



Teksti: KATI KAURAVAARA

Aikuisliikkuja ja urheiluseuratoiminnan vetovoimatekijät

Kuva: ANTERO AALTONEN

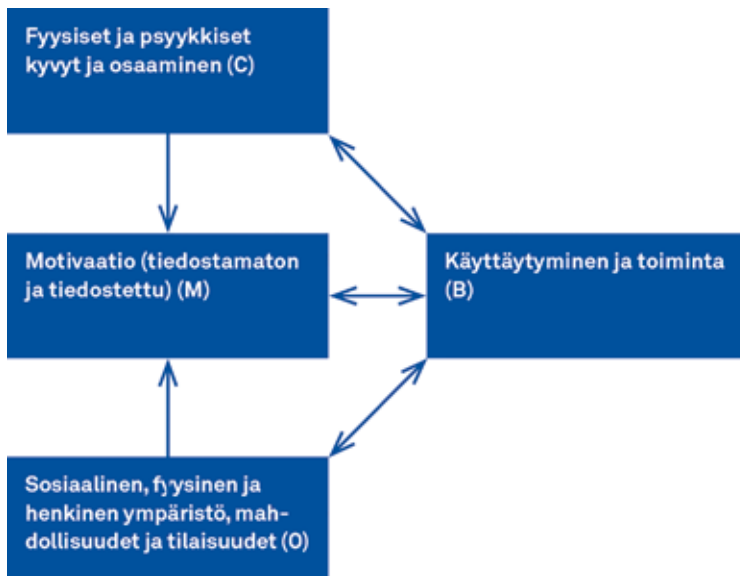
Yhteisöllisyys on urheiluseuratoiminnan vahvuus aikuisliikunnassa.

Se voi olla ratkaiseva tekijä, kun aikuinen liikkuja valitsee urheiluseuran harjoitukset tai liikuntaryhmän yksityisen sektorin liikuntapalvelun tai omatoimisen harjoittelun sijaan.

Urheiluseurat voivat tarjota aikuiselle mielekkään liikkumista tukevan sosiaalisen ympäristön ja tukea hyvän elämän toteutumista. Jotta ihminen kokisi liikkumisen mielekkääksi hyvinvoinnin välineeksi, hänen tulee kuitenkin löytää, ymmärtää ja haluta ymmärtää liikunnan ja hyvinvoinnin välinen yhteys. Samaan aikaan moni asia liikkumisen rinnalla vaikuttaa hyvinvointiin, ja ihminen saattaa käydä kamppailua siitä, minkälaisilla valinnoilla ja missä järjestyksessä hän pystyy ja haluaa omaan hyvinvointiinsa kokonaisuudessa vaikuttaa niillä resursseilla, joita hänellä on käytettävissään. Se, mitä ihminen katsoo itselleen tärkeäksi ja hyvinvoinniksi, on myös kulttuuriin sidottua. Kulttuuriset normit vaikuttavat myös siihen, mitä tiedostamatta tai tiedostaen mielletään itselle sopiviksi teoiksi oman hyvinvoinnin edistämiseksi ja missä järjestyksessä.

Itsemääräämisteorian ja COM-B-mallin avulla lisää ymmärrystä

Edellytyksenä sille, että organisoitua liikkumista voidaan hyödyntää aikuisen hyvinvoinnin tukemisessa, on se, että aikuiselle syntyy sisäinen motivaatio liikkua ja hän haluaa liikkua urheiluseurassa. Usein sisäisesti motivoitunut ihminen on sitoutunut



KUVA 1: Aikuisen hyvinvointia tukevat tekijät liikunnassa, aikuisliikunnan laatutekijät urheiluseuratoiminnassa ja laadukkaan urheiluseuratoiminnan vaikutuksia yhteiskuntaan.

