

# Liikunta & Tiede

Vapaavuori:  
Olympiakomitean  
otettava isompi rooli

Liikuntatieteellisestä  
valmistuneet  
työllistyvät hyvin

Tutkitun liikunta-  
tiedon haastajat

TEEMA: **Kasvatus ja koulutus**



SANNA PALOMÄKI

# Helteet herättivät huolen uimataidoista



**KESÄN PITKÄT HELLEJAKSOT** saivat suomalaiset hakeutumaan rannoille ja vesiaktiviteettien pariin. Sinällään positiivisella ilmiöllä on valitettavan mustat reunat, sillä hukkumistilastoissa liikuttiin myös 2000-luvun ennätyslukemissa. Yksi konkreettisimmista keinoista hukkumisten välttämiseksi on väestön uimataidon parantaminen, mutta rinnalle tarvitaan myös asennekasvatusta. Suomen uima- ja hengenpelastusliiton (SUH) mukaan vesillä liikkumisen riskejä ei aina tiedosteta riittävästi, pelastusliivit unohtuvat, omia taitoja ja jaksamista arvioidaan epärealistisesti tai vesille lähdetään nautituista alkoholiannoksista huolimatta.

Monet uskovat, että tuhansien järvien Suomessa lähes tulkoon kaikki osaavat uida. On kuitenkin arvioitu, että noin kolmannes 15–64-vuotiasta ei osaa uida uimataitomäärityksen mukaisesti eli 200 metriä yhtäjaksoisesti, josta 50 metriä selällään. Nuoremmissa ikäluokissa tilanne on vanhempia parempi, sillä 1960–70-luvuilta lähtien niin uimahalliverkosto kuin uinninopetuskin on kehittynyt merkittävästi. LIKES:in tutkimuksen mukaan kuudesluokkalaisista keskimäärin 76 prosenttia on uimataitoisia, mutta huomattavaa oli, että uimataitoisten osuus jäi vain 63 prosenttiin niissä kouluissa, joissa uinnin opetusta ei järjestetty lainkaan (Hakamäki 2016).

Koulujen vesiliikunnanopetuksella tavoitetaan nekin lapset ja nuoret, joiden vanhemmat eivät syystä tai toisesta ole uimaan opettelua kannustaneet ja järjestäneet. Merkittävää on se, että liikuntatunneilla opetetaan uintitekniikoiden lisäksi vesipelastustaitoja, kuten pelastusvälineiden käyttöä,

kylkiuintia ja sukeltamista. Uimahallikäyntien aikana opitaan myös sitä, miten hallissa toimitaan turvallisesti ja muut huomioiden.

Ihannetilanteessa jokaisella koululaisella olisi mahdollisuus vesiliikuntataitojen opeteluun useamman kerran vuodessa, mutta valitettavasti näin ei aina ole. Osassa kouluja uintitunteja järjestetään vähän tai ei lainkaan, vaikka valtakunnallinen opetussuunnitelma siihen velvoittaa. Jopa noin neljännes kunnista laistaa koululaisten uinninopetuksesta siksi, ettei siihen ole varattu riittäviä määrärahoja. Viime aikoina uinninopetusta ovat estäneet myös korona-ajan etäopetus ja uimahallien sulkemiset.

Tämän lehden teema-artikkeleissa käsitellään vesiliikunnanopetuksen (Saari ym.) lisäksi monipuolisesti erilaisia liikuntakäytön ja koulutuksen aiheita. Löydät vastauksia esimerkiksi siihen, miten opettaja voi lisätä nuorten autonomian kokemuksia liikunnassa (Polet ym.) tai miten suomalaislasten motoriset taidot eroavat asuinpaikan ja sukupuolen mukaan (Niemistö). Toura ja Sääkslahti kuvaavat liikunnanopettajaksi kehittymistä ja Laine ym. raportoivat, miten liikuntatieteellisestä valmistuneet työllistyvät ja millaisia osaamistarpeita he kokevat.

Sykyä ja koulujen alkamista varjostaa heikentynyt koronatilanne ja sen tuoma epävarmuus. Niin opiskelijat kuin opettajat eri kouluasteilla joutuvat jälleen sopeutumaan siihen, ”mitä päivä tuo tullessaan”. Kaipaamme aitoja kohtaamisia ja toivon, ettei pelkän etäopetuksen varaan jouduttaisi yliopistoissakaan.

sanna.h.palomaki@jyu.fi

## Liikunta & Tiede

### Toimitus:

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

### Päätoimittajat:

Sanna Palomäki (vast.)  
Jari Kanerva

### Toimituspäällikkö:

Jouko Kokkonen

### Teeman toimittaja:

Sanna Palomäki

### Toimituskunta:

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

**Kannen kuva:** Helsingiläisessä Katajanokan ala-asteen koulussa luokanopettaja Paula Pitkän ohjaa kuudesluokkalaisten monipuolisiksi liikkujiksi.

Kuva: Juha Laitalainen

### Ulkoasu:

Antero Airos

### Julkaisija:

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

### Paino:

PunaMusta, Forssa

### Tilaukset:

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

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

58. vuosikerta

ISSN-L 0358-7010

# Toki oli olympialaiset

**TOKIOSSA JÄRJESTETYT** olympiadin kisat jäävät monessa mielessä olympiahistoriaan. Koskaan aikaisemmin kilpailuja ei ole käyty tyhjien katsomoiden edessä pandemiaoloissa. Antwerpenin vuoden 1920 kisojen aikana riehui vielä espanjantauti, mutta yleisö pääsi silti seuraamaan tapahtumia. Japanissa isäntämaan väestöstä ennen näkemättömän suuri osa vastusti kisojen pitämistä. Vastustuksesta suli tosin huomattava osa, kun japanilaisurheilijat alkoivat menestyä laajalla rintamalla.



Kansainvälinen olympiakomitea osoitti jälleen jää-räpäisyytensä toimivan ainakin tiettyyn rajaan saakka. Järjestön päätuote, kesäakisat, keräsi sankat yleisöjoukot televisioiden ääreen eri puolilla maailmaa. Mitalikamppailuissa Yhdysvallat voitti lopulta Kiinan. Taulukossa kiinnittää huomiota erityisesti 17 miljoonan asukkaan Alankomaiden 36 mitalia. Maa menestyi yhtä hyvin kuin Italia, Ranska ja Saksa.

Suomessa Olympiakomitea uudistaa strategiansa syksyn 2021 aikana. Puheenjohtaja Jan Vapaavuoren tavoitteena on nostaa järjestönsä profilia ja tuoda liikumisen edistäminen näkyvästi esiin sen toiminnassa. Vapaavuori on tottunut ajamaan asioita tarmokkaasti. On kiinnostavaa nähdä, miten huippu-urheilukylki edellä edennyt järjestö tarttuu liikkumisteemaan.

Vuosi 2021 on myös tutkitun tiedon teemavuosi, jonka aikana on hyvä pohtia tiedon käyttöä ja merkitystä. Yliopistotutkija Jaana Parviainen käsittelee artikkelissaan tiedon ja liikunnan edistämisen suhdetta. Tutkittua tietoa tarvitaan, mutta liikuntavaliokunnan hyvää tarkoittava yliannostus voi johtaa jopa tiedon torjuntaan.

jouko.kokkonen@lts.fi

## Liikuntatieteellinen Seura

Liikunnan tiedeviestintää vuodesta 1933

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


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

LTS viestii:   @LTSfi  @LTSfi 

## Tässä numerossa:

- 2 **PÄÄKIRJOITUS:** Helteet herättivät huolen uimataidoista
- 3 **TOIMITTAJALTA:** Toki oli olympialaiset
- 4 **AJASSA**
- 7 **VÄITÖSUUTISET**
- 8 **POLTTOPISTEISSÄ:** Inklusio – mahdollisuuksia ja onnistumisia. Vai yritys säästää rahaa?
- 9 **Jan Vapaavuori:** Entä jos olympiakisoja ei olisi?
- 12 Japanilainen urheilu pyristelee pois bushidosta – soturin tiestä
- 14 Härästä haaraketjuisiin aminohappoihin: Urheiluravitsemus antiikin Kreikasta nykypäivään
- 19 Liikuntaneuvonnan suositukset lähtevät asiakkaan tarpeista
- 22 Ohjattu liikunta tukee eturauhassyöpää sairastavan miehen hyvinvointia
- 25 **LÄHIKUVASSA:** Timo Jaakkola: ”On palkitsevaa kouluttaa tutkitulla tiedolla”
- 26 **TUTKIMUSUUTISIA**

### TEEMA: Kasvatus ja koulutus

- 34 Viisivuotinen koulutus luo pohjan liikunnanopettajaksi kasvamiselle
- 38 Autonomiaa tukeva liikunnanopetus
- 42 Motorisissa taidoissa eroja Suomen eri osissa
- 45 Luokkatilan vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen
- 47 Liikunta-alan korkeakoulutetut työllistyvät hyvin
- 52 Hukuttaako resurssipula vesiliikunnan opetuksen yläkouluissa ja toisella asteella?
- 57 Tiede - ja kulttuuriministeri Antti Kurvinen: Liikkumiseen vaikuttavia päätöksiä tehdään kaikkialla yhteiskunnassa
- 59 Tietämättömyyden uhat ja mahdollisuudet liikuntatieteessä
- 62 Eettinen johtajuus päivittäisessä urheiluvalmennuksessa
- 65 Yhteistyöllä lisää liikettä
- 67 Kuinka mitata lasten liikkumista?
- 70 Stadion 50 vuotta sitten
- 71 **POHDITTUA:** Autonomia, kansainvälisyys ja pitkäjänteisyys kilpa- ja huippu-urheilutiedon perustana
- 72 **POHDITTUA:** Vieläkö perinteiset urheilumenestyksen mittarit toimivat?
- 74 **VASTAVALMISTUNUT OUNASTELEE:** Mikä nimike toisi liikunta-alalta ammattikorkeakoulusta valmistuneiden osaamisen esille?
- 76 **ARVIOITUA**
-  **VERTAISARVIOIDUT TUTKIMUSARTIKKELIT**
- 82 Liikunta-alan tutkintokoulutuksen merkitykset
- 91 Pyöräilytaidon oppimista selittävät tekijät

## Online ISAPA 2021 toteutui vahvasti verkossa

Jyväskylän yliopiston liikunta-tieteellinen tiedekunta järjesti juhannuksen 2021 alla International Symposium of Adapted Physical Activity (ISAPA) -tapahtuman. Tapahtuma toteutettiin ensi kertaa Suomessa. Historiallisen ISAPA:sta teki myös se, että se järjestettiin korona-ajan takia ensimmäistä kertaa kokonaan virtuaalisesti.

ISAPA:N MOTTONA oli ”Quality Partnerships in Adapted Physical Activity – Stronger Together”. Tunnuslause sai uutta sisältöä olosuhteiden pakosta, kun tapahtuma päädyttiin koronapandemian takia siirtämään kokonaan verkkoon. Järjestelytoimikunta päätti ottaa virtuaalitapahtuman järjestämisen positiivisena uudistumisen paikkana. Toimikuntaan kuulunut liikuntatieteiden erityisasiantuntija **Vilja Sipilä** Liikuntatieteellisestä Seurasta sanoo, että järjestäjät lähestyivät uutta tilannetta saavutettavuuden näkökulmasta.

– Halusimme tutkia, mitä uusia mahdollisuuksia virtuaalinen tapahtuma tarjoaa. Soveltavan liikunnan ytimessä on olosuhteiden muokkaaminen siten, että ne palvelevat kaikkia osallistujia. Esteettömyys ja saavutettavuus ovat tärkeitä teemoja soveltavassa liikunnassa. Virtuaalisella tapahtumalla oli potentiaalia tavoittaa paljon enemmän osallistujia kuin fyysisellä tapahtumalla.

Sipilän mukaan neljän päivän virtuaalinen kongressi onnistui hyvin.



Tapahtuma todisti, että myös verkossa voi tapahtua merkityksellisiä kohtaamisia, kokea yhteisöllisyyttä ja elämyksiä.

### Neljä päivää inspiroivaa ohjelmaa

Online ISAPA tarjosi kattavan katsauksen soveltavan liikunnan maailmaan. Tapahtumassa oli seitsemän pääpuhujaa, kaksi pohjoismaista paneelikeskustelua, 19 innovatiivista sessiota, 62 suullista esitystä, 76 posteriesitystä sekä kolme sosiaalista tapahtumaa.


Maailmalla kiinnostusta herättävä pohjoismainen yhteistyö sai erityishuomiota tapahtuman yhteydessä järjestetyissä kahdessa Nordic Panel -keskustelutuokiossa. Ensimmäisessä aiheena olivat soveltavan liikunnan apuvälineet pohjoismaissa. Toisessa keskustelussa esiteltiin soveltavan liikunnan inklusion edistämistä kansallisissa liikunta-

organisaatioissa. Nordic Panel -keskusteluiden tallenteet on julkaistu LTS:n soveltavan liikunnan sivuilla.

Kovatasoisen tieteellisen ohjelman lisäksi tapahtumassa oli panostettu myös sosiaaliseen ohjelmaan. Australialaisen Social Inclusion Clubin järjestämä Kenz Quiz tarjosi päivittäin tietoviisoi- ja hauskoja ja opettavia.

Soveltavan liikunnan tapahtumiin ovat kuuluneet havaintoesitykset, jossa osallistujat pääsevät tekemään ja kokeilemaan asioita käytännössä. Virtuaalitapahtumassa niiden toteuttaminen vaatii uutta otetta. Special Olympics Eurasia toteutti mukaansa tempaavan osuuden, jossa seminaarivieraat laitettiin hikoilemaan musiikin tahdissa.

Tapahtumaan osallistui lähes 400 kongressivierasta 44 eri maasta. Seuraavan ISAPA-tapahtuman järjestää uusiseelantilainen Otagon yliopisto yhteistyössä ranskalaisen Mooven virtuaalialustalla kanssa kesällä 2023. Toteutus tulee olemaan hybridimalli, jossa yhdistyvät fyysinen sekä virtuaalinen ulottuvuus.

 Nordic Panel -keskustelut: [www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/isapa-nordic-panel.html](http://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/isapa-nordic-panel.html)

## Emma Terhosta KOK:n urheilijakomission puheenjohtaja



Kuva: Wikipedia

### EMMA TERHO VALITTIIN ELOKUUSSA

Tokion olympiakisojen aikaan Kansainvälisen olympiakomitean KOK:n urheilijakomission puheenjohtajaksi. Komission puheenjohtaja kuuluu myös KOK:n hallitukseen.

Terho voitti vaalissa venäläisen ex-seiväshyppääjän **Jelena Isinbajevan**. Komission edellisenä puheenjohtajana toimi zimbabwelainen **Kirsty Coventry**.

KOK:n pitkäaikainen suomalaisjäsen **Peter Tallberg** oli aloitteellinen urheilijakomission perustamisessa. Hän toimi urheilijoiden äänen vahvis-

tamiseksi KOK:ssa. Terhon mukaan komission merkitys on kasvanut voimakkaasti, mitä hän pitää hyvänä kehityssuuntana. Hän uskoo voivansa nostaa tehtävässä esiin arvoja, joita pitää suomalaisena tärkeänä.

Terho valittiin urheilijakomission ja KOK:n jäseneksi Pyeongchangin talviolympialaisissa 2018. Terho saavutti Suomen naisten jääkiekkomaajoukkueessa pelaajana olympiapronssia 1998 ja 2010. KOK:n toinen suomalaisjäsen on kansanedustaja **Sari Essayah**.



## Jyväskylän yliopistossa aloitettu vastuullisen urheilujohtamisen maisteriohjelma

**SYYSKUUSSA ALKANUT OHJELMA** on ensimmäinen monitieteinen urheilujohtamisen maisterikoulutus Suomessa. Sen toteuttavat yhteistyössä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta ja kauppakorkeakoulu. Opiskelijoille on tarkoitettu tarjota tieteeseen tukeutuva kokonaisuus, joka vastaa myös työelämän osaamistarpeisiin.

”RESPO-opiskelut” aloitti syyskuussa 20 opiskelijaa. Myös maailmalta, muun muassa Egyptistä ja Yhdysvalloista, tulleet opiskelijat ovat päässeet saapumaan Suomeen. Tavoitteet ovat korkealla.

– Meillä on taustalla ja mukana matkassa kymmenien urheiluorganisaatioiden yhteistyö- ja sidosryhmäverkosto. Niiden kanssa keskustellen koulutuksen sisältö ja tavoitteet asetetaan niin, että meiltä valmistuu tulevaisuuden parhaita urheilujohtajia, kertoo ohjelman johtaja **Hanna Vehmas** liikuntatieteellisestä tiedekunnasta.

Vastuullisuus on megatrendi, joka läpäisee koko yhteiskunnan. Tämä koskee urheilua niin yksilötasolla kuin laajemminkin aina maailmanlaajuisiin ongelmiin saakka.

– On hienoa ja tärkeää, että omaa toimintaa pyritään tarkastelemaan ja tekemään paremmin. Tähän on havahduttu myös urheilumaailmassa. Alkavassa koulutuksessa vastuullisuus ei ole erillinen kurssi, vaan perustavanlaatuinen arvo ja ajattelutapa, sanoo ohjelman johtaja **Suvi Heikkinen** kauppakorkeakoulusta.

## Liikuntafoorumi pohtii liikunnan arvoa



**KAHDEKSAS KANSALLINEN LIIKUNTAFOORUMI** järjestetään 1.–2.11.2021 Kouvolassa. Liikuntafoorumin teemana on tänä vuonna liikunnan arvo, jota käsitellään monipuolisesti eri näkökulmista. Lisäksi foorumissa ovat esillä liikuntapolitiikan ajankohtaiset asiat ja katsaus päättyneeseen huippu-urheilun olympiadiini. Luvassa on keskustelua liikuntapolitiikan eri näkökulmista.

Foorumiin voit osallistua niin paikan päällä kuin etänä. Tapahtuma järjestetään voimassa olevat terveysturvallisuusohjeet huomioiden. Koronatilanteen johdosta muutokset foorumin järjestelyihin ovat mahdollisia.

Liikuntafoorumin järjestävät yhteistyössä valtion liikunta-neuvosto, opetus- ja kulttuuriministeriö, Yleisradio, Veikkaus, Suomen Olympiakomitea, Suomen Paralympiakomitea ja Suomen Kuntaliitto. Liikuntafoorumin 2021 paikallisena järjestäjäkumppanina toimii Kymenlaakson Liikunta ry (KymLi).



Lisätietoa Liikuntafoorumista 2021:

[www.kymli.fi/kansallinen-liikuntafoorumi/mika-on-foorumi](http://www.kymli.fi/kansallinen-liikuntafoorumi/mika-on-foorumi)

## KIHUn arviointi: roolia selkeytettävä

**HUIPPU-URHEILUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTOIMINTA** on kesäkuussa 2021 valmistuneen arvioinnin mukaan Suomessa hajautunutta ja heikosti resursoitua. Vuonna 1991 toimintansa aloittanut alan keskeinen toimija Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU on muuttunut tieteellisestä tutkimuslaitoksesta huippu-urheilun palveluorganisaatioksi. Muutos on kuitenkin kesken. KIHUn eri roolit elävät edelleen sekä laitoksen sisällä että yhteiskumppanien käsityksissä. Suomalaisen huippu-urheilun tutkimus- ja kehittämistoimintaan tarvitaan arvioinnin perusteella uutta strategiaa, selkeämpää työnjakoa ja lisää yhteistyötä.

KIHUn osaaminen on pääosin hyvätasoista. Se painottuu fyysiseen suorituskäyttöön ja kestävyyslajeihin. Merkittävin osuus KIHUn asiantuntijatyöstä kohdistuu maastohiihtoon ja



Kuva: Jouko Kokkonen

yleisurheiluun. Yhteistyölajeista suurin osuus KIHUn asiantuntijatyöstä kohdistui vuosina 2013–2019 maastohiihtoon (noin 25 %) ja eri yleisurheilulajeihin (noin 20 %). Ammuntaan, purjehdukseen, beach volleyhyn, maalipalloon, purjehdukseen ja yhdistettyyn hiihtoon suuntautui kuhunkin alle 10 prosenttia asiantuntijatyöstä.

KIHUn toiminnan kehittämiseksi ehdotetaan mm. ulkopuolisten verkostojen ja kansainvälisten yhteyksien parempaa hyödyntämistä. Arvioinnissa suositellaan, että KIHU viestisi paremmin tavoitteistaan ja toiminnastaan. Opetus- ja kulttuuriministeriön ja Olympiakomitean ohjaussuhde KIHUun kaipaa selkeyttämistä. Erityisen tärkeää on arvioida Olympiakomitean rooli KIHUn rahoituspäätöksessä. Arvioinnin teetti Valtion liikuntaneuvosto ja sen toteutti Owl Group Oy.



KIHUn arviointi:

[www.liikuntaneuvosto.fi/2021/06/16/kihun-arviointi-valmistunut](http://www.liikuntaneuvosto.fi/2021/06/16/kihun-arviointi-valmistunut)



## Liikuntalääketieteen päivät joulukuun alussa

**LIIKUNTALÄÄKETIETEEN PÄIVÄT** järjestetään tänä vuonna, mikäli mahdollista, 1.-2.12.2021 Helsingissä. Päivät toteutetaan joka tapauksessa hybriditapahtumana, jolloin tapahtumaan voi osallistua myös etäyhteydellä. Korona-tilanteen heikentyessä päivät siirtyvät tarvittaessa kokonaan virtuaalisiksi.

Päivien teemana on ”Lisää suorituskykyä! – terve ja menestyvä urheili-

lija”. Tarkoituksena on luoda kokonaisvaltainen näkemys urheilijan suorituskyvyn tukemiseen ja terveyden edistämiseen. Ohjelmassa on myös Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus 2021 -kilpailu.

 [Liikuntalääketieteen päivät 2021: www.lts.fi/tapahtumat/lltp21/info.html](http://www.lts.fi/tapahtumat/lltp21/info.html)



Urho Kujala (vas.) ja Jari Parkkari. @JYUsport\_health




## Liikunta mukana hallinnon ja kuntatutkimuksen tiedepäivillä

**HALLINNON JA KUNTATUTKIMUKSEN TIEDEPÄIVÄT 2021** järjestetään 17.-19.11.2021 Tampereen yliopistolla ja verkossa. Yksi päivien työryhmistä paneutuu liikuntaan ja urheiluun. Aiheena on ”Liikunta- ja urheilusektori murroksessa – johtamisen ja hallinnon tila ja tulevaisuus”. Työryhmän vetäjinä toimivat erikoistutkija **Kati Lehtonen** (LIKES) ja **Marianne Mikkonen** (Tampereen yliopisto).

Työryhmässä tarkastellaan liikunta- ja urheilujohtamista laaja-alaisesti yksittäisinä johtamistaitoina, urakehityksenä, verkostosuhteina ja valtava-

kenteina. Lisäksi näkökulmana on laaja-alaisemmin liikuntahallinnon kysymykset yhteiskunnan eri sektoreilla. Tervetulleita ovat myös hyvinvoinnin parissa johtamis- ja hallintotieteellistä tutkimusta tekevät.

Ilmoittautuminen päättyy 31. lokakuuta ja abstraktihaku ovat avoinna 6. lokakuuta saakka. Tarjolla on yhteensä 12 työryhmää, jotka käsittelevät hallintoa ja kuntia eri näkökulmista.

 [Työryhmät ja tarkempi ohjelma: https://events.tuni.fi/hktp2021](https://events.tuni.fi/hktp2021)

## Jari Parkkarista liikuntalääketieteen professori

**JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON** liikuntalääketieteen professoriksi on valittu 1.8.2021 alkaen LT, dosentti **Jari Parkkari**. Hän siirtyi liikuntatieteelliseen tiedekuntaan UKK-instituutista.

Valintaa valmistelleen asiantuntijaryhmän mukaan Parkkarin tutkimusprofiili ja tavoitteet sopivat erinomaisesti tiedekunnan tavoitteisiin liikuntalääketieteen sekä urheiluvalmennuksen koulutuksen ja tutkimuksen kehittämisessä. Parkkari on toiminut Suomen joukkueen lääkäriä vuonna 2018. Erityisosaamisekseen hän lukee ovat infektiot, allergiat ja astman, suorituskyvyn heikentymisen, alipalautumis- ja ylikuormitusoireet, selkävaivat sekä rasisperäiset että äkilliset tuki- ja liikuntaelämistön vammat.

Parkkarin edeltäjä **Urho Kujala** jäi eläkkeelle. Kujala toimi virassa vuodesta 2003 alkaen.



## Väitösuutiset

### Hyvä toimintakyky ja lihaskunto ylläpitävät luustoa

Säännöllinen, intensiivinen liikunta ylläpitää terveen luun mukautumiskykyä ja ehkäisee ikääntymiseen liittyvää luuston heikkenemistä. **LitM Tuuli Suomisen** väitöstudion tulosten mukaan hyvä toimintakyky ja lihasten kunto ovat tärkeitä myös erityisen haurasluisten iäkkäiden henkilöiden, kuten lonkkamurtumapotilaiden luuston kunnan ylläpidolle.

*Tuuli Suomisen gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja "Adaptive Responses of Aging Bone to Physical Exercise: Masters Athletes and Patients with Hip Fracture as a Research Model" tarkastettiin 18.6.2021 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/76012>.*

### Lasten motorisissa taidoissa on Suomessa alueellisia eroja

Alle kouluikäiset lapset kokevat yleensä olevansa hyviä liikkujia. **LitM Donna Niemistön** väitöstudion mukaan motorisissa taidoissa on kuitenkin alueellisia eroja Suomen sisällä: maaseudulla asuvilla lapsilla motoriset taidot ovat verrokiryhmiä paremmat. Liikunnan harrastaminen ja ulkona vietetty aika sekä temperamentti-piirteet, kuten lapsen aktiivisuus ja kyky ylläpitää tarkkaavaisuutta, tukevat motoristen taitojen oppimista.

*Donna Niemistön liikuntapedagogiikan väitöskirja "Skilled Kids Around Finland: Motor Competence and Perceived Motor Competence of Children in Child-care and Associated Socioecological Factors" tarkastettiin 18.6.2021 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/76181>.*

### Verkkoviestintä tukee liikuntaharrastusta mutta lisää kaupallisuutta

Liikuntasuoritusten ja -kokemusten jakaminen verkossa vahvistaa yhteisöllisyyttä ja kannustaa liikkumaan. **LitM Veera Ehlén** tutki väitöskirjassaan, miten vapaa-ajan liikunnan harrastajat hyödyntävät sosiaalista mediaa keskinäisessä viestinnässään. Verkkoviestin-

tä tukee liikuntaharrastusta, kun viestintä on vuorovaikutteista, viestijät tuntevat toisensa ja harrastavat liikuntaa vähintään satunnaisesti yhdessä. Samalla sovellusten suosio muuttaa liikuntakulttuuria kaupallisemmaksi ja haastaa perinteisenseuratoiminnan.

*Veera Ehlénin journalistiikan väitöskirja "Communal Pulse across Media: Digital Networked Communication and Communitarity in Recreational Sport Cultures" tarkastettiin 17.6.2021 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/76069>.*

### Kaupunki- ja liikennesuunnittelu vaikuttavat väestön fyysiseen aktiivisuuteen

**LitM, KTM Mikko Kärmeniemen** väitöstudion tutkimus osoitti, että kaupunki- ja liikennesuunnittelu vaikuttavat merkittävästi väestön fyysiseen aktiivisuuteen. Asuinympäristön yhdyskuntarakenteen korkeampi tiiviyys, toimintojen sekoittuminen (esimerkiksi asuminen, työpaikat, kaupalliset palvelut ja vapaa-ajan määränpäätt) ja tieverkoston risteysten lukumäärä lisäsivät kävelyä ja pyöräilyä ja vähensivät autoilua.

*Mikko Kärmeniemen kansanterveystieteen väitöskirja "The built environment as a determinant of physical activity. Longitudinal associations between neighborhood characteristics, urban planning processes, and physical activity (Rakennettu ympäristö ja väestön fyysinen aktiivisuus. Asuinympäristön piirteiden ja kaupunkisuunnittelun yhteys fyysisen aktiivisuuden muutokseen)" tarkastettiin 11.6.2021 Oulun yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-2954-6>.*

### Kävelymahdollisuudet ja luontoympäristöt kannustavat iäkkäitä ihmisiä liikkumaan

**DI Kirsi Keskinen** selvitti väitöstudion tutkimuksessaan, millaisissa ympäristöissä asuville iäkkäille ihmisille kertyy runsaammin reipasta liikkumista. Kävelyä hyvin mahdollistava infrastruktuuri ja monentyyppisiä elinympäristöjä sisältävä luonto- tai viheralue liikkivat

iäkkäitä enemmän. Mäkisillä teillä reipas liikkuminen oli vähäisempää. Mäkiyys myös kasvatti kävelyvaikeuksien ilmaantumiseriskiä.

*Kirsi Keskinen gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja "Features of the physical environment, walking difficulty, and physical activity in old age" tarkastettiin 11.6.2021 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/75987>.*

### Selkäkipuinen jää usein tyhjän päälle – hoidossa merkitykselliset kohtaamiset tärkeitä

**TtM Riikka Holopaisen** väitöstudion mukaan moni selkäkipuinen kokee, ettei tule kuulluksi ja ymmärretyksi terveydenhuollossa. Toisaalta yksikin merkityksellinen kohtaaminen saattaa muuttaa suunnan. Ammattilaiset tarvitsevat riittävää koulutusta ja tukea toteuttaakseen kokonaisvaltaisempaa, biopsykososiaalista lähestymistapaa kivun hoidossa.

*Riikka Holopaisen fysioterapian väitöskirjan "Exploring the meaning of the biopsychosocial approach in the management of musculoskeletal conditions. Patients' and physiotherapists' perspective" tarkastettiin 4.6.2021 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/75883>.*

### Mielenterveyden edistämisen ammattilainen tarvitsee vahvoja yhteistoimintataitoja

**LitM, MA Nina Tammisen** väitöstudion mukaan ammattilaisten vahvat yhteistoimintataidot ovat välttämättömiä mielenterveyden edistämisen toimenpiteiden onnistumiselle. Mielenterveyttä edistetään arjen eri toimintaympäristöissä, jolloin verkostoituminen ja kumppanuussuhteiden luominen organisaatio- ja sektorirajat sekä tieteenalat ylittäen on keskeistä.

*Nina Tammisen terveystieteiden väitöskirja "Mental health promotion competencies in the health sector" tarkastettiin 1.6.2021 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/75738>.*

# Inkluusio – mahdollisuuksia ja onnistumisia. Vai yritys säästää rahaa?

**TYÖSSÄNI PARALYMPIAKOMITEASSA** kohtaan kahdenlaisia nuoria. Toiset kokevat, että koulun liikunnanopettaja oli se, joka otti mukaan ja kannusti liikkumaan ja urheilemaan. Hän mahdollisti kokemuksen olla liikuntatunneilla yksi muista oppilaista. Toiset taas sanovat, että eivät olleet liikuntatunneilla mukana ollenkaan. Tai liikuntatunnit kuuluivat välinevarastossa tai avustajan kanssa kävellessä. Ensimmäistä ryhmää ei tarvitse motivoida, he ovat innostuneita ja haluavat kokeilla eri lajeja. Toiseen ryhmään kuuluvat ovat löytäneet innostuksen liikuntaan jostain muualta kuin koulusta.

Oma kiinnostukseni paraurheilua kohtaan syntyi Jyväskylässä opintojen aikana, soveltava liikuntakasvatus vei mennessään, koululiikuntaa kaikille -aatos upposi minuun. En ollut kurssini priimus, mutta olin utelias ja kaipasin tutkittua tietoa opettamiseen. Liikuntapedagogiikka antoi kivijalan, jolla seisoa ja miettiä, miten ihan jokainen oppilas innostuisi liikunnasta. Se tarjosi valmiudet pohtia, mitä voisi tehdä, jotta jokainen saisi mahdollisuuden kokea samanlaisia mahtavia uuden oppimisen tunteita ja yhdessä onnistumisia, mitä itse olen saanut kokea liikunnan parissa.

Inkluusio hiipi suomalaiseen koulumaailmaan 1990-luvulla. Vuoden 1994 Salamancan julistuksessa nostettiin esiin uusi käsite, inkluusio, jolla haluttiin korvata integraatio. Integraatiossa huomion keskipisteenä on vamma ja ihmisen puutteet toimintakyvyssä. Inklusiiossa tärkeintä on osallisuus ja yksilölliset tukitoimet, joilla osallistuminen mahdollistetaan. Yksinkertaistetusti: integraatiossa yksilön pitää sopeutua ympäröivään tilaan ja tilanteisiin. Inklusiiossa ympäristö on osallistumisen mahdollistaja kaikille. Kenenkään ei tarvitse sopeutua.

Parhaana käytännön työkaluna olen kokenut inklusion kirjon. Malli auttaa liikuntatunnin suunnittelussa – oli sitten mukana tuen tarpeessa olevia oppilaita tai ei. Inklusion kirjo konkretisoi sen, että jokainen voi toimia oman osaamisensa mukaan. Mallin osia ovat avoin, erillinen, sovellettu ja rinnakkainen toiminta. Avoimessa toiminnassa kaikki osallistuvat yhtä aikaa samaan tehtävään, kuten alkuleikkeihin tai rentoutumiseen.

Erillisestä toiminnasta esimerkiksi sopii liikuntasali, jonka toisella puolella pelataan pallopeliiä ja toisessa osas-

sa tanssitaan tai tehdään kuntopiiriä. Sovelletussa toiminnassa vaikkapa yleisurheilussa voidaan käyttää eri välineitä: keiloja, palloja ja keihäitä. Rinnakkaista toimintaa voi olla telinerata, jossa on erilaisia rinnakkaisia vaihtoehtoja esimerkiksi pyörimiselle: tukkipyörintä, kuperkeikka eteen/taakse tai puolivoltti. Tunnin aikana voi käyttää mallin jokaista osaa tai rakentaa opetus esimerkiksi niin, että käyttää alussa avointa toimintaa, sen jälkeen erillistä ja rinnakkaista ja lopettaa jälleen avoimeen toimintaan.

Mikään malli ei toimi ilman osaavaa opettajaa, joka kykenee opettamaan. Taitava opettaja osaa soveltaa sääntöjä, vaihtaa välineitä ja muuttaa kentän muotoa ja maalien määrää. Opettaja opettaa lapsia ja nuoria, ei lajia. **Pauli Rintala** totesi joskus opintojeni aikana, että ”jokainen osaa, jos asenne on oikea”. Tässä asuu viisaus. Kuinka helppoa onkaan mennä sen taakse, ettei ole alan asiantuntija – mutta mitä jos kyse onkin todella asenteesta?

Jos inkluusio on todella näin helppoa, niin miksi se silti on arjessa vaikeaa? Minusta tärkeintä

inklusion toteutumisessa on huomioida yksilölliset tukitoimet. Toimet voivat olla erilaisia toimintavälineitä ja avustajia, joilla osallistuminen ja osallisuus mahdollistetaan. Joskus näistä ei ole tietoa, joskus syynä on resursien, siis rahan ja ajan puute. Pitää ymmärtää, että inkluusio ei ole säästökeino, vaan tapa toimia, jotta jokainen voi oppia ja olla osallinen. Koulumaailman inkluusio, jokaisen mahdollisuus osallistua, on askel kohti yhteiskuntaa, jossa jokainen on tärkeä – ja jossa jokaiselle on paikkansa. Tuen tarpeessa olevia oppilaita on noin joka neljäs – avaammeko ovet kaikille, vai kiinnitämmekö huomioimme vain valittuihin? Inklusion toteutuminen on kiinni valinnoistamme.

Kun keskiössä on liikkuja, oppija ja tärkeintä on oppiminen, ollaan polulla, joka johtaa onnistumisiin. On hienoa, kun saa itse kokea onnistumisen tunteita – mutta vielä hienompaa, kun niitä voi mahdollistaa muille. Ihan jokaiselle.

**RIIKKA JUNTUNEN, LitM**

LTS:n puheenjohtaja

Paralympiakomitean pääsihteeri

riikka.juntunen@paralympia.fi

---

*Koulumaailman  
inkluisio, jokaisen  
mahdollisuus osallistua,  
on askel kohti  
yhteiskuntaa, jossa  
jokainen on tärkeä.*

---



# Jan Vapaavuori: Entä jos olympiakisoja ei olisi?



Kuva: Salla Karjalainen

Jan Vapaavuori haluaa nostaa Suomen Olympiakomitean profiilia liikuntapoliittisena toimijana. Hän hakee lisää liikettä kaikilla tasoilla. Hankala tehtävä, voisi sanoa. Sen tietää myös ”Janne”. Olympiakisoja ja -liikettä on hänen mielestään arvosteltu sekä syystä että suotta.

**OLYMPIAKOMITEAN PUHEENJOHTAJAKSI** marraskuussa 2020 valittu Vapaavuori liikkuu Sporttitalolla kuin kotonaan. Kuulumiset vaihtuvat lennosta ja rento sanailu soljuu. On helppo nähdä, että ”Janne” on ottanut komitean kotikentäkseen.

Tokion olympiakisojen 2020/2021 jälkimaun voi Vapaavuoren mukaan tulkita hapanimeläksi. Tunnelma Tokiossa oli erikoinen, kun maailman parhaat urheilijat kilpailivat tyhjien katsomoiden edessä. Silti kisojen läpivienti oli Vapaavuoren mielestä oikea päätös. Japani ei voinut kasvo-

jen menettämisen takia jättää kisoja järjestämättä, vaikka enemmistö japanilaisista vastusti kisojen järjestämistä. Yhteiskunnan kurinalaisuuden ansiosta korona ei ryöstäytynyt käsistä. Olympiakisat osoittivat taas maailmalaajuuden vetovoimansa, vaikka soraääninä kuului tavallista enemmän kisojen aikana.

Suomalaisten suoritukset herättivät paikan päällä käyneessä puheenjohtajassa enemmän iloa kuin surua, vaikka mitaleita kertyi lopulta kaksi himmeintä. ”Yksi enemmän kuin Rioissa”, Vapaavuori muistuttaa. Lisäksi suurin osa suomalaisurheilijoista ylsi vähintään omalle tasolle. Muut Pohjoismaat kiisivät kuitenkin mitalitilastossa karkuun. Opetus- ja kulttuuriministeriön mukaan on taas aika arvioida huippu-urheilun tilaa. Vapaavuori pitää arviointia tervetulleena. Hän sanoo komitean olevan valmis osallistumaan arvioinnin toteutukseen.

Kansainvälisen olympialiikkeen suunnasta on keskusteltu paljon. Suomi ei pysty yksinään Vapaavuoren mie-

lestä muuttamaan KOK:n suuntaa, mutta yhdessä Pohjoismaiden ja Länsi-Euroopan maiden kanssa Suomella on mahdollista vaikuttaa järjestön toimintaan. Hän nostaa esiin **Emma Terhon** valinnan KOK:n urheilijakomission puheenjohtajaksi. Terholla on KOK:n hallituksen jäsenenä mahdollisuus vaikuttaa urheilijoiden asemaan ja myös olympialiikkeen käytännön toimintaan.

Kansainvälisillä kentillä paljon liikkuneen Vapaavuoren mielestä olympialiikkeen julkisuuskuvassa korostuvat liiaksi kielteiset asiat. KOK suuntaa merkittävän osan olympiakisojen tuotoista eri maiden olympiakomiteoille ja urheilumuodoille. Lisäksi olympialaisten osanottajamäärä on rajattu kesäkisoissa 10 500 ja talvikisoissa 2 900 urheilijaan.

Vapaavuori myöntää, että KOK on monimutkainen yhteisö, jonka likikään kaikki jäsenet eivät pidä tärkeinä demokratiaa tai tasa-arvokysymyksiä. Hän vertaa olympialiikettä Yhdistyneisiin Kansakuntiin: maailmanjärjestöllä



### Jan Vapaavuori (s. 1965)

Suomen olympiakomitean  
puheenjohtaja 2020–

Helsingin pormestari 2017–2021

Euroopan investointipankin  
varapääjohtaja 2015–2017

Elinkeinoministeri 2012–2015

Valtion liikuntaneuvoston  
puheenjohtaja 2011–2012

Asuntoministeri 2007–2011

Kansanedustaja 2003–2015

Oikeustieteen kandidaatti 1989

Puoluekanta: kokoomus

Juossut neljä maratonia, parhaimmillaan neljän tunnin pintaan.

Kuva: Salla Karjalainen



on merkityksensä, vaikka sen asema ja oikeutus kyseenalaistetaan KOK:n tapaan.

– Mitä meillä olisi, jos olympiakisoja ei olisi. Tyhjiö täyttyisi jollain muulla, pohtii Vapaavuori.

### Rahakin ratkaisee

Suomalaisessa liikuntakulttuurissa on puhuttu paljon Veikkauksesta, jonka toimintaa ravistelevat sekä koro-

na että yhtiön toiminnan eettisestä oikeutuksesta käytävä keskustelu. Veikkauksen tilannetta Vapaavuori katsoo liikunta- ja urheiluväen näkökulmasta. Vuonna 2017 muodostettu ”uusi Veikkaus” toi mukanaan Raha-automaattiyhdistykseen liittyvät ongelmat, joita ei osattu liikuntapiireissä ottaa huomioon. Liikunta ja urheilu ovat joutuneet osittain sijaiskärsijöiksi, mutta Olympiakomitean ei kannata Vapaavuoren jäädä makaamaan tuleen, vaan arvioida muuttunutta tilannetta realistisesti.

Vapaavuoren mukaan Olympiakomitea pystyy elämään joko kokonaan budjettirahoituksen pohjalta tai nyky- ja budjettimallin yhdistämällä. Suora budjettirahoitus toisi tiettyä jatkuvuutta, mutta toisaalta se kaventaisi jossain määrin liikunta- ja urheiluliikkeen autonomiaa. Liikuntapoliittiseen keskusteluun Vapaavuori kaipaa lisää syvyyttä. Kaikki puolueet ovat näennäisen liikuntamyönteisiä, mutta suuret sanat ovat hänen mukaansa näkyneet vain pieninä tekoina.

Valtion liikuntabudjetin kohdentumista on arvosteltu rajusti. Kärjistetysti on väitetty, että turha hallinto, joutavat liikutteluohjelmat ja tyhjäätoimittajat syövät kuormasta, eikä urheilijoille riitä kuin roposia. Vapaavuori katsoo tilannetta laaja-alaisesti. Hänen mielestään suoriin urheiliija-apurahoihin tuijottaminen antaa väärän kokonaisuudesta. Liikuntabudjetti koituu monelta osin myös urheilijoiden hyväksi.

– Jos katsotaan esimerkiksi liikuntapaikkarakentamista, niin se hyödyttää myös urheilijoita. Ja yhtä lailla liikunnan harrastajia.

Vapaavuoren mukaan päällekkäisistä toiminnoista ja hallinnosta voidaan aina puhua. Karsittavaakin voi löytyä, mutta ilman rakenteita ei tulla toimeen. Esimerkiksi kansallinen ja kansainvälinen kilpailutoiminta vaatii tukseen lajiliittoja. Kilpailuiden järjestäminen ja valmentajakoulutus eivät 2020-luvulla toteutuisi nykyisessä laajuudessaan talkootyönä.

### Lisää liikkumista – mutta miten?

Vapaavuori puhui syksyllä 2020 puheenjohtajakampanjassaan voimallisesti liikkumisen edistämisen puolesta. Olympiakomitean valmisteilla olevaan strategiaan liikunta ja liikkuminen tulevat hänen mukaansa sisältymään. Vapaavuori myöntää, että asiasta on monta mieltä, miestä ja naista. Hän näkee kuitenkin, että olympiakomite-

---

*”Meillä on Suomessa huipputason sairaudenhoito. Mutta ei terveydenhoito. Ennaltaehkäisy on unohtunut. Ja siinä liikkumisella on iso merkitys.”*

---

an on otettava suurempi rooli suomalaisessa liikuntakulttuurissa kaikilla sen osa-alueilla – huippu-urheilussa, kilpaurheilussa, liikunnassa ja liikkumisessa.

Helsingin kaupungin pormestarina vuosina 2017–2021 toimiessaan Vapaavuori pani liikkeelle liikkumisohjelman. Hän on silminnähdessä tyytyväinen pohtiessaan aloitteen merkitystä.

– Helsingin kokoisessa kaupungissa ei ole maailmanlaajuisestikaan toteutettu vastaavaa.

Ohjelma ei ole välttämättä saanut kaupunkilaisia hetkessä liikkeelle, mutta on ravistellut kaupungin hallintoa miettimään, miten liikkumista voidaan lisätä. Vapaavuori näkeekin, että tuloksia pitää maltaa odottaa. Koulut ja päiväkodit lähtivät oitis mukaan, kaupunkisuunnittelussa oltiin myös valmiita osallistumaan, mutta sosiaali- ja terveyspuoli liikkui hitaammin.

Liikkumisohjelman tapaista ajattelua tarvitaan hänen mukaansa koko suomalaisessa yhteiskunnassa. Soteuudistusta on Vapaavuoren mielestä suunnannut liikaa erikoissairaanhoidon ja akuuttiajattelun.

– Meillä on Suomessa huipputason sairaudenhoito. Mutta ei terveydenhoito. Ennaltaehkäisy on unohtunut. Ja siinä liikkumisella on iso merkitys.

### Koronasta korkoa liikuntaan?

Vapaavuori näkee, että koronapandemia on tuonut liikkumisen merkityksen uudella tavalla esiin. Kun järjestetyssä liikunnassa on ollut pakkotaukoja, niin se on heijastunut koko yhteiskuntaan. Etenkin lasten ja nuorten harrastustoiminnan arvo on piirtnyt terävänä. Ei yksin liikunnan, vaan myös sosiaalisten suhteiden kautta. Lasten ja nuorten liikunnassa on mukana myös paljon aikuisia, joiden elämään toiminta tuo osaltaan sisältöä.

Tutkimustiedon merkitys on Vapaavuoren mielestä korostunut sekä liikunnassa että urheilussa. Huipulle on vaikea päästä ilman välittömästi käytettävissä olevaa dataa ja syvällisempää tutkimustietoa. Tutkimus on myös syventänyt liikkumisen merkityksen ymmärtämistä. Nopeasti muuttuvassa maailmassa tiedontarpeet elävät, mikä on tutkimuksen ja tutkijoiden kannalta ongelmallista.

Vapaavuori pohtii hetken ennen kuin antaa liikkumisvinkkinsä. Viikon mittaan kertyvillä liikuntakerroilla on oma merkityksensä, mutta kaikkein tärkeimmäksi hän nimeää arkisen liikkumisensa.

– Kymmenen tuhannen askeleen täyttymistä seuraan. Luulen, että se vaikuttaa kaikkein eniten hyvinvointiini.

JOUKO KOKKONEN

# Japanilainen urheilu pyristelee pois bushidosta – soturin tiestä

**Japanilaiset ovat urheiluhullua kansaa. Suuressa maassa lajien kirjo on valtava. Ja harrastajia riittää. Tokion olympialaisia odotettiin maassa innolla. Suuri joukko vapaaehtoisia ryhtyi opiskelemaan englantia pari vuotta ennen kisoja. Ajatus oli näyttää, että Japani on *omotenashi* eli vieraanvaraisuuden suurvalta. Kymmenet tuhannet ihmiset ostivat lippuja ja halusivat mukaan olympiahumuun.**

**SITTEN TULI PANDEMIA.** Ennen kisoja jopa 80 prosenttia japanilaisista halusi siirtää tai perua olympialaiset. Kun kisahuuma alkoi ja televisiossa japanilaisurheilijat ottivat mitalin toisensa jälkeen, kisoihin suhtauduttiin taas myönteisemmin: ei ollut urheilijoiden vika, että hallitus ei saanut pandemiaa kuriin ja rokotuksia käyntiin.

Suuri huipentuma Japanin olympialaisille oli baseball-kultamitali kisojen toiseksi viimeisenä päivänä. Baseball on Japanissa sumoakin suosituampi laji. Japanilainen baseballa, *yakyu*, ammentaa lisäksi samasta soturin tiestä kuin judo, sumo tai karate.

## Urheilijat olleet satureita

Pelaajan pitää japanilaisessa perinteisessä urheiluajattelussa omistautua joukkueelleen kuin kotipaikkakunnalleen tai isänmaalleen. Hänen pitää kunnioittaa ja totella valmentajaansa täysin, eikä hän saa koskaan valittaa.

Baseball on soturin tien, bushidon, kaltainen laji, jossa tarkoitus on myös moraalinen kasvu. Baseballin tarkoitus ei ole parantaa kuntoa vaan hioa sielua. Vahva sielu syntyy kovasta harjoittelusta.

– Opiskelija-baseballin pitää olla itsekurin baseballia, jossa tavoitellaan totuutta, kuten zen-buddhalaisuudessa. Sen pitää olla enemmän kuin harrastus. Monessa tapauksessa sen pitää olla kivun ja rajun kohtelun baseballia. Vain jatkuvalla kyynelten, veren ja hien viljelyllä voi pelaaja saavuttaa tämän, kirjoitti **Suishu Tobita** (1886–1965), japanilaisen baseballin jumalaksikin kutsuttu valmentaja ja baseball-analytikko.

Kun baseball tuli 1800-luvun lopussa Japaniin, maassa ei tunnettu sanaa urheilulle. Laji sai kuitenkin vahvan jalansijan. Vuonna 1900 julkaistu **Inazo Nitoben** teos *Bushido, the Soul of Japan* selittää länsimaiselle lukijalle japanilaisuutta bushidon koodin pohjalta, jota samuraisotilaiden tuli noudattaa elämässään. Nitoben määrittelemänä samuraitiikan ideaalit ovat: oikeamielisyys, rohkeus,

hyvyys tai säälintunne, kohteliaisuus, vilpittömyys, kunnia, uskollisuus ja itsehillintä.

## Kovuus kuulunut urheiluun

Kun bushidota sovellettiin joukkueurheiluun, se sai vielä lisää ulottuvuuksia. Baseball oli paitsi syöttäjän ja lyöjän välinen kamppailulaji myös kollektiivinen ponnistus. Lajin katsottiin sopivan japanilaisten pirtaan: baseball oli Japanissa ennen kaikkea yhteistyötä ja kollektiivinen ponnistus, jossa yksilö uhrautui joukkueen eteen.

Baseball kasvoi opiskelijaurheilusta. Ajatuksen oli samalla puolustaa koko koulun tai yliopiston kunniaa – tarvittaessa nyrkein. Yliopistopeleissä satakunta vuotta sitten nujakoitiin huolella. Ensimmäinen Waseda-Keio-yliopisto-ottelu pelattiin vuonna 1903. Ja jo kolme vuotta myöhemmin yliopistojen rehtorit joutuivat puuttumaan toistuviin tappeluihin.

Soturin tiestä ammentanut valmennus oli spartalaisen raakaa: lapset ja nuoret kärsivät. Ajatus oli heittää palloa, kunnes käsi ei enää nouse, ja juosta, kunnes jalat eivät enää liiku. Kärsimyksen ja loppuun ajamisen ajatuksena oli, että heikot sortuvat elon tiellä, mutta vahvoista tulee yhä vahvempia.

Ajatusta ei ole edelleenkaan saatu kitkettyä japanilaisesta urheilusta. Olympiakisojen alla Japanin nuorten urheilijoiden kohtelu nousi ihmisoikeusjärjestöjen nostamana esiin: Human Rights Watch raportoi lasten fyysisestä, seksuaalisesta ja henkisestä kaltoinkohtelusta sekä valmentajien harjoittamasta väkivallasta.

## Valmentaja ehdoton auktoriteetti

Perinteisesti Japanissa yksilön sijaan korostuu joukkue. Yksilölajeissakin tärkeää on suhde muihin: senpaihin (vanhempi urheilija), senseihin (valmentajaan) ja koko ryhmään.

Kun haastattelin Japanin tyttöjen jääkiekkomaajoukkuetta valmentanutta **Arto Sieppiä** *Mitä ihmettä Japani!?* -podcastsarjaan, hän totesi, että hänen valmentamansa japanilaiset urheilijat ovat loputtoman auliita harjoittelemaan. He eivät valita, vaan odottavat valmentajan olevan auktoriteetti, joka käskää.

”Urheilu on osa kansallista identiteettiä. Kurinalainen, auktoriteettiuskoinen ja järjestäytyneet yhteiskunta. Säännöllinen harjoittelu sopii heidän juttuunsa. Urheilijat eivät koe sitä negatiiviseksi. Valmentaja on valmentaja, kouluttaja on kouluttaja ja vanhempi ihminen on vanhempi ihminen”, Sieppi sanoi.





Kuva: iStock

Valmentajan auktoriteetti on ehdoton. Elokuvasa *Mr. Baseball* (1992) **Tom Selleckin** esittämä amerikkalainen baseballin pelaaja siirtyy Japaniin pelaamaan, Nagoyan Chunichi Dragons -joukkueeseen. Hän ajautuu valmentajan kanssa konfliktiin, koska pelaa japanilaisen kollektiivisen yakyuun (japaniksi baseball) sijaan amerikkalaista yksilökeskeistä baseballia. Kun valmentaja käskee näpyttämään, pelaaja ei suostu. Hän on suuri tähti ja kunnarin lyöjä. Näpyt eivät kuulu amerikkalaisessa baseball-kulttuurissa koville lyöjille, sluggereille.

Lopussa Selleckin hahmo kuitenkin nöyrtyy ja ryhtyy pelaamaan japanilaisten ehdoilla. Elokuva on mainio esimerkki erilaisten urheilukulttuurien törmäyksestä.

### Joukkue ensin, sitten minä

Japanin urheilun vahvuudet ovat olleet myös sen heikkouksia. Urheilussa pitää olla usein röyhkeä, luova ja itsekokeskeinenkin. Jalkapalloilijan pitää haluta tehdä maali ja riistää pallo itselleen. Baseball-pelaajan on kyettävä lyömään sempai, vanhempi pelaaja, ja riistämään häneltä pelipaikka.

Robert Whiting kirjoittaa japanilaisesta baseballista teoksessaan *You Gotta Have Wa* (1989). Hän on haastatellut kirjaan lukuisia Japanissa pelaavia ammattilaisia sekä valmentajia. Kulttuurimuuriin ja erikoisuuksien rinnalla kutakuinkin jokainen Yhdysvalloista tullut ammattilainen toteaa samaa: japanilaiset harjoittelevat liikaa. Ajatus siitä, että lääke kaikkeen on harjoittelun lisääminen, on ollut bushido-kulttuurissa vahva. Se on näkynyt lajissa kuin lajissa. Kun baseball-joukkue pelaa huonosti, valmentaja lisää harjoittelua, ei lepoa.

Toki tämä kulttuuri on muuttumassa, mutta hitaasti. Nuoria lukiolaispelaajia ei harjoiteta enää (kaikkialla) henkivieriin ja heidän heittokäsiään säästetään. Ammattilaisissakin levon merkitystä, palautumista ja kokonaisvaltaista harjoittelua on osattu korostaa yhä enemmän. Tosin edelleen ammattilaisbaseballin parissa on vaikkapa Tokyo Giantsin **Masumi Kuwatan** kaltaisia

syöttövalmentajia, joiden mukaan nykyisyöttäjät treenaavat Japanissa liian vähän ja lepävät liikaa.

Tällä kaudella japanilainen baseball-pelaaja **Shohei Ohtani** on ollut Yhdysvalloissa ilmiömäinen. Hän on ensimmäisenä baseball-pelaajana sitten legendaarisen **Babe Ruthin** pärjännyt sekä syöttäjänä että lyöjänä. Tätä kirjoittaessa Ohtani johtaa koko liigan homerun-tilastoa. Esimerkiksi

Sports Illustrated -lehden mukaan Ohtani on jopa parempi kuin Babe Ruth.

Yksi syy Ohtanin menestykseen on hänen valmentajansa **Joe Maddonin** antama käsky: harjoittele vähemmän, keskity pelaamiseen. Maddon näki, että Ohtanin japanilainen harjoittelumäärä oli liian suuri.

### Kohti pehmeämpää kollektiivisuutta

Japanilainen urheilu pyristelee myös väkivaltaisesta bushidosta irti. Muutos on käynnissä, mutta se tapahtuu hitaasti.

Siinä missä vielä 1980-luvulla se, että valmentaja läimäytti, oli aivan normaalia, se ei ole enää hyväksyttyä. Kuten Human Rights Watchin on todennut, matkaa japanilaisella valmennuskulttuurilla on vielä, mutta suunta on oikea. Väkivalta ei ole enää ok. Valitettavasti valmennettaviaan pahoinpitelevät valmentajat eivät ole täysin historiaa.

Suuressa maassa lajien kirjo on valtava. Ja harrastajia riittää monenlaisiin lajeihin. Tästä kertoo myös japanilaisten Tokion olympialaisissa voittamat 58 mitalia. 27 kultaa, 14 hopeaa ja 17 pronssia. Totta kai joukossa on yksilömitaleja judosta ja painista. Mutta samalla kertyi rullalautailun ja lainelautailun kaltaisten luovien lajien mitaleja, joukkueurheilumitaleja koripallosta, softballista ja baseballista. Euroopan huippusarjoissa pelaa japanilaisia jalkapalloilijoita.

Olympiakisojen aikaan haastattelemani tokiolaisen alakouluikäisten baseball-valmentaja **Takanori Sakamoto** korosti hauskuutta. Kollektivinen tavoite ei ollut kadonnut, spartalaiset ajatukset kylläkin.

– Haluan kasvattaa pelaajia ihmisinä baseballin kautta, se on tämän joukkueen tavoite. Baseballissa opittu tulee käyttöön myös ihmisyyden tiellä, Sakamoto sanoo.

### HEIKKI VALKAMA, VTM

toimittaja/kirjailija  
heikki.valkama@yle.fi

# Härästä haaraketjuisiin aminohappoihin: Urheiluravitsemus antiikin Kreikasta nykypäivään

Lihastyö kuluttaa energiaa ja tuottaa lämpöä, joka lisää neste-  
hukkaa. Energiantarpeen suureneminen vaikuttaa etenkin  
rasvan, proteiinien ja hiilihydraattien, mutta myös joidenkin  
suojaravintoaineiden tarpeeseen. Näistä fysiologisista lähtö-  
kohdista on helppo ymmärtää, että ruokavaliolla ja ravitsemus-  
tilalla on oleellinen merkitys suorituskyvylle ja palautumiselle.

**RAVITSEMUKSEN MERKITYSTÄ URHEILUSSA** on tutkit-  
tu eniten kestävyys- ja voimalajeissa. Molemmissa laji-  
ryhmissä ravitsemuksella on jo perusfysiologisesti tär-  
keä merkitys. Lisäksi etenkin kestävyysuoritus on ollut  
kohtuullisen helppo mallintaa laboratorioasetelmissa ja  
myös kenttätutkimuksissa. Kaikissa lajeissa kytkentä ra-  
vitsemukseen ei ole yhtä ilmeinen ja merkittävä kuin esi-  
merkiksi maratonjuoksussa tai painonnostossa. Lisäksi,  
mitä enemmän jonkun lajin suoritus sisältää taidollisia ja  
taktisia elementtejä, sitä hankalampaa on tutkia ravitse-  
muksen yhteyttä suoritukseen.

Antiikin Kreikan olympialaisten urheilijoiden ruoka-  
valioista ja -valinnoista on lähinnä anekdoottitietoja. On  
luultavaa, että suurin osa urheilijoista söi jonkinlaista Vä-  
limeren ruokavaliota, jossa on erilaisia kasviksia ja ka-  
laa, mutta myös juustoa ja lihaa (Diets of Athletes at the  
Ancient Olympics). Jossain vaiheessa urheilijoiden kes-  
kuudessa levisi into syödä hyvin lihapitoisesti (Grivetti &  
Applegate 1997). Väitetään, että kuuluisa painija **Milon**  
saattoi joskus syödä kokonaisen härän. Vaikka härän syö-  
minen lienee vahvasti liioiteltua perimätietoa, on tarina  
toisaalta kiinnostava: se kertoo, että jo tuolloin oletettiin  
ruoan olevan merkittävä asia urheilijan suorituskyvyn  
kannalta. Lisäksi mahdollisesti uskottiin proteiinien suu-  
ren saannin parantavan nimenomaan voimaa.

Jos antiikin Kreikassa pohdittiin urheilua ja ravitse-  
musta, ei lähtökohdana ollut tieteellinen tieto sen enem-  
pää fysiologiasta kuin ravitsemuksesta ylipäättänsä. En-  
simmäiset ravitsemustutkimukseen viittaavat kokeilut  
toteutettiin merimiehillä 1700-luvun puolessavälissä (Car-  
penter 2012). Usein pitkien merimatkojen aikana meri-  
miehet sairastuivat vakavasti skorbukseen eli keripukkiin.  
Aluksi havaintojen, mutta myöhemmin interventoiden  
avulla opittiin, että sairastumista voitiin ehkäistä sitru-  
hedelmillä. Asiaa ei osattu selittää, mutta esimerkiksi  
sitruunoiden ja appelsiinien arveltiin sisältävän ”anti-  
oskorbuuttista tekijää”. Myöhemmin tämä tunnistettiin ja  
nimettiin askorbiinihapoksi eli C-vitamiiniksi.

Ravintoaineisiin ja nimenomaan energiankulutukseen  
liittyvä fysiologinen tutkimus yleistyi 1800-luvun lopussa.  
Yksi johtavia tutkijoita oli saksalainen professori **Justus  
von Liebig**. Valitettavasti hän teki tutkimuksissaan vääriä  
johtopäätöksiä, jotka vuosia johtivat muita tutkijoita har-  
haan: von Liebigin mukaan tärkein energiaravintoaine oli  
proteiini, ei siis hiilihydraatti tai rasva, kuten nykyisin tie-  
detään (Sports Science History Makers - Liebig). 1900-luvun  
alusta on kuitenkin jäänyt elämään paljon hienoja tutki-  
muksia, mm. energiaravintoaineiden energiasisällös-  
tä (ns. Atwaterin kertoimet) ja Harris-Benedictin kaavat  
perusaineenvaihdunnan arvioimiseksi.

## Hiilihydraatit ja suorituskyky

Toisen maailmansodan aikoihin tehtiin ensimmäisiä ke-  
keellisiä tutkimuksia sokerin annon merkityksestä kes-  
tävyysuorituskyvylle. Tulokset olivat myönteisiä, mutta  
niiden fysiologinen selittäminen ei silloisen tiedon va-  
lossa vielä onnistunut (Helge 2017). Ravitsemustiede otti  
kuitenkin suuria harppauksia 1900-luvun puolessa välissä  
ja heti sen jälkeen. Urheiluravitsemuksen kannalta yksi  
menetelmä sai aikaan varsinaisen vallankumouksen.  
Menetelmä oli lihasbiopsia, jonka avulla voitiin tutkia  
mm. lihaksiin varastoituneen glukoosin eli glykokeenin  
määrää.

Liikuntaan ja urheiluun liittyvän hiilihydraattiaineen-  
vaihdunnan pioneerit olivat ruotsalaiset **Bengt Saltin**, **Eric  
Hultman** ja **Lars Hermansen** (Bergström, Hermansen,  
Hultman & Saltin 1967). He tutkivat nuoria miehiä, jotka  
tekivät erittäin pitkiä, uupumukseen johtavia kestävyys-  
suorituksia. Lihasbiopsiat osoittivat, että uupumus liittyi  
hyvin vähäiseen lihasten glykokeenipitoisuuteen. Kun  
miehet söivät runsaasti hiilihydraatteja muutaman päivän  
ajan, lihasten glykokeenipitoisuus kohosi jopa lähtöarvo-  
ja korkeammaksi. Verrattuna tavanomaiseen ja etenkin  
tavallista matalampaan glykokeenipitoisuuteen, ”tanka-  
tuilla” lihaksilla jaksettiin pidemmälle. Hiilihydraattitank-  
kaus levisi etenkin maratonjuoksijoiden keskuuteen.





Kuva: Antero Aaltonen

Kestävyys suorituksessa hikoillaan ja suuren nestehukan tiedetään heikentävän suorituskykyä. 1970-luvulla alettiin kuitenkin tutkia myös hiilihydraattien annon merkitystä suorituksessa ja etenkin ihanteellisen urheilujuoman koostumusta. Vaikka tämä tutkimus jatkuu edelleen, suuret harppaukset otettiin viime vuosituhannen loppuun mennessä. Silloin ymmärrettiin, että juoman imeytymisen ja suorituksen aikaisen hiilihydraattien saannin kannalta juoman optimisokeripitoisuus on 5–8 prosenttia (Burke, Jeukendrup, Jones & Mooses 2019). Sokerit voivat olla mono- tai disakkarideja, tai pidempiketjuisia malto-dekstriineja. Oleellista on koostumus, jossa juoman osmoottinen paine ei nouse liian suureksi, jotta se hidastaisi imeytymistä.

### Proteiinit ja voima

Usko voimaa ja lihasmassaa vaativien lajien urheilijoiden suureen proteiinitarpeeseen lienee pisimpään elänyt myytti. Entisessä Itä-Saksassa suositeltiin urheilijoille jopa 3–4 g/kg päivittäisiä tarpeita.

Proteiinien tarvetta tutkittiin aluksi ns. typpitasapainomenetelmällä. Tämä tarkoitti asetelmaa, jossa mitataan hyvin tarkasti proteiinin saanti rajattuna ajankohtana, ja samalta ajalta mm. virtsan ja hien avulla typen eritys. Koska proteiineissa on tyypeä sisältävä aminoryhmä, jota elimistö ei pysty käyttämään, kertoo typen eritys hyvin tarkasti proteiinien hajotuksesta. Vertaamalla saantia ja hajotusta voidaan päätellä proteiinien tarve. Uudempi, 1990-luvulla yleistynyt tekniikka hyödynsi ns. stabiileja eli pysyviä isotooppeja (Davies 2020). Kun tarve on vahvasti sidoksissa energian saantiin, saa urheilija tyydyttyä proteiinien lisätarpeen syömällä ravitsemussuositusten mukaista ruokaa. Proteiinilisän merkitys näyttää lähinnä kosmeettiselta.

Ehkä kiinnostavampi ja uudempi havainto koskee proteiinien tai aminohappojen saannin ajoittumisen yhteyttä proteiinisynteesiin: ilmeisesti harjoittelun aiheuttama proteiini-katabolia saadaan nopeimmin palautettua

anaboliseksi nauttimalla 20–25 grammaa välttämättömiä aminohappoja välittömästi harjoittelun jälkeen (Wilson & Wilson 2006). Kuinka paljon tämä oikeasti suurentaa lihasmassaa kovan voimaharjoittelun aikana, mitä tarkoittaa ”kova voimaharjoittelu” ja mikä merkitys on ruokavalion proteiinien saannilla tähän vasteeseen ovat kysymyksiä, joihin ei vielä ole selkeitä vastauksia.

### Vitamiinit ja kivennäisaineet

Suojaravintoaineista on selvästi eniten urheiluun ja liikuntaan liittyen tutkittu rautaa. Tähän on ainakin hyvä fysiologinen perustelu, koska rauta hemoglobiinissa kuljettaa happea lihaksille ja se on näin energia-aineenvaihdunnan kannalta aivan keskeinen ravintoaine. Rautaa koskeva tutkimus sai uuden ulottuvuuden, kun veren hemoglobiinipitoisuuden rinnalla alettiin käyttää rautavarastojen suuruutta kuvaavaa seerumin ferritiiniä myös urheilijoita koskevissa tutkimuksissa, erityisesti 1980-luvulla. Vaikka yleisesti uskotaan, että urheilijoilla on verrokkiväestöä enemmän raudanpuutosta, tutkimustulokset ovat olleet varsin ristiriitaisia. Naisurheilijoilla rautatase on miesurheilijoita huonompi (Parks, Hetzel & Brooks 2017), mutta kuukautisten verenhukka lienee paljon merkittävämpi tekijä rautataseen kannalta kuin urheileminen sinänsä. Niinpä rautapillereiden käyttö vain varmuuden vuoksi ei ole perusteltua.

Muiden suojaravintoaineiden tasetta urheilijoilla ei ole kovin paljon tutkittu, todennäköisesti siksi, ettei sopivia osoittimia ole runsaasti. Omassa väitöskirjassani vuodelta 1992 tutkin raudan lisäksi sinkin, magnesiumin, C-vitamiinin, sekä B-1, B-2 ja B-6 vitamiinien tasetta urheilijoilla (Fogelholm, Himberg, Alopaeus, Gref, Laakso & Lehto et al. 1992). Näissä tutkimuksissa ei havaittu viitteitä siitä, että urheilijoilla olisi puutoksia sen yleisemmin kuin verrokkiväestöllä. Uudemmat tutkimukset eivät käytännössä ole muuttaneet tätä näkemystä. D-vitamiinin niukkuutta esiintyy urheilijoilla, mutta sekin lienee enemmän yleiseen liittyvä asia – samanlaisia tuloksia havaitaan myös

verrokkiväestöllä (Wiciński, Adamkiewicz, Śniegocki, Podhorecka, Szyhcta et al. 2019). Ei ole myöskään vahvaa näyttöä siitä, että lisää-D-vitamiini parantaisi suorituskykyä, ellei urheilijalla ole vakavaa D-vitamiinin puutosta.

Urheiluun liittyvää suojaravintoainetutkimusta on kuluneen puolen vuosisadan aikana tutkittu runsaasti satunnaistetuilla supplementaatioasetelmilla. Näissä on annettu mm. C-, D- ja erilaisia B-vitamiineja, sekä sinkkiä, magnesiumia ja kromia. Selvää näyttöä näiden suojaravintoainelisien merkityksestä suorituskyvyn parantajana ei ole saatu. On mahdollista, että 1–2 viikkoa poikkeuksellisen raskaan suorituksen jälkeen C-vitamiinilisä vähentää ylempien hengitysteiden infektioiden ilmaantuvuutta (Hemilä & Chalker 2013). Toisaalta on myös havaittu, että ylimääräinen C-vitamiini voi häiritä solutason sopeutumismekanismeja mm. mitokondrioiden tasolla (Ristow, Zarse, Oberbach, Klötting, Birringer & Kiehnopf et al. 2013).

### Suorituskyvyn parantaminen ravintolisillä

Suorituskykyä ei ainakaan yleisesti voi parantaa antamalla ylimääräisiä annoksia vitamiineja tai kivennäisaineita. Tutkimuksia on kuitenkin myös tehty muista ravintolisistä ja osa tuloksista on mielenkiintoisia: mahdollisuuksia ainakin jonkin asteiseen suorituskyvyn parantumiseen on olemassa (taulukko 1). Tulokset ovat kuitenkin varsin lajispesifejä. Lisäksi on huomioitava, että useimmat tutkimukset on tehty kansallisen tason urheilijoilla tai opiskelijoilla, joten tulosten yleistäminen huippu-urheiluun on tehtävä varovaisesti.

**Taulukko 1.** Yhteenveto ravintolisien merkityksestä urheilussa

Ravintoaine	Kenelle, missä tilanteessa?
Hiilihydraattilisä	Pitkän kestävyysuorituksen aikana, palautuminen
Proteiini- tai aminohappolisä	Palautuminen voimaharjoittelusta
Vitamiinit ja kivennäisaineet	Puutostilojen korjaamiseen, harvoin merkitystä ennaltaehkäisyssä (ruokavalio yleensä riittää)
Kofeiini	Voi parantaa suorituskykyä useissa lajeissa, esim. kestävyyslajit ja palloilu. Akuutti käyttö. Henkilökohtaisia eroja vasteissa.
Kreatiini	Voi parantaa suorituskykyä, jos lyhyet rasitus- ja palautumisjaksot vuorottelevat. Pitkäaikainen käyttö.
Punajuurimehu	Voi parantaa suorituskykyä noin tunnin kestävässä maksimaalisessa suorituksessa. Akuutti käyttö.
Beeta-alaniini	Voi parantaa suorituskykyä anaerobisissa lajeissa. Pitkäaikainen käyttö.

Osin samat ruotsalaiset tutkijat, jotka 1960-luvulla ”keksivät” hiilihydraattitankkauksen, löysivät 1990-luvulla kreatiinilisästä suorituskykyä parantavia vaikutuksia (Hultman, Söderlund, Timmons, Cederblad & Greenhaff 1996). Fosfokreatiini on lihaksen välitön energianlähde, jota käytetään etenkin räjähtävissä suorituksissa ensimmäisten sekuntien aikana. Suorituksen jälkeen fosfokreatiinitaso lihaksissa palautuu vähitellen, mutta tätä voidaan tehos-

taa antamalla useiden päivien ajan kreatiinilisää. Tyypillisesti annostus on 5 päivän ajan 20–25 g/pv (5 g annoksina). Tämän jälkeen on ylläpito 5 g/pv annoksella. Tutkimusten perusteella etenkin jaksottainen suorituskyky (esim. kuinka pitkään jaksaa kymmenen sekunnin maksimaalisia rasituksia saman mittaisella palautuksella) paranee. Havainnon käytännön merkitys on jonkin verran epäselvä, koska esimerkiksi sadan metrin juoksun erien ja finaalien väli on niin pitkä, että varastot todennäköisesti palautuvat ilman kreatiinilisää (Tarnopolsky 2010). Voimaharjoittelua kreatiinilisä ilmeisesti tehostaa, joskin osa havaitusta lihasmassan kasvusta selittyy sillä, että kreatiini sitoo itseensä vettä ja tätä kautta suurentaa rasvatonta kehonpainoa.

