

Liikunta & Tiede



Loukkaantumisriskiä
voi pienentää

Huono valmennus
karkottaa molskilta

Jukka Jalonen:
**Venäjä poissa
pelistä
sodan ajan**

TEEMA: **Liikuntalääketiede**

JARI KUPILA
jari.kupila@lts.fi

Kuka jaksaa kuulla saarnaajaa?



Viestinnässä pätee tuttu laki. Jos viestinnässä on joku mahdollisuus epäonnistua, se yleensä epäonnistuu. Jos viestintä joskus onnistuu, se onnistuu vahingossa.

Tämä tuli mieleen, kun luki Olympiakomitean huippu-urheilujohtajan **Matti Heikkisen** ajatuksia kansalaisten innostamisesta liikkumaan. Kovin paljon enemmän ei voi viestintä metsään mennä. Petti tietopohja, petti sanoitus, petti äänensävy.

Tämä on toki jo muuallakin todettu, joten ei siitä enempää. Etenkään kun ei Heikkisen suoritus mitenkään erityisen huono tässä aihepiirissä ollut. Koko liikuntavalistus on muutenkin ollut koko 2000-luvun, oikeastaan jo 1970-luvulta, viestinnän katastrofi.

Suomessa on pitkä historia tutkimusta ja kokemuseräisiä arkihavaintoja liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille – ja sitä kautta kansanterveydelle ja -taloudelle. Liikunta on hyväksi, se tiedetään. Tätä on tuutattu päiväkodista alkaen kaikilla valistusviestinnän kanavilla. Tuskinpa mitään muuta asiaa on kansakunnalle yhtä massiivisesti ja toistuvasti viestetty.

Silti elämäntapasairauksien yleistyminen jatkuu. Vaikka liikkuva osa kansaa liikkuu yhä enemmän, vastapainona on iso osuus väestöä, jota ei kuntopolulle tai salille saa.

Mikä ihme tässä mättää?

Matti Heikkisen sanoissa voisi tarttua moneen kohtaan, mutta meidän kaikkien aihepiiristä puhuvien olisi syytä kiinnittää huomio etenkin yhteen asiaan: äänensävyyn ja asetelmaan.

Heikkinen puhui harvinaisella suora- viivaisuudella ja ehdottomuudella. Lihavuus piirtyi ongelmana, jota pitää torjua pakkokeinoin. Liian vähän liikkuvista tuli suomalaisuuden alalaji, jota osoittaa syyttävä sormi.

Te siellä, te elätte ihan väärin!

Tehkää muutos, tai pako- tamme!

Heikkisen sanoja on silti hätkähdetty liikaakin. Tämä asenne, vähän pehmeämmin sanoin, kun on leimannut viestintää muutenkin jo 50 vuotta. Lähes aina liikunnan ilosanomaa saarnaa valistaja, joka asettuu kuulijan yläpuolelle, joka tietää kohteitaan paremmin, miten ihmisen tulisi elää.

Eikä valistaja ymmärrä yhtään, kun kuulijat alkavat joko naureskella tai kääntyä kapinamoodiin – kuten terve ihminen usein tekee, kun joku alkaa neuvoa miten juuri minun pitäisi elää toisin kuin elämäni elän.

On selvää, että heikosti liikkuva osa kansaa olisi hyvä saada liikkumaan. Edes vähän enemmän kuin nyt.

Niin kauan kuin viestintää leimaa saarnaava, holhoava ja opettajamaisesti paa- saava äänensävy, tilanne ei kuitenkaan nykyisestä muuksi muutu. Ne, jotka oma- ehtoisesti oppivat liikkumaan, liikkuvat jatkossakin. Muut eivät liiku.

Mitä pitäisi tehdä?

Hyvä alkua voisi olla se, että lopetetaan tuputtaminen, syyllistäminen ja pakotta- minen. Ja viedään paitsi viestinnän, myös tutkimuksen, painopiste liikkumisen ilo- sanoman toistamisesta niihin, jotka eivät liiku.

Liikunta- ja hyvinvointitutkimus ymmärtää miksi ihmisen olisi hyvä liik- kua. Sitä, miksi niin moni ei liiku, emme ymmärrä.

Kun emme ymmärrä, on asiaa tut- kittava. Tilanteen loputon taivastelu ja pakkokeinojen miettiminen ei auta. On otettava selvää mistä pohjimmiltaan on kyse. On kaivettava esiin se monipuolinen taustatekijöiden kirjo, joka tekee liikun- nasta niin monelle vastenmielisen.

Vasta sitten on edellytyksiä onnistu- neemmalle viestinnälle. Edes vahingossa. Edes joskus. ♦

Liikunta & Tiede

Toimitus:

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

Päätoimittajat:

Jari Kupila (vast.)
Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:

Jouko Kokkonen

Toimituskunta:

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

Ulkoasu ja taitto: Antero Airos

Julkaisija:

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

Paino: PunaMusta, Forssa

Tilaukset:

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

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

59. vuosikerta
ISSN-L 0358-7010

Kannen kuva: Vaajakosken yhtenäis-
koulun oppilaita liikuntatunnilla.
Juha Laitalainen

Liikuntatieteellinen Seura Liikunnan tiedeviestintää vuodesta 1933

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

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

Seuraa Liikuntatieteellistä Seuraa
sosiaalisessa mediassa:



Jussi Nukari/Lehtikuva



10

Antero Aaltonen



16

Tomi Vastamäki



45

Antero Aaltonen



51

2 **PÄÄKIRJOITUS** | Kuka jaksaa kuulla saarnaajaa?

Jari Kupila

4 **JOUKO KONTULASTA** | Sairas kertomus

Jouko Kokkonen

5 **AJASSA**9 **VÄITÖSUUTISET**

10 Jukka Jalonen: "Intohimoa pitää olla"

Jouko Kokkonen

13 Aito tutkija on etsijä – ei valmiin polun kulkija

Jari Kupila

16 Urheilun esikuvavaikutus – totta vai tarua?

Samuli Oja

20 **LÄHIKUVASSA** | Eero Haapala: "Jotain urheiluun ja liikuntaan liittyvää voisi tehdä"

Jouko Kokkonen

23 **POLTTOPISTEISSÄ** | Uskallanko johtaa tiedolla?

Riikka Juntunen

24 **TUTKIMUSUUTISIA**

Lääketiede: Eero Haapala

Psykologia: Hanna-Mari Toivonen

Pedagogiikka: Arto Laukkanen

Yhteiskuntatieteet: Anna-Liisa Ojala

TEEMA: Liikuntalääketiede

32 Ehkäisevä harjoittelu vähentää lasten ja nuorten liikuntavammoja

Mari Leppänen

36 Liikunta – ihmelääke oppimiseen?

Eero A. Haapala

39 "Suorituskyky keskiössä, enemmän terveitä harjoituspäiviä"

Jouko Vuolle

42 Vuoden 2022 paras liikuntalääketieteellinen tutkimus julistetaan Liikuntalääketieteen päivillä: Tutkimuskilpailun finalistit

45 Hyvä valmennus pidentää painiuraa

Ville Heino & Terhi Huovinen

48 Harrastamisen Suomen malli tuloillaan hyvinvointikertomuksiin

Henni Syväoja, Tuomas Kukko & Salla Turpeinen

51 Soveltavan liikunnan sanasto ajan tasalle

Vilja Sipilä

54 **POHDITTUA** | Suomalaiset tarvitsevat uimahalleja ja hiihtolatuja

Johanna Manninen

55 **POHDITTUA** | Liikuntataivas on taas 400 askelta kauempana

Teijo Pyykkönen

56 **OPISKELIJA OUNASTELEE** | Opiskelu huippu-urheilun ohessa: uhka vai mahdollisuus?

Ella Junnila

57 **ARVIOITUA**64 **STADION 50 VUOTTA SITTEN**📌 **VERTAISARVIOIDUT TUTKIMUSARTIKKELIT**

66 Seurojen ammattimaistumista ohjaava eetos

74 Move!-sta kouluterveydenhoitajien silmin

OSALLISTU LUKIJAKYSELYYN! ▶ SIVU 83

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



Sairas kertomus

Sanotaan liikunnan olevan hyväksi, enkä epäile asiaa yhtään. Kuudenkymppin lähestyessä voi silmällä myös loukkaantumishistoriaansa, jota riittää. Taaperovuosien telomisista en muista, mutta kansakoulun ekaluokkalaisena kokeilin, miten lujaa polkupyörällä pääsee. Poljin kotitietämme myötämäkeä ja tarkoitus oli ylittää puro. Lankuista tehty silta oli vähän koholla tienpinnasta ja seurasi ilmalento.

"Ee puttoaminen mittaa, vuan se äkkipyssä" tapasi isä-vainajani sanoa. Maitohammas lähti. Toinen hammas irtosi, kun päästin otteen lastatuista maitokärryistä. Puusta tuli pudottua moniaita kertoja.

Yläasteella kovin kolhu tuli jalkapallossa liikuntatunnilla. Puskin pallon, mutta luokkakaveri tuli tilanteeseen jalalla. Kävelykenkä paukahti leukaan, kaikilla ei ollut 1970-luvulla vielä lenkkitosujakaan. Tähtiä näkyi, mutta pian jatkoin peliä.

Opiskeluvuosina tuli pelattua paljon sählyä. Vasemman polven nivelsiteet venähtivät pari kertaa, kun piti yrittää puolustaa oikein alhaalta. Toisen loukkaantumisen jälkeen taapersin kadulla niin vaivalloisesti, että hitaimmatkin kuljijat ohittivat minut helposti.

Maratonit tulivat ohjelmaani 1990-luvun lopulla. Juoksu kulki ja kunto koheni. Keväällä 2001 olin elämäni kunnossa. Selkä oireili hiukan ja välilevyn pullistuma varoitteli. Rikottunut polvikin muistutti vähän itsestään. Ehkä olisin silti päässyt Tukholman maratonille, ellei pikkutyttö olisi lenkillä ajanut päin. Jouduin väistämään rajusti ja silti törmäys tuli. Selkä naksautti ja Tukholmassa pystyin hät'hätä köpöttelemään huoltajana.

Hiihdin noina vuosina paljon. Itse ladulla tapaturmia ei ole sattunut, mutta kerran laskin kellarin portaat seläläni, kun mono osui pyöräluiskan sivuun. Ilmat pamahtivat pihalle ja keräilin minuutin, pari voimia nousta. Aikani puhallettuani lähdin ladulle.

Olen myös pyöräillyt paljon. Kaksipyöräisellä liikkuen kaatumisia sattuu väkisin joskus. Juniorivuosina tuli ajettua jäisellä tiellä tavallisilla renkailla. Nastoja ei silloin ollut, jonkinlaisia ketjuja kokeilimme, mutta ne olivat äärimmäisen epäkäytännölliset. Mustelmilla selvisin. Toisin kävi 2000-luvun alussa, kun pyörä karkasi pehmeässä hiekassa alta Viikissä. Vasen polvi sai taas iskua. Verta vuosi ja ohikulkija antoi ensiavuksi pyyhkeensä.

Ulkomaillakin tuli kaatuiltua. Hauskin oli lukkopolkimien aiheuttama yllätys, kun kupsahdin Wienin lähistöllä pientareelle. Vammat olivat enemmän henkisiä. Grazissa sen

sijaan tuli naarmuja, kun etupyörä osui raitiovaunukiskoon. Lietuan Ignalinassa osasin kaatua oikeaoppisesti. Edellä ajanut kaverini varoitti kuopasta, mutta en ehtinyt väistämään sitä. Lensin komeasti yli ohjaustangon, mutta ehdin taittaa oikeaoppisesti käden ja kiepsahdin maahan kuperkeikan heittäen. Kaveri tuumi, että hienonnäköistä, tekisitkö uudestaan. En innostunut ajatuksesta.

Pahin tapaturmani sattui helmikuussa 2018 höntsäkiekossa. Ryhmä aikuisia ja junnuja pelaili luonnonjäällä. Innostuin ottamaan tavoitellessani läpisyöttöä kunnan vauhdin. Käänöksessä luistin osui halkeamaan ja sitten mentiin. Tömhän jäähän vasen käsi edellä ja huomasi, että nyt sattui ranteeseen. Kaikki säikähtivät, mutta en tehnyt asiasta numeroa. Sinnittelin kotiin ja sitten päivystykseen Malmille.

Ranne kipsattiin. Röntgenkuvien tarkempi katselu ker toi, että näin vähällä Jouko ei pääse. Värttinäluu oli pirstaleina. Osaavat kirurgit korjasivat vauriot. Kun vielä jaksoin noudattaa fysioterapeutin antamia ohjeita todella tunnollisesti, niin kädestä tuli melkein uudenveroinen.

Kuntoutukseen innosti se, että olin alkanut harrastamaan jalkapalloa maalivahtina. Ei ihan riskitöntä hommaa sekään. Kaksi sormeaa on mennyt sijoiltaan ja oikea käsi on murtunut. Muutaman kerran pallo on tullut lujaa päin näköä. Pahin tapaturma sattui kesällä 2021, kun olin poikani kanssa treenaamassa. Hän veti sen kuuluisan viimeisen vedon, jonka päätin ottaa. Ja torjuinkin, mutta samalla kolautin vasemman polveni mojavasti kentän pintaan.

Tutkimuksissa ei löytynyt mitään kohtalokasta vammaa, merkkejä nivelrikosta kylläkin. Polvi piti kuitenkin nelisin kuukautta poissa kentiltä.

Ja mikä yhdistää pahimpia loukkaantumisiani? Puutteellinen ja väärä varustus. Höntsalätkässä kädessä olivat tavalliset käsineet. Lätkähanskat olisivat todennäköisesti suojanneet rannetta. Ostin ne, mutta en ole kyllä montakaan kertaa jäällä käynyt viime vuosina. Futisturmassa osasyynä olivat uudet kengät, joiden nappulat olivat liian korkeat. Hankin tilalle turf-kengät. Pahempi virhe oli jättää pukematta maalivahtihousut. Toppaus olisi vaimentanut aika tavalla iskua. Ja ai niin. Kerran höntsäsin veskarina ilman hanskoja. Ei olisi pitänyt. Meni nivel pikkurillista.

Pitäisikö siis suosiolla siirtyä sauvakävelyyn? Vielä en ajatellut luovuttaa. Saatan sauvoillakin, mutta yksikseni. Liikunnan sosiaalinen ulottuvuus löytyy muualta. Ja kaipaan vielä vähän vauhdikkaampaa menoa. ♦

Jouko Kokkonen

Urhea pureutuu terveyteen ja suorituskykyyn

PÄÄKAUPUNKISEUDUN URHEILUAKATEMIA URHEA järjestää ”Moderni urheilulääketiede ja valmennus” -verkostotapaamisen 20.–21.4.2023. Yhtenä aiheena on urheilulääketieteen etiikka ja juridiikka. Käsiteltävänä on myös urheilijan energiansaanti ja painon merkitys suorituskyvyssä. Ohjelma täydentyy vuoden 2022 loppuun mennessä.

Olympiakomitean ylilääkärin **Maarit Valtosen** mielestä urheilun valmennuskeskus- ja akatemiaympäristö soveltuu tutkijoiden ja soveltajien yhteistyöhön. Tällöin tutkimusaiheita ja -aineistoa saadaan suoraan kentältä ja vastaavasti tutkimustietoa voidaan viedä nopeasti ja joustavasti käytäntöön. Akatemioita voidaan hyödyntää tutkimusprojekteissa etenkin aineiston keruussa. Samalla tutkimusrahoitus koi-
tuu konkreettisesti myös arjen hyödyksi. Tällaisessa monia-
laisessa ja tiedettä soveltavassa ympäristössä osaaminen vahvistuu kaikilla toimijoilla.

– Kun haetaan fyysisiä ja psyykkisiä suorituskyvyn rajoja, ihminen voi sairastua. Tällöin oireiden syyt ovat kuormitusfysiologisia. Tilanteen ymmärtämiseen ja ratkaisemiseen tarvitaan monia urheilun ammattilaisia. Tämä tarkoittaa myös medikalisaation vähentämistä. Avainasia on kaikkien alojen asiantuntijoiden yhteistyö valmentajien kanssa, Valtosen sanoo.

Valtonen oli johtamassa vuodesta 2018 KIHUn yhteyteen rakennettua *Training room* -projektia, jonka evoluutiomallina voi pitää Urhean yhteyteen rakennettua kokonaisuutta. Urheassa urheilulääketieteen eri osa-alueiden asiantuntijat – lääkärit, fysioterapeutit, psykologit ja ravitsemusasiantuntijat – ovat mukana valmentajien ja urheilijoiden arjessa. Urhea-säätiön toimitusjohtaja **Simo Tarvosen** mukaan



Urhean kampusalue Helsingin Mäkelänkadulla.

Kuva: Sami Perttilä

Urheassa on tarve vahvistaa moniammatillista yhteistyötä valmennuksen tukena.

– Edeltävältä ajalta on hyviäkin esimerkkejä, mutta tuoloin yhteistyö oli enemmän tapauspohjaista, kun järjestelmätason mahdollisuuksia ei ollut. Akatemit mahdollistavat yhteistyön aivan eri tavalla ja tasolla.

Tarvosen mielestä kyse on uuden toimintatavan rakentamisesta, jossa valmennus on konkreettisesti keskiössä. Tämä vaatii aikaa ja oman työn erilaista lähestymistä. Oleellista on, että jokainen asiantuntija ymmärtää valmennuksen kokonaisuutena.



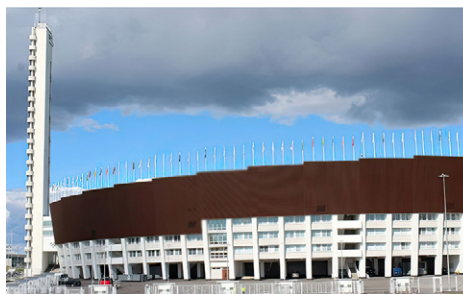
Liikuntatieteellisen Seuran logo 1980- ja 2020-luvulla.

LTS täyttää 90 vuotta

VUONNA 1933 PERUSTETTU LIIKUNTATIEDELLINEN SEURA (LTS) juhlii tulevan vuodenkierron aikana 90-vuotistavaltaan. Lisäksi Liikunta & Tiede -lehti täyttää 60 vuotta. Kannessa luki aluksi Stadion. Nykyisen nimensä lehti sai vuonna 1981.

Juhlavuoteen kuuluvat vuosikokous huhtikuussa ja Liikuntatieteen päivät syyskuussa Jyväskylän yliopistossa. Ohjelmassa ovat myös Kuntotestauspäivät ja Liikuntalääketieteen päivät. Sekä seuran että lehden juhluvuosi näkyvät kaikissa tilaisuuksissa ja Liikunta & Tieteen sivuilla. Lehti julkaisee vuonna 2023 jokaisessa numerossaan LTS:n historiasta ja liikuntakulttuurin kehityksestä kertovan artikkelin. Tulossa on myös silmäyksiä lehden vaiheisiin.

LTS muuttaa Olympiastadionille – lehtiä tarjolla opetuskäyttöön



Kuva: Jouko Kokkonen

LIIKUNTATIEDELLINEN SEURA PALAA OLYMPIASTADIONILLE vuoden 2023 alussa. LTS muutti Töölönlahden rannalle stadionin eteläkaarteesta peruskorjauksen ja -parannuksen alta vuonna 2015. Tätä ennen seuran toimisto sijaitsi Torniportaassa A-katsomon takana. Uudet tilat sijaitsevat pohjoiskaarteessa. Paikalla toimi vuoteen 2015 saakka Stadion Hostel.

Jotta muutto sujuisi mahdollisimman vaivattomasti, niin tyhjennämme hyllyjä. Tarjolla on maksuttomasti lehtiä opetuskäyttöön yläkouluissa ja toisella asteella. Tilaukset: toimituspäällikkö Jouko Kokkonen, jouko.kokkonen@lts.fi.

Katu ei täytykään askelista

UKK-INSTITUUTIN LOKAKUUSSA JULKAISTU raportti kertoo suomalaisten viettävän suurimman osan valvellaoloajastaan paikallaan istuen tai maaten. Reipasta tai rasittavaa liikumista kertyi työikäisille aikuisille alle tunti päivässä, nuoremmille osallistujille enemmän kuin vanhemmille. Ikäihmisille reipasta tai rasittavaa liikumista karttui hieman yli puoli tuntia päivässä.

Askeleita kertyi työikäisille keskimäärin 7 247 ja ikäihmisille 4 365 päivässä. Suurin osa liikumisesta karttui alle viiden minuutin jaksoista. Etenkin työikäisten miesten askeleet vähentyivät tarkastelujaksolla. Keskimäärin vuosina 2021–2022 otettiin päivässä 400 askelta vähemmän kuin neljä vuotta aiemmin. Fyysinen kunto pysyi kuitenkin samana. Ikäihmisten liikkuminen säilyi suunnilleen samanlaisena vajaan kahden vuoden seurannan aikana.

Työikäisten tavallisin liikkumisen muoto oli kävely ja toiseksi tavallisin kuntosaliharjoittelu. Ikäihmiset liikkuvat eniten piha- ja puutarhatöissä. Varsinaisista liikuntamuodoista kävely oli suosituin. Fyysisen kunnon ylläpitäminen tai parantaminen ja oman terveyden edistäminen saivat sekä työikäiset että ikäihmiset liikkumaan. Liikkumisen esteistä ajan puute oli työikäisillä tärkein. Ikäihmisten liikkumista haittasivat erityisesti pysyvä fyysinen vamma ja toimintakyvyn rajoitteet.

Lasten ja nuorten paikallaanolo lisääntyi, ja liikkuminen vähentyi huomattavasti nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Paikallaanolo vei suurimman osan lasten ja nuorten valvellaoloajasta. Lukiolaiset istuivat tai loikoilivat jopa enemmän kuin työikäiset aikuiset. Tulos saattaa osittain johtua siitä, että lukiolaisten liikemittarimittaukset ajoittuivat koronapandemian aikaan syksyllä 2020.



Tutkimus perustuu UKK-instituutin vuosina 2018–2022 toteutettujen väestötutkimusten aineistoihin. Fyysisen kunnon tarkasteluissa on hyödynnetty myös Puolustusvoimien aineistoja ja koululaisten Move! -mittausten tuloksia.

➔ Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-808-3>

Energiatehokkuus puhutti olosuhdeseminaarissa

ENERGIAN HINTA JA SÄÄSTÖMAHDOLLISUUDET olivat esillä Suomen liikunnan ammattilaisten olosuhdeseminaarissa Tampereella lokakuun alussa. Antti Hänninen (Caverion Oy) kertoi mahdollisuuksia säästää jäähallin tai tekojääradan sähkölaskussa. Hännisen mukaan jäähallien käyttö on jopa nykyisillä sähköhinnoilla mahdollista järkevin kustannuksin. Tämä vaatii nykyaikaisen tekniikan hyödyntämistä. Niin uudisrakentamisessa kuin peruskorjauksissa on pohdittava elinkaaren mittaisia kustannuksia. Vanhaa korjattaessa on mahdollista paitsi säästää energiakuluissa niin myös parantaa käyttömukavuutta.

Esillä oli myös ylikunnallinen yhteistyö liikuntapaikkarakentamisessa. Aihepiiriä tutkineen Ilari Leskelän mukaan sitä on tehty erittäin vähän varsinaisessa rakentamisessa. Yhteistyötä tehdään sen sijaan esimerkiksi ulkoilureittien ylläpidossa. Urheilujohtamisen foorumi kokosi Tampereelle noin 170 osanottajaa.



Lahden liikuntatoimenjohtaja Tommi Lanki (oik.) kommentoi Antti Hännisen esitystä. Lanki kertoi, että viime talvena Lahden kaupungin sähkölaskusta seitsemän prosenttia tuli tekonurmien lämmittämisestä. Kuva: Jouko Kokkonen

Liikunta- ja urheilujohtamisen seminaari Vierumäellä

HAAGA-HELIAN LIIKUNTAJOHTAMISEEN erikoistuvat liikunta-alan YAMK-opiskelijat järjestivät syyskuussa Vierumäen kampuksella maksuttoman liikunta- ja urheilujohtamisen seminaarin opiskelijoille, alumnille ja aiheesta kiinnostuneille. Monipuolinen ohjelma houkutteli paikalle osallistujia ympäri eteläisen Suomen.

Aamupäivän yhteisen ohjelman aloitti **Outi Aarresolan** luento urheiluorganisaatioiden ammattimaistumisesta ja johtamisen kehittymisestä. **Tiina Kivisaaren** esitys valotti liikunnan rahoituksen muutoksia rahoituksen siirtymässä Veikkaukselta valtion budjettiin.

Iltaapäivän rinnakkaissessioissa ääneen pääsivät Haaga-Helian alumnit, joita oli pyydetty teemasessioihin puhujiksi. Kuntapuolen osion ongelmana oli pääkaupunkivetoisuus. Molemmat puhujat edustivat Helsingin kaupunkia, jonka liikuntabudjetti mahdollistaa vaivattomasti erilaiset liian vähäiseen liikuntaan kohdistuvat kehittämishankkeet. Päivän päätteeksi puhujat osallistuivat vastuullisuutta, ihmiskeskeistä johtamista ja ympäristövastuuta käsitelleeseen paneelikeskusteluun.

Haaga-Helian Master -opiskelijoiden opintoihin sisältynyt tapahtuma tullaan järjestämään uudestaan syksyllä 2023 uuden vuosikurssin voimin. Onnistunut



Ero Kenttä (vas.), Henna Tanhuanpää, Kirsi Hämäläinen ja Outi Aarresola liikunta- ja urheilujohtamisen seminaarin paneelikeskustelussa. Kuva: Riikka Roitto

tapahtuma koostuu ajankohtaisista aiheista, kiinnostavista puhujista ja monipuolisesta tapahtumaviestinnästä. Opiskelijoiden toteuttaman tapahtuman voi katsoa onnistuneen, kun kaksi kolmesta edellä mainituista toteutui. Parantamisen varaa jäi tapahtumaviestinnässä.

RIIKKA ROITTO

LYHTY syttyi edistämään liikunnan yhteiskuntatieteellistä tutkimusta

LIIKUNNAN YHTEISKUNTATIEDEIDEN ASIAANTUNTIJARYHMÄ (LYHTY) aloitti toimintansa syyskuussa. Ryhmä pyrkii edistämään vuoropuhelua sekä liikunnan että muiden liikunta-alueista kiinnostuneiden yhteiskuntatieteilijöiden välillä. Tavoitteena on myös lisätä tieteenalan tunnettua ja parantaa vuorovaikutusta tiedon hyödyntäjien kanssa.

Liikuntatieteellinen Seura päätti keväällä 2022 perustaa seuraan uuden liikunnan yhteiskuntatieteen asiantuntijaryhmän. Ideaa kysyttiin keskusteluissa, jotka kumpusivat yhteiskuntatieteiden roolista ja asemasta liikunnan eri tutkimusorganisaatioissa. Pohdintoihin vaikuttivat Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksessa (nykyinen Huippu-urheilun Instituutti KIHU), Likesissä (nykyisin osa JAMKia) ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa meneillään olleet muutokset. Ryhmä nähtiin tarpeelliseksi verkostoksi yhdistää tutkijoita, jotka työskentelevät eri tahoilla.

LYHTY jäsentää parhaillaan nykyisiä ja tulevia tutkimus-suuntia. Tämänhetkisiä tutkimusteemoja ovat muun muassa liikunnan harrastamiseen ja liikkumiseen liittyvät aiheet, urheilun eri toimijaryhmät, liikkumisympäristöt, liikuntapolitiikka ja julkisen sektorin toiminta sekä urheilujärjestöt ja -järjestelmä. Yhteiskuntatieteille tyypillisesti tutkimusta tehdään paitsi akateemisella kentällä myös päätöksenteon ja liikunnan toimijoiden työn tueksi.

Ryhmän jäsenet ovat kaudella 2022–2023: Outi Aarresola (JYU, pj), Jari Lämsä (Kihu, vpj), Salla Karjalainen (LTS, siht.), Jarmo Mäkinen (Kihu), Kati Lehtonen (Likes, JAMK), Samuli Oja (Likes, JAMK), Aija Saari (Paralympiakomitea), Hannele Harjunen (JYU), Hanna Vehmas (JYU) ja Jouko Kokkonen (LTS).

LUKIJAN SANA

Liikunta & Tiede julkaisee palstalla tarvittaessa lukijoidensa mielipidekirjoituksia ajankohtaisista aiheista. Toimitus voi lyhentää ja muokata tekstejä.

Huippu-urheiluarviointi unohti urheilulääketieteen

KESÄKUUSSA 2022 ILMESTYNYT huippu-urheilun kansainvälinen ja kansallinen ulkoinen arviointi saa urheilulääketieteestä ja laajemminkin urheilijoiden terveydenhuollosta kiinnostuneen lukijan hämmentyneeksi. Onko todella niin, että nämä asiat eivät ansaitse runsaan 350 tekstisivun arviointipaketissa oikeastaan edes kunnon mainintaa?

Liikuntalääketieteen keskuskeskukset esiintyvät viidestä osaraportista muodostuvassa kokonaisuudessa resurssimainintana yhden kerran. Dopingin tunnetut skandaalit 1984 ja 2001 saavat neljä mainintaa, joiden lisäksi sama termi tulee tekstissä muutenkin vastaan muutaman kerran. Terveydenhuollon asiantuntijoiden panoksesta puhutaan ylipäätään vain kerran, **Markku Jokisipilän** siteeratessa Huippu-urheilulain tarpeellisuutta arvioineen **Lauri Tarastin** ajatuksia.

Yllä kerrottu on erikoista. Viime vuosina on puhuttu paljon esimerkiksi siitä, kuinka tärkeä asia on terveiden harjoituspäivien määrä, tai kuinka loukkaantuminen on pilannut monen arvokisaurheilijan kauden tärkeimmän tapahtuman, ellei peräti koko uran. Tai siitä, miten arvokisoissa on osattava ottaa huomioon erilaiset hygieniasiat ja mahdolliset joukkoaltistumisriskit. Puhumattakaan psykologien, urheilufysioterapeuttien tai ravitsemusasiantuntijoiden roolista modernissa huippu-urheilussa.

Uudessa arvioinnissa urheilulääketieteen asiantuntijat on jätetty taka-alalle, vaikka heidän roolinsa on kiistatta osa modernia valmennustoimintaa. Heidän näkymättömyytensä raporttikokonaisuudessa on tästä näkökulmasta aika murheellista.

ESKO HEIKKINEN, LitM, MBA

urheilulääketieteen asiantuntija
Urhea-säätiö
esko.heikkinen@urhea.fi

Muualla sanottua

”Kaikkein tärkeintä hyvinvoinnin kannalta on se, että ihminen on ja elää koko kropallaan, tuntee kaikki tunteet ja ottaa elämän vastaan. Ja jos on jokin invalidiiteetti, sen kanssa ei saa jäädä yksin.” **Seela Sella, IT 6/2022**

”Meillä ei ole riittävästi kuntoutusta. Pulaa on myös fysioterapeuteista, puheterapeuteista ja toimintaterapeuteista. Kuntoutuksella on merkittävä rooli toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämässä. Kun näistä tingitään, hoidettavia on entistä enemmän ja tilanne vain pahenee.” **Tiina Mäkinen, Fysioterapia 5/2022**

”Vakava-asteisen digipeli- tai someriippuvuuden kehittyminen on melko epätodennäköistä nuorelle, joka nukkuu ja liikkuu riittävästi, hoitaa koulutyönsä ja muut arkivollisuutensa hyvin sekä tapaa ihmisiä ja harrastaa myös verkon ulkopuolella.” **Terhi Mustonen, Liito 3/2022**

”Tutkimuksissa sanotaan, että kun asiakas on tehnyt viisi treeniä kuntokeskuksessa, hän päättää, onko hinta ja laatu oikeassa suhteessa. Ja tietysti haaste on saada potentiaalinen asiakas treenaamaan viisi kertaa.” **Ari Katajisto K&F Pro 4/2022**



Tyhmä tiedekysymys

Onko olemassa turhia liikuntavammoja?

TEHOKKAIN KEINO EHKÄISTÄ LIIKUNTAVAMMOJA on olla liikkumatta. Tämä vaihtoehto ei ole hyvä, joten liikuntavammoja kannattaa pyrkiä välttämään muilla keinoin. Kaikkia vammoja ei pystytä ehkäisemään, mutta suuren joukon niistä voi välttää. On myös turhia ja jopa typeriä vammoja, joista seuraavaksi muutama esimerkki.

”Säilyt ehjänä lähes mistä vain, mutta...”
Olet jenkkiputisjoukkueesi avainpelaaja ja teet touch downin tärkeässä pelissä. Tuuletat pisteitä joukkuekaverisi kanssa hie-
man liian rajusti. Rytäkässä olkapääsi menee sijoiltaan ja seuraat loppukauden katsomosta.

”Penkinlämmitin vakiovarusteena”
Olet myöhässä höntsäporukan treeneistä. Matkalla väännyt auton penkinlämmittimen täysille, koska olet kuullut, että näin bodaritkin lämmittelevät. Saavut paikalle ja huomaat, että kroppa ei tunnu valmiilta. Et halua antaa muiden odottaa. Venyttät nopeasti etureidet ja juokset mukaan. Takareidessä tuntuu ikävä kipu ja tiedät heti, että tämä ja viikon muutkin treenit jäävät välistä.

”Kyllä minä nuorena osasin”
Lapsesi esittelee sinulle taitojaan trampoliinilla. Innostut itsekin kokeilemaan, sillä olithan nuorena varsin pätevä voimistelijä. Saatat yllättyä, että voltti ei enää läh-
tenytäkään samalla tavalla kuin vuosikymmen sitten...

Jokainen vamma, joka olisi voitu ehkäistä, on turha. Vamma saattaa joskus herättää huolehtimaan paremmin kehonhallinnasta tai lihasvoimasta. Tällöin se ei ehkä ole ollut täysin turha. Parempi vaihtoehto olisi huolehtia näistä asioista jo ennen loukkaantumista, sillä joskus vamma johtaa leikkauspöydälle tai päättää urheiluran.

Liikunnan hyödyt ylittävät lähes aina sen riskit. Riskit huomioimalla voidaan välttää turhat liikuntavammat ja nauttia hyvillä mielin liikunnasta.

MARI LEPPÄNEN, dosentti, TtT

tutkimus- ja kehittämisjohtaja
Tampereen urheilulääkäriasema
UKK-instituutti

IN MEMORIAM

Ilkka Vuori

Liikunta & Tiede -lehden päätoimittajana vuosina 1991–1996 toiminut professori Ilkka Vuori kuoli 21. lokakuuta Tampereella. Kuollessaan hän oli 84-vuotias.

Vuori tunnettiin terveysliikunnan asiantuntijana ja puolestapuhujana niin kansallisesti kuin kansainvälisesti. Vuori toimi vuosina 1981–2001 UKK-instituutin ensimmäisenä johtajana. Hän johti urallaan myös European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity (HEPA Network) -verkostoa ja toimi Maailman terveysjärjestön (WHO) asiantuntijana Genevessä. Liikuntatieteellisessä Seurassa Vuori kuului moniin asiantuntijaryhmiin.



Kuva: LTS:n arkisto

Väitösuutiset

Liikunnallinen aktiivisuus voi edistää masennuspotilaiden terveyttä

TtM Ilkka Raatikainen selvitti väitöskirjatutkimuksessaan masennuspotilaiden liikunta-aktiivisuuden yhteyttä psyykkiseen ja somaattiseen sairastavuuteen, terveyspalvelujen käyttöön, myöhempään masennukseen ja kotona selviytymiseen. Tulosten perusteella liikunta-aktiivisuus voi vähentää ja lieventää sairastavuuteen liittyviä riskitekijöitä ja edistää masennuspotilaiden terveyttä. Tutkimusaineisto ei selvittänyt liikunta-aktiivisuuden yhteyttä terveyspalveluiden käyttöön. Raatikaisen mukaan liikunta-aktiivisuuden merkitys masennuksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa on tiedostettava. Liikuntaa tulisi suosittelä kliinisissä käytännöissä ja ohjeistuksissa yhdessä muiden masennuksessa käytettyjen hoitomuotojen kanssa.

Ilkka Raatikaisen fysioterapian väitöskirja "Associations between physical activity, mental and somatic morbidity, and health care utilization in depressed patients" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 21.10.2022. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9206-4>

Kevytkin liikkuminen tuo iäkkäille merkittäviä terveyshyötyjä

TtM Miia Länsitien tutkimus osoitti, että runsas fyysinen aktiivisuus ja vähäinen paikallaan vietetty aika tehostavat iäkkäiden sokeriaineenvaihduntaa sekä alentavat sydän- ja verisuonisairauksien sekä kuoleman riskiä. Tutkimuksessa tunnistettiin neljä liikkujaprofiilia: aktiiviset, liikkuvat istujat, puuhastelijat ja sohva-perunat. Tutkimustulosten mukaan vähentämällä paikallaanoloa ja lisäämällä liikkumista voi iäkkäänäkin pienentää tyypin 2 diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien sekä kuoleman riskiään.

Miia Länsitien liikuntalääketieteen väitöskirja "Fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanolon yhteydet iäkkäiden henkilöiden sokeriaineenvaihduntaan sekä sydän- ja verisuonisairauksien ja kuoleman riskeihin: väestöpohjainen Oulu45-kohorttitutkimus" tarkastettiin Oulun yliopistossa 14.10.2022. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/urn:isbn:9789526233970>

Kansallispuistoista haetaan elämyksiä ja sosiaalista vuorovaikutusta

KTM, FM Esko Sorakunnas tutki kotimaisen luontomatkailun asiakasarvoa ja selvitti, millaista hyötyä matkailijat kokevat saavansa luontomatkailusta. Sorakunnas tutki omatoimisten kansallispuistokävijöiden arvonmuodotusta, koska se perustuu lähes yksinomaan heidän ja luontoympäristön vapaaseen vuorovaikutukseen, johon eivät vaikuta yritysten palvelut. Tutkimuksen mukaan luonto on vahvasti sosiaalinen ympäristö ja kansallispuistojen kävijät arvostavat luontoelämyksen lisäksi erittäin paljon yhdessäoloa ystävien tai perheen kanssa ja kuulumista laajaan, yhteisölliseen luontomatkailijoiden joukkoon.

Esko Sorakunnaksen matkailumarkkinoinnin ja -johtamisen alan väitöskirja "The Consumer Value of Nature-based Tourism: An Examination of National Park Visitors" tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa 23.9.2022. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4631-7>

E-urheilu mahdollistaa monimuotoisen maskuliinisuuden

FM Maria Ruotsalaisen väitöstudiumin perusteella Overwatch e-urheilussa tietokonepelin kilpapelaaamisen tuotantovalintojen tarkoituksena on herättää katsojissa ja faneissa kansallismielisiä tunnekokemuksia. Ruotsalaisen mukaan tämä ilmiö liittyy koko e-urheilun jatkuvaan urheilullistamiseen. Lisäksi Overwatch e-urheilun urheilullistaminen vaikuttaa tapaan, jolla sukupuoli ja erityisesti maskuliinisuus esitetään: atleettinen maskuliinisuus sulautuu yhteen nörttimaskuliinisuuden kanssa.

Maria Ruotsalaisen nykykulttuurin tutkimuksen väitöskirjan "Overwatch esports and the (re)configurations of gender and nationality" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 23.8.2022. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9184-5>

*Suomen miesten jääkiekon
A-maajoukkueen päävalmentaja
Jukka Jalonen on tehnyt työ-
uransa lätkän parissa.
Valmentaminen on
muuttunut 30 vuodessa
käskyttämisestä
tiimityöksi.*

JOUKO KOKKONEN

Jukka Jalonen:

**”Intohimoa
pitää olla”**

Kuva: Jussi Eskola

JALONEN VALMISTUI LIIKUNNANOPETTAJAKSI Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta vuonna 1988. Hän työskenteli vuoden opettajana. Keväällä 1989 Jalonen sai kutsun tulla neuvottelemaan Ilveksen valmennuspäällikön pestistä. Työsuhde syntyi ja ura lätkän parissa alkoi. Vuonna 1992 Jalosesta tuli Ilveksen valmentaja.

– Valmennuspäällikkyyden aikana tuli fiilis, että pelaajien valmentaminen kiinnostaa enemmän kuin valmentajien.

Opinnot Jyväskylässä antoivat osaltaan hyvän pohjan valmentamiseen. Niiden aikana kertyi perustietoa ihmisen fysiologiasta, harjoittelusta, suunnitelmallisuudesta ja esiintymisestä ryhmän edessä. Gradunsa Jalonen teki jääkiekkoilijoiden ravitsemuksesta. Opettaminen ei kuitenkaan tuntunut omimmalta alalta.

– Oli hyviä luokkia ja toisia, jotka eivät olleet niin motivoituneita. Huomasin kyllä, että ei tästä saa ihan sellaisia kiksejä, mihin itsellä oli kunnianhimoa. Jos ei olisi tullut kyselyä Ilveksestä, niin olisin jatkanut opettajana ainakin jonkin aikaa.

Jääkiekko on ollut aina pikkupojasta lähtien lähellä Jalosen sydäntä. Vuonna 1978 Hyvinkään Jää-Ahmoja edustanut Jalonen sai Jääkiekkoliiton Uudenmaan piirin parhaan junioripelaajan palkinnon. Oman pelaajataustan merkityksen valmentajana toimisessa hän näkee isona. Eri pelipaikat tulivat tuntuksi. Ura ei vienyt aivan huipulle, sillä SM-liigassa Jalonen pelasi kaksi ottelua JYP HT:ssä kaudella 1985–1986.

– Lätkä oli intohimo jo alle kymmenvuotiaana. Eihän Riihimäellä mitään tekojäitäkään jäähalleista puhumattakaan ollut. Luonnonjäillä ja lammella vedeltiin. Olin 15-vuotias, kun pääsin Hyvinkäälle tekojäällä pelaamaan vähän pitempää kautta.

Jalonen otti valmentamisen tosissaan. Hän kävi heti uransa alkuvaiheessa Jääkiekkoliiton C-, B- ja A-koulutukset. Putki jatkui liiton JVT-tutkinnolla, joka oli korkein Suomessa tarjolla ollut. Sen jälkeen osaaminen on täydentynyt lyhyemmissä koulutuksissa.

Kolme kentällistä valmennuksessa

Päävalmentajan rooli on muuttunut Jalosen 30-vuotisen uran aikana paljon. Päävalmentajalla oli apunaan 1990-luvun alussa SM-liigatasollakin apu- ja maalivahtivalmentajat sekä huoltaja. Sittenmin niin maajoukkueeseen kuin huip-puseuroihin on rakentunut valmennustiimi, mikä on muuttanut päävalmentajan tehtäväkuva.