toimintaan ja haluaa jatkaa sitä. Itsemääräämisteoriassa (eli itseohjautuvuusteoria, Deci & Ryan 2000) tunnistetaan ihmisen kolme psykologista perustarvetta: (1) autonomian ja omaehtoisuuden tarve eli tarve kokea toiminta omaehtoisena ja itse valittuna ("päätän itse"), (2) pätevyyden ja kyvykkyyden tarve eli tarve käyttää omia kykyjä, etsiä optimaalisia haasteita ja parantaa omia taitoja ("osaan") sekä (3) yhteenkuuluvuuden ja liittymisen tarve ("minusta pidetään"). Toiminta, jossa nämä tarpeet täyttyvät, on sisäisesti motivoitunutta. Siten urheiluseura, joka tukee näitä perustarpeita, tukee sisäsyntyistä, omaehtoista motivaatiota. Tällainen toiminta kiteytyy aikuisliikunnan laatutekijöihin urheiluseuratoiminnassa: liikkuja keskiössä, monipuolisuus ja yhteisöllisyys, joiden toteutuessa urheiluseuran arjessa on perusteltua väittää, että urheiluseura kykenee tukemaan liikkujan hyvinvointia kokonaisvaltaisesti (Ks. kuva 1).

Niin kutsuttu COM-B-malli (Michie ym. 2011; suomeksi myös esimerkiksi Aittasalo 2017; Hankonen 2017) tarjoaa mahdollisuuden selittää (liikunta) käyttäytymistä ja lisää ymmärrystä siitä, kuinka (liikunta)käyttäytymiseen voi vaikuttaa. Malliin on sisällytetty kolme eri käyttäytymisteorioissa tavalla tai toisella esiin nostettua ihmisen käyttäytymiseen (behavior = B) vaikuttavaa asiaa: kyvykkyyden (capability = C), tilaisuudet (opportunity = O) ja motivaatio (motivation = M) (kuva 2). Nämä vaikutteet mahdollistavat toiminnan toteutumisen, mutta eivät kuitenkaan välttämättä johda toimintaan. Jotta esimerkiksi uiminen (B) on mahdollista, ihminen tarvitsee kykyjä ja osaamista (C) eli uimataidon (tietotaito), sellaisen kunnan, jotta jaksaa tehdä töitä pysyäkseen pinnalla ja voidakseen edetä radalla sekä ymmärryksen siitä, kuinka uimahallissa toimitaan (sosiaalisen normiston tunteminen). Lisäksi toteutuakseen uiminen vaatii ihmiseltä motivaatiota (M) eli uimisella tulee olla jokin merkitys ihmiselle. Uiminen ei kuitenkaan ole mahdollista, ilman, että (O) paikkakunnalla on uimahalli tai järvi, lapsille on lastenvahti, uiminen on sosiaalisesti hyväksyttävää, henkilöllä on uimapuku ja hän kehtaa pukeutua siihen.

Liikkuja keskiössä

Psykologisista perustarpeista autonomian ja omaehtoisuuden tarve liittyy vahvasti urheiluseurojen aikuisliikunnan laatutekijään liikkuja keskiössä. Liikkuja on paitsi ryhmänsä edustaja, myös yksilö. On arvokasta tuntea kuuluvansa niihin kategorioihin, joihin mieltää kuuluvansa. Tausta tuo merkitystä ja merkityksiä elämään, auttaa ymmärtämään itseä, antaa yhteisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tarjoaa samaistumismahdollisuuksia. Eri ryhmien välillä on eroja, ja usein asioiden ymmärtämistä helpottaa, jos ymmärtää ryhmien välisiä eroja, mutta myös samankaltaisuuksia sekä ryhmien välisiä suhteita. Kategoriat auttavat myös näkemään, milloin yhdenvertaisuuden toteutumiseen tulee kiinnittää erityistä huomiota.