Kofeiini on toinen pidempään tutkimuksen kohteena ollut ravintolisä, jota on käytetty urheilu-uorituksen parantamiseen jo noin sadan vuoden ajan (Guest, VanDusseldorp, Nelson, Grgic, Schoenfeld & Jenkins et al. 2021). Alkujaan hypoteesina oli, että kofeiini vapauttaa vereen rasvahappoja, jotka syrjäyttävä osan lihasten muutoin käyttämästä glykogeenista. Näin kofeiinilisä voisi säästää pitkissä suorituksissa lihasglykogeenia käytettäväksi viimeisten kilometrien aikana. Tämä hypoteesi ei kuitenkaan saanut tukea mekanismitutkimuksista. Lisäksi on osoitettu, että kofeiini parantaa suorituskykyä kestävyyslajien lisäksi hyvin monen muun tyyppisissä suorituksissa (Tarnopolsky 2010; Guest, VanDusseldorp, Nelson, Grgic, Schoenfeld & Jenkins et al. 2021.)

Ilmeisesti kofeiinin merkitys liittyy vahvimmin keskushermoston stimulaatioon ja piristävään vaikutukseen. Kofeiini on nykyisin poistettu kiellettyjen aineiden listalta. Vaikuttava annos on 3–6 mg/kehon painokilo, yli 8 mg/kg annoksilla hyödyt saattavat jopa vähentyä. Yleensä kofeiinia otetaan kerta-annoksena noin tunti ennen kilpailun alkua, mutta on myös mahdollista käyttää pienempiä annoksia jatkuvasti pitkän suorituksen aikana. Eri ihmisten vasteet kofeiinille ovat kuitenkin hyvin erilaiset.

Beeta-alaniini on aminohappo, jolla on antioksidanttivaikutuksia ja se myös säätelee solutason happo-emästasapainoa. Beeta-alaniini on pääosin 2000-luvun alussa tehdyissä tutkimuksissa hypoteesien mukaisesti havaittu parantavan suoritusta nimenomaan lajeissa, joissa anaerobinen energiantuotanto on suurta ja joiden kesto on 1–4 minuuttia (Trexler, Smith-Ryan, Stout, Hoffman, Wilborn & Sale et al. 2015). Käytön ohjeistus on 4–6 grammaa päivittäin vähintään kahden viikon ajan.

Uudempi havainto liittyy punajuurimehuun ja kestävyysuoritukseen (Domínguez, Cuenca, Maté-Muñoz, García-Fernández, Serra-Paya & Estevan et al. 2017). Punajuuressa on nitraattia, jonka synnyttämä typpioksiidi (NO) laajentaa verisuonia. Tämä voi ainakin teoriassa parantaa hapen kulkeutumista solutasolle. Kriittisimmillään hapen kuljetus on suorituksissa, joiden teho on lähellä ns. anaerobista kynnystehoa eli noin tunnin suorituksissa. Punajuurimehuja käyttäneet tutkimukset ovat tuoneet tälle hypoteesille jonkin verran myönteistä näyttöä. Tutkimuksia ei kuitenkaan ole kovin runsaasti ja siksi tuloksia on vielä pidettävä alustavina. Esimerkiksi annos-vastesuhteesta tarvitaan enemmän tietoa.



## Urheilijoiden painonhallinta ja syömishäiriöt

Eri lajit asettavat hyvin erilaisia vaatimuksia huippusuorituksen kannalta "ihanteellisille" kehon mitoille, kuten pituudelle, painolle ja näiden suhteelle. Vaikka mitään tarkkoja rajoja ei voida asettaa, että selvää, ettei 165-senttinen mies menesty koripalloilijana, 60-kiloinen urheilija ei tyynnä kuuluu 20 metriä eikä 120-kiloinen mies juokse maratonia lähelle kahta tuntia.

Norjassa professori **Jorunn Sundgot-Borgenin** johdolla alettiin tutkia urheilijoiden pyrkimyksiä vähentää kehon painoa ja siihen liittyviä syömishäiriöitä 1990-luvulla (Sundgot-Borgen 1993). Alhainen kehon paino (absoluuttisesti tai pituuteen suhteutettuna) on yksi suorituskykyyn liittyvistä tekijöistä kestävyyslajeissa, esteettisissä lajeissa (mm. voimistelu), hyppyissä ja painoluokkalajeissa. Jälkimmäisissä painorajat ovat ehdottomia, jotta urheilija voi osallistua kilpailuun. Naisurheilijoilla näissä lajeissa havaitut syömishäiriöt tai häiriintynyt syöminen (syömishäiriöiden lievempi muoto) esiintyvät usein hormonihäiriöiden ja heikentyneen luuston kanssa (Mountjoy, Sundgot-Borgen, Burke, Carter, Constantini & Lebrun et al. 2014).

Viime vuosina on tähän liittyen otettu käyttöön uusi käsite "suhteellinen energiavajaus" (relative energy deficiency in sports). Käsitteen avulla on haluttu korostaa, että kyse on omaan kulutukseen ja tarpeeseen nähden ainakin hetkittäin riittämättömästä energiansaannista, vaika

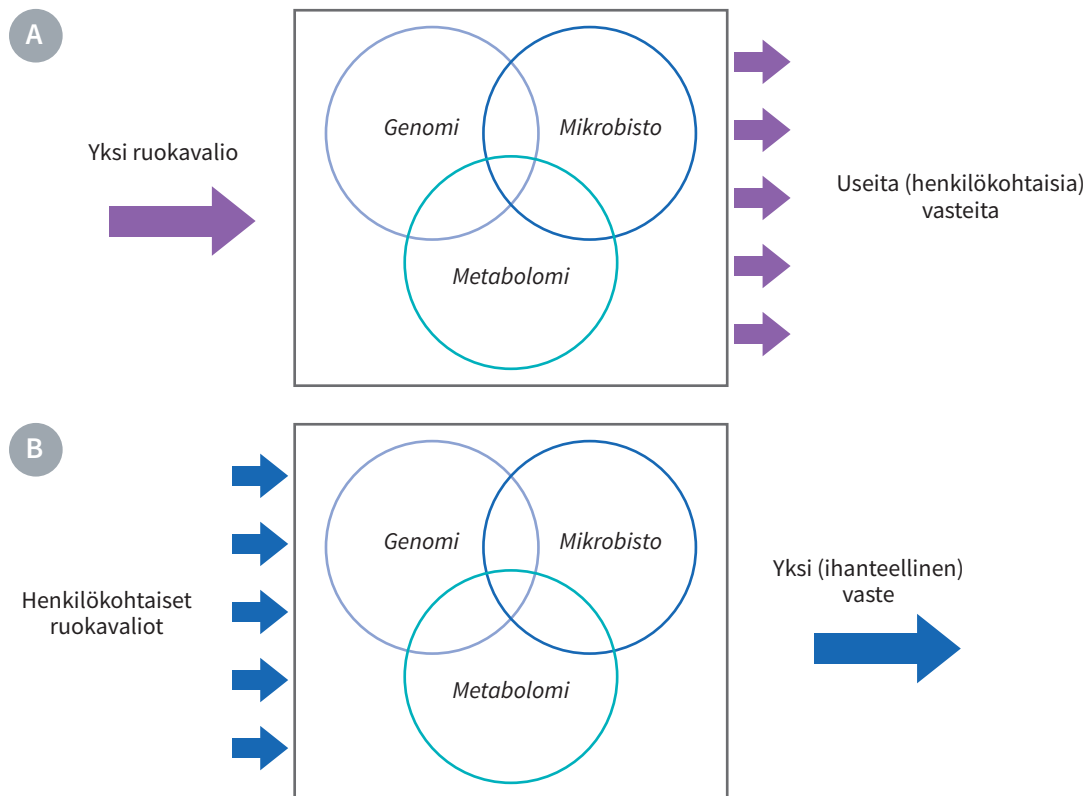
absoluuttinen saanti olisi liikuntaa harrastamattomalle täysin riittävä.

Urheilijoiden syömishäiriöt ovat tyyppillisempiä naisilla, mutta niitä esiintyy myös miesurheilijoilla, varsinkin painon kannalta herkissä lajeissa (Mountjoy, Sundgot-Borgen, Burke, Carter, Constantini, & Lebrun et al.). Lievätkin syömishäiriöt voivat olla fyysisesti ja psyykkisesti vaarallisia, joten molemmilla sukupuolilla niiden ehkäisy on tärkeää. Alhaisen painon liiallinen korostaminen, kehonkoostumusmittausten tarkkuuden ja merkityksen liioittelu, sekä painoon ja kehon ulkomuotoon liittyvät viattomatkin huomautukset ovat riskitekijöitä, jotka pitäisi syömishäiriöille herkistä lajeista karsia kokonaan pois.

## Urheilijoiden ravitsemustutkimuksen haasteet ja tulevaisuus

Urheilijoiden ravitsemustutkimuksessa on monia haasteita, joista luettelen mielestäni neljä keskeistä. On ensisikkin varsin haastavaa saada tutkittaviksi kilpaurheilijoita, kansainvälisistä huippu-urheilijoista puhumattakaan. Niinpä tutkimuksia tehdään useammin harrastelijatason urheilijoilla tai opiskelijoilla. Tulosten merkitys huippu-urheilussa voi tämän takia olla kyseenalainen.

Toiseksi, tutkimukset ovat usein rasittavia ja jopa epämiellyttäviä, ja siksi on haasteellista saada monta osallistujaa. Niinpä tilastollinen voima saattaa olla riittämätön, etenkin kun huomioidaan, että urheilussa jo hyvin



**Kuva 1.** Henkilökohtaisen ravitsemuksen periaate. Osa A: ihmisen geenit, mikrobisto ja metabolomi (aineenvaihduntaprofiili) johtavat siihen, että sama ruokavalio aiheuttaa erilaisia vasteita. Osa B: Jos osaamme laatia näiden ominaisuuksien perusteella henkilökohtaisia ruokavaliota, yhden ihanteellisen vasteen saavuttaminen voi olla ainakin teoriassa mahdollista.

pienet erot tai parannukset omaan suorituskykyyn voivat ratkaista mitalien kohtalon. Kolmanneksi, monia urheilu- ja suorituskykyä on vaikeaa kuvata tutkimukseen soveltuville, toistettavilla testeillä. Kestävyysslaivit ovat tässä mielessä poikkeus ja ehkä osin tämän takia suurin osa urheilijoiden ravitsemustutkimuksista käyttää kestävyteen perustuvia malleja ja menetelmiä mittaamaan suorituskykyä. Lisää tutkimusta tarvitaan siitä, miten pitäisi mitata ja mallintaa suorituskykyä esimerkiksi jääkiekossa, judossa tai tenniksessä.

Urheiluravitsemuksen tutkimukseen liittyy myös vahvoja kaupallisia intressejä ja odotuksia esimerkiksi valmentajien ja urheilujohtajien taholta. Tutkijoilta odotetaan usein näkemyksiä ja neuvoja siitä, miten urheilijat voivat ravitsemuksella parantaa suorituskykyään. Jos tutkija antaa konkreettisia neuvoja, häntä pidetään yleensä hyvänä asiantuntijana – riippumatta siitä, kuinka hyvin neuvot perustuvat tieteelliseen näyttöön. Keskustelua myös vaikeuttaa se, että usein ravintoainelaisien valmistajat sponsoroivat urheilijoita, jotka tietenkin kehuvat tuotetta ja sen vaikutuksia. Tämä voi aiheuttaa ristiriitaa suhteissa asiantuntijoiden näkemykseen.

Yksi kiinnostavimmista, mutta samalla haastavimmista tutkimus- ja kehittämiskohteista liittyy henkilökohtaiseen ravitsemukseen (personalized nutrition). Kyse on tästä: sama ruokavalio johtaa eri ihmisillä erilaisiin vasteisiin, joita voidaan mitata esimerkiksi veren kolesterolipitoisuudella, painolla tai fyysisellä suorituskyvyllä. Tätä vaihtelua voidaan selittää geeneillä, suolistomikrobiston koostumuksella ja aineenvaihdunnallisella profiililla eli metabolomilla (Sport Nutrigenomics 2020; Vandeputte 2020) (kuva 1). Tavoitteena on oppia ymmärtämään näiden ominaisuuksien avulla, minkälainen on kullekin yksilölle ihanteellinen ruokavalio. Valitettavasti tämä on vaikeaa jo yksin geenien, mikrobien ja metaboliittien sisältämän valtavan tietomäärän takia. Joitakin edistysaskeleita on jo saavutettu, mutta vielä tällä hetkellä ollaan varsin kaukana todellisesta henkilökohtaisesta ravitsemuksesta.

#### MIKAEL FOGELHOLM

ravitsemustieteen professori  
Helsingin yliopisto  
mikael.fogelholm@helsinki.fi

#### LÄHTEET

Bergström J, Hermansen L, Hultman E, Saltin B. 1967. Diet, muscle glycogen and physical performance. *Acta Physiol Scand*. 1967 Nov;71(2):140–50.

Burke LM, Jeukendrup AE, Jones AM, Mooses M. 2019. Contemporary Nutrition Strategies to Optimize Performance in Distance Runners and Race Walkers. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2019 Mar 1;29(2):117–29.

Carpenter KJ. 2012. The discovery of vitamin C. *Ann Nutr Metab*. 2012;61(3):259–64.

Davies PSW. 2020. Stable isotopes: their use and safety in human nutrition studies. *Eur J Clin Nutr*. 2020 Mar;74(3):362–5.

Diets of Athletes at the Ancient Olympics. <https://www.topendsports.com/nutrition/events/ancient-olympics.htm> (Luettu 4.8.2021).

Domínguez R, Cuenca E, Maté-Muñoz JL, García-Fernández P, Serra-Paya N, Estevan MCL, et al. 2017. Effects of Beetroot Juice Supplementation on Cardiorespiratory Endurance in Athletes. A Systematic Review. *Nutrients*. 2017 Jan 6;9(1):E43.

Fogelholm GM, Himberg JJ, Alopaeus K, Gref CG, Laakso JT, Lehto JJ, et al. 1992. Dietary and biochemical indices of nutritional status in male athletes and controls. *J Am Coll Nutr*. 1992 Apr;11(2):181–91.

Grivetti LE, Applegate EA. 1997. From Olympia to Atlanta: a cultural-historical perspective on diet and athletic training. *J Nutr*. 1997 May;127(5 Suppl):860S–868S.

Guest NS, Horne J, Vanderhout SM, El-Sohemy A. Guest NS, Horne J, Vanderhout SM, El-Sohemy A. 2019. Sport Nutrigenomics: Personalized Nutrition for Athletic Performance. *Front Nutr*. 2019;6:8.

Guest NS, VanDusseldorp TA, Nelson MT, Grgic J, Schoenfeld BJ, Jenkins NDM, et al. 2021. International society of sports nutrition position stand: caffeine and exercise performance. *J Int Soc Sports Nutr*. 2021 Jan 2;18(1):1.

Helge JW. 2017. A high carbohydrate diet remains the evidence based choice for elite athletes to optimise performance. *J Physiol*. 2017 May 1;595(9):2775.

Hemilä H, Chalker E. 2013. Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013 Jan 31;1:CD000980.

Hultman E, Söderlund K, Timmons JA, Cederblad G, Greenhaff PL. 1985/1996. Muscle creatine loading in men. *J Appl Physiol* (1985). 1996 Jul;81(1):232–7.

Karrer Y, Halioua R, Mötteli S, Iff S, Seifritz E, Jäger M, et al. 2020. Disordered eating and eating disorders in male elite athletes: a scoping review. *BMJ Open Sport Exerc Med*. 2020;6(1):e000801.

Mountjoy M, Sundgot-Borgen J, Burke L, Carter S, Constantini N, Lebrun C, et al. 2014. The IOC consensus statement: beyond the Female Athlete Triad—Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). *Br J Sports Med*. 2014 Apr;48(7):491–7.

Phillips SM. 2012. Dietary protein requirements and adaptive advantages in athletes. *Br J Nutr*. 2012 Aug;108 Suppl 2:S158–167.

Parks RB, Hetzel SJ, Brooks MA. 2017. Iron Deficiency and Anemia among Collegiate Athletes: A Retrospective Chart Review. *Med Sci Sports Exerc*. 2017 Aug;49(8):1711–5.

Ristow M, Zarse K, Oberbach A, Klötting N, Birringer M, Kiehntopf M, et al. 2017. Antioxidants prevent health promoting effects of physical exercise in humans. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2009 May 26;106(21):8665–70.

Sportscience History Makers - Liebig. <https://www.sportsci.org/news/history/liebig/liebig.html> (Luettu 4.8.2021)

Sundgot-Borgen J. 1993. Prevalence of eating disorders in elite female athletes. *Int J Sport Nutr*. 1993 Mar;3(1):29–40.

Tarnopolsky MA. 2010. Caffeine and creatine use in sport. *Ann Nutr Metab*. 2010;57 Suppl 2:1–8.

Trexler ET, Smith-Ryan AE, Stout JR, Hoffman JR, Wilborn CD, Sale C, et al. 2015. International society of sports nutrition position stand: Beta-Alanine. *J Int Soc Sports Nutr*. 2015;12:30.

Vandeputte D. 2020. Personalized Nutrition Through The Gut Microbiota: Current Insights And Future Perspectives. *Nutr Rev*. 2020 Dec 1;78(12 Suppl 2):66–74.

Wiciński M, Adamkiewicz D, Adamkiewicz M, Śniegocki M, Podhorecka M, Szycha P, et al. Impact of Vitamin D on Physical Efficiency and Exercise Performance—A Review. *Nutrients*. 2019 Nov 19;11(11):E2826.

Wilson J, Wilson GJ. 2006. Contemporary issues in protein requirements and consumption for resistance trained athletes. *J Int Soc Sports Nutr*. 2006 Jun 5;3:7–27.



# Liikuntaneuvonnan suositukset lähtevät asiakkaan tarpeista

Kuntien ja tulevien hyvinvointialueiden liikuntaneuvontaa varten ovat valmistuneet ensi kerran suositukset. Niillä pyritään parantamaan ja yhtenäistämään liikuntaneuvonnan laatua. Valtakunnalliset suositukset on suunnattu erityisesti liikuntaneuvonnan toteuttajille sekä kehittäjille.

LAADUKAS LIIKUNTANEUVONTA VAATII monialaista yhteistyötä, joten suositukset koskevat laajasti eri ammattiryhmiä. Suositukset ohjaavat kehittämään liikuntaneuvontaprosessia sekä rakentamaan palveluketjua, jossa terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvat tavoitetaan, tunnistetaan ja liikkuminen otetaan puheeksi sekä ohjataan asiakas neuvontaan (kuvio 1). Neuvonnan tulee olla asiakaslähtöistä, vuorovaikutteista ja tavoitteellista. Se tähtää pysyvään muutokseen, joka vaikuttaa terveyteen ja elämänlaatuun.

Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset on laadittu yhteistyössä monialaisen asiantuntijaryhmän kanssa. Liikkuva aikuinen -ohjelman koordinoima liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi koostuu valtionhallinnon, tutkimuslaitosten, oppilaitosten, kuntien, maakuntien ja järjestöjen asiantuntijoista. Suositusten taustalla ovat tutkittu tieto, asiantuntijatyö sekä kenttätöystä ammennetut hyvät käytännöt ja kokemukset.

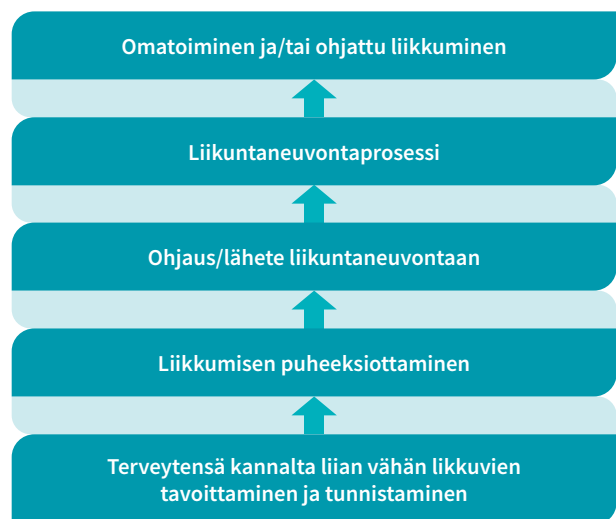
## Tavoitteena liikunnallinen elämäntapa

Suosituksien tärkeimpänä taustatekijänä on pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelmassa ilmaistu tavoite edistää hyvinvointia ja vähentää eriarvoisuutta. Keinona on ehkäistä kansansairauksia sekä lisätä matalan kynnyksen elintapaohjausta ja muita ennaltaehkäiseviä toimia. Lisäksi hallituksen tavoitteena on nostaa liikunnallista kokonaisaktiivisuutta kaikissa ikäryhmissä. Taustalla ovat myös Liikuntapoliittinen selonteko ja valtioneuvoston periaatepäätös hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisestä.

Terveydenhuollon palveluvalikoimaneuvosto PALKO julkaisi vuonna 2020 terveydenhuoltoon elintapasuosituksen, joka koskee potilaita, joiden ravitsemukseen ja liikkumiseen liittyvät elintavat ovat jo johtaneet korkeaan riskiin sairastua kansantauteihin. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset tukevat ja vahvistavat näitä elintapaohjauksen suosituksia.



Kuva: Antero Aaltonen



Kuvio 1. Liikuntaneuvonnan palveluketju (Liikkuva aikuinen -ohjelma)

## Suosituksille vankat perusteet

Elintapojen muutoksista ja liikkumisen lisäämisestä hyötyvät erityisesti henkilöt, joilla on kohonnut riski sairastua pitkäaikaissairauksiin (STM 2020). Tavoitteellinen liikuntaneuvonta on yksi keino vähentää liikkumattomuudesta syntyvää taloudellista taakkaa sekä lisätä hyvinvointia. Neuvonta kohdistuu erityisesti väestöön, jolle liikkuminen ei ole ollut merkityksellistä tai tavoiteltu päämäärä. Monialainen ja -ammattillinen liikuntaneuvonta voi kohentaa väestön terveyttä ja hyvinvointia sekä vähentää terveysmenoja.

Terveyden kannalta liian vähäinen liikkuminen aiheuttaa Suomessa vuosittain vähintään 3,2 miljardin euron kustannukset (Vasankari ja Kolu 2018). Kuntatasolla tämä tarkoittaa kymmenien, jopa satojen miljoonien eurojen kustannuksia vuodessa.

Koska liian vähäisen liikkumisen vaikutukset ovat huomattavia, tulee liikkumisen tukemisen olla osa elintapa- ja pitkäaikaissairauksien ennaltaehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. Liian vähäinen liikkuminen ja huono kunto heikentävät elämänlaatua sekä lisäävät ennenaikaisen kuoleman riskiä. Myös runsas istuminen ja muu paikallaanolo ovat terveydelle haitallisia (Käypä hoito -suositus 2016).

Noin 80 prosenttia suomalaisista aikuisista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Onkin perusteltua luoda jokaisen työikäisen suomalaisen arkeen mahdollisuuksia liikkua. Liikunnallinen elämäntapa lisää terveyttä ja hyvinvointia sekä työ- ja toimintakykyä, ja siten vähentää terveyspalvelujen käyttöä. Liikuntaneuvonnan hyödyt yltyvät siis yksilötasoa laajemmalle eli myös yhteiskuntatasolle.

## Suosituksena tavoitteellinen ja yksilöllinen prosessi

Liikuntaneuvonta on liikunta-alan tai terveydenhuollon ammattilaisen antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan. Neuvonta tähtää pysyvään muutokseen, joka vaikuttaa pitkällä aikavälillä terveyteen ja elämänlaatuun. Sen tulee olla yksilöllistä. Asiakkaan tarpeet, toiveet, pysyvyys ja tavoitteet määrittävät prosessin sisällön ja keston. Neuvonnan tulee olla tavoitteellista asiakkaan ja liikuntaneuvojan välistä yhteistyötä, jossa pyritään lisäämään asiakkaan kyvykkyyttä, motivaatiota ja tilaisuuksia liikkua enemmän. Päämääränä ei siis ole vaikuttaa suo-

raan tai heti asiakkaan liikkumiseen, vaan tukea pysyvää muutosta vaikuttamalla käyttäytymistä selittäviin tekijöihin (kuvio 2).

Suosituksen mukaan neuvojalla pitää olla laajaa tietämystä liikkumisen terveysvaikutuksista ja vähäisen liikkumisen terveyshaitoista sekä ymmärrystä käyttäytymisen muutosprosessista.

## Liikuntaneuvonta etenee vaiheittain

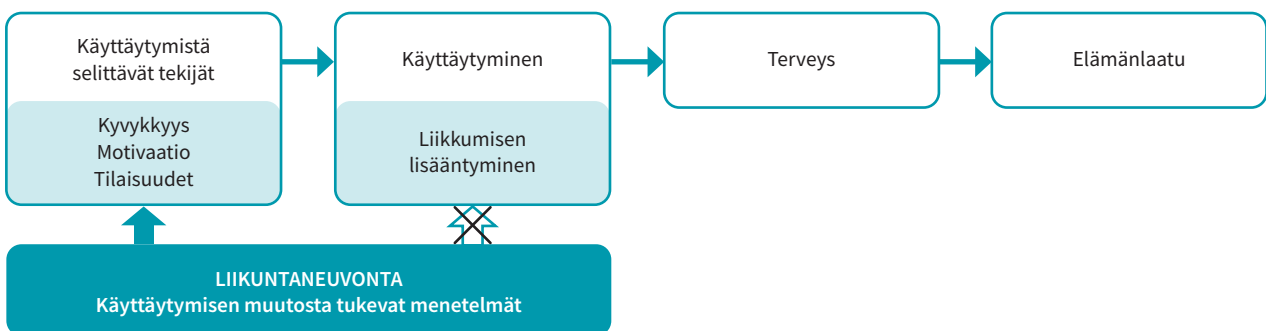
Koska liikuntaneuvonta on aina asiakkaan tarpeisiin räätälöity kokonaisuus, ei prosessin kestoa voida etukäteen määrittellä. Tapaamisia tarvitaan kuitenkin useita, sillä elintapojen muuttaminen vaatii aikaa ja muutos sisältää useita vaiheita (STM 2020).

Suosittelava liikuntaneuvonta noudattaa viiden A:n periaatetta, joka on todettu hyväksi käytännöksi liikkumisen lisäämistä tukevassa neuvontatyössä (Estabrooks ym. 2003). Neuvontaprosessin sisältämät vaiheet ovat: lähtötilanteen kartoitus (Assess), tiedonvaihto (Advice), tavoitteenasettelu (Agree), suunnitelman tekeminen (Assist) sekä seuranta ja palautteen antaminen (Arrange). Läpikäymällä kaikki vaiheet pyritään vaikuttamaan asiakkaan motivaatioon, kyvykkyyteen ja tilaisuuksiin muuttaa elintapojaan ja lisätä liikkumistaan.

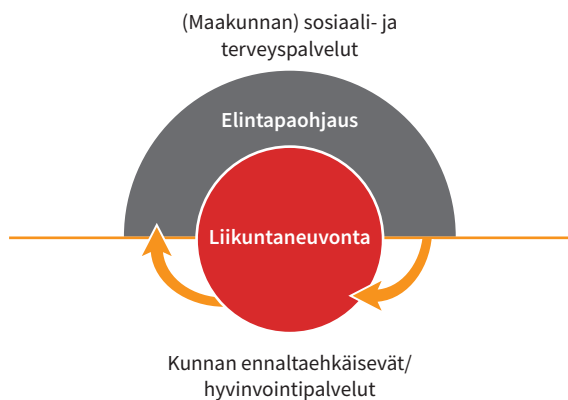
## Liikuntaneuvonta on osa kokonaisvaltaista elintapaohjausta

Liikuntaneuvonta toteutuu useimmiten kunnan liikuntapalveluissa ennaltaehkäisevänä hyvinvointipalveluna tai terveydenhuollossa osana elintapaohjausta (kuvio 3). Palvelu sisältää ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan sekä muiden terveellisten elintapojen pariin.

Suosituksen mukainen liikuntaneuvonnan palveluketju tarkoittaa monen osapuolen tiivistä yhteistyötä, jossa jokainen tietää tehtävänsä ja vastuunsa ja kaikilla on yhteinen päämäärä. Palveluketjua voidaan pitää vaikuttavana vain, jos sen osat toimivat saumattomasti yhdessä. Toimijoiden välille on luotava yhteys, jotta asiakas saa riittävän tuen ja mahdollisuudet elintapojensa muuttamiseen. Onnistunut liikuntaneuvonta vaatii liikuntapalveluiden ja terveydenhuollon rinnalle yhteistyötä myös kolmannen sektorin, kansalais- ja työväenopistojen ja yksityisten toimijoiden palvelun tarjoajien kanssa.



Kuvio 2. Liikuntaneuvonta interventiona (mukaillen Haukkala ym. 2021. Aittasalo 2016)



**Kuvio 3.** Liikuntaneuvonta on osa elintapaohjausta (Liikkuva aikuinen -ohjelma)

### Arviointi ohjaa neuvonnan laatua ja kehittämistä

Liikuntaneuvontaprosessin seuranta ja arviointi ohjaavat toimintaa, varmistavat sen laatua ja auttavat kehittämään toimintaa. Seuraamalla muutoksia tehdään saavutetut tulokset näkyviksi asiakkaalle ja tuetaan motivaatiota. Arvioimalla neuvonnan vaikutuksia ammattilainen voi tarkastella, saako neuvonta aikaan haluttuja muutoksia ja tukeeko se asiakkaan tavoitteita. Arviointi tekee liikuntaneuvonnan tarpeellisuuden ja vaikutukset näkyväksi myös päättäjille ja johdolle. Liikuntaneuvonnan vaikutusten todentaminen tukee sitä, että palvelu vakiintuu ja resurssit turvataan.

Suosituksissa liikuntaneuvonnan arviointi jaetaan prosessin toteutumisen arviointiin sekä neuvonnan vaikutusten arviointiin. Arvioinnin osa-alueet ovat 1) kohderyhmän tavoittaminen, 2) asiakkaiden sitoutuminen, 3) liikuntaneuvonnan vaiheiden toteuttaminen sekä 4) liikuntaneuvonnan hyödyllisyys. Neuvonnan vaikutusten osa-alueet ovat 1) liikuntaneuvonnan vaikutus pystyvyyteen muuttaa liikkumistottumuksia, 2) vaikutus liikkumiseen sekä 3) vaikutus paikallaanoloon. Suositus pitää sisällään arvioitaviin osa-alueisiin määritellyt mittarit.

Suosituksien mukaan liikuntaneuvonnan kirjaamisen ja tilastoinnin tulee sisältyä arviointiin. On tärkeää sopia palveluketjun toimijoiden rooleista eli ketkä ovat vastuussa kirjausten tekemisestä ja tilastoinnista, sekä mitä ja miten terveydenhuollossa ja liikuntapalveluissa kirjaetaan. Lisäksi on tärkeää ottaa huomioon tiedonsiirto palveluketjun toimijoiden välillä, tietojen hyödynnettävyys ja tietosuojat. Suosituksissa kannustetaan potilastietojärjestelmän hyödyntämisen.

### Liikuntaneuvonnan nykytila ja tulevaisuus

Vuosittain julkaistava Liikuntaneuvonnan tila Suomessa -selvitys kuvaa työikäisten neuvonnantilaa ja kehitystä Suomessa. Vuonna 2020 työikäisille kohdennettua poikkialtista liikuntaneuvontaa on joka toisessa (50 %) Manner-Suomen kunnassa. Näistä 148 kunnasta 24 toteuttaa liikuntaneuvontaa hanketuella ja 124 kuntaa on jo vakiinnuttanut palvelun (Liikkuva aikuinen -ohjelma). Vuosittain liikuntaneuvonta käynnistyy 10–20 uudessa kunnassa. Kansallisenä tavoitteena on, että vuoteen 2025

mennessä kaikissa kunnissa ja/tai hyvinvointialueilla on poikkialtinen liikuntaneuvonta.

Suosituksien pohjalta kehitetään tulevaisuudessa työkaluja ja koulutuksia, jotka tukevat käytännön liikuntaneuvontatyötä. Liikuntaneuvonta.fi-verkkosivustolla on taustatietoa suositusten rinnalle sekä säännöllisesti päivittyvä materiaalipankki ammattilaisen työn tueksi. Lisäksi verkkosivuilla on aiheesta kuukausittain ajankohtaisartikkeleita.

Liikkuva aikuinen -ohjelman luotsaama Liikuntaneuvonnan kehittämisfoorumi on luonut liikuntaneuvonnan itsearviointimateriaalin kuntien ja tulevien hyvinvointialueiden käyttöön. Arviointilomakkeen avulla ammattilaiset pääsevät tarkastelemaan neuvontaprosessin nykytilaa ja liikuntaneuvonnan palveluketjun toimivuutta. Säännöllisen itsearvioinnin avulla neuvonnan kehittämis-kohteet on helppo tehdä näkyviksi.

Liikuntaneuvonnan suositukset ja siihen liittyvä lisämateriaali ovat odotettu työkalu palvelun kehittämiseen. Toivottavasti liikuntaneuvonnan toimijat hyödyntävät suosituksia ja tavoite neuvonnan yhtenäisyydestä saavutetaan.

#### SARI KIVIMÄKI

kehittämisspällikkö

Liikkuva aikuinen -ohjelma

sari.kivimaki@liikkuva-aikuinen.fi



Liikuntaneuvonnan suositukset ”Etukeno – Liikuntaneuvonta on uusi musta” -verkkotapahtumassa. Tallenne tapahtumasta on katsottavissa Liikkuva aikuinen -ohjelman YouTube-kanavalla.

Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset: liikuntaneuvonta.fi/ammattilaisille

#### LÄHTEET

**Aittasalo, M.** 2016. Periaatteita ja käytäntöjä työikäisen liikuntaneuvontaan. Työfysioterapeutit ry:n kevätopintopäivä 12.5.2016. <http://www.tyofysioterapeutit.fi/wordpr/wpcontent/uploads/2016/06/Aittasalo-Minna-Periaatteita-jakäytäntöjä-töikäisten-liikuntaneuvontaan.pdf>

**Aittasalo, M.** 2019. Miten tuen potilasta muuttamaan liikkumistottumuksiaan? Lääkärilehti 2019; 74:2660–2662a.

**Estabrooks, P.A., Glasgow, R.E. & Dzawaltowski, D.A.** 2003. Physical activity promotion through primary care. JAMA 2003;298:2913–16

**Haukka, A., Hankonen, N. & Konttinen, H.** 2012. Sosiaalipsykologia terveyskäyttäytymisen tutkimuksessa. Psykologia, 47, 396–409.

**Käypä hoito -suositus. Liikunta.** 2016. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016. Saatavilla internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

**Liikkuva aikuinen 2021. Työikäisten liikuntaneuvonnan tila.** <https://liikuntaneuvonta.fi/ajankohtaista/tyoikaisten-liikuntaneuvonnan-tila-2020-selvitys/>

**STM 2020.** Palko, systemaattinen kirjallisuuskatsaus elintapa-interventtioiden osatekijöistä ja vaikuttavuudesta korkean riskin henkilöillä. THL:n asiantuntijat 1.10.2019. <https://d2htbfmhc6rwwj.cloudfront.net/attachments/f/d/4/04b62aa3d4d09a6659c9ffb8b418a8.pdf>

**Vasankari, T. & Kolu, P. (toim.)** 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvava – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018.



# Ohjattu liikunta tukee eturauhassyöpää sairastavan miehen hyvinvointia

**Liikunta voi kohentaa monin tavoin eturauhassyöpää sairastavan miehen elämänlaatua. Sopiva määrä ohjattua harjoittelua vaikuttaa syöpäpotilaan fyysiseen, sosiaaliseen ja henkiseen hyvinvointiin. Kirjallisuuskatsauksen perusteella parhaan vasteen antaa kaksi harjoituskertaa viikossa.**

**ETURAUHASSYÖPÄ ON NELJÄNNEKSI YLEISIN** syöpä maailmassa ja miesten yleisin syöpä Suomessa (Pitkäniemi 2018). Eturauhassyöpään sairastuminen ja sen hoidot aiheuttavat monenlaisia muutoksia miehen hyvinvointiin. Fyysinen kunto voi laskea ja muutokset elimistössä vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja mielialaan.

Liikunnan ansiosta painonhallinta paranee ja laskee kehon rasvapitoisuutta. Voimaharjoittelun ansiosta myös kehon lihassmassa lisääntyy. Liikunta ehkäisee hormonihoitoon (androgeenideprivaatiohoito, ADT) haitallisia vaikutuksia lihassoluihin ja luun mineraalipitoisuuteen alentaen näin murtumariskiä. Ryhmässä liikkuminen vähentää miehen sosiaalista eristäytymistä ja lievittää ahdistusta ja stressiä sekä parantaa terveyteen liittyvää elämänlaatua.

Liikunnalla on tärkeä merkitys eturauhassyövästä selviytymisessä ja hoitojen aiheuttamien haittojen lievittämisessä ja ehkäisyssä. Tämän kirjallisuuskatsaukseen perustuva artikkeli kuvaa aikaisemman tutkimustiedon pohjalta eturauhassyöpää sairastaville miehille toteutettuja liikuntainterventioita ja niiden vaikutuksia miesten hyvinvointiin.

## **Toteutetut liikuntainterventiot**

Tutkimuksissa käytetyt liikuntainterventiot koostuivat jalkapalloharjoituksista, voimaharjoittelusta ryhmässä, kotona tapahtuvasta ohjatusta harjoittelusta sekä ryhmäliikunnasta kehon omaa painoa hyödyntäen. Interventiot kestivät lyhimmillään kolme kuukautta ja pisimmillään 12 kuukautta. Interventioihin osallistui 60–478 miestä, joiden ikä vaihteli 50–85 vuoden välillä.

Kaikissa tutkimuksissa osallistujille tehtiin fysiologiset mittaukset sekä interventio- että kontrolliryhmissä lähtötilanteessa, intervention puolivälissä ja sen päätyttyä. Harjoittelukertoja oli kaksi tai kolme viikossa. Osallistujia kehoitettiin harrastamaan liikuntaa myös ohjattujen harjoittelukertojen välillä ja muistutettiin pitämään välillä lepopäiviä.

Tarkastelimme tutkimuksista löytyviä liikunnan vaikutuksia miesten hyvinvointiin aikaisempaan teoreettiseen viitekehukseen perustuen. Hyvinvoinnin osa-alueet ovat fyysinen, sosiaalinen ja henkinen (Vaarama ym. 2010).

## **Suotuisat fyysiset vaikutukset**

Liikunnan vaikutus miesten fyysiseen hyvinvointiin ilmeni kehon koostumuksen muutoksina ja toimintakyvyn parantumisena. Fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen paransi painonhallintaa, mikä näkyi kehon rasvapitoisuuden alenemisena (Bjarre ym. 2019; Thorsen ym. 2012; Winter-Stone ym. 2016) ja kokonaispainon (BMI) laskuna (Galvão ym. 2018; Owen ym. 2017). Etenkin miehillä, joiden fyysinen aktiivisuustaso oli luokiteltu lähtötilanteessa matalaksi tai kohtalaiseksi, liikunnan vaikutus kehon rasvapitoisuuteen ja kokonaispainon laskuun oli merkittävä (Bjarre ym. 2019).

Eturauhassyövän pitkäaikainen hormonihoito aiheutti osalle miehistä merkittävää lihasatrofiaa eli lihasten surkastumista sekä lihasten toimintahäiriöitä. Hoitojen aikaansaama jatkuva androgeenipuutos näkyi myös alentuneina testosteronitasoina, mikä vaikutti lihaksiin ja niiden toimintaan. (Galvão ym. 2011.) Voimaharjoitteluun painottuvalla liikuntainterventioilla saatiin lisättyä lihassolujen kokoa ja niiden kasvua, ja sillä ehkäistiin ADT-hoidon haitallisia vaikutuksia lihasten kokoon ja toimintaan. Voimaharjoittelu lisäsi myös lihassmassan määrää miesten kehossa. (Bjarre ym. 2019; Thorsen ym. 2012; Winter-Stone ym. 2016.)

Säännöllinen ohjattu liikunta vähintään kahdesti viikossa vaikutti myönteisesti koko kehon luiden mineraalipitoisuuteen ja luun aineenvaihduntaan. (Bjarre ym. 2019; Kim ym. 2018; Owen ym. 2017; Thorsen ym. 2012; Uth ym. 2016.) Liikunta ehkäisi haitallisia muutoksia luustossa ja hidasti luustokadon etenemistä (Galvão ym. 2011; Winter-Stone ym. 2015). Ohjattu liikunta pienensi miesten alttiutta luunmurtumille ja tapaturmille. Vaikutukset näkyivät veren luustospesifisen merkkiaineen parantumisena, mikä kuvastaa luuston parantunutta aineenvaihduntaa ja luunmuodostusaktiiviteettia. (Uth ym. 2016; Winters-Stone ym. 2015.)

Liikunnan myönteinen vaikutus miesten toimintakyvyn näkyi miesten fyysisessä aktiivisuudessa. Lähes kaikissa interventioissa harjoittelu-aika pidentyi, teho nousi ja lihasvoima sekä tasapaino paranivat (Galvão ym. 2018; Golsteijn ym. 2018; Kim ym. 2018; Norris ym. 2015; Uth ym. 2016; Winters-Stone ym. 2015; Winter-Stone ym. 2016).

## Liikunta lievitti eturauhassyövän aiheuttamaa ahdistusta.



Kuva: Antero Aaltonen

### Näin tutkittiin

Tutkimus toteutettiin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Tiedonhaku tehtiin asiasana- ja vapaasanahauilla Cinahl- ja Medline-tietokantoihin. Tiedonhaussa käytettiin seuraavia hakusanoja: prostate cancer, prostatic neoplasms, exercise, physical activity, resistance training. Sisäänottokriteerien mukaisesti valittavien artikkelien tuli käsitellä eturauhassyöpää ja ohjattua liikuntaa.

Haku rajattiin vuosiin 2010–2020, englanninkielisiin, vertaisarvioituihin tutkimusartikkeleihin ja artikkeleiden sähköiseen saatavuuteen. Tietokantarajausten jälkeen hakutulos oli 161 viitettä. Kirjallisuuskatsauksen mukaan valikoitui 11 kansainvälistä tutkimusartikkelia. Aineisto analysoitiin deduktiivisen sisällön analyysin avulla.

Voimaharjoittelun ansiosta miehet saavuttivat kolmessa kuukaudessa riittävän fyysisen aktiivisuuden tason, mikä tarkoittaa  $\geq 150$ min aerobista liikuntaa viikon aikana ja voimaharjoittelua kaksi kertaa viikossa. (Galvão ym. 2018).

Lihassoiman ja lihasmassan lisääntyminen etenkin jaloissa näkyi parantuneena tasapainona ja hyppykorkeuden lisääntymisenä (Kim ym. 2018; Norris ym. 2015; Owen ym. 2017; Thorsen ym. 2012; Uth ym. 2016; Winter-Stone ym. 2016). Liikunnan lisääminen edisti eturauhassyövästä toipumista (Golsteijn ym. 2018; Norris ym. 2015). Miehet tunsivat sairauden hoitoon liittyvän väsymyksen vähentyneen (Galvão ym. 2011; Galvão ym. 2018; Golsteijn ym. 2018; Winters-Stone ym. 2015). Liikunnalla oli myös kardiometabolista terveyttä parantava vaikutus (Owen ym. 2017).

Liikunta lievitti eturauhassyövän hoitoon liittyviä haittavaikutuksia ja oireita (Galvão ym. 2011; Galvão ym. 2018; Norris ym. 2015). Toimintakykyä edisti osaltaan potilaiden vastustuskyvyn parantuminen, mikä osaltaan vähensi sairastamislähtöä (Galvão ym. 2018). Kohtalaisen tai voimakkaan fyysisen aktiivisuuden todettiin vähentävän riskiä sairastua moniin pitkäaikaissairauksiin (Golsteijn ym. 2018; Winter-Stone ym. 2016).

### Suotuisat sosiaaliset ja henkiset vaikutukset

Liikunta lisäsi miesten turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sitä kautta sosiaalista hyvinvointia. Keskustelut vertaisten ja ohjaajien kanssa tarjosivat tietoa ja emotionaalista tukea sekä vähensivät sosiaalisen eristämisen tunnetta (Galvão ym. 2018). Turvallisuuden tunteen parantuminen lisäsi itsenäistä toimintaa (Winter-Stone ym. 2016) ja palautti toimintakykyä. Miehet tunsivat pystyvänsä hallitsemaan omaa elämäänsä sairastumisesta huolimatta (Winter-Stone ym. 2016).

Yhteenkuuluvuuden tunnetta edistivät sosiaalisen kanssakäymisen lisääntyminen (Galvão ym. 2018; Norris ym. 2015) ja muilta liikuntaryhmäläisiltä saatu vertaistuki (Winter-Stone ym. 2016). Osallistujat kokivat vertaistuen tärkeäksi (Winter-Stone ym. 2016), sillä miehet tunsivat saavansa ja pystyvänsä itse antamaan vertaistukea muille ryhmäläisille esimerkiksi pelatessaan jalkapalloa (Bjarre ym. 2019).

Liikunnan vaikutus henkiseen hyvinvointiin ilmeni mielen tasapainon ja elämän hallinnan parantumisena. Mielenterveyden kohentuminen lisäsi mielen tasapainoa (Bjarre ym. 2019; Norris ym. 2015; Winter-Stone ym. 2016). Miehiä ahdistivat syövän sijainti, eturauhassyöpäspesifisen antigeenin (PSA) arvo ja pelko syövän uusiutumisesta (Galvão ym. 2011; Golsteijn ym. 2018). Liikunta lievitti ahdistusta (Galvão ym. 2018) ja koettua stressiä sekä lisäsi onnellisuuden tunnetta ja elinvoimaa (Norris ym. 2015). Mielen tasapainoa paransi liikunnan myönte-

nen vaikutus terveyteen liittyvän elämänlaatuun (Bjarre ym. 2019; Galvão ym. 2018; Galvão ym. 2011; Kim ym. 2018; Norris ym. 2015; Owen ym. 2017). Miehet kokivat masennuksensa vähentyneen ja mielenterveytensä parantuneen (Golsteijn ym. 2018; Norris ym. 2015; Winter-Stone ym. 2016).

### Liikunta kannattaa ottaa osaksi hoitoa

Säännöllinen liikunta vaikutti myönteisesti eturauhassyöpään sairastumisen hyväksymiseen (Galvão ym. 2018). Viikoittaisten harjoittelukertojen määrän lisääminen kahdesta kolmeen ei kuitenkaan parantanut henkistä hyvinvointia. Liikuntainterventioon osallistuneet miehet kokivat kolmen viikoittaisen liikuntakerran pahentavan syövästä aiheutuvia oireita ja vievän aikaa muilta aktiiviteeteilta. Kolme kertaa viikossa tapahtuva harjoittelu lisäsi arkuutta ja vammoja sekä aiheutti kyllästymistä toistuvaan voimaharjoitteluun. (Norris ym. 2015.)

Ryhmässä liikkuminen paransi miesten elämän hallinnan tunnetta, mikä ilmeni miesten kokeman tautitaakan lievittymisenä (Galvão ym. 2011) ja kognitiivisen toimintakyvyn paranemisenä (Owen ym. 2017). Miehet tunsivat liikunnan kautta hallitsevansa ja ottavansa vastuun omasta terveydestään. He kertoivat voivansa unohtaa jalkapalloa pelatessaan olevansa syöpäpotilaita (Bjarre ym. 2019.)

Ohjattu, kaksi kertaa viikossa tapahtuva liikunta vaikuttaa myönteisesti eturauhassyöpää sairastavien miesten fyysiseen, sosiaaliseen ja henkiseen hyvinvointiin ja se kannattaa ottaa osaksi hoitoa. Terveydenhuoltohenkilöstön, eturauhassyöpään sairastuneiden miesten ja heidän läheistensä tietoisuutta liikunnan myönteisistä vaikutuksista hyvinvoinnille on lisättävä.

Jos liikunnan turvallisuus näkökohdat mietittyvät, asia kannattaa rohkeasti ottaa puheeksi hoitavan lääkärin tai hoitohenkilökunnan kanssa. Normaalia arkiliikuntaa, aerobista harjoittelua ja turvallisesti toteutettua voimaharjoittelua voinnin sallimissa rajoissa voi turvallisesti suositella. Syöpähoitojen toteutus jo sinänsä vaatii potilaalta riittävää kuntoa, joten liikunta ei ole näin ollen vaarallista. Murtumariski toki nousee, jos potilaalla on esim. etäpesäkkeitä luuston kantavissa rakenteissa. Usein varsinkin hormonihoitoa saavia potilaita perheenjäsenet varoittelevat liikkumisesta, vaikka ”parasta” hoitoa olisi monipuolinen liikunta.

#### ANU HAUTA-AHO, TtK, sh

yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
terveystieteet, hoitotiede  
Tampereen yliopisto  
anu.hauta-aho@tuni.fi

#### EEVA HARJU, TtT, sh

yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
terveystieteet, hoitotiede  
Tampereen yliopisto  
eeva.harju@tuni.fi

Artikkeli perustuu Anu Hauta-ahon Tampereen yliopistossa tekemään kandidaatintutkielmaan *Ohjatun liikunnan vaikutus eturauhassyöpöpotilaan hyvinvointiin*.

## LÄHTEET

- Bjerre, E. D., Jørgensen, A. B., Petersen, T. H., Eriksen, A. R., Midtgaard, J., Krstrup, P., Johansen, C., Rørth, M., Brasso, K., Tolver, A., Christensen, J. F., Poulsen, M. H., Madsen, S. S., Østergren, P. B. & Borre, M. 2019. Football compared with usual care in men with prostate cancer (FC Prostate Community Trial). A pragmatic multicentre randomized controlled trial. *Sports Medicine* 49 (1), 145–158.
- Galvão, D. A., Newton, R. U., Girgis, A., Lepore, S. J., Stiller, A., Mihalopoulos, C., Gardiner, R. A., Taaffe, D. R., Occhipinti, S. & Chambers, S. K. 2018. Randomized controlled trial of a peer led multimodal intervention for men with prostate cancer to increase exercise participation. *Psycho-Oncology* 27 (1), 199–207.
- Galvão, D. A., Taaffe, D. R., Cormie, P., Spry, N., Chambers, S. K., Peddle-McIntyre, C., Baker, M., Denham, J., Joseph, D., Groom, G. & Newton, R. U. 2011. Efficacy and safety of a modular multi-modal exercise program in prostate cancer patients with bone metastases: A randomized controlled trial. *BMC Cancer* 11 (1), 517.
- Golsteijn, R. H. J., Bolman, C., Volders, E., Peels, D. A., de Vries, H. & Lechner L. 2018. Short-term efficacy of a computer-tailored physical activity intervention for prostate and colorectal cancer patients and survivors: A randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity* 15 (1), N.PAG.
- Kim, S. H., Seong, D. H., Yoon, S. M., Choi, Y. D., Choi, E., Song, Y. & Song, H. 2018. The Effect bone outcomes of home-based exercise intervention for prostate cancer survivors receiving androgen deprivation therapy: A pilot randomized controlled trial. *Cancer Nursing* 4 (5), 379–388.
- Norris, M. K., Bell, G. J., North, S. & Courneya, K. S. 2015. Effects of resistance training frequency on physical functioning and quality of life in prostate cancer survivors: a pilot randomized controlled trial. *Prostate Cancer and Prostatic Diseases; Prostate Cancer Prostatic Dis* 18 (3), 281–287.
- Owen, P. J., Daly, R. M., Livingston, P. M., Mundell, N. L., Via, J. D., Millar, J. L., Fraser, S. F. & Dalla Via, J. 2017. Efficacy of a multi-component exercise programme and nutritional supplementation on musculoskeletal health in men treated with androgen deprivation therapy for prostate cancer (IMPACT): Study protocol of a randomised controlled trial. *Trials* 18, 1–16.
- Pitkaniemi, J., Malila, N., Virtanen, A., Degerlund, H., Heikkinen, S. & Seppä, K. Syöpä 2018. Tilastoraportti Suomen syöpätilanteesta. Suomen Syöpäyhdistyksen julkaisuja nro 93. Suomen Syöpäyhdistys, Helsinki 2020.
- Thorsen, L., Nilsen, T. S., Raastad, T., Courneya, K. S., Skovlund, E. & Fosså, S. D. 2012. A randomized controlled trial on the effectiveness of strength training on clinical and muscle cellular outcomes in patients with prostate cancer during androgen deprivation therapy: Rationale and design. *BMC Cancer* 12 (1), 123.
- Uth, J., Hornstrup, T., Christensen, J., Christensen, K., Jørgensen, N., Schmidt, J., Brasso, K., Jakobsen, M., Sundstrup, E., Andersen, L., Rørth, M., Midtgaard, J., Krstrup, P. & Helge, E. 2016. Efficacy of recreational football on bone health, body composition, and physical functioning in men with prostate cancer undergoing androgen deprivation therapy: 32-week follow-up of the FC prostate randomised controlled trial. *Osteoporosis International* 27 (4), 1507–1518.
- Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen S. (toim.). 2010. Suomalaisten hyvinvointi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Winters-Stone, K., Dobek, J. C., Bennett, J. A., Dieckmann, N. F., Maddalozzo, G. F., Ryan, C. W. & Beer, T. M. 2015. Resistance training reduces disability in prostate cancer survivors on androgen deprivation therapy: Evidence from a randomized controlled trial. *Archives of Physical Medicine & Rehabilitation* 96 (1), 7–14.
- Winters-Stone, K., Lyons, K., Dobek, J., Dieckmann, N., Bennett, J., Nail, L., Beer, T., Winters-Stone, K., Lyons, K. S., Dieckmann, N. F., Bennett, J. A. & Beer, T. M. 2016. Benefits of partnered strength training for prostate cancer survivors and spouses: results from a randomized controlled trial of the Exercising Together project. *Journal of Cancer Survivorship* 10 (4), 633–644.





## Timo Jaakkola: ”On palkitsevaa kouluttaa tutkitulla tiedolla”

Apulaisprofessorina Jyväskylän yliopiston liikunta-tieteellisessä tiedekunnassa työskentelevän Timo Jaakkolan urasuunnitelmat muutti Olkiluodon ydinvoimalan työkaluvarastoon tullut puhelu. Vastavalmistunut liikunnanopettaja siirtyi yliopistouralle.

### Kuka olet, miten ja missä sinusta on tullut sinä?

Olen 48-vuotias Eurajoella syntynyt progressiivisen rockin ystävä, joka muutti Jyväskylään opiskelemaan liikunnanopettajaksi vuonna 1993. Perheeseen kuuluu vaimo ja kolme lasta. Harrastuksiani ovat monenlainen liikunta, kalastus ja mökkeily.

### Miten ja miksi löysit uran juuri liikunnasta?

Harrastin nuorena miehenä yleisurheilua ja pidin kaikentyyppisestä liikunnasta. Opiskelupaikkaa valitessa olikin aika luontevaa pyrkiä liikunta-alalle. Asiaa edisti vielä se, että paikkakunnallani oli muutama liikunnalla opiskeleva, jotka kannustivat hakemaan opiskelemaan Jyväskylään.

### Millaisia vaiheita urapolullesi mahtuu?

Valmistuin liikunnanopettajaksi vuonna 1998 ja tarkoitukseni oli etsiä koulutusta vastaavaa työtä. Olin tuolloin viimeistä kesää kesätöissä Olkiluodon ydinvoimalan työkaluvarastossa, kun liikunnalta soitettiin. Kysyttiin, tulisinko tekemään lyhyen liikuntapsykologian lehtoraatin sijaisuu- den. Otin tarjouksen vastaan ja sillä tiellä ollaan edelleen. Aloin pian tehdä jatko-opintoja ja valmistuin liikuntatieteen tohtoriksi 2002.

Hoidin koko jatko-opintojeni ajan erilaisia liikuntapedagogiikan lehtoraatteja. Vakiopaikan yliopistonlehtorina sain 2005. Hoidin perusliikunnan ja motorisen oppimisen tehtävää vuoteen 2020, jolloin minut valittiin liikuntapedagogiikan ja liikunnan lukutaidon tenure track -apulaisprofessuuriin. Akateeminen taustani siis on ollut hyvin opetuspainotteinen.

### Mikä sinua työllistää parhaillaan?

Yleisesti ottaen tutkin koululiikuntaa, liikunnan lukutaitoa, lasten ja nuorten liikkumista, motorista oppimista, fyysistä toimintakykyä ja liikuntamotivaatiota. Tämän hetken merkittävien tutkimusprojektien minulla on seurantatut-

kimus, jossa tutkitaan 11–19-vuotiaiden lasten ja nuorten edellä mainittujen muuttajien kehittymistä ja yhteyksiä.

Projektissa on mukana yksi post doc -tutkija ja kaksi tohtorikoulutettavaa. Samoin tutkimusryhmämme pyrkii systemaattisesti toteuttamaan interventiotutkimuksia, joissa pyritään selvittämään, millä menetelmillä pystyttäisiin vaikuttamaan lasten ja nuorten hyvinvointiin.

### Miksi tutkimusaihe kiinnostaa?

Lasten ja nuorten liikkumisen määrä on vähentynyt ja sitä kautta heidän fyysinen toimintakykynsä heikentynyt. Aihe on siis hyvin ajankohtainen. On palkitsevaa kouluttaa opettajia ja muita liikunnan ohjaajia tutkitulla tiedolla, jota oma tutkimusryhmä on tuottanut.

### Mitkä kysymykset ovat sinulle ajankohtaisia nyt? Mitä vastauksia alan tutkimukselta odotat?

Liikkumisen, fyysisen toimintakyvyn ja koulumenestyksen yhteydet on tutkimusaihe, joka on alkanut kiinnostaa minua yhä enemmän. Haluaisinkin laittaa alulle tutkimusprojektin, jossa luotaisiin esimerkiksi aktiivinen luokkahuone ja tutkittaisiin, miten sellaisessa opiskelu edistää koulussa menestymistä, mutta myös liikkumista sekä fyysistä toimintakykyä.

### Mikä on ollut huippuhetki urallasi, tärkeimmät saavutuksiasi?

Huippuhetkiä ovat ne, kun joku oma tohtorikoulutettavaani saa työnsä valmiiksi ja väittelee. Pitkä projekti tulee päätökseen ja on juhlan aika. Ystävyyys tahtoo kuitenkin säilyä ja akateeminen yhteistyö jatkaa.

### Mitä tekisit toisin, jos saisit mahdollisuuden palata ajassa taaksepäin?

Post doc -vaiheessa viettäisin pidemmän kauden ulkomaisessa yliopistossa huippututkimusryhmän kanssa.

## Yhteiskuntatieteet

ANNA-KATRIINA SALMIKANGAS

anna-salmikangas@juu.fi

## E-urheilutapahtumat lisäävät yhteisöllisyyttä

**E-URHEILUTAPAHTUMAN SEURAAMINEN** paikan päällä tarjoaa erilaisen yhteisöllisyyden kokemuksen kuin tapahtuman seuraaminen kotikoneelta. Kokemukseen vaikuttavat tapahtuman mukaansatempaava ilmapiiri, katsojista muodostuva yhteisö, pelaajien ja joukkueiden fanittaminen. Myös omien pelitaitojen oppiminen ja kehittäminen kiinnostavat katsojia, joista noin 80 prosenttia myös itse harastaa e-urheilua.

**Pu, Xiao ja Kota** kehittivät e-urheilutapahtuman katsojien motivaatiota selvittävän mittarin tutkiessaan kahden kansainvälisen League of Legends -pelin kutsukilpailun katsojia sekä Yhdysvalloissa että Taiwanissa. Heidän tutkimuksensa vahvisti tapahtuman fyysisten olosuhteiden ja teknologian merkitystä katsojien yhteisöllisen kokemuksen luomiseksi. Tästä syystä e-urheilulle on jo rakennettu omia areenoja ja lisää suunnitellaan.

E-urheilun harrastepelaaminen lisää parhaimmillaan sosiaalista vuorovaikutusta, mutta se ei korvaa paikan päällä e-urheilun parissa tapaamisen luomaa yhteisöllisyyttä. Näissä tapahtumissa huippupelaajien pelien seuraamisen lisäksi on tärkeää myös oma osallistuminen, oli se sitten pelaamista, uusien pelikavereiden löytämistä, pukeutumista pelin suosikkiahmoksi tai fanitapaamisia. Myös perinteisissä urheilutapahtumissa voitaisiin pohtia katsojien osallistumisen lisäämistä vastaavilla tavoilla.

## LÄHDE

**Pu, H., Xiao, S. & Kota, R. W.** (2021) Virtual games meet physical playground: exploring and measuring motivations for live esports event attendance. *Sport in Society*.

DOI: 10.1080/17430437.2021.1890037.



Kuva: Wikipedia

## Taloudellinen hyvinvointi mahdollistaa naisten urheilu-uran

**TALOUELLISESTI HYVINVOIVA NAISURHEILIJA** pystyy erinomaisiin urheilusuorituksiin ja on kannustava esimerkki tuleville huippu-urheilijoille. Tulokseen päätyivät **Mogaji, Badejo** ja **Millisits** tutkiessaan Iso-Britanniassa ammatillisena tai puoliammattilaisena urheilevia naisia. Taloudellinen hyvinvointi tarkoitti tutkimuksessa naisurheilijan mahdollisuutta ylläpitää halua maansa elintaso, tehdä realistisia tulevaisuuden suunnitelmia ja olla taloudellisesti itsenäinen.

Naisurheilijoiden taloudelliseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijät jakautuvat neljään ryhmään. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat sukupuolten väliseen epätasa-arvoon liittyvät asiat, kuten naisten pienemmät rahanpalkkiot ja vähäinen medianäkyvyys. Toisen ryhmän muodostavat vähäiset tai riittämättömät tukitoimet. Kolmas tekijä on naisurheilijoiden niukka elintaso, jolloin he joutuvat asettamaan toimeentulon varmistamisen hyvän harjoittelun edelle. Viimeisen ryhmän muodostavat urheilijaan liittyvät piirteet, kuten ulkonäkö tai urheilulaji. Yksilöurheilijat pystyvät paremmin hallitsemaan taloudellista hyvinvointiaan kuin joukkueurheilijat, joiden tilanteeseen vaikuttaa yleensä koko joukkueen suoritus. Kaikkein heikoimmassa asemassa ovat etniseen vähemmistöön kuuluvat vammaisnaisurheilijat.

Tulevaisuuden huippu-urheilun menestys edellyttää naisurheilijoiden taloudellisen hyvinvoinnin huomioimista itse urheilun lisäksi. Tämä vaatii toimia kaikilta urheilussa mukana olevilta, niin urheilumediaalta kuin urheilujohtajilta, ja myös naisurheilijoilta itseltään. Tukitoimien kohdentamisessa on sukupuolen lisäksi huomioitava yksilö- ja joukkueurheilu, urheilijan etninen tausta sekä vammaisnaisurheilijat.

### LÄHDE

Mogaji, E., Abigail Badejo, F., Charles, S. & Millisits, J. (2021) Financial well-being of sportswomen. *International Journal of Sport Policy and Politics*. 13(2), 299-319, DOI: 10.1080/19406940.2021.1903530.

## Sosiaalinen media liikkumisen tukena

**OMASTA LIIKUNTAHARJOITUKSESTA** saatavan tiedon jakaminen muille sosiaalisen median avulla voi tukea liikunnan harrastamista. Näin tapahtuu, kun kyseessä on vastavuoroinen vuorovaikutus verkossa ainakin osittain liikkujan tuntemien henkilöiden kanssa. Lisäksi tarvitaan mahdollisuus tavata toisia alustan käyttäjiä myös kasvokkain. Muutoin sosiaalisen median käyttö on lähinnä viihteellistä tiedonjakamista.

**Veera Ehrlén** keräsi sosiaalisen median käyttöä koskevan aineiston suomalaisilta polkujuoksijoilta verkkokyselyllä ja teemahaastatteluilla. Polkujuoksun uusyhteisölliset liikkujat ovat integroineet mediavälitteisen viestinnän osaksi harrastustaan. Näin syntynyt verkostomainen järjestäytyminen täyttää liikku-

misen sosiaaliset tarpeet ja saattaa jopa korvata perinteisiä liikuntayhteisöjä, kuten urheilu- ja liikuntaseuroja.

Sosiaalinen media voi olla myös identiteetin rakentamisen väline. Sen avulla käyttäjät voivat luoda hetkellisen kokemuksen tiettyyn alakulttuuriin ja verkostoon kuulumisesta, mikä edelleen saa käyttäjät kiinnittymään käytettyihin sosiaalisiin medioihin.

Sosiaalisen median integroiminen osaksi harrastusta on lisännyt liikunnan kaupallisuutta ja individualismia. Tällöin sen yhteisöllisyyttä luova tunne ja motivoiva vaikutus saavat käyttäjät unohtamaan median valvovan ja käyttäjiään hyödyntävän luonteen. Tästä huolimatta liikunta- ja urheiluseurat voisivat harkiten hyödyntää sosiaalista mediaa aiempaa enemmän harrastajaverkoston muodostamisessa ja ylläpitämisessä unohtamatta kuitenkaan fyysisten tapaamisten merkitystä.

### LÄHDE

Ehrlén, V. (2021) Tracking oneself for others: communal and self-motivational value of sharing exercise data online. *Leisure Studies*. DOI: 10.1080/02614367.2020.1869289.

*Sosiaalisen median integroiminen osaksi harrastusta on lisännyt liikunnan kaupallisuutta ja individualismia.*



## Pedagogiikka

ARTO LAUKKANEN

arto.i.laukkanen@jyu.fi

## Ekologinen lähestymistapa vie liikuntatunnit koulun ulkopuolelle

**LIIKUNNANOPETUKSESSA TULISI** nykyistä enemmän hyödyntää lapsille tyypillistä tapaa oppia liikkumaan monipuolisissa ympäristöissä etsimisen, kokeilemisen, löytämisen, keksimisen ja soveltamisen kautta. Dynaamiseen ekologiaan pohjautuva oppimiskäsitys voisi auttaa lapsia ja nuoria kehittämään taitoja ja toimintatapoja, jotka ovat monipuolisempia ja paremmin sopeutuvia eri ympäristöihin.

Lähestymistapa auttaisi monikansallisen tutkijaryhmän mukaan kasvattamaan lapsille ja nuorille itseohjautumisen valmiuksia ja mahdollisuuksia kiinnittyä paremmin koulun ulkopuolisiin liikuntamahdollisuuksiin ja -ympäristöihin. Näin liikunnanopetus voisi vastata paremmin sille asetettuun tavoitteeseen edistää lasten ja nuorten liikuntaan kasvamista.

Tutkijat käyttävät dynaamiseen ekologiaan perustuvasta opetustavasta nimitystä ”pehmeä” pedagogiikka, jossa painottuu opettajan ja oppilaan välinen yhteistyö ja oppilaan itsesäätelytaitojen oppiminen. Opettamisessa korostuu ympäristön huolellinen suunnittelu, jotta oppijan, ympäristön ja tehtävän välille muodostuu toimintaa ja oppimista stimuloivaa vuorovaikutusta. Toteutuakseen tällainen oppimisprosessi vaatii oppilaalta vastuunottamista ja aktiivista ympäristön oppimismahdollisuuksien havainnoimista, ja niiden hyödyntämistä oman toiminnan suuntaamisessa.

Tutkijat esittävät kolme esimerkkiä teoreettisen esityksensä tueksi. Esimerkiksi uinninopetuksessa tulisi vaihteittain suosia luonnonvesiä ja sitä vastaavia oppimisympäristöjä, joissa vedestä pelastautumistaidot voisivat muodostaa keskeisen oppisisällön. Uimahallissa opitut taidot siirtyvät vain osin luonnonvesiin, joissa vesiliikuntataidot voivat olla tärkeitä pelastautumistaitoja. Kilpauintia vastaavien uintitekniikoiden opettamisen tutkijat jättäisivät uintiseurojen vastuulle, sillä kyseisiä taitoja hyödynnetään lähinnä kilpauintiin tähtäävissä ympäristöissä ja niillä on vähän sovellusarvoa sen ulkopuolella.

Toisena esimerkkinä tutkijat ehdottavat, että perinteisen koko kentän sisäkoripallon opettamisen sijaan katu- koripallon ja siihen liittyvien ilmiöiden opettaminen voisi vastata paremmin lasten ja nuorten vapaa-ajallaan tarvitsemia tietoja ja taitoja koripallosta. Katukoripallon opettaminen voisi koostua mm. sille tyypillisistä pienpeleistä ja pelimuodoista, tuntien siirtämisestä pala palalta enemmän katukoripallon harrastamista vastaaviin ympäristöihin ja ideaalitapauksessa paikalliseen katukoripallotoimintaan sisään pääsemisen avustamisesta.

### LÄHDE

Rudd, J.R., Woods, C., Seifert, L & Davids, K. 2021. An ecological dynamics conceptualisation of physical ‘education’: Where we have been and where we could go next. *Physical Education and Sport Pedagogy* 26(3), 293–306.



Kuva: Antero Aaltonen

## Luovan tanssin opettaminen vaatii riskinottamiseen ohjaamista

**RUOTSALAISISSA YLÄKOULUISSA** toteutetussa pedagogisessa interventiotutkimuksessa havaittiin, että luovan tanssiin oppimista kuvastivat oppilaiden lisääntyvät mahdollisuudet ja vastuu omien ratkaisujen tuottamiseen. Luovan tanssin opettamisessa keskeiseksi nousi asteittain lisääntyvään riskinottoon ohjaaminen. Epätavallisen musiikin käyttö ohjasi ja rohkaisi oppilaita stereotyyppisistä tanssityyleistä irrottautumiseen. Esimerkiksi liikuntasalin hämärä valaistus ja eri tiloissa työskentely rohkaisivat oppilaita ilmaisemaan itseään vapaammin.

Tutkimukseen osallistui kolmesta koulusta yhteensä 68 yläkoulun oppilasta ja heidän neljä liikunnanopettajaansa. Liikunnanopettajille järjestettiin **Rudolf Labanin** kehrittelemään liikeanalyysin pohjautuva luovan tanssin koulutus, jonka pohjalta heidän pitämiänsä luovan tanssin liikuntatunteja (8 kpl) videoitiin ja analysoitiin. Videoanalyysi pohjautui **John Deweyn** kohtaamisperustaiseen oppimiskäsitykseen sekä käytännölliseen tietoteoriaan.

Liikunnanopetuksessa painottuvat lajitekniikat ja tämä pätee myös tanssin opettamiseen. Esteettiset, luovat ja ilmaisulliset lähestymistavat jäävät usein marginaaliin jopa tanssin opetuksessa. Osasyynä tähän on se, että osa liikunnanopettajista kokee epävarmuutta tanssiopetuksessa.

Liikunnanopettajien kyvykkyyttä toteuttaa luovan tanssin opetusta yläkouluissa on kuitenkin mahdollista parantaa. Luovan tanssin opettaminen voi olla yksi merkittävä tapa kääntää perinteinen opettajajohtoinen opetustilanne enemmän oppilasjohtoiseksi ja omaehtoiseksi oppimistilanteeksi.

### LÄHDE

Mattsson, T. & Larsson, H. 2021. 'There is no right or wrong way': exploring expressive dance assignments in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy* 26 (2), 123–136.

## Koulun ympäristötekijät vaikuttavat suotuisasti liikkumiseen

**AUSTRALIAN VICTORIAN ALUEEN** alakouluissa toteutettu tutkimus osoitti, että erityisesti tytöt hyötyvät liikkumista suosivasta kouluympäristöstä. Liikkumisympäristöltään keskimääräiseksi arvioituissa kouluissa tytöt liikkuivat objektiivisesti mitatusti 2,3 kertaa todennäköisemmin suositellun 60 minuuttia päivässä verrattuna liikkumisympäristöltään heikoiksi arvioituissa kouluissa käyviin tyttöihin. Lisäksi aktiivisen koulumatkojen kulkemisen (esimerkiksi pyöräillen tai kävellen) havaittiin olevan oppilailla kolme-viisi kertaa todennäköisempää riippuen siitä, tukiko ympäristö keskimäärin vai paljon aktiivista koulumatkaliikkumista.

Tutkimukseen osallistui 54 alakoulusta yhteensä 3 360 oppilasta, jotka olivat 7–8-, 9–10- ja

11–12-vuotiaita. Oppilaiden fyysistä aktiivisuutta mitattiin kiihtyvyyssantureilla (Actigraph) ja koulumatkojen kulkemista selvitettiin oppilaille suunnatulla kyselyllä. Koulun ja koulumatkojen liikkumista edistäviä ympäristötekijöitä selvitettiin rehtoreille kohdistetuilla kyselyillä, joissa kartoitettiin laajasti liikunnanedistämisen toimenpiteitä ja käytänteitä koulussa ja koulumatkoilla. Tilastollisissa mallinuksissa huomioitiin oppilaiden sukupuoli, koulun koko ja tyyppi sekä sosioekonominen koostumus.

Tutkimuksen tulokset tukevat käsitystä, että liikuntaa edistävään ympäristöön ja toimintakulttuuriin panostaminen koulussa ja koulumatkoilla voi merkittävästi vaikuttaa lasten liikkumisen kokonaismäärään. Erityisen tärkeää voi olla koulumatkojen aktiivisen kulkemisen kehittäminen, sillä fyysisesti aktiivisesti koulumatkansa kulkevat lapset todennäköisemmin saavuttavat suositellun liikuntamäärän.

### LÄHDE

Crooks, N., Alston, L., Nichols, M., Bolton, K.A., Allender, S. Fraser, P., Le, H., Bliss, J., Rennie, C., Orellana, L. & Strugnell, C. 2021. Association between the school physical activity environment, measured and self-reported student physical activity and active transport behaviours in Victoria, Australia. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 18:79.