– Päävalmentaja veti fysiikkatreenit ja yli- ja alivoimat. Apuvalmentajan rooli oli pienempi. Johtaminen on muuttunut ja eri rooleissa on useampia tekijöitä. On pystyttävä delegoimaan ja rekrytoimaan osaavia tekijöitä.

Maajoukkueessa on liki kolme kentällistä valmennustiimiläisiä: päävalmentaja, ylivoima-, alivoima- ja maalivahtivalmentajat, kolme huoltajaa, kaksi videovalmentajaa, kaksi fysioterapeuttia, lääkäri, hieroja ja päämanageri.

Tietopohjaisuus onkin korostunut valmentamisessa. Kun ennen kaikki tehtiin käsipelillä, niin 2020-luvulla käytössä on runsaasti erilaista digipohjaista dataa. Ytimessä ovat pelien videoinnit, joita valmentajat analysoivat tuoreeltaan.

– Katsomme aina pelit uudestaan. Veikkaan, että kukaan maailmassa ei tee samaa. Pystymme keskustelemaan siitä, mitä pelissä tapahtui oikeasti. Pelitapahtumiahan ei kykene muistamaan.

Fysioterapeuttien ja lääkärien rooli on kasvanut maajoukkueen toiminnassa. Pitkäaikainen fysioterapeutti **Hero Mali** vastaa fysiikkavalmennuksesta. Kolme lääkäriä kiertää joukkueen mukana vuorollaan kauden aikana. Lääkäri informoi päävalmentajaa pelaajien vaivoista ja tekee päätökset kuntoutuksesta, levosta ja ääritapauksissa turnauksen lopettamisesta.

Työtä 24/7

Valmennustyö on myös muuttunut. Jalonen näkee, ettei muutos ole ollut hänen kohdallaan kovin suuri. Komentelusta on siirrytty keskustelemaan kulttuurin suuntaan. Jalonen muistuttaa, että edelleen on tilanteita, joissa toimitaan hyvinkin autoritäärisesti. Aina ei voi neuvotella ja keskustella, mutta kommunikoinnin ja palautteenantamisen merkitys on korostunut. Pelolla johtamisen aika on ohi.

– Ei voi moittia vanhojakaan tyylejä. Silloin tehtiin maassa maan tavalla ajan hengen mukaisesti. Ei sitä silloin ihmetelty, että miksi tällä tavalla johdetaan. Se kuului siihen. Maailma on muuttunut ja nyt valmennetaan eri tavalla.

Jalonen myöntää, että valmentajauransa alkupuolella hän olisi voinut jättää osan palautteesta antamatta. Puuttumisesta väärään aikaan ei ollut hyötyä joukkueelle eikä pelaajalle. Esikuvinaan Jalonen mainitsee **Hannu Aravirran** ja **Timo Sutisen**. Aravirta valmensi Jalosen mukaan jo 1990-luvun alussa pitkälti nykypäivän otteella. Sutisen valmennustiimissä hän oli mukana alle 18-vuotiaiden maajoukkueessa, joka voitti maailmanmestaruuden vuonna 1995. Kiekkotaituri Sutiselta Jalonen kertoo oppineensa paljon.

Jalosen uraan mahtuu myötä- ja vastoinkäymisiä. Jalonen sanoo kehittyneensä paljon valmentaessaan vuoden Italiassa HC Allegressa ja sen jälkeen kaksi vuotta Englannissa Newcastlella. Riverkings vaihtoi nimensä Jesterseiksi Jokereiden ostettua seuran. Valmentamisen eri kielellä ja eri kulttuureissa oli Jaloselle herättävä kokemus. Italiassa Jalonen valmensi yksin ja Englannissa apuna oli osa-aikainen valmentaja. Pärjääminen kasvatti itseluottamusta. Suomeen palattuaan hän huomasi, että Hämeenlinnan Pallokerhon päävalmentajan paikalla perusasiat olivat kunnossa.

Huippupelaajasta voi tulla Jalosen mielestä hyvä valmentaja. Hän tietää, mitä huippupelaajaksi kasvaminen vaatii. Loistava pelaajaura ei kuitenkaan takaa menestystä valmentajana. Jos intohimo valmentamiseen puuttuu, niin valmentaminen ei luonnistu.

"Maailma on muuttunut ja nyt valmennetaan eri tavalla."



Kuva: Jussi Nukari/Lehtikuva

– Siinä tulee valmentajan arki eteen, vastuu koko joukkueesta. Kun valmentaja tulee kotiin, niin peli, joukkue ja seuraava treeni ovat mielessä. Pelaaja voi unohtaa nämä. Valmentajalla työ on mielessä 24 tuntia.

Kilpailu harrastajista kovenee

Jääkiekon aseman Jalonen näkee vahvana. Menestys on hänestä osoittanut jääkiekon olevan tärkeää suomalaisille. Lajin on kuitenkin säilyttääkseen asemansa tehtävä koko ajan töitä. Etenkin muut joukkuelajit kilpailevat samoista lapsista ja nuorista, joiden määrä vähenee ikäluokkien pienentyessä. Jääkiekon on myös arvosteltu olevan kasvatuksellisesti epäsuotuisa ympäristö, jossa vanhanaikaiset yltiömiehiset asenteet yhä elävät. Jalonen näkee, että yleistyksen ei pidä paikkaansa.

– On hieno paikka kasvaa, kun pääsee joukkueeseen, jossa voi tehdä asioita järkevällä tavalla. Kaikki on kiinni siitä, miten ryhmää johdetaan. Ei laji sinänsä tee toimintaa hyväksi tai huonoksi, vaan se miten lasten ja nuorten kanssa toimitaan.

Jalosen mielestä jääkiekossa, niin kuin muissakin lajeissa, pitää lyödä itsensä likoon, taistella, kamppailla ja yrittää kehittyä. Toiminnassa on myös otettava toiset huomioon. Ihannetapauksessa samalla oppii toimimaan toisten kanssa ja huomaa, että elämä ei ole yksilöurheilua vaan joukkuepeliiä, jolloin yhteiskuntaan kasvaa pärjäävä jäsen.

Kansainväliseen jääkiekkoon on vaikuttanut Venäjän Ukrainaan helmikuussa 2022 suuntaama täysimittainen hyökkäys. Jalonen näkee, ettei Venäjän sulkeminen pois

kilpailutoiminnasta vaikuta lajin kehitykseen. Yksi hyvä maa on poissa, mutta kovia vastustajia riittää. Jalonen muistuttaa myös, ettei Venäjä ole ollut paras jääkiekko-maa pitkään aikaan.

– Venäjä on pois pelistä niin kauan kuin sota jatkuu. Aika näyttää millainen viive sen jälkeen tulee. Ei Venäjä voi osallistua kansainväliseen jääkiekkoon, kun se sotii.

”Yhtä hyvä kuin viimeisimmät näytöt”

Jalonen on saavuttanut jääkiekossa paljon: kolme miesten maailmanmestaruutta ja olympiakullan sekä nuorten MM-kultaa. Hänestä tulee myös Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden kunniatohtori toukokuussa 2023. Jalonen sanoo, ettei kahden kunnan vuosi 2022 ole muuttanut miestä, vaikka julkisuuden valokeila on ollut kirkas. Tasainen riihimäkeläinen muistuttaa kehujen saattavan kääntyä nopeasti haukuiksi.

– Vanhat meriitit eivät auta. Maailman ranking-ykkösen voittaminen kiinnostaa muita maita.

Marraskuun alussa 60 vuotta täyttänyt Jalonen on hyvässä kunnossa. Hän kannustaa valitsemaan liikuntamuotoja, joista pitää. Tavoitteet jokainen voi asettaa itse, pääasia on fyysinen ja henkinen mielihyvä. Ponnistelua ei kuitenkaan kannata pelätä.

– Joskus pitää puristaa ja tulla hien ja tuskan kautta, mutta liikunnan pitäisi pääosin olla kivaa.

Liikunnasta on Jalosen mukaan äärettömän paljon hyötyä elämässä. Hikoilu ja hengästyminen auttavat jaksamaan ja tuovat myös paremman unen.

– Kunhan ei vedä överiksi. Pitää muistaa myös levätä. ♦

JARI KUPILA

Aito tutkija on etsijä – ei valmiin polun kulkija



Kuva: Antero Aaltonen

Tutkimusprosessin alkumetreillä on syytä muistaa tyhmien kysymysten viisaus.

MITÄ OIKEASTAAN ON LUOVUUS TUTKIMUSTYÖSSÄ? Mistä se syntyy? Tieteen tekemisen arki on mennyt kiireiseksi ja paineiseksi. Tutkijat tekevät työtään niukkojen taloudellisten resurssiensa ahdistamina ja monin tavoin kuormittavien ulkoisten tekijöiden todellisuudessa.

Kun rahoitus on niukkaa, on aikataulukin tiukka. Erilaisia välivaiheita pitäisi saavuttaa ja valmista syntyä haastavan toimintakehikon ehdoilla. Tietoisuus erilaisista määräajoista ottaa siksi helposti otteen koko prosessista ja alkaa ohjata tutkijan ratkaisuja enemmän kuin mikään muu ohjaus.

Riskiä tähän kasvattaa tutkimisprosessiin kuuluva arkinen yksinäisyys, jonka kohtaamiseen mikään akateeminen ohjaus ei juuri valmenna. Jokainen on omillaan. Henkinen tuki on usein rajallista, kun tiedeyhteisöt ovat täynnä kiireisiä ja erilaisten omien paineidensa kuormittamia tutkijoita, jotka harvoin ehtivät syvälliseksi vertaistueksi toisilleen.

On luonnollista, että tämä asetus ohjaa tutkijaa erilaisiin tuttuihin käytäntöihin ja etenemismalleihin, hakeutumaan varmaa, selkeää ja aiemmin hyväksi koettua reittiä pitkin. Asetelma ei rohkaise haastamaan valmiita malleja tai kehota käyttämään aikaa siihen, että käännellään tuttuja lähtökohtia pääläelleen.

Ei ole ihme, että päädytään prosesseihin, joiden alkumetreillä ei aina aivan viimeisen päälle muisteta pohtia peruskysymyksiä.

Siis sitä, miksi oikeastaan tutkin tätä mitä olen tutkimassa?

Jos tutkin tätä, mitä tältä aiheelta oikeasti pitäisi ymmärtää kysyä, ennen kuin yritän hahmottaa ensimmäistäkin johtopäätöstä mistään?

Suomessa tehdään paljon laadukasta tutkimusta.

Tai ainakin siinä mielessä laadukasta, että prosessi etenee aikataulussaan, esitystapa on rakenteellisesti hallittu ja tulokset istuvat loogisesti olemassa olevan tutkimusperinteen jatkumolle. Meillä on selkeä akateeminen traditio, joka ohjaa tuottamaan tutkimusta samantyyppisiä toteutus- tapoja käyttäen.

Tutkimusongelmat ja -kysymykset hahmottuvat peruskaavalla, samoin käy tutkimuksen esitystapojen kanssa.

Muotoseikat ovat kunnossa, esitystavat selkeitä, ja hyvä niin. Se on kaiken tieteellisen esittämisen uskottavuuden perusvaatimus. Lähdevitteiden pitää olla täsmällisiä, tutkimussuunnitelman ja -ongelman esittelyn perusteellista, aiemman tutkimustilanteen käsittely kattavaa, omien havaintojen ja johtopäätösten tulee nojautua kestävään metodiin. Ja niin edelleen.

Suomalainen tutkimus pelaa sääntöjen mukaan. Ja hyvä niin.

Sitä voi kuitenkin kysyä, että ohjaako perinnettämme hieman liikaakin ajattelu, joka suuntaa tutkijan energiaa ja huomiota liikaa sisältöjen sijasta muotoihin.

Tämä kysymys on hyvä esittää paitsi tutkijoille, myös koko tutkimustoimintaa arvioivalle tieteelliselle yhteisölle. Olemme herkkiä kritisoimaan, jos meille esitellään tutkimusta, jossa huomamme metodiikkaan tai esitystapaan liittyvää epäortodoksisuutta. Sen sijaan tutkimus, joka täyttää kaikki laadukkaan tutkimuksen ulkoiset tunnusmerkit – tuottamatta kuitenkaan mitään aidosti uutta tieteellistä oivallusta – ei kritiikkiä yhtä helposti herätä.

Sisällölliset puutteet eivät herätä huomiokykyämme niin selkeillä ärsykkeillä kuin muotoseikoissa olevat ongelmat. Muotoon on ikään kuin helpompi tarttua. Sisällön uskottava kritisointi vaatii syvällisempää paneutumista aiheeseen – ja hieman toisenlaista otetta myös lukijalta.

Tämä on ymmärrettävää, mutta jos haluamme kehittää tutkimuksen sisällöllistä laatua, olisi tätä syytä pysähtyä

miettimään tarkemmin. Ohjaus, kritiikki ja opponointi olisi saatava astetta herkemmin havaitsemaan ja puuttumaan tutkimustekstiin, joka kaikessa muodollisessa täsmällisyydessään, metodisessa virheettömyydessään ja ilmaisunsa joustavuudessaan ei kuitenkaan tuota selkeää uutta havaintoa tai uutta perustetta aiemman tutkimuksen havainnoille.

Tämä kaikki nousi mieleen syyskuun lopulla Helsingin Jyryn seminaarissa Helsingin kaupungintalolla. 120-vuotias urheiluseura, aikoinaan niin SVUL:n kuin TUL:nkin perustajajäseniä, juhlisti menneisyyttään, mutta haastoi myös tapojamme kohdata tulevaisuus.

Tilaisuus oli arvokas, tarjolla oli mielenkiintoisia esityksiä niin Jyryn kuin suomalaisen urheiluajattelun historian riasta ja nykypäivästä.

Tilaisuuden varsinaisen helmi oli futuristi **Perttu Pölösen** esiintyminen. Se, että Pölösen kaltainen hahmo ylipäänsä oli mukana Jyryn kaltaisen seuran tilaisuudessa, oli kiehtovalta tavalla ennakkokäsityksiä pöläyttävä yhdistelmä. Maailmaa kiertävä 27-vuotias puhujavirtuoosi, oman sukupolvensa ihmelapsi, esiintymäs-

sä yli 100-vuotiaan työläisseuran tilaisuudessa, jossa kuta kuinkin kaikki me kuulijat olisimme voineet olla puhujan vanhempia – ja suurin osa isovanhempia.

Puhujan ja yleisön persooniin liittyvän kiehtovan ristiriidan ohella ajattelua aktivoi sopivin ärsykein se hieman odottamaton, ja omiakin ennakkoluuloja paljastanut asetus. Legendaarisen työläisseuran juhlaseminaari patisti kaikesta näissä seminaareissa totutusta kaavasta poiketen heittäytymään pohtimaan sellaisia aiheita kuin tulevaisuus, luovuus ja ongelmanratkaisu.

Pölösen rönsyilevän esityksen ideana oli pohtia kysymystä siitä, miksi 5-vuotiaat lapset ovat ongelmaratkaisutehtävissä parempia kuin vanhempansa?

Tai miksi USA:n kardiologikongressin aikana, kun kaikki kardiologit ovat poissa työpaikoiltaan ja sydänleikkauksia tekevät tuuraajat, syntyy keskimäärin vähemmän hoitovirheitä?

Esimerkit ovat provosoivia kärjistyksiä, eikä niihin liittyvän tieteellisen kestävyuden perään kannata liian pitkäksi aikaa unohtua huutelemaan. Olennaista on, että Pölösen maalasi väittävien kysymystensä kautta edeten mielenkiintoisen ja haastavan havaintonsa ihmisyyshäviöiden tavasta ratkoa arkisia haasteita.

Siitä aukeaa hieno ajatuspolku myös tiedettä tekeville yhteisölle.

Käytännön elämä on opettanut, että kokematon ja aloitteleva ihminen keskittyy usein ongelmanratkaisuun astetta avoimemmin mielin kuin rutinoitunut ihminen. Pieni lapsi ei pärjää tieto- ja kokemuspohjallaan vanhemmilleen, mutta hänen uteliaisuutensa ja väsymätön sinnikkyys kiinnostua ja kokeilla uutta, on loputon.

Tämä ei tarkoita, että kokematon ja kouluttamaton olisi pätevämpi kuin kokenut ja koulutettu tai että lapsi olisi vanhempiaan valmiimpi pyörittämään kotien arkea. Van-

Suuntaako tutkimusperinne energiaa ja huomiota sisältöjen sijaan muotoihin?

hemmat tietävät, että nelion muotoista palikkaa ei kannata työntää ympyrään. Lapsi ei tiedä.

Mutta lapsi kokeilee, ja lopulta oppii sen.

On selvää, kummalla on enemmän valmiuksia selvittää arkisen elämän vaatimuksista, mutta jos pitää löytää uutta, oivaltaa jotakin, uteliaalla on aina etulyönti. Vanhemmilla on enemmän tietoa, taitoa, kokemusta ja osaamista kuin lapsillaan – mutta lapsi on perheessä se, joka oppii koko ajan uutta.

Hän osaa olla luontevasti oppija, ei osaja.

Rutiini on hyvä asia, se kertoo tilanteen hallinnasta, osaamisesta. Rutiini pitää arkemme kasassa, pyörittää kasassa. Sen huono puoli on kuitenkin se, että se automaattisesti karsii huomiokykyä, vie herkkyyttä tehdä toisin. Siksi rutiini on pulassa tilanteissa, joissa pitäisi oikeasti keksiä jotakin uutta, johon ei ole valmista mallia – kun pitäisi muuttua osaajasta oppijaksi.

Aloittelija voi kokeilla yllättäviäkin ratkaisumalleja, koska ei tiedä mitään ratkaisumallia yllättäväksi. Häntä ei haittaa, jos joku yritys ei onnistu. Hän tietää, että uuden etsimiseen ja löytämiseen kuuluu tietty määrä harhailua. Virhe ei ole epäonnistuminen, vaan tärkeä osa prosessia, joka johtaa onnistumiseen.

Aloittelija voi tehdä tyhmiä kysymyksiä. Se sallitaan hänelle ja hän sallii sen itselleen.

Kokeneellekin ihmiselle se kyllä sallittaisiin, mutta salliiko kokenut ihminen sitä itse itselleen?

Tullaan kysymykseen luovuudesta. Onko se lopulta muuta kuin kyky kohdata vastaantulevat tilanteet kuin aloittelija tai asiassaan keskeneräinen ihminen?

Siis tapaa edetä kuin löytöretkeilijä – ei reittiä tietäen vaan kaikki aistit avoimina reittiä etsien?

Pölösen esitystapa on haastava, tahallisen kärjistävä, jopa provosoiva, mutta juuri siksi kiehtova. Voi olla, että väite siitä, että ihmisen tulisi joka päivä muistaa palauttaa itsensä aloittelijaksi, kuulostaa arkisissa paineissamme ja aikatauluissamme hieman liikaa amerikkalaisen tv-konsultin pseudopsykologialta. Tai uuden elämänhallintan markkinapuheelta, mutta eipä nyt tartuta muutoseikkoihin kuten meillä tiedepiireissä tapa on.

Ei ärsyynnytä siitä, miten viesti on paketoitu. Mietitään itse viestiä, ja tuodaan se tutkimusprosessien kontekstiin.

Hyvä tieteellinen työ vaatii paitsi kaikkien tutkimustyöhön ja sen esittämiseen liittyvän teknisen osaamisen ja muutoseikkojen hallintaa, myös luovuutta. Nykyinen akateemisen maailman ilmapiiri, siis tämä hetkittäin jopa tutkinto-, tutkimus- ja hanketeollisuutta muistuttava toimintakoodi, ei ole omiaan tästä muistuttamaan.

Silti, jos tarkoitus on löytää uutta, ollaan tekemässä jotakin, jota ei ole ennen tehty. Aiempaa tutkimusta on syytä hyödyntää, akateemisen perinteen hyviä malleja ja käytäntöjä on syytä tuntea, mutta silti ollaan löytöretkellä.

Aidolla löytöretkellä ei ole karttaa, ei tiedetä mitä lopulta löydetään. Kun sellaista asiaa tehdään, on osattava, uskallettava ja kyettävä myös luovuuteen – muuten jää tärkeitä etenemisen vaihtoehtoja huomaamatta.

On oltava luova menetelmien ja aineiston tuottamisessa, erilaisten löydösten ja havaintojen tarkastelussa sekä nii-

den yhdistämisessä aiempaan tietoon. On oltava luova johdopäätösten kanssa.

Ja, ennen kaikkea, kaikissa vaiheissa on oltava luova omalle aiheelle ja aineistolle tehtävien kysymysten ja näkökulmien löytämisen kanssa.

Tämä kaikki on tutkimuksen aidon sisällöllisen onnistumisen kannalta paljon tärkeämpää kuin mikään aikataulun, rahoituksen tai muun ulkopuolisen tekijän paine etenemistä kohtaan.

Kun olemme prosessin lähtöviivalla, onko meillä, omien kaiheidemme erikoistuntijoilla, riittävästi viisautta siihen, että osaisimme kysyä itseltämme ja aiheiltamme riittävän määrän tyhmiä kysymyksiä ennen kuin lyömme tutkimussuunnitelmamme lukkoon?

Ryntäämmekö eteenpäin ennen kuin mietimme tarpeeksi mitä oikeastaan olemme tutkimassa ja mitä erilaisia reittejä olisi tarjolla vastausten etsimiseksi?

Ohjaako akateeminen perinteemme pitämään mieltä auki ja toimimaan tutkimusprosessien lähtöviivalla aloittelijan tavoin kokeillen – vai patistaako se mahdollisimman nopeasti eteenpäin?

Suomessa tehdään paljon tutkimusta, jonka tuloksista ei juuri kukaan prosessin ulkopuolinen kuule koskaan mitään. Se on sääli, koska kohtalon kokee turhan moni aidosti hyväkin tutkimus.

Olisi silti hyvä, jos tiedeyhteisö ei automaattisesti ajattelisi, että tutkimusten pölyttyminen hyllyllä olisi vain viestinnän haaste ja yleisön ymmärtämättömyyttä. Tärkeä tyhmä kysymys on sekin, että entäpä jos iso osa näistä tutkimuksista on oikeasti ollutkin näennäistutkintaa – siis muodollisesti pätevää, teknisesti asianmukaista, mutta sisällöllisesti merkityksetöntä?

Kysymys on toki hieman härski, mutta tällä ei pyritä loukkaamaan, vain herättelemään. Kyse kun on kuitenkin koko tiedeyhteisön yhteiskunnallisen uskottavuuden ydinkysymyksestä. Siksi sitä on hyvä kysyä kaikilta tieteellisen prosessin eri rooleissa olevilta.

Vaadimmeko itseämme tuottamaan riittävässä määrin sellaista tutkimusta, joka aidosti tuo jotakin uutta aiempaan tutkimusperinteeseen? Vai täytämmekö vain muotoa ja toistamme sisällöllisesti sellaista, joka on jo moneen kertaan todettu?

Tässä ei millään tavalla vähätellä sen perusasian tärkeyttä, että kaikessa tieteellisessä tutkimustyössä on syytä kunnioittaa tiedeyhteisön perussääntöjä. Tutkimusta on tietenkin tuotettava niillä tavoilla ja muodoilla, jotka varmistavat, että tutkimus on aidosti kestävä tiedettä.

Olisi kuitenkin muistettava, että tämä on kuin hienon ruokasalin kattamista. Kattauksen pitää olla kunnossa, muutoseikkojen kohdallaan, mutta vain siksi, että se varsinainen pihvi pääsee uskottavasti esiin.

Ravintola, joka keskittyy vain kauniiseen kattaukseen, ei kovin kauan elä. Tutkimus, joka unohtaa sisällön, ja keskittyy täyttämään vain hyvän tutkimuksellisen tavan ja perinteen muodot, ei ansaitse yhtään sen kummempaa kohdaloa. ♦

SAMULI OJA, LitM

tutkija

Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

samuli.oja@jamk.fi

Urheilun esikuvavaikutus – totta vai tarua?



Kuva: Antero Aaltonen

Yksi käytetyimmistä huippu-urheilun tuen perusteluista on, että menestyvät urheilijat ja joukkueet kannustavat kansalaisia liikkumaan. Mutta miten asia oikeasti on?

NÄKEMYS, JONKA MUKAAN URHEILU ei ole muusta yhteiskunnasta erillinen saareke, on viime vuosina valtavirtaistunut. Niinpä merkittävästä julkisesta rahoituksestakin nauttivan huippu-urheilun on ollut välttämätöntä perustella ja oikeuttaa oma asemansa muiden valtion kassasta tuettavien asioiden joukossa. Suomalaisen huippu-urheilun arviointiryhmän jäsenen Markku Jokisipilän (2022) mukaan urheilujärjestöt ovatkin korostaneet toimintansa laajempaa yhteiskunnallista hyötyä ja roolia yleisen hyvän tuottajana. Menestys ei enää yksin riitä huippu-urheilun perusteluksi, varsinkaan kun sitä ei arvokisamitaleilla mitattuna ole enää entiseen tapaan tullut.

Yhdeksi huippu-urheilun yhteiskunnalliseksi hyödyksi luetaan monesti sen esikuvavaikutus, jolla tarkoitetaan yleisimmin sitä, että urheilijat ja heidän edesottamuksensa innostavat kansalaisia liikkumaan. Samaa perustelua on käytetty myös suurista huippu-urheilutapahtumista. Yksi kansainvälisesti tunnetuimmista esimerkeistä on Lontoon vuoden 2012 olympialaiset, joiden luvattiin inspiroivan kokonaista sukupolvea liikkumaan.

Ajatus huippu-urheilun esikuvavaikutuksesta elää sitkeästi sekä urheiluihmisten mielissä että virallisissa dokumenteissa. Valtioneuvoston liikuntapoliittisessa selonteossa (2018) todetaan huippu-urheilun inspiroivan ja innostavan liikuntaan. Erikseen selonteossa mainitaan myös huippu-urheilun esikuvavaikutukset. Selonteon lisäksi käsitys huippu-urheilusta kansalaisten liikkumista lisäävänä voimana asuu vahvasti ihmisten ajatuksissa ja puheissa.

Ristiriitaisia havaintoja innoittavuudesta

Huippu-urheilun ja kansalaisten liikkumisen välistä yhteyttä voidaan hahmottaa ainakin kahdella tavalla. Ensimmäinen näkökulma korostaa liikkuvan kansan merkitystä huippu-urheilijalahjakkuuksien syntymisessä: kun mahdollisimman moni harrastaa liikuntaa, nousee isosta liikkujamassasta väkisinkin urheilijoita myös huipputasolle. Toinen näkökulma lähtee päinvastaisesta ajatuksesta: menestyvät huippu-urheilijat saavat yhä useamman aloittamaan liikunnan harrastamisen. Tällöin puhutaan ns. valumavaikutuksesta (*trickle-down*) tai esikuvavaikutuksesta (*demonstration effect*) (esim. Veal ym. 2012; Weed ym. 2015). Parhaimmillaan näkökulmat yhdessä muodostavat ikiliikkujan, jossa liikkuvien kansalaisten joukko tuottaa huippu-urheilijoita. Menestyjien suoritusten innostamana kansalaiset liikkuvat vielä enemmän, mikä taas tuottaa entistäkin parempaa urheilumenestystä (Grix & Garmichael 2012).

Valumavaikutusta on tutkittu selvittämällä lajikohtaisesti menestyksen vaikutusta harrastajamääriin. Frick ja Wicker (2016) tutkivat Saksan naisten ja miesten jalkapallomaajoukkueiden menestyksen ja lajin harrastajamäärien välistä yhteyttä vuosina 1950–2014. Tutkimus osoitti, että vain miesten maailmanmestaruuksilla oli positiivinen yhteys kasvaneisiin harrastajamääriin. Miesten Euroopan mestaruudet tai naisten saavuttamat turnausvoitot eivät vaikuttaneet merkittävästi harrastajamääriin. Haut ja Gaum (2018) tutkivat huippu-urheilumenestyksen vaikutusta pöytätenniksen harrastajamääriin Saksassa, Ranskassa ja Itävallassa. Ainoastaan Itävallan tapauksessa menestyksellä havaittiin olevan vahva positiivinen yhteys harrastajamääriin. Saksassa yhteys oli negatiivinen.

Samanlaisiin ristiriitaisiin päätelmiin tulivat myös Storm ja kumppanit (2018), jotka tutkivat Tanskan käsipallomaajoukkueiden menestyksen vaikutusta lajin harrastajamääriin vuosina 1964–2016. Vaikutus on ollut sekä positiivista että negatiivista. Suoraa korrelaatiota menestyksen ja harrastajamäärien välillä eivät löytäneet myöskään De Bosscher ym. (2013), jotka tutkivat ilmiötä Belgian Flanderin alueella. Merkittävää menestystä saavuttaneista kahdeksasta lajista neljässä havaittiin positiivinen korrelaatio

menestyksen ja kasvaneiden harrastajamäärien välillä. Osassa lajeista korrelaatio oli negatiivinen.

Suurtaapahtumat eivät liikauta suuresti

Yleisin tapa selvittää valumavaikutusta on tutkia suurten huippu-urheilutapahtumien, kuten olympialaisten, vaikutusta liikunnan harrastamiseen. Tapahtumien järjestämistä perustellaan ja oikeutetaan monesti niiden myönteisillä vaikutuksilla muuhun yhteiskuntaan. Näin oli myös Lontoon vuoden 2012 olympialaisissa, joiden perintöä on tarkasteltu viime aikoina kriittisestikin. Kymmenen vuotta myöhemmin voidaan todeta, etteivät kisat merkittävästi lisänneet kansalaisten liikkumista (Dowling & Harris 2022; Weed ym. 2015).

Potwarka ja Leatherdale (2016) tutkivat Vancouverin 2010 olympialaisten vaikutusta nuorten fyysiseen aktiivisuuteen Kanadassa. Tulokset olivat kaksijakoisia. Olympialaisten ei todettu suuresti vaikuttaneen liikunnan harrastamiseen. Tutkijat kuitenkin havaitsivat, että valumavaikutus saattaa tapahtua tietyssä osassa väestöä paikallisesti etenkin niillä alueilla, joilla kisatapahtumia on järjestetty. Havainto tukee muiden tutkimusten tuloksia, joiden mukaan tapahtumilla voi olla liikuntaan innostava vaikutus alueilla, joilla kisatapahtumia on pidetty (Potwarka & Wicker 2021).

Veal ym. (2012) selvittivät, miten Sydneyssä vuonna 2000 järjestetyt olympialaiset vaikuttivat australialaisten liikunnan harrastamiseen. Havainnot olivat jälleen ristiriitaisia. Olympialaiset saattoivat lisätä aikuisten liikunnan harrastamista yleisesti, mutta pikemminkin muissa kuin olympialajeissa. Lasten keskuudessa olympialajeissa harrastaminen lisääntyi voimakkaammin. Tutkijat kuitenkin huomauttavat tutkimuksen johtopäätösten olevan osin spekulatiivisia, sillä aineistoina käytetyt kansalliset liikuntatutkimukset eivät olleet täysin verrattavissa keskenään eikä tutkimusten ajoitus ollut paras mahdollinen olympialaisten vaikutusten selvittämiseen. (Veal ym. 2012.) Vealin ym. havaintoja tukee osa muista tutkimuksista, joiden mukaan valumavaikutus on todennäköisempi lasten ja nuorten kuin aikuisten kohdalla (esim. Frawley & Cush 2011; Storm ym. 2018; Wicker & Sotiriadou 2013).

Weed ym. (2015) toteuttivat tutkimuskatsauksen olympialaisten vaikutuksista ihmisten liikunnan harrastamiseen. Katsaukseen valittiin 21 ilmiötä käsitellyttä tutkimusta. Laajan tutkimuskatsauksen johtopäätöksenä oli, ettei olympialaisilla ole suoraa ihmisten liikuntaa lisäävää vaikutusta. Kisoilla on kuitenkin potentiaalia lisätä liikuntaa, mikäli niiden vaikutuksia osataan hyödyntää erilaisten strategioiden ja toimenpiteiden avulla etenkin kisoja edeltävänä odotusaikana.

Tähtien merkitys pieni

Yksittäisten urheilutähtien on myös ajateltu vaikuttavan myönteisesti kansalaisten liikunnan harrastamiseen. Ilmiötä on tutkittu, joskin vähemmän kuin suurten huippu-urheilutapahtumien tai yleisemmän huippu-urheilumenestyksen vaikutuksia. Yksi tunnetuimmista esimerkeistä on niin sanottu **Boris Becker** -efekti, jonka mukaan tennistähden edesottamusten ajateltiin innostavan saksalai-

sia aloittamaan lajin harrastaminen. Feddersen ym. (2009) tutkivat Boris Beckerin, **Stefanie Graf**in ja **Michael Stich**in vaikutusta lajin harrastajamääriin Saksassa. Tutkijat vertasivat tenniksen harrastajamääriä muita lajeja sisältävään kontrolliryhmään saadakseen käsityksen yleisemmistä harrastajamääriin liittyvistä trendeistä. Tennistähtien menestyksellä ei ollut merkitsevää positiivista yhteyttä lajin harrastajamäärien kasvuun.

Joidenkin kyselytutkimusten perusteella huippu-urheilijat ja -joukkueet voivat vaikuttaa liikunnan aloittamiseen. De Croock ym. (2012) selvittivät esikuvien merkitystä huippu-urheilijoille ja heidän valmentajilleen. Joka kymmenes huippu-urheilija kertoi, että toiset huippu-urheilijat ovat inspiroineet heitä aloittamaan nykyisen lajinsa harrastamisen. Suomalaiseen lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimukseen vastanneista 10–29-vuotiaista 40 prosenttia kertoi, että esikuvilla on ollut jonkin verran tai paljon vaikutusta liikkumiseen. Vapaa-aikatutkimuksen tekijöiden mukaan tuloksia tulee kuitenkin tulkita pikemminkin kokemuksena esikuvien merkityksestä eikä niinkään esikuvien vaikutuksesta liikunnan harrastamisen syytä. Esikuvien merkityksestä omaan liikkumiseensa raportoivat useimmin nuoremmat ja aktiivisesti liikkuvat henkilöt. (Hakanen ym. 2019.) Iän myötä urheilijoiden merkitys esikuvina vähenee selvästi (Mäkinen 2017).

Myös kansainvälisissä tutkimuksissa on tunnistettu esikuvien mahdollinen vaikutus jo liikuntaa harrastaviin. Mutter ja Pawlowski (2014) selvittivät saksalaismajoukkueiden menestyksen vaikutusta jalkapallon harrastajamääriin. Tutkimuksen mukaan menestys ei niinkään houkutelut uusia harrastajia lajin pariin, vaan vaikutti harrastamisen yleisyyteen (*frequency*). Samansuuntaisia havaintoja on esitetty olympialaistenkin järjestämisestä (esim. Kokolakis ym. 2019; Weed ym. 2015). Urheilun esikuvavaikutus saattaa johtaa jo liikuntaa harrastavien keskuudessa myös harrastetun lajin vaihtamiseen (Weed ym. 2015).

Jo liikkuvat saattavat innostua lisää

Selvää yhteyttä siitä, että huippu-urheilumenestys, -tapahumat tai -tähdet saivat ihmiset aloittamaan liikunnan harrastamisen, ei ole pystytty tutkimuksellisesti osoittamaan. Tutkimustulokset aiheesta ovat ristiriitaisia. Valuma-vaikutusta saattaa tapahtua alueellisesti tai tietyissä väestöryhmissä oikeanlaisten olosuhteiden ja toimenpiteiden siivittämänä. Yhdeksi urheilun esikuvien vaikuttavuutta lisääväksi tekijäksi on myös pohdittu heidän paikallista relevanttisuuttaan ja samaistuttavuuttaan (esim. Mutter & Pawlowski 2014; Weed ym. 2015).

Esikuvien on todettu vaikuttavan enemmänkin jo liikuntaa harrastaviin tai sitä joko paikan päällä tai medias- ta seuraaviin (esim. Potwarka & Wicker 2021; Weed ym. 2015). Tätä ei tietyksi sovi havaintona vähätellä, sillä liikun- nan lisääminen lienee positiivista. Huippu-urheilu ei kuitenkaan näytä merkittävästi innostavan uusia ihmisiä lii- kunnan pariin.

Huippu-urheilu ei näytä merkittävästi innostavan uusia ihmisiä liikunnan pariin.

Salasuo ym. (2015) kutsuvat ilmiötä esikuvaharhaksi. Uskomus siitä, että esikuvat kannustavat ihmisiä aloittamaan liikunnan harrastamisen on miellyttävä ja vastaa arkiym- määrrystämme (Salasuo ym. 2015). Monella meistä on myös tähän viittaavia omakohtaisia kokemuksia. Usein unohda- taan se, että kyse on todennäköisesti jo valmiiksi liikuntaa harrastavista ihmisistä – siis heistä, joiden liikkumiseen esikuvilla voi tutkitustikin olla merkitystä. Tällöin ei osa- ta asettua liikuntaa harrastamattomien asemaan ja pohtia, onko esikuvilla sittenkään heille todellista liikkumiseen motivoivaa vaikutusta.

Ilmiön tutkimuksessa tuntuu olevan jonkinlainen yhteis- ymmärrys siitä, etteivät huippu-urheilumenestys, -tapahtu- mat tai yksittäiset urheilutähdet itsessään saa ihmisiä lisää- mään, saati aloittamaan liikkumista, vaan ”momentumin”

hyödyntämiseksi tarvitaan tueksi eri- laisia toimenpiteitä (esim. Potwarka & Wicker 2021; Weed ym. 2015). Näi- tä voivat olla esimerkiksi toimivien harrastusympäristöjen luominen, valmentajien ja ohjaajien koulutta- minen ja erityistoimenpiteet tietty- jen kohderyhmien tavoittamiseksi (Hanstad & Skille 2010). Samat keinot ovat tärkeitä myös, mikäli mahdolli- sesti noussut liikunnan harrastami-

sen määrä halutaan menestyksen tai kisojen järjestämisen jälkeen säilyttää tai sitä halutaan kasvattaa entisestään. Mo- nissa tutkimuksissa on pohdittu mahdollisen valumavaiku- tuksen olevan varsin lyhytaikainen (esim. Hahm ym. 2020; Pappous 2011).

Hankala ilmiö todentaa

Se, ettei huippu-urheilun esikuvavaikutusta ole pystyt- ty tutkimuksellisesti selvästi osoittamaan, ei suoraan tar- koita, etteikö se voisi olla totta. Osoittamisen vaikeus voi johtua osin myös siitä, ettei ilmiötä ole helppo mitata. La- jien harrastajamääriin, saati organisoimattoman liikunnan määrään, vaikuttavat menestyksen tai isojen urheilutapah- tumien lisäksi myös monet muut tekijät, kuten olosuh- teet, lajiliittojen ja seurojen resurssit ja kyvyt, medianäky- vyys sekä yleisemmät yhteiskunnalliset trendit (ks. esim. Potwarka & Wicker 2020). Osassa tutkimuksista on pyritty ottamaan vaikuttavia taustatekijöitä huomioon. Siltikään ei ole täysin yksinkertaista eritellä, mikä vaikutus lii- kunnan harrastamisen muutoksessa johtuu juuri huippu-ur- heilun esikuvavaikutuksesta. Niissäkään esimerkeissä, joissa liikunnan harrastaminen on lisääntynyt huippu-ur- heilun esikuvavaikutuksen ja erilaisten toimenpiteiden yhe- teisvaikutuksena, ei ole yksiselitteistä, missä määrin lisäys ihmisten liikuntaan voidaan lukea esikuvien tai toisaalta eri toimenpiteiden ansioksi (ks. esim. Frawley & Van den Hoven 2015).

Tutkimustiedon valossa näyttää siltä, ettei huippu-ur- heilun esikuvavaikutus ole sen enempää fakta kuin täysi myyttikään. Sitä ei tulisi käyttää huippu-urheilun aseman perustelemisen tai julkisen tukemisen argumenttina, eikä niin esimerkiksi Huippu-urheilun yhteiskunnallisessa pe- rustelussa (Olympiakomitea & Paralympiakomitea 2018)

suoranaisesti enää tehdäkään. Huippu-urheilun esikuva-vaikutus esiintyy kuitenkin sitkeästi jopa päättäjien puheissa. Ilmiötä tutkineen Mikko Salasuon mukaan *”emme tarvitse huippu-urheilijoita esikuviksi siksi, että nuoret aloittaisivat urheilun, vaan siksi, että jotkut lapset haluavat valita huippu-urheilun ja kokevat sen kutsumukseksi ja heille täytyy antaa siihen mahdollisuus. Ja huippu-urheilu on myös mukavaa viihdettä ja herättää varmasti vahvoja tunteita ihmisissä.”* (Honka 2015).

Myös Jokisipilän (2022) mukaan huippu-urheilun aseman perustelemissa tulisi välttää laajempien, osin valheellisten yhteistä hyvää korostavien argumenttien esittämistä. Sama pätee suurten huippu-urheilutapahtumien oikeuttamiseen. Lontoon olympialaiset eivät tuottaneet sitä positiivista perintöä, jota etukäteen toivottiin. Kisojen on kuitenkin nähty toimineen sysäyksenä Ison-Britannian kohentuneelle urheilumenestykselle. (Dowling & Harris 2022.)

Huippu-urheilu vaikuttaakin olevan ennen kaikkea itse itseään kehittävä systeemi. Sille asetetut laajempaa ja pidempiaikaista yhteiskunnallista hyvää tuottavat odotukset ovat vähintäänkin kyseenalaisia. Huippu-urheilulle itselleenkin voisi olla eduksi vapautua niistä hyveellisyden kahleista, joihin se on itsensä aikojen saatossa sitonut. Silloin sen ei enää tarvitsisi esittää parempaa kuin mitä se todellisuudessa on. ♦

LÄHTEET

De Bosscher, V., Sotiriadou, P. & van Bottenburg, M. 2013. Scrutinizing the sport pyramid metaphor: an examination of the relationship between elite success and mass participation in Flanders. *International Journal of Sport Policy and Politics* 5 (3), 319–339.

De Crook, S., De Bosscher, V. & van Bottenburg, M. 2012. The inspirational function of role models for sport participation and development. Abstract book. 20th Conference of the European Association for Sport Management. Aalborg, 160–161.