Joskus meidät kuitenkin kategorisoidaan ryhmiin, joihin emme koe kuuluvamme. Meillä jokaisella

on myös erilaisia ennakkokäsityksiä ryhmistä ja kategorioista. Ryhmät ovat kuitenkin usein heterogeenisempiä kuin ajattelemme siitä huolimatta, että ryhmään kuuluvia yhdistävät tietyt, joskus hyvinkin näkyvät, asiat. Ryhmiin liitetyt stereotypiat eivät pidäkään aina paikkaansa. Siten onkin tärkeää, että liikkuja nähdään myös yksilönä, eikä pelkästään sukupuolensa, ikäryhmänsä, koulutustaustansa, sosioekonomisen asemansa, sairaus- tai vammaryhmänsä, etnisen taustansa tai muun kategorian edustajana.

Liikkujan asettaminen keskiöön tarkoittaa yksilön ymmärtämistä myös niin, että liikkuja huomioidaan oman elämänsä parhaana asiantuntijana ja päätöksentekijänä omaa elämäänsä koskevissa asioissa. Siten kukaan ei määrittele ylhäältä päin tai puolesta, kuinka, miten, missä tai kenen kanssa aikuisen tulisi liikkua tai ylipäänsä, liikkuuko aikuinen. Kun ollaan kiinnostuneita ihmisestä, halutaan huomioida hänen taustansa siltä osin kuin se on mahdollista.

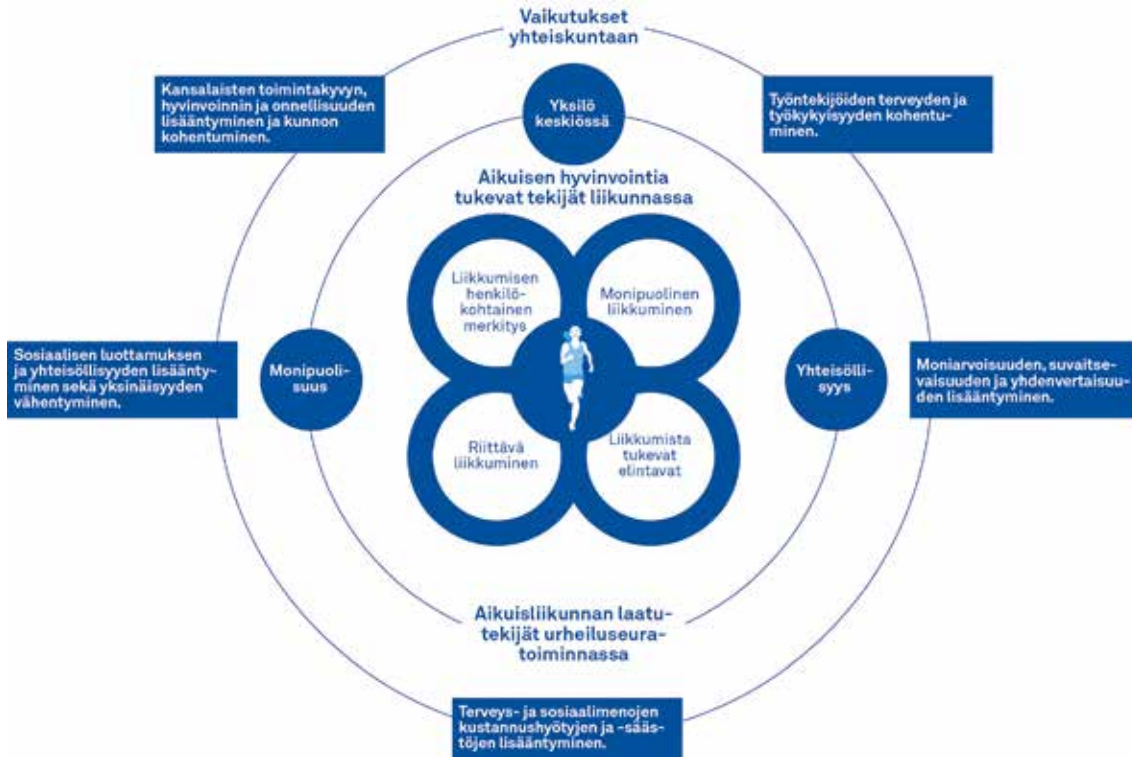
Tavoiteltavasta kohderyhmästä tai jo toiminnassa mukana olevista jäsenistä tulee tietää tarpeeksi, jotta voidaan järjestää heille mielekkäitä toiminnanmuotoja mielekkäällä tavalla. Kyse ei ole pelkästään siitä, että kartoitetaan liikkujien tarpeita. Usein käy niin, että vaikka kartoituksen jälkeen tarjotaan ihmisille sitä, mitä he ovat toivoneet, ihmisten toiveet eivät realisoidukaan osallistumiseksi. Tarvitaan syvempää ymmärrystä kohderyhmän näkökulmasta. Urhei-