*Esteettiset, luovat  
ja ilmaisulliset  
lähestymistavat jäävät  
usein marginaaliin  
jopa tanssin  
opetuksessa.*

HANNA-MARI TOIVONEN

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

## Mielenterveysongelmat yleisiä kanadalaisilla huippu-urheilijoilla

**POUCHER JA TUTKIMUSRYHMÄ** osoittivat, että jopa yli 40 prosentilla kanadalaisista huippu-urheilijoista on yksi tai useampi mielenterveydellinen häiriö. Masennusta oli yli 30 prosentilla urheilijoista, ahdistusta yli 18 prosentilla ja syömishäiriöitä yli 8 prosentilla. Tutkijoiden mukaan kanadalaisilla huippu-urheilijoilla saattaa olla muuta väestöä suurempi riski sairastua mielenterveyshäiriöihin.

Sähköiseen itsearviointikyse-lyyn vastasi 186 Tokion olympialaisiin tai paralympialaisiin valmistautuvaa eri lajeja edustavaa huippu-urheilijaa. Kysely toteutettiin joulukuussa 2019 ja sillä selvitettiin urheilijoiden stressiä, harjoituskuormaa, sosiaalista tukea, selviytymiskeinoja, itsetuntoa, masennusta, ahdistusta ja syömishäiriöitä. Lisäksi urheilijoita pyydettiin kertomaan mm. urheilulaji, ikä, maajoukkuevuosien määrä, olympialaisiin osallistumishistoria ja terveydentila. Heiltä kysyttiin myös mielenterveydestä ja käytetyistä hoitomenetelmistä.

Tulosten mukaan masennus, ahdistus ja syömishäiriöt korreloivat keskenään. Stressi lisäsi mielenterveysongelmia, samoin sosiaalisen tuen puute ja alentunut itsetunto. Myös harjoituskuorma ja selviytymiskeinojen vähäisyys lisäsivät masennusta ja ahdistusta. Iän karttuessa stressin määrä ja masennuksen ja ahdistuksen oireet kuitenkin vähenivät.

Syömishäiriöt olivat vähäisempiä urheilijoilla, jotka olivat aiemmin osallistuneet olympialaisiin ja jotka olivat kilpailleet huipulla pitkään. Huipulla pitkään urheilleet kokivat myös vähemmän stressiä ja heidän itsetuntonsa oli korkeampi kuin korkeimmalla tasolla vähemmän aikaa kilpailleiden. Masennus oli vähäisempää niillä urheilijoilla, jotka oli jo valittu olympiajoukkueeseen.

Tutkijoiden mukaan tulokset auttoivat kartoittamaan olympiaurheilijoiden tarvitsemaa tukea ja mahdollistavat jatkossa oikeanlaisen tuen tarjoamisen. Myös vertailu eri maiden urheilijoiden välillä olisi tärkeää.

### LÄHDE

Poucher, Z. A., Tamminen, K. A., Sabiston, C. M., Cairney, J., & Kerr, G. (2021). Prevalence of symptoms of common mental disorders among elite Canadian athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 57. DOI: 10.1016/j.psychsport.2021.102018

## Runsas istuminen stressaa

**SICKIN JA TUTKIMUSRYHMÄN** tutkimuksessa henkilöt, jotka tavallisen viikon aikaan istuivat runsaasti, olivat stressaantuneempia kuin vähemmän istuvat. Myös normiviikonloppuna runsaasti istuvat kokivat vertaisiaan enemmän stressiä. Viikolla vastaavaa eroa koetun stressin määrässä ei kuitenkaan ilmennyt.

Tutkimukseen osallistui 374 nuorta aikuista, jotka vastasivat kyselyyn verkossa. Osallistujat arvioivat kokemaansa stressiä ja istumiseen tyypillisesti käyttämänsä aikaa viikolla ja viikonloppuna suhteessa samanikäisiin vertaisiin. Lisäksi osallistujat arvioivat viikolla ja viikonloppuna istumiseen käyttämänsä ajan.

Nuoret aikuiset kertoivat istuvansa keskimäärin hieman yli 11,5 tuntia arkipäivinä ja vähän yli 11 tuntia viikonloppuna.

Keskimäärin osallistujat kokivat istumisen määrän suhteessa vertaisiinsa samaksi viikolla ja viikonloppuna. Koko vastaajajoukossa stressi koettiin pääsääntöisesti keskinkertaiseksi viikolla ja viikonloppuna.

Tutkijoiden mukaan tulokset tukevat aiempia tutkimuksia ajattelutavan vaikutuksesta terveyskäyttäytymiseen. Henkilöt, jotka kokevat istuvansa runsaasti suhteessa vertaisiinsa, saattavat kokea olevansa vähemmän terveitä, mikä puolestaan voi lisätä stressiä. Vastaavia tuloksia on saatu tutkittaessa käsityksiä fyysisen aktiivisuuden määrästä.

### LÄHDE

Sick, K., Rollo, S., & Prapavessis, H. (2021). Exploring the relationship between adults' perceptions of sedentary behaviours and psychological stress: Is your mindset stressing you out? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. DOI: 10.1080/1612197X.2021.1948586

*Syömishäiriöt olivat vähäisempiä urheilijoilla, jotka olivat aiemmin osallistuneet olympialaisiin, ja jotka olivat kilpailleet huipulla pitkään.*



## Miten yleisurheilijoista rakennetaan kiinteä joukkue?

**SAIZEWIN JA TUTKIMUSRYHMÄN** mukaan kiinteän yleisurheilujoukkueen peruspilari on urheilijoiden sitoutuminen joukkueen normeihin ja päämääriin. Sitoutumisessa on keskeistä perusteellinen ryhmäyttäminen, jaettu johtajuus ja tehokas kommunikointi avulla. Yleisurheilussa on monia rakenteellisia tekijöitä, jotka voivat jakaa joukkueesta kuppikuntiin esimerkiksi sukupuolen, eri lajien ja joukkueen koon perusteella. Alaryhmiä syntyy väkisin, mutta jäsenten toimintaan niissä ja joukkueessa tulisi kiinnittää huomiota.

Kanadalaisen yliopiston yleisurheilujoukkueeseen kuului yhteensä 114 urheilijaa, jotka kilpailivat lyhyillä juoksumatkoilla, hyppy-, heitto- ja kestävyyslajeissa sekä moniotteluissa. Kauden edetessä joukkue pieneni ensin 62 urheilijaan, toisessa vaiheessa 47 urheilijaan ja lopulta vain 22 urheilijaan. Tutkijat haastattelivat joukkueesta 11 yleisurheilijaa ja neljää valmentajaa kauden alussa ja lopussa.

Haastateltavat pitivät kauden aloitustapahtumaa tärkeänä, koska se auttoi joukkueen jäseniä tutustumaan toisiinsa ja kommunikoimaan keskenään. Muutoin virallista ryhmäytymistä ei juurikaan ollut, vaikka sitä olisi kaivattu läpi kauden. Kilpailuihin sisältyvä sukupuolijako jakoi joukkuetta kuppikuntiin. Urheilijat seurasivat vain oman sukupuolensa kilpailusuorituksia.

Kuppikuntia syntyi myös eri lajien välille. Kiinnostus tiettyä lajia kohtaan, välineistä riippuvat harjoittelupaikat ja eri aikaiset kilpailut hajottivat joukkuetta. Samojen lajien urheilijat viettivät enemmän aikaa yhdessä ja heistä tuli toisilleen läheisempiä. Urheilijat harjoittelivat yliopis-

ton lisäksi myös urheiluseuroissa. Kun muutama urheilija harjoitteli toisessa seurassa kuin muut, niin he kokivat olonsa yliopiston yleisurheilujoukkueessa ulkopuolisiksi.

Joukkueen suuri koko johti väistämättä alaryhmien kehittymiseen. Joukkueeseen kuului aluksi yli sata urheilijaa, joten harjoittelu tapahtui pienemmissä ryhmissä. Haastateltujen mukaan alaryhmiin jakaminen tuki kuuluvuuden tunnetta, mutta osa joukkueen jäsenistä jäi sen vuoksi täysin vieraaksi.

Vuorovaikutus joukkueen jäsenten välillä on ensisijaisen tärkeä joukkueen toiminnan kannalta. Alkukauden yllättävä valmentajavaihdos aiheutti sekasortoa joukkueessa. Haastateltavat nostivat myös esiin joukkueen johtajuusongelmat. Valmentajat eivät olleet kiinnostuneita kaikista joukkueen jäsenistä ja puhuivat pahaa toisista valmentajista. Kapteenit eivät edistäneet joukkueen kiinteyttä, joten epäviralliset johtajat ottivat heidän roolinsa. Tutkijoiden mukaan jaettu johtajuus olisikin kannattavaa, koska epäviralliset johtajat voivat vaikuttaa joukkueen toimintaan ja kaventaa kuppikuntien välisiä kuiluja.

Joukkueen pienentyessä sen kiinteys parani. Eri alaryhmät yhdistyivät lopulta tiiviiksi joukkueeksi. Pienempi ryhmäkoko mahdollisti läheisempien ihmissuhteiden muodostumisen. Samalla yksilöiden persoonallisuudet ja identiteetti pääsivät vahvemmin esiin, ja henkilökohtaista tukea oli enemmän tarjolla.

### LÄHDE

Saizew, K., Evans, M. B., Allan, V., & Martin, L. C. (2021). A season-long examination of team structure its implications for subgroups in individual sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 43, 248–258. DOI: 10.1123/jsep.2020-0296



Kuva: Antero Aaltonen

## Lääkietiede

EERO A. HAAPALA

eero.a.haapala@jyu.fi

## Suosittelun mukainen liikkuminen voi pienentää vakavien Covid-19-oireiden riskiä

COVID-19 -PANDEMIA ON JATKUNUT puolitoista vuotta. Huolimatta rokotekattavuuden parantumisesta, tartuntoja, niihin liittyviä oireita ja sairaalahoitoa vaativia tautimuotoja, ja Covid-19:n liittyviä kuolemantapauksia ei ole pystytty kokonaan välttämään. Vaaratekijöitä vakavalle, sairaalahoitoa vaativalle taudinkuvalle ovat muun muassa korkea ikä, tupakointi, lihavuus ja sydämen ja verenkiertoelimestön sairaudet. Kahdessa tuoreessa laajassa tutkimuksessa havaittiin, että fyysinen aktiivisuus voi vähentää SARS-CoV-2 infektioiden, vakavien tautimuotojen ja Covid-19-virukseen liittyvien kuolemien vaaraa.

Erityistä Leen ja kumppaneiden tuloksissa oli, että ainostaan fyysisen aktiivisuuden suositukset sekä kestävyysliikunnan että voimaharjoittelun osalta täyttäminen oli yhteydessä vähäisempään infektioriskiinkin, vakavaan taudinkuvaan, lyhyempään sairaalahoidon tarpeeseen sekä Covid-19 -kuolleisuuteen. Kestävyysliikunnan tai voimaharjoittelun suositusten täytyminen yksinään ei vähentänyt riskiä infektiin tai vakavampiin oireisiin. Sallis ja työtoverinsa puolestaan keräsivät tietoa vain kestävyystyyppisestä fyysisestä aktiivisuudesta useampaan otteeseen. He havaitsivat, että jatkuvasti kestävyystyyppisen fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttävillä oli pienin riski sairaalahoitoon ja matalin Covid-19-kuolleisuus verrattuna satunnaisemmin tai vähän liikkuviin.

Lee ja kumppanit tutkivat yli 75 000 korealaista aikuisista. Sallis ja työtoverien aineistona olivat lähes 50 000 ame-

rikkalaisen aikuisen tiedot. Molemmissa tutkimuksissa fyysistä aktiivisuutta mitattiin kyselylomakkeilla, joten tulokset eivät välttämättä ole aivan vertailukelpoisia liikemittareilla toteutettuihin tutkimuksiin. Tulosten yhteneväisyys kuitenkin antaa hyvän yleiskuvan fyysisen aktiivisuuden merkityksestä.

Erilaisten rajoitusten ja sulkutilojen aikana tulosten käytännön merkitys on suuri. Esimerkiksi Sallisin ja työtovereiden analyyseissä fyysisen aktiivisuuden suositusten jatkuva täyttäminen oli merkittävämpi vakavien Covid-19 -tautimuotojen sekä -kuolleisuuden ennustaja kuin monet krooniset kansansairaudet. Silloinkin, kun sulut ja rajoitukset ovat välttämättömiä, fyysisen aktiivisuuden mahdollistaminen ja siihen kannustaminen on tärkeää pandemian hillinnässä ja siitä selviämisestä – hyvän käsihygienian ja turvavälien sekä muiden perusohjeiden ohella.

### LÄHTEET

Lee, SW, Lee J, Moon SY, Jin HY, Yang JM, Ogino S, Song M, Hong SH, Hhayda RA, Kronbichler A, Koyanagi A, Jacob L, Dragioti E, Smith L, Giovannucci E, Lee IM, Lee DH, Lee KH, Shin YH, Kim SY, Kim MS, Won HH, Ekelund U, Shin JI, Yon DK. Physical activity and the risk of SARS-CoV-2 infection, severe COVID-19 illness and COVID-19 related mortality in South Korea: a nationwide cohort study. *British Journal of Sports Medicine* <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2021-104203>. Online ahead of print.

Sallis R, Young DR, Tartof SY, Sallis JF, Sall J, Li, Q, Smith GN, Cohen DA. Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. *British Journal of Sports Medicine* <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2021-104080>. Online ahead of print.



Kuva: Jaana Selander/  
Kiuruvesi-lehti

## Fyysinen suorituskyky ei näy lasten ja nuorten selkävivissa

**SELKÄKIVUT OVAT VERRATTAIN YLEINEN** vaiva jo lapsilla ja nuorilla. Fyysinen suorituskyky on keskeinen tekijä fyysisesti aktiivisessa ja toimintakykyisessä kasvussa. Silti **Nollin** ja työtovereidensa järjestelmällisessä katsausartikkelissa fyysinen suorituskyvyn yhteydet 6–19-vuotiaiden lasten ja nuorten selkäkipuihin olivat hyvin heikkoja.

Nollin ryhmä totesi kuitenkin, että parempi vartalon ojentajien lihaskestävyys näyttäisi liittyvän vähäisempiin selkäkipuoireisiin. Vaikka suurin osa fyysisen suorituskyvyn ja selkäkipujen välisiä yhteyksiä tarkastelleista tutkimuksista on poikkileikkaustutkimuksia, näyttö paremman vartalon ojentajalihasten lihaskestävyyden selkäkipuilta suojavasta roolista perustui kahteen pitkittäistutkimukseen. Tutkijat kuitenkin pohtivat myös käänteisen kausaliteetin mahdollisuutta: selkäkipu voi heikentää vartalon ojentajien voimaa ja lihaskestävyyttä.

Tutkimus perustui järjestelmälliseen kirjallisuushaakuun, jonka perusteella 25 tutkimusraporttia sisällytettiin katsaukseen. Järjestelmälliset katsaukset tarjoavat koottua tietoa ja niihin liittyy yhä useammin näytön asenteen arviointi. Niiden tarjoama tieto perustuu kuitenkin olemassa oleviin ja katsaukseen hyväksytyihin alkuperäisjulkaisuihin. Katsauksen tekijät nostivatkin esiin, että useimmat tutkimuksissa on käytetty hyvin heterogeenisiä fyysisen suorituskyvyn ja selkäkipujen mittausten menetelmiä.

Koska fyysisen suorituskyvyn ja selkäkipujen välinen yhteys on heikko, erilaisia suorituskyky mittareita ei ole tällä hetkellä syytä käyttää yksinään ennustamaan lasten ja nuorten selkäkipuja. Fyysiseen suorituskykyyn panostamisen sijasta lapsia ja nuoria tulisi kannustaa liikkuamaan monipuolisesti.

### LÄHDE

Noll M, Kjaer P, Mendonca C, Wedderkopp N. Motor performance and back pain in children and adolescents: a systematic review. *European Journal of Pain* 2021. <https://doi.org/10.1002/ejp.1850>. Online ahead of print.

## Naisen fysiologia haastaa liikuntatutkijat

**LIIKUNTATUTKIMUS ON MIESTEN MAAILMA.** Suuri osa liikuntatieteellisistä tutkimuksista vuosien varrella on toteutettu miesosallistujilla. Tämä johtuu osin siitä, että naisen fysiologia hormonaalisine vaihteluineen on tuonut tutkijoille menetelmällisiä ja tulosten tulkintaan liittyviä

haasteita. **Elliot-Sale** työtovereineen on julkaissut liikuntatutkimusta koskevan ohjeistuksen, joka pyrkii edistämään naisten urheiluun ja liikuntaan keskittävää tutkimusta sekä parantamaan sen laatua.

On jopa yllättävää, että naisten liikuntafysiologiassa on yhä läpikäymättömiä alueita, vaikka naisten huippu- ja harrasteurheilu on yleistä ja liikunta on hyvin kaupallistettu yhteiskunnassa. Miehillä tehdyistä tutkimuksista saatujen tulosten suora hyödyntäminen naisia koskevassa urheiluvalmennuksessa, liikunnanohjauksessa ja tutkimuksessa voi johtaa siihen, että naisurheilijoiden ja -liikkujien koko potentiaalia ei pystytä hyödyntämään. Samalla terveyden kannaltakin merkittävät vasteet liikuntaan ja harjoitteluun jäävät edelleen ymmärtämättä.

Artikkelissa todetaan, että kaikki naiset eivät ole samanlaisia ja heidän luonnollisetkin sukupuolihormoniprofiilinsa vaihtelevat huomattavasti elämänkaaren aikana. Sen lisäksi, että luonnollinen hormoniprofiili vaihtelee, siihen vaikuttavat myös kehon ulkopuoliset keinot, kuten hormonaalinen ehkäisy. Näitä seikkoja tulisi pyrkiä kontrolloimaan ja ottamaan huomioon tutkimuksissa, jolloin voidaan vähentää hormonaalisten tekijöiden vaikutusta tuloksiin.

Naisia koskevan liikuntatutkimuksen haasteet on tunnistettu. Tuleva tutkimus auttaakin meitä ymmärtämään paremmin, miten esimerkiksi kuukautiskierto vaikuttaa harjoitusvasteisiin. Harjoitusvaikutusten optimointiin ei ehkä koskaan löydy yhtä oikeaa totuutta. Silti tutkijoiden ja käytännön valmentajien on hyvä tiedostaa naisten ja miesten väliset fysiologiset erot ja pyrkiä ottamaan ne huomioon.

### LÄHDE

Elliot-Sale KJ, Minahan CL, Janse de Jonge XAK, Ackerman KE, Sipilä S, Constantini NW, LeBrun CM, Hackney AC. Methodological Considerations for Studies in Sport and Exercise Science with Women as Participants: A Working Guide for Standards of Practice for Research on Women. *Sports Medicine* 2021;51:843–861.

*Kaikki naiset eivät ole samanlaisia. Heidän luonnollisetkin sukupuolihormoniprofiilinsa vaihtelevat huomattavasti elämänkaaren aikana.*





Kuva: Antero Aaltonen

# Viisivuotinen koulutus luo pohjan liikunnanopettajaksi kasvamiselle

Käytännön opetusharjoittelut ovat kiinteä osa liikunnanopettajakoulutusta ja tukevat opiskelijoiden ammatillista kehittymistä. Harjoittelun kanssa yhtäaikainen opetusfilosofian työstäminen täydentää oppimiskokemusta tarjoamalla väylän oman toiminnan reflektointiin.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON liikuntatieteellisessä tiedekunnassa on koulutettu liikunnanopettajia yli 50 vuotta. Tuona aikana koulutuksen sisällöt ovat kehittyneet vastaamaan kunkin ajan tarpeita. Vuosien varrella koulutuksen kehittämistarpeita on selvitetty monipuolisesti erilaisilla menetelmillä, esimerkiksi keräämällä suoraan opiskelijoilta opintojaksokohtaista palautetta sekä haastatteleamalla jokainen opiskelija henkilökohtaisesti opintojen päätyttyä. Aika ajoon jo työelämään siirtyneiltä liikunnanopettajilta on kerätty koulutus- ja työtyytyväisyystietoja sekä arvioitu koulutussisältöjä työelämatarpeiden näkökulmasta (esim. Mäkelä ym. 2012; Nupponen 2017).

Systemaattisella palautteen keruulla koulutuksessa tunnistettuja kehittämisen kohteita on kriittisesti arvioitu ja muutettu vastaamaan tutkittua tietoa sekä ajankohdaisia liikunnanopetuksen ja opettajan työn vaatimuksia. Yksi keskeisistä koulutuksen kehittämisen teemoista on kysymys siitä, miten koulutuksella voidaan turvata opiskelijan kokonaisvaltainen kasvaminen opettajaksi. Tähän on pyritty esimerkiksi sisällyttämällä opintoihin erilaisia opettajan työhön liittyviä käytännön harjoitteluja jo heti koulutuksen alusta lähtien.

### Harjoittelukokemukset rakentavat opettajuutta

Liikunnanopettajakoulutus on monipuolinen, erilaisista opintokokonaisuuksista rakentuva maisteritason yliopistotutkinto. Tässä artikkelissa pureudutaan lähinnä niihin keskeisimpiin opintojaksoihin, jotka sisältävät opetusharjoitteluita. Nykyisessä liikunnanopettajakoulutuksessa opiskelijan huomio pyritään kiinnittämään opettajuuteen jo ensimmäisenä lukuvuonna, joka pitää sisällään muun muassa yhden viikon kestävästä kouluvierailuviikon. Viikon teemana on oppilaasta opettajaksi siirtyminen ja tutustuminen liikunnanopettajan työhön. Vasta koulutuksen aloittanut opiskelija ei välttämättä osaa aavistaa, miten monia erilaisia oppilaille näkymättömiä asioita opettajan työnkuvaan ja vastuihin sisältyy. Toisena opiskeluvuotena vastuu opetuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta lisääntyy ja opiskelijat pääsevät harjoittelemaan opettamista eri liikuntaympäristöissä oman turvallisen opiskelijaryhmän kanssa – ”opetustekniikkaa” eli didaktisia taitoja opiskellen. Tästä hyvänä esimerkkinä toimii Tutkiva opettaja -kurssi, jonka myötä opiskelijat pääsevät näkemään ja analysoimaan opetustaan videolta.

Opettajan ensisijaisena tavoitteena on tukea oppilaan oppimista ja kasvattaa liikunnalliseen elämäntapaan. Siksi oppilaantuntemusta ja oikeiden oppilaiden kohtaamista harjoitellaan kummikouluissa, joissa opiskelijat opettavat samaa alakoulun luokkaa koko toisen opiskeluvuoden syksyn ajan. Tänä aikana opitaan vähitellen tunnistamaan oppilaiden yksilöllisyyttä ja suunnittelemaan opetusta heidän tarpeistaan lähtien. Kummikouluharjoittelun jatkumona ajoittuu ensimmäinen Normaalkoulussa suoritettava harjoittelujakso, jonka aikana opiskelijat aloittavat myös oman opetusfilosofiansa työstämisen. Opetusfilosofia pitää sisällään tiedot ja uskomukset oppimisesta sekä opettamisesta ja sen kirjoittaminen auttaa opiskelijaa jäsentämään omaa opettajuuttaan, siihen liittyviä arvoja sekä toimintatapoja.

Kolmantena vuonna opiskelijat kohtaavat ja opettavat eri ikäisiä oppilaita eri oppimisympäristöissä ja liikuntamuodoissa. He saavat arvokasta kokemusta siitä, mitä erityispiirteitä esimerkiksi metsämaasto, vesi, jää ja musiikki tuovat opettamiseen. Opetussuunnitelma ja arviointi -opintojaksolla tutustutaan opettajan työtä ohjaaviin lakeihin, asetuksiin ja opetussuunnitelmiin. Niiden muodostamissa raameissa harjoitellaan tavoitteellista liikuntakasvatusta ja koulunpitoa. Liikunnanopettajaopiskelijoiden opetusharjoittelut kruunavat koko lukuvuoden mittaiset opettajan pedagogiset aineopinnot. Myös ”päättöharjoitteluksi” kutsuttu opintokokonaisuus sijoittuu useimmiten joko neljenteen tai viidenteen opiskeluvuoteen. Aineopinnojen aikana opettajaksi kasvaminen konkretisoituu harjoittelun päätteeksi kirjoitettavaan henkilökohtaiseen opetusfilosofiaan. Valmistuvien opiskelijoiden opetusfilosofiat kuvastavat syvimmillään sitä, minkälaisia liikunnanopettajia koulutuksesta astuu työelämään, ja ne tarjoavat erinomaisen pohjan tarkastella liikunnanopettajaopiskelijoiden ammatillista kehittymistä.

### Ammatillinen kehittyminen koskettaa koko persoonaa

Opettajaopiskelijan ammatillisen kehittymisen kokonaisvaltaisuutta voidaan kuvata **Vermuntin** ja **Endedijkn** (2011) kehittämällä opettajan oppimisen ja kehittymisen mallilla. Sen ytimessä ovat oppimistavat, oppimisen säätely, tiedot ja uskomukset sekä motivaatio. Lisäksi oppimiseen vaikuttavat kontekstuaaliset ja henkilökohtaiset tekijät. Nämä kaikki osa-alueet ovat yhteydessä oppimistuloksiin, jotka edelleen vaikuttavat uusien oppimisprosessien syntyyn. Pro gradu -tutkimukseni (Toura 2020) antoi vahvistusta oppimisen mallille liikunnanopettajaopiskelijoiden kokonaisvaltaisen kehittymisen kuvaaja-

### Näin tutkittiin

**Emma Toura** selvitti pro gradu -tutkielmassaan (2020) liikunnanopettajaopiskelijoiden ammatillista kehittymistä kasvatustieteen perus- ja aineopinnojen osana kirjoitettuja opetusfilosofioita vertaillen. Kasvatustieteen perusopinnot sijoittuvat liikunnanopettajakoulutuksen alkuun, ja aineopinnot suoritetaan opintojen loppupuolella. Tutkimukseen osallistui neljä Jyväskylän yliopiston liikuntapedagogiikan opiskelijaa, jotka tekivät opettajan pedagogiset aineopinnot keväällä 2018.

Laadullinen tutkimus oli otteeltaan kerronnallinen ja aineisto analysoitiin hyödyntäen sisällönanalyysiä. Analyysivaiheessa aineisto pelkistettiin, ryhmiteltiin, luokiteltiin ja käsitteellistettiin. Sisällön analyysiä tehtiin aluksi aineistolähtöisesti, mutta analyysirungon muodostuttua se muotoutui teoria-ohjaavaksi. Tulosten luotettavuutta lisättiin tuke- malla niitä aiemmalla tutkimustiedolla.





Kuva: Emma Toura

na, sillä opetusfilosofioissaan opiskelijat kuvasivat omaa kehitystään mallin osa-alueiden mukaisesti.

Opiskelijat painottivat oppimistavoista käytännönkokemusten merkitystä, pitivät tärkeänä oppimisen säätelyn taitoja, kuten oman oppimisen reflektointia ja kuvasivat laajasti opettamiseen liittyviä tietojaan sekä uskomuksiaan. Lisäksi he nostivat teksteissään esiin oman henkilö- sekä kouluhistoriansa merkityksen. Kontekstuaalisia tekijöitä käsiteltiin muun muassa mainitsemalla itselle merkityksellisiä kursseja sekä korostamalla kansaopiskelijoiden tärkeyttä.

Jokainen opiskelija aloittaa koulutuksen erilaisista lähtökohdista: heillä on erilaiset oppimistavat, motivaattorit ja he säätelevät oppimistaan eri tavoin. Lisäksi he kokevat ympäröivät kontekstuaaliset tekijät omasta näkökulmastaan. Ei voida olettaa, että opetus vaikuttaa kaikkiin opiskelijoihin samoin ja liikunnanopettajankouluttajien tuleekin huomioida tämä opetusta suunnitellessaan. Opiskelijan ammatillinen kehittyminen on aikaa vievä ja kokonaisvaltainen prosessi, joka koskettaa opiskelijan koko persoonaa (Kagan 1992). Mitä paremmin ymmärrämme ammatillisen kehittymisen etenemistä ja siihen vaikuttavia tekijöitä, sitä paremmin koulutusta pystytään kehittämään opiskelijoiden ja yhteiskunnan tarpeita vastaavaksi.

### Opetusfilosofia ammatillisen kehittymisen tukena ja todentajana

Opetusfilosofian kirjoittaminen opetusharjoitteluiden kanssa samanaikaisesti auttaa opiskelijoita yhdistämään teorian tietoa ja käytännön kokemuksen kautta kertynyttä tietoa oman opettajuutensa viitekehykseksi. Opetusfilosofia toimii yhtenä ammatillisen kasvun apuvälineenä ja luo pohjaa opettajan päätöksenteon sekä toiminnan

## *Erityisesti opetusharjoittelut ja niiden myötä kertyneiden kokemusten reflektointi nähtiin hyödylliseksi.*

taustalla vaikuttavalle pedagogiselle ajattelulle (Palomäki 2009). Pedagogisen ajattelun ja opetusfilosofian rakentuminen mahdollistavat liikunnanopettajaopiskelijoiden ammatillisen kehittymisen ja niitä tarkastelemalla pystytään myös todentamaan koulutuksen aikaisia muutoksia.

Opetusfilosofioita vertailemalla voitiin havaita, että opiskelijoiden yleinen kyky jäsentää tietoa oli kehittynyt koulutuksen aikana ja he pystyivät rakentamaan aineopintovaiheen opetusfilosofioistaan loogisempia kokonaisuuksia. Sisällöllisesti perusopintovaiheen opetusfilosofiat keskittyivät enemmän oman menneisyyden tarkasteluun ja reflektointiin, ja aineopintovaiheessa käsiteltiin nykyhetkeä ja käännettiin katseita tulevaan. Tutkimuksessa piirtyi selvästi esiin kehityskulku omia liikkumistaitoja, omaa liikuntasuhdetta sekä henkilöhistoriaa käsittelevästä perusopintovaiheen opiskelijasta kohti ainedidaktisia ja kasvatuksellisia näkökulmia painottavaa aineopintovaiheen opiskelijaa. Tämä kehityskulku on hyvin linjassa myös opintoihin liittyvien harjoittelujen painopisteiden kanssa.

Tutkimus osoitti, että liikunnanopettajaopiskelijat kehittivät opintojensa aikana **Fullerin** ja **Brownin** (1975) opettajaopiskelijan huolenaiheita koskevan teorian mukaisesti. Opiskelijoiden ajattelu muuttui itseä ja tuntiin organisoitua koskevista huolista kohti oppilaita ja oman opetuksen vaikutuksia käsitteleviä teemoja.

*”Tämä johtuu varmasti vielä melko vähäisestä opetuskokemuksestani; joudun vielä keskittymään melko paljon opetettavaan sisältöön ja vuorovaikutukseen keskittyminen saattaa jäädä vähemmälle. Uskon tämän asian korjautuvan tulevaisuudessa, kun opetuskokemusta kertyy lisää.”*

Kaikki tutkimukseen osallistuneet opiskelijat painottivat käytännönkokemuksen merkitystä opettajaksi kasvun tiellä ja perusopintovaiheen opetusfilosofioissa monet opiskelijat peräänkuuluttivat käytännön opetuskokemuksen vähäisyyttä. Erityisesti opetusharjoittelut ja niiden myötä kertyneiden kokemusten reflektointi nähtiin hyödylliseksi. Myös omilta aiemmilta opettajilta tai harjoittelua ohjanneilta opettajilta saatu kokemuseräinen tieto koettiin arvokkaaksi ja lisäksi aineopintovaiheessa omien näkemysten tukeminen teorian tiedolla oli kehittynyt huomattavasti. Jatkossakin on kiinnostava huomiota siihen, että liikunnanopettajakoulutuksessa hyödynnetään oppimisen eri väyliä tehokkaasti ja toisiinsa linkittyen, sillä integratiivisen pedagogiikan mukaisesti opettajaopiskelijat oppivat teoreettista-, käytännön-, itesäätely- ja sosiokulttuurista tietoa hyödyntäen (Heikkinen ym. 2011).



*”Toki, kuten olen harjoitteluidenkin aikana päässyt konkreettisesti kokemaan, joissain tilanteissa opettajajohtoinen opetus on toimiva ratkaisu, mutta mieluummin pyrin näkemään oppijan aktiivisena osallistujana ja suunnittelemaan opetustani sen mukaan.”*

*”Toisaalta erittäin tärkeänä pidän myös kollegoiden, niin muiden aineiden opettajien kuin myös muiden liikunnanopettajien, kanssa puhumista.”*

Sisällöllisesti opetusfilosofioista nousi esiin viisi pääteemaa: ihmis- ja oppimiskäsitys, arvot, liikunnanopetuksen tavoitteet ja opettajuuden kulmakivet. Opettajuuden kulmakiviksi katsottiin kuuluvan opiskelijoiden kuvaukset omasta opettajuudestaan sekä opettamisessa tärkeiksi kokemistaan teemoista. Kaikilla sisältöalueilla tapahtui isoja muutoksia opintojen edetessä, joka kertoo siitä, että liikunnanopettajakoulutuksella todella pystytään vaikuttamaan opiskelijoiden opetusajatteluun ja koulutusta edeltäneisiin uskomuksiin. Juuri näiden syvään juurtuneiden uskomusten muokkaaminen on yksi opettajankoulutuksen haasteista (Wall 2016). Uskomuksiin pystytään vaikuttamaan luomalla opiskelijoille mahdollisuuksia tarkastella, mitä he ovat tuoneet koulutukseen mukanaan, tarjoamalla tilalle luotettavaa tutkimukseen perustuvaa tietoa sekä mahdollisuus siirtää uusi tieto osaksi omaa käytännön opetustoimintaa.

*”Kun aloitin opiskelut yliopistossa, oli minulla omasta mielestäni selkeä kuva siitä, millaiseksi liikunnanopettajaksi haluan tulla. Ensimmäisen kahden opiskeluvuoden aikana olen kuitenkin päässyt kehittämään omaa opettajuuttani ja varmasti jotkin käsitykset ’hyvästä’ liikunnanopettajasta ovat vahvistuneet ja jotkin käsitykset puolestaan jääneet taka-alalle.”*

### Liikunnanopettajakoulutuksen tavoitteet täyttyvät pääosin

Peilattaessa tutkimuksen tuloksia liikunnanopettajakoulutuksen tavoitteisiin voidaan havaita, että opiskelijat kehittyivät suurimmaksi osaksi asetettujen tiedollisten, taidollisten sekä asennetavoitteiden suuntaisesti. Silmiinpistävää oli kuitenkin laajemman yhteiskunnallisen näkökulman puuttuminen opetusfilosofioiden teksteistä. Liikunnanopettaja nähdään nykyään yhä enemmän koulu yhteisössä kokonaisvaltaisena hyvinvoinnin edistäjänä, jonka tulisi olla tietoinen yhteiskunnallisista vaikuttimista sekä liikunnan kansanterveydellisestä roolista. Aihealueena tämä ei ole liikunnanopettajaksi opiskelevien opetusfilosofioiden ydinainesta, joten se saattaa helposti jäädä pohdintojen ulkopuolelle. Tutkimusjoukkona oli neljä opiskelijaa, joten tulosten perusteella ei tule tehdä liian suuria johtopäätöksiä. Voidaan silti pohtia, tulisiko jatkossa kiinnittää enemmän huomiota siihen, kuinka liikunnanopettajakoulutuksen avulla voidaan vaikuttaa yhteisöllisen ja yhteiskunnallisen tason ongelmiin, kuten liikkumattomuuteen ja sen seurannaisvaikutuksiin?

Suomessa on tehty verrattain vähän liikunnanopettajaopiskelijoiden ammatillisen kehittymisen tutkimusta, vaikka ammattitaitoisen liikunnanopetuksen mahdollisuudet lasten ja nuorten aktivoimisessa ja terveyden edistämässä on yleisesti tunnustettu. Koulutuksen rakennetta ja sisältöjä tulee tarkastella kriittisesti, jotta jatkossakin pystytään tarjoamaan korkeatasoista liikunnanopettajakoulutusta. Yhtä lailla tärkeää on kerätä tietoa siitä, kuinka opiskelijat kokevat koulutuksen ja millaiset eväät se antaa heille tulevaisuuden työelämään.

Koulutuksen suunnittelussa on tulevaisuudessakin huomioitava, että opiskelijoiden kehittymistä tuetaan kokonaisvaltaisesti, kaikki opettajan oppimisen ja kehittymisen mallin osa-alueet huomioiden. Uusia opetus suunnitelmia laadittaessa tulisi ottaa huomioon opiskelijoiden kokemukset käytännön harjoitteluiden hyödyllisyydestä ammatillisen kehittymisen edesauttajina. Koulutuksen on tärkeää tukea liikunnanopettajaopiskelijoiden asteittaista kehittymistä oppilaan asemasta, ainedidaktisen osaamisen kautta kohti kokonaisvaltaista liikuntakasvattajan roolia.

**EMMA TOURA, LitM,**  
Jyväskylän yliopisto

**ARJA SÄÄKSLAHTI, LitT**  
Liikuntapedagogiikan apulaisprofessori,  
Jyväskylän yliopisto

### LÄHTEET

- Fuller, F. F. & Brown, O. H. 1975. Becoming a teacher. Teoksessa K. J. Ryan. (toim.) Teacher education. NSSE 74th yearbook, part 2. Chicago: University of Chicago Press, 25–52.
- Heikkinen, H. L. T., Tynjälä, P. & Kiviniemi, U. 2011. Integrative pedagogy in practicum: Meeting the second order paradox of teacher education. Teoksessa M. Mattson, T.V. Eilertsen, & D. Rorrison (toim.) A practicum turn in teacher education. Rotterdam: Sense Publishers, 91–112.
- Kagan, D. M. 1992. Professional growth among preservice and beginning teachers. Review of Educational Research 62 (2), 129–169.
- Mäkelä, K., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Herva, H. & Laakso, L. 2012. Liikunnanopettajien työtyytyväisyys. Liikunta & Tiede 49 (1), 67–74.
- Nupponen, K. 2017. Novisiopettajasta ammatillaiseksi – liikunnanopettajan urapolku ja työtyytyväisyys. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Palomäki, S. 2009. Opettajaksi opiskelevien pedagoginen ajattelu ja ammatillinen kehittyminen liikunnanopettajakoulutuksessa. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 142.
- Toura, E. 2020. Liikunnanopettajaopiskelijoiden ammatillinen kehittyminen koulutusvaiheessa – opetusfilosofioiden näkökulma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Vermunt, J. D. & Endejik, M. D. 2011. Patterns in teacher learning in different phases of the professional career. Learning and Individual Differences 21 (3), 294–302.
- Wall, C. R. G. 2016. From student to teacher: changes in preservice teacher educational beliefs throughout the learning-to-teach journey. Teacher Development 20 (3), 364–379.

# Autonomiaa tukeva liikunnanopetus

**Oppilaiden psykologisia perustarpeita eli autonomiaa, kyvykkyyttä ja yhteenkuuluvuutta tukeva liikunnanopetus voi tuottaa omaehtoista ja sisäsyntyistä motivaatiota koululiikuntaa ja vapaa-ajan liikuntaa kohtaan. Perustarpeita edistävä liikunnanopetus tukee liikunnallista elämäntapaa ja siihen sitoutumista. Liikunnanopettajia voidaan kouluttaa oppilaiden perustarpeita tukeviksi, mistä hyötyvät niin oppilaat kuin opettajatkin.**

**NYKYISEN PERUSOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMAN** mukaan oppimaan oppimisen taidot, tietoinen oppimisprosessi ja itseohjautuvuus muodostavat perustan tavoitteelliselle ja elinikäiselle oppimiselle (Opetushallitus, OPH 2014, 17). Keskeistä on oppilaan ohjaaminen tiedostamaan omat tapansa oppia ja käyttämään tätä tietoa oppimisensa edistämiseksi. Oppilaan kiinnostuksen kohteet, arvostukset, työskentelytavat sekä muun muassa kokemukset ohjaavat oppimisprosessia ja motivaatiota liikuntatunneilla. Oppimisprosessistaan tietoinen ja vastuullinen oppilas oppii toimimaan yhä itseohjautuvammin (OPH, 2014, 17). Itseohjautuvuuden ja oppimaan oppimisen taitojen kehittymisen kannalta on tärkeää tuntee mekanismeja, joiden kautta yksilö rakentaa toimintansa motivaatiota.

Itsemääräämisteoriaa käytetään selittämään yksilön toiminnan (kuten liikuntakäyttäytymisen) motivaatiota erityisesti silloin kun ollaan kiinnostuneita motivaation laadusta ja sisäsyntyisyyden asteesta (Ryan & Deci, 2017). Yksilön motivaatio toimintaa kohtaan voi juontua täysin ulkoapäin kontrolloiduista tekijöistä kuten palkinnoista ja rangaistuksista, jotka seuraavat yksilön toimintaa tai toimimattomuutta. Esimerkki liikuntaan liittyvästä palkinnosta on vanhempien antaman viikkorahan sitominen liikunnan määrään tai opettajan kehu liikunta-aktiivisuuden johdosta. Koulun ympäri juokseminen epätoivottavan käytöksen seurauksena on esimerkki rangaistuksesta kumpuavasta liikuntamotivaatiosta.

## Ympäristön paineet liikuttajina

Yksilön toiminnan vaikuttimina eivät myöskään välttämättä tarvitse olla konkreettiset palkinnot tai rangaistukset – tarve tulla hyväksytyksi sekä sosiaalisesti sisäistetyt velvollisuuden, häpeän ja syyllisyyden tunteet ovat myös merkittäviä yksilön tekoihin vaikuttavia tekijöitä. Esimerkiksi halu miellyttää opettajaa tai puolisoa, häpeän tunne omasta kehosta tai syyllisyys passiivisesta elämäntavasta voivat toimia liikuntamotivaation lähteenä. Tällaiset

suorat tai sisäistetyt ulkoapäin tulevat kannustimet tai yllykkeet eivät kuitenkaan yleensä johda laadukkaaseen toimintaan sitoutumiseen tai psyykkiseen hyvinvointiin (Ryan & Deci, 2017).

Kontrolloiduille motivaation muodoille on luonteenomaista, että yksilön omaehtoisuuden eli autonomian kokemuksella on vähän sijaa toimintaa ohjaavana tekijänä. Yksilön toiminta on autonomisempaa silloin, kun sosiaalisesti yhteisössä arvostettujen asioiden ohella hänen omat arvonsa sekä toiminnasta saavutettava koettu hyöty ovat käyttäytymisen pontimina. Yksilön ja ympäristön yhteensopivuus on parhaimmillaan silloin, kun yksilö sitoutuu vahvasti toimintaan pitäen sitä itsearvoisesti tärkeänä sulauttaen sen osaksi omaa identiteettiään ja toimintaansa. Tämänkaltaiset toiminnan vaikuttimet edustavat itsemääräämisen teoriassa autonomisen motivaation muotoja. Terveys- ja hyvinvointimotiivit liikuntakäyttäytymisen taustalla edustavat hyötymotiiveja, kun taas vahva identifioituminen liikkujaksi edustaa identiteettistä ja omasta arvopohjasta kumpuavia motiiveja. Nämä motivaation muodot ovat sitoutuneen ja yksilön hyvinvointia tukevan toiminnan taustalla (Ryan & Deci, 2017).

## Ihannetilanne: liikunta lähtee itsestä

Kaikkein autonomisin motivaation muoto on sisäinen motivaatio. Sisäisesti motivoituneen yksilön toimintaa ja tavoitteita säätelevät kiinnostus, ilo ja mielihyvä käyttäytymistä kohtaan. Parhaimmillaan meidän onkin mahdollista kokea puhdasta omistautumista ja liikunnan riemua, jota luonnehtii Csikszentmihalyin (1990) popularisoima *Flow* käsite. On kuitenkin huomionarvoista, että usein toimintaamme ohjaavat samanaikaisesti useat motiivit. Esimerkiksi yritysten rahalliset kannusteet harastaa liikuntaa saattavat entisestään innostaa liikunnan pariin, vaikka yksilö olisi jo ennestään autonomisesti motivoitunut liikkumaan.

Motivaation laajapohjaisuus, johon sisältyy sekä kontrolloituja että autonomisia motiiveja, on toimintaan sitoutumisen kannalta parempi motivaatioprofiili kuin pääsääntöisesti kontrolloituihin motivaatioelementteihin perustuva motivaatioprofiili. Kokonaisuuden kannalta myös muiden elämänalueiden motivaatiota säätelevillä tekijöillä on merkitystä – autonominen motivaatio perheen parissa vietettyä aikaa kohtaan saattaa olla ristiinriidassa aikaa vievän liikunnallisen, mutta autonomisesti motivoituneen aktiviteetin kanssa.

Autonomisten motivaation muotojen on havaittu olevan kontrolloituja motivaation muotoja voimakkaammin yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen (Owen ym., 2014). Autonomisesti motivoituneet yksilöt paneutuvat esimerkiksi liikuntaan syvällisemmin ja perusteellisemmin

kiinnostuksensa ja henkilökohtaisen arvostuksen sekä omistautumisen vuoksi, mikä puolestaan tuottaa esimerkiksi positiivisia subjektiivisia kokemuksia, pitkäjänteistä toimintaa ja hyviä arvosanoja (Howard ym., 2021; Jang ym., 2016).

Itsemääräämisteorian mukaan yksilö kokee autonomista motivaatiota silloin kun kolme psykologista perustarvetta toteutuvat toiminnan yhteydessä. Näitä perustarpeita ovat *autonomia*, *kyvykkyys* ja *yhteenkuuluvuus*. Autonomia tarkoittaa kokemusta siitä, että toiminnan vaikuttimena on yksilön oma tahto ja valinnanvapaus. Kyvykkyys viittaa siihen, että yksilö saa osaamisen ja pätevyyden kokemuksia toiminnassaan. Usein tarpeeksi haastavat tehtävät, jotka eivät ole kuitenkaan liian vaikeita, ovat omiaan tuottamaan kyvykkyuden kokemuksia. Yhteenkuuluvuuden perustarve toteutuu silloin, kun yksilö kokee tulevansa hyväksytyksi ja arvostetuksi osana yhteisöään käsillä olevan toiminnan kontekstissa. Näiden kolmen perustarpeen toteutuminen on tärkeää myös onnistuneen liikunnanopetuksen kannalta.

### Liikunnanopetus ja motivointi

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (OPH, 2014, 148, 273, 433) 1–9-vuosiluokkien liikunnanopetuksen tehtäväksi kuvaillaan ”vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon”. Liikunnanopetuksessa keskeistä on yksittäisiin liikuntatunteihin liittyvien positiivisten kokemusten synnyttäminen ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen (OPH, 2014). Koska motivaatio on itsemääräämisteorian mukaan vahvasti sosiaalisesti määräytynyt ilmiö, on liikuntatuntien ilmapiirillä sekä oppilaiden perustarpeita tukevalla opetuksella potentiaalisesti merkittävä motivaatioilmapiiriä auttomiseksi muokkaava vaikutus.

Opettajia on onnistuttu kouluttamaan menestyksellisesti enemmän autonomiaa tukeviksi ja vähemmän kont-

rolloiviksi (Cheon ym., 2012). Autonomiaa tukevassa opetuksessa keskeistä on esimerkiksi oppilaiden ohjaaminen ja kannustaminen yksilön omaehtoisuutta ja oma-aloitteisuutta tukevalla tavalla käskyttävän ja komentavan, opettajan tottelua korostavan tavan sijaan. Autonomiaa tukevassa kannustamisessa on oleellista, ettei oppilaalle anneta positiivista palautetta opettajan miellyttämisestä tai tottelemisesta, vaan oman kyvykkyuden täysivaltaisesti toteuttamisesta ja hyvästä yrittämisestä. Liikuntatunneilla tehtävien suoritusten perustelut ovat myös tärkeä osa autonomiaa tukevaa opetusta, koska oppilas osaa tällöin hahmottaa toiminnan mielekkyyden tai perustellun järjestyksen pelkän opettajan käskyjen noudattamisen sijaan.

Oppilaiden autonomiaa tukevan opetustyylin on myös havaittu olevan yhteydessä esimerkiksi opettajien työtyytyväisyyteen ja itseluottamukseen (Cheon ym., 2020). Oppilaiden kannalta autonomiaa tukevalla liikunnan opetuksella on havaittu lukuisia hyötyjä kuten suurempaa työskentelyyn sitoutumista, parempaa koettujen taitojen kehitystä, vahvempia liikkumisaikomuksia ja akateemista suoriutumista (Cheon & Reeve, 2013).

Jyväskylän yliopiston Petals-tutkimuksessa Polet ym. (2019) määrittivät aikaisempaan tutkimukseen perustuvia autonomiaa, kyvykkyyttä ja yhteenkuuluvuutta tukevan liikunnanopetuksen avaintekniikoita. (Taulukko 1) Kaikille esitetyille tekniikoille on tavalla tai toisella yhteistä oppilaan asemaan asettuminen, joka on myös määritelty taulukossa ensimmäiseksi avaintekniikaksi. Tekniikoita voidaan hyödyntää kolmella tavalla: 1) ohjeiden annossa ja selittämisessä, 2) palautteenannossa sekä 3) häiriökäyttäytymistä ja motivaatio-ongelmia käsiteltäessä.

Esimerkiksi liikuntatuntin sisällön ja tavoitteiden perusteleva parantaa oppilaiden mahdollisuuksia löytää itselleen merkityksellinen tulokulma aiheeseen. Informatiivinen palaute, joka sisältää konkreettista tietoa esimerkiksi oppilaan suoriutumisesta, auttaa oppilasta hah-

**Taulukko 1.** Perustarpeita tukevan opetuksen avaintekniikat (muokattu Polet ym. 2019 pohjalta).

Avaintekniikka	Opettajan toimet	Oppilaan kokemus	Oppilaan toteutuva perustarve
1. Oppilaan asemaan asettuminen	Opettaja pyrkii samaistumaan oppilaan kokemukseen ja perustaa opetustaan siihen osoittaen ymmärtävänsä oppilaan kokemuksia.	Oppilas kokee tulevansa huomioituksi ja kohdelluksi inhimillisesti ja aidosti.	Autonomia Yhteenkuuluvuus
2. Perusteleva	Opettaja kommunikoi liikuntatunneilla tehtävät harjoitteet kertomalla ”mitä tehdään” mutta myös ”miksi tehdään”.	Perustelut viestittävät oppilaalle toiminnan merkityksen, jonka hän voi liittää omaan arvostukseen ja kiinnostuksen kohteisiin.	Autonomia Kyvykkyys
3. Ei-kontrolloivan ja informatiivisen kielen käyttäminen	Opettaja välttää kontrolloivan ja pakottavan kielen käyttöä, mutta kommunikoi selvästi oppilaisiin liikuntatunnilla kohdistuvat odotukset.	Oppilas kokee annettavat ohjeet selkeinä, mutta painostamattomina.	Autonomia Kyvykkyys
4. Kielteisten tuntemusten hyväksyminen	Opettaja ei väheksy tai jätä huomiotta oppilaan negatiivisia kokemuksia liikuntatunnilla vaan keskustelee niistä.	Oppilas kokee tulevansa huomioituksi kokonaisuutena ihmisenä iloineen ja murheineen.	Autonomia Yhteenkuuluvuus
5. Kärsivällisyyden osoittaminen	Opettaja antaa oppilaille riittävästi ja painostamattomalla tavalla aikaa suoritusten tekemiseen.	Oppilas kokee voivansa tehdä harjoituksia omaan tahtiin.	Autonomia Kyvykkyys
6. Vaihtoehtojen tarjoaminen	Opettaja tarjoaa mahdollisuuksien puitteissa vaihtoehtoja sekä vaihtelua liikuntatunneilla tehtäviin harjoitteisiin.	Oppilas kokee valinnanvapautta.	Autonomia
7. Kysymysten ja vastausten käyttäminen	Opettaja aktivoi ja haastaa oppilaita keskustelun kautta.	Oppilaan oma ajattelu aktivoituu. Dialogitaidot vahvistuvat.	Autonomia





Katajanokan ala-asteen oppilaita pihafudiksen parissa. Kuva: Juha Laitalainen

*Autonomisesti motivoituneet yksilöt paneutuvat liikuntaan syvällisemmin ja perusteellisemmin.*

mottamaan sen, missä hän on hyvä ja mitä hän voi tehdä oppiakseen lisää. Toisaalta kärsivällisyyden osoittaminen on häiriökäyttäytymisen ja motivaatio-ongelmien käsittelemisen kannalta yksi keskeisimmistä avaintekniikoista, sillä niin myönteiset kuin myös kielteiset tuntemukset vastaanottava opettaja viestittää hyväksyvänsä oppilaiden yksilölliset tuntemukset ja olevansa valmis huomioimaan ne tasaveroisesti.

### Selkeä opetusjärjestys antaa tilaa autonomialle

Oppilaiden perustarpeita ja erityisesti autonomiaa tukeva opetus voi herättää kysymyksen siitä, missä määrin sitä toteutettaessa saatetaan luisua opetukseen ilman sääntöjä, kuria ja rajoja. Keskeistä on autonomiaa tukevan opetuksen erottaminen oppisisällölle ja oppimisympäristölle luodusta rakenteesta eli struktuurista. Struktuurilla tarkoitetaan tässä opetusjärjestelyä ja opettajan itse, tai mahdollisesti yhdessä oppilaiden kanssa, oppimisympäristölle määrittämiä ohjeistuksia, sääntöjä ja toimintatapoja.

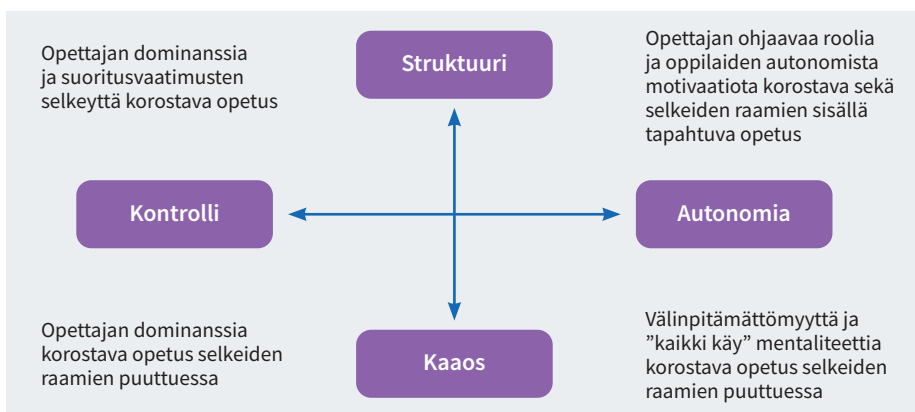
Autonomiaa tukevan opetuksen vastakohtana on kontrolloiva opetus, kun taas strukturoidun oppimisympäristön vastakohtana on kaootinen oppimisympäristö. Autonomian (vs. kontrollin) ja struktuurin (vs. kaaoksen) ulottuvuuksien yhdistelmistä muodostuu Aeltermanin ym. (2019) hahmottelema opetuksen nelikenttä, joka on esitetty kuviossa 1. Aelterman ym. esittävät autonomiaa tukevan pedagogiikan ja selkeän struktuurin yhdistelmän muodostavan toivottavimman lähtökohdan liikunnanopetukselle. Tällöin liikunnanopettaja toimii oppitunnilla oh-

jaajana, tukijana ja kannustajana. Vahvasti strukturoitua ja kontrolloitua opetusta luonnehtii tiukka opettajajohtoisuus yhdistettynä selkeisiin sääntöihin sekä toimintatapoihin, jolloin oppilaan autonomialle ei jätetä juurikaan tilaa. Kontrollin ja kaaoksen luonnehtimalle opetukselle on tyypillistä selkeän struktuurin puute ja opettajajohtoisuus, jossa ei niin ikään ole juuri tilaa oppilaiden autonomialle tai muille perustarpeille.

Tyypillinen huoli autonomiaa tukevan opetuksen toteuttamisen kohdalla liittyy struktuurin puutteeseen, eli tilanteeseen, jossa oppilaille annetaan vapaus tehdä mitä vain. Jotta autonomiaa tukeva opetus ei liukuisi kaaokseen, on struktuurin luominen eli selkeiden sääntöjen, rajojen ja toimintatapojen sopiminen tärkeää. Autonomiaa tukeva opetus tarvitsee siis tuekseen selkeän rakenteen, jonka puitteissa oppilaat voivat toteuttaa omaehtoisuutta turvallisesti opettajan tukiessa heitä toimissaan parhaansa mukaan. Luonnollisesti niin autonomian tukemisen kuin myös struktuurin luomisen tavat muokkautuvat oppilaiden oppimisen ja mm. työskentelytaitojen kehityksen mukaan.

### Vapaa-ajan liikkumisen tukeminen liikuntatunneilla

Petals-tutkimus osoitti suomalaiset liikunnanopettajat jo lähtökohdiltaan varsin hyvin autonomiaa tukeviksi, eikä opettajille annetulla oppilaiden perustarpeita tukevalla koulutuksella ollut vaikutusta oppilaiden vapaa-ajan liikuntaan tai tarkasteltaviin psykologisiin vastemuuttujiin kuukauden toteutusjakson jälkeen (Schneider ym., 2020). Toisen asteen oppilaiden vapaa-ajan liikuntaa määrittelee



**Kuvio 1.** Opetuksen autonomian ja struktuurin nelikenttä. Sovellettu Aelterman ym. (2018) pohjalta.

mahdollisesti liikunnanopettajien toimien sijaan tai ohella esimerkiksi vanhempien tai ikätovereiden tuki ja toiminta sekä ympäristön tarjoamat liikuntamahdollisuudet ja -tilaisuudet. Olisikin tärkeää pohtia keinoja, joilla liikunnanopetuksen vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen ulottuisi myös oppilaiden vapaa-ajalle.

Opettajien toiminnan observaatiotutkimuspilotin tulosten perusteella on kiinnostavaa, että opettajat eivät vaikuttaisi juuri lainkaan yhdistävän liikunnanopetuksessa opetettavia sisältöjä oppilaiden vapaa-ajan liikuntaan (Polet ym., 2020). Liikunnanopetuksen sanallinen viestintä kohdistui lähes pelkästään liikuntatunnilla tehtäviin harjoitteisiin eikä esimerkiksi siihen, miten oppilaat voisivat hyödyntää opetettavia taitoja vapaa-ajallaan tai miten opetettavat taidot auttavat oppilaita toimimaan jokapäiväisessä elämässään.

Toisaalta, vaikka tällainen eksplisiittinen vapaa-ajan liikuntaan kohdistuva viestintä liikuntatunneilta puuttui, oppilaiden itsearviointien perusteella liikunnanopettajien heille kohdistama tuki suuntautui myös vapaa-ajan liikuntaa määrittävien perustarpeiden tukemiseen. Tosi-asiassa kuitenkin tiedetään, että lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus kokonaisuutena laskee johdonmukaisesti peruskoulun aikana (Kokko & Martin 2018) ja vielä toisella asteellakin (Kokko ym., 2021). Liikunnanopetuksen mahdollisuuksia tukea oppilaiden motivoitumista liikuntaan omaehtoisesti ja sisäisesti tulisikin jatkossa selvittää lisää, sillä iän myötä omaehtoisen liikunnan merkitys korostuu (Kokko ym., 2021).

Itseohjautuvuuden taitojen oppiminen nähdään yhtenä nykyisen perusopetuksen oppimiskäsityksen kulmakivenä ja liikunnanopetuksen kohdalla tämä tarkoittaa viime kädessä liikunnalliseen elämäntapaan kasvamista (OPH, 2014, 17, 148, 273, 433). Vähäinen liikkuminen ja siihen liittyvät ongelmat todennäköisesti lisääntyvät yhteiskunnassa ja asettavat täten yhä suurempia odotuksia liikunnanopetukselle ja sen roolille kasvattaa hyvinvointia ja liikkuvia kansalaisia. Liikunnanopetus voi parhaimmillaan edesauttaa lapsia ja nuoria oppimaan ja sisäistämään omaehtoisia liikkumisen tapoja ja merkityksiä. Nykykäsityksen mukaan autonomiaa tukeva pedagogiikka yhdistettynä riittävään oppimisympäristön struktuuriin luo optimaaliset mahdollisuudet omaehtoisen, elämänmittaisen liikuntainnostuksen syöttämiseen.

#### JUHO POLET, LitM


väitöskirjatutkija  
liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
juho.j.polet@student.jyu.fi

#### ARTO LAUKKANEN, LitT

yliopistonlehtori  
liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto

#### TARU LINTUNEN, LitT

professori (emerita)  
liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto

 Petals-tutkimuksessa käytetyt psykologisia perustarpeita tukevan liikunnanopetuksen koulutusmateriaalit ja harjoitukset. [www.fidiproimpact.com/material-1](http://www.fidiproimpact.com/material-1)

#### LÄHTEET

- Alterman, N., Vansteenkiste, M., Haerens, L., Soenens, B., Fontaine, J. R., & Reeve, J.** (2019). Toward an integrative and fine-grained insight in motivating and demotivating teaching styles: The merits of a circumplex approach. *Journal of Educational Psychology*, 111(3), 497.
- Cheon, S. H., & Reeve, J.** (2013). Do the benefits from autonomy-supportive PE teacher training programs endure? A one-year follow-up investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 508–518.
- Cheon, S. H., Reeve, J., & Moon, I. S.** (2012). Experimentally based, longitudinally designed, teacher-focused intervention to help physical education teachers be more autonomy supportive toward their students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34, 365–396.
- Cheon, S. H., Reeve, J., & Vansteenkiste, M.** (2020). When teachers learn how to provide classroom structure in an autonomy-supportive way: Benefits to teachers and their students. *Teaching and teacher education*, 90, 103004.
- Csikszentmihalyi, M.** (1990). *Flow: The psychology of optimal experience* (Vol. 1990). New York: Harper & Row.
- Howard, J.L., Bureau, J.S., Guay, F., Chong, J.X.Y., Ryan, R. M.** (2021). Student motivation and associated outcomes: A meta-analysis from self-determination theory. *Perspectives on Psychological Science*.
- Jang, H., Reeve, J., & Halusic, M.** (2016). A new autonomy-supportive way of teaching that increases conceptual learning: Teaching in students' preferred ways. *The journal of experimental education*, 84(4), 686–701.
- Kokko, S., Hämylä, R., Martin, L.** (2021, toim.). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1.
- Kokko, S., & Martin, L.** (2018, toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, (2019:1).
- Owen, K. B., Smith, J., Lubans, D. R., Ng, J. Y., & Lonsdale, C.** (2014). Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*, 67, 270–279.
- Opetushallitus** (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Vammalan kirjapaino. Saatavilla <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet#52e4bd9c>. Viitattu 23.6.2021.
- Polet, J., Hassandra, M., Laukkanen, A., Lintunen, T., Schneider, J., & Hagger, M-S.** (2020). Tool for observing autonomy supportive and controlling behaviors in physical education. Presentation in self-determination theory in Finland online symposium on June 9, 2020.
- Polet, J., Hassandra, M., Lintunen, T., Laukkanen, A., Hankonen, N., Hirvensalo, M., Tammelin, T., & Hagger, M. S.** (2019). Using physical education to promote out-of school physical activity in lower secondary school students—a randomized controlled trial protocol. *BMC public health*, 19(1), 1–15.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L.** (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Schneider, J., Polet, J., Hassandra, M., Lintunen, T., Laukkanen, A., Hankonen, N., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Törmäkangas, T., & Hagger, M. S.** (2020). Testing a physical education-delivered autonomy supportive intervention to promote leisure-time physical activity in lower secondary school students: the PETALS trial. *BMC public health*, 20(1), 1–19.



# Motorisissa taidoissa eroja Suomen eri osissa

Lasten motoriset taidot paranevat iän myötä. Liikunnan harrastaminen ja ulkona vietetty aika sekä temperamentti- ja persoonallisuuspiirteet, kuten lapsen aktiivisuus ja kyky ylläpitää tarkkaavaisuutta, tukevat motoristen taitojen kehittymistä. Maaseudun lapsilla on parhaat motoriset taidot Suomessa.

**MOTORISET PERUSTAIKOT TARKOITTAVAT** hieno- ja karkeamotorisia taitoja, joihin myöhemmät taidot ja liikuminen perustuvat. Ne voidaan jakaa liikkumis-, pallonkäsittely- ja tasapainotaitoihin. Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi kävely, juoksu, laukka ja hyppely. Pallonkäsittelytaidoista esimerkkinä voivat olla pallon heittäminen, potkaiseminen, ja kiinniottaminen. Tasapaino- ja koordinaatiiviset taidot näkyvät arkielämässä mm. pyöräilyssä, luistelussa ja jäisellä tiellä liikkumisessa. (Gabbard 2016; Gallahue ym. 2012).

Motoriset taidot ja fyysinen aktiivisuus ovat hyvin läheisessä vuorovaikutuksessa (Stodden ym. 2008; Robinson ym. 2015), mutta myös kokemus omasta motorisesta pätevyydestä yhdistyy siihen, kuinka helposti lapsi lähtee mukaan liikuntaleikkeihin. Koetulla motorisella pätevyydellä tarkoitetaan sitä, minkälaisiksi lapsi kokee omat motoriset taitonsa (Estevan & Barnett 2018). Toisin sanoen, tuntee lapsi olevansa hyvä liikkumaan.

## Tutkimuskohteena lapset kautta Suomen

Väitöskirjatutkimukseni tavoitteena oli ensisijaisesti tuottaa tietoa suomalaisten päiväkotilasten motorisista taidoista sekä koetusta motorisesta pätevyydestä. Erityisesti tutkin lapsen iän, sukupuolen sekä fyysisen ympäristön välisiä eroja suhteessa motorisiin taitoihin ja koettuun motoriseen pätevyyteen. Toissijaisesti selvitin laajemmin, mitkä sosioekologiset tekijät ovat yhteydessä motorisiin taitoihin ja koettuun motoriseen pätevyyteen. Tutkin myös ulkona vietetyn ajan ja liikuntaharrastamisen määrän yhteyttä motorisiin taitoihin ja koettuun motoriseen pätevyyteen.

Keräsin väitöskirjan aineiston vuosina 2015–2016 eri puolilta Suomea satunnaistetulla ryväsoitannalla, joka mukaili WHO-Koululaistutkimuksen kyselyn satunnaistamisen mallia (World Health Organization 2020) osana Opetus- ja Kulttuuriministeriön rahoittamaa Taitavat tenavat -tutkimushanketta. Satunnaistamisessa huomioin päiväkodin maantieteellisen sijainnin sekä alueen asukastiheyden. Tutkimukseen osallistui yhteensä 37 päiväkotia, joista 17 sijaitsi Etelä-Suomessa, 13 Keski-Suomessa ja 7



Kuva: Antero Aaltonen

Pohjois-Suomessa. Asukastiheyden perusteella 6 päiväkotia sijaitsi pääkaupunkiseudulla, 17 kaupungeissa, 7 taajamissa sekä 7 maaseudulla. Tutkimukseen osallistui 945 lasta (ka 5,42 vuotta, poikia 473, tyttöjä 472) huoltajineen, mutta aineiston koko vaihteli osatutkimuksittain, lähinnä käytetystä mittarista riippuen. Osallistuminen oli kaikille vapaaehtoista.

## Maaseudun lapsilla parhaimmat motoriset taidot

Motoriset taidot mittasin kahdella eri mittarilla (Test of Gross Motor Development – kolmas versio [TGMD-3; Ulrich 2019] ja Körperkoordinationstest für Kinder [KTK; Kiphard & Schilling 2007]). Nämä kaksi mittaria täydensi-



vät toisiaan, sillä TGMD-3 on motoristen taitojen laadun mittari yli 3-vuotiaille lapsille. Sen 13 eri osiota on jaettu kahteen kategoriaan: liikkumistaitoihin (juoksu, laukka eteenpäin, yhdellä jalalla hyppääminen, vuorohyppely, vauhditon pituushyppy, sekä laukkaaminen sivuttain, yhteensä max. 46 pistettä) ja pallonkäsittelytaitoihin (pallon lyönti kahdella kädellä ja mailalla ("pesäpallolyönti"), lyönti yhdellä kädellä ("tennislyönti"), pomputus, potkaisu, kiinniotto ja heitto ala- ja yläkautta, yhteensä max. 54 pistettä). KTK-mittarilla mitattiin 5–7-vuotiaiden lasten koordinaatiota ja tasapainotaitoja neljällä eri osiolla: Tasapainoilua takaperin eri levyisillä puomeilla, esteen yli kinkkausta molemmilla jaloilla, sivuttaishyppelyä ja sivuttaissiirtymistä.

Tulosten mukaan Suomen sisäisiä alueellisia eroja oli lasten motoristen taitojen tasossa asukastiheyden perusteella. Maaseudun lapsilla oli parhaimmat motoriset taidot TGMD-3 –mittarilla mitattuna. Alueellisia eroja ei löytynyt KTK-mittarilla. Lisäksi alueellisia eroja löytyi ulkona vietetyssä ajassa päiväkotipäivän jälkeen sekä liikunnan harrastamisen määrässä. (Niemistö ym. 2019).

### **Pääkaupunkiseudun lapset harrastavat eniten liikuntaa**

Sekä ohjatun liikunnan harrastamista että päiväkotipäivän jälkeen ulkona vietetyn ajan määrää kysyttiin lasten huoltajilta kyselylomakkeella. Huoltajien vastausten perusteella pojat ulkoilevat enemmän kuin tytöt ( $p=0,001$ ). Liikunnan harrastaminen ( $p=0,97$ , 55 % koko aineistosta) oli yhtä yleistä eri sukupuolilla, mutta niiden sisällöt erosivat toisistaan. Tyttöillä yleisimmät liikuntaharrastukset olivat baletti, tanssi, telinevoimistelu ja joukkuevoimistelu sekä jalkapallo, luistelu, ringette, hiihto, ratsastus ja yleisurheilu. Pojilla yleisimmät harrastukset olivat jalkapallo, jääkiekko ja salibandy, paini sekä itsepuolustuslajit, kuten judo ja karate. Myös uinti, sirkus ja telinevoimistelu kuuluivat poikien yleisimpien harrastusten listalle.

Asukastiheyden perusteella tarkasteltuna maaseudun lapset viettivät eniten aikaa ulkona päiväkotipäivän jälkeen. Pääkaupunkiseudun ja Etelä-Suomen lapset osallistuivat eniten ohjattuihin liikuntaharrastuksiin. Sekä ulkona vietetty aika päiväkotipäivän jälkeen ( $r=0,122$ ,  $p<0,001$ ) että liikuntaharrastaminen ( $r=0,226$ ,  $p<0,001$ ) olivat yhteydessä lasten parempiin motorisiin taitoihin.

Tulosten perusteella voidaan suosittaa, että kaikilla lapsilla tulisi olla mahdollisuuksia ulkoilla mielekkäissä ja turvallisissa ympäristöissä sekä osallistua liikuntaharrastuksiin asuinpaikkaan katsomatta. Myös harrastusmaksujen kanssa painiville vanhemmille voi olla lohduttavaa huomata, että alle kouluikäinen lapsi hyötyy eniten motoristen taitojen kehittymisen näkökulmasta spontaaneista mahdollisuuksista päästä helposti ja nopeasti liikkumaan lähiympäristössä. Ja mikä parasta: se ei maksa mitään.

### **Tytöillä ja pojilla omat vahvuudet**

Lasten motoriset taidot paranevat odotetusti iän myötä, sillä lapsi saa enemmän toistoja liikkumisesta, mikä heijastuu parempaan motoriseen taitotasoon. Ikä ei silti pelkästään selitä motoristen taitojen kehittymistä vaan sii-

hen tarvitaan riittävästi kannustusta, tilaa ja aikaa sekä liikkumisen mahdollisuuksia. (Niemistö ym. 2020).

Tyttöjen ja poikien välillä motorisissa taidoissa on jonkin verran eroja: pojilla pallonkäsittely- ja tyttöillä liikkumis- ja osittain tasapainotaidot ovat vahvemmat. Molemmilla sukupuolilla näyttää siis olevan omat vahvuudet liikkumiseen liittyen. On tärkeää huomioida, että aiemman kansainvälisen tutkimustiedon mukaan nämä erot taidoissa eivät varhaislapsuudessa välttämättä liity biologiin tai fysiologisiin eroihin sukupuolten välillä (Gallahue ym. 2012). Siksi on hyvä pohtia, voivatko nämä erot juontaa juurensa erilaisista odotuksista, oletuksista ja toimintamalleista, joita ympäristö ja yhteiskunta sukupuoliin edelleen liittävät (Eather ym. 2018; Iivonen & Sääkslahti 2014).

Tutkimukseni mukaan lapset osallistuvat keskimäärin noin kerran viikossa liikuntaharrastukseen, mutta harrastusten sisällöt erosivat sukupuolten välillä. Myös kansainvälisissä liikuntaharrastusten tutkimuksissa on löydetty samankaltaisia tuloksia (Barnett ym. 2013; Tietjens ym. 2020). Jokaisen kasvattajan on hyvä tiedostaa tämä, sillä sukupuoleen liittyvät tulokset tukevat aikaisempaa kansallista ja kansainvälistä päiväkotilasten motoristen taitojen tutkimusta pitkältä ajalta, tulokset herättävät kysymyksen: Olemmeko onnistuneet liikuntakasvattajina innostamaan lapsia sukupuolesta riippumatta erilaisten taitojen harjoittelun pariin ja luomaan heille tasavertaisia mahdollisuuksia kokeilla liikkumista lapsen omista mielenkiinnon kohteista käsin vapaana yhteiskunnan oletusarvoista?

### **Yksilöllisen reagoitavan merkitys motorisiin taitoihin**

Väitöskirjani tuotti myös uutta tietoa lapsen yksilöllisen reagoitavan merkityksestä suhteessa motoristen taitojen oppimiseen. Temperamenttipiirteistä aktiivisuus sekä tarkkaavaisuuden ylläpitäminen olivat yhteydessä motoristen taitojen kehitykseen (Niemistö ym. 2020). Temperamentilla tarkoitetaan lapsen biologista ja yksilöllistä reagoitapataa. Löydökset temperamentista ja motoristen taitojen yhteydestä voivat tuntua loogisilta, mutta näitä yhteyksiä ei oltu kansallisesti eikä kansainvälisesti vielä laajemmin tutkittu päiväkotilapsilla.

