

Liikunta & Tiede

Laura Kolbe:
Leikki
kadonnut
kaduilta

Yllätyksellisyys
leikin ytimessä

Riskileikkejä
ei tarvitse pelätä

teema: Leikki



JARI KUPILA

jari.kupila@lts.fi

Salainen CV

NYT PALJASTAN ITSE-
TÄNI jotakin yllät-
tävä.

Vaikka CV:ssäni ei sitä lue, minulla on taustaa sotilaana ja viidakon kuninkaana, rekka- ja junakus- kina kuin myös kauppiana, palomie- henä sekä poliisina ja rosvona. Olen teh- nyt maalin jalkapallon MM-finaalissa, käynyt raketilla avaruudessa ja ajanut F1-sarjaa.

Kauan sitten opin myös lentämään ja livahdin kerrostalon ikkunasta leijai- lemaan Oulun Kaukovainion elämänme- non yläpuolelle – ja kohta jo maailman ympäri.

Olen ollut merirosvo. Kummitus. Kir- konrotta. Joulupukki. Cowboy ja Ameri- kan alkuperäisväestön edustaja, härkä- taistelijakin. Olen lastannut laivaa, tullut uunista ulos ja ollut käskevä kapteeni. Minulla on ollut vettä kengässä ja naa- maani on lävähtänyt polttopallo. Olen kuollut ja herännyt henkiin useita ker- toja. Olen ollut näkymätön ja kävellyt seinien läpi.

Kaikkeen sitä ehtiikin!

Tarkemmin kun katson, on meitä mui- takin, joilla on vastaava tausta. Moni meistä on kuitenkin täysin unohtanut näiden elämänvaiheiden kokemusten tuomat opetukset.

Siis kyvyn hahmottaa pelkällä mieli- kuvituksellamme mahdoton mahdolli- seksi, kyvyn heittäytyä uusiin tilantei- siin vapaasti ja avoimesti, valmiina löy- tämään jotakin uutta. Kyvyn luoda uusia maailmoja, kokeilla näkökulmia ja roo- leja – ja tehdä tätä kaikkea mutkatto- masti muiden ihmisten kanssa.

Mikähän siinäkin on, että sellainen unohtuu, muuttuu merkityksettömäksi?

Juuri nämä kokemukset ovat kuiten- kin erityisen tärkeitä. Juuri mikään ei opeta ihmistä hahmottamaan ympäröi- vää maailmaansa ja omaa rooliaan siinä kuten nämä kauan sitten päiväkaudet täyttäneet uravaiheet. Ne ovat ohjanneet meidät tielle, joka teki meistä meidät.



Vaikka emme enää oikein muista näiden kokemusten opetuksia.

Lasten maailmassa mieli on, tai ainakin sen pitäisi olla, leikin taajuudella. Yhteys tälle taajuudelle alkaa kuitenkin patkiä mitä aikuisemmaksi tulemme. Olemme oppineet, että niin pitää olla.

Mutta pitääkö asian olla näin? Harvoin on ihmisen mieli niin roh- kea, vapaa ja avoin oivaltamaan kuin leikkiessä. Mitä tahansa voi tapahtua, ja myös tapahtuu. Erityisesti leikki- vän ihmisen ajattelussa, tavoissa koh- data erilaiset tilanteet ja toiset ihmiset, tavoissa olla ihminen ja osa maailmaa.

Aikuisten maailma on usein ahdis- tava, yksiulotteinen, kapeakatseinen ja näköalaton. Ajatukset, sanat ja teot kiertävät kehää, jossa mikään ei tunnu johtavan mihinkään. Olemme jumissa, urautuneita. Kyky hahmottaa asiat, tilanteet ja näkökulmat toisin kuin olemme tottuneet, on poissa. Emme osaa, uskalla tai halua vaihtaa todelli- suutta, kokeilla.

Ei ihme, että rakennamme rumia taloja, tuhoamme luontoa, levitämme eripuraa ja näemme elämän urakkana, jossa meidät on tuomittu tekemään vastenmielisiä asioita. Väitämme itsel- lemme, että se on pakko, että se on ainoa vaihtoehto. Ja mikä pahinta, kas- vatamme lapsemmekin ajattelemaan niin yhä nuorempina.

Harva ”ainoa vaihtoehto” on silti aidosti sitä. Jos ei jaksakaan etsiä, ei se tar- koita, ettei vaihtoehtoa ole. Jos siltä alkaa tuntua, olisi syytä lopettaa het- keksi kaikki se väkisin vääntäminen mitä niin kauhean tosissamme teemme – ja laittaa välillä leikiksi, vaikka lähim- män työkaverin kanssa.

Kuka on koskaan kysynyt työpaikal- laan, että leikitäänkö hetki avaruus- olioita ja katsotaan tätä meidän tou- huamme heidän silmillään? Minä tulen Marsista, mistä sinä? ♦

Kuva: Juha Laitalainen

Liikunta & Tiede

Toimitus:

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

Päätoimittajat:

Jari Kupila (vast.)
Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:

Jouko Kokkonen

Toimituskunta:

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

Ulkoasu ja taitto:

Antero Airos

Julkaisija:

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

Paino:

Grano Oy, Vaasa

Tilaukset:

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

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

62. vuosikerta
ISSN-L 0358-7010

Liikuntatieteellinen Seura Liikunnan tiedeviestintää vuodesta 1933

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

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

Seuraa Liikuntatieteellistä Seuraa sosiaalisessa mediassa:



2 PÄÄKIRJOITUS

Salainen CV
Jari Kupila

4 JOUKO KONTULASTA

Leikkiä ikä kaikki
Jouko Kokkonen

5 AJASSA

8 VÄITÖSUUTISET

9 POLTTOPISTEESSÄ

Leikistä totta
Arto Hautala

25 LÄHIKUVASSA

Sari Kivimäki: Liikunnallisen elämäntavan puolestapuhuja

26 TUTKIMUSUUTISIA

Lääketiede: *Eero Haapala*
Psykologia: *Hanna-Mari Toivonen*
Yhteiskuntatieteet: *Veera Manninen*
Pedagogiikka: *Kasper Salin*
Terveystieto: *Kristiina Ojala*

79 EMERITA IHMETTELEE

Leikkiä liikkeellä
Marjatta Kalliala

POHDITTUA

80 Ihmisen valmentaminen

– pakollinen vai eettinen paradigma?
Sanna Erdoğan, Veera Ehrlén & Eva Rönkkö

82 Leikki on tutkimisen korkein muoto

Mikko Myllykoski

83 ARVIOITUA

87 STADION 50 VUOTTA SITTEN

Pilaako peruskoulu koululiikunnan?



Kannen kuva: Pohjois-Pohjanmaan Pyhäjärvellä asuva Seela Pikkarainen (9-v.) on opetellut tekemään täysvoltin kotipihan trampoliinilla harjoiteltuaan sitkeästi omin päin.

Kuva: Juha Laitalainen

10 Laura Kolbe: Liikunta ja urheilu ovat osa modernia kaupunkikuvaa

Jouko Kokkonen

13 Lähde leikille, löydä liekkisi

Jari Kupila

16 Sosiologit liikunnan ja yhteiskunnan vuorovaikutuksen jäljillä

Marko Kananen & Samuli Oja

18 Kuntien liikuntajohtajien valtteina alan tuntemus,

vuorovaikutustaidot ja kyky uusiutua

Ari Karimäki & Jussi Yli-Renko

21 Lapset, liikunta ja ilmastonmuutos

Eero A. Haapala, Katri Savolainen, Tiina Ikäheimo, Juuso Jussila, Panu Halme & Hilppa Gregow

TEEMA: Leikki

33 Leikin mystinen maailma – kasvattava ja kaoottinen

Annu Kaivosaari

36 Tekoäly tulevaisuuden lasten liikuttajana

– uhka vai mahdollisuus?

Titta Kontro

39 Digitaalinen leikki liikuttaa mieltä ja kehoa

Katriina Heljakka

42 Maailman totisin leikki

Erkki Vettenniemi

44 Kohtaamisten leikki

Eeva Jokinen

46 Leikki kaupunkisuunnittelukysymyksenä

Veera Moll

50 Leikki ja loikka: riskileikin taika ja totuus kaikenikäisille

Signe Siklander

54 Turistin leikki

Soile Veijola

57 Leikin taikalaatikko

Esa Sironen

59 Tule mukaan!

Satu Åkerlund

61 LIITU 2024: Nouseva polvi paikoillaan suuren osan valveillaoloajastaan

Riikka Hämylä, Sami Kokko, Jari Villberg, Pauliina Husu, Tommi Vasankari, Kaisu Mononen, Minna Blomqvist, Mirja Hirvensalo, Pasi Koski, Piritta Asunta, Mikko Huhtiniemi & Terhi Huovinen

65 LIITU-tutkimus: Moni kulkee koulu- ja opiskelumatkat

aktiivisesti – mutta usein myös autokyydillä

Marianne Turunen, Piritta Asunta, Jouni Kallio & Janne Kulmala

69 Mitalikadon syy: otollisten olympialajien harrastajapula

Lassi Jyrkkiö

73 Voiko teknologian avulla lisätä liikkumista?

Sanna Säteri

76 *Protego ergo oblige* – jalkapallovalmentaja suvereenina

Juuso Kokkonen

VERTAISARVIOITUA

89 Fyysinen aktiivisuus ja mielenterveysoireilu

Kaija Appelqvist-Schmidlechner, Anu Kangasniemi, Jonna Ikonen, Jouni Lahti & Suvi Parikka

98 Huippupesäpalloilijan itsepuhe kilpailutilanteessa

Jonna Salminen, Saku Komulainen & Sami Kalaja

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



Kuva: Juhana Laitalainen

Leikkiä ikä kaikki

SYÖMME, JUOMME, NUKUMME, lemmimme ja liikumme väärin. Näin on, jos uskominen on eri puolilta kaikuvia valistusvirsiä. Virheiden suuruus vaihtelee elämän kaarella. Kahdesta ällältä alkavasta toinen taitaa olla muisto vain, toisenkin osuus on vähentynyt. Asialla on se hyvä puoli, ettei tule tehtyä virheitäkään näillä aloilla. Tietysti niiden vähäisyydenkin voi lukea virheeksi.

Leikin virheistä puhutaan vähemmän. Tämä johtuu ehkä siitä, että aikuisten valta lasten leikeistä on kasvanut. Lapset ovat oppineet leikkimään oikein, kun aikuiset ovat päässeet määrittämään leikkiä. Julkilausuttu tarkoitus kasvattaa leikin avulla on ainakin ensisilmäyksellä hyvä ja yhteydessä yhteiskunnan tarpeista lähtevän kasvatuspäämääriin.

Harrastaminen on itse asiassa tullut leikin tilalle. Lastenhan pitää kehittää monipuolisesti taitojaan. Toisaalta ymmärrän hyvin, että järjestetty harrastus lievittää vanhemman tuskaa. Se saa lapset tekemään hetken muuta kuin hipelöimään ruutua. Ja antaahan se vanhemmalle aikaa päivitellä henkilökohtaisia tilojaan.

Leikkiä tutkineen sosiologi **Rafael Helangon** mukaan leikki on ihmisen ensisijainen olotila, johon myös aikuinen pyrkii palaamaan. Kiinnostava ja virkistävä ajatus.

Kansanomaisessa kisailussa leikillä oli vahva sija. Jotain siitä oli vielä 1970-luvulla jäljellä. Lapsuudessaani isä-Lassi opetti muun muassa kartunvetoa, kinttupainia, meripainia, pukkitappelia, pussijuoksua ja sormikoukunvetoa. Joskus jopa äiti-Annikki heitti kuperkeikan talvi-iltana tuvan lattialla.

Aika rajuja leikkejä tuli omin toimin leikittyä. Monesti liikumme urheilun ja leikin rajamaastossa – urheilu-sanan vanhemmassa merkityksessä, usein aika uhkarohkeasti. Katoilla ja puissa kiipeily oli aikamoista parkouria, vaikka opin sanan vasta muutama vuosikymmen myöhemmin. Ja miten hauskaa oli hypellä katolta pudotetusta lumesta kertyneeseen kasaan.

Lapsista on hupaisaa, kun aikuinen antautuu leikille. Yksillä tyttäreni syntymäpäivillä heittäydyin hevoseksi, jolla lapset saivat ratsastaa. Sekös lapsia riemastutti. Toisinaan ajoin pihan lapsia takaa. Olin se taloyhtiön hassuin äijä, mitä on ehkä vaikea uskoa.

Aika monta kertaa kaikki kolme lastani saivat yrittää kaataa minut olohuoneen lattialle. No senkin leikin loppu tuli aikanaan, kun he voimistuivat ja oppivat tekemään yhteistyötä. Senkin jälkeen nujusimme vielä aikamme muuten vain.

Uimahallit ja lastenaltaat ovat mitä mainioimpia leikin paikkoja. Leikimme monesti rapuhippaa Kontulan uimahallissa. Yritin napata jälkikasvuani jaloilla saksiotteeseen. Nauru raikui ja vesi pärskyi. Kovin isoa haittaa hipasta ei ollut mil-

la hallin käyttäjille, kun altaaseen meni vähemmän ruuhkaiseen aikaan.

Voisiko vähän liikkuvia ihmisiä – niin lapsia kuin aikuisia – saada leikin varjolla liikkumaan hiukan enemmän. Liikkuemisella ja liikunnalla kun pitää nykyisin olla joku tarkoitus – urheilusta puhumattakaan. Olemme huolissamme kansanterveydestä, mitalimääristä ja pelaajatuotannosta. Otsa kurtussa joudumme pettymään, kun liike ei oikein millään lisääny.

Joskus mietin liikkumisen suosituksia. Ketä tavallista ihmistä ne oikeasti kiinnostavat? Ja pitäisikö meillä olla leikkimisen suositukset? Tai onhan meillä jo olemassa *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä: Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset* (2016). Omat vaaransa tässä lähestymistavassa kyllä on. Näin leikit oikein, olitpa lapsi ja aikuinen. Ja älä leiki ainakaan näin.

Yhteiskunta on kovasti huolissaan liikkumisen vähenemisestä. Samalla julkinen valta sallii leikin tilojen turmelemisen. Viheralueiden napsiminen vähentää kaupungeissa leikin mahdollisuuksia.

Leikkikään ei ole jäänyt sivuun tuotteistamisesta. Vapaaajan sisällöntuotanto ulottuu myös lapsille tarjottuihin leikkipalveluihin. Ja aikuisillekin on olemassa monenlaisia leikki-tuotteita, vaikka niitä markkinoidaankin usein pelien nimellä.

Eräänlaista leikin tuotteistamista on monesti myös urheiluseuratoiminta. Liikuntaharrastuksen aloittaminen yhä nuorempana syö jopa tilaa leikiltä. Tähänkin on tultu vähitellen, kun liikuntaharrastamisen aloitusikä on laskenut.

Leikki ei kovin helposti saa sijaa harjoituksissa, vaikka monien lajiliittojen opastuksissa painotetaan leikin merkitystä osana etenkin pienempien juniorien harjoituksia. Kenttätasolla oikea urheilu syrjäyttää herkästi leikin – ja sammuttaa osalta liikkumisen liekin.

Pikemminkin voisimme olla tyytyväisiä, kun isommatkin lapset ja nuoret innostuvat esimerkiksi ajamaan toisiaan takaa harjoitusten lomassa. "Ei pelleillä" kaikuu kuitenkin liikuntapaikoilla. **Diego Maradona** pelleili taatusti pallon kansa kerran jos toisenkin.

Oppukevennyksenä urheilua ja musiikkia. Helsingin Musiikkitalolla rymistelivät toukokuun puolivälissä vapaaottelijat. Onhan aikoinaan painiskeltu ja nyrkkeilty muun muassa Viipurin teatterin näyttämöllä, mutta kyllä tuo oudolta uutiselta tuntui. Kontrasti seuraavaan tapahtumaan, Musiikkitalon toukokuun loppupuoleksi vallanneeseen Sibelius-viulukilpailuun, on aikamoinen. ♦

JOUKO KOKKONEN

Kuntotestauspäivät järjestettiin Varalan urheiluopistolla Tampereella

UUDEEN 2025 KUNTOTESTAUSPÄIVÄT pidettiin Tampereella Varalan urheiluopistolla maaliskuun lopussa. Pääteemana oli työikäisen ja ikääntyvän väestön kunto ja kunnan testaus. Neljässä teemasessiossa perehdyttiin aikuisväestön kuntoon ja fyysisen toimintakykyyn, työkyvyn ja fyysisen kunnan yhteyteen, kunnan ja liikkumiskyvyn testaamiseen ja hyviin käytäntöihin sekä kuntotestien jälkeisiin teemoihin, kuten liikuntaneuvontaan ja liikuntamotivaatioon.

Lisäksi Kuntotestauspäivillä esiteltiin tuoretta ja päivitettyä testauskelpoisuuden arviointimallia, joka on tarkoitettu avuksi kuntotestaaajille testausilanteen turvallisuuden arvioimiseen. Mallia on päivitetty viime vuoden lopussa UKK-instituutin ja Tampereen urheilulääkäriaseman yhteistyönä. Arviointimalli on ladattavissa UKK-instituutin verkkosivuilta.

Vuosittain järjestettävillä Kuntotestauspäivillä välitetään näyttöön perustuvaa tietoa, pohditaan testauksen laatua ja alaa koskevia yleisiä linjauksia. Päivien suunnittelusta ja toteutuksesta vastaa Liikuntatieteellinen Seura ja sen kuntotestauksen asiantuntijaryhmä. Kuntotestauspäiviä on järjestetty vuodesta 1990 alkaen.



Kuva: Hannes Penttilä

► Tästä QR-koodista pääset tutustumaan tuoreeseen kuntotestauskelpoisuuden arviointimalliin:

<https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2025/01/2024-testauskelpoisuuden-arviointimalli.pdf>



Pyöräilymuistojen keruu menossa

SUOMALAISEN KIRJALLISUUDEN SEURA (SKS) ja Vanhat Velot ry järjestävät muistotietokeruun polkupyöristä ja pyöräilystä. *Pyöräilläään!*-keruu jatkuu 28.2.2026 asti.

Keruun toivotaan tuottavan pyöräilymuistoja kaikenikäisiltä. Järjestäjät ovat kiinnostuneita polkupyöriin ja pyöräilyyn liittyvistä kokemuksista eri vuosikymmeniltä.

– Polkupyörä kuuluu monen arkipäivään. Polkien taituvat työ- ja koulumatkat, ja monelle pyöräily on tärkeä vapaa-ajan aktiviteetti. Polkupyörällä on kuljettu niin trefeille, mustikkametsään kuin uimarannallekin. Kotoa saataan lähteä varta vasten pyörälenkille. Myös erilaisten pyörien kunnostus ja pyöräilykilpailut voivat olla osa pyöräharastusta, keruukutsussa todetaan.

Vastaukset arkistoidaan SKS:n arkistoon, sähköisinä saapuneet myös Tietoarkistoon. Järjestäjät tiedottavat keruun tuloksista syksyllä 2026.

► Vastauslomake: www.finlit.fi/arkisto/vastaa-muistitietokeruusiin/pyoraillaan



Päijänteen ympäri ajetun Finn-pyöräilyn osallistujia 1970–1980-lukujen vaihteessa. Kuva: Teuvo Kanerva / Museovirasto



Lasten liikuntaan ja terveyteen keskittyvä PWP-kongressi tulossa Peurunkaan

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON LIIKUNTATIEETEELLINEN tiedekunta järjestää *Paediatric Work Physiology* -kongressin Peurungassa 9.–12. syyskuuta 2025. Teemoina ovat lasten liikunta ja planeetaarinen hyvinvointi sekä urheilijaksi kasvaminen muuttuvassa maailmassa.

Kongressi järjestetään 34. kerran. Viimeksi se on pidetty Suomessa yli 40 vuotta sitten. Ilmoittautumisaika päättyy 10. elokuuta.

► PWP2025: www.jyu.fi/en/events/paediatric-work-physiology



Kuva: Jouko Kokkonen

Jyväskylässä koolla toistatuhatta liikunnan asiantuntijaa

VALTAKUNNALLINEN LIIKUNTANEUVONTA JA LIIKKUVA JA OPPIVA YHTEISÖ -seminaarit pidettiin Jyväskylässä huhtikuun alussa. Seminaarit kokosivat varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja oppilaitosten henkilöstöä ja liikkumisen edistäjiä kaikilta toimialoilta. Mukana oli myös kunta- ja hanketoimijoita.

Seminaarit keräsivät Jyväskylän Paviljonkiin yhteensä 1100 kävijää. Heistä 300 osallistui liikuntaneuvonnan seminaariin.

Huhtikuussa 2026 liikunnan edistämisen parissa työskentelevät eri alojen ammattilaiset kokoontuvat Liikkuvat-kokonaisuuden yhteiseen Liikkuen läpi elämän -seminariin Lahden Sibelius-taloon.



Tallinna Euroopan vuoden 2025 liikuntapääkaupunki

EUROOPAN LIIKUNTAPÄÄKAUPUNKI ON vuonna 2025 Tallinna. Vuoden ohjelmarunko muodostuu kunkin kahdentoista kuukauden päätapahtumasta.

Pääohjelma koostuu liikuntapäivistä, joiden aikana pääsee koko perheen voimin tutustumaan eri lajeihin. Kaikki nämä tapahtumat ovat maksuttomia. Kesäkuun teemana on pyöräily, heinäkuun uimarannalla harrastettavat lajit, elokuun pallopelit ja syyskuun suunnistaminen.

Euroopan liikuntapääkaupunki on haastanut virolaiset myös kävelemään keskimäärin 7000 askelta päivässä. Liikuntapääkaupungin arvon myöntää Brysselissä toimiva ACES Europe -järjestö.

► Euroopa spordipealinn 2025: sport.tallinn.ee/et

SporttiData kokoaa suomalaisen urheilun numerot

HUHTIKUUSSA 2025 JULKAISTU

SPORTTIDATA antaa kattavan kokonaiskuvan suomalaisen urheilun tilasta – numeroina ja faktoina. Se kokoaa yhteen tietoa muun muassa lisenssiharrastamisesta, seurojen taloudesta ja urheilun yhteiskunnallisesta vaikuttavuudesta.

SporttiData on julkinen, urheiluyhteisölle tuotettu raportti, joka on lajiliittojen, seurojen, liikkujien ja laajemminkin yhteiskunnan hyödynnettävissä. Suomen Olympiakomitean kokoama raportti sisältää seuraavat kokonaisuudet:

- Lisenssiharrastamisen mittarit** -osio kertoo, kuinka paljon ja missä eri lajeilla on lisenssiharrastajia. Osioista selviää myös, miten hyvin lajit pitävät harrastajat mukana toiminnassaan.
- Liikunnan ja urheilun vaikuttavuusmallinnus** -osiossa kuvataan yhteiskunnallisten muuttujien suhdetta urheilun muuttujiin. Tarkastelussa on esimerkiksi se, korreloivatko liikuntapaikkarakentaminen ja lisenssiharrastajien alueellinen määrä keskenään. Käsittelyssä on myös se, onko harrastamisella ja terveyden mittareilla positiivinen korrelaatio.
- Urheiluseurojen taloudellisen toiminnan kuvaus** -osiossa esitetään Tilastokeskuksen aineiston pohjalta urheiluseuratoiminnan taloutta kuvaavia tietoja.

SporttiData

► Sporttidata-raportti:

www.olympiakomitea.fi/ajankohtaista/uutiset/sporttidata-tuo-suomalaisen-urheilun-numerot-yhteen



Onko leikki lasten työtä?

TÄTÄ KYSYMYSTÄ VOISI LÄHESTYÄ pohtimalla, mitä leikki itse asiassa on? Vastaus ei ole aivan helppo, sillä leikki tuntuu pakenevan määritelmiä. Leikki voi olla mielentilaa, tunne ja usein jaettu kokemus. Leikkitutkija **Stuart Brown** painottaa, että leikki on merkityksellistä sen itsensä vuoksi. Leikillä ei tarvitse olla mitään ulkopuolisia tavoitteita. Sen voikin kuvitella vastaavan niin sanottua flow-tilaa, jossa uppoudumme niin tiiviisti siihen, mitä olemme tekemässä, että ajan ja paikan taju sekä itsetietoisuus jäävät taka-alalle.

Leikki on ihmiselle lajityypillistä toimintaa, mutta ihminen ei missään tapauksessa ole ainoa leikistä nauttiva eläin. Leikki vaikuttaisi olevan yhteydessä älykkyyteen, uteliaisuuteen ja ongelmanratkaisuun. Tutkimuksissa on havaittu, että eläinlajien leikin määrä on yhteydessä myös aivojen kokoon.

Vaikka leikillä ei tarvitse olla ulkoisia tavoitteita, on sillä silti monenlaisia hyötyjä. Leikin avulla voi harjoitella ja valmistautua uusiin tilanteisiin sekä käsitellä myös aikaisempia kokemuksia turvallisessa ympäristössä. Leikin tiedetään olevan yhteydessä myös kykyyn käsitellä tunteita ja tehdä yhteistyötä. Jaettu mielikuvitusleikki on kuvittelua yhdessä, pystymme luomaan kuin tyhjästä jotain uutta, joka ylettyy arjen todellisuuden ja rajoitusten ulkopuolelle. Voimme harjoitella toisen rooliin asettumista ja ymmärtää myös erilaisia omasta arjesta poikkeavia tapoja kokea asioita.

Voisikin sanoa, että leikin ei kuulu olla työtä, mutta olisi hienoa, jos työ voisi olla useammin kuin leikkiä. Tässä aikuisilla onkin opittavaa lapsilta.

SILJA MARTIKAINEN

kehitys- ja kasvatuspsykologian dosentti
Helsingin yliopisto

Solmitaanko golfkentillä erityisen merkittäviä diilejä?

NIIN VÄITTÄVÄT. En pysty omasta kokemuksesta vastaamaan, koska en golfia pelaa, vaikka lajia arvostankin.

Osun yhä liikkuvaan palloon eli futailen kerran, pari viikossa, jos paikat ovat kondiksessa. Olen kentän mies ja tunnen suomalaisen futisyhteisön. Jalkapallolla on iso sosiaalinen merkitys: se yhdistää erilaisia ihmisiä, nuoria ja meitä keski-ikäisempiä, poikia ja tyttöjä, stamuja, mamuja ja stadilaisiakin. En tiedä tehdäänkö kentän laidalla diilejä, mutta kyllähän futiksessa rahaakin liikkuu. Yhtä kaikki treenien jälkeen juttu luistaa ja usein vaihdetaan ajatuksia Suomen ja maailmankin menosta.

Kun matsiin valmistaudutaan pukukopissa, kaikki ovat samanarvoisia. Kukaan ei pukukopissa matkia ennen mieti ihonväriä, poliittista suuntausta tai muuta ulkopuolista tekijää, vaan miten kentällä pärjätään. Se on niin lähellä YK:n ihmisoikeuksien julistuksen henkeä kuin on mahdollista päästä.

OLLI REHN, PhD

pääjohtaja
Suomen Pankki

Muualla sanottua

”Rahoitusjärjestelmä tukee hyvin tutkimusta, mutta ei tiedon muuttamista käytännöllisesti kelpoiseksi. Jos tutkija haluaa edetä urallaan tai pitää uransa, hänen on julkaistava kansainvälisissä vertaisarvioituissa lehdissä.” *Oulun yliopiston kasvatustieteiden professori Maija Lanås, Opettaja, maaliskuu 2025*

”Pyrin orgaaniseen liikkeeseen, joka tuntuisi hyvältä. Ajattelen myös, että jos esiintyjä on iloinen ja onnellinen, niin hän on luovempi ja parempi kuin jos (häntä) pelottaa ja kokee itsensä kaltoin kohdelluksi. Tanssijan ammatti on täynnä paineita, kuten onnistuuko piruetti ja mihin ura on menossa. Että jos voisi sen hetken aikaa olla harjoituksissa rauhassa.” *Koreografi Reija Wäre, Rondo 3/2025*

”Jos tarkkaan ajatellaan, ammatillisessa tilanteessa ei pystytä olemaan tasa-arvoisia. Ammatillaisen luona ollaan, koska tällä on valtaa ja tietoa. Esimerkiksi fysioterapian vastaanotolla asiaa vie eteenpäin ammattilainen, ei asiakas.” *Sosiaalipsykologian yliopistonlehtori Aija Logren, Fysioterapia 2/2025*

”Olihan se aika järkytys, kun kaikki meni uusiksi, ihan kaikki. Sekä yksityiselämässä että työssä. En kykene tekemään mitään kotitöitä, en petaamaan sänkyä, en tiskaamaan, en imuroimaan, en tekemään ruokaa, en käymään kaupassa. Mä oon kiinni tässä rollaattorissa, ilman sitä kaadun helposti. Se on ollut iso juttu, kun olen kuitenkin ollut aika toiminnallinen.” *Terapeutti ja kirjailija Tommy Hellsten, IT 3/2025*

LYHTY järjestää jälleen syyskoulun

LIIKUNNAN YHTEISKUNTATIETEIDEN ASIAANTUNTIJARYHMÄ järjestää syyskoulun Jyväskylässä 21.8.2025. Aiheena on *Kestävä liikuntakulttuuri*. Mukaan mahtuu enintään 40 henkilöä. Tilaisuus on maksuton.

Syyskouluun ovat tervetulleita kaikki liikunnan yhteiskuntatieteistä ja käsiteltävistä aiheista kiinnostuneet tutkijat ja tutkimusmieliset. Koulun tarkoituksena on edistää tutkijoiden vuoropuhelua ja osaamista.

Syyskoulu järjestetään tänä vuonna kolmannen kerran. LYHTY on yksi LTS:n asiantuntijaryhmistä.

► Syyskoulun ohjelma ja ilmoittautumislinkki: www.lts.fi/syyskoulu-2025

Väitösuutiset

Lyhytkin liikuntasuoritus nostaa valkosolumääriä syöpäpotilailla

FM TIIA KOIVULA tarkasteli väitöskirjassaan lyhyen ja pidemmän liikuntasuorituksen vaikutusta syöpäpotilaiden valkosolumääriin. Koivulan tulosten mukaan jo yksittäinen liikuntasuoritus nostaa veren valkosolumääriä syöpäpotilailla. Etenkin syöpää tappavien valkosolujen määrä nousee nopeasti liikuntasuorituksen aikana.

Koivulan väitöskirja tuo lisää näyttöä liikunnan vaikutuksista syöpäpotilaisiin. Tutkimus osoittaa, että yksittäinen liikuntasuoritus vaikuttaa syöpäpotilaiden valkosolumääriin samalla tavalla kuin terveillä henkilöillä tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet.

Koivulan väitöskirja The effects of acute exercise on immune cells in patients with cancer tarkastettiin Turun yliopistossa 2.5.2025. Väitöskirjan verkkoversio <https://www.utupub.fi/handle/10024/180405>

Työajan fyysinen aktiivisuus korostaa palautumisen tärkeyttä

TtM TIINA KARIHTALA tutki väitöskirjassaan päiväkotityöntekijöiden työstä palautumista, unta sekä työajan ja vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta. Työntekijöillä, joilla työpäivän aikainen fyysinen aktiivisuus oli suurta, oli myös korkea koettu palautumisen tarve.

Korkea palautumisen tarve oli yhteydessä myös unettomuuteen. Palautumisen tarpeen ja unettomuuden välinen yhteys oli vahva erityisesti niillä työntekijöillä, joilla työpäivän aikainen fyysinen aktiivisuus oli suurta.

Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden määrä ei ollut Karihtalan tutkimuksessa yhteydessä palautumiseen. Lisätietoa tarvitaan siitä, miten vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden eri muodot vaikuttavat palautumiseen ja millainen aktiivisuuden muoto voisi tukea palautumista yksilöllisesti parhaiten.

Väitöskirjatutkimus perustuu Työterveyslaitoksen DagisWork – Työkykyä edistävä päiväkotityöntekijöiden työpaikkainterventio -tutkimushankkeeseen.

Karihtalan fysioterapian väitöskirja Recovery from Work, Sleep and Physical Activity in Daycare Personnel - Cluster Randomised Controlled Trial with a Remote Multiple Health Behaviour Change Approach tarkastettiin 25.4.2025 Jyväskylän yliopistossa.

Väitöskirjan verkkoversio https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_101271

Liikunta auttaa syöpää sairastavaa myös hoitovaiheessa

LL, FYSIATRIAN ERIKOISLÄÄKÄRI Kristiina Kokkonen tarkasteli väitöskirjassaan rintasyöpää sairastavien naisten fyysistä aktiivisuutta. Hän havaitsi liikunnasta olevan hyötyä syöpähoitojen aikana, välissä ja niiden päätyttyä.

Liikunta tukee Kokkonen tutkimuksen mukaan rintasyöpää sairastavan elämänlaatua, fyysistä kuntoa ja toimintakykyä kaikissa sairauden vaiheissa. Aktiivisen liikunnallisen kuntoutuksen tulisikin olla osa rintasyöpäpotilaan hoitoa. Rasitusta on tärkeää lisätä asteittain hoitotaukojen aikana ja hoitojen loppumisen jälkeen.

Kokkonen lääketieteen väitöskirja Benefits of physical activity on quality of life and physical functioning in breast cancer patients tarkastettiin Helsingin yliopistossa 17.4.2025. Väitöskirjan verkkoversio <http://hdl.handle.net/10138/593768>

Ammatilliset identiteetit liikunnanopettajaksi kasvamisen keskiössä

LiTL JUKKA VIRTÄ tarkasteli kasvatustieteen väitöstutkimuksessaan liikunnanopettajien ammatillisen identiteetin rakentumista. Hän lähestyi liikunnanopettajan identiteettikysymyksiä kehoillisuuden, informaali oppimiskokemuksen ja vuorovaikutuksen näkökulmista. Lisäksi Virtä tarkasteli ammatillisen identiteetin ja ammatillisen osaamisen välisiä yhteyksiä.

Tutkimuksessaan Virtä havaitsi opettajan ammatillisen identiteetin muodostumisen ja ammatillisen oppimisen prosessien välisen yhteyden olevan tiivis ja vuorovaikutteinen. Opettajan senhetkisen ammatillisen identiteetin merkitys korostui ammatillisessa oppimisessa. Identiteetti ohjasi heitä sellaisten sisältöjen pariin, jotka kuvastivat sitä, millaisia opettajia he haluavat olla tulevaisuudessa.

Virtän kasvatustieteen (opettajankoulutus) väitöskirja Liikunnanopettajien ammatillinen identiteettioppiminen tarkastettiin 28.3.2025 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_100429

ARTO HAUTALA

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

Leikistä totta

LUIN VAIMONI KIRJOITAMAA KIRJAA *Leikistä totta – omaehtoisen leikin merkitys*, joka kuvaa mainiosti leikkiä lapsen elämänä, ja sitä miten totta se onkaan. Helppoa ja vaikeaa yhtä aikaa, mutta kuitenkin lapsen merkityksellistä päivittäistä omaehtoista toimintaa. Me aikuiset ohjaamme ja luomme edellytyksiä lapsen leikille ja ymmärrämme sen tärkeyden lapsen kehitykselle ja hyvinvoinnille. Lapsen leikin omaehtoisuus arjen tulkintoineen nousee esiin eikä fyysinen aktiivisuus leikkiin sisällytettynä ole ollenkaan huono asia, päinvastoin. Olisikohan meillä aikuisilla jotain opittavaa lasten leikin maailmasta?

Tutkitusti tiedetään lasten runsaan fyysisen aktiivisuuden, jota käsittelen liikuntaleikkinä, olevan yhteydessä ei pelkästään motoristen taitojen oppimiseen vaan ylipäätään oppimiseen. Ulkoleikeissä sattuu ja tapahtuu – ja myös vuorovaikutustaidot kehittyvät puhumattakaan terveysvaikutuksista, joihin kuuluu esimerkiksi unen laadun kohentuminen. Jos fyysinen leikki tapahtuu lisäksi omaehtoisesti, niin uskallan väittää, että motivaatio on kohdallaan. Aito innostus näkyy ja kuuluu. Toki jarruakin on pystyttävä painamaan. Se lienee meidän aikuisten ei aina niin mukava, mutta vastuullinen tehtävä.

Olen itse vakuuttunut, että lasten omaehtoinen fyysinen leikki voi tarjota aikuisille monia arvokkaita oppimismahdollisuuksia. Ajetelkaapa vaikka lasten leikkiä luovuuden ja mielikuvituksen ilmaisemisessa, ongelmanratkaisukyvyssä, keskittymisessä, yhteistyössä, empatiataidoissa, ilossa ja rentoutumisesta. Nämä eivät ole lainkaan huonoja kehittämistavoitteita meille aikuisillekaan.

Kyllä, aikuisten liikuntaan kytketty leikki voi olla todellista ja sillä on monia hyötyjä. Kysymys on ehkä enemmän siitä, miten puemme ajatuksen aluksi sanoiksi ja teoiksi. Usein voi

olla niin, että kaikki alkaa leikistä tai ainakin leikkimielisestä asenteesta liikuntaa kohtaan joko sen tiedostaen tai tiedostamatta. Aikuisten liikuntaleikki voi olla esimerkiksi tanssia, pelejä tai seikkailu- ja ulkoilma-aktiviteetteja. Ja aivan varmasti jokainen tahollaan löytää mieluisan fyysisen aktiviteetin, jossa leikki on edelleen läsnä.

Ehkä aikuisten sudenkuoppa liikuntaleikkiin syntyy siitä, että leikki muuttuu enemmän suorittamiseksi, jolloin ilo ja motivaatio heikkenevät tai voivat kadota kokonaan. Tietysti motivaatio voi syntyä esimerkiksi maratonin aikatavoitteesta, jolloin jokainen lenkki tavoitteen saavuttamiseksi ei välttämättä tunnu liikuntaleikiltä. Toisaalta kestävyyslajeisakin puhutaan vauhtileikkittelystä. Jos se ei varsinaista leikkiä olekaan, niin ainakin omista tuntemuksista lähtevää vaihtelua se tuo harjoitteluun.

Palatakseni vielä liikuntaleikin oleukseen, niin ymmärtääkseni leikki ei saa olla pakonomaista suorittamista, vaan sen täytyy lähteä omasta itsestä. Voisi siis ajatella: älä pakota itseäsi mihinkään, vaan anna leikin tai leikin ilon tulla luonnostaan. Ehkä meidän aikuisten

iän mukanaan tuoma kokemusmaailma ja sen myötä muokkaantuneet arvot ja asenteet altistavat meidät tunnistamaan leikin luonnetta järkipäisemmin. Ja usein voi käydä niin, että silloin leikki on kaukana.

Paljon puhutaan liikuntamotivaatiosta ja yksittäisen ihmisen liikunnallisen pääoman kasvattamisesta. Voisiko meidän aikuisten liikunnan harrastamisen eetoksen muuttaminen terveys- ja hyvinvointivaikutuksista leikkimielisyyteen ja iloon olla kuitenkin avain liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen arjessa? Mielestäni lasten leikistä meillä on paljon oppimista joka tapauksessa. Tätä jään pohtimaan. Toivottavasti myös sinä. ♦

"Anna leikin tai leikin ilon tulla luonnostaan."



Tarjota tutkimusartikkeliä

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

Käytössä ovat uudet kirjoitusohjeet, jotka löytyvät osoitteesta lts.fi ► Vertaisarvioidut tutkimusartikkelit

Laura Kolbe:
*Liikunta
ja urheilu
ovat osa
modernia
kaupunki-
kuvaa*

Nykykaaiseen kaupunkiin kuuluvat liikunnan ja urheilun paikat. Ennen vahvasti katukuvassa näkynyt leikki on suurelta osin kadonnut ruutujen ääreen, sanoo Helsingin yliopiston Euroopan historian professori Laura Kolbe.

LEIKIN LUONNE ON MUUTTUNUT parin sukupolven aikana huomattavasti. Kolbe muistelee, että 1960-luvulla vanhemmat päästivät lapset ulos leikkimään omin päin.

– Koko päivä hypittiin jossain Pohjois-Haagan metsissä kivien päällä ja kerättiin käpyjä. Hypittiin ruutua ja istuttiin hiekkalaatikolla. Sitä luottamusta, mikä vanhemmilla oli lapsia kohtaan, on tänään vaikea kuvitella, sanoo Kolbe.

Lasten elämä on paljon nykyisin paljon valvotumpaa, mikä on samalla vaikuttanut leikkeihin. Lapsia ei näy käytännössä ollenkaan katutilassa Kolben kotikulmilla Kruununhaassa. Kaupunginmuseon vanhoissa kuvissa samat kadut ovat täynnä leikkiviä lapsia. Kovin paljon lapsia ei näy leikkimässä sisäpihoilla tai puistoissakaan. Kolbe sanoo leikin siirtyneen ruudun äärelle.

– Lasten liikkumattomuus on iso haaste, ei vain kaupungille, vaan myös kouluille ja perheille. Lapsuudessani oli aivan tavallista kävellä kouluun. Meilläkin Pohjois-Haagassa oli kahden kilometrin kävelymatka kouluun. Kävelin sen harva se päivä yksin tai joidenkin kavereiden kanssa.

Suomalaislasten omin päin kulkeminen on herättänyt ihmetystä ulkomaalaisissa. Englantilainen kaupunkitutkija **Gordon Cherry** oli 1990-luvun suorastaan järkyttynyt nähdessään Helsingissä avain kaulassa kaduilla yksinään liikkuvia lapsia. Kolbe itse joutui totuttelemaan toisenlaiseen todellisuuteen perheen asuessa Hollannissa. Lapset piti viedä ja hakea koulusta turvallisuussyistä. Lasten liikkuminen kaupungissa on kaikkineen iso haaste ja siihen liittyy monenlaisia turvallisuuspelkoja – oikeita tai oletettuja.

– Työnsin omat lapseni busseihin ja raitiovaunuihin aika pienenä. Sanoin, että täytyy oppia kulkemaan ja olemaan pelkäämättä. Jos tulee sellainen tunne, että oven ulkopuolelle ei uskalla astua, niin eihän silloin voi kaupungeissa asua. Täytyy oppia itsevarmuutta suhteessa kaupunkitilaan ja se tapahtuu vain omaehtoisella haltuunotolla.

Liikuntapaikat osa kaupungin sielua

Modernin kaupunkisuunnittelu idea teki läpimurtonsa 1800-luvun lopulla, kun kaupungit alkoivat kasvaa ja teollistuminen eteni. Kaupunkeihin muutti paljon väkeä. Samaan aikaan syntyi viheralueajattelu.

– Tarvittiin puistoja ja niiden rinnalle urheilualueita. Joissakin tapauksissa ne olivat aika lähellä toisiaan, jos miettii esimerkiksi englantilaista kaupunkisuunnittelua, jalkapalloa ja sen merkitystä. Ensimmäiset nurmikentät olivat sekä viihtymisen ja rentoutumisen että mahdollisia liikunnan paikkoja, kuvailee Kolbe.

Kaupunkisuunnitteluun on liittynyt viheralueiden lisäksi etenkin ensimmäisen maailmansodan jälkeen urheilureenoiden ja liikuntapaikkojen suunnittelu. Erityistapauksensa ovat Kolben mukaan olympiastadionit, jotka ovat

enemmän kuin urheilupaikkoja. Monissa olympiakaupungeissa urheilu on nostettu kaupungin tunnukseksi.

Helsingissä Olympiastadion ja sen torni rakentuivat Kolben mukaan vuoden 1952 olympiakisojen myötä Helsingin symboliksi. Käynti stadionilla ja tornissa kuuluu monen matkailijan ohjelmaan Helsingissä. Ruotsalainen kansanpuolue on tehnyt Helsingissä valtuustoaloitteen Olympiastadionin ja muiden olympiakohteiden sisällyttämisestä UNESCO:n maailmanperintölistalle.

Kolbe muistuttaa, että suurkohteen ja ympäröivän kaupungin suhde on myös jännitteinen. Uudistettua Olympiastadionia on haluttu avata uudelleen kaupunkitilaksi, mikä ei ole yksinkertaista. Urheilun ja muun käytön välillä vallitsee väijäämättä jännite. Toisaalta Helsinki kuuluu niihin olympiakaupunkeihin, joissa stadion on säilynyt osana kaupunkikuvaa. Kolben mukaan on kaupunkia, joiden urheilureenat ovat rapistuneet poliittisen järjestelmän muuttuessa. Kaikkineen olympiakisat ovat Kolben mukaan myönteinen osa Helsingin historiaa ja kansainvälistymistä.

– Olympialaisethan sähköistävät kaupunki- ja yhteisöelämää. Kuten Pariisissa 2024 nähtiin, niin ne ovat parhaimmillaan valtava paikallinen, kansallinen ja kansainvälinen juhla, jolla voi rakentaa maabrändiä ja kaupunkimarkkinointia.

Pariisi ja Ranska onnistuivat Kolben mielestä saavuttamaan erinomaisesti näkyvyyttä olympiakisoilla. Avajaisten hän sanoo olleen hieno kaupunkikulttuurinen manifestatio, jonka osaksi valjastettiin taitavasti Pariisin rakennus- ja kulttuuriperintö oman narratiivin kertomiseen. Erityisen lisänsä toi Seine-joen käyttö avajaiskulkueen reittinä.

Tampere ja Helsinki eri teillä

Liikunta ja urheilu limittyvät Helsingissä kaupunkikuvaan eurooppalaisessa vertailussa Kolben mielestä aika hyvin ja liikuntapaikkatarjonta on myös laaja. Kaikki liikunta- ja urheiluväen toiveet eivät ole kuitenkaan toteutuneet. Jääurheilureenan ympärille rakentuvaksi suunniteltu Garden Helsinki -hanke on ollut valmisteilla vuodesta 2010, mutta sen toteutumisaiakataulusta ei ole tietoa. Uimahalleista on Helsingissä Kolben mukaan krooninen vaje.

Tampere on ollut arena- ja liikuntapaikkarakentamisessa nopealiikkeisempi. Kaupunkiin ovat valmistuneet hiltain Nokia-areena (2021) ja Tammelan jalkapallostadion (2023). Kolbe näkee Tampereen ja Helsingin valtuustojen erilaisen ketteryyden vaikuttaneen asiaan. Kokoomuksen ja sosiaalidemokraattien aseveliakseli on edelleen voimissaan Tampereella.

– Tampereella kaupunki-identiteetti ja brändi, koko kaupunkikulttuurin perusta on pitkälti rakentunut urheilun kivijalan päälle, sanoo Kolbe.

Tampereella on Kolben mukaan ylitetty puolue- ja luokkarajat, kun on panostettu suurtahtumat mahdollistaviin

areenoihin. Kiskojen päälle rakentamalla Nokia-areena voitiin toteuttaa aivan kaupungin keskustaan. Helsingissä poliittiset kuviot ovat vaikuttaneet päätöksentekoon toisella tavalla.

– Meillä on ollut ehkä liikaa kädenvääntöä punavihreän ja porvarillisen kentän välillä. Ei ole saatu samanlaista yhteistä tahtotilaa ja suurta visiota kaupungin kehittämiseksi.

Garden Helsinki -hankkeen Kolbe toivoo etenevän tulevaisuudessa. Yksityisen pääoman voimin toteutettavaksi aiottu hanke tarvitsee myös kaupungin myötävaikutusta. Kolbe näkee pääkaupungin olevan välillä ikään kuin suuruutensa vanki. Kaupungissa on erilaisia tarpeita ja tahvoja, joiden toiveiden sovittaminen yhteen ei ole yksinkertaista. Kaupallisella areenahankkeella ei tällä hetkellä välttämättä ole Kolben mukaan riittävästi yhteistä nostetta.

Kulttuuripääkaupunkivuoden 2000 ja siihen liittyneiden Helsingin 450-vuotisjuhlien Kolbe sanoo saaneen Helsingin ymmärtämään suur tapahtumien merkityksen kaupungille. Tapahtuvat voitelevat talouden rattaita ja tuovat kaupungille näkyvyyttä.

Liikuntaa ilman suoritusmentaliteettia

Laura Kolbe sanoo liikunnan ja liikkumisen merkityksen korostuneen ikävuosien karttuessa. Ikääntymisen tuomia kremppoja voi lievittää liikkumalla.

– Sanon ihan suoraan, että jos joka päivä ei jotain tee, niin huonosti alkaa käydä.

Kolbe sanoo, ettei hän ole ollut koskaan himoliikkuja, saati urheilija. Hän kävi tyttökouluun, jonka voimistelutunneilla etenkin joukkuepelit olivat inhokkeja. Lentopallo oli hänestä aivan kammottavaa, eikä pesäpallakaan tempaissut mukaansa. Osaltaan asiaan vaikutti se, että hän oli viimeisiä joukkueisiin valittuja. Kokemuksista versoi aitoa fyysisen huonommuuden tunnetta.

– Mutta olen liikkunut paljon. Nuorena harrastin balettia ja jazztanssia. Sitten tuli flamenco ja nyt harrastan itämaista tanssia. Minulle on tärkeää kehollisuus. Se ei ole vain liikkumista, vaan siihen kuuluu emotionaalinen ulottuvuus.

Kolbe sanoo ”klassisten mummolajien” – joogan, vesijuoksen ja sauvakävelyn – tulleen mukaan liikkumiseensa selkäjumien takia. Edelleen jatkuva pyöräily on kuulunut hänen liikkumismuotoihinsa lapsuudesta asti. Hiihtokin on ollut mieluista Kolbelle, joka ei ole omien sanojensa mukaan tykännyt kovin paljon liikunnasta, mutta on silti liikkunut paljon. Suorittamisliikuntaa hän ei ole harrastanut. Voimalajit salilla eivät ole Kolbelle oma juttu, mutta laitepilateksen hän kokee antoisaksi.

– Minulla ei ole mitään sormuksia tai laitteita, jotka laskevat sydämentykytystä. Tai kelloa, joka alkaa huutaa, että nyt täytyy kävellä tuhat askelta. Sen kaltaiseen en ole lähtenyt. Ajattelin, että siihen tulee aika riippuvaiseksi.

Nykylapsia ja -nuoria Kolbe sanoo katsovansa hiukan huolestuneena. Heiltä puuttuu usein urbaani arkkiliikkuminen: parin kilometrin kävely kouluun ja takaisin, hyppelehtely kaupunkiportaiden päällä ja puihin kiipeily. Ohjattu liikunta ei Kolben mukaan yksinään riitä. Lisäksi tavoitteellinen urheilu voi aiheuttaa paineita liian pienille lapsille.

Penkkiurheilua Kolbe ei ole harrastanut. Hän muistaa Ylen hallituksen jäsenenä velvollisuudesta katsoneensa vuonna 2013 Espanja–Suomi-ottelun, jossa Suomi ylsi tasa-

Laura Kolbe (s. 1957)

- Euroopan historian professori 2005–2025 (jää eläkkeelle syksyllä 2025)
 - Helsingin yliopisto, eri tehtävissä 2001–2004
 - Helsingin yliopiston ylioppilaskunta historiantutkija 1989–1996
 - Helsingin kaupungin historiatoimikunnan historiantutkija 1996–2001
 - filosofian tohtori 1989
 - Helsingin kaupunginvaltuutettu (Keskusta) 2005–2025
 - Suomalaisen Tiedeakatemian jäsen 2023–
- Teoksia**
- Keho: matkoja ikään, mieleen ja minuuteen, 2022
 - Helsinki 1952 – kansainvälistyvä pääkaupunki, yhdessä Samu Nyströmin ja Jari Kupilan kanssa, 2022
 - Helsingin historia vuodesta 1945. 5, Kaupunkilaisten Helsinki, Anna-Maria Åströmin kanssa, 2016.
 - Helsingin historia vuodesta 1945 III, Heikki Helinin kanssa, 1999
 - Eliitti, traditio, murros: Helsingin yliopiston ylioppilaskunta 1960–1990, 1996



peliiin **Teemu Pukin** tasoitettua pelin. Roomassa opiskelijana Kolbe kävi 1980-luvulla katsomassa AS Roman ja Lazion kiihkeän paikallisottelun kulttuuristen kokemuksen vuoksi. Mieleen jäivät korvan juureen nostamistaan transistoriradioista katsomossa selostusta kuunnelleet miehet. Kolbe harmittelee hiukan sitä, että Hollannin-vuosina Ajaxin peli jäi näkemättä – suosittu **Jari Litmanen** pelasi tuolloin huippuvuosiensa eläneessä Amsterdamin suurjoukkueessa.

Lähde kävelemään!

Jalankulkijoiden, pyöräilijöiden, sähköpotkulautailijoiden ja autoilijoiden reviiirikiistat ovat kestopuheenaihe sosiaalisessa mediassa. Inttämistä seuraamalla saattaisi luulla, että kaduilla vallitsee suorastaan sotatilanne. Kolben mielestä suurin osa-kaupunkilaisista on keskittien kulkijoita ja liikenteen sekakäyttäjiä, jotka valitsevat kuhunkin hetkeen parhaiten sopivan kulkutavan. Hänen mukaansa ihanteena ei voi olla autokaupunki, mutta täysi autottomuuskaan ei toimi Suomen ilmastossa ja etäisyyksillä.

– Kunnallispolitiikka on vähän omalaatuinen politiikan alalaji. Asioihin, kuten liharuoka versus kasvisruoka ja autot versus fillarit, ladataan turhia ideologioita jännitteitä ja latauksia, joilla halutaan erottautua. Niillä tehdään identiteettipolitiikkaa.

Laura Kolben liikuntavinkki on yksinkertainen: lähde ovesta ulos ja kävelemään joko urbaaniin ympäristöön tai luontoon. Suomalaisissa kaupungeissa luonto on helposti saavutettavissa ja kaupungit ovat turvallisia.

Helsingissä liikuntaan tuo oman ulottuvuutensa sijainti meren rannalla. Talvella merenjäällä voi hiihtää, kävellä ja luistella. Kesällä on mahdollista harrastaa monenlaista vesiliikuntaa purjehduksesta uimiseen.

– Vesi ja vesiliikunta on luonnonolosuhteiden takia Helsingissä paljon paremmin ja ehkä demokraattisemmin saavutettavissa, mikä on todella uniikkia, sanoo Kolbe. ♦



Kuva: Samuli Paulaharju / Museovirasto

JARI KUPILA

Lähde leikille, löydä liekkisi

Leikki ei ole tosissaan ottamisen vastakohta eikä läskiksi laitton synonyymi. Leikissä piilee resurssi, joka odottaa valjastamistaan kaikenikäisten käyttöön – ja yhteiskunnan virittäjäksi kykyyn oivaltaa, ymmärtää ja laittaa toimeksi. Myös urheilun ja liikunnan porukoissa on aika miettiä mihin leikki on niiden arjesta livahtanut.

MITÄ YHTEISKUNTAMME KAIPAA juuri nyt? Mitä se on, jos pohjia myöten pohdimme?

Arkinen uutisvirta tarjoaa pitkän listan tärkeitä yhteistä korjattavaa ja torjuttavaa. Niin moni asia, johon olemme tottuneet nojaamaan, osoittaa lahoamisen ja murtumisen merkkejä. Niin moni uusi asia on uhkaava.

Mitä tässä oikein pitäisi tehdä?

Elämän perusluonne on, että ongelmia riittää. Aina. Koko ajan. Pitää hyväksyä, ettei ongelmien vyöry koskaan pääty, se vain muuttaa muotoaan. Siksi asiaa pitäisi uskaltaa katsoa toisinkin kuin yksittäisiä ongelmia listaten. On tärkeää tiedostaa mitä juuri nyt on pyrittävä konkreettisesti ratkaisemaan, mutta haasteiden kokokuva ei pelkällä arkikonkretian näkökulmalla löydy.

Siksi olisi hetkeksi uskallettava nostaa katse valtionvelasta, itäraajasta, sotesta, pahoinvoinnista, Pisa-tuloksista, syrjäytyneisyydestä, rikollisuudesta, ilmastokriisistä, luontokadosta ja vastaavista. Yksittäisten ongelmien sijasta on syytä miettiä, miten voisimme kehittää kykyämme ongelmien kohtaamiseen – niin näiden nykyisten kuin tulevaisuudessa olevien tuntemattomienkin ongelmien.

Monen asian ratkaisu lähtee sittenkin siitä, mitä teemme itsemme kanssa, yksilöinä ja yhteiskuntana, ei niinkään ongelmaa tuijottaen.

Vauhtia riittää, mutta mihin suuntaan

Tässä kohdin tekee mieli pohtia ääneen aihetta, jota tutkimustyö ei vielä ole täydellä laajuudella haltuunsa ottanut. Jossain määrin on, mutta vielä olisi sarkaa.

Silti voi arkisen mediavirran seurannalla sekä ylipäänsä ihmisiä kohtaamalla tehdä havaintoja. Elämme aikaa, jossa tieto lisää paitsi tuskaa, myös voimattomuuden ja pienuuden tunteita. Elämme olosuhteissa, joissa meidät tehdään kovin tietoisiksi siitä, että päällemme kaatuu yhä isompia ongelmia.

Samalla kasvaa tunne siitä, että meidät on kuin ohjelmoitu eteneväin vaihtoehdottomiin suuntiin. Mukana mennään, vaikka pahalta tuntuisi. Sama voima myös jakaa meitä erilaisiin kuppikuntiin, joiden välillä on yhä vähemmän rakentavaa vuorovaikutusta, yhä enemmän erileirisyttä.

Tähän on olevinaan pakko. On jatkettava tätä latua, ja vain lisättävä vauhtia. Se on olevinaan realismia, kaikki vaihtoehtoinen pohdinta on turhaa ja häiritsevää haihatelua. Vauhdin ja tehon lisääminen, se on tapamme ratkoa ongelmaa. Ei pysähtyminen miettimään mitä me vauhdilla ja tehostamisella oikeastaan olemme tekemässä.

Kun näin on, tekee mieli väittää, ettei ongelmiemme ydin ole resursseissa. Suomen lähtökohdat ovat kuitenkin hyvät. Suurin osa maailman maista vaihtaisi ongelmansa meidän kanssamme. Ongelmien ydin ei siksi ole kestävyys, tehokkuus tai resurssointi sinänsä. Se löytyy taidon ja taktiikan puolelta.

Vauhtia osaamme tuottaa, ihmeen hyvin myös jaksamme. Voimaakin löytyy, mutta miten on vauhdin, voiman ja kestävyden suuntaamisen kanssa?

Vaihtoehdon tarve

Suomi on tietoyhteiskunta. Elinvoimamme ei nojaa asevoimaan, ylivoimaisiin aineellisiin lähtökohtiin, kykyyn jyrätä massalla. Suomi on sivistysprosessi, tai ainakin meillä on sellainen traditio.

Se traditio nojaa vankkaan tietoperustaan, mutta ei vain siihen. Olennaista on ollut myös ymmärrys siitä, että pelkkä tieto sinänsä ei onnea takaa. On myös osattava käyttää tietoa ja luoda omista rajallisista lähtökohdista ratkaisumalleja, joita muu maailma ei ole hoksannut ajatella. On osattava olla notkeampi ja nopeampi. On keskityttävä tekemään vaikeita asioita, niitä, joita massatuottajien ei tarvitse miet-

tiä. On löydettävä oma vaihtoehtoinen reitti, vaikka sellaista ei näyttäisi olevankaan.

Vaikka Suomi on kokenut hurjan aineellisen kasvun reilussa vuosisadassa, asetelma ei ole muuttunut. Yhteiskunta nojaa luovuuteen, kykyyn oivaltaa asioita, joita muualla ei ole hoksattu edes ajatella. Kilpailussa pärjää, kun aloittaa lajin ensimmäisenä tai piirtää kentän rajat uusiksi – kun alkaa tehdä jotakin mitä muut eivät tee. Olipa kyse pesäpallosta, matkapuhelimista tai vihreästä teknologiasta.

Pohjimmiltaan tästä on kyse myös nyt, kun yritämme hallita kestävyysvajetta, valtiontaloutta, soitehärdeelliä sekä ihmisten ja ympäristön hyvinvointia. Löydämmekö malleja, joita aiemmin ei ole nähty? Osaammeko heittäytyä näkymättömän vaihtoehdon etsintään?

Kuta kuinkin kaikki suomalaiset menestystarinat ovat perustuneet asioihin, jotka ovat olleet uusia. Harva osasi ennakoita sykemittaria 1970-luvulla, Nokia-Suomea 1980-luvulla, sahateollisuuden nousua 1860-luvulla, peliteollisuutta 1990-luvulla.

Se, millä nykyiset ongelmamme lähtevät purkautumaan, voi myös olla jokin uusi tekijä, josta emme vielä tiedä – mutta joka on jo vuosikymmenen päästä arkea. Haastava kysymys on kuitenkin se, osaammeko enää tuottaa ilmapiiriä, jossa sellainen tekijä voi syntyä.

Luovuuden liekki kun syntyy ennemmin leikin tunnelmassa, ei tosikkomaisen pakottamisen ja ”ainoan vaihtoehdon” ilmapiirissä.

Paluu luovuuden lähteille

Pohjimmiltaan kyse on siis luovuudesta ja kyvystämme etsiä vaihtoehtoa, jota ei näytä olevan olemassakaan.

Silti aikamme yhteiskunnallinen keskustelu puhuu kovin vähän luovuudesta ja sen edistämisestä. Johtajuuspuhe ei saarnaa ajattelun vapautusta, totuttujen kehikkojen purkamista. Meitä ei kehoiteta pysähtymään, pitämään tuumaustaukoja, etsimään vaihtoehtoja, kokeilemaan.

Tässä tullaankin tämän lehden teemaan, leikkiin ja leikkimisen maailmaan. Siitäkään ei hallitusohjelmissa tai yritysten katsauksissa puhuta, ei koulutuksen ja tutkimuksen suunnitelmissa mainita. Elämme vaikeita aikoja. On oltava tosissaan. Nyt ei ole leikin aika. Luovuudesta ja leikitä puhuminen on pehmeää höpinää, johon kovina aikoina ei ole varaa.

Mutta entäpä jos kuitenkin on aivan toisin? Entä jos tulevaisuus on niiden, jotka uskaltavat laittaa leikiksi silloin, kun muu todellisuus viestii, ettei sen aika ole?

Tämä ei nyt sanota, että lopetetaan tosissaan tekeminen. Päinvastoin!

Ei leikki ole tosissaan tekemisen vastakohta. Eikä se ole läskiksi laittamisen synonyymi. Tässä tarkoitetaan sitä, että aikamme tarvitsee nyt mitä tahansa sellaista, joka antaa tilaa vapautua niistä ajattelun pakkopaidoista, jotka ohjaavat toimintaamme pysymään totutuilla reiteillä. Olemme kiertäneet riittävästi kehää, joka vain syventää ja siirtää ongelmiamme. Jos tältä kehältä emme poistu, ei hyvää seuraa.

Onko tulevaisuus niiden, jotka uskaltavat laittaa leikiksi?

Tutkimusretki leikin maailmaan

Suomi ei ole yhteiskuntana koskaan oivaltanut mikä pääoma sillä on leikin maailmoissa. Leikki on lastenhuoneisiin unohtettu resurssi, joka odottaa valjastamistaan yhteisen hyvän tuottamiseksi kaikenikäisten suomalaisten arkeen.

Leikki kun on tie niiden ajatusketjujen mahdollistamiseen, joita tarvitaan arkimaailman elintärkeiden uusien ratkaisumallien tuottamisessa. Siksi leikin maailma olisi arkirutiinien puuduttamalle aikuiselle tärkeä opintomatkokohde.

Elämme kuitenkin varman päälle pelaamisen aikaa. Mikään ei kannusta meitä kokeilemaan mitään missä voi kompastua tai pudota. Meitä opetetaan varomaan, ei kokeilemaan.

Elämme juridisteknokraattisessa helvetissä, jossa kaiken pitää mahtua johonkin taulukkoon ja kaavaan. Asiaa, joka ei niihin mahdu, ei ole. Kaavakkeet ovat pyhiä. Niissä ei ole vikaa, jos joku asia ei niihin mahdu. On pysyttävä rajojen sisällä, omalla pihalla, omassa leirissä.

Tähän ei ole pakko alistua, mutta aikamme arki, josta leikin elementti on siirretty sivuun, ohjaa meitä tähän suuntaan. Tämä olisi nyt syytä havaita.

Tässä ei nyt tarkoiteta sitä, että työpaikoilla ja eduskunnassa pitäisi ryhtyä leikkimään hippaa tai polttopalloa. Ei sekään toki pahaa tekisi, mutta ei nyt laiteta höpöksi tärkeää näkökulmaa. Se, miten itse kukin yksilö tai yhteisö leikin maailmaan pääsee, on jokaisen itse määriteltävissä. Tärkeintä olisi vain, että tunnistaisimme sen, mitä ihmisen mieli tarvitsee pysyäkseen luovana, innovoivana ja innostuneena.

Se tarvitsee oman arkiminän säännöllistä unohtamista, vuorovaikutusta muiden ja monenlaisten ihmisten kanssa, vapaata irrottelua ja mukavuusrajojen venyttelyä. Tämä ei tarkoita taantumista istumaan kurahousuissa hiekkalaatikolla, mutta leikin maailmaan rohkaistumista aikuisuuden mahdollistamalla monilla tavoilla se tarkoittaa.

Luovuus ei synny julistamalla

Suomi kaipaa nyt heitä, jotka pystyvät oivaltamaan miten resurssejamme voisi käyttää tavoilla, joita kukaan ei ole vielä keksinyt. Sinnikkäitä puurtajia löytyy kyllä, mutta missä ovat he, jotka työtä suuntaavat.

Kaikki 2000-luvun hallitukset ovat halunneet tuottaa kasvua ja kehitystä, mutta kehitysohjelmia on leimannut teknokraattinen ja mekanistinen leima. Suomi kaipaisi niiden jatkoksi nyt luovuusohjelmaa, mutta luovuutta ei ohjelmilla synny. Sitä syntyy teknisjuridisekonomistisesti virittyneen aikamme taulukkolaskelmiin huonosti istuvilla malleilla.

Luovuus ei synny synnyttämällä. Sen pitää antaa syntyä itsestään. Se tapahtuu ympäristöissä, joissa ihmiset voivat vapaasti kohdata toisiaan, poistua turvallisesti arkirutiineita, olla vuorovaikutuksissa myös oman kuplan ulkopuolelta tulevien kanssa. Luovuus syntyy paikoissa, joissa voidaan hetki pelata ihan eri säännöillä ja erilaisella minuudella kuin arkinen peruskuviomme toimii.

Maailmanhistoria tietää, että moni tärkeä idea on väljähtänyt muualla kuin työpaikan palaverissa tai laboratoriossa. Työpaikoilla pitää toki toimia tosissaan, mutta arkityö puhkeaa oivallukseksi usein vasta silloin, kun puurtaja me-

nee hetkeksi hiihtolenkille, mökille, perheen kanssa piha-töihin tai kavereiden kanssa baariin. Tanssi- tai sekakuoro-treenien jälkeen on kotimatalla hoksattu kaikenlaista.

Entäpä jos onkin niin, että kipeiden haasteidemme ratkaisu ei piile suurissa satsauksissa ongelmiin sinänsä, vaan sen mahdollistamisessa, että suomalaisuus tuottaisi vahvemmin ympäristöjä, joissa myös aikuiset voisivat kokea leikkidollisuuden vapautta?

Ei tarvitse erikseen sanoa, että tätä varten ei uusia rakenteita tai hallintohimmeleitä tarvita, ei kirjauksia hallitusohjelmiin, ei välttämättä euroakaan uutta rahaa. Tarvittavat rakenteet ja olosuhteet ovat olemassa. Aikuisten maailman leikkiympäristöjä tuottavia järjestöjä ja yrityksiä on pilvin pimein, omatoimisen leikkidollisuuden mahdollistavia olosuhteita on kaikkialla.

Tarvitaan vain asennemuutos, niin yksilötasolla kuin yhteiskunnallisen keskusteluilmapiirin kokonaisuudessaan.

Liikunnan ja leikin väljähtänyt liitto

Suomessa on ajautettu ottamaan asioita liian tosissaan. Se tekee meistä tosikkoja, jotka leiriytyvät omiin tosikkokupliinsa toisia tosikkokuplia vastaan, kykenemättä muuhun kuin sen toisen tosikkokuplan syyttämiseen. Mikään ei ole ongelmiemme aidolle ratkaisemiselle niin vahingollista kuin tämä.

Yhteiskunnassa kaivattaisiinkin nyt paikkoja, joissa voisi opetella astetta vähemmän tosikkoa toimintaa. Paikkoja, joiden todellisuudessa voisi tulla toimeen myös sellaisen kanssa, joiden kanssa arkielämä ohjaa vastaleireihin.

Tässä herääkin kysymys: miten liikunnan ja urheilun arkielämyksiä tätä opettelua tukevat?

Kun liikunnan ja urheilun toimijat ovat koko 2000-luvun tuskailleet oman yhteiskunnallisen tarpeellisuutensa perustelun kanssa, tässä olisi yksi iso mahdollisuus. Seurat, järjestöt ja alan yritykset voisivat olla keskeinen väline leikkimaailman kokemusten tarjoamiseen aikuisväestölle ja toimia sitä kautta yhteiskuntaan luovuutta tuottavien ajatusketjujen katalysoijana.

Jossakin määrin tätä tapahtuukin, mutta kovin usein on menty toiseen suuntaan. Siinä missä liikuntakulttuurimme aikoinaan syntyi leikkimielisten kisailun kautta, olemme päätyneet yhä selvemmin suorittamisen, mittaamisen ja erilaisen tosikkomaisen tavoiteorientaation suuntiin. On menty samaan toimintamoodiin, jolla piinaamme itseämme työelämässä. Järjestöt, seurat, alan yritykset, aihepiirin julkinen keskustelu tai omatoimisten harrastajien arkikaan eivät leikkimielisyyttä viljele.

Sana ”leikki” ei ole suomeksi samanlainen ”urheilun” ja ”liikunnan” sukulainen kuin monessa muussa kielessä. Sitä sanaa on myös turha hakea hallituksen *Suomi liikkeelle* -paperista, mutta eipä sitä juuri näy liikuntajärjestöjen käännöspapereissa.

Jos yritämme saada Suomea liikkeelle, voisi olla aihetta pohtia tätä vähemmän tarkemmin. Etenkin jos yritämme saada liikkeelle sitä Suomea, joka ei jo muutenkin liiku. ♦

MARKO KANANEN, YTT
tutkimuspäällikkö
Suomen urheilun eettinen keskus (SUEK)
marko.kananen@suek.fi

SAMULI OJA, LITM
tutkija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
samuli.oja@jamk.fi

Sosiologipäivät 2025

Käänteet ja murtumat

Sosiologit liikunnan ja yhteiskunnan vuorovaikutuksen jäljillä

Urheilua, liikuntaa ja liikkumista katsottiin sosiologipäivillä myös sosiologisin silmilasein. Aihekirjo ulottui eettisyydestä räppiin, politiikasta systeemiajatteluun ja sukupuolten tasa-arvosta monikielisyteen.

VUODEN 2025 SOSIOLOGIPÄIVÄT järjestettiin maaliskuussa Turussa. Ohjelman liikuntasosiologinen osuus tarjosi kymmenen esityksen voimin kiinnostavan ja moniäänisen katsauksen liikuntakulttuuriin muroksiin ja käänteisiin.

Työryhmän avasi **Samuli Ojan** ja **Marko Kanasen** puheenvuoro urheilun vastuullisuuskäänteestä. Muun yhteiskunnan tavoin vastuullisuusnäkökulmat ovat nousseet entistä tärkeämmiksi myös urheilussa, mikä näkyy esimerkiksi erilaisten vastuullisuusohjelmien luomisessa ja liikuntajärjestöjen valtionavustuskriteereissä. Vaikka urheilun varjopuolia tuodaan esiin yhä enemmän, ulottuu keskustelu harvoin urheilun arvojen ja rakenteiden kriittiseen tarkasteluun.

Eettisen ongelman ratkaisuna tyydytään usein urheilun hyvyden piiristä hairahtuneen henkilön sanktiointiin itse urheilun ja sen rakenteiden jäädessä ennalleen. Ojan ja Kanasen mukaan urheilueettisen keskustelun lähtökohdaksi pitäisikin ottaa se, ettei urheilu ole itsessään puhtoista ja ongelmatonta. Tämä mahdollistaisi urheilun eettisten ongelmien juurisyiden ja rakenteellisten tekijöiden entistä paremman tunnistamisen.

Nykyiseen sopeutumista vai totutun haastamista?

Veera Ehrlén ja **Riikka Turtiainen** käsittelevät naisten kokemuksia urheilutoimittajina, valmentajina ja pelaajina. Vaikka naisammattilaisten määrä eri rooleissa on kasvanut, kyseenalaistetaan heidän osaamisensa yhä usein pelkän sukupuolen perusteella. Ehrlén ja Turtiainen havaitsivat toimittajien, valmentajien ja jalkapallomaajoukkueen

pelaajien kokemuksissa useita yhtäläisyyksiä. Heidän mukaansa naisammattilaisten toimijuudelle tyypillisiä ulottuvuuksia ovat niin hegemoniseen kulttuuriin mukautuminen kuin siihen kohdistuva vastarinta.

Ehrlén ja Turtiainen nostivat esille myös naisammattilaisiin kohdistuvan hiljaisen vaatimuksen toimia esikuvana ja suunnannäyttäjänä. Urheilukulttuurin hegemoniset rakenteet näkyvät siis monina naisammattilaisiin kohdistuvina sukupuolittuneina vaatimuksina ja odotuksina.

Erilaisia toimijuuteen liittyviä odotuksia käsittelee myös **Sanna Erdoğan**, joka pureutui kilpavalmentajuuden ehtoihin kamppailulajeissa. Valmentajien kanssa käytyjen ryhmäkeskustelujen pohjalta hän analysoi erityisesti sitä, millaiset rakenteet ja sukupuolittuneet odotukset muokkaavat valmentajaksi kasvamisen mahdollisuuksia.

Erdoğanin mukaan tutkimukseen osallistuneet valmentajat rakensivat monin tavoin mielikuvaa ”sopivasta” valmentajasta ja määrittelivät sitä, millaisin ehdoin valmentaja voi ” pärjätä” tehtävässään. Tuloksena syntyy meritokraattinen valmentajan polku, joka osaltaan ylläpitää tottumuksiin perustuvia käytäntöjä ja luonnolliseksi muuttuneita toimintatapoja. Erdoğan peräänkuuluttikin valmentajan polun kriittistä tarkastelua ja keinoja avata uudenlaisia mahdollisuuksia valmentajana toimimiseen.

Tero Viljanen tarkasteli liikunta-alan pienyrittäjiä, jotka tasapainottelevat työn ja isyyden vaatimusten välillä. Liikunta-alan yrittäjyyttä ohjaa harrastuksesta tai elämäntavasta lähtevän yrittäjyyden mukaisesti usein kiinnostus ja intohimon. Kuitenkin yhteiskunnassa kannustetaan aiempaa osallistuvampaan ja läsnäolevampaan isyyteen.

Viljasen haastattelemien liikunta-alan yrittäjien ajan- käyttö ja työn priorisointi oli muuttunut isäksi tulon myötä. Hänen mukaansa yrittäjät tekivät enemmän valintoja perheen ja lasten hyväksi ja pyrkivät sopeuttamaan työnte- koaan perhearkeen sopivaksi. Pääsääntöisesti haastatellut kokivat yrittäjyyden ja isyyden yhdistämisen onnistuvan hy- vin, vaikka haasteitakin esiintyi esimerkiksi omassa ajan- käytössä tai jaksamisessa.

Populaarikulttuuri ja kielikäytännöt muovaavat toimintaa

Alma Rinta-Pollari ja **Erica Åberg** siirsivät katseen populaa- rikulttuurin kentälle ja tarkastelivat rap-musiikin ja urhei- lun yhtymäkohtia. Heidän mukaansa suomiräpissä urhei- lu kytkeytyy hypermaskuliinisiin ihanteisiin ja kehon hallinnan ku- vastoihin, mutta myös huumoriin. Rap-musiikkia ja urheilua yhdistää heidän mukaansa myös kilpailulli- suuden korostaminen. Esimerkiksi musiikkibisnes voidaan nähdä pe- linä, jonka voi pelata läpi ja voittaa.

Urheiluteema näkyy Rinta-Pol- larin ja Åbergin mukaan sanoitus- ten lisäksi niin lavaesiintymisissä, artistien sosiaalisen median tileil- lä kuin musiikkivideoilla. Vaikka

ulkonäkö, kehollisuus ja urheilullisuus rakentavat suomi- räpissä mieheyden ideaalia, ei kuva ole Rinta-Pollarin ja Åbergin mukaan kuitenkaan mustavalkoinen. Suomiräpis- sä hypermaskuliinisiin ihanteisiin otetaan myös tietoisesti etäisyyttä esimerkiksi huumorin ja itseironian keinoin.

Eva Rönkkö tarkasteli liikuntakulttuuria muuttuvassa kielellisessä todellisuudessa. Rönkön lähtökohtana oli kä- sitys kielestä vallankäytön välineenä ja olemassa olevien valta- asemien uusintajana. Kielen voidaan ajatella olevan yksi asia, joka aiheuttaa raja-aitoja liikunnan ja urheilun parissa.

Rönkön mukaan käytettävien kielten määrä vähenee lii- kuntatoiminnassa suhteessa liikkujien puhumien kielten määrään, jolloin liikkujien kieliresurssit eivät tule täysi- määräisesti hyödynnetyksi. Osa liikuntatoimijoista tunnista- taan monikielisyyden asettamat tarpeet ja pyrkii etsimään toimivia käytäntöjä, mutta osa pitää kiinni totutuista toi- mintatavoista. Tärkeää olisikin Rönkön mukaan vahvis- taan liikuntakulttuurin toimijoiden kielitietoista ajattelua ja toimintaa.

Tuoreita näkökulmia liikunnan ja urheilun tutkimiseen

Kati Lehtonen johdatti kuulijat systeemiajattelun käsit- teelliseen maailmaan. Hänen mukaansa monet liikuntaan liittyvät yhteiskunnalliset ongelmat ovat luonteeltaan niin monimutkaisia, että niiden ratkaisu vaatii systeemisten suhteiden ja dynamiikkojen ymmärtämistä. Systeemiajat- telussa huomiota kiinnitetään systeemien yksittäisten osien toiminnan tarkastelun sijaan eri osien välisiin suhteisiin ja vuorovaikutukseen.

Yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa systeemiajat- telua on Lehtosen mukaan sovellettu niin kutsuttujen pi-

rullisten ongelmien, kuten esimerkiksi työttömyyden tai syrjäytymisen taustalla olevien ja monin tavoin yhteen kietoutuneiden juurisyiden hahmottamiseen. Liikunta- tutkimuksessa tätä lähestymistapaa voitaisiin hänen mu- kaansa soveltaa esimerkiksi liikkumattomuuden syiden tutkimiseen.

Systeemiajattelua tarkasteli myös **Sari Lappalainen**, joka käsitteli liikunnan arvoa terveyden edistämässä erityisesti hyvinvointialueiden näkökulmasta. Hyvinvointialueille on asetettu velvoite edistää terveyttä ja hyvinvointia yhdes- sä kuntien kanssa, ja Lappalaisen mukaan yksi yhdyspin- ta tälle edistämistyölle rakentuu hyvinvointialueiden ja kuntien liikuntapalveluiden välille. Lappalainen hahmot- taan yhdyspintatyöskentelyn kompleksisena prosessina, jolle on ominaista pikemminkin epälineaarinen kuin lineaarinen eteneminen. Kompleksisuusajat- telun kautta liikunnan arvon luo- misen kokonaisuutta voidaan ym- märtää paremmin.