luseura, joka tukee autonomian tarvetta ("päättän itse") eli esimerkiksi ottaa mukaan suunnittelemaan, tarjoaa vaihtoehtoja ja mahdollisuuden päättää osallistumisen tavoista ja on kiinnostunut jäsenten ajatuksista ja toiveista, tukee sisäsyntyistä motivaatiota liikkumiseen. Liikkujan lähtökohdat huomioon ottamalla urheiluseuroilla on hyvät mahdollisuudet tukea myös kyvykkyyden ja pätevyyden tunnetta ("osaan") esimerkiksi tarjoamalla onnistumisen mahdollisuuksia sopivan tasoissa ryhmissä ja minimoimalla suorituspainetta.

Monipuolisuuden toteutuminen aikuisliikunnassa

COM-B-mallin (Michie ym. 2011) mukaan merkitys ja motivaatio eivät vielä riitä, jotta ihminen jatkaisi käyttäytymistään tai muuttaisi sitä eli liikkuisi tai liikkuisi nimenomaan urheiluseurassa. Ihminen tarvitsee myös kykyjä ja osaamista sekä tilaisuuksia ja mahdollisuuksia. Urheiluseura voi tarjota liikkujalle (tai potentiaaliselle liikkujalle) molempia.

Kyvykkyys kannattaa nähdä tässä laajasti esimerkiksi tietoina, taitoina, fysiologisina ja psyykkisinä ominaisuuksina, joita voi kehittää ja jotka kaikki lisäävät liikkujan mahdollisuuksia ja valmiuksia. Kun urheiluseuran toiminta on suunniteltu aikuisliikunnan laatutekijän monipuolisuus sisältöä vastaa-



KUVA 2: COM-B-malli (Michie ym. 2011). Malli tarjoaa mahdollisuuden selittää (liikunta)käyttäytymistä ja lisää ymmärrystä siitä, kuinka (liikunta)käyttäytymiseen voi vaikuttaa

Aikuisliikunnan laatutekijät urheiluseuratoiminnassa – liikkuja keskiössä, monipuolisuus ja yhteisöllisyys – mahdollistavat sen, että urheiluseuratoiminnalla voidaan vastata aikuisen tarpeisiin ja käsityksiin hyvästä elämästä.

vaksi eli kokonaisvaltaisesti liikkujan kehittymistä tukevaksi, sen on mahdollista lisätä liikkujan osaamista ja kyvykkyyttä.

Fyysinen kehittyminen liittyy esimerkiksi kuntoon, terveyteen ja toimintakykyyn. Ainakin seitsemän urheilujärjestöä (ks. <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/aikuisten-harrastaminen-seuroissa/tietoa-aikuisten-harrasteliikunnasta/>) on laatinut lajistaan terveysprofiilin, jossa analysoidaan lajin terveysvaikutuksia ja riskitekijöitä laaja-alaisesti ja rakennetaan malleja turvalliseen ja monipuoliseen oheisharjoitteluun.