Temperamenttipiirteiden yhteyttä motorisiin taitoihin voidaan selittää esimerkiksi sillä, että arjessa temperamentiltaan aktiivinen lapsi todennäköisesti myös liikkuu enemmän, jos saa siihen mahdollisuuksia. Hän myös reagoi nopeasti ja spontaanisti – ja motoriset taidot kehittyvät toistojen myötä huomaamatta. Temperamentiltaan aktiivisten lasten vanhemmat voivat myös etsiä useammin lapselle tapoja purkaa energiaa, jolloin vanhempi saattaa huomaamattaan tukea enemmän aktiivisemmän lapsen tarvetta liikkuu.

Myös tarkkaavaisuus ja erityisesti sen ylläpitäminen ovat tärkeitä motorisen taidon harjoittamisen kannalta, sillä uutta oppiakseen on pystyttävä keskittymään. Varsinkin silloin, jos opeteltava taito on monimutkainen tai muulla tavalla vaativa. Tulosten pohjalta voidaan pohtia, miten lapsen temperamentti heijastuu vanhemman vuorovaikutukseen – jos lapsi keskittyy suhteellisen helposti ja uppoutuu omaan tekemiseen, luultavasti vanhempi pyrkii

antamaan lapselle tilaa tekemisen syventymiseen. Ja vastaavasti toisinpäin, eli jos lapsen on vaikea keskittyä, vanhempi saattaa ottaa aktiivisemmän ja ohjaavamman roolin lapsen oppimisprosessissa.

### ”Kyllä mä olen tosi hyvä juoksemaan, kato vaikka!”

Tutkin myös 5–7-vuotiaiden lasten koettua motorista pätevyyttä, jota mitattiin the Pictorial Scale of Perceived Movement Skill Competence (PMSC; Barnett ym. 2015) for young children -mittarilla. Lasten koetun motorisen pätevyyden kokonaisarvio laski hieman, mutta ei merkittävästi, lapsen kasvaessa (Niemi, Barnett, ym. 2019). Lasten koetussa motorisessa pätevyydessä ei myöskään ollut eroja erilaisten asuinpaikkojen välillä, sillä se oli korkea kaikilla asuinalueilla maantieteellisestä sijainnista tai asukastiheydestä riippumatta. Väitöskirjatutkimus vahvistikin käsitystä siitä, että alle kouluikäiset lapset kokevat olevansa hyviä liikkumaan juuri sellaisina kuin ovat. Tämä on tärkeää, jotta lapset jatkavat taidon opettelemista, vaikka eivät heti onnistuisikaan.

Lapsen kognitiivinen kapasiteetti ei vielä riitä alle kouluikäisenä arvioimaan omia taitoja täysin realistisesti (Harter 1999). Tämä on tärkeä kehityksellinen vaihe, jotta lapsi jaksaa yrittää aina uudelleen ja uudelleen lannistumatta. Sinnikkyys yrittää lannistumatta mahdollistaa motoristen taitojen kehittymisen lapsen iän karttuessa. Motoriset perustaidot puolestaan mahdollistavat muut myöhemmät tavat liikkua ja osallistua peleihin ja leikkeihin. Tämä kuvastaa erinomaisesti sitä, minkä vuoksi motorisia perustaitoja kuvataan liikkumisen rakennuspalloiksi ja toisaalta sitä, mikä merkitys koetulla motorisella pätevyydellä on motorisen taidon kehityksen näkökulmasta katsottuna.

Iän myötä omien taitojen arviointi muuttuu realistisemmaksi, joka voi vähentää lapsen tarvetta kokeilla rajojaan. Käsitys omasta taitotasosta alkaa olla lähempänä varsinaista todellista motorista taitotasoa. Noin seitsemän vuoden tietämällä vanhemmat voivat osittain huokaista helpotuksesta, sillä liikkumisen turvallisuuden kannalta tarkasteltuna lasten odotetaan alkavan liikkua turvallisemmin omiin taitoihinsa nähden. Lisäksi mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä suurempi merkitys on kavereilla sekä aikuisen ohjaavalla palautteella. (Harter 1999).

Väitöskirjatutkimuksessani tutkin sitä, minkälainen ympäristö tukee lasten motorisen taitojen kehityksen tarpeita. Iän, sukupuolen, temperamentin ja koetun motorisen pätevyyden lisäyymmärryksen motoristen taitojen kehittymisestä tuottaa varhaiskasvattajille ja vanhemmille tietoa ja pedagogisia välineitä lapsen motorisen kehityksen edistämiseen. Tämä voi edesauttaa terveen ja myönteisen koetun motorisen pätevyyden luomista.

#### DONNA NIEMISTÖ, LitT

projektitutkija

Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

donna.m.niemisto@juu.fi

Artikkeli perustuu Niemistön liikuntapedagogiikan väitöskirjaan “Skilled Kids around Finland: The Motor Competence and Perceived Motor Competence of Children in Childcare and Associated Socioecological Factors”, joka tarkastettiin 18.06.2021 Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. JYU Dissertations 394, 190 s., Jyväskylä 2021, ISSN 2489-9003, ISBN 978-951-39-8691-9 (PDF) <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8691-9>.

#### LÄHTEET

Barnett, L., Ridgers, N., Zask, A., & Salmon, J. 2015. Face validity and reliability of a pictorial instrument for assessing fundamental movement skill perceived competence in young children. *Journal of Science and Medicine in Sport* 18 (1): 98–102.

Barnett, L., Hinkley, T., Okely, A., & Salmon, J. 2013. Child, family and environmental correlates of children’s motor skill proficiency. *Journal of Science and Medicine in Sport* 16 (4): 332–6.

Eather, N., Bull, A., Young, M., Barnes, A., Pollock, E., & Morgan, P. 2018. Fundamental movement skills: Where do girls fall short? A novel investigation of object-control skill execution in primary-school aged girls. *Preventive Medicine Reports* 11: 191–5.

Gabbard, C. 2016. *Lifelong motor development*. 7th edition. Wolters Kluwert.

Gallahue, D., Ozmun, J., & Goodway, J. 2012. *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. 7th ed. New York: McGraw-Hill Education.

Harter, S. 1999. *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.

Iivonen, S. & Sääkslahti, A. 2014. Preschool children’s fundamental motor skills: A review of significant determinants. *Early Child Development and Care* 184 (7): 1107–26.

Kiphard, E. & Schilling, F. 2007. *KörperkoordinationsTest Für Kinder*. 2., überar. Göttingen: Beltz-Test.

Niemi, D., Barnett, L.M., Cantell, M., Finni, T., Korhonen, E., & Sääkslahti, A. 2019. Socioecological correlates of perceived motor competence in 5- to 7-year-old Finnish children. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 29 (5): 753–65.

Niemi, D., Finni, T., Haapala, E.A., Cantell, M., Korhonen, E., & Sääkslahti, A. 2019. Environmental correlates of motor competence in children - The Skilled Kids study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16 (11), 1989.

Niemi, D., Finni, T., Cantell, M., Korhonen, E., & Sääkslahti, A. 2020. Individual, family, and environmental correlates of motor competence in young children: Regression model analysis of data obtained from two motor tests. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (7): 2548.

Robinson, L., Stodden, D., Barnett, L., Lopes, V., Logan, S., Rodrigues, L., & D’Hondt, E. 2015. Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine* 45 (9): 1273–84.

Stodden, D., Goodway, J., Langendorfer, S., Robertson, M., Rudisill, M., Garcia, C., & Garcia, L. 2008. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest* 60 (2): 290–306.

Tietjens, M., Barnett, L., Dreiskämper, D., Benjamin Holfelder, B., Utesch, T., Lander, N., Hinkley, T., & Schott, N. 2020. Conceptualising and testing the relationship between actual and perceived motor performance: A cross-cultural comparison in children from Australia and Germany. *Journal of Sports Sciences* 38 (1): 1–13.

Ulrich, D. 2019. *Test of gross motor development—third edition. Examiner’s manual*. Austin Texas: Pro-Ed.

World Health Organization. 2020. *Health behaviour in school-aged children*. Collaborative cross-national survey. Retrieved: 27.09.2020. Retrieved from <http://www.hbsc.org/>

# Luokkatilan vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen

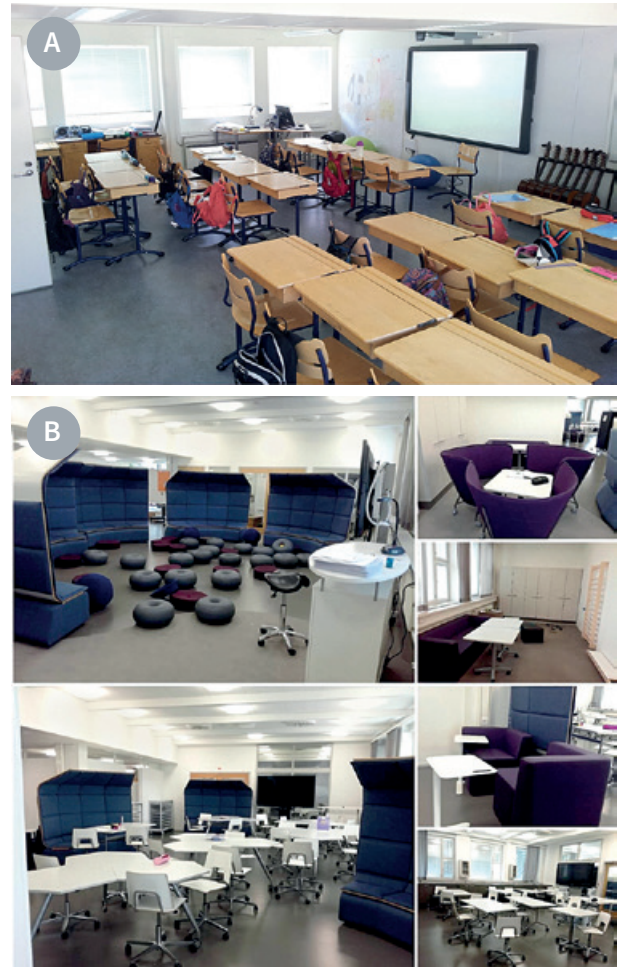
Lapset ja nuoret viettävät suuren osan ajastaan koulussa. Suomen kouluissa on 2020-luvulla käytössä sekä perinteisiä että avoimia tilaratkaisuja. CHIPASE-tutkimuksen kouluosiossa ei havaittu avoimessa ja perinteisessä luokkatilassa suuria systemaattisia eroja liikkumisen määrässä. Sen sijaan taukoja passiivisesti vietetystä ajasta kertyi enemmän avoimessa tilassa. Luokkatilan tyypistä riippumatta opettajilla vaikuttaisi olevan merkittävä rooli oppilaiden liikkumiseen oppituntien aikana.

**LAPSILLE JA NUORILLE SUOSITELLAAN** monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä välttämällä runsasta ja pitkäkestoista paikallaan oloa (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, 2021). Kuitenkin esimerkiksi LIITU 2018 -tutkimuksen mukaan lapset ja nuoret viettivät keskimäärin puolet valvellaoloajastaan istuen tai makuulla.

Toisaalta koulupäivien aikana eurooppalaiset 10–12-vuotiaat viettävät 65–70 prosenttia ajasta fyysisesti passiivisena ja liikkuvat vain 5 prosenttia ajasta absoluuttisesti määritetyllä reippaalla tai rasittavalla kuormittavuustasolla (van Stralen ym. 2014). On huomioitava, että näissä vanhemmissa tutkimuksissa, tai CHIPASE-tutkimuksen kouluosiossa ei ole hyödynnetty Haapalan ym. (2020) tuloksia, joiden mukaan lasten omavauhtista juoksu voidaan käyttää rasittavan liikkumisen yksilöllisten raja-arvojen määrittämiseen.

Koulut ovat tärkeitä intervention kohteina, sillä lapset ja nuoret viettävät suuren osan päivänsä koulussa. Liikuntatuntien ja välituntien lisäksi koulupäiviin on pyritty lisäämään liikuntaa myös muun opetuksen lomaan käyttämällä fyysisesti aktiivisia opetusmenetelmiä ja lisäämällä fyysisesti aktiivisia siirtymiä ja taukoja. (Webster ym. 2015).

Vaikka potentiaalisten terveysvaikutusten lisäksi oppituntien aikaisella fyysisellä aktiivisuudella on havaittu olevan yhteyttä myös oppimiseen ja tehtäväsuuntautuneeseen käyttäytymiseen, opettajat kokevat usein esimerkiksi luokkatilan fyysisten tilojen ja välineiden riittämättömyyden haasteena liikkumisen lisäämisessä (Watson ym. 2017; Michael ym. 2019).



**Kuva 1.** Esimerkki perinteisestä (A) ja avoimesta (B) luokkatilasta. Kuva julkaistu aiemmin: Hartikainen, J, Haapala EA, Poikeus AM, Lapinkero E, Pesola A, Rantalainen T, Sääkslahti A, Gao Y, Finni T. Comparison of Classroom-based Sedentary Time and Physical Activity in Conventional Classrooms and Open Learning Spaces Among Elementary School Students. *Frontiers in Sports and Active Living* 2021. DOI:10.3389/fspor.2021.626282

## Luokkatilan fyysinen ympäristö

Uusimman peruskoulun opetussuunnitelman perusteiden käyttöönoton jälkeen vuodesta 2016 alkaen kouluympäristöjä on rakennettu ja vanhoja luokkatiloja on muutettu avoimiksi, monikäyttöisiksi ja joustaviksi oppimisympäristöiksi, jotka on suunniteltu tukemaan oppilaiden autonomiaa ja itsesäädelyä oppimista (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2014; Niemi 2020; Saltmarsh ym. 2015). Nämä avoimet tilaratkaisut voivat joustavuutensa,



kalusteidensa ja pedagogisten ratkaisujen puolesta tarjota mahdollisuuksia oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen.

CHIPASE:n koulututkimuksessa selvitimme eroja kolmas- ja viidesluokkalaisten oppilaiden kiihtyvyydellä mitatun passiivisen ajan ja fyysisen aktiivisuuden määrässä oppituntien aikana erilaisissa luokkatiloissa. Odotimme oppilaiden olevan avoimissa tiloissa fyysisesti aktiivisempia ja liikkuvan enemmän verrattuna perinteisissä luokkatiloissa opiskeleviin ikätovereihin. Lisäksi havainnoimme oppitunneilla opettajan oppilaisiin kohdistamia ohjeistuksia liikkumisen suhteen.

Tuloksiamme perusteella oppilaiden passiivisen ajan ja fyysisen aktiivisuuden määrässä ei ollut juurikaan eroa avoimien ja perinteisen tilojen välillä, mutta paikallaan olon katkaisevien taukojen määrä oli suurempi avoimissa tiloissa (Hartikainen ym. 2021a, Hartikainen ym. arvioitavana). Hypoteesiamme vastaisesti viidesluokkalaisten oppilaat olivat jopa passiivisempia avoimissa tiloissa, mikä johtui mahdollisesti opettajien rajoittavasta toiminnasta oppilaiden liikkumisen suhteen (Hartikainen ym. 2021ab). Luokkatilan tyypistä riippumatta opettajilla vaikuttaisi olevan merkittävä rooli oppilaiden luokkatiloissa tapahtuvan liikkumisen suhteen, sillä rajoittava toiminta oli yhteydessä vähäisempään kevyeen fyysiseen aktiivisuuteen, kun taas opettajajohtoiset fyysisesti aktiiviset tauot olivat yhteydessä kohtalaisen ja rasittavan liikunnan määrään (Hartikainen ym. arvioitavana).

Se, miksi oppilaiden liikkumista rajoitettiin avoimessa tilassa, jäi toistaiseksi hämärän peittoon. Todennäköisesti syyt liittyivät oppilaiden suurempaan määrään avoimessa tilassa, haasteisiin avoimien tilojen vaatimuksiin sopeutumisessa, sekä opettajien kokemuksiin mahdollisiin esteisiin fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi (Cambell ym. 2013; Saltmarsh ym. 2014; Michael ym. 2019).

Fyysisen aktiivisuuden edistämisen esteet voivat liittyä esimerkiksi ulkoisten tukitoimien, resurssien ja ajan puutteeseen, sekä opettajien henkilökohtaisiin taitoihin ja näkemykseen fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lasten oppimisen ja terveyden kannalta (Michael ym. 2019). Tutkimusta olisikin hyvä suunnata erityisesti opettajien kokemusten ja työskentelytapojen selvittämiseen erilaisissa luokkatiloissa myös fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta.

#### **TAIJA JUUTINEN FINNI, LitT, dosentti**

professori  
Liikuntatieteellinen tiedekunta,  
Jyväskylän yliopisto  
taija.m.juutinen@jyu.fi

#### **EERO A. HAAPALA, FT, dosentti**

yliopistonlehtori  
Liikuntatieteellinen tiedekunta,  
Jyväskylän yliopisto

#### **JANI HARTIKAINEN, LitM**

väitöskirjattutkija  
Liikuntatieteellinen tiedekunta,  
Jyväskylän yliopisto

#### LÄHTEET

- Campbell, M., Saltmarsh, S., Chapman, A., & Drew, C. 2013. Issues of teacher professional learning within 'non-traditional' classroom environments. *Improving Schools*, 16(3), 209–222. doi:10.1177/1365480213501057
- Haapala EA, Gao Y, Vanhala A, Rantalainen T, Finni T. 2020. Validity of traditional physical activity intensity calibration methods and the feasibility of self-paced walking and running on individualised calibration of physical activity intensity in children. *Scientific reports* 2020, 10:11031. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67983-7>
- Hartikainen, J, Haapala EA, Poikkeus AM, Lapinkero E, Pesola A, Rantalainen T, Sääkslahti A, Gao Y, Finni T. 2021a. Comparison of Classroom-based Sedentary Time and Physical Activity in Conventional Classrooms and Open Learning Spaces Among Elementary School Students. *Frontiers in Sports and Active Living* 2021a. DOI:10.3389/fspor.2021.626282
- Hartikainen J, Poikkeus A-M, Haapala EA, Sääkslahti A, Finni T. 2021b. Associations of Classroom Design and Classroom-Based Physical Activity with Behavioral and Emotional Engagement among Primary School Students. *Sustainability* 2021b, 13, 8116. <https://doi.org/10.3390/su13148116>
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.
- Michael, R. D., Webster, C. A., Egan, C. A., Nilges, L., Brian, A., Johnson, R., & Carson, R. L. 2019. Facilitators and barriers to movement integration in elementary classrooms: A systematic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 90(2), 151–162. doi: 10.1080/02701367.2019.1571675
- Niemi K. 2020. 'The best guess for the future?' Teachers' adaptation to open and flexible learning environments in Finland, *Education Inquiry*, doi: 10.1080/20004508.2020.1816371
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf) (8.6.2021)
- Saltmarsh, S., Chapman, A., Campbell, M., & Drew, C. 2015. Putting "structure within the space": Spatially un/responsive pedagogic practices in open-plan learning environments. *Educational Review*, 67(3), 315–327. doi: 10.1080/00131911.2014.924482
- van Stralen, M. M., Yildirim, M., Wulp, A., Te Velde, S. J., Verloigne, M., Doesseger, A., . . . Chinapaw, M. J. 2014. Measured sedentary time and physical activity during the school day of european 10-to 12-year-old children: The ENERGY project. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(2), 201–206. doi: /10.1016/j.jsams.2013.04.019
- Webster, C. A., Russ, L., Vazou, S., Goh, T. L., & Erwin, H. 2015. Integrating movement in academic classrooms: Understanding, applying and advancing the knowledge base. *Obesity Reviews*, 16(8), 691–701. doi:10.1111/obr.12285



Kuva: Antero Aaltonen

# Liikunta-alan korkeakoulutetut työllistyvät hyvin

Liikuntatieteellisen tiedekunnan koulutus- ja osaamistarvekyselyn mukaan alalta valmistuneet ovat työllistyneet hyvin. Valtaosa on löytänyt työpaikan liikunta-alalta. Työelämän osaamistarpeet muuttuvat kuitenkin vauhdilla. Koulutushaarasta riippumatta vastaajat esimerkiksi kokivat koulutuksessa saadut tietotekniset valmiudet riittämättömiksi.

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖN vuonna 2017 asettama osaamisen tulevaisuuspaneeli on lausunut suomalaisen koulutusjärjestelmän kaipaavaan päivitystä. Kyse on laajamittaisesta jatkuvan oppimisen reformista, joka on kirjoitettu ohjaavaksi tekijäksi yliopistojen uuteen rahoitusmalliin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018.) Tilausta koulutustarjonnan päivitykselle ja joustavuuden lisäämiselle on, sillä muutovoimat muokkaavat työelämää vauhdilla.

Viime vuosina valtaosa suomalaisista on kokenut mullistuksia työelämässä koronapandemian takia, mutta on myös muita muutostrendejä. Työterveyslaitos nimeää *Hyvinvointia työstä 2030-luvulla* -julkaisussa (2020) neljä muutosvoimaa. *Ajattelu- ja toimintatapojen muutokseen* lukeutuvat esimerkiksi moninaistuvat työurat, työtä raa- mittaavien verkostojen korostuminen, muutosvalmius, elämän ylikuumentumisuhka ja kyky päivittää omaa osaa-

mista. Teknologiset muutokset ovat johtaneet siihen, että ihmistyövoiman tarve on vähentynyt ja toimintamahdollisuudet kaventuneet. Samalla ihmisten luovuuden ja sosiaalisen älykkyyden merkitys osaamispääomana on korostunut. Tämä kasvattaa korkeasti koulutetun työvoiman tarvetta tulevaisuudessa, johon voidaan vastata koulutus- ja osaamistason nostamisella.

Työväestön ikääntymisen ja monimuotoistumisen myötä työnantajien tulee edistää ja tukea henkilöstörakenteen kulttuuris-etnistä monimuotoisuutta ja työntekijöiden osaamisen kehittämistä sekä vahvistaa tukitoimia työpaikoilla. Ilmastomuutos edellyttää työpaikoilta kykyä sopeutua ja uudistaa toimintakulttuuria monitahoisin toimenpitein. (Hyvinvointia työstä 2030-luvulla, 2020.) Nämä megatrendit vaikuttavat myös liikunta-alojen työelämään. Lisäksi ammattikenttää muokkaavat useat alakohtaiset muutosvoimat, esimerkiksi keskustelu liikuntapedagogiikan opiskelijavalintojen sukupuolikiintiöistä.

### Iso kysymys: miten liikuntatieteellinen koulutus vastaa työelämän tarpeita?

Yliopistojen uraseurantaa maistereille ja tohtoreille tehdään ura- ja työelämäpalvelujen valtakunnallisen Aarre-saari-verkoston yhteistyönä, jossa myös Jyväskylän yliopisto on mukana. Täsmällisempi oppiainekohtainen koulutus- ja osaamistarvekartoitus edellyttää kuitenkin erillistä tiedonkeruuta.

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa toteutettiin syksyllä 2020 koulutus- ja osaamistarvekysely, johon pyydettiin vastauksia vuosina 2010–2020 tiedekunnan suomenkielisistä koulutusohjelmista maisteriksi valmistuneilta liikuntabiologian, liikuntapedagogiikan ja liikunnan yhteiskuntatieteiden alumneilta sekä kahden liikuntabiologiaan kytkeytyvän maisteriohjelman, hyvinvointi- ja liikuntateknologian, alumneilta. Tarkoituksena oli selvittää koulutuksen antamia valmiuksia, työelämän muuttuvia osaamistarpeita ja työllistymistä. Lisäksi selvitettiin työllistymiseen vaikuttaneita tekijöitä ja tiedusteltiin vastaajien tyytyväisyyttä työuraansa, ammat-

titaitoonsa ja oman osaamisen hyödyntämiseen nykyisessä työssä.

Saatuja tutkimustietoja käytetään tiedekunnan koulustarjonnan uudistamisessa. Vastaavaa informaatiota on edellisen kerran julkaistu liikunnan yhteiskuntatieteilijöistä vuonna 2016 (Laine & Ilmola) sekä liikuntapedagogiikasta vuonna 2011 (Huhtiniemi & Mäkelä). Tässä koulutus- ja osaamistarvekyselyssä selvitettiin osittain samoja asioita kuin aiemmin, mikä mahdollistaa aineistojen välisen vertailun. Liikuntabiologian sekä hyvinvointi- ja liikuntateknologian alumnit ovat nyt ensimmäistä kertaa tällaisen tutkimuksen kohteena.

### Millainen on yleiskuva työllistymisestä ja työtilanteesta?

Vastaajista noin puolet (51 %) oli hakenut valmistumisen jälkeen alle viiteen työpaikkaan, vajaa neljännes (23 %) 5–10 työpaikkaan ja runsas neljännes (26 %) yli kymmenen työpaikkaan. Valtaosa vastaajista (88 %) oli tullut valituksi 1–5 työpaikkaan, sisältäen työtarjoukset, joita ei ollut otettu vastaan. Vajaa kymmenes (8 %) ei ollut vielä tullut valituksi yhteenkään työpaikkaan. Tätä selittää pääosin se, että lähes 13 prosenttia vastaajista oli valmistunut vasta aineistonkeruuvuonna (2020). Noin puolet (51 %) ei ollut ollut valmistumisen jälkeen ollenkaan työttömänä. Alle vuoden työttömänä olleita oli runsas kolmannes (37 %). Seitsemän prosenttia oli ollut työttömänä 1–2 vuotta ja kaksi prosenttia yli kaksi vuotta. Oppiainekohtaiset tiedot vastaajien työskentelystä liikunta-alalla kokonaan tai osittain, nykyisestä työnantajasta sekä työpaikan löytämisen vaikeudesta on koottu taulukkoon 1.

Vastaajilta kysyttiin viiden eri tekijän merkityksestä työllistymiseen (asteikko 1–5). Työnantajan kokemus tai tuntemus liikuntatieteellisestä koulutuksesta koettiin näistä merkittävimmäksi yhdessä oman harrastuneisuuden kanssa, mutta niidenkään keskiarvo (2,8) ei yltänyt kuin niukasti yli asteikon puolivälin. Tutkintoon sisältyneen harjoittelun (2,5), vertaisverkostoitumisen (2,2) ja opinäytetyön aiheen (1,8) merkitys jäi asteikon puoliväliin tai

**Taulukko 1.** Eri oppiaineiden vastaajien työskentely liikunta-alalla, nykyinen työnantaja ja työpaikan löytämisen vaikeus.

Oppiaine* (n)	LPE (225)	LYT (75)	BME (22)	LFY (27)	VTE (38)	HTE (14)	LTE (18)	Yhteensä
Työskennellyt pääosin/osittain liikunta-alalla (%)	84/13	67/25	46/32	52/41	79/21	36/14	28/28	73/20
Työnantaja (%)								
Kunta	76	17	9	11	18	7	28	48
Valtio, korkeakoulu	7	15	36	26	18	29	11	13
Itsenäinen yrittäjä	3	3	0	11	21	0	6	5
Yritys	5	21	32	22	24	50	33	15
Yhdistys	5	44	18	22	16	14	11	16
Muu	4	0	5	7	3	0	11	4
Työpaikan löytäminen vaikeaa tai erittäin vaikeaa (%)	11	36	63	67	47	36	61	28

\* LPE = liikuntapedagogiikka; LYT = liikunnan yhteiskuntatieteet; BME = biomekaniikka, LFY = liikuntafysiologia, VTE = valmennus- ja testausoppi; HTE = hyvinvointitekniikka; LTE = liikuntateknologia. Hyvinvointi- ja liikuntateknologian maisteriohjelmien vastaajat on esitetty taulukossa omina ryhmänään koulutusohjelmien erilaisuuden vuoksi, vaikka he ovatkin valmistuneet joko biomekaniikasta, liikuntafysiologiasta tai valmennus- ja testausopista. Tekstissä hyvinvointi- ja liikuntateknologian maisteriohjelmien vastaajia tarkastellaan yhtenä ryhmänä.



## Näin tutkittiin

Vuosina 2010–2020 valmistui 1 190 kohderyhmään kuuluvaa maisteria, joista mahdollisimman moni pyrittiin tavoittamaan sähköisellä kyselyllä. Kyselylinkki julkaistiin liikuntatieteellisen tiedekunnan verkkosivuilla, useissa liikunta-alaan liittyvissä sosiaalisen median kanavissa ja lisäksi alumneja tavoiteltiin henkilökohtaisin yhteydenotoin. Aineistonkeruu tapahtui vuoden 2020 marras-joulukuussa. Vastauksia saatiin 419 (vastausprosentti 35). Vastaukset jakautuivat oppiaineittain seuraavasti (suluissa vastausprosentti): liikuntapedagogiikka 225 (30 %), liikuntabiologia sekä hyvinvointi- ja liikuntateknologia 119 (39 %) ja liikunnan yhteiskuntatieteet 75 (53 %).

Liikuntapedagogiikan vastaajissa ovat mukana myös liikuntapedagogiikan maisteriohjelmasta (aikuiskoulutus) valmistuneet. Tuloksia tarkasteltaessa on syytä huomioda se, että oppiaineiden tutkimukset ovat varsin erilaisia. Ainoastaan liikuntapedagogiikka valmistaa opiskelijoita suoraan tiettyyn ammattiin, valtaosan valmistuneista päätyessä liikunnan ja terveystiedon opettajiksi. Muut liikuntatieteellisistä tutkimuksista ovat niin sanottuja generalistitutkintoja, jotka tarjoavat yleisempiä valmiuksia toimia erilaisissa asiantuntijatehtävissä, mutta eivät suoraan valmista tiettyyn ammattiin. Liikunnan yhteiskuntatieteissä koulutetaan liikunnan ja vapaa-ajan asiantuntijoita erilaisiin hallinto- ja johtotehtäviin. Liikuntabiologian koulutusohjelmista valmistuu biomekaniikan, liikuntafysiologian sekä valmennus- ja testausopin asiantuntijoita. Hyvinvointi- ja liikuntateknologian maisterikoulutuksista valmistuneet sijoittuvat esimerkiksi liikuntaa, terveyttä ja hyvinvointia edistäviin sekä teknologiaosaamista edellyttäviin asiantuntijatehtäviin.

Vastaajista 51 prosenttia oli miehiä ja 48 prosenttia naisia. Kaksi vastaajaa ei halunnut kertoa sukupuoltaan ja yksi vastaaja edusti muuta sukupuolta. Vastaajista vajaa kolmannes (30 %) oli suorittanut tai oli suorittamassa muita korkeakoulututkintoja, noin kymmenes tohtoritutkintoa ja vajaa kaksi kolmasosaa ilmoitti, ettei ole suorittanut valmistumisensa jälkeen opintoja.

sen alle. Ensimmäinen työpaikka oli löytynyt noin puolella (48 %) julkisen haun kautta. Henkilökohtaiset suhteet olivat auttaneet neljäsosaa ensimmäiseen työpaikkaan.

Yli puolet (58 %) vastaajista oli aineistonkeruujankohdana vakituisessa kokopäivätyössä ja noin viidennes (21 %) määräaikaisessa kokopäivätyössä. Näiden lisäksi aineistossa oli osa-aikatyössä olevia (6 %), yrittäjiä (5 %), muunnaisissa työsuhteissa olevia (4 %) ja työelämän ulkopuolella olevia (3 %).

Vastaajista 62 prosenttia kertoi päässeensä heitä ensisijaisesti kiinnostaneisiin liikunta-alan työtehtäviin. Noin kuudennes (16 %) oli päätyntä liikunta-alalle tehtäviin, jotka eivät vastanneet kiinnostuksen kohteita. Kuusi prosenttia oli työllistynyt muulle alalle, koska liikunta-alalta ei ollut löytynyt kiinnostuksen kohteita vastaavia töitä. Omaehtoisesti muulle kuin liikunta-alalle oli hakeutunut runsas kymmenes (11 %). Yhteensä runsas puolet vastaajien työpaikoista sijaitsi joko Uudellamaalla (34 %) tai Keski-Suomessa (20 %).

Vastaajat olivat (asteikko 1–5) keskimäärin melko tyytyväisiä tähänastiseen työuraan (4,0) ja omaan ammattitaitoon (4,0). Nykyisen työn palkkaukseen oltiin hieman tyytymättömpämpiä (3,5). Noin puolet (48 %) koki nykyisen työn vaatimustason vastaavan koulutustasoa. Neljännes (25 %) arvioi työn vaatimustason olevan koulutustasoa alhaisempi ja vastaavasti runsaan neljännes (27 %) arvioi työn koulutustasoa vaativammaksi.

## Liikunnan ja terveystiedon opettajat

Liikuntapedagogiikan koulutusohjelmassa on tähän asti ollut käytössä sukupuolikiintiöt ja myös tähän kyselyyn vastaukset jakautuivat naisten (47 %) ja miesten (53 %) kesken hyvin tasaisesti. Vastaajajoukko koostui liikuntapedagogiikan kandidaatti- ja maisteriohjelman (87 %) ja aikuiskoulutuksen maisteriohjelman (13 %) suorittaneista. Muita korkeakoulututkintoja suorittaneiden tai suorittavien osuus (25 %) vastasi melko hyvin koko vastaajajoukkoa, mutta tohtoriopintoihin hakeutuneiden (4 %) määrä oli alhaisempi kuin koko vastaajajoukossa.

Liikuntapedagogiikan vastaajista 86 prosenttia työskenteli liikunta-alalla. Liikunta-alan ulkopuolelle oli omaehtoisesti hakeutunut 11 prosenttia. Vain prosentti oli päätyntä pois liikunta-alalta, koska ei ollut löytänyt sieltä kiinnostavaa työtä. Muulle alalle omaehtoisesti hakeutuneiden määrä oli yhtä suuri kuin koko vastaajajoukossa.

Tutkintoon sisällytynyt harjoittelu oli edesauttanut seitsemää prosenttia liikuntapedagogiikan vastaajista ensimmäisen työpaikan löytymisessä. Osuus on hieman pienempi kuin koko vastaajajoukossa (12 %). Liikuntapedagogiikan alumneista yli puolet koki, että asiantuntijuutta vastaavan työn löytäminen oli helppoa tai erittäin helppoa.

Liikuntapedagogiikan koulutus oli tarjonnut vastaajille vähintäänkin keskitasoa (asteikko 1–5) olevat valmiudet useimpiin kysyttyihin tehtäviin, tietoihin ja taitoihin. Alhaisimpia arvioita saivat kodin ja koulun välinen yhteistyö (2,4), hanke- ja projektityöskentely (2,6), digitalisaation hyödyntäminen (2,7) sekä monikielinen ja kulttuurien välinen osaaminen (2,8). Täydennyskoulutuksen

näkökulmasta esiin nousi näistä digitalisaation hyödyntäminen (43 % vastaajista). Muutoin suurimmiksi täydennuskoulutustarpeiksi koettiin oppilaiden innostaminen/motivointi liikuntaan (50 %), oppilasarviointi (46 %) ja oppilaiden yksilöllisyyden huomiointi (46 %).

Parhaat valmiudet vastaajat kokivat koulutuksen antaneen liikunnanopetuksen organisointiin, omiin laji- ja motorisiin taitoihin, esiintymistaitoihin sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoihin. Tarpeissa erilaisille valmiuksille korostuivat opetuksen organisointi (4,7), oppilaiden motivointi (4,6), tunne- ja vuorovaikutustaidot (4,7), oppilaiden yksilöllinen huomiointi (4,6) ja esiintymistaito (4,6). Työuran kannalta eri tietojen ja taitojen merkitystä arvioi- dessaan tarpeellisimmaksi koettiin organisointikyky (4,5). Monilta osin voidaan todeta, että koulutuksen tarjoamat valmiudet vastaavat työelämän vaatimuksia. Toisaalta vastaajat kuitenkin arvioivat työssä tarvittavien tietojen ja taitojen osaamisen kannalta työkokemuksen (4,6) merkityksen korkeammalle kuin koulutuksen (4,2).

### Liikunnan yhteiskuntatieteilijät

Liikunnan yhteiskuntatieteen vastaajista suhteessa suurempi osa oli naisia (61 %) kuin koko vastaajajoukosta. Muita korkeakoulututkintoja suorittaneiden tai suorittavien (32 %) ja tohtoriopintoihin hakeutuneiden (9 %) osuudet olivat sen sijaan yhtä suuret kuin koko vastaajajoukossa. Liikunta-alan ulkopuolelle oli päätyneet viidennes ja näistä noin puolet omaehtoisesti. Osuudet ovat suurin piirtein samansuuruiset kuin koko vastaajajoukossa.

Harjoittelu oli edesauttanut liikunnan yhteiskuntatieteilijöistä lähes kolmannesta (32 %) löytämään ensimmäisen valmistumisen jälkeisen työpaikan. Osuus on merkittävästi suurempi kuin koko vastaajajoukossa (12 %). Julkisen haun kautta työllistyneitä (43 %) oli hieman koko vastaajajoukkoa (48 %) vähemmän. Myös vertaisverkostoitumisen ja muiden henkilökohtaisten suhteiden kautta ensimmäisen työpaikan saaneita (30 %) oli koko vastaajajoukkoa (35 %) vähemmän. Yhteiskuntatieteilijät olivat hakeneet valmistumisensa jälkeen keskimäärin enemmän työpaikkoja kuin koko vastaajajoukko. Toisaalta vain yksi liikunnan yhteiskuntatieteilijä ilmoitti olevansa työelämän ulkopuolella. Kokopäivätyössä olevien osuus oli runsaat neljä viidesosaa (81 %).

Liikunnan yhteiskuntatieteiden koulutus oli tarjonnut vastaajille vähintäänkin keskitasoa (asteikko 1–5) olevat valmiudet useimpiin kysytyihin tehtäviin, tietoihin ja taitoihin. Selvästi alle keskitason jäi ainoastaan yrittäjyys (1,9) ja keskitason tuntumaan esimiestäidot (2,4), taloushallinto- ja suunnittelu (2,5) sekä IT-taidot (2,7). Täydennuskoulutustarpeista nousivat esille johtaminen sekä taloushallinto ja -suunnittelu.

Parhaat valmiudet vastaajat kokivat koulutuksen antaneen kirjalliseen ilmaisuun, organisointikykyyn, itseohjautuvuuteen ja oma-aloitteisuuteen sekä akateemiseen asiantuntijuuteen. Työuran kannalta eri tietojen ja taitojen merkitystä arvioi- dessaan tarpeellisimmaksi koettiin organisointikyky (4,5) ja kirjallinen ilmaisu (4,4), joten ainakin niiden osalta koulutuksen tarjoamat valmiudet

*Yhteiskuntatieteilijät olivat hakeneet valmistumisensa jälkeen keskimäärin enemmän työpaikkoja kuin koko vastaajajoukko. Vain yksi ilmoitti olevansa työelämän ulkopuolella.*

korreloivat työelämän vaatimusten kanssa. Työssä tarvittavien tietojen ja taitojen osaamisen kannalta vastaajat arvioivat silti paljon korkeammalle työkokemuksen (4,7) kuin koulutuksen (3,7) merkityksen.

### Liikuntabiologia sekä hyvinvointi- ja liikuntateknologia

Liikuntabiologian oppiaineista (biomekaniikka, liikuntafysiologia sekä valmennus- ja testausoppi) valmistuneista vastaajista 56 prosenttia oli miehiä. Yhteiskuntatieteilijöiden tapaan liikuntabiologeista noin viidennes oli hakeutunut liikunta-alan ulkopuolelle, heistä noin puolet omaehtoisesti. Sekä liikuntabiologit että hyvinvointi- ja liikuntateknologian vastaajat olivat koko vastaajajoukon tavoin keskimäärin melko tyytyväisiä tähänastiseen työhönsä ja omaan ammattitaitoonsa. Liikuntabiologeista peräti neljännes oli jatkanut opintojaan kohti tohtorin tutkintoa ja hyvinvointi- ja liikuntateknologian vastaajistakin runsas kymmenes (13 %).

Kokonaisuudessaan koulutus oli antanut joko melko tai erittäin hyvät valmiudet akateemisiin taitoihin kuten kriittiseen ajatteluun/tiedon lukutaitoon (liikuntabiologit 4,6; hyvinvointi- ja liikuntateknologia 4,0), tutkimustyöhön (4,4; 3,8) ja tutkimusmetodologiaan (4,2; 4,0) sekä itseohjautuvuuteen/oma-aloitteisuuteen (4,0; 3,7). Toisaalta yrittäjyys- ja esimiestäitöihin saadut valmiudet olivat keskimäärin melko riittämättömät. Avovastauksissa alumnit toivoivat enemmän käytännön harjoittelua ja työelämäyhteyksiä. Omaa osaamista täydentävää koulutusta liikuntabiologian sekä hyvinvointi- ja liikuntateknologian alumnit olivat kiinnostuneet saamaan urheilun ja liikunnan data-analytiikasta (41 %; 47 %), valmennuksen psykologiasta (40 %; 20 %), hyvinvointiosaamisesta tai -valmennuksesta (32 %; 44 %) ja kliinisestä liikuntafysiologiasta (39 %; 22 %).

Suurin osa (89 %) vastaajista oli pystynyt hyödyntämään koulutuksessa saatuja tietoja ja taitoja työelämässä vähintään kohtalaisesti. Muihin kuin liikunta-alan töihin haettaessa koulutuksesta mainittiin olleen hyötyä esimerkiksi työhyvinvoinnin tuntemuksessa, tutkimusosaamisessa, medialukutaidossa ja kriittisessä ajattelukyvyssä. Liikuntabiologit sekä hyvinvointi- ja liikuntateknologian alumnit löysivät muita vastaajia vähemmän töitä julkisen haun kautta (33 %; 41 %). Liikuntabiologeja auttoi työn-

saannissa lajitausta (24 %) ja henkilökohtaiset suhteet (32 %). Hyvinvointi- ja liikuntateknologian opiskelijoista 28 prosenttia oli saanut töitä muulla tavoin. Avointen vastausten perusteella osa heistä oli palannut aiemman työnantajan palvelukseen. Kaiken kaikkiaan työnantajan kokemus tai tuntemus liikuntatieteellisestä koulutuksesta koettiin merkittävimpänä tekijänä työllistymisen kannalta (3,0; 2,5). Opinnäytetyön aihe edesauttoi työpaikan löytymistä liikuntabiologeilla ja hyvinvointi- ja liikuntateknologian koulutusohjelmasta valmistuneilla enemmän kuin koko vastaajajoukolla (11 %; 16 % vs. 7 %).

### Pohdinta ja johtopäätökset

Liikuntatieteellisen tiedekunnan koulutus- ja osaamistarvekyselyn tulokset kertovat valmistuneiden työllistyneen hyvin. Puolet vastaajista oli työllistynyt heti valmistumisen jälkeen ja kolmannes alle vuodessa.

Liikuntapedagogiikan alumneista 84 prosenttia oli työskennellyt pääosin liikunta-alalla. Osuus oli selvästi suurempi kuin liikunnan yhteiskuntatieteiden (67 %), liikuntabiologian (62 %) sekä hyvinvointi- ja liikuntateknologian (31 %) alumneilla. Tulos on varsin odotettu, sillä liikuntapedagogiikan koulutusohjelmassa opiskellaan liikunnan ja terveystiedon opettajan ammattiin. Tämä tuli esille myös työllistymisessä, sillä ainoastaan noin 11 prosenttia liikunnan ja terveystiedon opettajakoulutuksesta valmistuneista koki omaa asiantuntijuutta vastaavan työn löytämisen vaikeaksi tai erittäin vaikeaksi. Vastaavasti liikuntabiologian sekä hyvinvointi- ja liikuntateknologian puolella työllistyminen asiantuntijuutta vastaaviin tehtäviin koettiin huomattavan vaikeaksi (taulukko 1).

Koulutusalojen erilaisuus nousi selvästi esille työllistymisessä. Liikunnan yhteiskuntatieteissä harjoittelu oli auttanut erityisesti ensimmäisen työpaikan saamisessa, kun taas liikuntabiologiassa korostuivat henkilökohtaiset suhteet. Julkisen haun rooli ensimmäisen työpaikan saamisessa oli liikuntapedagogiikassa (56 % vastaajista) suurempi kuin liikunnan yhteiskuntatieteissä (43 %), hyvinvointi- ja liikuntateknologiassa (41 %) sekä liikuntabiologiassa (33 %). Tämä selittyy osittain työmarkkinoilla: opettajien työt painottuvat muita oppiaineita voimakkaammin kuntasektorille. Aiempaan tutkimukseen (Laine & Ilmola, 2016) verrattuna liikunnan yhteiskuntatieteilijöillä kolmannen sektorin osuus työllistäjänä oli lisääntynyt ja julkisen sektorin osuus vähentynyt. Kahden generalistitutkintoa keskenään verrattaessa liikunnan yhteiskuntatieteilijät olivat sijoittuneet liikuntabiologeja enemmän kolmannelle sektorille ja liikuntabiologit vastaavasti liikunnan yhteiskuntatieteilijöitä enemmän yliopistoihin ja yrityksiin.

Liikuntabiologiaa opiskelleet kaipasivat opinnoilta enemmän harjoittelua ja työelämäyhteyksiä. Työelämäyhteyksien lisääminen koulutukseen olisi perusteltua, sillä merkittävä osa valmistuneista koki henkilökohtaisten kontaktien vaikuttaneen työllistymiseen. Tästä saataisi olla siinä mielessä hyötyä, että ainakin liikunnan yhteiskuntatieteilijöillä opintojen aikainen työharjoittelu on edesauttanut työllistymisessä. Liikunnan ja terveystie-

don opettajat kokivat harjoittelulla olleen vain vähän merkitystä työllistymiseen, vaikka sen merkitys ammattiin sosiaalistumisessa onkin merkittävä. Vastaajat toivat myös esille, että tiedekunnan näkyvyys ja tunnettuus vaikuttivat työllistymiseen.

Teknologian tarjoamien mahdollisuuksien hyödyntämistarpeet liikunta-alan työtehtävissä asettavat vaatimuksia alan korkeakoulutukselle (Nikander, Haapamäki & Tuominen-Thuesen 2020). Koulutushaarasta riippumatta vastaajat kokivat, että koulutuksessa saadut valmiudet olivat riittämättömiä juuri IT-taidoissa. Näiden lisäksi yrittäjyys- ja esimiestaitoihin liittyvät valmiudet koettiin riittämättömiksi liikunnan yhteiskuntatieteiden, liikuntabiologian sekä hyvinvointi- ja liikuntateknologian koulutusohjelmissa. Liikuntatieteellisen tiedekunnan uusimmassa opetussuunnitelmassa (2020–2023) mainittuihin haasteisiin on jo vastattu, sillä esimerkiksi liikunnan ja terveystiedon opettajakoulutuksessa on nykyisin digitalisaation hyödyntäminen opetuksessa -opintojakso. Kaikkien koulutusalojen opetussuunnitelmiin on puolestaan sisällytetty kaksi asiantuntijuuden kehittymiseen keskitettyä opintojaksoa, joille on jatkossa mahdollista ottaa mukaan muun muassa yrittäjyyteen, taloushallintoon ja esimiestaitoihin harjaannuttavia sisältöjä.

#### ANTTI LAINE, LitT, dosentti

Yliopistotutkija  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
antti.laine@jyu.fi

#### KASPER SALIN, LitT, dosentti

Yliopistonlehtori  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
kasper.j.salin@jyu.fi

#### TAIJA JUUTINEN (FINNI), LitT, dosentti

Professori, varadekaani  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
taija.m.juutinen@jyu.fi

### LÄHTEET

Huhtiniemi, M., & Mäkelä, K. (2011). Liikunnanopettajat valmiina työelämän tuuliin. *Liito*, 2011(4), 50–51.

Hyvinvointia työstä 2030-luvulla. (2020). Skenaarioita suomalaisen työelämän kehityksestä. Helsinki: Työterveyslaitos.

Laine, A. & Ilmola, R. (2016). Liikunnan yhteiskuntatieteilijät työmarkkinoilla – vuosina 2000–2014 valmistuneiden maistereiden sijoittuminen työelämään. *Liikunta & Tiede* 53 (1), 60–67.

Nikander, J., Haapamäki, J., & Tuominen-Thuesen, M. (2020). Vierivä kivi ei sammaloitu – liikunta-ala murroksessa. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2020:27.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2018). Jatkuvan oppimisen Suomi. Osaamisen tulevaisuuspaneelin kannanotto. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.





Kuva: Susanna Saari

# Hukuttaako resurssipula vesiliikunnan opetuksen yläkouluissa ja toisella asteella?

**Uinninopetuksesta löytyy mainintoja koulujen toimintakertomuksista 1950-luvulta lähtien. Yläkouluissa ja toisella asteella veteen pääsy ei kuitenkaan ole nykyisinkään itsestään selvää.**

**VUODESTA 2016 UIMA- JA VESIPELASTUSTAIDOT** ovat olleet ainoita liikunnan lajitaitoja, jotka on opetussuunnitelmassa erikseen mainittu. Kyseiset taidot tulee ottaa huomioon myös liikunnan arvioinnissa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.) Lukion opetussuunnitelmaan (2019) vesiliikunta on kirjattu yhdeksi keskeiseksi kurssisisällöksi. Ammatillisten tutkintojen perusteissa vesiliikuntaa ei mainita lainkaan.

Vuonna 2010 yhdeksäsluokkalaisista pojista 84 prosenttia ja tytöistä 82 prosenttia ilmoitti osaavansa uida 200 metriä (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 91). Vuoden 2017 uimataitotutkimuksen mukaan kuudesluokka-

laisista 76 prosenttia täytti pohjoismaisen uimataitomääritelmän (Hakamäki 2017), jonka mukaan henkilö, joka pudottuaan syvään veteen ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään, on uimataitoinen (SUH 2021a). Uimataito kuuluu olennaisena osana vesiturvallisuustaitoihin, joskaan se ei yksinään riitä hukkimiskuolemien ennaltaehkäisyyn. Suomessa hukkuu vuosittain 100–150 ihmistä, mikä on asukaslukuun suhteutettuna selvästi enemmän kuin muissa Pohjoismaissa. (SUH 2021b.)

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto (SUH) edistää merkittävästi uinninopetusta ja vesiturvallisuutta. SUH kouluttaa mm. uimaopettajia, jotka usein vastaavat alakoulujen uinnin- ja vesiturvallisuuden opetuksesta. Liikunnanopettajat puolestaan ovat avainasemassa etenkin yläkoulussa ja toisella asteella nuorten uima- ja vesipelastustaitojen edistämiseksi. SUH korostaa vesipelastustaitojen opetuksessa välineen kanssa pelastamista. Välineetöntä pelastamista ei tulisi opettaa, jotta pelastajan oma turvallisuus ei ole pelastustilanteessa uhattuna. Uimataito mahdollistaa myös monipuolisen vesiliikunnan harrastamisen terveyst- ja kuntoliikunnan näkökulmasta läpi iän toimintakyvyn rajoitteista huolimatta.

### Vesiliikunnan opetus kysyy työtä

Kyselyyn vastanneista liikunnanopettajista 12 prosenttia (n = 27) ilmoitti, ettei heidän oppilaitoksessaan järjestetä lainkaan vesiliikunnan opetusta. Tämä prosenttiosuus on hieman matalampi kuin aiemmissa tutkimuksissa (vrt. Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 90; Hakamäki 2017), joissa jopa neljänneksen kunnista on havaittu laiminlyövä uinninopetusvelvoitetta. On mahdollista, että pienempi osuus johtuu vastaajajoukon valikoitumisesta. Uimahallin sijainti tai puuttuminen, ja tästä johtuvat kuljetuskustannukset sekä ajankäyttö olivat merkittävimmät syyt siihen, miksi vesiliikunnanopetusta ei järjestet-

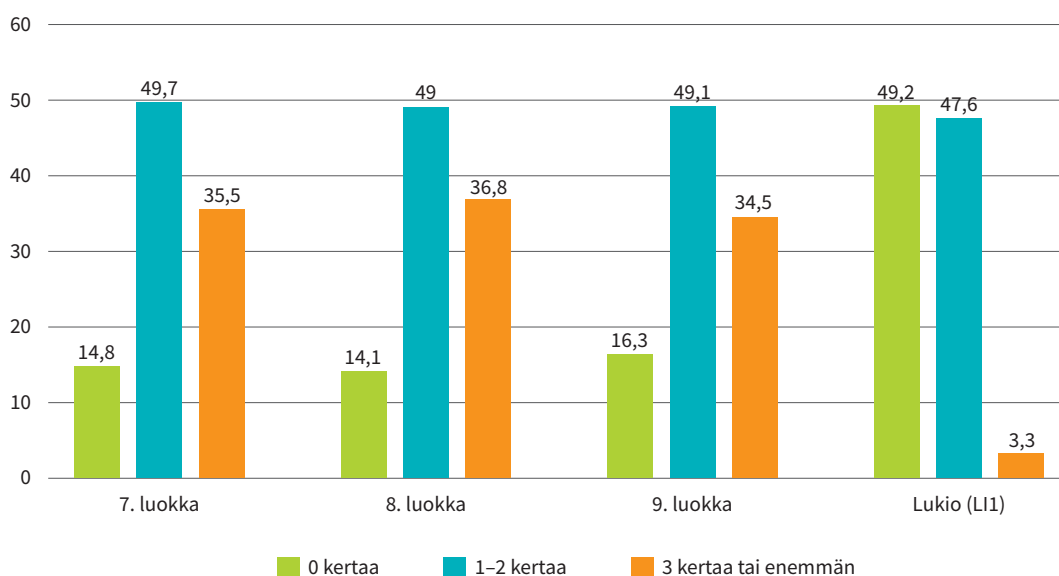
ty. ”Lähinnä talous ja rahoituspuoli sekä johdon mielipide. Olen taistellut kaikki 3 vuotta, jotka olen tässä talossa ollut, että uinti olisi saatava mukaan opetukseen, mutta ei. Uimataito x kunnan oppilailta on olematon. Aivan pelottaa.”

Monet opettajat kokivat, että allasvuoroja on vaikea saada. Ne varataan ensisijaisesti alakoulujen uinninopetukseen, seurojen toimintaan sekä vesijumppiin, joten joskus allasvuoroja ei riitä yläkoulujen ja toisen asteen oppilaitosten tarpeisiin. Yhdessä kunnassa lukio sai varata allasvuoroja vasta klo 14 jälkeen, mikä aiheutti sen, ettei kaikkien liikuntaryhmien kanssa voitu käydä uimahallissa.

”Keskellä päivää vuoroja pitää olla eläkeläisten vesijumppille ja vapaauinnille, jonka vuoksi kouluille ei varata ratoja. Olen koittanut taistella vesiliikunnan puolesta, mutta vaikuttaa siltä, ettei kaupungin liikuntatoimi ota asiaa hoitaakseen. Olen jopa ehdottanut, miten ja missä ajassa yläkoulun luokat pystyisivät suorittamaan uinnit, mutta kukaan ei ota asiaa hoitaakseen.”

Ammatillisen koulutuksen perustutkinnoissa liikuntaa opetetaan kaikille yhteisenä vain osana Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämisen -opintojaksoa, jossa kontaktiopetusta on yleensä noin 15 tuntia. Vähäisiä tunteja käytetään harvoin vesiliikuntaan. Mahdollisesti tämän vuoksi kyselyyn vastasi vain 14 (6,2%) ammatillisissa oppilaitoksissa työskentelevää opettajaa.

Niissä yläkouluissa, joissa järjestettiin vesiliikunnan ja vesiturvallisuuden opetusta, opettajat kertoivat, että uimahallissa oli mahdollista käydä yleensä 1–2 kertaa (49 %) lukuvuodessa (kuvio 1). Vain noin kolmannes vastaajista ilmoitti opettavansa vesiliikuntaa kolmesti tai useammin. Lukion opettajista lähes puolet (49 %) ilmoitti, ettei heidän ole mahdollista järjestää vesiliikunnan opetusta lainkaan ja noin puolet (48 %) kertoi käyvänsä liikuntaryhmien kanssa kerran tai kahdesti uimahallissa kahden



**Kuvio 1.** Vesiliikuntatunnit yläkoulussa ja lukiossa. Niiden opettajien prosenttiosuudet, jotka ilmoittivat vesiliikunnanopetuskertoja olevan 0, 1–2 tai vähintään 3.

pakollisen liikuntakurssin aikana. Vain kolme prosenttia lukion opettajista ilmoitti, että vesiliikuntakertoja oli kolme tai enemmän.

### Vesiliikuntatuntien sisällöt

Vaihtelevat ja monipuoliset sisällöt motivoivat oppilaita osallistumaan, ja vesiliikuntaan sisältyy tänä päivänä paljon muutakin kuin uintitekniikoiden opetusta. Opettajien vastausten perusteella uintitekniikoiden harjoittelu painottuu vielä seitsemännellä ja kahdeksannella luokalla, mutta silloinkin vain vajaa puolet tuntien ajasta käytettiin tekniikkaharjoitteluun (taulukko 1). Vesipelastustaitojen harjoittelun osuus oli suurin yhdeksännellä luokalla (31 %). Noin viidennes yläkoulun vesiliikuntatuntien ajasta käytettiin peleihin ja leikkeihin sekä runsas kymmenesosa hyppyihin, vesijumppaan, vesijuoksuun ja vapaaseen toimintaan. Lukiossa uintitekniikan harjoittelu painottui hieman enemmän ensimmäisellä pakollisella kurssilla kuin toisella. Noin neljännes lukion vesiliikuntatunneista kului vesipelastustaitojen harjoitteluun ja neljännes peleihin. Vapaata, nuorten itse valitsemaa toimintaa sisältyi toisen asteen vesiliikuntatunteihin hieman enemmän kuin yläkoulussa.

Lauritsalon (2014) mukaan nuoret toivovat koululiikuntaan vaihtelua ja erilaisia liikuntamuotoja, joita he voisivat ajatella tulevaisuuden harrastuksiksi. Monipuolisten ja mielekkäiden tuntisisältöjen suunnittelua voi vesiliikunnassa kuitenkin vaikeuttaa se, että opetusryhmälle on varattavissa vain yksi uintirata, joka saattaa olla keskellä allasta. Tällöin etenkin turvallinen eriyttäminen voi olla mahdotonta, koska radan toisessa päässä eivät jalat ylety pohjaan. Uinti ei kuulu kaikkein suosituimpien koululiikuntalajien joukkoon yläkoulussa (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010, 89; Salonen & Valkonen 2020, 41), mutta oppilaiden mielipiteet jakautuvat eli toiset pitivät vesiliikunnasta paljonkin ja toiset eivät lainkaan (Lauritsalo 2014). Lisäksi uinti ja muut vesi- ja ranta-aktiiviteetit ovat kesäajanvietteinä suosittuja myös nuorten keskuudessa, mikä korostaa vesiturvallisuuden opetuksen merkitystä.

### Näin tutkittiin

Keväällä 2021 toteutettiin kysely vesiliikunnan opetuksen järjestämisestä ennen koronan tuomia rajoituksia yläkouluissa ja toisella asteella yhteistyössä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton ja Liikunnan- ja terveystiedonopettajien liiton (Liito ry) kanssa. Kyselyyn vastasi 229 liikunnanopettajaa, joista suurin osa oli naisia (70,2 %). Vastaaajista 77,5 prosenttia työskenteli yläkouluissa, 37 prosenttia lukioissa ja 6,2 ammatillisissa oppilaitoksissa. Opettajista noin puolet (46,9 %) ilmoitti opettavansa tyttöjen liikuntaa, neljännes (23,3 %) poikien liikuntaa ja 74,1 prosenttia ryhmiä, joissa oli sekä tyttöjä että poikia. Edellä mainittuihin prosentiosuuksiin vaikuttaa se, että osa liikunnanopettajista työskentelee samaan aikaan sekä yläkoulussa että lukiossa, ja he voivat opettaa sekä erillisryhmiä että sekaryhmiä.

### Vesiliikuntatunneille osallistuminen

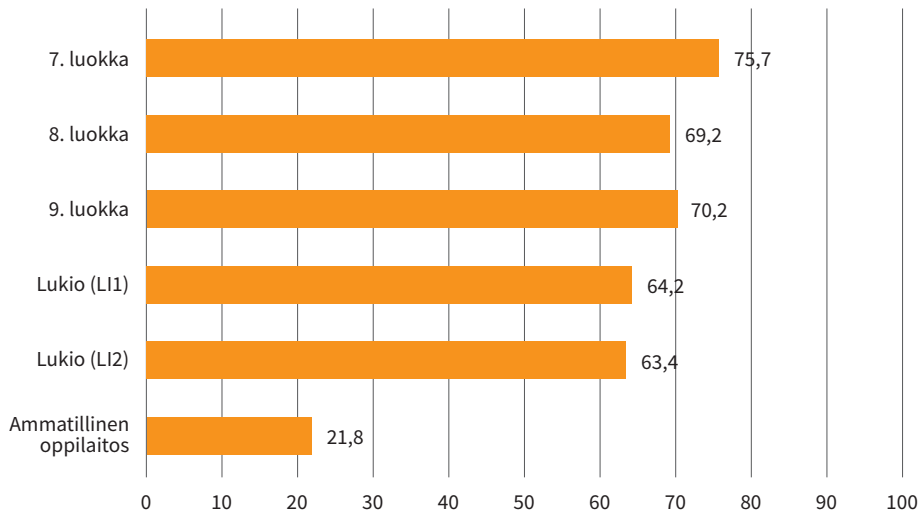
Opettajien mukaan seitsemäsluokkalaiset osallistuivat aktiivisimmin vesiliikuntatunneille (76 %), jonka jälkeen osallistuminen vähenee jonkin verran ollen 70 prosentin luokkaa kahdeksannella ja yhdeksännellä luokalla (kuvio 2). Etenkin toisella asteella vesiliikuntatunneille osallistujia on jo selvästi vähemmän (lukiossa noin 64 %, ammatillisessa noin 22 %). Yhden opettajan mukaan oppilaita noin ”70–80 % osallistuu, mutta suurin osa vain puoleen uintikerroista. Ja että, noin 20–30 % on säännönmukaisesti poissa.”

Vuoden 2010 liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnin tuloksiin verrattuna osallistumisaste ei ole yläkoululaisilla merkittävästi muuttunut. Silloinkin oli selvästi nähtävissä osallistumisen notkahdus siirryttäessä seitsemänneltä (73 %) kahdeksannelle (66 %) luokalle.

**Taulukko 1.** Vesiliikuntatuntien sisältöjä yläkoulussa ja toisella asteella. Prosentit kuvaavat opettajien arviota siitä, minkälaisen osuuden tuntien ajasta he käyttävät eri sisältöihin.

Vesiliikunnan sisällöt	Yläkoulu %			Toinen aste %		
	7. lk	8. lk	9. lk	L11-kurssi	L12-kurssi	Ammatillinen
Uintitekniikka	47	40	31	35	28	20
Vesipelastus	22	26	30	25	25	20
Pelit ja leikit	20	18	19	24	27	23
Hypyt	14	14	13	15	16	15
Vesijumppa	12	15	16	17	16	20
Vesijuoksu	13	11	14	23	19	17
Vapaa toiminta	16	16	18	20	24	30





Kuvio 2. Opettajien arvio vesiliikuntaan osallistuvien oppilaiden määrästä.

Tyttöjen osallistuminen väheni enemmän kuin poikien siirryttyä kahdeksannelta yhdeksännelle luokalle. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 90.) Salosen ja Valkosen (2020) pro gradu-työn (n = 230) mukaan 36 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista kertoi, ettei ollut käynyt vesiliikuntatunneilla koko yläkoulun aikana. Vain 29 prosenttia kertoi osallistuneensa kaikille tunneille. (Salonen & Valkonen 2020, 42.)

#### Mikä estää nuoria osallistumasta?

Resurssien puutteen jälkeen selkeästi merkittävin haaste vesiliikunnan opetuksessa on nuorten haluttomuus osallistua tunneille. Alakoulussa osallistutaan yleensä vielä innokkaasti, mutta yläkoulussa murrosiän myötä osallistumisessa ilmenee enemmän haasteita. Opettajien mukaan yleisimpiä syitä osallistumattomuuteen ovat nuorten huono itsetunto ja häpeä omasta kehosta. Alastomuus puku- ja suihkutiloissa, joissa harvoin on yksityisyyden suojaa sekä uimapuvussa oleminen aiheuttavat ahdistusta ja epämiellyttäviä tunteita. Myös sukupuoli-identiteettiin liittyvät kysymykset ja edellä mainittu yksityisyyden suojan puuttuminen yhdessä vähentävät osallistumista vesiliikuntatunneille.

Uimahallin muiden asiakkaiden kielteiset kommentit, joita voi tulla allastiloissa tai suihkutiloissa peseydyttyä, koetaan epämiellyttävänä. Myös mielenterveyden häiriöt, ahdistuneisuus ja viiltelyjälkien peittäminen ovat osallistumisen esteenä. Yhdeksäsluokkalaisista vain noin 28 prosenttia tytöistä oli tuntenut olonsa varmaksi ryhmässään vesiliikuntatuntien aikana, kun taas poikien vastaa prosenttiosuus oli 74 (Salonen & Valkonen 2020, 42).

Vastanneista liikunnanopettajista 74 prosenttia ilmoitti opettavansa sekaryhmiä, jolloin opetusta annetaan kaikille oppilaille samassa ryhmässä sukupuoleen katsomatta. Tämä vähentää opettajien mukaan oppilaiden osallistumista tunneille, eikä tilanne parantunut, vaikka opetusta altaalla olisi annettu tyttöjen ja poikien omassa ryhmässä. ”Liikunnanopetus sekaryhmissä on uintitaitoa heikentävä muutos, joka huolestuttaa minua suuresti liikunnanleh-

*Joustavat mahdollisuudet  
allasvarauksiin ja yksityisyyden  
suoja lisäävät ratkaisut  
uimahalleissa voisivat lisätä  
nuorten osallistumista  
vesiliikunnanopetukseen.*

torina. Uintitaito on henkivakuutus, jonka puuttuminen on pahimmillaan suuri menetys niin henkilökohtaisella kuin yhteiskunnan tasolla.”

Uimataidottomuus tai häpeä heikosta uimataidosta sekä suoranainen veden pelko lisäävät osallistumattomuutta etenkin, jos käytettävissä oleva tila ei tue eriyttämistä. Myös kulttuuriset tai uskonnolliset taustatekijät saattoivat opettajien mukaan estää vesiliikuntatunneille osallistumisen. Oppilaat olivat kertoneet opettajilleen, että huonot kokemukset aiemmilta vesiliikuntatunneilta heikensivät heidän osallistumismotivaatiotaan. Syyinä saattoivat olla esimerkiksi liian uintitekniikkapainoinen opetus, oman vuoron pitkä odottelu ja uintitulosten ajanotto.

Liikunnanopettajat olivat huolissaan joidenkin huoltajien negatiivisesta asenteesta vesiliikuntaa kohtaan, mikä osaltaan vaikuttaa nuorten osallistumishalukkuuteen. Oman uima-asun puuttuminen voi muodostaa esteen osallistumiselle, sillä moni nuori ei mielellään käytä laina-asuja.

Vesiliikuntatuntien toteutusta voi haitata myös matkat koululta hallille sekä tästä aiheutuva kiireen tuntu. Nuoret saattavat kokea kiirehtimisen stressaavaksi, koska he tarvitsisivat aikaa myös hiusten kuivaamiseen ja laittautumiseen uinnin jälkeen.

## Miten nuorten osallistumista voi tukea?

Liikunnanopettajat käyttivät runsaasti erilaisia tapoja tukeksaan nuorten osallistumista vesiliikuntatunneille. Opettajat keskustelivat ennen vesiliikuntatunteja oppilaiden tuntemuksista ja oman kehon hyväksymisestä koko ryhmän kesken, ja tarvittaessa he kävivät henkilökohtaisia keskusteluja. Tavoitteena oli luoda ryhmään positiivinen ja hyväksyvä ilmapiiri, jotta jokainen uskaltaisi olla oma itsensä. Nuorten kanssa puhuttiin myös opetus suunnitelman tavoitteista ja yleisesti vesiliikunnan hyödyllisyydestä.

Yksityisyyden suojaa opettajat pyrkivät lisäämään antamalla oppilaiden käyttää erillisiä pukukoppeja ja yksityisuihkujia, jos näitä oli uimahallissa käytettävissä. Myös suihkutiloihin menoa porrastettiin ja annettiin tarvittaessa mahdollisuus peseytyä eri aikaan kuin muut. Alustiloihin annettiin mahdollisuus tulla pyyhe päällä. Jos liikunnanopetus muutoin oli sekaryhmissä, niin vesiliikuntakerrat pyrittiin järjestämään erillisryhmissä. Aina tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista.

Yhdessä kaupungissa pystyttiin järjestämään yhteistyössä lähikoulujen kanssa suljettuja vuoroja tytöille. Järjestely mahdollisti paremmin myös maahanmuuttajatyttöjen osallistumisen vesiliikunnan opetukseen. Jotkut opettajat järjestivät vesiliikunnasta myös tukiopeutusta ja korvauskertoja, mutta kaikissa kunnissa tämä ei ollut mahdollista liikunnanopettajien toiveista huolimatta. Joissain kaupungeissa uimaopettaja avusti vesiliikuntatunneilla, mikä auttoi myös turvallisessa ja taitotason mukaisessa eriyttämisessä.

## Uima- ja vesiturvallisuusopetusta tarvitaan koko oppivelvollisuuden ajan

Vaikka uimataito saavutetaan yleensä jo alakouluikässä, niin uima- ja vesiturvallisuustaidot tarvitsevat tukea myös yläkoulussa ja toisella asteella. Nuorten on tärkeää oppia tunnistamaan omat taitonsa ja rajansa luonnon vesillä liikuttaessa esimerkiksi uudessa, suppaillessa tai veneillessä. Viisitoistavuotiaat saavat itsenäisesti ohjata moottorivenettä, joten etenkin yläkouluikäisten on tärkeää saada vesiturvallisuusopetusta. Kahdeksan kymmenestä veneilyonnettomuuksissa hukkuneista olisi pelastunut, jos pelastusliivit olisi puettu päälle oikein (SUH 2021b).

Opettajat eivät voi kaikissa peruskouluissa ja lukioissa valitettavasti toimia opetus suunnitelman mukaisesti ja toteuttaa uinnin- ja vesipelastustaitojen opetusta resurssien puutteen vuoksi. Myös SUH on mediassa vedonnut päättäjiin, jotta resurssit kohdennettaisiin paikkaamaan koulujen uinninopetusvajetta, jota oli jo ennen koronan tuomia rajoitteita. (Helsingin Sanomat 2021).

Toinen merkittävä ongelma vesiliikunnan opetuksen tavoitteiden toteutumiseksi on nuorten osallistumattomuus vesiliikuntatunneille. Tässäkin asiassa liikunnanopettajat tekevät arvokasta työtä, kun he tukevat nuorten itsetuntoa ja positiivisen kehonkuvan muodostumista, ja luovat psyykkistä turvallisuuden tunnetta edistäviä toimintatapoja uimahalliympäristöön.

Liikunnanopettajat voivat joustavaa yhteistyötä uimahallin henkilöstön kanssa sekä muiden asiakkaiden

ymmärrystä vesiliikunnan opetusta kohtaan. Oppilaiden uimataitoerot ovat erittäin suuria. Olisikin tärkeää, että yläkoulujen käytössä olisi myös reunaratoja tai riittävästi matalaa aluetta, jossa jalat ylettyvät pohjaan. Tällöin kaikilla nuorilla olisi yhdenvertainen mahdollisuus osallistua vesiliikuntaan heikosta uimataidosta huolimatta. Myös yksityisyyden suojan huomioiminen uimahallien uudis- ja korjausrakentamisessa edistää nuorten osallistumista opetukseen ja lisää yhdenvertaisuutta. Uimahallien asiakastytyväisyysbarometrin mukaan etenkin 15–34-vuotiaat kaipaavat selkeästi lisää yksityisyyden suoja tarjottavia ratkaisuja (Uimahallien asiakastytyväisyys 2020).

### SUSANNA SAARI, LitM

yliopistonopettaja,  
liikuntatieteellinen tiedekunta,  
Jyväskylän yliopisto  
susanna.p.saari@jyu.fi

### KASPER SALIN, LitT

yliopistonlehtori,  
liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto

### SANNA PALOMÄKI, LitT

yliopistonlehtori,  
liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto

## LÄHTEET

- Hakamäki, M.** 2017. Kuudesluokkalaisten uimataito Suomessa. Likes. Viitattu 7.8.2021. [https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2575-likes\\_uimataitoesite\\_210x210\\_web\\_01.pdf](https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2575-likes_uimataitoesite_210x210_web_01.pdf)
- Helsingin Sanomat** 2021. Suomen hukkumistilasto on synkkä, sanoo uimaopetusliitto – WHO:n mukaan eniten hukkuvat alle viisivuotiaat. Viitattu 7.8.2021.
- Lauritsalo, K.** 2014. ”Usually I like school PE, but...”: scholl physical education described in Internet discussion forums. Jyväskylä, Finland: University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 207.
- Lukion opetussuunnitelma (LOPS).** 2019. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2019:2a.
- Opetuslaitokset 1955.** Helsingin kaupungin tilastotoimisto 20 1951/52. Viitattu 7.8.2021. <https://yksa.dise.fi/Yksa4/download/143828044942300/file/fd48a0b9-9930-458a-a99c-a39ac7863f97>
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P.** 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Opetushallitus. *Koulutuksen seurantaraportit* 2011: 4.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (POPS).** 2014. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014: 96.
- Salonen, L. & Valkonen, M.** 2020. Yhdeksäsluokkalaisten koettu vesipätevyys. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- SUH 2021b.** Hukkumistilastot. Viitattu 2.8.2021 <https://www.suh.fi/tiedotus/hukkumistilastot>
- SUH 2021a.** Pohjoismaainen uimataidon määritelmä. Viitattu 7.8.2021. <https://www.suh.fi/toiminta/uimaopetus>
- Uimahallien asiakastytyväisyys 2020.** Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton tutkimusraportti. Taloustutkimus Oy. Viitattu 7.8.2021. [https://www.suh.fi/files/3091/Uimahallien\\_asiakastytyvaisyys\\_2020\\_Raportti\\_PDF.pdf](https://www.suh.fi/files/3091/Uimahallien_asiakastytyvaisyys_2020_Raportti_PDF.pdf)

Tiede - ja kulttuuriministeri Antti Kurvinen:

# Liikkumiseen vaikuttavia päätöksiä tehdään kaikkialla yhteiskunnassa

Tiede- ja kulttuuriministeri Antti Kurvinen kannattaa liikunnan ja urheilun sekä muiden edunsaajien rahoituksen siirtämistä yleisiin budjettivaroihin vuodesta 2024 alkaen. Liikuntapoliittisesti kaikkein tärkeimpänä asiana Kurvinen pitää fyysisen aktiivisuuden lisäämistä kaikissa ikä- ja väestöryhmissä. Koronarajoitukset ovat osaltaan vahvistaneet liikkumisen polarisaatiota. Erityisesti vähiten liikkuvien liikkuminen on vähentynyt.