Arttu Saarinen paneutui politiikan ja urheilun suhteeseen. Saari- sen esitys pohjautui hänen valmis- teilla olevaan kirjaansa, joka ruotii suomalaisen politiikan ja urheilun suhteita sekä nykyaikaista urheili- ja-aktivismia. Kirja keskittyy erityi- sesti kilpaurheilun 2000-luvun Suomessa, mutta ilmiöiden ymmärtämiseksi siinä tarkastellaan myös historiallista ke- hitystä. Saarisen mukaan kukin aikakausi määrittää omalla tavallaan urheilun ja politiikan välisiä suhteita.

Viimeaikaisesta keskustelusta Saarinen tunnistaa nopean suunnanmuutoksen. Urheilun ja politiikan kytkös tunnustetaan hänen mukaansa aiempaa avoimemmin myös Suomessa. Saarisen keskeinen johtopäätös oli, että ur- heilun ja politiikan suhde voi olla positiivinen, kun se per- rustuu avoimuuteen ja läpinäkyvyyteen.

Työryhmän päättänyt **Sami Koskelaisen** ludologinen (pelitutkimuksellinen) avaus haastoi urheilun yhteiskun- tatieteellisen tutkimuksen konventioita. Esityksessään hän hahmotteli tutkimusasetelmaa, jossa urheilun omalakisuus olisi analyysin lähtökohtana. Tällöin urheilun ajatellaan pe- rustuvan muusta yhteiskunnasta eroaviin sisäisiin sääntöi- hin ja logiikoihin. Koskelainen esitteli peliteoriaan perus- tuvaa sääntöjen typologiaa ja sovelsi sitä urheiluhistorian analyysiin. Koskelaisen esitys päättyi kysymykseen: Millai- sia uusia kysymyksiä ja vastauksia urheilun yhteiskunnal- linen tutkimus voisi esittää, jos se asettaisi urheilun oma- lakisuuden tutkimuksen keskiöön?

Vain muutos on pysyvää?

Vaikka esitysten aiheet vaihtelivat eettisyydestä räppiin, politiikasta systeemiajatteluun ja sukupuolten tasa-arvos- ta monikielisyyteen, niitä yhdisti kiinnostus muutokseen. Keskustelu osoitti myös sen, että liikunta ja urheilu ei ole kokonaisuutena pelkkä yhteiskunnan peili, vaan myös oma- ehtoinen toimija, joka osaltaan muokkaa yhteiskunnallista todellisuutta. Juuri siksi liikuntakulttuurin eri puolia kan- nattaa tutkia, niin sen omilla ehdoilla kuin niitä haasta- malla. ♦

Liikunta ja urheilu ei ole pelkkä yhteiskunnan peili, vaan myös omaehtoinen toimija.

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

JUSSI YLI-RENKO, LitM, SM
liikuntapäällikkö
Maanpuolustuskorkeakoulu



Kuva: Antero Aaltonen

Kuntien liikuntajohtajien valtteina alan tuntemus, vuorovaikutustaidot ja kyky uusiutua

Kunnat ovat keskeisiä kansalaisten liikuntapalveluiden järjestäjiä. Ne muun muassa rakennuttavat liikuntapaikkoja ja tarjoavat eri-ikäisille ihmisille hyvinvointia tukevaa liikuntaa.

KUNTIEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ MUUTTUU jatkuvasti ja sopeutumiskyvykset tuovat mukanaan monia uusia ratkaisuja ja toimintamalleja. Nämä ratkaisut vaikuttavat siihen, miten kuntia ja edelleen kuntien liikuntatoimia johdetaan, jotta kansalaiset saisivat tarvitsemansa palvelut.

Viimeisten vuosikymmenten aikana toteutetut julkisen hallinnon uudistukset ovat varsin hyvin dokumentoituja ja niiden kautta voidaan tarkastella muutosprosesseja, jotka vaikuttavat myös kuntien liikuntajohtamiseen (vrt. esim. Klijn 2008; Knill & Tosun 2022; Jäntti ym. 2022). Perinteisesti kunnat ovat perustaneet toimintansa lainsäädäntöön, jolloin erilaiset säännöt ja hierarkkinen ohjaus ovat luoneet johtamiselle varsin tiukan kehyyksen. Lamavuosien seurauksena kasvaneet talousongelmat ovat

osaltaan rajoittaneet palvelujen kasvua. Toisaalta markkinoiden ja yritysmailman vaikutteiden vahvistumisen myötä kuntajohtamiseen on tullut uusia toimintamalleja, esimerkiksi erilaiset sopimus- ja arviointikäytännöt (Hakari 2013, 41).

Viimeisimmän hallinnonuudistuksen ytimessä on asioiden hallinnan korostaminen perinteisen hallinnon sijaan. Hallinnalla viitataan hallintoa laajempien, ulkoisten prosessien hyödyntämiseen johtamistyössä. Tähän liittyvät ajatukset uusista kumppanuuksista erilaisten yhteisöjen sekä verkostojen suuntaan. (Klijn 2008, 510–511) Olennaista on huomata, että hyvää johtamista syntyy, kun erilaisina aikoina esiin nousseita käsityksiä osataan soveltaa tilanteen mukaan. Kuntajohtajan työkaluvalikoima on laajentunut merkittävästi viimeisten vuosikymmenten aikana.

Tarkastelemme kuntien liikuntajohtajien kokemuksia ja näkemyksiä omasta johtamistyöstään. Johtajat ovat sidoksissa toimintaympäristöönsä, joten kehystämme tarkastelua kuntien eriytymisellä sekä liikuntahallinnon muutoksella. Johtamistyön yksityiskohtainen erittely nojaa **Jussi Yli-Rengon** liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielmaan vuodelta 2024. Aineisto hankittiin haastatteleamalla yhdeksää liikuntajohtajaa kahdeksasta eri kunnasta ja analysoitiin sisällönanalyysin keinoin.

Kuntien liikuntajohtoa on tutkittu vähän, huomattavasti tutkitumpi aihepiiri on suomalaisen urheiluliikkeen johtaminen (esim. Laakso 2016; Hautamäki 2019). **Päivi Aalto-Nevalainen** tarkastelee väitöskirjassaan (2018) myös kuntien liikuntajohtoa, mutta tutkimuksen ytimessä ovat uramenestystekijät, eivät niinkään johtamisen sisällöt.

Kompleksinen toimintaympäristö ja liikuntajohtajan kaksoisrooli

Kuntahallinnon muutokset ovat vaikuttaneet kuntien liikuntahallintoon ja edelleen tarjottaviin liikuntapalveluihin. Liikuntatoimen identiteetin rakentamisesta ja vuoden 1980 liikuntalain työnjaon toteuttamisesta on edetty resurssien rajallisuuden tiedostamisen kautta vahvistamaan paikallista liikunnan edistämistyötä erilaisten kumppanuuksien avulla. (Karimäki & Leskelä 2024; 14–15) Kunnan sisäinen poikkihallinnollinen yhteistyö sekä liikunnan järjestökentän ja yksityisten liikuntatoimijoiden kanssa verkostoituminen ovat tuoneet monessa kunnassa aiempaa laajemman perustan liikunnan edistämislle ja johtamiselle.

Uudistukset ja muutokset etenevät kunnissa eri tahtiin. Kunnat eriytyvät ja taustalla vaikuttavat muun muassa niiden koko, sijainti sekä väestörakenne. Liikuntatoimen johtaminen on erilaista isossa kaupungissa kuin pienessä kunnassa, jossa yksittäisellä viranhaltijalla voi olla useita eri kokonaisuuksia vastuullaan. Isossa kaupungissa liikuntatoimen organisaatio on suuri ja tehtäväkenttä moniulotteinen, mikä tekee johtamisesta kompleksista. Aiemman tutkimuksen mukaan erityisesti isoissa kaupungeissa koetaan hankalaksi yhteensovittaa hyvinvointia tukevan liikunnan ja toisaalta kilpa- ja huippu-urheilun vaatimuksia ja tarpeita (Karimäki ym. 2022, 64–65).

Kuntien liikuntajohtamista monimutkaistaa myös johtajan kaksoisrooli. Johtamisosaamisen lisäksi häneltä edellytetään liikunta-alan substanssiosaamista. Substanssiosaaminen viittaa työn sisällöllisiin tekijöihin ja alan tuntemukseen sekä kokemuksen myötä syntyneeseen liikunta-alan ammatilliseen asiantuntijuuteen (vrt. Viitala 2021, 40). Johtamis- ja substanssiasiantuntijuus muodostavat kuntajohtamisessa tyypillisen kaksoisroolin, jossa eri osien painotukset vaihtelevat johtaja- ja toimialakohtaisesti (Koskinen ym. 2020, 6–7).

Mikäli johtajan osaamisessa korostuu voimakkaasti substanssiasiantuntijuus, voi käydä niin, että varsinainen yleisjohtaminen jää vähälle ja johtaja toimii kapea-alaisemmin alansa asiantuntijana. Yleisjohtamisen tarve on yleensä erityisen suuri isoissa organisaatioissa, joissa on runsaasti henkilökuntaa johdettavana. Pienissä organisaatioissa on vähemmän henkilöitä, joten vuorovaikutus oman organisaation sisällä sekä hallintokuntien rajat ylittävien on yleensä sujuvampaa ja arkipäiväisempää (vrt. Koskinen ym. 8–9).

Kuntien liikuntajohtajien käsitykset asiantuntijuudesta ja johtamisesta

Haastatteltavaksi valittiin yhdeksän liikuntajohtajaa tai liikunnan vastuuhenkilöä eri puolilta Suomea erikokoisista kunnista. Pienimmässä kunnassa on asukkaita hieman alle 3 000 ja suurin kunta on asukasluvultaan Suomen kymmenen suurimman kaupungin joukossa. Liikuntajohtajien tehtävien painopisteet vaihtelivat kunnittain. Kolmasosalla haastatelluista liikunta ei ollut heidän ainut vastuualueensa kunnassa. Myös työkokemuksensa puolesta haastateltavat muodostivat moninaisen ryhmän.

Kuntien eriytymisen mukaisesti liikuntajohtajien kokemat ongelmat ja haasteet eriytyvät. Pienemmissä kunnissa haastatellut kertoivat erityisesti väestörakenteen muutoksen ja vähenevien resurssien aiheuttamista haasteista. Toisaalta resurssien sopeuttaminen koettiin ongelmalliseksi suuremmissa kunnissa.

Haastatteluissa löytyi kaikkia liikuntajohtajia yhdistäviä asiantuntijuuden osa-alueita. Heidän on kunnasta riippumatta omattava monimuotoista substanssiosaamista, vuorovaikutus-, viestintä- ja markkinointitaitoja sekä kykyä sopeutua ja uudistua. Nämä ydinasiatuntijuudet nousivat aineistosta esiin kokoavina tekijöinä, jotka linkittyivät vahvasti moniin muihin esiin tulleisiin asiantuntijuuksiin.

Liikunnan substanssin hallinta koettiin yksimielisesti tärkeäksi perusedellytykseksi liikuntajohtajan työssä. Toisaalta tämän nähtiin sisältävän laajan ja monenkirjavan joukon erilaisia tekijöitä. Vastauksissa korostui liikunnan laaja-alainen ymmärtäminen, mutta erityisesti pienemmissä kunnissa käytännön osaamisellakin nähtiin olevan merkitystä.

Substanssiosaamiseen kuuluu tietämys valtakunnallisista liikuntaan sekä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä ohjelmista, mutta myös kuntahallinnon peruseräiteiden ymmärtämisestä rajoitteineen ja mahdollisuuksineen. Keskeisiä elementtejä tässä ovat henkilöstöjohtamisen taidot sekä ymmärrys kuntaloudesta (vrt. Parkkinen ym. 2017, 29–30).

Substanssiosaamisen tärkeys korostui kaiken kokoisissa kunnissa. Aiemmassa tutkimuksessa on viitteitä siitä, että pienen organisaation johtamisessa substanssiosaaminen koetaan tärkeämpänä kuin isossa, jossa johtajalla on tukenaan enemmän asiantuntijoita ja osajia (ks. Parkkinen ym. 2017, 89). Haastatteluiden perusteella näyttää siltä, että kuntien liikuntatoimissa vallitsee vahva käytännön työkokemuksen arvostus, mikä nostaa substanssiosaamisen merkitystä (Koskinen ym. 2020, 7).

Johtamisasiatuntijuuksista ydiosaamisena nousivat esiin erityisesti *vuorovaikutustaidot*. Vuorovaikutus- ja viestintätaitojen merkityksen kasvu kuntajohtamisessa on havaittu aiemminkin (Jurmu 2019). Lisäksi liikuntajohtajan tulee osata markkinoida liikuntaa jatkuvasti ja tehokkaasti sekä oman kuntaorganisaation sisällä että kuntalaisille. Liikuntatoimi on kunnassa pieni yksikkö, vaikka itse asia koskettakaan kaikkia kuntalaisia, joten liikuntatoimen on jatkuvasti ja aktiivisesti tuotava asiaansa esille.

Kyky sopeutua ja uudistua koettiin tärkeäksi, sillä resurssien niukkuuteen ja paikallisen liikuntakulttuurin muutoksiin vastaaminen edellyttää monesti hyvin innovatiivisia ratkaisuja. Liikuntajohtajan työ vaatii uskallusta ja kykyä luoda uusia yhteistyön ja verkostoitumisen muotoja sekä so-

peutumista liikkumisen, hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyvien tehtävien laajenemiseen.

Muita esiin nousseita johtamisasiantuntijuuden osaluaita olivat tiedolla johtaminen, kokonaisuuksien hallinta ja kyky strategiseen ajatteluun sekä verkostoihin liittyvä osaaminen. Nämä kaikki ovat aiemmissa kuntajohtamista koskevissa tutkimuksissa esiin nousseita asiantuntijuuksia ja osaamisvaatimuksia (Parkkinen ym. 2017, 29–30; Jurmu 2019; Valtionvarainministeriö 2022, 73). Käytännössä nämä asiantuntijuudet limittyvät usein toisiinsa. Tästä esimerkkinä mainittiin liikuntamatkailun edistäminen ja liikunnan roolin ymmärtäminen osana kunnan hyvinvointipalveluja.

Liikuntajohtajilla keskeinen rooli asukkaiden liikkuttamisessa

Liikuntajohtajan työn osaamisvaatimukset vaihtelevat merkittävästi kunnasta ja johtamistehtävästä riippuen (vrt. Valtionvarainministeriö 2022, 72). Tehdyt haastattelut viittaavat siihen, että liikuntajohtaja tarvitsee ainakin monimuotoista substanssiasiantuntijuutta, vuorovaikutus-, viestintä- ja markkinointitaitoja sekä kykyä uudistua ja sopeutua muuttuvaan toimintaympäristöön.

Liikunnan substanssin tunteminen korostuu liikuntajohtajien näkemyksissä. Taustalla voi olla se, että liikunnan kenttä laajenee jatkuvasti uusien lajien ja harrastustapojen myötä. Toisaalta kuntien liikunta on varsin moninainen kokonaisuus ulottuen aina kaiken kansan harrasteliikunnasta kilpa- ja huippu-urheiluun. Nämä liikuntakulttuurin osaluaitet toimivat hyvin erilaisilla logiikoilla, joiden haltuun ottaminen vaatii liikuntajohtajalta runsaasti erilaista osaamista, ymmärrystä ja aikaa.

On kuitenkin selvää, että ilman yleisempää johtamisen asiantuntemusta ei kuntien liikuntaa johdeta. Vuorovaikutustaitojen merkitys korostuu kaikessa johtamisessa. Niitä tarvitaan verkostoituessa kunnan sisällä sekä kunnasta ulospäin. Verkostoitumistaitojen merkitys on noussut esiin aiemmassa tutkimuksessa (Karimäki ym. 2022, 62–64), jossa ilmeni, että liikuntajohto koki kunnan sisäisen poikkihallinnollisen yhteistyön kehittämisen keskeisenä keinona lähitulevaisuuden haasteita ratkottaessa.

Jatkuvasti muuttuva toimintaympäristö nostaa esiin uusia osaamistarpeita, joita kaikkia ei liikuntajohtaja voi yksin hallita. Hänen on kyettävä uusiutumaan ja kehittämään osaamistaan, mutta ennen kaikkea osattava tunnistaa kokonaisuuksien kannalta keskeiset toimijat, heidän osaamisensa ja resurssinsa sekä valjastaa ne liikunnan edistämisen hyväksi. Paikallinen liikunta vahvistuu, kun koko kuntaorganisaatio, liikuntajärjestöt ja yksityiset liikuntatoimijat löytävät yhteiset tavoitteet ja toimintamallit. Eri toimijoita yhdistävässä työssä liikuntajohtaja tarvitsee ainakin kykyä kokonaisuuksien hahmottamiseen, erinomaisia viestintä- ja vuorovaikutustaitoja sekä verkostoitumisen osaamista. (Vrt. Parkkinen ym. 2022, 20–21)

Kuntien liikuntajohtamisen sisältöjä ja osaamistarpeita on syytä tutkia lisää, sillä kunnilla on iso rooli kaikkien suomalaisten liikunnan edistämisessä. Liikuntajohtajaan kohdistuvat vaatimukset ja työn sisällöt vaihtelevat erilaistuvien kuntien erilaisissa toimintaympäristöissä. Tätä moninaisuutta tulisi analysoida syvemmin tutkimalla li-

sää erikokoisissa kunnissa eri puolilla Suomea toimivia liikuntajohtajia, joilla kullakin on keskeinen vastuu paikallisten ihmisten liikkuttamisesta. Kuntakohtaista vaihtelua tuom myös vuoden 2023 alusta voimaan tullut hyvinvointialueuudistus, jonka vaikutukset liikuntajohtajien työhön ovat vielä varsin epäselviä. ♦

LÄHTEET

- Aalto-Nevalainen, P.** 2018. Vertaileva tutkimus nais- ja miesjohtajien uramenestyksestä liikunta-alalla. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä Studies in Business and Economics 187. Jyväskylä University Printing House. Jyväskylä. Väitöskirja.
- Hakari, K.** 2013. Uusi julkinen hallinta – kuntien hallinnonuudistuksen kolmas aalto? Tutkimus Tampereen johtamismallista. Tampereen yliopisto, Johtamiskorkeakoulu. Tampere University Press. Tampere. Väitöskirja.
- Hautamäki, T.** 2019. Menestyksen ja romahduksen tie. Suomalainen urheilujohtaminen 1960-luvulta 2010-luvun lopulle. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto, Dissertations in Social Sciences and Business Studies 206. Publications of the University of Eastern Finland. Joensuu. Väitöskirja.
- Jurmu, L.** 2019. Millaista asiantuntijuutta uudistuvissa kunnissa tarvitaan? Focus Localis, Vol 47, No 3, 5–24.
- Jääntti, A., Paananen, H., Parkkinen, J., Haveri, A. & Airaksinen, J.** 2022. Kuntajohtajuustutkimuksen tila ja tulevaisuus. Teoksessa Jääntti, A., Kork, A., Kurkela, K., Leponiemi, U., Paananen, H., Sinervo, L. & Tuurnas, S. (toim.) Hallinnon tutkimuksen tulevaisuus. s. 391–413. Kustannusosakeyhtiö Vastapaino. Tampere. DOI: 10.58181/VP9789517689953.
- Karimäki, A., Huhtanen, K., Matilainen, P. & Norra, J.** 2022 Erilaiset liikuntatoimet yhteisellä asialla. Liikunta & Tiede, Vol 59, No 3, 61–65.
- Karimäki, A. & Leskelä, I.** 2024. Ylikunnallinen liikunnan olosuhdehanke uuden julkisen hallinnan kontekstissa. Focus Localis, Vol 52, No 2, 9–25.
- Klijin, E-H.** 2008. Governance and Governance networks in Europe. An assessment of ten years of research on the theme. Public Management Review, Vol 10, No 4, 505–525. DOI: 10.1080/14719030802263954.
- Knill, C. & Tosun, J.** 2022. Public policy: A new introduction. 2nd edition. Bloombury Academic. London.
- Koskiniemi, A., Syväjärvi, A. & Pietiläinen, V.** 2020. Johtamisen kaksoisroolin merkitys kuntaorganisaation toimialoilla. Focus Localis. Vol 48, No 2, 5–25.
- Laakso, N.** 2016. Urheilujohtamisen eliittiin etenemisen kertomuksia. Kasvaen, ajautuen, sattumalta vai pyrkien? Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä Studies in Business and Economics 166. Jyväskylä University Printing House. Jyväskylä. Väitöskirja.
- Parkkinen, J., Haveri, A. & Airaksinen, J.** 2017. Yhdistävä johtajuus. Tutkimus kuntajohtajien osaamistarpeiden muutoksesta. Acta 268. Suomen kuntaliitto. Tampereen yliopisto. Helsinki.
- Parkkinen, J., Haveri, A. & Airaksinen, J.** 2022. Yhdistävä kuntajohtaja – Kuntajohtajien kompetenssit dynaamisessa ja kerrostuneesti rakentuvassa johtamisympäristössä. Focus Localis, Vol 50, No 2, 5–24.
- Valtiovarainministeriö.** 2022. Julkinen johtaminen. Julkisen johtamisen identiteetti, johtajien asema ja työn vaatimukset 2020-luvulla. Valtiovarainministeriön julkaisuja 2022:10. Valtiovarainministeriö. Helsinki.
- Viitala, R.** 2021. Henkilöstöjohtaminen. Keskeiset käsitteet, teoriat ja trendit. Helsinki: Edita.
- Yli-Renko, J.** 2024. Kuntien liikuntajohtajat muuttuvassa toimintaympäristössä. Liikuntajohtajien kokemuksia asiantuntijuudesta ja johtamisesta. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma.

EERO A. HAAPALA, FT

liikuntalääketiede
liikuntatieteellinen tiedekunta
JYU.Wisdom resurssiviisauyhteisö
Jyväskylän yliopisto
eero.a.haapala@jyu.fi

KATRI SAVOLAINEN, PsT

psykologian laitos
kasvatustieteiden ja psykologian
tiedekunta
JYU.Wisdom resurssiviisauyhteisö
Jyväskylän yliopisto

TIINA IKÄHEIMO, FT

UiT Norjan Arktinen yliopisto
Tromssa

JUUSO JUSSILA, MSc

kansanterveystieteen ja kliinisen
ravitsemustieteen yksikkö
Itä-Suomen yliopisto

PANU HALME, FT

bio- ja ympäristötieteiden laitos
JYU.Wisdom resurssiviisauyhteisö
Jyväskylän yliopisto

HILPPA GREGOW, FT

Ilmatieteen laitos
Helsinki



Kuva: Antero Aaltonen

Lapset, liikunta ja ilmastonmuutos

Ilmastonmuutos vaikuttaa monin tavoin lasten liikkumiseen Suomessa. Myös liikunnassa tarvitaan muutosta torjuvia toimia.

ILMASTON LÄMPENEMINEN ihmisen aiheuttaman ilmastonmuutoksen seurauksena vaarantaa maapallon elinkelpoisuuden ja on siten suunnaton kansainvälinen kansanterveysuhka (Romanello ym. 2024). Ilmastonmuutos estää olennaisesti myös lapsen oikeuksien sopimuksen toteutumista muun muassa selviytymisen, terveyden, hyvinvoinnin, koulutuksen ja ravitsemuksen näkökulmista (Committee on the Rights of the Child 2023; Helldén ym. 2021)

Ilmastonmuutoksen vaikutukset lasten terveyteen ovat monitasoisia. Kuivuus, helteaalot, kylmäkaudet, tulvat, metsäpalot sekä ruoka- ja vesiturvallisuuden heikkeneminen huonontavat merkittävästi lasten terveyttä ja hyvinvointia (Helldén ym. 2021). Esimerkiksi tulvat lisäävät vammoja ja hukkumiskuolemia, heikentävät ruuantuotantoa ja lisäävät tartuntatautien leviämistä. Ilmaston lämpeneminen muuttaa esimerkiksi sairauksia kantavien punkkien ja hyttysten levinneisyyssalueita (Haq ym. 2024; Helldén ym. 2021).

Pitkittyneet helleallot lisäävät lämpöstressin todennäköisyyttä ja metsäpaloja, joista syntyvät ilman epäpuhtaudet lisäävät lasten hengityselimistön sairauksia (Ahdoot ym. 2024; Syed & Basu 2025). Lisäksi ääriämpötilat heikentävät mielen hyvinvointia (Essers ym. 2025; Thompson ym. 2023) ja erilaiset yhteiskuntien kohtaamat kriisitilanteet altistavat heikoimpia ihmisiä, kuten lapsia, monenlaiselle häirinälle ja väkivallalle (Committee on the Rights of the Child 2023).

Lasten terveyden edistäminen ilmastonmuutoksen aikakaudella vaatii laajamittaisia toimia yhteiskuntien kaikilla tasoilla puhtaasta energiasta, kasvispainotteisesta ruokavaliosta lähiluonnon säilyttämiseen ja ympäristötietoisuuden edistämiseen (Ahdoot ym. 2024). Myös liikunnalla voi edistää merkittävästi lasten terveyttä ilmastonmuutoksessa, joka toisaalta vaikuttaa liikuntaan ja sen turvallisuuteen.

Liikkuva lapsi muuttuvassa ilmastossa

Ilmastonmuutoksen seurauksista erityisesti poikkeuksellisen korkeat lämpötilat ja lisääntyneet ilmansaasteet voivat vähentää lasten vapaa-ajan liikuntaa ja arkista liikkumista ainakin pidemmällä aikavälillä (Chevance ym. 2023). Esimerkiksi Suomessa leudommat talvet saattavat aluksi lisätä ympärivuotista koulumatkaliikuntaa (Kallio ym. 2016), mutta yleistyvät helleallot voivat vähentää liikunta-aktiivisuutta kesäkuukausina (Chevance ym. 2023). Myös ilmastonmuutoksen aiheuttamat pandemiat voivat johtaa rajoituksiin, jotka vähentävät erityisesti vapaa-ajan liikuntaa (Morrison 2023). Lasten kokonaisaktiivisuuden vähenemisen myötä heikentyvät fyysinen kunto ja toimintakyky vaikuttavat väistämättä oppimiseen ja myöhemmin työkykyyn, mikä heikentää julkista taloutta sekä kykyämme edistää planetaarista terveyttä ja sopeutua muutoksiin.

Toisaalta säännöllinen liikunta ja liikunnan kautta saavutettu hyvä kunto auttavat sopeutumaan ilmastonmuutoksen aiheuttamiin fysiologisiin ja fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyviin haasteisiin (Haapala ym. 2025; Morrison 2023; Souilla ym. 2024). Liikunta ja fyysinen kunto parantavat fyysistä toimintakykyä ja elimistön fysiologista kapasiteettia, kuten sydämen toimintaa ja hikoilun tehokkuutta, mikä auttaa sopeutumaan lämpötilan vaihteluun ja lisää yksilön resilienssiä (Deshayes & Périard 2023).

Liikunta tukee myös kognitiivisten toimintojen kehittymistä (Singh ym., 2025), mikä voi edistää esimerkiksi päätöksentekotaitoja vaikeissa ilmasto-oloissa (Deshayes & Périard 2023). Lisäksi erityisesti vapaa-ajan liikunta voi edistää positiivista mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2020). Vaikka tutkimusnäyttöä liikunnan vaikutuksista ilmastoahdistukseen ei ole, niin ainakin lapsuudessa omaksuttu liikunnallinen elämäntapa voi lisätä nuorten merkityksellisyyden tunnetta, toiveikkuutta ja uskoa omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa. Tämä saattaa edesauttaa myös ilmastonmuutokseen sopeutu-

mista ja motivoida tekemään sen hidastamiseen tähtääviä toimenpiteitä.

Ilmastonmuutos vaikuttaa lasten liikunnan turvallisuuteen

Ilmastonmuutoksen myötä yleistyvä lämmin sää ja äärisääliöt heikentävät lasten liikkumisen turvallisuutta. Lasten lämmönsäätely poikkeaa aikuisten kyvystä sopeutua esimerkiksi lämpötilan vaihteluihin. Tämän vuoksi lapset voivat olla alttiimpia nopeammalle kehon lämpenemiselle kuumassa ja jäähtymiselle kylmässä ympäristössä (Ikäheimo ym. 2018).

Lämpimän tai kylmän sää vaikutus lapsiin riippuu monista tekijöistä. Lämpötilan lisäksi vaikuttavat muutkin säätekijät kuten ilmankosteus (mukaan lukien vesi- tai lumisade), auringon tuottama lämpösäteily ja tuulisuus. Lisäksi tärkeitä lasten kehon lämpötasapainoon vaikuttavia tekijöitä ovat liikkumisen taso (liikunnan intensiteetti ja kesto) ja vaatetus.

Lisäksi yksilölliset tekijät, kuten lapsen ikä, koko, kehon koostumus (ihonalaisen rasvakudoksen määrä), fyysinen kunto, terveys sekä ravitsemus ja nesteytys vaikuttavat herkkyteen säätekijöille. On esitetty, että lasten heikkenevä fyysinen kunto ja yleistynyt ylipaino vaikuttavat epäedullisesti ilmastonmuutokseen sopeutumiseen (Morrison 2023). Myös tietyt krooniset sairaudet, kuten tyypin 1 diabetes tai astma, voivat vaikeuttaa sopeutumista vaihtuviin sääoloihin.

Liikunta kuumassa

Lasten herkkyys kuumassa ympäristössä liikkumiseen riippuu iästä. Erityisesti alle neljävuotiaat ovat herkkiä kuumalle leikeissään ja ovat riippuvaisia aikuisten huolenpidosta esimerkiksi nesteytyksen ja kuumalta suojautumisen suhteen (Smith 2019). Pieni koko, mutta suuri pinta-ala suhteessa massaansa ovat eduksi lievästi lämpimässä, mutta ei kuumassa ympäristössä. Suuri ihonalaisen rasvakudoksen määrä hidastaa lämmön siirtymistä lapsesta ympäristöön ja voi helpommin johtaa lämpökuormaan helteillä (Morrison 2023).

Lämmönsäätelyssä erityisesti pienten lasten hikoilu ei ole yhtä tehokasta kuin aikuisilla, mikä heikentää heidän kykyään haihduttaa lämpöä iholta liikuttaessa kuumassa (Smith 2019; Falk & Dotan 2008). Pienillä lapsilla siirtyykin lämpöä ympäristöön ensisijaisesti kuivan lämmönluovutuksen kautta (Morrison 2023; Falk & Dotan 2008). Esipuberteetti-ikäisillä hikoilua havaitaan ensisijaisesti käsissä ja jaloissa, mutta aikuisilla myös muilla ihoalueilla, kuten selässä (Arlegui ym. 2021). Lasten heikompi hikoilutehokkuus erityisesti liikunnan aikana voi nostaa nopeasti kehon lämpökuorman haitalliselle tasolle.

Myös lasten vähäisempi sydämen minuuttitilavuus voi liikkua heikentää verenkierron ohjautumista ja lämmön siirtymistä ympäristöön. Kuitenkin jo esipuberteetti-ikäisten lämmönsäätely on melko kehittynyttä ja jopa tehokkaampaa kuin iäkkäiden (Inbar ym. 2004). Esimerkiksi

kymmenvuotiaiden poikien pintaverenkierron lisääntymisen liikunnassa on tehokkaampaa kuin nuorilla miehillä (Wolochuk ym. 2020). Lisääntyvä tutkimusnäyttö viittaa siihen, että erot lasten ja aikuisten lämmönsäätelyn välillä voivat olla vähäisemmät kuin on aiemmin arvioitu (Notley ym. 2023), jolloin lämpösairauksien riski lapsilla korostuu ainoastaan äärihelteillä (Smith 2019; Falk & Dotan 2008).

Liikunta kylmässä

Kylmässä lapset menettävät lämpöä nopeammin kuin aikuiset, koska heidän kehonsa pinta-ala suhteessa massaansa on suurempi, jolloin lämpö siirtyy ihon pinnan kautta tehokkaammin ympäristöön. Yleisesti ihonalaisen rasvakudoksen määrä toimii eristeenä ja hidastaa lämmönhukkaa. Tällöin tyttöjen vähäisempi rasvakudos verrattuna aikuisiin naisiin voi johtaa nopeampaan lämmönhukkaan kylmässä (Falk & Dotan 2008). Erityisesti kehon ääreisosat, kuten pää, kädet ja jalat jäähtyvät lapsilla herkästi, mikä voi suojaamattomana lisätä paleltumariskiä.

Lasten lämmönsäätelyjärjestelmä ja kehon lämmöntuotto kehittyvät asteittain. Vastasyntyneillä erityinen rus-

kea rasvakudos on aluksi aktiivinen ja mukana lämmönsäätelyn kehittämisessä ja sopeutumisessa ympäristöoloihin, kuten matalaan lämpötilaan (Urisarri ym. 2021). Ruskean rasvakudoksen aktiivisuus kuitenkin vähenee iän myötä. Sen aktiivisuus on myös vähäisempi niillä, joilla on korkea painoindeksi.

Jostain syystä puberteetin myöhäisvaiheessa ruskean rasvakudoksen aktiivisuus nousee hetkellisesti. Syitä tähän ei tunneta täysin, mutta se voi liittyä lihaskudoksen lisääntymiseen (Rogers 2015). Pienemmillä lapsilla lihaksisto ei ole vielä kehittynyt tuottamaan yhtä tehokkaasti lämpöä kylmässä kuin aikuisilla. Erityisesti alle neljävuotiaat ovat leikeissään herkimpiä jäähtymiselle ja tarvitsevat aikuisten huolenpitoa kylmältä suojautumisessa (Smith 2019).

Lasten toimintamahdollisuuksia kylmässä ympäristössä laajentaa liikunta-aktiivisuus, jonka avulla kehon lämmöntuotto voi kohota moninkertaisesti ja mahdollistaa kehon lämpötasapainon säilymisen. Lisäksi asianmukainen suojautuminen vaatepuolella avulla minimoi mahdollista lämpöhävikkiä liikuttaessa kylmässä ympäristössä (Ikäheimo ym. 2018).

Ilmastonmuutos muuttaa liikuntaympäristöjä Suomessakin

MAAPALLON KESKILÄMPÖTILA ON pysynyt pitkään 1,5 celsiusastetta esiteollisen ajan lämpötilan yläpuolella (Copernicus Climate Change Service 2025). Keskilämpötilan on arvioitu ylittyvän pysyvästi 1,5 asteella aikaisintaan vuonna 2028, mutta todennäköisimmin vuoden vasta vuoden 2030 jälkeen (Differbaugh ym. 2023).

Nopean ilmastonmuutoksen seurauksena sään ääri-ilmiöitä ja luonnolle ja ihmisille haitallisia vaikutuksia havaitaan yhä useammin ja laajemmin. Vuonna 2024 Suomessa mitattiin hellelukumia 71 päivänä, kun keskiarvo on 36 päivää. Edelliset hellepäivien ennätykset on kirjattu vuonna 2002 (65 päivää) ja 2018 (64 päivää). Ilmastonmuutos muuttaa lasten liikuntaympäristöjä ja mahdollisuuksia liikuntaan monella tapaa.

Keskimääräisen skenaarion mukaan ilmastonmuutoksen seurauksena lämpötila kohoaa lähivuosisikymmeninä kesäisin yhä useammin hellelukumiin, kosteus lisääntyy ja tukala helle lisääntyy. Hellepäivät lisääntyvät erityisesti Etelä-Suomessa, samoin helle ja kuivuus yhdessä. Jo nykyisessä ilmastossa pitkittyneen helleaallon aikana 27 asteen ylitysten määrä astetunteina voi olla moninkertainen ja tämä nostaa muun muassa kuolleisuusrisiä (Ruuheila ym. 2023).

Etelä-Suomessa yhden vuorokauden sademäärä voi nousta 40 millimetriin ja maan pohjoisosassa 35 millimetriin noin kerran viidessä vuodessa 2040 vuodesta alkaen. Kesäaikaan kehittyvien rankkojen tuntisateiden ennakoitaan kasvavan voimakkuudeltaan vielä rajummin kuin vuorokausisateiden (Luomaranta et al. 2025). Etelä-Suomessa kasvaa vuosina 2041–2060 merkittävästi todennäköisyys sille, että kesäisin sataa 7 millimetriä tunnissa yhteensä noin 55 tuntia. Pahimmillaan tällaisia rankkasateita voi kertyä jopa 70 tuntia.

Osa rankkasateista voi yhdistyä rajuilmoihin (Virman ym. 2025), joiden todennäköisyyden arvioidaan kasvavan. Myös Pohjois-Suomessa rajuilmojen todennäköisyys lisääntyy. Viime vuosina, jo lämmenneen ilmaston aikana, rajuilmoja on esiintynyt peräkkäin useampia. Esimerkiksi vuonna 2021 Ahti-, Paula- ja Aatu-rajuilmat aiheuttivat maastopaloja, rajua salamointia, puuskia, puiden kaatumisia ja raekuuroja.

Lumentulon osuus sateista pienenee Suomen eteläosassa merkittävästi ja on jo pienentynyt maan etelä- ja länsiosassa (Luomaranta et al. 2019). Lisäksi maan eteläosassa talviset vesisateet ja suojaää lisääntyvät. Pysyvän lumipeitteen alkamisajankohta myöhentyy etelässä noin kuusi päivää vuosikymmenessä. Viimeisimmän 60 vuoden aikana pysyvän lumen muodostumisajankohta on myöhästynyt noin 24 päivän verran. Trendi voi kiihtyä, kun lämpeneminen voimistuu. Talvi myös päättyy aiemmin kuin ennen.

Maan itä- ja pohjoisosassa lumisateiden osuus lisääntyy. Näin on jo käynytkin, kun verrataan jaksoja 1988–2014 ja 1960–1987. Pysyvän lumipeitteen alkamisajankohta myöhentyy kuitenkin pohjoisessa noin kaksi päivää vuosikymmenessä ja talvi päättyy aiemmin. Tästä huolimatta lumipeitteen paksuuden ennakoitaan kasvavan, mikä yhdessä voimistuvien tuulien kanssa muodostaa uuden vaaran luonnossa liikkujille.

Luontoliikunta hyvinvoinnin ja ilmastomuutoksen torjunnan edistämiseksi

Luonnossa tai ylipäänsä ulkona liikkuminen voivat muovata elimistön lämpötilanmuutoksiin liittyviä fysiologisia sopeutumisreaktioita (Deshayes & Périard 2023). Tämän lisäksi liikkumisen hyvinvointivaikutukset korostuvat, kun liikunta tapahtuu luontoympäristöissä (Loureiro & Veloso 2016). Luonnossa oleskelu voi lisätä liikunta-aktiivisuutta, vähentää stressiä ja parantaa keskittymiskykyä myös lapsilla (Raney ym., 2019; Vanaken ym., 2018; Faber ym., 2009). Luontoympäristöt voivat vahvistaa myös lasten psyykkistä hyvinvointia sekä tukea motoristen, kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen kehitystä (Raney ym. 2019; Vella-Brodrick ym. 2022; Putra ym. 2020).

Yksi luonnonympäristöjen kriittinen rooli, ja potentiaalinen mekanismi lasten hyvinvoinnin kannalta, liittyy mikrobiotalouteen. Lasten mikrobiomi monipuolistuu ja immuunipuolustus vahvistuu, kun päiväkotien pihoilta tuodaan metsän kasvillisuutta ja maaperää (Rosslund ym. 2020). Jos luontoympäristöt katoavat tai niihin pääsy estyy, mikrobiomin köyhtyminen voi lisätä alttiutta kroonisiin sairauksiin, kuten allergioihin, autoimmuunisairauksiin ja jopa mielenterveyden häiriöihin.

Ilmastomuutos tuo lapsille paitsi konkreettisia fyysisiä riskejä, myös yhä enemmän psyykkisiä kuormitustekijöitä. Ilmastoahdistus, jossa voidaan kokea muun muassa voimakasta huolta, syyllisyyttä ja epävarmuutta tulevaisuudesta ja ympäristön tilasta, on yhä yleisempää lapsilla ja nuorilla (Léger-Goodes ym. 2022; Brophy ym. 2023). Luonnossa liikkuminen voi toimia suojaavana tekijänä, sillä se tarjoaa keinoja hankalien tunteiden säätelyyn, palautumiseen ja merkityksellisyuden kokemiseen. Esimerkiksi metsäretki tai jo yksinkertainen luonnon havainnointi voi lievittää stressioireita ja lisätä toivoa.

Keskeistä luonnon hyvinvointivaikutuksissa on lapsen muodostama luontosuhde. Myönteinen, toiminnallinen ja tunteita sisältävä suhde luontoon lapsuudessa ennustaa aikuisiällä vahvempaa luontosuhdetta ja ympäristövastuullista käyttäytymistä (Lengienza & Swim 2021; Rosa ym. 2018; Chawla 2020). Kun lapsi saa kokea luonnon omakohtaisesti – leikkien, oppien, rauhoittuen ja ihmetellen – muodostuu pohja, jonka päälle myös aikuisuuden luontosuhde rakentuu. Esimerkiksi toiminnalliset ja osallistavat luontoprojektit kuten niittyjen rakentaminen yhdessä lasten kanssa tarjoavat helpon mahdollisuuden yhdistää ekologinen ymmärrys, yhteisöllisyys ja konkreettinen ilmastovaikutustaminen. Myös pitempi luonnossa tapahtuva toiminta, kuten metsäeskarit ja -koulut, luontoliikunta tai partio voivat vahvistaa luontoyhteyttä (Gray ym. 2024; Savolainen 2021; Wood ym. 2016).

Luontosuhde on emotionaalinen ja kokemuksellinen yhteys luontoon, mikä vaikuttaa ihmisen suhtautumiseen ympäristöönsä, valintoihin ja jopa luonnosta saatuihin terveyshyötyihin (Martin ym. 2020; Chawla 2020). Koska ilmastomuutoksen hillitseminen vaatii myös yksilötason käyttäytymismuutoksia, ei ole merkityksetöntä millaiseksi luontosuhde lapsuudessa lähtee rakentumaan. Ilmastokriisiin varautuminen onkin myös kasvatuksellinen kysymys. Tässä onnistumiseen vaaditaan perheiden, varhaiskasvatuksen, koulujen, kaupunkisuunnittelun ja ympäristö- ja

liikuntakasvatuksen ammattilaisten hyvää yhteistyötä. Lasten luontosuhteen huomioiminen toimintaa suunniteltaessa on paitsi yksilön hyvinvointia tukevaa, myös ekologisesti ja ilmastopoliittisesti kestävää toimintaa.

Visio tulevasta

Ilmastomuutoksen hinnasta suomalaiselle yhteiskunnalle tarvitaan lisää tietoa, mutta joka tapauksessa puhutaan satojen miljoonien ja miljardien väliin asettuvista vuosittaisista kustannuksista (Laine ym. 2018; Valkonen ym. 2023). Vaikka liikkumattomuuden ja ilmastomuutoksen taloudellinen hinta on jo nyt valtava, suurimmat inhimilliset kustannukset ilmastotoimien sivuuttamisesta maksavat tämän päivän lapset tulevaisuudessa (Deshayes & Périard 2023).

Mitä on tehtävä? Sekä lasten liikunnan edistäminen että ilmastomuutoksen torjunta vaativat ennakointikykyisiä ja ratkaisukeskeisiä päättäjiä sekä riittävää resursointia (Brullo ym., 2024). Laajasti ottaen tämä tarkoittaa rajuja päästöleikkauksia, panostusta planetaariseen ruokavalioon ja ruoantuotantoon sekä uusiutuvan energian käytön lisäämistä (Ahdoot ym., 2024). Kansallisella ja paikallisella tasolla ilmastomuutoksen torjuntaan ja (luonto)liikunnan edistämiseen sisältyvät metsien suojeleminen, lähiluonnon säilyttäminen ja lisääminen sekä kevyen liikenteen edistäminen, jossa pitää ensisijaisesti huomioida liikunta omin lihasvoimin. Esimerkiksi sähköpotkulaudat korvaavat ensisijaisesti kävelyä ja pyöräilyä, mikä vähentää liikunnan terveyshyötyjä. Koko palveluketju huomioiden sähköpotkulaudat voivat lisätä liikenteen päästöjä (Berge, 2019; Christoforou ym., 2021). Lisäksi sähköpotkulaudat voivat lisätä kävelijöiden ja pyöräilijöiden turvallisuuden tunnetta liikenteessä (Berge, 2019).

Lasten oman äänen kuuleminen rakennetun ja rakentamattoman ympäristön mahdollisuuksista on tärkeää. Liikunta tulisi myös nähdä yhtenä mahdollisuutena parantaa lasten kykyä sopeutua ilmastomuutokseen sekä hidastaa sitä. Toisaalta liikuntasektori ei saa myöskään huomioida vain liikunnan hyviä puolia, vaan myös liikunnan kestävyyttä ja ympäristöhaittoja pitää arvioida kriittisesti.

Kestävä liikunta on määritelty liikunnallisiksi toiminoiksi, jotka toteutetaan riittävällä kestolla, intensiteetillä ja tiheydellä terveyden edistämiseksi ilman, että liikunta kuluttaa liikaa luonnon resursseja tai lisää päästöjä ruuantuotannon, liikenteen, liikuntatilojen tai -varusteiden kautta. Kestävällä liikunnalla on vähäinen ympäristövaikutus, ja se on kulttuurisesti ja taloudellisesti hyväksyttävää ja saavutettavaa toimintaa (Bjørnarå ym. 2017). On selvää, että suuri osa nykyliikunnasta ei ole tämän määritelmän mukaista kestävää. Liikunnan aiheuttamia ympäristöhaittoja onkin pystyttävä vähentämään.

Koko kylä kasvattaa ja liikuttaa ovat monelle tuttuja mantroja monisektorisesta lasten hyvinvoinnin edistämisestä. Myös lasten tulevaisuuden turvaaminen ilmastomuutoksen torjunnan ja siihen sopeutumisen näkökulmasta vaativat koko yhteiskunnan ja useiden yhteiskuntien pitkäjänteisen panoksen. Jokainen perhe ja yhteisö voi kuitenkin vaikuttaa siihen, miten lasten liikuntaa edistetään ja miten esimerkiksi lähiluontoa suojellaan. ♦

LÄHTEET

Artikkelin lähteet löytyvät verkkoversiosta.



Sari Kivimäki

Liikunnallisen elämäntavan puolestapuhuja

Identiteettini tulee vahvasti Varsinais-Suomesta ja turkulaisuudesta. Terveydenhuollon opintopolkuni on kulkenut ensin Seinäjoelle ja sittemmin Turkuun ja Jyväskylään.



Kuva: Liikkuva aikuinen

PITKÄ TYÖKOKEMUKSENI neurologisena fysioterapeutina sekä kuntoutuksen kehittäjänä ja esihenkilönä kuljetti minua vähitellen kansanterveysjärjestöjen kehittämishankkeiden ja soveltavan liikunnan pariin. Toimin mm. SoveLi ry:n toiminnanjohtajana, ja soveltavan liikunnan ja kuntouttavan hoitotyön asiantuntijaluennostijana terveydenhuollon oppilaitoksissa. Päätyön lisäksi toimin kurssinjohtajana ja fysioterapeuttina Aivohalvaus- ja dysfasialiiton (nyk. Aivoliitto) sopeutumisvalmennuskursseilla ja luontokuntoutuslomilla. Näitä kursseja kertyi yli 120 kahdeksantoistavuoden aikana.

Terveysliikunnan sisälle uin vielä vahvemmin vuonna 2011, kun tulin valituksi silloiseen *Kunnossa kaiken ikää* (KKI-ohjelma) kenttäpäälliköksi ja myöhemmin ohjelman nimen muuttuessa *Liikkuvan aikuisen* kehittämispäälliköksi. Tässä työssä toimin kiinteästi kuntien, liikunnan aluejärjestöjen ja kansanterveysjärjestöjen kanssa. Vuosien saatossa yhteistyö vahvistui myös sairaanhoitopiirien, tutkimuslaitosten sekä muiden liikkumista edistävien valtakunnallisten toimijoiden kanssa.

KKI-ohjelman liikuntaneuvonnan edistämisen ja ohjauksessa sain yhdistettyä terveydenhuollon kokemukseni sekä liikkumisen teemat. Tekemistäni motivoi paljon se, että tunsin entuudestaan terveydenhuollon käytännöt ja kulttuurin.

Vuosina 2017–2018 toimin sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön rahoittamassa ja UKK-instituutin toteuttamassa elintapaohjauksen kärkihankkeessa projektipäällikkönä ja sen jälkeen terveysliikunnan asiantuntijan sijaisena STM:ssä. Palatesani takaisin Liikkuvaan aikuiseen pyrin hyödyntämään uudet laajat verkostoni ja näkemykseni liikkumisen edistämisestä osana laajempaa elintapaohjausta.

Viime vuoden elokuussa palasin sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön toteuttamaan hallituksen *Suomi liikkeelle* -ohjelman STM:n vastuulla olevaa Liikunnan ja ravitsemuksen edistäminen hyvinvointialueilla ja niiden yhdyspinoilla (LIIRA) -toimenpidettä. LIIRA koskettaa kaikkia hyvinvointialueita sekä Helsinkiä ja Ahvenanmaata. Juuri nyt on meneillään koko Suomen kattava hyte-ammattilaisten koulutus- ja verkostokiertue, jossa tavoitteena on yhteistyön ja

yhteistyörakenteiden vahvistumisen erityisesti palveluketjujen ja -ohjauksen osalta. Lisäksi tavoitteena on ammattilaisten osaamisen vahvistuminen ja toimintatapojen tunnetuksi tekeminen. Liira toimii OKM:n ja STM:n

yhdyspinnalla vieden liikkumisen teemaa yhdessä eteenpäin.

Edellisten lisäksi minulla on ollut myös viimeisimmät 16 vuotta harrastustyö, jossa toimin muutaman viikon vuodesa matkajohtajana ja fysioterapeuttina esteettömillä liikunnallisilla lomilla mm. Espanjassa ja Italiassa. Tämä minulle rakas ja merkityksellinen harrastus antaa mahdollisuuden kokea ja oppia aina jotain uutta.

Itselleni on tärkeää myös kilpaurheilun aktiivinen seuraaminen ja tapahtumiin osallistuminen, joka juontaa nuoruuden yleisurheiluhistoriasta. Seuraava matka suuntautuu Tukholmaan, Suomi–Ruotsi 100-vuotisjuhlaotteluun.

Olen ollut onnekas koska eteeni on tullut vuosien varrella hienoja työmahdollisuuksia, joista kaikista olen ollut innostunut ja oppinut uutta. Arvostan toisia kunnioittavaa verkostotyötä ja rakentavaa vuorovaikutusta asiantuntijoiden kesken. Pidän esikuvina henkilöitä, jotka tekevät hyvätahtoisesti ja sydämellään työtään, ovat innovatiivisia ja näkevät tulevaisuuteen. Jos yhden monista arvostamistani henkilöistä mainitsen, niin hän on Liikkuvaan aikuiseen eläkkeellä jäänyt esihenkilöni **Jyrki Komulainen**, joka visioi liikuntaneuvonnasta valtakunnallisen palvelun jo 2011 ja antoi minulle eväät viedä palvelua poikkihallinnollisesti ja valtakunnallisesti eteenpäin. Aloitimme lähes tyhjistä ja nyt liikuntaneuvontaa saa selvästi yli 200:ssa kunnassa.

Työurallani on ollut paljon huippuhetkiä, joista muistokkaimmat ovat niitä, jotka olen viettänyt yhdessä upeiden ja osaavien työtiimien kanssa, esimerkkinä Aivoliiton kurssityö, luonto- ja lomakurssit, Liikuntaneuvonnan seminaarit, *Kunnon laiva* -terveysliikuntaristeilyt, koulutus- ja testirekkakiertueet. Itseasiassa juuri nyt minusta tuntuu hyvältä, koska liikuntaneuvonnan palveluketjut ja liikuntaneuvonta on vakiintunut suomalaisten hyvinvointipalveluksi, ja palvelua rakennetaan hyvinvointialueiden ja kuntien yhteistyönä. Katson taaksepäin ja olen ylpeä meistä kaikista, jotka uskoimme asiaamme. ♦



Kuva: Antero Aaltonen

Lääketiede

EERO HAAPALA

eero.a.haapala@jyu.fi

Mikä rajoittaa sydämen minuuttitulavuutta?

SYDÄMEN KAPASITEETTI PUMPATA VERTA muualle elimistöön eli sydämen minuuttitulavuus on keskeisin maksimaalista hapenottookykyä selittävä tekijä. Vaikka useimmille tämän tason tieto riittää, tuore katsaus tarkastelee pintaa syvemältä, mitkä tekijät selittävät maksimaalista sydämen minuuttitulavuutta ja voivat rajoittaa sydämen suorituskykyä. Keskeisimpiä eroja harjoitelleen ja harjoittelemattoman sydämen välillä on sydämen koko, joustavuus ja kyky rentoutua.

Turun yliopiston akatemiattutkija **Ilkka Heinonen** on koonnut yhteen kattavan paketin tutkimustietoa sekä alan huipuasiantuntijan tulkintaa tutkimustuloksista. Heinonen aloittaa sydämen- ja liikunfysiologian perusteista. Miten sydämen minuuttitulavuutta (syke x iskutilavuus) säädellään, mitkä tekijät vaikuttavat sydämen työkuormaan ja sitä kautta hapenkulutukseen ja miten harjoittelu vaikuttaa näihin tekijöihin. Maksimaalisen minuuttitulavuuden kannalta sydämen iskutilavuus eli vasemman kammion koko ratkaisee, sillä maksimisyke ei eroa juurikaan harjoitelleilla ja harjoittelemattomilla – kestävyysharjoittelu pikemminkin laskee maksimisykyä. Pääasiallinen kestävyysharjoittelun aikaansaama vaste on sydämen koon kasvu, joka mahdollistaa suuremman minuuttitulavuuden.

Sydämen oma verenkierto tapahtuu pääosin lepovaiheen aikana. Siksi sydämen pitää liikunnan aikana tasapainotella oman suorituskykynsä ja hapen- ja energiantarpeensa välillä. Hapentarvetta määrittävät pääasiassa sydämen syke, systolinen verenpaine ja supistusvireys, jotka kaikki kasvavat liikunnan aikana. Sykkeen noustessa aika sydämen omalle verenkierrolle lyhenee. Verenpaineen noustessa ja supistusvireyden kasvaessa sydämen hapentarve kasvaa aiheuttaen haasteen hapen tarpeen ja tarjonnan välille. Sydämen hapenpuute on kuitenkin harvinaista erityisesti kestävyysurheilijoilla. Tämä osoittaa, että sydämen verenvirtauksen säätely on tehokasta, joskin monimutkaista, jotta hapen kuljetus sydämeen pysyy riittävänä.

Kestävyysharjoitettu sydän on siis suuri, joustava ja nopeasti rentoutuva. Harjoitettu sydän mahdollistaa suuren verimäärän pumppaamisen ympäri kehoa, mutta samalla riittävän verenvirtauksen sydämeen, joka ruokkii tehokkaasti työskentelevää sydänlihasta. Tämä tehokas sydämen verenvirtauksen säätely on välttämätöntä sydämen suorituskyvylle.

LÄHDE: Heinonen, I. 2025. Cardiac output limits maximal oxygen consumption, but what limits maximal cardiac output? *Experimental Physiology* 2025. <https://doi.org/10.1113/EP091594>

Teho vai minuutit tärkeämpiä pitkän elämän kannalta?

LIIKUNTA EDISTÄÄ TERVEYTTÄ ja vähentää kroonisten sairauksien aiheuttamaa tautitaakkaa. Liikunta saattaa myös vähentää ennenaikaista kuolleisuutta, mutta sen intensiteettiin ja kokonaismäärän suhteellisesta merkityksestä ennaltaehkäisyssä ei ole vahvaa näyttöä. Tuoreen tutkimuksen perusteella intensiteetti saattaa olla merkityksellisempi kuolleisuuden ennustaja kuin määrä.

Schwendingerin ja kumppaneiden havainnoivassa tutkimuksessa tarkasteltiin liikunnan intensiteetin ja sen päivän aikaista jakautumista ja liikunnan määrän yhteyttä kokonais- ja sydäntautikuolleisuuteen yli 7500 iältään 36–62-vuotiaalla yhdysvaltalaisella aikuisella. Liikuntaa mitattiin seitsemän päivän ajan ranteessa pidetyllä liikemittarilla. Saatu tieto prosessoitiin muuttujiksi, jotka kuvasivat liikunnan kokonaismäärää, intensiteetin jakaantumista päivän aikana ja päivittäisen intensiteetin suhdetta korkeimpaan mitattuun intensiteettiin.

Tulosten mukaan sekä suurempi liikunnan intensiteetti että kokonaismäärä olivat käyräviivaisesti yhteydessä pienempään kokonais- ja sydäntautikuolleisuuteen. Yhteydet olivat voimakkaimmat liikunnan intensiteetin ja määrän lisääntyessä pienimmästä keskimääräiseen. Liikunnan intensiteetillä oli voimakkaampi yhteys erityisesti sydäntautikuolleisuuteen kuin liikunnan määrällä.

Tutkimuksessa käytettiin myös uutta tapaa analysoida liikunnan intensiteettiä suhteessa kokonaismäärään tarkastelemalla intensiivisten liikuntajaksojen keston ja niiden päivittäisen jakautumisen yhteyttä kuolleisuuteen. Näiden analyysien perusteella intensiivisemmät yhtäjaksoiset vähintään viisi minuuttia kestävät liikuntapätkät olivat voimakkaammin yhteydessä kuolleisuuteen kuin saman intensiteetin hajauttaminen pidemmälle ajalle päivän aikana.

Suurempi liikunnan intensiteetti voi olla merkityksellisempää erityisesti sydänterveyden edistämisessä kuin liikunnan määrä. Tämä tutkimus haastaa myös paljon esillä olleen ajatuksen siitä, että kaiken mittaiset liikuntakerrat edistävät ter-

veyttä: melko lyhyillä, viiden minuutin mittaisilla yhtäjaksoisilla intensiivisemmillä jaksoilla voi olla suurempi vaikutus terveyteen kuin saman intensiteetin liikunnan ripottelemisellä lyhyempiin jaksoihin pitkin päivää. On kuitenkin hyvä muistaa, että tutkimuksessa tarkasteltiin liikunnan yhteyttä kuolleisuuteen, ja liikuntapätkien kestosta muihin terveyden kuvaajiin ei voi tehdä suoria johtopäätöksiä.

Uutisen kirjoittajat: Eero Haapala ja Mika Jormanainen

LÄHDE: Schwendinger, F., Infanger, D., Lichtenstein, E. ym. 2024. Intensity or volume: the role of physical activity in longevity. *European Journal of Preventive Cardiology* (2025) 32, 10–19. <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwae295>

Musiikin ja mielialan säätelyn yhteys yllättävä ylipainoisilla aikuisilla

YLIPAINO JA LIHAVUUS, inaktiivisuus ja matala kestävyyskunto lisäävät merkittävästi sydän- ja verisuonisairauksien, tyypin 2 diabeteksen, useiden eri syöpätautiin ja tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskiä. Toisaalta musiikilla saattaa olla monipuolisia terveyttä edistäviä vaikutuksia. Tuoreessa suomalaistutkimuksessa musiikin käyttäminen mielialan säätelyssä oli kuitenkin yhteydessä matalampaan kestävyyskuntoon.

Ginström ja kumppanit selvittivät tutkimuksessaan, onko musiikin käyttäminen mielialan säätelyyn yhteydessä kestävyyskuntoon ja kehon koostumukseen. Tutkimukseen osallistui 76 iältään 19–40-vuotiaasta ylipainoista aikuista. Liikuntaa ja musiikin käyttöä mitattiin kyselylomakkeilla, kestävyyskunto suoralla polkupyöräergometristillä ja kehon koostumus bioimpedanssianalyysillä.

Musiikin käyttö mielialan säätelykeinona arjessa ei ollut yhteydessä kehon koostumukseen tai kehon rasvattomaan massaan suhteutettuna kestävyyskuntoon. Musiikkia mielialan säätelyssä käyttävät kuuluivat kuitenkin matalimpaan koko kehon painoon suhteutetun kestävyyskunnan mukaan määritellyn kuntoluokkaan. Koko kehon massa suhteutettu kestävyyskunto heijastaa vahvasti kehon painoa ja kuvaa siten myös yleistä toimintakykyä. Ginströmin ryhmän tulokset antavat viitteitä siitä, että musiikin käyttö mielialan säätelyssä on yleisempää yleiseltä toimintakyvyltään heikomilla. Varsinainen hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakapasiteetti ei kuitenkaan eroa musiikinkuuntelutavoiltaan erilaisilla henkilöillä.

Aikaisemmissa tutkimuksissa musiikin kuuntelun on havaittu vaikuttavan positiivisesti terveyteen ja suorituskykyyn. Saatuja tuloksia on kuitenkin hyvä tulkita laajasti ja huomioiden yksilöiden väliset erot musiikin kuuntelussa sekä terveyskäyttäytymisessä ja terveydessä. Havaittu kestävyyskunnan ja musiikin käytön välinen negatiivinen yhteys voi johtua siitä, että matala kestävyyskunto lisää koetun stressin kokemusta, jota koetetaan lieventää musiikin kuuntelulla.

Uutisen kirjoittajat: Eero Haapala ja Emmi Toivonen

LÄHDE: Ginström, L., Kaseva, K., Peltonen, J.E., Saarikallio, S. & Tervaniemi, M. 2025. Using music as a mood regulator in everyday life is associated with unfavourable health and fitness outcomes in overweight adults. *PLoS ONE* 20(2): e0317607. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0317607>

Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

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

Star Wars apuna vaikeiden aiheiden käsittelyssä

STAR WARS -AIHEINEN TYÖPAJA on lupaava väline nuorten urheilijoiden sosiaalisen oikeudenmukaisuuden edistämiseksi. JEDI-työpaja sisältää kuusi interaktiivista tehtävää, joiden avulla käsitellään oikeudenmukaisuuden (Justice, Equity), monimuotoisuuden (Diversity) ja inklusion (Inclusion) teemoja.

Windhamin ja kollegoiden tutkimuksen tavoitteena oli tarjota malli tunnin kestävästä Star Wars aiheisesta JEDI-työpajasta, jossa koulutetaan nuoria urheilijoita ja heidän johtajiaan. Ensimmäisessä tehtävässä (Padawanin muotokuva) nuoria urheilijoita pyydetään piirtämään kuvia, jotka edustavat heidän identiteettiään.

Toisessa tehtävässä (Jedien koodi) monimuotoisuuden, inklusion, tasa-arvon ja oikeudenmukaisuuden käsitteet määritellään käyttäen luovia Star Wars -aiheisia kuvia. Kolmannessa tehtävässä (Voiman käyttö) nuorille urheilijoille annetaan mahdollisuus tunnistaa oikeudenmukaisuuden ja sorron ilmentymiä nuorisourheilussa. He jakavat myös omia kokemuksiaan ennakkoluulojen kohtaamisesta valitsemassaan urheilulajissa.

Neljännessä tehtävässä (Rakenna oma sapelisi) nuoria urheilijoita inspiroidaan miettimään tapoja puolustaa itseään ja muita sekä oppimaan hakemaan apua luotettavilta aikuisilta. Viides tehtävä (Jedien karsinnat) on kiusaamiseen keskittyvä harjoitus, jossa nuoret urheilijat hyödyntävät koulutustaan tosielämän kiusaamistilanteiden käsittelemiseen. Kuudes ja viimeinen aktiviteetti on Valosapeli-seremonia, jonka tarkoituksena on palkita nuoria urheilijoita heidän ponnisteluistaan ja rohkeudestaan työpajaan osallistumisen aikana.

Jokaisen tehtävän lopuksi tarjotaan keskustelumahdollisuus. Työpajan ohjaajien (Jedi-kouluttajien) tulisi mallintaa empatiaa ja tarjota osallistujille mahdollisuuksia kehittää minäpystyvyyttä sosiaalisissa tilanteissa.

Työpajaa tulee myös soveltaa vastaamaan yksilöiden tarpeita ja kehitystasoa. Star Wars ei välttämättä ole tuttu kaikille nuorille. Tällöin Jedit voidaan esittää tarinan sankareina, jotka suojelevat toisia ja imperiumi pahiksina, jotka yrittävät estää Jedejä. Vaihtoehtoisesti voidaan käyttää jotain muuta, esimerkiksi Disneyn, Marvelin tai Nintendon tarinaa, joka on tuttu nuorille ja jossa on vastakkainasettelu kahden tahon välillä.

Tutkijat muistuttavat, että lapset altistuvat näille vaikeille aiheille joka tapauksessa arjessaan. Olisikin tärkeää, että he pääsevät käsittelemään aiheita turvallisessa ympäristössä ja aikuisten ohjauksessa. Työpajaa voitaisiin soveltaa urheilun lisäksi esimerkiksi kouluissa tai kesäleireillä.

LÄHDE: Windham, A., Bejar, M. P., Stickell, S., Shah, D. & Siebert, E. A. 2025. JEDI Training for Youth Athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*. <https://doi.org/10.1080/21520704.2025.2478915>



Kuva: Antero Aaltonen

Psyokkaustiimistä on hyötyä kestävyysjuoksutapahtumassa

PSYOKKAUSTIIMIEN (PSYCHING TEAMS) suosio kasvaa kestävyysjuoksukilpailuissa. Ne tarjoavat tukea juoksijoille ennen kilpailutapahtumaa, sen aikana ja jälkeen. Juoksutapahtuman aikana kyselyyn vastanneet juoksijat pitivät psyokkaustiimiltä saamistaan kannustavista kommentteista ja humoristisista kylteistä. He kokivat tiimin energisten jäsenten näkemisen hyödyntäneen heitä. Reittiin liittyvää informaatiota, kuten tietoa lähestyvistä ylämäistä tai jäljellä olevasta matkasta pidettiin myös hyödyllisenä. Epämääräisestä ”Olet melkein perillä!” -tyylisestä kannustuksesta ei pidetty yhtä paljon.

Hilliard ja Maneval selvittivät 40:n puolimaratonille, kolmen kymmenelle kilometrille ja yhden viidelle kilometrille osallistuneen harrastejuoksijan ensikokemuksia psyokkaustiimin hyödyntämisestä. Osallistujat vastasivat kyselyyn, jonka ensimmäisessä osassa selvitettiin osallistujien kokemuksia psyokkaustiimistä juoksupäivänä. Toisessa osassa kysyttiin tiimin verkkosivun käytöstä ennen kilpailupäivää. Kolmannessa osassa kerättiin taustatietoja osallistujista. Lisäksi verkkosivun käyttöä seurattiin analytiikan avulla.

Psyokkaustiimin läsnäoloa pitäisi mainostaa kattavammin kilpailun verkkosivun ja sosiaalisen median kautta, jotta juoksijat ovat tietoisia siitä ja pystyvät hyödyntämään sitä. Vain kolme tutkimuksen osallistujista oli käynyt ennen kilpailua psyokkaustiimin verkkosivulla ja ainoastaan yksi heistä oli lukenut yhden artikkelin tavoitteenasettelusta. Peräti 37 tutkimuksen osallistujista ei edes tiennyt tiimin omasta verkkosivusta. Sivun tarkoituksena oli tarjota tietoa juoksijoille siitä, kuinka he voivat sisällyttää psyykkisiä taitoja, kuten tavoitteiden asettelua ja itsepuhetta harjoitteluunsa ennen tapahtumaa.

Kilpailun aikana psyokkaustiimi tarjosi kannustusta IMPACT-viitekehityksen avulla. Tiimi ohjasi juoksijoita esimerkiksi antamalla tietoa tulevasta ylämäestä (Instructional). He

motivoivat juoksijoita kannustushuudoin, yrittämistä komentoimalla ja humoristisin kyltein (Motivational). Tiimiläiset antoivat henkilökohtaista palautetta esimerkiksi juoksijoiden numeroita tai nimiä käyttäen (Personalized). He tarjosivat autenttista tukea olemalla paikan päällä kannustamassa ja esimerkiksi tekemällä omannäköisiä kannustuskylttejä (Authentic). Psyokkaustiimin sanallinen kannustus ja kannustuskyltit olivat itseluottamusta rakentavia (Confidence-building). Lisäksi he antoivat täsmällistä matkan pituuteen liittyvää tietoa juoksijoille (Tailored to the distance).

Autenttisen tuen antaminen voi olla vaikeaa etenkin, jos juoksijoita on paljon. Pienessä juoksutapahtumassa (noin 300 juoksijaa) oli helppo tunnistaa ne juoksijat, joille annettiin henkilökohtaista palautetta. IMPACT-viitekehitys soveltui erinomaisesti juoksijoiden kannustamiseen kilpailun aikana. Henkilökohtaisen palautteen ja reittiin liittyvän tiedon juoksijat kokivat erityisen hyödyllisenä.

LÄHDE: Hilliard, R. C. & Maneval, P. T. 2025. Running up that hill: Lessons learned from implementing a first-time psyching team. *Journal of Sport Psychology in Action*. <https://doi.org/10.1080/21520704.2024.2431304>

Virtuaalitodellisuudessa opitun siirtämistä todellisuuteen tulisi tutkia lisää

IMMERSIIVISESTÄ VIRTUAALIYMPÄRISTÖTEKNOLOGIASTA on tullut halpaa ja tehokasta. Se tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia mielenkiintoiseen ja hyödylliseen urheiluharjoitteluun. Kartoittava katsaus osoitti, että näissä ympäristöissä tapahtuvalla harjoittelulla on hyötyä urheilun päätöksenteossa. Lisäksi löytyi rajoitetusti näyttöä siitä, että tämä harjoittelu voidaan siirtää todelliseen maailmaan.

Connolly ja kumppanit selvittivät virtuaalitodellisuuden käyttöä urheilun päätöksenteon edistämiseksi. Virtuaalitodellisuudeksi määriteltiin laajasti mukaansatempaavat 360 asteen videot, suuret valkokankaat (yksi tai useampi), pään kiinnitettävät näytöt ja lisätyn todellisuuden näytöt.

Katsaukseen löytyi 25 tutkimusta, jotka käyttivät virtuaalitodellisuutta päätöksenteon harjoittelussa. Siirtäminen oli huomioitu vain kuudessa tutkimuksessa. He käyttivät siksi MPTF-viitekehystä (Modified Perceptual Training Framework) arvioidakseen virtuaalitodellisuuden käyttäytymisen potentiaalista siirtämistä todellisuuteen. Viitekehitys sisälsi hyvin perustellut kysymykset asian selvittämiseksi ja järkevän tavan havainnollistaa virtuaalitodellisuuden käytössä havaittua vaihtelua.

Tutkijoiden mukaan on syytä jatkaa virtuaaliympäristöjen suunnittelun tutkimista parhaan oppimisen ja siirtämisen edistämiseksi. Tulevan tutkimuksen tulisi sisältää aina vähintäänkin virtuaalitodellisuuden harjoitteluryhmä, reaali maailman harjoitteluryhmä ja kontrolliryhmä. Lisäksi opitun siirtämistä virtuaalitodellisuudesta todelliseen maailmaan tulisi mitata. Virtuaaliharjoittelun lisämanipulaatioita voidaan sitten testata näitä perusolosuhteita vasten.

LÄHDE: Connolly, J., Alder, D., Frame, M & Wilson, A. D. 2025. Training decision making in sports using virtual reality: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2025.2484727>

VEERA MANNINEN

veera.m.manninen@ju.fi

Leikin lumous moniselitteistä

LEIKKIÄ VOIDAAN MÄÄRITTÄÄ toisistaan täysin päinvastaisilla merkityksillä riippuen tarkastelunäkökulmasta. Näin päättelnee eteläkorealaistutkija **Seonghyun Kim**, joka on tarkastellut leikin käsitteen ja ilmiön monitulkintaisuutta modernissa sakalaisessa filosofiassa.

Immanuel Kantin ja **Hans-Georg Gadamerin** ajattelussa nousee esille leikin ja pelin vapauden monitulkintaisuus. Kant tarkastelee leikin vapaita elementtejä muun muassa ihmisen kognitiivisten kykyjen näkökulmasta. Yksilön havaintokyky, emotiot, mielikuvitus ja ymmärrys mahdollistavat leikin rajattomuuden niin kauan, kun leikkiä eivät määritä ulkopuolelta tulevat ehdot tai säännöt.

Gadamerin tarkastelussa painottuvat leikin tai pelin evapaaat piirteet: onnistuakseen peliin tulee suhtautua riittävällä vakavuudella. Osallistujan on noudatettava yhteisiä sääntöjä, hän ei voi sooloilla eikä täysin hallita sitä, millä tavalla peli tulee päättymään. Gadamerin mukaan tällöin toiminnan varsinainen subjekti on peli tai leikki itse, jonka lumous vetää osallistujia puoleensa.

Theodor Adorno ja **Robert Fink** tarkastelevat (filosofiassa) leikin ja pelin olemusta toiminnan tavoitteiden näkökulmasta. Adornon mukaan leikki on autotelista eli itsessään arvokasta. Leikki maadoittaa ja rauhoittaa keskittymään käsillä olevaan hetkeen. Leikki on ”*onnellisuuden keidas onnen tavoittelun autiomaassa*”.

Fink puolestaan sijoittaa leikin Adornon mainitsemaan autiomaahan, heteroteliseksi ja välinearvoiseksi toiminnaksi. Finkin mukaan leikki ja peli sisältävät esimerkiksi toiston muotoja, joiden tarkoituksena on tuottaa tottelevaisuutta ja työkykyisyyttä käytännön elämää varten.

Kimin makroskooppinen analyysi alleviivaa leikin ja pelin käsitteiden holistisen määrittelyn tarpeellisuutta. Monitulkintaisuutta ei tulisi ajatella ongelmallisena vaan pikemminkin siltana erilaisten katsantokantojen välillä. Jatkotutkimuksia ajatellen Kim kysyy, tunnemmeiko leikin olemuksen riittävän monipuolisesti. Hän pohtii myös onko meillä riittävästi näkökulmia tämän universaalien ja kaikkialla läsnäolevan ilmiön ymmärtämiseksi.

LÄHDE: Kim, S. 2024-04-02. The ambiguity of the freedom and purpose of play in modern German philosophy. *International journal of play*, 13(2), pp. 143–156. doi:10.1080/21594937.2024.2355442

Kilpailullistuminen voi vähentää elämäntapalajin leikinomaisuutta

NIIN SANOTUILLE ELÄMÄNTAPALAJEILLE on ominaista yhteisöllisyys, itsen ilmaisu, luovuus ja jopa leikinomaisuus. Monet elämäntapalajit, kuten vapaalasku, ovat saaneet rinnalleen kilpailullisen lajimuodon, joka haastaa alkuperäisen lajin arvoja ja tavoitteita.

Jusa Impiön ja **Jim Parryn** mukaan alkuperäisen vapaalaskun arvot nojaavat ensisijaisesti vapauden ja luovuuden ihan-teisiin. Alkuperäinen vapaalasku on luontourheilua, jossa laskija sekä nousee ylös että laskee alas aidoissa vuoristo-olosuhteissa. Koskemattomilla vuorenrinteillä luovuuden voi



Kuva: Rainer Hesse / Wikipedia

päästää valloilleen, kun laskua määrittävät ainoastaan laskijan taidokkuus sekä luonnon olosuhteiden määräämät ehdot.

Vapaalaskun kilpailumuodossa luontoympäristö sen sijaan on välineellisessä asemassa. Sitä ohjaavat olympiatyyppisen urheilulajin kriteerit, kuten toiminnan institutionalisoituminen ja perustuminen kilpailusääntöihin. Lisäksi laskijoiden paremmuusjärjestys määräytyy ennalta määritettyjen tuomarointikriteerien perusteella.

Vapaalaskun kilpailumuoto voi viedä lajille ominaista vapauden ja luovuuden riemua, ja lajina se voi lähentyä alppihiihtoa. Tutkijoiden mukaan vapaalaskun alkuperäisten arvojen ymmärtäminen voi tukea lajiperinteen säilymistä ja ylläpitämistä lajin kilpailullistumisesta huolimatta.

LÄHDE: Impiö, J. & Parry, J. 2024. Freeride skiing - the values of freedom and creativity. *Journal of the philosophy of sport*, 51(2), pp. 350–366. doi:10.1080/00948705.2024.2308899

Turnausten pelitarjonnalla pystytään vahvistamaan e-urheilun kasvatuksellisuutta

MONIEN VIDEOPELIIEN VÄKIVALTAISET sisällöt ovat ristiriidassa yhteiskunnallisten moraalikoodien ja nykyurheilun reilun pelin periaatteiden kanssa. Moraalisesti kyseenalaisten pelisisältöjen vuoksi e-urheilu ei edistä sosiaalista integraatiota samanlaisessa mittakaavassa kuin traditionaalinen urheilu.

Krzysztof Pezdekin tuore tutkimusartikkeli tarkastelee e-urheilun reilun pelin periaatteita moraalisen vastuullisuuden ja oikeudenmukaisuuden näkökulmista. Moraalisesti vastuullisen toiminnan arvioiminen pelitilanteissa on vaikeaa, sillä taistelupelien virtuaalitodellisuudessa sallittua on esimerkiksi vastustajan avatarin eli pelihahmon tappaminen, vahingoittaminen ja tämän vapauden rajoittaminen. Sen sijaan virtuaalisten pelitilanteiden ulkopuolisessa e-urheilutodellisuudessa pätevät samat reilun pelin periaatteet kuin traditionaalisessa urheilussakin.



Oikeudenmukaisuuden periaatteiden osalta Pezdek nostaa esille institutionaalisen vastuun merkityksen. E-urheilussa ilmenee traditionaalille urheilulle tuttuja lieveilmiöitä, kuten erilaisia kilpailumanipulaation muotoja. Näitä ovat esimerkiksi kiellettyjen huijausohjelmien käyttö, ohjelmistojen manipulointi ja peleistä havaittujen teknisten virheiden hyödyntäminen oman kilpailullisen etulyöntiaseman vahvistamiseksi. Reilun pelin kannalta keskeistä on, että virallisissa kilpailuissa järjestäjäorganisaatiot panostavat esimerkiksi huijauksen esto-ohjelmiin, tasapuolisiin peliolosuhteisiin ja -välineisiin sekä mahdollisimman yksiselitteisiin pelisääntöihin.

Virallisten e-urheiluturnausten järjestämisessä tulisi kiinnittää aiempaa enemmän huomiota pelitarjontaan ja -valintoihin, jotta pelien sisällöt olisivat linjassa yhteiskunnallisten moraalisten normien ja periaatteiden kanssa. Tämä vahvistaisi e-urheilun yhteiskunnallista arvoa sosiaalisen integraation vahvistamisen näkökulmasta sekä ennaltaehkäisisi vahingollisten toimintamallien siirtymistä virtuaaliympäristöistä todelliseen elämään.

LÄHDE: Pezdek, K. 2025-01-02. Fair Play Principle in Esports. *Sport, ethics and philosophy*, 19(1), pp. 65–78. doi:10.1080/17511321.2024.2384971

Pedagogiikka

KASPER SALIN

kasper.salin@jyu.fi

Kunnon mittaaminen herättää oppilaissa ristiriitaisia tunteita

PERINTEINEN KUNTOTESTAUS ON ollut kiistanalainen aihe liikunnan ja terveystiedon opetuksessa. Vaikka jotkut oppilaat kokevat sen positiivisena, monet tuntevat testaukseen liittyvää ahdistusta ja pelkoa.

Laura Alfrey (2024) halusi tarkastella oppilaiden näkemystä ja kokemuksia kuntotestauksesta australialaisessa yläkoulussa. Tutkimus toteutettiin Monash-yliopiston ja yhden australialaisen yläkoulun yhteistyönä. Tutkimukseen osallistui 48 kahdeksannen luokan oppilasta, joista 54 prosenttia oli tyttöjä ja 46 prosenttia poikia. Aineisto kerättiin puolistrukturoiduilla ryhmähaastatteluilta ja osallistavilla taideperustaisilla menetelmillä.