Taidollinen kehittyminen viittaa motorisiin taitoihin, kehonhallintaan, lajitaitoihin ja psyykkisiin taitoihin. Tiedollinen oppiminen liittyy puolestaan esimerkiksi lajisääntöihin, taktisiin ja teknisiin asioihin ja oman kehon toiminnan aikaisempaa parempaan ymmärtämiseen. Esimerkiksi kehonhallinnan voi nähdä taitona, jota voi opetella, mutta myös tietovarantona ja ymmärryksenä, jota voi kehittää. Tällöin ihminen oppii ymmärtämään oman kehonsa toimintaa aikaisempaan paremmin. Se, että saa käsityksen siitä, miten joku liike, suoritus tai harjoitus tulee tehdä; ymmärtää, missä liikkeen tulisi tuntua ja minne suorituksen kohdentua ja tietää, miksi liikettä tai harjoitusta kannattaa tehdä, tukee motivaatiota. Tekemiselle syntyy merkitys. Ymmärrys omasta kehosta ja taito käyttää sitä optimaalisesti ovat merkityksellisiä myös liikuntaharjoitusten ulkopuolella arjen askareissa ja työssä.

Lajitaitojen oppiminen voi olla liikkujalle itsetarkeisuus: halu oppia entistä paremmaksi lajitaitajaksi, halu toteuttaa itseään. Lajitaitojen oppiminen voi olla myös väline tavoittaa jotakin muuta. Esimerkiksi sukelluksen oppiminen voi mahdollistaa luontokuvaamisen veden alla. Uuden taidon oppiminen on haastavaa, mutta onnistuessaan todennäköisesti tuo tyydytystä, edistää henkistä hyvinvointia, elämänhallintaa, toimijuutta ja vapautta.

Jotta liikunnan harrastaminen olisi motivoivaa ja ylipäänsä mahdollista yleensä tai tietyn lajin osalta, on tärkeää ymmärtää liikuntatilanteeseen liittyviä normeja, käyttäytymissääntöjä ja tapoja toimia. Urheiluseurasta voi muodostua henkisesti turvallinen ympäristö, jossa aikuinen voi oppia kuinka tietyssä liikuntapaikassa käyttäydytään, miten välineitä ja varusteita huolletaan ja minkälaisessa järjestyksessä asiat tapahtuvat.

Urheiluseuran järjestämän aikuisliikunnan lisäarvo omatoimiseen liikkumiseen verrattuna on erityisesti siinä, että urheiluseurassa on mahdollista huomioida monipuolisesti eri osa-alueet, joilla ihmi-

nen voi kehittyä. Keskeistä on tukea kehittymistä ja oppimista jokaisen liikkujan oman potentiaalinsa suunnassa. Se edellyttää yksilön ymmärtämistä, jotta tarjottu toiminta vastaa hänen tasoaan, on sopivan haastavaa, mutta ei liian vaativaa ja ohjaa sinne suuntaan, jonne liikkujalla on haluja mennä. Näin tapahtuessa ihmisen kyvykkyyden eli kompetenssin tarve (”minä osaan”) tyydytty.

Yhteisöllisyys urheiluseurojen vahvuus

Urheiluseura tarjoaa liikkujalle myös tilaisuuksia ja mahdollisuuksia, joita liikkuja COM-B-mallin mukaan tarvitsee jatkaakseen liikkumistaan tai aloitukseksi vaikkapa uuden lajin. Urheiluseura voi järjestää ohjatun liikuntaharjoituksen, tarjota tiloja ja puitteita tai välineitä ja varusteita. Urheiluseuran kannattaa kartoittaa liikkujien osallistumisen esteitä ja pyrkiä vaikuttamaan niihin. Esimerkiksi jos yksinhuoltajaisä tarvitsee lapsenvahdin liikkumishetkensä ajaksi, voi urheiluseura järjestää aikuisten kuntokoulun aikaan lapsille omaa liikuntatoimintaa. Myös esimerkiksi kulttuurisiin ja taloudellisiin esteisiin on mahdollista vaikuttaa, jos ne tunnistetaan ja tiedostetaan ja vaikuttamiseen on halua. Siten voidaan ottaa huomioon esimerkiksi eri vähemmistöön kuuluvien henkilöiden kulttuurisia tarpeita.