Dowling, M. & Harris, S. 2022. London 2012 Olympics: how it boosted medal winning but failed to inspire a generation. *London 2012 Olympics: how it boosted medal winning but failed to inspire a generation* (theconversation.com). Viitattu 5.10.2022.

Feddersen, A., Jacobsen, S. & Maennig, W. 2009. Sports Heroes and Mass Sports Participation – The (Double) Paradox of the “German Tennis Boom”. *Hamburg Contemporary Economic Discussions*, 29. University of Hamburg.

Frawley, S. & Cush, A. 2011. Major sport events and participation legacy: the case of the 2003 Rugby World Cup. *Managing Leisure* 16 (1), 65–76.

Frawley, S. & Van den Hoven, P. 2015. Football participation legacy and Australia’s qualification for the 2006 Football World Cup. *Soccer & Society* 16 (4), 482–492.

Frick, B. & Wicker, P. 2016. The trickle-down effect: how elite sporting success affects amateur participation in German football. *Applied Economics Letters* 23 (4), 259–263.

Grix, J. & Carmichael, F. 2012. Why do governments invest in elite sport? A polemic. *International Journal of Sport Policy and Politics* 4 (1), 73–90.

Hahm, J., Kang, T. & Matsuoka, H. 2020. From inspiration to nostalgia: the football participation legacy of the 2002 FIFA World Cup Korea/Japan. *Sport in Society* 23 (12), 2054–2076.

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019. Oikeus liikkuu. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisu nro 139 & Valtion nuorisoneuvoston julkaisu nro 61.

Hanstad, D. V. & Skille, E. Å. 2010. Does Elite Sport Develop Mass Sport? A Norwegian Case Study. *Scandinavian Sport Studies Forum* 1, 51–68.

Haut, J. & Gaum, C. 2018. Does elite success trigger mass participation in table tennis? An analysis of trickle-down effects in Germany, France and Austria. *Journal of Sports Sciences* 36 (23), 2760–2767.

Honka, N. 2015. Tutkijat kumoavat urheiluun liittyviä luuloja: Huippuja ei voi seuloa lapsena, lasten kilpailua ei tarvita, eivätkä esikuvat vaikuta urheilun aloittamiseen. *Yle Urheilu*. Viitattu 5.10.2022.

Jokisipilä, M. 2022. Huippu-urheilu osana suomalaista yhteiskuntaa ja kulttuuria. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2022:28.

Kokolakakis, T., Lera-López, F. & Ramchandani, G. 2019. Did London 2012 deliver a sports participation legacy? *Sport Management Review* 22 (2), 276–287.

Mutter, F. & Pawlowski, T. 2014. Role models in sports – Can success in professional sports increase the demand for amateur sport participation? *Sport Management Review* 17 (3), 324–336.

Mäkinen, J. 2017. Väestökysely huippu-urheilun vaikutuksista ja seuraamisesta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Kihun julkaisusarja, nro 57.

Olympiakomitea & Paralympiakomitea. 2018. Huippu-urheilun yhteiskunnallinen perustelu. Viitattu 5.10.2022.

Pappous, A. 2011. “Do the Olympic Games Lead to a Sustainable Increase in Grassroots Sport Participation?” A Secondary Analysis of Athens 2004. Teoksessa J. Savery & K. Gilbert (toim). *Sustainability and Sport*. Champaign: Common Ground Research Networks, 81–89.

Potwarka, L. R. & Leatherdale, S. T. 2016. The Vancouver 2010 Olympics and leisure-time physical activity rates among youth in Canada: any evidence of a trickle-down effect? *Leisure Studies* 35 (2), 241–257.

Potwarka, L. R. & Wicker, P. 2021. Conditions under Which Trickle-Down Effects Occur: A Realist Synthesis Approach. *Sustainability* 13 (1), 69.

Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015. Huippu-urheilijan elämäntutkimus: tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto, julkaisu nro 166.

Storm, R. K., Nielsen, C. G. & Jakobsen, T. G. 2018. Can international elite sport success trickle down to mass sport participation? Evidence from Danish team handball. *European Journal of Sport Science* 18 (8), 1139–1150.

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. 2018.

Veal, A. J., Toohey, K. & Frawley, S. 2012. The sport participation legacy of the Sydney 2000 Olympic Games and other international sporting events hosted in Australia. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events* 4 (2), 155–184.

Weed, M., Core, E., Fiore, J., Wellard, I., Chatziefstathiou, D., Mansfield, L. & Dowse, S. 2015. The Olympic Games and raising sport participation: a systematic review of evidence and an interrogation of policy for a demonstration effect. *European Sport Management Quarterly* 15 (2), 195–226.

Wicker, P. & Sotiriadou, P. 2013. The trickle-down effect: what population groups benefit from hosting major sport events? *International Journal of Event Management Research* 8 (2), 25–41.



Eero Haapala: ”Jotain urheiluun ja liikuntaan liittyvää voisi tehdä”

Eero Haapala sanoo sattumalla olleen iso osuus tutkijaurallaan. Haapala uppoutuu tekemiinsä kovalla tarmolla, eikä kaihdakaan keskusteluja.

HAAPALA KASVOI NAKKILASSA kuljetusryttäjäperheessä peltöjen keskellä. Lap-suutta ja nuoruutta rytmitti jalkapalloharrastus. Suhte harrastukseen oli intohimoinen ja täydellisyyttä tavoitteleva.

– Maalivahti kun olin, niin illalla tuli mietittyä, että kummalla kyljellä kannattaa nukkua, jotta molempia kylkiä tulee tasapuolisesti harjoitettua.

Peruskoulusta Haapala jatkoi Kuninkaanhaan urheilulukioon Poriin. Jalkapallon ansiosta Haapala näki liki kaikki Suomen kaupungit tai ainakin niiden jalkapallokentät. Lukionkin Haapala kävi jalkapallon ehdoilla. Hän tuumiikin, että pitkän matematiikan opiskelu sekä keskittyminen kemiaan ja fysiikkaan olisivat helpottaneet elämää myöhemmin.

Jalkapalloilun Haapala lopetti 20-vuotiaana, jolloin hän pelasi FC Raumassa Kakkosta. Kun seura putosi Kolmoseen, niin innostus jatkaa hiipui. Haapala palasi 35-vuotiaana vielä kentille Nelosen Komeetoissa. Seura nousi, jolloin Haapala katsoi parhaaksi lopettaa. Taidot löytyivät 15 vuoden jälkeen, mutta sarjanousun vaatima sitoutuminen tuntui liian kuormittavalta. Työ- ja tutkijanuransa Haapala sanoo olevan sattuman kauppaa.



Kuva: Eero Haapalan kotialbumi

– Kun kävin urheilulukiota, niin ajattelin, että jonkinlaista urheiluun ja liikuntaan liittyvää juttua voisi tehdä. Lukion jälkeen minulla oli stipendi jenkkeihin pelaamaan jalkapalloa. Opinnot olisivat olleet kauppatieteellisiä, mikä ei tuntunut hyvältä ratkaisulta.

Haapala päätyi Varalan urheiluopiston neljän kuukauden kurssin kautta Lahteen suorittamaan liikunnanohjaajan amk-tutkinnon vuonna 2008. Hän tuumi, ettei ihminen jaksaa vetää vesijumppaa koko ikäänsä. Halu kehittyä sai aloittamaan liikuntalääketieteen opinnot silloisessa Kuopion yliopistossa vuonna 2007. Pian alkoivat myös maisteriopinnot. Samalla Haapala teki erityisliikunnanohjaajan töitä. Myö-

hemmin hän siirtyi Näkövammaisten keskusliittoon ja teki näkövammaisista gradun. Terveystieteiden maisteriksi hän valmistui vuonna 2011.

Jo graduvaiheen alussa **Heikki Pekkarinen** puski Haapalaa kohti tohtoriopintoja. Jatko oli esillä myös gradun tarkastusvaiheessa. Haapala meni keskustelemaan professori **Timo Lakan** kanssa. Lakka näytti luettelon mahdollisista aiheista, joista kognitio kiinnosti tulevaa väitöskirjatutkijaa. Haapala väitteli vuonna 2015 ja on sen jälkeen jatkanut ai-

hepiirin tutkimustyötä. Solahtaminen yliopistomaailmaan ei ollut itsestäänselvyys.

– Ei meitä kovin monta tohtoria ole suvussa. Isä on ollut kuljetusyrittäjä ja sisko teki uraa kaupan alalla. Akateeminen maailma on ollut vieras ja sinne päätyminen on vaatinut aikamoisen sattuman.

Haapala työskentelee liikuntalääketieteen yliopistonlehtorina Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Tutkijauransa huippukohtana hän mainitsee viimeisimmän Tarton-matkansa syyskuussa 2022. Haapala kävi puhumassa liikunnasta ja oppimisesta sekä valtimoterveystyöstä. Hän esitteli iltajuhlissa itsensä väitöskirjaopiskelijalle Eeroksi. Seuraavana päivänä samainen tutkija tuli täpinöissään puheille Haapalan esityksen jälkeen. ”Kiva, että esittelit itsesi vain Eeroksi. Olisit voinut sanoa, että olet ’the Eero Haapala.’” Hän oli rakentanut väitöskirjansa lähtökohdat Haapalan tutkimuksen varaan.

Sosiaalisessa mediassa Haapala on aktiivinen. Hän kokee someosallistumisen olevan osa normityötä. Virtuaali-maailmassa liikkumisesta on myös hyötyä.

– Somesta löytyy jopa helpommin uusimpia artikkeleita, joita ei osaa itse etsiä. Ja saa omia ajatuksiaan eteenpäin.

Haapala ei ole kokenut some-maailmaa ahdistavaksi. Hän arvelee liikuntatutkimuksen olevan aika neutraali aihe verrattuna esimerkiksi ravitsemustutkimukseen. Ja oleellista on myös malttaa olla provosoitumatta. Toki Haapalalta on lähtenyt tiukkoja viestejä liikuntapääkaupungiksi itseään kutsuvalle Jyväskylälle liikennejärjestelyistä ja pysäköintialueista.

Työnsä ohessa Haapala kirjoittaa tutkimusuutisia Liikunta & Tieteeseen. Hän kokee tehtävän kiireiseksi, mutta omaa perspektiiviään laajentavaksi. Uutisten etsiminen ja muokkaaminen pakottaa ajattelemaan. Tutkitun tiedon perillemeno ja ylipäättään tutkimuksen arvostusta Haapala sanoo miettineensä.

– Ihan sama miten paljon tiedämme, jos emme saa ihmisiä liikkeelle, kärjistää Haapala.

Haapala kertoo pitävänsä tutkimustuloksista, jotka avavat uuden näkökulman vanhaan aiheeseen. Hän ei väsy muistuttamasta, että kestävyyskunto ei ole yhteydessä metaboliseen oireyhtymään ainakaan lapsilla, vaan raportoitu yhteys tulee ylipainon kautta. ♦

Erasmus+ Sport – eurooppalaista yhteistyötä

Lähde mukaan Erasmus+ -ohjelmaan! Liikunta- ja urheilusektorin toimijana voit hakea avustuksia seuraaviin hankemuotoihin:

Valmentajien ja urheilukäytännön (ml. vapaaehtoiset) liikkuvuus tarjoaa urheiluseuroille mahdollisuuden osaamisen kehittämiseen ja verkostoitumiseen kansainvälisillä vaihtokisoilla.

Pienimuotoinen kumppanuushanke sopii erityisesti pienemmille toimijoille ja eurooppalaista yhteistyötä aloitteleville tahoille hyvien käytäntöjen vaihtoon ja pienimuotoiseen kehittämiseen.

Kumppanuushanke avulla testataan, kokeillaan ja arvioidaan erilaisia toimintatapoja ja menetelmiä sekä kehitetään hyviä käytänteitä. Hankkeiden avulla etsitään ratkaisuja yhteisiin haasteisiin.

Eurooppalaiset liikunta- ja urheilutapahtumat elävöittää ja kehittää tapahtumia erilaisilla oheistoiminnoilla. Lisää näkyvyyttä edistämällä tasa-arvoista osallistumista ja sosiaalista vahvistamista.

Kapasiteetin-vahvistamis-hankkeet vahvistaa ohjelmaan assosioituneiden maiden liikunta- ja urheilusektorin toimijoiden osaamista.

Opetushallitus on apuna ja tukena hakuprosessissa. Katso tarkemmat hakuajat, avustussummat, ohjeet ja infotilaisuuksien ajankohdat verkkosivuiltamme: oph.fi/erasmussport

Ole yhteydessä: sport@oph.fi



Erasmus+

Muuttaa elämäsi – avartaa maailmaasi.





Tiedekirja

KÄY SISÄÄN TIETEEN OMAAN VERKKOKAUPPAAN

WWW.TIEDEKIRJA.FI

Tutkimusta ja tietoa
Tiedekirjasta!
Löydät myös Liikuntatieteellisen Seuran julkaisut meiltä.

Tieteen puolesta.

TÄLTÄ SE TUNTUI

2000 SPA GRAND PRIX,
HÄKKINEN VASTAAN SCHUMACHER

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



TAHTO
URHEILUN JA LUKEMISEN
KULTTUURIKESKUS

RIIKKA JUNTUNEN, LitM

LTS:n puheenjohtaja
Paralympiakomitean pääsihteeri
riikka.juntunen@paralympia.fi

Uskallanko johtaa tiedolla?

EN TIEDÄ, OLENKO USKALTANUT johtaa tiedolla, mutta uskallan väittää, että tutkittua tietoa on tällä hetkellä olemassa enemmän kuin koskaan. Menossa on myös aikakausi, jolloin jokainen strategiaansa tekevä taho kirjoittaa uskovansa tiedolla johtamiseen.

Aloitin omat opintoni liikunnalla syksyllä 1994. Olen siitä lähtien seurannut liikuntatieteen kenttää melko aktiivisesti. Osittain työn puolesta, välillä uteliaisuudesta ja erityisesti silloin, kun julkaistaan uusia väestöä koskevia tietoja fyysisestä aktiivisuudesta. Viime vuosina minut on vällannut epätoivo. Maassamme on lähiliikuntapaikkoja, matalan kynnyksen liikuntaryhmiä, uimahalleja, kuntolureitteja, kuntosaleja, seuroja ja yksityisiä liikunta-alan yrityksiä enemmän kuin koskaan. Samaa aikaan liikumme tutkitusti vähemmän kuin milloinkaan aiemmin.

Seurat voivat hakea seuratuksia, Liikkuva koulu on muuttanut koulupäiviä ja liikuntaneuvonta palvelee. Moni taho haluaa liikuttaa, mutta tutkittu tieto kertoo, että emme ole millään onnistuneet tavoitteessamme. Mikä mättää?

Olen yksi niistä, jotka kertovat tekevänsä päätöksiä tutkituun tietoon pohjautuen. Uskon dataan, haluan toimia avoimesti ja haluan asettaa toiminnan tavoitteet niin, että niitä voidaan mitata. Mutta uskallanko oikeasti johtaa tiedolla vai toistelenko vain samaa mantraa monen muun kanssa? Kun eteeni tulee omaa näkemystäni tukeva tutkimus vahvistuu ajatukseni, että toimin oikein ja perustellusti. Mutta mitä teen, kun kohtaan tutkimustuloksen, josta en pidä. Jätänkö sen huomioimatta? Vakuutanko itselleni, että se on jonkun muun ongelma. Minä voin sivuuttaa tämän tiedon.

Oman toiminnan arvioinnin lukeminen ei ole mukavaa. Kritiikki tuntuu inhottavalta, menee ihon alle. Olen halunnut tehdä hyvää työtä, tehnyt kaikkeni, mutta tutkittu tieto kertoo, että en ole onnistunut. Mitä teen? Otanko kritiikin vastaan ja unohdan sen seuraavana päivänä. Vai otanko kritiikin vastaan ja lähdän miettimään, miten voisin olla parempi?

Mitä voisin tehdä, jotta seuraavalla kerralla oman toiminnan arvioinnissa samat kritiikit eivät toistu?

Jotkut ovat hyviä arvioimaan itseään ja omaa toimintaansa, mutta minulle itsearviointi on vaikeaa. Voin olla itselleni todella kriittinen. On myös hetkiä, jolloin olen mielestäni onnistunut, mutta tarkempi tarkastelu kertoo aivan muuta. Voin sanoa kehittyneeni itsearvioinnissa. Silti ulkopuolinen arviointi auttaa minua näkemään asioita, joita en itse huomaa. Ulkopuolinen arviointi auttaa minua kehittymään – mutta vain, jos en ummista silmiäni kritiikiltä.

Liikunta-alan rahoitus on ajanut meidän hankemaailmaa, jossa ratkomme esille nousseita ongelmia hankkeilla. Monesti yritämme 1–3 vuoden hankkeilla löytää parhaat mahdolliset uudet toimintatavat, jotka korvaavat vanhat tavat toimia.

Tai keräämme yhteen dataa, jota aiomme käyttää päätöksenteon tukena.

Kuinka usein ehdimme perehtyä hankkeen tuloksiin ja vaikuttavuuteen ennen kuin uusi hanke on jo työn alla?

Pystyimmekö hyödyntämään karttunutta tutkittua tietoa ja hankkeissa tehtyjä kokeiluja ennen kuin uusia hankkeita tehdään? Hyödynnämmekö dataa niin hyvin kuin voisimme? Jaammeko parhaat käytännöt tutkijoiden ja käytännön toimijoiden kesken? Onko tutkittu tieto helposti saatavissa ja helposti ymmärrettävässä muodossa? Olenko itse toiminut niin, että hanketta on hyödynnetty parhaalla mahdollisella tavalla? Kuinka usein voin kertoa, mikä on ollut hankkeen vaikuttavuus?

Mitä enemmän tarkastelen tutkitun tiedon hyödyntämistä, arviointia, hankkeita ja niiden tuloksia, sitä enemmän olen sitä mieltä, että tarvitsemme vielä lisää tutkijoiden ja käytännön työntekijöiden kohtaamisia. Lisäksi tarvitsemme niitä, jotka osaavat tehdä infograafeja ja tuoda tutkitun tiedon johtamisen ja päätöksenteon tueksi. Tietoa on, nyt meidän pitää vain osata ja uskaltaa alkaa käyttää sitä. ♦

**Tarvitsemme
lisää tutkijoiden
ja käytännön
työntekijöiden
kohtaamisia.**

Lääketiede

EERO HAAPALA

eero.a.haapala@jyu.fi

Kolme tuntia lenkkeilyä ja kerta lihaskuntoa viikossa saattaa lykätä kuolemaa

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄMISEN sekä ennenaikaisen kuoleman ehkäisyyn tarvittavan liikunta-annoksen ihannekoko ja laatu askarruttaa tutkijoita. Tuoreen tutkimuksen mukaan kolme tuntia kestävyysliikuntaa viikossa ja 1–2 kertaa lihasvoimaa kehittävää liikuntaa tuovat suurimmat hyödyt ennenaikaisen kuoleman ehkäisyssä.

Coleman ja kumppanit tutkivat liikunta-annoksen yhteyttä kuolleisuuteen yli 400 000 yhdysvaltalaisen aikuisen aineistolla. Tutkimuksen alussa tutkittavat olivat 18–84-vuotiaita ja heitä seurattiin vuodesta 1997 vuoteen 2015.

Ensimmäiseksi tutkijat tarkastelivat kestävyysliikuntaa ja lihasvoimaa kehittävää liikuntaa erikseen. Jo yksi tunti kestävyysliikuntaa viikossa madalsi kuoleman vaaraa. Suurin kestävyysliikunnan kuolemalta suojaava vaikutus oli kolmen viikkotunnin kohdalla. Tätä suurempi liikunta-annos ei tuonut enää lisähyötyjä.

Myös lihasvoimaharjoittelun osalta jo yksi kerta viikossa oli yhteydessä matalampaan kuoleman riskiin, eikä riski pienentynyt kertojen lisääntyessä. Voimaharjoittelun ennenaikaiselta kuolemalta suojaava vaikutus jopa väheni, kun viikoittaisia harjoituskertoja kertyi yli neljä. Tarkasteltaessa kestävyys- ja voimaharjoittelua yhdessä voimaharjoittelu toi pienen, mutta usein melko merkityksellömän vähennyksen kuolemanriskiin. Lisäksi tutkijat tutkivat iän vaikutusta liikunta-annoksen kokoon. Yli 60-vuotiailla kes-

tävyysliikunnan hyödyt lisääntyivät myös kolmen viikkotunnin jälkeen.

Liikkumisen suositusten mukaan aikuisten tulisi liikkua 2,5–5 tuntia reippaasti ja rasittavasti ja vahvistaa lihaskuntoa kahtena tai useampana päivänä viikossa. Kolme tuntia reipasta ja rasittavaa liikkumista näyttäisi tuovan myös suurimmat hyödyt ennenaikaisen kuoleman ehkäisyssä.

Uusiin tuloksiin sisältyy myös armollisuutta – jo tunti liikkumista viikossa tuo selviä hyötyjä. Toisaalta yli 60-vuotiailla kolme tuntia ylittävä liikunta-annos näyttäisi antavan lisähyötyjä. Suurempi liikkumisen määrä voi esimerkiksi olla tarpeen aineenvaihduntasairauksien torjunnassa ja immuunipuolustuksen tehostamisessa.

Myös voimaharjoittelu näyttäisi olevan hyödyllistä. Se voi tukea terveellistä kehon koostumusta ja aineenvaihdunnan terveyttä, mutta voimaharjoittelun salaisuus saattaa piillä sen toimintakykyä edistävässä ja ylläpitävässä vaikutuksessa. On kuitenkin hyvä muistaa, että tarkkojen liikunta-annosten määrittäminen on vaikeaa. Coleman kumppaneineen tutki liikunta-aktiivisuutta kyselylomakkeilla, jotka saattavat vääristää tuloksia. Vaikka annostuksessa olisikin epävarmuuksia, niin kolme tuntia kestävyysliikuntaa ja pari voimaharjoitusta viikossa harvoin johtavat harhateille.

LÄHDE

Coleman CJ, McDonough DJ, Pope ZC, Pope CA. 2022. Dose-response association of aerobic and muscle-strengthening physical activity with mortality: a national cohort study of 416 420 US adults. *British Journal of Sports Medicine* 2022.



Kuva: Antero Aaltonen

Liikunta voi toimia hoitona lievissä ja keskivaikeissa masennusoireissa

MASENNUS ON YKSI MERKITTÄVIMMISTÄ yksilön elämänlaatuun ja toimintakykyyn vaikuttavista sairauksista, joka aiheuttaa myös merkittäviä kansantaloudellisia menetyksiä. Tuoreen meta-analyysin mukaan liikunta lievittää masennusoireita yhtä hyvin kuin masennuslääkkeet. Liikkuminen voikin olla yksi vaihtoehtoinen hoitomuoto lievän ja keskivaikean masennuksen hoidossa.

Recchian ja työtovereidensa järjestelmällisessä kirjallisuuskatsauksessa tutkittiin liikunnan, masennuslääkityksen sekä liikunnan ja masennuslääkityksen yhdistelmän vaikutuksia masennusoireisiin lievää tai keskivaikeaa masennusta sairastavilla aikuisilla. Analysoitujen 21 tutkimuksen perusteella liikunta, masennuslääkkeet sekä näiden yhdistelmä vähensivät masennusoireita. Kaikkien kolmen hoitomuodon teho oli sama. Tutkijat kuitenkin havaitsivat eroja eri hoitomuotojen hyväksyttävyydessä, sillä liikuntahoitoa saaneet lopettivat hoidon useammin kesken kuin lääkehoitoon osallistuneet. Toisaalta liikuntahoitoon osallistuneista harvempi raportoi haittavaikutuksista.

Liikunta näyttäisi olevan mahdollinen, lääkkeetön ja hyvin siedetty keino vähentää lievän ja keskivaikean masennuksen oireita. Liikunnan annosteluun liittyy kuitenkin samanlaisia ongelmia kuin mihin tahansa lääkkeeseen. Vain otettu lääke auttaa. Liikunnan hyödyntäminen masennuksen hoidossa tulisi suunnitella siten, että hoito on helppo toteuttaa myös tavallisessa arjessa.

LÄHDE

Recchia F, Leung CK, Chin EC, Fong DY, Montero D, Cheng CP, Yau SY, Siu PM. 2022. Comparative effectiveness of exercise, antidepressants and their combination in treating non-severe depression: a systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine* 2022.

Rivakka liike ja kymmenen tunnin syömis-aika vuorokaudessa laskee diabetesriskiä

YLIPAINO JA LIHAVUUS LISÄÄVÄT aineenvaihduntahäiriöiden riskiä. Liikkumisen lisääminen ja ruokavalio muutokset ovat ensisijaisia keinoja ylipainon ja lihavuuden sekä niistä johtuvien aineenvaihdunnan häiriöiden ehkäisyssä

ja hoidossa. Heikko liikunnan lisäämiseen ja ruokavalion muuttamiseen sitoutuminen vaikeuttaa pysyvien tulosten saavuttamista.

Tuoreen norjalaistutkimuksen mukaan sekä korkeaintensiivinen intervalliharjoittelu ja syömisen käytetyn päivittäisen ajan rajoittamisen yhdistelmä vähensi sisäelinten ympärille kertyneen rasvan määrää ja sokerihemoglobiinin pitoisuutta sekä paransi kestävyyskuntoa. Lisäksi hyvin harva lopetti tutkimuksen kesken.

Seitsemän viikkoa kestäneessä satunnaistetussa ja kontrolloidussa tutkimuksessaan **Haganes ja kumppanit** tarkastelivat korkeaintensiivisen intervalliharjoittelun, syömisajan rajoittamisen sekä näiden yhdistelmän vaikutuksia kardiometabolisten sairauksien riskitekijöihin 131 ylipainoisen tai lihavan 30–40-vuotiaan naisen otoksessa. Naiset jaettiin neljään ryhmään: 1) kontrolliryhmään, joka jatkoi normaalia elämäänsä, 2) aikarajoitetun syömisryhmään, johon osallistuneita pyydettiin nauttimaan kaikki ruokansa 10 tunnin aikaikkunassa. Heille ei kuitenkaan annettu ruokavalio-ohjeita, 3) korkeaintensiivisen intervalliharjoittelun ryhmään, jossa harjoiteltiin kolmesti viikossa 109 minuuttia viikottain sekä 4) kahden viimeisen yhdistelmään.

Liikunta, syömisajan rajoittaminen eikä näiden yhdistelmä vaikuttanut glukoosirasituskokeella mitattuun glukosiin säätelyyn. Liikunta yhdessä syömisajan rajoittamisen kanssa kuitenkin vähensi sokerihemoglobiinin pitoisuutta, rasvamassaa ja paransi kestävyyskuntoa. Lisäksi liikunta yksinään vähensi rasvamassaa ja paransi kestävyyskuntoa. Myös syömisajan rajoittaminen vähensi rasvamassaa ja madalsi yön aikana mitattua veren glukoosipitoisuutta. Liikunnan ja syömisajan rajoittamisen vaikutukset yhdessä olivat noin kaksi kertaa suurempia kuin kummankaan osatekijän vaikutuksen yksin.

Interventiot olivat hyvin siedettyjä. Yli 90 prosenttia suunnitelluista liikuntakerroista toteutui. Tutkitut noudattivat syömisajan rajoittamista korkeintaan kymmenen tuntiin vuorokaudessa keskimäärin kuutena päivän viikossa. Tutkimus kesti kuitenkin vain seitsemän viikkoa, joten elintapaintervention pitkäaikaisvaikutuksista tarvitaan lisää tietoa. Lyhyenkin tutkimuksen tulokset ovat kuitenkin melko vakuuttavia tehokkuudesta aineenvaihduntasairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa.

LÄHDE

Haganes KL, Silva CP, Eyjolsdottir SK, Steen S, Grindberg M, Sydersen S, Hawale JA, Moholdt T. 2022. Time-restricted eating and exercise training improve HbA1c and body composition in women with overweight/obesity: A randomized controlled trial. *Cell Metabolism* 2022; 34:1457-1471.

Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

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

Aivotärähdysten kuntoutukseen tarvitaan kokonaisvaltaista näkökulmaa

AIVOTÄRÄHDYSTEN TUTKIMINEN JA HOITAMINEN urheilussa on hankalaa. Seguinin ja Culverin tutkimuksen mukaan aivotärähdysten jälkeistä kuntoutusta tulisi tarkastella entistä laajemmasta, kokonaisvaltaisesta näkökulmasta huomioiden sosiokulttuuriset tekijät ja yksilöiden psykososiaaliset kokemukset. Urheilijat tulisi myös ottaa voimakkaammin mukaan kuntoutuksen suunnitteluun.

Tutkimukseen osallistui 12 nykyistä tai entistä kontaktilajien huippu-urheilijaa. Heillä oli ollut diagnosoitu tai epäilty aivotärähdys, jonka oireet kestivät kahdesta päivästä kahteen vuoteen. Tutkimukseen osallistuessaan urheilijat olivat oireettomia. Tutkijoiden kahden vuoden aikana keräämä aineisto koostui yksilö- ja ryhmähaastatteluista, osallistujien reflektoinneista ja epävirallisista keskusteluista.

Seguin ja Culverin havaitsivat, että urheilijan identiteetti vaikutti monilla tavoin sisäisiin ja sosiaalisiin kokemuksiin aivotärähdysten jälkeen. Esimerkiksi kivun sietämistä he pitivät osana urheilijan identiteettiä, eivät loukkaantumisen oireena. Myös urheilukulttuuri ja loukkaantumisten ajankohta vaikuttivat toipumiseen. Urheilijat asettivat herkästi joukkueen menestyksen omien tarpeidensa ja hyvinvointinsa edelle. Merkittävien kilpailuiden, kuten olympia-

laisten tai pudotuspelien lähestyessä urheilijat puolestaan kokivat painetta palata kilpailuihin liian aikaisin.

Tutkijoiden mukaan loukkaantumisten psykologinen näkökulma jää usein vähälle huomiolle. Urheilijat toivat esiin, että he saivat lääkäreiltä ristiriitaisia ohjeita esimerkiksi lepoajasta. Tutkijat korostivat olevan tärkeää, että urheilijoille selitetään, miksi tiettyä kuntoutusstrategiaa käytetään tietyssä tilanteessa. Urheilijoita on myös autettava ymmärtämään kuntoutuksen yksilöllisyys.

Urheilijoiden luottamussuhde perheeseen, joukkueetovereihin, valmentajiin ja aivotärähdystä hoitavaan tiimiin vaikutti toipumiseen. Urheilijat eivät esimerkiksi paljastaneet oireitaan, jotta muut eivät olisi huolissaan heistä tai estäisi heitä osallistumasta. Luottamuksen puuttuessa urheilijat eivät kertoneet oireistaan, koska he eivät uskoneet saavansa tukea. He saattoivat myös pelätä, että heidän kokemuksiaan vähätellään.

Tutkijoiden mukaan urheilijoiden kokemusten monimutkaisuus korostaa tarvetta lähestyä kokonaisvaltaisemmin aivotärähdysten kuntoutusta.

LÄHDE

Seguin, C. M. & Culver, D. M. 2022. The lived experience of sport-related concussion: A collaborative inquiry in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(5), 916-937. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1998804>



Kuva: Antero Aaltonen

Jalkapalloilevat tytöt voivat psyykkisesti huonommin kuin pojat

TANSKALAISET TYTTÖJALKAPALLOILIJAT RAPORTOIVAT psyykkisen hyvinvointinsa poikajalkapalloilijoita heikommaksi. Tytöt saivat neljä kertaa todennäköisemmin ahdistus- ja masennusoireita kuin pojat. Psyykkisen hyvinvoinnin profiilin (engl. mental health profile) mukaan useimmat nuorista jalkapalloilijoista kokivat hieman masennusta silloinkin, kun heidän psyykinen hyvinvointinsa oli keskimääräinen tai hyvä. Ikävuosien lisääntyessä ja junioreista aikuisiin siirryttäessä masennus, ahdistus ja stressin määrä yleisesti lisääntyivät. Samalla jalkapalloilijoiden psyykinen terveys oli koetuksella.

Kuettelin ym. sukupuolieroja nuorten urheilijoiden psyykkisessä hyvinvoinnissa selvittäneeseen tutkimukseen osallistui 239 tanskalaista nuorta jalkapalloilijaa, jotka vastasivat kyselyyn verkossa. Lisäksi tutkimuskohteena olivat nuorten urheilijoiden psyykkisen hyvinvoinnin profiilit sekä uran edistymisen ja psyykkisen hyvinvoinnin välinen yhteys.

Tulosten perusteella 40 prosenttia tyttöjalkapalloilijoista ja hieman alle 14 prosenttia poikajalkapalloilijoista koki mielenterveysoireita. Tutkijat suosittelevatkin, että asiantuntija seuloisivat pelaajien psyykkistä hyvinvointia ja psyykkisen pahoinvoinnin oireita säännöllisesti. Lisäksi urheilijoille tarjottava tuki tulisi räätälöidä urheilijoiden psyykkisen hyvinvoinnin profiilien perusteella vastaamaan heidän tarpeitaan. Urheilijoille voitaisiin siten tarjota ennaltaehkäisevää tukea, järjestää hoitoa ja interventioita sekä taata jatkuva tuki mielenterveysongelmiin.

LÄHDE

Kuettel, A., Durand-Bush, N., & Larsen, C. H. 2022. Mental health profiles of Danish youth soccer players: The influence of gender and career development. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 16(3), 276-293. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0035>

Fyysinen aktiivisuus ADHD-potilaiden lääkehoidon tukena

FYYSINEN AKTIIVISUUS ON YKSI aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriön (ADHD) ja uhmakkuushäiriön (ODD) hoitokeinoista, mutta sen tehosta hoitokeinona on ristiriitaisia tuloksia. **Bustamanten ja tutkimusryhmän** systemaattinen katsaus ja meta-analyysi osoittivat, että monipuoliset fyysisen aktiivisuuden ohjelmat voivat vähentää vanhempien ja opettajien havaitsemia lasten ADHD-oireita etenkin, jos ohjelmat ovat räätälöityjä ja kohderyhmät on tarkkaan huomioitu. ODD:n kohdalla merkittävää vaikutusta ei havaittu, mutta sitä tutkittiin vain puolessa tutkimuksista.

Systemaattisesta katsauksesta valikoitui meta-analyysiin 15 satunnaistettua kontrolloitua tutkimusta ja kaksi näennäiskoetta (engl. quasi-experimental design). Tutkijat nosivat esiin, että fyysisen aktiivisuuden ohjelmia voi toisinaan olla vaikea erottaa psykososiaalisista hoidoista. Liikunnallisissa ohjelmissa olisikin syytä kiinnittää huomiota lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Ohjelmien sisältöominaisuudet, kuten säännöt, rutiinit, positiiviset suhteet henkilöstön kanssa ja toivotun käyttäytymisen vahvistaminen, ovat tärkeitä tekijöitä myönteisten mielenterveysvaikutusten taustalla.

Useamman viikon kestävät fyysisen aktiivisuuden ohjelmat ennen kaikkea tukevat lääkehoitoa ADHD-oireiden vähentämisessä pitkällä aikavälillä. Fyysinen aktiivisuus tulisi nähdä mieluummin työvälineenä kuin lääkkeenä. Aikuisten tulisi myös puuttua käytösongelmiin yhtä hana-kasti, harkiten ja samoin odotuksin kuin terapiaistunnoissa, jotta lapset saisivat sekä neurofysiologisen että mielen-terveyshyödyn fyysisestä aktiivisuudesta.

LÄHDE

Bustamante, E. E., Balbim, G. M., Ramer, J. D., Santiago-Rodríguez, M. E., DuBois, D. L., Brunskill, A. & Mehta, T. G. 2022. Diverse multi-week physical activity programs reduce ADHD symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102268. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102268>

Pedagogiikka

ARTO LAUKKANEN

arto.i.laukkanen@jyu.fi

Välituntiliikunnan säännöt riippuvat aikuisten turvallisuuskäsityksistä

KYMMENEN ERILAISTA KOULUN HENKILÖKUNNAN käsityksiin kytkeytyvää sosiokulttuurista tekijää rajoittaa mahdollisuuksia edistää lasten aktiivista vapaata leikkiä koulujen välitunneilla. Australialais-englantilainen tutkijaryhmä tunnisti systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessaan myös vapaata välituntiliikuntaa edistäviä sosiokulttuurisia tekijöitä, vaikka vähemmän kuin rajoittavia tekijöitä.

Aktiivista vapaata leikkiä rajoittavat ja riskejä välttelevät välituntivalvonnan käytänteet liittyivät kouluhenkilökunnan käsityksiin lasten turvallisuudesta. Varovaisuuteen vaikuttaa myös pelko joutua itse syytetyksi ja rangaistuksi tapaturmatilanteen sattuessa. Turvallisuuskäsityksiin ja pelkoihin vaikuttivat valvojien näkemykset vanhempien turvallisuushuolista, käsitykset koulun välituntivalvonnan säännöistä sekä omista kyvyistä tunnistaa riskialttiita tilanteita välitunneilla. Lisäksi käsityksiä suuntasivat fyysisessä ympäristössä tunnistetut riskit sekä laajemmin yhteiskunnassa turvallisuutta painottavat asenteet.

Lasten aktiivista vapaata välituntileikkiä edistäviksi tekijöiksi tunnistettiin koulun henkilökunnan käsitykset siitä, että vapaalla leikillä on vanhempien tuki ja välituntivalvojat sietävät liikkumiseen kuuluvia riskejä. Näitä käsityksiä edesauttoivat vapaan leikin hyötyjen tunnistaminen koulujen välituntitoimintaa määrittelevissä ohjeissa ja säännöissä sekä myös jo opettajakoulutuksen aikana.

Systemaattisella laadullisen tutkimuskirjallisuuden katsauksella selvitettiin aikuisten (vanhemmat, opettajien, välituntivalvojien, rehtorien) näkemyksiä lasten vapaan leikin turvallisuudesta ja riskeistä ala- tai keskikoulujen välitunneilla. Katsauksen tekijät pyrkivät lisäksi tunnistamaan, miten turvallisuuteen ja riskeihin liittyvät käsitykset vaikuttavat välituntivalvontaan ja siihen liittyvään päätöksentekoon kouluissa. Lopullinen aineisto koostui 10 370 asiakirjasta ja yhteensä 25 eri tutkimuksesta, jotka edustivat 608 aikuista 89 koulusta ja 9 eri maasta.

Huoli lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden vähäisyydestä on nostanut aikuisten turvallisuuskäsitykset tutkimuksen valokeilaan toistuvasti. Aikuisten turvallisuuteen liittyvien käsitysten tiedetään muotoilevan lasten mahdollisuuksia aktiiviseen liikunnalliseen leikkiin niin ulko- kuin myös sisäympäristöissä. Kirjallisuuskatsauksen tulosten jäsentäminen sosioekologisen teorian pohjalta mahdollistaa välituntiliikuntaa estävien ja edistävien tekijöiden tunnistamisen eri tasoilla.

Tutkimus antaa käyttökelpoisen viitekehyksen liikuntaystävällisten välituntiympäristöjen kehittämiseen varsinkin

kin alakouluissa. Esimerkiksi vanhempien turvallisuuteen liittyvät käsitykset otetaan hyvin harvoin huomioon koulujen liikunnallistamista kehitettäessä. Ne liittyvät tämän katsauksen mukaan keskeisesti koulujen välituntikäytänteisiin ja niiden perusteluihin.

Samanlaisia tutkimuksia tarvittaisiin kipeästi myös yläkoulujen välitunneista. Lasten liikkuminen vähenee lasten iän myötä. Koulujen välituntien kehittäminen liikuntaa edistäviksi on yksi vaikuttavimmista tavoista tarttua tähän ongelmaan.

LÄHDE

Jerebine, A., Fitton-Davies, K., Lander, N., Eyre ELJ, Duncan MJ & Barnett LM. 2022. "Children are precious cargo; we don't let them take any risks!": Hearing from adults on safety and risk in children's active play in schools: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2022 Sep 1;19(1):111. doi: 10.1186/s12966-022-01344-7

Vanhemmat määrittävät lasten ulkoliikunnan vapausasteen

BELGIALAISVANHEMMAT NÄKIVÄT LASTENSA ulkoliikunnassa paljon enemmän hyötyjä kuin turvallisuusuuhkia. Belgialais-englantilainen tutkijaryhmä havaitsi, että vanhempien näkemät ulkoliikunnan edut määrittivät suurelta osin heidän 1,5–6-vuotiaille lapsilleen suomiaan ulkoliikkumisen vapauksia. Koetut uhat määrittivät vain vähän ulkoliikunnan vapautta.

Vanhempien tunnistamia lasten ulkoliikunnan yleisimpiä etuja olivat hauskuus, ympäristön tutkiminen, yhteyden muodostuminen luontoon, omien rajojen tunnistaminen ja riskinhallintakyvyn kehittyminen. Ulkoliikunnan yleisimmiksi uhiksi koettiin loukkaantumisriskit, lapsen leikkiminen ylipäänsä yksinään sekä lapsen katoaminen.

Tutkimusta varten kehiteltiin kuvallinen kyselymittari vanhemmille erityisesti lasten riskialttiita ulkoliikuntatilanteita koskevista tilanteista. Lopulliseen mittariin valikoitui huolellisen kehitys- ja validointityön tuloksena kymmenen riskialtista ulkoliikuntatilannetta, kuten kivillä kiipeily, tasapainoilu korkean paikan reunalla, metsässä leikkiminen ja avoaloin juokseminen. Vanhemman oli arvioitava numeerisesti Likert-asteikolla kunkin tilanteen etuja ja vaaroja lapselle, lapsen kykyä suoriutua tilanteesta, suomaansa liikkumisen vapautta tilanteesta ja lapsen kokemusta tilanteista. Vanhemman piti myös arvioida omia kokemuksiaan tilanteista, kun hän itse oli samanikäinen.



Kuva: Antero Aaltonen

Lasten ulkoliikunnan vapaus vaihtelee merkittävästi tiheään asuttujen kaupunkien ja vähemmän asutettujen alueiden välillä. Vähemmän kuitenkin ymmärretään sitä, mihin lasten ulkona liikkumisen vapaus ja rajoitteet käyttäytymisen tasolla liittyvät. Jidovtseffin ja kumppanien tutkimus osoittaa, että vanhempien kokemat ulkoliikunnan hyödyt määrittävät suurelta osin lapsille sallittuja vapauksia. Ulkoliikunnan hyötyjen tunnistaminen voi olla yksi keino edistää lasten ulkona liikkumisen mahdollisuuksia.

