongresseihin, joissa hänellä oli usein puheenvuoro.

– Olen urheilujohtajista ainoita, joka on ollut mukana sekä huippu-urheilussa että liikunnassa.

Tarastin puheenjohtajavuosiin 1987–1991 osui myös World Congress Sport of All Tampereella kesällä 1990. Taптuma oli ensimmäinen Tampere-talolla järjestetty suu-

Suomeen liikunnan yhteistyöfoorumi?

Lauri Tarasti ehdottaa, että Suomeen perustettaisiin Olympiakomitean yhteyteen *liikunnan yhteistyöfoorumi*. Sen tavoitteena olisi ensinnäkin vahvistaa yksityisten liikuntajärjestöjen toimintaa liikunnan yhteisten etujen valvomiseksi. Toiseksi foorumin tehtävänä olisi kehittää Olympiakomitean toimintaa liikunnan keskusjärjestönä luomalla järjestäytynyttä ja pysyvää yhteistoimintaa liikunnasta käytännössä vastaavien yksityisten ja kolmannen sektorin tahojen kanssa.

Foorumi ei puuttuisi opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamiin valtakunnallisiin liikunnan edistämisohjelmiin (Liikkuvat-kokonaisuus), mutta terävöittäisi Olympiakomitean liikuntaa koskevan äänen kuulamista yhteiskunnassa. Sen tehtävänä olisi:

1. edistää liikunta-alan yhteisiä etuja ja niiden valvontaa, etenkin valtioon nähden (OKM, VM, STM, puolueet, kansanedustajat, työmarkkinajärjestöt)
2. toimia liikunnan käytännön tahojen yhteisenä keskustelu- ja tietojen vaihtoforumina
3. osallistua suunnitteluun liikunnallisuuden lisäämiseksi ja liikkumattomuuden vähentämiseksi
4. osallistua valittuihin tutkimuksiin
5. tiedottaa tarpeellisissa määrin liikuntaa koskevista ajankohtaisista kysymyksistä foorumin osapuolille ja ulospäin yhteiskuntaan
6. käsitellä muita liikunnan eri tahojen yhteisiä asioita

Olympiakomitea nimeäisi puheenjohtajan ja sihteerin sekä kutsuisi foorumiin edustajat esimerkiksi seuraavista järjestöistä: Suomen Latu, Sydänliitto, Hengitysliitto, Lääkäriliitto, Liikuntatieteellinen Seura, UKK-instituutti, Suomen Paralympiakomitea, Finlands Svenska Idrott, TUL, Opiskelijain Liikuntaliitto, Koululiikuntaliitto, Suomen Luontokeskus Haltia, Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU, Kuntaliitto, liikunnan aluejärjestöt, Liikunnan ja terveystiedon opettajat Liito ry, Suomen kunto- ja terveysliikuntakeskusten yhdistys SKY ja Suomen Palloliitto.

Foorumi olisi yksityinen taho, minkä vuoksi valtion edustajia ei kuuluisi siihen. Se kokoontuisi vähintään kerran vuodessa Olympiakomitean kutsusta ja valmistelemasta.

ri kansainvälinen kokous ja LTS sai 50 prosenttia alennusta ”sisäänajotilaisuudesta”. Kongressi onnistui kokonaisuudessaan hyvin.

Kansainvälisen liikuntatutkimuksen ja -kasvatuksen kattojärjestön ICSSPE:n hallitukseen Tarasti kuului kahdeksan vuotta. Brasilialainen professori **Victor Matsudo** esitteli kokouksissa johdolla vuonna 1996 virinnyttä Agita São Paulo -kampanjaa, josta jalostui vuonna 2003 kansainvälisen terveysjärjestön WHO:n Move for Health -aloite ja nimikkopäivä. Tarasti ajoi asiaa Suomessa ja se muuntui Liiku terveemmäksi -hankkeeksi. Hänen mukaansa kyse oli pyrkimyksestä viedä liikunta ulos lokerostaan.

– Liikunta ei saa olla mikään keskitetty juttu, vaan meidän pitää pyrkiä pääsemään mukaan muihin järjestöihin, esimerkiksi terveyspuolelle.

LTS:n kunniapuheenjohtaja Tarasti korostaa, että liikku-mattomuuden poistamiseen eivät riitä pelkät urheilujärjestöt, vaan siihen tarvitaan myös muita tahoja. Lajiliitot tekevät hyvää nuorisotyötä, mutta ne tavoittavat parhaiten liikunnasta kiinnostuneet.

**"Ei ihmisiä
voi pakottaa
liikkeelle. Jos he
eivät liiku, niin
he eivät liiku."**

– Liikuntapolitiikassa pitäisi keskittyä niihin kohtiin, joissa liikkumattomuuteen voidaan todella puuttua. Kouluissa, armeijassa ja työpaikoilla voidaan koskettaa lähes koko kansaa.

Tarasti pitää huonona sitä, että valtakunnalliset järjestötason liikunnan edistämisesurssit ovat supistuneet erittäin pieniksi. Keskusjärjestönä

toimivassa olympiakomiteassa vain muutama henkilö hoitaa liikunta-asioita. Voimavarat ovat painottuneet kilpa- ja huippu-urheiluun.

Vähän liikkuvien tavoittaminen ja aktivointi on tunnetusti vaikeaa. Luontoliikunta on erinomainen tapa tavoittaa osa väestöstä, joka ei harrasta kuntoliikuntaa perinteisessä mielessä. Jokaista suomalaista ei silti saa liikkeelle.

– Ei ihmisiä voi pakottaa liikkeelle. Jos he eivät liiku, niin he eivät liiku, linjaa Tarasti.

Liikuntaa on oltava Tarastin mielestä tarjolla somen ja fyysistä aktiivisuutta vähentävän teknologian kyllästämissä maailmassa tarjolla mahdollisimman monissa paikoissa. Yhtenä päämääränä on oltava ihmisten ajatusmaailman muuttaminen. ♦

TÄLTÄ SE TUNTUI

2000 SPA GRAND PRIX,
HÄKKINEN VASTAAN SCHUMACHER

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



TAHTO



MAIJA INNANEN

Maija Innanen toimi Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n yhteyspäällikkönä 1994–2000, Suomen Voimistelu- ja Liikuntaseurat SVoLi ry:n pääsihteerinä 2000–2008 ja Stadionsäätiön toimitusjohtajana 2008–2018.

Miten kuntokäyrä saadaan nousuun?

CHA CHA CHA. Yksivuotias Joel saa meidät sekaisin. Isomummu unohtaa kipeät polvensa. Joel hihkuu, tanssii, kellahtaa välillä ja jatkaa suu hymyssä. Voi tuota elämän ja liikkumisen riemua.

Aurinkoisena kevätviiikonloppuna rantatiellä tulee koko ajan vastaan monenlaisia kanssakulkijoita: koiran ulkoiluttajia, kaveriporukoita hikilenkillä, ikäihmisiä keppien ja rollaattorien kanssa, pyöräilyä opettelevia tenavia vanhempineen ja myös ohi kiitäviä himoliikkuja.

Haltialan tilan pihapiiri on tupaten täynnä lapsiperheitä sekä ulkona leikkitilassa että rannan lähellä. Ensimmäiset melojatkin ovat saapuneet joelle. Jatkan Kartanonkosken urheilupuiston ohi: kaikki kentät ovat täynnä lapsia futaa-massa, lentispeli on menossa, koripallokentällä isoja ja pieniä **Lauri Markkasia** ja liitokiekkokentillä nuorisoa ja perheitä. Ja tietysti skeittiramppi on ahkerassa käytössä, samoin ulko-kuntosali.

Hallitusneuvotteluissa perustettiin oma pöytä myös liikunnan, kulttuurin ja nuorisotyön tarpeisiin. Eri puolilla valmisteluaan ”lisää liikettä” -ohjelmia, joiden tarkoituksena olisi saada kaikissa ikäluokissa liikettä aikaan.

Suomalaisten kunto laskee pelottavaa vauhtia. Koululais-tutkimusten tulokset ovat huolestuttavia. Myös varusmiesten Cooper-tulokset heikkenevät. Iso osa suomalaisista ei usko jaksavansa työssä eläkeikään asti. Liikkumiskyky on ensimmäinen toimintakyvyn osa-alue, jossa ilmenee ongelmia, ja siinä kehitys näyttää todella huonolta. Tutkimustulokset koululaisten, varusmiesten ja työikäisten osalta ovat hälyttäviä. Miten ikäihmisten selviytyminen kotona arkiaskareissa mahdollistetaan? Entä miten otetaan huomioon kaikkein heikoim-massa tilanteessa olevat?

Miten tässä näin on käynyt? Syitä on varmasti paljon. On hyvä, että asia on nostettu esiin hallitusneuvotteluissa. Moniääninen pohdinta, hallinnonalat ylittävä yhteistyö ja har-rastamisen Suomen malli ovat tärkeitä, mutta ne eivät riitä.

Liikkuva elämäntapa kaipaa tukea

Toivottavasti hallitusneuvottelujen työryhmät pohtivat, miten perheet saadaan mukaan rakentamaan elämäntapaa. Siellä-hän se perustyö tehdään ja esimerkin voima on valtava. Neuvolat ja päiväkodit ovat myös tärkeässä tukiroolissa. Koulun merkitys oli vaalikeskustelussakin esillä: lisää viikkotunteja ja kerhotunteja, välituntien hyödyntämistä ja liikuntaan kannus-tavia piha-alueita. Näin toimitaankin jo, mutta ei riittävästi. Ja liikunnanopetus pitäisi saada kunniaan; opetus ja liikuntaan tutustuminen ovat eri asioita.

Kansalaistoiminta kaipaa huomiota. Miten seuroja esi-merkiksi kannustetaan ja tuetaan järjestämään höntsäryh-miä, jotka ovat avoimia kaikille. Kunnat ovat keskiössä suo-rituspaikkojen, seuratuon ja liikuntaan innostavan kulttuurin osalta. Hyvänä esimerkkinä voi nostaa esiin esimerkiksi Hel-singin kaupungin palkitun liikuntaohjelman. Nyt Helsinkiin on perustettu myös erillinen liikkumisen edistämisen yksikkö.

Julkisuuden merkitystä ei myöskään kannata aliarvioida; hyviä esimerkkejä kannattaa kerätä ja jakaa suunnitelmalli-sesti. Bongasin jokin aika sitten Vantaan Sanomista aukea-man jutun, jossa tyttären ja isän yhteinen liikunnallinen har-rastus on roslien kerääminen. Välineetkin saa kirjastoista ilmaiseksi ja luonto kiittää.

Urheilujärjestöjen 2010-luvun rakenneuudistuksissa mene-tettiin paljon motivoituneita asiantuntijoita ja taloudellisia resursseja – erityisesti lasten ja nuorten liikunnasta ja aikuis-ten kuntoliikunnasta. Hyviksi koetut toimintatavat kannattaisi tutkia ja muokata tähän aikaan sopiviksi.

Pitkäjänteisyyttä ja kannustusta tarvitaan

Tiivistäen – pikavoitot eivät nyt auta! Toivon laajaa, pitkäjän-teistä, pohdittua ja tutkimukseen nivottua ohjelmaa, jonka tavoitteena olisi lisätä liikettä pitkällä aikavälillä suomalaisten elintapojen parantamiseen keskittyneen Pohjois-Karjala-pro-jektin tapaan. Tämä vaatii osaamista, vahvaa sitoutumista ja laajojen toimijajoukkojen mukaan saamista, julkisuutta ja riit-tävää resurssointia.

Pienenpienessä maalauskoulussa luokanopettaja otti sekuntikellolla aikaa. Sain pikajuoksukokeen perusteella urheilusta kutosen. Muutimme, kun olin yhdeksän. Kaveri-piiri ohjasi minut voimistelusalille. Jouluna sain todistuksen. Menin opettajan luo ja kysyin ”onko opettajalle tapahtunut virhe, kun numero on vaihtunut kuutosesta yhdeksään”. Opet-taja totesi ”kuules Maija sinä olet rytmitajuinen tyttö ja innokas oppimaan. Kun jatkat samaan tapaan, se on kohta kymppi”. Tämä oli ratkaisevaa; jumppasin, uin, taitoluistelin, pelas-in mimmiliigassa, ohjasin, kokeilin, näyttelin, tanssin, opiskelin ja siirryin työelämään. Kannustavan ihmisen sanat voivat joh-taa koko elämää rikastuttavaan harrastukseen. ♦

JK. Joelilla on sponsori. Isomummu halusi sijoittaa Joelin hyvinvointiin ja harrastuksiin, joista yksi merkittävä kohde on liikunnanharrastus. Olisiko parempaa kohdetta?



Kirja

Kun sairaus muuttaa elämää

Hannele Cantell: Sekunnit ennen kaatumista.

Tuuma 2022. 237 s.

HELSINGIN YLIOPISTON OPETTAJANKOULUTTAJA, KT Hannele Cantell kertoo teoksessaan *Sekunnit ennen kaatumista* omasta sairastumisestaan kahteen harvinaiseen neurologiseen sairauteen, fyysisen toimintakyvyn laskusta sekä vammautumisesta. Teoksessa päästään syvälle sairastumisesta kumpuaviin vaikeisiin tunteisiin ja arjen haasteisiin. Cantell kuvailee rohkeasti traumaattisen elämänmuutoksen aiheuttamaa surua, häpeää ja katkeruutta.

Sairastuminen keski-ikäisenä kipuja aiheuttaviin ja liikkumista voimakkaasti rajoittaviin sairauksiin muuttaa omaa identiteettiä ja vaikeuttaa toimimista yhteiskunnassa. Tulevaisuuden ennustamattomuus ja kausittain vaihteleva toimintakyky tuovat elämään paljon epävarmuutta. Ymmärrys omasta kehosta ja sen toiminnasta on koetukSELLA. Lihasten krampit ja heikko tasapaino aiheuttavat kaatumisia, joita seuraava voimakas kaatumisen pelko. Pelko tuo lisää epävarmuutta liikkumiseen ja kykyyn suoriutua päivittäisistä askareista. Oma keho ei tunnu tutulta, eikä siihen voi luottaa.

On virkistävää lukea aidoista, inhimillisistä tunteista. Rouva Hoo kuvaa sairautta osuvasti olkapäällä istuvana tikarimiehenä, joka pistää syvälle sisimpään onkaloon ja ilkkuu kykenemättömyyttä. Taistelua tikarimiestä vastaan ei voi voittaa vaan siinä väsyttää itsensä. Tilanteen ja sairauden tuomien muutoksien hyväksyminen on kuitenkin

kin vaikeaa. Cantell kertoo rehellisesti oman elämänhallinnan tunteen katoamisesta, itsenäisyydestä luopumisesta sekä avun vastaanottamisen ongelmallisuudesta. Elämän muuttumisesta lyhyessä ajassa kertoo se, että reissu lähikauppaan saa aikaan huumaavan vapauden tunteen ja valtavan itsenäisyyden kokemuksen.