Lisäksi, vaikka urheiluseura voi vaikuttaa niukasti liikkujan sosiaaliseen ympäristöön kotona tai työssä, se voi vaikuttaa siihen, että urheiluseuraympäristössä vuorovaikutus on myönteistä ja kannustavaa ja asenne liikuntaa kohtaan on myönteinen. Psykologisista perustarpeista yhteenkuuluvuuden ja liittymisen tarve on voimakkaimmin esillä aikuisliikunnan laatutekijässä yhteisöllisyys. Yksi urheiluseuratoiminnan vahvuuksista onkin tarjota yhteisöön kuulomisen kokemuksia ja antaa mahdollisuus oppia toisten kanssa yhdessä olemisesta, ylläpitää sosiaalisia suhteita ja lisätä ymmärrystä niistä. Urheiluseurassa yhteisöllisyys ja vuorovaikutus ovat usein läsnä niin liikuntahetkien ja -harjoitusten aikana kuin myös pukuhuoneissa ennen ja jälkeen liikunta-aktiivisuuden.

Voi olla, että yhteisöllisyyttä ei ole osattu nostaa urheiluseurojen erityisvahvuudeksi. Yhteisöllisyyteen huomion kiinnittämisellä ja yhteisöllisyyden roolia entisestään vahvistamalla urheiluseuroille voi löytyä ratkaiseva erottautumistekijä siihen, miksi aikuinen liikkuja valitsisi urheiluseuran harjoitukset tai liikuntaryhmän ennemmin kuin esimerkiksi yksityisen sektorin liikuntapalvelun tai omatoimisen

harjoittelun. Myös kyvykkyyden ja pätevyyden tarve (”osaan”) voi yhteisöllisessä toiminnassa toteutua, sillä oma toiminta saa uusia merkityksiä suhteessa toisiin oli kyse sitten tavoitteellisesta kilpaillen harrastamisesta tai joukkuepelistä.

Aikuisliikunta urheiluseuroissa

Erään arvion mukaan suomalaisissa urheiluseuroissa on yli 2,5 miljoonaa jäsenyyttä, ja monet seurojen jäsenistä ovat jäseniä useammassa seuroissa (Koski & Mäenpää 2018, 49). Urheiluseuroissa tapahtuva aikuisten liikunnan harrastamisesta on vain hajanaista tutkimustietoa. Tuoreen Eurobarometrini mukaan 13 prosenttia tutkimukseen osallistuneista 15 vuotta täyttäneistä suomalaisista on urheiluseuran jäsen (European Commission 2018, T31). Korkeakouluopiskelijoista puolestaan 21,8 prosenttia liikkuu liikuntajärjestössä tai urheiluseurassa (Saari ym. 2014, 40).

Vaikka aikuisliikunnan kehittäminen urheiluseuroissa ei ole ollut aina itsestään selvä, moni seura on kautta aikojen järjestänyt aktiivisesti aikuisliikunnan ryhmiä ja kehittänyt aikuisliikunnan toimialaa. Liikunta- ja urheiluseurat tarjoavat aikuisliikkuville lajiharjoitusten lisäksi erilaisia harrasteryhmiä, aloittelijoiden kursseja sekä tapahtumia ja leirejä. Lisäksi seurat tarjoavat mahdollisuuksia harrastaa monipuolisesti kilpaurheilua veteraanikilpailuista masters-kilpailuihin ja palloilusarjojen ylädivisiooneihin. Osa aikuisten liikuntatoiminnasta toteutetaan hankerahoituksella, joka mahdollistaa uusien ideoiden kokeilemisen. Viime vuosikymmenen aikana liikunta- ja urheiluseurat ovat ottaneet aikaisempaa vahvempaa roolia myös hyvinvointia edistävien liikuntapalvelujen tuottamisessa työpaikoille.