LÄHDE

Jidovtseff, B.; Pirard, F.; Martin, A.; McCrorie, P.; Vidal, A.; Pools, E. 2022. Parental Assessment of Benefits and of Dangers Determines Children's Permission to Play Outdoors. Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19, 11467. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811467>

Osallistaminen tärkeää liikunnan pelillistämisessä

YHDYSVALTALAINEN TUTKIJARYHMÄ HAVAITSI, että osallistamalla laajasti alakoulun yhteisöä voidaan kehittää yhteisesti hyväksytty ja käyttökelpoinen pelisovellus liikunnan integroimiseksi osaksi opetussuunnitelman mukaista opetusta. Yhteisöön sisältyivät oppilaat, opettajat ja vanhemmat.

Hankkeessa kehitettiin Smart-niminen pelisovellus, jossa luokan yhteisen liikkumismäärän kertymisestä koko koulupäivän ajalta ansaitaan pisteitä. Kertyneillä pisteillä oppilaat pääsevät etenemään oikeaa tietä virtuaalimaailmassa, kuten halki Yhdysvaltojen Route 66 -valtatie. Pelissä avautuu edistymisen myötä uusia tehtävätasoja, joiden sisällöt kytkeytyvät suoraan tieteeseen, teknologiaan ja matematiikkaan liittyvien oppiaineiden oppimissisältöihin.

Tutkijat havaitsivat osallistavan prosessin aikana, että esimerkiksi aktiivisen koulumatkaliikkumisen kytkemisellä peliin ei ollut riittävän laajaa hyväksyntää vanhempien puolelta. Pelin kehittäminen päätettiinkin kohdentaa koulupäivään. Haastatteluissa selvisi myös, että oppilaille oli erityisen tärkeää mahdollisuus merkitä pelissä oma liikkumisen määränsä koulupäivän aikana. Tätä varten peliin rakennettiin ominaisuus, jolla oppilaat voivat koulupäivän eri vaiheissa valita omaa liikunta-aktiivisuuttaan vastaavan värin pelisovelluksesta. Itsearvio rekisteröity peliin.

Pilottitutkimuksessa havaittiin oppilaiden yliarvioivan omaa liikunta-aktiivisuuttaan. Palautteen myötä oppilaiden itsearviot liikunta-aktiivisuudesta tarkentuivat.

Liikunta-aktiivisuuden mittamista on tarkoitus laajentaa liikemittareiden käytöllä. Lasten sitoutumista on tarkoitus ylläpitää siten, että peliin tehdään oma oppimismoduulinsa, jossa lapset pääsevät suunnittelemaan ja rakentamaan oman liikemittarin. Tutkijoiden tavoitteena on edistää liikunta-aktiivisuuden integroitumista pysyväksi osaksi tieteeseen, teknologiaan ja matematiikkaan liittyvien oppiaineiden opetusta kouluissa.

LÄHDE

Julien, C., Castelli, D., Bray, D., Lee, S., Burson, S. & Jung, J. 2021. Project SMART: A cooperative educational game to increase physical activity in elementary schools. Smart Health 19 (100163). <https://doi.org/10.1016/j.smhl.2020.100163>

Hyötyjen tunnistaminen voi edistää lasten ulkona liikkumisen mahdollisuuksia.

Yhteiskuntatieteet

ANNA-LIISA OJALA

Anna-Liisa.Ojala@jamk.fi

Urheilun tietoteknisessä kilpavarustelussa piilee tietoturvariski

LIIKUNTAAN JA URHEILUUN LIITTYVIÄ TUTKIMUKSIA ilmestyy paljon myös muissa kuin liikuntatieteellisissä julkaisuissa, kuten teknologia-aiheisissa tiedelehdissä. *Computational Intelligence and Neuroscience* julkaisi vuonna 2022 artikkelin urheilubisneksen teknisestä optimoinnista ja kyberturvallisuudesta. Urheilubisnes nojaa yhä enemmän tuotteisiin ja sovelluksiin, joiden toiminnassa internet on välttämätön. Hyödyntämällä algoritmeja (Monte Carlo -optimointi ja Fuzzy Cognitive Maps), jotka he yhdistävät edistyneen koneoppimisen käsitteeseen, **Yuchun Xiao, Zhuo Bi ja Zhubun Chen** käsittelivät tietoturvallisuuden optimointiin liittyvää metodologiaa. Testiympäristönä oli lentopallojoukkue.

Xiao, Bi ja Chen tunnistivat, että joukkue hyödynsi monenlaisia esineiden internetin teknologioita, joiden tietoturvaa ei ollut pohdittu kovinkaan pitkälle. Samoin he huomioivat, että urheilussa hyödynnetään yhä enemmän sensitiivistä dataa ja kompleksisia teknologioita kokonaisuuksia, jotka siirtävät ja käsittelevät dataa yhteydessä toisiinsa. Samalla eri urheilutoimijat kiirehtivät käyttämään teknologioita pelätessään jäävänsä jostain paitsi.

Kotilukupiirissäni artikkelin luki myös teknologiateollisuuteen siirtynyt matematiikan tohtori. Matemaattisesti tai teknologisesti artikkeli ei hänelle tarjonnut mitään kovinkaan mielenkiintoista. Artikkelin päätelmissä nousi kuitenkin esiin se, että urheilutuotteiden ja liikuntapalveluiden tuottajien olisi yhä enemmän huomioitava informaation siirtymiseen ja tallentamiseen liittyvät tietoturvariskit. Toimijoiden tulisi pyrkiä käyttämään vain niitä tuotteita, palveluita ja menetelmiä, jotka ovat toiminnan kannalta tarpeellisia tai jopa välttämättömiä.

Tutkimuksen optimointiulottuvuus liittyikin juuri siihen, että sovelletun matematiikan menetelmillä voidaan tukea myös urheilutuotteiden ja -palveluiden tuottajia. Heitä on mahdollista auttaa tunnistamaan tarpeelliset ja tarpeettomat tietotekniset sovellukset ja palvelut sen sijaan, että lähdetäisiin mukaan kilpavarusteluun.

LÄHDE

Xiao, Yuchun; Bi, Zhuo & Chen, Zinbin 2022. Tech optimization in Cybersecurity defenses by advanced ML methods: The use case of volleyball industry. *Computational Intelligence and Neuroscience*, vol 2022, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2022/9907427>

Dopingvalvonnan heikkouksia voinee estää lohkoketjuteknologioilla

Flavio Pinto, Yogachandran Rahulamathavan ja James Skinner väittävät, että maailman antidopingtoimiston (WADA) doping-kontrolliprosesseihin liittyy haavoittuvuuksia. Ongelmat voitaisiin mahdollisesti korjata hyödyntämällä hajautettujen lohkoketjuteknologioiden tarjoamia mahdollisuuksia.

WADA perustettiin vuonna 1999. Sen perustehtävänä on johtaa dopingin vastaista työtä, minkä vuoksi järjestö ylläpitää myös ADAMS-järjestelmää hallitakseen keskitetysti doping-kontrolliprosesseihin liittyvää dataa. Future Internet -julkaisussa vuonna 2022 ilmestyneen tutkimuksen aineistona olivat aiemmat tutkimukset antidoping-prosesseista, WADAn viralliset dokumentit prosesseista sekä aiemmat tutkimukset lohkoketjuteknologioista.

Tutkijat tunnistivat useita haavoittuvaisuuksia ADAMS-järjestelmässä. Yksi esimerkki liittyi näytteenottopul-

loihin, joita ei periaatteessa voi yhdistää urheilijaan ilman lisätietoja, mutta pulloihin laitettava koodi annetaan myös urheilijoille. Mikäli näytteenottoketjun luotettavuus pettää jossakin kohden, pystytään näytteitä manipuloimaan halluttujen urheilijoiden kohdalla. Samoin osa näytteenotosta nojaa yhä paperisiin tai puoliksi digitalisoituihin prosesseihin. Nämä ovat tutkijoiden mukaan prosesseina haavoittuvampia kuin digitaaliset järjestelmät, jotka jättävät käyttäjänsä jatkuvasti jälkiä järjestelmään.

Tutkimusaineistonsa perusteella tutkijat harjoittivat skenaarioanalyysiksi kutsumaansa lähestymistapaa. He ehdottivat tutkimuksessa lohkoketjuteknologioihin perustuvaa menetelmää ADAMS-järjestelmän ylläpitämiseksi, ja testasivat sitä kestävyysanalyysillä. Tietty lohkoketjuteknologioihin ja salaukseen liittyvät ominaisuudet tekivät ehdotetusta menetelmästä sellaisen, jossa pääsy sensitiivisiin ja henkilökohtaisiin tietoihin olisi huomattavasti suojatumpaa kuin nykyisessä järjestelmässä. Silti järjestelmä olisi tutkijoiden mukaan yhteistoiminnallisemmin ylläpidetty ja seurattu kuin nykyään.

LÄHDE

Pinto, F.; Rahulamathavan, Y. & Skinner, J. 2022. Blockchain for doping control applications in sports: A conceptual approach. *Future Internet*, 14: 210. <https://doi.org/10.3390/fi14070210>.

Sosiaalinen toimilupa mahdollistaa kestävän hevosurheilun

KAIVOSTEOLLISUUDESTA JA MUISTA luonnonvaroja hyödyntävistä teollisuuden aloista puhuttaessa *sosiaalinen toimilupa* viittaa lakisääteisiä lupia täydentäviin, osallisten yhteisöjen myöntämiin kirjoittamattomiin lupiin toimia. Käsite soveltuu myös hevosurheiluun.

Janet Douglasin, Roly Owersin ja Madeleine L. H. Campbellin (2022) mukaan sosiaalinen toimilupa on keskeinen tarkasteltaessa hevosurheilua ja muita toimia, joissa eläimiä hyödynnetään ihmisten asettamien päämäärien saavuttamiseksi. Sosiaalinen toimilupa vaikuttaa myös urheilulajien taloudellisiin perusteisiin sponsoreiden, median ja yleisön kiinnostuksen kautta.

Douglas, Owers ja Campbell toteavat, että toistaiseksi hevosurheilun sosiaalinen toimilupa on ollut pääosin vahva liki kaikissa yhteiskunnissa. Tätä oikeutusta ei kuitenkaan pitäisi ottaa itsestäänselvyytensä. Tutkijat huomauttavat, että myös muilla luontoa hyödyntävillä teollisuuden aloilla yhden teollisuuden osa-alueen menettämä sosiaalinen toimilupa on saanut julkisen mielipiteen vastustamaan koko teollisuudenalaa. Kirjoittajat ehdottavatkin toimenpiteitä, joilla hevosurheilun sosiaalista toimilupaa voidaan ylläpitää ja vahvistaa.

Hevosurheilussa sosiaalisen toimiluvan perusteet nojaavat vahvasti näkemyksiin hevosten hyvinvoinnista. Julkisia mielipiteitä hevosten hyvinvoinnista ohjaavat eniten asiat, jotka ovat kaik-

kien näkyvillä. Sosiaaliseen toimilupaan vaikuttavat muun muassa puhelinten kamerat ja niillä sosiaaliseen mediaan tuotettu kuva-aineisto tilanteista, jotka ennen digiaikaa olisivat jääneet vain pienen piirin tietoisuuteen. Myös median tuottamat kuvat kiertävät eri tavoin sosiaalisen median kanavilla kuin ennen, mikä on osaltaan vaikuttanut esimerkiksi viisiottelun ratsastusosuudesta luopumiseen.

Ruokateollisuudesta tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet, että yleinen luottamus saavutetaan ensisijaisesti sillä, että ihmiset luottavat teollisuudenalan toimivan kunnollisesti. Oleellista ovat myös yhteiset arvot yksittäisten ihmisten pätevyyden arvioinnin sijaan. Näin ollen hevosurheilun tulisi ennen muuta toimia avoimesti ja viestiä selkeästi arvoistaan. Lisäksi toimialalla toimivien ihmisten turvallisuudesta tulee pitää huolta ja ottaa aktiivinen rooli riskien minimoimisessa ja toimintatapojen parantamisessa. Tutkijat toteavat yksikantaan sosiaalisen toimiluvan olevan hevosurheilun tulevaisuuden kannalta niin keskeinen ja elintärkeä, että sen tiedostamiseksi, ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi on tehtävä aktiivisesti työtä.

LÄHDE

Douglas, J., Owers, R. & Campbell, MLH. 2022. Social licence to operate: What can equestrian sports learn from other industries? *Animals*, 12, 1987. <https://doi.org/10.3390/ani12151987>



Kuva: Antero Aaltonen

MARI LEPPÄNEN, TtT, dosentti
tutkimus- ja kehittämisjohtaja
Tampereen urheilulääkäriasema,
UKK-instituutti



Kuva: Juha Laitalainen

Ehkäisevä harjoittelu vähentää lasten ja nuorten liikuntavammoja

Tieto lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisystä on koottu ensimmäistä kertaa suosituksiksi. Ohjeistukset on kohdistettu erikseen valmentajille ja urheiluseuroille, opettajille ja kouluille, perheille ja nuorille sekä päättäjille.

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET tunnetaan hyvin. Liikunnan haittapuolena on siihen liittyvät vammat, jotka viime vuosina julkaistujen tutkimusten mukaan ovat yleistyneet suomalaisilla lapsilla ja nuorilla. Yli puolet suomalaisista lapsista ja nuorista on kokenut vähintään yhden liikuntavamman kuluneen vuoden aikana (Parkkari, Kannus, Leppänen 2019).

Liikuntavammojen kustannukset ovat suuri taakka yhteiskunnalle. Toistuvat ja vakavat vammat lisäävät ylipainon riskiä, vähentävät liikkumishalukkuutta ja altistavat toimintakyvyn ja elämänlaadun heikentymiselle. Yksi merkittävä haitta liittyy varhaiseen nivelrikkoon, jonka riski kasvaa

jopa 10-kertaiseksi nuorena koetun niveleen kohdistuneen vamman seurauksena.

Vaikka kaikkien liikuntavammojen välttäminen on mahdollonta, vammojen määrää ja vakavuutta voidaan tehokkaasti vähentää. Kehittämällä liikunnan turvallisuutta luodaan mahdollisuuksia läpi elämän kestäväälle liikkumiselle. Urheilijalle tehokas vammojen ehkäisy on panostus kehittävään harjoitteluun ja hyvinvointiin myös urheilu-uran jälkeen.

Tänä vuonna julkaistujen tutkimusnäyttöön perustuvien suositusten tarkoituksena on antaa konkreettisia keinoja lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyyn eri toimintaympäristöissä. Suositukset ovat osa Erasmus+-rahoitteista Physical Activity-Related Injuries Prevention in Adolescents (PARIPRE) -projektia, jossa Suomen lisäksi ovat mukana Slovakia, Slovenia, Puola ja Tšekki. Suositusten laatimisesta vastasivat Tampereen urheilulääkäriaseman tutkimus- ja kehittämisjohtaja **Mari Leppänen** ja Jyväskylän yliopiston professori **Jari Parkkari**. Suositukset sisältävässä asiakirjassa on yhteensä 35 eri kohderyhmille laadittua suositusta. Tässä artikkelissa kuvataan suositukset pääpiirteittäin ja tiivistetysti.

Keskeiset suositukset valmentajille ja urheiluseuroille

Valmentajia ja urheiluseuroja koskevat suositukset käsittelevät vammoja ehkäisevää harjoittelua, suojavarusteita, ympäristöä, sääntöjä, kuormitusta ja kuntoutusta.

1. Hermo-lihasjärjestelmää aktivoiva harjoittelu osaksi lasten ja nuorten säännöllistä urheiluharjoittelua

Hermo-lihasjärjestelmää aktivoivan lämmittelyn tulisi olla säännöllinen osa harjoittelua lapsilla ja nuorilla seitsemänstä ikävuodesta eteenpäin.

Lasten ja nuorten ohjattuun harjoitteluun tulisi sisältyä hermo-lihasjärjestelmän toimintaa kehittäviä lihaskunto-, tasapaino-, koordinaatio-, ketteryy-, hyppely- ja liikehallintaharjoitteita vähintään 2–3 kertaa viikossa, 15–20 minuuttia kerrallaan ja vuoden ympäri niin, että vaikeusaste etenee ja harjoitukset ovat riittävän vaihtelevia.

Hermo-lihasjärjestelmää aktivoivan harjoittelun tulisi olla aiheeseen koulutetun valmentajan tai fysioterapeutin ohjaamaa.

Monisäältöisen lämmittelyn lisäksi harjoittelussa tulisi huomioida lajille tyypillisten vammojen ehkäisy tutkitusti tehokkaiden harjoitteiden avulla, joita ovat: tasapainoharjoitteet nilkka- vammojen ehkäisemiseksi, voima- ja liikehallintaharjoitteet polvivammojen ehkäisemiseksi, eksentriset voimaharjoitteet lihasvammojen ehkäisemiseksi sekä voima- ja stabilointiharjoitteet olkapäävammojen ehkäisemiseksi.

Suositus hermo-lihasjärjestelmää aktivoivan harjoittelun laajaan käyttöönottoon perustuu vahvaan tutkimusnäyt-

töön. Tutkimuksissa harjoittelu on tyypillisesti ollut valmentajan ohjaamaa. Ihannetapauksessa aiheeseen perehtynyt fysioterapeutti tai fysiikkavalmentaja kouluttaa valmentajat ohjaamaan harjoitusohjelmaa. Hermo-lihasjärjestelmää aktivoivaa harjoittelua on tutkimuksissa toteutettu useimmiten alkulämmittelyohjelmalla, joka on sisältänyt vaihtelevia ja monipuolisia harjoitteita. Lämmittelyn intensiteetti on ollut kohtalainen, ja liikkeiden oikeanlainen suoritustekniikka on ollut tärkeässä roolissa.

Hermo-lihasjärjestelmää aktivoivan harjoittelun on osoitettu pienentävän nuorten urheilijoiden alaraajavammojen riskiä keskimäärin 35 prosenttia. Erityisen tehokasta hermo-lihasjärjestelmää aktivoiva harjoittelu on monissa lajeissa yleisten nilkka- ja polvivammojen ehkäisyssä; yli puolet näistä vammoista voitaisiin ehkäistä harjoittelulla. Vammoilta ehkäisevän vaikutuksen lisäksi hermo-lihasjärjestelmää aktivoivan lämmittelyohjelman on osoitettu kehittävän myös nuorten urheilijoiden suorituskyyä niin voiman, ketteryyden, tasapainon kuin lajispesifisten taitojen osalta.

2. Suojavarusteet kuntoon

Lasten ja nuorten tulisi aina käyttää asianmukaisia ja lajiin sopivia suojavarusteita.

Erilaiset suojavarusteet voivat auttaa vähentämään urheiluvammoja tai niiden vakavuutta. Nilkkatuki ja teippaaminen ovat tehokkaita vähentämään toistuvia nilkan nyrjähdys- tai aiemmin vamman saaneilla urheilijoilla. Rannesuojilla on voitu vähentää rannevammojen määrää lumilautailussa, ja ne ovat todennäköisesti tehokkaita myös muissa samantyyppisissä urheilulajeissa. Iskua vaimentavat ja ortoottiset pohjalliset voivat auttaa vähentämään alaraajojen rasitusvammojen riskiä.

Kypäriä on käytetty kauan pää- ja aivovammojen ehkäisyyn erilaisissa suuren riskin urheilulajeissa. Vaikka kypärät ovat välttämättömiä monien mahdollisesti vakavien päävammojen vähentämisessä, niiden kyky ehkäistä aivotärähdyksiä on rajallinen. Nuorten jääkiekossa harnassuojien käyttö on yhdistetty aivotärähdyksen pienempään todennäköisyyteen. Suojalasit voivat lisäksi ehkäistä silmävammoja lajeissa, joissa käytetään mailloja ja palloja.

3. Tilat ja ympäristö urheilulle turvallisiksi

Liikuntatiloja suunniteltaessa ja rakennettaessa tulee huomioida alustan sopiva kitka ja joustavuus, kaukalon materiaalien joustavuus sekä yleisesti liikkumisympäristön turvallisuus.

Pelialustan ja kaukalon materiaalit voivat vaikuttaa vammaksiin. Pelialustan kitka ja joustavuus sekä kaukalon materiaalien joustavuus on tärkeää ottaa huomioon liikuntatiloja suunniteltaessa ja rakennettaessa. Lisäksi tulee huomioida varsinaisen pelialueen tai kaukalon välittömässä läheisyydessä olevan ympäristön turvallisuus.

4. Sääntömuutoksilla lisää turvallisuutta

Tärkeimpien suojavarusteiden tulee olla pakollisia nuorilla urheilijoilla suuren riskin urheilulajeissa.

Fyysisten kontaktien määrään tulee tarvittaessa puuttua sääntömuutoksilla.

Urheiluvammojen ehkäisyä koskevan koulutuksen tulee olla pakollista kaikille nuorten urheilijoiden valmentajille.

Sääntömuutokset ovat joskus tarpeen osallistujien turvallisuuden parantamiseksi etenkin lasten ja nuorten urheilussa. Esimerkiksi Kanadassa taklausten kieltäminen nuorten jääkiekossa johti loukkaantumisten huomattavaan väheneeseen. Suomessa suojalasien käyttö on pakollista nuorten salibandyssä, ja nuorten pelaajien on käytettävä kokonaan kasvot suojaavia kypäriä kansainvälisissä jääkiekkoturnauksissa. Nämä toimenpiteet ovat vähentäneet urheilussa sattuvia silmä- ja kasvovammoja merkittävästi. Vastavanlaisia toimia tulee harkita myös muissa korkean riskin lajeissa vakavien vammojen vähentämiseksi.

Lajiliittojen tulisi vaatia ja tarjota kaikille lasten ja nuorten valmentajille koulutusta vammoja ehkäisevän harjoittelun ohjaamiseen. Tarvittaessa kilpailutoiminnan määrää tulisi myös rajoittaa niin, että kasvuikäisille turvataan riittävä lepo ja palautuminen myös kilpailukausilla. Fyysisen kuormituksen lisäksi tulee huomioida myös urheilun ulkopuolinen psyykinen ja sosiaalinen kuormitus, sillä myös niillä on vaikutusta nuorten urheilijoiden terveyteen ja koettuun kokonaiskuormitukseen.

5. Kuormitus ja lepo urheilijan kasvun ja kehityksen mukaan

Lasten ja nuorten harjoitteluohjelmaan tulisi sisältyä monipuolista harjoittelua, joka huomioi fyysisen kehitysvaiheen yksilöllisesti ja eri elinjärjestelmien tasapainoisen kuormittamisen.

Nuoria urheilijoita tulisi kannustaa aktiiviseen elämäntapaan myös urheiluharrastuksen ulkopuolella.

Riittävä määrä lepoa ja unta sekä riittävä ravinnon saanti tulisi varmistaa.

Varhaista erikoistumista yhteen lajiin tulisi välttää.

Kasvavan urheilijan tuki- ja liikuntaelimistö on altis kovi- ja toistuville ulkoisille voimille. Nuorilla urheilijoilla on paljon kasvuun liittyviä rasitusvammoja, ja vammat ovat usein yhteydessä suureen harjoittelumäärään ja harjoittelun yksipuolisuuteen. Vammariskiä lisäävät etenkin samankaltaisina toistuvat rajut liikkeet, kuten juokseminen, hyppiminen tai heittäminen, ilman riittävää lepoa kuormituksen välillä.

Hyvä kuormituksen hallinta, riittävä levon ja unen määrä sekä riittävä ravinto voivat auttaa vammojen ehkäisyssä. Yksipuolista ja tiheästi samankaltaisena toistuvaa kuormitusta tulisi välttää etenkin nopean kasvun vaiheessa ja silloin, jos urheilijalla on rasitusvamman oireita ja kipua.

Varhaisen yhteen lajiin keskittyvän harjoittelun on osoitettu olevan yhteydessä kohonneeseen vammariskiin. Varhaisen erikoistumisen hyödyistä ei ole vahvaa näyttöä eikä sen muutamia poikkeuslajeja lukuun ottamatta katsota ole-

Valmentajat ja urheiluseurat

Suosituksia lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyyn

Kehittävä harjoittelu perustuu terveelliseen ja turvalliseen valmennukseen

- 1 Vammojen ehkäisy osaksi säännöllistä harjoittelua
 - ympäri vuoden
 - 2-3 kertaa viikossa
 - 15 minuuttia kerrallaan
 - monipuolisesti kehonhallintaa, ketteryyttä, voimaa ja tasapainoa
- 2 Suojavarusteet kuntoon
- 3 Tilat ja ympäristö urheilulle turvalliseksi
- 4 Sääntömuutoksilla lisää turvallisuutta
 - suojavarusteet
 - fyysisten kontaktien rajoittaminen
 - valmentajien koulutus
- 5 Kuormitus ja lepo urheilijan kasvun ja kehityksen mukaan
- 6 Huolellinen kuntoutus vamman jälkeen

Opettajat ja koulut

Suosituksia lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyyn

Liikunnan turvallisuuteen voidaan vaikuttaa kouluissa

- 1 Aktivoiva alkulämmittely osaksi liikuntatuntia jo alakoulussa
 - viikoittain
 - 15 min kerrallaan
 - monipuolisesti kehonhallintaa, ketteryyttä, voimaa ja tasapainoa
- 2 Liikunnan turvallisuus osaksi opetussuunnitelmia viimeistään yläkoulussa
 - säännöt
 - varusteet
 - vammoja ehkäisevät toimet

Perheet ja nuoret

Suosituksia lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyyn

Monipuolinen ja riittävä liikkuminen auttaa välttämään liikuntavammoja

- Liiku riittävästi
- Muista monipuolisuus
- Lämmittele huolella
- Käytä suojavarusteita
- Aloita maltilla
- Kuntouta vammat
- Turvaa koulu- ja harrastusmatkat

Päätäjät

Suosituksia lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyyn

Liikuntavammojen ja niistä aiheutuvien kustannusten vähentäminen vaatii toimia päättäjiltä

- 1 Kattava, valtakunnallinen liikuntavammojen rekisteröinti
- 2 Liikuntalajien integrointi ICD-11-luokitukseen
- 3 Riittävä resurssointi liikuntavammojen ennaltaehkäisyyn

UKK-instituutti | terveurheilija | PARIPRE | EU

Financed by the European Union

van tarpeellista myöskään urheilijan kehittymisen ja menestyksen kannalta. Toteutuipa nuoren harjoittelu yhden tai useamman lajin parissa, monipuolisuuteen tulee kiinnittää huomiota.

6. Huolellinen kuntoutus vamman jälkeen

Vamman sattuessa, varmista huolellinen ja asianmukainen kuntoutus ennen urheiluun paluuta.

Monet liikuntavammat uusiutuvat herkästi. Aikaisempi vamma on suurin yksittäinen riskitekijä saman vamman uusiutumiselle ja lisää myös muiden vammojen riskiä. Vamman uusiutumisen ehkäisemiseksi on tärkeää, että vamma kuntoutetaan huolellisesti. Myös vamman syntyyn johtaneita tekijöitä on syytä pysähtyä miettimään, jotta samat syyt eivät johtaisi enää uusiin vammoihin.

Monipuolista ja riittävää liikkumista lapsille ja nuorille

Perheille ja nuorille kohdistetuissa suosituksissa korostuu monipuolinen ja riittävä liikkuminen. Säännöllinen voima-, tasapaino-, koordinaatio- ja ketteryysharjoituksia sisältävä liikunta parantaa kehonhallintaa ja auttaa ehkäisemään liikuntavammoja, ja on siksi suositeltavaa kaikille nuorille. Yhteen lajiin panostamisen sijaan lapsia tulee kannustaa kokeilemaan ja harrastamaan useita lajeja ja liikuntamuotoja. Hyvä lämmittely, tarvittavat suojarusteet sekä huolellinen kuntoutus vammojen sattuessa mainitaan myös perheiden suosituksissa.

Suurimmat riskit kohtalokkaitten vammojen syntyyn ovat liikenteessä koulumatkalla ja vapaa-ajan harrastuksiin kuljettaessa, joten huoltajien tulee opastaa lapsia ja nuoria turvalliseen liikennekäyttäytymiseen.

Vammoja ehkäisevä lämmittely osaksi koululiikuntaa

Kouluille ja opettajille annetuissa suosituksissa painotetaan koulujen roolia liikunnan turvallisuuden kehittäjinä. Tuomalla aktivoiva alkulämmittely osaksi liikuntatuntia ja sisällyttämällä liikunnan turvallisuus osaksi opetussuunnitelmia voidaan vaikuttaa yleisesti lasten ja nuorten liikuntaturvallisuuteen ja tavoittaa sekä vähän että paljon liikkuvat lapset ja nuoret.

1. Aktivoiva alkulämmittely osaksi liikuntatuntia jo alakoulussa

Kaikkien 11–16-vuotiaiden nuorten liikunnan opetukseen tulisi sisällyttää monisäisältöinen aktivoiva lämmittelyohjelma liikuntavammojen ehkäisemiseksi. Aktivoivan lämmittelyohjelman tulisi sisältää aerobista harjoittelua sekä kehonhallinta-, ketteryys-, voima- ja tasapainoharjoitteita, ja sen tulisi kestää noin 15 minuuttia kerrallaan.

Suosituksissa kuvattua kehonhallinta-, voima-, ketteryyss- ja tasapainoharjoitteita suositellaan toteutettavan liikuntatun-
nin aluksi tavanomaisen alkulämmittelyn sijasta.

2. Liikunnan turvallisuus osaksi opetussuunnitelmia viimeistään yläkoulussa

Koulujen opetussuunnitelmaan tulisi sisältyä kaikille 12–15-vuotiaille oppilaille suunnattua opetusta, joka liittyy liikunnan ja vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden turvallisuuteen. Opetuksessa tulee huomioida säännöt, varusteet, vammoja ehkäisevät toimet, kuten hermo-lihasjärjestelmää kehittävä harjoittelu, vastustajan kunnioittaminen ja vastuullinen käyttäytyminen.

Suosituksissa ohjeistetaan, että liikunnan ja terveystiedon opetuksessa käsitellään liikunnan turvallisuutta monipuolisesti.

Päättäjiltä vaaditaan toimia

Liikuntavammojen ja niistä aiheutuvien kustannusten vähentäminen vaatii toimia myös päättäjiltä. Liikuntavammat tulisi rekisteröidä valtakunnallisesti ja liittää kansainväliseen ICD-11-tautiluokitukseen, jotta vammoista aiheutuvia kustannuksia ja ennaltaehkäisevien toimien vaikuttavuutta voitaisiin arvioida luotettavasti ja valtakunnallisesti. Liikuntavammojen ennaltaehkäisyyn tulisi myös suunnata riittävästi resursseja, sillä näin voidaan säästää yhteiskunnalle kalliimmaksi aiheutuvia hoitokustannuksia. ♦

LINKIT

Lasten ja nuorten liikuntavammojen ehkäisyyn suositukset:
<https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/liikuntavammojen-ehkaisy/lasten-ja-nuorten-liikuntavammojen-ehkaisyyn-suositukset>
 Suositukset on julkaistu myös PARIPRE-hankkeen verkkosivuilla (paripre.eu) englanniksi, suomeksi, ruotsiksi ja hankemaiden omilla kielillä.

Lisätietoa urheiluvammojen ehkäisystä sekä urheilijan ravitsemuksesta ja terveydenhuollosta löytyy terveurheilija.fi-sivustolta ja Terve urheilijan (@terveurheilija) somekanavilta (Instagram, Twitter, Facebook, Youtube).



LÄHTEET

Parkkari J, Kannus P, Leppänen M. Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Julkaisussa Kokko S & Martin L. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1

Artikkelissa käytetyt lähteet löytyvät kokonaisuudessaan sähköisestä suosituskirjastosta: ukkinstituutti.fi/aineistot/suosituksen-lasten-ja-nuorten-liikuntavammojen-ehkaisyyn

EERO A. HAAPALA, FT

lasten ja nuorten liikuntafysiologian
dosentti
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
eero.a.haapala@jyu.fi

LIIKUNTA – IHMELÄÄKE OPPIMISEEN?

Fyysisen aktiivisuuden sanotaan tehoavan lähes jokaiseen vaivaan, edistävän aivoterveyttä ja auttavan oppimaan. Liikunnallisuuden merkitys oppimisessa on kuitenkin epäselvä ja osin kiistanalainenkin.



Kuva: Antero Aaltonen

OPPIMINEN ON MONINAINEN ja monimutkainen kokonaisuus. Erilaisia oppimisen muotoja vaaditaan päivittäin useassa erilaisessa tilanteessa. Oppimista tarvitaan esimerkiksi yhteiskunnassa selviämiseen, koska se mahdollistaa joustavan ja sujuvan käyttäytymisen erilaisissa tilanteissa ja muuttuvassa elinympäristössä. Oppiminen ei myöskään ole vain tiedon ja osaamisen lisääntymistä, vaan myös tiedon ja taidon hyödyntämisen sekä ajattelun muuttumista ja kehittymistä.

Liikuntatieteellisissä oppimistutkimuksissa viitataan useimmiten teoreettisiin taitoihin ja koulumenestykseen. Fyysisen aktiivisuuden yhteys teoria-aineiden taitojen kehittymiseen ja koulumenestykseen kiinnostavat, koska nämä tekivät vaikuttavat merkittävästi myöhempään koulutusuraan sekä työllistymiseen. Kouluun liittyvät oppimistekijät voivat kuitenkin sisältää hyvin paljon erilaisia muuttujia lukusujuvuudesta, luetun ymmärtämisestä ja aritmeettisesta osaamisesta aina arvosanojen keskiarvoon ja itseraportoituun koulumenestykseen.

Fyysinen aktiivisuus on moniulottuvuuksinen kokonaisuus, johon liittyvät kokonaisvolyymi ja sen aiheuttama energiankulutus, toistuvuus ja yksittäisen liikumiskerran kesto, kuormitustaso sekä tyyppi. Jokaisella tekijällä voi olla merkitystä myös tarkasteltaessa fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia oppimistuloksiin, koska esimerkiksi kuormitustasoa muovaamalla fysiologinen vaste muuttuu.

Eri osatekijöiden lisäksi tapahtumaympäristö, kuten koulu tai urheiluseura, toiminnan monimutkaisuus ja tiedollisten toimintojen tarve ja sosiaalinen ympäristö voivat muovata fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia oppimistuloksiin. Oppimisen ja fyysisen aktiivisuuden taustalla vaikuttaa myös monia muita tekijöitä, kuten ikä, sukupuoli, fyysisen kunto, perimä ja moni muu, jotka kaikki voidaan nähdä potentiaalisia fyysisen aktiivisuuden ja oppimisen välisiä yhteyksiä muovaavina tekijöinä.

Oppimisen ja fyysisen aktiivisuuden monimutkainen yhteys

Ainakin teoriassa monet eri tekijät voivat vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden ja oppimistulosten välisiin yhteyksiin. Fyysisen aktiivisuuden intensiteetin on esimerkiksi osoitettu olevan suorassa yhteydessä aivoperäisen hermokasvutekijän (BDNF) pitoisuuden kasvuun verenkierron (Knaepen ym., 2010). BDNF:ää pidetään välttämättömänä muistille ja oppimiselle.

Myös vapaa-ajalla, urheiluseurassa ja koulussa toteutulla fyysisellä aktiivisuudella voi olla toisistaan eroavia vaikutuksia oppimiseen mikä voi ilmetä myös erilaisin mekanismein. Esimerkiksi urheiluseurassa tapahtuva fyysinen aktiivisuus on usein strukturoidumpaa ja tavoitteellisempaa toimintaa kuin liikkuminen vapaa-ajalla. Toisaalta hyvin korkea urheiluharrastukseen sitoutuminen voi viedä aikaa opiskelulta tai levolta haitaten oppimista.

Urheilutoimintaan osallistuvilla myös motivaatio sekä fyysisen aktiivisuuteen että oppimiseen saattaa erota muista. Lisäksi erilaiset fyysisen aktiivisuuden muodot ja kontekstit voivat vaikuttaa eri tavoin esimerkiksi itsetuntoon ja -luottamukseen sekä mielen hyvinvointiin ja siten myös oppimistuloksiin (Biddle ym., 2019). Keskeisiin kysymyksiin kuuluvatkin, että edistääkö fyysinen aktiivisuus oppimistuloksia, minkälaisia oppimistuloksia ja minkälainen fyysinen aktiivisuus voisi olla tehokkainta.

Kokonaisvaikutus koulumenestykseen melko pieni

Fyysisellä aktiivisuudella näyttäisi kokonaisuudessaan olevan positiivinen, mutta melko pieni vaikutus koulumenestykseen (Álvarez-Bueno ym., 2017; de Greeff ym., 2018). Tutkimusten tulokset ovat olleet kuitenkin hyvin kirjavia. Lisäksi erilaiset liikuntainterventiot näyttäisivät vaikuttavan oppimistuloksiin eri tavoin. Koululiikunnan lisääminen näyttäisi olevan yksi tapa parantaa matemaattisia taitoja, lukutaitoa sekä kokonaiskoulumenestystä. Lisäksi liikunnan integroiminen opetukseen voi tukea matemaattisen osaamisen kehitystä (Álvarez-Bueno ym., 2017).

Liikunnan tyypillä saattaa olla myös merkitystä. Vaikka pääasiassa yksinkertaista aerobista liikuntaa sisältäneet interventiotkin parantavat oppimistuloksia, kognitiivisesti haastava fyysinen aktiivisuus näyttäisi tehostavan oppimista vielä enemmän (de Greeff ym., 2018). Kovin yhdenmukaista tutkimusnäyttöä fyysisen aktiivisuuden laadusta ei kuitenkaan ole (Meijer ym., 2020).

Erityisen johdonmukaisia tai varmoja eivät ole myöskään muiden tutkimusten tulokset. Singhin ja työtovereiden (Singh ym., 2019) järjestelmällisessä kirjallisuuskatsauksessa tarkasteltiin laajasti liikuntainterventioiden vaikutusta oppimistuloksiin. Laadukkaiksi arvioituissa tutkimuksissa 60 prosenttia raportoiduista vaikutuksista oli positiivisia. Kun tutkijat tarkastelivat eri oppimistulosten eri

osa-alueita, fyysinen aktiivisuus vaikutti positiivisesti jopa 86 prosentissa tarkastelluista matematiikan oppimismuutuksista, mutta vain 27 prosenttia kielelliseen oppimiseen liittyvistä muuttujista.

Työryhmä päättelikin, että olemassa oleva tutkimusnäyttö fyysisen aktiivisuuden ja oppimisen välisistä positiivisista yhteyksistä ei ole kovin vakuuttava. Toisaalta tutkimusnäyttö fyysisen aktiivisuuden positiivisista vaikutuksista matemaattiseen osaamiseen on jopa vahva. Nämä tulokset tukevat myös aikaisemman meta-analyysin tuloksia, joiden mukaan fyysisen aktiivisuuden vaikutti eniten juuri matemaattiseen osaamiseen (Álvarez-Bueno ym., 2017).

Kouluajan liikunta vaikuttaa tehokkaimmalta

Liikuntaharrastus voi myös jossain määrin tukea oppimistuloksia (Owen ym., 2022). Harrastuksen konteksti, annos ja oppimisen mittaamisen käytetyt menetelmät näyttäisivät vaikuttavan näihin yhteyksiin. Kouluajana toteutunut harrasteliikunta voi edistää oppimistuloksia enemmän kuin vapaa-ajan harrasteliikunta ja selkein positiivinen yhteys on havaittu kohtuullisella liikunta-annoksella (joko kaksi lajia tai kaksi tuntia viikossa). Lisäksi positiivisia yhteyksiä on havaittu pääasiassa tutkimuksissa, joissa koulumenestystä on arvioitu arvosanojen perusteella, mutta ei tutkimuksissa, jotka ovat käyttäneet itsearvioita tai standardoituja testejä.

Sneekin ja kumppaneiden (2019) järjestelmällisen kirjallisuuskatsauksen ja 11 tutkimuksen meta-analyysin mukaan koulussa toteutetut liikuntainterventiot voivat vaikuttaa jossain määrin myönteisesti matemaattiseen osaamiseen. Katsaukseen kokonaisuudessaan sisällytetyistä 29 interventiotutkimuksesta kuitenkin vain 45 prosentin mukaan liikunnalla oli positiivisen vaikutuksen matemaattiseen osaamiseen. Liikuntatuntien lisääminen, liikuntataukojen pitäminen tai liikunnan integroiminen oppituntien sisältöihin toivat vaihtelevasti hyötyjä – osa interventioista aikaansai positiivisia, neutraaleja ja yhdessä havaittiin jopa negatiivinen vaikutus.

Myös muissa meta-analyyseissa, jossa on tarkasteltu luokkahuoneinterventioiden vaikutuksia, vaikutukset olivat melko hajanaisia (Peiris ym., 2022; Watson ym., 2017) ja

Vahvimmin fyysisen aktiivisuus näyttää tukevan matemaattista osaamista.

riippuivat koulumenestyksen mittaamiseen käytetystä menetelmästä (Watson ym., 2017). Fyysisen aktiivisuuden on havaittu parantavan oppimistuloksia lähinnä silloin, kun oppimisen mittaamiseen on käytetty oppimistaitojen edistymistä kuvaavia mittareita, kuten lukusujuvuuden parane- mista. Oppimistaitojen kehittymisen mittarit voivat olla herkempiä pienillekin muutoksille kuin esimerkiksi stand- dardoidut testit tai kouluarvosanat.

Sneck ja kumppanit (2019) havaitsivat, että interventiot olivat tehokkaampia nuoremmilla lapsilla kuin vanhem- milla lapsilla. Rasittavan fyysisen aktiivisuuden on myös havaittu olevan positiivisesti yhteydessä varhaisvuosien matemaattiseen osaamiseen 3–5-vuotiailla suomalaislap- silla (Vanhala ym., 2022). Liikunnan matemaattista osaa- mista tukeva vaikutus varhais- ja keskilapsuudessa voikin olla koulu-uran kannalta keskeinen havainto. Vahvan mate- maattisen osaamisen pohjan rakentaminen voi tukea myös myöhempää matemaattista osaamista, koulutuspolkuja ja työuria.

Hyödyt suurimpia vähän liikkuvilla

Iän lisäksi oppimisen ja osaamisen taso ennen interventio- ta voi vaikuttaa siihen, kuka hyötyy fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä. Norjalaistutkimuksessa heikoimmin koulussa menestyneet kymmenvuotiaat tytöt ja pojat hyötyivät seit- semän kuukautta kestäneestä monimuotoisesta liikuntain- terventiosta (Resaland ym., 2018). Myös keskimääräisesti ja hyvin koulussa menestyvillä pojilla liikunta vaikutti myön- teisesti oppimiseen, mutta keskimäärin tai hyvin menesty- villä tytöillä liikunnan vaikutus oli jopa kielteinen. Fyysisen aktiivisuuden hyödyntäminen oppimisen tukena voikin olla parasta suunnata lapsille ja nuorille, joilla oppimistulokset tai fyysisen aktiivisuuden taso on matalin. Fyysinen aktiivi- suus saattaa edesauttaa oppimista esimerkiksi parantamal- la kykyä keskittyä opittavaan asiaan tunnilla (Álvarez-Bue- no ym., 2017; Watson ym., 2017).