Sairastuminen muuttaa ihmissuhteita. Cantell kertoo ihailtavan rohkeasti parisuhteeseen vaikuttavista vaikeista tunteista sekä kiukuttelusta, vahingollisesta puheesta ja marttyriasenteesta. Tunteiden ja niistä kumpuavan oman käytöksen hyväksyminen on vaikeaa ja aiheuttaa syyllisyyttä. Samaan aikaan Rouva Hoo rakastaa ja arvostaa puolisoaan. Oma paha olo ja pettymys purkautuu helposti lähimpiin ihmissuhteisiin. Parisuhteen dynamiikka muuttuu pakotikin, kun kevyt kosketus voi satuttaa ja arjen pyörittäminen jää suurelta osin toisen vastuulle. Kokemus omasta pystymättömyydestä vaimona ja naisena on pysäyttävä. Rouva Hoon vuoropuhelu itsensä kanssa tuo kirjaan syvyyttä ja auttaa pääsemään hänen päänsä sisälle kipuiluun toimimattoman kehon ja sen tuomien tunteiden kanssa.

Sairastuminen saa aikaan syvän ulkopuolisuuden tunteen. Muiden elämä jatkuu normaalina, kun itse joutuu jäämään monesta pois. Ystävien iloiset kuvat poimituista mustikoista ja suppilovahveroista vain vahvistavat sitä, ettei itse pysty keräämään metsän antimia. Riemukas Pride-kulkue on ollut Rouva Hoolle ja hänen rakkaalle kuoroporukallensa voimaannuttava ja yhdenvertaisuutta juhlistava tapahtuma. Sairastumisen myötä osallistuminen kulkueeseen päättyy livahtamiseen pois kesken kaiken kipujen vuoksi ja pettymyksen kynneliin. Syvä yksinäisyyden kokemus tulee tekstistä läpi.

Sairauden muuttama keho vaikuttaa fyysisten oireiden lisäksi valtavasti myös ihmisen mieleen. Vammautuminen on iso henkilökohtainen tragedia. Lukuisista asioista pitää luopua, mutta silti löytyy paljon iloitavaa. Matka tilanteen hyväksymiseen ei ole suoraviivainen. Se sisältää mutkia, kaatumisia ja myrskyjä. Tästä kaikesta Cantell kertoo kiertelemättä ja sydämeenkäyvästi.

VENLA VÄYRYNEN, TtM

koordinaattori
Liikuntatieteellinen Seura
venla.vayrynen@lts.fi

Kirja

Kohti onnistumisia hyvinvoivalla mielellä

Arto Pietikäinen & Riikka Pasanen: Joustava mieli urheilussa. Vahvista mielen taitoja urheilun tueksi

Duodecim, 346 s.

URHEILU ON KAMPPAILUA kilpakumppaneita, omaa kehittymistä ja epävarmuutta vastaan. Elämää sävyttää kovat tavoitteet ja vertailu muihin. Vahvista kiittää helposti kehää riittämättömyyden ja itsesyytösten välillä, jos tavoittelemaansa tulosta ei synny. Kilpailusuoritusta ennen moni hokee mielessään ”Mitä jos mä mokaan?” ja vieressä valmentaja ohjeistaa kevyesti ”Keskity suoritukseen”. Kropan lisäksi pää käy ääriarajoilla, mutta kuinka moni urheilija treenaa mieltään ja toisaalta voiko mieltä treenata?

Psyykkinen valmennus, mentaali-valmennus, henkinen hyvinvointi ja mindfulnesscoaching – nykyajan trendi-ilmiöllä on monta nimeä. Urheilun fyysisen valmennuksen vastinparina tarjotaan henkisten voimavarojen sparrausta pitkällä kaavalla ja muuttaman tapaamisen lyhytseisioina sekä omatoimisesti lukemalla. Alalla työskentelee psykologisen koulutuksen saaneita ja urheilumaailmasta kokemusta hankkineita, mutta myös runsas joukko kevyesti aihepiiriä lukaisseita ”valmentajia”. Harmillisen villi on mentaali-valmennuksen kentän toimijatason, joten tarkkana saa ostava asiakas. Joillekin kevyt, parin kerran sparraus voi johtaa mielen rauhoittumiseen, mutta tositoimissa kilpailevalle urheilijalle soisi avuksi tutkimustietoon ja ammatilliseen osaamiseen perustuvaa pitkäjänteistä psyykkistä valmennusta.

Joustava mieli urheilussa -kirjan tekijöiltä löytyy koulutusta, ammattitaitoa ja käytännön kokemusta. Psykologi, kouluttajapsykoterapeutti **Arto Pietikäisen** ja sertifioitun urheilupsykologin ja psyykkistä valmennusta tarjoavan **Riikka Pasasen** teoksessa keskiöön nousee hyväksymis- ja omistautumispohjainen toimintamalli. Kirjan 21 lukua tarjoavat tietoa psykologiasta joustavuudesta, psyykkisen valmennuksen merkityksestä, ihmisenä ja urheilijana olemisesta sekä arvojen, tavoitteiden, motivaation ja itsetunnon määrittelyistä. Kirjoittajat ottavat käsittelyyn urheilun kaaren alkaen kilpailuun valmistautumisesta, jännit-



tämisen kohtaamisesta kilpailutilanteissa, huippusuoritukseen latautumisesta aina pettymysten käsittelyyn. Oma tilansa saa urheilu-uran lopettamisvaiheen tunteiden käsittely. Jokaiseen lukuun on utjuttu mukaan harjoitteita ja työkaluja mielen joustavuuden kehittämiseen.

Kirjan julkistamistilaisuudessa maaliskuussa 2023 Pietikäinen korosti, että omien ajatusten ylikontrolloimisen sijaan kirja auttaa urheilijaa ottamaan tunteet ja ajatukset vastaan sellaisinaan. Hänen mukaansa urheilijan on mahdollista oppia tulemaan sinuiksi negatiivisten ajatusten kanssa. Isona teemana kirjan sivuilla kulkeekin näkemys armollisuudesta epäonnistumisen jälkeisten vaikeiden tunteiden keskellä. Psykkisen vahvuuden kehittämisen peruspilareita ovat hyväksyntä, avoimuus ja merkityksellinen toiminta.

Pietikäisen ja Pasasen kirja keskittyy psykologisen joustavuuden harjoitteluun, jossa tavoitteena on reflektoinnin kautta tapahtuva itsetuntemuksen kasvu ja kokemuksellinen oppiminen. Kirjoittajat myöntävät ongelmalliseksi sen, että mielenharjoittelu jää helpposti tekemättä. Itse jäin pohtimaan, että jos säännöllinen henkisen vahvuuden harjoittaminen on urheilijalle lopputuloksen kannalta erittäin olennainen asia, niin miksi hän jättää sen tekemättä? Harva kilpaurheilija laiskottelee lajiharjoitteistaan ja muusta fyysisestä treenistään. Koetaanko psyykinen valmentautuminen sittenkin edelleen jollain tapaa epämääräiseksi huuhaaksi, kun sen tuloksia ei voi mekaanisin menetelmin mitata. Harmillista, jos näin on.

Opiskelin hiljattain liikuntapsykologian perus- ja aineopintoja Jyväskylän



län yliopistossa. Havaitsin, että vähissä on aihepiirin laadukas Suomessa tehty tutkimuskirjallisuus. Asia yllätti, koska aihepiiri on ollut tapetilla Suomenkin urheilupiireissä jo vuosikymmenten ajan. Monenkirjavaa, ei-niin-tieteellistä kirjallisuutta kyllä henkisesti valmennuksesta löytyy. Nyt julkaistu *Joustava mieli urheilussa* onkin tervetullut laadukas lisä valmennuskirjallisuuteen.

Pietikäisen ja Pasasen teos tarjoaa selkeästi kirjoitettuja näkemyksiä ja konkreettisia harjoitteita mielen taitojen vahvistamiseksi. Mukaan nostetut urheilijatarinat muistuttavat lukijaa siitä, ettei hän painiskele haasteidensa kanssa yksin. Toivottavasti kirja kulkee mukana tukemassa urheilu-uria ja kuuluu aktiivisessa käytössä.

RIITTA-ILONA PUMMI-KUUSELA, FM
väitöskirjatutkija
pummi.kuusela@gmail.com



Kävelijän harha-askeleet

Running for the Truth:
Alex Schwazer.

Netflix 2023. Kokonaiskesto 3 h 10 min.

SUOMESSA VÄHÄLLE HUOMIOILLE JÄÄNEEN italialaisen kävelijän **Alex Schwazerin** monimutkaisesta dopingvyyhdistä on tehty Netflixille dokumentti. Schwazer voitti Pekingin kisojen 50 kilometrin kävelyn ja oli maailman ykköskategorian kävelijä, kunnes hän kärysi epon käytöstä Lontoon 2012 kisojen alla. Hän tunnusti syyllisyytensä ja päätti lopettaa kävelyn siihen paikkaan.

Eriskummalliseksi tarina muuttui, kun Schwazer muutti mielensä ja päätti pyytää valmentajakseen **Sandro Donatin**, miehen joka oli häntä aivan oikein epäillyt dopingamisesta. Donati on toiminut pitkään pikajuoksuvalmentajana sekä Italian urheilun korruption ja dopingin kriitikkona. Donati empi, mutta otti haasteen vastaan katsoakseen mihin päästään puhtain eväin. Schwazerissa on paljon samaa ehdottomuutta kuin **Mika Myllylässä**. Mutta **Lauri Tarasti** ei sentään alkanut valmentaa Myllylää tämän käryn jälkeen. Schwazer alkaa pärjätä entiseen tapaan, mutta kaikki romahtaa, kun 1.1.2016 otetussa yllätystestissä hänestä löytyy mikroannos testosteroonia.

Dokumentin pääosa pyörii tämän näytteen ympärillä. Donati (ja Schwazer) ovat varmoja että näytettä manipuloitiin. Merkillistä on, että testituulos julkistettiin vasta kesäkuun alussa ja Schwazer jatkaa valmentautumista löyhässä hirressä Rion kisoihin. On pii-

nallista katsoa, miten parivaljakko matkustaa Rioon, ja saa pari päivää ennen kisaa tietää kahdeksan vuoden kilpailukiellosta.

Donati on vakuuttunut, että tekais-tun käryn takana ovat hänen vihamiehensä Italian urheilussa. Hän paljasti jo vuoden 1987 Rooman MM-kisojen **Giovanni Evangelistin** pituushyppyskandaalin. Toimitsijat mittasivat Evangelistin hypyn väärin ja yrittivät siten järjestää hänelle pronssimitalin. Donati on myös ollut väsymätön italialaisten dopinglääkäreiden vainoja.

Näytteen epäselvyyksiä vatvotaan dokumentissa liiaksi, mutta kaksi päätelmää ovat merkittäviä. Italialainen tuomioistuimien totesi vuonna 2021 Schwazerin rangaistuksen perusteettomaksi näytteen käsittelyprosessin epäselvyyksien vuoksi. Kun oikeus esimerkiksi vaati saada B-näytteen DNA:n varmistetuksi, siinä oli ”liikaa” Schwazerin DNA:ta. Toinen tulema on se, että WADA ja IAAF, (sitemmin WA), eivät ole lottakautaneet korvaansa italialaiselle tuomioistuimelle, vaan pitävät Schwazerin kilpailukiellon voimassa.

Vaikea on ymmärtää miksi Schwazer olisi dopannut Donatin koekaniinina. Sekin kummastuttaa, ettei WA suostunut osallistumaan dokumentin tekoon. Myllylään verrattuna jää ihmetyttämään, miten Schwazer on kestänyt kaiken kokemansa. Hän näyttää olevan henkisesti uskomattoman vastustuskykyinen, eikä ole upottanut itseään viinaan. Valitettavasti dokumentti ei kerro miten Schwazer on kyennyt rahoittamaan elämänsä, oikeudenkäyntejä ja harjoitteluaan.

Onko saagan loppu jo nähty? Schwazerin kilpailukiello päättyy juuri ennen Pariisin olympiakisoja heinäkuun alussa 2024. Hän on tuolloin ”vain” 39-vuotias. Pystyykö hän lunastamaan paikan kisoihin. Tämä näyttää epätoennäköiseltä.

Dokumentti kuvaa italialaiseen tyyliin mafiamaista labyrinthia, johon ei urheilun kyllä tulisi sotkeentua, mutta doping ja sen valvonta ovat johtaneet urheilua huumekaupan pikkuserkuksi.

Schwazerin totuus dokumentista selviää, mutta ei koko totuus.

HANNU PELTTARI

tietokirjailija
hannuspurs@icloud.com



Televisio

Miten niinku omasta mielestä?

Kummola.

Käsikirjoitus: Jouko Vuolle & Ville Lipiäinen.
Ohjaaja: Ville Lipiäinen.
YLE, 55 min.

KALERVO KUMMOLASTA ON TEHTY melkoinen määrä erilaisia mediatekoja. On lehtijuttua, tv-pätkää, radiohaastattelua, nettisisältöä.

Miehestä on tullut jonkinlainen legenda jo eläessään, vähän myytinenkin hahmo, josta on sanottu monenlaista. Hän on jakanut mielipiteitä, mutta yhtä kaikki on omalla tavallaan pitkän urheilujohtajamaratoninsa voittaja. Aikansa merkittävin yksittäinen urheilujohtaja Suomessa, ilman muuta. Kädenjälki näkyy monessa asiassa. Kiistatta.

Kummolasta tehdyn tuoreen tv-dokumentin olennainen tulee kuitenkin esille jo parin ensimmäisen minuutin jälkeen, kun toimittaja **Jouko Vuolle** toteaa, että: ”...Harvoin on Kummolalta kysytty, millainen mies hän omasta mielestään on – me kysyimme”.

Tämä tarina on nimenomaan Kummolan oma tarina. Kamera pyörii ja Kummola kertoo elämänsä eri vaiheista. Kerrontaa ryyditetään erittäin rikkaalla ja kiehtovalla kuvamateriaalilla. Tunnelma on kuin sukujuhlilla, jossa suvun päämies täyttää vuosia, ja kertoo elämästään – samalla kun katselee diakuvia hänen elämänsä eri vaiheista.

Mitään hankalia ei päiväsankarin elämänvaiheista ole silloin tapa kysyä.