– LISÄKSI TYÖ- JA KOULUMATKALIIKUNNAN vähentymisellä on ollut merkittäviä vaikutuksia työ- ja kouluikäisten liikkumiseen. Avainkysymys on, miten saadaan ihmiset takaisin liikkumaan arjessa sekä palaamaan takaisin liikuntaharrastusten pariin, sanoo Kurvinen.

Ministeri muistuttaa, että ihmisten liikuntamahdollisuuksiin vaikuttavia päätöksiä tehdään lähes kaikilla yhteiskunnan sektoreilla. Varsinaisen liikuntapolitiikan ohella muun muassa terveyspolitiikan linjaukset, liikennekysymykset, kaupunkisuunnittelu, koulutus ja maanpuolustus vaikuttavat ihmisten liikkumiseen.

Liikuntapolitiikan poikkihallinnollisen koordinaatioryhmän (LIPOKO) pyrkii osaltaan edistämään liikkumista laaja-alaisesti. Kurvisen mukaan LIPOKOn työ on lähtenyt liikkeelle suunnitellusti. Koordinaatioryhmässä on mukana 11 ministeriötä, Kuntaliitto ja eri asiantuntija- ja koulutusorganisaatioiden edustajia. Kunnianhimoisena tavoitteena on sovittaa liikkumiseen vaikuttavat erilaiset näkökulmat yhteen.

– Valtion ja julkisen sektorin tärkein tehtävä on luoda edellytykset sille, että jokaisella suomalaisella on mahdollisimman pieni kynnyksen liikunnan ja liikkeen määrään lisäämiseen. Pidän erittäin tärkeänä, että menestystarinaksi osoittautunutta Liikkuva koulu -ohjelmaa on lähdetty laajentamaan koko elämänkaarelle. Liikkuva-ohjelmat tuovat liikunnan osaksi arkea lapsuudesta ikäihmisiin.

## Isot liikkumispäätökset tehdään paikallisesti

Lasten ja nuorten harrastamisen ”Suomen mallin” valmistelu etenee Kurvisen mukaan hyvin. Pilottivaiheeseen



Kuva: Katarina Koch

osallistui 112 kuntaa. Keväällä 2021 ensimmäisellä varsinaisella hakukierroksella myönnettiin 17 miljoonaa euroa avustuksia 235 kunnalle. Elokuussa avattiin harrastamisen Suomen mallin yhteyspiste, joka tukee ja auttaa kuntia ja harrastustoiminnan järjestäjiä lasten ja nuorten toimien harrastusten toteuttamisessa.

Kurvinen pitää tärkeänä, että fyysisen aktiivisuuden edistäminen, liikunta ja urheilu sisältyvät hallitusohjelmaan poikkihallinnollisesti. Samalla on huomioitu liikunnan merkitys kansanterveyden ja kansantalouden kannalta. Sote-uudistuksen Kurvinen näkee vaikuttavan liikuntapolitiikkaan melko vähän.



---

## ”Pidän myös tärkeänä, että sosiaali- ja terveydenhuolto saadaan vahvemmin mukaan liikkeen edistämiseen.”

---

Kunnan ja tulevien hyvinvointialueiden yhteisiä palveluja ovat esimerkiksi liikuntaneuvonta ja soveltavan liikunnan palvelut. Soten jatkovalmistelussa on pidettävä huolta siitä, että nämä palvelut pelaavat jatkossakin.

– Pidemmällä tähtäimellä sote-uudistuksen välilliset vaikutukset liikuntaan voivat olla merkittäviä. Sote-uudistuksen myötä kuntien rooli elinvoiman, liikunnan ja hyvinvoinnin edistäjinä korostuu. Kuntien rooli ”liikuntajohtajina” vahvistuu entisestään. Paikallisella tasolla tehdään tärkeimmät päätökset liikunnan ja liikkeen lisäämiseksi. Pidän myös tärkeänä, että sosiaali- ja terveydenhuolto saadaan vahvemmin mukaan liikkeen edistämiseen. Näin voidaan tavoittaa entistä paremmin niitä ihmisiä, jotka eivät liiku tällä hetkellä laisinkaan.

### Liikunnan rahoitus siirrettävä suoraan budjettirahoitukseen

Veikkauksen asemasta on puhuttu paljon viime aikoina. Korona-aika on pienentänyt yhtiön tuottoja, mikä on herättänyt liikunnan ja urheilun kentillä huolta. Kurvinen korostaa, että Veikkauksen tuotot edunsaajille pitää siirtää jaettavaksi suoraan valtion budjetin kautta. Tämä toisi hänen mukaansa ennustettavuutta ja selkeyttä suomalaisen kansalaisyhteiskunnan ja tieteen rahoitukseen.

– Hallituksessa on sovittu, että **Erkki Liikasen** työryhmän esitysten pohjalta selvitetään edunsaajien rahoituksen kokonaisvaihtoehdot vuoden 2021 loppuun mennessä. Uudistus on tarkoitus toteuttaa vuoden 2024 alusta alkaen. Edunsaajien rahoitus on kuitenkin eri kysymys kuin Veikkaus-yhtiön asema. Hallitusohjelmassa on linjattu, että rahapelihaittojen hillitsemiseksi rahapelipolitiikalla turvataan Veikkaus Oy:n kanavointikykyinen yksinoikeus.

Kurvinen sanoo ymmärtävänsä hyvin viime aikoina kasvaneen huolen peliriippuvuudesta, jota hän pitää yhtä vakavana sairautena kuin alkoholismia tai huumeriippuvuutta. Hänen mukaansa rahapelihaitat on otettu huomioon vakavammin kuin aiemmin.

Veikkaurahoituksen turvin toimivissa järjestöissä epävarma tilanne on herättänyt huolta. Veikkauksen alentuneen tuoton vaikutusta liikunnan ja urheilun rahoitukseen ei ole helppo paikata.

– On selvää, että kun Veikkauksen tuloutus on kolmannen aiempaa pienempi, joudutaan miettimään hyvin tarkasti sitä, miten ongelmaa voidaan mahdollisimman oikeudenmukaisesti ratkoa. Meillä ei ole käytössä sellaisia varoja, joilla tuoton alenema kyetään täysimääräisesti kompensoimaan. Joudumme siis ainakin vuosina 2022

ja 2023 nipistämään liikunnan ja urheilun määrärahoja, sanoo Kurvinen.

### Huippu-urheilu elää ajassa

Huippu-urheilun Kurvinen näkee olevan osa kulttuuria. Hänen mukaansa huippu-urheilun merkitys suomalaisille on pysynyt tutkimusten ja kyselyjen perusteella suurena.

– Suomalaiset janoavat huippu-urheilusta myös menestystä. Viimeksi tämä näkyi suurena kiinnostuksena Tokion olympialaisia kohtaan, ja ilona suomalaisten menestyksestä kisojen aikana.

Huippu-urheilun määritelmä ja sisällöt elävät Kurvisen mielestä vahvasti myös ajassa. Esimerkkeinä hän mainitsee e-urheilun hyväksymisen valtionavustuksen piiriin sekä padelin ja frisbeegolfin suosion voimakkaan kasvun.

– Mittarit ja vertailupohja huippu-urheilussa ovat myös aina kansainvälisiä, emme voi itse päättää, mikä on huippu-urheilua, ja mille tasolle vaatimustaso urheilussa tulisi asettaa. Vaikka uudet lajit valtaavat alaa, kansainvälinen kilpailu kiristyy edelleen myös perinteisissä lajeissa, ja kilpailussa mukana pysyminen edellyttää yhä vahvempaa panostusta.

Huippu-urheilun tilan arviointi on Kurvisen mukaan tulossa Tokion olympialaisten ja paralympialaisten jälkeen. Hän muistuttaa, että urheilu toimii osana yhteiskuntaa. Näkyvänä ja globaalina toimintana urheilu voi osaltaan vaikuttaa ihmiskunnan yhteisten haasteiden, kuten ilmastonmuutoksen ja ihmisoikeuskysymysten ratkaisemiseen.

Kurvinen pitää tärkeänä myös eettisten kysymysten, kuten yhdenvertaisuuden edistämisen, epäsiällisen käytöksen ja seksuaalisen häirinnän kitkemisen pitämistä esillä. Tulevaisuudessa nousee entistä enemmän keskusteluun myös arvokisojen myöntäminen maihin, joiden yhteiskunnallinen demokratia ja ihmisoikeudet eivät toteudu.

### Pesäpalloa ja lankutusta

Kurvisen lempilaji on supisuomalainen pesäpallo, jota hän on juniorina pelannut. Hän sanoo seuraavansa pesäpalloa edelleen aktiivisesti.

– Muuten seuraan monipuolisesti suomalaisurheilijoiden edesottamuksia eri lajeissa. Viimeksi olin kannustamassa suomalaisurheilijoita Tokion olympialaisissa. Pääsin seuraamaan muun muassa ammuntaa, jousiammuntaa, uintia ja purjehdusta.

Lapsuuden ja nuoruuden pesäpalloharrastuksen Kurvinen sanoo jättäneen vahvan kipinän liikuntaa ja urheilua kohtaan. Nykyisin hän harrastaa lajeja, jotka sopivat parhaiten osaksi kiireistä arkea.

– Käyn lenkillä ja kuntosalilla sekä teen voimisteluliikkeitä, kuten lankutuksia ja punnerruksia kotona ja työmatkoilla. Oma liikuntavinkkini on, että omista liikuntasuorituksista kannattaa pitää kirjaa. Olen oppinut laittamaan liikuntasuorituksiani ylös exceliin. Ainakin minua se on motivoinut liikkumaan aiempaa enemmän.

JOUKO KOKKONEN

# Tietämättömyyden uhkat ja mahdollisuudet liikuntatieteessä

**Liikuntatieteessä on uskottu tiedon valistavaan ja motivoivaan vaikutukseen ihmisten liikuntakäyttäytymisen muuttamisessa.**

**Entäpä jos tieto ja data eivät johdakaan toivottuun asenteiden muutokseen tai voivat jopa muuttua liikunnan esteeksi? Onko liikuntatiede keskittynyt liiaksi tietoon ja puhunut liian vähän tietämättömyydestä?**

DIGITALISAATIO JA SOSIAALINEN MEDIA ovat mahdollistaneet liikuntadatan tuottamisen ja jakamisen, mutta samalla myös disinformaation levittämisen uudella tavalla. Moniarvoisuuden lisääntyminen liikunnan kentällä on nostanut esiin kysymyksen, kenen tieto on arvokasta, ja keitä pidetään tietämättöminä. Liikuntatiede kaipaa uudenlaista ymmärrystä tietämättömyyden eri muodoista. Samalla tarvitaan näkemystä siitä, millaisia tulevaisuuden uhkia ja mahdollisuuksia tietämättömyyteen liittyy terveystietäessä.

Perinteisesti tietämättömyys on määritelty tiedon puutteena, jota on pidetty vahingollisena asiantilana. Viime vuosina tiedonsosiologit ja filosofit ovat väittäneet, että tietämättömyys ei ole vain tiedon poissaoloa, vaan on olemassa lukuisia erilaisia tietämättömyyden muotoja, joista osa on haitallisia, osa harmittomia ja osa jopa tarpeellisia (Gross & McGoey 2015). Asiantuntijuuden kannalta esimerkiksi riittävän osaamisen ja tietämyksen lisäksi on tärkeää tunnistaa oman asiantuntijuuden rajat ja rajoitukset: mitä ei osaa tai ei tarvitse tietää.

Tietämättömyys on myös ennakoedellytys tutkimuksessa, jotta tutkija pystyisi tunnistamaan sen, mitä ei vielä tiedetä. Tällainen tietämättömyys on hyödyllistä, jotta voidaan arvioida, mitä on tiedettävissä ja millä keinoin tuntemattomista asioista voidaan tietoa hankkia. Tietämättömyys voi toki olla monella tavalla haitallista, varsinkin jos tahallisesti levitetään valheellisia käsityksiä.

Viime vuosina tietämättömyyden tutkimuksesta (ignorance studies) on muotoutunut monitieteinen tutkimusalue, jossa tietämättömyyttä on tutkittu sekä teoreettisena että empiirisenä kysymyksenä. Toistaiseksi liikuntatieteen alalla tietämättömyyden tutkimus on ollut vähäistä (Campbell 2021), vaikka se voisi olla hyödyllinen episteeminen harjoitus myös liikunnan ja urheilun kannalta. Keskityn tässä artikkelissa kolmeen tietämättömyyden muotoon, jotka liikuntatieteen piirissä näyttävät kiin-

nostavalla tavalla liittyvän toisiinsa: tiedolliseen epäoikeudenmukaisuuteen, liikuntadatan tuottamaan ylirationaalisuuden ongelmaan ja disinformaation jakamiseen sosiaalisen media kautta.

## Yhden totuuden liikuntatiedettä?

Biotieteisiin pohjautuva tieteellinen tieto on hallinnut liikunnanopetusta, urheiluvalmennusta ja terveystietä koskevia suosituksia ja ohjelmien tekemistä. Esimerkiksi liikuntafysiologia ”kovana” biotieteenä edustaa perinteisen luonnontieteen ideaalia, joka tuottaa objektiivisia tuloksia ja kitkee tietämättömyyttä empiirisen täsmätutkimuksen avulla. Se on ollut yhden totuuden tiedettä, jonka tutkimustulosten perusteella laaditut kansalaisten terveystietä koskevat suositukset ovat usein selväpiirteisiä liikunnan harjoittamisen määrää koskevia imperatiiveja. Liikuntatieteen perinteinen valistukseen perustuva tietokäsitys lähestyy liikuntaa ylhäältä alaspäin, jossa tutkimuksen pohjalta tuotetut käyttövalmiit tulokset siirretään kaikkia kansalaisia koskeviksi liikuntapiirakoiksi.

Vuosia jatkunut kansalaisten valistus liikunnan terveysvaikutuksista ja liikunnallisten elintapojen tärkeydestä ei ole silti tuonut toivottavaa muutosta ihmisten käyttäytymiseen. Tutkijoiden mukaan laihat tulokset johtuvat siitä, että liikuntavalistuksessa ei ole tarpeeksi ymmärretty vähän liikkuvien kokemuksia, näkökulmaa ja lähtökoh- tia (mm. Kauravaara 2013; Pyykkönen 2014). Oli syy mikä hyvänsä, voidaan joka tapauksessa väittää, että liikuntatiedettä vaivaa itseymmärryksen puute sen osalta, miksi tieto ei muuta ihmisten käyttäytymistä. Voisiko yhtenä ratkaisuna on uudenlainen liikuntatiedon moniarvoisuuden tunnistaminen?

## Episteeminen epäoikeudenmukaisuus liikunnassa

Moniarvoisuuden lisääntyminen on ravisuttanut perinteisen asiantuntijuuden ja institutionaalisen tiedon val-

taa, mikä näyttäytyy julkisuudessa erilaisia kiistoina asiantuntijoiden ja maallikoiden välillä. Tietämys on monimuotoistunut ja hajautunut, samalla se on muuttunut hauraammaksi ja kiistanalaisemmaksi. Liikuntatiede terveystieteiden osa-alueena ei ole toistaiseksi joutunut samantyyppiseen turbulenssiin kuin esimerkiksi ravitsemustiede, jonka pohjalta tuotetut ravitsemussuositukset ovat johtaneet ankaraa väittelyä erilaisten ruokavalioiden paremmuudesta.

Keskustelu *intersektionaalisuudesta*<sup>1</sup> on nostanut liikuntatieteen kentällä esiin uusia kysymyksiä. Kenen tiedolla merkitystä liikuntatieteen kentällä? Keitä pidetään tietämättöminä ja miksi? Keitä syytetään tai syyllistetään tietämättömydestä? Tietämättömyyden tutkimuksen piirissä on yhä enemmän kiinnitetty huomiota tiettyjen ihmisryhmien epäoikeudenmukaisiin ja sortaviin piirteisiin, *tiedollisen epäoikeudenmukaisuuden* muodossa (Fricker 2007). Esimerkiksi sukupuoli, ikä, luokka tai ruumiin koko voivat vaikuttaa siihen, miten subjettiin suhtaudutaan episteemisenä toimijana eli miten luottavana tai epäluotettavana hänen tietoaan pidetään. Episteeminen epäoikeudenmukaisuus yhtenä tietämättömyyden muotona tarkoittaa, että joku ei tunnista tai väheksyy toisen tietämystä vallitsevista enakkoluuloista johtuen.

Liikuntaa koskevissa tutkimuksissa on havaittu, että esimerkiksi maahanmuuttajatausta (Zacheus ym. 2011), lihavuus (Harjunen 2019) tai seksuaalivähemmistöön kuuluminen (Kokkonen 2018) usein tuottavat aikuisten liikuntakulttuurissa ulossulkemisia, vähättelyä ja syrjintää (Aho & Huuromon 2020). Yksi terveystieteen pinnan alla kytevä kiista asiantuntijoiden ja maallikoiden välillä liittyykin siihen, miten liikuntatiede suhtautuu lihavuuteen ja toisaalta millaista syrjintää ja paheksuntaa lihavat ihmiset kokevat liikunnan parissa. Kansainväliset kampanjat kuten *MeToo* ja *Black Lives Matter* ovat herättäneet vastaakaikua myös suomalaisella liikuntakentällä (Aho & Huuromon 2020). On vain ajan kysymys, milloin roihahtaa keskustelu siitä, kenen tiedolla on väliä liikuntatieteessä ja missä määrin terveystieteen suositusten taustalla vaikuttava monoliittinen tietokäsitys on kestäväällä pohjalla moniarvoisessa yhteiskunnassa.

<sup>1</sup> Intersektionaalisuudella tarkoitetaan, että ihmisen asemaan yhteiskunnassa vaikuttavat sukupuolen ohella monet muutkin erot, kuten yhteiskuntaluokka, ikä, alkuperä ja seksuaalinen suuntautuminen.



Kuva: Antero Aaltonen

## Datavetoisen liikuntatiedon yllirationaalisuus

Liikuntatieteen yhden tuuden tietokäsitys on johtamassa terveystieteen kannalta uudenlaiseen polarisaatioon: samaan aikaan kun moniarvoisuutta korostavan keskustelun myötä kokemukselliselle tiedolle vaaditaan aiempaa korostuneempaa asemaa liikuntatieteessä, biotieteisiin pohjautuva liikuntatieto on yhä datavetoisempaa, jossa jokaista liikettä mitataan tarkasti erilaisilla digitaalisilla laitteilla.

Digitalisaatio on tehnyt harrastajien liikuntatiedosta yhä datavetoisempaa, kun jokaisesta liikuntasuoritteesta voidaan tuottaa joukko seuranta- ja vaikutusarvioita. Digitaalisten laitteiden tuottamat aktiivisuusgraafikat kalorienkulutuksesta unenmäärään voivat aiheuttaa myös laitteiden käyttäjille ongelmia. Niitä on suositeltu liikuntaan motivoivina laitteina, mutta osalle itsensä mittaaminen voi kehittyä datariippuvuudeksi (Parviainen 2016). Tietämättömyyden kannalta biointensiivisen tiedon korostuminen johtaa helposti omien kokemusten sivuuttamiseen tai niiden pelkkään välineelliseen tarkasteluun erilaisten liikunnan määrällisten tavoitteiden suhteen.

Infoähkystä ja kognitiivisesta kuormituksesta on puhuttu pitkään, mutta datavetoisen liikuntatieteen johtaa helposti *yllirationaalisuuden harhaan* ja liiallisen varmuuden (overconfidence) tavoitteluun terveyttä edistävissä elämäntavoissa. Digitaalisten laitteiden avulla kerätty biodata alkaa ohjata arkielämän toimia kuten erilaiset päiväkohtaiset askelmäärätavoitteet, nukuttujen tuntien määrä tai juodut vesilitrat. Määrällisten tavoitteiden saavuttaminen päivässä voi johtaa pakkomielleiseen yllirationaalisuuteen. Tällaiseen dataintensiiviseen toimintaan kytkeytyy yksi tietämättömyyden paradokseista: mitä enemmän tieto lisääntyy, samassa suhteessa lisääntyy joukko uusia tuntemattomuuksia, joista puolestaan syntyy pakottava tarve saada tarkempaa tietoa. Kun elämänhallinta perustuu datavetoiseen toimintaan, syntyy turhautumista, kun laitteiden tuottama data ei näytä riittävän tarkalta. Tietämättömyys tuottaa ahdistusta ja myös kyvyttömyyttä toimia ilman laitteiden antamaa dataohjausta.

## Tuotetun liikuntadentalismin nousu?

Liikuntatiedon voimakas polarisaatio yhtäältä kokemukselliseen tietoon ja toisaalta datavetoiseen tietoon voi tulevaisuudessa synnyttää yhä enemmän erilaisten tärkeik-



---

## Toistaiseksi liikuntatieteen piirissä ei ole noussut julkisuuteen repiviä kiistoja asiantuntijoiden ja maallikoiden välillä toisin kuin monilla muilla terveyden aloilla.

---

si koettujen aiheiden ympärille keskittyviä vertaisryhmiä. Polarisaation suhteen molemmissa ryhmissä oletettavasti koetaan, että liikuntatieteen perinteinen kansanvalistukseen perustuva imperatiivi ei vastaa heidän tietotarpeisiinsa. Intohimoisesti asiaansa suhtautuvissa sosiaalisen median vertaisryhmissä yhteisesti tuotetun tiedon avulla voidaan haastaa liikunta-alan asiantuntijoiden kuten opettajien, valmentajien ja tutkijoiden auktoriteettia liikuntatiedon portinvartijoina.

Toistaiseksi liikuntatieteen piirissä ei ole noussut julkisuuteen repiviä kiistoja asiantuntijoiden ja maallikoiden välillä toisin kuin monilla muilla terveyden aloilla. Esimerkiksi omakohtaiset kokemukset sairauksista, sairaalabyrokratia, väärät diagnoosit, hoitomuodot, rokotteiden sivuvaikutukset tai hoitovirheet ovat kirjoittaneet samanlaisia kokemuksia jakavat perustamaan tuki- ja vertaisryhmiä asian tiimoilta. Oma ryhmänsä on suuren joukon seuraajia saavat mm. Instagram-tähdet ja bloggaajat, jotka oman maailmankuvansa pohjalta välittävät voimakkaita käsityksiään ja uskomuksiaan terveyteen liittyen.

Sosiaalinen media mahdollistaa väärän informaation jakamisen uudella tavalla. Disinformaatiota levitetään varsinkin voimakkaita tunteita herättävissä kysymyksissä kuten ravinnon, rokottamisen ja maahanmuuton osalta. Vahvistusharjoja (confirmation bias) esiintyy, kun aihetta koskevia tekstejä etsiessään ihmiset ovat taipuvaisia lukemaan lähteitä, jotka puoltavat ja vahvistavat heidän ennakkokäsityksiään. He tulkitsevat helposti monitulkintaista aineistoa omaa näkemystään tukevasti.

Ei ole myöskään täysin mahdoton ajatus, että terveysliikunta tai jokin sen osa-alue politisoituu tulevaisuudessa tavalla, että sen ympärille kehittyä voimakasta denialismia ja liikuntaa koskevaa disinformaation jakamista. Tietämättömyyden tutkimuksessa tätä on kutsuttu ”tahalliseksi tietämättömyydeksi” erotettuna tahattomasta tai viattomasta tietämättömyydestä. Tietämättömyyden strategiseen hyödyntämiseen liittyy ajatus, jonka mukaan omat vaikuttimensa ja voittonsa naamioiva eturyhmä voi luoda vastakkainasettelua erilaisten ryhmien välille. Disinformaatiota levittämällä se voi haitata tai edistää tiettyjä toimia yhteiskunnassa aina kulloisenkin intressin mukaan. Kuuluisimpia esimerkkejä systemaattisesti tuotetusta epäilystä on tupakkayhtiöiden tupakoinnin vaarojen piilottelu ja vuosikymmeniä kestänyt viivytystaistelu tupakoinnin rajoittamista vastaan (Oreskes & Conway 2010). Laajalle levinnyt ilmastonmuutosdenialismi on yksi esimerkki, kuinka yleistä mielipidettä voidaan peukaloida luomalla tutkijoiden välille tekaistuja kiistoja.

### Miten tunnustaa tietämättömyyden muodot?

Liikuntatieteen tulevaisuuden kannalta kriittinen kysymys on, miten se tunnustaa tietämättömyyden eri muodot. Miten huomioidaan kokemuksellinen tieto osana liikuntaohjelmia ja suosituksia sekä millainen rooli annetaan yhteiskunnalliselle moniarvoisuudelle sekä erityistietämykselle, joka kumpuaa ihmisten erilaisuudesta? Tällaisella moniarvoisuudella liikuntatieteen ytimessä on kiire, sillä myös liikuntatiedettä uhkaa erilaiset denialismin ja disinformaatiokampanjan vaarat.

Tiedon kannalta on tärkeää, että liikuntatieteessä ei torjuta ulko- tai sisäpuolelta tulevaa kritiikkiä huuteluna ja leimata sitä ideologiseksi asenteeksi, tietämättömyydeksi tai hysteriaksi. Aivan yhtä tärkeää on tunnustaa relatiivisuuden vaarat sen osalta, että kaikki eivät ole yhtä oikeassa. Eri tieteenalojen avulla tuotetun ja tutkitun tiedon merkitys on edelleen tärkeässä asemassa liikunnan kentällä.

#### JAANA PARVIAINEN, FT

yliopistotutkija  
Tampereen yliopisto  
jaana.parviainen@tuni.fi

#### LÄHTEET

- Aho, Kaisa-Riitta & Huuonen, Hanna** (2020). Liikuntapolitiikka kaipaa intersektionaalista ohjausta. *Aikuiskasvatus* 4/2020, s. 320–7.
- Campbell, Patricia** (2021). Lay participation with medical expertise in online self-care practices: Social knowledge (co)production in the Running Mania injury forum. *Social Science & Medicine* 277(2):113880. DOI: 10.1016/j.socscimed.2021.113880
- Fricker, Miranda** (2007). *Epistemic Injustice: Power and the Ethics of Knowing*. Oxford: Oxford University Press.
- Gross, Matthias & McGoey, Linsey** (2015). Introduction. Teoksessa: Matthias Gross & Linsey McGoey (toim.) *Routledge International Handbook of Ignorance Studies* (s. 1–14). Lontoo: Routledge.
- Harjunen, Hannele** (2019). Exercising Exclusions: Space, Visibility, and Monitoring of the Exercising Fat Female Body. *Fat Studies* 8(2), 173–186.
- Kauravaara, Kati** (2013). Mitäs sitten jos ei liikuta: etnografinen tutkimus nuorista miehistä. LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 276. Viitattu 21.6.2021 [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41747/978-951-790-343-1\\_Likes\\_vaitos14062013.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41747/978-951-790-343-1_Likes_vaitos14062013.pdf?sequence=1)
- Kokkonen, Marja** (2018). Seksuaalivähemmistöjen häirintä joukkueessa tai liikuntaryhmässä: henkisen pahoinvoinnin näkökulma. *Liikunta & Tiede* 55(6), 96–102.
- Oreskes, Naomi & Conway, Erik M** (2010). *Merchants of Doubt: How a Handful of Scientists Obscured the Truth on Issues from Tobacco Smoke to Global Warming*. New York: Bloomsbury Press.
- Parviainen, Jaana** (2016). Quantified bodies in the checking loop: Analysing the choreographies of biomonitring and generating big data. *Human Technology* 12(1): 56–73.
- Pyykkönen, Teijo** (2014). ”Liikuntaa – periaatteessa joo, mutta...” Teoksessa Esa Rovio, Anita Saaranen-Kauppinen & Teijo Pyykkönen (toim.) *Liikuntakynnyksen yli -ohjelmista ihmisen kohtaamiseen*. Liikuntatieteellisen seuran impulssi nro 28, 6–12. Viitattu 21.6.2021. [https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/impulsit/imp\\_28\\_netto\\_korj270114.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/impulsit/imp_28_netto_korj270114.pdf)
- Zacheus, Tuomas; Koski, Pasi & Mäkinen, Suvi** (2011). Naiset paitsiossa? Maahanmuuttajanaisten liikunnan tunnuspiirteitä Suomessa. *Liikunta & Tiede* 48(1), 63–70.

# Eettinen johtajuus päivittäisessä urheiluvalmennuksessa

**Urheilussa kohdataan monenlaisia eettisiä asioita. Useat näistä, kuten rasismi, sanallinen ja fyysinen väkivalta ja epäasiallinen käyttäytyminen ovat universaaleja ongelmia myös urheilun ulkopuolella. Urheilun etiikkaa on medioissa käsitelty kuitenkin pääosin juuri näiden negatiivisten ilmiöiden ja yksittäisten ylilyöntien kautta. Eettisyyden positiivinen näkökulma on jäänyt sivuun.**

**URHEILU ON PARHAIMMILLAAN TURVALLINEN** ympäristö kasvaa ihmisenä. Se tarjoaa mahdollisuuden opetella elämän taitoja, kuten tiimityötä, sitoutumista ja suhtautumista onnistumiseen tai epäonnistumiseen sekä harjoitella riskinottoa (Hemphill 2011, 113–114). Urheilukulttuuri on kuitenkin muuttunut ja siinä ovat korostuneet ammattimaisuus ja talous, jolloin tavoitteena on voitto hinnalla millä hyvänsä (Thompson & Dieffenbach 2016, 507). Tämä on lisännyt eettisesti kestävän käyttäytymisen arvioinnin merkitystä urheilussa.

Seuroissa johtavassa asemassa toimivilla on vastuu ennakoida ja huolehtia turvallisen ja eettisen toimintaympäristön ylläpitämisestä. Päättäjät toimivat organisaation, johdon ja kollegojen vaikutusten sekä rajoitusten välimaastossa. (Brown ym. 2005, 117; Mayer ym. 2009, 11; Treviño ym. 2014, 637.) Valmentajat vaikuttavat vahvasti urheilijoiden moraalijatteluun. He määrittelevät yhtä lailla suoritukseen liittyvät standardit kuin motivaatioilmaston ja -standardit. (Loland 2011, 15–16, 20–21.) Valmentajat päättävät tavoitteista ja toimintastrategioista niin itselleen kuin urheilijoille. He myös arvioivat suoriutumista ja ohjaavat urheilijan käyttäytymistä. Samaan aikaan he toimivat eri sidosryhmien kanssa. (White & Rezanian 2019, 460.)

Eettistä pohdintaa vaativissa tilanteissa ihmiset tukeutuvat toisiinsa etsiessään ratkaisuvaihtoehtoja. (Brown ym. 2005, 117; Mayer ym. 2009, 11.) Seuran arvot ja valmennuskulttuuri vaikuttavat pohdintaan. Valmentajat kokevat kuitenkin olevansa yksin kohdatessaan eettistä päätöksentekoa sivuavia kysymyksiä. He kaipaavat vertaistukea sekä urheilijoiden ja seuran tukea.

## **Eettinen johtajuus – mitä se on?**

Eettinen johtajuus ilmenee johtajan normatiivisesti hyväksyttävän käytöksen ja ominaisuuksien yhdistelmänä (Brown ym. 2005, 120). Yksilöt oppivat tarkkailemalla ja myöhemmin toistamalla havaitsemiansa roolimallien tai johtajien uskottavia arvoja ja käyttäytymismalleja (Mayer ym. 2009, 3). Tämä yhdistettynä palkitsemis- ja rangaistusjärjestelmään selittää johtajien eettisen käyttäytymisen

valumisvaikutusta johdettaville (Brown & Treviño 2006, 607; Mayer ym. 2009, 2–3). Eettinen johtajuus vaikuttaa johdettaviin myös sosioemotionaalisen vaihdon, kuten reilouden ja luottamuksen osoitusten kautta. Merkittäviä ovat myös velvollisuuteen ja vastavuoroisuuteen perustuvat sosiaalisen vaihdon prosessit (Mayer ym. 2009, 3–4).

Valmentaja, joka kyseenalaistaa äänekkäästi tuomari-päätöksiä tai osoittaa huomattavaa kunnioituksen puutetta tuomaritoimintaa tai vastusta kohtaan valmennettaviensa edessä edesauttaa myös pelaajien vastaavaa käytöstä. Toisaalta valmentaja, joka osoittaa omalla toiminnallaan ja puhetavallaan kunnioitusta kohdattavaa joukkuetta kohtaan ja huomauttaa tai rankaisee pelaajia, jotka toimivat toisin, kannustaa pelaajia omaksumaan saman kunnioittavan asenteen vastustajiaan kohtaan.

Urheiluvalmentamiseen liittyvä eettinen johtajuus ilmenee käytännössä, ilmapiirissä ja ympäristössä. Valmentajat tulkitsevat eettistä johtajuuttaan omien toimintojensa kautta ja vuorovaikutuksena sekä toiminnan että prosessin näkökulmasta. Yhteisesti sovittujen arvojen tukemaa avointa, kahdensuuntaista kommunikointia arvostavan ilmapiirin suosiminen kuuluu hyvään johtajuuteen ja eettiseen käyttäytymiseen.

Eettistä johtajaa kuvaavia luonteenvahvuuksia ovat nöyryys, ystävällisyys, kiitollisuus ja anteeksiantavuus. Hyvä johtaja pystyy epätavallisesti harkitsemaan ja käyttämään itsenäisesti päätöksentekokykyään. Hän kykenee ohittamaan oman edun tavoittelun yhteisen hyvän saavuttamiseksi. Nämä ominaisuudet yhdistettynä elinvoimaan ja psyykkiseen hyvinvointiin auttavat johtajaa inspiroidaan, ylläpitämään ja muuttamaan johdettavien asenteita ja uskomuksia sekä positiivisesti kannustamaan suoriutumista annetuissa tehtävissä. (Wright & Quick 2011, 977.)

## **Eettinen sokeus johtaa epäeettisiin päätöksiin**

Usein ajatellaan, että yksilön tapa toimia riippuu luonteenpiirteistä, ja tehdyt päätökset ovat harkittuja ja perustuvat päätöksen riski-hyötysuhteeseen. Hyvä luonne ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita eettisesti hyväksyttävää käy-



Kuva: Antero Aaltonen

töstä. Ihminen voi toimia epäeettisesti tiedostamattaan ilman, että hän tunnistaa mitään haittaa tai väärää. Kyse on eettisestä sokeudesta, jolloin ihminen ei erota eettisiä näkökulmia. Eettisen sokeuden tilassa yksilö hylkää tiedostamattaan omat arvonsa ja periaatteensa. Moraalinen päättely ei toimi tilannekohtaisen paineen tai siihen vaikuttavien voimien takia. (Palazzo ym. 2011, 324–325.)

Ihmiset ovat alttiita eettiselle sokeudelle. Tiedostamattomat asenteet voivat ohjata toimimaan omia arvojaan vastaan. Ihminen saattaa ylläpitää tiedostamattaan kuvitelmaa tasapuolisuudestaan ja arvioida virheelli-

sesti itsensä objektiivisemmaksi kuin muut. Oikeudenmukaisuuskäsitys voi perustua itsekeskeisyydelle ja perustua omien intressien ylläpitämiseen. Lisäksi ihmiset voivat myös jättää huomioimatta toisten epäeettisen käytöksen, mikäli se hyödyttää heitä itseään. (Sezer ym. 2015, 77–78.)

Itselfreflektointi, kahdensuuntainen palautteenanto, positiivinen vahvistaminen ja jatkuva itsensä kehittäminen voivat edistää eettistä käyttäytymistä ja auttaa vähentämään eettistä sokeutta urheiluvalmennuksessa.

### Valmentajien eettistä osaamista vahvistettava

Valmentajien eettinen toiminta ja eettinen johtajuus valuu urheilijoille ja näkyy urheilijoiden vastuuntuntoisuutena. Tämän vastuuntunnon myötä urheilijat kokevat, että heidän panostuksensa on tärkeää ja toiset ovat riippuvaisia heistä, mikä motivoi menestymään. Tällaiset urheilijat ilmaisevat mielipiteensä halukkaasti ja ovat todennäköisempiä osallistumaan ja puuttumaan asioihin, jotka vaikuttavat joukkueen suoritukseen ja yleisesti elämänlaatuun. (White & Rezania 2019, 469–470.)

Valmennuksen eettinen johtajuus edesauttaa urheilijoita menestymään. Urheilujohton tulisiikin tukea valmentajien eettistä johtajuutta. Useilla kansallisilla ja kansainvälisillä urheiluorganisaatioilla on omat eettiset koodistonsa, mutta ne eivät voi auttaa valmentajia jokaisessa tilanteessa, sillä ne ovat laadittu ei-toivottujen tekojen ja niihin reagoimisen kautta. Koodistot ovat keino puuttua epäeettiseen toimintaan, jonka perusteella toimijaa voi rangaista. (McNamee 2011, 25, 39; Thompson & Dieffenbach 2016, 509.)

Mayer ym. (2009, 10) toteavat, etteivät eettiset koodistot vaikuta johdettavien toimintaan. Vuorovaikutus valmentajan kanssa vaikuttaa enemmän johdettavan eettisiin käsityksiin ja käyttäytymiseen. Positiivisen joukkuehengen ylläpitäminen ja parhaansa tekemiseen kannustaminen, virheiden ja kehittymisen salliminen ja asioihin puuttuminen nopeasti edistävät urheilijoiden eettistä käyttäytymistä. Käyttäytymissäännöt suuntaavat valmentajien ja urheilijoiden huomiota eettisiin asioihin, mutta sääntöjen tulee olla johdonmukaisia koko seuran toiminnassa. (Kuvio 1.)

### Tarvitaan tukea, reflektointia ja avointa toimintaympäristöä

Puuttumiskeinojen, tukemisen ja itsereflektoinnin kulttuurin luominen kehittää urheilua turvallisemmaksi ja positiivisemmaksi ympäristöksi oppia elämän taitoja. Lisäksi se auttaa valmentajia kehittymään työssään.

Valmentajia auttaisivat vertaisryhmät, joissa he voivat keskustella eettisestä päätöksenteosta. Valmentajia tulisi

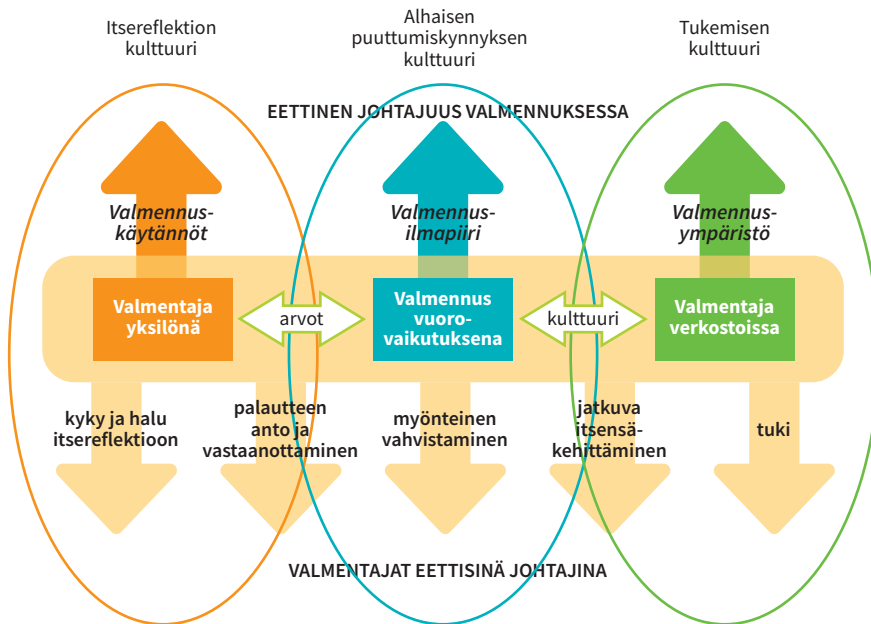
## Näin tutkittiin

Pro Gradu -tutkielman ”Ethical Leadership in Everyday Sports Coaching” tarkoituksena oli selvittää, miten eettinen johtajuus ilmenee arjen urheiluvalmennuksessa, ja tulkita valmentajien käsityksiä omasta tehtävästään eettisinä johtajina. Tavoitteena oli löytää hyviä, positiivisia käytäntöjä eettisyyden edistämiseksi päivittäisvalmennuksessa.

Kohderymänä tutkielmassa olivat suomalaiset palloilulajien naisvalmentajat Suomen Valmentajat ry:n vuosina 2013–2019 toteuttamasta Valmentaa kuin nainen -hankkeesta. Aineisto koottiin hankkeeseen osallistuneilta, yli 16-vuotiaiden joukkueita valmentavilta viideltä valmentajalta puolistrukturoiduilla teemahaastatteluilta. Saatu aineisto analysoitiin kuusivaiheisella teemaattisella analyysillä.

Lähestymistavaltaan hermeneuttis-fenomenologisessa tutkielmassa huomio kohdistui elettyihin kokemuksiin. Fenomenologian määriteltiin olevan eettiseen johtamiseen liittyvien kokemusten ilmenemistä valmentajien elämismaailmoissa ja hermeneutiikan tulkittujen kokemusten ja merkitysten tulkintaa.





Kuva 1. Eettinen johtajuus urheiluvalmennuksessa (Korhonen 2021).

kouluttaa kulttuuriin, jossa on turvallista myöntää, ettei heillä ole aina valmiita vastauksia. Tällaisessa ilmapiirissä on sallittua kysyä ja suositeltavaa pyytää apua ja ohjausta. Tukitoimia korostava kulttuuri kehittää eettistä johtajuutta valmennusympäristön kontekstissa.

Mahdollisten omien sokeiden kohtien tunnistamiseksi ja asioiden paremmin havainnoimista auttaa itse-reflektointi. Oman työn ja valmennusfilosofian arviointi kehittää valmentajan vuorovaikutustaitoja ja parantaa valmennuksen käytäntöjä.

Tutkimustiedon perusteella on vain vähän mekanismeja, joilla voidaan puuttua matalalla kynnyksellä eettisiin kysymyksiin tai eettiseen sokeuteen. Olisikin löydettävä keinot, että puuttumisesta ei aiheudu ilmoittajalle negatiivisia vaikutuksia. Tämä hyödyntäisi myös urheilijoita, sillä avoimessa ja turvallisessa ympäristössä he voisivat painetta nostaa asioita esille pelkäämättä kasvojensa tai maineensa menettämistä.

Eettisyys ja eettinen johtaminen ovat ajankohtaisia teemoja. Vaikka urheilu on vain pieni osa yhteiskuntaa, niin on muistettava, että yhteiskunnan perussäännöt koskevat myös tätä kontekstia. Hyvä ja kunnioittava vuorovaikutus ja kommunikointi, hyvät tavat ja hyvä käytös ovat arvokkaita jokaisessa tilanteessa, myös urheilussa ja valmentamisessa.

#### AULI KORHONEN, KM, tradenomi (yamk)

toiminnanjohtaja  
Suomen Tanssiurheiluliitto  
auli.korhonen@dancesport.fi

**Tutkimusraportti:** Korhonen, A. 2021. Ethical Leadership in Everyday Sports Coaching. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta, Kasvatustieteiden ja psykologian osasto. Aikuiskasvatustiede. Pro gradu -tutkielma. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20210305>.

#### LÄHTEET

- Brown, M.E., Treviño, L.K., & Harrison, D.A. 2005. Ethical Leadership: A Social Learning Perspective for Construct Development and Testing. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 97(2), 117–134. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2005.03.002>.
- Brown, M.E. & Treviño, L.K. 2006. Ethical leadership: A review and future directions. *The Leadership Quarterly*, 17(6), 595–616. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2006.10.004>.
- Hemphill, D. 2011. Sport-smart persons. Teoksessa A.R. Hardman & C. Jones (toim.) *The ethics of sports coaching*. Ethics and Sport. Oxon: Routledge, 104–115.
- Loland, S. 2011. The normative aims of coaching. Teoksessa A.R. Hardman & C. Jones (toim.) *The ethics of sports coaching*. Ethics and Sport. Oxon: Routledge, 15–22.
- Mayer, D.M., Kuenzi, M., Greenbaum, R., Bardes, M. & Salvador, R. 2009. How Low Does Ethical Leadership Flow? Test of a Trickle-down Model. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 108(1), 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2008.04.002>.
- McNamee, M. 2011. Celebrating trust. Virtues and rules in the ethical conduct of sports coaches. Teoksessa A.R. Hardman & C. Jones (toim.) *The ethics of sports coaching*. Ethics and Sport. Oxon: Routledge, 23–41.
- Palazzo, G., Krings, F. & Hoffrage, U. 2011. Ethical Blindness. *Journal of Business Ethics*, 109(3), 323–338. <https://doi.org/10.1007/s10551-011-1130-4>.
- Sezer, O., Gino, F. & Bazerman, M.H. 2015. Ethical blind spots: explaining unintentional unethical behaviour. *Current Opinion in Psychology*, 6, 77–81. doi: 10.1016/j.copsyc.2015.03.030.
- Thompson, M., & Dieffenbach, K. 2016. Measuring professional ethics in coaching: Development of the PISC-Q. *Ethics & Behavior*, 26(6), 507–523. doi: 10.1080/10508422.2015.1060578.
- Treviño, L.K., den Nieuwenboer, N.A. & Kish-Gephart, J.J. 2014. (Un)Ethical Behaviour in Organizations. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 635–660. doi: 10.1146/annurev-psych-113011-143745.
- White, S. & Reznia, D. 2019. The impact of coaches' ethical leadership behaviour on athletes' voice and performance. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 9(5), 460–476. <https://doi.org/10.1108/SBM-11-2017-0079>.
- Wright, T.A. & Quick, J.C. 2011. The role of character in ethical leadership research. Discussion. *The Leadership Quarterly*, 22(5), 975–978. doi: 10.1016/j.leaqua.2011.07.015.

# Yhteistyöllä lisää liikettä

Soveltavan liikunnan palveluiden kehittämisessä yhteistyön merkitys korostuu. Kunnissa soveltavaa liikuntaa on tuotettu jo 1980-luvulta lähtien. Myös seuroissa soveltavan liikunnan tarjonta on lisääntynyt uusien harrastajien myötä. Liikuntatieteellinen Seura ja Paralympiakomitea tekevät soveltavan liikunnan hankkeiden osalta yhteistyötä, jotta toimintarajoitteisille olisi tarjolla monipuolisesti erilaisia liikkumisen mahdollisuuksia.



Kuva: Jaana Selander / Kiuruvesi-lehti

**LIIKUNTATIEEELLISEN SEURAN Erityisliikunnanohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta** -hanke (SLKK) ja Paralympiakomitean *Avoimet ovet* -hanke (AO) pyrkivät molemmat edistämään soveltavan liikunnan mahdollisuuksia. SLKK-hanke tukee kuntia soveltavan liikunnan kehittämisessä. AO-hankkeessa autetaan liikunta- ja urheiluseuroja soveltavan liikunnan toiminnan käynnistämässä, kehittämisessä ja urheilijapolun luomisessa. Molemmat hankkeet ovat saaneet rahoitusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

Yhteistyön keskiössä ovat toimintarajoitteiset liikkujat. Yhteisenä tavoitteena hankkeilla on toimintarajoitteisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen. Hankkeiden tekemä selvitys paljasti, että toimintarajoitteisista liikkujista 35 prosenttia liikkuu korkeintaan kahtena päivänä viikossa ja alle 2 tuntia viikossa (Saari 2021). Liikuntamäärät eivät täytä soveltavaa viikoittaista liikkumisen minimisuositusta (UKK-Instituutti 2020).

## Soveltavan liikunnan yhteistyöllä kohti yhdenvertaisia liikkumisen mahdollisuuksia

SLKK-hankkeen tavoitteena on erityisliikunnanohjaajan työnkuvan päivittäminen vastaamaan kuntien soveltavan liikunnan tulevia tarpeita. Erityisliikunnan resurssija on tarkoitus ohjata kunnissa uudelleen. Kunnan sisäistä yhteistyötä kehitetään eri hallinnonalojen kesken, lisäksi erityisliikunnanohjaajat tekevät enemmän yhteistyötä

paikallisen yhdistyksien, seurojen ja järjestöjen kanssa. Aikaisemmassa erityisliikuntaa kuntiin hankkeessa (2015) havaittiin jo seurojen kiinnostus toimintarajoitteisten liikkuttamiseen. Kuntien avustuksella seurojen kynnyksien tarjonta soveltavaa liikuntaa madaltuu ja liikkumismahdollisuudet lisääntyvät. (Rikala 2015.)

AO-hankkeeseen osallistuu mukana liikunnan aluejärjestöjä, lajiliittoja ja yli 60 pilottiseuraa 19 lajista. Yksi tavoitteista on kaksinkertaistaa toimintarajoitteisten liikkujien määrä seuroissa, mikä vaatii töitä kysynnän ja tarjonnan kohtauttamisessa. Monet liikkujat eivät tiedä, että heillä on mahdollisuus osallistua oman paikkakuntansa seuratoimintaan liikkujana tai vapaaehtoisena. Hanke auttaa seuroja ottamaan soveltavan liikunnan osaksi toimintaansa.

Kuntien taloustilanne vaatii soveltavan liikunnan järjestämistä uudelleen ja yhteistyön lisäämistä (ks. Ala-Vähälä 2021, Pyykkönen & Rikala 2018). Erityisryhmiin kuuluvien määrä kasvaa väestön ikääntyessä sekä tunnistettaessa useampia vähemmistöjä. Kunnissa liikuntatoimen kehittämisen ongelmana on talousresurssien riittämättömyys (Norra, Karimäki & Pekkala 2020).

Soveltavan liikunnan palveluiden kehittämisessä katse suuntautuu liikunta- ja urheiluseuroihin. Kuntien myöntämissä seuratuissa soveltavalle liikunnalle on merkittäviä eroja (Sipilä 2019). Avustuksien myöntökriteereillä voitaisiin ohjata seuratoimintaa tukemaan kaikille avoin-

---

## Poikkihallinnollisella yhteistyöllä kunnassa voitaisiin tavoittaa toimintarajoitteisia liikkujia ja saada uusia asiakkaita liikuntapalveluihin ja seuroihin.

---

ta liikuntakulttuuria. Myös valtio jakaa liikunta- ja urheiluseuroille kehittämistukea, jonka perusteina painotetaan mm. monikulttuurisuuden, yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistämistä, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä tasavertaisia mahdollisuuksia harrastaa (OKM 2021). Lisäksi AO-hankkeen tapaisella rahoituksella tuetaan soveltavan liikunnan käynnistämistä ja kehitystyötä liikunta- ja urheiluseuroissa.

### Tutkitusta tiedosta tukea käytännön työhön

Liikunta- ja urheiluseuroista 66 prosenttia järjestää toimintaa toimintarajoitteisille. Tyypillisemmin urheiluseuroissa on mukana alle 19-vuotiaita toimintarajoitteisia. Yleisimmin toimintarajoitteisten harrastamisen estää sopivan ryhmän puute. Liikuntamuodon olisi oltava kiinnostava, edullinen, ajankohdaltaan sopiva ja lähellä. (Saari 2021.)

SLKK-hankkeen pilottikunnissa toimintarajoitteisista 66 prosenttia harrastaa omatoimista liikuntaa lähiympäristössä kuten puistoissa, kevyen liikenteen väylillä tai kuntien ylläpitämällä liikuntapaikoilla. Soveltavaa liikuntaa kehitettäessä ympäristön esteettömyys ja monipuoliset lähiliikuntapaikat ovatkin tärkein tapa tukea terveyden kannalta riittävää liikkumista. Erityisliikunnanohjaajat tavoittavat kuntien ohjattujen liikuntaryhmien kautta pääosin iäkkäitä liikkujia ja määrällisesti noin viidenneksen toimintarajoitteisista. Työikäisten toimintarajoitteisten keskuudessa yksityinen palveluntarjoaja on suosituin.

Erityisliikunnanohjaajien työajasta yli puolet kuluu ryhmien ohjaamiseen sekä toiminnan suunnitteluun ja organisointiin (Roitto 2021). Tämä vuoksi vähemmälle huomiolle jäävät ne toimintarajoitteiset kuntalaiset, jotka liikkuvat omatoimisesti tai eivät liiku terveyden ja toimintakyvyn tukemiseksi riittävästi. Poikkihallinnollisella yhteistyöllä kunnassa voitaisiin tavoittaa toimintarajoitteisia liikkujia ja saada uusia asiakkaita liikuntapalveluihin ja seuroihin. Erityisliikunnanohjaajien asiantuntijuutta voisi hyödyntää monipuolisemmin, ja edistää siten toimintarajoitteisten omaehtoista liikkumista.

### Hankkeiden hyvät käytännöt

Poikkihallinnollisten työryhmien myötä kunnissa soveltavan liikunnan kehittäminen jakautuu useille viranhaltijoille. Kehittämistyö näkyy jo kunnissa. Kouvolassa suunnitteilla on esteettömiä leikkipuistoja perheiden lähiliikuntapaikoiksi. Helsinki kouluttaa kaikki liikuntapaikkojen työntekijät yksiköissä huolehtimaan esteettömyy-

destä ja saavutettavuudesta omassa työssään. Ohjattujen ryhmien osalta tarjonnan monipuolistuminen ja laajentuminen kunnissa on seurayhteistyön tuotosta.

Rovaniemellä käynnistyi keväällä 2021 soveltavan liikunnan monilajikerho yhteistyössä Rovaniemen liikuntatoimen sekä viiden urheiluseuran kanssa, Avoimet Ovet -hankeverkoston myötä. Useilla paikkakunnilla kuntien soveltavasta liikunnasta vastaavat ovat toimineet kehittämiskumppaneina urheiluseuroille, jotka ovat käynnistäneet soveltavan liikunnan toimintaa seurassaan. Osalla hankepaikkakunnista kokeillaan myös yhteisen harrastuskalenterin luomista kunnan ja muiden soveltavan liikunnan toimijoiden kesken, mikä lisää soveltavan liikunnan tarjontaa paikkakunnalla.

#### NINA PELTONEN

hankekoordinaattori  
Paralympiakomitea  
nina.peltonen@paralympia.fi

#### RIIKKA ROITTO

hankekoordinaattori  
Liikuntatieteellinen Seura  
riikka.roitto@lts.fi

### LÄHTEET

Ala-Vähälä T. 2021. Soveltavan liikunnan kokeilu kunnissa 2019-2020. (Käsikirjoitus)

Norra J., Karimäki P. & Pekkala J. 2020. Kuntien liikuntapalveluiden tulevaisuuden haasteet ja mahdollisuudet -selvitys. Luettavissa: [https://www.smartsport.fi/uploads/1/2/1/5/121595256/kuntien\\_liikuntapalveluiden\\_haasteet\\_ja\\_mahdollisuudet\\_kysely\\_\\_2020\\_\\_-p%C3%A4%C3%A4tulokset.pdf](https://www.smartsport.fi/uploads/1/2/1/5/121595256/kuntien_liikuntapalveluiden_haasteet_ja_mahdollisuudet_kysely__2020__-p%C3%A4%C3%A4tulokset.pdf).

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Seuratoiminnan kehittämistuki (seuratuki). Luettavissa: <https://minedu.fi/-/seuratoiminnan-kehittamistuki-seuratuki->.

Pyykkönen T. & Rikala S. 2018. Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:2.

Rikala S. 2015. Kohti yhdenvertaisia kuntien liikuntapalveluita. Erityisliikuntaa kuntiin 2013-2015 -hankkeen loppuraportti. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 12. Helsinki. Luettavissa: [https://www.lts.fi/media/lts\\_soveltava-liikunta/eriku/kohti-yhdenvertaisia-kuntien-liikuntapalveluita-loppuraportti.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/eriku/kohti-yhdenvertaisia-kuntien-liikuntapalveluita-loppuraportti.pdf)

Roitto R. 2021. Erityisliikunnanohjaajien tulevaisuuden työtehtävät kunnissa. Erityisliikunnanohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta -hankkeen ensimmäinen vuosi. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 20.

Saari A. (toim.) 2021. Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkuajakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Paralympiakomitean raportti 2021:1.

Sipilä V. 2019. Kuntien tukimuodot liikunta- ja urheiluseuroille ja liikunta-alan yhdistyksille kaikille avoimen liikunnan toteuttamiseksi. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma.

UKK-instituutti. 2020. Soveltaen liikkumalla hyvinvointia. Soveltava viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille, joiden liikkuminen on jonkin verran vaikeutunut/jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen/jotka liikkuvat pyörätuolilla. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/soveltavat-liikkumisen-suositukset/>.



# Kuinka mitata lasten liikkumista?

Alakouluikäisten lasten liikuntaan ja liikkumattomuuteen keskittynyt CHIPASE-tutkimus toteutettiin Opetus- ja kulttuuri-ministeriön rahoittamana vuosina 2016–2020. Tulokset tuovat esiin lasten iän, sukupuolen, kehon koon, kehon koostumuksen ja kuntotason vaikutuksen fyysisen aktiivisuuden kuormittavuutta arvioidessa. Alle 13-vuotiailla paikallaanolon mittaamiseen tutkimus antoi kiihtyvyyksmittarille soveltuvat raja-arvot käytettäväksi laajemmissa väestötutkimuksissa.

*”PITKÄN PÄIVÄN ISTUTTUANI lähden ystäväni kanssa kävelylenkille. Tasamaaston muuttuessa ylämäkipoluksi jouduin avaamaan takkia, tulee kuuma. Mäen päällä sydän lyö tiheämmin, kainalot ovat kostuneet ja hengästyttääkin hie-man. Ystäväni sen sijaan jatkaa juttelua kuin hän ei olisi mäkeä huomannutkaan.”*

Esimerkki osoittaa, että fysiologiset vasteet liikuntaan, kuten sykkeen kohoaminen, hikoileminen ja hengästyminen, ilmenevät yksilöllisesti riippuen fyysisestä kunnosta. Viikoittaisen liikkumisen suosituksen (2019) mukaan liikkuminen on reipasta, kun pystyy puhumaan hengästyisestä huolimatta. Rasittavaksi se muuttuu, kun puhuminen on hankalaa hengästyksen vuoksi. Hengästyksen aste onkin yksi helpoimmista ja yleisimmin käytetyistä tavoista huomioida aktiivisuuden aiheuttama yksilöllinen kuormitus arjen liikuntaneuvonnassa. Vaikka yksilölliset erot ovat huomattavia, ei reippaalle liikkumiselle ole olemassa tutkimuskäyttöön vakiintunutta ja yksilölliset erot huomioonottavaa raja-arvoa, jota voitaisiin hyödyntää väestöpohjaisissa mittauksissa.

Tutkimuskirjallisuudessa reippaan liikkumisen yksilöllisenä rajana on tyypillisesti pidetty 46–63 prosenttia maksimaalisesta hapenottookyvystä ( $VO_{2max}$ ) tai absoluuttisesti lepoenergiankulutuksen kerrannaistasoa 3–5,9 MET (MET, metabolic equivalent of task, 1 kcal/kg/h, 3,5 mL/kg/min) (Garber ym. 2011). Fysiologisesti yksilöllisenä rasittavan liikkumisen rajana pidetään ventilaatio-/laktaattikynnystä, jonka ylittyttyä liikuntaa ei pystytä jatkamaan pitkään, koska anaerobisen energiantuoton osuus kasvaa (Armstrong & Barker 2009; Mahon & Cheatham 2002). Absoluuttisena kuormittavuustasona yli kuuden MET:in liikkumista pidetään rasittavana.

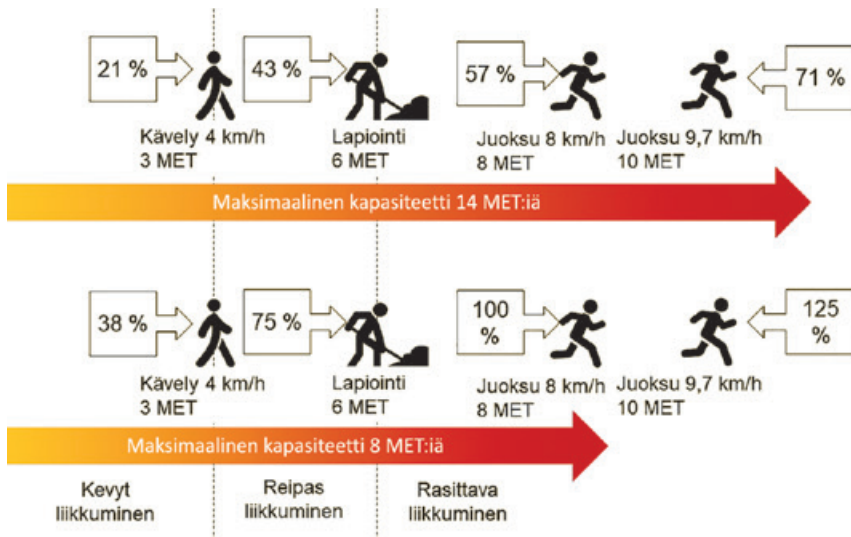
## Lasten liikkumisen yksilöllinen kuormittavuus

Lapsilla rasittavan liikkumisen raja tulee vastaan myöhemmin suhteessa maksimaaliseen hapenottookykyyn (71–75 % $VO_2$ ) kuin aikuisilla, koska esimurrosikäiset lapset hyödyntävät enemmän aerobisia energiantuottomekanismeja. Aerobisen ja anaerobisen energiantuoton suhteet muuttuvat iän lisääntyessä ja sitä myöten ven-



Kuva: Antero Aaltonen

tilaatiokynnyksen ilmaantuminen aikaistuu suhteessa  $VO_{2max}$ :n absoluuttisen ventilaatiokynnyksen kasvaessa (Rowland ym. 2017). Tyttöillä absoluuttinen  $VO_{2max}$  kasvaa murrosikään ja pojilla aina varhaisaikuisuuteen saakka, mutta kehon painoon suhteutettu  $VO_{2max}$  pysyy pojilla vakaana ja laskee tytöillä (Lintu ym. 2018). Kasvun ja kypsymisen myötä myös motoriset taidot kehittyvät ja liikkumisen taloudellisuus paranee, jolloin samalla absoluuttisella kuormittavuustasolla liikkumisen kuormittavuus pienee. Kasvun myötä absoluuttinen suorituskyyky paranee, jolloin samalla absoluuttisella kuormitustasolla liikkuminen, esim. kävely 6 km/h, tapahtuu pienemmällä osuudella  $VO_{2max}$ :sta nuorilla liikkeessä lapsiin. Jos pienellä lapsella 8 km/h juokseminen vaatii maksimaalista suoritusta, nuorelle tämä voi olla reipasta liikkumista (Kuva 1).



**Kuva 1.** Kovakuntoisempi henkilö (yllä) selviytyy samasta absoluuttisesta kuormituksesta suhteellisesti helpommalla kuin heikompi-kuntoinen (alla). Prosenttiosuudet kuvaavat kuormittavuuden prosentuaalista osuutta yksilön maksimaalisesta suorituskyvystä. MET-arvot kertovat fyysisen kuormituksen absoluuttisesta rasittavuudesta, jonka avulla liikkuminen tyypillisesti luokitellaan kevyeen, reippaaseen ja rasittavaan liikkumiseen.

Absoluuttisia MET-arvoja käytettäessä heikompi-kuntoselle 3 MET liikkumistaso on huomattavasti rasittavampi kuin hyväkuntoiselle (Kujala ym. 2017, kuva 1). Absoluuttisiin arvoihin perustuva fyysisen aktiivisuuden luokittelu ei huomioikaan fyysisen aktiivisuuden tuomaa yksilöllistä harjoitusvastetta. Tutkimuksissa fyysisen aktiivisuuden kuormittavuutta on arvioitu yleensä joko kiihtyvyyssmittausten tai energiankulutuksen arvioiden kautta, jolloin kiihtyvyyssmittareille on luotu ikäryhmäspesifejä absoluuttisia raja-arvoja, joita on validoitu erilaisissa etukäteen valituissa tehtävissä, joiden kuormittavuustaso on tutkijoiden osalta päätetty ennakkoon (Migueles et al. 2017). Kuten kuva 1 osoittaa, absoluuttiset raja-arvot voivat tarkoittaa eri ihmisillä hyvin erilaista fysiologista kuormitusta, mikä hankaloittaa tulkintoja esimerkiksi liikunnan terveydellisistä hyödyistä. Tämän vuoksi liikunnan kuormittavuuden luokittelun tutkiminen on tarpeellista.

### CHIPASE-tutkimuksen laboratorio-mittausten tuloksia

CHIPASE-tutkimuksessa etsimme uusia tapoja luokitella lasten fyysinen aktiivisuus eri kuormitustasoille. Elimistön fysiologisia vasteita mitattiin monipuolisesti hyödyntäen sydämen lyöntitaajuutta, hapenkulutusta ja lihasaktiivisuutta. Samanaikaisesti liikkumista mitattiin kiihtyvyyssmittareilla. Tutkimuksen aikana lapset tekivät vaihtelevia tehtäviä eri kuormittavuustasoilla istumisesta porraskävelyyn ja ripeään juoksuun juoksumatolla. Lisäksi lapset tekivät maksimaalisen polkupyöräergometritestin.

CHIPASE-tutkimuksessa havaittiin, että absoluuttinen kuormittavuustaso, oli se esitetty MET -arvoina tai absoluuttisina kiihtyvyyden raja-arvoina, luokitteli huomattavan osan lapsista väärin verrattuna yksilölliseen kuormittavuustasoon (Haapala ym. 2020). Yksilöllinen kuormitustaso määritettiin polkupyöräergometritestissä ventilaatiokynnyksen ja hapenkulutuksen reservin avulla (Haapala ym. 2020). Jatko-tutkimuksessa havaitsimme, että hyväkuntoiset lapset liikkuivat matalammalla suhteellisella tasolla eri aktiviteeteissä, mutta absoluuttiset MET-arvot tai kiihtyvyyteen perustuvat mean amplitude deviation (MAD) -arvot eivät eronneet hyvä ja huonokun-

toisten lasten välillä huolimatta siitä, että suhteellinen kuormitustaso oli hyväkuntoisilla lapsilla matalampi. Tulokset osoittavat, että fyysinen kunto vaikuttaa absoluuttisiin raja-arvoihin pääsemiseen siten, että absoluuttisesti samaksi arvioidulla kuormitustasolla parempikuntoiset lapset kuormittuvat vähemmän (Haapala ym. 2021b). Näiden lisäksi olemme havainneet, että motoriset taidot vaikuttivat fyysisen aktiivisuuden yksilöllisen kuormittavuuden mittaamiseen. Näitä eroja ei kuitenkaan havaittu kiihtyvyyssmittarin avulla (Haapala ym. 2021c).

Lasten keho on jatkuvassa muutoksessa kasvun ja kypsymisen osalta, mutta kehon koon muutoksia ja eroja ei usein oteta huomioon liikunnan mittaamisessa. CHIPASE-tutkimuksessa suhteellinen kuormittavuus eri aktiviteeteissa oli matalampaa vanhemmilla, pidemmällä ja lihaksikkaammilla lapsilla verrattuna muihin (Haapala ym. 2021c). Toisaalta havaitsimme myös, että vanhemmilla lapsilla MAD-arvo 4 km/h kävelyn aikana oli matalampi kuin nuoremmilla lapsilla, ja 8 km/h juoksun, ruutuhypelyn ja omavauhtisen juoksun aikana MAD-arvot olivat vanhemmilla lapsilla suurempia. Nämä tulokset antavat ymmärtää, että kiihtyvyyssmittarilla mitattu liikunta saatetaan yliarvioida suuremmilla ja vanhemmilla lapsilla, koska heidän on helpompi saavuttaa annetut absoluuttiset rajat vähäisemmällä ponnistelulla suhteessa maksimikapasiteetistaan. CHIPASE-tutkimuksessa kehon rasvaprosentilla ei ollut selkeää vaikutusta kuormittavuuteen, joka voi johtua siitä, että tutkittavat lapset olivat suhteellisen normaalipainoisia (Haapala ym. 2021b).

Koska fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen liittyy monia heikkouksia, pyrimme etsimään myös uusia keinoja liikunnan yksilöllisen kuormittavuuden huomioimiseen. Tulosten perusteella lasten omavauhtista juoksua voidaan hyödyntää rasittavan liikkumisen yksilöllisten raja-arvojen määrittämiseen (Haapala ym. 2020). Toisaalta reippaan liikunnan mittaamisessa omavauhtinen kävely ei tuonut lisäarvoa. Tämä voi johtua siitä, että reippaan liikunnan yksilöllinen raja-arvo ei ole yhteydessä mihinkään selkeään fysiologiseen rajaan tai tapahtumaan, toisin kuin rasittava liikunta, joka on yhteydessä ventilaatiokynnykseen.

Suosituksia tehdessä ja niitä tulkitessa on hyvä ymmärtää, että samaa absoluuttista kuormittavuustasoa käytettäessä kaikki lapset eivät ole samalla viivalla. Esimerkiksi lapsi, jonka maksimikapasiteetti on 14 MET, saavuttaa 3 ja 4 MET:n rajan vähemmällä ponnistelulla kuin lapsi, jonka maksimikapasiteetti on 8 MET (kuva 1). Lisäksi eri kokoiset lapset saavuttavat samassa tehtävässä hyvin erilaisia kuormittavuustasoja, joita ei saada havainnointua kiihtyvyyssmittareilla, ja joissain tapauksissa kiihtyvyyssmittarit antavat kuormittavuudesta jopa päinvastaisin kuvan.

### Paikoillaannolon mittaaminen eri menetelmin

Istumiskäyttätymiseen, ja erityisesti sen terveysriskeihin vaikuttamiseksi on erittäin tärkeää pystyä mittaamaan istumista ja liikkumattomuutta tarkasti. Aikuisväestöllä olemme aiemmin tutkineet liikkumattomuutta mittaamalla lihasten sähköistä aktiivisuutta ja sen puutetta reisilihaksista. Havaitimme, että henkilöillä, joilla lihakset olivat eniten passiivisia, veren triglyseridipitoisuus oli suurempi ja HDL-kolesterolin määrä pienempi kuin niillä, jotka aktivoivat enemmän reisilihaksia päivän aikana (Pesola ym. 2015). Tulos osoitti, että aivan tavallisilla, terveillä suomalaisilla veren rasvojen profiili on edullisempi, jos lihaksia aktivoidaan enemmän pitkin päivää riippumatta reippaan ja rasittavan liikunnan määrästä. Lihasten aktiivisuutta mittaamalla pääsemme siis lähemmäksi fysiologisia vaikutusprosesseja.

CHIPASE-tutkimuksessa selvitettiin kattavasti lasten jokapäiväisessä elämässä ilmeneviä lihasaktiivisuus- ja kiihtyvyyssasoja (Gao ym. 2018, 2019). Lapsilla paikallaannolon havaittiin kuormittavan reisilihaksia korkeintaan 12% maksimaaliseen lihasaktiivisuuteen verrattuna. Tärkeimpiä lasten istumiskäyttätymisestä mahdollistaa toisaalta liialliseen istumiseen yhteydessä olevien terveys ym. haittojen aiempaa paremman tutkimuksen, ja toisaalta tuo esiin samassa fyysisessä kouluympäristössä elävien lasten istumiskäyttätymisen erot terveyden näkökulmasta. Vaikka CHIPASE-tutkimus osoitti, että fyysisen aktiivisuuden kuormituksen arvioimisessa yksilöllisyyden huomioiminen on eduksi, istumiskäyttätymisen mittaamisessa hapenkulutus, lihasaktiivisuus ja liikemittarilla mitattu kehon liike olivat yhtä tärkeitä menetelmiä (Gao ym. 2018). Kiihtyvyyssmittarien käytön helppouden vuoksi niitä onkin järkevää hyödyntää laajemmissa tutkimuksissa.

### TAIJA JUUTINEN FINNI, LitT, dosentti

Professori

Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

### EERO A. HAAPALA, FT, dosentti


Yliopistonlehtori

Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

### JANI HARTIKAINEN, LitM

Väitöskirjatutkija

Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

 Tutkimuksen kaikki julkaisut löytyvät projektin sivuilta: <https://staff.jyu.fi/Members/finni/chipase-projekti>

## LÄHTEET

\* *CHIPASE-tutkimuksen julkaisut.*

Armstrong, N., Barker, A. R. (2009). Oxygen Uptake Kinetics in Children and Adolescents: A Review. *Pediatric Exercise Science*, 21, 130–147.