Tutkimus osoitti, että oppilaat kokivat monenlaisia tunteita ennen kuntotestausta, kuten jännitystä, pelkoa ja innostusta. Kuntotestauksen jälkeen suurin osa oppilaista koki negatiivisia tunteita, kuten väsymystä, häpeää ja ahdistusta. Useimmat oppilaat eivät ymmärtäneet kuntotestauksen opetuksellista tarkoitusta ja pitivät sitä lähinnä kykyjen arviointina.

Lisäksi oppilaat kokivat merkittävää sosiaalista painetta suoriutua hyvin kuntotesteissä, mikä lisäsi heidän ahdistustaan ja pelkoaan. Monet oppilaat kertoivat fyysisistä reaktioista, kuten sydämentykytyksestä ja hikoilusta, ennen ja jälkeen testien. Vertaisarviointi vaikutti heidän itsetuntoonsa ja motivaatioonsa, ja opettajien tuki ja kannustus olivat ratkaisevassa asemassa oppilaiden kokemusten muokkaamisessa. Positiivinen palaute auttoi lievittämään negatiivisia tunteita.

Oppilaat ehdottivat, että kuntotestit voitaisiin tehdä vähemmän kilpailullisiksi ja enemmän henkilökohtaisesti tavoitteellisiksi, mikä voisi parantaa heidän kokemuksiaan.

Perinteinen kuntotestaus voi olla haitallista joillekin oppilaille. Onkin tarpeen kehittää uusia, oppilaslähtöisiä lähestymistapoja. Oppilaat toivoivat enemmän valinnanvapautta testien suorittamisessa ja tulosten jakamisessa. Opettajan tulisikin miettiä keinoja, joilla vähentää suorituspainetta ja kilpailutunnetta, ja lisätä yksilöllisiä tavoitteita ja merkityksellisyden kokemusta.

LÄHDE: Alfrey, L. 2024. An expansive learning approach to transforming traditional fitness testing in health and physical education: student voice, feelings and hopes. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 15(1), 24–39.

Tekoäly liikunnanopetuksessa – mahdollisuudet ja haasteet

TEKOÄLYN SOVELTAMINEN LIIKUNNAN OPETUKSESSA on tuonut uusia tapoja parantaa oppimista ja opetusta liikuntatunneilla. Vaikka tekoälyn käyttö on yleistynyt, niin systemaattisia katsauksia aiheesta on vähän.

Zhou kollegoinen (2024) halusi selvittää tekoälyn käyttöä liikunnanopetuksessa. Tutkimus toteutettiin noudattaen systemaattisten katsauksien ja meta-analyysien suositeltuja raportointikohteita (PRISMA). Mukaan otettiin 130 empiiristä tutkimusta, jotka käsittelivät tekoälyn käyttöä liikunnanopetuksessa vuosina 2010–2023. Aineisto kerättiin Web of Science -tietokannasta, ja tutkimukset seulottiin tiukkojen sisällyttämisen- ja poissulkukriteerien mukaan.

Tutkimus osoitti, että tekoälyä on käytetty laajasti liikuntatuntien ja harjoitusprosessien parantamiseen. Näitä teknologioita on hyödynnetty urheilusuoritusten analysoinnissa, terveydentilan seurannassa ja yksilöllisessä harjoittelussa. Tekoäly antaa liikunnassa mahdollisuuksia yksilöllisen opetuksen, reaaliaikaisen palautteen ja arvioinnin sekä monipuolisten oppimisympäristöjen tarjoamiseen. Kuitenkin tekoälyn käyttöön liittyy haasteita, kuten tekninen luotettavuus ja tarkkuus, yksityisyys- ja turvallisuuskysymykset sekä tekninen koulutus ja opettajien tuki.

Tekoälyllä on potentiaalia parantaa liikunnan opetusta ja oppimista. Sen käyttö voi johtaa parempiin oppimistuloksiin ja lisätä oppilaiden sitoutuneisuutta liikunnanopetukseen. Tekoälyn käyttöön liittyy kuitenkin monia kriittisiä näkökulmia. Oleellista on myös, että opettajat saavat riittävästi koulutusta ja tukea tekoälyn käyttöön. Tämä auttaa heitä hyödyntämään teknologioita tehokkaasti ja integroimaan ne osaksi opetusta.

LÄHDE: Zhou, T., Wu, Z., Wang, Y., Wang, Y., & Zhang, S. 2024. Application of artificial intelligence in physical education: a systematic review. *Education and Information Technologies*, 29, 8203–8220.



Kuva: Adobe Stock

Virtuaalitekniikat liikunnanopetuksessa – kohti yksilöllisempää ja tehokkaampaa oppimista

Uudet teknologiat, kuten virtuaalitodellisuus (VR), lisätty todellisuus (AR) ja yhdistetty todellisuus (MR), ovat yhä enemmän läsnä arjessa ja opetuksessa. Liikuntakasvatuksen alalla nämä teknologiat voivat parantaa oppimiskokemusta ja fyysistä kuntoa.

Pérez-Muñoz kollegoineen (2024) halusi selvittää VR:n, AR:n ja MR:n käyttöä liikunnanopetuksessa. Tutkimus toteutettiin systemaattisena katsauksena, PRISMA-menetelmää käyttäen analysoitiin tietokantoja, kuten WOS, Scopus, PubMed ja Google Scholar.

Tutkimus osoitti, että VR-, AR- ja MR-teknologioiden käyttö liikunnanopetuksessa on lisääntynyt merkittävästi viime vuosina. Neljä pääaluetta nousi esiin: pedagogisten menetelmien käyttö, motoristen ja terveyteen liittyvien taitojen parantaminen, oppilaiden yksilöllinen huomiointi ja oppimiskokemuksen parantaminen. Teknologioiden käyttö paransi oppilaiden fyysistä kuntoa, motoristen taitojen oppimista ja terveyteen liittyviä elementtejä.

Tutkimus osoittaa, että VR-, AR- ja MR-teknologiat voivat merkittävästi parantaa liikunnanopetuksen laatua. Ne tarjoavat uusia menetelmiä, jotka voivat lisätä oppilaiden motivaatiota ja parantavat oppimistuloksia. Nämä teknologiat voivat tarjota yksilöllisiä ja mukaansatempaavia oppimiskokemuksia erityisesti oppilaille, joilla on erityistarpeita. Vaikka teknologioiden käyttö liikunnanopetuksessa on lupaavaa, opettajien on tärkeää sopeutua ja omaksua näiden uusien menetelmien hyödyntämiseen. Tämä vaatii koulutusta ja tukea, jotta teknologioiden potentiaali voidaan hyödyntää täysimääräisesti. Tarvitaan lisää tutkimusta, joka kattaa laajemmän ikäryhmän, jotta teknologioiden vaikutukset voidaan ymmärtää kokonaisvaltaisesti.

LÄHDE: Pérez-Muñoz, S., Castaño Calle, R., Morales Campo, P. T., & Rodríguez-Cayetano, A. 2024. A Systematic Review of the Use and Effect of Virtual Reality, Augmented Reality and Mixed Reality in Physical Education. *Information*, 15(9), 582.

Terveystieto

KRISTIINA OJALA
kristiina.ojala@juu.fi

Sosiaalinen media tarjoaa haasteita ja mahdollisuuksia terveyden edistämiseen koulussa

OPETTAJAT, TERVEYDENHOITAJAT, KURAATTORIT ja psykologit kohtaavat nykyään vaikeuksia hallita sosiaalisen median oppilaille aiheuttamia terveystriskejä. Koulun ammattilaiset kaipaavat työhönsä selkeitä toimintaohjeita.

Hadil Elsayed ja kumppanit tarkastelevat haastattelututkimuksessaan, kuinka koulun ammattilaiset käsittelevät oppilaiden sosiaalisen median käytön tuomia haasteita ja mahdollisuuksia terveyden edistämiseksi. Haastatteluihin osallistui 17 ammattilaista pääosin yläkouluista Ruotsissa.

Haastatellut kamppailivat määritellessään ammatillisia vastuualueitaan opiskelijoiden sosiaalisen median käytön suhteen. Samaan aikaan he olivat sitoutuneita oppilaiden hyvinvoinnin edistämiseen. He pohtivat, mikä kuuluu koulun vastuulle ja mikä on sääntöjen mukaista. Terveyden edistämisen koulussa he mielsivät käytäntöinä, joita tulisi toteuttaa yhteisten toimintapolitiikkojen määräämissä rajoissa.

Koulun ammattilaiset yrittivät ymmärtää sosiaalista mediaa paremmin. He muokkasivat terveyden edistämisen käytäntöjään nuorten lisääntyneen sosiaalisen median käytön ympärille. Haastatellut pyrkivät etsimään ratkaisuja sosiaalisen median mukanaan tuomiin ongelmiin, kuten nettikiusaamiseen, ahdistusta ja masennusta aiheuttaviin vertaisvertailuihin ja väärään tietoon terveydestä.

Koulun ammattilaiset yrittivät sopeutua tilanteeseen luomalla ennakoivia toimintasuunnitelmia terveystriskien ehkäisemiseksi. Lisäksi he näkivät sosiaalisen median käytön voivan tarjota mahdollisuuksia terveyden edistämiseksi. Ammattilaisten kokeilut rajoittuivat kuitenkin yksittäisiin aloitteisiin, jotka eivät olleet koulunjärjestelmän tukemia.

Tutkijoiden mukaan päättäjien pitäisi nopeasti laatia sosiaalisen median käyttöä ohjaavia selkeitä ohjeita terveyden edistämiseksi. Selkeät ohjeet voidaan ottaa käyttöön koulun arjessa, ja ne voivat tukea ammatillista kehittymistä ja yhteistyötä. Koulun ammattilaiset kaipaavat lisäksi koulusta sosiaalisen median hyödyntämiseen koulun terveyden edistämiseksi.

LÄHDE: Elsayed, H., Bradley, L., Lundin, M. & Nivala, M. 2025. Social media in school health promotion: the need for institutional and professional development. *Health Promotion International*, 40(2). <https://doi.org/10.1093/heapro/daae181>

Nuorten fyysinen väkivalta vähenee – nettikiusaaminen yleistyy

NUORTEN KOULUKIUSAAMINEN JA tappeleminen ovat vähentyneet viimeisten 30 vuoden aikana useimmissa Euroopan maissa. Nettikiusaaminen on kuitenkin lisääntynyt merkittävästi 2020-luvulla.

Kansainvälisen tutkijajoukon tavoitteena oli kuvata nuorten väkivallan ikä- ja sukupuolikohtaisia ajallisia muutoksia 19 maassa mukaan lukien Suomi. Aineisto saatiin Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) -tutkimukselta,



Kuva: Moondance / Pixabay

jonka kyselyihin osallistui lähes 790 000 11-, 13- ja 15-vuotiaasta vastaajaa kahdeksassa aineistokeräyksessä vuosina 1994–2022. Väkivallan muodoista tarkasteltiin tappeluita ja koulukiusaamista sekä nettikiusaamista vuodesta 2018 lähtien.

Koulukiusatuksi tuleminen ja kiusaajana toimiminen vähenivät ajan myötä kaikissa ikäryhmissä molemmilla sukupuolilla vain muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Sen sijaan sekä nettikiusaaminen että sen kohteeksi joutuminen yleisty selvästi kaikissa maissa ja jokaisessa ikäryhmässä lukuun ottamatta 15-vuotiaita tyttöjä.

Vuonna 2022 nettikiusaajana vastasi toimineensa 12–16 prosenttia pojista ja 8–10 prosenttia tytöistä. Nettikiusaamisen kohteeksi joutuneita oli 14–17 prosenttia pojista ja 16–20 prosenttia tytöistä.

Usein tapahtuva tappeleminen väheni poikien kaikissa ikäryhmissä ja tytöillä 15-vuotiailla, joista viisi prosenttia raportoi tapelleensa toistuvasti vuonna 2022. Samanikäisillä pojilla vastaava osuus oli 11 prosenttia. Pojilla on perinteisesti ollut enemmän aggressiivista käyttäytymistä kuin tytöillä, ja väkivaltaisen käyttäytymisen esiintyvyys oli korkeampi pojilla kuin tytöillä tutkimuksen alkuvuosina 1990-luvulla. Sukupuolten välinen ero kuitenkin kaventui ajan myötä.

Laajan kansainvälisen aineiston analyysi viittaa perinteisten väkivallan muotojen vähenneen nuorilla, ja nettikiusaamiseen lisääntyneen voimakkaasti koronapandemian jälkeen. Nettikiusaamisen lisääntyminen ja sukupuolten välisten trendien ymmärtäminen vaativat jatkoseurantaa, sillä tutkimuksen tarkastelujakso päättyi vuoteen 2022.

LÄHDE: Molcho, M., Walsh, S., King, N., Pickett, W., Donnelly, P., Cosma, A., Elgar, F., Ng, K., Augustine, L., Malinowska-Cieslik, M., Bjereld, Y. & Craig, W. 2025. Trends in indicators of violence among adolescents in Europe and North America 1994–2022. *International Journal of Public Health*, 70, 1607654 <https://doi.org/10.3389/ijph.2025.1607654>

Kiinnostuksen herättäminen terveyskasvatukseen koostuu useista tekijöistä

TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ KESKITÄÄN usein arvioimaan tuloksia ja tehokkuutta miettimättä, mitkä tekijät oikeastaan ratkaisevat onnistumisen. Oppilaiden osallistuminen on avain merkityksellisiin toimiin koulun terveyskasvatuksessa, mutta mahdollisuuksiin osallistua omaan oppimisprosessiin vaikuttavat monet eritasoiset tekijät.

Julia Kontakin ja hänen tutkijakollegojensa systemaattinen kirjallisuuskatsaus tarjoaa yleiskuvan oppilaiden osallistumisprosessiin liittyvistä tekijöistä koulun terveyskasvatuksessa ja terveyden edistämisessä. Yhteenveto kokoa näkemyksiä tekijöistä, jotka on otettava huomioon kehitettäessä opiskelijoiden merkityksellisen osallistamisen strategioita koulun terveyskasvatustavoitteissa, -toiminnoissa ja -aloitteissa. Katsaus käsittelee myös prosessin mahdollistajia ja esteitä.

Terveyden näkeminen dynaamisena käsitteenä, joka koostuu erilaisista ja toisiinsa liittyvistä tekijöistä yksilö-, ihmis- ja järjestelmätasolla, on oppilaiden osallistumisen lähtökohta. Katsauksen tutkimusten strategiat liittyivät pääasiassa osallistaviin mekanismeihin, kuten pohdintaan ja visiointiin, ensisijaisten tavoitteiden määrittämiseen ja toimintaan suuntautuvaan oppimiseen.

Tutkijat hyödynsivät sosioekologista mallia ryhmitellessään osallistumisen mahdollistajia ja esteitä. Oppilaiden yksilötason mahdollistajia tekijöitä ovat oma kiinnostus, kokemus asian kuulumisesta omaksi ja tunne siitä, että heidän ääntään kuullaan. Lisäksi lapsen ja nuoren kehitysvaiheen huomioon ottaminen mahdollistaa osallistumisen tietyn ikäisille ja tasoille oppilaille.

Koulussa toimivat aikuiset, jotka lähestyvät osallistumista mahdollistajan tai tukijan roolissa, ja joilla on riittävä osaamista, voivat edistää oppilaiden osallistumista. Kouluun liittyviä mahdollistajia ovat demokraattinen ilmapiiri, selkeät toimintaohjeet ja johdon hyväksyntä. Sen sijaan jäykät koulurakenteet, kuten kontrolloitu ympäristö ja perinteiset opetusmekanismit, voivat rajoittaa oppilaita osallistavan otteen käyttöä.

Eurooppalaiset tutkimusjulkaisut muodostivat yli puolet systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aineistosta. Eurooppalaisista lähteistä puolet oli Pohjoismaista. Suomen erityispiirteenä on terveystieto oppiaineena, mikä tarjoaa erityisiä mahdollisuuksia oppilaiden terveysosaamisen kehittämiseen osallistavilla menetelmillä.

LÄHDE: Kontak, J.C., Macrae, C., Caldwell, H.A.T., Feicht, B., Heath, S., Hancock, C. L. & Kirk, S.F.L. 2025 The process of student engagement in school health promotion: a scoping review. *BMC Public Health* 25, 1063. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22121-8>

teema

Leikki

ANNU KAIVOSAARI, LiT
yliopistonlehtori, liikuntakasvatus
filosofinen tiedekunta
Itä-Suomen yliopisto
annu.kaivosaari@uef.fi

Leikin mystinen maailma - kasvattava ja kaoottinen

*Lapset tarvitsevat maailmaansa sekä
ohjattuja kasvatuksellisia että vapaita
kaaoksenomaisia leikkejä.*

Pyhäjärviset Seela (9-v.) ja Aaro
Pikkarainen (7-v.) viettävät
mieluusti aikaa ulkona liikkuen
ja leikkien. Pyhäjärvellä riittää
monipuolista liikuntatarjontaa.
Kumpikin lapsista harrastaa
yleisurheilua, hiihtoa ja pyöräi-
lyä. Aaro pelaa lisäksi jääkiekkoa
ja Seela harrastaa akrobatiaa.
Kuva: Juha Laitalainen



”**S**itten keksin sen: MOLEMMAT PUOLET KUULUVAT LEIKKIIN! Leikissä on sekä ”mustat” että ”valkeat” puolensa. Niinhän se on, tietenkin. Sekä tuhoava, se- kasortoinen että järjestynyt ja rakentava puoli kuulu- vat leikkiin. Eikä vain sen kaunisteltu, valkea puoli”. (Bergström 1997, 11.)

Edeltävä lainaus tuo esiin leikkiin kuuluvan kasvatuk- sellisuuden ja kaoottisuuden. Tarkastelen leikkiä näiden keskenään hieman ristiriitaisten näkökulmien suunnas- sa. Avaan leikin maailmaa valottamalla sen kehityskulkua ensin turhanpäiväisestä ajanvietteestä teoreettisesti kiin- nostavaksi tutkimuskohteeksi ja sosiaalistamisen välineek- si. Palautan lopuksi tarkasteluni leikistä sen alkuperäisille juurilleen, lasten kaoottiseen maailmaan, joka on vapaa ai- kuisten moraalikoodistosta ja kontrollista.

Leikin maailmaa ja sen syvintä olemusta ei voi kuiten- kaan täysin tavoittaa. Siinä on jotain pyhää ja mystistä ja se kätkee sisälleen paljon sellais- ta, mitä emme tiedosta ja mihin emme osaa katsettamme suun- nata. Ehkäpä siinä leikin mahta- va voima piileeekin.

Mitä on leikki?

Se mitä leikki on ja mikä leikki- si ymmärretään, määrittänyt kul- loisessakin ajallisessa ja sosio- kulttuurisessa kontekstissaan. Leikin monista määritelmis- tä tukeudun tässä tarkastelus- sa erityisesti Jean Piaget’n (1999, 147–150) määrittelyyn ja teoriaan. Piaget’n mukaan leikki on itsetarkoituksellis- ta, organisoimatonta ja spontaania toimintaa, joka tuottaa nautintoa. Vaikka Piaget’n määritelmässä painottuu lei- kin itseisarvoisuus, korostuu hänen teoreettisessa tarkas- telussaan leikki ja sen merkitykset lapsen kognitiivisessa kehityksessä. Samansuuntainen merkitys leikille rakentuu myös Kielitoimiston sanakirjan kuvauksessa, jossa leikiksi määritetään ”lasten mielihyväsävyinen toiminta ilman hyö- tytarkoitusta, joskus myös määrämuotoisena ja määräsääntö- jä noudattavana”.

Vaikka Piaget ja myös muut teoreetikot määrittelevät lei- kin lasten omaehtoiseksi ja itsetarkoitukselliseksi toimin- naksi, on hieman paradoksaalista, että leikin määritelmä sekä sen tarkoitus ja tavoitteet nähdään vahvasti aikuisten maailmasta käsin. Aikuiset eivät ole kuitenkaan aina omis- taneet lasten leikkimistä. Voidaan ajatella, että leikkimi- nen sen syvimmissä, itsetarkoituksellisessa muodossaan on elänyt ja voinut hyvin 1800- ja 1900-lukujen vaihteeseen saakka, jolloin siihen ei teoreettisena ilmiönä kiinnitetty erityisemmin huomiota. Se miellettiin lasten luontaiseksi toimintatavaksi ja ajanvietteeksi ilman päämääräorientoi- tunutta tarkastelua. (ks. Hänninen 2003, 56; Huizinga 1984, 10–12.)

Tarve määrittää ja ohjata lasten leikkimistä virisi 1800-lu- vun loppupuolella, jolloin sen merkityksistä alettiin tulla tietoisiksi. Erityisesti Karl Grossin 1890-luvulla esittämä ha- vainto siitä, että lasten ja eläinten leikillä on tärkeä funk- tionaalinen, tulevaan elämään valmistava tehtävä, raken- si pohjaa sille, että leikkiin alettiin kiinnittää aikaisempaa

enemmän huomiota ja siitä tuli myös tutkimuskohde (ks. Piaget & Bärbel 1977, 63). Länsimaisessa kulttuurissa leik- ki ajautui tämän myötä aikuisten valvonnan alaisuuteen ja se valjastettiin systemaattisen kasvatuksen ja sosialisaa- tion välineeksi. Erityisesti Yhdysvalloissa alettiin kiinnittää am- mattikasvattajien taholta huomiota muun muassa leikki- kenttien, koulujen pihojen ja puistojen arkkitehtuuriin. (ks. Hänninen 2003, 56–59.) Myös leikkien sisältöjä ja kohteita alkoivat määrittää yhä enemmän aikuiset. Vapaata leik- kiä pyrittiin esimerkiksi muuntamaan kohti kontrolloituja ja säädeltyjä pelejä ja urheilulajeja (esim. Elias 1986, 39–40).

Aikuisten astuttua lasten leikin areenalle alkoi leikkiä ja sen määrittäystä ohjaamaan ennen kaikkea moraalit. Eri- tyisesti seksuaalisuuteen, sotaan tai kuolemaan liittyvät lei- kit miellettiin lapsille sopimattomiksi. Näin ollen esimer- kiksi lääkärileikit ja hautaamisleikit kiellettiin. Toisaalta myös fyysisesti vaarallisiksi koettuja, tuleen ja veteen liit- tyviä leikkejä alettiin rajoittaa.

(ks. Hänninen 2003, 57–58.) Sen sijaan aikuisten organisoimat, tavoitteelliset leikit, joissa rai- tis ilma ja urheiluhenkisyys oli- vat läsnä, nähtiin hyveellisyys- teen kasvattamisessa otollisiksi ja lapsia alettiin kannustaa niiden pariin eri tavoin (ks. Bergström 1997, 145–151).

Vaikka tänä päivänä vapaan, lapsista itsestään lähtevän leikin merkitys piaget’laisittain tunnisi- tetaan, olemme me aikuiset silti edelleen taipuvaisia puut- tumaan leikkeihin ja niiden kohteisiin. Samalla kun tiedos- tamme miten tärkeää oman identiteetin rakentumisen ja maailmaan kiinnittymisen kannalta on leikkiä ja kokeilla vapaasti esimerkiksi erilaisia sosiaalisia rooleja, olemme huolissamme leikeistä, joissa lasten kokeilemat roolit eivät mukaile yleisiä yhteiskunnassa vallitsevia normiodotuksia. Saatamme kauhastua, kun lapsi mukautuu leikkissään vas- takkaisen sukupuolen normeihin tai kun hän etsii minuut- taan samastumalla eläimeksi *therianina*. Pelästymme sitä mikä on ihmisyydelle hyvin luontaista; symbolisen leikin siivittäjä maailmaan sulautuminen ja maailman sulautta- minen osaksi minuutta (ks. Piaget & Bärbel 1977, 60–61).

Miksi leikkiä?

Mihin leikkimisen perustelut tämän päivän länsimaisessa yhteiskuntaelämässä nojaavat? Aikaamme leimaavan tehokkuusajattelun nimissä leikin nähdään muun muassa edistävän lapsen kielellistä kehitystä, ongelmanratkaisu- kykyä, eettismoraalista ajattelua, sosioemotionaalisten tai- tojen oppimista sekä kognitiivisten prosessien tehostumista ylipäätään. Piaget’n teorian valossa leikissä tavoitettava mielikuvitusmaailma on väylä konkreettisen ajattelun vai- heesta abstraktiin ajatteluun. Siksi leikki on niin tärkeää. Se on monella tavalla keskeinen tekijä, jonka myötä lapsi ke- hittyy loogiseksi ajattelijaksi ja myös sosiaalistuu ympäröi- vän yhteiskunnan tai yhteisön arvoihin ja normeihin. (ks. Piaget & Bärbel 1977, 56–58, 115.)

Toisaalta leikillä nähdään olevan myös unimaailmaan verrattavia alitajunnallisia prosesseja tukevia vaikutuk-

Aikuiset eivät ole aina omistaneet lasten leikkimistä.

sia. Leikissä lapsi käsittelee sisäisiä, tiedostamattomiakin ristiriitoja, kuten sukupuolisuutta, fobioita, ahdistusta ja aggression tunteita (Piaget & Bärbel 1977, 64). Lapsen leikki nähdäänkin välttämättömänä kehitystehtävänä ja sen puutumiseen reagoidaan asiantuntijatietoon nojaten.

Länsimaista mentaliteettia leimaavan tehokkuusajattelun keskellä on kuitenkin syytä esittää muutama kysymys: Olemmeko unohtaneet leikin luontaisen merkityksen? Hukkaammeko leikkimisen itsetarkoituksellisuuden valjastaesamme sen pelkästään kehityksen ja edistyksen välineeksi? Unohdammeko, mitä kaikkea leikki voikaan lapselle tarjota ilman hyötytarkoituksellisia tavoitteita? Ja lopulta: Uskallammeko vapauttaa lapset leikkimään Bergströmin (1997) kuvailemia mustia leikkejä niiden kaikessa kaoottisuudessaan, sotkuisuudessaan ja epäsovinnaisuudessaan?

Leikki itsessään on jotain, minkä pariin lapset ympäri maailmaa ovat aina hakeutuneet. Se on itsessään kiehtovaa ja se tuottaa mielihyvää ja merkityksellisyyttä elämään. (Huizinga 1984, 9–10.) Itsetarkoituksellisissa leikissä aikuisen tehtäväksi jääkin vain tarjota olosuhteet leikkiä. Tässä ajassa se voisi tarkoittaa esimerkiksi älylaitteiden liiallisen käytön rajoittamista, turvallisen tilan tarjoamista ja luottamusta lapseen ja lapsen mieleen.

Leikkiä itsetarkoituksellisena toimintana voi hyötyajatteluun sokeutuneen aikuisen olla vaikea tavoittaa. Jos kuitenkin oikein yrittää pinnistellä eroon aikuisen ajattelusta ja kehityksellisyyttä paikantavasta katseesta, voi olla mahdollista nähdä leikki itsetarkoituksellisena ja sellaisenaan arvokkaana toimintana. Lasten leikkejä tarkkaillaessa, voisikin sen sijaan, että pohtii, mitä kulloinenkin leikki kehittää, pohtia miksi lapsi leikkii ja mitä leikki hänelle antaa.

Lapsi ei leiki siksi, että hän oppisi sosiaalisia taitoja tai että hänen kognitiiviset valmiutensa kehittyisivät. Hän ei myöskään leiki siksi, että hänen fyysinen kuntonsa tai motoriset taitonsa kehittyisivät. Nämä ”sivutuotteet” kehittyvät toki leikin myötä, mutta lapselle niillä ei itsetarkoituksellisissa leikissä ole merkitystä. Lapsi leikkii leikin itsensä ja sen tuottaman mielihyvän vuoksi. Mielihyvää tuottava leikki tekee lapsen kaikessa yksinkertaisuudessaan onnelliseksi.

Miksi leikki tekee onnelliseksi?

Mistä leikin onnellisuutta tuottava olemus sitten kumpuaa? Leikin merkitykset rakentuvat lopulta jokaisen leikkijän kokemusmaailmassa, eivätkä ne ole näin ollen paikannettavissa tietyiksi kategorisoiduiksi faktoiksi. Onnellisuuden tarkastelun avulla voidaan sen sijaan tehdä joitain tulkinnoita. Jäsennän leikin aikaansaamaa onnellisuuden tunnetta siihen tyypillisesti liitetyn itsemääräämisteorian (Ryan & Deci 2017) suunnassa. Teorian kolme perustarvetta – autonomia, kykenevyys ja yhteenkuuluvuus – todentuvat leikissä varsin konkreettisesti ja selittävät osaltaan sitä, miksi leikki tekee onnelliseksi.

Autonomian, eli omaehtoisuuden kokemus on koko itsetarkoituksellisen leikin lähtökohta. Autonomisen leikin kunnioitus tarkoittaa aikuisen näkökulmasta sekasortoisena ja kaoottisena, mustan leikin hyväksymistä. Kun leikki on lapsen itsensä määrittämää, ilman aikuisen kontrollia, ohjaa sitä sisäinen palo. Lapsi kokee mielihyvää siitä, että saa itse, tai yhdessä vertaistensa kanssa määrittää va-

paasti leikin suunnan, roolit ja säännöt – koko leikin mystisen maailman.

Vapaa ja autonominen leikki tarjoaa mahdollisuuden myös toisen perustarpeen, kykenevyyden kokemukselle. Kokemus osaamisesta ja asioiden aikaansaamisesta voi johtaa parhaimmillaan tekemiseen uppoutumiseen – jopa flow-tilan tavoittamiseen. Mielekkäässä, flow-tilan tavoittamassa leikissä lapsi uppoutuu leikkiin niin, että aika ja muu maailma sen ympäriltä katoaa. Monesti vasta arkitodellisuudesta kuuluva huuto ”syömään”, saa leikin katkeamaan ja lapsen palaamaan pakomatkaltaan todellisuuteen. Leikki itsessään vie mukanaan ja tuottaa lapselle onnistumisen kokemuksia ja onnellisuutta.

Yhteenkuuluvuuden kokemus onnellisuuden tuottajana perustuu ihmisen luontaiseen tarpeeseen olla yhteydessä toisiin. Voimme hyvin, kun koemme tulevamme hyväksytyiksi ja arvostetuiksi. Vaikka lapset leikkivät monia leikkejä yksin, hakeutuvat he hyvin luontaisesti leikkimään vertaistensa kanssa. Kokemus yhteisen maailman jakamisesta luo syvää kohtaamisen tunnetta. Vastavuoroinen kohtaaminen, yksi onnellisuuden peruselementeistä, todentuu leikissä mitä kauniimmalla tavalla, oli leikkikaverina sitten toinen lapsi, aikuinen tai muu leikkivä lajitoveri.

Mitä leikki voisi antaa aikuisille?

Leikin maailma on ihmeellinen. Edellä kuvatut leikin kasvatukselliset ja kehitykselliset mahdollisuudet tiedostaen, sekä sen itsetarkoituksellisen, onnellisuutta aikaan saavan luonteen ymmärtäen on päivän selvää, että lasten leikkimistä tulisi kaikin tavoin turvata ja vaalia. Mutta miten on meidän aikuisten laita? Miksi ajattelemme leikin asettuvan vain lasten elämään? Voisimmeko myös me aikuiset, kaiken tehokkuuteen tähtäävän kiireen keskellä, heittäytyä välillä leikin maailmaan? Ei siksi, että olisimme sen siivittämänä taas tehokkaampia ja tuotteliaampia, kuuliaisista kansalaisista, vaan siksi, että voisimme kokea inhimillistä ihmisyyttä ja onnellisuutta leikin maailman mystisissä pyörteissä.

Bergströmin kuvaus leikkimisen voimasta ja tarpeesta 1990-luvun lopulta on tässä ajassa entistäkin osuvampi: *”Leikkivä yhteiskunta, jossa luovuus ja kehitys saavat leikin muodossa sekä lapsilla että aikuisilla kasvaa täydelliseen mitaansa, on paras ratkaisu meille kaikille ja meidän elämällemme, nyt ja tulevaisuudessa.”* (Bergström 1997, 212.) ♦

LÄHTEET:

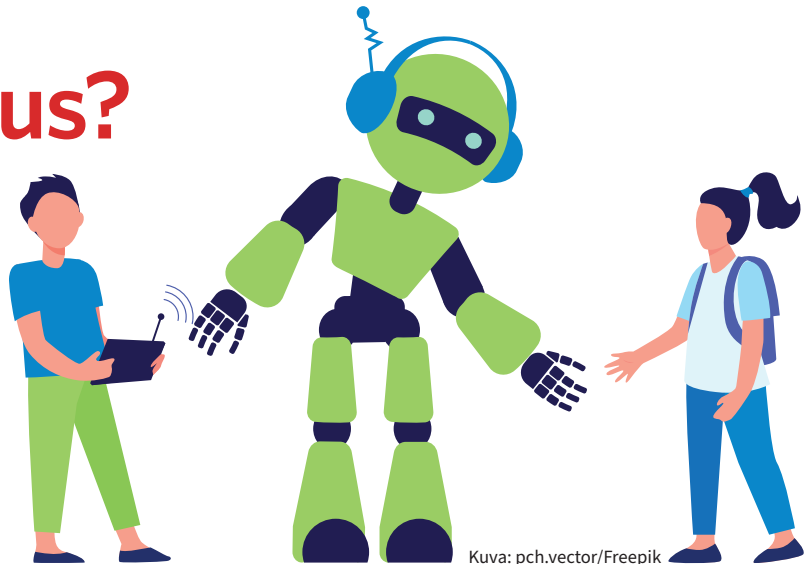
- Bergström, M.** 1997. Mustat ja valkeat leikit. Leikki, kaos ja järjestys aivoissa. Suom. R. Liljamo. Juva: WSOY.
- Elias, N.** 1986. Introduction. Teoksessa N. Elias & E. Dunning (toim.) *Quests for excitement. Sport and leisure in the civilizing process.* Oxford: Blackwell, 9-62.
- Huizinga, J.** 1984. Leikkivä ihminen: Yritys kulttuurin leikkiaineen määrittämiseksi. Suom. S. Salomaa. Porvoo: WSOY.
- Hänninen, R.** 2003. Leikki. Ilmiö ja käsite. Jyväskylän yliopisto. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 76.
- Piaget, J.** 1999. *Play, dreams and imitation in childhood.* London: Routledge.
- Piaget, J. & Bärbel I.** 1977. *Lapsen psykologia.* Suom. ja M. Rutanen. Jyväskylä: Gummerus.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L.** 2017. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness.* New York: The Guilford Press.

TITTA KONTRO, TtT (liikuntalääketiede)

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

Tekoäly tulevaisuuden lasten liikuttajana - uhka vai mahdollisuus?

Tekoälystä (*artificial intelligence, AI*) on tullut vauhdilla osa arkea digitaalisissa sovelluksissa ja palveluissa. Mikä on tekoälyn suhde liikuntaan ja leikkiin?



Kuva: pch.vector/Freepik

LIIKUNTA VAIKUTTAA KESKEISESTI lasten yleiseen terveydentilaan, sillä se edistää positiivisesti kognitiivista, psyykkistä, sosiaalista ja motorista kehitystä. Liikunta parantaa myös myöhempää psykososiaalista ja kardiometabolista terveyttä ja rakentaa perustaa terveille elintavoille (Timmons ym. 2012; WHO 2024).

Myös leikki on tärkeää lapsen kehitykselle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Leikki kehittää lapsen kognitiivisia, kielellisiä ja sosiaalisia taitoja sekä yhteistyökykyä. Se parantaa myös tarkkaavaisuutta, ongelmanratkaisukykyä, loogista päättelyä ja luovaa ajattelua. (Ojala 2020.)

Liikunnan vetovoima on kuitenkin vähentynyt ja ruutu-aika ylittyy yhä useammilla. Vain 33 prosenttia 7–15-vuotiaista liikkuu terveytensä kannalta tarpeeksi. Osuus pienee vanhemmissa ikäryhmissä ja 15-vuotiaista ainoastaan 9 prosenttia täyttää suositukset (Husu ym. 2023). Suurimiksi esteiksi liikuntaharrastukselle mainitaan aikaa vievät koulutehtävät, muut harrastukset, liikuntaharrastusten kalleus sekä liikuntapaikkojen ja -ohjauksen puute oman kodin läheisyydessä (Koski & Hirvensalo 2023).

Leikin ja tekoälyn suhde

Leikin filosofia ja tekoäly voivat kietoutua toisiinsa monin tavoin. Leikin filosofia voidaan määritellä haluna ja tarpeena toimia, luottaa ja toivoa, hahmottaa itseään ja ympäristöään tavalla, jossa yhdistyvät mennyt, nykyinen ja tuleva (Hannula 2021). Tekoäly puolestaan keskittyy koneiden ja ohjelmistojen kykyyn tulkita dataa ja oppia siitä, päätellä ja suorittaa tehtäviä, jotka yleensä vaatisivat inhimillistä älykkyyttä (Kaplan & Haenlein 2019).

Tekoäly voi auttaa ymmärtämään leikin tai pelin luonnetta ja dynamiikkaa, esimerkiksi miten eri pelimekaniikat vaikuttavat pelaajien käyttäytymiseen ja vuorovaikutukseen. Tekoälyä voidaan käyttää myös pelisuunnittelussa luomaan älykkäitä ja dynaamisia pelihahmoja tai ympäristöjä, jotka reagoivat pelaajien toimintaan. Tämä voi lisätä leikin syvyyttä ja monimuotoisuutta. Lisäksi tekoäly voi toimia oppimistyökaluna, joka mukautuu käyttäjän tarpeisiin ja tarjoaa henkilökohtaisen oppimiskokemuksen leikin kautta. Tämä voi tehdä oppimisesta hausempaa ja tehokkaampaa. (Arnott 2017; Clark 2024.)

Leikin filosofia ja tekoäly voivat yhdessä auttaa meitä ymmärtämään paremmin ihmisen käyttäytymistä ja teknologian vaikutuksia yhteiskuntaan. Tekoäly voidaan nähdä luovana voimana leikin kontekstissa. Leikin kautta voimme myös tutkia tekoälyn rajoja ja mahdollisuuksia, ja samalla pohtia, mitä leikki todella merkitsee ihmiskunnalle. Onkin mielenkiintoista nähdä, miten tekoälyn kehittyminen vaikuttaa ihmisten kokemukseen leikistä. Voiko koneen kanssa leikkiminen jopa muuttaa käsitystämme leikistä ja vuorovaikutuksesta.

Tekoäly rikastuttaa liikunnallisia leikkejä

Tekoälypohjainen *GoBot*-mobiilirobotti, joka liikkuu, vilkkuu ja äännelee, voi innostaa lasta liikkumaan (Mayoral ym. 2024). Tekoäly ja liikunnalliset leikit voivatkin yhdistyä monin eri tavoin. Tekoälyllä on potentiaalia tehdä liikunnasta lapsille entistä kiinnostavampaa ja saavutettavampaa, mikä voi johtaa aktiivisempaan elämäntapaan ja parantaa terveyttä. Räätelöity liikuntasuunnitelma, pelillistäminen,

virtuaaliodellisuus, liikunnan seuranta ja palaute sekä virtuaalivalmentaja ja robotiikka ovat esimerkkejä tekoälyn mahdollisuuksista lasten liikunnan edistämiseksi. (Canzone ym. 2025; Clark 2024; Mayoral ym. 2024.)

Tulevaisuudessa on kuitenkin tärkeää varmistaa, että tekoälyn käyttö lasten liikunnan edistämiseksi on turvallista ja tukee heidän hyvinvointiaan. Tekoäly tulee yhdistää perinteisiin liikuntamuotoihin ja inhimilliseen vuorovaikutukseen. Lasten liikunnan edistämiseksi tarvitaan jatkosakin myös konkreettisia toimia, kuten liikuntapaikkojen kehittämistä ja koululiikunnan vahvistamista.

Tekoälykin voi erehtyä – mitä riskejä sen käyttöön liittyy?

UNICEF julkaisi vuonna 2021 toimintaohjeet lasten oikeuksien edistämiseksi tekoälyn kontekstissa. Ohjeissa käsitellään tekoälyjärjestelmien kehitystä ja arvioidaan niiden vaikutuksia lapsiin (UNICEF 2021a). UNICEF osallistuu myös tutkimusprojekteihin, jotka pyrkivät hyödyntämään tekoälyä opetuksessa, oppimisessa ja lasten hyvinvoinnin edistämiseksi (UNICEF 2021b). Yksi projekteista toteutetaan Helsingin yliopistollisessa sairaalassa, jonka psykiatrian

osasto on kehittänyt tekoälypohjaisen *Milli*-chatbotin. Tarjoituksena on varmistaa, että lapset ja nuoret saavat tarvitsemaansa mielenterveysapua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (UNICEF 2021c.)

Tekoälyn käyttö lasten liikuttajana voi tarjota monia etuja, mutta siihen liittyy myös riskejä. Tekoälyn ja liikunnallisen leikin yhdistäminen herättää eettisiä kysymyksiä, jotka liittyvät tekoälyn rooliin lapsen kehityksessä, peliriippuvuuteen tai digitaalisten ympäristöjen vaikutukseen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Myös tietosuoja- ja yksityisyyskysymykset on tärkeä huomioida. Tekoälypohjaiset sovellukset voivat kerätä henkilökohtaisia tietoja. Onkin tärkeää varmistaa, että niitä käsitellään turvallisesti ja yksityisyys suojattu. (UNICEF 2021a.)

Lapsen sosiaalinen eristäytyminen voi lisääntyä tekoälyn käytön myötä. Tekoäly voi vähentää lapsen sosiaalista vuorovaikutusta ikätovereidensa kanssa, mikä voi vaikuttaa hänen sosiaalisiin taitoihinsa ja kehitykseensä. Lapsen saattaa olla vaikeaa olla erossa teknologiasta, mikä voi johtaa liikunnan vähenemiseen, jos hän ei saa tarpeeksi kannustusta ja tukea liikkuu perinteisillä tavoilla. (Kosola 2022; Martikainen & Saarikivi 2021; Moisala & Lonka 2019.)

Tekoäly lasten liikuttajana

TEKOÄLY TARJOA MONIA mahdollisuuksia edistää lasten liikkumista. Tässä on kymmenen esimerkkiä:

- Henkilökohtainen liikuntasuunnitelma.** Tekoäly voi auttaa luomaan liikuntasuunnitelman, joka vastaa lapsen yksilöllisiä tarpeita ja tavoitteita. Tekoäly voi analysoida lapsen liikuntatottumuksia, mieltymyksiä ja fyysistä kuntoa. Se voi luoda räätälöityjä harjoitusohjelmia, jotka sopivat lapsen kiinnostuksen kohteisiin ja fyysisiin kykyihin. Tämä voi auttaa lasta löytämään liikuntamuotoja, joista hän nauttii eniten ja siten auttaa pysymään motivoituneena.
- Pelillistäminen:** Tekoäly voi auttaa luomaan interaktiivisia ja pelillisiä sovelluksia, jotka motivoivat lasta liikkumaan ja liikkuminen on hauskaa ja koukuttavaa. Esimerkiksi älypuhelinsovellukset voivat sisältää pelejä, joissa liikkuminen on olennainen osa pelaamista. Sovellukset voivat seurata liikuntasuorituksia ja antaa palkintoja tai saavutuksia, kun lapsi saavuttaa tiettyjä tavoitteita.
- Virtuaaliodellisuus (VR) & lisätty todellisuus (AR):** Tekoälyä voidaan käyttää virtuaaliodellisuuden tai lisätyn todellisuuden ympäristöissä, joissa lapsi voi osallistua liikunnallisiin aktiviteetteihin. Esimerkiksi AR-peleissä voi liikkua fyysisesti pelin sisällä, mikä tekee liikunnasta hauskeempaa, interaktiivisempaa ja jännittävämpää.
- Seuranta, analytiikka & palaute:** Tekoäly voi analysoida lapsen liikuntasuorituksia ja antaa reaaliaikaista palautetta. Tämä voi auttaa parantamaan suoritustaan, ymmärtämään paremmin liikunnan terveysvaikutukset ja motivoimaan lasta liikkumaan enemmän. Seurannan avulla myös vanhemmat ja opettajat saavat tietoa siitä, kuinka aktiivisia lapset ovat ja missä he tarvitsevat kannustusta.
- Virtuaalivalmentaja & robotiikka:** Tekoäly voi toimia virtuaalivalmentajana, joka auttaa lasta kehittämään liikuntataitojaan ja neuvoo liikkumaan oikein ja turvallisesti. On myös kehitelty liikkumista lisääviä robotteja, kuten GoBot.
- Motivaatio & kannustus:** Tekoäly voi analysoida lapsen käyttäytymistä ja saavutuksia. Se voi tarjota räätälöityjä muistutuksia, kannustuksia ja palkintoja, jotka auttavat ylläpitämään motivaatiota liikkua säännöllisesti.
- Yhteisöllisyys & sosiaalinen vuorovaikutus:** Tekoälyn avulla voidaan luoda alustoja, joissa lapset voivat liikkua yhdessä, vaikka he olisivat fyysisesti erillään. Lapset voivat jakaa liikuntakokemuksiaan ja haastaa ystäviään, mikä voi lisätä yhteisöllisyyttä, sosiaalista vuorovaikutusta ja innostaa liikkumaan yhdessä.
- Koulut & liikuntapalvelut:** Koulut voivat hyödyntää tekoälyä liikuntatuntien suunnittelussa ja toteutuksessa. Näin opettajat saavat tukea liikunnan opetukseen ja lasten liikuntataitojen kehittämiseen.
- Perhe- & yhteisöprojektit:** Tekoäly voi auttaa suunnittelemaan ja toteuttamaan liikuntaprojekteja, jotka innostavat koko perhettä tai yhteisöä liikkumaan yhdessä. Tekoälyn avulla voidaan myös kehittää innovatiivisia ja innostavia tapoja, joilla lapset ja perheet voivat nauttia luontoliikunnasta ja oppia samalla ympäristöstään.
- Ympäristön & liikuntapaikkojen suunnittelu:** Tekoäly voi auttaa suunnittelemaan liikunnallisia ympäristöjä ja seuraamaan niiden käyttöä. Tekoäly voi auttaa kartoittamaan eri alueiden liikuntapaikkoja ja -mahdollisuuksia ja auttaa kehittämään uusia paikkoja ja tapoja liikkua.

Tekoälypohjaisiin liikuntapeleihin tai -ohjelmiin voi liittyä fyysisten vammojen riski, jos ne rasittavat liiaksi tai eivät ota huomioon lapsen fyysistä kuntoa tai kykyjä. Tekoäly voi erehtyä ja antaa epäluotettavaa tietoa liikunnasta tai terveydestä, mikä voi edesauttaa tekemään huonoja päätöksiä. Lisäksi tekoäly saattaa luoda epärealistisia odotuksia liikunnasta tai kehonkuvasta, mikä voi vaikuttaa lapsen itsetuntoon ja kehonkuvaan negatiivisesti. (Kosola 2022; Martikainen & Saarikivi 2021; Moisala & Lonka 2019.) Tekoälyn myötä myös käyttäytymisongelmien riski saattaa kasvaa. Liiallinen altistuminen tekoälypohjaisille aktiviteeteille voi johtaa keskittymisvaikeuksiin tai impulsiivisuuteen. (NIMC 2019.)

Älylaitteet ovat integroituneet tiiviisti nykyisten ja -nuorten päivittäiseen elämään, joten on oleellista pohtia, kuinka voimme maksimoida teknologian hyödyt, tunnistaa rajoitukset ja määrittellä, milloin aikuisten ohjaus on tarpeen älylaitteen käytössä. On tärkeää, että tekoälyn käyttö lasten liikuttajana tapahtuu vastuullisesti ja tasapainoisesti. Vanhempien ja muiden kasvattajien tulee olla mukana valvomassa ja ohjaamassa lasten liikuntakokemuksia.

Tekoäly ei korvaa aitoa ihmiskontaktia

Lapsen kehittyville aivoille tärkein virike on vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa. Se on välttämätön kielen, tunteiden ja itsesäätelyn oppimisessa. (Kosola 2022.) Tekoälyllä on monia vahvuuksia, mutta se ei kykene täysin korvaamaan ihmisen tarjoamaa monimuotoisuutta, empatiaa, inhimillistä kokemusta ja vuorovaikutusta (Kosola 2022; Martikainen & Saarikivi 2021). Vaikka digilaitteiden välityksellä tapahtuva vuorovaikutus on merkittävää, se ei ainakaan vielä vastaa kasvokkaisen vuorovaikutuksen syvyyttä ja merkitystä (Martikainen & Saarikivi 2021).

Esimerkiksi liikuntatunneilla opettajat voivat lukea oppilaidensa tunteita. Opettajat pystyvät inspiroimaan ja motivoimaan henkilökohtaisesti ja luomaan yhteisöllisyyden tunnetta, mikä on tärkeää liikuntakulttuurissa. Tähän tekoäly ei kykene. Lisäksi opettajat osaavat huomioida oppilaidensa yksilölliset vahvuudet ja heikkoudet, mihin tekoäly ei pysty ilman ihmisen intuitiivista ymmärrystä.

Opettajat voivat myös tarvittaessa puuttua tilanteisiin, joissa oppilas on vaarassa loukkaantua tai tarvitsee tukea. Tämä vaatii nopeaa päätöksentekoa ja kokemusta, jota tekoälyllä ei ole. Liikuntaopetus tarjoaa lapsille ennen kaikkea tilaisuuksia kehittää sosiaalisia taitoja, kuten tiimityötä, yhteistyötä ja kommunikaatiota. Lisäksi opettajat ymmärtävät paikallista kulttuuria ja yhteisön tarpeita, joten he voivat sovittaa opetuksensa näihin tekijöihin. Tekoäly ei kykene ymmärtämään näitä kulttuurin tai yhteisön erityispiirteitä samalla tavalla.

Kun yhdistämme tekoälyn perinteisiin liikuntamuotoihin ja leikkeihin, voimme luoda kokonaisvaltaisemman lähestymistavan lasten kehityksen tukemiseen ja toimintakyvyn edistämiseen. Siinä yhdistyvät mielikuvituksellisen leikin ja teknologian parhaat puolet. Vaikka tekoäly voi auttaa merkittävästi lasten liikuttamisessa tulevaisuudessa, se ei kuitenkaan tule korvaamaan aitoa vuorovaikutusta. ♦

LÄHTEET

- Arnott, L.** 2017. *Digital Technologies and Learning in the Early Years*. Sage Publications Ltd.
- Canzone, A., Belmonte, G., Patti, A., Vicari, D.S.S., Rapisarda, F., Giustino, V., Drid, P. & Bianco, A.** 2025. The multiple uses of artificial intelligence in exercise programs: a narrative review. *Front. Public Health* 13:1510801. doi: 10.3389/fpubh.2025.1510801.
- Clark, D.** 2024. *Artificial Intelligence for Learning* (2nd ed.). Kogan Page. Verkkosivut: <https://www.perlego.com/book/4404616/artificial-intelligence-for-learning-using-ai-and-generative-ai-to-support-learner-development-pdf> (Viitattu 18.2.2025)
- Hannula, M.** 2021. *Leikin filosofia*. Suomi: Parus verus.
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T.** 2023. Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä, s. 31–46, teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.
- Kaplan, A. & Haenlein, M.** 2019. Siri, Siri, in my hand: Who's the fairest in the land? On the interpretations, illustrations, and implications of artificial intelligence. *Science Direct*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0007681318301393> (Viitattu 18.2.2025)
- Koski, P. & Hirvensalo, M.** 2023. Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet, s. 48–57, teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.
- Kosola, S.** 2022. *Duodecim terveyskirjasto*. Lapset, nuoret ja älypuhelimet – tukea 2020-luvun vanhemmille. Verkkosivut: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01305> (Viitattu 18.2.2025)
- Martikainen, S. & Saarikivi, K.** 2021. *Älylaitteet ja lasten hyvinvointi. Älykäs huominen: Miten tekoäly ja digilisaatio muuttavat maailmaa*. Tiedekulmapokkari 4. E-Kirja. Helsinki: Gaudeamus.
- Mayoral, R.M., Helmi, A., Logan, S.W. & Fitter, N.T.** 2024. GoBot Go! Using a Custom Assistive Robot to Promote Physical Activity in Children. *IEEE J Transl Eng Health Med*. 12:613-621. doi: 10.1109/JTEHM.2024.3446511.
- Moisala, M. & Lonka, K.** 2019. *Älylaitteet ja aivojen kehitys*. Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. (toim.) *Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon*. E-kirja. Helsinki: Duodecim, 21–77.
- NICM, Health Research Institute.** 2019. Research reveals how the Internet may be changing the brain. Verkkosivut: https://nicm.edu.au/news/research_reveals_how_the_internet_may_be_changing_the_brain (Viitattu 18.2.2025)
- Ojala, M.** 2020. Perusteita ja haasteita varhaiskasvatuksen, esiopetuksen ja koulun alun kehittämiselle erityisesti lapsen oppimisen ja kehittymisen näkökulmasta. Verkkosivut: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/313941> (Viitattu 18.2.2025)
- Timmons, B.W., Leblanc, A.G., Carson, V., Connor Gorber, S., Dillman, C., Janssen, I., Kho, M.E., Spence, J.C., Stearns, J.A. & Tremblay, M.S.** 2012. Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 0–4 years). *Appl. Physiol., Nutrition, Metabolism* (37) 4, 773–792.
- UNICEF.** 2021a. Policy guidance on AI for children Version 2.0 | Recommendations for building AI policies and systems that uphold child rights. Verkkosivut: <https://www.unicef.org/innocenti/reports/policy-guidance-ai-children> (Viitattu 20.2.2025)
- UNICEF.** 2021b. Pilot testing 'Policy Guidance on AI for Children' Case studies. Gathering real experiences from the field. Verkkosivut: <https://www.unicef.org/innocenti/projects/ai-for-children/pilot-testing-policy-guidance-ai-children> (Viitattu 20.2.2025)
- UNICEF.** 2021c. UNICEF-Global-Insight-AI-case-study-Helsinki University-Hospital-2021.pdf. Verkkosivut: <https://www.unicef.org/innocenti/media/1721/file> (Viitattu 20.2.2025)
- Valtion liikuntaneuvosto.** 2024. Move! 2024: Lasten fyysisen toimintakyvyn myönteinen kehitys jatkuu. Verkkosivut: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/2024/12/11/move-2024-tiedote/> (Viitattu 17.2.2025)
- WHO.** 2024. Physical activity. Verkkosivut: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (Viitattu 18.2.2025)

KATRIINA HELJAKKA, TaT

digitaalisen kulttuurin, maiseman ja kulttuuriperinnön tutkimus
Turun yliopisto
katriina.heljakka@utu.fi

Digitaalinen leikki liikuttaa mieltä ja kehoa

Leikkiä stimuloivat entistä enemmän viihdevetoinen mediakulttuuri ja digitaalinen teknologia. Leikki tapahtuu yhä useammin digitaalisilla laitteilla, jotka mahdollistavat ja rikastuttavat leikkimistä vapaa-ajalla ja oppimisessa.

MONET TUNNUSTAVAT LEIKIN MERKITYKSEN osana lapsen kehitystä, itseilmaisua ja hyvinvointia. Ajankohtaisen yhteiskuntakritiikin ja median toistuvan uutisoinnin mukaan leikki ilmiönä on kuitenkin vaarassa. Uutismediassa ja kirjallisuudessa tuodaan näkyväksi pelko leikin vähentymisestä ja nykylasten oletetusta kyvyttömyydestä leikkiin.

Keskeisenä syynä leikin vähenemiselle nähdään digitaalisen median kasvava käyttö. *The Anxious Generation*-teoksen kirjoittanut **Jonathan Haidt** näkee teknologian syyllisenä leikin katoamiseen. Teknologisoituvaa leikkiä käsittelevässä tutkimuksessani tarkastelen syitä leikin oletetulle vähenemiselle. Ehdotan, että laajentamalla ymmärrystä digitaalisten laitteiden kanssa tapahtuvasta leikistä – kuten vuorovaikutuksesta digikameroiden, älypuhelimien, tablettien, verkottuneiden älylelujen, lelurobotiikan ja sosiaalisen median kanssa, voimme ryhtyä ajattelemaan niitä leikkikoneina, jotka laajentavat, rikastuttavat ja vahvistavat perinteisen leikin muotoja.

Väittelin Turun yliopiston digitaalisen kulttuurin koulutusohjelmasta keväällä 2024 otsikolla *How Play Moves Us: Toys, Technologies and Mobility in a Digital World*. Väitöskirjassa määrittelen leikin koko elämän kattavaksi ilmiöksi: ”Nykyajan leikki on monimuotoista: se voi olla yksinleikkiä tai sosiaalista toimintaa, joka liittyy fyysiseen, digitaaliseen tai mielikuvitukselliseen ympäristöön, jota harjoitetaan varsinaisten leikkivälineiden sekä teknologian ja median parissa, ja siihen osallistuvat eri-ikäiset leikkijät, jopa eri sukupolvia edustavat yksilöt” (Heljakka 2024, 77–78).

Näkökulmani leikkiin sisältää ajatuksen leikissä käytettyjen välineiden merkityksellisyydestä. Leikkivälineitä voivat olla niin luonnonmukaiset, käsintehdyt ja massamarkkinoidut leikkikalut kuin teknologiset laitteet. Keskeinen argumenttini on tarve laajentaa leikintutkimuksen alaa perinteisen leikin ulkopuolelle digitaaliseen leikkiin, joka monimuotoisuudessaan käsittää lelut, teknologian ja liikuvuuden näkökulmat.

Digitaalinen teknologia leikin rikastuttajana

Jonathan Haidt (2024) käsittelee teknologiasuhteiden monimutkaisuutta ajatellen, että leikkiin perustuva lapsuus vahvistaa lapsia, kun taas mobiiliteknologiaan ja erityisesti älypuheliiniin kytkeytyvä lapsuus heikentää heitä. Länsimaiset yhteiskunnat ovat siirtymässä postdigitaaliseen aikakauteen, jossa esineiden ja laitteiden digitaalisuudesta ja verkottumisesta on tullut arkipäivää. Monet aikuiset – vanhemmat ja kasvattajat – näkisivät lasten mieluummin upotuvan vapaaseen leikkiin kuin vuorovaikutukseen ”ruutujen” kanssa (Levin 2015; vrt. Erdogan et al. 2019).



Kuvat: rawpixel.com / pvproductions / Freepik

Digitaalisen leikin ymmärtämiseksi on ensimmäiseksi lakettava ajattelemasta, ettei leikki voi olla digitaalista. Lelujen suhdetta digitaaliseen leikkiin tutkinut **Maaie Lauwaert** (2009) huomioi niin lelujen kuin leikin lisääntyvän teknologisoitumisen ja digitalisoitumisen. Tutkimukseni tarkoituksena on lisätä ymmärrystä teknologisoituvasta leikistä ja sen ottamasta digitaalisesta harppauksesta.

”Laitteet” on suosittu termi ”koneille”, jotka mahdollistavat digitaalisen viestinnän ja vuorovaikutuksen, yleensä näyttöjen avustamana. Teknologia avaa uusia mahdollisuuksia luovalle ja avoimelle leikille, jossa merkityksellisiä ovat lisäksi perinteiset lelut ja ulkoilmaympäristöt. Väitöstudiumin punaisena lankana kulkee ymmärrys liikkees-

tä osana digitaalista leikkiä, eli miten leikki laitteiden, kuten digitaalisten kameroiden, älypuhelimien, sosiaalisen median sekä sosiaalisen robotiikan parissa aktivoi liikettä fyysisessä, kognitiivisessa ja emotionaaliossa mielessä.

Leikin huolipuhe ja sotkuinen digileikki

Digitaalisen median kulutukseen liittyvä huolipuhe liittyy useimmiten 'ruutuajan' nopeasta lisääntymisestä (Plowman & McPake 2013). Ensisijainen huoli, joka liittyy digitaalisten teknologioiden kanssa tapahtuvaan vuorovaikutukseen, on ruututeknologiaan perustuvien laitteiden oletetut haittavaikutukset fyysiseen liikkuvuuteen. Yleinen väärinkäsitys digitaalisesta leikistä on, että se tapahtuu pääasiassa sisätiloissa. Monet pelkäävät ruutuajan vievän mahdollisuudet ulkona leikkimiseen (Heljakka 2024a, 32).

Haidt kirjoittaa, että fyysinen leikki ulkona muiden eri-ikäisten lasten kanssa on tervein, luonnollisin ja hyödyllisin leikin muoto (Haidt 2024, 52). Ulkoleikkien osittainen häviäminen voi johtua havaitusta vaarasta (ks. esim. Davey 2012), mutta myös muut syyt, kuten lisääntyneet liikennevirrat ja turvatomina koetut julkiset tilat vaikuttavat tähän kehitykseen. Tämä saattaa Haidtin mukaan johtavaa henkilökohtaisen laitteiden kasvaneeseen käyttöön kotiympäristössä.

Digitaalisen leikin tutkijoiden **Giovanna Mascheronin** ja **Donell Hollowayn** (2019, 15) mukaan on kuitenkin mahdollista nähdä, ettei digitaalinen leikki ole ilmiönä yksinkertainen, vaan "digitaalinen lapsuus on sotkuista, monitahoista, multiaistista ja lopulta monimutkaista". Tämä tarkoittaa, että digitaalinen leikki tapahtuu myös ulkona, jopa erilaisissa sääolosuhteissa.

Leikkikoneet: Uudet tarjoumat liikkeeseen ja luovuuteen

Laitteet, joita kutsun väitöskirjassani 'leikkikoneiksi' (play machines), eli digitaaliset kamerat, älypuhelimet, tabletit, Internetiin yhdistyvät lelut ja lelurobotit edustavat *mobili*-teknologiaa. Niihin on sisäänrakennettuna ajatus liikuttavuudesta – ne ovat kannettavia laitteita, joilla voidaan leikkiä liikkeellä ollessa. Totean, että kun luea tai digitaalista laitetta voidaan liikuttaa tai se liikkuu itsenäisesti, liike toteutuu leikissä myös leikkijää kehollisesti, kognitiivisesti, mielikuvituksellisesti ja emotionaaliossa. Näkemys vastustaa Haidtin (2024) pelkäämää vetäytymistä fyysisestä maailmasta ja leikintutkija **Brian Sutton-Smithin** (2017) esiin tuomaa kapseloitumista sisätiloihin.

Havainnollistamalla, kuinka ruutuihin perustuva leikkiminen laitteilla rikastuttaa leikkiä tuomalla mukaan lisää luovaan ja liikkuvaan toimintaan lisääviä tarjoumia osoitan, miten joitain digitaaliseen vuorovaikutukseen kytkettyjä huolia voidaan purkaa.

Bogost (2016) näkee älypuhelimien mikrokosmoksena, joka tukee monia käyttötapoja ja käyttäytymismalleja: Älypuhelin on yhteydenpidon, kumppanuuden, tiedon ja vapaa-ajan väline, mutta myös häiriötekijä ja toisille pakko mielle. **Cain** (2019) kutsuu älypuheliminta "kiehtovimmaksi koskaan luoduksi leluksi". Ymmärrettävää on, että jos tässä

kirjoituksessa käsittelemiäni leikkikoneita käytetään liikaa, aina riippuvuuteen asti, mikä johtaa erimielisyyksiin teknologian hyödyistä ja haitoista, puhumattakaan niihin liitetystä epäterveellisestä elämäntyylistä. Haidt ottaa kritiikissään kantaa tähän toteamalla, että niiden lasten, jotka katoavat puhelimiinsa, lapsuus on ohi (Haidt 2024). Haidt ei tunne lelumarkkinoiden tämänhetkistä kehitystä – verkottuneita älyleluja tai lelurobotteja. Joskus näillä leluilla leikitään yhdessä älypuhelimien ja tablettien kanssa laitteiden ruutuja ja muita ominaisuuksia hyödyntäen.

Sutton-Smith on kirjoittanut aikuisten ymmärtämättömyydestä suhteessa lasten leikkikuluttuureihin, "koska he eivät puhu leikin kieltä" (Sutton-Smith 2017, 135). Ellen Seiter (1995) huomauttaa, kuinka lapset näkevät merkityksellisyttä leluissa, jota aikuisten voi olla vaikea tulkita. Näiden ajatusten valossa on mahdollista ajatella, että Jonathan Haidt ei ymmärrä leikin kieltä tai merkityksellisyttä sen monimuotoisuudessa. Leikkiin liittyvä ymmärtämättömyys koskee myös lelujen kanssa tapahtuvaa toimintaa.

Olen samaa mieltä **Gopnikin** kanssa, joka kirjoittaa, ettei tehtävämme ole kertoa lapsille, miten leikitään, vaan antaa heille välineitä siihen (Gopnik 2016).

Tapaustutkimuksia digitaalisesta leikistä

Ajattelen nykyleikin ilmenevän mitä suurimmassa määrin silmäkeskeisenä, eli "okulosentrisenä" toimintana. Digitaalisessa leikissä olemme vuorovaikutuksessa erilaisten mediasisältöjen ja palvelujen kanssa ruutujen välityksellä, mutta digitaalinen leikki sisältää myös muita aisteja stimuloivia ulottuvuuksia kuten ärsykykeitä, joita käsitellään kosketus- ja ääniaistein. Keskeistä digitaaliselle leikille on kehollinen liike, joka ilmenee vuorovaikutuksessamme leikkikoneiden kanssa.

Kuvaleikissä (photoplay), käytetään digitaalikameroita tai älypuhelimia lelu- ja leikkiaiheeseen valo- ja videokuvaukseen sisä- ja ulkotiloissa. Leikkien dokumentoiminen ja jakaminen samanmielisten yhteisöjen kesken tapahtuu leikkikoneiden avulla. Toiminta perustuu usein keholliseen ja mielikuvitukselliseen liikkeeseen, kun liikutaan luontoympäristöissä tai ilmaistaan itseään esimerkiksi tanssien.

Leikkivälineisiin, kuten älyleluihin integroitu liike innostaa myös leikkijöitä kehittämään lelun ympärille liikkunnallisia leikkejä. Äänet, valot, ja liike mahdollistavat erilaiset nopeus- ja taitoleikit esimerkiksi koodausrobottien parissa (Heljakka & Ihamäki 2019a; 2019b). Osa älyleluilla tapahtuvasta leikistä voi edustaa avointa ja mielikuvituksellista leikkiä, kun taas osa korostaa kilpailuun perustuvia leikkimuotoja robotin kanssa. "Haluan, että pääsemme liikkeelle", kirjoittaa Haidt (2024, 289).

Käden ja silmän koordinaation ja näytöllä tapahtuvaan reagoimisen taitojen ohella digitaalinen leikki voi liikuttaa kehoja kokonaisvaltaisesti. Geokätköily ja Pokémon-Gon pelaaminen ovat suosittuja ajanvietteitä, mutta tutkimuksessani esittelen myös leluturismia (toyism), jotka harjoitetaan hahmoleluilla, kuten nukeilla, pehmoleluilla ja toimintahahmoilla. Leluturismissa ihmiset kuljettavat hahmoleluja kuvauspaikoille lähelle ja kauas ja hyödyntä-

Digitaalinen leikki ei ole ilmiönä yksinkertainen.

vät leikkikoneita lelujen kuvaamiseen sekä näiden seikkailujen jakamiseen sosiaalisen median alustoilla.

Digitaaliset kamerat ja älypuhelimet ovat välttämättömiä välineitä tämän tilallisen, paikkakohtaisen ja mielikuvituksellisen leikin muodolle, jossa leikkijät liikkuvat ulkotilassa. Eläinrobotin ja elävän koiran läsnäolo esikouluikäisten lasten kanssa tehdyssä tutkimuksessa osoittaa, miten teknologian käyttö osana leikkilistä oppimista voi vahvistaa sosioemotionaalisten taitojen omaksumista.

Spekulatiivinen lelu-fiktio taas tarkoittaa tulevaisuuteen sijoituvia, fiktiivisiä tarinoita, jotka visioivat ihmisen suhteita lelullistettuun ja leikkittävään teknologiaan (Heljakka 2022). Spekulatiivinen fiktio tarjoaa kehittyneitä vaihtoehtoja litteälle ruudulle. Tulevaisuudessa käyttöliittymät mobiililaitteista leluihin voivat edustaa uudenlaisia tapoja kommunikoida leikkikoneiden kanssa ääntä, valoa, kosketusta ja liikettä hyödyntäen. Spekulatiivinen lelu-fiktio, esimerkiksi Kazuo Ishiguron romaani *Klara ja aurinko*, esittää tarinoita emotionaalisesta liikkeestä koneiden ja keinotekkoisten ystävien (Artificial Friends) välillä. Tekoälyn yleiset ominaisuudet paranevat, ja niitä voidaan istuttaa yhä elävämmän oloisiin robotteihin (Haidt 2024, 189). Tämä luo uusia mahdollisuuksia tulevaisuuden leikille, joka voi tapahtua ihmisen ja koneen välisenä vuorovaikutuksena.

Liikkuvan leikin tulevaisuus

Sherry Turkle (2004) muistuttaa, että ihmiset tekevät teknologian, joka puolestaan muokkaa meitä. Haidtin (2024) tulevaisuuskuva on pessimistinen. Hän arvioi, että kykymme huomioida muut ihmiset ja olla läsnä tulee heikkenemään entisestään näyttöpohjaisten teknologioiden siirtyessä tasakuistamme ranteisiin, kuulokkeisiin ja suojalaseihin. Tämä lähestymistapa on teknologisen tulevaisuutemme mahdollinen skenaario, mutta se ei mielestäni ole todennäköinen eikä toivottava visio tulevasta ajoista

Tarkastelen leikkikoneita ja teknologian mahdollistamaa ja rikastamaa, liikkuvaa leikkiä positiivisen linssin läpi, Haidtia toiveikkaammin. Monipuolinen leikkivalikoima, joka sisältää erilaisia vuorovaikutusmuotoja, laadukasta ja ikätasoisesti sopivaa sisältöä, leikkimistä perinteisillä leikkivälineillä ja leikkikoneilla, ei eristä meitä sisätiloihin tai tee leikistä passiivisempää, vaan mobilisoi kehomme ja mieleemme luoden leikistä liikkuvampaa kehollisella, kognitiivisella ja emotionaalisella tasolla.

Väitöstutkimukseni perusteella näen, että digitaalinen teknologia, eli digitaaliset kamerat, älypuhelimet, verkotuneet älylelut, sosiaalinen media ja sosiaalinen robotiikka toimivat perinteisen leikin jatkeena ja digitaalisen leikin mahdollistajana. Teknologian käyttö ei ole synonyymi leikille, mutta digitaaliset teknologiat laajentavat leikkiä, kun taas leikki auttaa kehittämään uusia teknologioita. Leikin muotoja erittelevien tutkimusten avulla opimme lisää siitä, kuinka ihmiset käyttävät erilaisten järjestelmien, laitteiden ja alustojen tarjoumia, ja sen seurauksena saamme tietoa siitä, miten digitaalinen leikki tapahtuu.

Olen vakuuttunut siitä, että liikkuvan leikin sisällyttäminen keskusteluihin niin lasten kuin aikuisten elämissä teknologisoituvista toimintaympäristöistä lieventää Johanthan Haidtin kirjassaan esittelemiä ongelmia. Voi hyvinkin olla, että jos lapsilta kysyttäisiin, he eivät näkisi leikin ja koneiden

kytkentää huolestuttavana. Mielestäni meidän pitäisikin kysyä tämän sukupolven lapsilta, mitä leikki merkitsee heille ja millaiset välineet palvelevat heitä parhaimmin leikeissä. Haidt kirjoittaa, että ruutujen kanavoima vuorovaikutus saa meidät unohtamaan, että fyysinen kehomme on teknologiaa tärkeämpi. Toisaalta on myös mahdollista ajatella tulevaisuuden tuovan mukanaan uudenlaisia liikkuvia leikkikoneita, joissa esimerkiksi kolmiulotteiset näytöt mahdollistavat kehon ja mielen liikkeen entistäkin paremmin. Milloin näistä koneista tulee osa leikkiä? ♦

LÄHTEET

- Bogost, I.** 2016. *Play Anything. The Pleasure of Limits, the Uses of Boredom, and the Secret of Games.* New York: Basic Books.
- Cain, D.** 2019. *Smartphones Are Toys First, Tools Second.* Raptitude.com. <https://www.raptitude.com/2019/05/smartphones-are-toys-first-tools-second/>
- Davey, G. B.** 2012. What is the state of play? *International Journal of Play* 1 (2), 115–116. <https://doi.org/10.1080/21594937.2012.696483>
- Erdogan, I. N., Johnson, J. E., Dong, P. I. & Qiu, Z.** 2019. Do Parents Prefer Digital Play? Examination of Parental Preferences and Beliefs in Four Nations. *Early Childhood Education Journal* 47, 131–142. <https://doi.org/10.1007/s10643-018-0901-2>
- Gopnik, A.** 2016. *The gardener and the carpenter: What the new science of child development tells us about the relationship between parents and children.* New York: Farrar, Strauss and Giroux.
- Haidt, J.** 2024. *The Anxious Generation. How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness.* New York: Penguin Random House.
- Heljakka, K.** 2024. *How Play Moves Us: Toys, Technologies, and Mobility in a Digital World.* Turun yliopisto. <https://www.utupub.fi/handle/10024/176418>
- Heljakka, K. I.** 2022. Reading Ron Right: Speculative Toy Fiction, Friendship and Design of Future IoT Toys. *Proceedings of the 25th International Academic Mindtrek Conference*, 334–338.
- Heljakka, K. & Ihamäki, P.** 2019. Ready, Steady, Move! Coding Toys, Preschoolers, and Mobile Playful Learning. Teoksessa: P. Zaphiris & A. Ioannou (toim.) *Learning and Collaboration Technologies. Ubiquitous and Virtual Environments for Learning and Collaboration.* HCII 2019. *Lecture Notes in Computer Science*, vol. 11591. Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-21817-1_6 (Best Paper Award)
- Heljakka, K. & Ihamäki, P.** 2019. Persuasive toy friends and preschoolers: Playtesting IoT Toys. Teoksessa: G. Mascheroni & D. Holloway (toim.) *The Internet of toys: Practices, affordances and the political economy of children's smart play.* London: Palgrave Macmillan, 159–178.
- Lauwaert, M.** 2009. *The Place of Play: Toys and Digital Cultures.* Amsterdam: Amsterdam University Press.
- Levin, D. E. & Rosenquest, B.** 2001. The increasing role of electronic toys in the lives of infants and toddlers: Should we be concerned? *Contemporary Issues in Early Childhood* 2 (2), 242–247. <https://doi.org/10.2304/ciec.2001.2.2.9>
- Pesce, M.** 2000. *The playful world: how technology is transforming our imagination.* New York: Ballantine.
- Plowman, L., & McPake, J.** 2013. Seven myths about young children and technology. *Childhood Education*, 89(1), 27–33.
- Seiter, E.** 1995. Mothers watching children watching television. Teoksessa: T. Miller (toim.) *Television. Critical concepts in media and cultural studies Vol IV.* Routledge.
- Sutton-Smith, B.** 2017. *Play for Life. Play Theory and Play as Emotional Survival.* (Toim.) C. Lamar Phillips & the editors of the *American Journal of Play.* The Strong.
- Turkle, S.** 2004. Whither psychoanalysis in computer culture? *Psychoanalytic Psychology* 21 (1), 16–30. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.21.1.16>

ERKKI VETTENIEMI, YTT

tietokirjailija, historiantutkija
erkki.s.vetteniemi@student.jyu.fi

Maailman totisin leikki

AIVAN ENSIMMÄINEN TEKSTI, jonka Lauri ”Tahko” Pihkala professorina julkaisi, oli hänelle tyypillinen yhdistelmä verbaalista leikkelyä ja papinpojan julistusta. Alkujaan se oli ollut juhlapuhe hänen 60-vuotispäivänsä kunniaksi pidetyillä illallisilla, ja sitä tapausta arvonimikin juhlisti. Lehtiversio tosin käynnistyi mieluummin kirjakritiikkinä kuin puheopillisenä taidonnäytteenä.

”Pääväitteessään, siinä, että nimenomaan humanistinen kulttuurimme on leikin läpitunkemaa, Huizinga epäilemättä osuu oikeaan”, lehdessä luki. ”Valitettavasti hän vain kuoli kohta saatuaan valmiiksi teoksensa, jonka hän itse huomauttaa olleen hätätyö, joten hän ei ehtinyt tehdä varsinaisia johtopäätöksiä suuresta teemastaan.”

Mainittu teos, *Johan Huizingan Leikkivä ihminen* (suom. 1947) oli ilmestynyt hollantilaisen historioitsijan omalla kielellä ennen sotia. Mikään ”hätätyö” se ei ollut. Koska suomenos tehtiin saksasta, Pihkalan lapsus selittyy saksankieliseen uusintapainokseen viitanneella vuosiluvulla 1944. Professori emeritus Huizinga kuoli sitä seuranneena vuonna – hieman ennen kuin Hollanti vapautui saksalaismiehityksestä, jonka aikana hänet oli internoitu ja asetettu julkaisukieltoon.

Leikkivä ihminen on siten täysipainoinen tutkielma ja samalla elävä klassikko asianmukaisine johtopäätöksineen.

Voimaa, iloa, ponnistelua

Muhkean niteen sanomaa tai merkitystä en nyt ryhdy tuon tarkemmin arvioimaan. Kustantajan aikalaismainoksen mukaan teos ”*laajenee teräväksi suurimittaiseksi kulttuurianalyysiksi, josta avautuvat laajat perspektiivit*”, minkä jokainen lukija voinee vahvistaa. Johdantosivujen kiteytys on niin ikään lainaamisen arvoinen: ”*Kaikki ihmisen tekeminen on pelkkää leikkimästä*”.

Lausahdus on Huizingaa siteeraten ”metafyysinen päätelmä” ja se kattaa myös urheilun, minkä Pihkala pani ilolla merkille. Suomalaisista lukijoista hän olikin pohtinut leikin ja urheilun keskinäistä suhdetta pisimpään. Tämänkertaisen luku-urakkansa hän aloitti luullakseni luvusta XII: ”*Nykyaikaisessa yhteiskunnassa urheilu vähitellen loittonee yhä kauemmas puhtaasta leikkipiiristä muuttuen tekijäksi sui generis: se ei ole enää leikkiä eikä myöskään totta. – Miten merkityksellistä se lieneekään osanottajille ja katselijoille, se pysyy hedelmättömänä toimintana, josta vanha leikkitekiä on suureksi osaksi kuollut. – Urheilussa on siis kysymys leikistä, joka kangistuu vakavuudeksi, mutta tunnetaan vielä leikiksi.*”

Nuo rivit Huizinga kirjoitti alun perin 1930-luvun lopulla. Berliinin isännöimät olympialaiset oli vastikään koettu, niin sanotut natsiolympialaiset, jotka olivat korostetulla mahtipontisuudellaan nostattaneet moniaalla närkästystä.

Pihkala koki Berliinin olympiaottelut paikan päällä – koki ja ihastui. Ruumiinkulttuuri kukoisti ennen niin dekadentissa Saksassa! Tasatahtia hakaristilipun perässä marsineet ruskettuneet, solakat ruumiit tulivat suoraan hänen päiväunistaan. Entäpä massajärjestö *Kraft durch Freude* liikuntaohjelmiseen? ”Voimaa ilosta” vaikutti hiilipaperikopiolta hänen kaikelle kansalle markkinoimastaan ”ponnistelun ilosta”!

Huizingan urheiluhuomiot eivät sen sijaan selity Saksalla. Ne palautuvat 1910-luvun yliopistollisiin luentoihin, joissa hän sivusi Amerikan ”nuoruutta, voimaa ja elämää” uhkuvia urheilurientoja. Tai jotakuinkin tuollaisen vaikutelman hän oli lukemalla saanut. Baseballin ja amerikkalaisen jalkapallon kaltaisiin ammattilaisarjoihin edettyään hän sitten surkutteli niiden totista kaavamaisuutta. Amerikkalaisnuorison eittämätön tarmo oli alistettu ”sääntöjen ja leikin ja kilpailujärjestelmän koneistolle”.