Sellaiset tilanteet ovat joskus vähän puisevia, mutta tämän jutustelun kohdalla pelastaa se, että Kummolalla on aidosti kiehtova ja vaiherikas elämäntarina ja varsinkin ne jääkiekon ulkopuolelta pilkahtaneet elämänvaiheet herättävät kyllä katsojan huomion. Etenkin ne nuoruuskuvat ovat sellaisia, että jos oltaisiin sukujuhlilla, olisin kyllä pysäytännyt kertojan ja kysynyt vähän enemmän siitä mitä siellä Australiassa oikein tulikaan teinipoikana touhuttua. En hankalasti, vaan ihan vaan sukujuhlattunnelmaan kuuluvalla innolla.

Jouko Vuolle on omalla osaamisalueellaan rakentaessaan urheiluaiheidensa yhteyteen ajankuvaa. Se onnistuu tässäkin. Kuvitus, kerronta, musiikki ja kokonaisuuden editointi ja Lipiäisen ohjaus toimivat. Juuri siksi, että tämä puoli rullaa niin hyvin, olisi ollut hyvä hieman laajentaa välillä vähän enemmänkin kuvaa Kummolasta taustalla olleeseen ajankuvaan.

Mitään varsinaista uutta tämä tarina tuskin kenellekään Kummolan toimintaa seuranneelle tuo tullessaan, sensaatiopaljastuksia ei ole, mutta onhan sinänsä hupaisaa kuultavaa, miten Kummola kuvaa omasta näkökulmastaan erilaisia lätkäjoukkueiden paluulentojen ja rallionnettomuden kaltaisia yksityiskohtia.

Viihdyttävä paketti, saa kiinnostumaan sellaisenkin, joka ei perheen jääkiekkohullu olisi. Kyllä tätä enemmän katsoo kuin suurinta osaa muuta tv-viihdetä.

Se on tietysti toinen asia, olisiko Kummolassa ollut ainesta aivan toisenlaiseen tarinaan. Siis sellaiseen, jossa toimittaja olisi haastanut aiheitaan, jossa olisi menty syvemmälle Kummolan nostamiin mielenkiintoisiin yksityiskohtiin. Ja kyllä, eihän tässä minkäänlaista kriittistä sävyä ollut oikein mihinkään.

Sellaisen dokumentin paikka jää siis edelleen auki. Siis tarinan, jossa kuvataisiin aiempaa kokonaisvaltaisemmin koko tuo aikakausi, jossa Kummola tärkeänä tekijänä oli. Kummolan aikaansaannoksissa ei ole mitään vähättelemistä, mutta silti olisi hyvä laittaa joskus tämäkin suurmiestarina oman aikansa historialliseen kontekstiin ja kuvata sitä dynamiikkaa, joka tuossa aikakaudessa synnytti tilauksen juuri Kummolan kaltaiselle miehelle.

Tämän tarinan idea ei kuitenkaan ollut se. Siksi sitä on turha kritisoida siitä, mitä se ei yritä olla. Erilaisen tarinan voi tehdä joku toinen.

Tämän tarinan ideana oli antaa tämän miehen, josta niin moni on sanonut niin monenlaista, puhua elämästään aivan itse. Ja tämän tavoitteensa tämä tv-dokumentti täyttää hyvin – ei vähiten siksi, että Kummola osaa olla aika lailla oma itsensä kameran edessä, ei varsinaisesti kiillota omaa kuvaansa, kunhan kertoilee rauhallisen toteavaan tyyliinsä.

JARI KUPILA



Läpileikkaus Ruotsin junioriurheilusta

Nuorisourheilu puntarissa. (Idrottens himmel och helvete, S2. Ruotsi 2022.)

Tuotanto: Sveriges Utbildningsradio Ab.
Kokonaiskesto 280 min.

VETÄVÄSTI TOTEUTETUN kymmenosaisen sarjan pääjuontaja on tunnettu tv-kasvo **Niklas Hyland**. Toinen toimittajista on hiihtoasiantuntijana toimiva **Johanna Ojala**.

Dokumentti käsittelee Suomessa liian tuttuja liikuntaan ja urheiluun liittyviä ongelmia, kuten kiusaamista, masennusta, syömishäiriöitä, rasismia, seksuaalista hyväksikäyttöä ja harrasta-



misen kalleutta. Ongelmat muistuttavat elämässä muuallakin eteen tulevia, mutta ne tulevat ilmi urheilun kautta.

Syömishäiriöstään puhuvat sekä hiihtäjä **Ida Andersson** että jääkiekkoilija **Mattias Höglund**. Eriksson pohdii toipumistaan syömishäiriöstä, ja sen vaikutusta koko perheeseen ja kaksoisisareen Eliniin.

Höglundin kertomus muistuttaa, että suhde syömiseen voi muuttua epäterveeksi myös hyvin miehisessä ympäristössä. Hänen kierteensä alkoi, kun valmentaja kehotti pudottamaan painoa. Hoikistuminen herätti somessa aluksi myönteistä huomiota. Höglund harjoitteli yhä enemmän ja söi vähemmän. Paino putosi rajusti ja toimintakyky romahti lopulta täysin. Hän olisi kuollut, ellei keskustelu syömishäiriöstä kärsineen NHL-tähti **Jonathan Hedströmin** olisi saanut suuntaa muuttumaan.

Paraurheilussa on esillä seikkailija **Aron Anderson**, joka harrastaa muun muassa laskuvarjohyppyä. Anderson on toiminut vertaistukena 15-vuotiaalle **Oscar Tarantinolle**, joka vammautui luusuyövän vuoksi vaikeasti teini-ikäisenä. Anderson sai pojan vakuuttua, että pyörätuolia käyttävä voi liikkuu monipuolisesti. Oscar löysi tenniksestä lajinsa.

Myös maahanmuuttajanäkökulma tulee esille. Göteborgin maahanmuuttajavaltaisessa Hammarkullenissa on erilaista harrastaa liikuntaa kuin Tukholman kupeen keskiluokkaisessa Ormingessa. Maahanmuuttajaperheidet lapset joutuvat hakeutumaan itse harrastuksiin. Ormingessa padelseuran järjestämät kyydit helpottavat las-

ten pääsyä harjoituksiin heti koulun jälkeen.

Esillä on myös yhdenvertaisuus. Tekijät kysyvät, onko sukupuolittunut jako ainakaan aina tarpeen urheilussa. Käsittelyyn nousevat myös lasten oikeudet ja vaikutusvalta. Ruotsissakin lapset lopettavat liikuntaharrastuksensa nuorina.

Dokumentin lajikirjo on laaja: mukana ovat mm. golf, hiihto, jalkapallo, käsipallo, padel, paratennis, jääkiekko, ratsastus, rytminen kilpavoimistelut, taitoluistelu ja tanssi. Jaksoissa kohdataan monenlaisia nuoria ja paljon valmentajia. Asiat tuntuvat tutuilta ja kuitenkin hiukan erilaisilta. Vaikutelmaksi jää ruotsalainen ehkä hiukan rennompisuhtautuminen urheiluun.

Yllättävin näkökulma on junioriurheiluun ja erityisesti jalkapalloon liittyvä tuomarien painostus ja lahjonta. Toiminta on yhteydessä järjestäytyneeseen rikollisuuteen. Tämän suhteen kannattaa pitää Suomessakin silmät auki.

Vaikka tarinat ovat rankkoja, niin perussanomana välittyy liikunnan ja urheilun riemu sekä aidon läsnäolon merkitys. Harjoitukset eivät saa olla pelkkää suorittamista. Lapsia ja nuoria on oltava valmis oikeasti kuuntelemaan.

Sarjaa voi suositella kaikille valmentajille ja seuratoimijoille. Jäin ihmettelemään eniten sarjan nimen suomalaista muotoa. *Idrottens himmel och helvete* (Urheilun taivas ja helvetti) kuvaa sisältöä paremmin kuin kesy *Nuorisourheilu puntarissa*.

JOUKO KOKKONEN



JOUKO KOKKONEN

Liikunta & Tiede 60



Uutta ilmettä laman keskellä

Liikunta & Tieteen palstoilla näkyi 1990-luvulla liikuntatieteiden ja -kulttuurin laajentuminen. Tiedettä enemmän painottui liikunta, jonka yhteiskunnallinen merkitys nousi näkyviin lehdessä.

PÄÄTOIMITTAJA ILKKA VUORI LINJASI numerossa 3/1991 Liikunta & Tieteen olevan liikuntakulttuurin peili, joka heijastaa, mitä merkittävää liikunnassa, liikuntatutkimuksessa ja -politiikassa on meneillään. Hän näki lehden olevan forumi, jolla voi esitellä liikuntakulttuurin voimavaroja.

”Lehti tunkeutuu pintaa syvemmälle ja tarkastelee liikuntaa laajasti mm. taiteen, talouden ja terveyden näkökulmista.”

Liikunta & Tieteen käytännön toimitustyö oli 1980-luvulla siirtynyt vähitellen päätoimisen tekijän hoidettavaksi. Vuonna 1991 tehtävässä aloittanut Eila Ruuskanen kehitti Liikunta & Tiede -lehteä liikuntakulttuurin yleisaikakauslehden suuntaan. Vastaavan toimittajan nimikkeellä työskennellyt Ruuskanen siirtyi tehtävään Fysioterapia-lehdestä. Hän pyrki popularisoimaan lehden sisältöä ja lisäämään yhteyksiä käytännön liikuntaelämään.

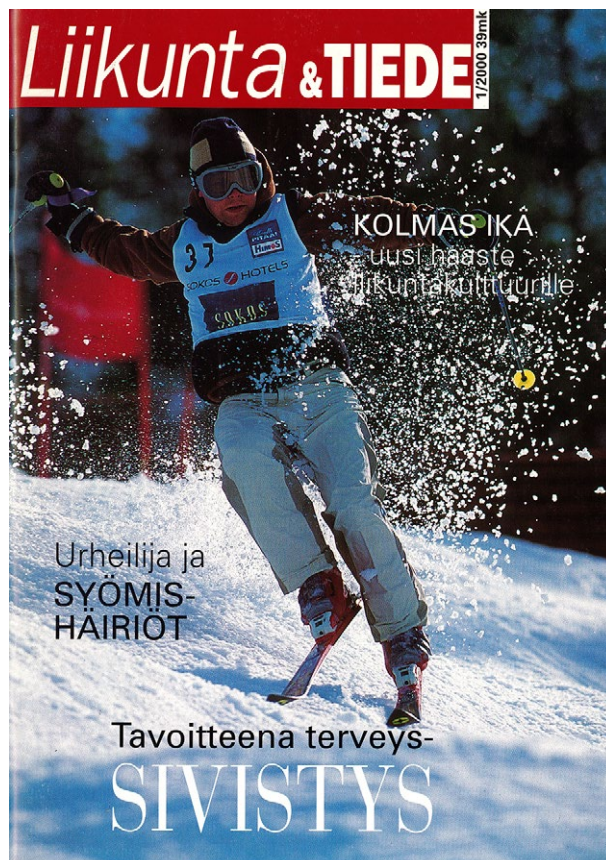
Numerosta 4/1992 alkaen lehti ilmestyi uudennäköisenä. Näyttävät kansikuvat ja nelivärisyys erottivat lehden aiemmista vuosikerroista. Liikunta & Tiede julkaisi teemanumeroita ja yhteistyöjulkaisuja eri toimijoiden kanssa. Vuonna

1993 olivat näkyvästi esillä koululiikunnan 150-vuotisjuhlrat. Liikunta-Suomi- ja Kunnossa kaiken ikää -hankkeet saivat paljon palstatilaa.

Irtonumero maksoi 30 markkaa (8,50 €) ja vuosikerta 140 markkaa (43 €) vuonna 1993.. Uudennäköisestä lehdestä otettiin peräti 8 000 kappaleen lisäpainos, jota postitettiin urheilujärjestöille, valmentajille, fysioterapeuteille ja liikunnanopettajille. Ponnistukset toivat vuonna 1993 yhteensä 400 tilaajaa, mikä oli lama-Suomen oloissa hyvä tulos. Toisaalta näyttävän lehden tekeminen ja levikkityö maksoivat paljon.

Lehdessä ilmestyi usein korkean profiilin henkilöhaastatteluja. Kari A. Nurmelan haastattelema valtiovarainministeriön budjettipäällikkö Erkki Virtanen ennusti (L&T 2/1993), että liikuntakulttuuri selviää lamasta muihin elämäntilanteisiin nähden hyvin.

”Jatkossa liikuntapalveluista on kansalaisten maksettava ennistä enemmän, eikä liikuntapaikkojen monumentaalirakentaminen ole mahdollista.”



Terveyttä edistävä liikunta oli esillä alan huippuasiantuntijana profiloituneen professori Ilkka Vuoren päätoimittajakaudella vuosina 1991–1996 tuon tuosta. Numerossa 4/1995 hän esitteli erilaisia liikuntasuosituksia, joiden perusteella hän toivoi, että päättäjät vakuuttuisivat tarpeesta suunnata liikuntaan ja sen edistämiseen käytettäviä varoja aikaisempaa enemmän terveydelle tarpeellisen liikunnan tukemiseen.

"Toteuttamiskelpoisin ja taloudellisin tapa olisi siihen olisi sekä yksilöille että yhteiskunnalle liittää liikunta – uudestaan – osaksi päivittäistä elämänmenoa. Tähän tarvitaan mm. lisää lähellä olevia, helposti saavutettavia, turvallisia liikuntapaikkoja ja liikumisväyliä."

Liikunta & Tieteen 1990-luvun vuosikertojen selailu kertoo, että esillä olivat monet yhä ajankohtaiset teemat. Kansinostoina näkyivät mm. *"Liikunnan ilo ei tunne yläikärajaa"*, *"Liikunta on superlääke"*, *"Nyt on palautettava urheilun uskotavuus"*, *"Urheiluviihteen mieli ja mielettömyys"*, *"Liikunnasta halutaan elämyksiä"*, *"Kuntotestin turvallisuus varmistettava"* ja *"Urheilijatyön oikea paino"*.

Päätoimittajana aloitti numerossa 4/1996 liikuntasosiologian prosessori **Pauli Vuolle**. Käytäntönä oli 1980-luvulta lähtien, että päätoimittajat tulivat vuorotellen liikuntatieteen eri aloilta. Vuolle muisteli vuonna 2003 pyrkiensä tuomaan esille liikunnan yhteiskunnallista merkitystä. Vuosina 1996–2001 päätoimittajuutta hoitanut Vuolle oli keskeisesti osallistunut *Liikunnan yhteiskunnallista perustelu* -teoksen (1994) kokoamiseen.

Vuolteen painotukset näkyivät lehden sisällössä. Viimeinen 1900-luvulla ilmestynyt numero (6/1999) käsitteli perinpohjaisesti liikunnan ja yhteiskunnan suhdetta. Samal-

la lehti arvioi vuosisadan urheiluvaikuttajat. Listalle ylsivät **Ivar Wilschman, Elin Kallio, Viktor Damm, Reinhold Felix von Willebrandt, Paavo Nurmi, Tahko Pihkala, Erik von Frenckell, Urho Kekkonen ja Lempi Hartikka**.