Fyysinen aktiivisuus luo oppimista tukevan neurobiolo- gisen ympäristön, mutta ei ole itsestään selvää, että kaik- ki liikunnallisuus siirtyy mitattaviin hyötyihin oppimisessa ja kaikilla lapsilla ja nuorilla. Parhaimmillaan fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulupäiviin voi kuitenkin tehostaa oppimista merkittävästi. Mullender-Wijnsman ja kumppa- neiden (2016) kaksi vuotta kestäneessä tutkimuksessa inter- ventiorryhmän oppimistulosten kehitys vastasi noin neljän kuukauden oppimista.

Tutkimusnäytön perusteella kohtuullinen fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulupäiviin joko liikuntatuntien, välituntiliikunnan tai urheilukerhojen muodossa voi olla tehokkain tapa tukea oppimista liikunnan avulla. Fyysi- sen aktiivisuuden ja oppimisen välinen annosvaste-suhde on kuitenkin vielä hyvin epäselvä. Kaikesta epäselvyydestä ja hämähäydestä huolimatta, lasten ja nuorten aivotervey- den vaalimiseen ja oppimistulosten edistämiseen voi olla yksinkertainen ohjenuora – liikkumisen suositukset, jotka kannustavat liikkumaan monipuolisesti ja riittävästi ja vält- tämään liiallista paikoillaanoloa (Opetus- ja kulttuuriminis- teriö 2021). ♦

LÄHTEET

- Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Caverro-Redondo, I., Sánchez-López, M., Garrido-Miguel, M., & Martínez-Vizcaíno, V. 2017. Academic Achievement and Physical Activity: A Meta-analysis. *Pediatrics*, 140(6), e20171498.
- Biddle, S. J. H., Ciacconi, S., Thomas, G., & Vergeer, I. 2019. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155.
- de Greeff, J. W., Bosker, R. J., Oosterlaan, J., Visscher, C., & Hartman, E. 2018. Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(5), 501–507.
- Knaepen, K., Goekint, M., Heyman, E. M., & Meeusen, R. 2010. Neuroplasticity – Exercise-Induced Response of Peripheral Brain-Derived Neurotrophic Factor. *Sports Medicine*, 40(9), 765–801.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille (No. 19; p. 45).
- Meijer, A., Königs, M., Fels, I. M. J. van der, Visscher, C., Bosker, R. J., Hartman, E., & Oosterlaan, J. 2020. The Effects of Aerobic Versus Cognitively Demanding Exercise Interventions on Executive Functioning in School-Aged Children: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(1), 1–13.
- Mullender-Wijnsma, M. J., Hartman, E., de Greeff, J. W., Doolaard, S., Bosker, R. J., & Visscher, C. 2016. Physically Active Math and Language Lessons Improve Academic Achievement: A Cluster Randomized Controlled Trial. *Pediatrics*, 137(3), e20152743.
- Owen, K. B., Foley, B. C., Wilhite, K., Booker, B., Lonsdale, C., & Reece, L. J. 2022. Sport Participation and Academic Performance in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 54(2), 299–306.
- Peiris, D. L. I. H. K., Duan, Y., Vandelandotte, C., Liang, W., Yang, M., & Baker, J. S. 2022. Effects of In-Classroom Physical Activity Breaks on Children's Academic Performance, Cognition, Health Behaviours and Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9479.
- Resaland, G. K., Moe, V. F., Bartholomew, J. B., Andersen, L. B., McKay, H. A., Anderssen, S. A., & Aadland, E. 2018. Gender-specific effects of physical activity on children's academic performance: The Active Smarter Kids cluster randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 106, 171–176.
- Singh, A. S., Saliassi, E., Berg, V. van den, Uijtdewilligen, L., Groot, R. H. M. de, Jolles, J., Andersen, L. B., Bailey, R., Chang, Y.-K., Diamond, A., Ericsson, I., Etnier, J. L., Fedewa, A. L., Hillman, C. H., McMorris, T., Pesce, C., Pühse, U., Tomporowski, P. D., & Chinapaw, M. J. M. 2019. Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640–647.
- Sneck, S., Viholainen, H., Syväoja, H., Kankaapää, A., Hakonen, H., Poikkeus, A.-M., & Tammelin, T. 2019. Effects of school-based physical activity on mathematics performance in children: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 109.
- Vanhala, A., Haapala, E. A., Sääkslahti, A., Hakkarainen, A., Widlund, A., & Aunio, P. 2022. Associations between physical activity, motor skills, executive functions and early numeracy in preschoolers. *European Journal of Sport Science*, <https://doi.org/10.1080/17461391.2022.2092777>
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. 2017. Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 114.

”Suorituskyky keskiössä, enemmän terveitä harjoituspäiviä”

Suomen Urheilufysioterapeutit SUFT ry on järjestänyt kansainvälisiä kongresseja vuodesta 2015 alkaen. Vuoden 2022 kongressin teema nousi arvostetun British Journal of Sports Medicine -lehden kanteen.

VUODEN 2022 KONGRESSIN aihe *Return to Sport – Better than ever* on jatkumoa aiempiin vuosiin, joiden yhteisenä pääteemana on ollut urheilijoiden vammaherkkyyden pienentäminen, enemmän terveitä harjoituspäiviä (*Prevention – Mission possible*). Kahden ensimmäisen vuoden (2015 ja 2016) jälkeen 2017 paneuduttiin tarkemmin urheilijoiden nivus- ja polvivammoihin, 2018 olkapäähän, 2019 kuormitukseen sekä palautumiseen ja 2021 urheilijan kipuun. Vuoden 2020 kongressi jouduttiin Covid-19-tilanteen vuoksi perumaan ja vuonna 2021 aiheita käsiteltiin samasta syystä webinaarissa.

Viimeisimmässä kongressissa yhtenä kansainvälisenä puhujana oli tohtori (PhD) Phil Glasgow, joka työskenteli mm. Iso-Britannian menestyksekkään olympiajoukkueen fysioterapiajohtaja Rion 2016 olympiakisoissa. Hän korosti esityksissään teeman mukaisesti, että ”*kuntoutus on harjoittelua loukkaantuneena*” ja ”*kestävyys – kykyä osallistua jatkuvasti harjoitteluun ja peleihin maksimaalisella vaivalla*”.

Suften toiminnanjohtaja Simone Kallonen summaa Glasgow’n esityksen kertomalla, että siinä korostui urheilijan kohtaaminen ihmisenä eli biopsykososiaalinen lähestyminen.

– Fysioterapiainterventiot ovat tärkeitä, mutta jos urheilijaa ei kohdata ihmisenä – kuuntele ja kommunikoi – eivät interventiotkaan ole niin vaikuttavia.

Seminaarissa korostui holistinen, biopsykososiaalinen lähestyminen fysioterapeuttien työssä. Enää ei



hoideta ainoastaan syntyneitä vammoja vaan otetaan urheilija kokonaisuutena huomioon. Esimerkiksi nilkkavamman kyseessä ollessa, ei enää vain hoideta nilkkaa kuntoon, vaan mietitään suorituskykyä kokonaisvaltaisesti, miten urheilija pystyy palaamaan kilpailuihin jopa paremmassa kunnossa kuin ennen loukkaantumista.

– Kyse on moniammatillisesta yhteistyöstä, jossa esimerkiksi urheilupsykologi pystyy tukemaan urheilijaa pois loukkaantuneen urheilijan identiteetistä. Suorituskykyä voidaan paran-



Seppo Pehkonen hoiti Hanno Möttölen selkää vuonna 2007 Romanian kanssa pelatun EM-karsintaottelun alla. Kuva: Timo Jaakonaho/Lehtikuva

taa tehokkaammin, kun asioita työestetään yhtä aikaa, sanoo Simone Kallonen.

Yli neljäkymmentä vuotta Suftin toiminnassa mukana ollut **Seppo Pehkonen** sanoo, että *"urheilijan hoitamisen ja kuntoutuksen ohella pitää puhua suorituskyvyn kehittymisen tärkeydestä sekä urheilijan sitouttamisesta siihen, että auttava tukitoiminta vie eteenpäin"*. Urheilijaa tulee vastuullistaa viemään asioita niin, että suorituskky on ykkösasia, ei urheilijan oma ego.

– Kuten Phil Glasgow sanoi, pitää olla valmis tekemään töitä suorituskyvyn kehittymisen eteen myös kuntoutusvaiheessa.

Phil Glasgow korostaakin, että kuntoutusvaiheessa on mahdollista harjoitella hyvin, vaikka taustalla on vamma.

– Tavoitteena tulisi olla, että kuntoutuksen aikana tapahtuu kehitystä niin, että sen jälkeen urheilija olisi paremmassa kunnossa kuin ennen vamman syntyä. Toiminnan pitää olla nousujohteista sekä tavoitteellista, ja lopputuloksena aiempaa parempi suorituskky. Aiemmin vamman syntymisen jälkeen "himmailtiin" harjoittelua ja kuntoutusta tehtiin liian alhaisilla kuormitustasoilla, summaa Seppo Pehkonen kongressiesityksen viestiä.

Phil Glasgow vie mielellään asian vielä pidemmälle. Hän kuvaa suorituskyvyn kehitystä sanalla *robustness*, jolla hän tarkoittaa kestävyyttä ja sinnikkyyttä; kykyä tehdä työtä ja

harjoitella vieläkin tavoitteellisemmin. Suoritus tulisi kyetä viemään niin pitkälle, että syntyy superkompensaatioita. Normaaliin lajiharjoitukseen pitäisi päästä mahdollisimman nopeasti jo kuntoutuksen aikana.

Lääkintävoimistelijoista urheilufysioterapeuteiksi

Kongressit ovat tänään tärkeä osa Suftin työtä. Tämän oivalsi 2010-luvun alussa alan konkari **Peter Halén**, joka aktiivisesti aukoi kansainvälisiä suhteita ennen ensimmäistä kongressia. Nyt SUFT kuuluu kansainväliseen IFSPT-verkostoon ja pohjoismaiden kesken tehdään paljon yhteistyötä.

– Maineemme kongressien järjestäjänä on kehittynyt ja se on kansainvälisesti hyvä. Tekemääme työtä arvostetaan ja saamme Suomeen helposti puhujia. Tänne suorastaan halutaan, iloitsee Simone Kallonen.

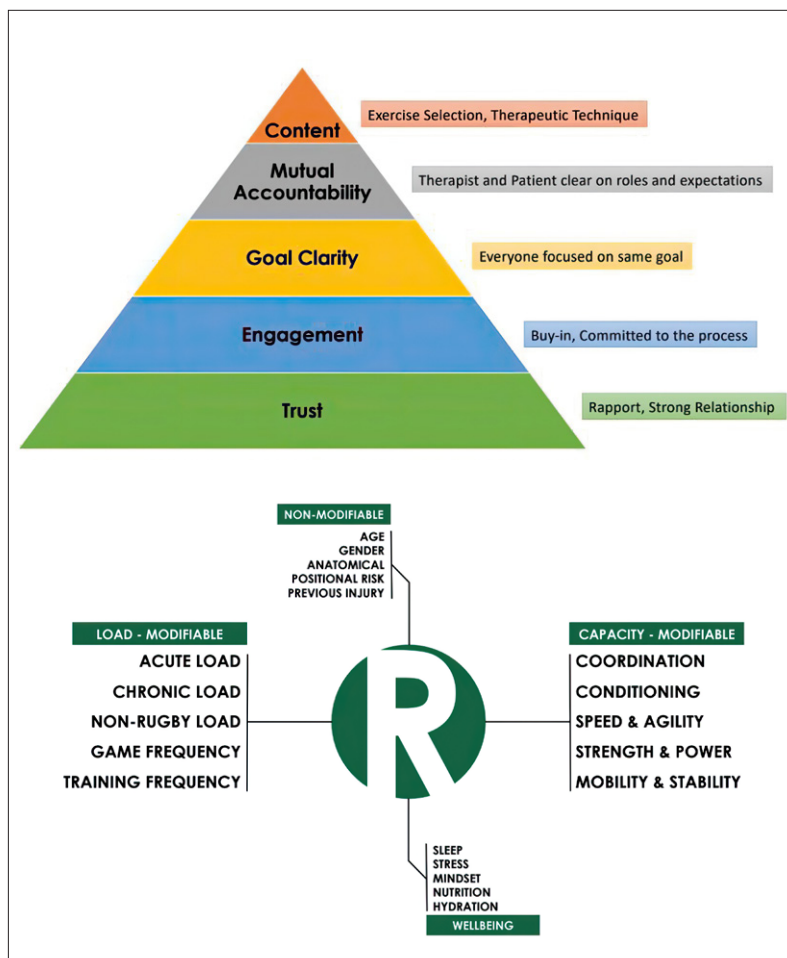
Mutta jo ennen vuonna 2015 alkaneita kansainvälisiä kongresseja tapahtui paljon. Seppo Pehkonen kertoo, että SUFT perustettiin vuonna 1979 kun viisi urheilua harrastavaa fysioterapeuttia, tai sen aikaista lääkintävoimistelijaa, päätti viedä fysioterapiaa urheilun piiriin.

– Heidän mielestään lääkintävoimistelija-nimitys ei kuvannut sitä, mitä he tekivät ja he päättivät jo tuolloin käyttää yhdistyksen nimessä termiä fysioterapeutti.

Yhdistyksen perustajia olivat **Jussi Hietikko, Heikki Hämäläinen, Risto Kuitunen, Hannu Saarinen ja Antti Vuorinen**. Suftin verkkosivuilla perustamisesta kerrotaan seuraavasti:

"Nuoret lääkintävoimistelijat Jussi Hietikko ja Antti Vuorinen tapasivat ensimmäistä kertaa vuonna 1978 valmentajaseminaarissa Vuokatin Urheilupuistolla. He molemmat tekivät töitä urheilijoiden parissa ja päättivät, että pitäisi perustaa yhdistys urheiluvammoihin suuntautuville lääkintävoimistelijaille. Jussi Hietikko otti asian tiimoilta yhteyttä nuoreen aktiiviurheilijaan Heikki Hämäläiseen, joka oli juuri valmistunut lääkintävoimistelijaksi. Pojat päättivät tavata Seinäjoen SM-viesteissä ja mukaan kutsuttiin myös Risto Kuitunen sekä Hannu Saarinen. Näissä viestikisoissa yhdistys perustettiin ja Hämäläinen voitti kultaa 4 × 400 metrin viestissä Turun Urheiluliiton joukkueessa."

– Perustetun yhdistyksen yhtenä tavoitteena oli lisätä tietoutta urheilufysioterapiasta, ja pian yhdistyksen perustamisen jälkeen viisikko rupesi järjestämään urheilufysioterapian peruskursseja lähellä Hämeenlinnaa Petäyksessä, Vanajaveden rannalla. Kursseista tuli aikamoinen menestys, eikä osallistujista ollut pulaa. Jo alusta alkaen yhdistyksen jäsenet olivat mukana erilaisten urheilukilpailujen lääkintähuollossa ja myös sitä kautta asiaa vietiin eteenpäin, kertoo Seppo Pehkonen.



Phil Glasgow'n esityksen ydinkohdat

Vuoden 2022 paras liikuntalääketieteellinen tutkimus julkistetaan Liikuntalääketieteen päivillä

LIIKUNTATIEETEELLINEN SEURA (LTS) JÄRJESTÄÄ vuosittain liikuntalääketieteen tutkijoille kilpailun, jossa valitaan Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus. Kilpailuun voi osallistua kuluun vuoden aikana julkaistulla tai toistaiseksi julkaisemattomalla liikuntalääketieteeseen liittyvällä alkuperäistutkimuksella.

LTS jakaa myös Nuoren tutkijan palkinnon. Sitä voivat tavoitella kaikki alle 35-vuotiaat tutkijat, jotka eivät ole vielä väitelleet. Tänä vuonna kilpailuun lähetettiin 35 abstraktia. Esivalinnan perusteella neljä parasta tutkimusta pääsi finaaliin. Jokainen finalistit esittelee työnsä 15 minuutissa erillisessä sessiossa 16.11.2021 Liikuntalääketieteen päivillä. Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus sekä Nuori tutkija palkitaan stipendillä. Voittajat julkistetaan finaalisession päätteeksi.

Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus -kilpailun arviointipaneeli:

Olli J. Heinonen, Paavo Nurmi -keskus, Turku
Kerttu Toivo, Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituutissaatiö

Kai Savonen, Terveystieteiden ja ravinnon tutkimus-säätiö, Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos
Raija Korpelainen, Oulun Diakonissalaitos, ODL Liikuntaklinikka

Tiina Nylander, Oulun Diakonissalaitos, ODL Liikuntaklinikka

Juha Peltonen, HULA – Helsingin urheilulääkäriasema, Urheilulääketieteen säätiö sr

Arja Uusitalo, HULA – Helsingin urheilulääkäriasema, Urheilulääketieteen säätiö sr

Maarit Valtonen, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, Jyväskylä

Finalistikäsikirjoitusten arvioitsijat:

Professori **Tero Järvinen**, Tampereen yliopisto

Professori **Timo Lakka**, Itä-Suomen yliopisto

Professori **Sari Stenholm**, Turun yliopisto

Tutkimuskilpailun finalistit

Perinnöllinen alttius parempaan lihasvoimaan ennustaa pienempää sairastumisriskiä kansansairauksiin ja pidempää elinikää suomalaisessa väestössä

Herranen P., Koivunen K., Palviainen T., Kujala U., Ripatti S., Kaprio J. & Sillanpää E.

TAUSTA: Alhainen lihasvoima ja etenkin käden puristusvoima ennustaa heikompaa toimintakyvyn tasoa ja suurempaa sairauksien sekä kuoleman riskiä. Lihasvoima on kohtalaisen perinnöllinen ominaisuus, jota selittävät lukuisat eri geenimuunnokset, joilla voi olla erilainen painoarvo eri yksilöillä. Geenimuunnosten yhteisvaikutus voidaan summata yksilölliseksi polygeeniseksi riskisummaksi (PRS). Olemme osoittaneet, että PRS puristusvoimalle (PRS HGS) selittää mitattua puristusvoimaa,

alaraajojen lihasvoimaa sekä fyysistä toimintakykyä ja päivittäisistä toiminnoista suoriutumista. Tässä tutkimuksessa selvitimme, miten PRS HGS ennustaa kansansairauksien ilmenemistä, akuuteista sairauksista selviytymistä ja kuolleisuutta suomalaisessa väestössä.

MENETELMÄT: Pan-UK Biopankin genominlaajuisista assosiaatioanalyyseistä johtamamme PRS HGS laskettiin FinnGen-kohortin 315594 suomalaiselle (ikä 40–108 vuotta, naisia 53 %). Korkea arvo kuvaa suurta geneettisistä alttiutta hyvään lihasvoimaan. Kansallisten terveysrekisteritietojen perusteella tutkittiin, ennustaako PRS HGS painoindeksiä (BMI), kansansairauksia, sairauksista selviytymistä ja kuolleisuutta. PRS HGS:n yhteys painoindeksiin analysoitiin lineaarisella regressioanalyyssillä ja yhteys sairauksiin sekä kuolleisu-

teen Coxin regressioanalyyssillä. Aika-riippuvaisella Coxin regressioanalyyssillä arvioitiin, onko PRS HGS:n merkitys kuolleisuuden ennustajana korostunut ensimmäisen vuoden aikana iskeemisen sydänsairauden, aivoverenkiertohäiriön (AVH) tai lonkkamurtuman jälkeen verrattuna aikaan ilman akuuttia sairautta. Riski laskettiin yhtä PRS:n keskihajontayksikköä kohden.

TULOKSET: Korkea PRS HGS ennusti matalampaa painoindeksiä naisilla ($\beta = -0,114$, $SE = 0,017$, $P = 3,2 \times 10^{-11}$), mutta ei miehillä ($p = 0,887$). Korkeampi PRS HGS oli naisilla ja miehillä yhteydessä 3–4 % pienempään riskiin sairastua iskeemisiin sydänsairauksiin, AVH:öön ja korkeaan verenpaineeseen, 5–6 % pienempään lihavuus- ja tyypin 2 diabetesriskiin, 6–8 % pienempään riskiin sairastua astmaan ja COPD:een,

5 % pienempään depressioriskiinkin sekä naisilla 11 % ja miehillä 7 % pienempään polyartroosiriskiinkin. Naisilla korkeampi PRS ennusti myös 2–5 % pienempää sairastumisriskiä polviartroosiin, osteoporoosiin ja reumaan sekä 5–11 % pienempää sairastumisriskiä Alzheimerin tautiin, dementiaan ja vaskulaaridementiaan. PRS HGS ei ollut yhteydessä yleisimpiin syöpiin kummallakaan sukupuolella. Korkeampi PRS HGS oli yhteydessä 4 % pienempään sydänperäiseen kuolleisuusriskiinkin molemmilla sukupuolilla, mutta 3 % pienempään kokonaiskuolleisuusriskiinkin vain miehillä. Naisilla PRS HGS:n ennustemerkitys vähentyi ensimmäisenä vuotena lonkka-murtuman jälkeen, mutta miehillä sen ennustemerkitys ei ollut erilainen murtuman jälkeen verrattuna aikaan ilman murtuma-altistusta. PRS HGS:n merkitys kuolleisuuden ennustajana ei myöskään ollut erilainen iskeemisten sydänsairauksien ja AVH:n jälkeen verrattuna aikaan ilman akuuttia sairautta kummallakaan sukupuolella.

JOHTOPÄÄTÖKSET: Henkilöt, joilla oli PRS HGS:n mukaan perinnöllinen alttius parempaan lihasvoimaan, olivat pienemmässä riskissä sairastua yleisimpiin kansansairauksiin, ja heillä oli alhaisempi kuoleman riski. Perinnöllinen lihasvoima voikin kuvastaa yksilön sisäistä kykyä vastustaa patologisia muutoksia ikääntyessä. Havaittuja eroja sukupuolten välillä voivat selittää geneettiset ja hormonaaliset tekijät sekä erot fysiologisissa ominaisuuksissa elämänkulun aikana, jotka vaikuttavat sairauksien puhkeamiseen, etenemiseen ja hoitovasteeseen eri sukupuolilla.

Pelillistetyn kotiharjoittelun vaikuttavuus ikääntyvien henkilöiden fyysiseen toimintakykyyn ja kipuun polven tekonivelleikkauksen jälkeen: satunnaistettu, kontrolloitu interventiotutkimus

Janhunen M., Katajapuu N., Paloneva J., Pamilo K., Oksanen A., Keemu H., Karvonen M., Luimula M., Korpelainen R., Jämsä T., Kautiainen H., Mäkelä K., Heinonen A. & Aartolahti E.

TAUSTA: Polven tekonivelleikkauksen jälkeen vaikuttava terapeutinen harjoittelu on tärkeää heikentyneen toimintakyvyn parantamiseksi. Tarvitaan tutki-

musta uusien harjoitusmenetelmien, kuten pelillistetyn, liiketunnistukseen perustuvan harjoittelun vaikuttavuudesta iäkkään henkilön kuntoutumiseen. Tavoitteenamme oli tutkia polven tekonivelleikkauksen jälkeisen, neljä kuukautta kestävän kotona tapahtuvan pelillistetyn harjoittelun vaikutusta fyysiseen toimintakykyyn ja kivun kokeamiseen verrattuna tavanomaiseen leikkauksen jälkeiseen harjoitteluun.

MENETELMÄT: Polven tekonivelleikkauksessa olevia henkilöitä rekrytoitiin kahdesta sairaalasta. Tutkimukseen osallistui 52 vapaaehtoista (ikäjakauma 60–75 vuotta), jotka satunnaistettiin interventoryhmään tai kontrolliryhmään. Interventoryhmä aloitti sairaalasta kotiutumisen jälkeen neljä kuukautta kestävän harjoittelun polven tekonivelleikkauksen jälkeiseen kuntoutukseen räätälöidyllä kuntoutuspeleillä. Harjoittelussa käytettiin 11 videopeliä, joissa liikkeen tunnistamiseen käytettiin Kinect 2 -kameraa. Harjoittelun nousujohteisuus varmistettiin lisäämällä viikoittaista pelien määrää, pelien kestoa, tehtävien sarjojen ja toistojen määrää sekä pelien intensiteettiä. Kontrolliryhmä jatkoi tavanomaisesta, sairaalassa ohjattua kotiharjoittelua neljän kuukauden ajan. Fyysinen toimintakyky ja kipu mitattiin ennen leikkausta sekä 2 ja 4 kuukautta leikkauksen jälkeen. Päätulosmuuttujina olivat Oxford Knee Score (OKS) -toimintakykykysely ja liikkumiskykyä mittaava Timed Up and Go (TUG) -testi. Lisäksi fyysistä toimintakykyä mitattiin polvea ojentavien ja koukistavien lihasten voimia mittaavilla isometrisillä voimamittareilla, polven liikelaajuutta mittaavalla nivelliikkuvuustestillä, kävelyn mittavalla 10 metrin kävelynopeustestillä sekä liikkumiskykyä ja tasapainoa mittaavalla lyhyen fyysisen suorituskäytännön testillä (SPPB). Kipu mitattiin VAS-asteikolla ja lisäksi henkilöiltä kysyttiin tyytyväisyyttä leikattuun polveen.

TULOKSET: Liikkumiskyky (TUG) parani tilastollisesti merkitsevästi enemmän interventoryhmässä kahden ($p = 0,019$) ja neljän kuukauden ($p = 0,040$) kohdalla verrattuna kontrolliryhmään. TUG-tulos parani neljän kuukauden aikana interventoryhmässä $-1,9$ sekuntia (95 % luottamusväli: $-2,9$; $-1,0$), kun muutos kontrolliryhmässä oli $-0,6$ sekuntia ($-1,4$; $0,3$). Toimintakyvyn ja kivun

(OKS) muutos oli positiivinen molemmissa ryhmissä, 12,1 pistettä (9,1; 15,1) interventoryhmässä ja 9,8 pistettä (7,1; 12,6) kontrolliryhmässä, mutta ryhmien välillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa. Muissa fyysistä toimintakykyä ja kipua mittaavissa tulosuuttajissa ei ollut ryhmien välillä tilastollisesti merkitsevää eroa neljän kuukauden aikana. Interventoryhmässä 100 % ja kontrolliryhmässä 74 % oli tyytyväisiä leikattuun polveen.

JOHTOPÄÄTÖKSET: Polven tekonivelleikkauksen jälkeiseen kuntoutukseen räätälöidyt harjoituspelit näyttävät olevan tehokkaampia kuin tavanomainen harjoittelu ikääntyvien henkilöiden liikkumiskyvyn edistämiseksi ja varhaisessa tyytyväisyydessä leikattuun polveen ja yhtä tehokasta kuin tavanomainen harjoittelu kivun ja muun fyysisen toimintakyvyn paranemisessa. Pelillistettyä harjoittelua voidaan suositella käytettäväksi ikääntyvillä henkilöillä fyysiseen toimintakykyyn ja kipuun liittyvässä polven tekonivelleikkauksen jälkeisessä kuntoutuksessa.

Geneettinen alttius sepelvaltimotautiin, fyysinen aktiivisuus ja kuolleisuus suomalaisella kaksoskohortilla

Joensuu L., Waller K., Kankaanpää A., Palviainen T., Kaprio J. & Sillanpää E.

TAUSTA: Yleinen epidemiologinen havainto on, että fyysinen aktiivisuus on yhteydessä pienempään kuoleman riskiin. Taustalla voi kuitenkin olla sekoitettavia tekijöitä, kuten suotuisa perimä. Aiemmin on havaittu, että terveellisten elintapojen noudattaminen pienentää sydän- ja verisuonitautikuoleman riskiä huolimatta geneettisestä taipumuksesta sairastua sydän- ja verisuonitautiin. Arvioimme ensimmäisten tutkimusten joukossa fyysisen aktiivisuuden itsenäistä roolia kuolemanriskin pienentämisessä geneettinen sairausriski huomioiden.

MENETELMÄT: Kokonais- sekä sydän- ja verisuonitautikuolleisuutta seurattiin 17,4 ± 8,4 vuoden ajan suomalaisessa kaksoskohortissa ($N = 5243$ henkilöä, ikä lähtötilanteessa $46,4 \pm 7,7$ vuotta, 55 % naisia). Geneettinen alttius sepelvaltimotautiin arvioitiin polygeenisellä riskisummalla (PRS), mikä huomioi

perimästä yli miljoonan geenimuunnoksen yhteisvaikutuksen. Fyysinen aktiivisuus vapaa-aikana arvioitiin pitkittäisesti kyselylomakkeella vuosina 1975, 1981 ja 1990, ja muutettiin aineenvaihdunnan ekvivalenttituntien keskiarvoksi vuorokaudessa (MET h · vrk⁻¹). PRS:n, fyysisen aktiivisuuden ja kuolleisuuden välisiä yhteyksiä arvioitiin Coxin suhteellisen vaaran mallilla, ottaen huomioon kaksosparien korreloituneisuus, kymmenen pääasiallista geneettistä komponenttia, ikä, sukupuoli, sosioekonominen asema, painoindeksi, tupakointi, hedelmien ja vihannesten käyttö sekä alkoholin kulutus. Lisäksi arvioimme kokonaiskuolleisuutta identtisillä kaksospareilla, jotka erosivat toisistaan maailman kansanterveysjärjestön liikuntasuositusten täyttymisen ja kuolleisuuden suhteen. Erojen tilastollinen merkitsevyys laskettiin McNemarin testillä.

TULOKSET: 1287 osallistujaa kuoli seurannan aikana. 417 kuolemaa johtui sydän- ja verisuonitauodeista. Yhden keskihajonnan verran suurempi geneettinen alttius sepelvaltimotautiin oli yhteydessä korkeampaan kokonaiskuolleisuuteen (HR 1,11 (1,04–1,18)) sekä sydän- ja verisuonitautikuolleisuuteen (HR 1,18 (1,06–1,30)). Fyysisen aktiivisuuden yhteys kokonaiskuolleisuuteen oli muilla elintavoilla vakioimisen jälkeen HR 0,97 (0,95–1,00) ja sydän- ja verisuonitautikuolleisuuteen 0,99 (0,94–1,04). Otoksen 902 identtisestä kaksosparista 60 paria (6,7 %) poikkesivat toisistaan liikuntasuosituksen täyttymisen ja kuoleman suhteen. Kaksonen, jonka liikunta-aktiivisuus ei täyttänyt suositusta kuoli liikuntasuosituksen täyttävää kaksosta aiemmin 57 % pareista (X² 0,30). Pareilla, joilla oli korkea geneettinen riski sepelvaltimotautiin, vastaava kuolleisuus oli 48 % (X² 0,83), keskimääräisen riskin 61 % (X² 0,30), ja matalan riskin pareissa 63 % (X² 0,32).

JOHTOPÄÄTÖKSET: Liikunnan itsenäiset yhteydet kuolleisuuteen olivat pieniä ja heikkenivät vaihteellisesti huomioidessa muut elintavat. Terveellisten elintapojen kasautuminen aktiivisille henkilöille saattaa osittain selittää liikunnan suotuisia yhteyksiä kuolleisuuteen epidemiologisissa tutkimuksissa. Liikuntasuosituksen tähtyminen ei pidentänyt tilastollisesti merkitsevästi elinikää

identtisillä kaksospareilla, eikä tässä yhteydessä havaittu eroja geneettisen riskin suhteen. Kaksosaineistot puoltavat liikunnan suotuisaa itsenäistä merkitystä fyysisen kunnon, kudusrakenteen ja aineenvaihdunnan osalta, mutta eivät pienemmän kuoleman tai geneettisen riskin suhteen. Johtopäätöksenä toteamme, että ”Liikunta ei välttämättä tuo lisää vuosia elämään, mutta se voi tuoda lisää elämää vuosiin”.

Fyysisen aktiivisuuden genotyypin yhteys aerobiseen kuntoon sekä kardiometabolisiin sairauksiin ja niiden riskitekijöihin

Tynkkynen N., Palviainen T., Törmäkangas T., Hyvärinen M., Klevjer M., Joensuu L., Kujala U., Kaprio J., Bye A. & Sillanpää E.

TAUSTA: Fyysinen aktiivisuus, aerobinen suorituskyky ja sairastumisriski ovat voimakkaasti periytyviä monitekijäisiä ilmiöitä. Interventiot tuovat tietoa fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista suorituskykyyn ja sairauksien riskitekijöihin, mutta pitkäaikaisia liikuntainterventioita on haasteellista toteuttaa. Fyysisen aktiivisuuden ja vuosikymmenten aikana kehittyvien kansansairauksien kausaalisuhteita on aiemmin pystytty tutkimaan lähinnä kaksosasetelmissä. Uudella polygeenisellä riskisummalla (PRS) voidaan tutkia perimästä jopa miljoonan geenivariantin yhteisvaikutusta ilmiösuun. Tarkoituksemme oli selvittää, onko fyysisen aktiivisuuden genotyyppi yhteydessä fyysisen aktiivisuuden määrään, aerobiseen suorituskykyyn, kardiometabolisten sairauksien riskitekijöihin ja sairauksien ilmenemiseen.

MENETELMÄT: Fyysisen aktiivisuuden (FA) PRS:n laskemiseen käytettiin UK Biopankin aineiston genomilaajuisia assosiaationalyysiä (N = 458541) ja SBayesR-menetelmää. Korkea FA PRS kuvaa suurta geneettistä alttiutta olla fyysisesti aktiivinen. Genotyyppatut koehenkilöt (N = 47148) osallistuivat Pohjois-Trøndelagin terveystutkimukseen. FA mitattiin kyselyin (MET-h/vko). Maksimaalinen hapenottokyky ($\dot{V}O_{2max}$) mitattiin hengityskaasuista maksimaalisen juoksumattotestin aikana osakohortilla (HUNT3 Kuntotutkimus, N = 4521). Kardiometaboliset riskitekijät; koko-

nais-, HDL- ja LDL-kolesteroli, triglyseridipitoisuus, vyötärönympärysmitta, painoindeksi (BMI) ja verenpaine, määritettiin laboratoriotesteissä koko kohortilla. ICD-koodeihin perustuvat sairausdiagnoosit kerättiin Norjan kansallisesta terveysrekisteristä. Tautitapausten määrä vaihteli 47746 (kardiovaskulaarisairaudet) ja 2357 (aivohalvaus) välillä. FA PRS:n ja jatkuvien muuttujien yhteyksiä analysoitiin lineaarisilla regressiomalleilla ja sairauksien ilmaantuvuutta logistisilla regressiomalleilla. Vastemuuttujien ja riskin kasvu laskettiin yhtä PRS:n keskihajontayksikköä kohden.

TULOKSET: Korkeampi FA PRS oli yhteydessä suurempaan aktiivisuuteen ($\beta = 0,282$ MET-h/vk, SE = 0,036, P = 7,4·10⁻¹⁵), mutta selitti vain pienen osan FA:n vaihtelusta (0,10–0,12 %). FA PRS ei ollut yhteydessä hapenottokykyyn ($\beta = 0,100$ mL·kg⁻¹·min⁻¹, SE = 0,104, P = 0,338). Korkeampi FA PRS oli yhteydessä korkeampaan HDL-kolesteroliin ($\beta = 0,004$ mmol·L⁻¹, SE = 0,001, P < 0,001) ja matalampaan BMI:n ($\beta = -0,002$ kg/m², SE = 0,001, P = 0,001) sekä vyötärönympärykseen ($\beta = -0,003$ cm, SE = 0,001, P < 0,001). Korkea FA PRS oli yhteydessä pienempään riskiin sairastua aivohalvaukseen (OR = 0,937, P < 0,001), tyypin 2 diabetekseen (OR = 0,929, P < 0,001) sekä verenpainesairauksiin (OR = 0,948, P < 0,001), vaikka toteutunut FA otettiin huomioon. FA PRS:n ei havaittu olevan yhteydessä muihin riskitekijöihin tai sairausrhyhmiin.

JOHTOPÄÄTÖKSET: Fyysisen aktiivisuuden genotyyppi oli yhteydessä toteutuneen liikunta-aktiivisuuden määrään, epäedullisiin kardiometabolisiin riskitekijöihin ja sairastumisriskiin, mutta ei aerobiseen suorituskykyyn. Tuloksemme tukevat havaintoja, joiden mukaan geneettisesti vähemmän liikunnallisilla yksilöillä on suurempi riski sairastua kardiometabolisiin sairauksiin, ja että liikunta-aktiivisuutta ja sairastumisriskiä selittää osittain sama perimä. Tämä yhteys saattaa kuitenkin selittyä ennemmin liikuntakäyttäytymiseen kuin fysiologiaan liittyvillä eroilla perimässä. Jatkossa tulisi selvittää selittääkö perimä myös yksilöllistä vastetta liikuntainterventioihin.

VILLE HEINO, LitM
Koulutuksen asiantuntija
Suomen Painiliitto
ville.heino@painiliitto.net

TERHI HUOVINEN, LitT
liikuntapedagogiikan lehtori
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
terhi.huovinen@jyu.fi

Hyvä valmennus pidentää painiuraa

Moni painija lopettaa kilpailemisen aikuisiän kynnyksellä. Syitä on monia, mutta valmennuksen laatu korostuu lopettamispäätöksiä yhdistävänä tekijänä.



Kuva: Tomi Vastamäki

PAINI ON YKSI SUOMEN PERINTEISIMPIÄ ja menestyksekkäimpiä urheilulajeja. Kuitenkin yhä harvempi nuori löytää 2020-luvulla tiensä painisalille ja vain pieni osa jatkaa painiharrastustaan aikuisikään saakka. Painin harrastajalisenssimäärät ja myös SM-kilpailuiden osanottajamäärät ovat laskeneet viimeisimmän 20 vuoden aikana. Ongelma on sama kuin monessa muussa urheilulajissa: miten pitää nuoret lajin parissa aikuisikään saakka.

Tarkastelemme Ville Heinin (2022) pro gradu -tutkimuksen pohjalta painiharrastuksen ja painissa kilpailemisen lopettamisen syitä. Kyselyyn vastanneista 151 miehestä puolet (n = 76) ei jatkanut poikavuosien menestyksestä huolimatta painimista enää aikuisiällä. Mikä sai näin suuren joukon lahjakkaita nuoria lopettamaan painiharrastuksen?

Satsaa viihtymiseen

"Paini itsessään on upea laji. Ehkä hienoin kaikista. Liialla painostuksella, liian nuorena, se on kuitenkin hyvin helppo pilata epäpätevien valmentajien ja varmasti myös painostavien vanhempien toimesta. Kuten muissakin lajeissa, nuorena tulokset tulevat sen kautta, että tekeminen on haastavaa, mutta myös hauskaa."

Painin lopettamissyty voi jakaa faktorianalyysillä viiteen osa-alueeseen: 1. viihtyminen, 2. kehittyminen, 3. olosuhteet, 4. sosiaaliset suhteet ja 5. ammattitaitoisen valmentajan puute. Viihtymiseen liittyviä lopettamissyitä kartoittivat seuraavat väittämät: *"Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa. En enää nauttinut painimisesta. Painiminen ei ollut tarpeeksi innostavaa. En viihtynyt harjoituksissa. Kyllästyin lajiin. En tuntenut itseäni tärkeäksi harjoituksissa. Harjoittelin liikaa nuorena"*.

Viihtyvyyden kanssa korreloivat mahdollisuus harrastaa painia ilman paineita sekä ammattitaitoinen valmentaja, joka tarjoaa valintoja ja vaihtoehtoja harjoituksissa sekä ymmärtää valmennettavaa. Vastaajat toivoivat painiharrastukseen ilmapiiriä, jossa painia voi harrastaa paineitta. Tärkeää olisi myös, että harrastaja pystyisi itse vaikuttamaan harjoitusten sisältöön. Harjoituksissa olisi myös oltava hauskaa.

Painissa valitsee edelleen hyvin kilpaurheilupainotteinen harjoittelukulttuuri. Painin pitäisikin pyrkiä kehittämään matalan kynnyksen harrastus- ja kilpailukulttuuria niille, jotka eivät välttämättä halua harrastaa kovin tosissaan. Tähän tarvitaan sekä valmentajien koulutusta että painin kilpailujärjestelmän uudistamista. Yksi vaihtoehto voisi olla eri tasojen luominen myös aikuisten kilpailuihin, kuten esimerkiksi lukkopainissa (4 eri tasoa).

"Ei laihduttamista lapsuudessa. Terve ilmapiiri harjoituksissa. Toisia kannustava ilmapiiri kisoissa. Häviäminen ei haittaa. Aikuiset pois huutamasta maton reunalta. Aikuisille tapakasvatusta, jos lapsesi painii. Harjoituksissa oman ikäiset ryhmät. Liian ikäsekalaiset ryhmät. Kiusaamiseen puuttuminen. Ei kisaamispakkoa."

Kehitys pysähtyy tai tulee loukkaantumisia

Taitojen ja tulosten kehittyminen motivoi jatkamaan urheilua. Kehityksen pysähtyminen puolestaan osoittautui erääksi painin lopettamissyistä. Tätä tilannetta kuvasivat väittämät: *"En ollut tarpeeksi hyvässä kunnossa. En kehittynyt riittävästi. En ollut niin hyvä kuin halusin. En enää oppinut uusia asioita. Opintoni vaativat enemmän aikaa."*

Kehittyminen korreloi viihtymisen ja ammattitaitoisen valmennuksen kanssa. Kielteisesti kehitykseen vaikutti, jos painija koki valmentajan tukevan häntä vähemmän epäonnistumisen hetkinä. Yhtä lailla negatiiviselta tuntui, kun valmentaja tuntui vähemmän ystävälliseltä, jos urheilija ei nähnyt asioita hänen kannaltaan. Kielteisesti vaikutti myös valmentajan urheilijan harjoituspanosta kohtaan osoittama aliarvostus. Myönteisenä kehityksen kannalta vastaajat näkivät valmentajalta saamansa ymmärryksen, mahdollisuu-

den itse vaikuttaa harjoitteluun tai tilaisuuden harrastaa painia ilman paineita. Myös opiskelun aiheuttama kuormitus vaikutti kielteisesti kehitykseen.