Jo tuolloin Huizinga yhdisti urheilukritiikin länsimaisen sivilisaation yleiseen kritiikkiin, ja sitä hanketta *Leikkivä ihminen* luontevasti jatkoi. Häneltä saivat huutia niin naiivi edistysajattelu, karkea materialismi, teknologiakultti kuin ”puerilismi”, jonka ymmärrän henkisenä keskenkasvuisuutena.

Kun Tahkon nulikkamainen huumorintaju unohdetaan, vastaavia huolenaiheita voidaan osoittaa myös hänen tuotannostaan. Huizingan tavoin hän katsoi leikkiaineen ohentuneen ”koko kulttuurissamme”, urheilu mukaan lukien, ja siksi hän tarjosi leikkiepokselle toista nimeä: Homo ludiperdens, ihminen leikin turmelijana. Urheilun paikka on ”leikin ja työn” välissä, hän oli Huizingaa ennakkoiden linjannut nuoruudessaan. Ja nyt hän hollantilaisen lailla hyväksyi leikiksi myös runouden. ”*Oma määrittelyni: voimistelu – kielioppia, urheilu proosaa, leikki runoutta.*”

Miksi Pihkalan mieli silti mustui? Närkästys käy selvimmän ilmi ahkeran alleviivaajan monista marginaalimerkinnöistä. ”Roskaa!” Näin Pihkala huudahti havaittuaan Huizingan halveeraavan niin sanottua vaistoteoriaa. Kuten tunnettua, Tahko tapasi tulkita sekä leikkiä että urheilua ”evoluutioperäisellä mieltymyksellä” taistelutehtäviin. Juoksemme, koska esi-isämme jahtasivat saalista jalan; viskomme keihästä, koska niin tekivät kivikauden ihmiset.

Moinen rationalisointi oli hurskaalle hollantilaiselle kauhistus. ”Leikissä tuntuu hengen kosketus”, Huizinga päätteli tai oikeastaan oletti aksiomaattisesti. Hän erotti leikeissä mystisen, pyhän ulottuvuuden, mistä kielii jo kiintymys Platonin mieltämään ihmisestä ”jumalten leikkikaluna”.

Leirit kylvät kuolemaa

Vaistoteorian vähättelyn ohella Tahkon lukukokemus seisahtui steriiliyteen. Tarkoitin Huizingan havaintoa hänen nähdäkseen mahoksi muuttuneesta urheilusta. Jos urheilu on ”verissä”, kuten Pihkala uskoi, sen merkitys pysyy iankaiken samana. Siksi hän harmitteli, ettei Huizinga kyennyt oivaltamaan sen enempää leikkien kuin urheilun ”keskeistä elämää säilyttävää tehtävää”. Nuori Huizinga oli epäonneeseen säästynyt tenhoavilta leikeiltä, Pihkala ehdotti, ja



Lauri Pihkala työhuoneessaan vuonna 1962. Kuva: Jussi Pohjakallio / Museovirasto

Uskomus urheilusta eräänlaisena elämän eliksiirinä on paljastava.

toisin kuin varttunut Huizinga väitti, edes ennätyskiihkoisen urheilu ei ollut valahtanut ”steriilin hedelmättömyyden” tilaan.

Uskomus urheilusta eräänlaisena elämän eliksiirinä on paljastava. Sitä johtolankaa seuraamalla Pihkalan äkkisel-tään yllättävä Huizinga-kritiikki käy ymmärrettäväksi.

Tahkon katsannossa urheilu oli sanan täydessä merkityk-sessä hedelmällistä, elinkelpoisuutta kehittävää toimintaa. Ilmaisut viittaavat eugeniiikkaan eli rodunjalostusoppiin, jo-hon nuori, kuuloltaan vajavainen Lauri oli hurautunut siinä määrin, että piti itseään epäkelpona suvunjatkajana – kun-nes meni naimisiin ja tuli lapsilauaman isäksi.

Toisen maailmansodan jälkeisessä tilanteessa eugenii-kasta ei enää sopinut huudella ääneen. Kaasukammioiden ynnä muiden lahtaustantereiden miljoonat uhrin oli oikeu-tettu rotuopilla, mitä seikkaa Tahko ei ikinä kyennyt käsitte-lemään. Hänen vävynsä, kirjailija Paavo Rintalan todistuk-sen mukaan vanhan Pihkalan suu sulkeutui sillä hetkellä, kun keskustelu kiepsahti natsismin tuhoa saatelleisiin pal-jastuksiin. Kolmannen valtakunnan piti olla harjoituslei-rien eikä kuolemanleirien valtakunta!

Huizingan opukseen tarttuessaan Pihkala oli siten val-mis hyväksymään tekijän *melkein* kaikki teesit. Vain pak-komielle rodunjalostukseen esti kokosydämiset kehut – pakkomielle tai vakaumus, jota holokausti ei horjuttanut. Tahkolle urheilu oli edelleen ”elämää säilyttävää” aktiveet-tia, leikkiä ”kaiken muun leikin joukossa”. Tai sitten se oli leikin ”aikuisosasto”. Juhlapuhe, jolla juttuni aloitin, päät-

tyi patrioottiseen kehotukseen jalostaa kansakunnan ruu-mista luvassa oleviin, urheiluleikkejä kohtalokkaampiin ponnistuksiin.

Epäilemättä Tahkolta olisi saatu sukkela vastaus myös siihen kompaan, jossa haetaan totisuuden huipentumaa. Mikä on maailman vakavin paikka? Kun suomalainen ur-heiluselostaja sanoo, että leikkiähän se vain on!

Aforismin poimin pakinoitsija Bisquitin tuotannosta, mutta yhtään en ihmettelisi, vaikka Tahko-tutkimus osoit-taisi sille toisenlaisen alkuperän. ♦

LÄHTEET

- Anchor, R.** 1978. History and Play: Huizinga and His Critics. History and Theory 1/1978.
- Huizinga, J.** 1947. Leikkivä ihminen. Yritys kulttuurin leikkiaineksen määrittelemiseksi. Suom. Sirkka Salomaa. WSOY.
- Norra, J.** 1998. Ponnistamisen ilon liikuntafilosofia. Leikin taikapiriin vai rationaalisuuden rautahäkkiin? Jyväskylän yliopisto.
- Pihkala, L.** 1913. Leikki, sen alkuperä ja kehitys. Suomen Urheilulehti 2. ja 9.10.1913.
- Pihkala, L.** 1914. Urheilijan joulutekstiä. Urheilijan Joulu 1914.
- Pihkala, L.** 1947. Homo Ludens. Suomalainen Suomi 9/1947.
- Pihkala, L.** 1948. Kansanurheilun edistäminen – urheiluelämämme tärkein tehtävä”. Urheilu 3/1948.
- Rintala, P.** 1988. Lauri Pihkala 1888–1981. Juoksija 1/1988.
- Salimäki, H.** 2000. Isänmaan ja urheilu-uskon mies. Lauri Pihkala modernin urheiluaatteen esitaistelijana. SKS.

EEVA JOKINEN, YTT

professori (emerita)
Utsun yliopisto
eeva.jokinen@uef.fi

”Ei tiedetä, mihin ruumis kykenee.” (Spinoza: Etiikka III, 2. huomautus)

Kohtaamisten leikki

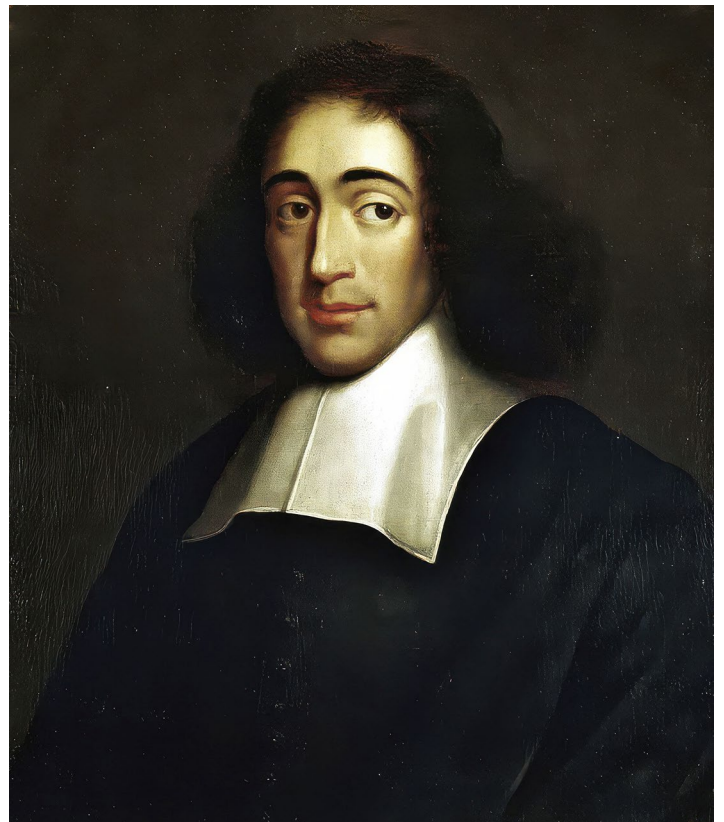
BARUCH SPINOZALLE, 1600-LUVUN FILOSOFILLE Hollannista, paras yhteiskunta on sellainen, joka vapauttaa ajattelukyvyyn velvollisuudesta totella. Tottelemisen sijaan ajattelukyky syntyy erilaisissa suhteissa, joissa ”ruumiit kohtaavat toisia ruumiita ja ideat toisia ideoita”. Joskus käy niin, että ruumiit ”liittyvät yhteen muodostaakseen voimakkaamman kokonaisuuden”. Toisinaan taas käy niin, että ”yksi hajottaa toisen ja tuhoaa sen osien yhtenäisyyden”. Ruumiiden ja ideoiden kyky kohdata ja muuttua kohtaamisessa on elämän salaisuus.

Spinozan mukaan huomaamme yleensä vain yhteenliittymisten ja hajoamisten vaikutukset: Koemme iloa, kun toinen ruumis kohtaa meidän ruumiimme ja liittyy yhteen sen kanssa, tai kun idea kohtaa meidän ideamme ja liittyy yhteen sen kanssa. Koemme päinvastoin surua, kun ruumis tai idea uhkaa meidän yhtenäisyyttämme. Olemme vaikutuneita, mutta emme näe, mistä suhteista vaikutus syntyy. Mieli ei nouse ruumiin yli, mieli ja ruumis ovat rinnakkaiset emmekä tiedä mihin ruumis kykenee.

Spinoza päätteli myös, että sielu kuolee ruumin kanssa ja että uskonto on itse asiassa vaikutus. Näitä ei Amsterdamin juutalaisyhteisö ei sulattanut, ja Spinoza karkotettiin. Hän pakeni Leydeniin ja opiskeli siellä lasimestariksi – hiomaan ”linssejä, spekulatiivisia linssejä, jotka saavat näkemään tuotetun vaikutuksen ja sen tuottamisen lait”, kuten Gilles Deleuze muotoilee kirjassaan *Spinoza: Käytännöllinen filosofia* (1981, suom. 2012; myös tekstin aiemmat lainaukset ovat tästä kirjastesta). Vaikka emme tiedä, mihin ruumis kykenee (ja vain löpötellemme, kuten Deleuze ei malta olla huomauttamatta), voi vaikutusten, syiden ja suhteiden ketjuja tutkia.

Lasimestarin linssin avulla nähdään muun muassa, että kohtaamiset, joiden vaikutukset osaamme tunnistaa ja nimetä iloksi tai joksikin ilon kaltaiseksi tuntemukseksi, suurentavat kohtajia. Heidän elinvoimansa kasvaa, he pystyvät ajattelemaan kirkkaammin ja tottelemaan vähemmän. Toiset kohtaamiset taas pienentävät ja saavat aikaan surun ja pelon kierteen, pahimmassa tapauksessa tuhoisan tottelemisen kierteen.

Kun Spinozan tarjoama spekulatiivinen linssi sattui omaan käteeni, tuli mieleeni Jyväskylän yliopiston 1990-luvun naistutkimusyhteisö erityisesti yhteiskuntapolitiikan oppianeessa. Vaikutuimme niin feministisistä, filosofisista, kulttuuritutkimuksellisista ja metodologisista ideoista – ja niiden esittäjistä – ja toisistamme. Perustimme yliopistomme uuden oppiaineen, naistutkimuksen, kehitimme



Baruch Spinozan (1632–1677) muotokuva noin vuodelta 1665.

Kuva: Wikipedia

yliopistopedagogiikkaa, kirjoitimme kokeilevia artikkeleita (joita julkaistiin sangen arvovaltaisissa jurnaaleissa) ja tuotimme valtavasti uutta tietoa. Erään luonnehdinnan mukaan olimme kuin Ellun kanat. Teimme ilon pyörteessä mitä halusimme ja kauhistutimme kollegoitamme. Meitä jopa haukuttiin lapsellisiksi.

Spinoza ei tiettävästi koskaan suunnannut katsettaan leikkiin. Mutta jos nyt otan hänen vaikutuksestaan vakavasti vihjeen naistutkimusyhteisön ”lapsellisuudesta”, avautuu sen toiminnasta näkymä leikkiin. Ellun kanathan ovat pitelemättömiä ja ne leikkivät! Ehkä leikkiä kannattaisi yleisemminkin tutkia spinozalaisesti erilaisissa suhteissa syntynä kohtaamisina ja vaikutuksina.

Jos leikki vain seuraa sääntöjä, olemassa olevia opetus-suunnitelmia tai akateemisia konventioita, se ei riemastuta osallistujiaan. Ruumis ei kohtaa toista ruumista, idea ei

yhdy toiseen ideaan, ei synny kykyä ajatella. Mutta jos leikillä ei ole minkäänlaista järjestystä tai suunnitelmaa, se uhkaa nopeasti muuttua kaoottiseksi, pelottaa osallistujiaan ja voi sulkea osan leikkijöistä ulos. Spinozan mukaan juuri tässä astuu kuvaan etiikka: on eettistä järjestää mahdollisimman paljon mahdollisuuksia kohtaamisille, joissa syntyy iloa, jolloin ne ikään kuin suurentavat ihmisiä. Samoin on eettistä torjua kohtaamisia, jotka aiheuttavat surua, sillä ne pienentävät kohtaajia.

On eettistä järjestää ihmisille mahdollisuuksia kohdata leikinomaisesti. Ilman ruumiillisuuden tunnistamista ja siitä lähtemistä ei synny ideoita eikä vapaata ajattelua. Ei ihme, että Spinoza karkotettiin kasvuyhteisöstään, sillä hänen luonnostelunsa elämästä olivat melkoisessa ristiriidassa paitsi uskonnon, myös kartesiolaisen filosofian kanssa. Kartesiolaisuus korosti mielen ja ruumiin erillisyyttä ja hierarkkisuuksia: ajateltiin että mielen tulee hallita ruumista ja järjen tunteita.

Spinoza kulki vastavirtaan, kulkee edelleen, myös ajatuksellaan, että tunteet ja ideat syntyvät vain, kun ihmiset ovat keskenään. Lapset toki leikkivät yksin ja aikuiset vaikkapa kirjoittavat ja lukevat yksin. Mutta eivät he silloinkaan ole yksin: lapset kuvittelevat leikkeihinsä hahmoja ja vuorosanoja, jotka toimivat kohdattavina ja vaikuttavina toisina ”ruumiina”. Tai kun aikuinen kirjoittaa tieteellistä tekstiä, ei hän yksin ole vaan niiden tekstien ja tekstien kirjoittajien kanssa, joita hän on lukenut tai joihin hän peräti viittaa.

Rosi Braidotti huomauttaa esseessään *Memoirs of an Aspiring Spinozist* (2022), että Spinozan tapa katsoa liikkuvaa, ajattelevaa ja tuntevaa ruumiillisuutta tekee mahdolliseksi ajatella, että kohdattavat asiat ovat muutakin kuin ihmisiä. Ne voivat olla ohjelmia, tekoölyä, välineitä, toisia lajeja, vuoria, puita, maisemia, mitä vaan. Mutta silti kohtaaminen on perustavasti ruumiillinen.

Elämännälkä ei ole aina yhtäläinen.

Ilo tai loppuun asti ajateltu eettinen idea ei synny yksin eristetyin ihmisen aivoissa eikä yksilön ihon alla. Eettinen ajattelu tarvitsee monta. Diktaattorit muuttuvat päivä päivältä hirviömäisemmiksi, kun muut eivät enää halua tai uskalla kohdata heitä. Diktaattori epäilee kaikkia ja muuttuu julmaksi. Diktaattori haluaa saada kaikki tottelemaan, mutta ei lopulta osaa enää ajatella.

Aivotutkijat ovat pystyneet mittaamaan, että ihminen ”tietää” asioita ennen kuin aivoissa tapahtuu mitään. Antonio Damasio muotoilee kirjassaan *Spinozaa etsimässä: ilo, suru ja tuntevat aivot* (2003), että aivot kartoittavat ruumista – eivät siis hallitse tai peräti syötä sinne tunteita tai liikkeitä. Emme voi pakottaa ihmisiä kohtaamaan ja liikkumaan.

Voimme vain järjestää tiloja, edellytyksiä ja mahdollisuuksia kohtaamisille. Mennä mukaan. Olla menemättä mukaan, jos arvioimme kyseessä olevan tuhoisia kohtaaminen.

Spinoza tarjoaa vielä yhden elämää, leikkiä tai tutkimustyötä jäsentävän käsitteen. Loppujen lopuksi – tai alun alkaen – meitä liikuttaa conatus. Sana tarkoittaa jokaisen olion pyrkimystä säilyä olemassaolossaan, jonkinlaista toimintakykyä, elämänhalua. Caterine Malabou luonnehtii kirjassaan *Sattuman ontologia* (2021) conatusta elämännäläksi ja tulkitsee, että tuntemukset, siis vaikkapa ilo tai suru, pystyvät muuntelemaan conatusksen intensiteettiä. Elämännälkä ei ole aina yhtäläinen. Malabou kirjoittaa ilon ja surun ”soittavan conatusta kuin outoa liikkuvaa pianoa”.

Conatus-elämännälkä virtaa meissä ja keskuudessamme, ja tarvitsee kohtaamisen iloja ja suruja, jotka soittavat meitä. Leikkivät meillä. Voimme järjestää suotuisia leikkejä ja välttää tai ainakin valvoa tuhoisia. Nämä leikit eivät ole, jos mitkään leikit ovat, ”vain lasten leikkiä”, vaan ihmisenä olemisen ydintä, lasimestarin linssien läpi katsottuna halua, ne ovat halua pysyä hengissä. ♦

Liikunta & Tiede arkistoinen löytyy Lehtiluukusta

Lue Liikunta & Tieteen näköislehtiä Lehtiluukku.fi -palvelussa.

Jäsenten ja tilaajien käytössä on myös lehden arkisto vuodesta 1990 alkaen.

Aktivoi palvelu takakannen osoitetarrasta löytyvällä tilaajatunnuksella.

www.lehtiluukku.fi

Kirjautumisohjeet: lts.fi/liikunta-tiede



VEERA MOLL

tutkijatohtori
rakennetun ympäristön tiedekunta
Tampereen yliopisto
veera.moll@tuni.fi

Leikki kaupunkisuunnittelukysymyksenä

Kaupungin lapsille sopivista leikin ja liikkumisen paikoista on keskusteltu yli sadan vuoden ajan.



Liisankatu 9 vuonna 1970. Kuva: Eeva Rista, Helsingin kaupunginmuseo / CC BY 4.0

VALOKUVA ON OTETTU Helsingin Liisankadulta vuonna 1970. Kuvassa lapset ovat ylittäneet työmaan aidat ja löytäneet leikkipaikan hiekkakasan ääreltä. Valokuvaaja Eeva Rista (s.1947) on tarttunut tilaisuuteen ja tallentanut kamerallaan kiinnostavan näkymän. Valokuva toimii johdantona tämän artikkelin teemoihin: kaupungin lasten liikkumiseen ja leikkiin sekä aikuisten pyrkimyksiin hallita niitä.

Leikille paikka

Keskustelu lapsille osoitetuista leikkikentistä heräsi 1800-luvun lopun kasvavissa kaupungeissa. Katseet suunnattiin

kaupunkien puistoihin, joihin alettiin raivata lisääntyvästi tilaa lasten leikeille. Leikkikenttien tarve kytkeytyi paitsi kaupunkien modernisoitumiseen, myös modernisoituvan lapsuuskäsitykseen, jonka myötä lapsiin kohdistuvan suojelun, kasvatuksen ja valvonnan painoarvo kasvoi. (Alanen 2009, Moll 2024)

Ensimmäiset leikkikentät perustettiin Suomen suuriruhtinaskuntaan 1800-luvun lopulla. Vaikutteita otettiin ainakin Saksasta Friedrich Fröbelin lastentarhojen ulkoleikkikitoista ja Yhdysvaltojen suurkaupunkien leikkikentiltä. (Katsavounidou 2021) Myös saksalainen Josef Stübgen ja englantilainen Raymond Unwin kirjoittivat teoksissaan *Städtebau* (1890) ja *Town Planning in Practice* (1909) leikki-

ja pelikenttien rakentamisesta kaupunkilaislapsia ja -nuorisoa varten (Salmela 2004).

Kansainvälisiä esimerkkejä noudatellen leikkikentillä alettiin järjestää myös ohjattua toimintaa. Ohjatun liikunnan ja leikin avulla uskottiin pystyttävän kohottamaan lasten fyysistä kuntoa ja tarjoamaan katuleikkejä sopivampaa tekemistä. Toiminta oli pitkään kurinalaista. Leikkikenttätöön pioneeri **Anni Collan** painotti ohjatun leikin merkitystä työnteon, tottelevaisuuden ja velvollisuudentunnon kartuttajana. Suomessa leikkikentistä tuli myös yksi keino ja paikka kohentaa lasten elinoloja ja samalla ratkoa kiristyneitä luokkaristiriitoja. (Jouhki 2023)

Leikin rooli kaupunkisuunnittelussa vakiintui viimeistään ensimmäisen, vuonna 1931 säädetyn asemakaavalain myötä (Asemakaavalaki 145/1931). Sen nojalla kaupungin eri osiin tuli järjestää riittävästi leikki- ja urheilupaikkoja. Samalla tuli varmistaa, ettei jo olemassa olevia leikin ja liikunnan tiloja supisteta.

Ulkomuodoltaan leikkikentät olivat pitkään pelkistettyjä, kuten **Aarne Pietisen** kuva Helsingin Brahen kentältä osoittaa. Hiekkapäällysteisellä kentällä oli joitakin leikkivälineitä, kuten keinuja ja hiekkalaatikoita.



Kuva: Aarne Pietinen, 1930, Helsingin kaupungin museo.

Leikkikentät olivat alusta alkaen suosittuja, mutta lasten leikki ja liikkuminen ulottui vielä pitkään leikkikenttien ulkopuolelle kaupungin kaduille, sisäpihoille, kaupunkiluontoon ja jättömaille kuten tässä, **Eino Heinosen** valokuvassa 1950-luvun Helsingin Sörnäisistä.



Sörnäisten ranta, 1950. Kuva: Eino Heinonen, Helsingin kaupungin museo.

Lähiöt kaupungin ongelmien ratkaisijana

Toisen maailmansodan jälkeiset kaupungit kärsivät kovasta asutuspulasta ja kaupunkilaiset asuivat ahtaasti. Lapsia oli paljon, sillä sotienjälkeiset suuret ikäluokat elivät lapsuuttaan juuri 1950–1960-luvuilla. Ajan asiantuntijakeskusteluissa kaupunkien pimeät takapihat ja kadut näyttäytyivät lapsille sopimattomina kasvuympäristöinä, eikä leikki- ja urheilukenttien katsottu enää riittävän lasten liikkumistarpeiden tyydyttämiseen. Kansainvälisten esimerkkien vanaudessa huomio käännettiin rakennettujen kaupunkikeskustojen ulkopuolelle.

1950-luvulta lähtien rakennettujen asunalähiöiden luovattiin tarjoavan lapsiperheiden tarvitsemaa asumisväljyyttä, luontoympäristöjä ja suojaa kasvavalta liikenteeltä. Esimerkiksi asemakaavaopin professori **Otto I. Meurman** kirjoitti vaikutusvaltaisessa *Asemakaavaopissaan*, ettei lasten virkistystarve tullut tyydytetyksi vain kentillä, vaan lapsille tuli varata myös mm. kiipeily- ja mäenlaskukallioita sekä metsiköitä, joissa voi luonnontilaan jätetyillä alueilla leikkiä piilosilla tai kiipeillä puihin.

”Nähdäänhän, miten esim. kuoppaiset ja kivikkoiset, vielä rakentamattomat tontit usein ovat lapsille mieluisempia leikkipaikkoja kuin kaupungin viranomaisten kunnostamat, usein liian laajat hiekkakentät, joihin ei kätkeydy mitään salaperäistä taikka mielikuvitusta kannustavaa. Lasten virkistystarvetta on näin pyrittävä katsomaan heidän omilla silmillään ja sen mukaisesti sitä tyydyttämään.” (Meurman 1947)



Siilitie 5. Kuva: Heikki Havas, 1957, Helsingin kaupungin museo.

Tarkentuvat leikkipaikkannormit

Sotienjälkeiset asunalähiöt usein onnistuivat lunastamaan lupauksensa lapsiperheille hyvinä asuinympäristöinä. (Moll & Nevalainen 2018) Rakentamattomien leikkipaikkojen ohella myös rakennettujen leikkikenttien rooli vahvistui, ja niistä tuli tärkeä osa lähiöiden rakennettua ympäristöä.

Samaan aikaan autoliikenne alkoi määrittää lasten leikki- ja liikkumismahdollisuuksia uudella tavalla. Näin tapahtui asunalähiöissä, mutta etenkin vanhempien kaupunginosien kaduilla ja sisäpihoilla (Moll & Mannisto-Funk). Sisäministeriön vuonna 1974 julkaistussa *Leikkialueiden suunnittelu* -kaavoitusohjeissa ongelma muotoiltiin seuraavasti:

”Lasten leikki- ja liikkumismahdollisuudet ovat kaupungistumisen, kaupunkirakenteen hajoamisen ja ajoneuvoliikenteen

kasvun myötä huomattavasti heikentyneet. Rakennuslainsäädännössä olevia yksityiskohtaisia autopaikkamääräyksiä vastaavien leikkipaikkannormien puuttuminen on osaltaan johtanut autopaiikkojen merkityksen painottumiseen leikkipaikkojen kustannuksella.”

Ongelmaa ratkottiin lainsäädännön keinoin. Vuonna 1973 rakennusasetukseen lisättiin maininta riittävästä alueista leikille ja oleskelulle. Samalla laadittiin tarkat suositukset tontti-, kortteli- ja asuinaluekohtaisten leikki-alueiden järjestämisestä. Tonttikohtaisen leikkipaikan tuli ihanteellisesti sijaita 50 metrin, korttelipihaan leikkialueen enimmillään 150 metrin ja ohjatun leikkipuiston noin 400–500 metrin päässä jokaisen kerrostalossa asuvan lapsen ovelta. Kolmen erityyppisen leikkipaikan taustalla oli ajatus eri-ikäisten lasten kyvyistä liikkuu ympäristössään. Leikki-alueiden koon tuli vastata lasten leikkien vaatimaa tilaa ja alueiden varusteiden eri-ikäisten lasten leikkimistarpeita. Leikkialueiden tuli myös täyttää terveellisyys- ja turvallisuuden vaatimukset. Kerrostalojen pihaat, lähileikkipaikat ja kaupunginosaa yhdistävät leikkipuistot vakiintuivat vähitellen osaksi suomalaista arjen kaupunkiympäristöä.



Pihan leikkipaikka Soukassa, Espoossa 1970-luvulla.

Kuva: KAMU Espoon kaupunginmuseo. CC BY-ND 4.0.

Muuttuva lapsuus muuttuvassa kaupungissa

Suomalaiset kaupungit olivat 1970-luvulla myllerryksessä. Muuttoliike, moottoriliikenteen voimakas kasvu, kaupungin ennennäkemätön rakentaminen ja toisaalta purkamisen olivat kiihkeimmillään 1960–1970-luvuilla. Kaupungistuminen tapahtui Suomessa myöhään mutta nopeasti. Kun vuonna 1945 miltei 70 prosenttia suomalaisista asui maaseudulla, 1980-luvulle tultaessa tilanne oli tilanne päinvas-tainen ja melkein 60 prosenttia asui kaupungeissa (Saarikangas ym. 2023).

Samat vuosikymmenet olivat suomalaisen lapsuuden uudelleenmäärittelyn aikaa. Kaupungissa vapaasti kulkevien niin kutsuttujen ”avainkaulalasten” ongelmaa ratkottiin lainsäädännön, kuten vuoden 1973 päivähoitolain ja edellä mainitun rakennuslain avulla. Aivan erityisen painavan syyn lasten uudensuomalaiselle huomioimiselle kaupunkiympäristössä antoi voimakkaasti kasvanut autoliikenne. Liikenneonnettomuudet olivat 1970-luvulla hälyttävällä tasolla ja herättivät huolta ylintä poliittista tahoja myöten (Masonen 1995; Kotioja 2020). Lasten ajan ja tilan käyttöä pyrittiin suojelun ja kasvatuksen nimissä siirtämään entis-

tä painokkaammin instituutioihin ja tiloihin, jotka oli suunnattu erityisesti lapsille. Moderni käsitys lapsesta heijastuikin voimakkaasti tilajärjestelyyn, ja lapsiperheiden tarpeet olivat pitkään kaupunkisuunnittelun ytimessä.

Tässä historiallisessa kontekstissa artikkelin alun Eeva Ristan valokuva näyttää erityisen kiintoisalta. Ristan kuvien lisäksi lukuisat muistitietotutkimukset ovat osoittaneet, että vielä 1970-luvulla lasten liikkuminen oli monipuolista ja itsenäistä (ks. esim. Moll 2024). Rista ei ollut yksin asian äärellä. Esimerkiksi englantilainen kirjailija, sosiaaliteoreetikko ja anarkisti Colin Ward sysäsi teoksellaan *The Child in the city* (1978) keskustelun lasten roolista kaupunkiympäristössä. Wardin kiinnostus oli kaupunkilaisten lasten ja nuorten kyvyissä leikkiä ja käyttää kaupunkitilaa omista lähtökohdistaan. Ainakin jälkepäin tulkittuna vaikuttaa siltä, että Ristan ja Wardin kaltaiset henkilöt halusivat tuoda esille kaupungin lasten tilankäyttöä ja kaupunkikulttuuria hetkenä, jolloin se oli muutoksessa.



Meritullinkatu 33. Kuva: Eeva Rista, 1971, Helsingin kaupunginmuseo.

Autoliikenne yhä lasten liikkumisen ja leikin esteenä

Maantieteilijä ja kaupunkisuunnittelija Claire Freeman luonnehtii leikkialueiden lähihistoriaa käsittelevässä tutkimusartikkelissaan rakennettuja leikkipaikkoja yhdeksi lapsille suunnattujen palveluiden suurista onnistumisista (Freeman 2020). Jo 1900-luvun alussa kansainvälisesti tehokkaasti levinneitä ja tähän päivään suosionsa säilyttäneitä leikkikenttiä voi pitää menestystarinana niin meillä kuin muuallakin. Samalla leikki kaupunkisuunnittelukysymyksenä on monilta osin yhä ratkaisematon kysymys.

Eeva Ristan 1970-luvun valokuvat antavat työkaluja poh-tia itsestään selvinä pidettyjä oletuksia lapsille sopivista ja sopimattomista leikin paikoista kaupungissa. Ehkä historialliset kuvat voivat myös auttaa kuvittelemaan lapsille toisenlaisen roolin nykypäivän ja tulevaisuuden kaupungeissa. Ainakin lasten voimakkaasti lisääntynyt fyysinen passiivisuus antaa painavia syitä ratkoa lasten leikki- ja liikkumiskysymyksiä myös leikkipuistojen ulkopuolella (Shaw 2015).

Niinpä tehtäväksi ei jää vain sen pohtiminen, miten voimme suunnitella lapsille mahdollisimman hienoja leikkiympäristöjä. Pikemminkin painopisteen tulee olla siinä, miten emme estä leikkiä ja liikkumista kaikkialla kaupunkiympäristössä. Autoliikenteen rajoittaminen on avainasemassa.

Moottoriliikenteen aiheuttamista vaaroista ja haitoista lapsille on puhuttu ainakin 1950-luvulta lähtien. Yhtä kauan on uskottu siihen, että sekä leikille että räjähdysmäisesti kasvaneelle moottoriliikenteelle on mahdollista järjestää tyydyttävät tilat. Autoliikenne on kuitenkin kasvanut lasten leikki- ja liikkumismahdollisuuksien kustannuksella.

Ehkä entisaikojen tapaan on taas aika kääntää katseet Suomen rajojen ulkopuolelle hyvien esimerkkien toivossa. Englannin leikkikadut ja Pariisin autoliikenteeltä rauhoitetut koulukadut voivat toimia hyvinä inspiraation lähteinä ja esimerkkeinä myös Suomessa. ♦

Teksti perustuu kirjoittajan väitöskirjaan **Lapset kaupunkisuunnittelukysymyksenä 1950–1970-lukujen Helsingissä** (2024).

LÄHTEET:

Alanen, L. 2009. Johdatus lapsuudentutkimukseen. Teoksessa Lapsuus, lapsuuden instituutiot ja lasten toiminta. Toim. Leena Alanen ja Kirsti Karila. Tampere: Vastapaino.

Asemakaavalaki 145/1931. HE 46/1930 II vp (edilex.fi).

Freeman, C. 2020. Twenty-Five ears of Children's Geographies: A Planner's Perspective." *Children's Geographies* 18, numero : 110–21. Verkkosivut: <https://doi.org/10.1080/14733285.2019.1598547>

Katsavounidou, G. 2021. Child, play, and urban space: a historical overview and a holistic paradigm for child-centered urbanism. *Journal of Urbanism: International Research on Placemaking and Urban Sustainability* 16:4. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17549175.2021.2005120>

Kotioja, E. 2020. Hyvän lapsuuden rakentajat: Mannerheimin Lastensuojeluliitto 1920–2020. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Siltala.

Meurman, O-I. 1947. Asemakaavaoppi. Helsinki: Otava.

Masonen, J. 1995. "Liikenneturvallisuus ja ympäristö." Teoksessa Mauno Hänninen ja Jaakko Masonen (toim.) Tuhat vuotta tietä, kaksisataa vuotta tielaitosta. 3, Pikeä, hikeä, autoja: tiet, liikenne ja yhteiskunta 1945–2005, 222–257. Helsinki: Tielaitos, 1995.

Moll, V. 2024. Lapset kaupunkisuunnittelukysymyksenä 1950–1970-lukujen Helsingissä. <https://aaltodoc.aalto.fi/items/6cdad7fd-405c-4472-8a84-fda697676850>

Moll, V. & Männistö-Funk T. Julkaisematon käsikirjoitus. Courtyards as contested spaces of inner-city childhood in the 1970s Helsinki. *Scandinavian Journal of History*, toimitettu lehteen 28.7. 2024. ISSN: 0346–8755

Moll, V., & Nevalainen, L. 2018. "Silloin oli ihan normaalia, että lapset kulkivat itsekseen tarhaan ja sieltä kotiin": Muistitietoaaineistojen itsenäiset kaupunkilaislapset. *Elore*, 25(2). "Silloin oli ihan normaalia, että lapset kulkivat itsekseen tarhaan ja sieltä kotiin" | *Elore*

Salmela, U. 2004. "Leikin ja urheilun tilat osana Viipurin kaupunkisuunnittelua." Teoksessa *Olympialaiset. Suomen urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja*. Jyväskylä: Atena kustannus. <https://www.suhs.fi/wp-content/uploads/2017/05/Salmela-Ulla-Leikin-ja-urheilun-tilat-osana-Viipurin-kaupunkisuunnittelua-SUHS-vsk-2004-IK.pdf>

Ward, C. 1987. *The Child in the City*. Lontoo: Penguin books.



Tiedekirja

KÄY SISÄÄN TIETEEN OMAAN VERKKOKAUPPAAN

WWW.TIEDEKIRJA.FI

Tutkimusta ja tietoa
Tiedekirjasta!

Löydät myös Liikuntatieteellisen Seuran julkaisut meiltä.

Tieteen puolesta.

SIGNE SIKLANDER, KT, dosentti
apulaisprofessori
kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta
Oulun yliopisto,
signe.siklander@oulu.fi

Leikki ja loikka: riskileikin taika ja totuus kaikenikäisille



Leikki ei ole vain lasten etuoikeus, vaan se kuuluu kaikille iästä riippumatta. Minäpystyvyyden kehityksen kannalta tärkeitä ovat riskileikit.

Kuva: Juha Laitalainen

LEIKKI SISÄLTYY LASTEN oikeuksien sopimuksen 31. artiklaan sekä opetussuunnitelmiin, vahvimmin luonnollisesti varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. Leikillä on oma roolinsa myös nuorten ja aikuisten koulutuspoluilla ja arjen elämässä. Aikuisten, erityisesti opettajien, kouluttajien ja kasvattajien, on tärkeää tunnistaa oma leikillisuus ja käyttää sitä erilaisissa kasvatuksen ja oppimisen tilanteissa (Hurme, Siklander, Kangas, Melasalmi, 2023). Mitä leikillisempi opettaja, sitä leikkisempiä ovat oppijat (Staemphli, 2007). Tämä kuvastaa sitä, että rakennamme leikillisyyttä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten, eläinten ja erilaisten ympäristöjen kanssa (Bateson & Martin, 2013; Siklander & Tornberg, 2024).

Vaikka lapset löytävät leikin mahdollisuuksia missä tahansa ympäristössä, jopa sodan keskellä, on myös lapsia, jotka eivät leiki. Siksi on tärkeää korostaa lasten näkökulmaa. On kysyttävä minkälainen leikki sytyttää kiinnostuksen ja millainen ympäristö kutsuu leikkimään (Siklander & Kangas, 2020). Tarkastelen tässä kirjoituksessa fyysisesti aktiivista riskileikkiä: kun sitä harjoittaa lapsena, sillä voi vaikuttaa myös aikuisena minäpystyyskäsitteisiin. Me, jotka olemme lapsena kiivenneet puuhun, retkeilleet luonnossa tai laskeneet isoista mäistä, voimme tehdä samaa aikuisiälläkin.

Lasten näkemys leikistä

Määrittelen leikin siten kuin lapset itse (Duncan, 2015): leikkiä on mikä tahansa toiminta, joka on niin kiinnostavaa, että siihen voi uppoutua. Leikkiessään lapset ovat aktiivisia toimijoita ja sisällöntuottajia. Siksi heidän mielestään television katselu on passiivista vastaanottamista eikä täten leikkiä, vaikka se muuten voikin olla kiinnostavaa. Lapsilta

kysyttäessä parhaita leikin paikkoja ovat luontoympäristöt, joissa voi toimia aktiivisesti ja kokea yhdessä toisten lasten kanssa erilaisia emotionaalisia ja mielikuvituksellisia maailmoja (Hyvönen & Kangas, 2007).

Emotionaalisissa maailmoissa lapset kokevat hurjia tilanteita: koko ympäristö on tulella ja he etsivät suojaa itselleen. Tulivuoret pursuavat punaista laavaa ja he laskevat liukumäkeä laavankestävissä uimapuuvuissa. Kauhua levittävät veriset lepakot ja möröt, jotka piileksivät vuoristossa ja uhkaavat kutittaa lapsia, ja kaikki maailmassa onkin yhtäkkiä nurinpäin. Näin he kuvittelevat ja testaavat turvallisesti erilaisia riskitilanteita.

Suomessa luonto on lähellä ja lapsilla on mahdollisuus päästä testaamaan mielikuvitustaan ja leikkitaitojaan erilaisten materiaalien ja muotojen maailmoihin, käyttäen koko kehoa ja kaikkia aisteja. Myös kaupunkiympäristöt tarjoavat lapsille runsaasti leikin mahdollisuuksia, myös riskileikin (Siklander & Kinnunen, 2025).

Riskileikin kuusi kategoriaa

Riskileikit ovat lasten eniten haluamia leikkejä, mutta samalla ne ovat useimmin aikuisten kieltämiä (Siklander, Ernst, & Storli, 2020). Kieltäminen perustuu yleensä aikuisten pelkoihin ja siihen, etteivät he ymmärrä riskileikin merkitystä. Riskileikkiin kuuluvat seuraavat ominaisuudet (kuva 1, Sandseter, 2007): vauhti (juokseminen, liukuminen narulla), korkeus (puuhun tai katolle kiipeäminen), ympäristön vaaralliset elementit (vesi, kallio), vaaralliset välineet (puukot, tikut, köydet), nujakointi (paini) ja leikkinen ilman valvontaa, jolloin riski liittyy eksymiseen.

Riskit eivät ole näissä leikeissä kohtalokkaita, vaan ne ovat potentiaalisia (Sandseter, 2007), puhutaan myös terveistä riskeistä. Pieniä onnettomuuksia voi toki aina tapah-



Kuva 1. Riskileikin kategoriat

tua. Riskien tulee olla suhteessa lapsen ikä- ja taitotasoon (Beaulieu & Beno, 2024), joten uimataidotonta lasta ei jätetä yksin veteen – tällöin riski voi olla kohtalokas. Pienikin lapsi osaa itse arvioida riskejä, esimerkiksi tarkkailemalla miten muut lapset säätelevät riskejä (Quinones, 2023). Jo viisivuotiaalla riskien arviointi on kehittynyttä – kun hän on saanut sitä harjoitella. Aikuisten tehtävänä on arvioida tapapainoa riskien, leikin ja lapsen ominaisuuksien välillä.

Riskileikki kehittää

Riskileikissä lasten fyysinen aktiivisuus ja leikkiaika lisääntyvät samalla kun paikallaanolo vähenee (Little, Sandseter, Wyver, 2012). Kun kaksi isää, kummallakin yksi tytär, jäivät keskenään juttelemaan, tytöt seisoivat hetken paikoillaan odottaen. Pian he kuitenkin alkoivat liikkua, ensin merimiespainia, jonka jälkeen he halusivat toisiaan ja nostivat toisiaan ilmaan (nujakkaleikkejä). Sen jälkeen he alkoivat kiipeillä aidalla. Korkea aita oli rakennettu teräsisistä, nuolipäisistä seipäistä. Kiipeily vaati fyysisiä voimia ja ketteryyttä ja he pääsivät nousemaan korkealle (korkeudet), jopa nuolenpäihin asti (vaarallinen elementti ympäristössä) (Siklander & Kinnunen, 2025). Onkin todettu, että lapset löytävät missä tahansa ympäristössä leikin mahdollisuuksia (Glenn, Knight, Holt, & Spence, 2015).

Riskileikillä on monia positiivisia vaikutuksia lasten terveyteen, hyvinvointiin ja oppimiseen. Se edistää myös sosiaalista vuorovaikutusta ja luovuutta (Brussoni et al., 2015). Lapset kehittävät riskileikissä itsesäätelytaitoja, toimijuutta ja resilienssiä (Brussoni et al., 2012; Tremblay ym., 2015). Riskileikki on yleensä yhteisöllistä, joten lapsilla on sen aikana tilaisuus yhdessä harjoitella riskejä ja toimijuutta (Siklander & Kinnunen, 2025). Toimijuuden tunne voidaan kokea yksilöllisesti tai yhdessä toisen lapsen kanssa (Loehr, 2022; Sebanz, Bekkering, & Knoblich, 2006).

Lapsi voi yrittää nostaa yksinään suuriakin leluja korkealle leikkimökin katolle, mutta kun kaksi lasta tekee yhteistyötä, tarvitaan yhdessä sovittua koordinoitua yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Kun kaksi lasta juoksee hurjaa vauhtia yhdessä leikkialueella ylös ja alas, alta ja päältä, väistellen esteitä ja tehden temppuja, tarvitaan heidän välillään vahvaa koordinoitua, mikä osoittaa toimijuutta sekä yksilöllisellä että yhteisöllisellä tasolla.

Eläytymistä ja neuvottelemista

Yhteistoiminnalliset riskileikit voivat näyttää hurjalta ja kuulostaa rajulta, mutta niissä ei ole tarkoitus vahingoittaa toisia lapsia. Eläytyminen näkyy ja kuuluu, ja toisinaan lapset neuvottelevat keskenään säännöistä ja juonesta. Neuvotteluhetketkin voivat olla fyysisiä: lapset ovat liki toisiaan, tarttuvat käsistä – ja heti neuvottelun jälkeen irrottautuvat ja lähtevät juoksemaan. Kaupunkiympäristössä Roomassa keräämäni aineisto kertoo myös, että perinteiset pihaleikit kiinnostavat nykylapsia. Lapsia kiehtoo edelleen esimerkiksi peili, jossa juostaan lujaa ja piiloudutaan mitä ihmeellisiin paikkoihin.

Lapsen tulevaisuuden kannalta on tärkeää, että riskileikki tarjoaa lapsille mahdollisuuksia harjoitella riskienhallintaa ja aikuisuuden taitoja: ratkoa ongelmia, navigoida epävarmuudessa ja selviytyä, mikä ajan myötä vähentää ahdistuneisuutta (Brussoni et al., 2015; Sandseter, Kleppe,

Kennair, 2022). En ole huolissani riskileikistä, vaan pikemminkin lapsista, jotka eivät osallistu fyysisesti aktiivisiin leikkeihin.

Viime aikoina on puhuttu ylipäänsä lasten leikkitaidoista. Lapset, joiden fyysisen toiminnan taidot eivät ole kehittyneet, jättäytyvät pois riskileikistä, vaikka he erityisesti tarvitsevat fyysisten taitojen harjoittelemista. Myös heikot sosiaaliset taidot voivat estää riskileikkiin osallistumisen. Esimerkki niiden harjoittamisesta yläkoulussa kertoo kolmen vuorokauden vaelluksesta Lapissa (Kangas, Vuojärvi & Siklander, 2018). Vaellus sisälsi kaikkia riskileikin piirteitä. Fyysisen toiminnan ja sosiaalisen vuorovaikutuksen lisäksi oppilaiden yhteisöllinen vastuuntunto, resilienssi ja tutkiva ote vahvistuivat, ja oppilaat ja opettajat rakensivat yhdessä toimijuutta.

Aikuisetkin nauttivat riskileikistä

Riskileikit voidaan tuoda myös korkea-asteen koulutukseen ja aikuisille. Yhtenä osana kansainvälisten maisteriopiskelijoiden opintojaksoa toteutettiin pelillistetty ja leikillinen tapahtuma keskellä metsää syysmyrskyn aikaan (Siklander & Harmoinen, 2021). Metsä oli vaikeakulkuista ja osin soista. Eksymisen estämiseksi osallistujia kehoitettiin pitämään silmällä järven sijaintia.

Kuvittelimme, että uusi jääkausi on tulossa ja klaanien on siksi varauduttava tulevaan. Piti varmistaa klaaneille uusi elinpaikka, joten metsästä löytyi lopulta kota sitä varten. Klaanilaiset sytyttivät tulet nuotiopaikalle. Myös ruokaa ja polttopuita tuli saada varastoon – järvestä pyydettiin kalaa ja kirveellä hakattiin halkoja. Myrskyn takia järvelle meno olisi ollut liian suuri riski, joten kaikki kalastukseen liittyvät asiat valmisteltiin kuivalla maalla.

Opiskelijat ihastuivat erityisesti kirveen käyttöön ja oppivat sen nopeasti. Klaanit valmistivat itselleen liput ja loivat oman tarinansa. Sisällöllisinä oppimisen teemoina olivat sitoutuminen, yhteisöllisyys ja pelillistäminen, joita opittiin ensin teoreettisesti ennen seikkailupäivää ja käytännössä riskileikin keinoin metsässä. Oleellista päivässä oli riskileikin eri muotoja mahdollistava ympäristö. Päivä oli pitkä ja fyysisesti vaativa, ja opiskelijat olivat uupuneita sen jälkeen. Kokemus oli kuitenkin ainutlaatuinen.

Toisella kerralla vein kollegani kanssa eri maista tulleita rehtoreita ja opettajia porotilalle leikilliseen työpajaan. Kauimmaisat olivat saapuneet Australiasta. Oli kireä pakkanen ja pimeää. Toiminta oli fyysistä ja se tapahtui metsässä, poroaitauksessa ja järven jäällä, johon oli kairattu reikiä. Tähdet heijastuivat reikien pinnasta. Osallistujat loivat luontokokemustensa pohjalta lauluja ja runoja ja pohtivat leikillisyyttä.

Vaikka ympäristössä ei ilmennyt riskileikkiin kuuluvia nopeuksia eikä korkeuksia, ympäristö tarjosi monipuolisesti riskin tunnetta. Ympäristö oli kaikille outo. Lisäksi pimeys, järven päällä kävely, pakkasen paukahtelu ja lumi sekä elävät eläimet loivat omat riskielementtinsä. Osallistujat aikoivat toteuttaa vastaavia leikillisen oppimisen pajoja omissa maissaan.

Leikillisyyttä voi kehittää

Leikillinen yksilö – lapsi tai aikuinen – on tiedollisesti utelias, luova, spontaani, mielikuvituksellinen, heittäytyvä ja

humoristinen. Hän on avoin uusille kokemuksille ja ideoille ja on kiinnostunut epätavanomaisesta. Leikillinen ihminen haluaa tehdä asioita toisin ja nauttii ongelmanratkaisutilanteista. Hän ei suuremmin murehdi, onko leikillinen käytös sosiaalisten normien mukaista. Pelko joutua naurunalaiseksi onkin yksi aikuisen leikillisyyden este (Ruch & Proyer, 2008).

Leikillisyydellä on todettu olevan vahva yhteys yksilön hyvinvointiin (Chang et al., 2013; Proyer, Gander, & Bertenshaw, & Brauer, 2018), luovuuteen ja oppimiseen (Proyer, Tandler, & Brauer, 2019) ja läheisiin ihmissuhteisiin (Brauer, Proyer, & Chick, 2021; Qian & Yarnal, 2011). Aikuisen tulisikin aina uudelleen löytää leikillisuus itsestään ja uskaltaa heittäytyä. Meidän tulee myös testata ja venyttää oman fyysisen ”riskileikkimme” rajoja. Samalla on tärkeää nähdä monipuolisen leikin ja leikillisyyden arvo lasten maailmassa ja lasten näkökulmasta. ♦

LÄHTEET

Bateson, P., & Martin, P. 2013. Play, playfulness, creativity and innovation. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139057691>

Beaulieu, E. & Beno, S. 2024. Healthy childhood development through outdoor risky play: Navigating the balance with injury prevention. *Paediatrics & Child Health*, 29, (4), 255–261, <https://doi.org/10.1093/pch/pxae016>

Brauer, K. & Proyer, R., & Chick, G. 2021. Adult playfulness: An update on an understudied individual differences variable and its role in romantic life. *Social and Personality Psychology Compass*. 15. e12589. 10.1111/spc3.12589

Brussoni, M., Olsen, L. L., Pike, I., & Sleet, D. A. 2012. Risky play and children's safety: Balancing priorities for optimal child development. *International Journal Environmental Research Public Health*, 9(9), 3134–3148.

Brussoni, M., Gibbons, R., Gray, C. et al. 2015. What is the relationship between risky outdoor play and health in children? A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12, 6423–6454. doi:10.3390/ijerph120606423

Chang, P.-J., Qian, X., & Yarnal, C. 2013. Using playfulness to cope with psychological stress: Taking into account both positive and negative emotions. *International Journal of Play*, 2(3), 273–296, DOI: 10.1080/21594937.2013.855414

Duncan, P. 2015. Pigs, Planes and Play-Doh: Children's perspectives on play as revealed through their drawings. *American Journal of Play*, 8(1), 50–73. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1080013.pdf>

Glenn, N. M., Knight, C. J., Holt, N. L., & Spence, J. C. 2013. Meanings of play among children. *Childhood*, 20(2), 185–199. <https://doi.org/10.1177/0907568212454751>

Hurme, T-R, Siklander, S., Kangas, M. & Melasalmi, A. 2023. Pre-service early childhood teachers' perceptions of their playfulness and inquisitiveness. *Frontiers Education*, 8. <https://doi.org/10.3389/educ.2023.1102926>

Hyvönen, P. & Kangas, M. 2007. From bogey mountains to funny houses: Children's desires for play environment. *Australian Journal of Early Childhood (AJEC)*, 32(3), 39–47. <https://doi.org/10.1177/183693910703200307>

Kangas, M., Vuojärvi, H., & Siklander, P. 2018. Hiking in the wilderness: Interplay between teachers' and students' agencies in outdoor learning. *Education in the North*, Special issue: 'Perspectives on Spaces for Teaching and Learning', 25(3), pp. 7–31. https://www.abdn.ac.uk/uploads/education/documents/journals_documents/Vol_25_issue_3/EITN_2018_03_02_Kangas.pdf

Little, H., Sandseter, E. B. H., & Wyver, S. 2012. Early childhood teachers' beliefs about children's risky play in Australia and Norway. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 13(4), 300–316. <https://doi.org/10.2304/ciec.2012.13.4.300>

Loehr, J. 2022. The sense of agency in joint action: An integrative review. *Psychonomic Bulletin & Review*, 29. <https://doi.org/10.3758/s13423-021-02051-3>

Quinones, G. 2023. An infant-toddler outdoor risky play practices in an early childhood centre in Australia. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 26, 463–477. <https://doi.org/10.1007/s42322-023-00148-y>

Proyer, R. T., Gander, F., Bertenshaw, E. J., & Brauer, K. 2018. The positive relationships of playfulness with indicators of health, activity, and physical fitness. *Frontiers in Psychology*, 9, 1440. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01440>

Proyer, R. T., Tandler, N., & Brauer, K. 2019. Playfulness and creativity: A selective review. In S. R. Luria, J. Baer, & J. C. Kaufman (Eds.), *Creativity and humor* (pp. 43–60). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813802-1.00002-8>

Qian, X. & Yarnal, C. 2011. The role of playfulness in the leisure stress-coping process among emerging adults: An SEM analysis. *Leisure/Loisir*. 35. 191–209. 10.1080/14927713.2011.578398.

Ruch, W., & Proyer, R. T. 2008. The fear of being laughed at: Individual and group differences in gelotophobia. *Humor - International Journal of Humor Research* 21(1). DOI:10.1515/HUMOR.2008.002

Sandseter, E. B. 2007. Categorising risky play—how can we identify risk-taking in children's play? *European Early Childhood Education Research Journal*, 15(2), 237–252. <https://doi.org/10.1080/13502930701321733>

Sandseter, E. B. H., & Kennair, L. E. O. 2011. Children's risky play from an evolutionary perspective: The anti-phobic effects of thrilling experiences. *Evolutionary Psychology*, 9(2), 257–284. <https://doi.org/10.1177/147470491100900212>

Sebanz, N., Bekkering, H. & Knoblich, G. 2006. Social learning: From imitation to joint action. *Trends in Cognitive Sciences* 2(10), 70–76.

Siklander, P., Ernst, J., & Storli, R. 2020. Young children's perspectives regarding rough and tumble play: A systematic review. *Journal of Early Childhood Education Research*, 9(2), 551–572. <https://journal.fi/jecer/article/view/114146>

Siklander, P. & Harmoinen, S. 2021. Ice age is approaching: Triggering university students' interest and engagement in gamified outdoor playful learning activities. In P. White, J. Raphael, & K. van Cuylenburg (Eds.), *Science and Drama: Contemporary and creative approaches to teaching and learning*, 8, 125–143. Springer.

Siklander, P. & Kangas, M. 2020. Leikillisyyksi esi- ja alkuopetuksessa: Miten sytyttää innostus oppimiseen? Teoksessa T. Kyrönlampi, K. Mäkitalo, & M. Uitto (toim.) *Esi- ja alkuopetuksen käsikirja*. 223–241. PS-kustannus.

Siklander, S., & Kinnunen, S. 2024. A cultural-historical study of affordances for agency when children play in the city environments in Rome. <https://doi.org/10.35542/osf.io/ftuec> (pre-print)

Siklander, S. & Tornberg, L. 2024. Leikillisyyksi lasten ja kasvattajan vuorovaikutuksessa varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Kyrönlampi & M. Koivula (eds.) *Leikin lumoa – Käsikirja varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen*. Santalahti.

Staempfli, M. B. 2007. Adolescent playfulness, stress perception, coping and well being. *Journal of Leisure Research*, 39(3), 393–412. <https://doi.org/10.1080/00222216.2007.11950114>

Tremblay, M., C. Gray, S. Babcock, et al. 2015. Position statement on active outdoor play. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 12(6), 6475–6505. DOI: 10.3390/ijerph120606475

SOILE VEIJOLA, VTT, dosentti

Matkailun kulttuurintutkimuksen professori,
MTI, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta
Lapin yliopisto

TURISTIN LEIKKI



Talviuinnin MM-kilpailut Rovaniemellä 2014.
Kuva: Soile Veijola

VUODEN 1989 LOKAKUUSSA matkustimme Egyptiin, Hurghadaan, leikittämään suomalaisia turisteja. Eräs matkatoimisto oli suostunut ottamaan muuttaman ”leikarin” mukaan uuden lomakohteensa ensimmäiselle lennolle (ks. esim. Lähteenmaa 1990). Punaisen meren rannalla leikittiin muun muassa liukunakkia, liukunakin pussitusta ja teurastusta.

Leikit olivat tuliaisia 1970-luvun alun Yhdysvalloista, missä *New Games Movement* -nimellä tunnettu kulttuurikritiikki vastusti liian sotaisena ja kilpailuhenkisenä pidettyä urheilua ja halusi uudistaa liikuntakulttuuria (ks. esim. Fluegelman 1976). Luotiin ”uusia leikkejä uusin säännöin ja yhteisymmärryksessä ajan tarpeiden kanssa, leikkejä ilman katsojia ja vaihtopenkillä istujia”, kuten **Esa Sironen** (1988, 89) kuvasi.

Hurghadaan ”leikkipelit” matkasivat Suomen kautta, jossa Jyväskylän yliopiston liikuntakulttuurin tutkijat, Työväen kuntoliitto ja Opiskelijoiden Liikuntaliitto rakensivat niiden

kautta uudenlaista leikkiyhteisöllisyyttä (ks. esim. Kärkkäinen & Sironen 1990; Pajunen 1990). Leikkipeleissä ei käytetä enempää voimaa kuin mitä toinen leikkijä sietää. Jokainen leikitty leikki on ainutkertainen ja leikkijöidensä näköinen (ks. esim. Nukarinen 1990).

Egyptissä halusimme kokeilla, voisivatko tai osaisivatko turistitkin leikkiä.

Mistä puhumme, kun puhumme leikistä?

Suomen Filosofisen Yhdistyksen tammikuussa 2024 järjestämän *Leikkikollokvion* avauspuheissa filosofi **Sami Pihlström** totesi: ”Leikkisimmillämmekin olemme maailmassa, joka on todellinen”. Silloin löysin itsestäni uudestaan leikintutkijan. Myös tuore isovanhemmuus viritti täyttämään muistikirjaa muun muassa seuraavilla huomiolla.

Leikki alkaa liikkeestä, nopeasta liikkeestä. Leikki on luovan impulssin yhteys todellisuuteen. Leikki on puuhamista leikkivän tarkkaavaisesti, usein myös leikkiyhteisön

tai -piirin syntymistä. Todellisuus ei ole leikin vastakohta. Leikkiessä maailma nähdään leikin, tai leulun, mukaisesti. Leikki on itseisarvo: leikitään, koska leikitään.

Filosofi **Joona Taipale** pohti kollokviossa pitämässään puheenvuorossa, missä lelut ovat (ks. myös Taipale 2022). Hän avasi taidekokemuksen ja leikin aikaa ja tilaa fenomenologi **Maurice Merleau-Pontyn** avulla, joka kysyy, *missä on se maalaus, jota katselen. Onko se maalauksen puisissa kehyksissä ja kehysten sisältä löytyvässä maalauksessa? Vai näenkö maailman maalauksen mukaisesti?* (Merleau-Ponty 1964, 164, Taipaleen mukaan 2022, 70).

Todellisuuden mukainen katse näkee asiat niiden materiaalisessa ilmenemismuodossaan. Maailmaa leikin mukaisesti katsottaessa taas nähdään merkityksiä, joita erilaiset leikkivälineet kannattelevat. Leikin maailma ei paikannu kokemuksellisesti todelliseen aikaan ja tilaan, mutta ilmeikkään leikki tarvitsee kyseisen ajan ja tilan, toteaa Taipale (2022, 70).

Aloin pohtia, *minkä mukaisesti – tai suuntaisesti – me turisteina* näemme maailman. Mitkä ovat meidän ”lelumme” ja millaisia materiaaliset ympäristömme?

On selvää, että *turistisimmillammekin* olemme maailmassa, joka on todellinen. Vaikuttaa kuitenkin siltä, että valtaosa turismiteollisuudesta ja turisteista näkee todellisuuden turismin suuntaisesti. Yhteiskuntatieteilijänä taas näen turismin yhteiskunnan, kulttuurin ja globaalien ekosysteemien mukaisesti – pitkälle tulevaisuuteen suuntautuvana.

Onko turistin leikki voittoa tavoittelevaa kilpailua vai yhdessä leikittävää yhteisöllisyyttä?

Turistien kotileikit

Kerrostalossamme Rovaniemellä majoittui tänäkin talvena iloisia lapsiperheitä ja muita turisteja ulkomailta. Kaksi naapuriani oli alkanut ”lyhytvuokrata” omistamaansa asuntoa, jossa he itse eivät asu. Turistilapset laskivat mäkeä pihan parkkipaikan reunaan pukatululta lumikukkulalta ja autoni ikkunoihin ilmestyi hymyhymiöitä.

Turistit leikkivät kotia – ja naapurua. Näkevätköhän he meidän paikallisen todellisuutemme leikin vai arjen mukaisesti?

Maailman näkemiseen niin leikin, turismin kuin arjenkin mukaisesti liittyy aitouden käsite. Aitoudesta puhuttaessa ei aina avata siihen liitettäviä mielleyhtymiä ja normatiivisia odotuksia, mikä tekee siitä haastavan, joskus vaarallisenkin käsitteen. Turvaudun tunnetun leikin teoreetikon, **Johan Huizingan** (1938/1984, 151) näkemykseen, jonka mukaan aito leikki tapahtuu ”ulkopuolella aineellisen välttämättömyyden tai hyödyllisyyden piirin”.

Turismi puolestaan on – paradoksaalisesti – aidon etsimistä pitkälti keinotekoisin menetelmin ja usein myös välineellisin päämäärin. Maailmankuulu turismisosiologi **Dean MacCannell** (1976) kuvasi aikoinaan turismityöntekijöiden yrityksiä paeta vapaa-ajallaan turistien seuraa paikkoihin, joissa käy vain paikallisia. Ennen pitkää turistit kuuluvat niistä – joku turistiopas ei ollutkaan lojaali omilleen – ja valtasivat jokaisen aidon saluunan. Paikalliset pakenivat seuraavaan publiin, ja sitä seuraavaan, loputtomiin. Lapissakin luonnon rauhan etsijät pakenevat turistijoukkoja yhä syvemmälle erämaahan, vetäen kaltaisiaan perässään.

Kun turisteja on alettu ympäri maailmaa majoittaa paikallisten asuinalueilla, pakeneminen on käynyt mahdottomaksi. Suomessakin yhä useammat poliitikot ja asunto-osakeyhtiöiden osakkaat näkevät kaupungit ja kylät puhtaasti *matkailuliiketoiminnan mukaisesti*.

Taipale kysyy leikin analyysissään, ”missä lelut ovat”.

Minä kysyn turistin leikin analyysissani, ”missä naapurit ovat”.



Kesäinen seuramatka Rovaniemen Etelärannassa.

Kuva: Soile Veijola

Olemmeko leluja turistien leikissä?

Kun me turisteina leikimme kotia ja naapurua keskellä paikallisten asumuksia, leikkimme paikantuvat kuvitteellisen alueelle, jolla on todelliset puitteet. Psykoanalyttikko **Donald Winnicotin** analysoiman ”luovan impulssin yhteys todellisuuteen” (Taipale 2024) muodostuu tällöin yhtäältä matkailumarkkinoinnin ja Airbnb:n lupaaman ”paikallisen värin” ja toisaalta paikallisten arkielämän välille. Kytköksestä syntyy kuitenkin harvoin leikkiyhteisöllisyyttä, joka huomioi kaikki osapuolet tasavertaisesti.

Turistien koti- ja naapurileikeillä on nimittäin vakaviaikin yhteiskunnallisia seurauksia. Globaalisti toimivien digitaalisten majoitusvarausalustojen myötävaikutuksella yhä useammat turistien suosioon nousseiden kaupunkien ja kylien asukkaat menettävät mahdollisuutensa kohtuuhintaisiin, ympärivuotisiin vuokra- ja omistusasuntoihin; heidän sosiaaliset tukiverkostonsa purkautuvat ja työmatkansa pitenevät; palvelualoilla painopiste siirtyy vakituisista työsuhteista keikka- ja sesonkitöihin (ks. esim. Monahan 2021). Jäljelle jäävät kaupunkilaiset huomaavat asuvansa vuodenajasta riippuen hotellimaisissa tai autiotalo-olosuhteissa.

Mikseivät asukkaatkin sitten luo kytköstä leikin ja todellisuuden välille ja lähde mukaan lumileikkeihin pihansa parkkipaikalla? Siksi, että he elävät kodeissaan jatkumollista arkeaan, useimmiten työn, vapaa-ajan ja nukkumisen säännöllisenä vuorotteluna. Pysyvästi vaihtuvat leikkinaapurit taas elävät lomarytmisissä vapaina ja vallattomina.

Turistin leikistä puuttuu ”leikinsuuntainen yhteys aikaa ja tilaan”, aito ”leikkiipiiri”, joka raukeaa heti, kun se

Kilpaurheilu- ja turismirakentamisella on yhtäläisyyksiä.

keskeytetään – kun aikuinen toteaa, että nyt on aika mennä nukkumaan. Siksi turistien juhlat saattavat jatkua koko yön. Jos paikalliset asukkaat kuitenkin ”murskaavat” turistien ”leikkimaailman” paljastamalla sen ”suhteellisuuden ja haurauden”, he ovat turisteille ja heidän majoittajilleen ”leikin turmelijoita” (Huizinga 1938/1984, 21). Leikin turmelijaa vihataan enemmän kuin ”väärinleikkijää”.

Turistin leikissä leikarina toimii asuntosijoittaja. Hän antaa turistille mahdollisuuden leikitellä seinänaapureidensa todellisuuksilla.

Aika ja tila turistien aidolle leikille

Loisiko majoittuminen matkailulle kaavoitetuilla alueilla paremmat mahdollisuudet luoville leikkivyhteisöille ja ”hedelemälliselle yhteistunteelle” (Huizinga 1938/1984, 266) alati vaihtuvien naapureiden välillä?

Turisteille rakennetuissa lomakylissä ajan- ja tilan käyttö on pääsääntöisesti tehokasta ja maksullista. Elämyksiä tarjoavia aktiviteetteja paketoidaan ja myydään aamuiksi, päiviksi ja illoiksi. Ne ovat eräessä mielessä ”valmiiksi leikkittäjiä”, huolella suunniteltuja ja rajattuja. Turistiryhmiä liikutellaan tapahtumapisteestä toiseen tarkan aikataulun mukaan.

Yksittäinen lapsi tai lapsijoukko saattaisi toki kirmata lupaa kysymättä kokeilemaan, kuinka hyvin yön aikana lumen hautautuneen lasikatkoisen ”igluun” katolta voi laskea mäkeä.

Liikunta- ja ruumiinkulttuurien tutkija **Henning Eichberg** (1987; 1993/1998) nosti jo vuosikymmeniä sitten esiin urheilukilpailuille, kuntoilulle ja vapaalle leikille tarkoitettujen ympäristöjen eroavaisuuksia. Kilpaurheilu- ja turismirakentamisella on itse asiassa yhtäläisyyksiä. Määrälliseen kasvuun pyrittäessä molemmissa tarvitaan suuria rakennuksia, joukkoja ja tapahtumia.

Leikit ”ilman katsojia ja vaihtopenkillä istujia” (Sironen 1988, 89) eivät toisin sanoen sovellu maksimaalisen taloudellisen voiton *rationaaliseen* tavoitteluun. Yhteisölliset ja yhteiset leikit ja pelit ulkona ja luonnossa olisivat kuitenkin tulevaisuuden kannalta monella tapaa vastuullisia, järjestyviä, niin liikunta- kuin matkustuskulttuurissakin.



Mitä seuraavaksi leikkittäisiin? Kuva: Soile Veijola

Myös meillä turisteilla on oikeus leikkiin.

Ilmaston lämpenemisen nopeutuessa ei kuitenkaan kannata lentää Hurghadaan asti. Leikkiä voi lähempänäkin. Voi esimerkiksi leirytyä toisten yhtä uteliaiden kanssa viikoksi pieneen, syrjäiseen kylään, sen vanhoihin rakennuksiin, pihamaille ja tienvieruksille keksimään ja kokemaan uusia leikkejä *paikan ja yhdessä olemisen mukaisesti* (ks. Veijola ja Säynäjäkangas 2018; Veijola ym. 2019).

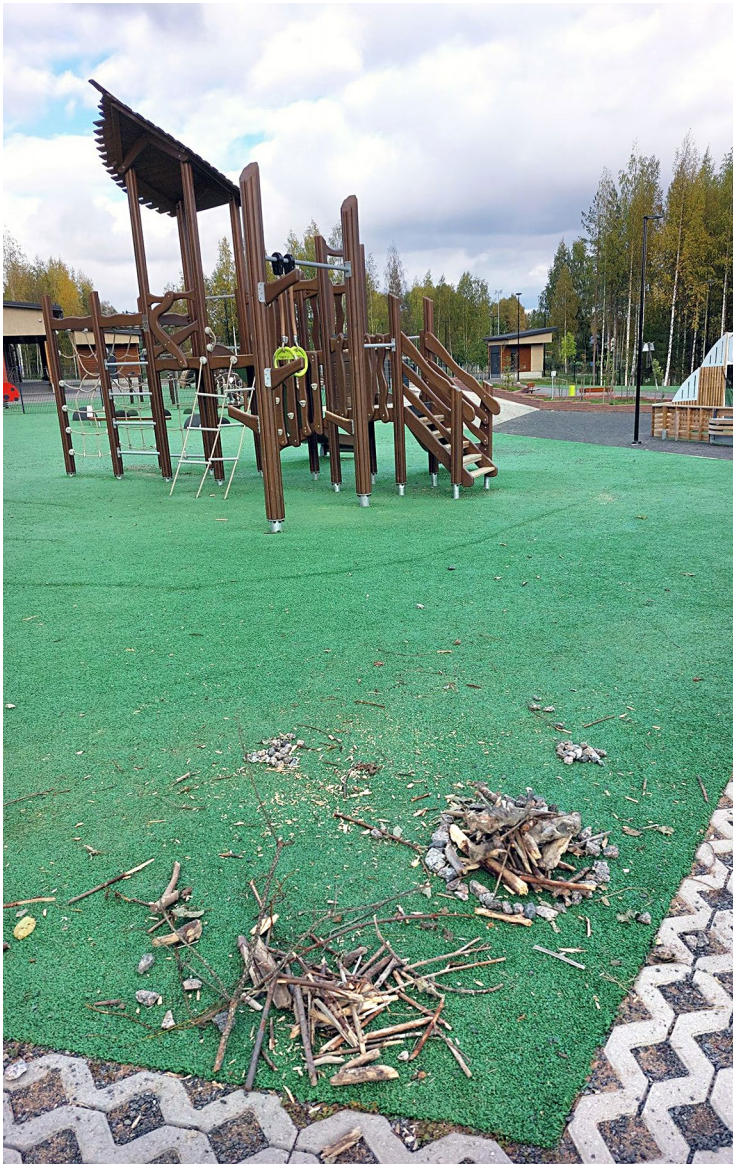
Spektri-nimisen leikin alkaessa leikkijät neuvottelevat toistensa kanssa sijaintinsa jonossa, jonka muodostuttua sen yhdessä päässä on päätelty tiedettävän jostain tietystä käsitteestä eniten ja toisessa päässä vähiten. Vaikkapa siitä, *mitä leikki on.* ♦

LÄHTEET

- Eichberg, H.** 1987. Liikuntaa harjoittavat ruumiit: kohti ruumiin ja urheilun uutta sosiaalityötä. Tampere: Vastapaino.
- Eichberg, H.** 1993/1998. New Spatial Configuration of Sport? Experiences from Danish alternative planning. Teoksessa Bale, J. & Philo, C. toim. *Body Cultures. Essays on sport, space and identity.* London and New York: Routledge, 68–83.
- Fluegelman, A. (toim.)** 1976. *The New Games Book.* New York: The Headlands Press, Inc.
- Huizinga, J.** 1938/1984. *Leikkivä ihminen.* Alkuteos *Homo Ludens.* Juva: WSOY.
- Kärkkäinen, P. & Sironen, E.** 1990. Leikki elpyy ja muuttaa muotoaan. *Aamulehti* 23.11.1990.
- Lähteenmaa, Jaana.** 1990. Leikkipelit tempaavat mukaansa. *Kotilääkäri* nro 6-7, 68–70.
- MacCannell, D.** 1976. *The Tourist: A New Theory of the Leisure Class.* New York: Schocken Books.
- Monahan, T.** 2021. Recoding the city: cultural mediation of short-term rental platforms in the US. *Cultural Studies* 35 (4-5), 946–967. <https://doi.org/10.1080/09502386.2021.1895258>
- Nukarinen, A.** 1990. Liukunakki, rämhäkäpäälä, kilpikinttura, velho, vampyyri, teurastus, kopiokone... Leikki pelit muuttuvat pelaajan mukana. *Helsingin Sanomat* 5.10.1990, C9.
- Pajunen, R.** 1990. Leikkipelit tempaavat mukaan iloiseen menoon. *TUL-lehti* 16.10.1990.
- Taipale, J.** 2022. Leikin viemää – Fink, Winnicott ja leikin kokemuksellinen paikka, *Niin & Näin* 39 (1), 66–81.
- Taipale, J.** 2024. Missä lelut ovat? Alustus Suomen Filosofiyhdistyksen Leikkikollokviossa. <https://www.jyu.fi/fi/tapahtumat/leikki-suomen-filosofisen-yhdistyksen-yhden-sanan-kollokvio> (katsottu 26.4.2025)
- Veijola, S. & Säynäjäkangas, J. (toim.)** 2018. *Matkasanakirja hiljaisuuteen.* Helsinki: ntamo.
- Veijola, S., Höckert, E., Carlin, D., Light, A. & Säynäjäkangas, J.** 2019. *The Conference Reimagined. Postcards, Letters, and Camping Together in Undressed Places.* *Digitum* (24). <https://digitum.uoc.edu/articles/abstract/3168/>

Leikin taikalaatikko

Leikin tutkija olen ollut vain hipaisten.
Mutta aina voi muistella, tehdä havaintoja ja oppia uutta.



Kuva: Riitta Häkkinen

VÄITÖKSEENI SISÄLTYY PEKKA Kärkkäisen kanssa kirjoittamani artikkeli ”Uudet leikit ja vanhat”. Se tarkastettiin toiseenkin kertaan, kun Kärkkäinen liitti sen osaksi omaa lisensiaattityötään. Tarkastustilaisuudessa historian professori Toivo Nygård pudisteli artikkelia kovin kourin. Jälkeen päin kävin kertomassa, että hänen löytämänsä akanat olivat lähinnä minun kirjoittamissani osuuksissa.

Pohjustimme artikkelin Johan Huizingan 1930-luvun klassikolla *Leikkivä ihminen*. Siitä avautuu polkuja moneen suuntaan.

Muitakin klassikoita samalla teoreettisella tasolla voi leikin pohtimiseen löytää. Hannah Arendtin avainkäsitteitä olivat ”politiikka” ja ”toiminta”. Theodor Adornolla puolestaan ”yhteiskunta” ja ”ajattelu”. Ovatko heidän näkökulmansa kuin tuli ja vesi, vai haastavatko toisiaan, kun niiden ikkunoista tähystellään leikkiä?

Leikki ”toimintana”? Tämä oli minulle syy tarttua Arendtin huolella suomennettuun *Vita activa*n. Kirjassa on viitteitä kahdeksankymmentä sivua, aiheen pohdintaa luomiskertomuksista alkaen. Arendtille aktiivinen elämä jäsentyy ”työhön”, luontoon kohdistuvaan ”valmistamiseen” ja ihmisten väliseen ”toimintaan”: Niillä kaikilla on oma särmänsä leikkiin. ”Toiminta” esimerkiksi voi helposti korvautua ”valmistamisella”, spontaani, luova leikki valmiilla lelulla.

Sen tuo esiin tunnettu lelumerkki. Alkuperäiset peruspallit, joista saattoi rakentaa yhä uusia linnoja ja kaupunkia, on jalostettu eri ikäisille lapsille suunnatuiksi koottavien lelujen sarjoiksi. Kun sarjan yksi setti, lepakkoauto, on ohjeen mukaan koottu, ehkä isän avustuksella, lapsi palaa tutkimaan laatikon mainoksia esittääkseen toiveen seuraavasta setistä. Tämä on toimintaa, valmistamista, lelun mekaanista koostamista, mutta onko se enää leikkiä?

”Lelukaupassa” on otsikoitu aforismi Theodor Adornon *Minima Moraliassa*. Siinä Adorno huomaa lasten leikkiä seuratessaan, kuinka: ”Pienet kuormurit eivät ole matkalla minnekään, ja lavalalla olevat pikkuruiset tynnyrit ovat tyhjäät.”

Näin leikissä Adornolle paljastuu näkymä markkinoiden yhteiskuntaan, sen ydinsoluun. Kaupan lelu on Adornolle **Karl Marxin** tapaan yhteiskunnalliselta olemiseltaan ”tava-ra”. Sellaisena siinä piilee käyttöarvon ja vaihtoarvon vastakohta, jonka Adornon mukaan lapsikin oivaltaa, lapsihan ”on lahjomaton”. Lelujen kanssa puuhaillessaan lapsi asettuu käyttöarvon puolelle vaihtoarvoa vastaan, irrottaa lelut ”hyödyllisistä välityksistään ja tulee siten pelastaneeksi niistä sen, minkä takia ne ovat ihmisille hyväksi eivätkä sekä ihmisiä että asioita vääristävän vaihtosuhteen välineitä”.

Leikki on Adornolle ”lasten tapa tehdä vastarintaa.”

Leikkijöiden ketjun toisessa päässä on ammattipalloilija, joka toteuttaa leikkiviettiään, mutta tekee sen samalla vaativana ja kurinalaisena työnä, vaihtoarvon kantajana, jota pelaajamarkkinoilla ostetaan ja myydään.

Johan Huizingalle ihminen, kuten hän teoriansa huipentaa, on tarkoitettu leikkimään Jumalan kasvojen eteen. Se on kaunis ajatus, jota syventää havainto, että myös eläimet leikkivät.

Talvella lumien aikaan hoitokoirallani, jota arkipäivisin ulkoilutan, on hauska tapa leikkittää itseään. Se piilottaa puupalikan niotukseen, tuuppaa sen sinne syvälle kaksin käpälän, kuuntelee sitten pää kallellaan liikkuko se, ja lopuksi saalistaa palikan teatraalisin keinoin.