Campbell, M., Saltmarsh, S., Chapman, A., & Drew, C. (2013). Issues of teacher professional learning within ‘non-traditional’ classroom environments. *Improving Schools*, 16(3), 209–222. doi:10.1177/1365480213501057

\* Gao Y, Haapala EA, Vanhala A, Sääkslahti S, Rantakokko M, Laukkanen A, Pesola AJ, Rantalainen T, Finni T. Sedentary thresholds for accelerometry-based mean amplitude deviation and EMG amplitude in 7-11 years old children. *Frontiers in Physiology* 2019, (7)10:997. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00997>

\* Gao Y, Melin M, Mäkäräinen K, Rantalainen T, Pesola AJ, Laukkanen A, Sääkslahti A, Finni T. Children's physical activity and sedentary time compared using assessments of accelerometry counts and muscle activity level. *PeerJ* 2018, 6:e5437. <https://doi.org/10.7717/peerj.5437>.

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I-M., Nieman, D. C., Swain, D. P. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43, 1334–1359.

\* Haapala EA, Gao Y, Hartikainen J, Rantalainen T, Finni T. Associations of fitness, motor competence, and adiposity with the indicators of physical activity intensity during different physical activities in children. *Scientific Reports* 2021c. Accepted.

\* Haapala EA, Gao Y, Lintu N, Väistö J, Vanhala A, Tompuri T, Lakka TA, Finni T. Associations between cardiorespiratory fitness, motor competence, and adiposity in children. *Translational Sports Medicine* 2021a, 4:56-64. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/tsm2.198>

\* Haapala EA, Gao Y, Rantalainen T, Finni T. Associations of age, body size, and maturation with physical activity intensity in different laboratory tasks in children. *Journal of Sport Science* 2021b. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1876328>

\* Haapala EA, Gao Y, Vanhala A, Rantalainen T, Finni T. Validity of traditional physical activity intensity calibration methods and the feasibility of self-paced walking and running on individualised calibration of physical activity intensity in children. *Scientific reports* 2020, 10:11031. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67983-7>

\* Hartikainen J, Poikkeus A-M, Haapala EA, Sääkslahti A, Finni T. Associations of Classroom Design and Classroom-Based Physical Activity with Behavioral and Emotional Engagement among Primary School Students. *Sustainability* 2021b, 13, 8116. <https://doi.org/10.3390/su13148116>

\* Hartikainen, J, Haapala EA, Poikkeus AM, Lapinkero E, Pesola A, Rantalainen T, Sääkslahti A, Gao Y, Finni T. Comparison of Classroom-based Sedentary Time and Physical Activity in Conventional Classrooms and Open Learning Spaces Among Elementary School Students. *Frontiers in Sports and Active Living* 2021a. DOI:10.3389/fspor.2021.626282

Kujala, U. M., Pietilä, J., Myllymäki, T., Mutikainen, S., Föhr, T., Korhonen, I., Helander, E. (2017). Physical Activity: Absolute Intensity versus Relative-to-Fitness-Level Volumes. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 49; 474–481.

Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/> (8.6.2021)

Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.

LIITU 2018: Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttätymisen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019: 1.



Lintu, N., Joensuu, L., Barker, A. R., Sansum, K. M., Lakka, T. A., Huortari, P. Haapala, E. A. (2018) Lasten ja nuorten kestävyyskunto. Liikunta & Tiede, 55, 35–43.

Mahon, A. D., Cheatham, C. C. (2002). Ventilatory Threshold in Children: A Review. Pediatric Exercise Science, 14, 16-29.

Michael, R. D., Webster, C. A., Egan, C. A., Nilges, L., Brian, A., Johnson, R., & Carson, R. L. (2019). Facilitators and barriers to movement integration in elementary classrooms: A systematic review. Research Quarterly for Exercise and Sport, 90(2), 151-162. doi: 10.1080/02701367.2019.1571675

Migueles, J. H. et al. (2019) Comparability of published cut-points for the assessment of physical activity: Implications for data harmonization. Scand. J. Med. Sci. Sports 29, 566–574 doi: 10.1111/sms.13356

Niemi K. (2020) 'The best guess for the future?' Teachers' adaptation to open and flexible learning environments in Finland, Education Inquiry, doi: 10.1080/20004508.2020.1816371

Opetusministeriö (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf) (8.6.2021)

Rowland, T. W., American College of Sports Medicine, North American Society of Exercise Medicine. (2017) Cardiopulmonary Exercise Testing in Children and Adolescents. Human Kinetics Inc.

Saltmarsh, S., Chapman, A., Campbell, M., & Drew, C. (2015). Putting "structure within the space": Spatially un/responsive pedagogic practices in open-plan learning environments. Educational Review, 67(3), 315–327. doi: 10.1080/00131911.2014.924482

van Stralen, M. M., Yildirim, M., Wulp, A., Te Velde, S. J., Verloigne, M., Doessegger, A., . . . Chinapaw, M. J. (2014). Measured sedentary time and physical activity during the school day of European 10-to 12-year-old children: The ENERGY project. Journal of Science and Medicine in Sport, 17(2), 201-206. doi: /10.1016/j.jsams.2013.04.019

Webster, C. A., Russ, L., Vazou, S., Goh, T. L., & Erwin, H. (2015). Integrating movement in academic classrooms: Understanding, applying and advancing the knowledge base. Obesity Reviews, 16(8), 691–701. doi:10.1111/obr.12285

## Välähdyksiä vuosien takaa

### Stadion 50 vuotta sitten

#### Edistääkö urheilu kansojen keskinäistä ymmärrystä?

Seminaarikulttuurissa oli 1970-luvun alussa päätoimittaja Rauno Laakson mukaan paljon kehittämistä. Hän ihmetteli Stadion-lehden numerossa 4/1971 sitä, etteivät osallistujat halunneet toimittaa mitään ennakkomateriaalia. Tämä haittasi Laakson mielestä aiheista käytävää keskustelua etenkin suurissa seminaareissa.

Kalevi Heinilä pohti urheilun merkitystä kansojen keskinäisen ymmärryksen kannalta. Hänen mukaansa urheilun totalistumiskehitys eteni vauhdilla. Yksittäisten urheilijoiden saavutusten sijaan painopiste oli siirtynyt osallistujamaiden urheilun ja yhteiskuntajärjestelmien voiman osoittamiseen. Tämän vuoksi suurten ja runsaasti voimavaroja omaavien maiden asema oli vahvistunut. Asetelmaa ruokki osaltaan tiedotusvälineiden kansalliseen näkökulmaan rajoittuva toiminta.

Kansojen välisen yhteisymmärryksen näkökulmasta tilanne oli Heinilän heikentynyt. Hän esitti ratkaisuksi urheilun arvojen yhdistämistä Yhdistyneiden Kansakuntien ihanteisiin. Lisäksi Heinilä kaipasi yleistä urheilua koskevaa käyttäytymissäännöstöä ja yhteisymmärrystä kilpailun saattamisesta yhtäläiselle tasolle. Heinilä totesi, että käsitysten muuttaminen ei ole helppoa.

– Jokainen harras urheilumies ja urheilujohtaja näyttää luottavan siihen myyttiin, että urheilu on jonkinlainen runsaudenlähde: kaikkea urheiluun liittyvää ja kaikkia urheilun tuotteita pidetään pelkästään hyvinä. Urheilun ylistäminen ei kuitenkaan riitä. Kaikkein tärkeintä tällä hetkellä – ja ehkä ennen kaikkea tulevaisuudessa – on osata suhtautua kriittisesti urheilun rooliin yhdistävänä tekijänä maailmassa.

Heinilän teksti liittyi ICSPE:n Sveitsissä järjestettyyn "Mas-satiedotuksen osuus kansojenkeskisen ymmärryksen edistä-



Koululaisia liikuntatunnilla Kanniston koulun edustalla Kervalla toukokuussa 1975. Kuva: Väinö Kerminen / Keravan museo

misessä urheilun välityksellä" -seminaariin. Suomessa pidettiin syyskuussa 1971 järjestön "Liikunta ja vapaa-aika" -seminaari, jonka järjestelyistä huolehti LTS. Stadion 4/1971 raportoi laajasti. Heinilä korosti, että urheilukeskeisestä suunnittelusta on edettävä ihmiskeskeiseen liikuntasuunnitteluun. Hän toi esille myös toiminnan ja sen tulosten arvioinnin tarpeellisuuden.

Länsisaksalainen Jürgen Dieckert käsitteli liikuntaa lomalla. Hänen mukaansa "lomalla harrastettu liikunta ei saa muodostua uudeksi työksi". Jugoslavalainen Drago Ulaga tarkasteli vanhenevien ihmisten liikuntaa. Hänen mukaansa 50–60-vuotiaiden liikuntamuodoiksi sopivat kuntovoimistelu ja erilaiset pelit, kuten golf, keilailu, lentopallo ja tennis.

Toimistopäällikkö Heikki Klemola opetusministeriöstä esitteli liikuntasuunnittelun tuloksia Suomessa. Hänen mukaansa 20 prosenttia kuntia oli laatinut liikuntasuunnitelman, joka ei kuitenkaan yleensä ollut 1970-luvun alun tarpeiden vaatimalla tasolla.

# Autonomia, kansainvälisyys ja pitkäjänteisyys kilpa- ja huippu-urheilutiedon perustana

Tieto, tutkimus ja tietäminen ovat kilpa- ja huippu-urheilun kilpailutekijöitä. Tiedon ja tutkimuksen hyödyntäminen kilpa- ja huippu-urheilussa edellyttää yhteisesti ymmärrettyä käsitystä siitä, mitä tieto eri tilanteissa tarkoittaa.

**LÄHTÖKOHTA POHTIA TIEDON JA KILPA- JA HUIPPU-URHEILUN** suhdetta syntyi valtion liikuntaneuvoston teettämästä Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) arvioinnista. Kesäkuussa 2021 julkaistun arvioinnin toteutti Owl Group Oy (VLN 2021). Kuuluin ohjausryhmään liikuntaneuvoston tutkimus-, ennakointi- ja arviointijaoksen jäsenenä. Näkökulmaani laajentaa myös ura 1990-luvun olympiaurheilijana, 16 vuoden työ liikunnan ja urheilun tutkijana sekä luottamustoimet Suomen hiihtoliiton johtokunnassa ja KIHUn hallituksessa. Jälkimmäisessä sain olla mukana reilut kaksi vuotta joulukuuhun 2019 saakka.

En analysoi tässä artikkelissa ensisijaisesti arvioinnin tuloksia tai KIHUn roolia. Arviointi toi kuitenkin esille kilpa- ja huippu-urheilun tutkimustoiminnan ja tietokäsityksen jäsentymättömyyden ja siksi on syytä pohtia kilpa- ja huippu-urheilua tiedon ja tiedepolitiikan näkökulmasta.

## Pois kielestä, pois mielestä, pois tiedosta

Kohdistan pohdintani tietoisesti sekä kilpa- että huippu-urheiluun. Ne eivät ole käsitteellisiä synonyymejä toisilleen, mutta nivoutuvat toisiinsa kiinteästi muodostaen laaja-alaisen perustan liikuntakulttuurille. Kilpaurheilu ei enää kuulu itsestään selvästi urheilupuheen käsitteistöön ja sisältöihin, vaikka suurin osa liikuntajärjestöjen toteuttamasta toiminnasta on paikallista ja kansallista kilpaurheilua ilman tavoitteita kansainvälisestä arvokisamestyksestä. Kilpaurheilun poistuminen urheilupuheesta on vähentynyt samaan aikaan kun aihepiirin tutkimus eli 2010-luvun alusta lähtien. Samalla ajanjaksolla, ja huippu-urheilun muutosprosessin tuloksena on syntynyt nykyinen Olympiakomitea, jonka huippu-urheiluyksikkö johtaa ja koordinoi suomalaista huippu-urheiluverkostoa.

Olympiakomitean (2020) strategian mukaan järjestö toimii mahdollistajana laajalle liikuntakulttuurille ja toteuttajana huippu-urheilulle. Strategiaan kirjatut huippu-urheilutavoitteet ovat erittäin mitaliorientoituneita. Toiminnallisesti erityisen huomion kohteena ovat huippu-urheiluyksikön valitsemat *Huippuvaiheen ohjelman* tukiurheilijat, jotka ovat potentiaalisia arvokisamitalisteja tai laajinsa kansainvälisellä huipulla. Heitä on Suomessa alle 300.

Suoraa syy-seuraussuhdetta urheilujärjestelmän rakenteen, huippu-urheilu-käsitteen ja -tiedon välille ei voi esittää. Sen sijaan voi pohtia sitä, miten jo nykyistä strategiaa aiemmin valittu toiminnan kärki eli mitalijahti on vaikuttanut huippu-urheilun tietotuotantoon. Urheilijan ja yksilön tuominen keskiöön on tyypistänyt tietotarpeet pääosin päivittäisvalmennuksen suorituskykydataksi. Osin ihan oikeutetusti.

Owl Group oy:n tekemän arvioinnin mukaan KIHU:ta on tullut huippu-urheilun palveluorganisaatio, ja sen tekemä tieteellinen tutkimus on vähentynyt. Tiivistäen ja yksinkertaistaen: KIHUn tietotuotanto on suuntautunut entistä pontevammin tukiurheilijoiden harjoittelun seurantaan ja soveltavaan tutkimukseen.

Tilanne ei olisi ongelmallinen, jos Suomen yliopistoissa ja tutkimusyhteisöissä olisi monitieteistä, kattavaa ja laajaa kilpa- ja huippu-urheilututkimusta. Arviointi kuitenkin osoittaa, että tilanne on lähes päinvastainen ja tutkimusrahoituksen saaminen huippu-urheiluun onnistuu usein parhaiten silloin, kun huippu-urheilu on välineellinen osa jotakin muuta tutkimusta. Myös valtion budjetissa tiederahoitusta uhkaavat leikkaukset.

Tässä tilanteessa Suomen ainoan kilpa- ja huippu-urheilua vielä tutkivan instituution (KIHU) muuttaminen ennen kaikkea tukiurheilijoiden ja huippu-urheilun palveluorganisaatioksi on tiedepoliittisesti kohtalokasta. Lisäksi kilpa- ja huippu-urheilututkimus menettää entistä suuremman osan autonomiastaan, kun tutkimusta tehdään nykyistä tiukemmassa hallinnollisessa sidoksessa Olympiakomiteaan eli huippu-urheilujärjestelmän sisältä käsin. Tilanteen vakauttamiseksi ja rahoituksen turvaamiseksi on pidettävä kiinni vähintäänkin nykyisistä instituutorajoista ja toteutettava riittävän laaja-alaista koko kilpa- ja huippu-urheilua hyödyttävää tutkimustoimintaa.

## Kenen tiedosta puhutaan?

Tutkijana olen huolissani kahdesta asiasta, joista ensimmäinen on kilpa- ja huippu-urheilun kansainvälisen tason akateemisen tutkimuksen sisältö ja laajuus. Selvitykset ja soveltava tutkimus riittävät tiettyyn pisteeseen asti niin päätöksenteossa kuin urheilun arjessa. Mutta kansainväliselle huipputasolle tähtävää urheilua ei voi tukea pelkästään kansallisella tutkimuksella. On selvää, että hitaasti etenevä akateeminen tutkimus ei palvele urheilun arjen akuuteissa ongelmissa. Akateemisen tutkimuksen hitaus ei kuitenkaan saa olla peruste sille, ettei sitä tehdä. Tilanne on sama kuin urheilussa: harjoittelun aloittaminen juuri kisojen edellä tapahtuu liian myöhään. Ratkaisuna ei ole harjoittelun jättäminen tekemättä vaan sen aloittaminen hyvissä ajoin.

Tiedon ja tutkimuksen taso niin yksittäisten tutkijoiden kuin organisaatioiden kohdalla määrittyy kansainvälisessä toiminnassa. Kansainväliset tutkimuskumppanuudet ja -ryhmät sekä julkaisutoiminta tekevät näkyviksi ja mahdollisiksi kansallisen tietovarannon, tutkimustoiminnan ja organisaatiot – myös yksittäiset tutkijat. Urheilun ja urheilijoiden arjen tukena toimivan asiantuntijatoiminnan (muun muassa harjoittelun seuranta tai psykologipalvelut) laadukkuus saa selkänöjan ja uskottavuuden alan kansainvälisestä huippututkimuksesta, jota on tehtävä myös suomalaisissa tutkimusalan yhteisöissä.

Toinen huolenaiheeni on, että meillä ei ole kilpa- ja huippu-urheilussa jaettavaa yhteistä käsitystä siitä, mitä tiedolla tarkoitetaan ja kenelle sitä tuotetaan. Katsoesani tiedon merkitystä urani eri vaiheissa aihe konkretisoituu seuraavasti: olympiaurheilijana minulle oli tärkeintä tieto itsestäni ja omasta suorituskyvystäni sekä hyvinvoinnistani. Tieto oli ja on edelleen sekä harjoittelun seurannan perusta että valmennusprosessin työkalu. Sanomattakin on selvää, ettei tämän tiedon kanssa pärjää rahoitusneuvotteluissa tai urheilusysteemejä analysoivissa vertailututkimuksissa.

Lajiliiton luottamushenkilönä minua kiinnostaa esimerkiksi ymmärrys nuorten yhteiskunnallisista arvoista ja niiden merkityksistä siirryttäessä nuoruudesta aikuisuuteen. Uusimman Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen Suomessa -tutkimuksen (LIITU) mukaan eläinten oikeudet ovat lukioikäisille nuorille tärkeämpiä kuin suomalaisten urheilijoiden kansainvälinen menestys (Laine, Salasuo & Matilainen, 2021). Tarkempi analyysi aiheesta olisi ehdottoman tärkeää. Lähes kaikissa urheilulajeissa ongelmallista on nuorten hidas eteneminen kansainväliselle huipulle aikuisten sarjoihin siirryttäessä. Hidastako etenemistä toimimaton valmennussysteemi, arvovallinat vai kenties molemmat? Mihin urheilijaryhmään tai ilmiöön lajiliiton pitäisi investoida ”tietorahansa”?

#### Tieto osaksi liikuntapoliittisen tavoitteen saavuttamista?

Kilpailu tutkimusrahoituksesta on kovaa niin kansallisesti kuin kansainvälisesti. Tuotetun tiedon pitää olla yhteiskunnallisesti relevanttia ja palvelu päätöksentekoa. Liikunnassa ja urheilussa tämä tarkoittaa kansallista liikuntapoliittista päätöksentekoa. Eri tieteenalat soveltuvat päätöksentöön taustaksi eri tavoin. Vuoristorajoittelun vaikutusten tutkiminen ja siitä syntyneet havainnot eivät auta perustelevaan huippu-urheilun yhteiskunnallista merkitystä. Rahoittajien olisikin hyvä miettiä, voiko liikunta- ja urheilututkimuksen yhteiskunnallista relevanssia arvioida liikuntapoliittisen tavoitteen saavuttamisen kannalta. Tästä näkökulmasta esimerkiksi urheilufysiologinen tutkimus nivoutuisi tukemaan yhtä kansallisen liikuntapoliittikan

keskeistä tavoitetta eli menestyvää huippu-urheilua. Rahoitusperusteiden näkökulmasta päätöksentekoon soveltuva tutkimuksen painoarvo olisi siis syytä pohtia uudelleen eri tieteenalojen tasapuolisuuden vuoksi.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimus, tietotuotanto ja tietäminen ovat sidoksissa urheiluväen itse tuottamaan ymmärrykseen siitä, kuka on urheilija, mikä on järjestelmä ja mitä on urheilu. Jos näillä käsitteillä on eri merkitys järjestelmän eri toimijoille, ei tiedolta ja tutkimukselta voi odottaa kovin paljon.

Liikunnalla ja urheilulla on toistaiseksi ollut omia tutkimusyhteisöjä kuten KIHU, työnantajani Likes tai UKK-instituutti. Hyvä signaali on, että tutkimusyhteisöjen kesken on syntyneessä uusia rakenteellisia kokonaisuuksia. Tästä ovat esimerkkinä Likesin ja Jyväskylän Ammattikorkeakoulun yhdistymisneuvottelut. Kilpa- ja huippu-urheilun näkökulmasta huonoa on, jos tietotuotanto ja tutkimus menettävät ulkopuolisen tarkkailijan roolinsa ja urheilijoiden arjesta tulee tiedonintressiä liiaksi määrittävä tekijä. Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilun kansainvälinen kilpailukykytekijä on ja tulee olemaan tiedon autonomisuus, tutkimuksen kansainvälisyys sekä kyky ymmärtää kilpa- ja huippu-urheilun välinen kulttuurinen, käsitteellinen ja tiedollinen yhteys osana kehittyvää liikuntakulttuuria.

#### KATI LEHTONEN, LitT

erikoistutkija  
Likes  
kati.lehtonen@likes.fi

#### LÄHTEET

Laine, A., Salasuo, M. & Matilainen, P. 2021. Nuorten liikunnassa ja urheilussa kokema syrjintä sekä arvot ja arvostukset. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä, L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia, 120–128.

Olympiakomitea. 2020. Strategia 2024. Luettavissa: Strategiset elementit: tilannearvio (olympiakomitea.fi). 1.7.2021.

VLN 2021. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) arviointi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:2. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto & Opetus- ja kulttuuriministeriö.

## Vieläkö perinteiset urheilumenestyksen mittarit toimivat?

SUOMEN TUNNETUIMMASTA PÖYTÄTENNISPelaajasta ei ole epäilystäkään. Hän on tietenkin **Benedek Oláh**, unkarilaislähtöisten vanhempien Suomessa syntynyt mailataituri. Vai onko sittenkään?

Oláhin tunnettuutta ei käy kiistäminen. Rion hyvin sujuneet olympiapelit, ylivoimaiset Suomen mestaruudet, Finlandia Openin voitto ja erinomaiset otteet Ranskan kovassa ammattilaisliigassa ovat tehneet seinäjokisesta tähden, joka on melko tuttu niin Urheiluruudun katselijoille kuin päivälehtien urheilusivujen lukijoillekin. ”Pentti” on myös päässyt kertomaan ajatuksistaan perinteisessä TV:ssä esimerkiksi **Arto Nybergin** suosituksessa keskusteluohjelmassa ja tehnyt pelaamisesta itselleen ammatin.

Mistä siis kiikastaa? Voi hyvin sanoa, että syntymävuodesta. Oláhin tunnettuus on kiistatonta, kun puhumme ih-





Pongfinityn suosio ei jää vain YouTubeen, sillä kolmikko operoi myös Facebookissa, Instagramissa ja TikToksissa. Näillä alustoilla seuraajia on yhteensä 2,2 miljoonaa. Miten tekijät itse asian kokevat?

misistä, jotka ovat syntyneet menneellä vuosituhanella. Joku saattaa muistaa myös Grefbergin sisarusket 1980-luvulta, mutta siinäpä se pöytätenniksen osalta sitten onkin.

Kun tulemme 2000-luvun kasvatteihin ja vielä paremmin nykyisiin ala-asteikäisiin, kaikki heittää häränpyllyä. Heistä juuri kukaan ei tunnista Benedek Oláhia. Sen sijaan **Pongfinityn** ”tietävät kaikki”. Mikä ihmeen Pongfinity, kysyvät puolestaan 1900-lukulaiset, urheiluihmisetkin. Kaikki (iäkkäämmät) laji-ihmisetkään eivät tiedä koko ilmiön olemassaolosta.

Pöytätennisliiton kenttäpäällikkö **Taneli Keinonen** osaa kertoa, että lajin koulukierroksien yleisin kysymys on ”tiiätsä Pongfinityn”. Esimerkiksi Jyväskylässä ja Rovaniemellä lajin kasvu perustuu nimenomaan Pongfinityn temppevideoihin, joita lapset haluavat itsekin tulla kokeilemaan.

Mielenkiintoinen yksityiskohta on, että tempuista kiinnostuneet ovat lähes poikkeuksetta poikia. Kuten myös se, että Pongfinityn Emiliä, Miikkaa ja Ottoa ei tunneta seurojen tai lajin erikoisliitonkaan edustajina edes niiden kautta. Heidät tiedetään somesta.

#### Suomi-pingiksen maailmanlaajuinen some-ilmio

**Miikka O’Connorin, Emil Rantatulkkilan ja Otto Tennilän** YouTube-kanava Pongfinity on täysin poikkeuksellinen ilmiö suomalaisessa urheilumediakentässä. Kanavalla on 2,5 miljoonaa tilaajaa ja kolmikron saavuttamat sosiaalisen median tunnusluvut ovat muutenkin miltei käsittämättömiä.

Pongfinityn videoita on katsottu yhteensä lähes puoli miljardia kertaa (478 000 000) ja suosituinta yksittäistä videota 40 miljoonaa kertaa. Aikaa katseluun on käytetty yhteensä 1,23 miljardia minuuttia (20 miljoonaa tuntia). Viime vuonna julkaistuista noin 50 videosta neljä viidestä keräsi yli miljoona katselukertaa. Pongfinity on Suomen ylivoimaisesti suurin YouTubeen urheilukanava kaikki lajit huomioiden.

Pongfinityn yleisöstä 40 prosenttia on 18-24-vuotiaita ja 70 prosenttia alle 35-vuotiaita. Yli 55-vuotiaita on vain 3,5 prosenttia. Tilaaajista suomalaisia on yksi prosentti eli noin 25 000. Sekin on paljon, sillä lajin kilpailulisenssin omistaa vain noin 1 300 suomalaista. Pelkästään maaliskuussa 2021 Pongfinityn videoita katsottiin Suomessa lähes 140 000 kertaa.

– Lähdimme liikkeelle enemmän vain omaksi huviksemme ja kertoaksemme, kuinka hauskaa pingiksen pelaaminen voi olla. Juttu on kasvanut yllättävän isoksi. Tajuamme hyvin, että ala muuttuu koko ajan. Alustan algoritmimuutos tai uudistuva lainsäädäntö voi osua meihin, mutta toisaalta alalla on myös huimia mahdollisuuksia. Mekin olemme esimerkiksi aloittaneet välinemyynnin. Koskaan ei tiedä, kuka sattuu näkemään meidät ja mitä uusia avauksia se tuo, kertoo Emil Rantatulkkila.

#### Mitä on urheilumenestys?

Voi hyvin olla, että perinteiset urheiluihmiset joutuvat vielä tarkistamaan käsityksiään mitalien merkityksestä. Enää urheilumenestys ei olekaan sitä, että Benedek Oláh nousee pöytätenniksen arvolistalla kohti maailman kärkeä. Eikä edes pinttyneimpien ”lajiniilojen” vakuuttelua siitä, että lajin kansainvälisestä koosta, Kiinan mahdista, painoluokkien puuttumisesta tai muista syistä johtuen pöytätenniksen olympiakullan voittaminen on hankalinta, mitä suomalaisessa yksilöurheilussa voi kuvitella.

Yhtäkkiä ”kovin” onkin hän, jolla on eniten seuraajia somessa. Se voi olla yllättävä ja merkityksellinen ajatus koko kilpa- ja huippu-urheilun kannalta. Ja traditionalistille yhtä hankala nieltävä kuin e-urheilun mieltäminen urheiluksi.

Monella lajilla, esimerkiksi pöytätenniksellä, on jo nyt tilanne, jossa seurojen harrastajamäärät eivät selitä ollenkaan vaikkapa välinekauppiaiden myyntilukuja. Pöytätennistä pelataan seuroja enemmän kodeissa, mökeillä, nuorisotaloilla, asuntoyhtiöissä ja vaikka työpaikoilla. Ainakin osasy tähän on Pongfinity, jonka ansiosta monet ”uudet” pöytätennisihmiset ovat löytäneet tiensä lajin pariin. Se on merkittävä tieto ja myös etu lajin erikoisliitolle ja seuroille.

Urheilun seuraamisen näkökulmasta Pongfinityn vertaaminen Benedek Oláhiin on mielenkiintoista. Vastaavaa kontrastia ei taida muista lajeista löytyä. Käykö niin, että Pongfinityn katsojat muuntuvat vanhemmalla iällä ”perinteisimmiksi”? Vai niin, että jatkossa urheilijoiden tunnettuutta ei enää mitatakaan päivälehtien palstamillimetris-tä? Ja oliko ennen paremmin vai huonommin?

#### ESKO HEIKKINEN LitM, MBA

Suomen Pöytätennisliiton puheenjohtaja  
esko.heikkinen@sptl.fi

# Mikä nimike toisi liikunta-alalta ammattikorkeakoulusta valmistuneiden osaamisen esille?

**VALMISTUIN JOULUKUUSSA 2020** liikunnanohjaajaksi Haaga-Helian ammattikorkeakoulusta. Suoritin opinnot töiden ja lastenhoidon lomassa monimuoto-opintoina. Lähiopetusta Vierumäellä oli kerran yhdessä tai kahdessa kuukaudessa kahdesta kolmeen päivään kerrallaan.

Opintojen ajoitus osui koronapandemian kannalta otolliseen aikaan, sillä ainoastaan viimeinen yhteinen lähiopetusjaksomme oli muutettava etätoteutukseksi. Opintojen viimeistely ja opinnäytetyön tekeminen olisivat joka tapauksessa olleet itsenäistä työskentelyä.

Opiskelijaryhmämme koostui monenikäisistä enemmän tai vähemmän kokeneista liikunta-alan ammattilaisista. Yksi opintojen tärkeä anti oli verkostoituminen ja toinen toisiltamme oppiminen. Opintojen alussa käytettiin melko paljon aikaa ryhmäytymiseen ja tutustumiseen. Jälkikäteen ajateltuna tämä oli kaikkein antoisinta ammatillisenkin kehittymisen kannalta. Haaga-Helian opettajat onneksi ymmärsivät ryhmässä piilevän asiantuntijuuden, sillä jokaisella meillä oli sekä opetettavaa toisillemme että oppittavaa toisiltamme.

Etäopinnot korkeakouluissa ovat jatkuneet jo yli vuoden, ja poikkeustilanne vaikuttaa jatkuvan pitkälle tulevaisuuteen tavalla tai toisella. On päivänselvää, että opiskelu olisi ollut hyvin erilaista, jos opetus olisi jouduttu toteuttamaan ilman lähitapaamisia. Etäopinnot eivät mahdollista yhteismajoituksia, pelailuja iltaisin, spontaaneja keskusteluja ja yhteisiä lounashetkiä. On vaikea arvioida, miten vauhdikkaasti omat opintoni olisivat sujuneet ilman vertaisryhmän luomaa kannustavaa ja yhteisöllistä ilmapiiriä.

Valmistuminen opinnoista koronakriisin keskelle on oma lukunsa. Liikuntapaikkoja on suljettu ja töitä on peruuntunut. Uudet rekrytoinnit ovat oletettavasti monessa yrityksessä jäissä. Me monimuoto-opiskelijat olemme olleet kuitenkin suurimmaksi osaksi hyvässä asemassa, sillä monella meistä on ollut työpaikat ja verkostot jo vuosia liikunta-alalla. Pitkällä aikavälillä liikunta-alan ammattilaisilla riittää edelleen tehtävää ja työ on sellaista, joka ei tekemällä lopu ja jonka yhteiskunnallinen merkitys tulee jatkuvasti kasvamaan.

Millaisia ammattilaisia me liikunnanohjaajat (amk) olemme? Opintojen suuntautumisvaihtoehtoina voi olla esimerkiksi urheilujohtaminen, kilpa- ja huippu-urheilu, kunto- ja terveysliikunta, soveltava liikunta ja liikuntapalvelujen tuottaminen. Eri suuntautumisvaihtoehdot tuottavat aina hieman erilaisia asiantuntijoita samalla tavalla kuin vaikkapa tradenomeista löytyy markkinoinnin ja viestinnän, taloushallinnon tai tapahtumatuotannon osaajia.

## Tutkintonimikkeen suhde ammatti-identiteettiin

Liikunnanohjaaja-tutkintonimikkeen kuvaavuus opintosisällöistä on puhuttanut opiskelijoita ja valmistuneita jo vähintään kaksi vuosikymmentä. Liikunnan ja hyvinvoinnin lehtori **Teemu Lehmusto** nosti hiljattain aiheen esille Helsingin Sanomien (30.4.2021) mielipidepalstalla kirjoittamalla siitä, kuinka harhaanjohtava tutkintonimike voi vaikeuttaa työllistymistä. Lehmusto kiteyttää kirjoituksessaan erinomaisesti sen, mistä myös me opiskelijat puhuimme pitkin opintojaksoja. Liikunnaohjaajasta tulee ensimmäisenä mieleen ryhmäliikunnanohjaaja, joka työskentelee esimerkiksi liikuntakeskuksissa. Kuka tahansa voi nimittää itseään liikunnanohjaajaksi, sillä moni – myös minä itse – tein liikunnanohjauksia jo vuosia ennen opiskelujen aloittamista.

Lehmusto kirjoittaa siitä, kuinka tutkintonimike tukee ammatti-identiteetin syntymistä sekä kiinnittymistä opintoihin ja työelämään. Nykyinen tutkintonimike ei ota huomioon valmistuneiden asiantuntija- ja kehittämisosaamista sekä valmiutta toimia vastuullisissa tehtävissä liikunnan, hyvinvoinnin ja urheilun toimialoilla.

Akavalaisen ammattiliiton, Nuoriso- ja Liikunta-alan asiantuntijat ry:n (Nuoli) toiminnanjohtaja **Petteri Piirainen** vastasi Lehmuston kirjoitukseen (HS 11.5.2021) nostaan esiin myös urheiluopistojen 2. asteen ammatillisen liikunnanohjauksen perustutkinnon liikuntaneuvoja-tutkintonimikkeen. Varsinaiseen liikunnanohjaajan ammattiin valmistutaan toisen asteen ammatillisesta koulutuksesta, jossa looginen tutkintonimike olisi liikuntaneuvojan sijasta liikunnanohjaaja. Piirainen kuvailee nykytilannetta, jossa työnantajat hakevat liikunnanohjaustyöhön yhtälailla liikunnaohjaajia (amk) ja liikuntaneuvojia, eikä korkeakoulutasoista osaamista tunnisteta perustason työtehtävään viittaavasta tutkintonimikkeestä johtuen.

Ongelma on yleisesti tiedostettu ja tutkintonimikkeen vaihtamisen tarpeesta vallitsee melko suuri yksimielisyys. Asiaa ei kuitenkaan olla saatu korjattu siksi, että uutta täydellistä nimikettä ei ole vielä kukaan keksinyt.

Ratkaisua voi lähteä kahdesta erilaisesta näkökulmasta. Ensimmäinen vaihtoehto olisi keksiä uusi tutkintonimike, joka soveltuisi myös työelämän ammattinimikkeeksi. Vastaavia amk-tason nimikkeitä ovat esimerkiksi sairaanhoitaja, kättilö, ympäristösuunnittelija, osteopaatti ja fysioterapeutti. Toinen vaihtoehto olisi luoda liikunta-alalle sopiva yleisnimike, joka viittaa alan asiantuntijuuteen. Näitä ovat monet -nominipäätteiset nimikkeet kuten tradenomi, restonomi, sosionomi ja medianomi. Tällöin tutkintonimike on tuskin koskaan sama kuin työ-

---

*Liikunnaohjaajasta tulee ensimmäisenä mieleen ryhmäliikunnanohjaaja, joka työskentelee esimerkiksi liikuntakeskuksissa. Kuka tahansa voi nimittää itseään liikunnanohjaajaksi.*

---

elämän titteli, jolloin nimike antaa enemmän joustoa erilaisiin työtehtäviin.

Nuoli on kannattanut ensimmäistä vaihtoehtoa, jossa tutkintonimike soveltuisi toimimaan myös ammattinimikkeenä. Suurin osa liikunnan toimialan työtehtävistä sijoittuu ruohonjuuritasolle, yksilö- ja ryhmätason toiminnan pariin. Ammattinimikkeeksi soveltuva tutkintonimike toimisi näissä työtehtävissä vedenjakajana ammattitehtävien (ammattitutkinnot) ja vaativien ammattitehtävien (AMK-tutkinnot) välillä. Vuoden 2014 kannanotossaan yhdistys ehdotti uudeksi tutkintonimikkeeksi liikuntapedagogia. Samantyyppinen ratkaisu – ja toimivaksi osoittautunut – tehtiin nuoriso-ohjaajan nimikkeeseen kanssa, joka muutettiin yhteisöpedagogiksi. Ongelmalliseksi näen kuitenkin sen, ettei liikunta-alan tutkinnossa korostu opettajuus tai kasvatuksellinen puoli, joihin pedagogi-sana viittaa.

Erilaiset kandidaatti -loppuiset nimikkeet perustuisivat toiselle vaihtoehdolle alan yleisnimikkeestä: liikunta-alan kandidaatti tai vaikka liikunnan ja urheilun kandidaatti. Tässä ongelmana on, että kandidaatti on perinteisesti varattu yliopistossa suoritettavalle alemmalle korkeakoulututkinnolle. Liikuntatieteellisestä tiedekunnasta valmistuu liikuntatieteiden kandidaatteja. Kandidaatin käyttämistä kuitenkin tukee se, että ammattikorkeakouluopinnot rinnastetaan Suomessa kandidaatin tutkintoon silloin, kun arvioidaan työnhakijan virkakelpoisuutta.

#### **Voisiko se olla joku nimi?**

Nomi-päätteiset nimikkeet ovat vakiintuneita ammattikorkeakoulujen tutkintonimikkeisiin. Ne ovat lainasanoja, joissa on aineksia eri kielistä. Loppuosa nimi palautuu kreikkaan, ja tutkintonimikkeiden yhteydessä sen voisi ajatella tarkoittavan jotakin harjoitettavaa tai hoitavaa. Nimikkeiden alkuosan on tarkoitus kuvata kutakin erikoisalaa, ja se voi olla lainaa vaikkapa englannista (tradenomi) tai latinasta (hortonomi). Toisaalta alkuosa ei välttämättä palaudu suoraan mihinkään kieleen. Näin on esimerkiksi restonomien tapauksessa. Resto-alku ei ole latinaa, kreikkaa tai englantiakaan. Ilmeisesti taustalla väikkyvät englannin tai ruotsin ravintolaa merkitsevät sanat, mutta yhteys jää melko viitteelliseksi.

Vierasperäinen alku voi myös olla suurelle osalle kielenkäyttäjää aivan tuntematon, jolloin ammattinimikkeen haltijan osaaminen jää hämärän peittoon. Monelle varmaankaan ei ole selvää, että esimerkiksi vestonomien taustalta paljastuu latinan vaatetta merkitsevä sana. Toisaalta

esimerkiksi tradenomi on yleisesti tiedetty ja tunnistettu tutkintonimike, todennäköisesti sen yleisyyden vuoksi.

Jos liikunta-alan ammattikorkeakoulututkinnossakin päädyttäisiin nomi-päätteeseen, voisi vaihtoehtona olla esimerkiksi sporttinomi, liikuntanomi, athlenomi tai fysionomi. Näistäkin vaihtoehdoista on löydettävissä enemmän ongelmia kuin mahdollisuuksia: sporttinomi on liian arkityylinen, liikuntanomissa suomen kielen ja -nomin-päätteen yhdistäminen ei ole luontevaa, athlenomissa ongelmana on ääntäminen ja kirjoitusasu sekä se vie mielikuvia turhaan voimailuun ja tietynlaiseen ruumiinrakenteeseen (atleetti, atleettinen). Fysionomista ensimmäisenä tulee mieleen fysioterapia ja fysiologia, jotka myös valuvat selvästi ohi aiheen.

Hyvä uutinen on, että aiheeseen liittyen on valmisteilla projektia, jossa Nuoriso- ja Liikunta-alan asiantuntijat yhdessä Liikuntatieteellisen seuran, Urheiluopistot ry:n, Suomen Ammattivalmentajat SAVAL ry:n, Suomen Liikunnan Ammattilaisten ja liikunnan AMK-verkoston (verkostoa hankkeessa edustaa KAMK) kanssa iskevät viisaat päänsä yhteen ja tutkivat perinpohjaisesti liikunnan tutkintonimikkeiden uudistamista. Samalla selvitetään muun muassa sitä, miten tutkintonimikkeet ovat vaikuttaneet työllistymiseen.

**ANNA HOLOPAINEN**  
liikunnanohjaaja (amk)  
sorvali@msn.com





## Liikkuminen muuttuu ja muovautuu yhteiskunnan mukana

**HANNU ITKONEN: Liikkumisen sosiologia**

Vastapaino 2021. 192 s.

**LIIKUNTA JA URHEILU KOSKETTAVAT** ihmisiä ja yhteiskuntaa lukuisin tavoin. Niiden kautta tavoittelemme hyvinvointia, terveyttä, elämyksiä ja kokemuksia. Ne tarjoavat työuria, merkityksellistä vapaa-aikaa, viihdettä, elämäntapoja ja yhteisöjä. Monet uurastavat liikuntakulttuurin vapaaehtoistoiminoissa. Samalla myös markkinatalous ja media elävät liikunnasta ja urheilusta.

Sosiologia tekee yhteiskunnalliset keskinäisriippuvuudet näkyviksi. Liikuntasosiologian professori **Hannu Itkonen** *Liikkumisen sosiologia* -kirja herättelee pohtimaan liikuntaa ja urheilua osana yhteiskunnallista muutosta. Itkonen tekee sosiologiseen tiedetraditioon perustuen lavean katsauksen liikkumisen toteuttajiin, tekijöihin, tiloihin, tulkitsijoihin ja tulevaisuuteen. Itkonen kaartaa teoksessaan pitkän matkan sosiologian klassikko-teoreetikoiden esittelystä yhteiskunnallisiin tulevaisuuskuviin paikallisiin, globaaleihin ja lokaaleihin esimerkeihin. Teos kuvailee myös yhteiskuntatieteellisen liikuntatutkimuksen sisällöllisiä ja menetelmällisiä muutoksia.

Liikkumisen sosiologinen tarkastelu lisää ymmärrystämme siitä, miten nykyinen todellisuutemme on rakentunut. Se auttaa käsitteellistämään liikunnan ilmiöitä. **Michael Burawoyn** mukaan sosiologian sisäinen työnjako hahmottuu myös neljään muuhun tiedon tyyppiin: professionaaliseen, päätöksentekoa tukevaan, julkiseen ja kriittiseen tietoon. Itkonen teos hahmottaa kattavasti, mitä liikuntasosiologia voi tarjota eri tiedontarpeisiin. Samalla Itkonen peräänkuuluttaa liikuntasosiologian itsereflektiota tutkimusalan tilanteesta ja merkityksestä, jota on ”syytä pohtia lakkaamatta myös tulevaisuudessa”. Tästä olisi kiinnostavaa lukea enemmänkin.

Teoksessaan Itkonen käyttää tietoisesti liikkumisen käsitettä kuvatakseen fyysisistä aktiivisuutta ja siihen kytkeytyviä näkökulmia. *Liikkumisen sosiologia*



esitteleekin monipuolisesti eri vinkkeleitä, ja puhuttelee liikunnasta ja urheilusta kiinnostunutta usealla tasolla. Samalla teos antaa eväitä kriittisille pohdintoille, joita tarvitaan epäkohtien havaitsemiseen ja poistamiseen. *Liikkumisen sosiologia* pyöryttää parhaimmillaan liikkeelle ajatuskelan siitä, millaiset voimat yhteiskuntaamme pitävät kasassa ja mitä se tarkoittaa maailman – tai liikkumisen ja urheilun – muuttamisen kannalta. Ajankohtaisista esimerkeistä Tokion olympialaisista tiedämme, että paineita ja tarvetta muutoksille on olemassa.

Liikuntasosiologialla on pitkät perinteet, sillä saksalainen **Heinz Risse** käytti ensimmäisenä urheilusosiologian käsitettä sata vuotta sitten. Alalta on puuttunut kuitenkin suomenkielinen yleisteos. Tieteellisesti vertaisarvioitu *Liikkumisen sosiologia* on oiva kotimainen johdatus aiheeseen liikunnan yhteiskuntatieteitä opiskelevalle tai aiheesta muuten kiinnostuneelle. Se on toki hyödyllistä luettavaa myös muiden tieteenalojen toimijoille, poliittisille päätöksentekijöille ja median edustajille. Sisältöä on helppo peilata omaan kokemusmaailmaan. Uskon teoksen toimivan monelle sosiologiala tuntumattomalle hyvänä, herättelevänä ensikosketuksena. Sosiologia, tuo ihana, yleinen yhteiskuntatiede!

Erityisen kiinnostavaa on, kuinka vallitsevat totuudet liikunnasta ja urheilusta ovat muodostuneet. Miten ikuisilta tuntuvat totuudet muuttuvat, ja kuinka niiden hyväksyminen ja hyväksyttäminen nojaa intressioientuneeseen poliittiseen kamppailuun? Kuka käyttää asiantuntijavaltaa liikunnassa ja urheilussa?

Itkonen ei täysin ole kyennyt välttämään yleisesitysten ikuista riesaa: tarkastelu jää toisinaan pinnalliseksi. Liikkumisen sosiologia herättääkin sosiologiaan jo aiemmin tutustuneessa lukijassa toiveen liikuntakulttuurin isojen kysymysten syvällisemmästä pohdinnasta. Myös joidenkin tapaus- tai tutkimusesimerkkien tarkempi analysointi olisi ollut paikallaan.

Itkonen on liikuntasosiologian professori Jyväskylän yliopistossa ja liikuntasosiologian sekä liikunnan kulttuurihistorian dosentti Itä-Suomen yliopistossa. Hän on myös toiminut lukuisissa tiede- ja järjestökenttien luottamustoimissa. Tämän teoksen kirjoittajana hän on suomalaisen liikuntasosiologian kentällä enemmän kuin paikallaan.

SALLA KARJALAINEN



## Aitajuoksijan päiväkirjaa

**ANNIMARI KORTE & MIKA SAUKKONEN: Yli kaikkien aitojen**  
Tammi 2021. 269 s.

**TÄMÄ EI OLE KIRJA, VAAN PIKEMMINKIN PÄIVÄKIRJA.** Lukija jää ihmettelemään mikä tässä on kansakirjoittajaksi merkityn **Mika Saukkosen** panos? Luulisi hänelle kertyneen jotain omakohtaista sanottavaa kirjan päähenkilöstä. On harmillista, että Saukkosen omaääniset virkkeet Annimarista rajoittuvat esipuheeseen.

Kohdalleni ei ole osunut vielä yhtään uraansa jatkavasta urheilijasta tehtyä kirjaa, jolla olisi myyntimenes- tystä ja fanikirjaa monipuolisempia motiiveja. Annimari ei tee poikkeusta. Teos sisältää mielenkiintoista tietoa poikkeukselliselta urheilijapolulta, mutta myös sälää, joka ei laajemmassa perspektiivissä nousisi mukaan.

Päivä- tai vuosikirjamainen elämän läpikäynti vahvistaa kuvan Annimarin kasvusta koulukiusatusta urheilijaty- töstä poikkeuksellisen kansainväli- seksi, lujatahtoiseksi, sisukkaaksi ja lahjakkaaksi urheilijaksi – ja lahjakkaaksi manipulaattoriksi. Niin tuhan- net kerrat miehet häntä auttavat, ja naisetkin. Ruotsalaislääkäri jättää jopa yhden leikkauksen laskuttamatta. Kun nuori Annimari huitelee ympäri maail- maa eikä tuloja juuri ole, lukija alkaa



ihmetellä, että mistä rahat, kun samaan aikaan on jatkuvia magneettikuvauksia ja sairaalareissuja. Loppua kohden Annimari avautuu rahaongelmista ja vanhemmat ja isoäiti ovat usein merkittävimpiä sponsoreita.

Yhtä paljon kuin päiväkirja, teos on sairaskertomus. Lukija putoaa jo uran alkuvuosina kaikkien vammojen kyydistä. Annimari joutuu tavan takaa sairaalaan, milloin urheilun vuoksi, milloin allergioiden, milloin kohellettuaan tai oltuaan huono-onninen muuten vaan. Vuoden 2020 kohdalla Annimari alkaa itsekin laskea sen vuoden terveysongelmia ja huomaa olleensa jo yli kymmenen kertaa magneettikuvauksessa ja kortisonipiikkikiintiökin alkoi olla täynnä.

#### Terveys taka-alalla

Kirjaan olisi kaivannut kokoavia ja arvioivia jaksoja niin terveysongelmista kuin harjoittelusta. Nyt mennään vain vuosi vuodelta eteenpäin päiväkirjassa – yhä yksityiskohtaisemmin läpimurtovuosiin tultaessa.

Teksti antaa esimerkin nuorille urheilijoille siitä, kuinka sairaana ja huonovoimaisenakin Annimari menee harjoitukseen. Kaksi kertaa hän loukkaa itsensä harjoituksen, kun tekee valmentajan kiellostä huolimatta vielä yhden ylimääräisen treenin. Harjoittelun ylilyönneissä Annimari näyttää muistuttavan toista luontaista lahjakkuutta, **Mona-Liisa Malvalehto/Nousiaista**.

Dopingista puhumista Annimari ei kaihdakaan ja tekee selväksi oman kantansa. Hän ei sanomansa mukaan suostu kiellettyjen aineiden käyttäjäksi. Asia ei urheilijalle ole kuitenkaan ihan yksinkertainen. Kirja ei peittele, että häntä San Diegossa valmentaneella **Larry Wadella**

on dopingtahrana. Eikä sitä, että hänen espanjalaisvalmentajansa **Rafael Blanquerin** valmennettavista yksi on kärhäntänyt kaksikin kertaa. Syksyllä 2020 Annemari sai SUEK:lta postia, koska hänen näytteestään oli löytynyt glukokortikoidia. Asia kuittautui vamman (takareiden jänteen tulehdus) hoitoon liittyvänä sallittuna piikityksenä.

Valmentajien ja muutaman läheisen suuhun kirjaan on laitettu arvioita ja kuvauksia Annimarista. Hän ei kuitenkaan itse pohdi lahjakkuuttaan. Lukija kyllä joutuu sitä pohtimaan, kun hän 2017 aloitettuaan uran uudelleen juoksee parin kuukauden treenillä 100 metrin aidat 13,80, kun vuosien takainen ennätys oli 13,46. Onkohan annettu kuva välivuosien täydellisestä treenitauosta ihan kohdillaan?

Annimari Korte on itse media-alalle koulutautunut ja myös työskennellyt eri medioissa. Siksi häiritseekin erityisesti se, että hän mainitsee riitelynsä joidenkin toimittajien kanssa, mutta ei avaa yhtään substanssia. Sekin tuntuu kiusalliselta, kun kirjassa annetaan puheenvuoroja aitajuoksijan suosikki-toimittajille.

#### Nimi poikineen

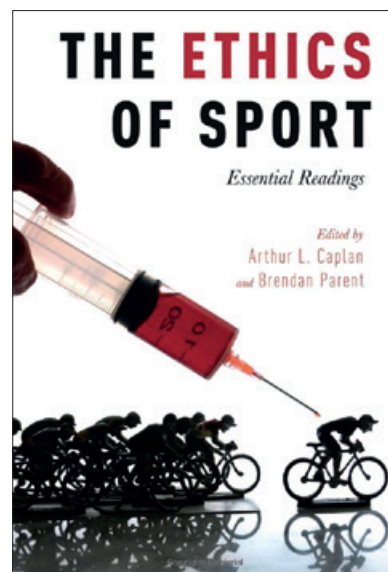
Huomiota ovat herättäneet lukuisat (urheilija)poikaustävät. Annimari tuntuu keränneen lähelleen urheilijoita kuin hunaja karpäsiä. Kirja sisältää aikamoista urheilumaailman ”namedroppingia” Yhdysvaltojen ammattiurheilijoista, ammattinyrkkeilyn maailmanmestariin ja yleisurheilun Kuka kukin on -osastoon. Kova on vaatimustaso miespika-aitureille päästä lähelle Annimaria: kolmelta 13 sekunnin alittajalta se on onnistunut. Nykyaktiivien jono on lyhyt.

Aitajuoksijoiden ja monen muun urheilijan saavutukset Annimari kirjaa ylös täsmälleen ja tarkasti. Virhe livahuttaa kuitenkin siinä, kun hän nimeää **Maurice Greenen** dopingista kärähtäneeksi. Nimitykistä kirjassa riittää siinäkin mielessä, että tarinoiden tiheässä ihmisjoukossa esiintyy aivan oudoiksi jääviä nimiä. Joskus pelkkiä etunimiä. Vähempikin olisi riittänyt.

Kirjan teksti on sujuvaa, mistä kiitos. Vaan kun sisällön tavoitetaso ei ole ollut erityisen kunnianhimoisen, niin jää kirjasta valju kokonaiskuva. Lopussa on laaja tulos- ja kuvaliite.

#### HANNU PELTTARI

tietokirjailija  
hannuspurs@icloud.com



#### Kirja

## The Ethics of Sport – laajan artikkelikokoelman filosofinen ydin jää ontoksi

**CAPLAN, ARTHUR L. & PARENT, BRENDAN (Eds.): The Ethics of Sport**

Oxford University Press 2016. 544 s.

**URHEILU HEIJASTAA YHTEISIÄ ARVOJAMME** ja toisaalta muokkaa niitä. Ensimmäisiä asioita, mitä aloitteleva jalkapalloilija oppii, on, että palloa ei saa pelata kädellä ja että vastustajaa ei saa vahingoittaa. Toisaalta pelaajalle tehdään selväksi, että vastustajan saa kaataa, mikäli taklaustilanteessa osuu ensimmäisenä palloon. Tällaiseen toimintaan jopa kannustetaan.

Urheilulajeille ominaiset säännöt ovat yksi niistä seikoista, mikä tekee urheilusta urheilua. Säännöt kertovat, mikä on sallittua ja mikä ei. Pallon pelaaminen kädellä on vastoin jalkapallon sääntöjä ja teosta seuraa sanktio. Tällainen toiminta ei ole kuitenkaan moraalisesti väärin, emmekä paheksu kädellä pelaajaa samalla tavoin kuin sellaista urheilijaa, joka tarkoituksella vahingoittaa toista otte-lun tuoksinassa. Toisaalta tahallinen pallon pelaaminen kädellä, esimerkiksi MM-finaalissa, herättää varmasti katsojissa monenlaisia tunteita.

Urheilussa sallitaan tekoja, jotka muualla yhteiskunnassa eivät ole hyväksyttäviä. Pelikentällä kaverin saa tö-

näistä kumoon, koulun pihalla lähtökohtaisesti ei. Nyrkkeilykehässä ihminen voi lyödä toista ihmistä päähän, jolloin seurauksena on kehuja ja tunnustusta, kenties kultaisen mitalin arvoisesti. Kehän ulkopuolella sama toiminta tuomitaan. Urheilussa on siis monenlaista oikeaa ja väärää. Reilun pelin, kirjoittamattomien sääntöjen, epäurheilijamaisen käytöksen ja oikeudenmukaisuuden kysymykset nousevat urheilukentillä usein esiin.

Urheilun etiikkaa tarkastellaan monipuolisesti vuonna 2016 julkaisussa *The Ethics of Sport* -kirjassa. Tai näin ainakin takakansi lupaa. Lähes kolmekymmentä artikkelia sisältävässä teoksessa käsitellään laajoja teemoja, kuten sukupuolen, rodun ja vallan merkitystä urheilussa. Pohdinnan kohteena ovat niin paraurheilijoiden asema kuin kysymykset siitä, miten junioriurheilijoiden turvallisuutta voisi edistää, mikä on ammattilaisurheilijoiden merkitys roolimalleina tai miten geeniteknologiaan tulisi urheilussa suhtautua. Useimmat kirjassa esiin nostetut kysymykset ovat lähtökohtaisesti kiinnostavia.

*The Ethics of Sport* on kuitenkin kahdella tapaa ongelmallinen teos. Ensimmäinen ongelma liittyy toteutukseen, toinen varsinaiseen sisältöön.

Artikkelikokoelma on nimekkäiden tutkijoiden toimittama ja julkaisijana on laadukkaista akateemisista teoksista tunnettu Oxford University Press. Näistä lähtökohdista omiin silmiini pisti se, että kirjan kaikki artikkelit ovat aiemmin julkaistuja, osa varsin vaatimattomissa julkaisuissa. Tämä tekee kokonaisuudesta epätasaisen. Ihmettelen myös sitä, miksi toimittajat eivät olleet kirjoittaneet teokseen minkäänlaista johdantoa tai antaneet kirjaan omaa panostaan uuden artikkelin muodossa. Erityisesti johdannon puuttuminen tekee kokonaisuudesta hämmentävän. Epäselväksi jää, millä perusteilla teoksen teemat on valittu ja miksi filosofian näkökulma jää ohueksi. Filosofian saama pieni rooli on etiikkaa käsittelevässä teoksessa erikoinen valinta.

Puolittiehen jäänyt toimitustyö näkyy kirjan sisällössä. Vaikka teemat ovat laajoja, niin teos keskittyy tarkastelemaan varsin rajattuja eettisiä kysymyksiä ja tekee tämän erityisesti amerikkalaisen yhteiskunnan näkökulmasta. Esimerkkejä tällaisista kysymyksistä ovat amerikkalaisen jalkapallon ammattilaisliigan NFL:n kyvyttömyys reagoida aivotärähdyk-

siin, korruptio Penn State -yliopistossa sekä tummaihoisten urheilijoiden rooli ”valkoisten miesten lajeissa”. Nämäkin ovat kiinnostavia aiheita, mutta urheilun etiikan nimellä kulkevalta julkaisulta olisi toivonut laajempia näkökulmia.

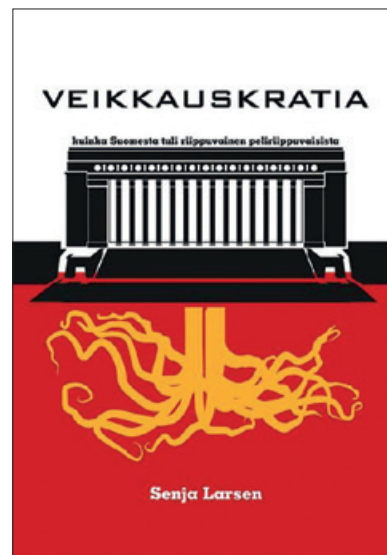
Itselleni kirjan kiinnostavinta antia olivat juuri ne harvat artikkelit, joissa laajempi näkökulma nousi esiin. Kysymys siitä, mitä urheilu itse asiassa on, ja kuvaukset menetelmistä, joita urheilumetsästyksessä käytetään, saivat pohdintani liikkeelle. Artikkelin myötä kallistuini kannalle, että metsästys ei voi olla urheilua. Toisille lukijoille teoksen ansiona saattaa kuitenkin näyttäytyä juuri se, että urheilun eettisiä ongelmia pohditaan konkreettisten yksittäistapausten kautta.

Tämäkin urheilukilpailuiden täyttämä kesä on osoittanut, että eettiset kysymykset ovat urheilussa jatkuvasti läsnä. Tekikö valmentaja oikein laittaessaan nuoren pelaajan suorittamaan ratkaisevan rangaistuspotkun? Antavatko uudenlaiset kengät kohtuutonta etua juoksulajeissa? Miten sukupuolensa korjanneen urheilijan suoritusta tulisi arvioida lajeissa, joissa miehet ja naiset kilpailevat eri sarjoissa?

Yksittäisten kysymysten taustalla piilevät laajemmat ja syvemmät kysymykset. Mitä on reilu peli? Mikä on sallittua ja miksi? Onko urheilijalla velvollisuus olla hyveellinen ihminen? Mikä on valmentajan vastuu? Onko urheilu tie hyvään elämään? Tällaisten kysymysten pohtimiseen *The Ethics of Sport* ei valitettavasti tarjoa juurikaan työkaluja, ja tästä syystä teosta ei voi suosittelua johdantona urheilun etiikkaan. Sen sijaan se tarjoaa katsauksen etenkin Yhdysvaltojen urheilumaailmaan ja esittelee kiinnostavia yksittäistapauksia, jotka muistuttavat urheilun eettisten kysymysten monipuolisuudesta.

#### ANTTI KUUSELA, FT

filosofi ja lehtori, joka parhaillaan tutkii urheilun filosofiaa  
antti.kuusela@uteliaisuus.fi



 Kirja

## Iso paha Veikkaus

**SENJA LARSEN: Veikkauskraatia – kuinka Suomesta tuli riippuvainen peliriippuvaisista.**

*Kustannettu joukkorahoituksella Mesenaatin kautta 2021. 313 s.*

”JOS INNOSTUJA OLISI AMMATTI, söpisi Senja Larsen omasta mielestään sellaiseen työhön todella hyvin” (yle.fi 22.1.2021). Larsen on kokenut viestinnän ammattilainen, jonka viimeisin innostus kohdistuu suomalaisten rahapelaamiseen ja siinä erityisesti peliriippuvuuteen ja Veikkaus Oy:n toimintaan.

”Veikkauksen tarkoituksena on tuottaa peleillä iloa”, vakuutetaan Veikkauksen nettisivuilla. Larsen on eri mieltä. Hänen mukaansa Veikkauksen tarkoituksena on tuottaa rahaa, minkä sivutuotteena syntyy murhetta ja riippuvuutta.

Entinen Veikkaus Oy, Raha-automaattiyhdistys (RAY) ja Fintoto yhdistettiin vuoden 2017 alussa, ja nimeksi valittiin Veikkaus Oy. Pian yhdistymisen jälkeen laskettiin, että kauppoihin ja baareihin hajasijoitetuilla peliautomaateilla – jotka ovat erityisesti köyhimpien ja eri tavoin ongelmaisten kansalaisten suosiossa – kerätään jopa kolmasosa Veikkauksen tuotosta. Huomion myötä alkoi keskustelu siitä, kuinka ”vähäosaisilta riistetään varoja Veikkauksen hyväosaisille edunsaajille”. Tätä näkökulmaa Larsen haluaa kirjallaan vahvistaa.

Valtio-omisteinen Veikkaus epäilemättä tuottaa toisaalle iloa ja toisaalle murhetta. Asetelman muutos edellyt-



täisi poliitikoilta uusia linjauksia. Toistaiseksi asiaan ei ole ollut intohimoja. Larsenin päätelmä on, että ”omaa etua maksimoidaan yleisen sijaan”. Päätäjät ovat aktiivisesti mukana Veikkauksen tai sen edunsaajien toiminnoissa, mikä tuo heille rahaa, valtaa ja arvostusta. Kaikkisa puolueissa on päättäjiä, joiden sidonnaisuudet nykyiseen veikkauksimaailmaan hillitsevät muutoshaluja.

Larsen kirjoittaa kuinka Veikkauksen edunsaajiin lukeutuvat kansalaisjärjestöt eivät nykyjärjestelmässä ole niinkään vastuullisia kansalaisille kuin heille veikkauksirahaa jakaville ministeriöille. Veikkauksen ympärille on muodostunut järjestötoimijoiden heimo, joka elää veikkauksirahalla. Siksi järjestöjen on pakko silittää Veikkausta. ”Veikkauksirahalla elävät järjestöt ovat poliittikan farmiliiga, johon sijoittuu myös entisiä poliitikkoja”, tiivistää Larsen **Mikael Jungneria** lainaten.

Veikkaus Oy:n toiminnasta Larsenilla ei ole mitään hyvää sanottavaa. Hänen mukaansa Veikkauksen markkinointistrategia suorastaan manipuloi peliongelmaisia: Veikkaus vakuuttaa olevansa hyväntekijä, ja pelaajien sopii ajatella itsestään samoin. Toki tähän Larsenilta löytyy todistusvoimaa. Esimerkiksi suoria lainauksia Veikkauksen johtajan seminaaripuheista tuskin yksikään toimittaja olisi jättänyt hyödyntämättä, siksi herkullisia ne ovat.

Larsen on selvästi puolensa valinnut ja siitä innostunut – jopa liikaa. Se näkyy jo kirjan otsikossa *Veikkauksratia*, joka on lainattu Hikipedian satiirisivuilta. Kirjan loppuun Larsen on vielä liittännyt Hikipediaan ko. otsikolla kirjoitetun irvailutekstin Veikkauks Oy:stä. Samalla hän tulee vetäneeksi mattoa oman tekstinsä alta: oltiin ko tässä sitenkään tosissaan vai haluttiinko lennokkaalla tekstillä vain hämätä?

Liiallinen innostus näkyy myös kirjan alaotsikossa. Kirja ei kerro ”kuinka Suomesta tuli riippuvainen peliriippuvaisista”, vaan keskittyy nykytilan kuvaamiseen pelihaittojen näkökulmasta.

Vuonna 1938 aloittanut RAY ja etenkin vuonna 1940 perustettu Veikkaus olivat pitkään aika lailla eri organisaatioita kuin tämän päivän Veikkaus Oy. Esimerkiksi liikunnan ja urheilun veikkauksurahat tulivat vuosikymmenten ajan etupäässä jalkapallopelien lopputulosten veikkaamisesta ja 1970-luvun alusta alkaen erityisesti Lotosta. Nykyään nämä pelit luokitellaan lähes harmittoimiksi ”ei-punaisiksi” peleiksi toisin kuin markettien koukuttavat rapapelikoneet. Tätä taustaa vasten vuoden 2017 fuusio

oli urheilulle ja liikunnalle imagotappio.

Larsenin kirjoitustapa ilmentää hänen sanoma- ja viikkolehtitaustaansa. Kappaleet ovat lyhyitä ja otsikoita on paljon: 313-sivuisessa kirjassa 259. Tekstin tilkkutäkkimäisyys häitää kokonaisuuden hahmottamista. Toistoitakaan ei välttyä. Tiivistys noin 200-sivuun olisi riittänyt sanoman perillemenoon. Nyt tuntuu, että kirjoittaja on halunnut varmistamalla varmistaa asiansa: Veikkaus on paha, piste.

Joka tapauksessa Veikkauksratia on ajankohtainen ja sillä on paikkansa keskustelun ja keskustelijoiden kiihdyttäjänä. Paineet muuttaa rahapelijärjestelmää ovat kasvussa. Osa järjestöistä ja poliitikoista on jo ilmaissut valmiutensa muutoksiin.

Miten nykytilanteesta tulisi Larsenin mielestä edetä? Hän viittaa muun muassa Liikasen työryhmän raporttiin *Suomalainen rahapelijärjestelmä muutoksessa – tulevaisuuden vaihtoehtoja* (2021) ottamatta kuitenkaan kantaa sen suosituksiin. Larsenille on riittänyt nykytilan epäkohtien alleviivaus.

*Veikkauksratia*sta puuttuu erityisesti yksi luku ja sen myötä paljon. Larsen asettaa vastapariksi peliongelmaiset ja ”Veikkauksperheen” (poliitikot ja järjestötoimijat), mutta sivuuttaa kokonaan järjestötoiminnan kohteet: keitä he ovat ja paljonko heitä on, joita järjestöt auttavat toimillaan? Vaikka tyhjäkäyntiä on järjestöissäkin, niiden toimintaa voi luonnehtia laaja-alaiseksi ja vuosikymmenten aikana hioutuneeksi. Järjestöt herättelevät, organisoivat ja auttavat siellä, mihin julkinen sektori ei ylety, eikä markkinoita kiinnosta. Tähän maailmaan Larsen ei näytä tutustuneen.

Entä jos Veikkauksen edunsaajat eivät tekisi sitä mitä tekevät? Kuka piirtäisi – Larsenin kirjaa täydentämään – kuvan miltä Suomi näyttäisi, jos Veikkauksen ja RAY:n tuotoilla ei olisi tuettu kansalaisten hyvinvointia?

Peliriippuvaisia ja järjestöjen asiakkaita ei tietenkään tule asettaa vastakain, vaan tarkastella kokonaisuutta: miten parhaiten onnistutaan auttamaan kaikkia heitä, jotka erilaisia tukimuotoja tarvitsevat.

Lopuksi on ilo lainata Larsenin yhtä päätelmää: ”Julkinen talouden tarkoituksena ei ole valtion tulojen maksimointi vaan hyvinvoinnin lisääminen.”

**TEIJO PYYKKÖNEN**

teijo.pyykkonen@gmail.com



 **Selvitys**

## Liikunnan taloudesta vaikea saada otetta

**TIMO ALA-VÄHÄLÄ, JARI LÄMSÄ, JARMO MÄKINEN & SANNA PUSA:**  
**Liikunnan talous Suomessa vuonna 2018**

*Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 19. 2021. 62 s.*

”**KULTTUURIN YHTEISKUNNALLISESTA TÄRKEYDESTÄ** ei ole epäilyksiä. Sen tukemiselle on päteviä perusteluja”, sanoo taloustieteen emeritusprofessori **Sixten Korkman** (HS 19.2.2019) ja jatkaa: ”On kuitenkin vaikea määrittää kuinka paljon kulttuuria tulisi tukea.”

Kun pitkän linjan talousvaikuttaja nostaa kädet pystyyn kulttuurin taloudellisen arvon mittaamisessa, on siihen uskomisen. Liikunta on olemukseltaan kulttuurin kumppani, joten Korkmanin analyysi toiminee myös liikunnan alueella.

Vaikka liikuntaa ja sen tukemista on vaikea perustella eksakteilla talouslukuilla, on liikuntaa syytä tarkastella myös taloudellisena ilmiönä. Kiinnostavia kysymyksiä riittää: miten raha – tai sen puute – muuttaa liikuntaa, minkälaiset ovat liikuntamarkkinoiden rakenteet, minkälaista liikuntaa julkisen vallan kannattaa tukea saavuttaakseen tavoitteensa jne.

Opetus- ja kulttuuriministeriö on tukenut liikunnan ja talouden tutkimus- ja selvitystyötä 1990- ja 2000-luvuilla sekä nyt (2020–21). **Timo Ala-Vähälä** on ollut keskeinen tutkija 2000-luvun selvityksissä.

Ala-Vähälän ja kumppaneiden tuoretta selvitystä Liikunnan talous Suomessa vuonna 2018 haluaisi kiittää lukuisista laskutoimituksista, jollei raportti olisi juuri niiden vyörytyksen takia raskas omaksua. Tekijät ovat halunneet yksityiskohtaisesti kertoa kaiken laske-  
mansa. Lukuja ja lukujen lukuisia tulkintavaroja esitetään tiuhaan kokonaiskuvan kustannuksella.

Tekijät ovat varmasti ahkeroineet kuukauden jos toisenkin laskentatyössä. Urakka on ollut mittava ja ehkä uskokin on ollut koetuksella. Tuntuu, etteivät tekijät itsekään luota laskelmiinsa, sillä lähes säännönmukaisesti niihin on lisätty reunahuomautuksia: todennäköisesti on näin, mutta voi olla toisinkin.

Puhti ei ole riittänyt miettiä mitä sitten, jos esimerkiksi liikunnan talouden volyyymi on 3–4,5 miljardia euroa kuten raportissa todetaan. Mitä jos volyyymi olisi 2,5 tai 5 miljardia euroa? Voiko rahavirroista ylipäättään päätellä paljoakaan?

Rahavirrat kuvaavat resurssien käyttöä, mutta eivät osoita liikunnan tuloksia. Luvut eivät kerro käytetäänkö liikuntaan liikaa, sopivasti vai liian vähän resursseja. Liikunta on hyvä sijoitus vain, jos siihen sijoitetut varat lisäävät ajateltua vaikutusta enemmän kuin samaisten varojen muut käyttötavat. Se, toimitaanko tehokkaasti tavoitteisiin nähden, on vähintään yhtä tärkeä talouskysymys kuin paljonko rahaa käytetään.

”Jotta liikunnan taloudellinen arviointi olisi mahdollista, on tiedettävä mihin liikunnalla pyritään, mitä liikuntaan sijoitettuihin varoille saavutetaan ja kuka nauttii tuloksista”, kirjoittivat taloustieteilijät Hannu Valtonen, Pekka Rissanen ja Markku Pekurinen alan tutkimusuraa avanneessa kirjassaan *Liikunta–Talous–Kulttuuri* (1993). Valitettavasti ko. julkaisu ei ole yltänyt Ala-Vähälän ja kumppaneiden raporttiin – ei edes lähdeluetteloon. Kansantalouden tilinpito ei ole asia, joka vanhenee kuin päivän sanomalehti, joten ko. julkaisun ohittamista ei voi perustella sen julkaisuudella.

Mielenkiintoista olisi katsoa mitä Ala-Vähälän ryhmän laskelmat kertoisivat Valtosen ja kumppaneiden käyttämässä tulkintakehikossa. Silloin nyt tehdyt laskelmat voisivat hyödyttää myös liikuntapolitiikan toimijoita ja muita soveltajia.

Toisaalta raportin tekijöitä ymmärtää: tulkintaan on vaikea ryhtyä, kun liikunnan ja urheilun tavoitteet ovat

moninaiset ja osin keskenään kilpailevia. Esimerkiksi urheilumenestykseen tähtäävät toimet ovat erilaisia kuin ikäihmisten terveyttä tukevat liikuntatoimet. Liikunnan taloutta olisi mielekästä selvittää liikunnan osa-alueittain.

Liikunnan ja urheilun suora kansantaloudellinen merkitys lienee noin 1–2 prosenttia. Liikunnan todellinen taloudellinen merkitys näkyy kuitenkin vasta kokonaisuutekunnallisten vaikutusten – suorien ja epäsuorien – kautta. Epäsuoriin vaikutuksiin ei raportissa puututa.

Liikunnan ja urheilun avulla on mahdollista kasvattaa sekä inhimillistä pääomaa (osaaminen, koulutus, kokemus, luovuus jne.) että sosiaalista pääomaa (verkostoihin, mm. seuratoimintaan osallistuminen, luottamus jne.). Merkitystä on myös liikunnan ja urheilun elämystalousvaikutuksilla (omakohtainen osallistuminen, urheilutapahtumien seuraaminen). Epäsuoria vaikutuksia on vaikea mitata, mutta ne saattavat hyvinkin olla merkittävämpiä kuin liikunnan suorat talousvaikutukset. Epäsuorien vaikutusten selvittämiseen tarvittaisiin ainakin terveystieteellisen ja sosiologisen analyysin yhdistämistä taloustieteelliseen.