Yksittäisistä tekijöistä loukkaantumiset nousivat tärkeimmiksi syiksi painin lopettamiseen. Vastaajista lähes puolet nimesivät loukkaantumiset yhdeksi syyksi kilpailu-uran päättymiseen ennen aikuisikää. Lasten ja nuorten painivalmennuksessa loukkaantumisten ennaltaehkäisyyn tulisikin kiinnittää entistä enemmän huomiota. Valmentajilla olisi oltava osaamista ja ymmärrystä lasten kasvusta ja

kehityksestä, levon ja fyysisen kuormituksen oikeanlaisesta yksilöllisestä ohjelmoinnista ja kehonhuollostakin. Valmentajakoulutuksissa on tärkeää tuoda esille yleisimmät painivammat ja niiden ehkäisytavat. Myös harjoittelun rytmitystä sekä monipuolisuutta olisi tärkeää korostaa, jotta kuormitus ei kävisi liian ras- kaaksi tai yksipuoliseksi nuorille ur-

heilijoille, mikä altistaa loukkaantumisille.

Olosuhteet haittaavat urheilua

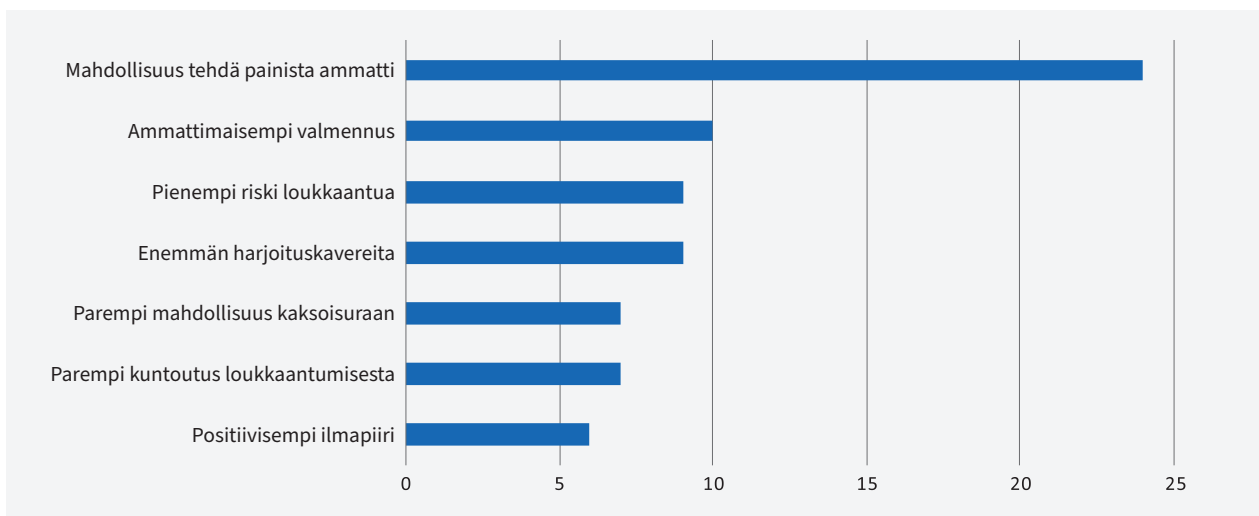
"Aikuisiän kynnyksellä alkoi opiskelut ja vakava seurustelu ja katse alkoi suuntautumaan enemmän tulevaan työuraan ja perhe-elämään. Ajatus siitä, että painilla en tule ikinä elättämään itseäni ja perhettäni. Myös kaksi kertaa ollut kaularangan välilevynpullistuma sai ajatukset kääntymään ns. normaalielämään."

Painin lopettamiseen vaikuttivat myös monet olosuhtesyyt: harjoitusparien puute, kotipaikan puutteelliset harrastusmahdollisuudet ja -olosuhteet. Olosuhteet olivat yhteydessä ammattitaitoiseen valmennukseen ja kavereiden harrastuksen jatkumiseen. Kavereiden lopettaessa nuori urheilija menetti paitsi tärkeän sosiaalisen kontaktin, myös harjoitusparin. Harjoitusparin puutteen mainitsikin lopettamissyynä 24 prosenttia vastaajista. Lajin tulevaisuuden kannalta voisi olla tärkeää, että nuori painija, joka on lopettamassa tosissaan painimista, saataisiin jatkamaan harrastusmielessä. Tällä olisi varmasti positiivinen vaikutus ryhmän yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Samalla myös kilpailuihin tähtäävä harjoittelu olisi mahdollista useammalla paikkakunnalla.

Vastaajat kertoivat, että kova kilpailullinen panostus painiin olisi vaatinut muuttoa toiselle paikkakunnalle. Muuton esteinä he mainitsivat talouden ja opiskelun. Painiin panostamista ei myöskään nähty houkuttelevana vaihtoehtona tulevaisuuden kannalta. Vastaajat kokivat urheilun ja opintojen yhdistämisen vaikeaksi etenkin korkeakoulutasolla. Rahahuolet ja opiskelutekijät eivät varmasti ole vain painin ongelmia. Koko suomalaista kaksoisuramallia olisi hyvä kehittää erityisesti korkeakouluopiskelun osalta.

Monen lopettamissyynä olivat myös puutteelliset uramahdollisuudet painin parissa. Suuri osa vastaajista koki, että jos heidän painiharrastuksensa olisi jatkunut vielä aikuisiässä, olisi sen pitänyt tähdätä huipulle. Vastaajista 36 prosenttia koki, että jatkaminen olisi ollut mahdollista, jos painista olisi voinut tehdä ammatin.

**Vastaajat toivoivat
ilmapiiriä, jossa
painia voi harrastaa
paineitta.**



KUVIO 1. Mitä olisi pitänyt tehdä, jotta painissa olisi kilpailtu vielä aikuisiässä. (n=67)

Näin tutkittiin

Vastaajiksi kyselylomakkeella toteutettuun tutkimukseen etsittiin kreikkalais-roomalaisen painin poikien SM-mitalisteja vuosilta 2000–2014. Tutkimuksen mittari sisälsi avoimia kysymyksiä ja monivalintakysymyksiä.

Avoimet vastaukset analysoitiin käyttämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä ja tulokset muutettiin tilastollisesti käsiteltävään muotoon. Tämän jälkeen koko aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics-ohjelmalla. Tulosten analysoinnissa käytettiin ei-parametrisia testejä, eksploraatiivista faktorianalyysiä sekä Kaiser-Meyer-Olkin -testiä ja Bartlettin svääritys -testiä. Summa-muuttujien väittämien luotettavuutta tarkasteltiin Cronbachin alfa-arvolla.

Nuorilla urheilijoilla oli myös monia sosiaaliin suhteisiin liittyviä syitä lopettaa painiminen. Lajin ulkopuoliset kaverit vaikuttivat päätökseen. Heidän tapaamiseen ei ollut aikaa painiharrastuksen jatkuessa. Harjoittelu oli liian rankkaa ja painikaveritkin lopettivat. Seurustelu toi oman hankaluutensa ajankäyttöön. Lopettamispäätökseen liittyvät sosiaaliset tekijät olivat yhteydessä kaksoisuran mahdollisuuksiin, tilaisuuteen vaikuttaa harjoittelumäärään ja kilpailemiseen sekä edellytyksiin harrastaa painia ilman paineita. Näiden kaikkien tekijöiden huomioimista voitaisiin miettiä painiseuroissa. Miten sovitaa paremmin urheilun kanssa yhteen nuoren elämän muut tärkeät asiat?

Moni asia kiteytyy ammattitaitoiseen valmennukseen

Ammattitaitoisen valmentajan puute korostui monen lopettamispäätökseen johtaneen asian taustalla. Ammattitaitoisen valmennuksen puute muodostui väittämistä: *”Osaavan valmentajan puuttuminen. En pitänyt valmentajastani. En saanut seuraltani tarpeeksi tukea. Kiusaaminen harjoituksissa ja kilpailussa.”*

Valmentajan positiivisena ominaisuutena vastaajat näkivät mahdollisuuden itse vaikuttaa harjoitteluun. Myönteisenä he kokivat myös valmentajan yrityksen ymmärtää vastaajan näkökulmaa ennen uuden toimintatavan ehdottamista. Lajiosaamisen lisäksi painijat odottivat ammattitaitoiselta valmentajalta paljon vuorovaikutustaitoja ja nuoren urheilijan arvostamista. Valmennussuhteeseen sitoutuminen nousi vastauksissa myös esille.

”Olisi pitänyt olla tarpeeksi osaavia harjoituspareja sekä viimeisinä vuosinani meidän seurassa vaihteli valmentaja koko ajan ja kukaan ei oikein ollut omistautunut siihen rooliin. Tästä syystä kuljin useita vuosia paikkakunnalta paikkakunnalle painiharjoituksiin, koska heillä oli siihen aikaan yksi Suomen menestyneimpiä painiseuroja.”

Vastaajilta kysyttiin myös, mikä olisi saanut heidät kilpailemaan painissa vielä aikuisiässä. Useimmiten nousi esille mahdollisuus tehdä painista ammatti. Monesti mainittuja olivat myös ammattimaisempi valmennus, pienempi loukkaantumiskahki ja harjoituskavereiden suurempi määrä. Harvemmin esille tulivat kevyempi harjoittelu nuorena, monipuolisempi harjoittelu, pääsy maajoukkueeseen, tasa-
puolinen panostus urheilijoihin ja mahdollisuus itse vaikuttaa harjoitteluun. ♦

➔ Heino, V. (2022). Painiharrastuksen jatkumisen edellytykset aikuisikään asti: Ajatuksia kreikkalais-roomalaisen painin SM-mitalisteilta. Liikuntapedagogiikan pro gadu -tutkielma, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202205182764>

HENNI SYVÄÖJA, fysioterapeutti
tutkija
Likes, Jamk
henni.syvaoja@jamk.fi

TUOMAS KUKKO, FM
tilastoasiantuntija,
tuomas.kukko@jamk.fi
Likes, Jamk

SALLA TURPEINEN, LitM
tutkija
Likes, Jamk
salla.turpeinen@jamk.fi

Harrastamisen Suomen malli tuloillaan hyvinvointikertomuksiin

Harrastamisen Suomen mallin (HSM) asema kuntien hyvinvointikertomuksissa ei ole vielä vakiintunut. Kertomuksia ei ole täysimittaisesti hyödynnetty kuntien liikunnan edistämisen seurannassa ja tutkimuksessa.

HARRASTAMISEN SUOMEN MALLILLA (HSM) pyritään lisäämään lasten ja nuorten hyvinvointia kerhotoiminnan avulla. HSM:n laaja tavoite on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteyteen. Lisäksi valtakunnallisena tavoitteena on juurruttaa HSM osaksi kuntien toimintatapaa. (OKM 2022.) Toimintamalli voi olla yksi kuntalaisten hyvinvoinnin edistämiseen liittyvä strateginen toimenpide, joka myös kirjataan kuntien laajoihin hyvinvointikertomuksiin. Tarkastelemme artikkelissa, miten HSM näkyy kuntien laajoissa hyvinvointikertomuksissa erityisesti tavoitteiden ja toimenpiteiden näkökulmasta. Lisäksi käsittelemme kunnille mallin toteutukseen myönnettyjä valtionavustuksia.

Harrastamisen Suomen mallin eri harrastussisältöjen tavoitteena on tukea kokonaisvaltaisesti lasten ja nuorten turvallista ja merkityksellistä vapaa-aikaa sekä ehkäistä yksinäisyyttä. Samalla lapset ja nuoret pääsevät opettelemaan uusia taitoja ja tutustuvat uusiin kavereihin. HSM:n toiminta-ajatukseen sisältyy, että harrastusmahdollisuuksia ja tietoa harrastamisen sisällöistä tulisi tarjota erityisesti niille lapsille ja nuorille, joilla ei ole harrastusta. Lisäksi tavoitteena on, että opettajat, oppilashuolto, kouluvalmentajat, monikieliset ohjaajat, alueellisen nuorisotoiminnan ammattilaiset ja muut ammattilaiset pyrkivät auttamaan ei-harrastavia lapsia ja nuoria mieluisan tekemisen pariin uusien harrastusten kautta. (Harrastamisen Suomen malli 2022.)



Kuva: Antero Aaltonen

Kouluterveyskyselyn (THL 2022a) mukaan perusopetuksen 8.- ja 9.-luokkalaisten ohjattu harrastaminen on vähentynyt vuosina 2019–2021, vaikka edellytykset, kuten harrastamisen koettu kalleus ja etäisyys, ovat pysyneet ennallaan kolmessa viimeisessä kyselyssä. Koronan arvioidaan vaikuttaneen osaltaan tuloksiin. Kyselyn perusteella myös 4.- ja 5.-luokkalaisilla harrastaminen on vähentynyt korona-aikana, vaikka vähintään viikoittain harrastavien osuus onkin yhä yli 86 prosenttia.

Hyvinvointikertomus kunnan hyvinvoinnin edistäjänä

Kunnat ovat vastuussa asukkaidensa hyvinvoinnista. Hyvinvointikertomus sekä lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma ohjaavat koulun hyvinvointityötä kunnissa (Lakka ym. 2019, 49). Terveystieteiden tutkimuskeskus (2010) 12 §:n mukaan kunnan tulee valmistella laaja hyvinvointikertomus kerran valtuustokaudessa. Kertomuksen tavoitteita ja toimenpiteitä päivitetään vuosittain kuntasuunnittelun yhteydessä.

Laaja hyvinvointikertomus on osa kunnan strategista johtamista ja sen on tarkoitus toimia työvälineenä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen suunnittelussa, seurannassa, arvioinnissa ja raportoinnissa (THL 2022b). Hyvinvointikertomukseen kootaan monialainen tieto koskien kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä (Kauppinen & Hätönen 2014, 30; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2010, 12 §). Laaja hyvinvointikertomus koostuu hyvinvointikertomus- ja hyvinvointisuunnitelmaosista.

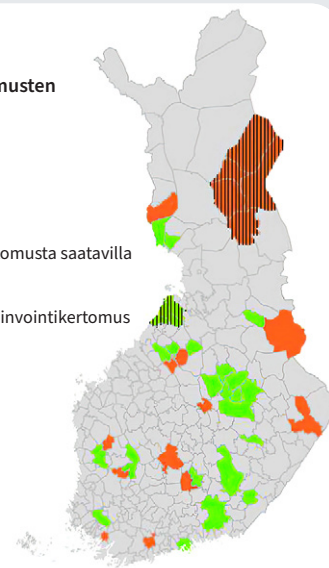
Näin tutkittiin

Artikkelia varten koottu aineisto koostuu kuntien tekemistä laajoista hyvinvointikertomuksista vuosille 2021–2025. Yhteensä 34 kuntaa/seutukuntaa oli laatinut laajan hyvinvointikertomuksen 7.6.2022 mennessä (ks. kuva 1). Tarkastelemme niitä hyvinvointikertomuksia, jotka ovat avoimesti näkyvillä hyvinvointikertomus.fi -sivustolla, tai hyvinvointikertomus.fi -sivusto ohjaa kyseisten kuntien nettisivuille, joista löytyvät niiden hyvinvointikertomukset. Aineistosta on poistettu sote-alueiden hyvinvointikertomukset ja ne kunnat, joiden laajasta hyvinvointikertomuksesta puuttui hyvinvointisuunnitelmaosio.

Menetelmänä oli aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Harrastamisen Suomen mallia koskeva tieto kerättiin aineistosta hakutoiminnon avulla. Hakusanoina käytettiin ”harrastamisen” tai ”Suomen”, sillä osa kunnista käytti ilmaisua ”Suomen malli”. Tieto kerättiin sekä hyvinvointikertomuksista että -suunnitelmista. Harrastamisen Suomen mallia koskevan määrällisen tiedon keräsimme laskemalla, monessako hyvinvointikertomuksessa ja -suunnitelmassa hanke on mainittu. Laadullinen tieto kerättiin mainintojen yhteydessä esiintyneistä tavoitteista ja toimenpiteistä. Rahoitustieto koottiin aluehallintoviranomaisten päätöksistä (Aluehallinnon avustukset 2022).

Hyvinvointikertomusten aineisto

- Ei hyvinvointikertomusta saatavilla
- HSM mainittu
- HSM ei mainittu
- Seutukunnan hyvinvointikertomus



Kuva 1. Kunnat/seutukunnat, jotka ovat tehneet laajan hyvinvointikertomuksen 2021–2024.

HSM-kunnat ja rahoitus vuosina 2020–2023

HSM-avustuksia on jaettu kolmelle lukuvuodelle: 2020–21 (6,4 M€), 2021–22 (17,1 M€) ja 2022–23 (14,5 M€) (ks. kuva 2). Hankkeiden lukumäärä näiden lukuvuosien aikana on ollut 112, 226 ja 235 kappaletta. Osa on ollut useamman kuin yhden kunnan yhteishankkeita. Näistä suurin on Kajaanin koordinoima Kainuun malli, johon ovat osallistuneet jokaisena lukuvuonna kaikki alueen kahdeksan kuntaa. Muita yhteishankkeita on ollut Forssan, Jokioisten ja Tammelan hanke lukuvuonna 2020–21, Wiitaunionin (Pihtipudas ja Viitasaari) kaksi hanketta, Varkauden ja Rantasalmen kahden lukuvuoden hankkeet sekä ”Kaakon kaksikon” (Virolahti ja Miehikkälä) yhteishankkeet. Näin ollen HSM-hankkeet ovat

tavoittaneet lukuvuosittain yhteensä 121, 236 ja 245 kunnan lapsia ja nuoria.

Hankkeiden jatkuvuus on vaihdellut kunnittain (ks. kuva 2). Kaikkina kolmena lukuvuonna mukana HSM-hankkeiden verkostossa on ollut 108 kuntaa. Kahden lukuvuoden ajan hankkeiden parissa on ollut 119 kuntaa ja yhden lukuvuoden ajan 38 kuntaa. Kolmen vuoden tarkastelujakson aikana 44 kunnassa ei ole ollut yhtään hanketta.

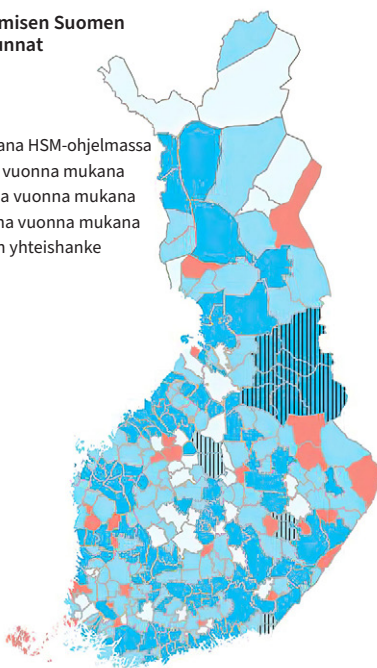
Malli näkyy vielä harvoin hyvinvointikertomuksissa

HSM oli mainittu 21 kunnan laajassa *hyvinvointikertomuksessa*, 13 kunnan *hyvinvointikertomusosiossa* ja 15 kunnan *hyvinvointisuunnitelmaosiossa*. Toimenpiteinä korostuivat ilmaisten harrastusmahdollisuuksien tarjoaminen sekä

Kuva 2. Vähintään yhden lukuvuoden ajan Harrastamisen Suomen malli -ohjelman rahoituksessa mukana olleet kunnat (vasemmalla) sekä kolmen lukuvuoden yhteenlaskettu ohjelmarahoitus (oikealla).

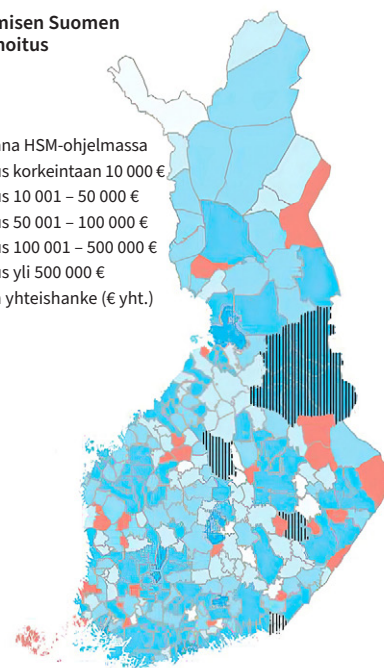
Harrastamisen Suomen mallin kunnat

- Ei mukana HSM-ohjelmassa
- Yhtenä vuonna mukana
- Kahtena vuonna mukana
- Kolmena vuonna mukana
- Kuntien yhteishanke

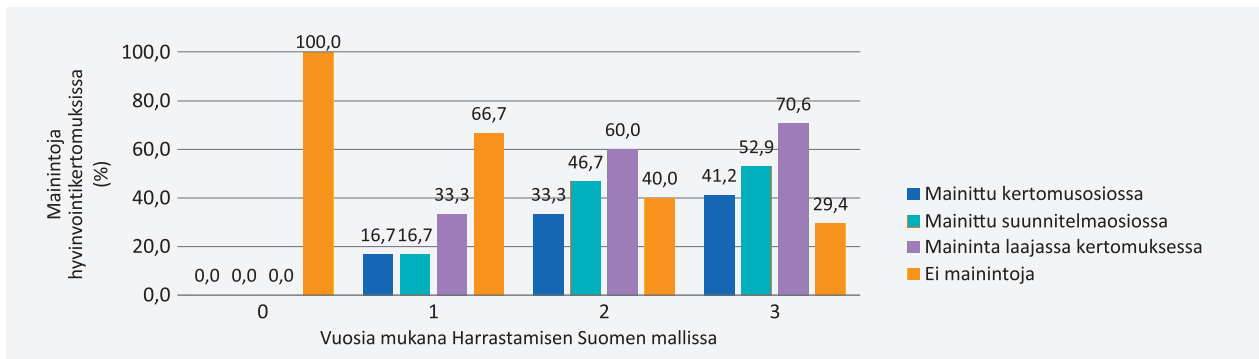


Harrastamisen Suomen mallin rahoitus

- Ei mukana HSM-ohjelmassa
- Rahoitus korkeintaan 10 000 €
- Rahoitus 10 001 – 50 000 €
- Rahoitus 50 001 – 100 000 €
- Rahoitus 100 001 – 500 000 €
- Rahoitus yli 500 000 €
- Kuntien yhteishanke (€ yht.)



Karttapohjat: Kuntajako, Maanmittauslaitos 01/2021



KAAVIO 1. Harrastamisen Suomen mallissa mukana olleet kunnat sekä maininnat hyvinvointikertomuksissa.

vähintään yhden harrastuksen takaaminen koulupäivän yhteyteen. Toimenpiteet tukeutuivat pitkälti valtionhallinnon määrittelemiін tavoitteisiin, mikä osoittaa toimintamuodon olevan uusi.

Hyvinvointikertomusosiossa nousi esiin, että HSM oli alkanut pilotoitina kuudessa kunnassa. Viidessä näissä kunnista pilotointi oli käynnistynyt vuonna 2021, joten toiminta oli kunnissa vasta alkuvaiheessa. Kahden pilottikunnan hyvinvointikertomusosiossa liikunnalliset sisällöt olivat kerhotoiminnassa keskeisiä. Lisäksi lasten ja nuorten toiveita kerhojen sisällöistä oli kysytty kahdessa kunnassa ja tarve kulttuurikokemusten lisäämiseen nousi esiin kahdessa kunnassa.

Yksittäisinä toimenpiteinä hyvinvointikertomusosiossa mainittiin matalan kynnyksen digi-, harrastus- ja muiden palvelujen saatavuuden lisääminen kaikille kuntalaisille. HSM mainittiin lisäksi perhekeskuspalveluiden yhteydessä. Mallin nähtiin toimivan myös keinona vahvistaa lasten ja nuorten osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta harrastusmahdollisuuksien lisäämisen avulla.

Hyvinvointisuunnitelmaosiossa HSM:n tavoitteissa ja toimenpiteissä esiintyivät teemoina yhteistyö, lasten ja nuorten kuuleminen harrastustoiveissa sekä yhteisöllisyyden lisääminen. Neljä kuntaa mainitsi eri tahojen yhteistyön, jonka avulla pyrittiin edistämään harrastustoimintaan osallistumista. Yhteistyötä tehtiin mm. seurakunnan, kansalaisopiston, musiikkiopiston, kolmannen sektorin ja paikallisten yritysten kanssa. Osiossa mainittiin myös koulun ja harrastustoimijoiden sekä hankkeeseen palkatun liikunnanohjaajan kanssa tehtävä yhteistyö.

Kolme kuntaa oli asettanut tavoitteeksi lasten ja nuorten kuulemisen harrastustoiveissa. Tämä näkyi siten, että lasten ja nuorten parlamentin kokouksia pyrittiin järjestämään useammin. Lisäksi tavoitteena oli hyödyntää koululaiskyselyn tuloksia paremmin. HSM:n nähtiin myös olevan keino lisätä lasten ja nuorten yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Tämän tavoitteen oli maininnut yhteensä viisi kuntaa. HSM:a koskevana yksittäisenä toimenpiteenä oli mainittu pitkät välitunnit, jotka mahdollistettiin jokaisena koulupäivänä. Välitunneilla järjestettiin ohjattua toimintaa. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa pyrittiin välttämään.

Mitä useampana lukuvuonna kunta on saanut HSM-avustusta, sitä yleisemmin maininta mallista löytyy kuntien laajoista hyvinvointikertomuksista (kaavio 1). Maininta hyvinvointikertomuksessa antaa viitteitä siitä, että HSM on huomioitu kuntien hyvinvointiin liittyvässä strategiatyössä.

Uusi työkalu strategiatyöhön

HSM on uusi toimintamuoto kunnissa. Tähän viittaavat laajoissa hyvinvointikertomuksissa mainitut yleispätevät tavoitteet ja toimenpiteet, jotka ovat pääosin samoja kuin valtionhallinto on kirjannut. Mitä useampana vuonna kunta on saanut valtiolta HSM-avustusta, sitä yleisemmin malli mainitaan kunnan hyvinvointikertomuksessa. Artikkelia varten kerätty aineisto on pieni, joten yleistä aineiston avulla ei pystytäkään tekemään. Toistaiseksi vain harvat kunnat ovat julkaisseet laajan hyvinvointikertomuksen kuluvalle valtuustokaudelle 2021–2025 hyvinvointikertomus.fi-sivustolla, minkä vuoksi aineisto jäi suppeaksi.

Tulokset antavat alustavaa tietoa HSM:n alkuvuosien kehityksestä ja mallin yleisyydestä osana kuntien strategiatyötä. Lisäkartoitusta tarvitaan muun muassa toimivien käytäntöjen ja kuntakohtaisten toteutusmallien näkökulmista. Hyvinvointikertomusten käyttö tutkimus- tai selvityksinä on myös vähäistä. Sisällöllisesti ne kuvaavat kuntien strategista ajattelua sekä tavoitteistoa ja ovat siksi hyvä tietolähde kuntalaisten hyvinvoinnin edistämiseen liittyvissä tarkasteluissa. ♦

LÄHTEET:

- Aluehallinnon avustukset.** 2022. Avustusvisualisointi. <https://aviavustukset.fi>. (Luettu 22.9.2022.)
- Harrastamisen Suomen malli.** 2022. Usein kysyttyjä kysymyksiä vastaavineen Harrastamisen Suomen mallista. UKK – Harrastamisen Suomen malli. (Luettu 21.9.2022.)
- Kauppinen, T. & Hätönen, H.** 2014. Hyvinvointikertomus kunnan asukkaiden hyvinvoinnin kuvaajana. Premissi, terveys- ja sosiaalialan johtamisen erikoisjulkaisu, 9 (5), 29–34.
- Lakkala, S., Turunen, T., Laitinen, M. & Kauppi, A.** 2019. Koulun mahdollisuudet lapsen oppimisen ja hyvinvoinnin vahvistajana – Opettajat ja koulukuraattorit hyvinvointityön tarpeen tunnistajina ja koordinoijina. Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja, 50 (1), 47–59. <https://ktl.jyu.fi/fi/julkaisut/kasvatus/arkisto>
- OKM.** 2022. Harrastamisen Suomen malli. Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://okm.fi/suomen-malli> (Luettu 21.9.2022.)
- Terveydenhuoltolaki 2010.** 1326/30.12.2010
- THL.** 2022a. Kouluterveyskyselyn tulokset. Tilastokutiut: perusopetuksen 8. ja 9. luokka, lukio, ammatillinen oppilaitos sekä perusopetuksen 4. ja 5. luokka. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset#alueittain>
- THL.** 2022b. Kunnan hyvinvointikertomus. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. [https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistämisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/kunnan-hyvinvointikertomus](https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/kunnan-hyvinvointikertomus). (Luettu 21.9.2022.)

VILJA SIPILÄ, LitM
liikuntatieteiden erityisasiantuntija,
Liikuntatieteellinen Seura

Soveltavan liikunnan sanasto ajan tasalle



Kuva: Antero Aaltonen

SOVELTAVAN LIIKUNNAN PIIRIIN kuuluu noin 15 prosenttia Suomen väestöstä. Kirjava ja laaja joukko, joka vastaa kokoluokaltaan yhtä suurta liikuntapalveluiden kohderyhmää kuin lapset ja nuoret. Soveltavan liikunnan termistö on muuttunut nopeasti 1980-luvulta 2020-luvulle tullessa. Tämän vuok-

si käytännön työssä sekä eri asiayhteyksissä soveltavasta liikunnasta käytetään vaihtelevasti vanhempia ja uudempiä käsitteitä.

Erilaisten käsitteiden käyttö voi aiheuttaa hämmennystä ja väärinymmärryksiä. Vanhat käsitteet voivat tuntua loukkaavilta, saattavat estää yhteistyön tekemistä ja soveltavan liikun-

nan kehittämistä. Soveltavan liikunnan määrittelevälle sanastolle, joka kerää yhtenäiset, suosittavat termit yksien kansien väliin, oli selkeä tarve.

Käsitteistön kehitysvaiheita

Perinteisestä vammaisuuden biolääketieteellisestä ajatusmallista on vähitellen siirrytty sosiaaliseen ajatusmalliin, mikä näkyy myös kielen kehittymisenä. Biolääketieteellisessä tai medikaalisessa vammaisuuden ajatusmallissa vammaisuus nähdään patologisena yksilön vajavaisuutena. Sosiaalisessa ajatusmallissa yksilö ymmärretään psykofyysissosiaalisena kokonaisuutena ja vammaisuus muodostuu yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa. (Barnes 2004; Oliver 1996, 32–33; Saari 2011, 54; Rintala ym. 2012, 215; Terveysten ja hyvinvoinninlaitos 2016). Käsitteiden ja ajatusmallien nopeasta muuttumisesta huolimatta soveltavasta liikunnasta ei ole Suomessa tehty kattavaa määrittelevää sanastoa.

Ongelma ei kosketa ainoastaan soveltavaa liikuntaa, vaan liikunnasta ja urheilusta on kootu niukasti virallisia käsittekirjoja. Jyväskylän yliopisto on koonnut kattavan liikunnan ja urheilualan asiasanaston vuonna 1989. Tämä asiasanasto pitää sisällään myös soveltavaan liikuntaan liittyviä käsitteitä.

Opetusministeriön (OPM) asettama Erityisryhmien liikuntatoimikunta määritteli käsitteen *erityisryhmien liikunta* ensimmäisen kerran vuonna 1981. OPM tarkensi termiä komiteamietinnössään vuonna 1996. Mietinnössä mukaan ”erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista” (Erityisryhmien Liikunta 2000 -toimikunnan komiteamietintö 1996, 8–13).

Viimeisin soveltavan liikunnan terminologiaa käsittelevä virallinen dokumentti on valtion liikuntaneuvoston erityisryhmien liikunnan jaoston (nykyisin yhdenvertaisuus-, tasa-arvo ja kestävä kehityksen jaosto) julkaisu *Erityisryhmien liikunnan käsitteistö* vuodelta 2003. Työryhmän ehdotuksen mukaisesti *erityisliikunta* säilyi yläkäsitteenä ja *soveltavan liikunnan* käyttö oli perusteltua niissä yhteyksissä, joihin se luontevasti sopi. (Erityisryhmien Liikunta 2000-toimikunnan mietintö 2003, 9.)

Soveltava liikunta vakiintui käsitteenä 2010-luvulla ammattikäyttöön ja korvasi erityisliikunnan. 2020-luvulla käytetään yhä enemmän myös käsitettä ”*kaikille avoin liikunta*”. Vaikka käsitteet ovat muuttuneet ajan myötä, käytetään soveltavan liikunnan kohderyhmiin viitattaessa termejä edelleen kirjavasti. Uudet käsitteet eivät ole vielä vakiintuneet arkikieleen ja vanhoihin törmää yhä liian usein. Lisäksi vammaisurheilu lajeineen ja paraurheilijoineen mahtuu huonosti soveltavan liikunnan käsitteen alle.

Eri asiayhteyks, eri käsitteet

Soveltavan liikunnan kohderyhmät käyttävät usein monenlaisia palveluja. Toimintarajoitteisuuden ja soveltavaan liikuntaan liittyvä käsitteistö vaihtelee riippuen palvelutarjo-

ajasta ja sektorista. Yhden alan ammattilaisen tulee samaan aikaan hallita monien alojen kielellistä terminologiaa. Moniammatillinen yhteistyö vaatii yhteistä maaperää, jotta vuorovaikutus toimii. Usein kielen merkitykseen kiinnitetään huomiota vasta ongelmien ilmaantuessa. (Virtanen & Raitaniemi 2019.)

Käsittekirjo vaikeuttaa niin alojen sisäistä kuin välistä dialogia, yhteistyötä ja kehittämistä. Vanhojen, uusien ja kontekstista riippuvien käsitteiden sekava käyttö voi tuntua soveltavan liikunnan aihepiiriin vasta tutustuvalla hämmentävältä. Pahimmillaan liian vaikea termistö aiheuttaa vastareaktioita ja torjuntaa. Yhteisen suomenkielisen käsitteistön puuttuminen tuottaa ongelmia myös tutkijoille ja kansainväliselle yhteistyölle.

Kaikista tärkein näkökulma on kohderyhmien itse käyttämä kieli ja käsitteet. Tunnistaako ja tunnustaa-ko toimintarajoitteinen henkilö itse käsitteet, joita hänestä käytetään? Viranomaiskäsitteet voivat olla vieraita tai jopa holhoavia. Lisäksi pe-

rinteisten soveltavan liikunnan kohderyhmien rinnalle on noussut uusia ryhmiä, joiden liikunnan järjestäminen vaatii soveltamista kuten kieli-, sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt. Onkin tärkeä pohtia, ketkä kaikki kuuluvat soveltavan liikunnan sateenvarjokäsitteen alle. Neutraali ja syrjimätön kieli on tärkeä yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämisen väline.

Tuumasta toimeen: käsiksi käsitteisiin

Liikuntatieteellinen Seura ja Sanastokeskus käynnistivät marraskuussa 2021 soveltavan liikunnan ja paraurheilun käsitteitä koskevan sanastotyön. Sanastoa työsti soveltavan liikunnan asiantuntijoista koostuva työryhmä, johon kuului lisäksi Sanastokeskuksen terminologi. Alansa tuntevat sisältöasiantuntijat rajasivat aihetta ja varmistivat asiasisällön oikeellisuuden. Terminologi toi työhön käsitteistöasian-tuntemuksen (määritelmien rakenteet, käsittekaaviot) ja vastasi sanaston kokoamisesta. Tarpeen mukaan ryhmä käytti ydintyöryhmän ulkopuolisia asiantuntijoita.

Sanastotyön lähtökohtana ovat aina käsitteet, ei sanat tai termit. Käsitelähtöisessä sanastotyössä keskitytään käsitteen merkityssisältöön. Soveltavan liikunnan sanastoa tehdessä lähdettiin liikkeelle aiheen rajaamisesta ja valittiin määriteltävät käsitteet, jotka analysoitiin ja määriteltiin. Valmis sanasto sisältää 40 soveltavan liikunnan ja paraurheilun keskeistä käsitettä.

Käsitteiden tiedot esitetään sanastossa termitietueina ja käsittekaavioina. Käsitteiden sisältö kuvataan määritelmillä ja niitä täydentävillä huomautuksilla. Käsitteiden välisiä suhteita havainnollistavat käsittekaaviot. Suomenkielisistä termeistä on annettu suositukset. Samalla on neuvot- tu, mitä termejä ei tulisi käyttää käsitteeseen viitattaessa. Sanasto sisältää myös ruotsin- ja englanninkieliset vastineet. Termien valinnassa on pyritty ottamaan huomioon toimintarajoitteisten henkilöiden itse käyttämä kieli. Sanasto on tarkoitettu liikuntapalvelujen tarjoajille, liikunnanohjaajille ja -opettajille, alan tutkijoille ja ylipäätään tietoa alalla suositeltavista termeistä tarvitseville.

Viranomaiskäsitteet voivat olla vieraita tai jopa holhoavia.

Soveltavan liikunnan sanastotyöryhmän jäsenet

Piritta Asunta, johtava asiantuntija, Jyväskylän Ammattikorkeakoulu, Likes

Lauri Jaakkola, viestintäpäällikkö, Suomen Paralympiakomitea

Lotta Nylund, hankevastaava, Finlands Svenska Idrott

Toni Piispanen, erityisasiantuntija, Valtion liikunta-neuvosto

Aija Saari, tutkimuspäällikkö, Suomen Paralympiakomitea

Vilja Sipilä, liikuntatieteiden erityisasiantuntija, Liikuntatieteellinen Seura

Sirpa Suhonen, terminologi, Sanastokeskus

Jukka Vetoniemi, ohjaava opettaja, Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri

Vaikeita käsitevalintoja

Sanastotyöpajoissa käytiin ajoittain vaikeitakin keskusteluja käsitteiden määrittelyistä. Soveltava liikunta linkittyy moniin muihin (tieteen)aloihin. Käytetyt käsitteet ja niiden merkitys riippuvat sovellettavasta alasta ja asiayhteydestä. Pohdimme tarkasti, mikä käsite tai määritelmä on tässä sanastossa ja asiayhteydessä perusteltu. Esimerkiksi käsitteet ”vammaton” ja ”ei-vammaisen” johtivat vaikeisiin pohdintoihin. Kumpaakin käsitettä käytetään Suomessa. Myös englannin kielessä käsite ”non-disabled” on yleinen.

Konsultoimme Helsingin yliopiston vammaistutkijoita, jotta ymmärtäisimme käsitteiden erot ja niiden käyttöön liittyvät ehdot paremmin. Vammaistutkimuksessa käytetään tyypillisesti käsitettä ”ei-vammaisen”, jolloin vammaisuutta käsitellään yksilön ja ympäristön välisessä suhteessa muotoutuvana kysymyksenä. ”Vammaton” viittaa siihen, että kehossa ei ole vammoja. Käsite ”ei-vammaisen” puolestaan viittaa siihen, että yksilön ominaisuuksista ei kyseisessä ympäristössä ”seuraa” vammaisuutta. ”Ei-vammaisen” on sopiva käsite, kun tavoitteena on tieteellinen ilmaisu. Yleiskielisessä tekstiin ”vammaton” soveltuu tutkijoiden mielestä paremmin.

Työryhmä päätti käyttää soveltavan liikunnan sanastossa käsitettä ”vammaton” kuvaamaan henkilöitä, joilla ei ole toimintakykyyn vaikuttavia vammoja. Sanaston kohderyhmä ja käyttäjät on ajateltu laajana, ei pelkästään akateemisissa piireissä hyödynnettävänä. Monialainen yhteistyö sanaston tekemisessä oli ensiarvoisen tärkeää.

Muuttuva kieli lisää työn vaikeusastetta

Kieli kehittyy jatkuvasti, elää ajassa ja muuttuu. Uusia ja parempia ilmaisuja syntyy. Tämä oli yksi sanastohankkeen lähtökohdista. Kielen kehittyminen näkyi sanastoa tehdessä, kun työryhmässä pohdittiin ruotsin- ja englanninkielisiä vastinpareja suomenkielisille käsitteille. Osa käsitteistä, joita pyrimme vakiinnuttamaan yleiskieleen Suomessa, ovat Pohjoismaissa ja englantia puhuvissa maissa jo korjautumassa uusilla. Sanastoon valittiin mukaan työryhmän par-

haaseen tietoon perustuen tällä hetkellä yleisimmin käytössä olevat käsitteet suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi kielillä.

Sanaston päivittämiselle ja muokkaamiselle tulee jatkosakin olemaan tarvetta. On kuitenkin hyvä tunnistaa, missä olemme tällä hetkellä. Mitä käsitteitä on suositeltavaa käyttää nyt ja mitkä ovat puolestaan vanhentuneet. Sanastossa muutosta on havainnoitu eri alakategorioilla. Työryhmän suosittelu käsite on ensimmäisenä lihavoituna. Suositellun käsitteen alta saattavat löytyä merkinnät ”*mieluummin kuin*” tai ”*ei*”. Tilanteessa ”*mieluummin kuin*” kyseinen käsite saattaa olla vielä käytössä yleisesti, mutta lihavoitu käsite on suositeltavin. ”*Ei*”-merkinnän saanut käsitteä ei tulisi enää käyttää.

Lausunnoista lisätietoa

Sanastoa valmisteltiin Sanastokeskuksen ja soveltavan liikunnan alan ammattilaisten muodostamassa työryhmässä. Ensimmäinen valmis luonnos sanastosta julkaistiin 15.8.2022 ja se avattiin julkisesti kommentoitavaksi Otakantaa.fi -verkkosivustolla.

Julkinen lausuntokierroksella luonnosta kommentoi yhteensä 20 henkilöä tai tahoa. Sisällöltään yleisiä kommentteja kertyi 14 ja yksittäisiä käsitteitä koskevia 238. Asiantuntijaryhmä kävi kommentit ja ehdotukset läpi syys-lokakuussa 2022, minkä jälkeen sanasto kirjoitettiin puhtaaksi. Soveltavan liikunnan sanasto julkaistaan alkuvuodesta 2023 sekä painettuna että saavutettavana PDF-verkkopainatuksena.