Pihan pojat pelasivat sählyä, joka koiraakin kiinnosti, ja tarjosin pojille koiraa maalivahdiksi. ”Se ottaa kaikki pallot kiinni”, sanoin. ”Se ei pysy maalissa”, pojat epäilivät. ”Laittakaa se sinne naruun”, tarkensin ehdotustani, joka ei tärpännyt.

Nyt huomaan sananvaihdon tapahtuneen aikana, jolloin toisenlajisista puhuttiin vielä luontevasti se-muodossa, osoituspronominilla.

”Leikki on oikean elämän tiedotonta harjoittelua”, Adorno kirjoitti aforismissaan, ja jatkoi: ”Lasten suhde eläimiin perustuu täysin siihen.”

Eläimet ovat olemassa itseään varten, ja siitä syystä Adornon mukaan ”lapset pitävät niistä niin kovin ja seurailevat niitä niin ihastuneesti.”

”Eläin, mikä sana!” – huudahti **Jacques Derrida** kirjassaan *Eläin joka siis olen*. Kirjan nimi kiteyttää ajatuksen, jota kirjoittaja väittää käänteentekeväksi ihmiskunnan historiassa. Se koskee ihmisen ”eläinsuhdetta, kanssaolemista, jonka jakavat ihminen ja se mitä ihminen kutsuu eläimeksi”.

Oivalluksensa Derrida sai kotonaan alastomana huomattessaan häpeävänsä häntä katselevaa kissaa. Siitä hän johtaa ajatusketjun mullistukseen, joka tarvitaan ihmisen eläinsuhteeseen ja sen myötä itsesuhteeseen. Se on niin uudenlainen, Derrida päättelee, että sen ”luulisi uhaavaan kaikkia näitä edelleen käyttämiämme käsitteitä” – maailma, historia, elämä – ja ”pakottavan meidät tekemään enemmänkin kuin vain problematisoimaan ne”.

Jyri Puhakainen väitteli vuonna 1995 kirjalla, jonka nimenä oli *Kohti ihmisen valmentamista*. Tämän vuosisadan puolella **Erkki Vettenniemi** toi julkisuuteen kirjan *Suoma-*

laisen urheilun synty, jossa hän osoitti, kuinka nykyaikaisen ihmisurheilun tietotaito, lääketiedettä ja urheilukritiikkiä myöten kehitettiin aluksi hevosten valmentamiseen liittyen.

Kun seuraava tutkija tarttuu aiheeseen, otsikko saattaisi päivittyä muotoon: kohti eläimen valmentamista.

Eläintietoisimpia ajattelijoina länsimaaisessa perinteessä ovat Derridan mukaan olleet **Franz Kafka** ja **Friedrich Nietzsche**. ”Minä pelkään”, Nietzsche päätteli eräässä *Iloisen tieteen* ajatelmassaan, ”että eläimet pitävät ihmistä kaltaisenaan olentona, joka on mitä vaarallisimmalla tavalla menettänyt terveen eläinjärjen.”

”Lassipallo” tunnetaan eräästä lasta ja eläintä, lelutiikeriä, seuraillevasta sarjakuvasta. Siinä sekoituvat koomisesti leikin anarkia ja urheilullistuminen. Kun meidän pihallamme leikitään keinupalloa, tärkeimmiksi siinä tuntuvat nousevan monimutkaiset ja jatkuvasti muuttuvat, uusiksi neuvoteltavat säännöt.

Leikki on siinä jalostunut Arendtin uudelleen kunniaan palauttamaksi politikoinniksi.

Usein huomataan, että kun lapset ovat rakentaneet valmiiksi hienon leikkinsä, se rikotaan.

Erällä liikunta-alan messuilla kysyin pihojen leikkilaitteita valmistavan firman edustajalta, millainen on heidän leikin käsitteensä. Hyvin alkanut keskustelumme hyytyi kuitenkin alkuunsa.

Lapset rikkovat rakentamansa, jotta saataisiin ainekset luuteen leikkiin. Kun leikki on valmis, sen energia on kulutettu loppuun, sen utopia kuollut ja lumous haihtunut. Tekonurmisilta pihoilta lapset mielellään siirtyvät puuhailemaan metsään tai ojien penkoille.

Tai sinne missä rakennetaan. ”Rakennuspaikka” on eräs **Walter Benjaminin** aforismi kokoelmassa *Einbahnstrasse*. ”Lapset”, siinä päätellään (*Parnasso* 6/1986), ”tuntevat vastustamatonta vetoa rojuun, jota syntyy rakennettaessa, puutarha- ja kotiaskareissa, ommeltaessa tai puutöissä. Syrjään viskatuista tuotteista he tunnistavat ne kasvat, jotka esine-maailma kääntää suoraan ja yksinomaan heitä kohden.”

Uusilla ja vanhoilla leikeillä on lajihistoriallinen juurensa, yhteiskunnallinen paikkansa ja elämäkerrallinen kaarensa. Aikuisetkin leikkivät. Heidän leikkinsä voivat olla irrationaalisia ja vaarallisia, kuten leikkitutkimuksen punkkari **Brian Sutton-Smith** on niitä tutkimuksissaan listannut ja **Fjodor Dostojevski** *Pelureissaan* hyytävällä tarkkuudella kuvannut. Mutta kuten Pekka Kärkkäisen kanssa päätelimme, leikit niin lapsilla kuin aikuisilla voivat avata myös ovia sisältä päin ohjautuvaan elämään, keskinäiseen luottamukseen ja demokratiaan.

Tässä pikku esseessä jatkoin sitä analyysitapaa, josta historioitsija Pekka Kärkkäinen ilman omaa syytään joutui tarkastajansa hampaisiin. Se muistuttaa leikkiä, kuten ajattelu yleensäkin ollessaan, parhaimmillaan, sekä ankaraa että vapaata. Ilmiötä tarkastellaan teoreettisen etäisyyden päästä, jännitteessä faktoihin, havaintoihin, elämäkokemukseen ja onnekaasti löydettyihin sitaatteihin, joissa ilmiö tunnustetaan erityispiirteissään. ♦

SATU ÅKERLUND

asiantuntija, lasten ja nuorten voimistelu
Suomen Voimisteluliitto
satu.akerlund@voimistelu.fi



Kuva: Jaana Selander / Kiuruvesi-lehti

Tule mukaan!

Leikki antaa tilaa liikkeelle, innostumiselle, oivalluksille ja oppimiselle. Liikuntaleikki ei katso ikää, taitotasoa tai toimintakykyä, vaan kutsuu kaikki mukaan osallistumaan.

VOIMISTELUSSA LIIKUNTALEIKIT TOIMIVAT oppimisen, kehittymisen ja sosiaalisen kanssakäymisen välineenä. Tunneilla toteutettujen leikkien kautta liikkujat pääsevät harjoittelemaan esimerkiksi sääntöjen noudattamista, toisten huomioon ottamista ja yhteistoimintaa turvallisessa ympäristössä.

Ikärajaton leikki tarjoaa osallistujille luonnollisen ja motivoivan tavan harjoitella ja oppia liikuntataitoja ilman suorituspainetta tai arvostelua. Myönteisten kokemusten kautta leikki voi vahvistaa liikkujan itsetuntoa ja rakentaa pohjaa myös liikunnalliseen ja aktiiviseen elämäntapaan.

Leikkivä liikkuu luonnostaan

Leikin käsite on laaja ja käsittää voimistelussa perinteiset hippaleikit, parikisailut, viestit ja yhteistoiminnalliset

rastit. Leikillisuus näkyy harjoituksissa mielikuvissa, mielikuvituksessa ja luovuudessa. Liikkeisiin eläytyminen ja uusien liikkumistapojen keksiminen tekee harjoituksista kiinnostavia ja motivoivia.

Liikuntaleikeissä osallistujat ovat aktiivisia toimijoita, mikä kerryttää liikettä ja lisää toistomääriä. Hyvin suunnitellut ja monipuoliset liikuntaleikit vahvistavat motoristen perustaitojen, tasapainon, ketteryyden ja reaktionopeuden kehittymistä. Voimistelusaleilla leikeissä juostaan, hypellään, hypätään, haastetaan tasapainoa, kehitetään koordinaatiota ja kartutetaan välineenkäsittelytaitoja tavoilla, joissa liikkujat ei välttämättä edes huomaa harjoittelevansa.

Leikki voi kehittää liikkujan ajattelua, muistamista ja kieltä. Vuorovaikutustaitojen harjoittelu tapahtuu luontevasti liikuntaleikin lomassa, kun liikkujat neuvottelevat ja

toimivat yhdessä. Leikillisuus ruokkii myös liikkujan tunnetaitojen kehittymistä, luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä tarjotessaan mahdollisuuden kokeilla erilaisia tapoja selviytyä haasteista. Merkityksellistä on, että leikki vahvistaa itsetuntoa ja pätevyyden kokemuksia onnistumisten kautta.

Leikin soveltaminen avaa ovet kaikille

Soveltavan liikunnan tavoitteena on mahdollistaa liike ja liikunta kaikille soveltamisen tai eriyttämisen keinoin. Soveltaminen voi näkyä eri tasoilla, kuten esteettöminä tilaratkaisuuina, välinevalintoina tai monipuolisina ohjaustapoina. Soveltamista on, kun leikkiin valitaan esimerkiksi pehmeämmät pallot tai hitaammin liikkuvat ilmapallot, jolloin leikkijällä on enemmän aikaa reagoida pallon liikkeisiin. Ääntä tuottavat pallot taas helpottavat leikkiin osallistumista liikkujille, joilla on näkövamma. Liikuntaleikkien sääntöjä voidaan muokata tai soveltaa osallistujille soveltuvammiksi esimerkiksi pidentämällä peliaikaa tai yksinkertaistamalla sääntöjä – näin leikistä tulee helpommin seurattavaa.

Hahmottamista voi tukea hyödyntämällä eri värisiä liivejä, nauhoja, palloja tai herneläpöusejä. Visuaalinen tuki, kuten kuvakortit voivat helpottaa osallistumista ja leikin tai sen sääntöjen sisäistämistä. Tilojen monipuolinen käyttö – rauhallisemmat nurkkaukset tai avoimet alueet – palvelevat erilaisia tarpeita. Selkeästi rajattu tila ja sen johdonmukainen hyödyntäminen luovat turvallisuuden tunnetta. Esteetön liikuntatila taas rakentuu riittävän leveistä kulkuväyläistä, selkeistä opasteista ja mahdollisista luiskista.

Erilaisten ohjaustyövälineiden hyödyntäminen tukee erilaisten yksilöiden osallistumista. Soveltaminen voi näkyä harjoituksissa jakamalla osallistujia pienempiin ryhmiin tai hyödyntämällä pariohjausta. Apuohjaajat ja henkilökohtaiset avustajat varmistavat, että jokainen saa tarvitsemansa tuen liikkeiden suorittamisessa ja ohjeiden ymmärtämisessä.

Osallistujien tarpeiden mukaisesti sovellettu leikki ei sulje ketään pois, vaan kannustaa osallistumaan liikkujan omien kykyjen ja tavoitteiden mukaisesti. Soveltamisella varmistetaan, että voimistelun ilo on jokaisen saavutettavissa.

Tampereen Jumppatiimin soveltava temppeuili 4–9-vuotiaille lapsille, joilla on tarkkaavaisuusongelmia, motorisia vaikeuksia, kehitysvammaa tai autismikirjon oireita, on hyvä esimerkki soveltavasta toiminnasta. Harjoitukset sisältävät karkeamotorisia liikkeitä, leikkejä ja Parkour-elementtejä mukautetuilla välineillä. Tehtävät on suunniteltu niin, että jokainen lapsi voi kokea onnistumisia ja edistyä omaan tahtiinsa.

Sovellettu leikki ruokkii luovuutta. Liikkujille tarjotaan mahdollisuuksia keksiä liikesarjoja, kehittää omia tapoja suorittaa ratoja ja vaikuttaa esimerkiksi käytettävään musiikkiin. Tällainen lähestymistapa vahvistaa osallisuuden tunnetta ja antaa kokemuksen siitä, että jokainen voi vaikuttaa toiminnan sisältöön. Kun liikkuja saa itse luoda ja innovoida, motivaatio ja sitoutuminen harjoitteluun kasvavat merkittävästi.

Sovella rohkeasti

Liikuntaleikin soveltaminen tai eriyttäminen vaatii ohjajalta etukäteistietoa ryhmän osallistujista, tietoa ja joustavaa asennetta. Tehtävien jakaminen pienempiin, helpommin hallittaviin osiin auttaa jokaista osallistujaa kokemaan onnistumisia. Riittävät toistot vahvistavat oppimista ja taitojen kehittymistä. Selkeä kieli, visuaalisuus ja konkreettiset esimerkit varmistavat, että leikki ja sen ohjeet ymmärretään oikein.

Erityisen tärkeää on leikin rakenne, josta hyötyvät ihan kaikki. Leikin säännöt, alku ja loppu kannattaa kommunikoida selkeästi. Ennen leikin aloittamista on hyvä varmistaa kaikilta osallistujilta, että säännöt on ymmärretty, esimerkiksi:

- Miten toimitaan, kun hipa saa kiinni?
- Miten pelastetaan?
- Mikä on yhdessä sovittu leikkialue?

Leikin aloitus ja lopetus kommunikoidaan selvästi suullisesti sekä mahdollisesti äänimerkin, kuten pillin avulla tai kuvakortin avulla: ”leikki alkaa nyt” ja ”leikki loppuu nyt”.

Myönteinen ilmapiiri on onnistuneen harjoituksen, ja myös liikuntaleikin edellytys. Yksi ohjaajan ja valmentajan tärkeistä tehtävistä on korostaa onnistumisia ja vahvuuksia sekä rohkaista liikkujia kokeilemaan turvallisesti. Kiireetön ja hyväksyvä ympäristö luo pohjan uskallukselle heittäytyä leikin maailmaan.

Leikin vuosi 2025

Voimistelussa vuosi 2025 on leikin vuosi. Teemavuoden tavoitteena on lisätä ymmärrystä leikin ja leikillisyyden merkityksestä voimistelussa sekä kehittää osallistavaa ja saavutettavaa liikuntakulttuuria. Leikki ja leikillisuus nähdään arvokkaana osana voimistelua.

Leikki on lapsen oikeus ja voimistelussa myös jokaisen liikkujan mahdollisuus. Liikuntaleikkejä soveltamalla varmistetaan, että voimistelun ilo kuuluu jokaiselle – toimintakyvystä, iästä tai taitotasosta riippumatta. Liikuntakulttuuri, jossa jokainen voi kokea onnistumisen iloa, luo pohjaa yhdenvertaisemmalle, iloisemmalle ja inhimillisemmälle yhteiskunnalle. ♦

LÄHTEET:

- Korkiala, T. 2015. Liikunnalla lisää osallisuutta. Selvitys soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämisen hyvistä käytännöistä. Kuntoutussäätiön julkaisuja. https://julkaisut.kuntoutussaatio.fi/wp-content/uploads/Liikunta_ja_osallisuus_tyoseloste_50.pdf
- Saröa G. & de Cassia Nakano T. 2025. Gymnastics for all: a tool for social inclusion. *European Journal of Special Education Research* - Volume 11, 2/ 2025
- Shuttleworth, H., Hickey, L., & Toovey, R. 2023. Pathways to participation in gymnastics for children with disability. *Disability and Rehabilitation*, 46(11), 2365–2373. <https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2221460>
- Åkerfelt T-L, & Laitinen, M. 2016. Leikki esiopetuksessa. Opetushallitus. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/leikki_esiopetuksessa_tukimateriaali_0.pdf
- www.voimistelu.fi
- www.tampereenjumptiimi.net/lapsille/tuntikuvaukset/

RIIKKA HÄMYLÄ, TtM

projektisuunnittelija
Jyväskylän yliopisto
riikka.e.hamyla@juu.fi

SAMI KOKKO, TtT

professori
Jyväskylän yliopisto

JARI VILLBERG, YTM

projektitutkija
Jyväskylän yliopisto

PAULIINA HUSU, TtT

vanhempi tutkija
UKK-instituutti

TOMMI VASANKARI, LT

johtaja
UKK-instituutti
professori
Tampereen yliopisto

KAISU MONONEN, LiT

erikoistutkija
KIHU

MINNA BLOMQVIST, LiT

johtava asiantuntija
KIHU

MIRJA HIRVENSALO, LiT

professori emerita
Jyväskylän yliopisto

PASI KOSKI, FT

professori
Turun yliopisto

PIRITTA ASUNTA, LiT

johtava asiantuntija
Jyväskylän
ammattikorkeakoulu, Likes

MIKKO HUHTINIEMI, LiT

apulaisprofessori
Jyväskylän yliopisto

TERHI HUOVINEN, LiT

lehtori
Jyväskylän yliopisto

**Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa**
LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024

VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2025:1
Sami Kokko ja Riikka Hämylä (toim.)



UKK-instituutti



LIITU 2024: Nouseva polvi paikoillaan suuren osan valveillaoloajastaan

Lapset ja nuoret viettivät LIITU-tutkimuksen perusteella valtaosan päivästä paikoillaan. Suosituksen mukaan liikkui noin joka kolmas. Liikkuminen väheni iän myötä ja siinä näkyi eriarvoistumista.

KYSELYVASTAUSTEN PERUSTEELLA NOIN kolmasosa (32 %) LIITU-tutkimukseen osallistuneista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista liikkui liikumis-suosituksen mukaisesti vähintään tunnin päivässä. Perusopetusikäisistä 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista suosituksen mukaan liikkui 37 prosenttia ja lukiolaisista 19 prosenttia. Kuten aikaisemminkin tutkimuskerroilla on havaittu, pojat ja miehet liikkuvat suosituksen mukaan yleisemmin kuin tytöt ja naiset.

Liikemittarilla mitattuna osallistujille kertyi kevyttä liikumista keskimäärin lähes neljä tuntia päivässä, reipasta liikumista vajaa 1,5 tuntia ja rasittavaa liikumista alle 10 minuuttia päivässä. Lapset ja nuoret ottivat keskimäärin 9 654 askelta päivässä, lukiolaisilla päivittäinen askelmäärä oli pari tuhatta askelta vähemmän. Liikkumisen määrä vähentyi ja istumisen ja muun paikallaanolon määrä li-

sääntyi nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä (kuvio 1). Liikkumisjaksot vastaavasti lyhentyivät ja istumisjaksot pidentyivät.

Istumista kertyi kaikille tarkastelluille ikäryhmille melko tasaisesti päivän aikana. Nuorimmat lapset istuivat keskimäärin vähemmän kuin nuoret ja lukiolaiset.

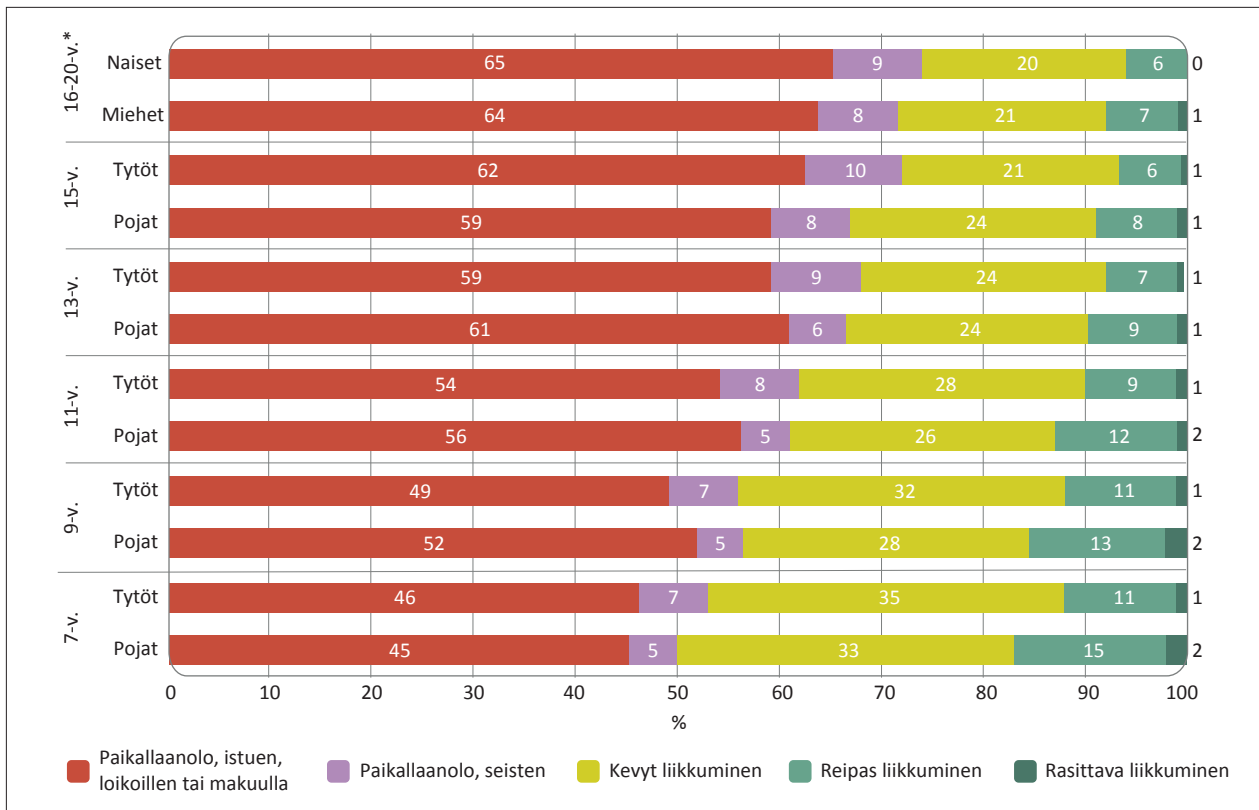
Alakoululaisten aktiivisimmat hetket sijoittuivat puolen päivän aikaan ja arki-iltaan. Yläkoululaisilla ja lukiolaisilla ne osuivat alkuiltapäivään ja iltaan. Arkisin liikkuminen alkoi ikäryhmästä riippumatta suurin piirtein samaan aikaan, mutta viikonloppuisin nuorimpien lasten liikkuminen alkoi aikaisemmin kuin nuorten ja lukiolaisten. Tämä selittyy osittain ikäryhmien erilaisilla heräämis- ja nukkumaanmenoajoilla, erityisesti viikonloppuisin. Arkisin koulun alkaminen säätelee liikkeellelähdön aikaa, eikä ikäryhmien välillä siten ilmene juurikaan eroja.

Tyttöjen ja poikien seuraharrastaminen poikkeavat toisistaan

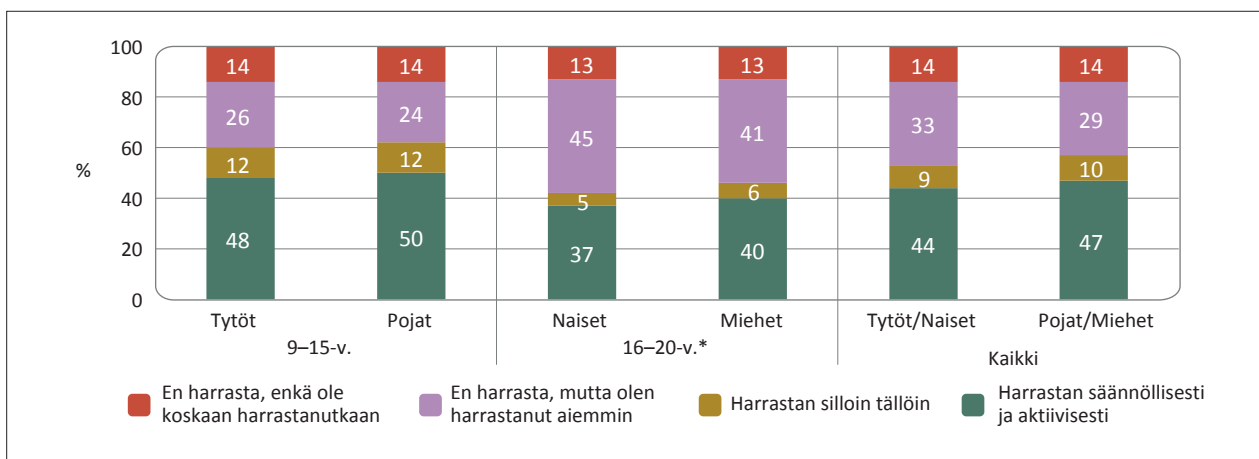
Runsa puolet (55 %) 9–20-vuotiaista LIITU-kyselyyn vastanneista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista harrasti liikuntaa tai urheilua seurassa. Seuraharrastaminen oli suosituimpaa perusopetusikäisten kuin lukiolaisten joukossa ollen yleisintä 9-vuotiaiden ja 11-vuotiaiden ikäluokissa. Perusopetusikäisillä säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavien poikien osuus oli hieman tyttöjen osuutta suurempi ja harrastuksen lopettaneiden osuus puolestaan tytöillä hieman poikia suurempi (kuvio 2). Lukiolaisten tulokset olivat samansuuntaisia: säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavien

miesten osuus oli suurempi naisiin verrattuna, ja harrastuksen lopettaneiden naisten osuus oli miehiä suurempi.

Kilpaileminen on edelleen oleellinen osa seuraharrastamista. Seurassa harrastavista 11–20-vuotiaista kolme neljästä osallistui tai oli viimeksi kuluneen kauden aikana osallistunut kilpailutoimintaan. Sekä kilpailutasossa että seuraharrastamisen tavoitteissa oli eroja sukupuolten välillä. Pojat ja miehet osallistuivat tyttöjä ja naisia yleisemmin sekä paikallis- tai aluetason että valtakunnallisen tason sarjaan tai kilpailuihin. Tytöistä ja naisista poikia ja miehiä suurempi osuus puolestaan osallistui harrastetason kilpailuihin tai ei kilpaillut lainkaan.



Kuvio 1. Lasten, nuorten ja *lukiolaisten paikallaanolon ja liikkumisen keskimääräiset osuudet (%) valveillaoloaikana (pojat/miehet n = 1 223, tytöt/naiset n = 1 514, yhteensä n = 2 737). (Lähde: Husu ym. 2025)



Kuvio 2. Perusopetusikäisten ja *lukiolaisten seuraharrastaminen sukupuolittain ikäryhmän mukaan (n = 17 225).

Kahdella kolmesta seurassa harrastavasta 11–20-vuotiaasta oli myös kilpailullisia tavoitteita urheilijana. Hiukan yli kolmasosa tavoitteli menestystä juniorisarjoissa ja vajaa kolmasosa aikuisten sarjoissa. Tytöt ja naiset tavoittelivat menestystä nuorten sarjoissa tai kilpailuissa poikia ja miehiä yleisemmin. Poikien ja miesten tavoitteena oli naisia ja tyttöjä yleisemmin menestys aikuisten sarjoissa tai kilpailuissa. Lisäksi tytöt ja naiset osallistuivat toimintaan ilman kilpailullista tavoitetta poikia ja miehiä yleisemmin.

Liikunnan esteissä sukupuolten välisiä eroja

Liikunnan esteet jaoteltiin kolmeen ryhmään mukailien aikaisempaa suomalaista tutkimusta (Karvonen ym. 2008): 1) ulkoiset esteet, 2) henkilökohtaiset esteet ja 3) liikunnan arvon kieltävät esteet. Yli puolet sekä peruskouluikäisistä että lukiolaisista ilmoitti liikuntaharrastuksensa esteeksi ulkoisen esteen, kuten kiinnostavan liikuntalajin ohjauksen puutteen kodin läheisyydessä ja sen, että liikuntaharrastus on liian kallista. Myös ajan kuluminen muissa harrastuksissa ja ajan puute yleensä kuuluivat koko vastaajajoukon yleisimmin kertomiin esteisiin. Liikunnan harrastamisen arvon kieltäviä esteitä ei raportoitu kovin yleisesti. Vain noin viidenneen vastaajista, pojat yleisimmin kuin tytöt, piti liikuntaa tarpeettomana tai hyödyttömänä.

Tytöt ja naiset pitivät itseään poikia ja miehiä useammin huonoina liikkujina, pelkäsivät loukkaantuvansa, inhosivat hikoilua ja kokivat liikunnan poikia ja miehiä useammin

Tytöt ja naiset pitivät itseään poikia ja miehiä useammin huonoina liikkujina.

ikävanä ja liian kilpailuhenkisenä. Suurin ero oli väittämässä 'koululiikunta ei innosta minua liikkumaan', jota tytöt ja naiset raportoivat huomattavasti poikia ja miehiä yleisemmin. Sen sijaan kaveripiirin merkitys, kuten se, etteivät kaveritkaan harrastaneet tai arvostaneet liikuntaa, oli pojilla ja miehillä yleisempää kuin tytöillä ja naisilla.

Ikäryhmien välisten erojen tarkastelu osoitti, että lähes kaikkien kysytyjen esteiden ilmoittaminen tyttöjen ja naisten ryhmässä oli vähäisintä 11-vuotiaiden tyttöjen ikäryhmässä ja yleisintä 16–20-vuotiaiden lukiolaisnaisten ryhmässä. Poikien ja miesten ikäryhmävertailussa yleisimmin liikunnan esteitä raportoivat 13-vuotiaat pojat.

Yhdenvertaisuus ei täysin toteudu lasten ja nuorten liikkumisessa

Kaikilla lapsilla ja nuorilla ei ole yhtäläisiä mahdollisuuksia liikkua. Sosioekonominen asema, asuinpaikka ja ulkomaalaistaustaisuus vaikuttavat merkittäväällä tavalla liikuntakäyttäytymiseen.

Perheen taloudellinen tilanne ja huoltajien koulutustausta eriarvoistavat lasten ja nuorten liikkumiskäyttäytymistä. Heikossa taloudellisessa tilanteessa olevat lapset ja nuoret saavuttavat kaikissa ikä- ja sukupuoliryhmissä harvemmin

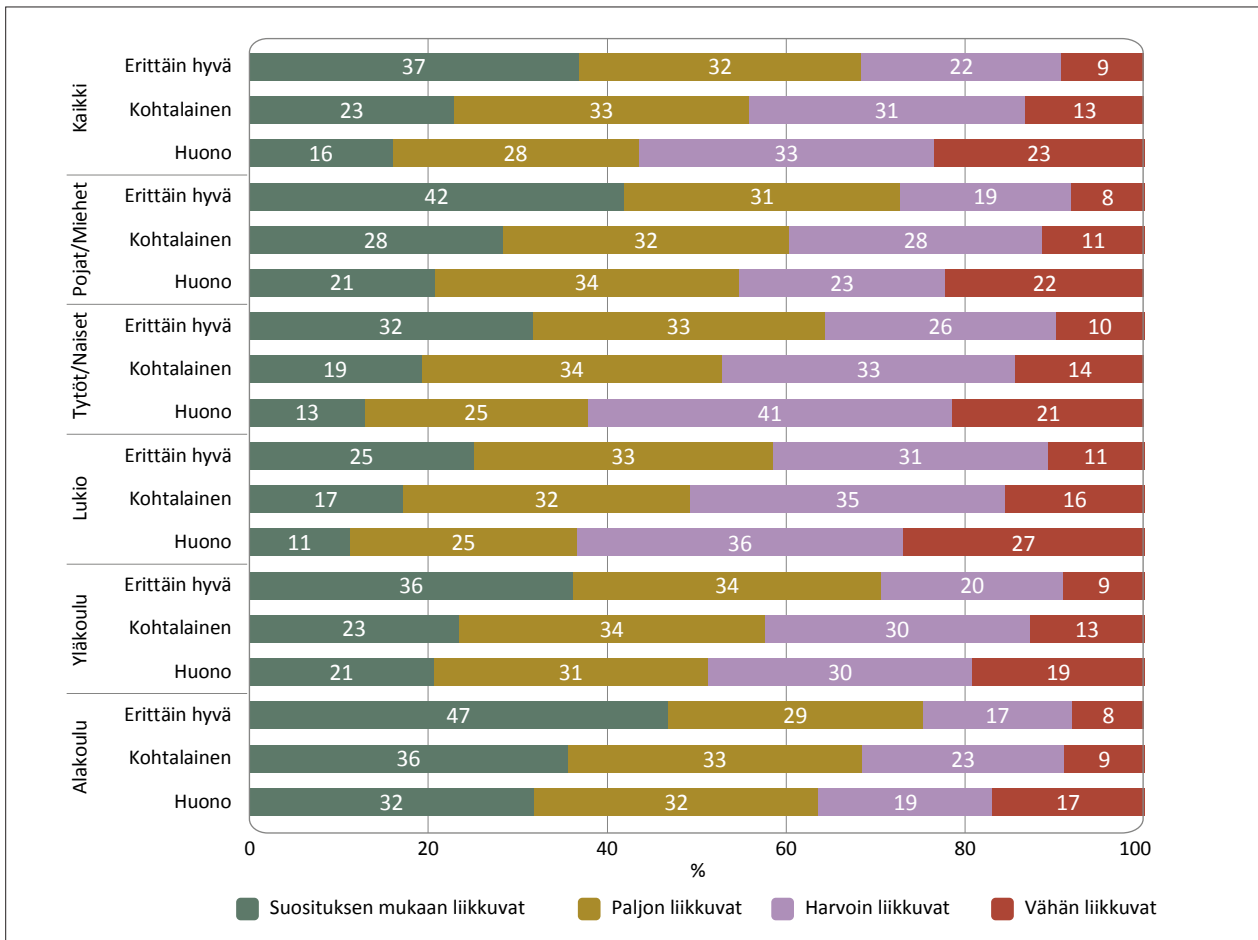
liikkumissuosituksia kuin hyvässä taloudellisessa tilanteessa olevat. Heillä myös vähän liikkuvien osuus on suurempi kuin muilla kaikissa ikä- ja sukupuoliryhmissä (ks. kuvio 3). Itseraportoidussa liikunta-aktiivisuudessa ja koetussa toimintakyvyssä eriarvoisuutta ilmenee kaikissa ikäryhmissä, sekä tytöillä ja naisilla ja pojilla ja miehillä perheen taloudellisen tilanteen sekä huoltajien koulutustaustan osalta.

Maaseudulla asuvilla on enemmän haasteita liikuntakäyttäytymisessä. Yläkoulu- ja lukioikäiset kaupunkilaiset liikkuvat enemmän verrattuna maaseudulla asuviin. Myös urheiluseuratoimintaan osallistuminen oli yleisempää kaupungeissa, erityisesti keskustojen ulkopuolella. Lisäksi maaseudulla asuvat kokivat enemmän liikkumisen esteitä, kuten liikuntapaikkojen puutetta ja harrastusten korkeita kustannuksia. Maaseudulla asuvat kokivat fyysisen toimintakykynsä heikommaksi kuin kaupungeissa asuvat, erityisesti yläkouluikäisissä ja sen jälkeen. Lisäksi maaseutujen alakouluikäisillä liiallinen ruutu-aika oli yleisempää verrattuna kaupunkialueiden lapsiin.

Liikkumissuosituksen saavuttamisessa ei ollut suuria eroja suomalais- ja ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten välillä, mutta vähän liikkuvien osuudessa ero oli huomattava. Ulkomaalaistaustaisista lapsista ja nuorista noin 90 prosenttia enemmän kuului vähän liikkuvien ryhmään verrattuna suomalaistaustaisiin. Ulkomaalaistaustaiset lapset ja nuoret kokivat myös huomattavasti enemmän liikkumisen esteitä kuin suomalaistaustaiset. Suurimmat erot liittyivät liikunnan arvon kieltäviin esteisiin; selvästi suomalaistaustaisia suurempi osuus ulkomaalaistaustaisista ilmoitti, että "liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä", "pidän liikuntaa tarpeettomana" ja että "liikunnasta ei ole hyötyä minulle".

Näin tutkittiin:

- LIITU-tutkimusta on toteutettu vuodesta 2014 alkaen kahden vuoden välein.
- Kohderyhmänä on ollut aiemmin perusopetusikäiset, lukuun ottamatta vuotta 2020, jolloin aineisto kerättiin toisen asteen opiskelijoilta. Vuonna 2024 aineisto kerättiin ensimmäistä kertaa samalla kerralla eli 7–20-vuotiailta. Toisen asteen opiskelijoiden tulokset koostuvat lukiolaisten tuloksista. Ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden aineisto ei ollut edustava.
- Aineisto kerättiin oppitunnilla täytettävällä sähköisellä kyselylomakkeella sekä liikkumista, paikallaanoloa ja yöunen aikaista liikettä mittaavalla liikemittarilla.
- Kyselyyn vastasi kaiken kaikkiaan 21 619 lasta, nuorta ja nuorta aikuista. Liikemittausaineisto koostuu 2 737 osallistujan mittaustuloksista.
- Kyselyn toteutuksesta vastasi Jyväskylän yliopisto ja liikemittarimittauksista UKK-instituutti.



Kuvio 3. Liikkumissuosituksen saavuttavien ja suositusta vähemmän liikkuvien osuudet itsearvioidusti alakouluikäisillä (n = 5 940), yläkouluikäisillä (n = 5 357) ja lukiolaisilla (n = 4 753) perheen taloudellisen tilanteen mukaan (%). (Lähde: Asunta ym. 2025)

Arkeen lisää liikettä

Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten arkeen tulisi saada lisää liikettä, ja istumista ja muuta paikallaanoloa olisi hyvä tauottaa ja vähentää. Varsinkin lukiolaisilla, joilla liikkuminen oli kaikista vähäisintä, arki voi olla täynnä tekemistä ja opiskelun myötä istumista kertyy paljon. Vaikkei liikunnan harrastamisen lisäämiselle välttämättä löytyisi aikaa, voi lukiolaistenkin arkeen saada pienillä muutoksilla lisää liikettä myös opiskelupäivän aikana. Hyviä vinkkejä tähän on koottu mm. Smart Moves ja Liikkuva opiskelu -hankkeiden verkkosivuille (smartmoves.fi; liikkuvaopiskelu.fi).

Seuraharrastamisen luonteessa vaikuttaa olevan eroja sukupuolten välillä. Poikien ja miesten seuraharrastamisessa painottui tyttöjä ja naisia yleisemmin kilpaileminen korkeammalla tasolla sekä menestyksen tavoittelu aikuisten kilpaurheilussa. Seurojen tulisi huomioida toiminnassaan lasten, nuorten ja nuorten aikuisten erilaiset liikunta- ja urheilumotiivit. Eri lähtökohdista ja erilaisin tavoittein toimintaan osallistuvilla olisi tarjottava riittävästi mielekkäitä ja kunkin tarpeita vastaavia osallistumismahdollisuuksia.

Tytöt kertoivat liikunnan esteeksi yleisesti sen, ettei koulu liikunta kiinnosta, mikä tulisi ottaa vakavasti. Liikunnan edistämistyön näkökulmasta koululiikunnasta syntyviä negatiivisia tuntemuksia ja mielikuvia tulisi tutkia perusteellisesti.

Yhdenvertaisen liikkumisen edistämiseksi edulliset ja helposti saavutettavat liikuntamahdollisuudet kodin ja koulun läheisyydessä ovat tärkeitä. Houkuttelevat lähiliikuntapaikat sekä edulliset liikuntakerhot ja seurojen lajikokeilut voivat innostaa liikkumaan. Koulujen ja oppilaitosten rooli on keskeinen, sillä ne tavoittavat kaikki lapset ja nuoret. ♦

Linkki: Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2025. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2025:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf>

LÄHTEET:

Asunta, P., Hakamäki, M., Huhtiniemi, M., Huovinen, T. & Tammelin, T. 2025. Perheen sosioekonomisen aseman yhteys liikuntakäyttäytymiseen. Teoksessa: S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2025:1, 129–136.

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2025. Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa: S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2025:1, 31–45.

Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008. ”En ole liikunnallinen tyyppi” – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. Liikunta & Tiede 45 (6), 8–12.

MARIANNE TURUNEN, TtM
tutkija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu,
Likes
marianne.turunen@jamk.fi

PIRITTA ASUNTA, LitT, dosentti
johtava asiantuntija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu,
Likes
piritta.asunta@jamk.fi

JOUNI KALLIO, LitT
kehittämisasiantuntija
Jyväskylän kaupunki
jouni.kallio@jyvaskyla.fi

JANNE KULMALA, LitM
asiantuntija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu,
Likes
janne.kulmala@jamk.fi

LIITU-tutkimus: Moni kulkee koulu- ja opiskelu- matkat aktiivisesti - mutta usein myös autokyydillä

LIITU-tutkimuksen mukaan aktiivisten kulkutapojen osuus on ala- ja yläkoululaisilla ennallaan. Lukiolaisilla aktiivinen kulkeminen on vähentynyt merkittävästi 2020-luvulla.

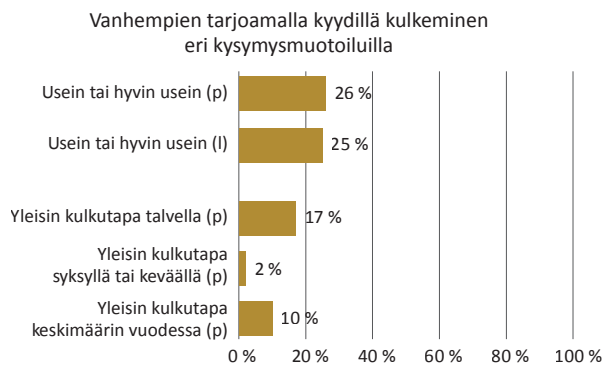
SUOMI SIOJITTUU KANSAINVÄLISESTI KÄRKIJOUKKOON lasten ja nuorten aktiivisesti, joko kävellen tai pyöräillen, kuljetuissa koulumatkoissa (Aubert ym., 2022). LIITU-tutkimuksen mukaan kolmasosa kolmas- ja viidesluokkalaisista (34 %) asuu alle kilometrin päässä koulusta, ja lähes kolme neljästä (73 %) alle kolmen kilometrin etäisyydellä (Turunen ym., 2025). Alle viiden kilometrin koulumatkat kuljetaan useimmiten aktiivisesti. Näin tekee keväällä ja syksyllä perusopetusikäisistä 84 prosenttia ja talvella 67 prosenttia. Lukiolaisten aktiivisuus jää alemmaksi ja on kevät- ja syyskaudella 62 prosenttia ja talvisin 52 prosenttia.

Vaikka kulkutapajakaumat antavat myönteisen kuvan kävelyn ja pyöräilyn yleisyydestä, passiiviset kulkutavat saattavat olla luultua yleisempiä. Tuoreimmassa LIITU 2024 -tutkimuksessa kartoitettiin ensimmäistä kertaa erikseen, kuinka usein lapset ja



Kuva: Juha Laitalainen

nuoret kulkevat koulu- tai opiskelumatkansa vanhempien kyydissä. Alle viiden kilometrin päässä koulusta asuvista perusopetusikäisistä 26 prosenttia ja lukioikäisistä 25 prosenttia kertoi kulkevänsä usein tai hyvin usein vanhempien kyydillä. Tämä on huomattavasti enemmän kuin niiden osuus, jotka nimesivät vanhemman kyydin yleisimmäksi kulkutavakseen (10 %) (kuvio 1).



Kuvio 1. Vanhempien kyydillä koulumatkansa kulkevien perusopetusikäisten osuudet eri kysymysmuotoiluilla LIITU-tutkimuksessa (Turunen ym., 2025).

Keväällä ja syksyllä vanhempien tarjoama kuljetus vaikuttaa olevan harvoin yleisin kulkutapa, mutta talvella se nousee perusopetusikäisten toiseksi yleisimmäksi kulkutavaksi; 17 prosenttia kulkee tällöin vanhemman kyydissä alle viiden kilometrin koulumatkan. Eniten vanhempien kyytiin hyppäävät seitsemäsluokkalaiset tytöt, joista 23 prosenttia kertoi kulkevänsä talvisin yleisimmin vanhemman kyydissä.

Tärkeä havainto tuloksista on se, että kävelyn ja pyöräilyn ilmoittaminen yleisimmäksi kulkutavaksi ei sulkenut pois hyvinkin usein toistuvaa vanhempien kyyditystä: keskimäärin 21 prosenttia kävelyn ja pyöräilyn yleisimmäksi kulkutavakseen ilmoittaneista kertoi äidin tai isän vievän heitä kouluun usein tai hyvin usein.

Iän myötä myös itsenäinen moottoriajoneuvoilla kulminen lisääntyy. LIITU 2024 -tutkimuksen tulosten mukaan yhdeksäsluokkalaisista pojista lähes viidesosa (18 %) kulkee alle kilometrin koulumatkansa yleensä mopolla tai muulla moottoriajoneuvolla. Alle viiden kilometrin matkalla 38 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista pojista ja 29 prosenttia työstä kulkee yleensä joko mopolla tai vanhempien kyydillä.

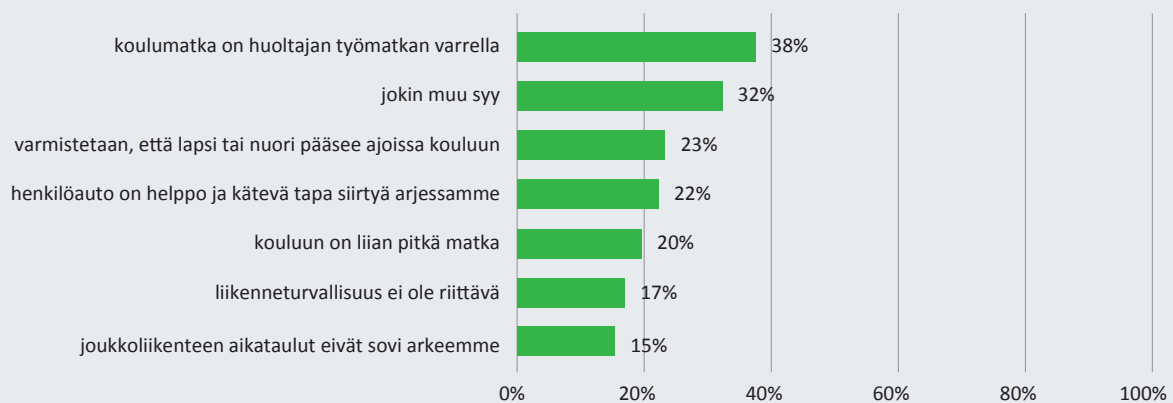
Lukioikäisistä 43 prosenttia kulkee alle viisikilometrisen opiskelumatkansa yleensä jollakin moottoriajoneuvolla (mm. henkilöauto, mopo, julkinen liikenne), kun tarkastellaan kulkutapoja vuoden aikana keskimäärin. Julkinen liikenne lasketaan osin aktiiviseksi mahdollisten siirtymämatkojen vuoksi.

Miksi lyhyitäkin koulumatkoja kuljetaan autokyydillä?

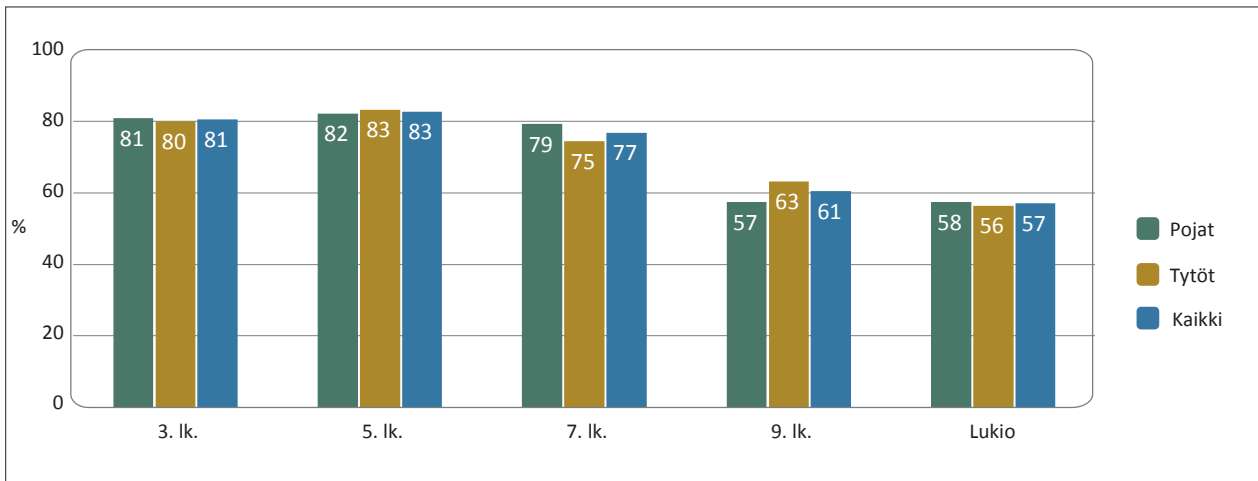
VANHEMPIEN ROOLIA KOULUMATKOJEN kulkutapojen valinnassa on selvitetty muun muassa Fiksusti kouluun -ohjelman huoltajakyselyssä (Turunen & Kukko ym., 2023), johon vastasi 709 perusopetusikäisen huoltajaa. Heistä 27 prosenttia ilmoitti henkilöauton kyydissä kulkeamisen yhdeksi lapsen pääasiallisista koulumatkojen kulkutavoista.

Yleisimmät huoltajien ilmoittamat syyt kyyditykselle liittyivät arjen helpottamiseen ja sääolosuhteisiin (ku-

vio 2). Yleisin syy (38 %) oli, että koulumatka osui vanhemman työmatkan varrelle. Kyyditys koettiin käteväksi ja se auttoi varmistamaan ajoissa kouluun ehtimisen. Vasta viidenneksi yleisin syy (20 %) oli koulumatkan pituus. Toiseksi yleisin syy oli ”joku muu”, johon mainittiin useimmin huono sää, kuten liukkaus tai pakkaneen. Muita mainintoja olivat harrastuksiin liittyvä logistiikka, painavat kantamukset, esikoululaisen hakeminen sekä terveydelliset syyt.



Kuvio 2. Huoltajien ilmoittamat syyt Fiksusti kouluun -ohjelman huoltajakyselyssä, kun he ilmoittivat yhdeksi lapsen tai nuoren pääasiallisiksi kulkutavaksi kouluun henkilöautokyydin (n = 189; Turunen & Kukko ym., 2023, <https://www.theseus.fi/handle/10024/79827>).



Kuvio 3. Koulu- ja opiskelumatkan yleensä fyysisesti aktiivisesti (kävellessä tai pyöräillen) kulkevien osuudet alle viiden kilometrin koulu- ja opiskelumatkoilla keskimäärin vuoden aikana (n = 12 754) (%) (Turunen ym. 2025; LIITU-tutkimus)

Aktiiviset kulkutavat tavallisimpia koulumatkoilla

LIITU-tutkimuksen mukaan suuri osa lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista asuu alle viiden kilometrin päässä koulusta ja kulkee koulu- ja opiskelumatkat yleensä aktiivisesti. Alakouluikäisistä 84 prosenttia, yläkouluikäisistä 69 prosenttia ja lukiolaisista 52 prosenttia asuu alle viiden kilometrin päässä koulu- tai opiskelupaikastaan. Perusopetusikäisistä alle viiden kilometrin päässä koulusta asuvista 76 prosenttia kulkee koulumatkansa yleensä aktiivisesti keskimäärin vuoden aikana ja lukiolaisista 57 prosenttia (kuvio 3).

LIITU-tutkimuksen perusteella aktiivisten koulumatkojen osuus ei ole juurikaan muuttunut viimeisten lähes kymmenen vuoden aikana. Osuus on pysynyt vakaana, 76–77 prosentissa (Turunen ym., 2025). Sen sijaan lukiolaisten aktiivisten opiskelumatkojen osuus näyttää vähentyneen vuodesta 2020 merkittävästi – 72 prosentista 57 prosenttiin. Tämän muutoksen syitä ei tunneta varmuudella. Yhtenä mahdollisena tekijänä voi olla ajokortin ikäpoikkeuslupien yleistyminen: viime vuosina 17-vuotiaille on myönnetty erikoislupia noin 20 000 vuosittain (Traficom, 2022). Vaikka suoraa yhteyttä ei voida osoittaa, mahdollisuus on olemassa. Vastaavanlainen ilmiö on havaittu kuitenkin jo mopokortti-iässä, jolloin aktiivisten koulumatkojen osuus vähenee selvästi.

Aktiiviset koulu- ja opiskelumatkat yhdenvertaisuuden näkökulmasta

LIITU-tutkimuksessa selvitettiin koulu- ja opiskelumatkojen yhdenvertaisuutta ja eriarvoisuutta osana laajempaa tarkastelua lasten, nuorten ja nuorten aikuisten liikuntakäyttäjyksen yhdenvertaisuudesta. Liikukumiskäyttäjyymistä tarkasteltiin ensimmäistä kertaa sosioekonomisen aseman, syntyperän (ulkomaalaistaustaisuus vs. suomalaistaustaisuus) sekä asuinpaikan (maaseutumainen kunta vs. kaupunki) näkökulmista. (Asunta ym., 2025a).

Sosioekonominen asema, asuinpaikka ja ulkomaalaistaustaisuus vaikuttavat merkittäväällä tavalla liikuntakäyttäjyksen eri ulottuvuuksiin, kuten aktiiviseen kulkemiseen. Mielenkiintoinen havainto oli se, että ulko-

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäjyminen Suomessa (LIITU) -tutkimus 2024

LIITU-TUTKIMUS TUOTTAA KANSALLISTA SEURANTATIEDOTTA perusopetusikäisten lasten ja nuorten sekä toisen asteen opiskelijoiden (7–20-vuotiaat) liikkumisesta, paikallaanolosta, unesta sekä liikuntaan liittyvistä asenteista, arvoista ja kokemuksista. Ensimmäinen aineisto kerättiin vuonna 2014.

Vuoden 2024 aineisto koottiin suomen- ja ruotsinkielisistä kouluista ja oppilaitoksista sähköisellä kyselyllä ja liikemittareilla. Kyselyyn vastasi 21 619 ja liikemittauksiin osallistui 2 871 lasta, nuorta ja nuorta aikuista. Aineistonkeruu toteutettiin loppuvuodesta 2023 keväeseen 2024 ja sitä täydennettiin vielä syksyllä 2024.

Aktiivisia koulu- ja opiskelumatkoja koskevassa osiossa kartoitettiin koulu- ja opiskelumatkojen pituutta sekä aktiivisten kulkutapojen (kävelyn ja pyöräilyn) yleisyyttä eri vuodenaikoina. Lisäksi selvitettiin kuinka usein vanhemmat kyyditsevät lapsiaan kouluun tai opiskelemaan, liikkumiseen kannustamista sekä käytössä olevia kulkuvälineitä. Toisen asteen osalta tarkastelussa ovat vain lukiolaiset, sillä ammatillisten opiskelijoiden otos ei ollut riittävän edustava. Yhteensä 12 754 lasta, nuorta ja nuorta aikuista vastasi aktiivisia koulu- ja opiskelumatkoja kartoittaviin kysymyksiin.

malaistaustaiset ja matalammassa sosioekonomisessa asemassa olevien perheiden lapset ja nuoret liikkuvat joissain ikäryhmissä koulu- ja opiskelumatkat aktiivisemmin kuin suomalaistaustaiset ja hyvin toimeentulevat (Asunta ym., 2025b; Huovinen ym., 2025). Erot ovat suurimmat lukiolaisten kohdalla.

Eniten aktiiviset koulu- ja opiskelumatkat vaihtelevat asuinpaikan mukaan: keskustassa, kirkonkylässä tai maaseudun asutuskeskuksessa asuvat kulkevat aktiivisesti alle viiden kilometrin koulu- tai opiskelumatkan useammin kuin haja-asutusalueella asuvat, erityisesti vanhemmissa ikäryhmissä (Huhtiniemi ym., 2025).

Syntyperä heijastuu ennen kaikkea polkupyörän omistamiseen. Suomalaistaustaisista lapsista ja nuorista 88 prosenttia omistaa pyörän, kun ulkomaalaistaustaisista osuus on 72 prosenttia (Huovinen ym., 2025). Lukioikäiset ulkomaalaistaustaiset liikkuvat kuitenkin keväisin ja syksyisin opiskelumatkansa suomalaistaustaisia useammin aktiivisesti (72 % vs. 61 %). Nuoremmista ikäryhmissä ei havaittu merkittäviä eroja syntyperän mukaan (Huovinen ym., 2025).

Polkupyörän omistaminen on yleisempää niillä, joiden taloudellinen tilanne on erittäin hyvä, kuin niillä, joiden taloudellinen tilanne on huono (90 % vs. 75 %). Harvimmin polkupyörän omistavat vähävaraisista perheistä tulevat yläasteikäiset pojat, joista vain 60 prosentilla on pyörä.

Sosioekonominen asema näkyy lukiolaisten opiskelumatkoissa, mutta ala- ja yläkoululaisten kohdalla eroja on vain vähän. Ne lukiolaiset, joiden perheen taloudellinen tilanne on huono, ovat talvisin selvästi aktiivisimpia kulkemaan pyöräillen tai kävellen kuin hyvässä perhetaustaltaan erittäin hyvässä taloudellisessa tilanteessa olevat (60 % vs. 44 %). Tämä ero näkyy myös keväisin ja syksyisin (69 % vs. 55 %). Huoltajien koulutustaustalla ei ole yhteyttä aktiivisesti kuljettuihin matkoihin. (Asunta ym., 2025b).

Kulketapojen syyt tarkastella jatkossa entistä moniulotteisemmin

LIITU-tutkimuksen tulokset antavat perusopetusikäisten aktiivisten koulumatkojen osalta myönteisen viestin: kävelyn ja pyöräilyn osuus ei ole vähentynyt. Lukiolaisten kohdalla sen sijaan moottoriajoneuvojen käytön lisääntyminen herättää huolta. Kansainvälisesti tarkasteltuna Suomessa suuri osa lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista kulkee edelleen koulu- ja opiskelumatkansa moniin maihin verrattuna varsin aktiivisesti – ja tästä on syytä iloita. Samalla on kuitenkin tärkeää ymmärtää, että tilastot eivät aina tavoita arjen monimuotoisuutta.

Aktiiviseksi luokiteltu kulketapa ei sulje pois toistuvaa vanhemman tarjoamaa kuljetusta, ja arjen todellisiin kulketapavalintoihin vaikuttavat monet käytännön seikat. Liiallinen luottamus pääasiallisiin kulketapoihin perustuvan tilastotietoon voi antaa yksipuolisen kuvan todellisista liikkumiskäytännöistä. Tästä syystä olisi ajankohtaista selvittää tarkemmin koulujen ja oppilaitosten saattoliikenteen laajuus ja luonne.

Koulu- tai opiskelumatkan aktiivinen kulkeminen on käytännönläheinen tapa lisätä liikettä arkeen. Koulupäivää edeltävällä kävely- tai pyöräilymatkalla on mahdollisuuksia vaikuttaa myös lasten ja nuorten oppimistuloksiin

(Phansikar ym., 2019). Aikaisin lapsuudessa aloitettu omalla lihasvoimalla tapahtuva koulumatkojen kulkeminen voi lisätä fyysisen aktiivisuuden määrää aikuisuudessa (Kaseva ym., 2023). Parhaiten aktiivisia koulu- ja opiskelumatkoja voidaan tukea poikkihallinnollisella sekä kodin ja koulun yhteistyöllä. ♦

LÄHTEET

- Asunta, P., Hakamäki, M., Huhtiniemi, M., Huovinen, T. & Tammelin, T. 2025a. Liikuntakäyttäytyminen yhdenvertaisuuden näkökulmasta. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1, 127–128.
- Asunta, P., Huhtiniemi, M., Huovinen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2025b. Perheen sosioekonomisen aseman yhteys liikuntakäyttäytymiseen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1. 129–136.
- Aubert, S., Barnes, J. D., Demchenko, I., Hawthorne, M., Abdeta, C., Abi Nader, P., Adsuar Sala, J. C., Aguilar-Farias, N., Aznar, S., Bakalár, P., Bhawra, J., Brazo-Sayavera, J., Bringas, M., Cagas, J. Y., Carlin, A., Chang, C., Chen, B., Christiansen, L. B., Christie, C. J., ... Tremblay, M. S. 2022. Global Matrix 4.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Adolescents: Results and Analyses From 57 Countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 19 (11), 700–728. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0456>
- Huhtiniemi, M., Asunta, P., Huovinen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2025. Asuinpaikan yhteydet liikuntakäyttäytymiseen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1. 137–144.
- Huovinen, T., Asunta, P., Hakamäki, M., Huhtiniemi, M., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2025. Ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1. 145–152.
- Kaseva, K., Lounassalo, I., Yang, X., Kukko, T., Hakonen, H., Kulmala, J., Pahkala, K., Rovio, S., Hirvensalo, M., Raitakari, O., Tammelin, T. H. & Salin, K. 2023. Associations of active commuting to school in childhood and physical activity in adulthood. *Scientific Reports*, 13 (7642), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-33518-z>
- Phansikar, M., Ashrafi, S.A., Khan, N. A., Massey, W. V., Mullen, S. P. 2019. Active Commute in Relation to Cognition and Academic Achievement in Children and Adolescents: A Systematic Review and Future Recommendations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (24), 1–27. <https://doi.org/10.3390/ijerph16245103>
- Traficom. 2022, maaliskuu 21. Ajokortin ikäpoikkeuslupiin liittyvät tilastot. Tieto.Traficom. <https://tieto.traficom.fi/fi/tilastot/ajokortin-ikapoikkeuslupiin-liittyvat-tilastot>
- Turunen, M., Kukko, T., Mikkonen, T., Ojajärvi, S. & Onatsu, T. 2023. Koulumatkojen kulkutavat huoltajien silmin. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-701-6>
- Turunen, M., Kulmala, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2023. Aktiivisesti kuljetut koulumatkat. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. 78–81.
- Turunen, M., Kulmala, J., Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2025. Aktiivisesti kuljetut koulu- ja opiskelumatkat. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1. 78–83.



Kuva: Antero Aaltonen

Mitalikadon syy: otollisten olympialajien harrastajapula

Erittäin harvat suomalaisnuoret harrastavat lajeja, joista on realistista voittaa kesäolympiamitaleita. Piilevä potentiaali korostuu erityisesti painoluokissa kilpailtavissa kamppailulajeissa.

PARIISIN MITALITTOMIEN OLYMPIALAISTEN jälkeen kiinnitettiin huomiota esimerkiksi suomalaisen urheilujärjestelmän puutteisiin ”tukitoimissa urheilijalle ja hänen valmentajalleen” (Myllykoski 2024) sekä Olympiakomitean roolin uudistustarpeisiin (Moilanen 2024). Muitakin selityksiä on haettu: urheilulla ei väitetysti enää ole käyttöä ”mahdollisuutena luokkanousuun tai elintason parantamiseen” (Kuisma 2024).

Vähäisemmälle huomiolle on jäänyt kysymys siitä, kuinka moni suomalaisnuori päätyy ylipäätään niiden *urheilulajien* pariin, joista nimenomaan *kesäolympiamitaleita* on ylipäätään mahdollista voittaa. Osviittaa saa tarkastelemalla vuoden 2024 kyselytutkimuksen *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa* (Kokko & Hämylä 2025) lajikohtaisia tilastoja urheilua seurassa harrastavista 9–20-vuotiaista, joita tutkimuksen mukaan oli yhteensä 55 prosenttia ikäluokasta (Kokko & Hämylä 2025, 7). Erityishuomion kohdis-

tan harrastajamääriin lajeissa, joista Suomi on 2000-luvulla voittanut kesäolympiamitaleita.

Arkiajattelussa looginen päätelmä, että tietyn urheilulajin harrastajien määrän kasvattaminen nostaa todennäköisyyttä lajin parista nouseville olympiaurheilijoille tai -mitalisteille, on taloustieteellisesti pohjustettavissa. Sen voi hahmottaa usein myös urheiluun sovelletun (Gembris ym. 2007) *ääriarvoteorian* (Coles 2001, 1–2) kautta: *otantaa* kasvattaessa todennäköisyys normaalijakauman ”hännille” eli poikkeuksellisen korkean (tai matalan) tason arvoihin osumiselle kasvaa.

Logiikan voi yhdistää *inhimillisen pääoman teoriaan*, jonka mukaan investoiminen tiettyjen taitojen kehittämiseen kasvattaa (kansallista) tuottavuutta (Becker 1964). Näin ollen kun urheilua harrastava nuori kohdistaa resurssinsa taitojensa kehittämiseen *ei-olympialajissa*, kansallisesta näkökulmasta ”pahimassa” tapauksessa vaihtoehtoiskus-

tannukseksi (Buchanan 1991) voi hahmottaa menetetyt olympiamenestyksen, joka puolestaan on taloustieteellisessä kirjallisuudessa jo aiemmin hahmotettu (Groot 2012) *julkishyödykkeeksi* (Samuelson 1954) sinänsä.

Samalla logiikalla voimme pyrkiä arvioimaan yleisellä tasolla, minkä olympiamitalien ”metsästämiseen” Suomelle tulisi *tehokkaaksi* panostaa. Pariisissa jaettiin noin 50 urheilumuodossa kaikkiaan noin 1050 mitalia. Toisin kuin jotkin äänenpainot (Kariniemi & Paasonen 2024) voisi väärinymmärtää, ”helppoja” mitaleja ei ole. Keskimääräistä tietä tietyille mitaleille voi kuitenkin pitää vähemmän ohdakkeisena.

Aiemmasta poiketen mitaleista tasan puolet jaetaan nykyään *naisten* urheilussa. Ei ole sattumaa, että panostus nimenomaan naisiin on ollut yksi strategisista kulmakivistä, kun esimerkiksi Kiina on viime vuosikymmeninä järjestelmällisesti muuntautunut olympiasuurvallaksi (Zheng & Chen 2016).

Usual Suspects: joukkuepelit vievät nuoret?

Muun muassa olympiakomitean viestintäjohtaja **Mika Noronen** on muistuttanut Pariisiin jälkimainingeissa olympiaväen realiteeteista: kun ”ylipäättään lapsista 70 prosenttia aloittaa Suomessa urheilun *joukkuelajin* parissa”, lahjakkuuksia on naaratava ”siitä *loppuosasta*, pienenevistä ikäluokista” (Holopainen 2024).

Tutkimuksen perusteella joukkuepallot pelit korostuvatkin suomalaisnuorten suosituimpina urheiluharrastuksina (Kokko & Hämylä 2025, 265). Kolmen harrastetuimman joukkuepelin harrastajista koostuu yhteensä melkein 57 prosenttia kaikista seuroissa urheilevista pojista.

Näistä jääkiekolla onkin aivan oma tehokkuuslukunsa: se ”tuottaa” tasaisesti niin miesten kuin naistenkin olympiamitaleita. Suhde on huomattavan ”kannattava” naisissa, sillä lajin harrastajaosuus on vain 1,2 prosenttia (pojilla peräti 14,2 prosenttia).

Suurin osuus joukkuepalloilijoista harrastaa pelejä, jotka sinänsä kuuluvat myös kesäolympialaisten ohjelmaan. Eriytyisen suosittua on jalkapallo (33,5 % pojista ja 12,9 % tytöistä). Koripallon (4,3 % pojista ja 2,8 % tytöistä) ja lentopallon (4,6 % tytöistä ja 1,4 % pojista) harrastajamäärät ovat varteenotettavat. Samalla ne osoittavat lajin olympiastatuksen ja kansallisen ”mitalitehokkuuden” eron: Suomen melkein 500 olympiamitalista yhtäkään ei ole voitettu kesäolympialaisten joukkuepeleistä. Vastaavasti muut pohjoismaat Islantia myöten ovat keränneet kesäolympiamitaleita globaalisti vähemmän harrastetusta käsipallossa, jossa Suomen harrastajamäärät jäävät nurinkurisesti puoleen prosenttiin.

Merkittävän osuuden harrastajamäärästä ”verottavat” kansainvälisesti ”pienen piirin” olympiaohjelmaan kuulumattomat joukkuepelit. Salibandyn harrastajaosuus on peräti 9,9 prosenttia pojista ja 3,8 prosenttia tytöistä. Supisuomalaisen pesäpallonkin osuudet ovat 2,6 prosenttia tytöistä ja 1,8 prosenttia pojista. Kaksi vastaavaa joukkuelajia korostuu pelkästään tytöillä: muodostelmaluistelun harrastajaosuus on 1,6 ja ringeten 1,3 prosenttia.

Suosituimmat yksilölajit eivät tuota mitaleita

Tytöillä harrastuslistan kärjessä eivät kuitenkaan korostu joukkuepelit. Tutkimuksen perusteella yksilöurheilu ei todellakaan tarkoita olympialajin harrastamista: peräti 12,1 prosentin harrastajaosuus kohdistuu tanssiin tai kilpatanssiin, jotka eivät ole olympialajeja. Pariisissa nähty breakdance ei ole olympialaji enää 2028 (Pu 2024). Cheerleadingin harrastajaosuus on puolestaan merkittävät 6,7 prosenttia. Pojilla vastaava esimerkki on frisbeegolf. Edellisessä 2023 LIITU-tutkimuksessa (Kokko & Martin 2023, 186) sen osuus 7–15-vuotiaista oli 3,8 prosenttia ja vuonna 2024 osuus jäi ”vain” 1,3 prosenttiin 9–20-vuotiaista. Toisaalta lajia tyypillisesti harrastetaan seuratoiminnan ulkopuolella (Suomen Frisbeegolfliitto 2022).

Pari periaatteessa olympiaohjelmaan kuuluvaa urheilumuotoa loistaa tyttöjen harrastuslistan kärjessä. Toiseksi harrastetuin laji on ratsastus (peräti 12,4 %): selkeä vähennistö ratsastajista kuitenkin *kilpailee* (Suomen Ratsastajainliitto 2021). Neljänneksi suosituin laji taas on voimistelu (11,4 %): tutkimuksessa sen harrastajiin selvästi luetaan myös joukkuevoimistelijat, joiden Suomessa kehitetty (Launonen 2020) ja suosittu urheilumuoto ei kuulu olympiaohjelmaan. Nämäkin ”massat” realisoituvat tehottomasti olympiamitaleina: yksikään suomalainen naisratsastaja tai -voimistelija ei ole voittanut olympiamitalia.

Vähäisen harrastajamäärän mitalilajit

Jos päinvastoin katsotaan lajeja, joista Suomi on 2000-luvulla voittanut olympiamitaleita, ”mitalitehokkuudellaan” loistaa aikakauden ylivoimaisesti menestyksellisin suomalainen olympialaji, josta Suomi otti edellisissä talvikisoissa peräti kuusi mitalia – hiihto. Seurassa lajia harrastaa vain 1,2 prosenttia pojista ja 0,8 prosenttia tytöistä.

Kesälajeista Suomi on voittanut kaikkiaan seitsemästä urheilumuodosta vähintään yhden olympiamitalin 2000-luvulla. Yksi niistä on suomalaisyleisön keskuudessa edelleen poikkeuksellisen suosittu (Sponsor Insight 2024) yleisurheilu, jonka olympiamitalitilastossa Suomi on edelleen neljäntenä. Lajia harrastaa noin kaksinkertainen määrä tyttöjä (4,0 %, poikia 2,1 %). Potentiaalinen ”kuranttiudesta” kertoo, että Pariisissa peräti kaksi suomalaista naismoukarinheitäjää hipoi mitalisijoja. Uinnissa ”gender gap” on selvästi ohuempi (3,1 % tytöt, 2,4 % pojat).

Purjehduksen harrastajaosuus on puolestaan vain 0,1 prosenttia. Entinen menestyslaji soutu on 60 lajin ”rankingin” viimeisenä 0,0 prosentin osuudellaan. Ammunta loistaa kokonaan poissaolollaan.

”Aliharrastetut” olympialaisten kamppailulajit

Suomen painin kaikkiaan 83 olympiamitalista kaksi viimeisintä toi tällä vuosituhanella **Marko Yli-Hannuksela**. **Arvi Savolaisella** oli arvontaonneenkin kytkeytyvät pronsinäkymät niin Pariisissa kuin Tokiossakin. Naisissa **Petra Olli** avasi tietä voittamalla jopa maailmanmestaruuden. Lajia harrastaa silti vain 0,3 prosenttia urheiluseuroissa harrastavista tytöistä, eikä 0,7 prosentin osuus pojistakaan huimaa.

Tietä tietyille mitaleille voi pitää vähemmän ohdakkeisena.

Samansuuntainen tapaus on nyrkkeily. Viime aikojen menestynein kesäolympiaurheilijamme onkin nyrkkeilijä **Mira Potkonen**, joka voitti pronssia 60 kilon sarjassa 2020 ja 2016. Hänen valmentajansa oli **Maarit Teuronen**, jonka uusikin pirkanmaalaisvalmennettava **Pihla Kaivo-Oja** selviytyi Pariisissa vasta 20-vuotiaana yhden voiton päähän mitalista. Samaan aikaan tutkimus kertoo karusta 0,0 prosenttia harrastajaosuudesta tytöissä (pojilla 2,8).

Valmista valmennuspohjaa löytyy myös judosta, jossa kehitys on ollut nopeaa slovenialaisen **Rok Drakšičin** päävalmentajakaudella. **Luukas Saha** ja **Martti Puumalainen** ovat voittaneet yhteensä kolme arvokisamitalia 2023–2025. Näihin saavutuksiin on päästy vähäisellä harrastajamäärällä: poikien harrastajaosuus on 1,1 prosenttia ja tyttöillä vain 0,5 prosenttia. ”Tehottomasti” useammankin olympiaohjelmaan kuulumattoman itsepuolustuslajin harrastajamäärät ”haastavat” sen: esimerkiksi karaten harrastajaosuudet ovat identtiset ja jujutsullakin 0,5 prosenttia pojilla.

Kamppailulajien kilpailumuotojen edut

Juuri kesäolympialaisten kamppailulajit, erityisesti naisissa, vaikuttavatkin erityisen potentiaalisilta tulevaisuuden mitalilajeilta. Niiden kilpailumuodoissa onkin rakenteellisia etuja ”pikkumaille”. Kun esimerkiksi keihäänheittäjän pitää kuulua absoluuttisesti maailman kolmen parhaan joukkoon päästäkseen mitaleille, kamppailulajeissa ”riittää” pärjääminen omassa *painoluokassa*.

Varteenotettava painoluokkalaji on myös painonnosto, josta rohkaisevana esimerkkinä Suomen kansalainen **Solfrid Koanda** voitti Norjalle olympiakullan naisten 81 kg sarjassa. **Saara Retulainen** on voittanut 59 kilon sarjassa useita EM-mitaleita 2024–2025. Senkin harrastajaosuus on kuntosalibuumista huolimatta kuitenkin hämmästyttävän alhainen nimenomaan tyttöillä, 0,3 prosenttia (pojilla 0,9 prosenttia).

Vain kamppailulajeilla on kuitenkin ainutlaatuinen etu ”mitalitehokkuuden” näkökulmasta: kussakin painoluokassa jaetaan nykyään mitaleja kolmen sijaan *neljälle* parhaalle, kun pronssimitaleita jaetaan yhden sijaan *kaksi*. Juuri Suomen tapaiselle maalle tämä on ratkaisevaa. Siinä missä Kiinan tapaisen suurvallan on rationaalista tähdätä kultamitalien maksimoimiseen (Zheng & Chen 2016), Suomelle pronssimitalitkin olisivat ”kullanarvoisia”.

Käytännössä Pariisissa jaettiin kreikkalais-roomalaisessa painissa ja vapaapainissa yhteensä 64, judossa 60, nyrkkeilyssä 52, ja taekwondossa 32 mitalia. Lisäksi asetelmia tasoittaa se etteivät lajin mahtimaatkaan (kuten Japani judossa) voi asettaa kuin yhden urheilijan painoluokkaa kohden (KOK 2022). Myös urheilijamäärä on tiukasti rajattu: siinä missä Pariisissa naisten maratonin kolmesta mitalista kilpaili yli 90 urheilijaa (KOK 2024), miesten kreikkalais-roomalaiseen painiin osallistujamäärä painoluokkaa kohden oli vain 16 (United World Wrestling Press 2024).

Turnauksen arvontaonnei siis korostuu, ja altavastaajien palkintopallille päätyminen todennäköisyys kasvaa. Suomalaisen olympiaedustajien määrän maksimoimisessa eri painoluokissa hämmäyttää siis looginen resepti mitalitodennäköisyyksien kasvattamiselle. Pariisissa inspiraatiota tarjosi muun muassa Taiwan: vaikka maa ei ollut voittanut

ainuttakaan nyrkkeilymitalia ennen 2020-lukua, sen neljä naisottelijaa ottivat kerralla kolme mitalia.

Johtopäätökset ja vasta-argumentin vasta-argumentti

Katsaus antaa osviittaa, että osaselitys Suomen kesäolympiamitalikadolle on urheiluvien nuorten ”tehoton” jakautuminen eri urheilulajeihin. Harrastajamäärät ovat hämmästyttävän vähäiset potentiaalisissa mitalilajeissa. Niihin kuuluvat ainakin painoluokissa kilpailtavat kamppailulajit, joissa Suomella on valmista valmennuspohjaa.

En ota kantaa eri urheilulajien harrastamisen etuihin esimerkiksi kansanterveysnäkökulmasta tai olympiamenestyksen olennaisuuteen ylipäättäen. En ole tarkastellut myöskään tilannetta historiallisesti tai kansainvälisesti vertaillen: tosiaan, entä jos tilanne onkin ollut Suomessa samanlainen jo takavuosisikymmeninä, tai jos se on sellainen paraikaakin vertailumaissa? **David Hume** giljotiinia (1739) mukailen kumpikaan seikka ei kuitenkaan sinänsä tarkoittaisi, etteikö ”ongelmaan” pureutumisessa voisi piillä yksi relevantti ”lääke” Suomen kesäolympiamenestyksen poikkeuksellisen heikon nykytilanteen parantamiseen. ♦

LÄHTEET

- Becker, G. S.** 1964. Human Capital: A Theoretical and Empirical Analysis, with Special Reference to Education. New York: National Bureau of Economic Research.
- Buchanan, J. M.** 1991. Opportunity Cost. Teoksessa: Eatwell, J., Milgate, M., Newman, P. (eds) The World of Economics. The New Palgrave. Palgrave Macmillan, London. https://doi.org/10.1007/978-1-349-21315-3_69
- Coles, S.** 2001. An introduction to statistical modeling of extreme values. Springer London. <https://doi.org/10.1007/978-1-4471-3675-0>
- Gembris, D., Taylor, J. G., & Suter, D.** 2007. Evolution of Athletic Records: Statistical Effects versus Real Improvements. Journal of Applied Statistics, 34(5), 529–545. <https://doi.org/10.1080/02664760701234850>
- Groot, L.** 2012. An Olympic Level Playing Field? The Contest for Olympic Success as a Public Good, Journal of Economics and Econometrics Vol. 55, No.2, 2012 25-50
- Holopainen, P.** 2024. Urheiluvaikuttajat vaativat rajuja muutoksia Pariisin mahalaskun jälkeen – ”Mitalittomuuden pitää aiheuttaa hälytystä”. 11.8.2024. Yle Urheilu. Verkkosivut: <https://yle.fi/a/74-20104308> (Viitattu 12.5.2025)
- Hume, D.** 1739. A Treatise of Human Nature. London: John Noon.
- KOK 2022.** How to qualify for judo at Paris 2024. The Olympics qualification system explained. Kansainvälisen olympiakomitean verkkosivut. Verkkosivut: <https://www.olympics.com/en/news/pathway-to-paris-2024-judo-qualification-system-explained> (Viitattu 12.5.2025)
- KOK 2024.** Paris 2024 Athletics Women’s Marathon Results. Kansainvälisen olympiakomitean verkkosivut. Verkkosivut: <http://olympics.com/en/olympic-games/paris-2024/results/athletics/women-marathon> (Viitattu 12.5.2025)
- Kariniemi, R. & Paasonen, I.** 2024. On olemassa keino, jolla Suomi saisi lukuisia mitaleja olympialaisista – ”Olen aivan varma”, sanoo asiantuntija. Yle Urheilu, 13.8.2024. Verkkosivut: <https://yle.fi/a/74-20104710> (Viitattu 12.5.2025)
- Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.).** 2025. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1. Verkkosivut: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf>

Kokko, S. & Martin, L. 2023. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Verkkosivut: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liitu-2022/>

Kuisma, J. 2024. Topi Raitanen puhuu nyt olympiakohusta – ”Ei se tee hänestä huonoa ihmistä”. Helsingin Sanomat, 9.9.2024. Verkkosivut: <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000010684271.html> (Viitattu 12.5.2025)

Launonen, E. 2020. Joukkuevoimistelun eriytyminen suomalaisesta naisvoimistelusta kansainväliseksi kilpaurheiluksi. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma.