Vuolteen tutkija-apurahoja käsitelleeseen pääkirjoitukseen *Liikunta & Tieteessä* 3–4/2000 sisältynyt heitto urheilulääkäriasemien rahoituksesta herätti kipakkaa keskustelua.

"Vaikka tiedän saavani vihat päälleni, sanon sen kuitenkin. Yksi ratkaisu olisi niiden urheilulääkäriasemien valtionosuuden poistaminen tai vähentäminen, jotka eivät tee liikuntatieteellistä tutkimusta tai keskittyvät esimerkiksi vain huippu-urheilua palveleviin toimintoihin."

Eila Ruuskanen siirtyi vuonna 1997 Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n viestintäpäälliköksi. Häntä seurasi Liikunta & Tieteen käytännön tekijänä **Leena Nieminen** aluksi vastaavana toimittajana. Nieminen toimitti myös *Motion*-lehteä ja oli tehnyt *Scandinavian Journal of Medicine and Sport Sciences* -tiedejulkaisua. Hänen uransa jatkui toimituspäällikkönä vuoteen 2019. **Riitta Brusila** suunnitteli 1990-luvun lopulla uuden ulkoasun, joka oli kantta myöten lukijoiden nähtävillä numerossa 1/2000. Tällä perusmallilla lehteä tehtiin vuoden 2019 loppuun saakka.

Tutkimusartikkelien määrä väheni merkittävästi Liikunta & Tieteen palstoilta 1990-luvulla. Toisaalta etenkin yhteiskunta- ja käyttäytymistieteissä kasvoi vertaisarvioitujen artikkelien julkaisutarve. Liikunta & Tiede -lehteen kyljessä alkoi ilmestyä erillinen tutkimusartikkelijulkaisu vuonna 2000. Samalla lehti ja LTS loivat vertaisarviointikäytännön. Vuodesta 2008 lähtien tutkimusartikkelit on julkaistu osana lehteä. ♦

Hienoviritteinen säätö puuttunut

STADIONIN PÄÄTOIMITTAJANA ALOITTI Pertti Mustonen numerossa 3/1973. Koko toimituskunta vaihtui kerralla lukuun ottamatta Mustosta. Mukaan tulivat muuan muassa ekonomi ja lentopallomies **Kainu Mikkola**, Yleisradion radiourheilun toimituspäällikkö **Voitto Raatikainen**, liikuntafysiologi **Heikki Rusko** ja toimittaja **Erkki Teikari**, joka sittemmin työskenteli Satakunnan Kansan päätoimittajana. Kokoonpano heijasteli pyrkimystä siirtyä melskeisistä 1970-luvun alun tunnelmista kohti journalistista tiedejulkaisua. Mustonen näki, että lehden linjaa oli ollut vaikea erottaa.

”Stadion-lehden linjoista on ainakin viime vuosina puuttunut hienoviritteinen säätö, tekstit ovat edustaneet kirjavaa tasoa ja sisältöä; on keskusteltu, onko tiukka pitäytyminen liikuntatieteen sanan julistuksessa vaiko kepeä popularisoiva ote tavoittelun arvoinen suunta, olisiko osattava toimittaa laajapohjaista, mahdollisimman suurta lukijakuntaa tyydyttämää, moni-ilmeistä liikuntapoliittista lehteä.”

Mustosen mielestä lehden oli tarjottava tilaa tasapuoliselle keskustelulle. Stadionin oli palveltava edelleen myös tutkijoita. Mustonen kaipasi kuitenkin heiltä selkeyttä ja selväsanaisuutta monimutkaisen ja usein itsetarkoitukselliselta näyttävän tieteellisen sanoilla ilottelun sijaan. Hän arveli toisaalta Stadionin tulkinneen ansiokkaasti *”maamme liikuntatieteellisessä maailmassa vallitsevaa hämäryyttä”*.

Voitto Raatikainen tarkasteli Suomen ja Neuvostoliiton urheiluyhteistyötä YYA-hengessä otsikolla *”Naapurien yhteistyö kiinteytyy”*. Suomen välttämättömyyden pakosta solmima sopimus täytti 25 vuotta keväällä 1973. Raatikainen näki, että juhluvuoden kunniaksi yhteistyö oli parantunut: *”Unohtaa ei sovi myöskään sitä, että liikunnallinen yhteistyö on eräs parhaita muotoja ystävyyden ilmapiirin kehittämisessä.”*

Raatikaisen mielestä siihenastinen yhteistyö oli ollut liian lyhytjänteistä. Hän tulkitsi tilanteen olevan muuttumassa. Korkea-arvoinen neuvostovaltuuskunta vieraili Suomessa maaliskuussa Neuvostoliiton urheilukomitean puheenjohtajan (=urheiluministeri) **Sergei P. Pavlovin** johdolla. Osapuolet sopivat, että ne allekirjoittavat syksyllä 1973 pöytäkirjan maiden välisestä urheiluyhteistyöstä.

Liikunnan sosiaalipsykologista tutkimusta esitteli **Seppo E. Iso-Ahola**. Hän määritteli alan tavoitteena olevan ymmärtää niitä vaikutteita, jotka tuottavat säännönmukaisuuksia ja poikkeavuuksia yksilön liikunnallis-sosiaalisessa käyttäytymisessä. Iso-Ahola asettui 1970-luvulla Yhdysvaltoihin ja on toiminut professorina Marylandin yliopistossa.

Suomalaisen erityisliikunnan uranuurtaja **Ulla Lahtinen** käsitteli artikkelissaan erityisryhmien liikuntaa ohjaavaa henkilöstöä ja sen koulutusta. Ohjaustehtävissä toimi 20 liikunnanopettajaa, 90 liikunnanohjaajaa sekä tuntematon määrä lääkintävoimistelijoita. Lahtisen mielestä erityisryhmien liikuntakysymystä oli käsiteltävä kokonaisuutena. Eri vammaisjärjestöjen välistä kilpailuasetelmaa oli vältettävä liikuntaa järjestettäessä. Koko liikunta- ja terveydenhoito-henkilöstö oli saatava mobilisoitua toimintaan.

”On kiinnitettävä entistä suurempi huomio erityisryhmien syntymisen ehkäisyyn, siis objektiivisen terveys- ja liikunta-neuvonnan antamiseen. Kunnallisia, esimerkiksi terveyskeskusten alaisten terveys- ja liikuntaneuvojen virkoja tulisi perustaa. Välttämätöntä on puuttua myös yhteiskunnan epä-terveisiin rakenteisiin ja sen erityisryhmiä syrjiviin ilmiöihin.”

Sauli Rask kertoi LTS:n aloitteesta Pajulahdessa touku-kuussa 1973 järjestetystä liikuntaterapiaseminaarista, joka oli tarkoitettu ensi sijassa *”psykiatria- ja kehitysvamma-alan liikunnanohjauksesta huolehtiville”*. Rask arvioi seminaarin edistäneen osaltaan erityisryhmille suunnattua liikuntaa.

”Luulen, että ei ole kovinkaan epärealistista ennustaa erityisryhmien liikunnan kehittyvän lähitulevaisuudessa yleises-tikin huomattavasti. Mikä se innostuneisuus, mikä nähdäk-seni Pajulahdessa vallitsi, tulee jatkumaan, näin tapahtuu ainakin psykiatrisen hoitomuodon ja kehitysvammaisten lii-kunnanohjauksen alueilla.”

JOUKO KOKKONEN

Lukuvinkki: Eetu Poso. 2023. *”Näyttää siltä, että meillä on Suomessa kilpaurheilun rinnalle kohoamassa joka miehen ja naisen kuntourheilu”* Kuntoliikuntaa ja kilpaurheilua koskevat diskurssit Stadion-lehdessä 1963–1980. Suomen historian maisterintutkielma, Jyväskylän yliopisto <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/85506/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-202302171778.pdf?sequence=1>

Helsingin uimastadion vuonna 1960.

Kuva: Heikki Halme/Helsingin kaupunginmuseo



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

Käsitkirjoituksia otetaan arviointiprosessiin kaksi kertaa vuodessa. Seuraavat jättöajat ovat 30.9.2023 ja 31.3.2024. Kirjoitusohjeet ja arviointiprosessin kuvaus ovat luettavissa osoitteessa www.lts.fi.

Käsitkirjoitusten 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 käsitkirjoitukseen. Ryhmä voi hylätä tekstin, pyytää muutoksia ennen sen lähettämistä arvioitavaksi tai aloittaa arviointiprosessin.

Liikunta & Tiede käyttää kahta arviointisijaa. Sähköpostikutsussa määritellään lausunnon luonne ja arviointiaikataulu. Liitteenä seuraa käsitkirjoituksen tiivistelmä. Tehtävään suostuva arviointisija saa koko artikkelitekstin ja arviointilomakkeet. Toinen arviointisija pyydetään yleensä käsitkirjoitukseen liittyvältä liikuntatieteen alalta ja toinen emotionieteestä. Asiantuntija saa arvioitavakseen nimettömän käsitkirjoituksen. Jos hän tunnistaa kirjoittajan, tästä on kerrottava toimittajalle. Jos asiantuntijalla on ilmeinen eturistiriita käsitkirjoituksen sisällön ja/tai kirjoittajan kanssa tai sidonnaisuuksia kirjoittajaan, hänen tulee kieltäytyä arvioinnista.

Lausunnot antavat toimitusryhmälle asiantuntijanäkemysten tarjotun käsitkirjoituksen 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 arviointisijan paljastavia yksityiskohtia. Hyvä arvio ottaa kantaa siihen, tuottaako käsitkirjoitus uutta tietoa, ja tuntee kirjoittaja riittävästi aihepiirinsä tutkimusta. Arviointisijan odotetaan kertovan myös, miten metodologiset ratkaisut toimi-

vat. Oleellista on lausua, toimiiko teksti rakenteellisesti, ja täyttyykö johdannossa luvattu.

Jos asiantuntija pitää käsitkirjoituksen lähteitä tai niiden käyttöä puutteellisenä, hänen odotetaan nimeävän artikkeleita oleellisesti täydentävä kirjallisuus ja uudet lähteet. Jos käsitkirjoitus 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 käsitkirjoitus lähetetään arviointisijalle, joka ottaa kantaa tekstin julkaisukelpoisuuteen. Lopullisen julkaisupäätöksen tekee toimitusryhmä.

Kirjoittaja pidetään ajan tasalla käsitkirjoituksen 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/vertaisarvioidut-tutkimusartikkelit/vertaisarviointiprosessi.html

URHEILULUKIOLAISTEN SIIRTYMÄ VARHAISAIKUISUUTEEN: IDENTITEETIN YHTEYS URHEILUN JA OPINTOJEN JATKAMISEEN

Elina Joronen, PsK, Jyväskylän yliopisto. **Kaisa Aunola**, PsT, Jyväskylän yliopisto / Psykologian laitos. PL 35, 40014 Jyväskylän yliopisto. P. 040-8053481. Sähköposti: kaisa.aunola@jyu.fi (yhteyshenkilö). **Aku Nikander**, FT, Jyväskylän yliopisto. **Matilda Sorkkila**, FT, Jyväskylän yliopisto. **Tatiana V. Ryba**, FT, Jyväskylän yliopisto.

TIIVISTELMÄ

Joronen, E., Aunola, K., Nikander, A., Sorkkila, M. & Ryba, T. V. 2023. Urheilulukiolaisten siirtymä varhaisaikuisuuteen: identiteetin yhteys urheilun ja opintojen jatkamiseen. Liikunta & Tiede 60 (3), 63–70.

Siirtymä varhaisaikuisuuteen tuo urheilijoiden elämään useita muutoksia, joiden vuoksi todennäköisyys lopettaa tavoitteellisen kilpaurheilu-ura kasvaa. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka suuri osa urheilulukion vuonna 2015 aloittaneista nuorista jatkoi yhtäältä tavoitteellista kilpaurheilua ja toisaalta opintoja lukion jälkeen varhaisaikuisuudessa sekä olivatko sukupuoli ja lajimuoto (yksilö- vai joukkuelaji) yhteydessä jatkamiseen. Lisäksi tutkittiin, ennustivatko lukioaikaiset urheilija- ja opiskelijaidentiteetit kilpaurheilun ja opintojen jatkamista. Tutkimus on osa Jyväskylän yliopiston Winning in the long run -pitkittäistutkimusta, jonka seurantavaihe toteutettiin syksyllä 2021 aiemmin lukioaikana (2015–2018) tutkimukseen osallistuneille urheilulukiolaisille. Seurantatutkimuksessa oli mukana 238 tutkittavaa (60 % naisia ja 40 % miehiä), jotka olivat iältään keskimäärin 22-vuotiaita.

Tulokset osoittivat, että alle puolet (45,8 %) urheilulukiolaisista oli jatkanut tavoitteellista kilpaurheilua varhaisaikuisuudessa, kun taas suuri osa (75,2 %) oli urheilulukion jälkeen jatkanut opintoja. Vahva urheilijaidentiteetti lukion lopussa ennusti tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamista, kun taas vahva opiskelijaidentiteetti ennusti tavoitteellisen kilpaurheilun lopettamista. Vahva opiskelijaidentiteetti ennusti lisäksi opintojen jatkamista. Sukupuoli tai lajimuoto eivät olleet yhteydessä tavoitteellisen kilpaurheilun tai opintojen jatkamiseen varhaisaikuisuudessa. Tulokset viittaavat siihen, että tavoitteellinen kilpaurheilu usein lopetetaan ja opintoja puolestaan jatketaan lukion jälkeisessä siirtymävaiheessa ja nuoruuden tärkeällä kehitystehtävällä, identiteetin muodostamisella, on oma roolinsa tässä.

Avainsanat: tavoitteellinen kilpaurheilu, varhaisaikuisuus, identiteetti, sukupuoli, lajimuoto, opintojen jatkaminen, kaksoisura

ABSTRACT

Joronen, E., Aunola, K., Nikander, A., Sorkkila, M. & Ryba, T. V. 2023. Student-athletes' transition to early adulthood: the role of identity in the continuation of sports and studies. Liikunta & Tiede 60 (3), 63–70.

Early adulthood brings new demands to athletes' lives, due to which the probability to discontinue competitive sport increases. The aim of the present study was to examine how many of the students who started sports high school in 2015 in Finland continued competitive sports and studies in early adulthood, as well as whether gender and type of sport were associated with continuation. The role of athletic and student identity in the continuation of competitive sports and studies was also examined. The present study is part of the Winning in the long run – longitudinal study, which latest follow-up data collection was carried out in fall 2021. The sample of the present study consisted of those 238 participants (60 % female) who had been participants of the longitudinal study also during high school (2015–2018). The participants were on average 22 years old.