Soveltavan liikunnan sanasto voi toimivasti toimia tulevien muutosten pohjana ja olla helposti päivitettävissä. Pää tavoitteena on lisätä yhteisymmärrystä ja vuorovaikutusta niin alan sisällä kuin alojen välillä soveltavan liikunnan edistämiseksi. ♦

LÄHTEET

- Barnes, C. 2004. Theorising and researching disability from a social model perspective. Teoksessa C. Barnes & G. Mercer (toim.) Implementing the social model of disability: Theory and research. Leeds: The Disability Press, 1–17.
- Erityisryhmien liikunnan käsitteistö 2. 2003. Valtion liikunta-neuvoston julkaisuja 2003. Erityisliikunnan jaosto.
- Erityisryhmien Liikunta 2000-toimikunnan mietintö. 1996. Komiteamietintö. 1996:15. Helsinki.
- Erityisryhmien liikuntatoimikunnan mietintö. 1981. Komiteamietintö. 1981:44. Helsinki.
- Liikunnan ja urheilun asiasanasto 1989. Toim. Outi Meriläinen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 65. Jyväskylä, 1989.
- Oliver, M. 1996. Understanding disability: from theory to practice. Basingstoke: Macmillan.
- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168.
- Saari, A. 2011. Inklusion nostet ja esteet liikuntakulttuurissa. Tavoitteena kaikille avoin liikunnallinen iltapäivätoiminta. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 174.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016. ICF-luokitus. Viitattu 30.8.2022. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>.
- Virtanen, A. & Raitaniemi M. 2019. Työelämän kielikäytännöiden monikielisissä yhteisöissä. Teoksessa: T. Saarinen, P. Nuolijärvi, S. Pöyhönen & T. Kangasvieri (toim.) Kieli, koulutus, politiikka. Tampere: Vastapaino, 231–255.

JOHANNA MANNINEN, LitM

pääsihteeri

Suomen Liikunnan Ammattilaiset ry

johanna.manninen@sla-ry.fi

Suomalaiset tarvitsevat uimahalleja ja hiihtolatuja

Kunnissa on kova tarve säästää energiaa liikuntapaikoilla. Ruutupaperilla ja käsipelillä ei enää pärjätä. On korkea aika ottaa oivaltava digiloikka energian säästämiseksi.

SUOMEN LIIKUNNAN AMMATTILAISET ry (SLA) teki elokuussa 2022 jäsenistölleen kyselyn liikuntapaikkojen energiansäästösuunnitelmista. Kyselyyn vastasi 99 kuntaa eri puolilta Suomea. Kunnista 30 prosenttia vastasi, että energiakriisi vaikuttaa heidän päätöksiinsä, 50 prosenttia ei osannut arvioida kuntansa tilannetta. Vastaajista 20 prosenttia arvioi, että energian kustannusten nousu ei vaikuta kunnan liikuntapaikkoihin.

Voisi olettaa, että tilanne on kääntymässä huonompaan suuntaan. Kyselyssä mainittiin 253 kertaa säästökohteina uimahalli, jäähalli, liikuntahalli ja ulkoilureitti. Ne kaikki ovat kohteita, jotka liikuttavat suuria määriä suomalaisia.

Tulokset ovat huolestuttavia. Säästötoimet uhkaavat ulkoilureittien valaistusta, uimahallien veden lämpötiloja ja hallien aukioloaikoja. Uimahallien ja jäähallien sulkemista myös vällyteltiin. Suurten investointien seisottaminen kunnissa tyhjillään on kauhuksena, jota kukaan ei halua nähdä. Kansanterveyden näkökulmasta kunnilla ei ole varaa heikentää liikuntaolosuhteita tai sulkea liikuntapaikkojen ovia.

Energian kokonaiskulutuksesta kohti tarkempaa seurantaa

SLA on järjestänyt liikuntapaikkojen energiankulutuksesta webinaareja. Asiantuntijana on kuultu Caverion Oy:n **Antti Hännistä**, joka on nostanut esiin keinoja säästää energiaa liikuntapaikkojen kurjistamisen sijaan. Hänninen harmittelee, että esimerkiksi tekojäärataa ei ehkä oteta korkeiden kustannusten vuoksi käyttöön talvella, vaikka kompressorin olisi voinut ottaa pois käytöstä kesällä. Silloin olisi säästetty jopa 20 000 euroa ja talveksi olisi saatu jää.

On korkea aika selvittää energiankulutusta yksityiskohtaisemmin pelkän kokonaiskulutuksen sijaan. Pitää löytää keinoja mitata ja analysoida. Oivalluksia ja ratkaisuja kaivataan.

Yksi haaste on varmasti se, että kunnissa liikuntapaikat on usein vuokrattu tilapalvelulta, joka maksaa energiakustannukset. Ei ole tarvinnut mitata ja säästää, kun joku muu on maksanut laskun. Tilanne on muuttunut ja huoli on yhteinen. Lähes joka kuntaan on koottu energiatyöryhmä, jonka työllä on kiire.

Ilmastonmuutos ollut pitkään tiedossa

Jo parikymmentä vuotta sitten Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan opinnoissa pohdittiin, voidaanko hiihtolatuja enää tehdä Etelä-Suomeen. Aihe tuntui silloin kaukaiselta. Led-valoihin siirtyminenäkään ei näyttänyt vielä hetki sitten välttämättömältä. Vuonna 2022 energian korkea hinta vauhdittaa ilmastonmuutoksen vastaista kamppailua, joka olisi pitänyt aloittaa aikaa sitten.

On syytä kääntää katseet tiedolla johtamiseen ja hakea apua ja ratkaisuja tiedeyhteisöltä. Tutkimusta on tehty paljon, mutta nyt se pitää viedä käytäntöön kuntalaisten hyväksi.

Hätäavuksi on myös esitetty kulujen kompensointia, mikä ei ole kestävä ratkaisu, koska muutoksia tarvitaan. Tukea tulisi suunnata kiinteistöjen kyvykkyyteen mukautua vallitsevaan tilanteeseen ja energiamarkkinoihin. Kyllä, tämä ei ole tulevaisuutta vaan ihan jo nykyä! Vanhempinkin liikuntapaikkoihin on mahdollista tehdä digipäivityksiä.

Olisiko mahdollista rakentaa tukimekanismi niin, että vain osa tuesta myönnetään sähkölaskuun. Osa suunnattaisiin teknologiaan, jolla päästään tarkastelemaan energian kulutusta ja tekemään järkeviä säästöratkaisuja.

Tarkempaa seurantaa tarvitaan

Energiankulutusta voidaan seurata yksityiskohtaisemmin pelkän kokonaiskulutuksen sijaan. Analysoidun tiedon perusteella voidaan tehdä energiaa säästäviä toimenpiteitä. Ja mittauksella ei tarkoiteta sitä, että hallimestari kirjaa ruutupaperille jään pintalämpötiloja ja kiertää pakettiautollaan säättämässä kunnan liikuntapaikkojen valaistusta. Näihin toimenpiteisiin löytyvät digitaaliset laitteet, jotka ovat olleet esimerkiksi lähiruokakauppa kauppiaalla pidempään käytössä.

Osa kunnista huokaisee tilapäisesti helpotuksesta, kun sähkösopimus ja kiinteä kilowattituntihinta on solmittu vuoden päähän. Asiantuntijoiden mukaan sähkömarkkinoiden muutos on hinnan osalta melko pysyvä. Kaikilla on edessä sopeutuminen uuteen tilanteeseen ennemmin tai myöhemmin.

Uimahallin veden lämpötilan lasku voi karkottaa uimarit ja hiihtolatuja valaistuksesta luopuminen hiljentää polut. Alkava kriisi onkin ratkaistava niin, ettei liike vähene. Sulke-
miset ja kurjistamiset uhkaavat liikuntapaikkoja, jos jämähdetään kirjaamaan lämpötiloja ruutupaperille tai himmentämään valoja käsipelillä. Liikuntaihminen on syytä olla avoimia ja innovatiivisia, jotta energia-asiat otetaan tosissaan ja liikuntapaikat pysyvät auki jatkossakin. ♦

**Kriisi on
ratkaistava niin,
ettei liike vähene.**

Liikuntataivas on taas 400 askelta kauempana

Tiedämme suomalaisten ottamien askelten määrän entistä tarkemmin. Sitä emme tiedä mitä sillä tiedolla tekisimme.

NUMEROT KIINNOSTAVAT, koska ne ovat vähällä vaivalla ymmärrettävissä. Työläämpää on ottaa haltuun numeroiden taustalla oleva – usein monimutkainen – todellisuus. Ehkä siksi myös liikuntakäyttäjymisen tutkimuksessa on innostuttu mittaamaan ja tuottamaan numeroraportteja.

UKK-instituutin toteuttama ja opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama *Liikuntaraportti – Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022* kertoo yhtenä päätuloksenaan kuinka työikäisten päivittäinen askelten määrä on neljässä vuodessa vähentynyt 400 askella. Uusi tarkka keskimääräinen päiväluku on 7 247 askelta. Vähennystä on tullut 5,2 prosenttia. Pilkuntarkka muutos ja sen tuoma mielikuva on ollut helppo myydä medialle: ”Suomalaiset ovat jämähtäneet paikoilleen” (HS 12.10.).

Suomessa sotilasosaston marssitahti on noin 118 askelta minuutissa, joten sen perusteella suomalaiset työikäiset ovat neljän vuoden aikajaksolla supistaneet päivittäistä kävelyaikaansa noin 3 minuuttia 23 sekuntia. Suomalaiset ovat jämähtäneet paikoilleen?

Toki muutosta näyttää tapahtuneen – entä sitten? UKK-instituutin raportti vilisee liikemittarimittauksiin perustuvia askel- ja pistemääriä sekä prosenttiosuuksia. Ne kaikki ovat varmasti paikkansa ansainneet, mutta tulisiko ne ymmärtää enemmän tutkimuksen lähtökohdiksi kuin tuloksiksi?

Suomalaisten liikuntakäyttäjymisen systemaattinen tutkimus alkoi 1970-luvulla. Jo pidempään olemme tienneet kehityksen kulun: liikuntaharrastuksen lisääntyminen ei ole pystynyt korvaamaan arjen liikkumisen vähentymistä. Trendin pysäyttäminen on jäänyt mittaamisen kehittämisen varjoon. Suurena ja ilmeisesti riittävänä voittona pidetään kyselelytutkimusten korvaamista liikemittareihin perustuvilla tutkimuksilla.

Vaikea keksiä toista toimialaa, jossa ongelman mittaaminen – edes tarkka sellainen – riittäisi ratkaisuksi. Jos esimerkiksi talon katossa on reikä ja vesi valuu sisään, harva kelpuuttaisi häiriön ratkaisuksi vuodon määrän aiempaa tarkempaa mittausta.

Mitä hyötyä on väestön liikkumisaktiivisuuden tilaa koskevalla täsmällisellä tiedolla, jolle se(kään) johda vaikuttaviin väestötason toimenpiteisiin? Toistaiseksi synkkeneviä aktiivisuuslukuja ovat näkyvimmin hyödyntäneet liikunta- ja urheilujärjestöt. Ne perustelevat väestön vähäisellä liikkumisella avustushakemuksiaan, jotka tähtäävät ensisijaisesti oman jäsenistön liikuttamiseen.

Liikuntaraportin esipuheessa liikunnan vastuuministeri vakuuttaa raporttia käytettävän liikkumista koskevan päätöksenteon tukena. Avainkysymys on: miten? Raportin laatijat tarjoavat kovin kitsaasti suosituksia. Olennaista heidän mukaansa on lisätä liikuntaneuvontaa etenkin siten, että ”mittaamiseen pohjautuvat terveysteknologiset ratkaisut tehostavat elintapaohjausta”. Eli jatketaan ruiskumallilla ja toivotaan mittaritiedon muuttuvat teoiksi.

Vähän liikkuvien aktivointi on osoittautunut vaikeaksi tehtäväksi liikuntatoimijoille, jotka ovat tottuneet operoimaan liikuntahaluisten kanssa. Kun itse on vahvasti liikuntauskossa, on vaikea tavoittaa synnissä eläviä. Liikunnalliset eheytyshoidot onnistuvat laajassa mitassa harvoin ja silloinkin tulokset ovat usein väliaikaisia.

MITEN PUREUTUA liikuttamisen problematiikkaan muuten kuin mittausten tarkkuutta ja käännytystyötä lisäämällä? Toki muutakin on yritetty. 1980-luvulla Suomessakin huomattiin, ettei yksin liikuntakäyttäjymisen ilmenemisen selvittäminen pitkälle kanna. Tutkimusta haluttiin syventää niin, että saataisiin tietoa liikunnan merkityksestä osana ihmisen elämäntapaa ja -kulkua. Sitten sosiologiset – ja yhteiskuntatieteelliset näkemykset ylipäätään – ovat saaneet tehdä tilaa bio-, lääke- ja insinöörیتieteille liikuntatiedon tuottajina. Samalla liikunnasta on haluttu tehdä yksi terveyskurin peruspilareista.

Samoin 1980-luvulla tuotiin – ajanoloon nähden rohkeasti – esiin johtopäätös, että parasta liikuntapolitiikkaa koko kansan liikkeelle saamiseksi ei ehkä olekaan liikuntapolitiikka, vaan koulutuspolitiikka, työolosuhteiden parantaminen tai yhdyskuntasuunnittelu. Tähän viittaa myös nyt julkaistun *Liikuntaraportin* viimeisille riveille säästetty huomio: ”Suurimmat päätökset liikkumisen edistämiseksi tekevät muut kuin liikkumisen edistämisen toimijat.” Tärkeä lause, jota ei raportissa kuitenkaan rohjeta purkaa. Ainoastaan kainosti toivotaan, että kaikki ministeriöt ja toimijat miettivätkin liikuttamista yhdessä.

2010-luvun alussa onnistuttiin **Esa Rovion** johdolla tutkimaan vähän liikkuvia, heitä, joilla arjen arvojärjestyksessä liikunta ei ollut kärjessä. Tuhansilla – ellei miljoonilla – suomalaisilla arki täyttyy sananmukaisesti arjesta. Rovion yksi pääviesti oli, että liikunnan harrastajia ja vähän liikkuvia tulee tarkastella eri suunnista. Mitä enemmän on kyse vähän liikkuvista, sitä tärkeämpää on tarkastella liikkumattomuuden taustalla olevia syitä ja syiden syitä. Askelmittaria ei aluksi tarvita lainkaan, sillä hyvää tarkoittavat mittaustulokset saatetaan kokea syyllistäviksi. Valitettavasti Rovion työlle ei ole löytynyt jatkajia (rahoitusta).

Seuraava väestön liikkumista, paikallaanoloa ja kuntoa kuvaava yhteenveto on tarkoitus tuottaa vuonna 2026. Kutkutavaa olisi ajatella, että seuraava mittaus uskallettaisiin jättää väliin ja ko. resursseilla pureuduttaisiin uudella innolla liikkumista määrittäviin taustatekijöihin. Toki tällaista tutkimusta jo on, mutta se on riittämätöntä ja hajallaan – ja mikä vaikuttavuuden kannalta valitettavinta: tietoa ei ole paketoitu niin, että se puhuttelisi päättäjiä tai mediaa.

Kun liikkumisen erot saavat alkunsa siellä missä ihmiset syntyvät, kasvavat, työskentelevät ja ikääntyvät, on liikuttamisen näkökulmaa rohkeasti laajennettava liikuntasektorin ulkopuolelle. Kiinnostuksen keskiöön sopii nostaa kansalaisten arjen ymmärtäminen ja liikkumisen tarkastelu osana elämäntavan kokonaisuutta. Näin siitä huolimatta, että samalla liikuntasektori joutunee tinkimään näkyvyydestään muiden toimijoiden hyväksi. Mutta eikö tärkeämpää ole potilaan parantuminen kuin kuka toimi lääkärinä? ♦

ELLA JUNNILA, korkeushypyn arvokisamitalisti

yhteiskuntatieteiden yo.
politiikan tutkimus
Tampereen yliopisto

Opiskelu huippu-urheilun ohessa: uhka vai mahdollisuus?

URHEILU-URAN YHDISTÄMINEN OPISKELUUN on kesto-
suosikkipuheenaihe, josta halutaan kuulla. Ja myös neu-
voja halutaan antaa. Harvoin kuitenkaan saa kuulla
rehellistä kuvausta siitä, miten opiskelu onnistuu, kun se ei
olekaan opiskelijan ykkösprioriteetti, vaan ennemminkin
harrastus.

Harrastus, sitä opiskelu minulle todella on. Harrastuksille
ominaista on, että ne joustavat päivätyön, kohdallani urhei-
lun, mukaan. Opiskelu nähdään kuitenkin usein ulkopuo-
listen silmin ensisijaisena. Mahdolliset uhat opiskelumaail-
massa johtuvat tästä näkökantojen ristiriitaisuudesta.

Aloitin opinnot Tampereen yliopistossa syksyllä 2020.
Puhkuin intoa, koska pääsin opiske-
lemaan alaa, josta olin todella kiin-
nostunut. Alusta lähtien oli kuitenkin
ihan selvää, että tulen toteuttamaan
omaa opiskeluani hieman eri tavalla.
Kerroin tilanteestani henkilökohtaista
opintosuunnitelmaa käsitelleessä
keskustelussa. Halusin saada infoa ja
vinkkejä, miten voisin suorittaa akateemiset velvoitteeni
mahdollisimman hyvin, kuitenkin urheilua ajatellen. Kes-
kustelussa minulle sanottiin: *"etkö vois vaan käydä ne olym-
pialaiset ja lopettaa."* Olin järkyttynyt, eikä keskustelu tuosta
eteenpäin ollut kovin hedelmällistä.

Päätin kuitenkin onnistua ja lähdin etsimään henkilöä,
joka voisi auttaa minua. Tavoitteenani ei ole ollut päästä hel-
pommalla tai vähemmällä kuin opiskelijakollegani. Päämää-
räni on suorittaa opinnot kunnialla. Siihen tarvitsen henki-
lökohtaisen opintosuunnitelman, joka palvelee tarpeitani.
Oikeaa henkilöä ei kuitenkaan useista yrityksistä huolimatta
tahtonut löytyä, joten päätin ottaa härkää sarvista.

Selasin Moodlea, SISUa ja yliopiston opiskelijan opasta
päivätolkulla. Lopulta kasasin mielestäni toimivan suunnit-
telman. Sain ensimmäisen vuoden opinnot tehtyä ja minulla
oli jonkinlainen haju tulevista vuosista. Toisena vuonna
nousi jälleen ajatuksiini toive saada apua opintojen suun-
nitteluun. Tällä kertaa löysin ihmisen, joka koki asiakseen
auttaa minua. Suunnitelma, jonka olin puolisoikkona tehnyt
ensimmäisenä vuonna oli yllättävän hyvä. Siihen tehtiin vain
pieniä tarkennuksia ja viilauksia. Toinen vuosi meni muka-

vasti, mutta nyt kolmantena vuotena, uudet haasteet nou-
sivat pintaan.

Kuten kaikki varmasti ovat tähän mennessä hoksanneet,
huippu-urheilu on kokopäivätyötä. Olen vuodesta
yhteensä noin neljä kuukautta pois Tampereelta kisojen ja
treenien takia. Neljästä kuukaudesta noin kaksi ja puoli osuu
lukuvuoteen. Jos on koko marras-joulukuun leirillä, ei lähi-
opetukseen osallistuminen onnistu. Tähän kun lisätään hie-
man normaalia poikkeava suoritustahtini, on soppa val-
mis.

Erään opettajan kanssa väänsin yhden kurssin itsenäi-
sistä joustavasta toteutuksesta viikon. Hän halusi minun
opiskelevan normaalisti. Minä halusin
opiskella niin, että se tukee elämäni
kokonaisuutena. Lopulta sain viestin:
*"harmillista, että et pääse hyödyntä-
mään opintoja siten, että ne tukisivat
toisiaan. [...] Jos olet varma, että tämä
on ainoa mahdollinen ajoitus, pääset
toki kurssille."* Siinäpä se tiivistyi. Opet-

taja koki harmilliseksi, etten opiskele kuten he ovat määri-
telleet parhaaksi mahdolliseksi ymmärtämättä, että toteu-
tus ei millään muotoa tue opiskelujani.

Onneksi kaikki ei suinkaan ole ollut Jaakobin painia yli-
opistotaipaleellani. Aineopinnoissa luennoitsijat ovat olleet
mitä ymmärtäväisimpiä. He ovat tukeneet ja auttaneet opin-
noissani paljon. Olen saanut suorittaa kurssin esimerkiksi
esseellä luentojen sijaan, koska olin toisella puolen Euroop-
paa valmistautumassa kilpailukauteen. Onneksi tämä jousto
ei koske vain minua, vaan muitakin politiikan tutkimuksen
opiskelijoita. Urheiluhan ei ole ainoa asia elämässä, mikä
saattaa vaikeuttaa opintojen suorittamista perusmuotoi-
sesti.

Olympiakomitea on käynnistänyt Urheilijaystävällinen
korkeakoulu -hankkeen vuonna 2021. Jotta hankkeen tavoit-
teisiin päästään, pitää järjestelmässä tapahtua ajattelutavan
muutos. Voidaan laatia millaisia kriteerilistoja tahansa ja
pitää kauniita puheita, kuinka opiskelu Suomessa on huip-
pu-urheiluystävällistä, mutta jos se ei näy urheilijan arjessa
puheilta puuttuu sisältö. Joustoa ja ymmärrystä lopettamis-
kehotuksien sijaan, sitä minä toivon tulevalta. ♦



Terveyttä edistävälle urheiluseuralle kansainvälistä näkyvyyttä

Sami Kokko, Michelle Baybutt (toim.). Handbook of Settings-Based Health Promotion.

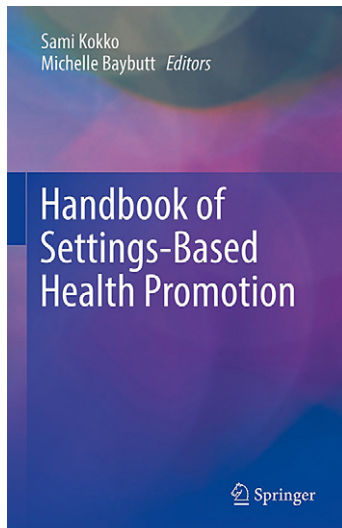
Springer 2022. 289 s.

ESITELTÄVÄN TEOKSEN fokus "*settings-based health promotion*" on kiinnostava mutta myös haasteellinen käsite ja toiminnallinen lähestymistapa. Suomenkielisissä julkaisuissa on *settings-based*-konseptista käytetty ilmaisuja toimintaympäristölähtöinen terveyden edistäminen. Ei kuulosta kovin napakalta, mutta parempaakaan käännöstä ei ole ollut tarjolla.

Toimintaympäristölähtöisyys on kuitenkin helppo avata selkokielelle. Erilaisissa elinympäristöissä, instituutioissa, organisaatioissa ja yhteisöissä tarvitaan niiden ominaispiirteet huomioivia terveyden edistämisen toimenpiteitä, mieluummin tutkimusnäyttöön perustuvia. Terveyttä edistävän toiminnan kulmakivet eri toimintaympäristöissä ovat (yhteiskunta)politiikka ja päätöksenteko, terveyden ympäristön aikaansaaminen, yhteisöjen toiminnan tehostaminen, terveyskasvatus ja -neuvonta ja terveysosaamisen edistäminen sekä terveyspalvelujen uudistaminen.

Nämä näkemykselliset ja toiminnalliset lähtökohdat ankkuroiduvat Maailman terveysjärjestön vuonna 1986 hyväksymään Ottawan asiakirjaan. Tuossa ikonisessa dokumentissa kansainvälinen ryhmä tutkijoita ja asiantuntijoita esitteli sosioekologista näkemystä painottavat perusperiaatteet terveyttä edistävälle toiminnalle.

Sami Kokon ja Michele Baybuttin toimittama kirja kuvaa ansiokkaasti edellä kuvattuja teemoja, ensin teoreettisia lähtökohtia esitellen. Toinen osakokonaisuus pureutuu itse toimintaympäristöihin, joita kirjassa edustavat mm. terveyttä edistävät kaupungit, koulut, sairaalat, yliopistot, työyhteisöt, vankilat, urheiluseurat ja sosiaalinen media. Teoksen loppuosuus paneutuu planeettamme terveysuhkiin ja niiden ehkäisy- ja ratkaisustrategioihin. Dramaturginen kaari on puhutteleva, kun viimeisillä



sivuilla uusi paradigmaattinen muutostarve muotoillaan otsikkotasolla koruttomasti; "*Health Promotion 2.0: From Social Determinants to Planetary Health*".

Teoksen 15 lukua ovat itsenäisiä katsauksia kutakin aihepiiriä koskevien keskeisten käsitteiden, teoreettisten mallien ja tutkimushankkeiden ja kansainvälisten verkostojen evoluutiosta. Kirjoittajat kuvaavat pikemminkin sitä mitä on tehty kuin esittelevät kokoavasti, minkälaisia tutkimustuloksia on saatu. Tutkimusmetodisia haasteita käsitellään turhan niukasti. Eri lukujen sisällöllinen eetos ja käsitelytapa on kuitenkin yhtenäinen, mikä on aina hyvä lopputulos toimituissa tiede- ja tietokirjoissa.

Terveyttä edistävä urheiluseura -tematiikkaan liittyvää kehittämis- ja tutkimustoimintaa kuvataan kompaktisti. Kirjoittajat tekevät heti alkuun selväksi sen, että "*health promoting sport club*" -konseptilla on suomalaiset juuret. Teoksen toisen toimittajan apulaisprofessori Sami Kokon väitöskirjatutkimusta terveyttä edistävän urheiluseuran tunnuspiirteistä voidaan pitää pioneerityönä ja eräänlaisena ankkuritutkimuksena aihepiiristä. Viime vuosina useat kansainväliset tutkimusryhmät ovat ilahduttavasti luoneet validoituja mittareita urheiluseurojen terveyden edistämisen profiiliin arvioimiseksi. Näitä näyttöön perustuvia varsin käyttökelpoisia indikaattoreita ja niiden mittaustapoja olisi voinut kirjassa esitellä yksityiskohtaisemmin.

Katsauksessa todetaan kriittisesti, että monet urheiluseuroihin kohdistuvat interventiot eri maissa ovat olleet

tutkimusasetelmallisesti verrattain vaatimattomia. Esimerkiksi kontrolliryhmien käyttö ja kunnianhimoisemman RCT-asetelman soveltaminen on ollut vielä vähäistä arvioitaessa urheiluseuratoimintaan kohdistuneita terveyden edistämisen interventioita.

Teoksessa esitellään myös kiintoisa terveyttä edistävä urheiluareena-käsite (*healthy stadia*). Kirjoittajien mukaan edistysaskeleita on otettu mm. savuttomien stadionien luomiseksi yhteistyössä esimerkiksi UEFAn kanssa. Kokeiltu on myös terveyttä edistävien tuotteiden lisäämistä ruokapalveluissa, ja motivoitu katsojia ja faneja liikkumaan aktiivisemmin. Urheiluareenoiden turvallisuuden edistämistä kirjoittajat eivät valitettavasti käsittele.

Sami Kokon ja Michelle Baybuttin kokoama teos on huolellisesti toimitettu ja sisällöltään laadukas englanninkielinen terveyden edistämisen käsikirja, jonka lukijakunta koostunee erityisesti tiedeyhteisön jäsenistä ja terveys- ja liikunta-alan kouluttajista. Suomenkieliselle käytännönläheisemmin kirjoitetulle tietokirjalle terveyttä edistävästä urheiluseurasta voisi olla kovastikin kysyntää. Jos tällainen teos ilmestyisi lähivuosina, kannattaisi jokaisen seuratoiminnan kehittämisestä kiinnostuneen lukea se.

LASSE KANNAS

Terveyskasvatuksen professori (emeritus) liikuntatieteellinen tiedekunta Jyväskylän yliopisto lasse.kannas@jyu.fi



Merkkillinen tie savuttelusta sporttiin

Antti Parpola. Merkkien takana – Amer Sportsin tarina.

Otava 2022. 336 s.

AMER SPORTSIN HISTORIA kuvaa, miten tupakanvalmistajana 1940-luvulla toimintansa aloittanut, teekkarien ja kauppatieteilijöiden perustama yritys muuntui maailmanmitan urheiluväline ja -vaatetusvalmistajaksi.

Antti Parpola kertoo tarinan jäntevästi ja yrityshistoriaksi varsin suorasanaisesti. Tämän on mahdollistanut se, että kirjahankkeen taustalla Amerin Kulttuurisäätiö, jonka perustivat vuonna 1980 yhtiön perustajaosak-



kaat yhdessä Amer-yhtymän kanssa tukemaan suomalaista taiteen, talouden ja tekniikan alaa ja kulttuuria.

Amerikkalaisuudella markkinoitu tupakka oli sotien jälkeen varma menekkituote. Tupakoinnin julkisuuskuvaa oli jälleenrakennusvuosina myönteinen. Amer liikkui savuketrendien aallonharjalla ja toi 1950-luvun alussa Suomen markkinoille filtri-savukkeet. Tuotemerkit olivat sananmukaisesti monien huulilla ja päätyivät osaksi populaarikulttuuria: **Juice Leskisen** ”Marilynessä” *keuhkoissa kirveli Boston*.

Lisävahtia yritykselle toi yhteistyö tupakkajätti Philip Morrisin kanssa. Amer oli omassa mainonnassaan liittänyt tupakoinnin amerikkalaiseen elämäntapaan, mutta Marlboro-mies vei mielikuvamarkkinoinnin 1970-luvun alussa koko maailmassa uudelle tasolle. Marlboron markkinoinnissa ottivat oppia myös nousevat urheiluväline- ja tekstiilivalmistajat, kuten Nike.

Tupakoinnin haitoista alkoi päästä julkisuuteen yhä enemmän tietoa 1960–1970-luvuilla. Suomessa tuli myös voimaan vuonna 1978 tupakkalaki, joka kielsi tupakanmyynnin alle 18-vuotiaille ja rajoitti tupakointia julkisissa tiloissa. Amerin johto tiedosti, että yhtiön toimintaa on suunnattava muille aloille, vaikka tupakanvalmistus oli tuottoisaa toimintaa.

Yksi mahdollisista suunnista oli urheiluvälinevalmistus. Amer osti Koho-jääkiekkomailoja valmistaneen tehtaan 1970-luvun puolivälissä. Koho ei kuitenkaan osoittautunut tuottoisaksi sijoitukseksi. Amerin 1980-luvulla ostama amerikkalainen Wilsonkin oli pitkään heikotuottoinen. Pitkien vaiheiden jälkeen Amer muuntui kuitenkin 1990- ja

2000-luvuilla urheiluväline-, -jalkine ja -tekstiilivalmistajaksi. Wilsonin lisäksi Amer Sportsin talliin tulivat mm. Arc'teryx, Suunto, Salomon ja Atomic. Merkkivalikoimaan liittyi 2010-luvulla Peak Performance. Mainehaitaksi muuttuneesta tupakasta yhtiö hankiutui eroon vuonna 2004. Sinänsä syöpäkääryleiden valmistus oli loppuun asti hyvin kannattavaa liiketoimintaa.

Parpola analysoi Amerin muutosvaiheita tarkasti. Hän osoittaa, että tie maailmanmitan toimijaksi ei ollut suoraviivainen. Matkalle mahtui erehdyksiä ja toisaalta onnekkaita sattumia. Yhtiö oli myös valtausyritysten kohteena sekä 1990-luvulla että 2000-luvulla. Kolmas kerta sanoi toden, kun kiinalaisen Anta Sports Products -yhtiön johtama ryhmittymä vuonna 2018 teki tarjouksen, josta yhtiön hallitus ja osakkaat eivät voineet kieltäytyä. Laajasti ottaen Amerin ostamisen voi tulkita Kiinan maailmanlaajuisesti harjoittamaksi pehmeäksi vallankäytöksi.

Amerin toimitusjohtajista **Roger Talermon** oli iso rooli yrityksen muuntumisessa maailmanlaajuisesti urheilutuotteiden merkkiosajaksi. Vuosina 1996–2009 yhtiötä johtaneen Talermon oma urheilutausta ja kansainväliset kontaktit auttoivat osaltaan asiaa. Urheilubisneksessä taitonsa näyttäneestä Talermosta tuli myös Suomen Olympiakomitean puheenjohtaja vuosiksi 2004–2012. Häneen kohdistui suuria odotuksia, jotka eivät välttämättä täyttyneet. Kasvavan Amer-konsernin johtaminen vei paljon aikaa ja etenkin finanssikriisin vuosina 2008–2009 toimitusjohtajan ykköshuolet olivat muualla kuin Olympiakomiteassa. Varmaa on, että Amer jäi voiton puolelle toimitusjohtajansa saavuttamasta statuspaikasta. Parpola toteaa, että Amerille Talermon puheenjohtajuus avasi kansainvälisesti muutoin vaikeasti avautuvia ovia.

Teksti soljuu eloisasti, vaikka mukaan on jäänyt jonkin verran turhaa talousjargonia. Amerin historia on myös urheilutuotemerkkinoinnin peruskurssi. Parpola kertoo havainnollisesti, miten meille luodaan tarpeita, joista emme edes olleet tietoisia. Komea kuvitus kertoo osaltaan mielikuvamarkkinoinnin kehityksestä.

JOUKO KOKKONEN



 Kirja

Kaverisuhteet muutoksessa

Antti Malinen & Tuomo Tamminen: *Leikitäänkö? Lasten kaverisuhteet 1900-luvun Suomessa.*

Gaudeamus 2022. 496 s.

PUREUDUTTAESSA SUOMALAISLASTEN kaverisuhteisiin runsaan sadan vuoden ajalta ollaan mittavien haasteiden edessä. Tekemillään rajauksilla **Antti Malinen** ja **Tuomo Tamminen** johdattelevat lukijan teoksensa sivuille. Tarastelu kohdistuu lähinnä 5–15-vuotiaisiin lapsiin. Tämänkin valinnan ongelmallisuuden tutkijat tunnistavat, sillä kaveriporukkojen koostumus ei noudata tutkijoiden tekemää ikärajausta. Aineistojen läpikäynnissä on hyödynnetty suhteellisen vapaamuotoista teemoittelua ja tyypittelyä. Tee-mat ovat löytyneet laajaa muistitietoaineistoa – useiden satojen eri-ikäisten suomalaisten muisteluja – lukien. Tyypittelyssä on puolestaan hahmotettu, millaiset lapsuuden ja vertaisuhteiden kokemukset ovat olleet tunnusomaisia kullekin aikakaudelle.

Tutkijoiden tekemät menetelmälliset valinnat ovat tuottaneet kirjan rakenteen. Kaverisuhteita tarkastellaan neljässä pääluvussa. Ensimmäinen ajanjakso sijoittuu 1900-luvun alusta vuoden 1921 oppivelvollisuuslakiin. Toinen jakso ulottuu sotien jälkeiseen aikaan. Kolmannen jakson ytimessä ovat suuret ikäluokat tekemiseen ja aikuisten heihin kohdistamine huolipuheineen. Lapsuus lähiöissä on neljännen luvun otsikko. Luvussa osoitetaan lapsuuden muuttunut

asema. Uusina ilmiöinä nostetaan esiin muiden muassa koulukiusaaminen, sukupuolinen suuntautuminen ja perinteisten auktoriteettiasetelmien purkautuminen. Jälkisanoina kurkistetaan myös uuden vuosituhannen todellisuuteen.

Teoksen kirjoittajat ilmoittavat lähteneensä hakemaan vastauksia kysymyksiin, millaisia ilmiöitä, muutoksia ja jatkumaita lasten kaverisuhteisiin ja yleisemminkin suomalaisen lapsuuteen on liittynyt. Muutuvat yhteiskunnalliset olot ja arvot sekä vaihtuvat lapsuus- ja kasvatuskäsitteet ovat osaltaan luoneet ne kehikset, joissa kaverisuhteita on synnytetty. Ja kyllähän yhteiskunnallisten olojen muutoksia vuosisataan mahtuu useine sotineen, jälleenrakentamisineen, lamoineen ja kaupungistumisineen. Oivaltavasti tutkijat ovat sitoneet yhteiskuntamuutokset taustoittamaan tutkimusaineistona hyödyntämäänsä muistitietoa. Aineistokäsittelyn vaivannäkö palkitsee, sillä elämänmakuiset tekstilainaukset kuvaavat syvästi ihmisten kokemussellisuutta.

Kirjassa on kyse myös aikuisten ja lasten välisistä alati muuttuvista suhteista. Lapsiin kohdistuneen sosiaalisen kontrollin muutokset tulevat näkyviksi. Turvallisuuden lisääntymistä valaisee se, että vuonna 1950 Suomessa kuoli tapaturmaisesti yli 480 lasta mutta vuonna 2015 alle 15-vuotiaita menehtyi tapaturmissa enää 31. Ainakaan näiltä osin kai puuta lapsuuden vapaaseen leikkiin ja touhun tilaan ei kannata romantisoida. Tutkijoiden mukaan 1960- ja 1970-luvut olivat lapsiin ja nuoriin kohdistuneen vahvan sosiaalisen kontrollin aikaa. Tämän jälkeen auktoriteettiasetelmat alkoivat purkautua ja alettiin puhua saksalaissosiologi **Thomas Ziehen** sanoin itsetematsoivasta nuorisosta. Kaverisuhteiden kokiessa laadullisia muutoksia syntyi uudenlaisia eriytyneitä lapsi- ja nuorisokulttuureja omine elämäntyyllisine valintoineen.

Kirjan sivistävää antia on myös merkittävien lapsuustutkijoiden toimijoiden esittely. Mukaan mahtuvat muun muassa **Matti Koskenniemmen** koululuokkatutkimukset, **Rafael Helangon** tutkimukset turkulaisista poikasakeista ja tyttöryhmistä (!) sekä Ziehen teoretisoinnit uudesta nuorisosta. Selväksi tulee sekin, että tut-

kijoiden kiinnostus suuntautui pitkään ainoastaan poikiin. Suomessakin tyttöstudiot käynnistyi pontevasti vasta 1980-luvulla. Vuosisadan aikana lapsuuden kaverisuhteisiin vaikuttaneiksi suuriksi tekijöiksi Malinen ja Tamminen esittävät varttuvan sukupolven lisääntyneen vapaa-ajan, kaupungistumisen myötä lisääntyneet lasten keskinäiset kontaktit sekä aikuisten muuttuneet asenteet lapsuutta kohtaan.

Leikitäänkö?-teos on hallittu kokonaisuus suomalaislasten kaverisuhteista. Kirjan parasta antia on lapsuuden näkeminen osana mittavia yhteiskunnallisia muutoksia sekä alati uusiutuvina sukupolvisuhteina. Kirjoittajat päättävät teoksensa toteamukseen, että ”yhteenkuuluvuuden ja arvostetuksi tulemisen tunteet eivät ole muuttuneet 120 vuodessa mihinkään”. Erityisen hyödyllistä luettavaa kirja on liikuntatutkijoille, sillä onhan urheilu ollut yksi keskeisimmistä kaverisuhteiden synnyttäjästä. Siinäpä haastetta tutkimusaukon täyttäjille!

HANNU ITKONEN

liikuntasosiologian emeritusprofessori
Jyväskylän yliopisto
hannu.itkonen@jyu.fi



Raha ratkaisee jalkapallossa

Hannu Aaltonen & Tapio Keskitalo:
Jalkapallon musta kirja. Kuningaslaji ja rahan mahti.

Otava 2022. 301 s.

RAFLAAVASTI OTSIKOITU *Jalkapallon musta kirja* on toimittajakaksikon **Hannu Aaltonen** ja **Tapio Keskitalo** tietokirja jalkapallosta ja rahasta. Siinä pyritään vastaamaan, miksi tulevat MM-kisat pelataan Qatarissa, vaikka ne mitä ilmeisimmin oli myönnetty järjestäjille lahjuksien avulla ja kisapaikkoja rakennettaessa on kuollut tuhansia siirtotyöläisiä. Teos tarjoilee uutta tietoa ja vetää yhteen jo tiedettyä mielenkiintoisesti.

Kirjoittajia kiinnostaa myös se, miksi huippuseurat kykenevät ostamaan pelaajia, vaikka ne ovat pahasti velkaantuneita. Vastaus liittyy monimutkaiseen vyyhtiin, jonka osia ovat ainakin seuraavat asiat: pelaajajoukkueiden ja pelaajan kasvojen omista-



misoikeus, tulevat katsojatulot, sponsoritulot, fanituotemyynti, pelaajien tuloihin ja omistajien omaisuuteen liittyvä veronkierto ja viimeisenä sekä tärkeimpänä otteluiden televisiointituotot. Eniten nettoava *Valioliiga* saa jo pelkästään kotimaisista televisiointisopimuksistaan yli kaksi miljardia euroa kaudessa vuosina 2022–2025. Saksan *Bundesliiga* tienaa hieman yli puolet tästä pelikaudesta. Myös Espanjan *La Liga* saa lähes miljardin kaudessa televisiointioikeuksistaan.

Tekijöiden vastaus esitettyihin kysymyksiin on, että kaiken takana on nykyinen globaalitalousjärjestelmä ja sen sisältämät korruptoivat pakot. He toteavat, että ”*vaikka jalkapallo on ensisijaisesti urheilua, se on samalla valtava bisnes*”. Myöhemmin he siteeraavat valmentajaveteraani **Louis van Gaalia**, joka totesi keväällä 2022 Fifan motiiveista Qatarin kisojen suhteen kyse olevan yksinomaan rahasta ja kaupallisista intresseistä.

Kirjoittajat ovat kokeneita toimittajia, ja työn jäljestä näkee heidän tehneen taustatyönsä tarkasti. He nostavat esiin lukuisia taloudellisia väärinkäytöksiä sekä niitä koskevia epäilyjä valottaen taustoja monipuolisesti. Kirja nostaa esille myös jalkapallon tasa-arvon työn yhteyden rahan ja sen puutteeseen. Huomionarvoista on myös tapa, jolla kirjoittajat siteeraavat Helmarien kesken sopimuskauten erotettua päävalmentajaa **Anna Signeulia** korrektisti tämän ihmetellessä, miksi valmentajia ei kouluteta koko populaatiosta, sillä hänen mukaansa silloin saataisiin enemmän hyviä valmentajia kuin ainoastaan yhdestä sukupuolesta valikoitaessa.

Kirjan puutteena voi pitää sitä, etteivät tekijät lähde pohtimaan tarkemmin pelien määrän kasvua ja sen vaikutuksia lajille tarkemmin. Kun tiedämme Espanjan poliisin Operaatio Puerton jälkeen dopingin olleen järjestelmällistä lajissa jo aiemmin, olisi ehkä ollut syytä pohtia, mitä sen suhteen tulee tulevaisuudessa tapahtumaan ottelumäärien edelleen kasvaessa.