Vielä rohkenen oudoksua Ala-Vähälän ryhmän yhtä keskeistä johtopäätöstä. Sen mukaan kotitalouksien liikuntaan käyttämät varat olisivat 2000-luvulla dramaattisesti pudonneet, ja kotitalouksien osuus liikunnan rahoituksesta olisi enää noin 40 prosenttia (tosin tällekin prosenttiosuudelle esitetään vahvoja varauksia). Aiemmassa (2008) analyysissään Ala-Vähälä päätyi noin 70 prosenttiin eli suunnilleen samaan kuin Valtonen et. al. (1993). Vaikea on uskoa, että kotitalouksien merkitys olisi ohentunut samalla kun yhteiskunnassa vastuuta on siirretty julkiselta vallalta kansalaisille itselleen, yksityisten liikuntapalveluiden kysyntä ja tarjonta ovat kasvaneet, seuraosallistuminen kallistunut ja liikuntamatkailu vilkastunut.

Joka tapauksessa liikunnan ja urheilun kustantaa – veroilla, rahapelejä pelaamalla, kuluttamalla – Suomen kansa. Mielenkiintoista olisi jatkossa lukea myös jakaumavaikutuksista: kuka hyötyy liikunnan rahavirroista – kuka enemmän ja kuka vähemmän?

**TEIJO PYYKKÖNEN**

teijo.pyykkonen@gmail.com



 Kirja

## Selväsananainen lasten liikuttamisopas

**SATU-MARIA RUOTSALAINEN:**  
**Hyppää hippaa – motoristen taitojen leikkikirja**

Lasten Keskus 2020.

**HYPPÄÄ HIPPAA ON MONIPUOLINEN** motoristen taitojen harjoittamisen opas kouluikäisten lasten kanssa työskenteleville. Teoksen tietoja ja liikuntaleikkejä voi hyödyntää esimerkiksi liikuntakerhoissa, harrastemaailmassa ja leiritoiminnassa. Leikkivinkeistä voi olla hyötyä myös kouluikäisten lasten vanhemmille, jos jälkikasvu haluaa ohjata perinteisten pihaleikkien pariin.

Teos koostuu neljästä pääluvusta, joissa käsitellään motoristen perustaitojen ja fyysisen kunnon osa-alueita, erilaisia ohjaustapoja ja ryhmänhallintatietoja sekä ohjauksen suunnittelua ja tuntirakenteita. Viimeinen pääluku koostuu laajasta leikkipankista.

Satu-Maria Ruotsalainen kirjoittaa aiheista hyvin konkreettisesti ja helpotajuisesti. Kappaleet ovat lyhyitä ja eri aiheista kerrotaan vain aivan oleelliset asiat menemättä liikaa yksityiskohtiin. Sanasto on helppoa ja vähänkin erikoisemmat sanat selitetään. Jopa päinmakuu-sana selvennetään vatsallaan makaamiseksi.

Ruotsalainen on selvästi pitänyt mielessä, ettei läheskään kaikilla kerhohajaajilla, nuorisotyöhajaajilla, harrastusohajaajilla tai lasten valmennustoiminnassa mukana olevilla ole välttämättä minkäänlaista liikunta-alan koulutusta. Eikä tarvitsekaan

olla, sillä monissa tapauksissa tärkeintä on, että lapset saadaan pidettyä liikkeessä turvallisessa ympäristössä ja että heillä on mahdollisuus kokeilla erilaisia liikkumistapoja ja välineitä.

Kuitenkin jo pienellä perustietojen lisäyksellä ohjaaja voi nostaa ryhmänsä toimintaa astetta monipuolisemmaksi ja suunnitelmallisemmaksi. Kun tietää, että motoriset perustaidot koostuvat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidoista, osaa paremmin huomioida toiminnassa nämä kaikki osa-alueet ja ymmärtää monipuolisen liikunnan merkityksen.

Perinteisten pihaleikkien ja hippojen lisäksi teoksesta löytyy 2000-lukua. Tubettajahipassa kerätään itselle mahdollisimman monta seuraajaa, selfie-hipassa hassutellaan poseerauksilla ja pizzaboxissa läpsitään kuvitteellisia pitsalaatikoita toisten käsistä.

Ohjaustyössä Ruotsalainen kehoittaa valitsemaan erilaisia opetustyyliä ja huomioimaan lasten osallisuuden. Aloitteleva ohjaaja valitsee usein vais-  
tomaisesti turvallisimmilta ja tutuimmilta tuntuvat ohjaajakeskeiset opetustyyliä. Hyppää hippaa esittelee myös lapsilähtöiset opetustyyliä, mutta suppeat kuvaukset eivät ehkä riitä siihen, että ilman alan koulutusta työskentelevä ohjaaja ymmärtäisi tai uskaltaisi ottaa niitä käyttöön.

Myös lasten osallisuuden lisääminen voi tuntua riskialttiilta. Ohjaajalla saattaa käydä mielessä kauhukuvia siitä, kuinka auktoriteetti murenee samaa tahtia kuin lasten päätösvalta lisääntyy. Osallisuus ei kuitenkaan tarkoita säännöttömyyttä tai rajattomuutta, eikä sitä, etteikö vastuu toiminnasta olisi lopulta aina aikuisella. Ruotsalainen kirjoittaa osallisuudesta ainoastaan yhden sivun. Se ei riitä kertomaan tarpeeksi aiheesta, eikä asiasta ensimmäistä kertaa lukeva ehkä vakuutu osallisuuden tärkeydestä. Myös käytännön soveltamiseen kaipaisi lisää ohjeita.

Helpoimmillaan Hyppää hippa-kirjasta voi poimia kivoja uusia leikkejä ja pelejä lapsiryhmien kanssa kokeiltavaksi. Toivottavasti mahdollisimman moni ohjaaja maltaisi kuitenkin myös lukea kirjasta myös muuta tietoa ohjaustyönsä uudelle tasolle nostamiseksi.

#### ANNA HOLOPAINEN

liikunnanohjaaja (AMK)  
sorvali@msn.com

## Dokumentti

### Kurkistus kovan väännön maailmaan

#### Kuosmanen vs. Savolainen. Tokion matka kahdelle.

*Yle Urheilu 2021. 59 min.*

Elias Kuosmanen ja Arvi Savolainen ovat kamppailleet viime vuosina tasapäisesti kreikkalais-roomalaisen painin 97 kilon sarjassa. Kuosmanen on pitkään ollut hiukan niskan päällä, mutta Savolainen väänsi itsensä vuoden 2021 alussa olympiakarsintoihin ja lopulta Tokion kisoihin. Corona-ajallakin oli osuutta asiaan: kevään 2020 karsintoihin olisi osallistunut Kuosmanen.

Kerronta on vauhdikasta, mutta silti suomalaisen vähäeleistä. Amerikassa vastaavasta asetelmasta olisi revitelyä paljon enemmän. Lisädraamaa tuo se, että Kuosmanen päättää yrittää olympiapaikkaa raskaassa sarjassa (130 kg). Hän onnistuu myös sen saavuttamaan itseään yli 20 kiloa painavampien urheilijoiden kanssa otellessaan.

Dokumentti tarjoaa väläyksiä huippu-urheilijan arjesta. Painissakin on tarjolla kohti unelmaa ponnistellussa **Winston Churchillilla** mukaillen hiukan verta, paljon hikeä ja toisinaan kyyneliä. Olympiakisoihin ei 2020-luvulla todellakaan pääse urheilemaan turistina. Painissa mukaan otetaan 16 painijaa sarjassaan. Karsintaturaukset ovat kovia, vain voitolla pääsee jatkoon.

Katsoja saa myös aavistuksen siitä, miten otteluihin valmistaudutaan 2020-luvulla. Matolle ei hypätä suoraan pukuhuoneesta. Valmennustiimi käy läpi videoita vastustajien heikkouksia ja vahvuuksia.

Taustoitukseksi esitetään väläyksiä molempien lapsuudesta. Savolainen harrasti lapsena poniratsastusta, mistä hän sai yläasteelle siirryttyään kuulla ”ponipojaksi” nimitelyä. Hän itse arvelee ratsastuksen ja maatilatöiden luoneen osaltaan monipuolista liikunnallista pohjaa. Kuosmanen pelasi puolestaan lapsena jalkapalloa.

Kolmanneksi päähenkilöksi nousee Painiliiton kreikkalais-roomalaisen painin vastuvalmentaja **Marko**

**Yli-Hannuksela**, jonka paikka molempien painijoiden välissä ei ole ollut helppo. Kaksinkertainen olympiamitalisti Yli-Hannuksela elää tunteella mukana otteluissa, mikä lisää dokumentin imua.

Kuosmanen ja Savolaisen olympiataipaleelle mahtuu myös suomalaista järjestötoimintaa huonoimmillaan esittelevä kohta. Yli-Hannuksela valitsi kesällä 2019 Savolaisen MM-edustajaksi. Kaksi kertaa EM-pronssimitalille yltäneen Kuosmanen syrjäyttäminen nostatti vastavyörytyksen, jonka tuloksena Painiliiton hallitus päätti järjestää ylimääräisen karsinnan kaksi viikkoa ennen kisoja. Kuosmanen voitti ja lähti kisoihin.

Urheiluelokuvien tapaan taustalla soi kohtalonomainen musiikki. Harva dramatisointi kuitenkaan yltyä samaan tunnelmaan kuin tämä vähän rosainen



dokumentti. Ero näkyy ottelukuvauksissa. Niitä on vaikea näytellä, mikä usein jarruttaa urheiluelokuvan kulkua. Tässä oikeat ottelut toimivat kerrontaa vauhdittavana voimana. Pistelaskusta ja säännöistä kertova tekstitys auttaa painista vähemmän perillä olevaa katsojaa pysymään mukana otteluissa.

Olympiamatka vei Savolaisen pronssiotteluun, jossa tuli tappio. Kuosmanen ehti kartuttaa ennen kisoja hiukan lisämassaa, mutta menestystä ei tullut lähes 20 kiloa painavampien huippumiesten kanssa kamppaillessa.

Kuosmanen ja Savolainen ovat harjoitelleet yhdessä, ja miesten välit ovat kaikista huolimatta hyvät. Molemmat arvioivat kovan kilpailuasetelman kehittäneen heitä painijoina.

*Tokion matka kahdelle* herättää taatusti ajatuksia niin penkkiurheilijan kuin tosissaan menestystä tavoittelevien mielessä. Dokumentin välittämä kuva huippu-urheilusta on kova ja rujo, mutta toisaalta myös innoittava.

#### JOUKO KOKKONEN



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

Käsikirjoituksia otetaan arviointiprosessiin kaksi kertaa vuodessa. Seuraavat jättöajat ovat 30.9.2021 ja 31.3.2022. Kirjoitusohjeet ja arviointiprosessin kuvaus ovat luettavissa osoitteessa [www.lts.fi](http://www.lts.fi).

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



## LIIKUNTA-ALAN TUTKINTOKOULUTUKSEN MERKITYKSET VALMISTUNEIDEN ELÄMÄNKERTOMUKSISSA – FENOMENOGRAFINEN ANALYYSI

**Kaisa-Mari Jama**, LitM, Jyväskylän yliopisto / Kasvatustieteiden laitos. PL 35, 40014 Jyväskylän yliopisto. P. 040-769 2848. Sähköposti: [kaisa-mari.p.jama@student.jyu.fi](mailto:kaisa-mari.p.jama@student.jyu.fi) (yhteyshenkilö). **Päivi Tynjälä**, KT, Jyväskylän yliopisto. **Leena Aarto-Pesonen**, LitT, Jyväskylän yliopisto. **Anita Malinen**, KT, Jyväskylän yliopisto. **Raija Hämäläinen**, KT, Jyväskylän yliopisto.

### TIIVISTELMÄ

**Jama, K-M., Tynjälä, P., Aarto-Pesonen, L., Malinen, A. & Hämäläinen, R. 2021. Liikunta-alan tutkintokoulutuksen merkitykset valmistuneiden elämäntarinoissa – fenomenografinen analyysi. Liikunta & Tiede 58 (4), 82–90.**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla, millaisia laadullisesti erilaisia merkityksiä liikunta-alan tutkinnon suorittaneet antoivat alan tutkintokoulutukselle urateemaisissa elämäntarinoissaan. Kertomusten avulla oli mahdollista tavoittaa koulutukselle annetut merkitykset suhteessa uran muotoutumisen monitahoisuuteen.

Tutkimukseen osallistui 60 liikuntaneuvoja-, liikunnanohjaaja- (AMK tai YAMK) tai liikuntatieteiden maisteri -tutkinnon vuosina 2004–2015 suorittanutta henkilöä, jotka vastasivat avoimeen kirjoituskutsuun. Kutsussa osallistujia pyydettiin kirjoittamaan tutkimusta varten oma urateemainen elämäntarinansa. Kertomusaineisto analysoitiin fenomenografisesti etsimällä teksteistä merkitysilmauksia ja ryhmittelemällä ne kuvauskategorioiksi.

Liikunta-alan koulutukselle kertomuksissa annetut merkitykset jakautuivat kuuteen kategoriaan, jotka erosivat toisistaan sisällöllisesti. Koulutus voitiin nähdä (1) pettymyksenä, (2) välineenä, (3) käytännöllisenä valintana, (4) mahdollistajana, (5) tavoitteellisenä reittinä tai (6) kokonaisvaltaisena uudistajana. Kategorioiden välinen vaihtelu näkyi seuraavissa teemoissa: a) yleinen kokemus opiskeluaikasta, b) ammatillinen kehittyminen, c) työllistyminen ja ura, d) muu elämä sekä e) psyykkiset tarpeet.

Johtopäätöksenä todettiin, että kategorioiden välisissä eroissa keskeisiksi nousivat kirjoittajien kokemukset siitä, millaisia muutoksia koulutus on saanut aikaan itsessä ja omassa elämässä. Opintojen merkitys ei ollut vain ammatillinen, vaan koulutus kietoutui osaksi elämäntarinaa monin eri tavoin.

Asiasanat: liikunta-ala, urakertomukset, fenomenografia

### ABSTRACT

**Jama, K-M., Tynjälä, P., Aarto-Pesonen, L., Malinen, A. & Hämäläinen, R. 2021. Meanings of sport degree education in the life stories of graduates – phenomenographical analysis. Liikunta & Tiede 58 (4), 82–90.**

The aim of this paper was to describe the qualitative variation in different meanings that the graduates attributed to the formal sport education as a part of their career-oriented life narratives. Narratives enabled exploring the meanings attributed to education in relation to the complexity of career development.

60 graduates of sport degree programmes in vocational upper secondary and higher education took part in the study. They responded to an open writing invitation to graduates from graduation years 2004–2015. In the invitation they were asked to write their personal career-oriented life stories. The data was analyzed using phenomenography, that is by finding meaningful expressions from the data and then grouping them into categories of description.

The results showed that the meanings attributed to sport degree studies were divided into six categories that varied in regards of content. The education was experienced as (1) disappointment, (2) instrument, (3) practical choice, (4) enabler, (5) goal-oriented route, and (6) holistic reformer. Variations between these categories were identified through five themes: a) general experience of studies, b) professional development, c) employment and career, 5) life outside work and 6) psychological needs.

It was concluded that a key element in meaningfulness was the perception of how the studies have changed oneself and one's life. Meaning of education was not only related to professional life but intertwined with life in many ways.

Keywords: sport industry, career narratives, phenomenography

## JOHDANTO

### Liikunta-ala uravalintana

Liikunta-ala on kasvanut työllistäjänä Suomessa voimakkaasti (ESSA-Sport 2019, 18). Alan tutkintonomikkeet ovat ammatillisessa peruskoulutuksessa *liikuntaneuvoja*, ammatikorkeakoulussa *liikunnanohjaaja* (AMK ja YAMK) sekä yliopistokoulutuksessa *liikuntatieteiden kandidaatti*, *maisteri* ja *tohtori*. Ammatillisena lisäkoulutuksena voi suorittaa liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinnon sekä valmennuksen erityisammattitutkinnon. Alan koulutuksia tarjoavat myös yksityinen ja kolmas sektori. Näistä merkittävimpiä ovat personal trainer -kurssit, erilaiset lisenssikoulutukset sekä lajiliittojen valmennuskoulutukset.

Tutkinnot ovat pääasiassa generalistitutkintoja, joilla ei ole selvää profilia työmarkkinoilla. Siten liikunta-alan urat ovat tyypillisesti vaihtelevia ja monimuotoisia, pois lukien liikunnanopettajat, joiden urat ovat useammin perinteisen uran määritelmää mukailevia (Minten & Forsyth 2014, 99). Liikunta-alan työpaikoista kilpailevat myös muut kuin liikunta-alan koulutuksen suorittaneet, sillä liikunnanopettajia lukuunottamatta muodollisia pätevyysvaatimuksia on vain vähän (Kaiser & Beech 2012, 292, 297–298, ks. myös esim. Haverinen 2019).

Urapolkuihin liikunta-alalla liittyvät haasteet on tunnistettu myös kansainvälisesti. Aiemmissä tutkimuksissa jopa huomattavan osan valmistuneista on raportoitu vaihtaneen alaa. Tärkeimpiä alanvaihdon syitä ovat olleet riittämätön palkka, rajoitetut työ- ja uramahdollisuudet sekä kiinnostus muita aloja kohtaan. (Minten & Forsyth 2014, 98; Schwab et al. 2015, 7–8; Sleep & Reed 2006, 52.) Minten (2010, 77) huomautti, että valmistuneet eivät sitoudu työhönsä, jos he kokevat, ettei heidän osaamistaan hyödynnetä riittävällä tavalla. Schlesingerin ym. (2015, 1234) tutkimuksessa tutkinto nähtiin työllistymisen edellytyksenä erityisesti kouluympäristössä, kun taas muualla liikunta-alalla tai alan ulkopuolella työskentelevät eivät pitäneet tutkintoa työllistymisensä kannalta välttämättömänä.

Tutkintoon johtavaa valmennuskoulutusta tutkineet Hall ym. (2019, 892–893) huomauttivat, ettei valmennustyön saamiseen tarvita alan tutkintoa, ja että tutkinnoilla on valmennuksen kentällä heikko uskottavuus. Myös Turnerin ja Nelsonin (2009, 18–20) tutkimuksessa tuli esiin, että kentällä edellytetään lajiliittojen myöntämiä todistuksia, vaikka korkeakoulutetut itse pitävät korkeakoulututkintoa ammatillisen kasvun kannalta olennaisimpana. Liikunta-alan tutkinto yksin ei välttämättä riitäkään mielekkääseen työllistymiseen: Sleep ja Reed (2006, 52) raportoivat, että 80 prosenttia liikuntatieteitä opiskelleista oli osallistunut lisäkoulutukseen valmistumisensa jälkeen, Bernal-Garcían ym. (2018, 1245) tutkimuksessa vastaava luku oli yli 90 prosenttia.

### Liikunta-alan koulutuksen merkitykset yksilön näkökulmasta

Liikunta-alan koulutukseen hakeutumisen motiiveiksi on raportoitu laajemman ja syvemmän osaamisen hankkiminen, parempi palkkaus, tietyille uralle pääseminen tai yleisempi työllistymismahdollisuuksien parantaminen ja laajentaminen (Hall ym. 2019, 889–892; Turner & Nelson 2009, 11). Koulutuksen on koettu tuottavan sekä substanssiin liittyvää osaamista että yleisiä työelämätaitoja (Hall ym. 2019, 892–898; Sleep & Reed 2006, 53–55). Norjalaisten liikunnanopettajien on raportoitu kokeneen koulutuksen merki-

tyksen lähinnä lajitaitojen ja didaktisen osaamisen kehittämisessä (Dowling 2011, 210–211, 218; Mordal-Moen & Green 2014, 814–815).

Yksilö ei kuitenkaan voi tarkkaan ennakoida, miten koulutus tulee omaan uraan ja elämään vaikuttamaan. Koulutus voi esimerkiksi avata silmiä uusille urasuunnitelmiille (Hall ym. 2019, 892; Minten & Forsyth 2014, 98). Harjoittelujen on toistuvasti raportoitu olevan merkittäviä kokemuksia työllistymisen ja ammatillisen kehittymisen näkökulmasta (Hall ym. 2019, 896; Laine & Ilmola 2016, 65; Mordal-Moen & Green 2014, 811–812; Palomäki 2009, 60–61; Sleep & Reed 2006, 54, 56; Van Schalkwyk ym. 2012, 220–221; Vuolle 2013, 29). Koulutuksen vaikutus voi olla myös lannistava: Iso-Britanniassa tutkinnon koettiin parantavan työllistettävyyttä, mutta samalla luottamus työpaikan saamiseen väheni opintojen edetessä (Beaumont ym. 2016, 5).

Vaikka työllistyminen ja osaamisen kehittyminen ovat koulutuksen keskeisiä päämääriä, se ei yksilön näkökulmasta ole koulutuksen merkityksen koko kuva. Koulutustason on havaittu vaikuttavan paitsi työllistymiseen ja palkkaukseen, myös sosiaaliseen statukseen, hyvinvointiin ja asenteisiin (Easterbrook ym. 2016; Schlesinger ym. 2015, 1232). Koulutus on siten tärkeä vaikutin urien ja elämäntulon muotoutumisessa myös muuten kuin pelkän työllistymisen näkökulmasta. Minten ja Forsyth (2014, 95, 98, 101) huomauttavat, ettei ole perusteltua olettaa, että kaikki liikunta-alan tutkintoja suorittavat tavoittelevat uraa liikunta-alalla, vaan opiskelulle voi olla myös muita motiiveja, kuten liikunnasta nauttiminen. Suomessa Vuolle (2013, 28, 45) raportoi, että urheilu-ura tai henkilökohtainen kiinnostus liikuntaan olivat merkittäviä perusteita koulutusvalinnalle.

### Kertomukset uratutkimuksen välineenä

Pitkien, vakaiden työsuhteiden muuttuttua epätyypillisemmiksi uratutkimus on tarvinnut uusia lähestymistapoja, sillä perinteiset urateoriat pohjautuvat oletuksiin sekä yksilön ominaisuuksien että työpaikkojen muuttumattomuudesta (Savickas ym. 2009, 240). Uratutkimuksen teoria onkin kehittynyt ammatinvalinnan psykologiasta merkitysten rakentamiseen (*meaning-making*) työn kautta (Bujold 2004, 471–472). Savickasin ym. (2009, 240) mukaan tutkimuksen tulisi lähestyä uria yksilöllisinä käsiteltyinä perinteisten vaihemallien sijaan. Tässä tutkimuksessa ura ymmärrettiin subjektiivisena kokemuksena. Objektiiivisesti määritellynä ura voidaan ymmärtää sarjana työpaikkoja. Subjektiivinen ura tarkoittaa puolestaan sitä, miten nämä kokemukset nivoutuvat yhtenäiseksi kokonaisuudeksi, jonka voi muotoilla merkitykselliseksi kertomukseksi. (Savickas 2005, 43.)

Narratiivien käyttöä on pidetty yhtenä ratkaisuna nykyaikaiseen uratutkimukseen, sillä niiden avulla on mahdollista tavoittaa uran muotoutumiseen liittyvä monitahoisuus. Tarinoiden avulla yksilöt antavat merkityksiä menneille tapahtumille ja kytkevät ne sosiaaliseen kontekstiin. Tarinoiden avulla tavoitetaan myös eri vaiheiden väliset siirtymät ja katkokset. (Cohen & Mallon 2001, 56.) Esimerkiksi Savickas (2005) on lähestynyt urakehitystä narratiivisesta näkökulmasta. Hänen mukaansa urat rakentuvat yksilöiden asettaessa merkityksiä ammatilliselle toiminnalleen ja työhön liittyville kokemuksilleen sekä tehdessä valintoja, joiden avulla he ilmaisevat itseään. (Savickas 2005, 43.)

Monia vallitsevia urateorioita on kuitenkin kritisoitu siitä, että ne korostavat liiaksi yksilön rationaalista päätöksentekoa eivätkä siten vastaa elettyä todellisuutta (Pryor &

Bright 2003; 12–13, 2014, 4). Pryorin ja Brightin (2003; 2014) työurien kaaosteoria (*chaos theory of careers*, CTC) ottaa huomioon sen, ettei ura muodostu vain yksilön rationaalisista valinnoista, vaan siihen vaikuttavat muutkin asiat, kuten toiset ihmiset, olosuhteet ja sattuma. Teorian mukaan yksilöt, kuten maailma yleensäkin, ovat monimutkaisia, avoimia ja mukautuvia systeemejä, jotka ovat herkkiä muutokselle. Yksilön ura rakentuu siten yhden systeemin (yksilön) ja muiden systeemien (muut ihmiset, organisaatiot, kulttuuri, rakenteet, ympäristö) vuorovaikutuksessa. Näin ollen urat eivät perustu vain yksilön valintoihin eivätkä ole lineaarisia tai helposti ennustettavia.

Aiempi tutkimus on pitkälti rajautunut tarkastelemaan koulutusta ammatillisesta näkökulmasta. Suomessa suurin osa liikunta-alan koulutustutkimuksesta on keskittynyt liikunnanopettajakoulutukseen (esim. Aarto-Pesonen 2013; Palomäki 2009). Muita alan tutkintoja on tarkasteltu lähinnä selvityksissä, joissa on tarkasteltu valmistuneiden koettua osaamista sekä työhön sijoittumista (Ala-Vähälä 2012; Laine & Ilmola 2016; Lappalainen 2009; Tuomela 2006; Vuolle 2013). Ura ei kuitenkaan tapahdu tyhjiössä, vaan työhön liittyvät tapahtumat ovat yhteydessä muun elämän tapahtumiin. Tämän artikkelin lähtökohtana oli, että koulutukselle annetut merkitykset voivat kytkeytyä myös muihin elämän tapahtumiin, minkä vuoksi koulutukselle annettuja merkityksiä haluttiin tarkastella kertomusten avulla. Näin yksilön uratapahtumien laajempi konteksti sekä rationaalisten valintojen ulkopuoliset seikat tulevat näkyviksi.

## TUTKIMUSTEHTÄVÄ, -AINEISTO JA -MENETELMÄT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata, millaisia laadullisesti erilaisia merkityksiä liikunta-alan tutkinnon suorittaneet antoivat alan opinnoille urateemaisissa elämäntutkimuksissaan. Tavoitteena oli lisätä ymmärrystä valmistuneiden opinto- ja urakokemuksista ja siten edistää liikunta-alan koulutusten ja työelämän kehittämistä. Tutkimuskysymykset olivat:

1. Millaisia merkityksiä liikunta-alan tutkinnon suorittaneet antavat tutkintokoulutukselle?
2. Miten erilaiset koulutukselle annetut merkitykset eroavat toisistaan laadullisesti?

Jotta opintojen merkitystä voitiin tarkastella urien kaaosteorian mukaisesti osana elämää ja suhteessa toisiin ihmisiin, kontekstiin ja sattumiin, käytettiin aineistona osallistujien kirjoittamia urateemaisia elämäntutkimuksia. Suomenkielisessä tutkimuskäsitteistössä *tarina* (story) on vakiintunut viittaamaan kertomuksen tapahtumakulkuun, kun taas *kertomus* (narrative) on tarinan tekstuaalinen toteutuma (Ryan 2005, 347). Merkityksiä tutkittaessa on juonen lisäksi tärkeää ymmärtää elämäntutkimuksen arvioivia osia, joissa kirjoittaja ilmaisee sitä, miten tapahtumat tulisi ymmärtää (Linde 1993, 71–72). Siksi tässä tutkimuksessa käytetään arkikielessä tutumman elämäntarina-sanan sijaan käsitettä elämäntutkimus viitattaessa aineistoksi tuotettuihin kertomuksiin. Tarinalla puolestaan viitataan kertomuksen tapahtumakulkuun. Potentiaalisille osallistujille tarkoitettussa kirjoituskeskustuksessa käytettiin tutumpaa käsitettä elämäntarina.

McAdamsin (2001, 101) mukaan elämäntutkimus on henkilökohtainen kertomus, jossa elettyä elämää reflektoidaan, ja jossa tapahtumat saavat merkityksen suhteessa toisiinsa. Kertomusta kirjoittaessaan yksilöt valikoivat ne ainekset muistoista kokemuksista ja tulevaisuuden toiveista, joita

he itse pitävät tarinan kannalta merkityksellisinä, ja kokemukset saavat merkityksen suhteessa ihmisen muuhun elämään. Elämäntutkimus ei siis ole objektiivinen kuvaus siitä, mitä tapahtui, vaan kokijan näkemys siitä, mikä on itselle merkityksellistä.

Tutkimuksen aineistona käytetyt urateemaiset elämäntutkimukset kerättiin syyskuun 2018 ja helmikuun 2019 välillä. Osallistujia pyydettiin mukaan avoimella kirjoituskutsulla, jota jaettiin oppilaitosten alumniliistojen, alan ammattiliittojen sähköpostiliistojen sekä sosiaalisen median kautta. Mukaan kutsuttiin henkilöitä, jotka olivat suorittaneet liikuntaneuvojan, liikunnanohjaajan (AMK tai YAMK) tai liikuntatieteiden maisterin tutkinnon vuosien 2004–2015 välillä. Aikarajauksella pyrittiin varmistamaan, että tutkimus kohdistuisi nykyaikaisiin, 2000-luvun tutkinto-ohjelmiin. Liikuntaneuvojan tutkintonimike otettiin käyttöön vuonna 2001 koulutuksen muuttuessa kolmivuotiseksi, joten vuonna 2004 kaikki valmistuneet olivat liikuntaneuvoja (J. Leivo, henkilökohtainen tiedonanto, 13.12.2018). Toisaalta rajaus vuoteen 2015 asti varmisti sen, että osallistujat olivat jo ehtineet saada perspektiiviä opintoihinsa vähintään kahden vuoden ajan valmistumisensa jälkeen.

Vaikka eri liikunta-alan tutkintokoulutukset ovat erityyppisesti profiloituneita, työmarkkinoilla on käytännössä paljon päällekkäisyyttä (Ala-Vähälä 2012, 43; Lappalainen 2009, 19; Vuolle 2013, 53). Esimerkiksi sekä liikuntaneuvojat että liikunnanohjaajat (AMK) työllistyvät usein liikunnanohjaustehtäviin, vaikka korkeakoulutettuina jälkimmäiset voivat hakeutua osin samoihin asiantuntijatehtäviin kuin yliopistossa koulutetut (Ala-Vähälä 2012, 34–35). Kaikilla tasoilla koulutetaan urheiluvallmentajia. Lisäksi suomalainen koulutusjärjestelmä mahdollistaa eritasoisten koulutusten yhdistelemisen joustavasti. Monet liikuntaneuvojat hakeutuvat ammattikorkeakouluun ja liikunnanohjaajat (AMK) yliopistoon jatkamaan liikunta-alan opintoja (Vuolle 2013, 53). Esimerkiksi tämän tutkimuksen osallistujista 38 prosentilla oli kokemusta useammasta kuin yhdestä liikunta-alan tutkintokoulutuksesta, ja elämäntutkimuksissa eri koulutuksia ei välttämättä eroteltu toisistaan. Näiden seikkojen vuoksi oli mielekäsä tutkia tutkintokoulutukselle annettuja merkityksiä tekemättä tarkkaa rajanvetoa eri koulutusten välille.

Kutsussa osallistujia pyydettiin kirjoittamaan oma urateemainen ja vapaamuotoinen elämäntarinansa. Kirjoituskutsuun oli liitetty apukysymyksiä, joita sai halutessaan hyödyntää, mutta kutsussa korostettiin kirjoittajan valinnanvapautta. Lisäksi osallistujilta kysyttiin kohdejoukon kuvaamiseksi taustatietoina ikää, sukupuolta, suoritettuja tutkintoja, työskentelikö henkilö kirjoitushetkellä liikunta-alalla sekä arkistointilupaa. Epäselvissä tapauksissa taustatietoja, lähinnä suoritettuja tutkintoja, hyödynnettiin analyysin aikana selvittämään kertomusten juonikulkua.

Vastauksia saatiin 68, joista 60 oli tarinamuotoisia, täyten asetetun valmistumisvuosikriteerin ja hyväksyttiin aineistoksi. Kirjoitusten pituus vaihteli 27 sanasta 1946 sanaan (ka. 504 sanaa). Vastaajista naisia oli 37 ja miehiä 23, muita 0. Ikä vaihteli 22–51 vuoden välillä (ka. 31 vuotta). 37 vastaaja kertoi opiskelleensa yhden liikunta-alan tutkinnon, kun taas 23 oli opiskellut useampaa liikunta-alan tutkintoa.

Liikuntaneuvojatutkinnon korkeimpana liikunta-alan tutkintona ilmoitti suorittaneensa 15 osallistujaa (yhteensä tutkinnon raportoi 23 vastaajaa). Muilla tutkinnoilla vastaavat luvut olivat liikunnanohjaaja (AMK) 25 (34), liikunnanoh-



jaaja (YAMK) 5 (5), liikuntatieteiden kandidaatti 2 (4), liikuntatieteiden maisteri 12 (13) ja liikuntatieteiden tohtori 1 (1). Lisäksi neljä osallistujaa ilmoitti maisteritutkinnon ja yksi YAMK-tutkinnon olevan kesken jo olemassa olevan alemman tutkinnon lisäksi. Osa maisteritutkinnon suorittaneista ei maininnut alempaa tutkintoa lainkaan, joten kandidaattien todellinen kokonaismäärä lienee tässä ilmoitettua suurempi. Vastaajista 36 ilmoitti toimivansa liikunta-alalla, ja 13 oli vaihtanut kokonaan alaa. 11 vastasi ”muu”, mikä avovastauskentän mukaan tarkoitti esimerkiksi sitä, että vastaja oli osin liikunta-alalla.

Analyysi toteutettiin fenomenografisesti. Fenomenografisen tutkimuksen tavoitteena on systemaattisesti kuvata, millaisia tietyn ilmiön ymmärtämisen tai kokemisen tapoja tietyssä ryhmässä esiintyy, sekä miten nämä tavat ovat suhteessa toisiinsa (Åkerlind 2005a, 322). Tässä tutkimuksessa tarkoituksena oli luonnehtia laadullisia eroja liikunta-alalta valmistuneiden opiskelu- ja urakokemuksissa. Fenomenografiassa tutkimuskohteena ovat ihmisten kokemukset ja käsitykset, ei todellisuus sinänsä. Lähtökohtana on, että eri yksilöt voivat kokea ja ymmärtää yhteisen todellisuuden eri tavoin. Nämä käsitykset ymmärretään merkityksenantoprosesseina. Fenomenografian avulla on siis mahdollista saada selville, millaisia merkityksiä tutkimuksen kohteena olevalle ilmiölle annetaan. (Marton 2005, 144, 153–154; Åkerlind 2005a, 322–323.) Analyysin tuloksena erilaiset tavat kokea liikunta-alan tutkintokoulutuksen merkitys jäsenyivät kuvauskategorioksi, jotka eroavat toisistaan keskeisten piirteidensä suhteen. Kategoriat eivät kuvaa yksilöitä, vaan sitä variaatiota, miten jokin asia koetaan tai ymmärretään tietyssä tutkittavien joukossa.

Analyysi mukaili kirjallisuudessa esitettyjä vaiheita (Marton 2005, 153–154, Åkerlind 2005a). Aluksi kertomukset luettiin läpi useaan kertaan, jotta aineistosta ja yksittäisistä kertomuksista muodostui kokonaiskäsitys. Tämän jälkeen aineisto koodattiin etsien siitä tutkimuskysymyksen kannalta olennaisia ilmaisuja. Ilmaisujen merkitys analysoitiin suhteessa kertomukseen, johon ne kuuluivat (Marton 2005, 153–154).

Koska fenomenografiassa tarkoituksena ei ole tuottaa yksilötason kuvauksia vaan saada selville aineistossa esiintyvää vaihtelua (Marton 2005, 153–154), seuraavassa vaiheessa kiinnostus suuntautui yksittäisten kertomusten sijaan ilmaisujen ja koodien muodostamaan kokonaisuuteen. Suurta koodien määrää jäsenneltiin visuaalisesti lajittelemalla sisällöltään samantyyppisiä koodoja lähekkäin. Tämän jälkeen merkityssisällöltään yhtenevät koodit ryhmiteltiin. Koodiryhmien samanlaisuutta ja erilaisuutta tarkastelemalla sekä ryhmiä yhdistelemällä luotiin alustavat kuvauskategoriat, jotka kuvasivat erilaisia tapoja kokea liikunta-alan koulutuksen merkitys. Alustavia kategorioita vertailemalla identifioitiin myös teemat tai ominaisuudet, joiden perusteella eri kategoriat erosivat toisistaan. Näitä kutsutaan fenomenografiasa variaation ulottuvuuksiksi tai variaation teemoiksi (Åkerlind 2005b, 152).

Kategoriat jäsenneltiin taulukoksi, jossa ryhmittely tuli näkyviin myös teemojen suhteen. Kategoriat ja teemat nimettiin alustavilla otsikoilla. Irrallisiksi jääneitä koodoja tarkasteltiin suhteessa muihin ryhmiin, ja ryhmittelyä sekä nimeämisiä tehtiin tarvittaessa uudestaan, jotta jokainen koodi oli sijoitettuna sitä kuvaavan otsikon alle. Analyysiä jatkettiin palaamalla yksittäisten koodien tasolle tarkastamaan, että ne sopivat sekä siihen kategoriaan että variaation teemaan, johon ne

oli sijoitettu. Samoin kaikki koodeihin liitetyt aineistokatkelmat käytiin järjestelmällisesti läpi.

Analyysin tuloksena kaikki aineistossa esiintyvät erilaiset liikunta-alan koulutukselle annetut merkitykset oli jäsenneltä systemaattisesti rakentuneeksi kokonaisuudeksi, jossa erilaiset ymmärtämisen tavat on esitetty kategorioina suhteessa toisiinsa. Samoin tuotiin esiin, miten eri kategoriat sisällöllisesti eroavat toistaan. Fenomenografian periaatteiden mukaisesti kuvauskategoriat jäsenyivät hierarkkiseksi tulosavaruudeksi (taulukko 1), jossa sisällöltään syvällisin tai kompleksisin kategoria on sijoitettu oikeaan reunaan. Kategoriat eroavat toisistaan laadullisesti viiden variaation teeman mukaisesti, jotka on nimetty taulukon ensimmäisessä sarakkeessa.

## TULOKSET

Osallistujien antamat merkitykset liikunta-alan koulutuksesta jakautuivat kuuteen kategoriaan: he kokivat koulutuksen 1) pettymyksenä, 2) välineenä, 3) käytännöllisenä valintana, 4) mahdollistajana, 5) tavoitteellisenä reittinä tai 6) kokonaisvaltaisena uudistajana. Nämä erilaiset koulutukselle annetut merkitykset erosivat toisistaan seuraavien viiden teeman mukaisesti: yleinen kokemus opiskeluaikasta, ammatillinen kehittyminen, työllistyminen ja ura, muu elämä sekä psykologiset tarpeet.

Ensimmäinen kategoria on luonteeltaan kielteinen. Tämän jälkeen kategoriat muuttuvat myönteisiksi, ja vasemmalta oikealle taulukossa siirryttäessä merkityksen intensiteetti yksilön elämässä kasvaa. Tulosoasassa jokaista kategoriaa tarkastellaan lähemmin keskittyen kussakin kuitenkin kiinnostavimpiin ja monitahoisimpiin teemoihin.

### Liikunta-alan koulutus pettymyksenä

Ensimmäisessä kategoriassa liikunta-alan koulutus koettiin pettymyksenä. *Yleistä kokemusta opiskeluaikasta* kuvattiin kielteisesti. Pettymys saattoi kohdistua opintojen sisältöön tai toteutustapaan. Puutteita koettiin esimerkiksi aiemmin hankitun osaamisen tunnistamisessa. Pettymykseen vaikuttivat myös esimerkiksi ristiriidat odotusten ja todellisuuden välillä, kuten yksi osallistujista kuvasi: ”[Opiskelupaikan] opintosuunnitelma vaikutti todella mielenkiintoiselta kokonaisuudelta paperilla, mutta todellisuudessa siitä aiheutui melko suuri pettymys, --. Opettajien kiireellisyys ja välinpitämättömyys oli välillä hyvinkin räikeää.”

Pettymykset *työllistymisen ja uran* osalta olivat moninaisia. Usein koettiin, ettei koulutusta vastaavaa työtä ole tarjolla, tai ne eivät ole mielekkäitä työtehtävien, palkkauksen tai työaikojen suhteen. Toisaalta koettiin myös, ettei tutkinto ole tuottanut riittävää osaamista, pätevyyttä tai kontakteja työllistymiseen. Tutkinnon arvo nähtiin joskus jopa kielteisenä: ”Koulutustani on piiloteltu, etteivät muut työntekijät (esim. personal trainerit) tuntisi oloaan huonoksi, --.” Opintoihin käytetty aika saatettiin kokea velvoitteena pyrkiä työllistymään liikunta-alalle silloinkin, kun alan sopivuus itselle oli jo kyseenalaistettu. Uramahdollisuudet arvioitiin heikoiksi ja koulutuksen mielekkyys kyseenalaistettiin: ”Turhutti, koska olinhan opiskellut ammattin, mutta tein samoja työtehtäviä kouluttamattomien lukiolaisnuorten kanssa, ilman säännöllistä työaikaa tai kuukausipalkkaa.”

Pettymys-kategoriassa koulutuksen merkitykset *muun elämän* kannalta jakautuvat oman liikunnan ilon katoamiseen ja riittämättömään elantoon. ”Jouduin kuitenkin menemään eri

Taulukko 1. Tulosavaruus

Variaation teemat	Kategoriat: Liikunta-alan tutkintokoulutus on					
	1 pettymys	2 väline	3 käytännöllinen valinta	4 mahdollistaja	5 tavoitteellinen reitti	6 kokonaisvaltaisen uudistajan
<i>yleinen kokemus opiskeluajasta</i>	opinnot kielteisinä kokemuksina	opinnot arkeen vaikuttajana	opinnot mukavuusalueella	opinnot elämyksenä	opinnot työläännä mutta antoisana	opinnot veivät mukanaan
<i>ammattillinen kehittyminen</i>	epävarmuus osaamisesta	muodollinen pätevyys	ammattillisten taitojen oppiminen	ammattillisen ymmärryksen laajeneminen	koulutuksen ja työn integroituminen	ammattillisen identiteetin transformaatio
<i>työllistyminen ja ura</i>	heikot uramahdollisuudet	uran välivaihe	liikunnallisen elämän luonteva jatkumo	työllistymisen mahdollistuminen	haluttuun työhön pääseminen	uraan elämien toteuttaminen
<i>muu elämä</i>	elämän hankaluudet	raha	elämäntilanteeseen sopiva ratkaisu	opitun hyödyntäminen arjessa	oman urheilumisen edistäminen	henkinen pääoma
<i>psykkiset tarpeet</i>	jäävät täyttymättä	ulkoinen hyväksyntä	turvallisuuden tunne	autonomian, pystyvyyden ja kuuluvuuden kokemukset	aktiivinen haasteiden etsiminen	merkityksellisten ihmissuhteiden luominen

alalle töihin, että voin maksaa laskuni (tunteja ei ollut säännöllisesti tarpeeksi) --.” *Psykkiset tarpeet* jäivät pettymys-kategoriassa täyttymättä. Kuuluvuuden tunteen osalta opintojen sosiaalinen puoli ei toiminut voimavarana: ei-typillisen opintopolun läpikäyminen aiheutti joillekin irrallisuuden kokemuksen vastakohtana muiden opiskelijoiden tiiviille sosiaalisille suhteille. Kielteiset käsitykset pärjäämisestä tulivat esiin mielikuvissa omasta kyvykkyydestä suhteessa opintuoikeuden saamiseen tai opinnoissa pärjäämiseen. Tämä tuli esiin lähinnä liikuntatieteellisen tiedekunnan kohdalla. Mielikuvat liittyivät sekä yliopisto-opiskeluihin ylipäätään että liikuntatieteellisen tiedekunnan vaikean sisäänkäynnin maineeseen: ”Ajattelin myös tuohon aikaan, että yliopisto-opinnot ovat fiksumpia ihmisiä varten enkä siksi uskaltanut ajatellaakaan hakemista niihin.”

### Liikunta-alan koulutus välineenä

Toiseen eli väline-kategoriaan siirryttäessä liikunta-alan koulutusta ei enää koettu kielteisenä, mutta sen rooli oli välineellinen. Koulutusta kuvattiin itselle aiheutuneiden seurausten kautta. Liikunta-alan opinnot olivat hyvä keino muiden tavoitteiden saavuttamiseen, koska alan opintoja ja työtä pidettiin mukavana tai helppona. *Kokemus opiskeluajasta* kuvattiin sen kautta, miten opinnot vaikuttivat omaan arkeen. Opiskelu saattoi edistää tai muuttaa omaa harrastamista tai palauttaa kilpailumisen pariin. Tärkeäksi saatettiin kokea sekin, että opiskelujen toteutustapa mahdollisti työssäkäynnin läpi opiskelujen. Opiskeluajaksi liitettiin myös juhliminen ja iltapelit opiskelukavereiden kanssa. *Ammattillisen kehittämisen* näkökulma rajoittui lähinnä suoritettuun tutkintoon. Osallistujat korostivat muodollista pätevyyttä, kuten eräs osallistujista totesi: ”AMK-tutkinto on tosin mahdollistanut paperilla tietyn koulutustason työnhakuun.” Opinnoista saatu todistus oli väline, joka mahdollisti työllistymisen tai jatko-opintoihin pääsemisen.

Välineellisyys *työllistymisen ja uran* teemassa tarkoitti sitä, että liikunta-alan opintoihin ei hakeuduttu toiveena ura liikunta-alalla, vaan opintojen kautta saavutettiin jokin toinen tavoite. Opintoihin saatettiin lähteä harrastusmiehellä, tai niitä pidettiin väliaikaisratkaisuna omaa suuntaa etsiessä. Opintoihin lähdettiin ikään kuin jatkamaan hauskaa, harrastus-

painotteista elämää. Toisaalta opinnot mahdollistivat myös sivutoimisten töiden saamisen silloin, kun rahaa tarvittiin jonkin muun uratavoitteen saavuttamiseen. *Psykkisten tarpeiden* osalta välineellisyys näkyy siinä, että koulutusvalinnalla tavoiteltiin ulkoista hyväksyntää. Aineistossa esiin nousi erityisesti vanhempien odotusten täyttäminen. Etenkin nuorella iällä perheen vaikutus voi olla vielä vahva.

### Liikunta-alan koulutus käytännöllisenä valintana

Käytännöllisen valinnan kategoriassa itse liikunta-alan arvostus tulee esiin, kun edellisessä kategoriassa merkitykset eivät ole alidonna. Sävy on myönteinen, mutta koulutuksen merkitys ilmenee enemmän olemassa olevan elämänpolun jatkamisen kuin elämän muuttamisen kannalta. Koulutus on ennen kaikkea käytännöllinen ja omalla mukavuusalueella pysyttämistä painottava ratkaisu.

*Ammattillinen kehittyminen* nähtiin koulutuksen tuottamisen työelämässä tarvittavien taitojen kautta. Myös muu kuin substanssiosaaminen, kuten esiintymis- tai kielitaito, koettiin merkityksellisenä. Tyypillistä oli luetella saatua osaamista oppiaineittain tai kuvata ammatin vaatimia perusvalmiuksia: ”Opinnot antoivat minulle opit anatomian ja fysiologian perusteista, ryhmien ohjaamisen käytännöstä, uintiopettajan pätevyyden, tanssitaidon ja tutustuttivat monen lajin perusteisiin käytännön näkökulmasta.”

*Työllistymisen ja uran* osalta koulutusvalintaa kuvattiin usein liikunnallisen elämän luonnollisena jatkumona niin opiskelupaikan kuin opiskelujen sisällöllisten valintojen osalta. Koulutusta kuvattiin oman urheilun-uran jättämisen aukon täyttämiseksi silloin, kun kilpaura oli päättynyt. Osalle harrastus oli jo aiemmin muuttunut työksi, kuten valmentamiseksi, ja siten työhön kouluttautuminen tuntui järkevältä. Harrastusten muuntaminen ammatiksi houkutteli: ”Lisäksi olen itse ollut aina liikunnallinen ja tuolloin olin kova kuntosaliharjoittelija, ja kuvittelin liikunta-alan olevan personal trainingia ja lihasten pumpppailua.”

Liikunta-ala ei kuitenkaan välttämättä ollut selviö, vaan se saatettiin valita myös paremman vaihtoehdon puuttuessa, tai parempana vaihtoehdona verrattuna johonkin muuhun uravalintaan. ”Tavallisen” tai ”paperisen” opiskelun sijaan liikunta-ala kuulosti toiminnalliselta ja mielekkäältä vaihtoehdolta.

Kilpaurheilijan uraan verrattuna alan muihin töihin koulutautuminen nähtiin realistisempaan vaihtoehtona, ”oikeana ammattina”. Alan sisällä koulutusvalintaa tehdessä puntaroitiin myös eri koulutustasojen sopivuutta itselle, ja näin esimerkiksi ammattikorkeakoulu saattoi tuntua luontevalta valinnalta suhteessa mielikuvaan itsestä opiskelijana ja työssä. Sattumankin merkitys saattoi olla iso: alan opintoihin saattoi yksinkertaisesti tarjoutua sopiva mahdollisuus, johon päätettiin tarttua: ”Pomoni ehdotti liikuntaneuvojan koulutusta oppisopimuksella ja se olikin mukava tarjous.”

*Muun elämän* osalta korostui koulutusvalintojen tekeminen muun elämän perusteella. Opintojen yhteensovittaminen perhe-elämän kanssa oli keskeistä. Myös koulutuksen alkamisen ajankohta suhteessa oman elämän tapahtumiin saattoi olla koulutusvalintaan vaikuttava asia. Oppilaitoksen sijainti parisuhteen, perheen tai harrastuksen kannalta oli usein tärkeä tekijä, mutta myös opintojen toteutustapa vaikutti valintaan: ”Kun sijaisuus loppui, lähdin opiskelemaan [paikkakunnalle] (oli perheen näkökulmasta mahdollista, koska oli aikuisille suunnattu monimuotokoulutus) --.”

*Psyykkisten tarpeiden* osalta koulutuksella oli turvaa tuova merkitys. Tulevaisuus tuntui epävarmalta, eikä uratoiveista tai -mahdollisuuksista ollut selvää käsitystä, mihin opinnot tarjosivat mahdollisuuden saada helpotusta. Myös usko kohdalon johdatukseen opiskelupaikan vastaanottamisessa tuli esiin. Turvallisuuden tunteeseen pyrittiin opiskelupaikan ja opintosisältöjen valintojen kautta: ”Vaikka periaatteessa suoritin vain kahden vuoden maisteritutkinnon [pääaine], mahtui noihin vuosiin opintopisteitä tuplasti: --. Näin jälleenkäin taaksepäin katsoessani voin todeta, että kenties tämä mahdollisuuksien haaliminen oli epävarmuutta siitä, mitä haluaisin tulevaisuudessa tehdä.”

### **Liikunta-alan koulutus mahdollistajana**

Tässä kategoriassa liikunta-alan koulutuksen koetaan selvästi muuttaneen elämää myönteiseen suuntaan, kun edellisessä kategoriassa koulutus lähinnä mahdollisti olemassa olevan elämän jatkuvuuden. Kategoriassa korostuvat koulutuksen myötä elämään tulleet myönteiset asiat, jotka ovat luonteeltaan ei-suunniteltuja. Kun edellisessä kategoriassa *ammattilinen kehittyminen* nähtiin koulutuksen tuottamina taitoina, tässä kategoriassa korostui ammatillisen ymmärryksen laajeneminen sekä liikunta-alasta että itsestä ammatillisena. Näitä kokemuksia liitettiin paitsi opintoihin yleensä, myös tiettyihin opinnoissa koettuihin käännekohtiin, esimerkiksi harjoitteluihin tai oppinäytetyöhön. ”YAMK-opintojen aikana opin niin paljon uutta, ymmärryksenä työelämää ja eri aloja kohtaan kasvoi, opin uusia työmenetelmiä, verkostoituihin ja sain varmuutta omaan osaamiseeni, sitä ammattitaitoa.”

*Työllistymisen ja uran* näkökulmasta koulutus on luonnollisesti merkittävä mahdollistaja, mikä tuli esiin moninaisissa kuvailuissa siinä, millä suunnittelemattomilla tavoilla koulutus on vaikuttanut työllistymiseen ja uraan. Koulutus koettiin mahdollisuutena työllistymiseen ylipäätänsä, tai tietyn mielekkään työn tai jatko-opiskelupaikan mahdollistajana. Yksittäiset kokemukset eivät aina olleet myönteisiä, mutta niiden seuraukset koettiin merkityksellisinä, kuten eräs osallistuja kuvasi: ”Vaikka opetustyö koulussa ei minulle sopinutkaan, ala tuntui omalta.” Harjoittelut koettiin oviksi työelämään, ja verkostoitumisen merkitystä korostettiin myös muuten, kuten yrittäjyyteen ryhtymisessä. Usein koulutus sisälsi tapahtumia tai sisältöjä, jotka johtivat oivalluksiin uusista kiinnostuksen kohteista tai kokemukseen oman uran löytämisestä:

”Oppinäytetyöni liittyi kuitenkin oppimisen ja liikunnan yhteyksiin, josta sitten tuli jatkossa urani punainen lanka.”

*Psyykkisten tarpeiden* osalta tyypillisiä olivat kokemukset, jotka vahvistivat tunnetta autonomiasta, omasta pystyvyydestä ja joukkoon kuulumisesta. Osallistujat korostivat omaa koulutusvalintaa muista erottuvana, itsenäisenä ratkaisuna suhteessa perheeseen tai kavereihin. Toisaalta kuulumisen tunteet olivat merkittäviä, mikä tuli esiin muun muassa vertailuna aiempiin opiskelukokemuksiin, kuten eräs osallistuja kirjoitti: ”Liikunnalta koin ensimmäisen kerran löytäneeni henkisen kotini ja samanhenkisen porukan.” Sosiaalinen rentoutuminen, yhteenkuulumisen tunne ja vertaistuki osoittautuivat tärkeiksi. Luokkahenkeä kuvattiin hyväksi, mikä mahdollisti rennon sosiaalisen kanssakäymisen ja tunteen kuulumisesta yhteisöön tai paikkaan. Hyvän me-hengen ja opiskelutovereilta saadun vertaistuen koettiin myös edistäneen opintojen suorittamista sekä etenemistä työuralla myös opintojen jälkeen. Pätevyyden tunteen osalta yleistä oli kuvailla kokemuksia, joissa oma pystyvyys oli yllättänyt. Esiin nousi myös vertailu aiempiin opintokokemuksiin, jolloin joko opintojen käytäntöpainotteisuus tai sisältö mahdollistivat odottamattoman positiivisen kokemuksen itsestä opiskelijana.

### **Liikunta-alan koulutus tavoitteellisena reittinä**

Tässä kategoriassa esiin nousevat suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus, ja koulutus nähtiin tavoitteellisena reittinä haluttuun päämäärään. Koulutuksen liitettiin intensiivisiä myönteisiä merkityksiä, vaikka koulutusta ei koettu itsestään selvänä onnen tuojana, eli haluttuja päämääriä ei aina saavutettu. *Ammatillisen kehittymisen* osalta korostettiin opintojen ja työn yhteyttä. Opintoihin hakeuduttiin nimenomaan täydentämään omaa osaamista työn vaatimusten tai omien uratoiveiden mukaisesti. Erityisesti harjoittelujen ja oppinäytetöiden merkitys työelämästä oppimisen paikkana tuli esiin. Tärkeitä olivat myös kokemukset, joissa koulutuksesta hankittua osaamista pääsi hyödyntämään työelämässä, myös muulla kuin liikunta-alalla.

Koulutuksen merkitys *urasuunnittelussa ja reittinä työllistymiseen* on luonnollisesti keskeinen. Tyypillisesti koulutusta kuvattiin tavoitteellisena reittinä tietynlaiseen, kiinnostavaan työhön, tai ylipäätään liikunta-alalle. Aina koulutusvalinnan taustalla ei siis ollut täsmällistä visiota alalla työskentelystä, vaan koulutus saattoi olla reitti ”johonkin parempaan”, kuten esimiestason tehtäviin. Myös halu tietyn kohderyhmän tai tiettyjen aihealueiden kanssa työskentelyyn saivat hakeutumaan koulutukseen. Kouluttautumisen motiiveja kuvattiin myös yleisemmin kuten haluna jakaa opittua tai vaikuttaa asioihin tulevaisuudessa. Ammattista opettajuus nousi erityisesti esiin. Opettajuus oli vertailukohta, ja koulutus oli reitti johonkin sellaiseen alan työhön, joka ei ole opettajuutta. Toisaalta se oli toivetyö, johon eri koulutusten kautta pyrittiin. Joillekin ammattikorkeakoulutus oli suunniteltu välivaihe matkalla liikunnanopettajaksi: ”Liikunnanohjaajan koulutus ei tuntunut tarjoavan minulle selkeää urapolkua, eikä se koskaan ollut minulle se mieluinen ammatti, vaan ainoastaan väylä päästä kouluttautumaan liikunnanopettajaksi.”

*Psyykkisten tarpeiden* osalta keskeiseksi nousi aktiivinen hakeutuminen haasteiden pariin. Synnä kouluttautumiselle oli sopivan kokoisten haasteiden ja itsensä kehittämisen kautta saavutettavat pätevyyden kokemukset. Myös uuden oppiminen motivoi hakeutumaan koulutukseen, ja käyty koulutus saattoi toimia valmistavana itseluottamuksen tuo-



jana seuraaviin koulutuksiin hakiessa. Toisaalta koulutus antoi mahdollisuuden tyydyttää omaa kunnianhimoa ja näyttämisen halua, mistä mainittiin erityisesti liikuntatieteellisen tiedekunnan kohdalla: ”Olen aina tiennyt, että Jyväskylässä on liikuntatieteellinen tiedekunta ja sinne on todella vaikea päästä opiskelemaan. Varmaan yksi syy hakemiselle oli näyttämisen halu: minä pystyn pääsemään liikunnalle, vaikkakaan liikunnallinen erityislahjakkuus.”

### **Liikunta-alan koulutus kokonaisvaltaisena uudistajana**

Viimeisessä kategoriassa koulutus on muuttanut siihen osallistujan elämää perustavanlaatuisesti myönteiseen suuntaan. Liikunta-ala ei enää ollut vain työtä, vaan merkitys kietoutui itseen kokonaisvaltaisesti. *Opiskeluaikaa* kuvattiin siten, että opinnot ”vain veivät mukanaan”. Kyse ei siis ole vain hienosta kokemuksesta tai ammatillisen päämäärän saavuttamisesta, kuten edellisissä kategorioissa. Tässä keskeiseksi muodostui opintojen itseisarvoinen merkitys sekä opintojen syyttämä, voimakas motivaatio, joka sai etenemään opinnoissa suunniteltua pidemmälle.

*Ammatillista kehittymistä* kuvattiin ammatillisen identiteetin transformaationa eli ammatillinen kehittyminen ymmärrettiin kokonaisvaltaisena ammatti-identiteettiä muokkaavana prosessina.

”Vaikka tiesin koko ajan haluavani nimenomaan liikunnanopettajaksi, en voi tänä päivänä kuin olla tyytyväinen suuntaan, johon elämä minut tuolloin vei. Suoraan lukiosta tuleena ujona pikkukylän tyttönä uskon, että [paikkakunta] oli minulle paras tapa aloittaa liikunnanopettajanidentiteettiäni kypsyttämisen. Sain rauhassa totutella korkeakouluopiskeluun ja itsenäiseen elämään, kasvattaa tietämystäni ja taitojani liikunnan parissa, tehdä virheitä ja kasvattaa itseluottamusta sekä kokemusta työskentelystä liikunnan parissa. Tämä kaikki lisäsi uskoani siihen, että minun tulevaisuuteni on liikunnan parissa.”

Ammatillisen identiteetin kehittyminen näkyi myös vertailluna muihin, kuten eräs osallistujista kuvasi toivoessaan työelämästä tulevaisuudessa enemmän arvostusta: ”Välillä tuntuu melko loukkaavalta, kun viiden vuoden alan opiskelusi asetetaan samanaivoiksi kuin spartan gear -kavakuulaohjaajan koulutus.”

*Työllistymisen ja uran* osalta koulutus sai merkityksen uraunelmien toteuttajana. Koulutukseen pääseminen itsessään oli unelmien täyttymys, tai se mahdollisti unelma-ammattiin kouluttautumisen. Liikunta koettiin elämäntehtävänä, ei vain työnä, ja koulutus antoi mahdollisuuden toteuttaa itseään ja toimia oman intohimon parissa. Unelmien muodostumiseen olivat vaikuttaneet myös ammatilliset esikuvat, ja koulutus oli siten mahdollisuus tulla oman esikuvan kaltaiseksi.

*Muun elämän* kannalta koulutus nähtiin ennen kaikkea henkisen pääoman antajana. Koulutuksen koettiin mahdollistaneen henkisen kasvun, ja se koettiin antoisaksi elämää, ei vain työtä varten. Arvojen muokkaaminen, itsetuntemuksen kehittyminen sekä nöyryyden ja sivistyksen lisääntyminen olivat koulutuksen tuomia asioita, joita arvostettiin korkealle.

”Opettajista [Nimi] on jäänyt parhaiten mieleen. Hänen opeistaan olen saanut eniten elämäni varten. Muistan kurssin, jossa käytiin läpi itsetuntemusta ja itsestä oppimista. Kuka minä olen? Tätä en ollut aikaisemmin miettinyt. Aiheesta ja tässä kehitymisestä voisi kirjoittaa paljonkin, mut-

ta riittää, että totean tämän olleen merkittävin asia, kun mietin, miksi olen tässä missä nyt olen.”

### **POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET**

Tämä fenomenografinen tutkimus toi esiin liikunta-alan koulutuksen erilaisten merkitysten kirjon alalla opiskelleille. Opinnot koettiin 1) pettymyksenä, 2) välineenä, 2) käytännöllisenä valintana, 4) mahdollistajana, 5) tavoitteellisenä reittinä tai 6) kokonaisvaltaisena uudistajana. Tulokset osoittivat, että liikunta-alan tutkintokoulutuksen merkitys ei ole vain ammatillinen, vaan koulutus kietoutui osaksi elämää monin eri tavoin. Tarkastelemalla kategorioiden välisiä eroja voitiin tunnistaa, millaiset kokemukset tuottivat tunteen siitä, että koulutus on omassa elämässä erityisen merkityksellinen. Analyysin perusteella merkityksellisyyden kokemus yhdistyi kokemukseen myönteisestä muutoksesta. Mikäli yksilö koki, ettei koulutus saanut aikaan muutosta itsessä, urassa tai muussa elämässä, koulutus koettiin pettymyksenä. Sen sijaan suuremmat myönteiset muutokset näkyivät koulutukselle annetun roolin intensiteetissä. Siten esimerkiksi identiteettitason muutokset tai kumppanin löytyminen koettiin kaikkein merkittävimpana.

Koska ammatillinen kehittyminen on koulutuksen merkittävä päämäärä, voidaan tähän teemaan kiinnittää erityistä huomiota. Tulosten perusteella opintojen merkityksellisyyden kokemusta voidaan lisätä kohdentamalla huomio käytännön tietojen ja taitojen lisäksi osaamisen muihin ulottuvuuksiin, kuten asenteeseen, itseluottamuksen vahvistamiseen, itsensä kehittämisen taitoihin sekä ammatilliseen identiteettiin. Syvemmän tason muutoksen saaminen ei ole itsestäänselvyys, sillä norjalaisten liikunnanopettajaopiskelijoiden on raportoitu näkevän koulutuksen merkityksen lähes pelkästään liikuntataitojen ja -didaktiikan oppimisen kautta, ja kokemus voi syntyä identiteetin tasolla jo opintojen aikana tai jopa ennen sitä (Dowling 2011, 210–211, 218; Mordal-Moen & Green 2014, 814–815). Toisaalta tämän tutkimuksen tulokset ovat linjassa ammatillisen oppimisen tutkimuksen kanssa. Identiteetillä, itesäätelytaidoilla ja reflektiolla sekä aidon työelämän sosiokulttuurisella ympäristöllä on todistetusti merkitystä työhön liittyvässä oppimisessa (esim. Tynjälä 2013).

Tässä tutkimuksessa toistuivat monet aiemmissä tutkimuksissa havaitut koulutukseen hakeutumisen motiivit kuten työllistymismahdollisuuksien parantaminen, tietyille uralle pääseminen, osaamisen kartuttaminen, palkkauksen parantaminen (Hall ym. 2019, 889–892; Turner & Nelson 2009, 11) sekä oma urheilu-ura ja liikunnasta nauttiminen (Minten & Forsyth 2014, 98; Vuolle 2013, 28, 45). Lisäksi esiin tulivat koulutusvalinnalla tavoiteltu ulkoinen hyväksyntä sekä turvallisuuden tunteen saavuttaminen. Edellä mainittujen, luonteeltaan tavoitteellisten merkitysten lisäksi koulutukselle annettiin kuitenkin paljon myös sellaisia merkityksiä, jotka olivat luonteeltaan ennakoimattomia. Erityisesti *pettymys-* ja *mahdollistaja* -kategoriat ovat tällaisia, samoin osa *kokonaisvaltainen uudistaja* -kategorian merkityksistä. Tämä tutkimus lisää ymmärrystä koulutuksen merkityksestä esittämällä kokonaisvaltaisen jäsenyyden niistä moninaisista tavoista, joilla liikunta-alan koulutus vaikuttaa yksilöön ja hänen elämäänsä.

Tulosavaruuden tarkastelu kokonaisuudessaan vahvistaa Mintenin ja Forsythin (2014, 95, 98, 101) huomiota siitä, ettei koulutukseen aina välttämättä hakeuduta tavoitellen

pitkää uraa liikunta-alalla. Vaikka tulosvaruudessa ammatillinen kehittyminen sekä ura olivat tärkeitä teemoja, kokonaisuudessa tulivat näkyviin myös esimerkiksi opintojen elämyksellisyys, oman liikunnallisuuden tukeminen sekä liikunta-alan koulutus uran välivaiheena tai sivutoimisen toiminnan mahdollistajana. Esiin nousi myös se, että liikunta-alan opinnot koettiin vastakohtana ”tavalliselle opiskelulle”. Tämän tyyppinen harrastuksellisuuden kysymys lienee erityisen oleellinen liikunta- ja taidealoilla. Aihe on tärkeä liikunta-alan tutkimuksen ja kehittämisen näkökulmasta. Esimerkiksi valmistuneiden sijoittumisen seurannan ja koulutustutkimuksen olisi hyvä ottaa huomioon opiskelijoiden moninaiset motiivit aiempaa selkeämmin. Koulutuspoliittinen arvokysymys sen sijaan on opinto-ohjauksen ja opiskelijavalinnan näkökulmasta se, missä määrin opintojen suorittaminen harrastusmielessä on toivottua, ja millä tavoilla koulutukseen käytetyt resurssit ohjautuvat yhteiskunnan hyväksi.

Toinen yhteiskunnallisesti kiinnostava tutkimustulos on koulutuksen kokeminen pettymyksenä, sillä opiskeluissa koetut umpikujat sopivat huonosti yhteiskunnassa vallitsevaan keskusteluun työurien pidentämisestä. Kategoria heijastelee liikunta-alalla aiemmin tunnistettuja haasteita, kuten rajoitetuiksi koettuja työllistymismahdollisuuksia (Minten & Forsyth 2014, 98; Schwab ym. 2015, 7) sekä alan sääntelemättömyyttä (Kaiser & Beech 2012, 292). Ura- ja työtyytyväisyyden kannalta onkin tärkeää, että yksilö kokee pystyvänsä hyödyntämään tutkinnon tuottamaa osaamista työssään (Schwab ym. 2015, 6; Minten 2010, 77). Varsinkin liikunnanohjaaja (AMK) -tutkinnon suorittaneiden turhautuminen on tullut esiin myös aiemmin (Ala-Vähälä 2012, 43; Vuolle 2013, 52).

Myös yksilön näkökulmasta opiskelujen kokeminen pettymyksenä on luonnollisesti epätoivottua. Pettymys yhdistyy kokemukseen epäonnistumisesta. Pryor ja Bright (2012, 70) kuitenkin huomauttavat työurien kaaosteorian pohjalta, että myös urien kontekstissa ihmisten tulisi odottaa epäonnistuvansa säännöllisesti, koska maailma on niin monimutkainen, että sen tapahtumien ennakoiminen ja niihin vaikuttaminen on vaikeaa. Epäonnistumisia ei voi välttää, ja siksi olisi hyvä nähdä niiden myönteiset mahdollisuudet (Pryor & Bright 2012). Kiinnostava tulos tässä tutkimuksessa oli, että jotkut yksilöt antoivat kielteisille kokemuksille myönteisiä merkityksiä. Hankalista kokemuksista oli voinut seurata jotakin myönteiseksi koettua, kuten itselle paremmin sopivan alan löytäminen. Merkityksen löytäminen onkin narratiivisen ura-ajattelun vahvuus (Savickas ym. 2009, 243). Kun tunnistetaan pettymyksen kokemuksista seuranneet myönteiset muutokset elämässä, on helpompi hyväksyä ne osaksi omaa uraa. Näin pettymykset muuttuvat merkitykselliseksi osaksi tarinaa, jolla on tyytyväinen kertoja. Tulosten perusteella voisikin pitää mahdollisena, että narratiivinen uraohjaus voisi parantaa erityisesti niiden yksilöiden hyvinvointia, jotka kokevat koulutuksen pettymyksenä.

Fenomenografisen analyysin tulos on tutkijan löytämä jäsenitys aineistosta. Samasta aineistosta voi tehdä useampia jäsenyksiä riippuen tutkijan omasta ymmärryksestä. Samoin aineisto on tuotettu tiettyssä hetkessä, ja eri aikana kirjoitettua kertomuksista voisi olla löydettävissä erilaisia merkityksiä. Riippuvuutta voidaan fenomenografisessa tutkimuksessa kuitenkin arvioida siten, että esitetyt kategoriat tulisi olla muidenkin tunnistettavissa. (Collier-Reed ym. 2009, 343; Marton & Pong 2005, 147.) Tämän mahdollistamiseksi

tässä tutkimuksessa tulokset aineistokatkelmineen sekä metodin kuvaus on esitetty niin yksityiskohtaisesti kuin tilan puitteissa on mahdollista.

Tulosten uskottavuutta ja vahvistettavuutta pyrittiin varmistamaan avoimella kirjoituskutsulla ja sen laajalla levittämisellä. Tavoitteena oli kerätä riittävän suuri ja heterogeeninen aineisto, jotta erilaiset kokemukset tulisivat aineistossa esiin ja tutkijan ennakkokäsitysten merkitys pieneni (Shenton 2004, 65–66, 72). Tulosvaruuden moninaisuuden perusteella voidaan olettaa, ettei avoimeen kutsuun liittyvä riski pelkkien ääripään kokemusten esille tulosta toteutunut. Kertomusten tuottaminen kutsun perusteella vaatii kuitenkin osallistujilta tiettyä aloitteellisuutta sekä motivaatiota kirjoittamiseen, mikä väistämättä on johtanut osallistujien valikoitumiseen.

Tämä tutkimus rajoittui käsittelemään tiettyä ajankohtana tuotettuja kertomuksia tutkijan ymmärryksen kautta. Tulokset eivät ole siirrettävissä muille aloille tai kansainvälisesti erilaisiin ympäristöihin. Analyysissä eritasoisia koulutuksia ei ole eritelty toisistaan, joten tulokset eivät sellaisenaan koske jokaista koulutusta erikseen. Jatkossa olisikin kiinnostavaa vertailla, miten eritasoisille koulutuksille annettavat merkitykset eroavat toisistaan. Pitkittäistutkimuksella taas olisi mahdollista tutkia, miten yksilön koulutukselle antamat merkitykset muuttuvat ajan kuluessa.