The results showed that less than half (45.8%) of the participants continued competitive sports in early adulthood, whereas most of the participants (75.2 %) continued studies. Furthermore, the higher level of athletic identity at the end of high school predicted continuation of competitive sports, whereas the higher level of student identity predicted discontinuation of competitive sports and continuation of studies. Gender and type of sport were not associated with the continuation of competitive sports or studies. Overall, the results suggest that many athletes discontinue their athletic careers and continue studying during the transition to early adulthood. The connection of identity with the continuation of sports and studies suggests that the identity formation in adolescence is a significant developmental stage when moving into early adulthood.

Keywords: competitive sports, early adulthood, identity, gender, type of sport, studies, dual career, continuation

JOHDANTO

Urheilupsykologiassa on tutkittu urheilu-uran kehityskaaria ja siirtymävaiheita useiden vuosikymmenien ajan. Viime vuosien aikana urheilu-uraa on tarkasteltu prosessina, jossa urheilu-uran aloittamisen ja lopettamisen lisäksi on useita muitakin siirtymiä (Wylleman ym. 2004). Wylleman ja Lavallee (2004) ovat jakaneet urheilu-uran kehityspolun neljään vaiheeseen, joita ovat urheilun aloittaminen, erikoistuminen, huippuvaihe sekä huippu-urheilun lopettaminen. Urheilu-uran kehityspolun rinnalla myös urheilijan muilla elämän osa-alueilla tapahtuu kehityksen myötä muutoksia. Urheilijoiden kehitystä tarkasteltaessa onkin korostettu kokonaisvaltaisen lähestymistavan tärkeyttä (Wylleman & Lavallee 2004). Tästä esimerkkinä on urheilijoiden kaksoisuran, eli opintojen ja urheilun onnistuneen yhdistämisen, merkityksen tunnistaminen urheilijoiden hyvinvoinnille (Stambulova ym. 2015).

Tässä tutkimuksessa keskitytään siirtymään nuoruudesta varhaisaikuisuuden kehitysvaiheeseen. Aiemmissä tutkimuksissa on tunnistettu, että nuoruudessa todennäköisyys lopettaa tavoitteellinen urheilu-ura kasvaa, sillä esimerkiksi urheilun ja opintojen yhteensovittaminen on yhä haasteellisempaa molempien osa-alueiden jatkuvasti kasvavien vaatimusten vuoksi (Baron-Thiene & Alfermann 2015; Linnér ym. 2021). Myös nuoruuden keskeisellä kehitystehtävällä, identiteetin muodostamisella, on tunnistettu olevan merkitystä päätöksenteossa ja esimerkiksi siinä, jatkaako urheilu-uraa vai ei (Molinero ym. 2006). Huippu-urheilussa kansainvälinen kilpailu on koventunut, minkä vuoksi urheilijoiden kehittämiseen tarkoitettujen järjestelmien, jotka tukevat urheilijoita myös varhaisaikuisuuden ja aikuisuuden kehitysvaiheissa, ovat välttämättömiä (Michelsen ym. 2022). Jos huippu-urheilu lopetetaan ennen aikuisuutta, voi osalla urheilijoista jäädä oma potentiaali urheilijoina (Kearney & Hayes 2018) ja myös kaksoisuran mukaisesti asetettujen tavoitteiden (Stambulova ym. 2015) saavuttamatta.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kuinka suuri osa urheilulukion vuonna 2015 aloittaneista nuorista jatkoi yhtäältä tavoitteellista kilpaurheilua ja toisaalta opintoja urheilulukion jälkeen varhaisaikuisuudessa sekä olivatko sukupuoli ja lajimuoto (yksilö- vai joukkuelaji) yhteydessä jatkamiseen. Tarkoituksena on myös tutkia, voidaanko lukioaikaisilla urheilija- ja opiskelijaidentiteeteillä ennustaa niin kilpaurheilun kuin opintojen jatkamista varhaisaikuisuudessa.

Nuorten urheilijoiden siirtymä varhaisaikuisuuden kehitysvaiheeseen

Siirtymää kuvataan kehityksen vaiheeksi, jolloin tietyllä osa-alueella ilmenee uusia haasteita ja vaatimuksia aiempaan nähden (Alfermann & Stambulova 2007). Nuorten aikuisten elämässä tapahtuu ikävuosina 18–25 useita muutoksia eri elämän osa-alueilla (Arnett 2000). Kyseistä psykologista kehitysvaihetta kutsutaan varhaisaikuisuudeksi, jolloin siirtyään pois nuoruuden kehitysvaiheesta, mutta ei olla vielä täysin kehittyneen aikuisen roolissa (Arnett 2000; Reifman ym. 2007). Varhaisaikuisuudessa nuoret alkavat hakea omaa paikkaansa maailmassa: he itsenäistyvät, pohtivat omaa maailmankatsomustaan, sekä kokeilevat erilaisia vaihtoehtoja esimerkiksi opintojen ja työn osalta (Arnett 2000; Reifman ym. 2007). Varhaisaikuisuuteen kuuluvien normatiivisten kehityksellisten muutosten lisäksi nuorilla urheilijoilla tapahtuu usein nuoruuden ja varhaisaikuisuuden kohdalla yksi haastavimmista siirtymistä urheilun osa-alueella (Wylleman & Lavallee 2004). Kyseisessä vaiheessa urheilijat pääsääntöisesti,

joskin jossain määrin urheilulajista riippuen, siirtyvät juniorisarjoista aikuistensarjoihin kohti huippu-urheilu vaihetta.

Wylleman ja Lavallee (2004) ovat luoneet mallin, joka huomioi urheilijan kehityksen kokonaisvaltaisesti. Mallissa polku urheilun aloittamisesta urheilun päättämiseen sisältää useita erilaisia siirtymiä urheilun ohella niin psykologisessa kehityksessä, sosiaalisissa suhteissa, koulutuksessa ja työssä, kuin taloudellisessa tuessa ja resursseissa. Tämän tutkimuksen kannalta keskeiset kehitykselliset siirtymät varhaisaikuisuudessa liittyvät urheilun osalta siirtymiseen erikoistumisvaiheesta huippuvaiheeseen, psykologisen kehityksen osalta siirtymiseen nuoruudesta varhaisaikuisuuteen, ja koulutuksen osalta siirtymiseen toiselta asteelta joko korkeakouluun tai työelämään (Ryba ym. 2016a).

Siirtymä erikoistumisvaiheesta huippuvaiheeseen tuo uudenlaisia vaatimuksia urheiluun esimerkiksi harjoittelumäärän kasvamisen, vaativammalla tasolla kilpailemisen, sekä tarvittavien suurempien taloudellisten resurssien myötä (Alfermann & Stambulova 2007). Tutkimuksissa onkin havaittu useiden, jopa lahjakkaiden, urheilijoiden lopettavan urheilu-uransa siirryttäessä nuoruuden erikoistumisvaiheesta varhaisaikuisuuden huippuvaiheeseen (Baron-Thiene & Alfermann 2015; Wylleman ym. 2004). Yksi urheilun lopettamista kyseisessä vaiheessa selittävä tekijä on urheilun ja opintojen yhteensovittamisessa kohdatut haasteet (Baron-Thiene & Alfermann 2015; Linnér ym. 2021), minkä vuoksi nuoret saattavat päätyä valitsemaan koulutuspolun urheilun sijasta (Sorkkila ym. 2018). Sukupuolen ja lajimuodon osalta on tunnistettu, että naiset ja yksilöurheilijat lopettavat yleensä urheilu-uransa aiemmin kuin miehet ja joukkueurheilijat (Baron-Thiene & Alfermann 2015).

Tutkimuskirjallisuudessa on tunnistettu neljä erilaista polkua, joista urheilijat voivat toisen asteen jälkeen valita: (1) urheiluun keskittyminen, (2) urheiluun keskittyminen ja opintojen ylläpitäminen, (3) yhtäläisesti urheiluun ja opintoihin keskittyminen (Torregrossa ym. 2017), (4) opintoihin keskittyminen (Cartigny ym. 2021). Esimerkiksi Yhdysvalloissa kaikki nämä neljä eri polkua ovat toisen asteen jälkeen urheilijoille tarjolla, mikä näkyy vaikkapa siinä, että korkeakouluasteella urheilu-uran yhdistämistä täysipäiväiseen opiskeluun tuetaan monin paikoin tarjoamalla hyvät puitteet opiskelemisen rinnalla myös urheilemiseen ja urheilu-uran edistämiseen.

Suomalaisessa tutkimuksessa havaittiin, että suuri osa (65 %) suomalaisista urheilulukiolaisista suunnitteli toisena lukiovuotena urheilulukiossa ollessaan jatko-opintoihin yliopistoon hakeutumista (Aunola ym. 2018). Tulos antaa viitteitä siitä, että lukioaikainen kaksoisura ei vähennä halukkuutta jatkaa opintoja myös korkeakouluasteella. Toisaalta Ruotsissa ja Hollannissa tehdyissä tutkimuksissa urheilulukiolaiset aloittivat korkeakouluopinnot epätodennäköisemmin kuin tavallisen lukion käyneet urheilijat (Andersson & Barker-Ruchti 2019; Van Rens ym. 2015). Suomessa urheilulukion jälkeen tavoitteellisesta kilpaurheilusta ovat vastuussa seurat sekä urheiluakatemit, eikä näin ollen samanlaista urheilulukioon verrattavissa olevaa joustavaa kaksoisurajärjestelmää ole korkeakouluasteella (Nikander ym. 2021; Ryba ym. 2016b). Tämän vuoksi varhaisaikuisuuteen siirryttäessä useammat saattavat joutua tekemään valinnan urheilun ja opintojen väliltä, mihin puolestaan esimerkiksi nuoruudessa muodostetulla identiteetillä voi olla merkitystä (Molinero ym. 2006).

Jotta urheilijoiden kokonaisvaltaista kehitystä voitaisiin tukea mahdollisimman hyvin, on oikea-aikainen ja riittävä tuki

tarpeen erityisesti siirtymävaiheissa. Urheilijoiden kaksoisurien tukeminen toisen asteen jälkeenkin voidaan nähdä suositeltavana, sillä kirjallisuuden perusteella kaksoisura tukee urheilijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia niin monipuolisen identiteetin kehityksen kuin tasapainoisemman elämän näkökulmista (Stambulova ym. 2015). Lisäksi toimivat kaksoisurarakenteet korkeakouluasteella voivat parhaimmillaan tuottaa menestyksekkäitä tuloksia huippu-urheilussa, kuten Tanskassa, jossa lähes jokainen vuoden 2018 olympiamitalisti opiskeli yliopistossa urheilu-uran rinnalla (Storm & Eske 2022). Jotta tukea osataan kohdentaa oikealla tavalla, on tärkeää tunnistaa yksilöiden erilaiset toiveet urheilun ja opintojen ja näiden mahdollisen yhdistämisen osalta (Cartigny ym. 2021).

Identiteetin merkitys urheilun ja opintojen jatkamiseen varhaisaikuisuudessa

Identiteetin muodostaminen nähdään kehityspsykologiassa yhtenä tärkeänä osana ihmisen psykologista kehitystä. Identiteetti tarkoittaa ihmisen tietoista käsitystä itsestään niin yksilönä, että yhteisön jäsenenä, mikä osaltaan ohjaa yksilöiden toimintaa ja käyttäytymistä maailmassa (Erikson 1968; Ronkainen ym. 2016). Eriksonin (1968) psykologisen kehitysteorian mukaan identiteetin muodostaminen on erityisesti nuoruudessa keskeinen kehitystehtävä, joskin käsitystä itsestä voidaan pitää läpi elämän jatkuvana prosessina, johon vaikuttavat niin elämäkokemukset, ihmissuhteet kuin omat uskomukset ja arvotkin.

Sosiaalipsykologian näkökulman mukaan ihminen muodostaa käsityksen itsestään useiden eri sosiaalisten roolien kautta, kuten esimerkiksi urheilulukiolainen urheilija- ja opiskelijaminän kautta (Moazami-Goodarzi ym. 2020; Ronkainen ym. 2016). Sosiaalinen konteksti vaikuttaa siihen, mitkä minuuden osa-alueet missäkin tilanteessa nousevat yksilölle tärkeimmiksi (Jones & McEwen 2000). Jones ja McEwen (2000) ovat identiteettiteoriassaan korostaneet, että yksilön syvin minäkäsitys on dynaaminen, ja identiteetti voi käsittää samaan aikaan useita eri minuuden osa-alueita (esim. sukupuoli, uskonto), jotka muodostuvat ja muokkaantuvat ympäröivän kontekstin (mukaan lukien esimerkiksi elämäkokemukset, perhetausta sekä tulevaisuuden suunnittelu) avulla.

Sosiaalisen kontekstin tärkeys identiteetin kehityksessä painottuu myös McAdamsin (2013) monitasoisessa persoonallisuusteoriassa, jonka mukaan identiteetin merkitys korostuu erityisesti elämän muutostilanteissa. Muutostilanteissa oman identiteetin avulla voidaan luoda jatkuvuuden, tarkoituksellisuuden sekä yksilöllisyyden kokemuksia elämään (Erikson 1968; McAdams 2013). Koska urheilulukio ajoittuu nuoruuden kehitysvaiheeseen, identiteetin muotoutuminen on kehityksellisesti ajankohtaista (Erikson 1968). Lukion päättymisen puolestaan on muutostilanne, jolloin edellisiin teorioihin pohjaten identiteetin merkitys päätöksenteossa ja tulevaisuuteen suuntautumisessa saattaa erityisesti korostua.

Identiteetin määrittämisestä on jatkettu edelleen urheilupsykologian alalla tutkittaessa esimerkiksi erilaisten identiteettiprofiilien yhteyttä urheilussa menestymiseen sekä urheilun jatkamiseen. Brewer ym. (1993) ovat määritelleet urheilijaidentiteetin yksilön asettumisena urheilijan rooliin, jolloin urheilukonteksti korostuu minäkäsitystä muodostettaessa. Tähän määritelmään pohjautuu myös Brewerin ym. (1993) kehittämä urheilijaidentiteettiä mittaava AIMS-mittari. Vahvan urheilijaidentiteetin omaavan yksilön minäkäsitys pohjautuu siihen, että hän kokee voimakkaita samaistumisen tun-

teita urheilijan rooliin (Koivusalo ym. 2018), ja lopulta kokee olevansa urheilija (Brewer & Petitpas 2017). Vahva urheilijaidentiteetti voi päätöksentekotilanteissa ohjata tekemään ratkaisuja urheilu edellä. Tämä on linjassa myös identiteettipohjaisen motivaatioteorian (Identity-based motivation theory) kanssa, jonka mukaan voimakkaat samaistumisen tunteet tiettyä roolia kohtaan motivoivat yksilöä saavuttamaan tavoitteita kyseisellä osa-alueella (Nurra & Oyserman 2018).