Varsinaista lasten ja nuorten urheilun laatuseurasertifikaattiin (Sinettiseura-tunnus) verrattavaa aikuisliikunnan laatuseurasertifikaattia ei kuitenkaan ole ollut ennen kuluva vuotta kuin Suomen Voimisteluliitto ry:llä, joka myönsi Priima-laatuseurasertifikaatteja vuosina 2007–2017. Tänä vuonna 2018 Olympiakomitea, lajiliitot ja liikunnan aluejärjestöt lanseerasivat urheiluseurojen laatuseuraohjelman, Tähtiseura-ohjelman, jonka tavoitteena on kehittää suomalaista urheiluseuratoimintaa. Ohjelmassa Tähtiseura-laatumerkkiä voi hakea lasten ja nuorten toimintaan, aikuisten liikuntatoimintaan sekä huippu-urheiluun.

Aikuisliikunnan laatutekijät urheiluseuratoiminnassa – liikkuja keskiössä, monipuolisuus ja yhteisöllisyys – mahdollistavat toteutuessaan sen, että urheiluseuratoiminnalla voidaan vastata aikuisen tarpeisiin ja käsityksiin hyvästä elämästä. Jos organisoitu liikunta tukee aikuisen hyvää elämää, aikuinen osallistuu todennäköisesti jatkaa liikunnasta ja motivoituu harrastamiseen urheiluseurassa. Siten laatutekijät tukevat aikuisen liikunnallista elämäntapaa, ja liikunta vaikuttaa osallistujan hyvinvointiin myönteisesti myös niiltä osin, mitä liikkuja ei ehkä itse ole tullut toivoneeksi tai ajatelleeksi. Aikuisliikunnan laatutekijät korostavat urheiluseurojen vahvuuksia ja erityisosaamista ja toteutuessaan nostavat esille urheiluseurojen yhteiskunnallista merkittävyyttä.

KATI KAURAVAARA, Lit

Yrittäjä, tutkija ja liikunnanedistämisen asiantuntija
Sähköpostiosoite: Kati.kauravaara@liikuntafysio.fi

Tämä artikkeli perustuu Olympiakomitean julkaisemaan asiantuntijatyöhön Liikunta ja urheilu aikuisen hyvinvoinnin tukena. Asiantuntijatyö liikkujan polun aikuisuusvaiheesta (Kauravaara 2018). Raportti on luettavissa Olympiakomitean verkkosivuilla <https://www.olympiakomitea.fi/aikuisetseuroissa>.

LÄHTEET

- Aittasalo, M.** 2017. Käyttäytymisen muutospyörä – työkalu liikunnan edistämiseen. *Liikunta & Tiede* 54 (4), 58–61.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M.** 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227–268.
- European Commission.** 2018. Sport and physical activity. Special Eurobarometer 472. Report. European Commission.
- Hankonen, N.** 2017. Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa K. **Salmela-Aro & J.-E. Nurmi** (toim.) Mikä meitä liikuttaa. 3. täysin uudistettu painos. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 202–221.
- Koski, P. & Mäenpää, P.** 2018. Suomalaisen liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25. Helsinki.
- Michie, S.; van Stralen, M. M. & West, R.** 2011. The behavior change wheel: A new method for characterizing and designing behavior change interventions. *Implementation Science* 6 (42).
- Saari, J.; Ansala, J.; Pulkkinen, S. & Mikkonen, J.** 2014. Korkeakouluikäisten barometri 2013. Korkeakouluikäisten suosituksen toteutuminen ja opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus. Helsinki: Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry.

Voi olla, että yhteisöllisyyttä ei ole osattu nostaa urheiluseurojen erityisvahvuudeksi.