## LÄHTEET

- Aarto-Pesonen, L. 2013. ”Tää koulutus ei oo tehnyt musta pelkkää jumppamaikkaa”: substantiivinen teoria aikuisoppijan ammatillisen kasvun holhittisesta prosessista liikunnanopettajakoulutuksessa. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 192.
- Ala-Vähälä, T. 2012. Liikuntaneuvojien ja liikunnanohjaajien työurat tutkinnon suorittamisen tai opintojen keskeyttämisen jälkeen. Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:4.
- Beaumont, E. Gedye, S. & Richardson, S. 2016. 'Am I employable?': Understanding students' employability confidence and their perceived barriers to gaining employment. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education* 19, 1–9.
- Bernal-García, A. Grimaldi-Puyana, M. Pérez-Villalba, M. & Fernández-Ponce, J.M. 2018. Professional profile of graduates with a degree in physical activity and sports science in Spain. *Journal of Physical Education and Sport* 18, 1243–1247.
- Bujold, C. 2004. Constructing career through narrative. *Journal of Vocational Behavior* 64, 470–484.
- Cohen, L. & Mallon, M. 2001. My brilliant career? Using stories as a methodological tool in careers research. *International Studies of Management & Organization* 31 (3), 48–68.
- Collier-Reed, B.I. Ingerman, Å. & Berglund, A. 2009. Reflections on trustworthiness in phenomenographic research: Recognising purpose, context and change in the process of research. *Education as Change* 13 (2), 339–355.
- Dowling, F. 2011. 'Are PE teacher identities fit for postmodern schools or are they clinging to modernist notions of professionalism?' A case study of Norwegian PE teacher students' emerging professional identities. *Sport, Education and Society* 16 (2), 201–222.
- Easterbrook, M.J. Kuppens, T. & Manstead, A.S.R. 2016. The education effect: Higher educational qualifications are robustly associated with beneficial personal and socio-political outcomes. *Social Indicators Research* 126 (3), 1261–1298.
- ESSA-Sport 2019. National Report. Analysis of labour market realities and challenges in the sport and physical activity sector. Finland. ESSA-Sport. [https://www.essa-sport.eu/wp-content/uploads/2020/01/ESSA\\_Sport\\_National\\_Report\\_Finland.pdf](https://www.essa-sport.eu/wp-content/uploads/2020/01/ESSA_Sport_National_Report_Finland.pdf), 20.7.2021

- Hall, E.T. Cowan, D.T. & Vickery, W. 2019. 'You don't need a degree to get a coaching job': Investigating the employability of sports coaching degree students. *Sport, Education and Society* 24 (8), 883–903.
- Haverinen, S. 2019. Kuka tahansa voi kutsua itseään personal traineriksi ja viedä rahasi, vaikka alaa on pantu kuriin – 6 vinkkiä, joilla tarkistat PT:n taustat ja löydät sopivan. <https://yle.fi/uutiset/3-11082656>, 12.5.2021.
- Kaiser, S. & Beech, J. 2012. Perspectives of sport-related labour market and employment research: The need for a specific approach. *European Journal for Sport and Society* 9 (4), 287–304.
- Laine, A. & Ilmola, R. 2016. Liikunnan yhteiskuntatieteilijät työmarkkinoilla – vuosina 2000–2014 valmistuneiden maistereiden sijoittuminen työelämään. *Liikunta & Tiede* 53 (1), 60–67.
- Lappalainen, L. 2009. Katsaus liikunnanohjaajien (AMK) koulutukseen ja työhön. Liikunnanohjaajien työllistyminen vuosina 2002–2008 sekä liikunnanohjaajien kokemuksia ammattikorkeakoulutuksesta ja työelämän vaatimuksista. Kajaanin ammattikorkeakoulu: Kajaanin ammattikorkeakoulun julkaisusarja B, raportteja ja selvityksiä 12.
- Linde, C. 1993. *Life stories: The creation of coherence*. New York: Oxford University Press.
- Marton, F. 2005. Phenomenography: a research approach to investigating different understandings of reality. Teoksessa: R.R. Sherman & R.B. Webb (toim.) *Qualitative research in education: Focus and methods*. London: RoutledgeFalmer, 140–160.
- Marton, F. & Pong, W.Y. 2005. On the unit of description in phenomenography. *Higher Education Research & Development* 24 (4), 335–348.
- McAdams, D.P. 2001. The psychology of life stories. *Review of General Psychology* 5 (2), 100–122.
- Minten, S. 2010. Use them or lose them: A study of the employability of sport graduates through their transition into the sport workplace. *Managing Leisure* 15 (1), 67–82.
- Minten, S. & Forsyth, J. 2014. The careers of sports graduates: Implications for employability strategies in higher education sports courses. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education* 15, 94–102.
- Mordal-Moen, K. & Green, K. 2014. Physical education teacher education in Norway: The perceptions of student teachers. *Sport, Education and Society* 19 (6), 806–823.
- Palomäki, S. 2009. Opettajaksi opiskelevien pedagoginen ajattelu ja ammatillinen kehittyminen liikunnanopettajakoulutuksessa. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 142.
- Pryor, R.G.L. & Bright, J.E.H. 2003. The chaos theory of careers. *Australian Journal of Career Development* 12 (3), 12–20.
- Pryor, R.G.L. & Bright, J.E.H. 2012. The value of failing in career development. *International Journal for Educational and Vocational Guidance* 12 (1), 67–79.
- Pryor, R.G.L. & Bright, J.E.H. 2014. The chaos theory of careers (CTC): Ten years on and only just begun. *Australian Journal of Career Development* 23 (1), 4–12.
- Ryan, M. 2005. Narrative. Teoksessa: D. Herman, M. Jahn & M. Ryan (toim.) *Routledge Encyclopedia of Narrative Theory*. London: Routledge, 344–348.
- Savickas, M.L. 2005. The theory and practice of career construction. Teoksessa: S.D. Brown & R.W. Lent (toim.) *Career development and counseling. Putting theory and research to work*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, 42–70.
- Savickas, M.L. Nota, L. Rossier, J. Dauwalder, J. Duarte, M.E. ym. 2009. Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior* 75 (3), 239–250.
- Schlesinger, T. Studer, F. & Nagel, S. 2015. Conditions for the career entry of Swiss sports science graduates. *Sport in Society* 18 (10), 1222–1244.
- Schwab, K.A. Legg, E. Tanner, P. Timmerman, D. Dustin, D. ym. 2015. Career paths in sport management. *SCHOLE: A Journal of Leisure Studies and Recreation Education* 30 (2), 1–11.
- Shenton, A. 2004. Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information* 22, 63–75.
- Sleap, M. & Reed, H. 2006. Views of sport science graduates regarding work skills developed at university. *Teaching in Higher Education* 11 (1), 47–61.
- Tuomela, J. 2006. Jyväskylän yliopistosta vuonna 2005 valmistuneiden maistereiden sijoittumisen seuranta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Turner, D. & Nelson, L.J. 2009. Graduate perceptions of a UK university based coach education programme, and impacts on development and employability. *International Journal of Coaching Science* 3 (2), 3–28.
- Tynjälä, P. 2013. Toward a 3-P model of workplace learning: A literature review. *Vocations and Learning* 6 (1), 11–36.
- Van Schalkwyk, P. Niymanira, F. & Surujlal, J. 2012. Transition from graduation to employment: A qualitative exploration of sport management graduates' experiences. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation & Dance* 18, 214–226.
- Vuolle, P. 2013. Liikunnan ja terveyden uralla – vuosina 1984–2008 valmistuneiden liikunta- ja terveystieteiden maistereiden sekä työelämässä toimivien liikunnanohjaajien (AMK) urakehitys. Liikuntatieteellinen Seura ry. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 7.
- Åkerlind, G. S. 2005a. Variation and commonality in phenomenographic research methods. *Higher Education Research & Development* 24 (4), 321–334.
- Åkerlind, G. 2005b. Ways of experiencing being a university researcher. Teoksessa: J.A. Bowden & P. Green (toim.) *Doing developmental phenomenography*. Melbourne: RMIT Publishing, 145–155.



# PYÖRÄILYTAIDON OPPIMISTA SELITTÄVÄT YKSILO-, YMPÄRISTÖ- JA TEHTÄVÄTASON TEKIJÄT 1950–2010-LUVUILLA

**Arto Laukkanen LitT**, Jyväskylän yliopisto / Liikuntatieteellinen tiedekunta, Keskussairaalantie 4, 40014 Jyväskylän yliopisto. P. 040 805 3611. Sähköposti: arto.i.laukkanen@jyu.fi (yhteyshenkilö).  
**Elina Hasanen, LitT**, Jyväskylän yliopisto. **Pertti Matilainen, FM**, Jyväskylän yliopisto.

## TIIVISTELMÄ

**Laukkanen, A., Hasanen, E., Matilainen, P. 2021. Pyöräilytaidon oppimista selittävät yksilö-, ympäristö- ja tehtävätason tekijät 1950–2010-luvuilla. Liikunta & Tiede 58 (4), 91–98.**

Pyöräily on yksi suomalaisten yleisimmistä liikkumismuodoista. Yhteiskunnan tasolla pyöräilyn merkityksissä korostuvat väestön arkiliikunnan lisääminen ja kestävä liikenteen edistäminen. Suomalaislapsille pyöräilytaito mahdollistaa merkittävän itsenäisen liikkumisen tavan ja edesauttaa elinpiiriin laajentumista. Pyöräilytaidon oppimiseen liittyvistä tekijöistä tiedetään kuitenkin hyvin vähän. Tämä tieto olisi tärkeää, jotta mahdollisimman monelle voitaisiin jo varhaisella iällä tarjota mahdollisuus omaksua pyöräilyn kautta fyysisesti aktiivinen ja ekologisesti kestävä elämäntapa.

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, mitkä yksilö-, ympäristö- ja tehtävätekijät selittävät pyöräilytaidon oppimista. Lisäksi selvitettiin pyöräilytaidon oppimisajankohdan yhteyttä oppimisikään. Tietoa kerättiin oppimisen lisäksi oppimisen vuosikymmenestä, pyöräilyn opettajista, fyysisistä harjoitteluympäristöistä sekä harjoittelussa käytettyä ensivälineistä. Aineisto (N = 929) kerättiin verkkokyselynä aikuisväestöltä koskien heitä itseään sekä heidän mahdollisia lapsiaan. Tulokset analysoitiin SPSS-tilasto-ohjelmalla käyttäen kuvailevia analyysejä sekä yksisuuntaista kovarianssianalyysiä.

Tulokset paljastivat, että pyöräilytaidon oppimiskä on laskenut noin 1,5 ikävuodella 1950-luvulta 2010-luvulle. Oppimiskä ei kuitenkaan selittänyt merkittävästi oppimisen ajankohta itsessään vaan ennen kaikkea opettelussa käytetty ensiväline (8,6 %,  $p < ,001$ ). Potkupyörällä opettelu aloitettiin havaittiin oppineen pyöräilytaidon merkittävästi varhaisemmin kuin muilla ensivälineillä opetteluiden. Pyöräilytaidon opettajissa ja fyysisissä ympäristötekijöissä havaittiin trendimuutoksia vuosikymmenten välillä, mutta ne eivät selittäneet merkittävästi oppimiskä havoitua vaihtelua.

Pyöräilytaidon opettelua helpottavat välineet, erityisesti potkupyörät, vaikuttavat liittyvän pyöräilytaidon varhaisempaan oppimiskään ja mahdollistavat näin tämän liikkumisen muodon aiempaa nuoremmille lapsille.

*Avainsanat: Polkupyörä, pyöräily, oppiminen, lapsuus, fyysinen ympäristö, opettaminen*

## ABSTRACT

**Laukkanen, A., Hasanen, E., Matilainen, P. 2021. The individual-, environmental- and task-related factors of learning cycling skills from the 1950s to the 2010s. Liikunta & Tiede 58 (4), 91–98.**

Cycling, which is one of the most popular physical activities among people in Finland, promotes everyday physical activity and sustainable transport. Cycling skills allow Finnish children to move independently and contribute to expansion of the living environment. However, little is known about the factors associated with learning cycling skills. This knowledge would be important for providing as many people as possible at an early age with the opportunity to adopt a physically active and ecologically sustainable lifestyle through cycling.

The aims of this study were to investigate which individual, environmental and task factors explain cycling skills and to understand the relationship between the learning decade of cycling skills and learning age. In addition to learning age and time, information was collected on cycling teachers, physical training environments and the initial equipment used in training. Data (N = 929) were collected via an online survey of the adult population concerning themselves and their children. The results were analysed with SPSS statistical software using descriptive analyses and one-way covariance analysis.

The results revealed that the learning age of cycling decreased by about 1.5 years from the 1950s to the 2010s. However, learning age was not significantly explained by the time of learning itself but rather by the first equipment used in learning (8.6%,  $p < .001$ ). Those who started learning on a balance bike learned cycling skills significantly earlier than those who learned with other instruments. Trend changes were observed in teachers and physical environmental factors over the decades, but they did not significantly explain the learning age.

Equipment that facilitates the learning of cycling skills, particularly balance bikes, seems to be associated with an earlier cycling learning age, allowing this form of movement for younger children.

*Keywords: Bicycle, cycling, learning, childhood, physical environment, teaching*

## JOHDANTO

Polkupyöräilyn (tästä lähtien pyöräily) taito muodostaa perustan kirjolle liikkumismuotoja urheiluharrastuksista arjen kulkumuotoihin. Pyöräilytaidon onkin ajateltu olevan perustavanlaatuisen fyysistä aktiivisuutta pitkin elämää edistävä motorinen taito, jonka oppimiseen tulisi panostaa siinä missä motoristen perustaitojenkin, eli tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitojen, oppimiseen (Hulteen ym. 2018). Pyöräilyn tiedetään olevan yhteydessä esimerkiksi parempaan sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoon sekä matalampaan kokonais- ja syöpäkuolleisuuteen ja syöpäsairastavuuteen (Oja ym. 2011). Lapsuudessa ja nuoruudessa koulumatkaliikunta muodostaa merkittävän osan päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta (Kallio ym. 2016). Suomen valtioneuvosto perustelee pyöräilyn edistämistä paitsi vaikutuksilla kansanterveyteen myös vaikutuksilla ilmastomuutoksen hillintään, talouteen, liikenteen toimivuuteen ja turvallisuuteen, elinympäristön viihtyisyyteen sekä väestön yhdenvertaisuuteen (Kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma, 2018, 8–12).

Pyöräilytaidon oppimista voidaan tarkastella lapsuuden motoristen perustaitojen oppimisen kehityksessä. Motoriset perustaidot nähdään oppimisprosessin tuotoksena, joka etenee alkeisvaiheen ja harjoitteluvaiheen kautta tasolle, jossa taito on opittu ja suhteellisen automatisoitunut (Goodway, Ozmun & Gallhue 2019). Pyöräilytaidon oppimisen alkeisvaiheessa taitoon tutustutaan tyypillisesti hyvin stabiilien välineiden kuten kolmipyöräisten polkumopojen avulla, ja vähitellen stabiliteettia tukevia elementtejä vähennetään. Esimerkiksi siirryttäessä kaksipyöräiseen potkupyörään ilman polkimia lapsi pääsee harjoittelemaan pyörän hallintaa ja ohjaamista lähes tavanomaista pyöräilyä vastaavalla tavalla mutta hyödyntäen jalan maahan kohdistamaa tukipinta-alaa. Lopulta lapsi on riittävän valmis harjoittelemaan tavallisella pyörällä, ja pyöräilytaidon oppiminen jatkuu soveltamalla taitoja erilaisiin ympäristöihin.

Pyöräilyn perustaidot mahdollistavat ympäristön havainnoinnin ja muun liikenteen mukana liikkumisen sekä myöhemmin itsenäisen pyörällä kulkemisen ja erilaisten pyöräilymuotojen harrastamisen. (Van der Kloof 2019.) Vaikka pyöräilytaidon oppimisen usein ajatellaan tapahtuvan luonnostaan, niin pyöräily- ja liikennetaidot voivat jäädä heikoiksi ja rajoittaa lasten ja nuorten itsenäistä pyöräilyä (Ghekiere ym. 2018). Pyöräilytaidon heikkous rajoittaa etenkin motoristen taitojen oppimisen vaikeuksista kärsivien lasten itsenäistä liikkumista (Ulrich ym. 2011).

Pyöräilytaidon oppimista selittäviä tekijöitä voidaan jäsentää motorisen oppimisen rajoiteteorialla (Newell 1986). Rajoiteteorian mukaan motorinen oppiminen määrittyy yksilö-, ympäristö- ja tehtävätekijöihin liittyvien rajoitteiden (eng. rate limiter) mukaan. Esimerkiksi pyöräilytaidon oppimisen kannalta yksilötason rajoite voi liittyä kehon epäsuotuisiin mittasuhteisiin, kun jalkojen pituus ei riitä polkimilla polkemiseen. Toisaalta sukupuoli voi olla yksilötason rajoite, sillä poikien tiedetään kansainvälisten tutkimusten perusteella pyöräilevän tyttöjä enemmän (Borrestad ym. 2011). Sosiaalinen ympäristö voi toisaalta rajoittaa pyöräilytaidon oppimista esimerkiksi niin, ettei lapsi saa riittävästi tukea ja kannustusta pyöräilyn opetteluun vanhemmiltaan (Ducheyne ym. 2012) tai vanhemmat kokevat lapsen pyöräily- ja liikennetaidot liian heikoiksi itsenäisesti liikkumisen kannalta (Ghekiere ym. 2018).

Fyysisten ympäristötekijöiden on havaittu selittävän jopa 30 prosenttia 6–11-vuotiaiden hollantilaislasten kävelen ja

pyöräillen tehdyistä matkoista (de Vries ym. 2010). Merkittävimmät pyöräilymäärää selittäviä tekijöitä de Vriesin ja kollegoiden (2010) tutkimuksessa olivat pyöräteiden, vapaa-ajanviettopaikkojen (kuten lähipuistot) ja suojateiden määrä. Toisaalta heikoksi koetun liikenneturvallisuuden tiedetään rajoittavan pyöräilyn mahdollisuuksia erityisesti lapsilla (Bell 2020). Fyysinen ympäristö voi rajoittaa pyöräilytaidon oppimista myös esimerkiksi silloin, kun välimatkat ovat pitkät tai liikenneolosuhteissa on puutteita (Pavelka ym. 2012). Tehtävätasolla erilaiset apuvälineet, kuten pyörään liitettävät apupyörät, tai potkupyörät voivat edesauttaa pyöräilyssä tarvittavien taitojen opettelua ennen siirtymistä tavallisella pyörällä ajamiseen. Etenkin potkupyöräisiä markkinoivat yritykset mainostavat potkupyöräilyn edesauttavan pyöräilytaidon oppimista (esim. LIKEaBIKE). Tämä oletamus voi liittyä siihen, että potkupyöräilyssä voidaan nähdä olevan paljon samankaltaisuutta tavallisella pyörällä ajamiseen verrattuna. Tiedetään, että aiempi motorinen harjoitus edesauttaa samankaltaisiksi tiedostettujen ja koettujen motoristen taitojen oppimista (Drews ym. 2013).

Pyöräilytaidon oppimista selittäviin tekijöihin tuo oman ulottuvuutensa tarkasteluajankohta. Pyöräilyyn liittyvät toimintamahdollisuudet ja valinnat ovat sidoksissa ympäröivään yhteiskuntaan ja siinä tapahtuviin fyysisen, sosiaalisen ja kulttuurisen ympäristön muutoksiin (Cox 2019, 11–12; Oosterhuis 2016). Pyöräilytaidon oppimista eri aikakausina käsitteleviä aiempia tutkimuksia ei ole löydetävissä. Pikkulasten liikkumisen fyysinen ympäristö yleisesti on merkittävästi muuttunut viime vuosisadan puolivälistä lähtien maaseudulta kaupunkeihin ja taajamiin muuton (Meinander 2010, 230–231) sekä rakennetun asuin ympäristön tiivistymisen (Saarikangas 2002, 67) myötä. Aiemman tutkimuksen mukaan pikkulasten leikin paikat ovat rajautuneet ja eriytyneet yhtä jalkaa moottoriliikenteen lisääntymisen kanssa sekä kaupunkisuunnittelun pyrkiessä turvaamaan ulkoleikin ympäristöt lähellä koteja (Moll & Kuusi 2019). Lasten pyöräilyn paikka liikenteessä on myös muuttunut, kun 1970-luvulta asti on rakennettu vain kevyelle liikenteelle rakennettuja väyliä ja sittemmin myös erotettu pyöräilyä kävelystä (Kallioinen 2002, 72–91).

Pyöräilytaidon oppimiseen liittyvien tekijöiden muutoksiin lukeutuu myös välineiden kehitys. Maurasen (2007, 133) mukaan pyöräilyn harjoittelu oli vielä 1900-luvun alkuvuosikymmeninä tavallista aloittaa aikuisten pyörällä. 1900-luvun puolivälistä alkaen lapsen oman, sopivan kokoisuuden pyörän hankinnasta tuli yhä tavallisempaa (Mauranen 2005, 309). Liikuntaharrastuksiin ja terveelliseen elämäntapaan kasvattaminen nousi vanhemmuuden kulttuuriin ihanteisiin 1980-luvun tienoilla (Salasuo & Ojajarvi 2013, 177–178), mikä on saattanut lisätä vanhempien kiinnostusta lapsen pyöräilytaitoon ja välineisiin. Pikkulasten leikin ja liikkumisen sosiokulttuurisen ympäristön keskeisiä muutoksia ovat myös sisarusten määrän väheneminen 1950-luvun jälkeen (Meinander 2010, 230), suomalaisvanhempien lastenhoitoon käyttämän ajan huomattava lisääntyminen 1980-luvulta 2010-luvulle sekä isien osuuden kasvu lastenhoitoon käytetyssä ajassa (Miettinen & Rotkirch, 76). Lisäksi on viitteitä siitä, että motorisilta taidoiltaan heikkojen lasten osuus on kasvanut vuosikymmenten saatossa (Vandorpe ym. 2011), joten tällä voi olla vaikutusta myös pyöräilytaidon oppimiseen. Pyöräilemään oppimiseen liittyvistä muutoksista ja oppimisiän yhteydestä edellä mainittuihin tekijöihin ei kuitenkaan ole tutkittua tietoa.

## TUTKIMUSTEHTÄVÄ, -MENETELMÄT JA -AINEISTO

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä yksilö-, ympäristö- ja tehtävätekijät selittävät pyöräilytaidon oppimista. Lisäksi haluttiin selvittää pyöräilytaidon oppimisen mahdollista muutosta vuosikymmenten saatossa ja sitä, selittääkö oppimisen ajankohta oppimisikä. Pyöräilytaidon oppimiseen liittyvä ymmärrys olisi tärkeää, sillä ymmärtämällä oppimista selittäviä tekijöitä voidaan edistää tämän perustavanlaatuisen liikuntataidon oppimista varhaisella iällä ja edistää liikunnallisen elämäntavan muodostumista. Pyöräilytaidon varhainen oppiminen ja siten mahdollistuva runsaan harjoitusmäärän kerryttäminen jo varhaislapsuudessa voi edistää niin liikuntaharrastuneisuutta kuin pikkulapsiperheiden ja koululaisten pyörällä liikkumistakin ja tuottaa siten terveys- ja muita hyötyjä yksilöille ja yhteiskunnalle.

### Kyselyn tausta

Tutkimusaineisto kerättiin osana Lissabonin yliopiston koodinoinmaa *L2Cycle*-tutkimushanketta, jossa tarkastellaan pyöräilytaidon oppimiseen liittyviä tekijöitä eri maissa. Tutkimushankkeessa pyöräilytaidolla tarkoitetaan kaksipyöräisellä polkupyörällä ilman apupyöriä ajamisen motorista taitoa. Liikenteessä pyöräilemisen oppiminen rajautuu siis pois tarkastelusta. Aineiston hankinnassa käytettiin kansainvälisesti yhdenmukaista kyselyä. Kyselyn laadinnan ensimmäisessä vaiheessa se testattiin yhdessä maassa (485 testajaa). Toisessa vaiheessa kansainvälinen tutkijaryhmä, mukana myös tämän artikkelin kirjoittajista EH ja AL, tarkisti testauksen perusteella muokatuun kyselyyn soveltuvuuden eri maihin. Esimerkiksi aineistonkeruun soveltumista Suomeen parannettiin lisäämällä opetteluun paikkojen vastausvaihtoehtoihin luontoympäristö ja liikenneväylien tarkempi jaottelu. Tämän jälkeen suomalaiset tutkijat yhteistyössä viimeistelivät suomenkielisen kyselyn yksinkertaiselle ja ymmärrettävälle yleiskielelle yhteistyössä tutkimusyhteisön muiden asiantuntijoiden kanssa.

Kysely sisälsi vastaajaa ja hänen mahdollisia lapsiaan (enintään kahta) koskevat kysymykset pyöräilytaidosta ("Osaatko ajaa polkupyörällä?", oppimisistä ("Montako vuotta olet [lapsesi oli], kun opit [lapsi oppi] ajamaan polkupyörällä itsenäisesti? Voit tarvittaessa käyttää desimaalilukua 0,5"), opettelussa käytettyjen välineiden käyttöjärjestyksestä ("Numeroi käyttämäsi pyörät aikajärjestyksessä: potkupyörä [ei polkimia eikä apupyöriä]; polkupyörä, jossa on 2 apupyörää; polkupyörä, jossa on 1 apupyörä; tavallinen polkupyörä [jossa on polkimet ja ei ole apupyöriä]), opetteluun paikoista ("Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot: katu ja maantie; jalkakäytävä tai yhdistetty pyörätie ja jalkakäytävä; piha; leikkipuisto; puisto tai metsä; parkkipaikka; erillinen pyörätie tai jalkakäytävästä erotettu pyörätie; en muista; muu") ja opettajista ("Valitse sopiva vaihtoehto: opettelun yksin; isä; äiti, molemmat vanhempi; vanhempieni ystävät; kaverini; muut perheenjäsenet; opettelun liikuntaharrastuksen parissa; en muista; muu") sekä sukupuolesta (aikuisen: mies, nainen, muu / en halua vastata); lapsi: poika, tyttö, muu / en halua vastata). Kysely toteutettiin verkossa LimeSurvey-alustalla. Vastaamisen kestoksi arvioitiin 5–15 minuuttia lasten lukumäärästä riippuen. Tutkimukselle hankittiin eettisen toimikunnan hyväksyntä Lissabonin yliopistossa (Faculty of Human Kinetics, nro 22/2019).

### Aineiston hankinta

Verkkokysely oli avoin 18 vuotta täyttäneille henkilöille. Samasta perheestä pyydettiin kuitenkin vain yhden henkilön

vastaavan. Kyselyyn saattoi vastata kymmenellä kielellä, kuten suomeksi. Kyselylinkkiä jaettiin Suomessa tutkimuksen toteuttajan, kansallisten ja paikallisten pyöräilyn kansalais-toimijoiden, liikenne- ja viestintäministeriön sekä yksityishenkilöiden sähköisillä viestintäkanavilla kuten sosiaalisen median (Twitter ja Facebook) julkaisuina, tiedottein sekä postituslistoilla. Suomalaisten vastaukset kerättiin kolmen kuukauden aikana joulukuun 2019 alusta maaliskuun 2020 alkuun. Suomen aineistoon saatiin 494 vastausta maassa asuvilta tai maassa syntyneiltä vastaajilta. Kun lapsia koskevat vastaukset laskettiin mukaan erillisinä tapauksina, aineisto sisälsi kaikkiaan 992 tapausta.

### Tilastollinen analyysi

Tilastolliset analyysit suoritettiin IBM:n SPSS-tilasto-ohjelmalla (versio 26.0, SPSS Suomi, Espoo, Suomi). Tilastollisista tarkasteluista rajattiin pois tapaukset, jotka eivät olleet vielä oppineet pyöräilytaitoa ( $n = 63$ ). Pyöräilyn opettelussa käytetyistä välineistä otettiin tarkasteluun vain ensiväline, sillä alustavat tarkastelut osoittivat sen olevan vahvimmin yhteydessä pyöräilyn oppimisikä. Pyöräilytaidon oppimisessä tapahtuneiden muutosten havainnollistamiseksi muodostettiin viivakuvaaja, jossa esitetään erikseen kunkin tarkasteltavan vuosikymmenen keskimääräinen oppimisikä erikseen nais- ja miespuolisten vastaajien kesken sekä vanhempien itseään koskevan arvion ja heidän lastaan koskevan arvion kesken.

Pyöräilytaidon oppimisen eroja eri vuosikymmenten välillä selvitettiin yksisuuntaisella kovarianssianalyysillä (ANCOVA), jossa huomioitiin oppijan sukupuoli, ensiväline, opettaja(t), fyysinen ympäristö ja oppijaa koskeva subjekti (lapsi / aikuinen itse). Pyöräilytaidon oppimisikää verrattiin suhteessa oppimisen ajankohtaan vuosikymmenien tasolla. Kovariaatit valittiin sillä perusteella, että ne edustavat motorisen oppimisen yksilö- (sukupuoli, oppijan subjekti), ympäristö- (opettaja, fyysinen ympäristö) ja tehtävätekijöitä (ensiväline) (Newell 1986) ja niiden voidaan siksi olettaa olevan yhteydessä pyöräilytaidon oppimiseen. Lopuksi pyöräilytaidon oppimisikää verrattiin eri ensivälineitä käyttäneiden välillä Kruskal-Wallis testillä. Tilastollisen merkitsevyyden rajaksi asetettiin  $p < ,05$ .

### TULOKSET

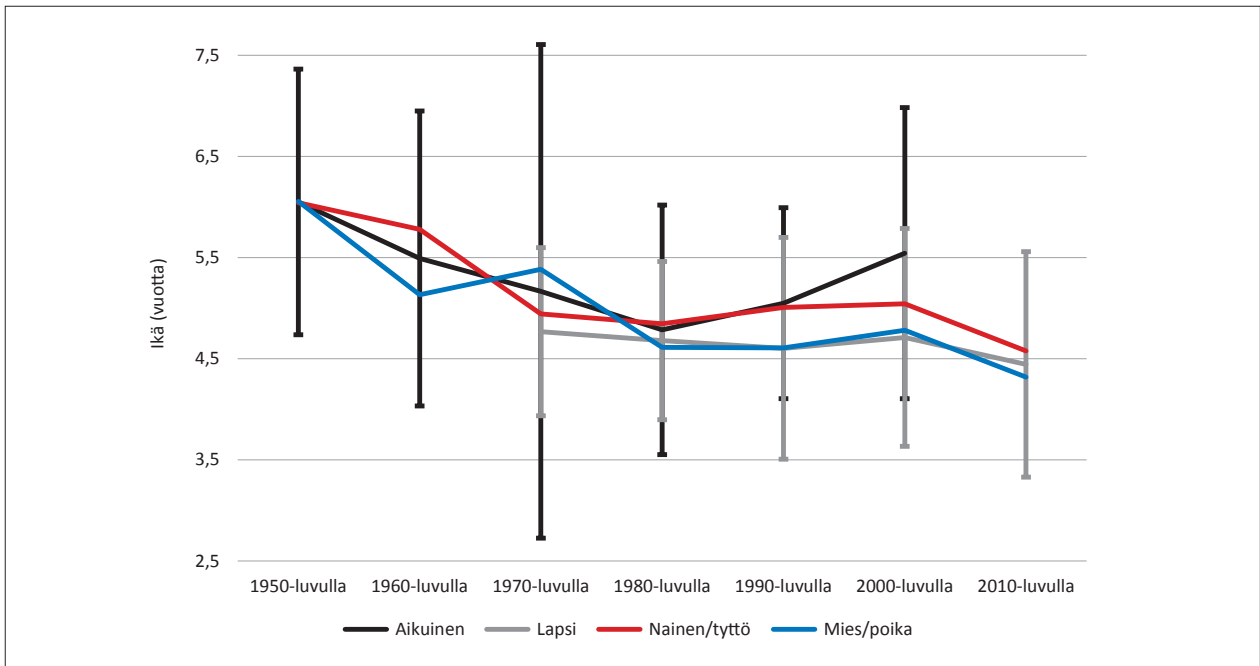
Pyöräilytaidon oppimista koskevan aineiston jakautuminen vuosikymmenittäin ja sukupuolittain on esitetty taulukossa 1. 1950- ja 1960-luvuilla pyöräilemään oppineet olivat alle 10 prosentin osuudella aineistossa aliedustettuina verrattuna myöhemmillä vuosikymmenillä pyöräilytaidon oppineisiin. Naispuoliset pyöräilytaidon oppineet olivat hieman yliedustettuina aineistossa (55,2 %) verrattuna miespuolisiin (43,7 %). Sukupuolekseen "muu" ilmoittaneita oli 1,1 prosenttia aineistosta.

Pyöräilytaidon oppimisessä havaittiin selvä laskeva trendi 1950-luvulta 2010-luvulle (Kuvio 1). Kuviossa 1 on esitetty keskihajonnat selkeyden vuoksi vain aikuisen ja lapsen oppimisen osalta. 1950-luvulta 2010-luvulle oppimisikä laski keskimäärin noin 1,5 vuodella. Oppimisen laskevassa trendissä näkyi 1980-, 1990- ja 2000-lukujen kohdalla tasaantumisvaihe, jonka jälkeen 2010-luvulle tultaessa oppimisikä osoitti jälleen laskevaa trendiä. Huomionarvoista on, että vanhempien itseään koskeva arvio oppimisestä osoitti päinvastaista eli nousevaa trendiä 1990- ja 2000-luvuilla. Mies-

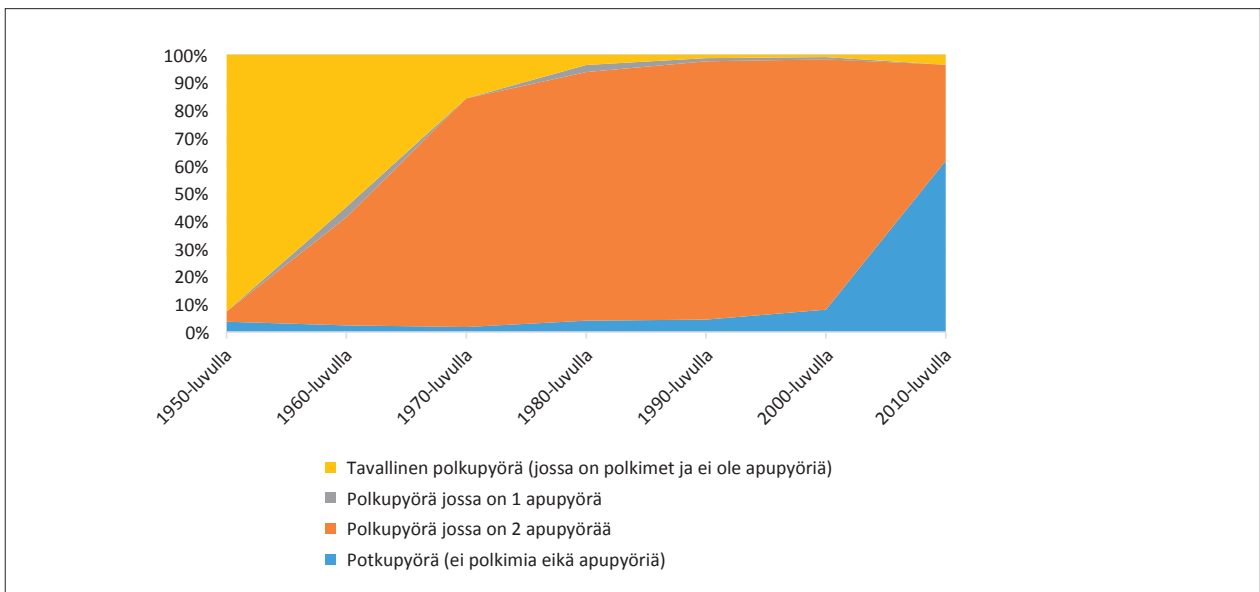


**Taulukko 1.** Pyöräilytaidon oppimiskästä koskevan aineiston osallistujat vuosikymmenittäin.

Vuosikymmen	Sukupuoli			Oppijan subjekti		Yhteensä
	Nainen / tyttö	Mies / poika	Muu	Aikuinen	Lapsi	
1950-luku	11	17	-	28	-	28
1960-luku	46	37	-	83	-	83
1970-luku	70	44	1	102	13	111
1980-luku	124	74	2	153	47	200
1990-luku	107	69	2	97	81	178
2000-luku	60	63	2	30	95	125
2010-luku	95	102	3	-	200	200
<b>Yhteensä</b>	<b>513</b>	<b>406</b>	<b>10</b>	<b>493</b>	<b>436</b>	<b>929</b>



**Kuvio 1.** Pyöräilytaidon keskimääräinen oppimiskä vuosikymmenittäin.



**Kuvio 2.** Pyöräilytaidon opettelussa käytetty ensiväline vuosikymmenittäin.

puolisten ja naispuolisten keskimääräiset pyöräilytaidon oppimisiät noudattivat samankaltaista laskevaa trendiä, joskin miespuolisten oppimisikä oli johdonmukaisesti hieman naispuolisten oppimisikää matalampi.

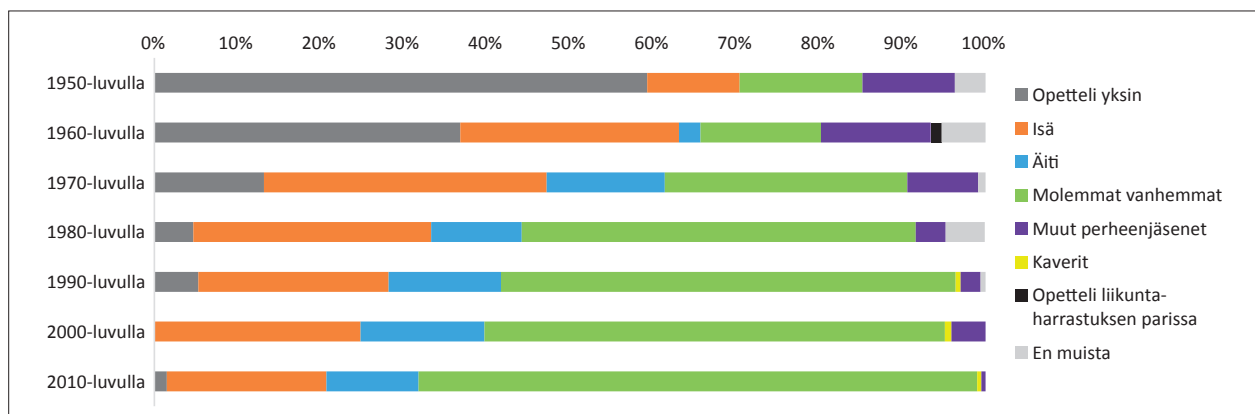
Suosituin pyöräilytaidon opettelussa käytetty ensiväline on vaihtunut kahteen kertaan 1950- ja 2010-lukujen välissä (Kuvio 2). Tulosten mukaan tavallinen polkupyörä ilman apuvälineitä oli vallitseva ensiväline 1950- ja 1960-luvuilla. Kahdella apupyörällä varustettu polkupyörä oli tämän jälkeen vallitseva ensiväline neljän vuosikymmenen ajan, aina 2000-luvulle asti. 2010-luvulle tultaessa potkupyörästä vaikuttaa suhteellisen lyhyessä ajassa tulleen suosituin pyöräilytaidon opettelun ensiväline, joskin apupyörien käyttäminen tavallisen polkupyörän apuna oli edelleen suhteellisen yleistä 2010-luvulla. Yhden apupyörän polkupyörää käytti pyöräilytaidon opettelussa vain harva.

Pyöräilytaidon opettajissa on havaittavissa selviä yleisyyseroja eri vuosikymmenten välillä. Yksin opettelun raportoitettiin olleen vielä 1950–1960-luvuilla yleisin tapa oppia pyöräilytaito, jonka jälkeen yksin opettelu on harvinaistunut ja 2000-luvulle tultaessa käytännössä hävinnyt. Sen sijaan molempien vanhempien osallistumisesta on muodostunut vuosikymmenten saatossa selvästi yleisin pyöräilytaidon opetusmuoto. Pelkästään isä on ollut tärkeimmän opettajan roolissa

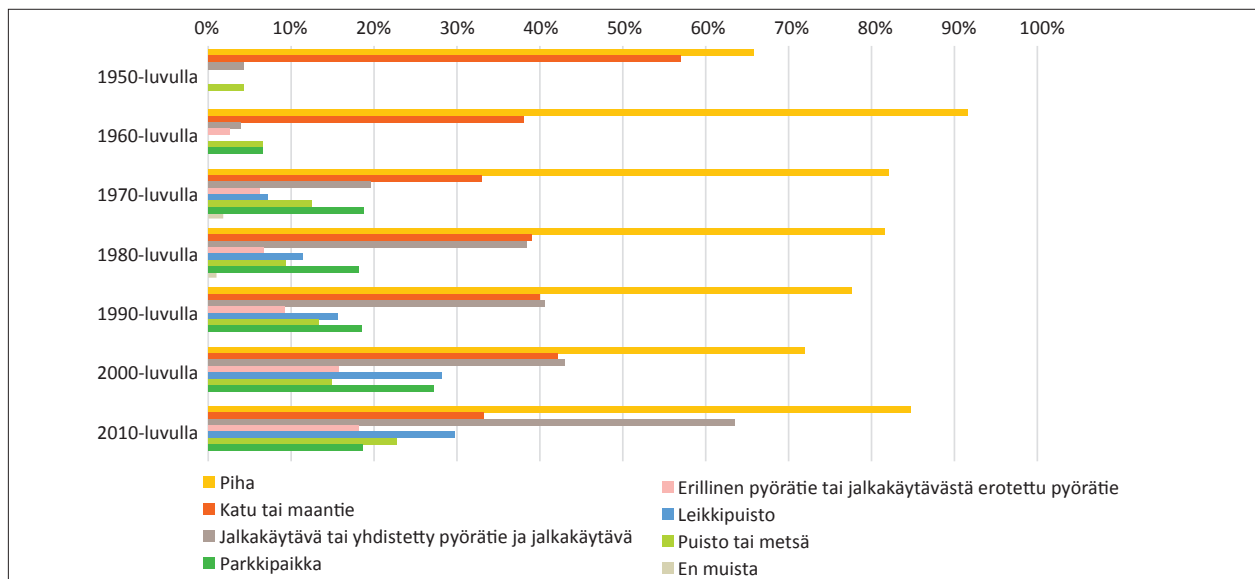
huomattavasti yleisemmin kuin pelkästään äiti kaikilla tarkastelluilla vuosikymmenillä. Tulosten mukaan muut perheenjäsenet opettivat pyöräilytaitoa vielä noin 10 prosentissa tapauksista 1950–1970-luvuilla, mutta näiden osuus on hävinnyt lähes olemattomiin 2000–2010-luvuilla.

Pyöräilytaidon opetteluun paikaksi ilmoitettiin yleisimmin piha kaikilla tarkastelluilla vuosikymmenillä (Kuvio 4). Katu tai maantie ilmoitettiin toiseksi yleisimmäksi paikaksi aina 1970-luvulle saakka, jonka jälkeen jalkakäytävä tai yhdistetty pyörätie ja jalkakäytävä jakoi kakkossijan yleisimpänä ympäristönä 2000-luvulle asti. Sen jälkeen 2010-luvulla jalkakäytävä tai yhdistetty pyörätie ja jalkakäytävä oli selvästi toiseksi yleisin harjoittelun ympäristö. Erillinen pyörätie tai jalkakäytävästä erotettu pyörätie, leikkipuisto, puisto tai metsä sekä parkkipaikka ovat yleistyneet pyöräilytaidon harjoittelun paikkoina vuosikymmenten aikana. Kokonaisuutena vaikuttaa siltä, että pyöräilytaidon opettelussa käytettävien erilaisten fyysisten paikkojen määrä on lisääntynyt vuosikymmenten aikana.

Yksisuuntainen ANCOVA-mallinnus osoitti, että pyöräilytaidon oppimisen ajankohdalla (vuosikymmen) ei ollut merkitsevää omavaikutusta oppimisikään ( $p > ,05$ ) (Taulukko 2), vaikkakin parivertailut paljastivat oppimisiän olevan 2010-luvulla merkitsevästi 2000-lukua matalamman (dataa



Kuvio 3. Pyöräilytaidon opettaja(t) vuosikymmenittäin.



Kuvio 4. Pyöräilytaidon opetteluun käytetty fyysinen paikka.

**Taulukko 2.** Pyöräilytaidon oppimista selittävät tekijät.

Muuttujat	Tyypin III neliöiden summa	df	Keskineliö	F	p	$\eta^2$
Ajankohta (vuosikymmen)	12.401	6	2.067	1.706	0.117	0.012
Sukupuoli	4.301	1	4.301	3.549	0.060	0.004
Ensiväline	96.822	1	96.822	79.903	0.000	0.086
Opettaja(t)	0.658	1	0.658	0.543	0.462	0.001
Fyysinen ympäristö	0.584	1	0.584	0.482	0.488	0.001
Oppija lapsi / aikuinen itse	12.504	1	12.504	10.319	0.001	0.012

ei esitetä tässä). Suurimman oppimisikää selittävän omavai-  
kutuksen havaittiin olevan opettelussa käytetyllä ensiväli-  
neellä, jonka selitysosuus selitti lähes 9 prosenttia ( $p < ,001$ )  
pyöräilyn oppimisiässä havaitusta kokonaisvaihtelusta. Pyö-  
räilytaidon oppimisiät olivat keskimäärin 4,11 vuotta potku-  
pyörää, 4,83 vuotta kahdella apupyörällä varustettua pyö-  
rää ja 5,79 vuotta tavallista pyörää ensivälineenä käyttäneillä.

Potkupyörää ensivälineenä käyttäneillä pyöräilyn oppimi-  
sikä oli tilastollisesti merkitsevästi matalampi kuin kahdella  
apupyörällä varustettua pyörää (Kruskal-Wallis  $H = 165,58$ ,  
 $p < ,001$ ) ja tavallista pyörää ensivälineenä käyttäneillä (Krus-  
kal-Wallis  $H = 383,73$ ,  $p < ,001$ ). Myös kahdella apupyörällä  
varustettua pyörää ensivälineenä käyttäneillä oppimisikä oli  
merkitsevästi matalampi kuin tavallista pyörää ensivälineenä  
käyttäneillä (Kruskal-Wallis  $H = 218,15$ ,  $p < ,001$ ). Osa ky-  
selyyn vastanneista arvioi oman pyöräilytaidon oppimisiän  
lisäksi oman lapsen pyöräilytaidon oppimisikää. Tähän liittyen  
havaittiin, että oppijaa koskevalla subjektilla (lapsi / aikuinen  
itse) oli tilastollisesti merkitsevä, joskin vähäinen (1,2 %) omavai-  
kutuksen oppimisikään. Vanhemmat arvioivat oppineensa  
pyöräilemään itse keskimäärin 5,16-vuotiaana ja lasten op-  
pineen 4,57-vuotiaana. Kokonaisuudessaan käytetty ANCO-  
VA-malli selitti 16,3 prosenttia pyöräilytaidon oppimisiästä  
(Taulukko 2).

## POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä yksi-  
lö-, ympäristö- ja tehtävätekijät selittävät pyöräilytaidon op-  
pimista. Lisäksi haluttiin tutkia pyöräilytaidon oppimisen  
mahdollista muutosta vuosikymmenten saatossa ja sitä, se-  
littääkö oppimisen ajankohta (vuosikymmen) oppimisikää.  
Tulokset osoittivat, että pyöräilytaidon oppimisikä on laske-  
nut keskimäärin 1,5 vuotta 1950-luvulta 2010-luvulle siir-  
ryttäessä. Muutosta ei kuitenkaan tilastollisesti merkitsevästi  
selittänyt oppimisen vuosikymmen vaan ennen kaikkea pyö-  
räilyn opetteluun liittyvä tehtävätekijä, eli opettelussa käytet-  
ty ensiväline. Tulokset osoittivat, että ensiväline selitti pyö-  
räilytaidon oppimisiän vaihtelusta lähes yhdeksän prosenttia,  
kun vastaavasti oppimisen vuosikymmen selitti vaihtelusta  
vain yhden prosentin verran. Erityisesti potkupyörää ensivä-  
lineenä käyttäneet oppivat pyöräilytaidon merkittävästi var-  
haisemmin kuin apupyörillä varustettua polkupyörää tai pol-  
kupyörää ilman apupyöriä ensivälineenä käyttäneet.

Tilastollinen merkitsevä vaikutus (1 %) oppimisikään oli  
myös sillä, koskiko oppimisikä kyselyyn vastaajan lasta vai  
vastaajaa itseään. Lasten pyöräilytaidon oppimisikä arvioitiin  
johdonmukaisesti vanhempien omaa ja muiden vastan-  
neiden aikuisten oppimisikää matalammaksi. Vaikka pyöräi-  
lytaidon opettajissa ja fyysisissä ympäristötekijöissä havaittiin  
selkeitä muutoksia vuosikymmenten välillä, niin ne eivät

merkitsevästi selittäneet pyöräilytaidon oppimisikään liitty-  
vää vaihtelua. Yhteenvedon voidaan todeta, että pyöräilytai-  
don oppimiseen liittyvät yksilö-, ympäristö- ja tehtävätekijät  
ovat muuttuneet huomattavasti 1950- ja 2010-lukujen vä-  
lillä, mutta vain opetteluun ensiväline näyttää tilastollisesti  
merkitsevästi selittävän oppimisiässä havaittavaa vaihtelua.

Tulokset osoittavat, että potkupyörällä harjoittelu mitä il-  
meisimmin edistää merkittävästi pyöräilytaidon oppimista.  
Yleisellä tasolla on havaittu, että aiempi motorinen harjoit-  
telu edesauttaa samankaltaisiksi tiedostettujen ja koettujen  
motoristen taitojen oppimista (Drews 2013). Potkupyöräi-  
lyn ja polkupyöräilyn välille samankaltaisuutta synnyttävät  
lähes identtinen ajoasento (lukuun ottamatta jalkoja) sekä  
painonsiirtoon perustuva tasapainon hallinta ja tätä kautta  
hyvin samankaltainen välinehallinta. Nämä samankaltai-  
suudet mahdollistavat edelleen sen, että potkupyörällä pys-  
tytään ajamaan lähes kaikissa samoissa ympäristöissä kuin ta-  
vallisella polkupyörälläkin.

Potkupyöräily mahdollistaa siten tasapainon ja välineen-  
hallinnan harjoittelun ennen näiden komponenttien inte-  
groimista motorisesti haastavaan ja pyöräilylle ominaiseen  
voimantuottotapaan, eli polkimien polkemiseen (Cox 2019,  
64). Potkupyöräilyä vastaavaa tapaa, eli ”pyörällä kävelyä” on  
hyödynnetty menestyksekkäästi myös maahanmuuttajatai-  
staisten aikuisten pyöräilytaidon opettamisessa (van der Kloof  
2015). Lisäksi on syytä huomata, että lasten motorisissa tai-  
doissa on keskimäärin tapahtunut hienoista heikentymistä  
1970-luvulta 2000-luvulle (Vandorpe ym. 2011), joten pyö-  
räilytaito voikin edustaa suhteellisen itsenäistä ja erillistä mo-  
torisen taidon ja oppimisen osa-alueetta.

Tämän tutkimuksen löydökset tukevat Maurasen (2007,  
141, 155–156; 2005, 309) havaintoja siitä, että 1900-lu-  
vun puolivälistä alkaen on yhä useampien suomalaislasten  
saatavilla ollut lapsille soveltuvia välineitä. On tärkeää huo-  
mata, että vaikka pyöräilytaidon oppimisessa ensivälineellä  
vaikuttaisi olevan itsenäinen tärkeä roolinsa, niin muutok-  
set välineiden käytössä, kuten apupyörien ja sittemmin pot-  
kupyörien yleistymisen, kytkeytyvät laajempiin lasten leikin  
ja liikkumisen sosiokulttuurisen ympäristön ja lapsiperhei-  
den elämäntapojen muutoksiin. Elintason kohoaminen alkoi  
1960–1970-luvuilla sallia useimmille perheille lasten omien  
pyöräilyvälineiden hankinnan, polkupyörävalmistajien lap-  
siperheisiin kohdistuva markkinointi lisääntyi (Mauranen  
2005, 174, 309), ja liikuntavälineisiin liittyvä kuluttaminen  
lisääntyi yhteiskuntaluokkaan katsomatta myös 1900-luvun  
lopun vuosikymmeninä (Zacheus 2008, 247–252).

Vanhempien halukkuutta liikuntavälineiden hankintaan  
on todennäköisesti lisännyt liikuntaharrastuksiin ja terveel-  
liseen elämäntapaan kasvattamisen nousu vanhemmuuden  
ihanteisiin (ks. Salasuo & Ojajarvi 2013, 177–178). Vanhem-  
pien rooli lasten leikissä ja liikkumisessa on toisaalta laajen-



tunut myös riskiajattelun vahvistuessa, sillä se on sälyttänyt vanhemmille vastuuta lasten valvonnasta ja turvallisuudesta (Moll & Nevalainen 2018). Tämä lapsilähtöisyyttä korostava trendi on monella tapaa vauhdittanut lapsiperheiden elämäntapojen muutosta. Keskeinen muutos on ollut 1980-luvulta 2010-luvulle vanhempien lastenhoitoon käyttämän ajan huomattava lisääntyminen ja tasa-arvoistuminen vanhempien välillä (Miettinen & Rotkirch 2012).

Tuloksissa näkyvä vanhempien roolin kasvu pyöräilyn opettelussa kytkeytynee myös sisarusten määrän vähentymiseen (ks. Meinander 2010, 230). On todennäköistä, että molempien vanhempien ja lasten lisääntyneen yhteisen ajankäytön seurauksena myös pyöräilytaidon opetteluun käytettävä aika on lisääntynyt. Se lienee myös kasvattanut vanhempien tietoisuutta lapsen tarvitsemasta oppimisen tuesta. Lapsen varhaisella pyöräilemään oppimisella voi olla lisäksi vanhemmille itselleen merkityksellisiä seurauksia, sillä lapsen pyöräilytaidon kehittyessä tarve hänen kuljettamiseensa kärryillä, pyörän turvaistuimella tai muilla tavoin vähentyy. Vaikkei opettajilla siis todettu merkittävää itsenäistä vaikutusta lasten pyöräilytaidon oppimiskään tässä tutkimuksessa, niin on tärkeää huomata, että pyöräilyn oppiminen tapahtuu aina vuorovaikutuksessa sosiaalisen kontekstin kanssa (Cox 2019, 63–64).

Pyöräilytaidon oppimista selittävinä tekijöinä fyysiset ympäristötekijät eivät nousseet tilastollisesti merkittäviksi, vaikka niiden havaittiin osin muuttuneen ja monipuolistuneen vuosikymmenten saatossa. Oman pihan todettiin olleen pysyvästi yleisin pyöräilytaidon opetteluun paikka, ja tämä vahvistaa käsitystä siitä, että kodin välitön lähiympäristö on pienten lasten keskeisin motoristen taitojen opetteluun ympäristö (Laukkanen & Rannikko 2010). Kadun tai maantien hyödyntämisen yleisyyden huomattava väheneminen 1950–1960-lukujen vaihteessa selittynee pyöräilyn heikentyneellä asemalla autoistuneessa katukuvassa (Mauranen 2007, 167).

Myös opetteluun ympäristöjen monipuolistuminen voidaan liittää liikenneympäristön muutokseen. 1970-luvulta kevyen liikenteen olosuhteet alkoivat saada painoarvoa liikennesuunnittelussa, ja lasten pyöräilyn turvallisuutta pyrittiin lisäämään sijoittamalla se jalkakäytävien puolikkaalle. Erilaisten kevyen liikenteen väylien määrä kuusinkertaistui 1970-luvun puolivälistä vuoteen 2000. 1990-luvulta alkaen pyöräilyn turvallisuudelle ja sujuvuudelle on tehty tilaa myös autoliikenteen kustannuksella, esimerkiksi nopeusrajoituksin. (Kallioinen 2002, 82–92.) Pyöräilytaidon harjoittelun fyysisten ympäristöjen monipuolistuminen selittynee myös sillä, että vuosikymmenten mittaan tapahtunut kaupungistuminen on vienyt lapsiperheet tiiviin yhdyskuntarakenteen ympäristöihin, joissa on enemmän rajattuja ja erikseen nimettyjä paikkoja leikille ja liikunnalle (mm. Moll & Kuusi 2019). Viime vuosikymmeninä lähiliikuntapaikkoihin panostaminen (Liikuntapaikkarakentamisen suunta-asiakirja, 2014, 8) on tuonut asuinalueille erilaisia omaehtoisen liikunnan paikkoja, joissa on usein tilaa myös pyöräilyn harjoittelijoille.

Yhteenvetona voidaan todeta, että pyöräilytaidon oppimiseen todennäköisesti vaikuttavat useat yksilö-, ympäristö- ja tehtävätason tekijät, joiden suora vaikutusta on vaikea todentaa. Useat vaikutukset ovat todennäköisesti välillisiä ja useiden eri tekijöiden väliseen vuorovaikutukseen perustuvia. Nykyisellään pienlapsiperheiden arjessa pyöräilyn merkitys arjen kulkumuotona on vähäinen; siihen viittaa vain 5 prosentin kulkumuoto-osuus 30–44-vuotiailla 2010-luvun alussa (Somerpalo ym. 2015, 23–24). Lasten pyöräilyn yleisyyden edistämisen kannalta olisikin jatkossa olennaista

kehittää ymmärrystä siitä, millaisten kehityksellisten mekanismien kautta eri tekijöiden vaikutukset pyöräilytaidon oppimiseen ja pyöräilyn yleisyyteen välittyvät ja mikä näiden vaikutusten merkitys on pitemmällä aikavälillä. Varhaislapsuudessa liikunta-aktiivisuus keskimäärin kasvaa iän myötä (Sääkslahti ym. 2013) ja siksi tämä ikäkausi on otollinen vaihe syventää pyöräilyn perustaidoista liikenteessä kulkeamisen taitoihin.

On kuitenkin epäselvää tutkimustiedon puuttuessa, kuinka paljon varhaisesta pyöräilytaidon oppimisesta on pitkällä aikavälillä etua esimerkiksi koulumatkapyöräilyssä ja mihin nämä mahdolliset edut perustuvat. Voi olettaa, että varhainen pyöräilytaidon oppiminen ja sitä kautta pyöräilyn perustaitojen ja liikennetaitojen harjaantuminen vahvoiksi kouluikään mennessä lisää lapsen itsevarmuutta ja vanhempien luottamusta esimerkiksi koulumatkojen itsenäiseen pyöräilyyn (Weiss 2013). Vastaavasti viivästynyt pyöräilytaidon oppiminen ja sitä kautta lyhyeksi jäävä perus- ja liikennetaitojen harjoittelu-aika voi olettaa laskevan lapsen itsevarmuutta ja vanhempien luottamusta ja tätä kautta todennäköisyyttä pyörällä koulumatkojen itsenäiseen kulkemiseen koulu-uran alussa ja myöhemmin. Näiden olettamusten testaamiseksi vaaditaan pitkittäistutkimuksia.

### Tutkimuksen vahvuudet ja puutteet

Tutkimuksen vahvuuksina voidaan pitää kansainvälistä, erityisesti motoriseen oppimiseen keskittyvää, tutkijaverkostoa, joka yhteistyössä suunnitteli ja toteutti tutkimuksen. Tämä mahdollisti pyöräilytaidon oppimiseen vaikuttavien tekijöiden tutkimisen teorialähtöisesti ja aiempaan tutkimusnäyttöön pohjautuen. Lisäksi Suomessa kerättyä aineistoa voidaan pitää kohtuullisen suurena, joka mahdollisti oppimiskäyttäviin tekijöiden tutkimisen luotettavasti määrällisin menetelmin.

Tutkimuksen rajoitteena voidaan pitää osallistujien muistamiseen perustuvaa tietoa ja sen luotettavuutta. Erityisiä haasteita muistamisen suhteen voivat olla pitkä aikaväli pyöräilytaidon oppimisajankohtaan (esim. 1950-luku) ja lisäksi itseään ja toisen ihmisen (lapsen) oppimiseen liittyvien tekijöiden muistaminen tasapuolisesti. Näitä epävarmuustekijöitä pyrittiin huomioimaan tilastollisessa mallinnuksessa parhaalla mahdollisella tavalla, esimerkiksi ottamalla pyöräilytaidon oppijan subjekti mukaan yhdeksi selittäväksi tekijäksi. Toisaalta otoksen kattavuus eri vuosikymmeniltä ei ollut riittävä siihen, että ajankohdan ja ensiväliseen välistä interaktiota oppimisiin suhteen olisi voitu luotettavasti selvittää.

Pyöräilytaidon opetteluun ensiväliseen laatua (esim. lasten vai aikuisten polkupyörä?) tulisi selvittää jatkossa tarkemmin, sillä lasten pyörät alkoivat yleistyä Suomessa vasta 1950-luvulla (Mauranen 2005, 309). On myös hyvä huomioida, että tämän tutkimuksen otannassa ei pyritty edustavuuteen, josta johtuen otos koostui mm. valtaosin Suomessa syntyneistä ja oletettavasti pyöräilystä kiinnostuneista. Jatkossa olisi tärkeää saada kansallisesti edustavaa tietoa ja myös Suomen muuttaneiden ja täällä pyöräilemään oppineiden tilanteesta. Kulttuuritaustan voi olettaa olevan yksi pyöräilytaidon oppimiseen vaikuttavista tekijöistä (Newell 1986).

*Kiitokset: Haluamme osoittaa kiitokset kaikille tutkimukseen osallistuneille henkilöille. Kiitämme myös Rita Cordovilia Lisbonin yliopistosta ja hänen organisoimaansa kansainvälistä L2Cycle-tutkimushanketta, jonka osana tämä pyöräilytaidon oppimisen kansallinen tutkimus toteutettiin.*

## LÄHTEET

- Bell, L., Timperio, A., Veitch, J. & Carver, A. 2020. Individual, social and neighbourhood correlates of cycling among children living in disadvantaged neighbourhoods. *Journal of Science and Medicine in Sport* 23 (1), 157–163
- Borrestad, L. A. B., Andersen, L. B. & Bere, E. 2011. Seasonal and socio-demographic determinants of school commuting. *Preventive Medicine* 52 (1), 133–135
- Cox, P. 2019. *Cycling: A Sociology of Vélomobility*. Lontoo ja New York: Routledge.
- de Vries, S.I., Hopman-Rock, M., Bakker, I., Hirasings, R. & van Mechelen, W. 2010. Built Environmental Correlates of Walking and Cycling in Dutch Urban Children: Results from the SPACE Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 7 (5), 2309–2324, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2898051/pdf/ijerph-07-02309.pdf>, 27.3.2021
- Ducheyne, F., Bourdeaudhuij, I., Spittaels, H. & Cardon, G. 2012. Individual, social and physical environmental correlates of 'never' and 'always' cycling to school among 10 to 12 year old children living within a 3.0 km distance from school. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 9:142
- Drews, R., Chiviawsky, S. & Wulf, G. 2013. Children's Motor Skill Learning Is Influenced by Their Conceptions of Ability. *Journal of Motor Learning and Development* 1 (2), 38–44.
- Ghekiere, A., Deforche, B., Carver, A., Mertens, L., de Geus, B., Clarys, P., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I. & Van Cauwenberg, J. 2017. Insights into children's independent mobility for transportation cycling—Which socio-ecological factors matter? *Journal of Science and Medicine in Sport* 20(3), 267–272.
- Goodway, J., Ozmun, J. C. & Gallahue, D. L. 2019. *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*, 8th ed. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
- Hulteen, R. M., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Stodden, D. F. & Lubans, D. R. 2018. Development of Foundational Movement Skills: A Conceptual Model for Physical Activity Across the Lifespan. *Sports Medicine* 48, 1533–1540.
- Kallio, J., Turpeinen, S., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Active commuting to school in Finland, the potential for physical activity increase in different seasons. *International Journal of Circumpolar Health* 75 (1). <https://doi.org/10.3402/ijch.v75.33319>
- Kallioinen, J. 2002. Pyöräilyn institutionaalinen asema liikennesuunnittelussa. VATT-keskustelualoitteita 267. Helsinki: Valtion taloudellinen tutkimuskeskus. <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/148217/k267.pdf?sequence=1>
- Kävelyn ja pyöräilyn edistämisohjelma. 2018. Liikenne- ja viestintäministeriön julkaisuja 5/2018. Helsinki: Liikenne- ja viestintäministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-243-549-1>, 27.3.2021
- Laukkanen, A. & Rannikko, O. 2010. Puusta pelikentille: varhaisvuosien fyysisten ja sosioemotionaalisten ympäristötekijöiden yhteys 7-vuotiaiden lasten motorisiin perustaitoihin ja liikunnan itsearviointeihin. Liikuntatieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto. Pro gradu tutkielma.
- Liikuntapaikkarakentamisen suunta-asiakirja. 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 4. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- LIKEaBIKE. <https://www.likeabike.co.uk/>, 27.3.2021
- Mauranen, T. 2005. Hopeasiipi – Sata vuotta Helkamaa. Helsinki: Helkama Bica Oy ja Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Mauranen T. 2007. Ajatte tuulenkevyydellä! Teoksessa *Pyörällä halki aikojen – Velomania*, Tampereen museoiden julkaisuja 98, Tampere: Vapriikki, 95–171.
- Meinander, H. 2010. Suomen historia. Linjat, rakenteet ja käännekohdat. Korjattu painos. Helsinki: WSOY.
- Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Perhebarometri. Väestöntutkimuslaitos, katsauksia E 42/2012. Helsinki: Väestöliitto.
- Moll, V. & Kuusi, H. 2019. From city streets to suburban woodlands: the urban planning debate on children's needs, and childhood reminiscences, of 1940s–1970s Helsinki. *Urban Histori* 48 (1), 125–42. <https://doi.org/10.1017/S096392681900083X>
- Moll, V. & Nevalainen, L. 2018. "Silloin oli ihan normaalia, että lapset kulkivat itseksensä tarhaan ja sieltä kotiin": Muistitietoaineistojen itsenäiset kaupunkilaislapset. *Elore*, 25(2), <https://doi.org/10.30666/elore.77213>, 27.3.2021
- Newell KM. 1986. Constraints on the Development of Coordination. Teoksessa: M. Wade & H. Whiting (toim.) *Motor Development in Children: Aspects of Coordination and Control*. Amsterdam, the Netherlands: Marting Nijhoff, 341–361.
- Oja, P., Titze, S., Bauman, A., de Geus, B., Krenn, P., Reger-Nash, B. & Kohlenberger, T. 2011. Health benefits of cycling: a systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 21 (4), 496–509.
- Oosterhuis, H. 2016. Cycling, modernity and national culture. *Social History* 41 (3), 233–248. DOI: 10.1080/03071022.2016.1180897
- Pavelka, J., Sigmundová, D., Hamřík, Z. & Kalman, M. 2012. Active transport among Czech school-aged children. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica* 42(3), 17–26. DOI: 10.5507/ag.2012.014
- Saarikangas, K. 2002. Merkityksellinen tila: lähiöasuminen arkkitehtuurin, asukkaiden, menneen ja nykyisen kohtaamisena. Teoksessa T. Syrjämaa & J. Tunturi (toim.) *Eletty ja muistettu tila*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 48–75.
- Salasuo, M. & Ojajärvi, A. 2013. Sukupolvia liikkeessä – fyysisestä pakkoaktiivisuudesta liikkumattomuuteen. Teoksessa Häkkinen, Antti, Puuronen, Anne, Salasuo, Mikko & Ojajärvi, Anni, *Sosiaalinen albumi. Elämäntavat sukupolvien murreksissa*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto, 111–180.
- Somerpallo, S., Kallio, R., Lehto, H. & Krankka, A. 2015. Pyöräilyanalyysi henkilöliikennetutkimuksen aineistosta – Pyörämatkat, pyöräilijät ja pyöräilyn valintaan vaikuttavat tekijät. Liikenneviraston tutkimuksia ja selvityksiä 32/2015. Helsinki: Liikennevirasto.
- Sääkslähti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A. & Iivonen, S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotikässä. *Liikunta & Tiede* 50 (2–3), 27–31.
- Ulrich, D., Burghardt, AmR., Lloyd, M., Tiernan, C. & Hornyak, J. E. 2011. Physical Activity Benefits of Learning to Ride a Two-Wheel Bicycle for Children With Down Syndrome: A Randomized Trial. *Physical Therapy* 91 (10), 1463–1477.
- Van der Kloof, A. 2015. Lessons learned trough training immigrant women in the Netherlands to cycle. Teoksessa Peter, Cox (toim.) *Cycling Cultures*. Chester, UK: University of Chester Press, 78–104.
- Van der Kloof, A. 2019. Building children's independent and active lifestyles. Kongressiesitys, Velo-city 2019, Dublin. [https://ecf.com/sites/ecf.com/files/VanderKloof\\_A\\_Building\\_childrens\\_independent\\_and\\_active\\_lifestyles.pdf](https://ecf.com/sites/ecf.com/files/VanderKloof_A_Building_childrens_independent_and_active_lifestyles.pdf), 27.3.2021.
- Vandorpe, B., Vandendriessche, J., Lefevre, J., Pion, R., Vayens, S., Philippaerts, R. & Lenoir, M. 2011. The Körperkoordinationstest für Kinder: reference values and suitability for 6–12-year-old children in Flanders. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 21 (3), 378–388.
- Weiss, M. R. 2013. Back to the future: Research trends in youth motivation and physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 25(4), 561–572.
- Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun yliopiston julkaisuja C 268.



#LLTP21

# XXVIII Liikuntalääketieteen päivät 1.–2.12.2021

Original Sokos Hotel Presidentti, Helsinki

## Lisää suorituskykyä! – terve ja menestyvä urheilija

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

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

**Viimeinen ilmoittautumispäivä on torstai 11.11.2021.**

Tapahtumaan voi osallistua myös etäyhteydellä.

### Tervetuloa mukaan Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus 2021 -kilpailuun!

Kilpailuun voi osallistua 1.1.2021 jälkeen julkaistulla tai toistaiseksi julkaisemattomalla liikuntalääketieteeseen liittyvällä alkuperäistutkimuksella. Suomenkielinen abstrakti tulee jättää 22.9.2021 klo 16.00 mennessä. Abstraktiromake ja kilpailun ohjeet löytyvät osoitteessa [www.lts.fi/tapahtumat](http://www.lts.fi/tapahtumat).

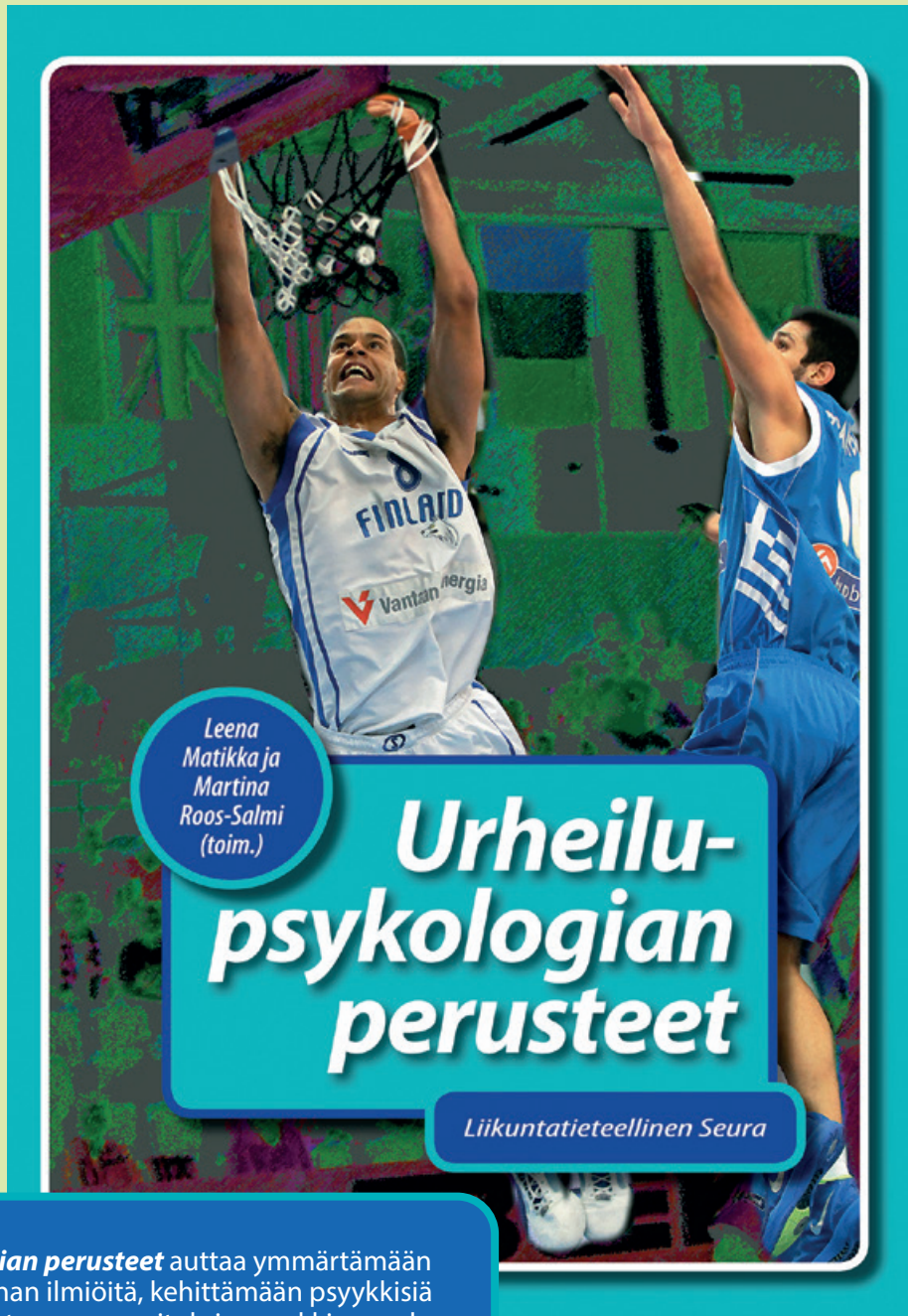
**Katso tarkempi ohjelma [www.lts.fi/tapahtumat](http://www.lts.fi/tapahtumat)**

**Järjestäjä:** Liikuntatieteellinen Seura

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



**”Jokainen kohtaaminen on psyykkistä valmennusta”**



Leena  
Matikka ja  
Martina  
Roos-Salmi  
(toim.)

## Urheilu- psykologian perusteet

Liikuntatieteellinen Seura

**Urheilu-psykologian perusteet** auttaa ymmärtämään urheilun ja liikunnan ilmiöitä, kehittämään psyykkisiä taitoja sekä parantamaan suorituksia psyykkisen valmentautumisen tekniikoiden avulla.

Hyödyllistä luettavaa yhtä hyvin huippu-urheilijoille ja valmentajille kuin liikunnan harrastajille ja ohjaajille. Jokaisen on hyvä ymmärtää miten urheilussa voi päästä huippusuorituksiin.

Ihminen on kokonaisuus, jonka hyvinvointiin liikunta vaikuttaa. Erinomaisen fyysisen kunnon ja tekniikan ohella on tunnettava itsensä, kehitettävä jatkuvasti psyykkisiä taitojaan ja osattava nauttia tekemisestään.

”Urheilu-psykologia on läsnä jokaisessa kohtaamisessa urheiluympäristössä ja sen oppeja voi soveltaa myös muissa toimintaympäristöissä.”

*Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169 (3. painos)*

*Hinta 40 € (+toimituskulut)*

*Jäsenet ja opiskelijat 30 € (+toimituskulut)*

*Myynti: [www.tiedekirja.fi](http://www.tiedekirja.fi)*



**LTS**  
Liikuntatieteellinen Seura  
Finnish Society of Sport Sciences