Teorioihin pohjaten vahvan urheilijaidentiteetin voidaan urheilulukiolaisten kohdalla olettaa suuntaavan valintoja kohti urheilua, kun taas vahva opiskelijaidentiteetti oletettavasti ohjaa opiskeluun liittyviä valintoja. Aiemmissa tutkimuksissa urheilijaidentiteetin on tunnistettu olevan myönteisesti yhteydessä sekä miehillä että naisilla kilpaurheilun jatkamiseen nuoruudessa (Molinero ym. 2006) sekä menestyksekkääseen siirtymään juniorisarjoista aikuistensarjoihin (Franck ym. 2016; Moazami-Goodarzi ym. 2020). Sukupuolen osalta miesten on havaittu edustavan vahvempaa urheilijaidentiteettiä (Koivusalo ym. 2018), mikä voi selittää miesten suurempaa todennäköisyyttä jatkaa urheilu-uraa verrattuna naisiin. Lisäksi joukkueurheilussa koetun yhteenkuuluvuuden on havaittu vahvistavan urheilijaidentiteettiä (Brewer & Petitpas 2017), minkä vuoksi joukkueurheilijat saattavat jatkaa urheilu-uraansa pidempään verrattuna yksilöurheilijoihin.

Urheilijaidentiteettiin keskittyvien tutkimusten lisäksi kiinnostuksen kohteena on ollut laaja-alaisen identiteetin yhteys urheilu-uran jatkamiseen. Esimerkiksi Van Rens ym. (2019) havaitsivat urheilijoiden kaksoisuraa ja identiteettiä käsittelevässä tutkimuksessa, että urheilijan opiskelijaidentiteetti oli myönteisesti yhteydessä akateemisiin suorituksiin. Tutkimuksessa havaittiin myös, että opiskelijaidentiteetti ei heikentänyt urheilijaidentiteetin voimakkuutta tai ollut yhteydessä heikompiin urheilusoiutuksiin, eikä urheilijaidentiteetti puolestaan ollut yhteydessä heikompiin akateemisiin suorituksiin. Tulokset tukevat ajatusta siitä, että monipuolisen identiteetin kehittäminen ei sulkisi pois esimerkiksi urheilussa menestymistä tai urheilun lopettamista. Toistaiseksi tutkimusta aiheesta on kuitenkin vähän. Pohjaten aiemmissa tutkimuksissa tunnistettuun identiteetin rooliin nuoruudessa, sekä huomioiden esimerkiksi identiteetin motivoivan merkityksen, identiteetin tutkiminen urheilun jatkamisen sekä kaksoisuran näkökulmasta on tärkeää.

Tutkimuskysymykset

1. Kuinka suuri osa urheilulukiolaisista jatkaa a) tavoitteellista kilpaurheilua ja b) opintoja varhaisaikuisuudessa? Ovatko sukupuoli ja lajimuoto yhteydessä kilpaurheilun ja opintojen jatkamiseen varhaisaikuisuudessa?
2. Ennustavatko lukioaikaiset urheilija- ja opiskelijaidentiteetit kilpaurheilun jatkamista varhaisaikuisuudessa?
3. Ennustavatko lukioaikaiset urheilija- ja opiskelijaidentiteetit opintojen jatkamista varhaisaikuisuudessa?

TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Tutkimusasetelma ja tutkittavat

Tämä tutkimus on osa Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen Winning in the Long Run -tutkimusprojektia (Ryba ym. 2016a), jonka päätavoitteena on tutkia Suomen urheilulukioissa opiskelevien urheilijoiden psykososiaalista kehitystä sekä opintojen ja urheilu-uran menestyksekkääseen yhdistämiseen yhteydessä olevia tekijöitä. Pitkittäistutkimus alkoi vuonna 2015, jolloin tutkittavat (alkujaan 391 henkilöä; myö-

hemmin lukioaikana otoskoko kasvoi 487:ään) aloittivat urheilulukion. Tutkittavat olivat kuudesta urheilulukiosta eri puolilta Suomea, ja heidän kehitystään seurattiin läpi lukion. Syksyllä 2021 toteutettiin seurantatutkimus, jossa alkupe- räiseen lukioaikaiseen tutkimukseen osallistuneita pyydettiin täyttämään netissä kyselylomake. Tämän tutkimuksen tutkit- tavat koostuivat seurantatutkimukseen vastanneista henki- löistä, joita oli yhteensä 238. Tutkittavista naisia oli 144 (60 %) ja miehiä 94 (40 %). Yksilöurheilijoita oli 120 (50 %) ja joukkueurheilijoita 118 (50 %). Tutkittavat olivat iältään 21–23-vuotiaita ($K_a = 22,00$; $K_h = 0,20$).

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin lukioaikaisen identiteetin sekä taustatekijöiden (sukupuoli sekä yksilö- ja joukkuelaji) yhteyttä yhtäältä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen ja toisaalta opintojen jatkamiseen varhaisaikuisuudessa. Tutki- muksessa hyödynnettiin lukioaikaisten identiteettimuuttujien osalta tietoa sekä lukion toisen vuoden kevään että kolmannen vuoden syksyn mittauspisteiltä informaation maksimoimisen vuoksi. Seurantatutkimuksen kyselyyn vastanneista 238:sta tutkittavasta 227 vastasi kyselyyn myös joko toisen vuoden keväällä tai kolmannen vuoden syksyllä. Vastausprosentti seu- rantatutkimuksessa suhteessa tässä tutkimuksessa käytettyihin lukioaikaisiin mittauspisteisiin oli 95 prosenttia. Katoanalyysi osoitti, että verrattessa tutkittujen muuttujien suhteen (suku- puoli, lajityyppi, urheilijaidentiteetti ja opiskelijaidentiteetti) niitä, jotka vastasivat sekä seurantatutkimuksessa että lukio- aikana ($n = 227$) niihin, jotka vastasivat lukioaikana, mutta ei- vät seurantatutkimuksessa ($n = 260$) ei löytynyt tilastollises- ti merkitseviä eroavaisuuksia ryhmien välillä. Little's MCAR testin mukaan ($\chi^2(5) = 10,824$, $p > 0,05$) puuttuva tieto oli täysin satunnaista.

Muuttujat ja mittarit

Tavoitteellinen kilpaurheilu varhaisaikuisuudessa. Tavoitteel- lisen kilpaurheilun jatkamista varhaisaikuisuuden seurantatut- kimuksessa kartoitettiin kysymyksellä ”Harrastatko vielä ta- voitteellista kilpaurheilua”. Vastausvaihtoehdot olivat kyllä ja ei (0 = kyllä, 1 = ei). Lisäksi tavoitteellisen urheilun jat- kamista tarkennettiin kysymyksellä varhaisaikuisuuden sen hetkisestä urheilijastatuksesta, jossa vastausvaihtoehdot oli- vat ”ammattilainen”, ”puoliammattilainen”, ”amatöörikilpai- lija”, ”harrastelija” ja ”en urheile enää”.

Opintojen jatkaminen varhaisaikuisuudessa. Opintojen jat- kamista selvitettiin kysymyksellä ”Käytkö tällä hetkellä kou- lua tai opiskeletko”. Vastausvaihtoehdot olivat ”en jatka enää opintoja”, ”käyn ammattikoulua”, ”käyn ammattikorkea- koulua”, ”opiskelen yliopistossa”, ”minulla ei ole opiskelu- paikkaa, mutta olen hakemassa”, ja ”jokin muu vaihtoehto”. Vastaukset koodattiin logistista regressioanalyysiä varten kyl- lä ja ei vastauksiksi (0 = kyllä, 1 = ei) niin, että jos tutkitta- va ei kyseisellä hetkellä opiskellut (vaikka olisi esimerkiksi tulevaisuudessa hakemassa jatko-opintoihin) vastaus koodat- tiin vaihtoehtoksi ”ei”.

Taustatekijät. Tutkittavien sukupuoli kysyttiin seurantatut- kimuksessa avoimena kysymyksenä. Analysointivaiheessa vastaukset jaettiin naisiin ja miehiin (1 = nainen, 2 = mies). Kaikki tutkittavat ilmoittivat sukupuolekseen joko nainen tai mies. Myös tutkittavien lajimuotoa kysyttiin varhaisaikuisuu- dessa avoimena kysymyksenä. Analysointivaiheessa urheilu- lajit ryhmiteltiin yksilö- ja joukkuelajeihin (1 = yksilölaji, 2 = joukkuelaji). Kaikki tutkittavat mainitsivat seurantatutkimuk- sessa harrastettavan urheilulajinsa.

Identiteetti. Urheilijaidentiteetin voimakkuutta mitat- tiin AIMS (Athletic Identity Measurement Scale) -kyselyl- lä (Brewer ym. 1993). Mittari sisältää kymmenen väittämää (esim. *Pidän itseäni urheilijana; Urheilu on elämäni osa- alueista tärkein*), joita arvioidaan 7-portaisella Likert-astei- kolla (1 = ”ei pidä lainkaan paikkaansa” ja 7 = ”pitää täy- sin paikkansa”). Urheilijaidentiteettiä mittaavista väittämistä muodostettiin ensin keskiarvosummamuuttujat erikseen lu- kioaikaisille mittauspisteille. Tämän jälkeen laskettiin kah- den lukioaikaisen mittauspisteen muuttujien keskiarvo ($K_a = 5,0$; $K_h = 0,80$; $CI\ 95\ \% = 4,97-5,11$; vaihteluväli 2,0–6,85) kuvaamaan lukioaikaista urheilijaidentiteettiä. Lukion toisen vuoden kevään mittauspisteen Cronbachin alfa kerroin keski- arvosummamuuttujalle oli 0,79 ja lukion kolmannen vuoden syksyn Cronbachin alfa kerroin 0,81. Mittauspisteiden keski- arvosummamuuttujien yhdistelmän Cronbachin alfa kerroin oli 0,80. AIMS-kyselyä on käytetty laajasti tutkittaessa urhei- lijaidentiteettiä ja sen on havaittu aiemmissa tutkimuksissa olevan luotettava urheilijaidentiteetin mittari (Koivusalo ym. 2018; Stambulova ym. 2015).

Opiskelijaidentiteettiä mitattiin SIMS (Student Identity Measurement Scale) -kyselyllä, joka pohjautuu AIMS-kyse- lyyn, mutta joka on sovitettu opiskeluympäristöön (Stambu- lova ym. 2015). Mittari sisältää samat kymmenen väittämää kuin AIMS mutta opiskelukontekstiin sopiviksi muokattuina (esim. *Pidän itseäni opiskelijana; Opiskelu on elämäni osa-alueista tärkein*). Väittämät arvioidaan 7-portaisella Li- kert-asteikolla (1 = ”ei pidä lainkaan paikkaansa” ja 7 = ”pitää täysin paikkansa”). Opiskelijaidentiteettimuuttujista muodos- tettiin ensin keskiarvosummamuuttujat erikseen lukioaikaisil- le mittauspisteille. Tämän jälkeen laskettiin opiskelijaidenti- teetin voimakkuutta kuvaavan lukioaikaisten mittauspisteiden yhdistelmän keskiarvo ($K_a = 4,09$; $K_h = 1,06$; $CI\ 95\ \% = 3,99-4,18$; vaihteluväli 1,20–6,70) kuvaamaan lukioaikaista opiskelijaidentiteettiä. Lukion toisen vuoden kevään mittaus- pisteen Cronbachin alfa kerroin keskiarvosummamuuttujalle oli 0,87 ja kolmannen vuoden syksyn Cronbachin alfa kerroin 0,87. Lukioaikaisten mittauspisteiden keskiarvosummamuut- tujien yhdistelmän Cronbachin alfa -kerroin oli 0,89.

Aineiston analysointi

Aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics 26 -ohjelmistolla. Aineiston analyysi aloitettiin tarkastelemalla aineiston muut- tujien jakaumia ja kuvailevia tietoja tavoitteellisen urhei- lu-uran sekä opintojen jatkamisen osalta varhaisaikuisuuden seurantatutkimuksessa. Muuttujien välisiä yhteyksiä analysoi- tiin logistisella regressioanalyysillä, jossa selitettävänä muut- tujana oli tavoitteellisen urheilu-uran jatkaminen vs. lopet- taminen, sekä toisessa analyysissä opintojen jatkaminen vs. lopettaminen. Molemmissa malleissa selittävinä muuttujina olivat sukupuoli (nainen vs. mies), lajimuoto (yksilölaji vs. joukkuelaji) sekä lukioaikainen urheilija- ja opiskelijaiden- teetti. Ensimmäisessä vaiheessa regressioanalyysiin laitet- tiin selittäviksi muuttujiksi sukupuoli, lajimuoto sekä stan- dardoidut urheilija- ja opiskelijaidentiteettimuuttujat. Toisessa vaiheessa lisättiin omalla askelmallaan urheilijaidentiteetin ja sukupuolen, urheilijaidentiteetin ja lajimuodon, opiskeli- jaidentiteetin ja sukupuolen sekä opiskelijaidentiteetin ja la- jimuodon yhdysvaikutustermit. Analyysi toteutettiin samalla tavalla sekä urheilun että opintojen jatkamisen osalta.

TULOKSET

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka suuri osuus urheilulukion vuonna 2015 aloittaneista nuorista jatkoi tavoitteellista kilpaurheilua sekä opintoja varhaisaikuisuudessa. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, ovatko sukupuoli ja lajimuoto yhteydessä tavoitteellisen urheilun ja opintojen jatkamiseen varhaisaikuisuudessa. Jakaumatietojen tarkastelu osoitti, että tutkittavista tavoitteellista kilpaurheilua varhaisaikuisuudessa oli jatkanut 45,8 prosenttia (n = 109) eli hieman alle puolet koko otoksesta, kun taas tavoitteellisen kilpaurheilun lopettaneita henkilöitä oli 54,2 prosenttia (n = 129). Puolestaan suurin osa eli 75,2 prosenttia (n = 179) tutkittavista opiskeli varhaisaikuisuudessa, kun taas 24,8 prosenttia (n = 59) ei opiskellut. Tavoitteellista kilpaurheilua jatkaneista (n = 109) tutkittavista 67,9 prosenttia (n = 74) opiskeli varhaisaikuisuudessa ja 32,1 prosenttia (n = 35) ei opiskellut.