Moilanen, M. 2024. Janne Hänniseltä radikaali ehdotus Suomen huippu-urheilun pelastamiseksi: ”Ei tämä niin vaikeaa ole”. Helsingin Sanomat, 4.9.2024. Verkkosivut: <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000010669658.html> (Viitattu 12.5.2025)

Myllykoski, T. 2024. Poikkeuksellinen ulostulo Ylen studioissa – Valentin Kononen hämmennyi seurauksista. Iltä-Sanomat, 15.8.2024. Verkkosivut: <https://www.is.fi/olympialaiset/art-2000010630204.html> (Viitattu 12.5.2025)

Pu, J. 2024. Breaking Will Not Be in The 2028 Los Angeles Olympics—What’s Next? Forbes. 15.8.2024. Verkkosivut: <http://forbes.com/sites/jasonpu/2024/08/15/breaking-will-not-be-in-the-2028-los-angeles-olympics-whats-next/>

Samuelson, P. A. 1954. The Pure Theory of Public Expenditure. Review of Economics and Statistics. 36 (4): 387–89. doi:10.2307/1925895.

Sponsor Insight. 2024. Sponsor Navigator 2024: Wilma Murto suomalaisten suosikkiurheilija. Sponsor Insight, 14.3.2024. Verkkosivut: <https://www.sponsorinsight.fi/post/sponsor-navigator-2024-wilma-murto-suomalaisten-suosikkiurheilija> (Viitattu 12.5.2025)

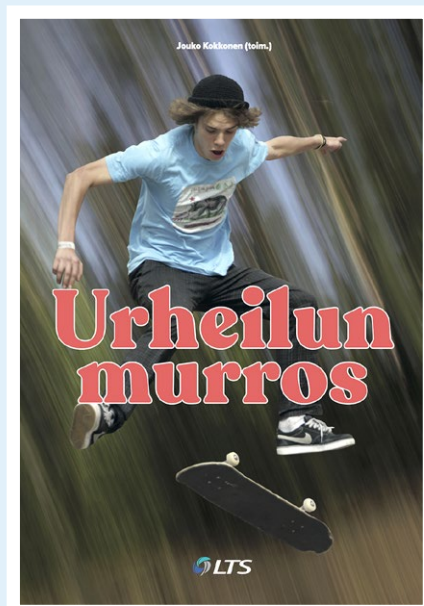
Suomen Frisbeegolfliitto. 2022. Luken valtakunnallinen ulkoilututkimus: viidesosa aikuisväestöstä harrastaa frisbeegolfia. 12.5.2022. Verkkosivut: <http://frisbeegolfliitto.fi/2022/05/12/luken-valtakunnallinen-ulkoilututkimus-viidesosa-aikuisvaestosta-harrastaa-frisbeegolfia/> (Viitattu 13.5.2025)

Suomen Ratsastajainliitto. 2021. Ratsastus on monipuolinen harrastus, kuntoutusmuoto ja merkittävä työllistäjä. 19.2.2021. Verkkosivut: <https://www.ratsastus.fi/uutiset/ratsastus-on-monipuolinen-harrastus-kuntoutusmuoto-ja-merkittava-tyollistaja/> (Viitattu 12.5.2025)

United World Wrestling Press. 2024. Paris 2024 Olympic Games Greco-Roman Entries. 9.7.2024. Verkkosivut: <https://uww.org/article/paris-2024-olympic-games-greco-roman-entries> (Viitattu 12.5.2025)

Zheng, J., & Chen, S. 2016. Exploring China’s success at the Olympic Games: a competitive advantage approach. European Sport Management Quarterly, 16(2), 148–171. <https://doi.org/10.1080/16184742.2016.1140797>

Urheilu yhteiskuntatieteiden ristivalotuksessa



Urheilu on muuttunut 2000-luvulla nopeasti niin kansallisesti kuin kansainvälisesti.

Urheilun murros luotaa muutosta median, arvojen, etiikan, ruumiillisuuden ja markkinoiden näkökulmista.

Teos koostuu 17 artikkelista, joista 15 on vertaisarvioitu.

Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 178
Hinta 40 euroa + postikulut
Myynti: tiedekirja.fi



Tiedekirja

Voiko teknologian avulla lisätä liikkumista?

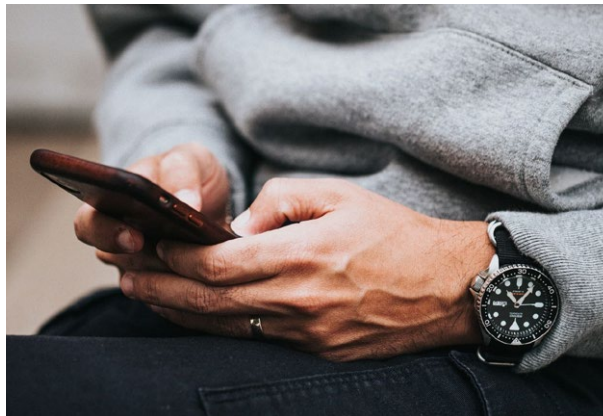
Etäteknologia tarjoaa lupaavia tuloksia liikunnan lisäämisessä. Tämä koskee erityisesti kuntoutusta, jossa sen hyöty on myös kliinisesti merkittävä.

TÄSSÄ ARTIKKELISSA pureudun tutkimusnäytön pohjalta kysymykseen teknologian tehokkuudesta fyysisen aktiivisuuden lisääjänä. Kiinnitän erityisesti huomiota siihen, milloin ja kenelle teknologia voi tuoda todellista lisäarvoa.

Teknologian kehitys on etenkin tällä vuosikymmenellä mullistanut monia elämänalueita – myös liikuntaa ja terveyttä. Aiemmin liikkumismotivaatiota haettiin erilaisen kotiin hankittavien liikuntavälineiden avulla, sittemmin teknologia on noussut vahvaksi kilpailijaksi liikunnan palvelumuotoilun kentällä. Tämä kehitys on erityisen kiinnostavaa fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta, sillä liikkumattomuus on merkittävä ja kallis kansanterveydellinen haaste, jonka hallitseminen vaatii uusia, saavutettavia ja vaikuttavia ratkaisuja.

Digitalisaation myötä markkinoille on tullut valtava määrä teknologisia laitteita ja sovelluksia, joiden tarkoituksena on kannustaa aktiivisempaan elämäntapaan. Valikoima on itseasiassa kehittynyt jo niin monipuoliseksi, että yläkäsirteenä olevan teknologian alla on hyvin erilaisia, eri käyttötarkoituksiin ja eri tavalla käytettäviä vaihtoehtoja. Näiden tarkoitus ei ole vain mitata liikettä, vaan myös tukea niiden käyttäjiä tyypillisesti pitkäjänteisissä elämäntapamuutoksissa, vaikka myös lyhytaikainen liikkumaan lähtemisen kynnyksen madaltaminen on jossain tapauksissa perusteltua. Tutkimuskentän terminologia ei ole kuitenkaan vakiintunut vielä riittävästi, jotta olisi mahdollista tehdä vahvaa yhteenvetoa erityyppisten teknologioiden tehokkuudesta; tämän vuoksi teknologista kenttää yleisesti tarkastelevat synteesit jäävät karkealle tasolle ja ovat lähinnä suuntaa antavia.

Tutkimusta vaikuttavista liikkunnallisuutta lisäävistä interventioista on tehty varsin paljon, mutta ennen kaikkea pitkäkestoiseen elämäntapamuutokseen johtavaa mallia on ollut haastava löytää (kts. esim. Heizmann ym. 2023). Tämä voi osaltaan selittyä sillä, että alussa ulkoiset tekijät voivat motivoida liikuntaan, mutta pidemmällä aikavälillä sisäis-



Kuva: Nathan Dumlao /Unplash

ten motivaatiotekijöiden merkitys korostuu (Teixeira ym. 2012). Nykyiset terveysliikuntasuosittukset ohjeistavat aikuisia liikkumaan viikoittain reippaasti vähintään 2,5 tuntia, ja rasi- tusta lisäämällä 1 tunti 15 minuuttia riittää (UKK- instituutti 2025). Lisäänty-

vää tutkimusnäyttöä on kuitenkin siitä, että tiettyjen liikkuntamäärien sijaan terveyshyötyjä voidaan saavuttaa yksinkertaisesti olemalla fyysisesti aiempaa aktiivisempia (Warburton & Bredin 2017).

Jo pienillä lisäyksillä arkiaktiivisuudessa – esimerkiksi kotitöiden muodossa – voidaan saavuttaa huomattavia terveyshyötyjä. Erityisen arvokasta tämä on niille, joiden fyysinen aktiivisuus on lähtötasoltaan alhainen. Kiinnostava kuitenkin on, että intensiivisempi liikunta tuo enemmän terveyshyötyjä, ja on löydettävä keinoja aktivoida matalamman aktiivisuustason ryhmiä myös rasittavampaan liikuntaan. Kynnys liikunnan harrastamiseen on näillä ryhmillä kuitenkin suuri, korostuen etenkin henkilöillä, joilla on diagnosoitu perussairaus (kts. esim. Alsaleh & Baniyasın 2023). Tällöin pelko liikkumisen turvallisuudesta voi estää rasittavamman liikunnan harrastamisen.

Teknologiset ratkaisut mahdollistajana

Teknologialla tarkoitan erityisesti etäteknologiaa, jollaisia ovat itsenäisesti esimerkiksi kotona käytettävät laitteet ja sovellukset, kuten aktiivisuusrannekkeet ja digitaaliset valmennusohjelmat. Tuoreessa väitöstutkimuksessani havaitsin teknologian olevan yhtä tehokas liikunnan lisäämisessä kuin vertailukelpoinen perinteisin menetelmin toteutettu interventio (Säteri 2025).

Vaikka kritiikkiä onkin noussut siitä, että teknologialla ei pitäisi korvata tärkeää fyysistä vuorovaikutusta, on teknologia hyvä nähdä lisäarvona ja mahdollistajana asioille, jotka muuten olisivat vaikeita tai mahdottomia. Esimerkiksi etäällä asuvilla tai toimintakyvyltään rajoittuneilla voi olla vaikea päästä liikuntaharrastuksiin, jolloin teknologia tuo

liikuntapalvelun henkilön lähelle parantaen palvelun saatavuutta. Lisäksi teknologian avulla toteutettu liikuntaharjoittelu on yleensä myös aikaan sitomatonta, jolloin se on helpommin sovitettavissa arjen aikatauluihin.

Teknologialla on myös sen tuoman lisäarvon näkökulmasta potentiaalia liikunnan edistäjänä. Väitöstutkimuksessa havaitsin, että teknologian avulla fyysinen aktiivisuus lisääntyi 19 prosenttia verrattuna pelkät liikuntasuositukset saaneisiin ryhmiin (Säteri 2025). On kuitenkin erityisen tärkeää määrittää, millainen teknologia on tehokkainta eri tarpeisiin kohdennettuna, sillä niin kuin liikunnalliset interventiot, myös teknologia tulee valita yksilöllisesti. Käytännön ratkaisuja tukeva tutkimusnäyttö on kuitenkin jatkuvasti viiveellistä. Teknologiaan liittyvän tutkimuksen problematiikka liittyy digitalisaation erityisen nopeaan kehitykseen, jonka vuoksi tuoreinkin tutkimustieto on tuotettu sen julkaisuvaiheessa jo usein vanhentunutta teknologiaa käyttäen.

Merkittävää lisäarvoa erityisesti kuntoutuksessa

Väitöskirjassa havaitsin, että teknologia on erityisen tehokasta osana sairauksien kuntoutusta. Teknologia lisäsi fyysistä aktiivisuutta 25 prosenttia tavanomaisia menetelmiä enemmän, kun sitä käytettiin osana diagnosoidun sairauden hoitoa (Säteri 2025). Havainto on merkittävä, sillä liikunta tuo erityistä terveyshyötyä perussairauksien kanssa eläville (Reiner ym. 2013). Jopa kevyt liikunta esimerkiksi vähentää huonon LDL-kolesterolin määrää ja lisää hyvän HDL-kolesterolin pitoisuutta, sekä parantaa verenokeritasapainoa (Füzéki ym. 2017). Sen lisäksi, että teknologia voi toimia näissä tilanteissa turvaa tuovana, esimerkiksi monitoroiden sykealuetta, jolla liikkuminen on turvallista, teknologia tuo liikunnallisen intervention myös ihmisen luo madaltaen kynnystä osallistua.

Yksi väitöskirjani osatutkimus tarkasteli etäteknologian, tarkemmin aktiivisuusrannekkeen ja internet-pohjaisen valmennusohjelmiston käyttöä sydänkuntoutuksessa vuoden mittaisella ajanjaksolla. Teknologiar ryhmä liikkui kuuden kuukauden kohdalla kevyellä intensiteetillä viikossa 5,4 tuntia vertailuryhmää enemmän. Tämä on merkittävää ottaen huomioon kohderyhmän lähtötason, sillä sydänkuntoutujilla fyysinen aktiivisuus on usein vähäistä, ja kaikki aktiivisuuden lisäys on terveydelle edullista (Warburton & Bredin 2017). Aiemmin tehdyn tutkimuksen mukaan sydänsairailla jo 30 minuutin päivittäinen lisäys kevyttä liikuntaa voi esimerkiksi vähentää kuolleisuutta 24 prosenttia (Dohrn ym. 2018).

Väitöstutkimuksen neljäs tutkimusosio selvitti sydänkuntoutujien suhtautumista käytettyyn teknologiaan. Aktiivisuusrannekkeet koettiin helppokäyttöisiksi ja hyödyllisiksi, ja niiden aktiivinen käyttö oli yhteydessä laitteen tarjoamaan tavoitteiden seurannan tukeen. Sen sijaan internet-pohjaista valmennusohjelmistoa ei koettu aivan yhtä hyödyllisenä ja helppokäyttöisenä. Käytön aktiivisuus oli yhteydessä siihen, kuinka hyvin ohjelmiston koettiin tukevan tavoitteiden asettamista ja seurantaa, sekä koettuun lisämotivaatioon liikkua silloinkin kun ei muutoin jaksaisi. Tämä korostaa käyttäjälähtöisyyden merkitystä: teknologia toimii vain, jos käyttäjä kokee sen hyödylliseksi ja helppokäyttöiseksi.

Näin tutkittiin

VÄITÖSKIRJA KOOSTUU NELJÄSTÄ osatutkimuksesta.

Teoksessa on kaksi meta-analyysit sisältävää järjestelmällistä kirjallisuuskatsausta, jotka kokosivat yhteen eri tutkimusasetelmissä tarkastellun aiemman tutkimusnäytön etäteknologian käytöstä fyysisen aktiivisuuden edistäjänä. Kirjallisuuskatsauksissa oli mukana 23 tutkimusta, sisältäen 4 645 osallistujaa.

Kolmas osatutkimus oli ryhmätasolla satunnaistettu kontrolloitu interventiotutkimus, joka tutki etäteknologian käyttöä osana sydäntuntoutusta. 59 sydänpotilasta osallistui Kelan standardien mukaan järjestettyyn vuoden kestäväan kuntoutukseen, joka sisälsi kolme viisipäiväistä lähijaksoa ja omakuntoutusjaksoit näiden välissä. Koeryhmä käytti tavanomaisen kuntoutuksen lisäksi aktiivisuusranneketta sekä internet-pohjaista valmennusohjelmaa.

Neljäs osatutkimus oli retrospektiivinen kyselytutkimus, jossa selvitettiin sydäntuntoutujien teknologiamyönteisyyttä vuoden mittaisella kuntoutusjaksolla käytettyyn aktiivisuusrannekkeeseen ja internet-pohjaiseen valmennusohjelmaan.



Sanna Säteri.
Kuva: Suomen Fysioterapeutit

Teknologian hyödyntäminen käytännössä

Fyysisen aktiivisuuden tukeminen teknologian avulla ei ole pelkästään tehokasta – se voi myös olla kustannustehokasta. Esimerkiksi Batalik ym. (2023) osoitti, että etäteknologia voi tuottaa samanlaisia tuloksia matalammilla kustannuksilla kuin perinteinen kasvokkain toteutettu vastaava. Suomessa esimerkiksi fysioterapeutit kokevat teknologian myös soveltuvan ohjauksen ja neuvonnan välineeksi, mutta sen käyttö on kuitenkin vielä vähäistä (Hellstén ym. 2023). Tulevaisuuden kehityskohteena onkin integroitu, saumaton teknologian hyödyntäminen myös terveydenhuollon liikunnallisten hoitopolkujen eri vaiheissa, ei korvaamassa ihmistä, vaan tukemassa kuntoutumista itsenäisesti arjessa.

Vaikka teknologia näyttää lupaavalta, siihen liittyy myös ongelmia. Yksi keskeisimmistä on vaikutusten pitkäaikaisuus, sillä elämäntapamuutokset vaativat usein vuosien seurantaa ja tukea. Teknologian vaikutus voi myös hiipua, jos laitteen käyttö ei enää palvele konkreettista tarvetta. Jatkossa tulisi panostaa pitkäaikaisiin elämäntapamuutoksiin kannustaviin, käyttäjälähtöisiin ja yksilöllisiin ratkaisuihin, jotka yhdistävät teknologian mahdollisuudet käyttäjän henkilökohtaisiin motiiveihin ja tarpeisiin. Lisäksi on tärkeää kehittää matalan kynnyksen ratkaisuja myös ikääntyneille tai teknologiaa vierastaville käyttäjäryhmille.

Etäteknologia osa liikkumattomuuden ongelman ratkaisua

Väitöstutkimukseni perusteella etäteknologia tarjoaa lupaavia tuloksia liikunnan lisäämisessä, erityisesti kuntoutuskäytössä, jossa sen hyöty on myös kliinisesti merkittävä. Teknologia ei itsessään ratkaise liikkumattomuuden ongelmaa, mutta se voi olla tärkeä osa laajempaa kokonaisuutta, joka tukee yksilöitä kohti aktiivisempaa elämäntapaa.

Etäteknologia tarjoaa saavutettavan, kustannustehokkaan ja joustavan tavan lisätä fyysistä aktiivisuutta erityisesti silloin, kun perinteisiin liikuntamuotoihin osallistuminen on hankalaa. Kuntoutuskäytössä se voi madaltaa kynnystä etenkin kevyen liikunnan aloittamiseen, ja tukea esimerkiksi kuntoutujien omatoimisuutta, mikä parantaa elämänlaatua. Tärkeintä on, että teknologia on suunniteltu käyttäjälähtöisesti: helppokäyttöisyys sekä koettu hyödyllisyys ovat avainasemassa.

Jos tulevaisuuden interventiot onnistuvat yhdistämään teknologian parhaat puolet pitkäaikaiseen yksilöllisten ratkaisujen tukemiseen, digiloikka voi johtaa parempaan terveyteen myös pysyvämmiin. ♦

LÄHTEET

Alsaleh, E. & Baniyasir, F. 2023. Prevalence of physical activity levels and perceived benefits of and barriers to physical activity among Jordanian patients with coronary heart disease: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1041428>

Dohrn, I. Kwak, L. Oja, P. Sjöström, M. & Hagströmer, M. 2018. Replacing sedentary time with physical activity: a 15-year follow-up of mortality in a national cohort. *Clinical Epidemiology*, 10, 179–186. <https://doi.org/10.2147/CLEP.S151613>

Füzéki, E. Engeroff, T. & Banzer, W. 2017. Health benefits of light-intensity physical activity: a systematic review of accelerometer data of the national health and nutrition examination survey (NHANES). *Sports Medicine (Auckland)*, 47(9), 1769–1793. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0724-0>

Heizmann, A. Chapelle, C. Laporte, S. Roche, F. Hupin, D. & Le Hello, C. 2023. Impact of wearable device-based interventions with feedback for increasing daily walking activity and physical capacities in cardiovascular patients: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *The British Medical Journal open*, 13(7), e069966. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-069966>

Hellstén, T., Arokoski, J., Sjögren, T., Jäppinen, A. M., & Kettunen, J. 2023. Remote physiotherapy in Finland – suitability, usability and factors affecting its use. *European Journal of Physiotherapy*, 25(6), 378–387. <https://doi.org/10.1080/21679169.2023.2233560>

Reiner, M. Niermann, C. Jekauc, D. & Woll, A. 2013. Long-term health benefits of physical activity—a systematic review of longitudinal studies. *BioMed Central Public Health*, 13(1), 813. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-813>

Säteri, S. 2025. The promotion of physical activity with remote technology with a special focus on cardiac rehabilitation. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-86-0496-9>

Teixeira, P. Carraça, E. Markland, D. Silva, M. & Ryan, R. 2012. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>

UKK-instituutti 2025. Aikuisten liikkumisen suositus. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

Warburton, D. & Bredin, S. 2017. Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>

TÄLTÄ SE TUNTUI

2000 SPA GRAND PRIX,
HÄKKINEN VASTAAN SCHUMACHER

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



TAHTO
URHEILU JA LIIKUNTA
Terveystieteiden tutkimuskeskus

JUUSO KOKKONEN

filosofian maisteriopiskelija
Jyväskylän yliopisto
juuso.jw.kokkonen@student.jyu.fi

Protego ergo obligo -jalkapallovalmentaja suvereenina

Jalkapallovalmentajalla on paljon valtaa ja vastuuta. Ymmärryksen hyvästä valmennuksesta on perustuttava analyysiin siitä, mistä toiminnassa on kyse.

VALMENTAJAA EI YLEENSÄ käsitetä *poliittiseksi* auktoriteetiksi. Poliittisuus on jotain muuta, ja urheilu on omalakinen inhimillisen toiminnan alue. Hyvä valmentaja on jonkinlainen kasvattaja, mentori, asiantuntija, fasilitaattori tai kenties pelaajien palvelija. Julkinen valmennuskeskustelu etenkin pallopeleissä löytää aina tasaisin väliajoin uusia markkinointitermejä valmentajalle ja valmentamiselle. Ne eivät kuitenkaan pohjimmiltaan vastaa siihen, mitä on valmentaminen ja mitä on hyvä valmentaminen.

Ymmärryksen hyvästä valmentamisesta ei voida päästä, mikäli määrittelyssä sivuutetaan toiminnan perimmäinen luonne. Ylhäältä käsin luetellut arvolitaniat tai markkinointitermit pahimmillaan elävät omaa todellisuuttaan erillään urheilun arjesta.

Suomalainen valmennuskeskustelu sai uuden avauksen Riitta-Ilona Pummi-Kuuselan ja Antti Kuuselan (2025) artikkelilla *Ihmisen valmentaminen – suomalaisen urheiluvallennuksen pakollinen paradigma*. Artikkelin jäljittää kriittisellä otteella ”ihmisen valmentamisen” paradigman juuria ja laajemmin suomalaiseen valmennukseen liittyviä arvovalintoja. Tutkijat pitävät ihmisen valmentamisen paradigmaa ”todellisena suomalaisena innovaationa”. Siitä on tullut synonyymi hyvälle valmentamiselle. Tutkijat kysyvät, missä määrin holistiseen ihmiskäsitykseen perustuva valmennusparadigma on sovellettavissa vahvan kilpailuelementin sisältävään urheilun maailmaan. Onko urheilu sellainen ihmisen toiminnan ala, jonka täytyy heijastella voimakkaasti yhteiskunnan vallitsevia ihanteita?

Tämä teksti on yksi vastaus Pummi-Kuuselan ja Kuuselan avaukseen. Pysyttelen yhden pallopelin, jalkapallon, maailmassa ja lähden jäljittämään kyseisen toiminnan juuria ja olemusta. Niistä käsin jäsenän jalkapallovalmentajan moraalisena imperatiivina.

1900-luvun yhden merkittävimmän poliittisen teoreetikon Carl Schmittin mukaan ”*kaikki aidot poliittiset teoriat olettavat, että ihminen on 'paha'*”. Tämä teksti asettuu osaksi tätä Niccolo Machiavellista ja Thomas Hobbesista polveutuvaa poliittisen filosofian traditiota, joka on yhtä mieltä ”*inhimillisen luonnon problemaattisuudesta*” (Schmitt 2015, 68).



Huuhkajien kapteeni ja maalivahti Lukas Hradecky, toinen maalivahti Jesse Joronen ja päävalmentaja Markku Kanerva Wembleyillä ennen syyskuussa 2024 pelattua Kansojen liigan ottelua Englanti–Suomi. Kuva: Mike Egerton, Alamy / Lehtikuva

Näen jalkapallon toimintana ja sen parissa toimivan ihmisen konfliktuaalisina. Ihmistä, yksilöä, jalkapallopelaajaa ei tässä tulkinnassa oteta luontaisesti ”hyvää” tekevänä, joukkueen etua ja voittamista luontaisesti ja maksimaalisesti edistävänä oliona. Joukkue muodostuu yksilöistä, jotka ovat dynaamisia olentoja ja joilla on eri käsityksiä ja mielipiteitä ”hyvästä”.

Joukkueen synty

Jalkapallojoukkue ei ole monoliitti tai itsestäänselvyys vaan dynaaminen ja poliittinen yhteisö. Joukkuetta ei ole olemassa ilman poliittista auktoriteettia.

Thomas Hobbesin poliittinen filosofia rakentuu teoreettisen luonnontilan käsitteen varaan. Luonnontila tai väenpaljouden tila on ihmisyhteisön tila ennen poliittisen auktoriteetin muodostumista. Väki on jotain, mikä suljetaan yhteiskuntasopimuksessa muodostuvan poliittisen yhteisön eli kansan ulkopuolelle. (Jakonen 2012, 228.)

Luonnontilaa – ”*kaikkien sota kaikkia vastaan*” – ei selaisenaan ole tai ole ollut olemassa, vaan hobbesilainen luonnontilan käsite hahmottaa ihmisyhteisön tilaa, josta poliittinen auktoriteetti puuttuu. Hobbesin kuvaamassa luonnontilassa ei ole kolmatta osapuolta sovitteluun yksilöiden välisiä kiistoja. Tällöin jokaisella yksilöllä on periaatteessa oikeus määrittellä ja tavoitella sitä, minkä kukin kokee tarpeelliseksi oman itsesäilytyksensä kannalta. (Jakonen 2012, 228.)

Hobbesin negatiivinen antropologia perustuu ihmisluonnon ristiriitaisuuteen. Ihmiset kilpailevat lakkaamatta kunnian ja arvovallasta, vertailevat itseään muihin, arvos-televat, luulevat olevansa toisiaan viisaampia, koettavat saada läpi uudistuksia ja keksintöjä ”*yksi yhteen toiseen suuntaan*”. Erimielisyys ja risteävät intressit estävät sopu-sointuisen ihmisyhteisön syntymisen. (Jakonen 2012, 222–223; Hobbes 1999, 159–160.)

Eläimillä sopu on luonnollista, kun taas ihmisillä se syntyy sitoumuksen kautta ja on keinotekoista. Hobbes siis vastustaa aristoteelista ihmiskäsitystä, jonka mukaan ihminen luontaisesti hyvään pyrkivänä poliittisena eläimenä muodostaisi luontaisesti harmonista yhteiselo. Hobbesin mielestä ihmisille ei ole olemassa ”yhteistä hyvää”, joka toteutuisi automaattisesti. (Jakonen 2012, 223.)

Kuinka Hobbesin ajatus kääntyy jalkapallon kielelle? Ilman poliittista auktoriteettia pelaajaryhmän sisäinen hierarkia perustuu kukin yksilön oikeuteen toimia tavalla, jonka kukin näkee parhaimmaksi. Pelaajaryhmän sisäistä dynamiikkaa ei ohjaa maksimaalinen yhteiskoordinaatio vaan kukin pelaajan pyrkimys joko pelitoiminnalla tai muulla tavoin perustella ja osoittaa oma roolinsa ja tärkeytensä, säilyttää *pelaajaisensä*. Ryhmä pyrkii voittoon, mutta keinoista voi vallita jyrkkä erimielisyys, joka kanavoituu kukin yksilön pyrkimyksiin osoittaa oma paremmuutensa ja asemansa sekä määrätä oma rooli suhteessa kanssapelaajiin. Pelaaja tavoittelee kunniaa ja mainetta.

Tällainen tila on hobbesilaisittain oikeudeton ja turvaton (Jakonen 2012, 226). Siitä puuttuu kolmas osapuoli, joka voisi sovittaa yhteen risteävät intressit.

Hobbesin luonnontila perustuu ristiriitaan: jokainen tavoittelee turvallisuutta mutta kukin käyttämät keinot ovat ristiriidassa toisen turvallisuuden kanssa. Yhteinen pelko väkivallasta yhdistää, mikä johtaa luonnontilan ylittämiseen keinotekoisen persoonan luomisella ja vallan siirtämisellä suvereenille. Siitä on kyse yhteiskuntasopimuksessa, jossa vasta varsinaisesti muodostetaan ”poliittinen”, kansa (people). (Jakonen 2012, 226–229.)

Vaikka jalkapallossa käsitystä yhteisistä keinoista voiton tavoitteluun, siis käsitystä yhteisestä hyvästä, ei ole, pelaajia yhdistää halu voittaa ja välttää tappio sekä säilyttää oma pe-

laajaisensä – toisin sanoen olla olemassa osana joukkueita ja antaa panoksensa voiton tavoittelussa. Nämä yhdistävät seikat ohjaavat poliittisen auktoriteetin, suvereenin muodostumiseen.

Ilman auktoriteettia ryhmällä on alituinen uhka ajautua jatkuvien ratkaisemattomien sisäisten ristiriitojen valtaan, mikä heikentää sen kyvykkyyttä pelata peliä toista osapuolta vastaan. Jalkapallossa ristiriitaa ei tule ymmärtää vain yksilöiden välisinä eksplisiittisinä erimielisyyksinä ja riitoina esimerkiksi jonkin ryhmän jäsenen rooliin ja asemaan liittyen (ks. Grehaigne 2011, 43). Ristiriitaisuus ilmeneekin usein toistuvana epäsynchroniana ryhmän pelitoiminnassa suhteessa toiseen osapuoleen. Ryhmän yhteiskoordinaatio on heikko kukin pelaajan yrittäessä turvata itsensä. Siirtymää ”luonnontilan” nollasummamelistä ”yhteiskuntatilan” koordinaatiopeliin ei ole tapahtunut (Konkka 2002).

Peli määrittää valmentamista

Jalkapallopeli, ottelu, on institutionalisoitu ja kontrolloitu konflikti kahden joukkueen välillä (Aggerholm ym. 2011, 347; Borge 2019). Kyse on joukkueiden välisestä nollasummamelistä, eturistiriidasta, jossa ei ole mahdollisuutta kompromissiin tai neuvotteluun, jossa kumpikin osapuoli ”voittaisi”. Pelissä siis ilmenee eturistiriidan synnyttämä konfliktikäyttäytyminen, joka tapahtuu rajatun alueen, sääntöjen ja ajan puitteissa.

Pelin päättyessä toinen osapuoli todetaan voittajaksi tai peli jää ratkaisematta, mikä ei tarkoita, että kumpikin osapuoli voittaisi. Vaikka ”taistelu” lakkaa, eturistiriitaa yksi ottelu tuskin ratkaisee: hävinnyt osapuoli ei tunnusta lopullisessa mielessä toista paremmakseen, vaan valmistautuu jo seuraavaan otteluun, jossa voisi osoittaa paremmuutensa. Tämä ikuinen, päättymätön eturistiriitojen verkko pitää yllä joukkueiden muodostamaa järjestelmää.

Suojelen, siis velvoitan (Protego ergo oblige). Se on Schmittin mukaan hobbesilaisen valtiokäsityksen ja valtion legitimitietin perusta. Se on ”*valtion cogito ergo sum*”. (Schmitt 2015, 59.) Kyse on suojelun ja kuuliaisuuden keskinäisestä suhteesta: negatiivinen antropologia oikeuttaa vallan suojelulla (Suuronen 2018, 293).

Jalkapallopelaaja haluaa voittaa pelin ja välttää tappion, mutta erilaisten mieltymyksen vuoksi ryhmä pelaaja ajautuu ristiriitoihin keinoista. Jalkapallossa on alati jännite joukkueen sisäisen kilpailun ja yhteistyön välillä (Elias & Dunning 1966, 399). Tämä jännite perustelee vallan luovutuksen valmentajalle, joka määrittelee joukkueelle ”hyvän” ja sisäisen työnjaon sekä toimii tuomarina sisäisissä kiistoissa.

Protego ergo oblige. Valmentajan asema ja legitimitietti saavat voimansa siitä, että valmentaja kykenee suojelemaan pelaajiaan sisäiseltä kaaokselta ja pelissä ulkoiselta vastustajalta. Suojelu tarkoittaa viimekädessä *joukkueen kapasiteetin maksimoimista konfliktia eli peliä varten*, koska jalkapallon ydin on peli. Joukkueet ja pelaajat ovat olemassa pelataksaan peliä.

Valmentaja suojelee jokaisen pelaajan olemassaoloa. Yksilön asema ja tehtävä ryhmässä perustuvat kolmannen osapuolen arvioon eikä siihen, kuinka yksilö selviytyy luonnontilan nollasummamelissä muita yksilöitä vastaan. Tämä ei tarkoita sitä, etteikö joukkueen sisäinen hierarkia voisi

perustua sisäiseen kilpailuun – siis siihen, että voittamista eniten edistävät pelaajat saavat merkittävemmän roolin joukkueessa – mutta yhteiskuntatilassa tuon kilpailun säännöt ja ehdot asettaa ja niitä valvoo valmentaja, kolmas osapuoli, joka johtaa ne joukkueen ”hyvästä”, sen eräänlaisista laeista. Näin valmentaja kykenee pitämään sisäiset antagonismit hallinnassa.

Vallan viimekätinen voima ja legitimizeetti on peräisin pelaajilta. Tästä seuraa loogisesti valmentajan koko toiminnan ja olemisen perustavin moraalinen imperatiivi: velvollisuus toimia joukkueen hyväksi ja eduksi. Joukkueen ”hyvä” on yhtä kuin sen kapasiteetin maksimoiminen konfliktia eli peliä varten. Peli on joukkueen elinkysymys.

Niin pitkään kuin valmentaja onnistuu velvollisuutensa toteuttamisessa, hänen asemalleen on olemassa legitimi perusta (ks. Hobbes 1999, 198). Jalkapallovalmentajan lähtökohta on samaan aikaan sekä autoritaarinen että demokraattinen, pelaajien tahtoon perustuva. Autoritaarinen ilmenee siinä, että yksilöt eivät tiedä ”yhteistä hyvää” tai sinne johtavaa tietä, ja demokraattinen taas siinä, että pelaajat tavoittelevat ”yhteistä hyvää”.

Valmentajan valta on toiminnassa absoluuttista. Se tarkoittaa valmentajan viimekätistä yksinoikeutta määrittellä joukkueen hyvä ja paha. Valmentajalla on täysi valta määrittellä se, millä tavoin joukkue tavoittelee voittoa ja välttää tappion – sen, mikä on sisäistä koheesiota ja siten ulospäin suuntautunutta toimintakapasiteettia varten välttämätöntä.

Absoluuttinen valta ei kuitenkaan tarkoita, että valmentajan toiminnan perimmäinen päämäärä on valta. Valtaa ei tule käyttää niin, että se lyö laimin moraalista velvoitetta toimia joukkueen hyväksi. Demokraattisuuden ja autoritaarisuuden välinen dynamiikka tekee jalkapallovalmentamisesta vaativan tehtävän.

Pluralismin puolustus

Pelaajien tahdon mukaisesti toimiminen on kategorisesti syytä erottaa siitä liberalistisesta ja individualistisesta tahdosta, itsekkyydestä ja pelaajien palvelemisesta, joka suomalaisen valmennuksen paradigmaan ”ihmisen valmentaminen” on tunkeutunut (ks. Pummi-Kuusela & Kuusela 2025, 139–145). Se nimittäin jättää huomioimatta jalkapallojoukkueen poliittisen luonteen ja joukkueen ensisijaisuuden – onhan jalkapallossa kyse kahden *joukkueen* välisestä konfliktista – ja on siten valmentajan moraalisen imperatiivin vastaista.

”Liberaali ajattelu on alusta saakka syyttänyt valtiota ja politiikkaa ’pakkovallasta’”, kirjoittaa Carl Schmitt (2015, 81). Jalkapallojoukkueessa individualistinen ajattelu pyrkii purkamaan poliittisen vallan eli valmentajan aseman suvereenina. Jalkapallo muuttuu sarjaan kytkettyjen yksilöiden projektiksi, jossa valmentajan tehtäväksi jää yksilön palveleminen ja tämän rajoitteiden purkaminen. Tämä ei voi kuin törmätä omaan mahdottomuuteensa.

Hyvää valmennusta ei synny sillä, että valmentajan asema kielletään; syntyy lähinnä valmentajan loppu. Autoritaarisen ulottuvuuden häivyttäminen käynnistää kierteen, jossa valmentajan luonne ja osaaminen eivät koskaan pääse kultivoitumaan todellisen asemansa vaatimalle tasolle. Heikossa valmennuskulttuurissa autoritaarisesti toimivat valmentajat eivät ole tosiasiaa asemansa vaatimalla tasol-

la, mistä syntyy vallan väärinkäyttöä. Jäädään heikon valmennuskulttuurin kehään, jossa luonteeltaan heikko valmennus perustelee yhä uusia keinoja piilottaa valmentaja.

Pummi-Kuusela ja Kuusela (2025, 143) esittävät tekemiensä havaintojen pohjalta, että suomalaisessa valmennuskulttuurissa toisinajattelevien valmentajien on omaksettava ihmisen valmentamisen paradigma, siis alistuttava yhden, universaalina esiintyvän näkemyksen alle. Pakollinen paradigma hallitsee ainakin valmennuksesta käytävää keskustelua.

Universalismi uhkaa rajoittaa jalkapallovalmentajan toimintaedellytyksiä ja tämän moraalisen velvollisuuden toteuttamista, koska se pahimmillaan estää valmentajaa toimimasta *toiminnan* kautta, siis valmentamisen kovan ytimen toteuttamisen.

Schmittin poliittinen eksistentialismi korostaa toiseuden konstitutiivista roolia ja poliittiselle idealle omistautumista, joita liberalismi ja individualismi uhkaavat (Suuronen 2018, 285). Jalkapallossa individualistisen ajattelun tuottama uhka on, että se piilottaa toiminnan perimmäisen poliittisen luonteen: konfliktin, joka perustuu kahden *joukkueen* väliseen antagonismiin. Jos se katoaa, jalkapallost katoaa sen raastava ja perustava ominaislaatu: kamppailu kamppailun itsensä vuoksi. Ja tämä kamppailu ei ole yksilön kamppailua vaan joukkueen, poliittisen yhteisön, kamppailua. Yhdenmukaistaminen yhden valmennusparadigman pakkovallan alle rikkoo metodisen ja ideologisen pluralismin, jonka kautta toiseus osaltaan rakentuu.

Valmentajan moraalinen velvollisuus ei koske vain joukkueita ja sen jäseniä – se koskee ylipäätään jalkapalloa toimintana ja järjestelmänä. Valmentajan velvollisuus on suojella ja vaalia jalkapallon ominaislaatua, sen pluralismia, joka perustuu *joukkueiden* väliseen kamppailuun, antagonismiin. ♦

LÄHTEET

- Aggerholm, K., Jespersen, E., & Tore Ronglan, L. 2011. Falling For The Feint - An Existential Investigation Of A Creative Performance In High-Level Football. *Sport, ethics and philosophy*, 5 (3), 343-358.
- Borge, S. 2019. *The Philosophy of Football*. Routledge.
- Elias, N., & Dunning, E. 1966. Dynamics of Group Sports with Special Reference to Football. *The British journal of sociology*, 17 (4), 388-402.
- Grehaigne, J. F. 2011. Jean-Paul Sartre And Team Dynamics In Collective Sport. *Sport, ethics and philosophy*, 5 (1), 34-45.
- Hobbes, T. 1999. *Leviathan, eli, Kirkollisen ja valtiollisen yhteiskunnan aines, muoto ja valta* (suom. Aho, T.). Tampere: Vastapaino.
- Jakonen, M. 2012. Thomas Hobbes. Teoksessa Koikkalainen, P. & Korvela P.-E. (toim.) *Klassiset poliittiset ajattelijat*. Tampere: Vastapaino, 203–241.
- Konkka, J. 2001. Thomas Hobbesin pelit. *Niin & näin: filosofinen aikakauslehti*, 8 (4), 63-71.
- Pummi-Kuusela, R. I. & Kuusela, A. 2025. Ihmisen valmentaminen – suomalaisen urheilvalmennuksen pakollinen paradigma. Teoksessa: Kokkonen, J. (toim.) *Urheilun murros*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 129–149.
- Schmitt, C. 2015. Poliittisen käsite (suom. Kuusterä, A. & Palmusaari, J.). Helsinki: Tutkijaliitto.
- Suuronen, V. 2018. Carl Schmittin viholliset: Erottelu ystävään ja viholliseen individualismin ja universalismin kritiikkinä. *Tiede & edistys*, 43 (4), 271-305.

Leikkiä liikkeellä

YKSITOISTAVUOTIAS EERO HUHUI-**LEE** korkean männyn latvustosta ja kiipeää pian seuraavaan ketterästi kuin orava. **Frederik Buytendijk** (1933) on edelleen oikeassa. Kivi sanoo lapselle ”kiipeä päälleni”, lätäkkö parivuotiaalle ”hyppää minuun”. Rantamänty, joka näyttää siltä kuin se olisi kasvattanut oksansa lapsia silmällä pitäen, kutsuu ”nouse tyvestä latvaan asti”.

Paras leikkini -kirjani (2022) runsaasta neljästä ja puolesta sadasta kertomuksesta reilusti yli 60 prosenttia vie ulos. Saman verran näistä leikeistä on kuvitteluleikkejä, kun taas perinteisesti pihaleikeiksi luonnehdittavia sääntöleikkejä on noin kolmasosa ja villejä huimausleikkejä kolmisen prosenttia.

Taivasalla leikityissä leikeissä on imua. Silti yksi lapsuuden muuttumisen megatrendeistä on lasten siirtymisen ulkoa sisälle. Japanilainen valokuvaaja **Keiki Haginoya** alkoi 1970-luvulla kuvaamalla tallentaa lasten leikkejä japanilaisissa kaupungeissa. Elämänmittaiseksi aikomansa hankkeen hän kuitenkin joutui lopettamaan jo vuonna 1996, koska ei enää löytänyt ulkona leikkiviä lapsia.

Suunta on sama kaikkialla: lapset ovat entistä enemmän sisällä, liikkuvat vähemmän, istuvat enemmän ja viettävät yhä enemmän aikaa älypuhelimien ja muiden digilaitteiden ääressä. **Richard Louvin** (2010) mukaan meneillään on maailmanlaajuinen kokeilu, jossa lapset vieroitetaan luonnosta. Laaja-alaiset seuraukset kantavat kauas ja muuttavat myös monet leikit uhanalaisiksi tai vähintään silmälläpidettäviksi. Vuosituhannen vaihteen molemmin puolin ajoittuvat *parhaat leikit* sen sijaan vyöryttävät näkyviin vaikuttavan lajirunsauden.

Valtaosa ”luontosuhteellisista” leikeistä vie leikkijät kuvitteellisiin maailmoihin, koiriksi pensaiden alle, orpolapsiksi peltosaarekkeelle, pirunmuorien uhreiksi lumihankeen tai

Tylypahkan noitien ja velhojen kouluun tuhoutuneen talon perustuksille kasvaneeseen metsikköön. Kepparit laukkaavat ja ylittävät esteitä piholla, pelloilla ja metsiköissä.

Vaikka vapautta ei voi maistaa, haistaa eikä koskettaa, tiedostamme väistomaisesti, miten vapaaksi tunnetta itsemme liikkuessamme maailmassa. **Ingrid Fetel Leen** mukaan (2019) vapauttavimmat paikat ovat muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta luonnossa. Myös leikkimisen ja liikkumisen vapaus on luonnossa parhaimmillaan.

Luontoleikkien vapaus on monita-**L**hoista ja moniaistista, pientä ja kodikasta hiekkalaatikon vapautta ja huikaisevaa kallionlaen vapautta. Konkreettisimmillaan leikkijät ovat vapaita ottamaan tuntumaa luonnonelementeihin koko kehollaan ja kaikilla aisteillaan. He upottavat kätensä hiekkään, kierivät mullassa, kohmettavat kätensä lumessa, kastelevat itsensä ojissa ja kiipeävät pihkaisiin puihin. He sietävät siiroja ja tunkeutuvat läpi nokostiheikkojen.

Luontosuhteelliset kertomukset vahvistavat myös **Simon Nicholsonin** väitteen siitä, että kaikki lapset rakastavat ympäristön vapaata muuntelemista ja muokkaamista. Kun kerran luonnonympäristössä on poikkeuksellisen runsaasti materiaalia, jota voi vapaasti käyttää, lapset myös tekevät niin. He tarttuvat mahdollisuuksiin, joita askelmittariaikuiset eivät edes huomaa. Kävyistä, kepeistä ja risuista on moneksi. Majat eivät vaadi rakennuslupaa.

Vapaaehtoisuus on leikin tunnusmerkeistä luovuttamattomin ja voimassa silloinkin, kun leikkijät itse rajaavat leikkiään erilaisin säännöin ja sisällyttävät siihen kilpailun elementin. Leikki on edelleen päämäärä sinänsä: piilosta, kirkonrottaa, polttopalloa tai keinupersistä ryhdytään leikkimään niiden tarjoaman hauskuuden vuoksi. Sääntöjen puitteissa kukin voi

säädellä kilpailullisuuttaan haluamalla tavalla. Yhdelle parasta on hetken sankaruus, toiselle oman aseman muuttuminen leikkiryhmässä voittosan leikin jälkeen. Kolmannelle leikki on ”ihan paras” häviöstä huolimatta, koska yhdessäolo toisten kanssa riittää tekemään leikistä parhaan.

Entä ulkona leikkittyjen leikkien nykyhetki ja tulevaisuus? Millaisia leikkejä muistellaan parhaina vaikkapa kahdenkymmenen vuoden päästä? Sukupuuttoon leikki ei ole kuolemassa, mutta lajikadon vaaraan on suhtauduttava vakavasti. Onneksi leikin, leikkien ja leikkijöiden tulevaisuus ei ole vain jotain, jota kohti vääjäämättä ajaututaan. Tulevaisuuteen voidaan vaikuttaa.

Leikkivä ja liikkuva elämäntapa on **L**jokalapsenoikeus ja siksi sen täytyy olla mittapuu siellä, missä lapset elävät lapsuuttaan, päiväkodeissa ja kouluissa, kaupunkiympäristöissä ja haja-asutusalueilla. Tällä hetkellä näin ei ole. Esimerkiksi nykyinen jättipäiväpäiväkotirakentaminen ei vastaa leikkivän ja liikkuvan lapsen tarpeita.

Myös lasten ajankäyttö on osa ongelmaa. Digitaaliset pelit ja some eivät ole tulleet täyttämään tyhjää aikaa vaan valloittamaan sitä muulta. Lupaa kysymättä ne raivaavat tieltään sen minkä voivat kyltymättöminä kuin käenpoika ja sysäävät lopulta syrjään sellaistaikin, jota lapset itse eivät haluaisi menettää.

Leikkiminen ja liikkuminen kulkevat käsi kädessä. Kun ponnistamme yhdessä leikkiloikkaan, maailma tulee paremmaksi leikki kerrallaan. Varasim hyvissä ajoin kalenteristani yhden toukokuun viikonlopun, jonka käytin maanrakentamisen yhden lapsenlapseni kanssa. ♦

Kirjoittaja on Helsingin yliopiston varhaiskasvatuksen dosentti, joka on toiminut yliopistonlehtorina. Kalliala on laajasti ja syvästi kiinnostunut leikistä tutkijana ja leikkijänä.

Ihmisen valmentaminen – pakollinen vai eettinen paradigma?

VUODEN 2025 ALUSSA JULKAISIIN Liikuntatieteellisen Seuran toimittama vertaisarvioitujen artikkelien kokoelma Urheilun murros. Kokoelman artikkelissa ”Ihmisen valmentaminen – suomalaisen urheiluvallennuksen pakollinen paradigma” Riitta-Ilona Pummi-Kuusela ja Antti Kuusela tarkastelevat ihmisen valmennuksen käsitettä, sen historiaa ja siihen liittyvää julkista keskustelua suomalaisesta viitekehystä käsin.

Artikkelin otsikon mukaisesti analyysin keskeisenä johtopäätöksenä esitetään, että ”ihmisen valmennuksesta on tullut suomalaisen valmennuksen pakollinen paradigma” (Pummi-Kuusela & Kuusela, 2025, s. 140) ja että ”ne suomalaiset arvot, jotka ovat nousseet yhteiskunnassa tärkeiksi ovat samalla esteenä urheilun absoluuttisen huipun saavuttamiselle” (mts. 146). Kirjoittajat eivät täten allekirjoita näkemystä siitä, että ihmislähtöinen valmennus toimisi kilpa- tai huippu-urheilussa.

Artikkelissa esitetyt näkökulmat synnyttivät allekirjoittaneissa kriittistä pohdintaa. Kommenttipuheenvuorollamme esitämme eriävän näkemyksemme siitä, mistä ihmislähtöisessä valmennuksessa on kyse. Lisäksi esitämme näkökulmia, joita kirjoittajat eivät ole ottaneet huomioon huolimatta siitä, että niillä on näkemyksemme mukaan merkittävää painoarvoa suomalaisen huippu-urheiluvallennuksen kehittämistyössä.

Urheilun asema yhteiskunnassa

Kiitämme artikkelin kirjoittajia siitä, että he toivat esille huippu-urheilun valmentamiseen liittyviä filosofisia näkemyksiä. Mielestämme on tärkeää käsitellä kriittisesti, millaisiin arvoihin ja tavoitteisiin huippu-urheilua Suomessa valmennetaan. Syvää huolta meissä aiheutti kuitenkin näkemys, jossa kirjoittajat nostavat urheilun erilleen muusta yhteiskunnasta oikeuttaen sil-

le poikkeavia ihanteita ja arvoja (Pummi-Kuusela & Kuusela, 2025, s. 138, 146). Mielestämme näiden näkemysten esittämisen yhteydessä kirjoittajien olisi ollut erittäin tärkeä perustella paremmin sitä, miksi yksi yhteiskunnallinen toimintakenttä olisi oikeutettu toimimaan omilla erillisillä arvoilla ja mitä ne tarkoittavat. Ilman perusteita artikkeli jättää mielikuvan siitä, että kirjoittajat mitätöivät urheilijan oikeuden tulla kohdelluksi kunnioitavasti ja sen sijaan legitimoivat kuriin ja järjestykseen perustuvaa urheilukulttuuria. Sellainen näkemys poikkeaa esimerkiksi juuri julkaistusta liikunta-alan ammattieettisestä koodistosta, jolla tavoitellaan oikean ja väärän tunnistamista (Salasuo & Rauas, 2025).

Ihmislähtöisen valmennuksen ytimessä on urheilijoiden ihmisarvo ja keskinäinen kunnioitus.

Lisäksi olisimme kaivanneet selkeämpää argumentaatiota, johon perustuen kirjoittajat kyseenalaistavat ihmislähtöistä valmennusta hyvän valmennuksen kulmakivenä. Argumentaatioon käytetty aineisto on melko ohut rakentuen media-aineistosta, valmennusosaamista käsittelevistä julkaisuista ja internet-sivustoista. Kirjoittajat eivät tekstissä perustele, missä määrin aineistovalinta antaa riittävän sisällön pohdintaan siitä, mitä ihmisen valmentamisella tarkoitetaan.

Esitämme, että ihmislähtöisessä valmennuksessa urheilua ei aseteta

ehdolliseksi menestykselle, näkyvyydelle tai rahalle. Ihmislähtöisen valmennuksen ytimessä on urheilijoiden ihmisarvo ja keskinäinen kunnioitus. Nähdäksemme ihmisen valmentaminen ei ole valmennuksen pakollinen, vaan eettinen paradigma, jossa urheiluarjen merkitykselliset kohtaukset antavat arvoa itse urheilulle. Mielestämme on tärkeä kyseenalaistaa, miten huippu-urheilun tehokkuutta ja arvomaailmaa olisi jatkossa syytä tarkastella niin yhteiskunnallisessa kuin tieteellisessä keskustelussa. Keskeinen arvokysymys, jonka äärellä olemme, kuuluu: ovatko urheilijat ensisijaisesti välineitä tulosviiteelle ja markkina-taloudelle vai voiko urheilu yhtenä yhteiskunnallisena toimintakenttänä tarjota mahdollisuuksia kehittää itseään ihmisenä urheilun parissa?

Urheilijälähtöisen valmennuksen kehittämistyö

Viitaten Suomen Olympiakomitean ja Suomen Valmentajat ry:n käyttämään ”ihmisen valmennuksen” käsitteeseen (Pummi-Kuusela & Kuusela, 2025, 134–135) kirjoittajat esittävät kritiikkiä siitä, että ihmislähtöistä valmentamista on jalkautettu suomalaiseen valmennuskulttuuriin jonkinlaisena pakkona urheilujärjestöjen laatimien toimenpideohjelmien kautta ja että näiden dokumenttien osalta ihmisen valmentamista ei ole määritelty selkeästi. Esitämme eriävän mielipiteen Olympiakomitean osaamisohjelman alaisuudessa tuotetuista Valmennusosaamisen käsikirjoista tehdyistä tulkinnoista, joilla kirjoittajat argumentoivat näkökantoja.

Mielestämme kirjoittajat irrottavat Valmennusosaamisen käsikirjoissa (Hämäläinen, 2012; 2016) esitetyt näkemykset kontekstistaan ja muuttavat tarkastelun valmentajia kohtaan liittyvään arvosteluun ja tunnettuja suomalaisia valmentajia kohtaan osoitet-

tuun kritiikkiin (Pummi-Kuusela & Kuusela, 2025, 131–132). Ymmärryksemme mukaan Valmennusosaamisen käsikirjat on tarkoitettu apukeinoksi käsitellä valmentamiseen liittyviä monimutkaisia ja laajoja kokonaisuuksia. Tämän lisäksi käsikirjat on tarkoitettu kaikille urheilualvalmennuksen parissa toimiville, myös vapaaehtoisvalmentajille, minkä vuoksi niiden analysoiminen ainoastaan huippu-urheilun näkökulmasta antaa vääristyneen kuvan käsikirjojen koko urheilualvalmennuksen osaamisalaa koskevista kansallisista linjauksista.

Olemme samaa mieltä kirjoittajien kanssa siitä, että ihmisen valmentamisen käsitteen kautta tavoitellaan suomalaista tapaa valmentaa (Pummi-Kuusela & Kuusela, 2025, 134, 140). Suomen Valmentajat ry:n ja Suomen Ammattivalmentajat SAVAL ry:n yhteistyössä koordinoima *Valmentajalla on väliä* -aineisto antaa työkaluja laadukkaana valmennuksen osatekijöiden tarkasteluun. *Meidän Urheilu* -hanke jatkaa tätä kehitystyötä soveltamalla sitä erityisesti suomalaiseen kontekstiin. Nähdäksemme oppaiden, materiaalien ja suositusten tavoitteena on luoda keskustelua siitä, millaisia valmennuksen menetelmiä suomalaisessa urheilukulttuurissa halutaan edistää – ei asettaa valmiita malleja valmentajille.

Naisten asema valmentajina

Kommenttipuheenvuoromme lopuksi haluamme nostaa esiin kirjoittajien tulkinnan suomalaisista naisista valmentajina. Kirjoittajat tuovat kahden mediaosuman perusteella artikkelissa esille, että ”/.../ ihmisen valmentajat ovat miehiä” (Pummi-Kuusela & Kuusela, 2025, 143). Kyseisten uutisartikkelien perusteella kirjoittajat luovat mielikuvan siitä, että naisvalmentajat eivät sitoudu ihmisen valmentamiseen. Esitämme, että kahden median kehystämän kuvan perusteella tehty argumentointi ei anna todellista kuvaa naisvalmentajien yleisestä suhtautumisesta valmentamiseen. Kirjoittajat eivät myöskään ota huomioon, että naiset ovat aliedustettui-

na kilpavalmentajina erityisesti huippu-urheilussa (Blomqvist ym., 2020; Wikström ym., 2023) ja naisvalmentajien medianäkyvyys on tästäkin syystä kapeaa. On myös ymmärrettävää, miksi naisvalmentajat eivät ota julkisia kannanottoja ihmisen valmentamisen puolesta, sillä tutkimuksessakin todennettu naisvalmentajien aliarvostaminen ja tuen puute (esim. Norman, 2022) vaikuttavat siihen, että he joutuvat käyttäytymään päämäärätietoisesti saavuttaakseen arvostusta maskuliinisessa urheilukulttuurissa. Naisille niin sanottuihin pehmeisiin arvoihin sitoutuminen tuottaa täten kaksinkertaisen haasteen valmentajan urapolulla etenemisessä (esim. Burton & LaVoi, 2016).

Kuten yllä olevat esimerkit osoittavat, tieteellisessä analyysissä on tärkeää huomioida tutkimuskohteen kokonaisuus ja sen konteksti. Haluammekin tällä kommenttipuheenvuorolla kannustaa tutkijoita tekemään kriittistä tutkimusta urheilussa vallitsevia ”paradigmoja” kohtaan. Samalla korostamme sitä, että tieteellisen tutkimuksen perustana oleva integriteetti on tärkeä säilyttää mukana myös silloin, kun tutkimus asettuu jollain tasolla yhteiskunnallisessa tai tieteellisessä keskustelussa vallitsevaa konsensusta vastaan. ♦

Sanna Erdoğan on sukupuolentutkimuksen väitöskirjatutkija Lapin yliopistossa. Hänen väitöskirjatutkimuksensa käsittelee kilpaurheilun valmentajien toimijuutta urheiluseuroissa. Erdoğan on työskennellyt urheilun organisaatioissa valmentajana, valmennuspäällikkönä, valmentajakouluttajana ja valmennusosaamisen asiantuntijana. Tällä hetkellä hän työskentelee osapäiväisesti valmennuksen tasa-arvohankkeissa ja toimii valtakunnallisena luottamushenkilönä ammattivalmentajien edunvalvontatyössä.

FT Veera Ehlén on median ja viestinnän tutkija Jyväskylän yliopistossa. Hän tutkii laajasti liikunnan, urheilun, median ja viestintäteknologioiden keskinäissuhteita. Viime vuosina hän on

tutkinut erityisesti urheilujournalismin murrosta, seksuaalisesta häirinnästä uutisointia ja naisten kokemuksia sukupuolten välisestä tasa-arvosta urheilualvalmennuksessa.

FT Eva Rönkkö on moninaisuuden, yhdenvertaisuuden ja etnisten suhteiden vieraileva tutkija Jyväskylän yliopistossa. Hän on tutkinut vähemmistöryhmien, vallan ja etnisten suhteiden yhteen kietoutumista suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Hänen viimeaikaiset tutkimuksensa ovat keskittyneet monikielisyteen liikunnassa ja urheilussa valaisten syrjiviä käytäntöjä ja eriarvoisuuden syntymistä.

LÄHTEET

- Blomqvist, M., Mononen, K., & Härmäläinen, K.** 2020. Valmentajakysely 2019. KIHUn julkaisusarja nro 71. https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2020_blo_valmentaja_sel99_53976.pdf. [Tarkistettu 29.4.2025.]
- Burton, L. J., & LaVoi, N. M.** 2016. An Ecological/Multisystem Approach to Understanding and Examining Women Coaches. Teoksessa N. M. LaVoi (Toim.), *Women in sports coaching* (ss. 49–62). Routledge.
- Norman, L.** 2022. *Improving Gender Equity in Sports Coaching* (L. Norman, Toim.). Routledge.
- Pummi-Kuusela, R.-I., & Kuusela, A.** 2025. Ihmisen valmentaminen – suomalaisen urheilualvalmennuksen pakollinen paradigma. Teoksessa J. Kokkonen (Toim.), *Urheilun murros* (ss. 129–149). Liikuntatieteellinen seura. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja 178.
- Salasuo, M., & Rauas, M.** 2025. Viisautta ja välittämistä: Liikunta-alan ammattieettinen koodisto ja näkökulmia eettisiin kysymyksiin. Nuoriso- ja Liikunta-alan asiantuntijat, julkaisuja 3. https://www.nuoli.info/wp-content/uploads/2025/01/Kirjajulkaisu-viisautta_ja_valittamista_b5_web-Final.pdf. [Tarkistettu 29.4.2025.]
- Wikström, B., Ehrlén, V., Erdoğan, S., Tuunainen, S., & Ihalainen, J.** 2023. Naiset valmentajina Suomessa. <https://www.jyu.fi/fi/hankkeet/naiset-valmentajina>. [Tarkistettu 29.4.2025.]

Leikki on tutkimisen korkein muoto

LEIKIN VOIMA ON IHMEELLINEN. Leikki imaisee mukaansa. Leikkiä voi vain täysillä, heittäytyen. Leikkivä lapsi ottaa haltuun ympäristöönsä, tutustuu toisiin ihmisiin ja itseensä. Leikki on luovaa, muovautuvaa, mielikuvituksellista.

Leikin maailma voi olla mitä vaan, vaikka ilki- tai nurinkurinen. Kuka vaan voi olla mitä vaan tai kuka vaan. Leikissä maailmaa otetaan haltuun ja luodaan uusia.

Leikki pakenee tiukkoja määritelmiä. Kun leikimme, tiedämme leikkivämme. Leikki on aina vapaata ja vapaaehtoista. Ei voi leikkiä hampaat irvessä tai pakotettuna. Oleellista leikissä on se, että se on viime kädessä tarpeetonta ja tarkoituksetonta. Yksikään leikki ei ole välttämätön. Vaikka leikki on vain leikkiä, siihen voi heittäytyä antaumuksella, haltioituneena ja täydestä sydäimestä.

Leikki on pohjimmiltaan järjetöntä: leikimme leikkimisen vuoksi, emme muista syistä. Leikki on ratto, jolla ei ole muuta päämäärää kuin leikki itse.

Eläimet leikkivät, mutta ihminen on leikkeineen omaa luokkaansa. Lapsuutemme ja varttumismme erilaisine leikkeineen kestää vuosikausia, mutta emme lopeta leikkimistä aikuisina emmekä vanhetessamme. Leikki on elinvoimaa. Vasta sitten olemme ikäloppuja, kun lopetamme leikkimisen.

A lankomaalainen kulttuurihistorioitsija **Johan Huizinga** käsittelee leikkialaista kulttuurissamme klassikko-teoksessaan *Homo Ludens* (1938), joka ilmestyi **Sirkka Salomaan** suomentamana vuonna 1947 nimellä *Leikkivä ihminen*. Huizinga sivuuttaa lyhyesti leikin psykologiset ja fysiologiset merkitykset ja todennäköiset evolutiiviset hyödyt yksilön kehitykselle ja tarkastelee leikkiä kulttuuri-ilmiönä.

Huizingan antama uusi tieteellinen nimemme *Homo ludens* määrittelee leikin keskeiseksi lajiominaisuudeksemme ja asettaa samalla kyseenalaiseksi, olemmeko sittenkään ensisijai-

sesti viisaita, *sapiens*. Huizingan keskeinen väite on, että leikki edeltää kulttuuria, mutta kulttuuri ei synny leikistä ikään kuin seuraavana kehitysasena. Kulttuuria leikitään. Leikkiaines on läsnä kulttuurissa.

Tiedekeskus Heurekan sisäänkäynnin olemme koristaneet isoilla purjeilla, jotka toteavat kolmella kielellä: leikki on tutkimisen korkein muoto. Voimme tuki luetella perusteluita, miksi tiede ja tutkimus eivät ole lastenleikkiä. Syvälinen perehtyminen alaan kuin alaan on vaativa, aikaa vievä ja vakava prosessi, joka edellyttää työtä, keskittymistä ja itsekuria. Akateemisesta kilpailustakin on usein leikki kaukana.

On kuitenkin yhtä helppo nähdä yhtymäkohtia uteliaisuuteen pohjautuvan perustutkimuksen ja leikin välillä: sitä tehdään ensisijaisesti sen itsensä vuoksi, ilman välittömiä hyötynäkökohtia. Leikki niin kuin tiedekin on keikelevää, itse itseään ruokkivaa, uudistuvaa ja eteenpäin katsovaa. Tiede ja leikki edellyttävät mielikuvitusta. Entä jos...? Mitä jos...?

Hypoteesit tahdittavat niin tiedettä kuin leikkiäkin eteenpäin. **Albert Einstein** kehitti suhteellisuusteoriaansa ajatusleikillä: mitä jos matkustaisiin raitiovaunussa valon nopeudella?

Ken leikkiin ryhtyy, se leikin kestäköön. Tämä sanontamme ei ole kaikkien leikkisimpiä. Se muistuttaa siitä, että kaikissa leikeissä on rajansa ja sääntönsä. Leikki rajautuu aina aikaan ja paikkaan. Leikin säännöt ovat kuitenkin elastiset, ne ovat muokattavissa. Spontaani leikki kehittää kulkuaan ja sääntöjään edetessään. Leikkijät oppivat ilmaisemaan itseään, neuvottelemaan säännöistä, mutta myös mukautumaan niihin ja noudattamaan niitä.

Jos sääntöjä rikkoo, kohtaa myös sen seuraukset – mitä ne missäkin tilanteissa ovatkaan. Leikki on mielentila ja leikin tunnelma voi haih-

tua yllättäen. Joissakin tapauksessa leikkijöiden eripurasta seuraa leikin yhtäkkinen loppu ja voi tulla itku pitkistä iloista.

Huizinga tuskailee pohtiessaan leikin osaa oman aikansa modernissa kulttuurissa. Jo 1800-luku luopui hänen havaintonsa mukaan paljosta leikinomaisuudesta ja suhtautui itseensä vakavasti:

”Työstä ja tuotannosta tuli ihanne aina hulluuteen asti. Eurooppa pukeutui työpukuun. – Tuskin voi esittää näkyvämpää merkkiä leikinomaisuuden hylkäämisestä kuin on mielikuvituksellisuuden katoaminen miesten vaatetuksesta.”

Päällisin puolin leikki näytti tuolloin löytäneen sijaa urheilun maailmasta. Kilpailuhenkihän on oleellinen osa leikkiä, mutta kun se virittää kyllin pitkälle, leikitunnelma alkaa kadota ja urheilu kangistuu vakavuudeksi.

Huizinga näkee myös kansainvälisissä suhteissa leikkialaisten. Sopimuksista kiinnipitäminen ja järjestelmän loukkaamattomuus riippuu hänen näkemyksensä mukaan vain yhdessä leikkimisen tahdosta:

”Missään muualla leikkisääntöjen säilyttäminen ei ole niin välttämätöntä kuin kansojen ja valtioiden keskinäisessä kosketuksessa. Jos niitä vastaan rikotaan, yhteiskunta joutuu raakalaisuuden ja kaaoksen tilaan.”

Aikamme vakavat ongelmat huuavat inhimillistä leikin tarvetta. Kaipamme leikin suomaa turvaa ja piilopaikkaa maailmalta. Mutta leikki ei ole todellisuuspakoa, vaan pikemminkin toisin ajattelemista ja toisin tekemistä. Leikissä luomme kokonaisia maailmoita ja laitamme ne mieleisemme asentoon. Leikissä on uudistumisen ja luovuuden siemen. Leikkien kasvamme ihmisiksi ja leikkiessä olemme ihmisiä. ♦

Kirjoittaja on leikkinyt puolet elämänsänsä tiedekeskus Heurekassa.



Kirja

Omia polkujaan kulkenut kapinallinen

Marko Kantomaa: Myrskyn suunnistaja – Pasi Ikonen elämä ja kuolema

Otava 2025, 422 s.

HETI ALKUUN PALJASTUS. Kyseessä on elämäkerta, jossa kirjan päähenkilö kuolee kesken kirjoitusprosessin. Tämä uhka oli tiedossa jo siinä vaiheessa, kun nelinkertainen suunnistuksen MM-mitalisti **Pasi Ikonen** ja kirjan kirjoittanut **Marko Kantomaa** aloittivat yhteistyönsä. Kantomaa ehdotti ensimmäistä kertaa kirjan kirjoittamista jo vuonna 2018, kun Turun Sanomissa oli ollut artikkeli Ikonen toipumisesta aivokasvainleikkauksesta. Vasta syksyllä 2023 Ikonen suostui prosessiin. Ja onneksi suostui. Käsissä on nimittäin ainutlaatuinen elämäkertakirja.

Ikonen halusi, että kirjasta tulee hyvän mielen kirja. Miten kirjoittaa sellainen, kun päähenkilö kärsi alkoholi-ongelmasta ja masennuksesta, sairastui aivokasvaimeen ja lopulta menehtyi vain 44-vuotiaana taaperoikäisen lapsen isänä. Jos ei suunnistus ja elämä päästänyt Ikosta helpolla, niin ei Kantomaakaan ole kirjoittanut kirjaa helpoimman kautta. Monien geneeristen elämäkertakirjojen rinnalla tällä teoksella on myös kirjalliset ansiot.

Kantomaa on kirjoittanut kirjan sinä-muodossa. Se on harvinainen tyylikeino, mutta toimii tässä erittäin hyvin. Vaikka tarina etenee elämäkertamaisen kronologisesti, on sitä rikottu taiten. Kappaleiden alkuun on litteroitu Ikonen ja Kantomaan välistä keskustelua. Niissä Ikonen avaa senhetkisiä kuulumisiaan ja juoksukilometrejään välillä työpaikaltaan Vapa-

rin liikuntatiloista Kaarinasta, välillä kotoaan ja lopussa saattohoidosta.

Ikonen on suunnistuksen maailmanmestari jo vuodelta 2001, mutta hän nousi julkisuuteen **Minna Kaupin** puolisona. Heidän parisuhteensa vaiheita on avattu paljon Kaupin omassa elämäkerrassaan *Suunta/vaisto*. Sen vuoksi on hyvä, että teemaan ei keskitytä liikaa tässä kirjassa.

Kantomaa on itse kansallisen tason suunnistaja. Ihmissuhteiden sijaan kirjassa paneudutaankin paljon suunnistukseen, suunnistusajatteluun ja ajattelun kehittämiseen. Tekstissä vilisee niin paljon suunnistustermejä, että lajia tuntemattomia se saattaa puuduttaa. Suunnistuksen laaja kuvaaminen on kuitenkin perusteltua.

Suunnistajana Ikonen oli oman tiensä kulkija, sillä hän suunnisti paljon ilman kompassia. Hänen esimerkinsä muutti ja kehitti lajia kartanlukupainotteisemmaksi. ”Kirjoitan kapinallisista siksi, että sinä olit sellainen. Sinusta tuli huippusuunnistaja, koska käytit niin paljon aikaa lajin salojen tutkimiseen: karttoihin, ratoihin, maastoihin, suunnistustekniikkaan ja -ajatteluun. Et suostunut valitsemaan toisten totuuksia, et ainakaan sellaiseen, vaan valitsit toisten totuuksista ne, jotka koit itsellesi hyödyllisiksi. – – Et ollut kiltti etkä tunnollinen – et tehnyt sitä mitä muut käskivät. Teit sen, mihin itse uskoit.”

Kantomaa onnistuu varsin hyvin tavoitteessaan kirjoittaa hyvän mielen kirja: urheilun täyttämät nuoruusvuodet Lampinsaarella, värikkäät suunnistusreissut ympäri Eurooppaa, kestävyysurheilun raadollisuus ja kovat harjoitusmäärät. Ikonen intohimoinen suunnistus jatkui käytännössä elämän loppuun asti. Silti joudun useamassa kohtaa laskemaan kirjan käsistäni ja hieman nieleskelemään. Teos herätti monenlaisia ajatuksia ja nosti pintaan tunteita.

Kirja myös alleviivaa heikon kohdan urheilujärjestelmässämme. Entistä enemmän tulee esille urheilijoiden psyykkisiä ongelmia. Mutta tehtiinkö tarpeeksi, autettiin tarpeeksi? Kun urheilija loukkaantuu fyysisesti, niin apuna ovat lääkärit, hierojat ja fysioterapeutit, tehdään kuntoutussuunnitelmat ja niin edelleen. Mutta kun mieli järkkyy, niin kuka auttaa?

HANNA VEHVILÄINEN

tiedeviestinnän asiantuntija
hanna.vehvilainen@lts.fi



Kirja

Kestävyysharjoittelun karkkikaupassa

Outi Hytönen, Karo Hämäläinen: Uho, Sami Jauhojärven tarina

Tammi 2024, 383 sivua.

JOS HALUAT TIETÄÄ, miten **Sami Jauhojärvi** harjoitteli, hapuili ja hiihti, **Uho** kertoo siitä. Kaksi kestävyysliikunnasta innostunutta kirjailija-toimittajaa on päässyt huippu-urheilun karkkikauppaan ihmettelemään peruskestävyyttä, tehoharjoitteita, ylläritusta, selkäjumia ja milloin minkäkin lihaksen treenaamista. Mutta yleisemmin urheilusta kiinnostuneille yli 15 vuotta peräjälkeen Jauhojärven treenejä on puuduttavaa luettavaa. Etenkin, kun tekstiä rasittavat joutavat detaljit esimerkiksi matkustamisesta.

On hämmentävää, että valtakunnan hiihtoääneksi profiloituneen Jauhojärven kanssa ei puhuta lainkaan hiihdosta lajina yleisemmin. Hiihtohan on ollut poukkoilevan muutoksen kourissa viime vuosikymmenet sprintisähellyksineen ja yhteislähtöineen. Saamme ainoastaan tietää, että yksikään hiihtäjä ei pidä hiihtokummajaisesta, jota kutsutaan skiathloniksi.

Jauhojärven **Reijo**-isästä mainitaan hänen pojalleen lapsuusaikana antamansa tuki. Harjoittelussa mentiin pitkään isän mututuntumalla. Nuorena aikuisena tulee välirikko ankan kanssa. Isä kuolee Samin ollessa kolmekymppinen. Nämä isäsuhteongelmat ovat jopa Jauhojärveä lähempääkin tunteneille osin uutta. Juuri kun lukija alkaa kaivata rosoisen suhteen avaimista, kirja vaikenee isästä kokonaan!

Dopingista kuulemme sen, että Jauhojärvi olisi nuorena kaksikymppi-

senä mennyt karpaasien lääkkeillä, jos niitä olisi hänelle ehditty tarjota. Kahden hiihtokaverin (**Tero Similä, Martin Tauber**) käryihin hän suhtautuu ymmärryksellä, mutta **Terese Johaugin** ja **Martin Sundbyn** käryistä hän hiilty ja saa norjalaisten vihat niskaansa. Uran loputtua Jauhojärvi tarjosi itseään dopingin koekaniiniksi, mutta Kihua ei kiinnostanut. Dopingistakaan kirjoittajat eivät haasta Jauhojärveä lainkaan.

Kirja keskittyy niin paljon Jauhojärven treenaamiseen, että muut ihmiset jäävät vain nimiksi. Edes Jauhojärven vaimosta, **Laurasta**, kirja ei piirrä minikäänlaista persoonallista kuvaa. Myös muut hiihtäjät jäävät vain hiihtäjiksi, kenenkään persoona ei nouse esiin. Poikkeuksena on kuitenkin **Eero Mäntyrannan** rooli nousevan tähden valmennuksessa, mikä osoittautuu arvellemaani merkittävämmäksi. Mäntyrannan viisaudet kuitenkin unohtuvat, kun Vancouverin olympiavalmentautumisesta tehdään kaikki yliharjoittelun virheet.

Kirja on sujuvaa tekstiä ja epäilemättä harjoitteludetaljeista ja huippu-urheilun viheliäisen vaikeasta arjesta kiinnostuneille osuva. Hyvää on myös uran huippuhetken, Sotshin parisprintin kultamitalin, tapahtumakuvaus. Jauhojärvi on pitänyt hienosti kiinni kotiseutunsa *murtheesta*. Ilahduttaakin, että harvat ”hoon päältä” sitaatit ovat oikein. Mutta urheilusta laajemmin kiinnostuneille kirja ei paljon tarjoa. Harmi, koska Jauhojärvellä pitkällä kokemuksellaan ja asemallaan valtakunnan yhtenä hiihtoäänänenä olisi ollut hyvää kaikupohjaa huippu-urheilun laajempaankin peilaamiseen.

HANNU PELTTARI
tietokirjailija

Kirja

Seuraa, sympatiaa ja sielunhoitoa

Leena Huovinen: Suorituksesta vapaa alue

Bazar 2025, 286 s.

LEENA HUOVINEN ON teologian maisteri, pappi, rovasti, työnhajaaja ja työyhteisösöveltäjä. Parhaiten hänet tunnetaan kisapappina. Huovinen on kulkenut Suomen olympiajoukkueiden sekä hiihtäjien ja yleisurheilijoiden arvokisoissa vuodesta 2004 läh-



tien. Usein kysytään, mitä pappi tekee joukkueessa? Leena Huovisen muistelmateos *Suorituksesta vapaa alue* valottaa tätä.

Pappi ei ole psyykkinen valmentaja, mutta teologin koulutus antaa hyvän pohjan ihmisten kohtaamiselle. Huovinen ammentaa laajasta taustastaan keinoja kohdata erilaisia ihmisiä hyvin erilaisissa tilanteissa.

Kisapapin tärkein tehtävä on olla läsnä urheilijoille, valmentajille ja koko taustaryhmälle. Hän on mukana autonkuljettajana, huoltoryhmien mukana bussimatkoilla, ruokailuissa, kisakatsomoissa ja monissa käytännön tehtävissä. Näissä luontevissa tilanteissa kisapappi voi kohdata ihmisiä ja keskustella elämän perusasioista – usein ihan muusta kuin urheilusta. Huovisella on tärkeä rooli urheilijoiden kaverina, kuuntelijana ja tarvittaessa rauhoittelijana. Hän on samalla joukkueen jäsen ja ulkopuolinen tukihenkilö.

Kirjassaan Huovinen kertoo, millaista työ on erilaisten henkisten paineiden alla toimivien ihmisten parissa. Hän tarjoaa hetken pysähtymiseen ja ajatusten jäsentämiseen. Huovinen puhuu paljon ”suorituksesta vapaasta alueesta”, jossa ei katsota titteleitä, mitaleja, saavutuksia, omaisuutta, ulkonäköä, uskontoa, seksuaalista suuntautumista eikä sukupuolta.

Huovinen kertoo, kuinka ennen vuoden 2006 Torinon olympialaisia hän tapasi miesten jääkiekko- maajoukkueen. Tapaamisessa kysyttiin, että mistä asioita papin kanssa yleensä jutellaan. Huovinen listasi, että hänen kanssaan voi jutella ihmisuhteista, loukkaantumisista, pärjäämisestä ja erityisesti taloushuolista. Viimeinen kohta aiheutti miljonääri-

kiekkoilijoiden joukossa naurahduksia. Tämä kuvaa sitä, kuinka erilaisista paineista yksilölajin olympiaurheilija ja jääkiekkoilija lähtevät arvokisoihin. Köyhysrajalla sitkuttelevan yksilölajin urheilijan talous saattaa olla kiinni seuraavasta suorituksesta.