Sukupuolittain tarkasteltuna naisista tavoitteellista kilpaurheilua varhaisaikuisuudessa oli jatkanut 43,8 prosenttia ja lopettanut 56,2 prosenttia. Naisista 78,5 prosenttia opiskeli ja 21,5 prosenttia ei opiskellut. Miehistä tavoitteellista kilpaurheilua varhaisaikuisuudessa oli jatkanut 48,9 prosenttia ja lopettanut 51,1 prosenttia. Miehistä 70,2 prosenttia opiskeli, 29,8 prosenttia ei opiskellut. Lajimuodoittain tarkasteltuna sekä yksilöurheilijoista että joukkueurheilijoista tavoitteellista kilpaurheilua varhaisaikuisuudessa oli jatkanut 45,8 prosenttia, kun taas lopettaneita oli 54,2 prosenttia. Yksilöurheilijoista 77,5 prosenttia opiskeli ja 22,5 prosenttia ei opiskellut. Joukkueurheilijoista 72,9 prosenttia opiskeli ja 27,1 prosenttia ei opiskellut. Tutkittavien urheilustatukset sukupuolittain, lajimuodoittain ja opiskeluiden osalta on havainnollistettu Taulukossa 1.

Tarkasteltaessa logistisella regressioanalyysillä sukupuolen ja lajimuodon sekä näiden yhdysvaikutuksen yhteyttä tavoitteellisen urheilun jatkamiseen varhaisaikuisuudessa havaittiin, että sukupuolella ($\chi^2(4, N = 202) = 0,157$; $p > 0,10$) tai lajimuodolla ($\chi^2(4, N = 202) = 0,042$; $p > 0,10$) ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen varhaisaikuisuudessa. Sukupuoli ($\chi^2(4, N = 202) = 0,317$; $p > 0,10$) tai lajimuoto ($\chi^2(4, N = 202) = 0,529$; $p > 0,10$) eivät myöskään olleet tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä opintojen jatkamiseen varhaisaikuisuudessa.

Identiteetin yhteys tavoitteellisen kilpaurheilun sekä opintojen jatkamiseen varhaisaikuisuudessa

Toisen ja kolmannen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää, voidaanko lukioaikaisilla urheilija- ja opiskelijaidentiteetillä ennustaa tavoitteellisen kilpaurheilun sekä opintojen jatkamista varhaisaikuisuudessa. Logistisen regressioanalyysin tulokset (ks. Taulukko 2) osoittivat, että lukioaikainen urheilijaidentiteetti ($\chi^2(4, N = 205) = 18,771$; $p < 0,001$) ennusti tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamista, kun taas opiskelijaidentiteetti ($\chi^2(4, N = 218) = 8,557$; $p < 0,01$) ennusti tavoitteellisen kilpaurheilun lopettamista. Mitä vahvempi urheilijaidentiteetti nuorella oli lukion loppupuolella, sitä todennäköisemmin hän jatkoi tavoitteellista kilpaurheilua varhaisaikuisuudessa. Puolestaan mitä vahvempi opiskelijaidentiteetti nuorella oli lukion lopussa, sitä todennäköisemmin nuori oli lopettanut tavoitteellisen kilpaurheilun varhaisaikuisuudessa. Identiteettimuuttujien yhdysvaikutukset sukupuolen tai lajimuodon kanssa eivät olleet tilastollisesti merkitseviä tässä otoksessa.

Opintojen jatkamisen osalta logistisen regressioanalyysin tulokset (ks. Taulukko 3) osoittivat, että opiskelijaidentiteetti ($\chi^2(4, N = 202) = 8,349$; $p < 0,01$) ennusti tilastollisesti merkit-

Taulukko 1. Urheilijastatukset sukupuolittain, lajimuodoittain ja opiskeluiden osalta.

	Ammattilais-urheilijat	Puoli-ammattilaiset	Amatööri-kilpailijat	Harrastelijat	Kokonaan urheilun lopettaneet
Yhteensä	16 (6,7 %)	61 (25,6 %)	48 (20,2 %)	88 (37,0 %)	25 (10,5 %)
Sukupuoli					
Nainen	9 (6,3 %)	31 (21,5 %)	31 (21,5 %)	55 (38,2 %)	18 (12,5 %)
Mies	7 (7,4 %)	30 (31,9 %)	17 (18,1 %)	33 (35,1 %)	7 (7,4 %)
Lajimuoto					
Yksilölaji	8 (6,7 %)	30 (25,0 %)	24 (20,0 %)	43 (35,8 %)	15 (12,5 %)
Joukkuelaji	8 (6,7 %)	31 (26,3 %)	24 (20,3 %)	45 (38,1 %)	10 (8,5 %)
Opiskelu					
Opiskelua jatkaneet	5 (2,8 %)	40 (22,3 %)	41 (22,9 %)	75 (41,9 %)	18 (10,1 %)
Opiskelun lopettaneet	11 (18,6 %)	21 (35,6 %)	7 (11,9 %)	13 (22,0 %)	7 (11,9 %)

Taulukko 2. Logistisen regressioanalyysin tulokset, jossa tavoitteellista kilpaurheilun jatkamista (0 = jatkanut, 1 = lopettanut) varhaisaikuisuudessa selitettiin sukupuolella, lajimuodolla sekä lukioaikaisella urheilija- ja opiskelijaidentiteetillä.

Vaihe 1				
Sukupuoli	0,16	0,31	0,85	0,46-1,58
Lajimuoto	0,04	0,30	0,96	0,53-1,73
Urheilijaidentiteetti	-0,71***	0,17	0,49	0,35-0,69
Opiskelijaidentiteetti	0,43*	0,17	1,53	1,10-1,14
Vaihe 2				
Sukupuoli	0,07	0,33	0,93	0,49-1,76
Lajimuoto	0,09	0,31	0,91	0,50-1,68
Urheilijaidentiteetti	-0,49	0,27	0,61	0,36-1,04
Opiskelijaidentiteetti	0,35	0,26	1,42	0,85-2,38
Sukupuoli x Urheilijaidentiteetti	-0,64	0,38	0,53	0,25-1,11
Lajimuoto x Urheilijaidentiteetti	0,12	0,36	1,13	0,55-2,30
Sukupuoli x Opiskelijaidentiteetti	-0,28	0,36	0,75	0,37-1,53
Lajimuoto x Opiskelijaidentiteetti	0,43	0,35	1,54	0,78-3,05

Huom. ***p < 0,001, *p < 0,05; B = regressiokerroin; SE = regressiokertoimen keskivirhe; OR = vetosuhte; CI 95 % = vetosuhteen luottamusväli

Taulukko 3. Logistisen regressioanalyysin tulokset, jossa opintojen jatkamista (0 = jatkanut, 1 = lopettanut) varhaisaikuisuudessa selitettiin sukupuolella, lajimuodolla, lukioaikaisella opiskelija- ja urheilijaidentiteetillä.

Vaihe 1				
Sukupuoli	0,32	0,35	1,37	0,69-2,73
Lajimuoto	0,53	0,35	1,70	0,86-3,36
Urheilijaidentiteetti	0,13	0,17	1,14	0,81-1,60
Opiskelijaidentiteetti	-0,53**	0,19	0,59	0,40-0,86
Vaihe 2				
Sukupuoli	0,18	0,37	1,20	0,58-2,48
Lajimuoto	0,46	0,36	1,58	0,78-3,18
Urheilijaidentiteetti	-0,28	0,31	0,75	0,41-1,40
Opiskelijaidentiteetti	-0,35	0,33	0,70	0,37-1,33
Sukupuoli x Urheilijaidentiteetti	0,54	0,36	1,71	0,84-3,49
Lajimuoto x Urheilijaidentiteetti	0,32	0,36	1,38	0,68-2,81
Sukupuoli x Opiskelijaidentiteetti	-0,39	0,40	0,68	0,31-1,50
Lajimuoto x Opiskelijaidentiteetti	-0,10	0,39	0,90	0,42-1,93

Huom. **p < 0,01; B = regressiokerroin; SE = regressiokertoimen keskivirhe; OR = vetosuhte; CI 95 % = vetosuhteen luottamusväli

sevästi opintojen jatkamista varhaisaikuisuudessa. Toisin sanoen mitä vahvempi opiskelijaidentiteetti nuorella oli lukion loppupuolella, sitä todennäköisemmin hän jatkoi opintoja varhaisaikuisuudessa. Sen sijaan lukioaikainen urheilijaidentiteetti tai identiteettimuuttujien yhdysvaikutukset sukupuolen tai lajimuodon kanssa eivät olleet tilastollisesti merkitseviä tässä otoksessa.

POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka suuri osuus vuonna 2015 urheilulukion aloittaneista nuorista jatkoi tavoitteellista kilpaurheilua sekä opintoja varhaisaikuisuudessa sekä olivatko sukupuoli ja lajimuoto (yksilö- ja joukkuelaji) yhteydessä jatkamiseen. Lisäksi tarkoituksena oli tutkia, voidaanko lukioaikaisilla urheilija- ja opiskelijaidentiteeteillä ennustaa tavoitteellisen kilpaurheilun ja opintojen jatkamista varhaisaikuisuudessa.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että sukupuolesta ja lajityypistä riippumatta varhaisaikuisuuteen siirtyttäessä urheilulukiolaiset usein lopettavat tavoitteellisen kilpaurheilun ja

jatkavat urheilemista amatööri- tai harrastetasolla. Sen sijaan suurin osa urheilulukiolaisista jatkoi opiskelua mukaan lukien ne, jotka olivat jatkaneet tavoitteellista kilpaurheilua. Havainnot olivat samansuuntaiset aiempien tutkimusten kanssa, joiden mukaan urheilu-ura usein lopetetaan siirtymävaiheessa nuoruudesta varhaisaikuisuuteen ja erikoistumisvaiheesta huippuvaiheeseen (Baron-Thiene & Alfermann 2015; Wylleman ym. 2004). Lisäksi opintoja jatkaneiden määrä tukee aiempaa tutkimustulosta siitä, että suuri osa urheilulukiolaisista suunnittelee jatko-opintoihin hakeutumista (Aunola ym. 2018). Tutkimustulosten perusteella voidaan tulkita, että lukiossa pois siirtyminen on kriittinen vaihe urheilun lopettamisen ja jatkamisen kannalta.

Suomessa korkeakouluasteelle siirryttäessä urheilun ja opintojen yhdistäminen voi olla haasteellista, sillä koulutuksen ja urheilun joustavaa yhdistämistä tukevat järjestelmät päättyvät toiselle asteelle (Nikander ym. 2021; Ryba ym. 2016b). Lisäksi koulutusta arvostetaan Suomessa korkealle ja pidetään urheiluun verrattuna turvallisempaan vaihtoehtona tulevaisuutta ajatellen (Sorkkila ym. 2018). Urheilu amatööri- ja harrastetasolla ei vie läheskään niin paljon aikaa kuin ammattilaisetasolla, minkä vuoksi alemmalla tasolla urheilun ja opiskelun yhdistäminen onnistuu. Mitä vaativampaa urheilu ja opiskelu ovat, sitä enemmän urheilun ja opintojen yhteensovittamiseen liittyvät haasteet lisääntyvät, minkä vuoksi todennäköisyys lopettaa urheilu-ura kasvaa (Baron-Thiene & Alfermann 2015; Linnér ym. 2021). Joissakin maissa, kuten Tanskassa, on kuitenkin onnistuttu luomaan urheilijoille mahdollisuudet yhdistää menestyksekkäästi sekä yliopisto-opinnot että olympiatasolla urheileminen (Storm & Eske 2022). Näin ollen siirtymävaihe toiselta asteelta kolmannelle asteelle ei välttämättä automaattisesti tarkoita valintaa opiskelun ja urheilun väliltä.

Tutkimuksesta selvisi lisäksi, että vain alle kymmenen prosenttia tutkittavista oli ammattilaisurheilijoina varhaisaikuisuudessa. Vaikka harvasta urheilulukiolaisesta oli tullut ammattilaisurheilija, ei tutkimuksessa saatu tulos ole hälyttävä peilaten muiden maiden havaintoihin. Esimerkiksi Amerikassa yliopistourheilijoista alle kahdesta prosentista tulee lopulta ammattilaisurheilijoita yliopiston jälkeen (National Collegiate Athletics Association 2021). Toisin sanoen huippu-urheilun pariin mahtuu vain rajattu määrä urheilijoita, minkä vuoksi urheilu-uran sijasta saatetaan valita toinen ammatti. Lisäksi varhaisaikuisuuden kehitysvaiheeseen kuuluu oman paikan hakeminen maailmassa (Arnett 2000; Reifman ym. 2007), jolloin nuoruuden kiinnostuksen kohteet saattavat muuttua. Tavoitteellisen kilpaurheilun lopettaneiden määrä on kuitenkin huomattava ajatellen, että osa urheilijoista voi saavuttaa oman potentiaaliansa vasta aikuisuudessa (Kearney & Hayes 2018). Urheilusta kiinnostuneita nuoria tulisikin kannustaa ja tukea siirtymävaiheessa, jotta voitaisiin mahdollistaa yhä useamman nuoren urheilijan oman todellisen potentiaalin saavuttaminen.

Toinen ja kolmas tutkimuskysymys keskittyivät identiteettiin, joka on keskeinen tekijä tutkimuksen kohdejoukon psykologisen kehitysvaiheen kannalta. Vahva lukioaikainen urheilijaidentiteetti ennusti tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamista varhaisaikuisuudessa ja puolestaan vahva opiskelijaidentiteetti ennusti opintojen jatkamista. Lisäksi vahva opiskelijaidentiteetti ennusti tavoitteellisen kilpaurheilun lopettamista varhaisaikuisuudessa. Yleisesti nuoruuden on tunnistettu olevan oman identiteetin rakentamisen aikaa, jolloin pohditaan omia arvoja ja sitä, mitä itse elämältä halutaan (Erikson 1968). Tämän tutkimuksen tulos tukee havaintoa identiteetin tärkeästä roolista elämän muutostilanteissa (McAdams 2013). Lisäk-

si identiteettipohjaisen motivaatioteorian (Nurra & Oyserman 2018) mukaisesti urheilijaidentiteetti näyttää tukevan nuoria jatkamaan tavoitteellista kilpaurheilemistä, kun taas opiskelijaidentiteetti näyttää tukevan nuoria opiskelun jatkamisessa. Toisin sanoen se, mihin rooliin nuori kokee samaistuvansa eniten, on yhteydessä siihen, minkälaisia valintoja hän nuoruuden jälkeen tekee.

Tämän tutkimuksen tulokset ovat myös yhdenmukaiset aiempien havaintojen kanssa, joissa urheilijaidentiteetin on havaittu olevan yhteydessä urheilun jatkamiseen nuoruudessa (Molinero ym. 2006) sekä menestyksekkääseen siirtymään juniorisarjoista aikuistensarjoihin (Franck ym. 2016; Moazami-Goodarzi ym. 2020). Toisaalta tutkimuksessa urheilijaidentiteetti ei ennustanut opintojen lopettamista, mikä on linjassa vastaavan aiemman tuloksen kanssa (Van Rens ym. 2019). Vaikka urheilijaidentiteetin on havaittu kaventavan näkökenttää muista mahdollisista uravalinnoista (Hughes 2011), tämän tutkimuksen perusteella urheilijaidentiteetti ei sulje pois sitä, etteivät urheilijat jatkaisi opintoja. Urheilu-ura on usein verrattain lyhyt ajatellen ihmisen elämäntähtä, ja lisäksi Suomessa koulutusta pidetään yleisesti tärkeänä tulevaisuuden kannalta (Sorkkila ym. 2018), minkä vuoksi urheilijat vahvasta urheiluun painottuvasta identiteetistä huolimatta saattavat haluta ajatella tulevaisuuttaan laaja-alaisemmin ja pidemmälle.

Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää pitkittäistutkimusasetelmaa, joka mahdollisti muuttujien tarkastelun samoilla henkilöillä useamassa eri ajankohdassa. Asetelma antoi mahdollisuuden tarkastella tutkittavien elämässä tapahtuneita muutoksia ja näihin mahdollisesti yhteydessä olevia erilaisia tekijöitä. Vaikka pitkittäistutkimusasetelmassa tutkittavia yleensä putoaa pois tutkimuksesta vuosien aikana, otoskoko seuranta-tutkimuksessa oli kuitenkin suhteellisen suuri. Tutkittavat edustivat eri urheilulukioita ympäri Suomen, minkä vuoksi tutkimuksen tulokset voidaan ajatella olevan yleistettävissä koskemaan urheilulukion käyneitä nuoria urheilijoita Suomessa.

Tutkimuksen rajoituksina voidaan pitää ensiksi sitä, että tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamista varhaisaikuisuudessa kartoitettiin vain yhdellä itsearviointikysymyksellä. Lisäksi tavoitteellinen kilpaurheilu käsitteenä ei ole yksiselitteinen ja tutkittavat ovat saattaneet tulkita käsitteen eri tavoin riippuen vaikkapa urheilutaustastaan. Jatkossa urheilu-uran jatkamista olisi hyvä kuvata muuttujalla, joka käsittäisi laajemmin ja objektiivisemmin urheilun roolin tutkittavien elämässä. Toisena rajoituksena voidaan pitää sitä, että tutkimuksessa keskityttiin toisen asteen opiskelijoista ainoastaan urheilulukion käyneisiin nuoriin. Tavoitteellisesti kilpaurheilevia nuoria on kuitenkin toisella asteella myös muissa oppilaitoksissa, kuten ammatillisissa urheiluoppilaitoksissa (Nikander ym. 2021). Näin ollen tämän tutkimuksen tulokset kertovat vain siitä, missä määrin urheilulukiosta olleet nuoret ovat jatkaneet tavoitteellista urheilua ja opiskelua, sekä missä määrin identiteetti ja taustatekijät ovat heidän osaltaan yhteydessä tavoitteellisen kilpaurheilun jatkamiseen. Yhteydet voivat olla erilaisia, jos tarkasteltaisiin esimerkiksi ammattikoulussa opiskelevia nuoria. Kolmantena rajoituksena voidaan pitää lajimuodon tarkastelua ainoastaan yksilö- ja joukkuelajeihin jaottelun kautta. Eri urheilulajeissa, verrattaessa niin yksilölajeja joukkuelajeihin kuin kutakin lajia omanaan, huippuvaiheeseen siirtyminen saattaa tapahtua eri aikaan. Eri lajeja edustavien tutkittavien vähäisen määrän vuoksi lajien välisiä eroja ei tässä tutkimuksessa pystytty ottamaan huomioon. Tarkempi lajien määrittäminen saattaisi tuottaa urheilulajin yhteydestä urheilun ja opintojen jatkamiseen jossain määrin erilaisia tuloksia.

Kiinnostavana jatkotutkimusaiheena on tutkia tarkemmin laadullisin menetelmin sitä, minkä vuoksi suuri osa lukiossa urheiluvista nuorista on lopettanut tavoitteellisen kilpaurheilun uransa. Syvennettäessä ymmärrystä lopettamiseen johtaneista syistä (esimerkiksi psykologisista, fyysisistä tai ympäristöön liittyvistä) pystyttäisiin tukea kohdentamaan oikein. Lisäksi olisi tärkeä selvittää, millaisena nuoret ovat kokeneet siirtymän pois urheilulukiosta, ja millaisena he kokevat tämän hetkisen urheilujärjestelmän toimivuuden ajatellen urheilun ja opintojen jatkamista lukion jälkeen.

Tuoreimman raportin mukaan suomalaisen huippu-urheilun tulevaisuus on haasteiden edessä (Michelsen ym. 2022), minkä vuoksi toimivat järjestelmät sekä riittävä tuki olisivat tämän tutkimuksen mukaan kriittisiä siirryttäessä varhaisaikuisuuden kehitysvaiheeseen. Tukea olisi hyvä tarjota mahdollisimman kattavasti huomioiden muutokset niin urheilun uralla, psykologisessa kehitysvaiheessa, kuin koulutuksen osa-alueella. Lisäksi tavoitteellisen kilpaurheilun sekä opintojen jatkamisen näkökulmasta identiteetin kehittymiseen ja sen muodostumiseen lukioaikana olisi tärkeä kiinnittää huomiota. Lukiossa identiteetin kehittymistä voitaisiin tukea lisäämällä nuorten pohdintaa omista arvoista, tavoitteista sekä tulevaisuuden suunnitelmista. Identiteettiin keskittyminen lukioaikana voisi edistää pitkällä tähtäimellä niin tavoitteellisen kilpaurheilun ja opintojen jatkamista, kuin yleisesti ajankohittaisen kehitystehtävän riittävää huomioimista.

Lahteet

- Aunola, K., Selänne, A., Selänne, H. & Ryba, T. V. 2018. The role of adolescent athletes' task value patterns in their educational and athletic career aspirations. *Learning and Individual Differences* 63, 34–43.
- Andersson, R. & Barker-Ruchti, N. 2019. Career paths of Swedish top-level women soccer players. *Soccer & Society* 20, 857–871.
- Alfermann, D. & Stambulova, N. 2007. Career transitions and career termination. Teoksessa: G. Tenenbaum & R. C. Eklund (toim.) *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons, 712–733.
- Arnett, J. J. 2000. Emerging adulthood: A theory of development from late teens through the twenties. *American Psychologist* 55 (5), 469–480.
- Baron-Thiene, A. & Alfermann, D. 2015. Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation – A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. *Psychology of Sport and Exercise* 21, 42–49.
- Brewer, B. & Petitpas, A. 2017. Athletic identity foreclosure. *Current Opinion in Psychology* 16, 118–122.
- Brewer, B., Van Raalte, J. & Linder, D. 1993. Athletic identity: Hercules' muscles or achilles heel? *International Journal of Sport Psychology* 24, 237–254.
- Cartigny, E., Fletcher, D., Coupland, C. & Taylor, G. 2021. Mind the gap: A grounded theory of dual career pathways in sport. *Journal of Applied Sport Psychology* 33 (3), 280–301.
- Erikson, E. H. 1968. *Identity, youth and crisis*. New York: Norton Company.
- Franck, A., Stambulova, N. & Weibull, F. 2016. Profiles of personal characteristics and relevant pathways in the junior-to-senior transition: A longitudinal study of Swedish athletes. *International Journal of Sport Psychology* 47 (6), 483–507.
- Hughes, C. 2011. The influence of self-concept, parenting style and individualism-collectivism on career maturity in Australia and Thailand. *International Journal of Educational and Vocational Guidance* 11 (3), 197–210.
- Jones, S. R. & McEwen, M. K. 2000. A conceptual model of multiple dimensions of identity. *Journal of College Student Development* 41(4), 405–414.
- Kearney, P. & Hayes, P. R. 2018. Excelling at youth level in competitive track and field athletics is not a prerequisite for later success. *Journal of Sport Sciences* 36 (21), 2502–2509.
- Koivusalo, L., Aunola, K., Bertram, R. & Ryba, T. V. 2018. Urheilija vai opiskelija? Urheilulukiolaisten identiteettiprofiilit. *Liikunta ja Tiede* 55 (2–3), 80–87.
- Linnér, L., Stambulova, N. & Henriksen, K. 2021. Facilitating student-athletes' dual career transition: A Scandinavian university case study. *American Psychological Association* 11(2), 107–123.
- McAdams, D. 2013. The psychological self as actor, agent and author. *Perspectives on Psychological Science* 8 (3), 272–295.
- Michelsen, K-E., Lehtonen, K., Rantala, K., Jokisipilä, M. & Mäkinen, J. 2022. Suomalainen huippu-urheilu tarvitsee luottamusta: Huippu-urheilun arviointiryhmän loppuraportti. Opetus- ja kulttuuriministeriö. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164264/OKM_2022_25.pdf?sequence=4&isAllowed=y, 3.9.2022)
- Moazami-Goodarzi, A., Sorkkila, M., Aunola, K. & Ryba, T. V. 2020. Antecedents and consequences of student-athletes' identity profiles in upper secondary school. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 42, 132–142.
- Moliner, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E. & Márquez, S. 2006. Dropout reasons in young Spanish athletes: Relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of Sport Behavior* 29 (3), 255–269.
- National collegiate athletics association. 2021. NCAA guide for the college-bound student-athlete 2021–22. http://fs.ncaa.org/Docs/eligibility_center/Student_Resources/CBSA.pdf, 11.7.2021).
- Nikander, A., Saarinen, M., Aunola, K., Kalaja, S. & Ryba, T. V. 2021. Urheilu-uran yhdistäminen koulutukseen: Kaksoisuraympäristöt ja urheilulukioiden menestystekijät Suomessa. *Liikunta & Tiede* 58 (1), 77–85.
- Nurra, C. & Oyserman, D. 2018. From future self to current action: An identity-based motivation perspective. *Self and Identity* 17 (3), 343–363.
- Reifman, A., Arnett, J. J. & Colwell, M. J. 2007. Emerging adulthood: Theory, assessment, and application. *Journal of Youth Development* 2 (1), 37–48.
- Ronkainen, N. J., Kavoura, A. & Ryba, T. V. 2016. A meta-study of athletic identity research in sport psychology: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 9 (1), 45–64.
- Ryba, T. V., Aunola, K., Kalaja, S., Selänne, H., Ronkainen, N. J. & Nurmi, J. E. 2016. A new perspective on adolescent athletes' transition into upper secondary school: A longitudinal mixed methods study protocol. *Cogent Psychology* 3 (1).
- Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N. J., Selänne, H. & Kalaja, S. 2016. Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. *Liikunta & Tiede* 53 (2–3), 88–95.
- Sorkkila, M., Tolvanen, A., Aunola, K. & Ryba, T. 2018. The role of resilience in student-athletes' sport and school burnout and dropout: A longitudinal person-oriented study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 29, 1059–1067.
- Stambulova, N., Engström, C., Franck, A., Linnér, L. & Lindahl, K. 2015. Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 21, 4–14.
- Storm, R. K., & Eske, M. 2022. Dual careers and academic achievements: Does elite sport make a difference? *Sport, Education and Society* 27 (6), 747–760.
- Torregrossa, M., Pallarés, S., Chamorro, J. L., Ramis, Y., Latinjak, A. & Jordana, A. 2017. Career trajectories: The not always easy path to dual career. En BASES Conference 2017 – Programme and Abstracts, *Journal of Sports Sciences* 35 (sup. 1), 106–107.
- Van Rens, F. E. C. A., Ashley, R. A. & Steele, A. R. 2019. Well-being and performance in dual careers: The role of academic and athletic identities. *The Sport Psychologist* 33, 42–51.
- Van Rens F. E., Elling, A. & Reijgersberg, N. 2015. Topsport Talent Schools in the Netherlands: A retrospective analysis of the effect on performance in sport and education. *International Review for the Sociology of Sport* 50, 64–82.
- Wylleman, P., Alfermann, D. & Lavalley, D. 2004. Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise* 5, 7–20.
- Wylleman, P. & Lavalley, D. 2004. A developmental perspective on transitions faced by athletes. Teoksessa: M. Weiss (toim.) *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 507–522.



LIIKUNTATIEETEEN PÄIVÄT

6.–7.9.2023 | Jyväskylän yliopisto, Agora

Liikuntatieteet hyvinvoinnin lähteellä

Tutustu ohjelmaan ja valitse itsellesi mieluisin osallistumispolku tapahtuman teemoista: hyvinvoinnin mittaaminen ja edistäminen, lasten ja nuorten liikkuminen ja opetus, sosiaalinen vastuullisuus urheilussa sekä liikuntatiedepolitiikka.

Liikuntatieteen päivillä tapahtuu myös paljon muuta! Esiseminaarissa keskustellaan liikunnasta varhaiskasvatuksessa. Tule antidoping-seminaariin ja opi tiedeviestinnästä Liikunta & Tiede -lehden juhlasessiossa. Tuttuun tapaan esitellään myös uutta tutkimusta ja käydään tutkimuskilpailu.

Ensimmäinen tapahtumapäivä huipentuu Liikuntatieteellisen Seuran 90-vuotisjuhlailalliseen. Tervetuloa juhlimaan kanssamme!



**Planetaarinen terveys
osaksi jokaisen
hyvinvointia**
Johtava asiantuntija
Liisa Pietola, Sitra
Asiantuntija
Elina Drakvik, Sitra



**Hyvinvoinnin teoriasta
mittaamiseen –
kiinnekohtia
liikuntatieteilijöille**
Dosentti, yliopistonlehtori
Frank Martela,
Aalto-yliopisto

**Tavataan
Jyväskylässä!**

**Tule
viettämään
kanssamme
LTS:n juhla-
vuotta!**



**Effects of exercise on
physical and mental/brain
health in humans**
Professori Francisco Ortega,
University of Granada



Tutustu ohjelmaan ja ilmoittaudu mukaan early bird -hinnalla viimeistään 18.6.2023. Viimeinen ilmoittautumispäivä tapahtumaan on 16.8.2023.

www.lts.fi/tapahtumat/ltp23

Tilaa Liikunta & Tiede



*Tuoreinta tutkimusta.
Punnittuja puheenvuoroja.
Luotettavaa tietoa liikunnasta ja urheilusta
viidesti vuodessa.*

Vuosikerta 45 euroa, kestotilaus 42 euroa/vuosi. Liito ry:n jäsenet: 25 euroa/vuosi

Liity LTS:n jäseneksi

Jäsenmaksu 40 euroa/vuosi, opiskelijat 20 euroa/vuosi.

Jäsenyys sisältää Liikunta & Tiede -lehden vuosikerran.

Alennuksia tapahtumien osallistumismaksuista sekä julkaisuista.

Sähköinen LTS-infokirje.



www.lts.fi