Oman elämänsä käännekohdistaan Huovinen avaa tyttärensä kuolemaa ja sairastumistaan syöpään. Hän myös kritisoi kirkon suhtautumista samaa sukupuolta olevien henkilöiden avioliiton siunaamiseen. Huovinen siunasi ystäviensä rekisteröidyn parisuhteen jo vuonna 2005. Ja edelleen kaksikymmentä vuotta myöhemmin kiistellään siitä, kenelle avioliitto kuuluu ja kenelle ei.

Kirjan mielenkiintoisimmat luvut löytyvät lopusta, kun Huovinen kuvailee talviurheilijat **Enni Rukajärven**, **Mika Poutalan**, **Krista Pärmäkosken**, **Mari Ederin** ja **Perttu Hyvärisen** erilaisista, inhimillisestä näkökulmasta.

Vaitiolovelvollisuus kuuluu papin työn ytimeen. Mitään järjestyttäviä paljastuksia kirjassa ei ole, eikä sellaisia tarvitaakaan. Enemmän teos tarjoaa leppoisaa luettavaa ja sielunhoitoa. Tekstistä piirtyy kuva lämpimästä ihmisestä, ja kirjaa lukiessa vaipeutuu itsekin rauhaan ja suorituksesta vapaalle alueelle.

HANNA VEHVILÄINEN
tiedeviestinnän asiantuntija

Kirja

Kun liikunta kolahtaa vasta aikuisiällä

Lotta Heikkeri: Hurahtaneet – Aikuisia, jotka löysivät itsensä urheilun kautta

Nemo 2024, 207 s.

LOTTA HEIKKERIN *Hurahtaneet – Aikuisia, jotka löysivät itsensä urheilun kautta* kertoo ihmisistä, joille liikunnan riemu avautui vasta aikuisiällä. Itse olen aikuinen ja hurahtanut liikuntaan jo lapsena. Tämän mahdollisti vanhempieni näyttämä esimerkki liikunnan monipuolisuudesta: metsäkävelyt, pahkapuiden ihmettäily, hiihtolenkit, kerrostalomme takapihan palloilukenttä ja lukuisat sähköpelit. Talvella kenttä jäädytettiin ja sillä pelattiin jääkiekkoa. Liikunnan iloon perustuva urheilullinen minäkuva on kantanut nykyhetkeen asti.



Mitä tämä kirjaa siis tarjoaa Polarin laitteista sykkeitä tutkivalle urheilijan puolikkaalle? Vastaus: paljonkin. Kirjailija Heikkeri on itse malliesimerkki hurahthaneesta, eli sporttisesta myöhäisheränneestä. Kertomansa mukaan opiskeluaikojen baarit, luentosalit ja tietokoneella istuminen alkoivat nakertaa kuntoa, painoa oli kertynyt ja tupakkaa paloi. Jotain piti tehdä, joten ensin Heikkeri kokeili punttisalia ja juoksemista vailla selkeää päämäärää. Välillä hän innostui thainyrkkeilystä, brasilialaisesta jujutsusta ja vapaaottelusta. Nykyään Heikkeri harrastaa muun muassa alamaäki- ja maastopyöräilyä.

Teeman kiinnostavuutta korostaa se, että usein vähälle huomiolle jäävät liikunnan ja jopa urheilun vasta aikuisena aloittaneet liikkujat. Heikkeri on kaivanut tarinoissa esiin juurisyyt, jotka mahdollistivat liikunnan välttelämisen. Pintaan nousevat epämieluisat koululiikuntakokemukset tai huomion keskipisteeksi joutumisesta tanssitunnilla. Myös päihheet, syömishäiriö, lähisuhdeväkivalta ja itsesuhtaisuus näkyvät yksilöiden kertomuksissa. Kirjan ansio on rehellinen ja tarkka kerronta niin mukavista kuin epämieluisista aiheista. Rankoista tarinoista huolimatta yleisvire asemoituu ilon ja voiton puolelle.

Teos ei ole jumppaohjeita ja harjoitusohjelmia jakava liikuntatieteellinen kokonaisuus, vaan yhteiskunnan ilmiöistä kiinnostuneen toimittajan teksti nimenomaan liikuntaan hurahattamisesta. Kirja käsittelee hurahattamisen käsitettä onnistuneesti ja monipuolisesti liikunnan kautta.

Sana ”urheiluseura” on osittain harhaanjohtava. Monesti olen huomannut leikkimielisesti toteavani, että ”urheilu” on pelkkä kulissi. ”Seura”

eli ihmiset yhteisen tekemisen äärellä tuovat elämyksiä arkeen. Samansuuntaisen huomion on tehnyt jääkiekkoa perjantai-iltaisin kello 21.45 harrastava Paul. Hän toteaa, että ”tästä varmaankin 20 prosenttia on urheilua ja 80 prosenttia sosiaalista puolta.”

Kun tarkastin Helmet-sivustolta mahdollisuutta lainata Hurahthaneet-kirja, varauksia oli 73 ja niteitä 21. Voi siis olettaa, että nykyiset ja vuoroaan odottavat lukijat ovat motivoituneita selvittämään mahdollisuutta hurahtaa liikuntaan tai johonkin muuhun. Myös tämä tulkittakoon Heikkerin teoksen onnistumiseksi.

MATIAS HÄKKÄNEN, FM, KM

salibandyvalmentaja
mhakkanen@gmail.com



Kiiltävä näyteikkuna itsestänselvyyksien liigaan

Saudi-Arabian valioliigan alkupotku

Tuotanto: *Whisper. Netflix 2024. Kuusi osaa, yhteiskesto 261 minuuttia.*

ALOITETAAN ISOSTA KUVASTA: Saudi-Arabian valioliigan johtoportaan mukaan 18 joukkueen SPL-liigaa katsellaan 180 maassa. Johto visioi, että liiga olisi viiden suurimman jalkapallosarjan joukossa tulevaisuudessa. Tiukasti rajatuissa lähikuvissa näkyy välillä soihtuja ja karnevaalihenkeä katsomossa, mutta samassa ottelessa tarkkasilmäinen katsoja huomaa aina myös kokonaan tyhjiä katsoimolohkoja. **Cristiano Ronaldo** merkitystä Al-Nassrin joukkueelle sekä koko liigalle ja juniorien innostamiselle korostetaan.

Sarjan jaksoissa keskitytään aina yhteen ulkomaiseen tähtipelaajaan tai valmentajaan sekä sarjan isoihin joukkueisiin: Al-Nassr ja Ronaldo, Al-Hilal ja **Neymar**, Al-Ittihad ja **Karim Benzema**, Al-Ettifaq ja **Steven Gerrard** sekä Al-Ahli ja **Roberto Firmino** saavat kaikki vuorollaan pääosan. Sarjan kuvaamisen aikana (kausi 2023–2024) liigan säännöt sallivat joukkueelle kahdeksan ulkomaalaispelaajaa.

Suomenkielinen tekstitys on tönköä, sillä seuran oma kasvatti on käännetty paikallispelaajaksi ja esimerkiksi Al-Hilal-joukkue on käännetty jostain syystä muodossa Al-Hi-



hal. Joukkue on käännetty tiimiksi ja puoliaika on väliaika.

Toisen jakson aikana puhuvat päät alkavat hieman toistaa itseään: kaikki pelaajat tukevat toisiaan, puitteet ovat mahtavat kaikilla seuroilla, valmentajat ovat alati osaavia ja ulkomaalaispelaajat huippuja. Jokainen haluaa myös tehdä historiaa, yhteishenki ja vastuunkanto on tietenkin myös tärkeää. Syvemmälle ei päästä, vaikka suut käyvät.

Kenties kiinnostavampia hetkiä on naisten valioliigan hyvin pikainen esitely. Liiga toimii toki samalla logiikalla kuin miestenkin: hankitaan runsaasti ulkomaalaispelaajia seuroihin ja koe-tetaan saada yleisöä liikkeelle tuoteistamalla liigaa. Myös naisten jalkapallolle on liiton mukaan suuret suunnitelmat.

Sarjassa sivutaan myös maajoukkueen edesottamuksia Qatarin MM-kisoissa vuonna 2022. Harva ehkä muistaa, että Saudi-Arabia voitti Argentiinan alkulohkon ensimmäisessä ottelussa 2–1. Voitto näkyi sosiaalisessa mediassa riemukaina reaktioina.

Sitten hieman perspektiiviä sarjalle: Saudi-Arabian valtion investointirahasto PIF omistaa 75 prosenttia neljästä Saudi-Arabian valioliigan perustajaseurasta. Tavoitteena on tietenkin kasvattaa seuroja sekä niiden taloudellisia resursseja entisestään. Vuonna 2023 tapahtunut omistusjärjestely voidaan katsoa myös maineenhallinnan työkaluksi silmällä pitäen Saudi-Arabialle myönnettyjä vuoden 2034 jalkapallon MM-kisoja. Jotkut puhuvat valtiotason urheilupesusta.

Ronaldon jutustelu kameralle tiivistää koko sarjan sisällön. Mies vakuuttelee tutuin argumentein: motivaatiota riittää, työ Euroopassa on tehty, hän ei ole kehäraakki eikä

rahan perässä. Kenties paljastavina kommentit Ronaldolta kuitenkin on ”*olemme täällä auttamassa toisiamme. Minä, Saudi-Arabia ja Netflix saavat osansa*”. Tässä lausunnossa ei ole totuuden siemen, vaan kokonainen taatelipalmukeidas. Kaikki voittavat, jos voittaminen mitataan rahassa ja mielikuvien luomisessa sekä maineenhallinnassa, sillä vuoden 2034 MM-kisojen isännän tulee näyttää hyvissä ajoin houkutteleva keitaalta, jossa jalkapallokulttuuri kukoistaa. Tässä mielessä sarja ehkä onnistuu, muuten ei niinkään.

HANNES PENTTILÄ

viestinnän suunnittelija
hannes.penttila@lts.fi



Elokuva

Politiikan ja urheilun äärimmäinen törmäys

September 5

Ohjaus: *Tim Fehlbaum*.

BerghausWöbke Filmproduktion, Projected Picture Works, Constantin Film, Edgar Reitz Filmstiftung 2024. 95 minuuttia.

MÜNCHENIN VUODEN 1972 OLYMPIAKISAT muistetaan Suomessa **Lasse Virenin** ja **Pekka Vasalan** kultamitalijuoksuista. Olympiahistorian kannalta merkittävintä oli Musta syyskuu-terroristijärjestön tekemä isku Israelin joukkueen majoitustiloihin olympiakylässä. Iskun aikana kuoli yhteensä 11 israelilaista, viisi terroristia ja yksi saksalaispoliisi. Kolme terroristia jäi henkiin.

Elokuvan nimi *September 5* viittaa iskun tapahtumapäivään. Aamulla klo 4.30 alkanut hyökkäys päättyi verilylyyn myöhään illalla Fürstenfeldbrücken lentokentällä, jonne panttivangit ja terroristit oli lennätetty helikoptereilla. Elokuva kertoo iskusta olympiakisojen televisiointioikeudet ostaneen ABC-yhtiön näkökulmasta. ABC:n tuotantotiimillä oli valmius tehdä suoraa lähetystä tapahtumista, vaikka yhtiön johto halusi aluksi siirtää uutisseurannan pois urheilutoimittajilta.

Olympiakisoista oli lähetetty televisiokuvaa laajalti Tokion vuoden 1964 kisoista lähtien. Münchenin kisatapahtumista oli kuitenkin tarjolla satelliittien välityksellä suoraa lähetystä kaikkialle maailmaan.

September 5 on tiivis elokuva, joka puristaa dramaattisen päivän puo-



leentoista tuntiin. Ajankuva on hyvin uskottava. Elokuvassa on otettu kaikki irti alkuperäisestä arkistomateriaalista. Katsoja saa myös käsityksen siitä, miten 2020-luvun nähtynä alkeellisella kalustolla voitiin toteuttaa suora lähetys. Pääosa kohtauksista tapahtuu ABC:n tiloissa olympiakylän kupeessa.

Elokuvan keskushahmoja ovat ABC:n urheiluosaston johtaja **Roone Arledge (Peter Sarsgaard)**, tuotantopäällikkö **Marvin Bader (Ben Chaplin)**, tuottaja **Geoffrey Mason (John Magaro)** ja tulkkina toiminut **Marianne Gebhardt (Leonie Benesch)**. Ilman Gebhardtia ABC:n lähetysten sisältö olisi jäänyt paljon niukemmaksi. Hän käänsi ABC:n salakuuntelemasta poliisiradiosta kuultuja viestejä ja saksalaisia radio- ja tv-lähettyksiä. Uutisankuri **Jim McKay** alkuperäiset osuudet lisäävät todentuntua. Kokonaisuudessaan näyttelijäsuoritukset ovat jänneviä.

Münchenin olympiakisoihin liittyneet poliittiset odotukset tulevat hyvin esiin elokuvassa. Saksan liittotasavalta halusi korostaa olevansa toisenlainen Saksa kuin **Adolf Hitlerin** johtama, minkä vuoksi turvatoimet olivat alimitoitettuja. Kaiken lisäksi saksalaiset olivat saaneet kolme viikkoa ennen varoituksen suunnitteilla olevasta terrori-iskusta, kuten *Der Spiegel* kertoi vuonna 2012. Iskupäivänä väkeä tungeksi olympiakylässä ja sinne pääsi edelleen helposti kulkemaan. 16 millimetrin filmejä kylään ja sieltä pois kuljettanut ABC:n työntekijä käytti väärennettyä urheilijatunusta. Poliisien toiminta epäonnistui myös lentokentällä.

Musta syyskuu vaati yli 300 Israelin vangitseman henkilön vapauttamista. Pääosa heistä oli palestiinalaisia. Listalla oli myös Länsi-Saksassa vankeus-

tuomion saanut terroristi **Ulrike Meinhof**. Kansainvälinen olympiakomitea (KOK) keskeytti kisat päiväksi, minkä jälkeen ne jatkuivat. Olympialiikkeen kannalta päätös osoittautui oikeaksi.

September 5 kertoo myös politiikan ja urheilun äärimmäisestä törmäyksestä. Preussilaisen sotateoreetikko **Carl von Clausewitzin** mukaan sota on politiikan jatkamista toisin keinoin. Terrorismikin on äärimmäistä poliittista toimintaa, jolle Münchenin olympiakisat toivat maailmanlaajuisen huomion. Mustan syyskuun isku epäonnistui ja sen oli lopetettava toimintansa.

Moitteen sanan kohdistan nykykäytäntöön olla kääntämättä elokuvien nimiä toisin kuin esimerkiksi Virossa. *Viides syyskuuta* olisi nimenä yhtä tehokas kuin alkuperäinen englanninkielinen. Itse elokuva etenee toimintaelokuvan rytmillä, eikä siinä ole juuri suvantokohtia. Ratkaisu toimii, suoran lähetysten toteuttaminen poikkeusoloissa on vaatinut nopeita hoksottimia ja improvisointia. Vaikka tapahtumakulun pääpiirteet ovat tuttuja, niin yllättäviäkin käännteitä mahtuu mukaan.

JOUKO KOKKONEN



Kirjoita Liikunta & Tieteeseen!

Säväyttikö jokin artikkeli?

Oletko eri mieltä?

Haluatko täydentää?

Tai kirjoittaa artikkelin?

Ota yhteyttä
jouko.kokkonen@lts.fi
ja tarjoa tekstiä!

Seuraavan numeron
aineistopäivä on 28.7.2025.

Pilaako peruskoulu koululiikunnan?

STADIONIN 3/1975 TEEMANA oli koululiikunta. Päätoimittaja **Pertti Mustosen** mielestä peruskouluun siirtyminen oli jäänyt liian vähälle huomiolle liikuntapolitiikassa. Kouluuudistuksesta näytti olevan muodostumassa hukattu mahdollisuus liikunnanopetuksessa. Liikunnan tuntimäärät etenkin yläasteella olivat jäämässä pienemmiksi kuin monissa muissa maissa.

”Koulu-uudistuksessa on annettu tilanteen suunnitteluvaiheessa luisua käsistä. On otettu sekavin tuntein vastaan papeilla mahtavilta vaikuttavat peruskoulun koululiikuntasuunnitelmat, jotka kuitenkin takaavat ainoastaan koululiikunnan suistumisen ja tason laskun.”

Liikunnanopetuksen määrä ei Mustosen mielestä riittänyt tyydyttävän liikuntataidon saavuttamiseen. Hän väläytti yhtenä mahdollisuutena DDR:n malliin ehtoja liikunnasta. Hän arvioi, että Itä-Saksassa oli ehkä oivallettu positiivisten asenteiden liikuntaan heijastuvan *”ihmisten elämän koko kaareen, ruumiin ja sielun terveyteen, suorituskykyyn, kokonaisvaltaiseen olemassaoloon aivan toisella tavalla kuin matematiikka, maantiede, uskonto tai ympäristöoppi”*.

Mustosen mukaan valtio suuntasi koululiikunnan tutkimukseen liian vähän rahoitusta. Liikuntatieteelliseen tutkimukseen oli varattu vuonna 1975 noin kaksi miljoonaa markkaa. Koululiikunnan osuus tästä oli noin 60 000 markkaa. Mustonen muistutti, että tämä ei ollut suhteessa koululiikunnan kustannuksiin, jotka olivat noin 120 miljoonaa markkaa vuodessa.

Lukion opetussuunnitelmatoimikunnan tavoitetyöryhmän puheenjohtaja **Reijo Wilenius** piti Mustosen heittämää ajatusta jättää oppilas luokalleen liikunnan perusteella poskettomana. Minimitavoitteet olivat kuitenkin hänen mukaansa tarpeen huomion kiinnittämiseksi heikosti edistyviin. Myös kouluhallituksen pääjohtaja **Erkki Aho** näki liikuntanumeron kytkemisen luokalta toiselle siirtymiseen olevan huono ehdotus. Hän otti esimerkiksi uimaopetuksen.

”Tuskin motivaatio uinninopiskeluun tällaisesta uhkasta lisääntyy. Olen kuitenkin varma, että jos peruskoulun aikana uinninopetus järjestetään tarkoituksenmukaisesti, jokainen terve lapsi oppii yhdeksän vuoden opiskelun jälkeen uimaan.”

Leena Jääskeläinen käsitteli koululiikuntakoulutuksen uudistusta kaiken kasvatuksessa ja koulutuksessa tapahtuvan liikunnanopetuksen näkökulmasta. Jääskeläisen mukaan tutkimustulokset puolsivat järjestämällisen liikuntakasvatuksen ulottamista alle kouluikäisiin ja varhaiskasvatukseen. Peruskouluun siirtymisen myötä liikunnanopetuksen tavoitteet olivat selkeytyneet, mutta niiden saavuttamista haittasi viikkotuntimäärien lasku. Jääskeläinen toi esiin tarpeen liittää liikunnanopetus myös korkeakouluopintoihin, mikä näytti olevan mahdollista osana meneillään ollutta tutkinnon-uudistusta.

Toisessa artikkelissaan Jääskeläinen korosti suunnittelun olevan järkipärisen liikunnanopetuksen elinehto. Suunnit-

Liikuntatieteellinen Seura järjestää 29. 8. 1975 Tampereen Yliopistolla tutkimusten raportointiseminaarin, jonka teema on

Suomalaisten liikuntakäyttäytyminen

Seminaarissa raportoidaan uusimmista kotimaisista tutkimustuloksista. Esillä on mm. Meteli-projektin liikuntakäyttäytymistä koskeva osa, terveyskäyttäytymistä, nuorison, opiskelijoiden, urheiluseurojen jäsenten, vanhusten, kehitysvammaisten ym. liikuntakäyttäytymistä koskevat uusimmat tutkimustulokset.

Seminaarin hinta on 80,- LTS:n jäseniltä ja 100,- muilta ja se sisältää seminaarimateriaalin sekä lounaan ja kahvit. Ilmoittautuminen 15. 8. 1975 mennessä os. Liikuntatieteellinen Seura, Korkeavuorenkatu 25 A 1, 00130 Helsinki 13.

telu varmisti opetuksen jatkuvuuden ja mielekkyyden, tilojen tarkoituksenmukaisen käytön ja opetuspaikkojen asianmukaisen suunnittelun.

”Liikunnanopetuksessa tulisi siirtyä lyhyentähtäyksen suunnittelusta pidempijakoiseen suunnitteluun. Liikunnan tavoitteisiin päästään vain pitkäaikaisen vaikuttamisen avulla. Fyysisistä kuntoa ei luoda eikä liikuntaharrastusta herätetä satunnaisilla tuntijärjestelyillä.”

Eero Niku tiivistä peruskoulu-uudistuksen vaikutukset liikunnanopetukseen ytimekkäästi: *”tavoitteita tuli, tunteja meni.”* Niku harmitteli sitä, että kiista liikunnanopetuksen antavan opettajan koulutustaustasta oli muuttunut järjestöpoliittiseksi, jolloin pedagogiset näkökohdat olivat jääneet sivuun. Hänen mielestään aineenopettajan olisi päästävä opettamaan liikuntaa mielellään peruskoulun kolmannella ja viimeistään viidennellä luokalla. Myös suurenevat ryhmäkoot vaikeuttivat Nikun mielestä liikunnanopetuksen tavoitteisiin pääsemistä.

Oppilaiden liikunnanopetukseen kohdistuvia asenteita ja niitä sääteleviä tekijöitä tarkasteli **Lasse Kannas**. Koululaiset suhtautuivat liikunnallis-toiminnallisiin aineisiin pääosin myönteisesti ja monille ne olivat mieluisimpia aineita. Kannas viittasi **Anna-Liisa Sysiharjun** vuonna 1970 valmistuneeseen tutkimukseen, jonka mukaan 53 prosenttia oppilaista koki liikunta-aineet myönteisinä, 32 prosenttia yhdentekevinä ja 13 prosenttia vastenmielisinä. Kannas painotti, että liikuntakasvattajan on oltava *”ei vain tietävä ja taitava, vaan myös ymmärtävä kasvattaja, pedagogi”*.

Heimo Nupponen oli selvittänyt, montako koululiikuntaa käsittelevää tutkimusta Suomessa oli tehty vuosina 1900–1974. Kokonaismäärä oli 146 kappaletta. Tutkimuksista 95 oli valmistunut vuosina 1965–1974. Alan tutkijakunta oli Nupponen mukaan huolestuttavan pieni. Alle kymmenen tutkijaa oli ollut 1970-luvun alkupuolella mukana useammassa kuin yhdessä koululiikuntaa käsittelevässä tutkimuksessa.

JOUKO KOKKONEN



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

Käsitteitä otetaan arviointiprosessiin kaksi kertaa vuodessa. Seuraavat jättöajat ovat 30.9.2025 ja 31.3.2026. Uudistetut kirjoitusohjeet ja arviointiprosessin kuvaus ovat luettavissa osoitteessa www.lts.fi.

Käsitteiden arvioinnista vastaa toimitusryhmä, johon kuuluvat Sanna Palomäki (puheenjohtaja), Katja Borodulin, Ilkka Heinonen, Jari Kanerva, Jouko Kokkonen (toimittaja), Tiina Kujala ja Kati Lehtonen.

LIIKUNTA & TIEDE: VERTAISARVIOINTIPROSESSIN PÄÄPIIRTEET

Liikunta & Tiede -lehden tutkimusartikkelien toimitusryhmä tutustuu tarjottuun käsitteeseen. Ryhmä voi hylätä tekstin, pyytää muutoksia ennen sen lähettämistä arvioitavaksi tai aloittaa arviointiprosessin.

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

Lausunnot antavat toimitusryhmälle asiantuntijanaikamäärän tarjottuun käsitteeseen julkaisukelpoisuudesta. Niiden odotetaan myös auttavan kirjoittajaa jatkokyöstyössä. Tekstiä voi esittää julkaitavaksi sellaisenaan, pienin muutoksin, huomattavin muutoksin tai hylättäväksi. Kirjoittaja saa lausunnon käyttöönsä.

Asiantuntijalausunto kirjoitetaan asiallisesti, kannustavasti ja perustellen. Toimitusryhmän sihteeri pehmentää tarvittaessa loukkaavan sävyistä lausuntoa tai poistaa arvioitsijan paljastavia yksityiskohtia. Hyvä arvio ottaa kantaa siihen, tuottaako käsitteeseen uutta tietoa, ja tuntee kirjoittaja riittävästi aihepiirinsä tutkimusta. Arvioitsijan odotetaan kertovan myös, miten metodolo-

giset ratkaisut toimivat. Oleellista on lausua, toimiiko teksti rakenteellisesti, ja täyttyykö johdannossa luvattu.

Jos asiantuntija pitää käsitteeseen lähteitä tai niiden käyttöä puutteellisenä, hänen odotetaan nimeävän artikkelia oleellisesti täydentävä kirjallisuus ja uudet lähteet. Jos käsitteeseen on vahvasti päällekkäinen aiemmin julkaistun aineiston kanssa, tästä on ilmoitettava toimitusryhmälle. Myös plagiarismiepäily sekä si- taattien tai lähteiden merkinnän puutteet on kerrottava.

Toimitusryhmä laatii lausuntoyhteenvedon, jossa se ottaa esille tärkeimmät korjausarpeet. Kirjoittaja vastaa omassa lausunnossaan, miten hän on reagoinut palautteeseen. Kaikkia muutoksia ei ole tarpeen tehdä, mutta ratkaisut on perusteltava. Kirjoittajan lausunto ja muokattu käsitteeseen lähetetään arvioitsijalle, joka ottaa kantaa tekstin julkaisukelpoisuuteen. Lopullisen julkaisupäätöksen tekee toimitusryhmä.

Kirjoittaja pidetään ajan tasalla käsitteeseen käsitteestä. 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

KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN FYYSINEN AKTIIVISUUS JA MIELENTERVEYSOIREILU KORONAPANDEMIAN AIKANA

Kaija Appelqvist-Schmidlechner, FT, dosentti, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hatanpään valtatie 36, 33100 Tampere. P. 029 524 7275. Sähköposti: kaija.appelqvist@thl.fi (yhteyshenkilö). **Anu Kangasniemi**, PsT, terveyspsykologian erikoispsykologi, LitM, Jyväskylän ammattikorkeakoulu / Likes. **Jonna Ikonen**, FM, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. **Jouni Lahti**, FT, dosentti, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos; Helsingin yliopisto, kansanterveystieteen osasto. **Suvi Parikka**, FT, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

TIIVISTELMÄ

Appelqvist-Schmidlechner K., Kangasniemi A., Ikonen J., Lahti J. & Parikka S. 2025. Korkeakouluopiskelijoiden fyysinen aktiivisuus ja mielenterveysoireilu koronapandemian aikana. Liikunta & Tiede 62 (3), 89–97.

Fyysisen aktiivisuuden tiedetään tukevan mielen hyvinvointia, myös kriisiaikoina, kuten maailmanlaajusten pandemioiden vallitessa. Tiedämme kuitenkin vielä varsin vähän siitä, millä tavalla fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyteen keskellä koronapandemiaa Suomessa.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella fyysisen aktiivisuuden ja mielenterveysoireilun yhteyttä 18–34-vuotiailla korkeakouluopiskelijoilla pandemia-aikana. Tutkimus perustuu 18–34-vuotiaiden korkeakouluopiskelijoiden antamiin vastauksiin (N = 6258) vuoden 2021 kansallisessa KOTT-tutkimuksessa. Mielenterveysoireilua mitattiin GHQ-12 mittarilla ja fyysistä aktiivisuutta itse ilmoitetun viikoittaisen liikunnan kokonaismäärällä sekä lihaskuntoa kehittävän liikunnan määrällä. Tilastollisena menetelmänä käytettiin logistista regressioanalyysiä. Analyysissä vakiointiin vastaajien ikä, sukupuoli, parisuhdetilanne, yksin asuminen sekä yksinäisyyden kokeminen.

Tulokset osoittivat opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden olevan yhteydessä psyykkiseen kuormittuneisuuteen. Aikuisten kestävyys- ja lihaskuntoa sekä liiketaitoa koskevan liikkumissuosituksen mukaan liikkuvista opiskelijoista psyykkisesti kuormittuneita oli puolet. Vastaavasti terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvista oireilevia oli 68 prosenttia opiskelijoista. Jo vähäinenkin fyysisen aktiivisuuden määrä ilman, että liikkumissuositus täyttyy, pienensi todennäköisyyttä psyykkiselle kuormittuneisuudelle (OR 0,75, LV 0,61–0,93).

Tulokset vahvistavat aiempia tutkimustuloksia riittämättömän fyysisen aktiivisuuden ja mielenterveysoireilun välisestä yhteydestä. Pandemia-aikaan perustuva tutkimuksemme osoittaa, että korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi on tärkeää tukea monipuolisesti mahdollisuuksia liikkuu sekä kiinnittää huomiota myös liikumisen tarjoaman sosiaalisen kanssakäymisen merkitykseen mielen hyvinvoinnin näkökulmasta.

AVAINSANAT: Fyysinen aktiivisuus, mielenterveys, psyykkinen kuormittuneisuus, opiskelijat

ABSTRACT

Appelqvist-Schmidlechner K., Kangasniemi A., Ikonen J., Lahti J. & Parikka S. 2025. Physical activity and mental health symptoms among university students during Covid19-pandemic. Liikunta & Tiede 62 (3), 89–97.

Physical activity is known to support mental well-being, even during times of crisis, such as global pandemics. However, we still know very little about how physical activity is related to the mental health of university students in Finland in the middle of Covid19-pandemic.

The aim of this study was to examine the relationship between physical activity and mental health symptoms among 18–34-year-old university students during the pandemic. The study was based on responses from 18–34-year-old university students (N = 6258) in the national 2021 KOTT survey. Mental health symptoms were measured using the GHQ-12 questionnaire, and physical activity self-reported by assessing the total amount of physical activity and the amount of muscle-strengthening activity per week. Logistic regression analysis was used as the statistical method. Respondents' age, gender, relationship status, living alone, and experiences of loneliness were adjusted in the analysis.

The findings showed that students' physical activity was associated with psychological distress. Among students who engaged in physical activity according to the recommendations regarding endurance, muscle strength and motor skill, 50 percent experienced psychological distress. Conversely, among those who were insufficiently active for their health, 68 percent of the students were psychological distressed. Even a minimal amount of physical activity, without meeting the recommended level, reduced the likelihood of psychological distress (OR 0.75, CI 0.61–0.93).

The findings are in line with previous research findings regarding the link between low physical activity and mental health symptoms. Our study, based on the pandemic period, also highlights that promoting mental health of university students requires not only supporting opportunities for physical activity but also recognizing the importance of social interaction facilitated by physical activity.

KEYWORDS: Physical activity, mental health, psychological distress, students

JOHDANTO

Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyden haasteet ovat herättäneet huolta jo ennen koronapandemiaa (Kunttu ym. 2016). Pandemian aikana korkeakouluopiskelijoiden psykososiaalisen hyvinvoinnin haasteet yleistyivät entisestään. Pandemia ja sen leviämisen hillitsemiseksi käyttöön otetut rajoitustoimet vaikuttivat monin tavoin opiskelijoiden hyvinvointiin, arkielämään ja opiskeluun sekä Suomessa (Parikka ym. 2022a) että kansainvälisesti (Lundström 2022). Rajoitustoimenpiteet, ennen kaikkea sosiaalisten kontaktien rajoittaminen, ovat erityisen pulmallisia ja haitallisia etenkin opiskeleville nuorille.

Opiskelijoilla on yleensä ikävaiheen mukaisesti suuri tarve ryhmytykseen, ikätoverikontakteihin ja sieltä saavaan sosiaaliseen tukeen, myös kriisitilanteissa. Koronapandemian aikana ikätoverikontaktien tiedetään auttaneen koetusta stressistä ja psyykkisestä kuormittuneisuudesta selviämässä (Nitschke ym. 2021). Vastaavasti yksinäisyyden kokemuksen ja sosiaalisen kanssakäymisen vähentymisen on arveltu vaikuttaneen itse koronainfektioartutua enemmän opiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin (Elmer 2020). Korkeakouluopiskelijoista yli puolet (58 %) koki yksinäisyyden tunteen lisääntyneen koronapandemian aikana ja yksinäisyys oli vahvasti yhteydessä psyykkiseen kuormittuneisuuteen (Parikka ym. 2022b). Keväällä 2021 korkeakouluissa opiskelevissa naisista 40 prosenttia ja miehistä 28 prosenttia koki kliinisesti merkitsevää psyykkistä kuormittuneisuutta. (Parikka ym. 2022a.). Osuudet olivat suurempia kuin samanikäisessä yleisväestössä (Terve Suomi -työryhmä 2023).

Koronapandemia vaikutti lisääntyneiden psykososiaalisten haasteiden lisäksi myös väestön fyysiseen aktiivisuuteen maailmanlaajuisesti (Park ym. 2022; Tao ym. 2022). Parkin ja kumppaneiden (2022) katsausartikkelissa todettiin, että pandemian aikana väestön fyysinen aktiivisuus väheni ja paikallaan olo lisääntyi merkittävästi, vaikka esimerkiksi opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden havaittiin joissakin tutkimuksissa myös lisääntyneen pandemia-aikana. Suomessa ulkona liikkumista ei rajoitettu kuten monissa muissa maissa ja noin neljännes suomalaisista aikuisista raportoi lisänneen ja kolmannes vähentäneen liikkumistaan vapaa-ajalla pandemia-aikana (Haario 2021). Fyysisen aktiivisuuden ylläpitäminen kriisiaikoina on tärkeää, sillä sen tiedetään tukevan mielen hyvinvointia, myös maailmanlaajusten pandemioiden vallitessa (Tao ym. 2022).

Fyysisen aktiivisuuden tiedetään suojaavan nuorten ja nuorten aikuisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia (Kemel ym. 2022). Fyysinen aktiivisuus tukee kognitiivisia taitoja, keskittymiskykyä ja muistia (Alves ym. 2021) sekä mielenterveyttä (Pascoe ym. 2020, Dale ym. 2019). Fyysisellä aktiivisuudella voidaan vähentää ja jopa hoitaa masennus- ja ahdistuneisuusoireilua (Singh ym. 2023) sekä tukea myös positiivisen mielenterveyden ulottuvuuksia, kuten itsearvostusta ja minäkäsitystä (Dale ym. 2019). Fyysinen aktiivisuus näyttäisi vähentävän myös opiskelu-uupumuksen (Gerber ym. 2015; Elliot ym. 2015) ja mielenterveysongelmien riskiä (Denche-Samorano ym. 2022).

Olemassa olevan näytön perusteella näyttäisi siltä, että kaikenlainen liike, liikuntamuodot ja liikkumissuosittelusten mukainen fyysinen aktiivisuus on mielenterveyden kannalta hyödyllistä, suosien tehokkaampaa fyysistä aktiivisuutta (Singh et. al. 2023). Mielenterveydelle suosiolliseksi on nostettu erityisesti sosiaalisia elementtejä sisältävä liikunta, kuten ohjattu liikunta (Vella ym. 2023a ja 2023b), sekä positiivisia vuorovaikutustilanteita tarjoava ja luontoa hyväksikäyttävä liikunta (Vella ym. 2023b). Riittämättömän fyysisen aktiivisuuden on todettu olevan yhteydessä yksinäisyyteen (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2023, Diehl ym. 2018) ja yhdessä liikkumisen vähentävän yksinäisyyden tunnetta (Patterson ym. 2021) nuorilla ja nuorilla aikuisilla.

Sekä lihaskuntoa että aerobista kestävyyttä kehittävä liikunta on katsottu olevan mielenterveydelle suosiollista (Vella ym. 2023a; Bennie ym. 2019), vaikka annos-vastesuhdetta ei vielä tiedetäkään tarkasti. Tutkimukset kuitenkin puoltavat vähintäänkin reipasta eli sydämen sykettä kohottavaa ja hengästyttävää liikuntaa etenkin silloin, jos halutaan lieventää mielenterveysoireilua (Heissel ym. 2023; Singh ym. 2023). Liikkumisen suositus edellyttää sekä sykettä kohottavaa, kestävyyskuntoa kehittävää että lihaskuntoa ja liikehallintaa haastavaa liikkumista (UKK-Instituutti 2019). Reipasta, sykettä kohottavaa liikuntaa tulisi suosituksen mukaan saada joko 2,5 tuntia tai rasittavaa liikuntaa vähintään 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Tämän lisäksi suositellaan vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntoa ja liikehallintaa harjoittavaa liikuntaa sekä kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein.

Korkeakouluopiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden ja mielenterveyden välisiä yhteyksiä ei ole aiemmin tutkittu suomalaisaineistoilla, mutta aiheesta on aikaisempaa tutkimusta nuorten aikuisten ikäryhmästä (esim. Appelqvist-Schmidlechner ym. 2020a ja b, 2022; Lahti ym. 2023). Appelqvist-Schmidlechnerin ja kumppaneiden (2020b) tekemä tutkimus varusmiespalveluksen suorittaneilla reserviläisillä osoitti sekä lihas- että kestävyyskunnan olevan yhteydessä terveyteen liittyvän elämänlaadun psyykkiseen ulottuvuuteen. Muutoin suomalaisaineistoilla tehdyissä tutkimuksissa ei ole juurikaan tarkasteltu fyysistä aktiivisuutta sekä lihaskuntoa että kestävyyskuntoa kuormittavan liikunnan näkökulmista. Helsingin kaupungin 20–40-vuotiaiden kaupungin työntekijöiden aineisto osoitti etenkin rasittavan liikunnan olevan yhteydessä parempaan mielen hyvinvointiin (Lahti ym. 2023). Nuorista miehistä koostuvat aineistot osoittivat puolestaan vapaa-ajan liikunnan olevan positiivisesti yhteydessä mielen hyvinvointiin (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2020a), itsetuntoon sekä toimiviin sosiaalisiin suhteisiin (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2023).

Vaikka liikunnan mielenterveysvaikutuksia onkin tutkittu jo varsin paljon, tarvitsemme tarkempaa tietoa fyysisen aktiivisuuden ja mielenterveyden välisestä yhteydestä eri kohderyhmillä, joista yhtenä tärkeänä nähdään korkeakouluopiskelijat (Dogra ym. 2017). Aikaisempia tutkimuksia, jotka perustuvat korkeakouluopiskelijäväestöä edustavaan kansalliseen suomalaisaineistoon ja joissa fyysistä aktiivisuutta on tarkasteltu liikkumissuosituksen toteutumisella sekä kestävyyskuntoa että lihaskuntoa ja liiketaitoa harjoittavan suosituksen näkökulmasta ei ole. Tämän lisäksi

si tietoa kaivataan fyysisen aktiivisuuden ja mielenterveyden välisestä yhteydestä poikkeusoloissa, kuten maailmanlaajuisen pandemian iskiessä.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella fyysisen aktiivisuuden ja psyykkisen kuormittuneisuuden välistä yhteyttä 18–34-vuotiailla korkeakouluopiskelijoilla, joiden arkea pandemian tiedetään rajoittaneen erityisen paljon. Fyysistä aktiivisuutta tarkastellaan liikkumissuosituksen näkökulmasta, huomioiden sekä kestävyys- että lihaskuntoa kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta koskettava suositus sekä myös vähäisempi liikkuminen. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat: 1) Mikä on liikkumissuosituksen täyttymisen sekä psyykkisen kuormittuneisuuden yleisyys korkeakouluopiskelijoilla? 2) Millainen on liikkumissuosituksen toteutumisen ja psyykkisen kuormittuneisuuden välinen yhteys? ja 3) Muuttuuko yhteys, kun huomioidaan opiskelijan sosiodemografiset taustatekijät sekä kokemus yksinäisyydestä?

AINEISTO JA MENETELMÄT

Aineistona käytettiin vuoden 2021 Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) kyselyaineistoa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) toteutti kyselytutkimuksen helmi-maaliskuussa 2021 koronapandemian aikana. Kysely lähetettiin sähköisenä kaikista Suomen korkeakouluista satunnaisesti valituille 11 912:lle 18–34-vuotiaalle perustutkintoa suorittavalle korkeakouluopiskelijalle. Kyselyyn vastasi 6 258 opiskelijaa (vastausaktiivisuus 53 %). Tutkimuksella on THL:n tutkimuseettisen työryhmän puoltava lausunto. (Parikka ym. 2022c.)

Psyykkinen kuormittuneisuus. Ajankohtaista psyykkistä kuormittuneisuutta arvioitiin General Health Questionnaire (GHQ-12, Goldberg & Hillier 1979) kyselyllä. Sen 12 kysymystä kartoittavat vastaajan omaa arviota psyykkisen oireilun tasosta viime aikoina (esimerkiksi ”Oletko viime aikoina valvonut paljon huolien takia? en ollenkaan/en enempää kuin tavallisesti/jonkin verran enemmän kuin tavallisesti/paljon enemmän kuin tavallisesti”). Kysymykset käsittelevät masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, sosiaalista kanssakäymistä ja itsetuntoa. Kyselyn summapisteeet lasketaan siten, että positiivisia tai neutraaleja tuntemuksia merkitsevät vastaukset ovat 0 pisteen arvoisia ja negatiivisia tuntemuksia merkitsevät vastaukset 1 pisteen arvoisia. Lopullinen pistemäärä muodostetaan laskemalla dikotomisoidut osiapisteeet yhteen, jolloin pistemäärä vaihtelee välillä 0–12. Tarkastelussa summapistemäärä on katkaistu siten, että 4 pistettä tai enemmän saaneilla on arvioitu olevan merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta. Tämä raja-arvo on todettu optimaaliseksi mielenterveyshäiriöiden seulontaan (Holi ym. 2003).

Fyysinen aktiivisuus. Fyysistä aktiivisuutta mitattiin kahdella kysymyksellä ja niitä kuvaavilla vastausvaihtoehdoilla (Wennman ja Borodulin 2021). Ensimmäinen kysymys selvitti viikoittaista kokonaisliikkumista kysymyksellä ”Kuinka paljon kaikkiaan liikut viikoittain opinnoissa, työssä, koulu- ja työmatkalla sekä vapaa-aikana? Ajattele 12 viime kuukautta. Ota huomioon kaikki säännöllisesti viikoittain toistuva liikunnallinen rasitus.”. Vastausvaihtoehdot olivat 1) ”ei juurikaan mitään säännöllistä liikuntaa”, 2) ”verkaista ja rauhallista liikuntaa (= ei hikoilua tai hengityksen

kiihtymistä, esim. rauhallinen kävely) __ päivänä viikossa __ tuntia viikossa ja __ minuuttia viikossa”, 3) ”riipeää ja reipasta liikuntaa (=jonkin verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely) __ päivänä viikossa __ tuntia viikossa ja __ minuuttia viikossa”, 4) ”rasittavaa ja voimaperäistä liikuntaa (=voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. hölkkä tai juoksu) __ päivänä viikossa __ tuntia viikossa ja __ minuuttia viikossa”.

Toinen kysymys selvitti lihaskuntoa ylläpitävän tai kehittävän liikunnan määrää kysymyksellä. ”Kuinka monena päivänä tavallisesti viikon aikana harrastat lihaskuntoa ylläpitävää tai kehittävää liikuntaa? Esim. kuntosaliharjoittelu, kotijumppa, ryhmäliikunta, pallo- ja mailapelit tai fyysisesti rasittavat askareet”. Vastaaajaa pyydettiin antamaan päivien määrä viikossa. Fyysistä aktiivisuutta tarkasteltaessa muodostettiin viisiluokkainen muuttuja kuvaamaan kunkin vastaajan fyysistä aktiivisuutta: 1) ei mitään säännöllistä liikuntaa, 2) vähän liikuntaa, mutta mikään liikkumisen suosituksen osa ei toteudu, 3) vain lihaskuntoa koskeva suositus toteutuu (lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään 2 kertaa viikossa), 4) vain kestävyysliikuntaa koskeva suositus toteutuu (vähintään 2 tuntia 30 minuuttia kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa, tai 1 tunti 15 minuuttia raskasta kestävyysliikuntaa viikossa tai vastaava määrä näiden yhdistelmänä) ja 5) liikkumisen suositus toteutuu kokonaisuudessaan eli sekä kohdat 3 että 4 toteutuvat. Puutteellisten vastausten tapauksessa vastaaja luokiteltiin ylimpään luokkaan, joka saatiin laskettua.

Sosiodemografisista taustamuuttujista tässä tutkimuksessa käytettiin rekisteritietoa vastaajan iästä, sukupuolesta sekä vastaajan itse ilmoittamaa tietoa asumisjärjestelyjen ja parisuhdelanteen suhteen. Asumisjärjestelyä kysyttiin kysymyksellä: ”Mikä kuvaa parhaiten asumisjärjestelyäsi?” Vastausvaihtoehdot olivat 1) ”asun yksin omassa taloudessani”, 2) ”asun kumppanin ja/tai lapsen/lasten kanssa”, 3) ”asun soluasunnossa”, 4) ”asun yhteistaloudessa tai kimppekämpässä, yhteinen vuokrasopimus”. 5) ”asun yhteistaloudessa tai kimppekämpässä, erillinen vuokrasopimus”, 6) ”asun vanhempieni luona” ja 7) ”muu, mikä?”. Parisuhdelannetta kartoitettiin kysymyksellä: ”Onko sinulla parisuhde?”. vastausvaihtoehdot olivat 1) ”kyllä” ja 2) ”ei”. Vastaajien kokemaa yksinäisyyttä kartoitettiin kysymyksellä ”Tunnetko itsesi yksinäiseksi” vastausvaihtoehtojen ollessa ”En koskaan”, ”Hyvin harvoin”, ”Joskus”, ”Melko usein” ja ”Jatkuvasti”. Yksinäiseksi itsensä kokevaksi tässä tutkimuksessa määriteltiin vastausvaihtoehdon ”Melko usein” tai ”Jatkuvasti” valinneet.

Tilastolliset menetelmät

Psyykkisesti kuormittuneiden osuuksia tarkasteltiin ensiksi ristiintaulukoituna eri taustatekijöiden mukaan. Tämän jälkeen tarkasteltiin fyysisen aktiivisuuden ja psyykkisen kuormittuneisuuden (GHQ ≥ 4) välistä suhdetta logistisen regressioanalyysin avulla. Selittävänä muuttujana oli viisiluokkainen fyysisen aktiivisuuden muuttuja ja selitettävänä muuttujana dikotominen psyykkistä kuormittuneisuutta kuvaava muuttuja. Tulokset on esitetty vetosuhteen (OR) ja 95 prosentin luottamusvälien (95 % LV) avulla. Referenssiryhmänä käytettiin vähiten liikkuvien ryhmää.

Analyyseissä käytettiin kolmea eri regressiomallia. Ensimmäinen malli sisälsi pelkästään päämuuttujat eli psykisen kuormittuneisuuden, jota selitettiin fyysisellä aktiivisuudella. Toisessa mallissa näiden lisäksi vakioitiin vastaajien ikä (18–22, 23–26, 27–34), sukupuoli (mies/nainen), asumisjärjestely (ei asu yksin/asuu yksin) ja parisuhde (kyllä/ei). Kolmannessa mallissa edellä mainittujen lisäksi vakioitiin vielä vastaajien kokema yksinäisyys (ei koe itseään yksinäiseksi / kokee itsensä yksinäiseksi), sillä yksinäisyyden tiedetään olevan vahvasti yhteydessä korkeakouluopiskelijoiden psyykkiseen kuormittuneisuuteen (Parikka ym. 2022b). Referenssiluokkana kaikissa taustatekijöissä käytettiin yllä tekstissä ensiksi mainittua luokkaa.

Vastauksien korjaamiseksi kaikissa analyyseissä käytettiin aineistoon laskettuja painokertoimia. Painokertoimet muodostettiin käyttäen IPW (Inverse probability weighting) -menetelmää ja laskennassa käytettiin seuraavia koko otokselle poimittuja rekisterimuuttujia: ikä, sukupuoli, kieli, korkeakoulusektori sekä edellisen lukukauden opintopistemäärä. (Parikka ym. 2022c). Kyselylomakkeen tietojen osalta puuttuvien tietojen määrä analyyseissä vaihteli 5,7 prosentin (fyysinen aktiivisuus) ja 6,7 prosentin (parisuhde) välillä. Aineiston rekisteripohjaisissa otosmuuttujissa ei ollut puuttuvaa tietoa. Analyyseissä puuttuvat tiedot käsiteltiin siten, että havainnot, joilla oli puuttuvia tietoja analyysissä käytetyissä muuttujissa, jätettiin pois kyseisestä analyysistä. Analyysit toteutettiin R-ohjelmistolla survey-pakettia hyödyntäen.

TULOKSET

Tutkimukseen osallistuneista (N = 6 258) naisia oli 54 prosenttia (Taulukko 1). Suurin osa sekä miehistä (72 %) että naisista (74 %) oli alle 27-vuotiaita. Yksin asuvia miehiä ja naisia oli aineistossa lähes saman verran (44 % vs. 41 %). Naisista parisuhteessa oli 64 ja miehistä 49 prosenttia. Liikumis-suosituksen mukaan liikkui miehistä 43 ja naisista 39 prosenttia. Miehistä 16 ja naisista 12 prosenttia ei harrastanut säännöllisesti liikuntaa. Yksinäiseksi vähintään melko usein koki itsensä 20 prosenttia miehistä ja 28 prosenttia naisista.

Psyykinen kuormittuneisuus oli yleistä sekä miehillä (49 %) että naisilla (63 %). Psyykinen kuormittuneisuus oli erityisen yleistä korkeakouluopiskelijoilla, jotka eivät harrastaneet juurikaan mitään säännöllistä liikuntaa: heistä 68 oli psyykkisesti kuormittuneita (miehistä 63 ja naisista 74 prosenttia). Naisopiskelijat kokivat psyykkistä kuormittuneisuutta yleisemmin kuin miesopiskelijat kaikissa liikkumisen luokissa. Puolison, lasten tai omien vanhempien kanssa asuvilla psyykinen kuormittuneisuus oli harvinaisempaa kuin yksin asuvilla tai soluasunnossa, kimppekämpässä tai yhteistaloudessa asuvilla, erityisesti miehillä. Korkeakouluopiskelijat, joilta puuttui parisuhde, kokivat psyykkistä kuormitusta yleisemmin verrattuna parisuhteessa oleviin opiskelijoihin. Psyykinen kuormittuneisuus vaihteli suuresti sen mukaan, kuinka yksinäiseksi henkilö tunsikin itsensä. Ei koskaan itsensä yksinäiseksi tuntevista miesopiskelijoista 16 ja naisopiskelijoista 21 prosenttia oli

Taulukko 1. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) 2021 -aineiston (n = 6 258) kuvailu.

	Miehet, % (painotettu)	Miehet, N (ei painotettu)	Naiset, % (painotettu)	Naiset, N (ei painotettu)
Ikä				
18–22	29,4 (27,7–31,1)	813	36,3 (34,6–37,9)	1551
23–26	42,6 (40,8–44,4)	1008	38,0 (36,4–39,7)	1423
27–34	28,0 (26,4–29,7)	571	25,7 (24,3–27,2)	892
Korkeakoulusektori				
Yliopisto	49,0 (47,2–50,9)	1274	52,4 (50,7–54,1)	2059
Ammattikorkeakoulu	51,0 (49,1–52,8)	1118	47,6 (45,9–49,3)	1807
Asuminen				
Yksin asuvat	43,5 (41,6–45,4)	992	41,3 (39,6–43,0)	1516
Puolison, lasten tai omien vanhempien kanssa asuvat	38,1 (36,2–39,9)	804	44,7 (42,9–46,4)	1588
Soluasunnossa, kimppekämpässä tai yhteistaloudessa asuvat	16,3 (14,9–17,7)	373	10,7 (9,7–11,9)	407
Muut	2,2 (1,6–2,8)	45	3,3 (2,7–4,0)	127
Parisuhde				
Kyllä	49,4 (47,5–51,3)	1080	63,5 (61,8–65,2)	2291
Ei	50,6 (48,7–52,5)	1126	36,5 (34,8–38,2)	1340
Fyysinen aktiivisuus				
Ei säännöllistä liikuntaa	15,8 (14,4–17,2)	339	12,0 (10,9–13,2)	430
Vähän liikuntaa, mutta mikään suositus ei toteudu	15,6 (14,3–17,1)	337	21,0 (19,6–22,4)	753
Kestävyysliikuntasuositus toteutuu	10,1 (8,9–11,2)	219	12,7 (11,5–13,9)	459
Lihaskuntosuositus toteutuu	15,8 (14,4–17,2)	364	15,1 (13,9–16,4)	569
Suositus toteutuu kokonaan	42,8 (40,9–44,7)	979	39,2 (37,5–40,9)	1451
Tuntee itsensä yksinäiseksi				
Ei koskaan	12,2 (11,0–13,5)	268	6,4 (5,6–7,3)	239
Hyvin harvoin	32,6 (30,8–34,4)	733	24,4 (22,9–25,9)	899
Joskus	35,1 (33,3–36,9)	782	41,3 (39,6–43,1)	1500
Melko usein	14,8 (13,4–16,2)	321	21,5 (20,1–23,0)	776
Jatkuvasti	5,3 (4,5–6,3)	107	6,4 (5,6–7,3)	222

psykkisesti kuormittuneita, kun vastaavat luvut olivat itsensä jatkuvasti yksinäiseksi tuntevien keskuudessa 87 ja 90 prosenttia (Taulukko 2).

Logistisen regressioanalyysin tulokset osoittivat, että jo vähäinenkin liikuntamäärä pienentää psyykkisen kuormittuneisuuden todennäköisyyttä (Taulukko 3), vaikka mikään liikkumissuosituksen osa-alue ei toteutuisikaan (OR 0,75, LV 0,61–0,93). Pelkän lihaskunto suosituksen (OR 0,59, LV 0,47–0,73) ja pelkän kestävyysliikunta (OR 0,54, LV 0,43–0,68) suosituksen mukaan liikkuvilla sekä koko

liikkumissuosituksen mukaan liikkuvilla (OR= 0,48, LV 0,40–0,57) oli vähemmän psyykkistä kuormittuneisuutta. Vetosuhteet pysyivät lähes samoina, kun analyyseissä huomioitiin vastaajan ikä, sukupuoli, yksinasuminen, parisuhde ja yksinäisyyden kokemus. Kolmannessa mallissa vakioitavaksi taustamuuttujaksi nostettu yksinäisyyden kokemus osoittautui olevan vahvasti yhteydessä psyykkiseen kuormittuneisuuteen (OR 6,40, LV 5,34–7,67), mutta sen lisääminen malliin ei kuitenkaan poistanut psyykkisen kuormittuneisuuden ja fyysisen aktiivisuuden välistä yhteyttä.

Taulukko 2. Psyykkisen kuormittuneisuuden (GHQ-12 \geq 4) yleisyys 18–34-vuotiailla korkeakouluopiskelijoilla sosiodemografisten tekijöiden ja fyysisen aktiivisuuden mukaan KOTT 2021 -aineistossa (n = 6258).

	Miehet	Naiset	Yhteensä
	Psyykkisesti kuormittuneet % (95% lv)	Psyykkisesti kuormittuneet % (95% lv)	Psyykkisesti kuormittuneet % (95% lv)
Yleisyys (%) (painotettu) Yhteensä N (ei painotettu)	48,7 (46,8–50,5) 2327	62,6 (60,9–64,2) 3784	56,2 (54,9–57,4) 6111
Fyysinen aktiivisuus			
Ei mitään säännöllistä liikuntaa	63,9 (59,1–68,5)	72,7 (68,0–77,1)	68,1 (64,8–71,3)
Vähän liikuntaa, mutta mikään suositus ei toteudu	55,4 (50,5–60,2)	65,6 (61,9–69,2)	61,7 (58,7–64,6)
Kestävyysliikuntasuositus toteutuu	47,7 (41,7–53,9)	57,7 (52,7–62,5)	53,7 (49,9–57,5)
Lihaskuntosuositus toteutuu	47,6 (42,8–52,5)	62,7 (58,2–67,0)	55,6 (52,3–58,9)
Terveysliikuntasuositus toteutuu	40,9 (38,1–43,8)	59,2 (56,4–61,9)	50,4 (48,4–52,4)
Ikä			
18–22	46,6 (43,2–50,1)	62,9 (60,1–65,6)	56,2 (54,0–58,4)
23–26	50,5 (47,6–53,3)	64,8 (62,1–67,5)	57,8 (55,8–59,8)
27–34	48,1 (44,5–51,7)	58,7 (55,3–62,1)	53,7 (51,2–56,1)
Asuminen			
Yksin asuvat	53,6 (50,7–56,5)	65,9 (63,3–68,5)	60,1 (58,2–62,1)
Puolison, lasten tai omien vanhempien kanssa asuvat	40,8 (37,8–43,9)	57,3 (54,7–59,9)	50,5 (48,5–52,5)
Soluasunnossa, kimppakämpässä tai yhteistaloudessa asuvat	52,4 (47,6–57,2)	69,6 (64,4–74,4)	60,0 (56,4–63,4)
Muut	45,9 (32,7–59,6)	66,5 (56,7–75,4)	59,2 (56,1–59,4)
Parisuhde			
Kyllä	44,3 (41,6–47,0)	60,5 (58,3–62,6)	54,1 (52,4–55,8)
Ei	52,3 (49,6–55,0)	66,0 (63,2–68,8)	58,7 (56,7–60,6)
Tuntee itsensä yksinäiseksi			
Ei koskaan	16,4 (12,6–20,9)	20,6 (15,2–26,8)	18,0 (14,8–21,6)
Hyvin harvoin	28,6 (25,6–31,8)	40,6 (37,1–44,2)	34,3 (32,0–36,6)
Joskus	58,4 (55,2–61,6)	65,0 (62,4–67,6)	62,3 (60,2–64,3)
Melko usein	81,1 (76,9–84,9)	86,8 (84,0–89,2)	84,7 (82,4–86,8)
Jatkuvasti	87,1 (80,4–92,1)	90,1 (85,1–93,9)	88,9 (85,0–92,0)

Taulukko 3. Logististen regressiomallien riskisuhteet OR (95 % luottamusväli) psyykkisen kuormittuneisuuden yhteydestä fyysiseen aktiivisuuteen KOTT 2021 -aineistossa (n = 6 258).

	Malli 1 a	Malli 2 b	Malli 3 c
	OR (95% LV) d	OR (95% LV)	OR (95% LV)
Fyysinen aktiivisuus			
Ei mitään säännöllistä liikuntaa	1	1	1
Vähän liikuntaa, mutta mikään suositus ei toteudu	0,75 (0,61–0,93)	0,71 (0,57–0,88)	0,72 (0,57–0,91)
Lihaskuntosuositus toteutuu	0,59 (0,47–0,73)	0,57 (0,46–0,71)	0,64 (0,51–0,81)
Kestävyysliikuntasuositus toteutuu	0,54 (0,43–0,68)	0,51 (0,41–0,65)	0,54 (0,42–0,69)
Terveysliikuntasuositus toteutuu	0,48 (0,40–0,57)	0,46 (0,38–0,56)	0,52 (0,42–0,63)

a vakioimaton malli

b Mallissa vakioitu vastaajan ikä, sukupuoli, asumisjärjestely ja parisuhde

c Mallissa vakioitu vastaajan ikä, sukupuoli, asumisjärjestely, parisuhde ja kokemus yksinäisyydestä

d OR (odds ratio) riskisuhteet ja 95 % LV (luottamusväli)

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Psyykinen kuormittuneisuus oli korkeakouluopiskelijoilla yleistä. Naisista lähes kaksi kolmesta ja miehistä lähes puolet koki psyykkistä kuormittuneisuutta. Jo vähäininkin liikuntamäärä ilman, että liikkumissuositus täyttyy, pienensi todennäköisyyttä psyykkiselle kuormittuneisuudelle. Sekä aerobista kestävyyttä että lihaskuntoa harjoittavaa liikuntaa koskevan suosituksen mukaan liikkuvilla opiskelijoilla oli vähiten psyykkistä kuormittuneisuutta

Psyykkisesti kuormittuneiden osuus osoittautui korkeammaksi aikaisempiin tutkimuksiin verrattaessa (Terve Suomi -työryhmä 2023), joskin vertailua hankaloittaa se, että tutkimuksissa on usein käytetty erilaisia mittareita. KOTT-tutkimuksissa korkeakouluopiskelijoiden mielenterveysoireilua mitattiin sekä MHI-5 että GHQ-12 mittareilla, joista molemmista saadaan eri arvioita psyykkisesti oireilevien osuuksista. MHI-5 mittarilla (Cuijpers ym. 2009) mitattuna (raja-arvo 52 pistettä tai enemmän) naispuolisista korkeakouluopiskelijoita 40 prosenttia ja miehistä 28 prosenttia koki kliinisesti merkitsevää psyykkistä kuormittuneisuutta keväällä 2021 (Parikka ym. 2022a). Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat psyykkisen kuormittuneisuuden olleen GHQ-12 mittarilla mitattuna tätäkin huomattavasti yleisempää, vaikka mittarin raja-arvona käytettiin korkeampaa neljän pisteen raja-arvoa (Holi ym. 2003) yleisesti käytetyn kolmen pisteen sijaan (Makowska ym. 2002).

Jo vähäininkin määrä liikuntaa pienensi psyykkisen kuormittuneisuuden todennäköisyyttä. Tulos on samansuuntainen kansainvälisistä tutkimuksista saatujen tulosten kanssa (Budzynsky-Seymour ym. 2020). Liikkumissuosituksen toteutumista suhteessa mielenterveyteen on aikaisemmissa tutkimuksissa harvemmin tutkittu sekä lihas- että kestävyyskuntoa kehittävän liikunnan näkökulmasta, huomioiden myös vähäisempi liikkuminen. Enemmän tutkimusta löytyy fyysisen kunnon näkökulmasta.

Suomalaisaineistolla sekä aerobisen että lihaskunnon on todettu olevan positiivisesti yhteydessä nuorten miesten mielenterveyteen (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2020b). Matalan kestävyyskunnon on puolestaan havaittu olevan yhteydessä masennusoireisiin (Suija ym. 2013), stressiin (Kettunen ym. 2014) ja stressiin liittyvään uupumukseen (Lindegård ym. 2019). Kandolan ym. (2019) meta-analyysissä todettiin, että huonon kestävyyskunnon omaavilla on 47 prosenttia suurempi riski yleisimpiin mielenterveyshäiriöihin hyväkuntoisiin verrattuna. Nuoruusiässä matalan lihaskunnon on vastaavasti todettu olevan riskitekijä muun muassa itsemurhakuolleisuudelle (Ortega ym. 2012), masennukselle (Bennie ym. 2020), stressille (Kettunen ym. 2014) ja alhaisemmalle mielen hyvinvoinnille (Kettunen ym. 2014). Tämän lisäksi lihaskuntoharjoittelun on todettu vaikuttavan positiivisesti nuorten itsetuntoon ja minäkuvaan (Collins ym. 2019).

Tässä tutkimuksessa sekä lihas- että kestävyyskuntoa kehittävä liikkuminen pienensi psyykkisen kuormittuneisuuden todennäköisyyttä. Tulokset ovat linjassa aikaisempien tutkimustulosten kanssa (Bennie ym. 2019, Loprinzin ym. 2017), joissa tosin korostuu etenkin kestävyyskuntoa kohot-

tavan liikunnan merkitys. Bennie ym. (2019) tutkivat laajaan yhdysvaltalaisaineistoon perustuvassa tutkimuksessa masennuksen ja liikkumissuosituksen toteutumisen yhteyttä siten, että aerobista sekä lihaskuntoa kehittävää suositusta tarkasteltiin erikseen. Tulokset osoittivat, että masennusoireilu oli harvinaisinta niillä henkilöillä, joilla molemmat suositukset täyttyivät. Pelkän kestävyyskuntoa kehittävän liikkumissuosituksen täytyminen oli suosiollisempaa masennusoireilun näkökulmasta kuin pelkkä lihaskuntoa kehittävän liikkumissuosituksen täytyminen.

Samansuuntaisia tuloksia saatiin myös Loprinzin ym. (2017) tutkimuksessa, jossa todettiin, että kestävyyskuntoa harjoittavalla liikkumisella oli lihaskuntopainotteista liikkumista voimakkaampi yhteys mataliin ahdistus, paniikki- tai masennusoireisiin. On hyvä kuitenkin huomioida, että liikkumissuositus sisältää myös kevyen liikuskelun, jonka merkitystä psyykkiselle kuormittuneisuudelle on tutkittu vielä varsin vähän. Tutkimuksemme antaa viitettä siitä, että jo kevyt liikuskelu ja vähäininkin liikkuminen ilman, että mikään liikkumisen suosituksen osa-alue täyttyy, vähentää psyykkisen kuormittuneisuuden riskiä.

Sekä kestävyyskuntoa että lihaskuntoa kehittävän liikunnan merkitys mielenterveyden kannalta selittynee sekä psykososiaalisten sekä neurobiologisten vaikutusmekanismien kautta (Nguyen Ho ym. 2023). Suhteessa lihaskuntoharjoitteluun, kestävyyskuntoa harjoittavassa liikunnassa saattaa korostua erilaiset biologiset mekanismit, esimerkiksi aivojen välittäjäaineissa. Reipas liikunta nostaa esimerkiksi noradrenaliinin ja serotoniinin pitoisuuksia vaikuttaen samalla tapaa kuin mielialaa kohottavat lääkkeet (Wipfli ym. 2011, Ryan 2008). Toisaalta myös kovatehoisempi lihaskuntoharjoittelu saattaa lievittää mielenterveysoireilua erilaisten psykososiaalisten mekanismien kautta (Rossi ym. 2024). Psykososiaalisista vaikutusmekanismeista tutkimuksissa on nostettu esille esimerkiksi liikunnan myönteiset vaikutukset itsetuntoon, minäkäsitykseen ja pystyvyyden tunteeseen (Nguyen Ho et al. 2023) sekä liikunnan sosiaalinen ulottuvuus eli mahdollisuudet solmia ja ylläpitää tärkeitä mielen-terveyttä tukevia ihmissuhteita (Heckel ym. 2023).

Tuloksia tulkitessa on hyvä muistaa, että fyysisen aktiivisuuden ja mielenterveyden välinen suhde on todettu kaksisuuntaiseksi (Casanova ym. 2023). Fyysinen aktiivisuus kohentaa mielialaa, ennaltaehkäisee ja vähentää mielenterveysoireilua. Vähäinen liikkuminen puolestaan yhdistyy runsaampaan psyykkiseen oireiluun. Vastaavasti myös hyvä tai huono mielenterveys joko helpottaa tai vaikeuttaa liikkumisen aloittamista, ylläpitämistä ja jatkuvuutta. Parhaimmillaan näiden kahden tekijän välille voidaan luoda toisiaan tukeva positiivinen kierre, jossa kumpikin tukee opiskelijan voimavaroja ja opiskelukykyä.

Kansallisissa ja maailmanlaajuisissa kriisitilanteissa, kuten pandemian syttyessä, on erityisen tärkeää tukea opiskelijoiden sekä riittävää liikuntaa ja liikkumista että mielen hyvinvointia. Poikkeusoloissa, kuten koronapandemian aikana, liikkuminen on yksi keino ylläpitää sekä fyysisiä että psyykkisiä voimavaroja, mutta myös opiskelukykyä. Liikkumisen aloittamiseen ja ylläpitämiseen tarvitaan tukea. Liikuntaa tulisi myös käyttää mielenterveyshäiriöiden hoidon tukena osana muuta psykososiaalista hoitoa niille opis-

kelijoille, joilla on jo diagnosoitu masennus- tai ahdistuneisuushäiriö (Singh ym. 2023).

Korkeakouluopiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden ja mielenterveysoireilun välisen yhteyden lisäksi tutkimustulokset nostivat esiin yksinäisyyden kokemuksen merkityksen mielenterveysoireilulle. Havainto on linjassa aikaisempiin tuloksiin, joiden mukaan yksinäisyydellä ja psyykkisellä oireilulla on vahva yhteys toisiinsa (Mushtaq ym. 2014), ja erityisesti juuri koronapandemian aikana (Keller ym. 2023). Aiemmissä tutkimuksissa yksinäisyyden kokemusten on havaittu olevan yhteydessä myös vähäiseen liikkumiseen nuorilla ja nuorilla aikuisilla (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2023, Diehl ym. 2018). Tämä tutkimus kuitenkin osoitti, että vaikka yksinäisyyden kokemus oli vahvasti yhteydessä psyykkiseen kuormittuneisuuteen, ei yksinäisyyden kokemisen vakioiminen tilastollisesti juurikaan vaikuttanut liikunnan ja psyykkisen kuormittuneisuuden yhteyteen. Toisin sanoen fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä vähäisempään psyykkiseen kuormittuneisuuteen yksinäisyyden kokemuksista huolimatta. Mahdollinen selitys voi olla se, että pandemian aikana yksinäisyyden kokeminen oli yleistä liikunnan harrastamisesta huolimatta. Harrastuspaikkojen ollessa suljettuna yhdessä liikkuminen on ollut todennäköisempi normaalioloihin verrattuna vähäisempää.

Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet

Tutkimuksen tulokset lisäävät tietoa liikunnan ja mielenterveyden välisistä yhteyksistä poikkeusolosuhteissa, joiden tiedetään kuormittaneen erityisen paljon etenkin korkeakouluopiskelijoita. Tutkimus tehtiin koronapandemian aikana, jolloin opiskelijoilla oli rajoitetummat mahdollisuudet harrastaa liikuntaa eikä tuloksia voi tästä johtuen suoraan yleistää pandemian jälkeiseen aikaan. Vaikka aikaisemmat kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet liikkumisen vähentyneen pandemian aikana (Park ym. 2022, Tao ym. 2022), oli suositusten mukaan liikkuvien osuus korkeakouluopiskelijoista melko korkea ja vain harva ei harrastanut mitään liikuntaa.

Tutkimustulokset perustuvat laajaan, korkeakouluopiskelijoita edustavaan kansalliseen aineistoon. Kysely suunnattiin kaikista Suomen korkeakouluista satunnaisesti valituille korkeakouluopiskelijoille. Vastausprosentti oli 53, mitä voidaan pitää kohtalaisen hyvänä. Vastaukset korjattiin painokertoimilla, jolloin tulosten voidaan ajatella edustavan koko opiskelijaväestöä. On kuitenkin huomioitava, että tutkimus perustuu poikkileikkausasetelmaan eikä siten osoita kausaaliyhteyksiä tai vaikutusten suuntia.

Psyykkisen kuormittuneisuuden mittaamiseen on käytetty validoitua ja laajasti käytössä olevaa GHQ-12 mittaria. Fyysistä aktiivisuutta sen sijaan mitattiin kysymyksillä, joita ei ole aikaisemmissa tutkimuksissa validoitu. Tämän lisäksi on huomioitava, että fyysisen aktiivisuuden itsearviointi saattaa antaa liian positiivisen kuvan liikkumisen määrästä tai sen arviointia vaikeuttaa muistamisen ongelmat (Prince ym. 2020). Liikkumisen mittaamiseen suositellaankin kyselyjen lisäksi liikemittareiden avulla suoritettua mittausta (Leppälüto ym. 2012).

Yhteenvedo ja jatkotutkimustarpeet

Tulokset vahvistavat aiempia tutkimustuloksia liikkumisen ja mielenterveyden välisestä positiivisesta yhteydestä. Tulokset nostavat tämän lisäksi esiin liikkumisen mielenterveyttä tukevan potentiaalin haastavina aikoina. Korkeakouluopiskelijoiden liikunnan harrastamisen tukeminen on tärkeää opiskelijoiden mielenterveyden edistämiseen tähtäävässä työssä. Poikkeusoloissa, kuten maailmanlaajuisen pandemian vallitessa, liikkuminen on yksi keino ylläpitää voimavaroja. Tärkeää on tunnistaa ja tukea psyykkisesti kuormittuneita opiskelijoita lisäämään liikuntaa arjessa ja vapaa-ajalla. Tuloksissa korostuu myös yksinäisyyden kokemus yhtenä merkittävänä psyykkistä kuormittuneisuutta selittävänä tekijänä. Mahdollisissa tulevaisuuden koronapandemian kaltaisissa kriisitilanteissa on siten erityisen tärkeää tukea ja ylläpitää myös opiskelijoiden sosiaalisia verkostoja.

Jatkotutkimusta tarvitaan selvittämään, onko fyysisen aktiivisuuden ja psyykkisen kuormittuneisuuden yhteys pysynyt samana koronapandemian jälkeen. Tärkeää olisi tämän lisäksi saada tarkempaa tietoa – myös objektiivisesti mitattuna – fyysisen aktiivisuuden määrästä, intensiteetistä sekä kontekstista ja näiden yhteydestä korkeakouluopiskelijoiden mielenterveysoireiluun, mutta myös mielen hyvinvointiin.

Lähteet

- Alves, A. R., Dias, R., Neiva, H. P., Marinho, D. A., Marques, M. C., Sousa, A. C., Loureiro, V. & Loureiro, N. 2021. High-Intensity Interval Training upon Cognitive and Psychological Outcomes in Youth: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(10):5344. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105344>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Heikkinen, R., Vasankari, T., Virtanen, T., Pihlainen, K., Honkanen, T., Kyröläinen, H. & Vaara, J. 2023. Relationships between psychosocial well-being and leisure time physical activity among 160.00 young Finnish men: a cross-sectional study during 2015–2021. *Archives of Public Health*. *Archives of Public Health* 81, 26.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Raitanen, J., Vasankari, T., Kyröläinen, H., Häkkinen, A., Honkanen, T. & Vaara, J. 2022. Relationship between accelerometer-based physical activity, sedentary behaviour and mental health in young Finnish men. *Frontiers in Public Health* 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.820852>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J., Vasankari, T., Häkkinen, A., Mäntysaari, M. & Kyröläinen, H. 2020a. Relationship between different domains of physical activity and positive mental health among young adult men. *BMC Public Health* 20, 1116. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09175-6>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J., Vasankari, T., Häkkinen, A., Mäntysaari, M. & Kyröläinen, H. 2020b. Muscular and cardiorespiratory fitness are associated with health-related quality of life among young adult men. *BMC Public Health* 20, 842. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08969-y>
- Bennie, J., Teychenne, M., De Cocker, K. & Biddle, S. 2019. Associations between aerobic and muscle-strengthening exercise with depressive symptom severity among 17,839 U.S. adults. *Preventive Medicine* 121, 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.02.022>
- Bennie, J.A. & Tittlbach, S. 2020. Muscle-strengthening exercise and sleep quality among a nationally representative sample of 23,635 German adults. *Preventive Medicine Report* 25 (20), 101250. doi: 10.1016/j.pmedr.2020.101250.
- Budzynski-Seymour, E., Conway, R., Wade, M., Lucas, A., Jones, M., Mann, S. & Steele, J. 2020. Physical Activity, Mental and Personal Well-Being, Social Isolation, and Perceptions of Academic Attainment and Employability in University Students: The Scottish and British Active Students Surveys. *Journal of Physical Activity and Health* 17(6), 610–620. doi: 10.1123/jpah.2019-0431.

- Casanova, F., O'Loughlin, J., Karageorgiou, V., Beaumont, R. N., Bowden, J., Wood, A. R. & Tyrrell, J.** 2023. Effects of physical activity and sedentary time on depression, anxiety and well-being: a bidirectional Mendelian randomisation study. *BMC Medicine* 21, 501 <https://doi.org/10.1186/s12916-023-03211-z>
- Collins, H., Booth, J.N., Duncan, A., Fawcner, S., & Niven, A.** 2019. The Effect of Resistance Training Interventions on 'The Self' in Youth: a Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine - Open* 5, 29. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0205-0>
- Cuijpers, P., Smits, N., Donker, T., ten Have, M., de Graaf, R.** 2009. Screening for mood and anxiety disorders with the five-item, the three-item, and the two-item Mental Health Inventory. *Psychiatry Research* 168(3), 250–5.
- Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., & Faulkner, G.** 2019. Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 66–79. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.12.001>
- Denche-Zamorano, A., Franco-García, J.M., Carlos-Vivas, J., Mendoza-Muñoz, M., Pereira-Payo, D., Pastor-Cisneros, R., Merellano-Navarro, E. & Adsuar, J. C.** 2022. Increased Risks of Mental Disorders: Youth with Inactive Physical Activity. *Healthcare*, 10, 237. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020237>
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K. & Hilger-Kolb, J.** 2018. Loneliness at Universities: Determinants of Emotional and Social Loneliness among Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15(9), 1, 865. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Dogra, S., MacIntosh, L., O'Neill, C., D'Silva, C., Shearer, H., Smith, K. & Côte, P.** 2018. The association of physical activity with depression and stress among post-secondary school students: A systematic review. *Mental Health and Physical Activity* 14, 146–56.
- Elliot, C., Lang, C., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U. & Gerber, M.** 2015. The relationship between meeting vigorous physical activity recommendations and burnout symptoms among adolescents: an exploratory study with vocational students. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 37(2), 180–192. doi: 10.1123/jsep.2014-0199
- Elmer, T., Mepham, K. & Stadtfeld, C.** 2020. Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLOS ONE* 15(7): e0236337. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- Gerber, M., Lang, C., Feldmeth, A. K., Elliot, C., Brand, S., Holsboer Trachsler, E. & Pühse, U.** 2015. Burnout and Mental Health in Swiss Vocational Students: The Moderating Role of Physical Activity. *Journal of Research on Adolescence* 25(1), 63–74.
- Goldberg, D. P., & Hillier, V. F.** 1979. A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine* 9, 139–45. DOI: 10.1017/s003291700021644.
- Haario, P., Koponen, P., Parikka, S., Härkänen, T., Martelin, T., Koskinen, S., & Lundqvist, A.** 2021. The impact of the corona epidemic and its restrictive measures on health behaviours and everyday life by educational groups. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti - Journal of Social Medicine* 58(3); 209–219. <https://doi.org/10.23990/sa.103245>
- Heckel, L., Eime, R., Karg, A., McDonald, H., Yeomans, C., & O'Boyle, I.** 2023. A systematic review of the wellbeing benefits of being active through leisure and fitness centres. *Leisure Studies*, 43(4), 545–561. <https://doi.org/10.1080/02614367.2023.2243654>
- Heissel, A., Heinen, D., Brokmeier, L. L., Skarabis, N., Kangas, M., Vancampfort, D., Stubbs, B., Firth, J., Ward, P. B., Rosenbaum, S., Hallgren, M. & Schuch, F.** 2023. Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with metaregression. *British Journal of Sports Medicine*, 57(16), 1049–1057
- Heredia, N.I., Machiorlatti, M., Reiningger, B.M. & Robledo, C.** 2022. Factors associated with meeting physical activity guidelines during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health* 22, 2178. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14613-8>
- Holi, M.M., Marttunen, M. & Aalberg, V.** 2003. Comparison of the GHQ-36, the GHQ-12 and the SCL-90 as psychiatric screening instruments in the Finnish population. *Nordic Journal of Psychiatry*, 57 (3), 233–238, DOI: 10.1080/08039480310001418
- Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Stubbs, B., Osborn, D. & Hayes, J.** 2019. The association between cardiorespiratory fitness and the incidence of common mental health disorders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders* 257, 748–757. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.07.088>
- Kemel, P.N., Porter, J.E. & Coombs, N.** 2022. Improving youth physical, mental and social health through physical activity: A Systematic literature review. *Health Promotion Journal Australia*. 33(3), 590–601. doi:10.1002/hpja.553.
- Keller, F.M., Derksen, C., Kötting, L., Dahmen, A. & Lippke, S.** 2023. Distress, loneliness, and mental health during the COVID-19 pandemic: Test of the extension of the Evolutionary Theory of Loneliness. *Applied Psychology of Health and Well Being* 15(1), 24–48. doi:10.1111/aphw.12352.
- Kettunen, O., Kyröläinen, H., Santtila, M., Vasankari, T.** 2014. Physical fitness and volume of leisure time physical activity relate with low stress and high mental resources in young men. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 54, 545–51.
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J.** 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Helsinki: Arcmedia.
- Lahti, J., Salmela, J., Kouvonen, A., Rahkonen, O. & Lallukka, T.** 2023. Joint associations of leisure-time physical activity and sitting time with emotional wellbeing, physical functioning and work ability: an occupational study among young and early midlife Finnish municipal employees'. *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors* 2 (24). <https://doi.org/10.1186/s44167-023-00034-4>
- Leppäluoto, J., Ahola, R., Herzig, K.-H., Korpelainen, R., Keinänen, Kiukaanniemi, S. & Jämsä, T.** 2012. Aikuisten terveysliikunnan laadun ja määrän objektiivinen mittaaminen. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 128 (1), 72–79.
- Lindegård, A., Wastensson, G., Hadzibajramovic, E., Grimby-Ekman, A.** 2019. Longitudinal associations between cardiorespiratory fitness and stress-related exhaustion, depression, anxiety and sleep disturbances. *BMC Public Health* 19, 1726.
- Loprinzi, P., Addoh, O., Wong Sarver, N., Espinoza, I. & Mann, J.** 2017. Cross-sectional association of exercise, strengthening activities, and cardiorespiratory fitness on generalized anxiety, panic and depressive symptoms. *Postgraduate Medicine Journal* 129(7), 676–685.
- Lundström, M.** 2022. Young in pandemic times: a scoping review of COVID-19 social impacts on youth. *International Journal of Adolescence and Youth* 27:1, 432–443, DOI: 10.1080/02673843.2022.2117637
- Makowska, Z., Merecz, D., Mościcka, A. & Kolasa, W.** 2002. The validity of general health questionnaires, GHQ-12 and GHQ-28, in mental health studies of working people. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health* 15(4), 353–62.
- Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T. & Mushtaq, S.** 2014. Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of Clinical and Diagnostic Research* 8(9), WE01-4. doi: 10.7860/JCDR/2014/10077.4828.
- Nguyen Ho, P.T., Ha, P.B.T., Tong, T. Bramer, W.M., Hofman, A., Lubans, D.R., Vernooij, M.W. & Rodriguez-Ayllon, M.** 2023. Mechanisms Linking Physical Activity with Psychiatric Symptoms Across the Lifespan: A Systematic Review. *Sports Medicine* 53, 2171–2190. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01895-0>
- Nitschke, J. P., Forbes, P. A. G., Ali, N., Cutler, J., Apps, M. A. J., Lockwood, P. L. & Lamm, C.** 2021. Resilience during uncertainty? Greater social connectedness during COVID-19 lockdown is associated with reduced distress and fatigue. *British Journal of Health Psychology* 26(2), 553–569.
- Ortega, F., Silventoinen, K., Tynelius, P. & Rasmussen, F.** 2012. Muscular strength in male adolescents and premature death: cohort study of one million participants. *BMJ*. 345, e7279.
- Parikka, S., Koskela, T., Hietajärvi, L., Ikonen, J. & Salmela-Aro, K.** 2022a. Korkeakouluopiskelijat. Teoksessa: Kestilä L, Kapiainen S, Mesiäislehto M ja Rissanen P (toim.) Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio, kevät 2022. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
- Parikka, S., Klemetti, R., Ikonen, J., Holm, N. & Junttila, N.** 2022b. Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden kokemus ja psyykinen kuormittuneisuus koronaepidemian kolmannen aallon aikana. Teoksessa: M. Kekkonen, M. Gissler, P. Kankänen & A-M. Isola, Anna-Maria (Toim.) Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikaan: Nuorten elinolot -vuosikirja 2022. Helsinki: Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos.
- Parikka, S., Holm, N., Koskela, T., Ikonen, J. & Kilpeläinen, H.** 2022c. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus 2021: Tutkimuksen toteutus ja menetelmät. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Työpöytä 17/2022.

- Park, A.H., Zhong, S., Yang, H., Jeong, J. & Lee, C.** 2022. Impact of COVID-19 on physical activity: A rapid review. *Journal of Global Health* 12, 05003. doi: 10.7189/jogh.12.05003.
- Pascoe, M., Bailey, A.P., Craike, M., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N. & Parker, A.** 2020. Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 6, e000677. doi: 10.1136/bmjsem-2019-000677
- Patterson, M. S., Gagnon, L. R., Vukelich, A., Brown, S. E., Nelon, J. L. & Prochnow, T.** 2021. Social networks, group exercise, and anxiety among college students. *Journal of American College Health* 69(4), 361–369. doi: 10.1080/07448481.2019.1679150.
- Prince, S., Cardilli, L., Reed, J., Saunders, T., Kite, C., Douillette, K., Fournier, K., & Buckley, J.** 2020. A comparison of self-reported and device measured sedentary behaviour in adults: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 17 (31).
- Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M.D., Parra-Fernández, M.L., Prado-Laguna, M.D.C., & Hernández-Martínez, A.** 2020. Physical activity and sedentary lifestyle in university students: changes during confinement due to the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17:6567. 10.3390/ijerph17186567
- Rossi, F. E., Dos Santos, G. G., Rossi, P. A. Q., Stubbs, B., Schuch, F. & Neves, L. M.** 2024. Strength training has antidepressant effects in people with depression or depressive symptoms but no other severe diseases: a systematic review with meta-analysis. *Psychiatry Research*, 334, 115805.
- Ryan, M. P.** 2008. The antidepressant effects of physical activity: mediating self-esteem and self-efficacy mechanisms. *Psychology & Health*. 23, 279–307.
- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C.E., & Maher, C.** 2023. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine* 57(18), 1203–1209. doi: 10.1136/bjsports-2022-106195.
- Suija, K., Timonen, M., Suviola, M., Jokelainen, J., Järvelin, M.R., & Tammelin, T.** 2013. The association between physical fitness and depressive symptoms among young adult: results of the Northern Finland 1966 birth cohort study. *BMC Public Health* 13, 535.
- Tao, C.S., Zhu, L., Strudwick, G., Hopkins, J., Bennington, M., Fitzpatrick, S., Sachdeva, H., Mushguash, C.J., Bobos, P., Bodmer, N.S., Perkhun, A., Born, K.B. & Mah, L.** 2022. The impact of physical activity on mental health outcomes during the COVID-19 pandemic. *Science Briefs of the Ontario COVID-19 Science Advisory Table* 3(62). doi.org/10.47326/ocsat.2022.03.62.1.0
- Terve Suomi -työryhmä.** 2023. Terve Suomi-tutkimuksen 2022–2023 perustulokset [Verkkosivu]. Saatavana: thl.fi/terveysuomi/tulokset. Viitattu 19.4.2024.
- UKK-Instituutti.** 2019. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikunnan suositus 18–64-vuotiaille. <https://lukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>.
- Vella, S. A., Sutcliffe, J. T., Fernandez, D., Liddelow, C., Aidman, E., Teychenne, M., Smith, J. J., Swann, C., Rosenbaum, S., White, R. L., & Lubans, D. R.** 2023a. Context matters: A review of reviews examining the effects of contextual factors in physical activity interventions on mental health and wellbeing. *Mental Health and Physical Activity*, 25, Article 100520. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2023.100520>
- Vella SA, Aidman E, Teychenne M, Smith JJ, Swann C, Rosenbaum S, White RL, Lubans DR.** 2023b. Optimising the effects of physical activity on mental health and wellbeing: A joint consensus statement from Sports Medicine Australia and the Australian Psychological Society. *Journal of Science and Medicine in Sport* 26(2), 132–139. doi: 10.1016/j.jsams.2023.01.001.
- Wennman, H., & Borodulin, K.** 2021. Associations between physical activity types and reaching the physical activity guidelines: The FinHealth 2017 Study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2021 Feb;31(2):418-426. doi: 10.1111/sms.13840.
- Wipfli, B., Landers, D., Nagoshi, C. & Ringenbach, S.** 2011. An examination of serotonin and psychological variables in the relationship between exercise and mental health. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 21, 474–81.

HUIPPUPESÄPALLOILIJAN ITSEPUHE KILPAILUTILANTEESSA

Jonna Salminen, KT, LitM-opiskelija, Jyväskylän yliopisto / Liikuntatieteellinen tiedekunta. PL 35, 40013 Jyväskylän yliopisto. P. 050-633 92. Sähköposti: jonna.b.salminen@student.jyu.fi (yhteyshenkilö). **Saku Komulainen**, pesäpallon valmennuspäällikkö, Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia. **Sami Kalaja**, LitT, Jyväskylän yliopisto.

TIIVISTELMÄ

Salminen, J., Komulainen, S. & Kalaja, S. 2025. Huippupesäpalloilijan itsepuhe kilpailutilanteessa. *Liikunta & Tiede* 62 (3), 98-106.

Urheilijat ohjaavat omaa liikkumistaan, toimintaansa ja päätöksentekoaan sekä säätelevät tunteitaan ja itseluottamustaan kilpailutilanteessa itselle kohdistetulla puheella - itsepuheella. Eri itsepuhelajien tunnistaminen ja niiden yhteys urheilijoiden suorituskykyyn, kuin myös niihin vaikuttaminen ovat erityisiä kiinnostuksen kohteita tällä hetkellä. Vaikka tutkijat ovat yhtä mieltä siitä, että aihetta tulisi tarkastella urheilijälähtöisesti, he moittivat edelleen itseään käyttämistään menetelmistä, huippu-urheilijoita koskevien aineistojen puuttumisesta sekä keinotekoisien tutkimusolosuhteiden luomisesta (Fritsch ym. 2024; Karamitrou ym. 2024a).

Tässä tutkimuksessa äänitettiin huippupesäpalloilijan autenttista ulkopelin aikaista puhetta aidossa kilpailutilanteessa (Talvisuperpesis 2024). Tavoitteena oli selvittää ensimmäistä kertaa, voidaanko pelaajien itsepuhetta tallentaa mikrofonin avulla riittävän luotettavasti ja näin tutkia, vastaako tuotettu kilpailutilannepuhe itsepuheteoriaa (Latinjak ym. 2023) sekä millaista huippupelaajan ulkopelillinen puhe on sisällöltään.

Tulokset vahvistivat metodin toimivuuden ja tukivat teoriaa spontaanista, tavoitteellisesta ja strategisesta itsepuheesta. Lisäksi tulokset osoittivat pelaajien mahdollisesti vaikuttavan puheellaan omaan liikkumiseensa, sijoittumiseensa, kognitiiviseen toimintaansa sekä tunteidensa ja itseluottamuksensa ilmaisuun ja säätelyyn. Puheesta nousi esiin strategisiin ja taktisiin sopimuksiin, pelitilanneymmärrykseen, pelihistoriaan, vastustajan havainnointiin, ratkaisujen ennakkointiin sekä pelinlukuun liittyvää puhetta.

Tulokset kannustavat kiinnittämään huomiota itsepuheeseen ja sen harjoitteluun. Erityisesti lajispesifin puheen avulla pelaajat voisivat ohjata omaa toimintaansa tarkoituksenmukaisesti, tehdä voittavia päätöksiä ja pysyä jatkuvasti läsnä pelissä. Tutkimuksen sisältöä ja käytettyä metodologiaa voi soveltaa myös muihin kohdejoukkoihin.

Asiasanat: spontaani, tavoitteellinen ja strateginen itsepuhe; huippupesäpalloilija

ABSTRACT

Salminen, J., Komulainen, S. & Kalaja, S. 2025. A top-level pesäpalo player's self-talk in a competitive situation. *Liikunta & Tiede* 62 (3), 98-106.

Athletes control their movements, actions and decision-making, as well as regulate emotions and self-confidence in a competitive situation by talking to themselves, that is known as self-talk. The identification of different types of self-talk and their relation to the athletes' performance, as well as influencing them, are particular areas of interest at the moment.

Although researchers agree that the topic should be examined from the perspective of the athlete, they remain critical of the methods in use, the lack of data on elite athletes and the creation of artificial research conditions (Fritsch et al. 2024; Karamitrou et al. 2024a).

In this study, the authentic talk of a top-level pesäpalo player during defensive play was recorded in a real match situation (Talvisuperpesis 2024). The aim was to find out for the first time whether players' self-talk could be recorded with sufficient reliability using a microphone, and thus to examine whether the self-talk produced in a competitive situation corresponds to the theory of self-talk (Latinjak et al. 2023) and what the content of a top-level player's talk is like during defensive play.

The results confirmed the effectiveness of the method and supported the theory of spontaneous, goal-oriented and strategic self-talk. In addition, the results indicated that players' talk may influence their movement, positioning, cognitive functioning, and the expression and regulation of their emotions and self-confidence. The talk was related to strategic and tactical agreements, understanding of the game state, game history, observation of the opponent, anticipation of solutions and reading the game.

The results provide an incentive to pay attention to self-talk and training in it. In particular, sport-specific talk would allow players to direct their actions in a meaningful way, make winning decisions and stay present in the game. The content of the study and the methodology used can also be applied to other target groups.

Keywords: spontaneous, goal-oriented and strategic self-talk; top-level pesäpalo player

JOHDANTO

Huipulla pelaavat palloilijat pystyvät hyödyntämään teknistä ja taktista taitoaan sekä kokemustietoaan (aika)paineis-sakin olosuhteissa. Oman ajattelun ja toiminnan ohjaaminen sekä voittava päätöksenteko kognitiivisine ponnisteluineen edellyttävät omien kykyjen ja resurssien tehokasta ja tarkoituksenmukaista käyttöä (Mann ym. 2007; Moran ym. 2019). Huippupelaajat ennakoivat tilanteita, etsivät ja hyödyntävät olennaisia vihjeitä ja reagoivat nopeasti sekä vaikuttavat olevan läsnä tilanteissa koko pelin ajan. He keskittyvät, kohdistavat katseensa tarkasti, löytävät havainnoinnin kohteen nopeasti, käsittelevät havaintojaan, suunnittelevat, järjeleivät ja ratkaisevat joustavasti ongelmia. He pitävät myös mielessään aikaisempia pelitapahtumia, tunnistavat pelissä toistuvia sarjallisuuksia ja kokonaisuuksia sekä hyödyntävät pelin aikana kerääntyvää uutta tietoa päätöksentekonsa tukena (Ashford ym. 2021; Bossard ym. 2022; Mann ym. 2007).

Näitä kaikkia prosesseja ohjataan ja kontrolloidaan omassa mielessä, ja niitä voidaan säädellä itselle kohdistetulla puheella (vrt. Latinjak ym. 2020). Itsepuhe ja sen yhteydet suorituskyykyyn (Fritsch ym. 2024; Karamitrou ym. 2024b), urheilijoiden kognitiivisiin ja psyykkisiin ominaisuuksiin (Karamitrou ym. 2024a; Sarig ym. 2023) sekä tunteiden, stressin ja ahdistuksen säätelyyn (Fritsch ym. 2022) ovat kaikki tällä hetkellä suosittuja tutkimusaiheita. Myös itsepuheharjoittelun vaikutuksista pyritään saamaan näyttöä (mm. Galanis ym. 2022; Van Raalte ym. 2017; Walter ym. 2019).

Käsitteen mukaan itsepuhe on itselle kohdistettua puhetta. Itsepuheella ilmaistaan tunteita, annetaan itselle palautetta ja kysytään kysymyksiä sekä ohjataan omaa toimintaa esimerkiksi ongelmanratkaisutilanteissa (Hatzigeorgiadis ym. 2011). Itsepuhe voi olla avointa eli ääneen puhuttua tai peitettyä eli hiljaista puhetta, jonka sisältö täytyy kuitenkin aina olla tulkittavissa (Latinjak ym. 2020). Määritelmän mukaan ajatuksia, joita ihminen ei kielellistä, ei pidetä itsepuheena (Hardy 2006). Myöskään kokonaan toiselle kohdennettua puhetta ei pidetä itsepuheena (Van Raalte ym. 2016). Sen sijaan toisen läsnä ollessa hiljaa tai ääneen puhuttua puhetta voidaan pitää itsepuheena, jos puhe kohdistuu itsen tai sillä vaikutetaan omaan toimintaan (Latinjak ym. 2020). Useiden tutkijoiden rakentama itsepuhemalli koostuu luontaisesta, strategisesta ja reflektioivasta itsepuheesta (Latinjak ym. 2023).

Luontainen itsepuhe on spontaania tai tavoitteellista (Fritsch ym. 2024; Latinjak ym. 2023). *Spontaania puhetta* pidetään luonteeltaan tiedostamattomana, tunnesidonnaisena, kontrolloimattomana ja juuri tapahtuneeseen reagoivana tai mielen vaelluksena (Galanis & Hatzigeorgiadis 2020; Latinjak ym. 2014). *Tavoitteellista itsepuhetta* pidetään puolestaan tiedostettuna ja kontrolloituna, toimintaa ja päätöksentekoa ohjaavana, ärsykeriippuvaisena, itseä säätävänä ja tilanteita ennakoivana (Latinjak ym. 2023). *Strategisella itsepuheella* taas tarkoitetaan (psyykkisen)valmentajan avulla ennalta harjoiteltuja ydinsanoja tai vihjeitä, joilla urheilija pystyisi esimerkiksi muistuttamaan itseä tärkeistä asioista tai sopimuksista niin harjoitus- kuin kilpailutilanteissa (Latinjak ym. 2020).

Reflektioiva itsepuhe on nimensä mukaisesti luontaisen itsepuheen reflektointia. Tällöin urheilija pyrkii tietoisesti kiinnittämään huomiota itsepuheeseensa, jotta hän oppisi käyttämään sitä tehokkaammin. Reflektioiva puhe on enemmän interventiomien kuin autenttinen puhelaji (Latinjak ym. 2020; Latinjak ym. 2023). Tällä hetkellä ajatellaan, että näistä itsepuhelajeista tavoitteellinen puhe pitää urheilijan keskittyneenä, tarkkaavaisena, ajantasaisena, joustavana, ennakoitukykyisenä, vaihtoehtoja erottelevana ja priorisoivana kuin myös tehokkaana päätöstentekijänä (Hatzigeorgiadis ym. 2011; Latinjak ym. 2023). Urheilijoiden on havaittu käyttävän tavoitteellista puhetta merkityksellisissä ja paineisissa tilanteissa juuri itsensä tietoiseen ohjaamiseen ja säätelyyn (esim. Fritsch ym. 2024).

Itsepuhe voi vaikuttaa urheilijaan monella eri tavalla (esim. Galanis ym. 2022; Hardy 2006; Van Raalte ym. 2017; Walter ym. 2019). Puheella voidaan mahdollisesti 1) ohjata itseä kiinnittämään huomiota omaan tekniikkaan, liikkeeseen ja motoriseen toimintaan tai 2) säädellä kognitioita. Tällöin puheella esimerkiksi säädellään keskittymistä ja tarkkaavuutta, ohjataan havainnointia ja ennakoitua sekä prosessoidaan tietoa ja tehdään päätöksiä. Itsepuheella urheilija voi myös 3) ilmaista tai säädellä tunteita, mielialaa, stressiä tai ahdistusta tai 4) vaikuttaa minäpystyvyyteen ja itseluottamukseen (Galanis ym. 2022; Latinjak ym. 2023; Tod ym. 2011; Walter ym. 2019). Urheilijan omat persoonallisuuspiirteet, uskomukset itsepuheeseen, kognitiiviset kyvyt ja taidot, tehtävän vaikeusaste, ottelutilanteet, toiset kilpailijat (vastustajat), valmentajan toiminta ja koettu tuki saattavat vaikuttaa urheilijan puheeseen ja sitä kautta jopa suoritukseen (Galanis ym. 2022; Walter ym. 2019).

Valtaosa kansainvälisistä ja kansallisista itsepuhetutkimuksista keskittyy tunteisiin ja tunteiden säätelyyn sekä positiiviseen itsensä kannustamiseen (vrt. Fritsch ym. 2022; Toivonen 2017). Puhetta halutaan ohjata myönteiseksi, koska tunnereaktioita ei harjoittelu- ja kilpailutilanteissa voi tai ole tarkoitukseen kokonaan estää, vaan urheilijaa ohjataan enemmän omien tunteiden hallintaan (Latinjak ym. 2020). Toisaalta myös itseä kritisoiva puhe voi hyödyttää joitakin urheilijoita saamaan itsestään kaiken irti. Tällöin puhe on kuitenkin kontrolloitua ja itseä sekä omaa suorituskyykyä tukevaa (Tod ym. 2011). Erityisesti nuorilla urheilijoilla on taipumus käyttää tunnesidonnaista puhetta, joka on luonteeltaan vielä hyvin spontaania ja hallitsematonta ja joka sellaisenaan saattaa häiritä harjoittelu- ja kilpailutilanteita (Walter ym. 2019).

Tietoisella itsepuheharjoittelulla onkin pyritty ja pystytty ohjaamaan huipulle pyrkiviä urheilijoita vähentämään kontrolloimatonta tunnesidonnaista puhetta ja luomaan sen tilalle itselle sopivia tapoja ylläpitää niin kutsuttua tavoitteellista puhetta (Walter ym. 2019). Tavoitteellinen puhe auttaa keskittymään, pitämään tarkkaavuutta yllä, ennakoimaan, käsittelemään tietoa, priorisoimaan vaihtoehtoja, tehostamaan toiminnanohjausta ja päätöksentekoa (Hatzigeorgiadis ym. 2011; Latinjak ym. 2023), kun taas kontrolloimaton tunnepuhe voi häiritä näitä prosesseja (Walter ym. 2019). Lisäksi tavoitteellinen puhe auttaa urheilijaa pysymään ajatustasolla läsnä paineisesta tilanteesta huolimatta (Fritsch 2024; Latin-

jak ym. 2023; Van Raalte ym. 2017; Walter ym. 2019). Itsepuheinterventioilla on onnistuttu vahvistamaan rutiineja, lisäämään itse koettua kiinnostusta, motivaatiota, osallisuutta ja omistajuutta, kasvattamaan itseluottamusta ja minäpystyvyyttä, tarkentamaan olennaista tietoa ja havaintojen tekoa, hyväksymään paremmin asioita, olosuhteita ja muutoksia sekä lisäämään energiaa, psyykkistä voimaa ja tahtoa (vrt. Hatzigeorgiadis ym. 2014; Tod ym. 2011; Walter ym. 2019).

Kuvioon 1 on tiivistetty urheilijan (pelaajan) itsepuheeseen vaikuttavia taustatekijöitä (vrt. Hardy 2006; Walter ym. 2019). Näiden tekijöiden mahdollinen vaikutus pelaajan yksilölliseen puheeseen tunnustetaan, mutta niiden yhteyksiä toisiinsa ei tutkita tässä tutkimuksessa. Kuvion alaosassa ovat osa-alueet, joihin itsepuheen on osoitettu vaikuttavan (Latinjak ym. 2023). Näistä osa-alueista pelillisen itsepuheen voidaan ajatella liittyvän eniten sijoittumiseen ja liikkumiseen sekä kognitiivisiin toimintoihin (**tummennettu** kuvioon).

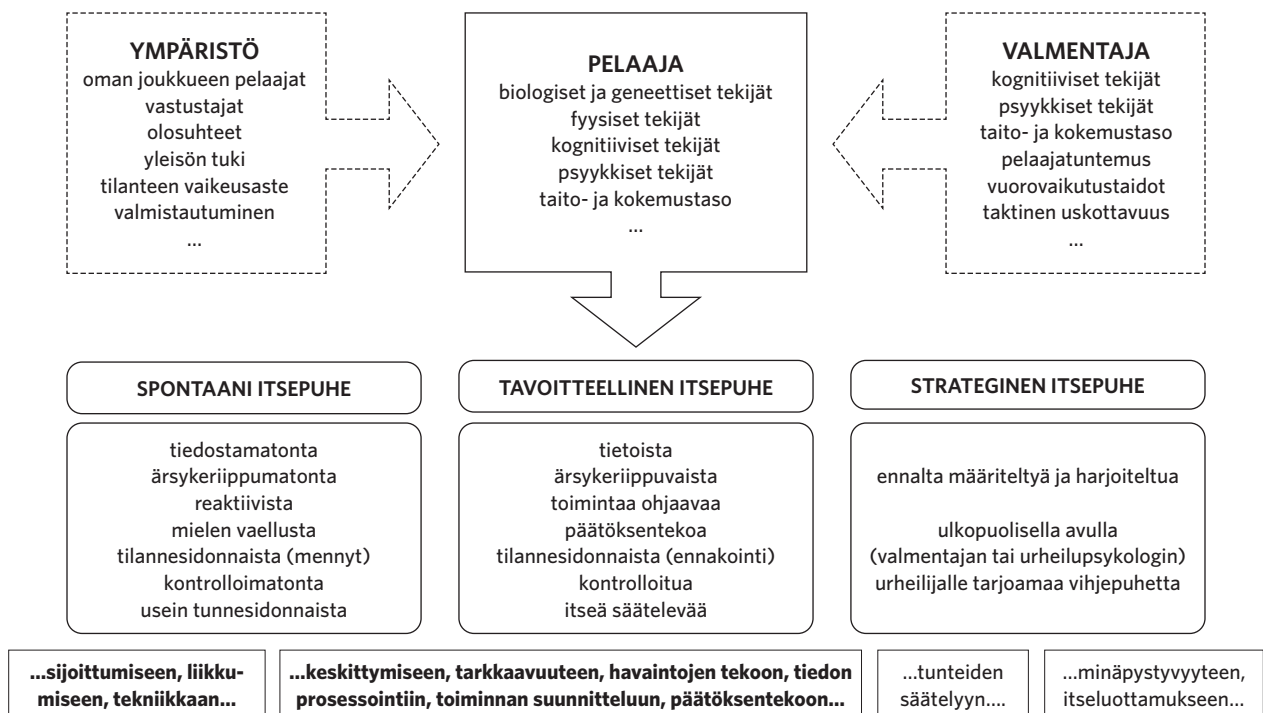
Eniten käytetyt aineistonkeruumenetelmät itsepuhetutkimuksessa ovat olleet valmiit kyselylomakkeet ja väittämät sekä refleктоimalla tuotetut fraasilistaukset, haastattelut ja päiväkirjat (Brinthead & Morin 2020; Tod ym. 2011; Zervas ym. 2007; Zourbanos ym. 2009). Valmiissa väittämässä urheilija saattaa tehdä valintoja odotetulla tai hyväksyttävällä tavalla (Brinthead & Morin 2020). Reflektionimenetelmissä haasteena pidetään aineiston tuottamista muistinvaraisesti. Näissä molemmissa menetelmissä urheilija saattaa sekoittaa harjoittelu- ja kilpailutilannepuhetta keskenään, unohtaa sitä tai kokea vaikeaksi päästä kiinni sisäisiin prosesseihinsa tarkoituksenmukaisella tavalla (Uttl ym. 2011).

Nykyisin validiteettia lisäävinä menetelminä pidetään äänen ajattelua, itsepuheen äänittämistä tai videointia, artikkeloinnin observointia tai aivokuvantamista sekä mahdol-

lisesti näiden yhdistelmiä (Brinthead & Morin 2020). Silti esimerkiksi viimeisimmässä kyselylomakkeen validointitutkimuksessa aineisto perustuu reflektioniin ja avoimiin kysymyksiin, joihin ovat vastanneet varsin nuoret ja hyvin eritasoiset urheilijat (ks. Karamitrou ym. 2024a, lisämateriaali). Tutkijat kaipaavatkin aineistoihinsa huippu-urheilijoiden itsepuhetta (Hatzigeorgiadis 2020, 221) ja aitoja kilpailuolosuhteita (vrt. Fritsch ym. 2024). Aidossa kilpailussa itsepuhe ja toiminnan ohjaaminen suhteutuvat vastustajaan, (aika)paineeseen, tilanteiden ja suoritusten merkityksellisyteen sekä tulokseen. Tässä tutkimuksessa huippupesäpalloilijan autenttista itsepuhetta äänitettiin aidossa kilpailutilanteessa.

Lukuisista palloilulajeista huolimatta suomalainen pesäpallo ei ole vielä ollut edustettuna itsepuhetutkimuksissa. Perinteisistä virtaavista peleistä poiketen pesäpallo on toistuvien ja merkityksellisten erikoistilanteiden jatkuvaa ratkaisemista ja siksi kognitiivisesti erittäin vaativa laji. Pelin strategisuus ja taktisuus näkyvät vahvana roolittamisena, ennakkosopimuksina, pelaajien ja valmennuksen välisenä vuorovaikutuksena sekä viestintänä (merkkipeli). Ulkopeleissä kahdeksan kiinniottajan lähtötilannesijoittuminen, liikkuminen, pelitapa, riskien arviointi ja hallinta perustuvat joukkueen taktiikkaan ja pelaajien henkilökohtaisiin vahvuuksiin kuin myös vastustajan sisäpelipelitavan ja peluutuksen ennakkointiin (pallopelien strateginen viitekehys: vrt. Cotterill & Discombe 2016).

Pelitalanneymmärryksensä avulla ulkopelaaja arvioi todennäköisyyttä merkkautuksesta eli millaisella merkillä, lyönnillä ja monennellako lyönnillä vastustaja pyrkii siirtämään etenijää seuraavalle pesälle. Pelaaja ymmärtää, että pelitalanteeseen ja vastustajan sisäpelitapaan vaikuttavat senhetkinen palojen määrä, käytettävissä olevien lyö-



Kuvio 1. Itsepuheeseen vaikuttavat taustatekijät, itsepuhelajit sekä neljä osa-alueita, joihin puheen on tutkittu vaikuttavan urheilijassa (mukailtu Latinjak ym. 2023; Walter ym. 2019).

jien määrä, etenemässä olevan pelaajan/pelaajien ja lyöntivuorossa olevan lyöjän taidot ja ominaisuudet sekä tulos. Pelaajan ajattelua ohjaa myös pelihistoria eli aikaisemmat pelitapahtumat, pelin aikana saatava havainto- ja videodata, pelinaikaiset omat ja vastustajan onnistumiset sekä epäonnistumiset.

Ulkopelaaja pyrkii lisäksi jatkuvasti ennakoimaan vastustajan lyöntisuuntia ja lyöntivalintoja. Hän kiinnittää huomiota lyöjän ja kaaripelaajien sekä pelinjohdon väliseen viestintään, lyöjän vauhdinottoon ja askeleisiin, lyöjän katseeseen sekä vartalon, käsien ja ranteiden asentoihin ja kiertoliikkeisiin. Kotipesässä pelaava lukkari on yhdeksäs ulkopelaaja, joka pyrkii toiminnallaan, heitto- ja syöttöpelillään auttamaan omaa joukkuettaan vastustajan pelitavan selvittämisessä ja lyöntien puolustamisessa. Pelin luonteen vuoksi tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita myös siitä, millaista ulkopelillinen puhe on sisällöltään.

TUTKIMUSTEHTÄVÄ, MENETELMÄT JA AINEISTO

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, 1) voidaan-ko huippupesäpalloilijan ulkopelin aikaista autenttista itsepuhetta saada äänitettyä kypärän kuoren ja pehmusteen väliin kiinnitetyn mikrofonin avulla kilpailutilanteessa riittävän luotettavasti, ja näin ollen tutkia, 2) vastaako tuotettu itsepuhe sisällöltään teoreettista itsepuhemallia (Latinjak ym. 2023). Lisäksi tutkimuksessa haluttiin selvittää, 3) millaista huippupelaajan pelillinen itsepuhe on sisällöltään ulkopelin aikana. Tässä tutkimuksessa ei keskitytty suoritusten aikaiseen itsepuheeseen tai siihen, kuka tekee suorituksia ja ovatko ne tilannekohtaisesti onnistuneita tai epäonnistuneita. Huippu-urheilussa suoritusketjujen (pesäpallossa viimehetkellisen liikkumisen ja palloon kiinni pääsemisen sekä heittämisen) ajatellaan olevan automatisoituneita sarjallisuksia ja siksi niiden aikana ei edes pitäisi esiintyä tietoista ajattelua tai itseä ohjaavaa puhetta, mikä saattaisi häiritä suoritusta (Mang ym. 2020). Kilpailutilanteella tässä tutkimuksessa tarkoitetaan Talvisuperpesiskauden otteluita talvella 2024.

Osallistujiksi valikoitui kahdeksan miespesäpalloilijaa viidestä eri Superpesisjoukkueesta. Vastuupelinohtajat saivat ensin tiedon tutkimuksen tavoitteista ja tarkoituksesta sekä aineistonkeruumenetelmästä. Sen jälkeen heitä pyydettiin nimeämään omista joukkueistaan pelaajia, jotka pelaavat merkityksellisissä ulkopelirooleissa ja joiden he tietävät käyttävän omaa ajattelua ja tekevän pelillisesti oikeita päätöksiä. Tämän jälkeen pelinohtajia pyydettiin kysymään nimeämiltään pelaajilta heidän kiinnostustaan ja vapaaehtoisuuttaan osallistua kyseiseen tutkimukseen. Jokainen pelinohtaja ja tutkimukseen kutsuttu pelaaja suhtautui tutkimukseen myönteisesti.

Valitun metodin vuoksi yksittäisten Talvisuperpesis-otteluiden molemmista joukkueista pyydettiin aina mukaan yksi osallistuja kerrallaan. Osallistujat pelasivat ulkopelissä joko etukentällä, polttolinjassa tai takakentällä. Pelaajat saivat etukäteen sähköpostitse kuvauksen tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta sekä tutkimussuostumuslomakkeen. Ennen aineistonkeruuta osallistujilta varmistettiin, että he olivat perehtyneet tutkimuksen tavoitteisiin ja tarkoitukseen. Lisäksi pelaajat täyttivät ja allekirjoittivat paperisen tutkimussuostumuslomakkeen. Osallistujat olivat 21–34-vuotiaita ja hel-

mikuuhun 2024 mennessä he olivat pelanneet Superpesiksessä 125–592 virallista ottelua.

Tutkimukseen osallistujien kypärien pehmusteen ja ulkopelin väliin kiinnitettiin pienikokoiset mikrofonit (Rode Wireless GO II) ennen ottelua. Pelaajat saivat kokeilla kypärää ja totuttautua mikrofoniiin heti alkulämmittelyn yhteydessä eli ennen varsinaista aineistonkeruuta. Pelaajia rohkaistiin puhumaan ääneen omaa ulkopelin aikaista ajatteluaan ja olemaan välittämättä puheen sisällöstä. Heille kerrottiin, että kerääntyvää aineistoa käytetään vain tutkimuskysymyksiin vastaamista varten ja aineistolla ei loukata pelaajaa tai joukkueita eikä heidän taktiikoitaan. Pelaajille kerrottiin, että epätarkoituksenmukaiset puheet jätetään raportoinnin ulkopuolelle ja että heillä on halutessaan oikeus nähdä tulokset ennen niiden julkaisemista. Pelaajia tiedotettiin aineistonkäsittelijöiltä vaadituista salassapitositoumuksista koskien aineiston käsittelyä, sen siirtoa, suojaamista ja säilyttämistä.

Itse ottelun aikana tutkimukseen osallistujien äänitiedostoon kerättiin aineistoa vain ulkopelin osalta. Kahdella rinnakkaisella mikrofonilla tallennettiin kahden eri pelaajan ääntä samaan tiedostoon vaimentamalla mikrofoneja vuorotellen. Kun toisen tutkittavan pelaajan mikrofonit keräsi hänen ulkovouronsa aikaista puhetta äänitiedostoon, toisen tutkittavan pelaajan mikrofonit vaiennettiin hänen sisävuuronsa ajaksi. Mikrofonit vaiennettiin myös aikaisien ja taukojen ajaksi. Ottelun jälkeen pelaajilta kysyttiin heidän kokemuksiaan mikityksestä. Mikrofonin kiinnitystä ja äänityksen toimivuutta testattiin etukäteen eräiden tutkimuksen ulkopuolisten pelaajien harjoituksissa. Vaikka tutkimus ei vaatinut eettistä ennakoarviointilausuntoa, tutkimuksessa noudatettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan määrittelemiä ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä (TENK 2023) ja tästä tiedotettiin osallistujia.

Aineiston käsittelyä ja analysointia varten äänitiedostot (yhteensä 442 minuuttia) yhdistettiin pelivideoihin teknisen tutkimusavustajan toimesta. Ensin itsepuhefraasit litteoitiin pelaajakohtaisesti Excel-taulukoihin. Pelivideoiden avulla fraasit voitiin yhdistää kulloinkin meneillään olleeseen pelitilanteeseen ja näin ollen ymmärtää ja tulkita niiden mahdollista merkitystä pelaajalle. Tämän jälkeen kaikkien kahdeksan pelaajan fraasit ja niiden merkitykset luokiteltiin sisällön perusteella keskenään samanlaisiin luokkiin ja sijoitettiin uuteen Excel-taulukkoon sisältöotsikointien mukaisesti sarakkeisiin (vrt. sisällönanalyysi: Tuomi & Sarajärvi 2024). Sijoittelun ulkopuolelle jäivät toiselle osoitettu puhe (jolla pyrittiin vaikuttamaan vain toisen tai muiden pelaajien toimintaan), pelitapahtumiin tai ympäristöön liittyvät puheet ja kommentoinnit sekä laulut ja hyräilyt. Määritelmän mukaan näitä ei luokitella tai voida tulkita itsepuheeksi (Hardy 2006; Hatzigeorgiadis ym. 2011; Latinjak ym. 2020; Van Raalte ym. 2016).

Tulosten raportoinnin yhteydessä tuotettujen fraasien järjestys satunnaistettiin sarakkeittain, jotta niitä ei voisi yhdistää toisiinsa ja niistä ei tunnistettaisi pelaajia. Fraaseissa esiintyvät nimet ja sisäpelaajien lyöntinumerot korvattiin X- ja Y-kirjaimin. Fraasit säilytettiin autenttisina murreasnoineen ja lyhenteineen. Jokaisen kirjatun fraasin yhteyteen merkittiin, onko kyse spontaanista, tavoitteellisesta vai stra-

tegisestä itsepuheesta. Lisäksi fraasien kohdalle merkittiin, ohjasiko pelaaja omaa liikkumistaan tai sijoittumistaan, säätelikö kognitioitaan tai tunteitaan ja tuntemuksiaan tai kannustiko hän itseään. Tulkinnat tehtiin teoriaperusteisesti (Hardy 2006; Latinjak ym. 2020; Latinjak ym. 2023; Walter ym. 2019).

TULOKSET JA NIIDEN TULKINTA

Tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita kokeilemaan ensimmäistä kertaa, voidaanko huippupesäpalloilijan ulkopelin aikaista autenttista itsepuhetta äänittää mikrofonin avulla kilpailutilanteessa ja ylipäätään luotettavasti tutkia, millaista pelaajien tuottama itsepuhe on sisällöltään. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että mikrofonin (Rode Wireless GO II) käyttö, kiinnitettynä kypärän pehmusteen ja kuoren väliin, osoittautui toimivaksi menetelmäksi itsepuheen tallentamiseksi. Mikrofonin pysyi hyvin paikoillaan, ja pelaajat kertoivat unohtaneensa sen läsnäolon varsin pian jaksosten käynnistyttyä. Mikrofonin kyky kerätä laadukasta ulkopelaajan ääntä oli erinomainen. Lisäksi kahden rinnakkaisen mikrofonin käyttö kahden eri pelaajan äänen tallentamiseksi samaan tiedostoon onnistui vaivattomasti kuin myös koko tallennuksen yhdistäminen otteluvideosiin. Yhdistämistä helpotti se, että äänitystä ei katkaistu pelin aikana sekä se, että tallennuksen käynnistäminen kohdennettiin aina tuomarin jaksokohtaiseen aloitusvihellykseen. Ulkopelin aikaisia fraaseja tuotettiin pelaajittain ottelua kohden keskimäärin 223 kappaletta.

Tutkimuksessa oltiin myös kiinnostuneita tarkastelemaan, voidaanko pesäpalloilijan kilpailutilanpuheesta tunnistaa spontaania, tavoitteellista ja strategista puhetta sekä tulkita niiden mahdollisia vaikutuksia (vrt. Galanis ym. 2022; Hardy 2006; Latinjak ym. 2023; Walter ym. 2019). Aikaisempien tutkimusten perusteella pelaaja siis kenties ohjaa ja säätelee puheellaan omaa liikettä, sijoittumista ja tekniikkaa; omaa ajattelua ja kognitiivista toimintaa kuten keskittymistä, tarkkaavuutta, havaintojen tekoa, tiedon prosessointia, toiminnan suunnittelua sekä päätöksentekoa; säätelee omia tunteita; ja tukee itseluottamusta sekä minäpystyvyyttä.

Tämän tutkimuksen aineistosta nousi esiin luontaista eli spontaania ja tavoitteellista itsepuhetta sekä strategista puhetta. Spontaanista puheesta voidaan mainita esimerkkeinä spontaanit kannustamiset ja reagoivat pelinlukupuheet sekä nopeat havaintojen tekemiset, tunnereaktiot, itselle suunnatut kommentit ja palautteet. Tavoitteellisena puheena voidaan pitää keskittymiseen ja tarkkaavuuteen, pelitilanneymmärrykseen, pelihistoriaan ja lyöntien ennakkointiin liittyviä puheita. Strategisena itsepuheena voidaan pitää esimerkiksi valmennuksen ja joukkueen kanssa sovittuja ulkopelikuviota ja niihin liittyviä vihjesanoja. Aineistosta nousi myös esiin kaikki edellä kuvatut osa-alueet, joihin itsepuheen on aiemmin osoitettu mahdollisesti vaikuttavan urheilijassa (vrt. Kuvio 1).

Tuloksissa suorat aineistolainaukset on esitetty *kursiivilla* ja erotettu toisistaan pilkuin. Fraasien asiayhteyksistä tehdyt tutkijan tulkinnat on kirjattu sulkeisiin tavanomaisin fonttein. Aineiston perusteella pelaajat kiinnittivät huomiota sijoittumiseensa ja vaikuttivat liikkumiseensa (*en ottanut painoa keskelle, pelaan oman rajan koko ajan, mun pittää tulla*

keskemmäs, mää pellaan luukun kautta, pakko olla reunempana, mää otan vähän syvempää, silti kääntää tänne, määki meen niin lähelle että pallo lyötävä välihi, mää vähän aukotan sitä ja täytän, mää poltan rajakovasta vaan ykköselle). Havaintojen tekemiseen, olennaisuuksien löytämiseen, mielessä pitämiseen ja mieleen palauttamiseen, keskittymiseen, tarkkaavuuteen, tiedon prosessointiin ja ylipäätään päätöksentekoon liittyvää puhetta esiintyi kaikkein eniten (*väärä alla – hereillä sitten – merkkautus, laiton – ei kerkee, muista että pittää olla merkkipaikasa, löi koukun äsken, ...ai niin..., kukaan ei liiku, lähti aika myöhässä, viimeksi tuli pienellä, tämän pitää pyrkiä, sitten pittää pelata helekatin syvältä, no ni ei herpaannu yhtään, yliajattelin*).

Tunteiden ilmaisuun ja tuntemusten tunnistamiseen sekä niiden mahdolliseen säätelyyn liittyväksi puheeksi tulkittiin tunnereagoinnit ja esimerkiksi omaan kehoon liittyvät puheet (*raskastahan tämä – raskasta, syke 190, en mää jaksa, (voimasana) että jännitti, ramppaa vasen pohe – ramppaa – jänteet, voi mua ei jännittäny yhtään, (voimasana) kun ei nää tuota (pallon) lähtöä (voimasana) (turhautunut), katastrooffii, eka on aina vaikee – sen jälleee helepottaa, tämä vaan lyö nuita että se ei tiä (voimasana) itekkää mihin se lähtee (turhautunut)*).

Minäpystyvyyteen ja itseluottamukseen liittyvät fraasit saattoivat olla esimerkiksi itselle suunnattuja kannustuksia tai myönteisiä tai kielteisiä palautteita (*en päästä tästä, oetaanpa tämä kiinni nytten, mulle vaan – merkattu mies, pakene vastuuta (palaute itselle), jos lyö tänne – niin terve, mää venyitin hyvin – kukaan ei nähäny, tänne tulee – tää torjuu, hyvä meissi (negatiivinen palaute itselle), vähintään yhtä hias ko minäki, onnittelut hyvästä suorituksesta (tarkoittaa itseä), kesäjuoksusa oisín kerenny*). (vrt. Galanis ym. 2022; Hardy 2006; Latinjak ym. 2023; Walter ym. 2019).

Lisäksi tutkimuksessa haluttiin selvittää, millaista huippupelaajan pelillinen itsepuhe on sisällöltään ulkopelin aikana. Tätä varten luokiteltiin ulkopelin pelaamiseen liittyviä itsepuhefraaseja, joilla pelaaja ohjasi omaa toimintaa, sijoittumista, liikkeitä, prosessoi tietoa, kohdensi tarkkaavuutta, ennakoiti, teki tai piti mielessään tai palautti mieleensä ennakkosopimuksia ja pelillisiä havaintoja sekä teki lopullisia päätöksiä. Äänitallenteiden yhdistämisellä pelivideoihin pyrittiin lisäämään ymmärrystä itsepuheen mahdollisesta merkityksestä pelaajalle pelitilanteittain.

Aineiston fraasit olivat luonteeltaan spontaania, tavoitteellista tai strategista puhetta. *Strategiseksi puheeksi* tulkittiin vastuunjakoon ja riskien hallintaan liittyvät sopimukset sekä eri ulkopelikuvioiden nimitykset. Kuvioilla ja niiden syötön nousuun ajoitetuilla vaihdoilla ulkopelaajat pyrkivät jättämään mahdollisimman vähän tilaa vastustajan bravuurilyönnelle sekä tarjoamaan vastustajalle häiriöärsykeitä. Pelaajat siis saattavat pitäytyä sijoittumisissaan tai vaihtaa niitä vielä viime hetkellä ennen lyönnin lähtöä. Kuvioille on annettu erilaisia nimityksiä (esim. pertsä, käännetty(pussi), oulu, jättö, neljä). Tällaisella vihjepuheella ohjattiin omaa sijoittumista, mutta samalla mahdollisesti myös itseä lähellä olevien pelaajien sijoittumista. Taulukossa 1 esitellään autenttisia aineistolainauksia pelaajien käyttämästä strategisesta vihjepuheesta.

Taulukko 1. Esimerkkejä strategisesta puheesta ja sen mahdollisesta merkityksestä itselle

Strateginen itsepuhe	Itsepuheen merkitys pelaajalle pelitilanteessa
Strategiset ennakkosopimukset	
<i>X:n nolla</i>	muistuttaa itseä sijoittumisesta tietylle lyöjälle
<i>jos X menee, ikinä en piä</i>	sijoittuminen (X ei saa mennä pienellä kentälle)
<i>siellä on X, ihan normaali</i>	muistuttaa itseä sovitusta lähtötilannesijoittumisesta
<i>nelonen, neljä, nelonen</i>	sijoittuminen, viimeisen lyönnin kuviosopimus
<i>pistetään oulu</i>	tekee päätöksen, millä sijoittumisilla pelataan
<i>jättö, jättö, jättö</i>	sijoittuminen, viimeisen lyönnin kuviosopimus
<i>onko pertsä?</i>	palauttaa mieleen kuviosopimuksen (tietty pelaaja)
<i>pussi on hyvä, se saa sen jatkeen</i>	päätää kuviosta ja vastuunjaosta (tietty lyönti)

Tavoitteellinen itsepuhe on tietoista, ennakoivaa, ärsykeriipuvaista, tilannesidonnaista, toimintaa ja päätöksentekoa ohjaavaa, kontrolloivaa ja itseä säätelevää (vrt. Kuvio 1). Tällaista itsepuhetta tunnistettiin aineistosta kaikkein eniten todennäköisesti johtuen lajin luonteesta ja osallistujien esivalinnasta. Tässä tutkimuksessa tavoitteellinen itsepuhe voitiin aineiston perusteella jakaa kolmeen eri sisältöluokkaan. Pelitilanneymmärrys sisälsi itsepuhefraaseja, joissa korostui tilannesidonnaisuus eli esimerkiksi senhetkinen palojen määrä, jäljellä olevien lyöjien määrä, syntyvän laittoman merkitys lyöntivalintaan sekä lyöjän ja etenijän ominaisuudet. Ulkopelaaja ennakoi ja arvioi merkkautuksen todennäköisyyttä ja laatua sekä vastustajan mahdollista riskinottoa. Pelaaja saattoi myös ennakoida seuraavaa tilannetta ja arvioida, miten vastustaja pelaisi sen ja pyrki nopeasti sovittamaan omaa toimintaansa tähän.

Pelihistoriaa kuvaavaksi tavoitteelliseksi itsepuheeksi luokiteltiin fraasit, joissa pelaaja huomioi aikaisemmin tapahtuneita asioita. Tällöin pelaaja hyödynsi kertynyttä tietoa eli ei arvioinut itsepuheellaan meneillään olevaa tilannetta (erona pelitilanneymmärrykseen). Pelihistoriaan viittaamalla pelaaja esimerkiksi muistutti itseään aikaisemmin tekemistään havainnoistaan, pelatuista tilanteista, omista ja/tai vastustajan onnistumisista ja/tai epäonnistumisista sekä lyöjän käyttämistä tai vielä käyttämättä olevista bravuureista. Lisäksi pelihistoriaan luokiteltiin fraasit, joilla pelaaja viittasi senhetkistä tilannetta edeltävien lyöjien aikaisiin laittoimiin, joilla saattoi olla vaikutus merkkautukseen.

Lyöntivaihtoehtojen ennakoitiin luokiteltiin fraasit, joilla pelaaja ennakoi mahdollisia senhetkiseen tilanteeseen sopivia tai odotettuja lyöntiratkaisuja. Tällöin pelaaja konkreettisesti nimesi todennäköisinä pitämiään lyöntejä, jotka saattoivat ohjata häntä lähtötilannesijoittumisessa, liikkumisessa ja päätöksenteossa. Lyöntejä ja niiden suuntia ennakoivaa puhetta esiintyi aineistossa paljon. Pelaajat saattoivat ennakoida lyöntejä jo ennen varsinaisen lyöntivuoron käynnistymistä tai lukkarin heittelyn aikana. Lyöntien suuntaa ja kovuutta ennakoitiin lyöjän lähtöpaikan (suhteessa syöttölautaseen) ja/tai kehon kallistuksen ja/tai kiertymisen perusteella (esim. kopin nostaminen). Riskiä ja/tai riskittömyyttä ennakoitiin pelitilanteen ja vastustajan pelitavan perusteella sekä tilan-

teen rakentelutapaa ja merkkautusta lyöjän ja vastustajan pelitavan sekä meneillään olevan tilanteen perusteella.

Fraaseista saattoi erottaa myös pelaajatuntemukseen liittyviä ennakoiteja eli ulkopelaaja muistutteli itseään lyöjän bravuureista. Ennakoinneissa esiintyi myös joustavuutta eri vaihtoehtoja kohtaan eli pelaaja saattoi pitää todennäköisenä etukentän lyöntiä, mutta hän ei varmuudella pystynyt nimeämään lyöntiä tarkasti. Lyöntien ennakoinneiksi ei luokiteltu sellaista puhetta, joka oli spontaania ja viime hetkelliseen havaintoon perustuva eli selkeästi nypyn tai syötön nousun aikaista tai osumahetken tai osuman jälkeistä reagoitua. Ennakointi oli selkeästi tavoitteellista puhetta eli päättelyä, järkeilyä ja oman toiminnan suunnittelua. Taulukossa 2 on esimerkkejä pelaajien tuottamasta tavoitteellisesta puheesta sisältöluokittain. Näitä luokituksia yhdistää muun muassa tilannesidonnaisuus, itsensä ajantasaistaminen, ennakoitiin, järkeily, keskittymisen ja tarkkaavuuden suuntaaminen sekä ylläpitäminen.

Taulukko 2. Esimerkkejä tavoitteellisesta puheesta ja sen mahdollisesta merkityksestä itselle

Tavoitteellinen itsepuhe	Itsepuheen merkitys pelaajalle pelitilanteessa
Pelitilanneymmärrys	
<i>mones lyönti?</i>	ajantasaistaa ja ennakoi mahdollisesti lyönnin laatua
<i>voi lyödä vapaan, kun paloton</i>	ajantasaistaa ja ennakoi pelitapaa ja lyönnin laatua
<i>ei oo jokereita, pois</i>	huomioi lyöjien määrän ja päättää pelitavan
<i>X tulossa, ei ne voi hyökätä</i>	ennakoi pelitapaa (etenijän nopeus)
<i>ei ne halluu jättää neloseen</i>	ennakoi riskittömyyttä, vuoroparin vaihtumista
<i>X saa kaks yritystä</i>	ennakoi ja järkeilee kahta kotiutusyritystä tilanteessa
<i>väärä alla, hereillä, merkkautus</i>	ajantasaistaa, säätelee vireyttä ja keskittymistä
Pelihistoria	
<i>sama vauhti</i>	muistuttaa itseä edellisen tilanteen vauhdista
<i>laittomia alla, ei tuu ekalla, ei voi</i>	järkeilee merkkautusta (lyöntihistoria)
<i>ehkä pieni, huilannu paljon</i>	ennakoi, järkeilee merkkautusta (etenemishistoria)
<i>äskän vei kovalla tässä tilanteessa</i>	muistuttaa itseä edellisestä lyöntiratkaisusta
<i>viimeksi tuli pienellä</i>	muistuttaa itseä edellisestä kotiutuslyönnistä
<i>hyökkäys, ei oo käynny vapaa</i>	ennakoi, järkeilee merkkautusta (lyöntihistoria)
<i>nyt vois olla lento otto</i>	ennakoi, säätelee ja keskittyy (myös merkkipeliin)
Lyöntivaihtoehtojen ennakoitiin	
<i>tähän pomppu, pomppu tähän</i>	ennakoi tilanteeseen sopivaa ja odotettua ratkaisua
<i>nyt tyly veto, tyly veto myös</i>	ennakoi vastustajan riskinottoa
<i>ylös on, ylös on</i>	ennakoi kopinnostoa (tilanne ja lyöjän kehovihje)
<i>pieni, joku etukenttään</i>	ennakoi tilanteeseen odotetuinta ratkaisua
<i>ei noista vauhdeista 3-saumaan</i>	poissulkee 3-saumakovan (pelaajatuntemus, vauhti)
<i>lempimerkkilyönti 2-sauma</i>	huomioi lyöjän bravuurin kotiutus tilanteessa
<i>sit pieni - kö?</i>	ennakoi pientä, mutta ei vahvista omaa aavisteluaan

Viime hetken havainnointiin ja pelinlukuun viittaavaan itsepuheeseen luokiteltiin puolestaan ne fraasit, joita pelaaja käytti lukkarin nypyn ja/tai syötön aikana tai heti sen jälkeen eli reagoidessaan esimerkiksi etenijän aktiivisuuteen tai passiivisuuteen. Lisäksi pelaaja saattoi viime hetkellä kiinnittää huomiota etenijän tai etenijöiden lähdön laatuun ja takaetenijän etenemiseen (kärkietenijän takana etenevä sisäpelaaja). Pelaaja saattoi vahvistaa tai poissulkea lyönnin suuntia nypyn aikana tai syötön noustessa, lukea lyöjän kehovihjeitä tai lyönnin lähtöä ja näiden perusteella ohjata itseä.

Näissä tilanteissa oli selkeästi kyse *spontaanista itsepuheesta* ja puhe olikin usein havaittuihin ärsykkeisiin reagoivaa eli erottui strategisesta vihjepuheesta ja tavoitteellisesta puheesta (Galanis ym. 2022; Hardy 2006; Latinjak ym. 2023; Walter ym. 2019). Näissä nopeissa tilanteissa pelaajien puhefraasit olivat pääasiallisesti lyhyitä tai jopa keskeytyneitä, koska pelaajat saattoivat korjata spontaaneja reaktioitaan tarkentuneisiin havaintoihinsa perustuen. Lisäksi spontaani puhe oli enemmän huutoja tai huudahduksia kuin toteavaa puhetta. Taulukossa 3 on esimerkkejä pelaajien tuottamasta spontaanista itsepuheesta ja sen merkityksestä oman toiminnan ohjaukseen.

Taulukko 3. Esimerkkejä spontaanista puheesta ja sen mahdollisesta merkityksestä itselle

Spontaanin itsepuhe	Itsepuheen merkitys pelaajalle pelitilanteessa
Havainnointi ja pelinluku	
<i>läht - ei lähe</i>	reagoi etenijän irtoamiseen ja tarkentaa havaintonsa
<i>kolo - keskellä</i>	lukee lyönnin väärin, reagoi ja korjaa liikkeen
<i>menee molemmat, molemmat</i>	reagoi etenijöiden liikkeeseen sekä 1- että 2-pesällä
<i>kaks, kaks, oli kaks</i>	reagoi askeleisiin lukkarin nypyllä (2-puolen askel)
<i>tänne kattoo</i>	havainnoi lyöjän katsetta juuri ennen syöttöä
<i>saatto olla, että vaihto</i>	havainnoi vastustajan pelinjohtajan merkiviuhkaa
<i>rauha, rauha, rauha, rauha</i>	reagoi vastustajan epäonnistuneeseen lyöntiin
<i>ei ollu menossa, ota syvä</i>	havainnoi etenijän karkkymistä lukkarin nypyllä
<i>ei kieltäny ykköselle</i>	havainnoi lyöjän antamia merkkejä takaetenijälle

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä tutkimuksessa kokeiltiin ensimmäistä kertaa, voidaanko huippupesäpalloilijan itsepuhetta tallentaa kilpailutilanteissa kypäraan kiinnitetyn mikrofonin avulla tutkimustarkoitukseseen. Tulosten perusteella voidaan todeta, että aineistonkeruussa käytetyn mikrofonin kyky kerätä ääntä ja taltioituneen äänen laatu olivat erinomaisia. Lisäksi mikrofoni pysyi hyvin paikoillaan, ja pelaajat kertoivat unohtaneensa sen läsnäolon pian pelin käynnistymisen jälkeen. Tämä vahvistaa ajatusta, että puheen tuottaminen on ollut luontaista, mikä lisää aineiston luotettavuutta. Myös ääninauhojen yhdistäminen otteluvideoihin onnistui hyvin. Yhdistämisen

avulla haluttiin varmistaa itsepuheen kontekstisidonnaisuus ja sitä kautta lisätä ymmärrystä puheen mahdollisesta merkityksestä pelaajalle pelitilanteittain.

Toisena tavoitteena oli selvittää, vastaako huippupelaajien tuottama ulkopelipuhe teoriaa spontaanista, tavoitteellisesta ja strategisesta puheesta sekä puheen mahdollisista vaikutuksista urheilijaan (Latinjak ym. 2023). Tulokset osoittivat, että tutkimukseen valittujen pelaajien kilpailutilannepuheesta on löydettävissä samankaltainen rakenne, joka on aiemmin osoitettu kansainvälisin tutkimuksin ja eri lajien yhteydessä (mm. Galanis ym. 2022; Hardy 2006; Latinjak & Hatzigeorgiadis 2020; Walter ym. 2019). Huippupelaajat ohjasivat puheella itseään esimerkiksi kiinnittämällä huomiota sijoittumiseen ja liikkumiseen ja/tai niiden suunnitteluun. Pelaajat tekivät nopeita havaintoja ja päätelmiä, ennakoivat tilanteita, säätelivät omaa keskittymistä ja tarkkaavuutta sekä ohjasivat omaa toimintaa ja päätöksentekoa. Itsepuheella pelaajat myös sanallistivat tuntemuksiaan, kannustivat itseään ja antoivat itselle palautetta sekä mahdollisesti vaikuttivat itseluottamukseensa. Huippupelaajien kilpailutilannepuheesta voitiin siis löytää teorian mukaiset itsepuhelajit ja viitteitä sen vaikutuksista (Galanis ym. 2022; Latinjak ym. 2023; Tod ym. 2011; Walter ym. 2019). Itsepuhe voi olla oman toiminnan kanssa päällekkäistä, vuorottaista tai peräkkäistä ja siksi sen vaikutusten tulkinta ei ole yksiselitteistä.

Tutkimuksessa haluttiin myös selvittää, millaista ulkopelin aikainen itsepuhe on sisällöltään. Tulokset osoittivat, että ennalta tehdyt sopimukset erottuivat aineistosta strategisena puheena eli pelaajien itsepuhe sisälsi strategiaan ja taktisiin sopimuksiin liittyviä muistutuksia ja vihjesanoja esimerkiksi ulkopelikuvioiden nimityksiä. Tavoitteelliseksi itsepuheeksi voitiin tulkita pelitilanneymmärrystä, pelihistoriaa ja lyöntien ennakkointia kuvaava puhe. Nopeaan havainnointiin ja viime hetkelliseen pelin lukemiseen liittyvä puhe oli spontaania ja usein tilanteisiin reagoivaa. (vrt. Latinjak ym. 2023; vrt. Kuvio 1).

Oman ajattelun ja tarvittaessa harjoitellun tavoitteellisen itsepuheen käyttäminen kontrolloidusti lisää pelaajan keskittymistä ja tarkkaavuutta, luovat turvallisuuden tunnetta, vahvistavat minäpystyvyyttä ja hallinnan tunnetta sekä antavat pelaajalle energiaa, psyykkistä voimaa ja tahtoa (Hatzigeorgiadis ym. 2014; Tod ym. 2011; Walter ym. 2019). Erityisesti juuri tavoitteellisen puheen on osoitettu edistävän entisestään pelaajan päätöksentekotaitoja, vahvistavan itseluottamusta, auttavan pysymään läsnä pelissä, jotka kaikki ovat erittäin olennaisia paineisissa ja haastavissa tilanteissa (Walter ym. 2019). Tällaisen itsepuheen mallintaminen ja vahvistaminen olisi erityisen tärkeää nuorille ja/tai kokemattomille pelaajille, joiden puheen on osoitettu olevan enemmän tunnesidonnaista kuin tavoitteellista (Fritsch ym. 2024; Van Raalte ym. 2017; Walter ym. 2019). Pelin ymmärtäminen ja siihen aktiivisesti vaikuttaminen lisäisivät pelaajan osallisuutta, autonomian ja omistajuuden tunnetta. Nämä puolestaan saisivat pelaajan ponnistelemaan, kiinnittymään joukkueen tavoitteisiin, oppimaan ja hyväksymään uusia asioita (vrt. Ashford ym. 2021; Bossard ym. 2022).

Valmentajien tulisikin olla tietoisia omista ja pelaajiensa ajattelutavoista sekä kyetä herkästi tunnistamaan, millaisia oman ajattelun ja toiminnan ohjaamisen sekä päätöksente-

on mahdollisuuksia heidän lajiharjoituksensa luovat (Ashford ym. 2021; Bossard ym. 2022). Tähän tutkimukseen valittiin valmentajien avulla kahdeksan huippupelaajaa, joiden tiedettiin olevan aktiivisia ajattelijoita ja päätöksentekijöitä pelin aikana. Tässä tutkimuksessa tallennetulla aineistolla voidaan nähdä olevan lajikohtaista arvoa esimerkiksi nuorten pelaajien pelillisen itsepuheen tukemisessa.

Aktiivisen itsepuheen tukeminen edellyttäisi harjoitusolosuhteita, joissa pelaajilla olisi mahdollisuus kokeilla, sovitaa ja arvioida erilaisia tapoja ajatella, nähdä peliä ja tehdä päätöksiä sekä perustella niitä. Ennalta tehdyt sopimukset pelitilannekuviosta ja taktiikoista sekä pelitavasta ja pelkästään niihin tukeutuminen kuormittavat pelaajan muistia ja mahdollisesti rajoittavat omien havaintojen tekemistä ja niiden hyödyntämistä. Pelaaja ei välttämättä uskalla, osaa tai opi tai tiedä, että hänellä olisi mahdollisuus tai lupa tehdä myös omia ratkaisuja, jotka olisivat tietyissä tilanteissa ja pelin kannalta jopa erityisen toivottuja oivalluksia.

Pelaajien kognitiivisissa kyvyissä ja taidoissa sekä itsepuhetavoissa on luonnollisesti yksilöllistä vaihtelua (Karamitrou ym. 2024b; Sarig ym. 2023), joten osa saattaa tarvita näiden taitojen harjoittelua tunnistaakseen, vahvistaakseen ja/tai ottaakseen käyttöönsä omia resurssejaan sekä tekemään niiden avulla ulkopelitalanteissa kulloinkin oikeita tulkintoja ja päätöksiä. Parhaimmillaan pelaajan tulisi kyetä joustamaan ajatusprosessista toiseen pelin vaatimustason, pelissä kertyvän tiedon ja uusien vihjeiden mukaisesti. Mikäli pelaajan ajattelua ohjataan ulkoapäin, hänen oma aktiivinen ajattelunsa, mieleen painaminen ja mielestä palauttaminen sekä varsinainen pelin lukeminen saattavat häiriintyä, rajoitua tai kokonaan estyä. Tämä saattaa olla haitallista menettäen olevassa suoritusintensiteetissä pysymiselle, jolloin oikeasta lähtötilannesijoittumisesta huolimatta pelinluvussa ja pallolle pääsemisessä voi olla ratkaisevia ajatus- tai suoritusviiveitä tai jopa virheitä.

Tämän tutkimuksen luotettavuutta ja arvoa lisäävät metodiset valinnat eli aineiston keruun aikana äänitettiin autenttista itsepuhetta kilpailutilanteessa ilman etukäteen esitettyjä tai rajattuja hypoteeseja. Käytetty metodi ja datalähtöisyys saavat vahvan tuen itsepuhetutkijoilta (esim. Brinlhaupt & Morin 2020; Uttl ym. 2011). Huippu-urheilussa kilpaileminen ja kilpailuedun tavoittelu suhteessa vastustajaan ovat keskiössä ja siksi on olennaista, että kognitiivisten resurssien käytöstä, ajattelusta sekä päätöksenteosta saataisiin mahdollisimman tarkkaa tietoa erityisen merkityksellisissä ja (aika)paineisissa tilanteissa (vrt. Mann ym. 2007; Moran ym. 2019) nimenomaan aidoissa kilpailuolosuhteissa (Ashford ym. 2021; Fritsch ym. 2024).

Tutkimuksen luotettavuutta lisäävät myös aineiston käsittelytapa, kylläisyysehdon täytyminen sekä autenttisten aineistolainauksen raportoiminen (Tuomi & Sarajärvi 2024). Kahdeksan pelaajan pelinaikaisesta itsepuheesta voitiin löytää hyvin toistensa kaltaisia fraaseja ja luokittelu voitiin tehdä pelaajasta riippumatta samanlaisiin sisältöluokkiin. Luokittelukriteerit valittiin aineistolähtöisesti ja fraasien sijoittamisessa sisältöluokkiin käytettiin rinnakkaistulkitsijaa (artikkelin toinen kirjoittaja). Myös otsikot muotoiltiin yhdessä rinnakkaistulkitsijan kanssa, jotta ne kuvaisivat mahdollisimman tarkasti luokkien sisältöjä.

Tutkimuksen luotettavuutta ja myös sen uskottavuutta pyrittiin lisäämään tiedoksiannoin ja tutkimussuostumuksin. Vastuuvalmennus ja pelaajat saivat etukäteen kuvauksen tutkimuksen tarkoituksesta, anonymiteetistä, aineiston suojatusta käsittelystä ja säilyttämisestä. Pelaajat suostuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti ja he saivat mahdollisuuden keskeyttää tai peruuttaa tutkimukseen osallistumisen missä tahansa sen vaiheessa. Tutkimuksessa noudatettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä (TENK 2023). Lisäksi tämä tutkimus on toistettavissa myös muissa kohdejoukoissa. (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2024).

Tutkimuksen keskeisimpänä rajoituksena voidaan pitää pientä aineistoa, vaikka käytetty metodi, tekniikka, konteksti ja itsepuhefraasien kylläntyminen mahdollistivat tulosten tulkinnan. Esimerkiksi itsepuheen taustatekijöiden tutkiminen (Kuvio 1) vaatisi paljon edustavamman aineiston. Tutkimuksen rajoituksena voidaan myös pitää sisätiloissa pelaamista hallikohtaisin rajoituksin, minkä vuoksi ottelutapahtuma on erilainen verrattuna kesä- ja kenttäolosuhteisiin (alusta, valaistus, tila, lämpötila jne.). Toisaalta tämä tutkimus haluttiin toteuttaa juuri hallikaudella, jotta pelaajien tuottama itsepuhe olisi mahdollisimman aitoa ja pelaajien ei tarvitsisi miettiä, häiritseekö mikrofonin läsnäolo omaa tai joukkuekaverin pelaamista tai valmennusta tai voiko metodi vahingossa paljastaa taktiikoita tai joukkueen sisäistä viestintää kesäkaudella.

Lisäksi itsepuhetutkimuksissa, niin kuin tässäkin, on aina rajoituksena epävarmuus siitä, kuinka tarkasti kaikki itselle suunnatut ohjeet, kysymykset ja palautteet saadaan kerättyä aineistoon. Toisaalta tutkimustilanne saattaa vaikuttaa siihen, että pelaaja tuottaa tavanomaista enemmän itsepuhetta tai että puhe on sisällöltään sellaista, jota pelaaja ajattelee häneltä odotettavan. Tässä tutkimuksessa syntyneissä tallenteissa tuotettujen fraasien määrä ja niiden sisältö olivat hyvin samankaltaisia pelaajien välillä. Lisäksi pelaajat kertoivat unohtaneensa helposti mikrofonin läsnäolon, mikä puoltaa ajatusta puheen luonnollisuudesta. Pelaajat eivät myöskään tuottaneet itsepuhetta suorituksen aikana, mitä voitaisiin pitää luonnottomana automatisoituneiden sarjallisuuksien ohjaamisena (Mang ym. 2020). Silti tuloksia ei voida yleistää, koska tutkimus keskittyi vain miespesäpalloliilijoihin, ja itsepuheen sisältöön sekä sen tuottamiseen voivat vaikuttaa tutkimustilanteen lisäksi monet muut tekijät (ks. Kuvio 1).

Olisi arvokasta tunnistaa erilaisia itsepuhetapoja (Fritch ym. 2024) sekä urheilijoita, jotka voisivat hyötyä itsepuheen harjoittelusta ja sitä kautta saada tukea itsensä ohjaamiseen, päätöksentekoon ja läsnäoloon. Näin tuettaisiin samalla autonomian, osallisuuden ja omistajuuden tunteita, jotka puolestaan edesauttaisivat tavoitteisiin sitoutumista, asioiden hyväksymistä ja uuden oppimista. Jatkossa olisi myös arvokasta selvittää, miten pelaaja itse, valmentajat, muut pelaajat ja joukkueen pelitapa sekä vastustajat ja ympäristö vaikuttavat pelaajan itsepuheeseen ja sitä kautta suorituskykyyn erityisen merkityksellisissä ja (aika)paineisissa kilpailutilanteissa (vrt. Karamitrou ym. 2024b; Sarig ym. 2023). Ylipäätään huippu-urheilijoiden tavoitteellisesta ja lajispesifistä puheesta sekä sen tukemisesta tulisi saada lisää näyttöä (vrt. Hatzigeorgiadis 2020; ks. Karamitrou 2024a).

Lähteet

- Ashford, M., Abraham, A. & Poolton, J. 2021. Understanding a player's decision-making process in team sports: A systematic review of empirical evidence. *Sports* 9 (65), 1–28.
- Bossard, C., Kéritel, T., Dugény, S., Bagot, P., Fontaine, T. & Kermarrec, G. 2022. Naturalistic decision-making in sport: How current advances into recognition primed decision model offer insights for future research in sport settings? *Frontiers in Psychology* 13, 1–5.
- Brinthaupt, T. M. & Morin, A. 2020. Assessment methods for organic self-talk. Teoksessa A. T. Latinjak & A. Hatzigeorgiadis (toim.), *Self-talk in sport* (s. 28–50). New York, NY: Routledge.
- Cotterill, S. T. & Discombe, R. 2016. Enhancing decision-making during sports performance: Current understanding and future directions. *Sport & Exercise Psychology Review* 12 (1), 54–68.
- Fritsch, J., Feil, K., Jekauc, D., Latinjak, A. T. & Hatzigeorgiadis, A. 2022. The relationship between self-talk and affective processes in sports: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 17 (1), 1–28.
- Fritsch, J., Nonnenmann, J., Engelmann, N., Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A. & Jekauc, D. 2024. Exploring proportions of spontaneous and goal-directed self-talk – It is not always the one or the other. *Psychology of Sport & Exercise* 75, 1–8.
- Galanis, E. & Hatzigeorgiadis, A. 2020. Self-talk mechanisms. Teoksessa A. T. Latinjak & A. Hatzigeorgiadis (toim.), *Self-talk in sport* (s. 136–153). New York, NY: Routledge.
- Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Comoutos, N., Papaioannou, A., Morres, I. D. & Theodorakis, Y. 2022. Effects of a strategic self-talk intervention on attention functions. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 20 (5), 1368–1382.
- Hardy, J. 2006. Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise* 7 (1), 81–97.
- Hatzigeorgiadis, A. 2020. Epilogue: Some facts and personal reflections on my self-talk. Teoksessa A. T. Latinjak & A. Hatzigeorgiadis (toim.), *Self-talk in sport* (s. 218–221). New York, NY: Routledge.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N. & Theodorakis, Y. 2014. Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology* 26 (1), 82–95.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E. & Theodorakis, Y. 2011. Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science* 6 (4), 348–356.
- Karamitrou, A., Comoutos, N., Brisimis, E., Hatzigeorgiadis, A., Krommidas, C., Galanis, E., Loules, G., Tzioumakis, Y., Papaioannou, A., Goudas, M. & Theodorakis, Y. 2024a. Organic self-talk questionnaire for sport: development and validation of a theory-based, state measure of athletes' organic self-talk. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–30.
- Karamitrou, A., Comoutos, N., Brisimis, E., Latinjak, A., Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., Loules, G., Tzioumakis, Y. & Krommidas, C. 2024b. The role of big five personality traits, basic psychological need satisfaction, and need frustration in predicting athletes' organic self-talk. *Sustainability* 16 (4), 1579, 1–41.
- Latinjak, A. T., Hardy, J. & Hatzigeorgiadis, A. 2020. Pieces of the self-talk jigsaw puzzle. Teoksessa A. T. Latinjak & A. Hatzigeorgiadis (toim.), *Self-talk in sport* (s. 11–27). New York, NY: Routledge.
- Latinjak, A. T., Morin, A., Brinthaupt, T. M., Hardy, J., Hatzigeorgiadis, A., Kendall, P. C., Neck, C., Oliver, E. J., Puchalska-Wasył, M. M., Tavares, A. V. & Winsler, A. 2023. Self-talk: An interdisciplinary review and transdisciplinary model. *Review of General Psychology* 2 (4), 355–386.
- Latinjak, A. T., Zourbanos, N., López-Ros, V. & Hatzigeorgiadis, A. 2014. Goal-directed and undirected self-talk: Exploring a new perspective for the study of athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise* 15, 548–558.
- Mang, C. S., Borich, M. R., Wadden, K. P., Boyd, L. A. & Siengsukon, C. F. 2020. Motor skill learning and its neurophysiology. Teoksessa N. J. Hodges & A. M. Williams (toim.), *Skill acquisition in sport* (s. 293–312). New York, NY: Routledge.
- Mann, D.T.Y., Williams, A. M., Ward, P. & Janelle, C. M. 2007. Perceptual-cognitive expertise in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 29, 457–478.
- Moran, A., Campbell, M. & Toner, J. 2019. Exploring the cognitive mechanisms of expertise in sport: Progress and prospects. *Psychology of Sport and Exercise* 42, 8–15.
- Sarig, Y., Alvarez-Alvarado, S. & Eccles, D. W. 2023. Organic self-talk content categories and their relations to sport-specific contextual and personal factors. *Psychology of Sport and Exercise* 68, 1–9.
- Tod, D., Hardy, J. & Oliver, E. 2011. Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 33, 666–687.
- Toivonen, H.-M. 2017. Motivoiva itsepuhe tukee suoritusta kuumissa olosuhteissa. *Liikunta & Tiede* 54 (6).
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2024. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaamisepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: TENK, 2023. (www.tenk.fi)
- Uttl, B., Morin, A. & Hamper, B. 2011. Are inner speech self-report questionnaires reliable and valid? *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 30, 1719–1723.
- Van Raalte, J. L., Vincent, A. & Brewer, B. W. 2017. Self-talk interventions for athletes: A theoretically grounded approach. *Journal of Sport Psychology in Action* 8 (3), 141–151.
- Van Raalte, J. L., Vincent, A. & Brewer, B. W. 2016. Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport & Exercise* 22, 139–148.
- Walter, N., Nikoleizig, L. & Alfermann, D. 2019. Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: An intervention study with junior sub-elite athletes. *Sports* 7 (6), 148, 1–20.
- Zervas, Y., Stavrou, N. A. & Psychountaki, M. 2007. Development and validation of the self-talk questionnaire (S-TQ) for sports. *Journal of Applied Psychology* 19 (2), 142–159.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y. & Papaioannou, A. 2009. Automatic self-talk questionnaire for sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist* 23 (2), 233–251.




LIIKUNTATIETEEN PÄIVÄT

3.–4.9.2025 | Jyväskylän yliopisto

Samalla viivalla liikunnassa?

Tänä vuonna Liikuntatieteen päivillä tarkastellaan liikunnan ja liikkumisen yhdenvertaisuutta ja eriarvoisuutta yksilöstä yhteiskuntatasolle. Valitse itsellesi mieluisa ohjelma eri teemasessioista: Onko meillä polkuja huippu-urheilijaksi, Monikulttuuriset liikkujat, Yhteinen liikunta – eri edellytykset, Liikunnallinen elämäntapa, Sukupuolten tasa-arvo liikunnassa ja urheilussa sekä Liikuttaako ikääntyminen?

Lisäksi Liikuntatieteen päivillä on tarjolla paljon muuta ohjelmaa: huippu-urheilupaneeli, Suomen Akatemian ACTIVE-ohjelman seminaari sekä SUEK:n antidoping-seminaari. Tuttuun tapaan esitellään myös uutta tutkimusta ja käydään tutkimuskilpailu.



How Can Physical Literacy Work Towards Equality in Sport and Physical Activity?

Lisa Barnett
Professor in Physical Activity and Health, Institute for Physical Activity and Nutrition
Deakin University



The (Un)level Playing Field: Sport, Inequality, and the Myth of Inclusivity

Louise Mansfield
Professor of Sport Health and Social Sciences
Brunel University of London



Europe and the New Geopolitical Economy of Sports

Simon Chadwick
Professor of Eurasian Sport Industry, Emlyon Business School

Tavataan
Jyväskylässä!

Ilmoittaudu
viimeistään
18.8.2025!



Tutustu ohjelmaan ja ilmoittaudu mukaan:
www.lts.fi/tapahtumat/ltp25

Tilaa Liikunta & Tiede



Tuoreinta tutkimusta.

Punnittuja puheenvuoroja.

Luotettavaa tietoa liikunnasta ja urheilusta viidesti vuodessa.

Kunniamaininta Kultti ry:n Vuoden laatulehtikilpailussa.

Valitsija Ruben Stillerin perustelut:
"Kun sankaritarinat ja tulosjournalismi alkavat maistua puulta, tartu Liikunta & Tieteeseen."

Vuosikerta 55 €, kestopilaus 50 €/vuosi. Liito ry:n jäsenet 25 €/vuosi

Liity LTS:n jäseneksi

Jäsenmaksu 45 €/vuosi, opiskelijat 20 €/vuosi.

Jäsenyys sisältää Liikunta & Tiede -lehden vuosikerran.

Alennuksia tapahtumien osallistumismaksuista sekä julkaisuista.

Sähköinen LTS-infokirje.



www.lts.fi