Kirjoittajien huomio lajiin liittyvästä kaksinaismoralismista on kuitenkin erityisen tärkeä. Uefan puheenjohtaja **Aleksander Ceferin** nikotteli kysyttäessä stadiontyöläisten huonoista työolosuhteista. Fifa on nykypuheenjohtaja **Gianni Infantinon** kaukella muokannut eettisiä sääntöjään ja vakuutellut avoimuuttaan. Silti lahjonnan, varojen väärinkäytön ja kilpailumanipulaatiosta syyttämisen rajaksi tuli kymmenen vuotta, kun sillä ei aiemmin ollut aikarajaa ollenkaan. Myös suoria väärinkäytössyytöksiä Infantinoa koskien on esitetty. Oligarkkien yhteys **Vladimir Putiniin** on myös ollut jo pitkään tiedossa. Ukrainan sota pakotti tekemään asialle jotain.

Kirjoittajat siteeraavatkin brasilialaista kirjailijaa **Luiz Ruffaloa**. Hänen toteamuksensa valkoisen ylemmän keskiluokan kisoista ilmentää dystooppista polkua, jolla jalkapallo on tällä hetkellä kulkemassa. Rasismi, korruptio ja luokkaerotko määräävät tulevaisuudessa sen kuka pelaa ja missä sekä miten? Kirjoittajien mielestä peli itsessään on liian tärkeä näin yksipuoliselle tulevaisuudelle. Teosta voi suositella lämpimästi kaikille jalkapallon tulevaisuudesta kiinnostuneille lukijoille.

ILKKA LEVÄ, FT

vieraileva tutkija
kulttuurihistoria
Turun yliopisto
ilkka.leva@helsinki.fi



Kirja

Tärkeä peruskurssi, mutta...

Erkko Meri & Martti Kuusela:
Martti Kuusela – Pallopoikana maailmalla.

Read.fi 2002, 488 s.

MARTTI KUUSELAN TARINA on niin monin tavoin poikkeuksellinen, että tästä aiheesta oli jo aikakin tehdä kirja. Juuri Kuuselaan kun tiivistyy ajankuvana se suomalaisen urheiluhistorian hapuileva vaihe, jota ilman moni myöhempi asia olisi jäänyt tapahtumatta.

Harmillisen usein juuri tämän kaltaisten vaiheiden tärkeät hetket unohdetaan aikojen edetessä ja jäävät sukupolvien vaihtuessa merkitsemättä muistiin. Kun niin käy, menetämme kykyämme hahmottaa myös tämän päivän todellisuuskuvan kokonaisuutta ja sen taustatekijöitä.

On tärkeää ymmärtää, miten ohut ja lyhyt suomalaisen jalkapallohistorian huippu-urheiluvaihe on – ja mikä rooli muutamilla keskeisillä yksilötoimijoilla on muutoksen taustoittajina.

Tämä perusasia tulee tässä kirjassa, riveillä ja niiden väleissä, hyvin kuvatuksi. Tarina on hyvin kirjoitettu ja etenee sujuvasti. On tehty peruskurssikirja kaikille, jotka suomalaisen urheilun kanssa missään roolissa 2020-luvun todellisuudessa toimivat.

Kirja toimii aikakoneena ja mieleen palauttajana niille, jotka ovat millään tavalla olleet itse suomalaisen urheilun mukana niissä ajanjaksoissa ja vaiheissa, joiden läpi Kuuselan ura

on kulkenut – mutta tämä on tärkeä silmien avaaja ja taustatiedon lisääjä myös nuoremmille. Kirjan lähtökohta ei ole tieteellinen, mutta silti se tuottaa tärkeän lisän suomalaisen huippu-urheiluhistorian muistitietokokoelmiin – ja päättynee siksi vielä monen tutkimuksellisenkin hankkeen lähde-luetteloon.

Tosin, kuten peruskurssit tapavat, tämäkin on monin tavoin eräänlainen tekninen rautalankamalli. Kuuselan tarina käydään kronologisesti läpi. Työpaikka toisensa jälkeen tulee esiteltä ja niistä riittää myös mielenkiintoisia huomioita, mutta samalla tulee kieltämättä myös sellainen olo, että jossakin kohdin olisi ollut mielenkiintoista pysäyttää sujuvasti etenevän tarinan juoksu. Kirja kuvaa suomalaisen huippuvalmennuksen tärkeän pioneerihaamon tarinaa, mutta sittenkin hieman pintapuolisesti.

Toki kirjan sivumäärä on jo nyt huomattava. Kun teknistä tapahtumahistoriaa on enemmän kuin Kuuselan sukupolven muilla suomalaisvalmentajilla yhteensä, on selvää, että tämän kokonaisuuden kuvaaminen on peruskurssikirjassa tärkein tehtävä. Se tehtävä hoituukin erinomaisesti, mutta silti, hieman jää lukijalle nälkä.

Vaikka kirja ei lukijaansa petä, muutamassa kohdassa olisi tehnyt mieli kuulla vähän enemmän, raapia tapahtumien taustaa ja eri tilanteissa tehtyjen valintojen ja päätösten synnyssä vaikuttaneita voimia syvempää.

Kuusela on ollut upeissa näköalapaikoissa. Hän on lisäksi ajatteleva ja älykäs ihminen. Olisi kiehtovaa lukea vähän syvempiäkin pohdintoja siitä, mitä hän on oppinut kansainvälisen jalkapallon kehityksestä viimeisen 60 vuoden aikana – niin pelin kuin viihdeteollisuuden ja kulttuuri-ilmiön tasolla. Muutamia keskeisiin hetkiin olisi siksi ollut hyvä pysähtyä astetta perusteellisemmin.

Olen ollut oman työurani varrella sen verran Kuuselan kanssa tekemisissä, että tiedän hänen osaavan nähdä elämää muutenkin kuin pelkän intohimoisen jalkapallomiehen näkökulmasta. Hän on humaani pohdiskeilija, josta on monissa kansainvälisissä ympäristöissä kehittynyt asioiden syyseuraussuhteita ja mittasuhteita terävästi hahmottava ajattelija.

Tämä puoli, siis eräänlainen Kuuselan oma älyllinen viesti – ja ehkä haas-

tekin – suomalaiselle urheilulle, jää kirjassa piiloon. Kun ihmisellä on ollut näin poikkeuksellinen näköala, olisi kiehtovaa kuulla syvällisemmin mitä hän kaiken näkemänsä jälkeen urheilusta ja elämästä ajattelee, miten erilaiset tärkeysjärjestykset ja tulevaisuuden haasteet hahmottaa.

Toki Kuusela ei ole minkään sortin julistaja tai saarnamies. Hän uskoo siihen, että teot kertovat puolestaan. Ja niinhän ne tekevätkin, mutta silti. Jos kirjoittaa kirjan, silloin on lupa sanoa vähän enemmänkin – vaikka ei niin saarnamies olisikaan.

Ehkä se on sen seuraavan kirjan, kuuselamaisen pohdiskelukirjan, aihe – kun tärkeä peruskurssi ja uran yksityiskohdat on nyt komeasti paketoitu.

JARI KUPILA



Synnyttäänkö lahjalusikka suussa vai voiko lahjakkuuden saavuttaa?

Hannu Pelttari: Lahjakkuuden lähteillä.

Reuna Publishing House 2002. 269 s.

TIETOKIRJAILIJA Hannu Pelttari on lähtenyt selvittämään huippu-urheilijan ainesosia ja valmistusreseptiä. Kymmenen lajinsa kansainvälisessä kärjessä kirkkaana kiiltäneen entisen suomalaisen urheilijan haastatteluista luulisi löytyvän hyvinkin tarkat kok-kaushjeet.

Kirjaan valikoidut henkilöt avaa- vat urheilu-uriaan alkutahdeista vii- meisiin hitaisiin tai paremminkin kirk- kaimpiin parrasvaloihin. Osalla heistä valot eivät sammuneet urheilun vaih- duttua arkisempaan työelämään, vaan tie on vienyt urheiluhallinnossa johtotehtäviin. Kaikki ovat pysyneet kiinni omassa lajissaan. Yhteistä on myös halu jakaa osaamistaan uusille sukupolville.

Teoksen aluksi Pelttari käy läpi menestymistä yleisesti selittäviä teki- jöitä, kuten nuorella iällä aloitettua määrätietoista harjoittelua ja maa- gista 10 000 tunnin harjoitusmäärää. Vuosien aherrus auttaa menestymi- sen tiellä, mutta huippusijoille pääse-



vien taustalla tuntuu piilevän mukana ainakin hippunen syntymässä saatua lahjaa. Pohdintaan nousee lisäksi van- hempien vaikutus lapsen urheilemi- seen ja saavutuksiin. Ympäristöllä on merkitystä, mutta haastatellut entiset huippu-urheilijat painottavat eden- neensä omalla henkilökohtaisella intohimollaan huipulle.

Siirryttäessä Pelttarin alkuluvuista urheilijoiden tarinoiniin tekstityyli muuttuu. Lukunautinto häiriintyy, kun huomio kiinnittyy sisällön sijaan tök- sähtelevään ja vaihtuvaan tyyliin sekä turhaan toistoon. Esimerkiksi **Hiikka Riihivuoren** hiihdollista kehityspol- kua ja **Ari Paunosen** juoksua lukiessa pohdin, luenko päiväkirjaa, suoraan haastatteluista suodattamatonta teks- tiä vai Pelttarin tuottamaa henkilöta- rinaa. Edetessäni kirjaa havaitsin, että sama meno jatkuu. Ehkä tekstityyli ja toistavuus oli harkittua: tarinallisuuden sävyissä jokainen henkilö piir- tyy yksilönä ja elämien ainutkertai- suus korostuu, vaikka jokaisesta tuli- kin huippu-urheilija.

Kirjan urheilijatarinat kosketa- vat, kun eteen avautuu myös elä- mään osuvia synkkiä hetkiä ja kään- nekohtia. Mitä tekisin toisin? -luvut antavat sijan jossittelulle, tosin tyy- tyväisyys paistaa ja aika kultaa muis- tot. Onneksi kuitenkin yhdellä urheili- joista on ”paljon sanottavaa siitä, mitä olisi pitänyt tehdä toisin” ja toinenkin kertoo jo aktiiviuransa aikana mietti- neensä merkittävien muutosten teke- mistä.

Tähtipölyn, kurinalaisen treenieliä- män ja mitalisateen seassa on hyvä muistaa, että meillä jokaisella on lah- jakkuutta. Lahjakkuus ei liity vain

urheilemiseen eikä se välttämättä vaadi ääriarajaista kehollista viritystä. Lahjoja on erilaisia ja kukin kaivaa omansa käyttöönsä, omalla tavallaan. Mutta löytävätkö urheilijat lahjakkuu- den itsestään helpommin kuin ne, jot- ka eivät kilpaurheilun saralle suuntaa?

Ehkä kilpaurheiluun liittyy jokin taika, josta kannattaa ammentaa. Jos ei itse urheilemalla, niin urheilua ja urheilijoita seuraamalla. Pelttarin kirjaa suosittelen lukemaan etenkin niinä hetkinä, kun tuntuu, että medi- assa patsastelevien huippu-urheili- joiden elämä on kultareunaisempaa kuin omasi. Urheilijoiden kertomuk- set paaluttavat oman elämän ansait- tuun arvoonsa.

RIITTA-ILONA PUMMI-KUUSELA

tiedeviestijä
Liikuntatieteellinen Seura
riitta-ilona.pummi-kuusela@lts.fi



Ei koko totuus, mutta yksi totuus

Harri Halme ja Ari Pusa: Manageri – Miten tehtiin rahaa, julkisuutta ja menestystarinoita.

Tammi 2022, 354 s.

HARRI HALME ON OLLUT 2000-luvun aikana yksi suomalaisen urheilun tärkeimpiä taustahahmoja. Monen ykköskaartin urheilijan manageri, Paavo Nurmi Gamesin kasvutari- nan ydinryhmän keskeinen toimija, huippu-urheilun muutosprosessin ja Olympiakomitean valtapelien tausta- juonija.

Rooleja on politiikassa, viihteessä, mediassa ja urheilussa.

Halme tuli aikoinaan urheilubis- nekseen otteella, joka sai monet van- hemman kaartin toimijat hermostu- maan. Tietty kulmikkuus on kuulu- nut pelitapaan myöhemminkin, mutta kun tulosta on tullut, kohina ympärillä kääntyi lopulta vain nosteeksi.

Halmeen suhde julkisuuteen on ollut koko ajan ristiriitainen. Hän on taitava taluttamaan urheilutoimitta- jia haluamaansa suuntaan ja säätele- mään omien urheilijoidensa työrau- haa häiritseviä haastattelupyynnöitä. Hän tulee hyvin toimeen toimittajien kanssa, mutta samalla pelaa hämmäs-



tyttävän hyvin itsensä ulos julkisuuden valokeilasta.

Halmeen persoonassa on salaperäisyyttä, ristiriitaisuutta ja tiettyä kameleonttimaisuutta. Hänestä puhutaan urheilukulisissa paljon, mutta harva häntä oikeasti tuntee. Kun selaisesta miehestä tulee kirja, on kiinnostus katossa.

Eikä kirja mikään turha lukukokemus olekaan. Paljon pelättyä parempi tämä on.

Urheilukirjatuotanto on jo jokuksen vuoden käynyt ylikerroksilla. Kirjoja tulee solkenaan, mutta turhan moni teos tehdään vain muutaman kohuotsikon tuottamiseksi ja erilaisten medianäkyvyyksien maksimimiseksi, ei siksi, että olisi mitään erityistä sanottavaa.

Halme tunnetaan kyvystään sanoa. Lisäksi hänellä on tiedossa monta urheilun sisäpiiritarinaa. Tämä kirja olisi siksi voitu hyvinkin toteuttaa turhankin tutuksi tulleella kohukirjan kaavalla.

Onneksi tähän ei ole lähdetty. **Ari Pusa** on kirjoittanut tasapainoisen ja yllättävänkin hillityn tarinan Halmeen urasta ja samalla ylipäänsä manageritoiminnan luonteesta suomalaisen urheilun taustalla.

Joku voi tietysti pettyä siihen, että kirja ei olekaan suuri paljastusteos tai sellainen keskisormella naputeltu ”Nyt sanon kerrankin kaikille suoraan”-kirja, kuin Halmeen maineen perusteella saattoi odottaa.

Kirja kun on enemmin kädenojennus, ei sodanjulistus, sellaisiinkin suuntiin, joihin Halmeen välit eivät aivan lämpimimmät ole olleet. Tarinaa leimaa rauhallinen äänensävy ja

sanamuotojen kontrolli, joka lipsahdtaa oikeastaan vain yhden sanan kohdalla. Sanaa *kommunismi* ei kannataisi ihan niin löysästi heitellä kuin Halme tekee, mutta miehen tuntien tämä taitaa olla ihan tahallista hännäämistä, joten ei provosoiduta takerumaan tähän.

Se, että äänensävy on muilta osin varsin asiallinen, toimii varsinaisen päämäärään saavuttamisessa erinomaisesti. Kirja on hyvä kuvaus huippu-urheilusta nimenomaan manageritoiminnan näkökulmista. Halmeella on harvinainen näköalapaikka huippu-urheilun kokonaisuuteen ja rooliin yhteiskunnassa. Kirja avaa hyvin miltä urheilu siitä kulmasta näyttää.

Toki pitää muistaa, että kirja on Halmeen kirja. Huippumanageri pelaa koko ajan manageripeliään, myös kirjassa.

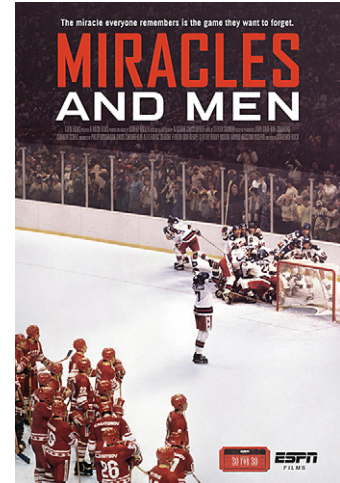
Lähdekritiikki on syytä pitää mielessä erityisesti tätä kirjaa lukiessa, mutta kun teos on miehen oma puheenvuoro, on oikeastaan sallittua, että jokunen mutka menee turhankin suoraksi. Hyvää sanottavaa on niin paljon, että lukijan kannattaa nyt nähdä kokonaisuus, ei takertua yksityiskohtiin – vaikka joissakin kohdin tekisikin mieli huutaa kriittinen välihuomio.

Tämä kirja ei kerro koko totuutta suomalaisesta urheilusta, mutta Halmeen totuuden se hyvin kertoo. Se antaa erittäin hyvän pohjan jatkokeskustelulle, vastapuheenvuoroille.

Urheilukeskustelumme ei kaipaakaan yhtä ehdotonta totuutta. Tarvitaan järkevää, asiapohjaista dialogia, erilaisia näkemyksiä. Pitää antaa todellisuuskuvan kehittyä, hahmottua kokonaisuudessaan, kaikissa sävyissään. Vain siten voi löytyä jokin kestävä kehitystie eteenpäin.

Urheilun todellisuuskuvaa on syytä rakentaa kaikista eri näkökulmista. Halme on puhunut oman näkökulmansa selkeästi. Nyt olisi muiden vuoro.

JARI KUPILA



 **Televisio**

Punakoneen virittäjät

Ihmeitä jäällä (Of Miracles and Men).
Ohjaus: Jonathan Hock.

ESPN Films, Yhdysvallat 2015. 68 min.

NEUVOSTOLIITOLAISESTA JÄÄKIEKOSTA kertovan dokumenttifilmin kertojapäähenkilö on puolustaja **Vjatcheslav Fetisov**. Tarkastelussa ovat neuvostokiekon suuret valmentajat **Anatoli Tarasov** ja **Viktor Tihonov**. Tarasov kehitti neuvostoliittolaisen pelityylin omintakeisilla menetelmillään 1940-luvun lopulta lähtien. Maajoukkueen päävalmentajana hän toimi virallisesti vain lyhyen aikaa, mutta oli mukana valmennusryhmässä vuoteen 1972. Lisäksi hän toimi Moskovan valmentajana tai apulaivalmentajana 1940-luvulta 1970-luvun puoliväliin. Tarasovia voikin pitää punakoneena tunnetun maajoukkueen pääsuunnittelijana.

Fetisov aloitti uransa juniorina Moskovassa Tarasovin opissa. Maajoukkuepelaaja hänestä tuli Neuvostoliiton maajoukkuetta 1977 alkaen valmentaneen Viktor Tihonovin kaudella. Dokumentti luo draamaa Tarasovin ja Tihonovin valmennustyylien välillä. Epäilemättä Tarasov oli ihmisenä lämpimämpi kuin kylmän laskelmoiva ja pelaajiensa elämää pikumaisuuksiin saakka kontrolloinut Tihonov. Silti hänkin oli neuvostojärjestelmän kasvatti, joka vaati valmennaviltaan erittäin paljon.

Tihonov pelaajineen kävi Lake Placidin olympiakisojen alla saamassa lähtöevästyksen Neuvostoliiton kom-

munistisen puolueen keskuskomiteassa: ”*älkää vain hävitkö amerikkalaisille*”. Tappio kuitenkin tuli ja sen myötä Tarasovin aikakaudella aloittaneet vanhat tähdet saivat lähteä. Tilalle tulivat Tihonovin valikoimat pelaajat, joista valmentaja otti kaiken irti. Punakoneen menestys jatkuikin läpi 1980-luvun.

Dokumentissa esiintyvän toimittaja **Jevgeni Kuznetsovin** mukaan Neuvostoliitossa oli kirjoittamaton laki, jonka mukaan jääkiekkjoukkueen hävitessä koko talviolympiakisat oli hävitty. Lausahduksesta voi kuulla kaikuja Pekingin talvikisojen loppuotteluun, jossa Suomi voitti Venäjän. Vladimir Putin ei saanut haluamaansa propagandaruisketta Ukrainan hyökkäyksen alla.

Neuvostojärjestelmän rakoillessa punakoneen tähdet alkoivat tähyillä Pohjois-Amerikkaan. Fetisov anoi aluksi turhaan vapautusta armeijasta, johon käytännössä kaikki Neuvostoliiton maajoukkuekiekkoilijat kuuluivat. Hän pääsi vuonna 1989 yllättäen tapaamaan puolustusministeri **Dimitri Jazovin**, joka raivosi hänelle. Fetisov pääsi kuitenkin lähtemään samana vuonna NHL-jäille. Tapahtuman vertauskuullinen arvo oli suuri, sillä se kertoi, miten ohueksi rautaesirippu oli kulunut.

Dokumentin tekee erityisen ajankohtaiseksi Fetisovin asema Venäjällä. Hän teki komean uran NHL:ssä ja palasi Venäjälle. Fetisov astui Putinin palvelukseen ensin urheiluministeriksi vuosiksi 2002–2008. Liittoneuvoston jäsenenä hän toimi vuosina 2008–2016, minkä jälkeen poliittinen ura on jatkunut duumassa. Hyökkäystä Ukrainaan kannattava Fetisov on kansainvälisellä pakotelistalla.

Elokuvan kiinnostavinta antia ovat arkistoväläykset neuvostokiekosta eri vuosikymmeninä sekä Tarasovin ja Tihonovin valmennustyylien ruottaminen. Fetisovinkin tarina tulee kerrotuksi, mutta sen jo valmistumisaikaan tiedossa ollut Putin-ulottuvuus jää huomiotta.

JOUKO KOKKONEN



Kuva: Seppo Saves/Vantaan kaupunginmuseo



Näyttely

Paljon virrannut liikuntaa Vantaalla

Paikoillenne, valmiit, HEP! -näyttely lasten ja nuorten urheilusta Vantaalla

14.9.2022–13.8.2023.

Vantaan kaupunginmuseo,

Tikkurilan vanha asema, Hertaksentie 1.

VANTAAN KAUPUNGINMUSEO on toteuttanut näyttelyn 50 vuotta täyttävän kaupungin liikuntakulttuurista. Niin voi sanoa, vaikka tarkastelun alla on lasten ja nuorten urheilu. Ja kyllä näyttelyä voi katsella laajemmasta liikuntanäkökulmastakin.

Tikkurilan vanhalle asemalle rakennetun kierroksen aluksi voi sananmukaisesti lämmitellä videon johdattamana. Askelkyykkyjä, luisteluhyppyjä ja monta muuta liikettä. Vaihtoehtona on tarjolla pukukoppimusaa. Näyttelyssä pääsee muutenkin kokeilemaan eri liikuntamuotoja ja -välineitä.

Vuorovaikutteisuus on museo-maailmassakin iso juttu. Sain testissä tietää olevani lastani tähteyden suuntaan sysivä isä. Ehkä en sentään, vastausvaihtoehdot eivät välttämättä antaneet liikkumatilaa. Selityksen makua mahdollisesti osaltani.

Sen opin, että Vantaan vanhimmat urheiluseurat on perustettu vasta 1920-luvulla. Selitys löytyy siitä, että Helsingin pitäjistä liitettiin kaksi kolmasosaa Helsingin kaupunkiin

vuonna 1946. Samalla moni seura muuttui helsinkiläiseksi. Vantaalaisien seurojen perustamisvuosista voi seurata lähiörakentamisen etenemistä.

Seuranimistössä on Vantaallakin usein suosittu alkusointua, kuten Keimolan Kaiku, Korson Kaiku, Rajakylän Ryhti, Rekolan Raikas ja Tikkurilan Tiikerit. Harrastamisen laajuutta esittelevät konkreettisesti eri seurojen peli- ja urheilupaidat, joista mieleisensä saa halutessaan pukea ylleen kierroksen alussa.

Yhteen näyttelyyn ei mahdu kovin montaa näkökulmaa. Liikuntapaikkojen ja -olosuhteiden kehityksestä olisin toivonut pientä mainintaa. Toki tämän päivän mahdollisuuksista saa väläyksen eri lajeja esittelevästä videosta. Vantaalla voi harrastaa hyvin monenlaista liikuntaa maahockeystä koskimelontaan. Harrastuskirjo on laajentunut valtavasti ja samalla on perustettu lukuisia yhteen lajiin erikoistuneita seuroja.

Sympaattinen tiivistys vantaalaisen nousevan polven urheilupyynnöistä on tutustumisenarvoinen jo siksi, että paikallismuseot eivät kovin usein rakenna liikunta-aiheisia näyttelyitä. Mitä jäin kaipaamaan? Muutamaa isoa ja näyttävää kuvaa. Ja filmiväläyksiä 50–60 vuoden takaa.

JOUKO KOKKONEN

⇒ Paikoillenne, valmiit, hep -video. Vantaakanava. <https://vantaakanava.fi/paikoillenne-valmiit-hep/>

Stadion 50 vuotta sitten

Ongelmana tiedonsiirto

Päätoimittaja **Rauno Laakso** otti Stadionin 5/1972 pääkirjoituksen aiheeksi suurta kohua herättäneen Henkeen ja vereen -tv-ohjelman. Suomalaista urheilua kritisoinut ohjelma herätti hiukan ihastusta ja paljon enemmän vihaa. Laakso tulkitsi, että kyse oli tiedonsiirron ongelmista.

”Varsinaisen ongelman muodostaa tiedonsiirto. Tätä ei pysty suorittamaan pelkästään tutkija, ei pelkästään käytännön edustaja. Tiedon hyödyntämiseen tarvitaan molempien puolten edustajat.”

Laakso nosti esimerkiksi tutkimuksen merkityksestä Saksan Demokraattisen tasavallan, joka oli *”antamansa tiedon mukaan perustanut huippu-urheilunsa hyvin pitkälle tieteellisiin tutkimuksiin”*. Laakso totesi Itä-Saksan itse ilmeisesti uskovan tutkimukseen, koska se piti tulokset omana tietonaan.

Raija Mattila kertoi liikunta-alan eurooppalaisesta yhteistyöstä. Euroopan neuvoston alaisuudessa oli vuonna 1971 aloittanut toimintansa Clearing House, joka jakoi tietoa jäsenvaltioidensa liikunnasta. Toimintaan osallistui länsieurooppalaiset valtiot. Vuonna 1972 yhteyshenkilöt pohtivat tiedonvälityksen edellytyksiä.

”Ongelmalliseksi todettiin se, ettei aina tiedetty, mitä kukin maa ”sport of all” käsitteellä tarkoittaa. Siksi Clearing House velvoitettiin selvittämään käsitteen sisältö eri maissa, jotta tulevaisuudessa voidaan keskustella selkeämmillä termeillä.”

Eino Heikkinen tarkasteli 1970-luvun liikuntapolitiikkaa. Hän muistutti, että kehityksen ennustaminen edes muutamaa vuotta eteenpäin on vaikeaa. Lisäksi yhteiskuntarakenteen rajoitti osaltaan tulevaisuuden valintavaihtoehtoja.

”Kulutusyhteiskunnassa me olemme, ainakin toistaiseksi, pakotettuja taloudelliseen kasvuun ja teknologian kehittämiseen. Ihmisen hyvinvointia tarkastellaan edelleenkin etupäässä bruttokansantuotteen lisäyksenä eikä sen tasaisena jakautumisena tai kollektiivisten hyödykkeiden määrän lisäyksenä.”

Heikkinen korosti, että liikunnan merkitystä yhteiskunta- ja terveystieteissä ei oltu hahmotettu. Suomalaisten vapaa-aika lisääntyi ja samalla sen merkitys hyvinvoinnin vaihtelussa kasvoi. Myös naisten vapaa-ajan määrä kasvoi. Suomeen oli lisäksi syntymässä lisäksi aikaisempaa paljon suurempi opiskelijoiden ryhmä.

Terveystieteiden Heikkinen kaipasi avohoidon ja ehkäisevän lääketieteen toimia. Lääketieteellinen koulutus oli hänen mielestään suuntautunut pääosin sairauksien diagnosoimiseen ja hoitoon. Liikuntakulttuurissa oli Heikkisen mukaan ongelmana kilpaurheilun hegemonia.

”Luulen, että valtaosa liikunnanopettajista edelleenkin preferoi urheiluvallan jona toimimista verrattuna esim. lihavuudesta kärsivien ihmisten liikunnalliseen kouluttamiseen.”

Stadionin takasivulla ilmestyi LTS:n Matinkylässä 19.11.1972 järjestämän Kunto-liikuntaseminaarin julkilausuma, jonka mukaan yli puolet suomalaisista harrasti kuntoliikuntaa, mikä ei kuitenkaan riittänyt fyysisen terveyden säilyttämiseen. Suomalaisen yhteiskunnan kuntoliikuntajärjestelmää oli kehitettävä.

”Kuntoliikunnan edellyttämät yhteiskuntapolitiittiset toimenpiteet on perustettava tutkimuksella tuotettuun tietoon kuntoliikunnan sekä ihmisen biologisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden sekä liikunnan asemasta yhteiskunnassamme.”

JOUKO KOKKONEN



Kuntopyöräilevä nainen City-voimailusalilla Keravan kaupungintalon kellarikerroksessa elokuussa 1977. Vieressä kuntoilijan sykettä mittaavaa kuntosalihjaaja.

Kuva: Väinö Kerminen/Keravan kaupunginmuseo



VERTAISARVIOITUA

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

Käsittekirjoituksia otetaan arviointiprosessiin kaksi kertaa vuodessa.

Seuraavat jättöajat ovat 31.3.2023 ja 30.9.2023. Kirjoitusohjeet ja arviointiprosessin kuvaus ovat luettavissa osoitteessa www.lts.fi.

Käsittekirjoitusten arvioinnista vastaa toimitusryhmä, johon kuuluvat

Sanna Palomäki (puheenjohtaja), Katja Borodulin, Hannu Itkonen, Jari Kanerva, Kari L. Keskinen, Jouko Kokkonen (toimittaja), Tiina Kujala ja Kati Lehtonen.

LIIKUNTA & TIEDE: VERTAISARVIOINTIPROSESSIN PÄÄPIIRTEET

Liikunta & Tiede -lehden tutkimusartikkelien toimitusryhmä tutustuu tarjottuun käsittekirjoitukseen. Ryhmä voi hylätä tekstin, pyytää muutoksia ennen sen lähettämistä arvioitavaksi tai aloittaa arviointiprosessin.

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

Lausunnot antavat toimitusryhmälle asiantuntijanäkemysten tarjotun käsittekirjoituksen julkaisukelpoisuudesta. Niiden odotetaan myös auttavan kirjoittajaa jatkotyöstössä. Tekstiä voi esittää julkaistavaksi sellaisenaan, pienin muutoksin, huomattavien muutoksin tai hylättäväksi. Kirjoittaja saa lausunnon käyttöönsä.

Asiantuntijalausunto kirjoitetaan asiallisesti, kannustavasti ja perustellen. Toimitusryhmän sihteeri pehmentää tarvittaessa loukkaavan sävyistä lausuntoa tai poistaa arvioitsijan paljastavia yksityiskohtia. Hyvä arvio ottaa kantaa siihen, tuottaako käsittekirjoitus uutta tietoa, ja tuntee kirjoittaja riittävästi aihepiirinsä tutkimusta. Arvioitsijan odotetaan kertovan myös, miten metodologiset ratkaisut toimi-

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

Jos asiantuntija pitää käsittekirjoituksen lähteitä tai niiden käyttöä puutteellisenä, hänen odotetaan nimeävän artikkeleita oleellisesti täydentävä kirjallisuus ja uudet lähteet. Jos käsittekirjoitus on vahvasti päällekkäinen aiemmin julkaistun aineiston kanssa, tästä on ilmoitettava toimitusryhmälle. Myös plagiarismiepäily sekä sitaattien tai lähteiden merkin-

nän puutteet on kerrottava. Toimitusryhmä laatii lausuntoyhteenvedon, jossa se ottaa esille tärkeimmät korjaustarpeet. Kirjoittaja vastaa omassa lausunnossaan, miten hän on reagoinut palautteeseen. Kaikkia muutoksia ei ole tarpeen tehdä, mutta ratkaisut on perusteltava. Kirjoittajan lausunto ja muokattu käsittekirjoitus lähetetään arvioitsijalle, joka ottaa kantaa tekstin julkaisukelpoisuuteen. Lopullisen julkaisupäätöksen tekee toimitusryhmä.

Kirjoittaja pidetään ajan tasalla käsittekirjoituksen käsitteilystä. Hän saa tiedon artikkelin vastaanottamisesta toimitukseen, arvioinnin aloittamisesta, arviointilausunnoista ja julkaisupäätöksestä. Toimittaja lähettää kirjoittajalle taittoa edeltävät viimeistelyohjeet. Kirjoittaja saa vedoksen luettavakseen ennen painamista. Valmis artikkeli ilmestyy Liikunta & Tiede -lehdessä ja pdf-muodossa LTS:n verkkosivuilla.

Vertaisarviointiprosessi kokonaisuudessaan:

www.lts.fi/liikunta-tiede/vertaisarvioidut-tutkimusartikkelit/vertaisarviointiprosessi.html

"SOPIVA TASO MEILLE" – PIENTEN SEUROJEN AMMATTIMAISTUMISTA OHJAAVA EETOS

Samuli Oja, LitM, Jyväskylän ammattikorkeakoulu / Likes. Piippukatu 2, 40100 Jyväskylä. P. +358444916299.

Sähköposti: samuli.oja@jamk.fi (yhteyshenkilö). Kati Lehtonen, LitT, dosentti, Jyväskylän ammattikorkeakoulu / Likes.

TIIVISTELMÄ

Oja, S. & Lehtonen, K. 2022. "Sopiva taso meille" – pienten seurojen ammattimaistumista ohjaava eetos. *Liikunta & Tiede* 59 (5), 66–73.

Urheiluseurojen ammattimaistuminen palkkatyön määrää lisäämällä on yksi seuratoiminnan keskeisimmistä kehitysuunnista. Palkkatyön kasvua on tuettu sekä valtion liikuntahallinnon resurssiohjauksella että urheilun eri toimijoiden strategisten linjausten ohjaamana. Ammattimaistumista yleisesti voidaan pitää laajalti hyväksyttynä tapana viedä seuratoimintaa eteenpäin. Ammattimaistumisen tarkastelu erikokoisten seurojen näkökulmasta ei ole toistaiseksi kovin kattavaa. Varsinkaan pienten seurojen näkemyksiä ammattimaistumisesta ja sen ehdoista ei ole tarkasteltu. Tässä tutkimuksessa tarkastelun kohteena ovat pienet seurat (vuosibudjetti alle 50 000 €), jotka ovat palkanneet ensimmäisen työntekijänsä vuosien 2019–2021 välillä. Tavoitteena on tarkastella seurojen toimijoiden asenteita, ajatuksia ja arvoja ammattimaistumiseen liittyen. Toimijoiden näkemysten kuvaamisessa käytetään eetoskonseptiä, joka tuo uudenlaista näkökulmaa ammattimaistumisen tarkasteluun. Eetos kuvaa niitä merkityksiä, joita pienet seurat ammattimaistumiselle antavat.

Tutkimuksen aineistona ovat seuratoimijoiden haastattelut (n=13). Aineiston analysoinnissa on käytetty teoriaohjaavaa laadullista sisällönanalyysiä. Tutkimuksen perusteella pienten seurojen ammattimaistumista ohjaa *sopivan ammattimaistumisen eetos*, jonka osa-alueita ovat kehittyminen, välineellisyys, sopeutuminen ja rajat. Seurat eivät koe ammattimaistumista itseisarvoisena ilmiönä, vaan merkityksellistävät sitä eri tavoin. Toisille ammattimaistumisessa on enemmän kyse seuran kehittymisen halusta, kun toisille ammattimaistuminen on enemmänkin tapa sopeutua seuratoiminnan muutoksiin tai väline saavuttaa tavoitteitaan seuran toiminnassa.

Asiasanat: urheiluseura, ammattimaistuminen, eetos, seuratuki

ABSTRACT

Oja, S. & Lehtonen, K. 2022. "An appropriate level for us" – an ethos that leads the professionalization process of smaller sports clubs. *Liikunta & Tiede* 59 (5), 66–73.

Professionalization by increasing the number of paid staff is one of the main trends in sports club activity. The increase of paid staff in sports clubs is supported by government's sport policy and sport organizations' strategies. Professionalization is widely approved way to improve sports clubs. Examining professionalization from the point of view of clubs of different sizes is not comprehensive so far. Especially the opinions of smaller clubs have not been researched enough before. This study examines the small sports clubs (annual budget under €50,000) who have employed their first paid employee between 2019–2021. The aim of this study is to examine the attitudes, values and thoughts of professionalization from the viewpoint of actors representing small sports clubs. This study uses the concept of ethos which brings a new perspective to the phenomenon of professionalization. Ethos describes the meanings that small sports clubs give to their professionalization process.

Thirteen sports club actors were interviewed for the study (n=13). The data was analyzed by qualitative content analysis. The results show that smaller sports clubs have *ethos of appropriate professionalization* which leads their professionalization process. The ethos consists of four different parts which are defined as improvement, instrumental, adaptation, and the limits. Clubs don't view professionalization as an intrinsic value but give it many different meanings. For some clubs professionalization is more about the desire to improve while others might view it more as a way to adapt to the ongoing transition of sports club activity or as a tool to achieve their goals in their clubs.

Keywords: sports club, professionalization, ethos, financial development support for sports clubs

JOHDANTO

Urheiluseurojen ammattimaistuminen palkkatyön kautta on yksi seuratoiminnan keskeisimmistä kehityssuunnista. Seuroihin on etenkin viimeisimmän vuosikymmenen aikana palkattu yhä useammin työntekijöitä vapaaehtoisten rinnalle. Pelkästään vuosina 2013–2018 palkkatyön määrä suomalaisissa urheiluseuroissa kasvoi noin 700 henkilötyövuodella. Vuositaiton työnantajana toimii joka viides urheiluseura. (Turunen ym. 2020, 12.) Palkkatyön ja siten ammattimaistumisen lisääminen on ollut myös yksi valtion liikuntapolitiikan tavoitteista. Merkittävien seuroihin kohdentunut liikunnan politiikkatoimi on ollut seuroille jaettu seuratoiminnan kehittämistuki (seuratuki), jota opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnan vastuualue on jakanut liikuntaa ja urheilua järjestäville paikallisille yhdistyksille vuodesta 1999 lähtien. Tässä tutkimuksessa näistä yhdistyksistä käytetään nimitystä urheiluseura. Hanketukea alettiin myöntää seuratyöntekijöiden palkkaamiseen vuonna 2009. Näihin palkkauksia tukeviin hankkeisiin on myönnetty avustusta yli 26 miljoonaa euroa vuosina 2009–2021 (Lehtonen ym. 2014; Seuratuki-Virveli 2021). Strategisten linjanvetojen ja tukimuotojen myötä on perusteltua sanoa, että ammattimaistuminen palkkatyön kautta nähdään yleisesti toivottavana ja tavoittelemisen arvoisena seuratoiminnan kehityssuuntana.

Ammattimaistumisen lisäksi yksi seuratoiminnan isoja kehityssuuntia on 1980-luvulta lähtien ollut eriytyminen (Itkonen 1996, 215–230; Koski & Mäenpää 2018, 102). Eriytyminen näkyy paitsi lajikirjon kasvuna myös seuratoiminnan kaupallistumisena (Itkonen 1996, 215–250). Ammattimaistumisen yhteydessä seurojen eriytyminen näkyy siinä, miten eri seurat ammattimaistuvat ja palkkaavat työntekijöitä. Vaikka palkkatyön määrä on henkilötyövuosissa mitattuna kasvanut suomalaisissa urheiluseuroissa, ei työnantajana toimivien seurojen lukumäärä ole samassa suhteessa lisääntynyt. Seuroissa tapahtuvassa palkkatyössä voidaan siis havaita polarisoitumista, jolloin palkkatyö on lisääntynyt etenkin niissä seuroissa, joissa sitä on jo entuudestaan ollut. (Turunen ym. 2020, 12.) Palkkaamisen eriytyminen näkyy myös siinä, että pienemmillä seuroilla on havaittu olevan vaikeuksia vakiinnuttaa tekemänsä palkkaukset (Turunen ym. 2019). Pienet seurat ovat hakeneet ja saaneet seuratukea työntekijän palkkaamiseen suhteellisesti vähemmän kuin isommat seurakkaat (Oja 2021, 16).

Seuratoiminnan eriytymisestä huolimatta ammattimaistuminen koskettaa koko suomalaista urheiluseurakenttää. Ammattimaistuminen ja työntekijöiden palkkaaminen toimenpiteinä eivät ole suunnattu vain tietynlaisille seuroille, vaikka isomalla jäsenpohjalla ja talousvolyymilla toimivilla seuroilla onkin paremmat edellytykset ammattimaistua ja toimia työnantajana (Turunen ym. 2019). Eriytyneestä ja monimuotoisesta seuratoiminnasta huolimatta ammattimaistumista ei ole ilmiönä tarkasteltu kattavasti erikokoisten seurojen näkökulmasta. Ammattimaistumista on tutkittu esimerkiksi suurten seurojen (Mäenpää & Koski 2019) ja joukkueurheilulajien huippu-urheilutoiminnan kautta (Lämsä ym. 2020).

Mikäli valtion liikuntapolitiikalla halutaan tavoitella palkkatyön lisäämistä suomalaisissa urheiluseuroissa, yhdenvertaisuuden ja polarisaation välttämisen näkökulmasta luonnollista olisi pyrkiä lisäämään sitä sellaisissa seuroissa, joissa palkattua työvoimaa ei vielä ole. Tällöin täytyisi ymmärtää paremmin niitä asenteita, arvoja ja ajatuksia, joita erilaisilla seuroilla on ammattimaistumiseen liittyen.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan pieniä urheiluseuroja. Seuroja voidaan jaotella erikokoisiin esimerkiksi niiden jäsen-

määrän tai vuosibudjetin mukaan. Vuosibudjetin mukaan seuroja on aiemmin jaoteltu viisiportaisella asteikolla, jossa isoimpien seurojen edellisen tilikauden menot ovat olleet 500 000 euroa tai enemmän. Pieniksi seuroiksi on laskettu seurakkaat, joiden vuosibudjetti on ollut alle 50 000 euroa. (ks. esim. Turunen ym. 2020, 28.) Tutkimuksessa tarkastellaan pienten seurojen näkemyksiä ammattimaistumisesta eetoksen käsitteen avulla. Eetoksen käsitettä on käytetty kuvaamaan eri ilmiöihin liittyviä asenteita, tapoja, odotuksia ja uskomuksia, jotka ohjaavat käyttäytymistä (esim. Heikkinen ym. 2012). Ammattimaistumistutkimuksessa teoretisoidaan ammattimaistumista usein siihen vaikuttavien syiden kautta (esim. Nagel ym. 2015). Eetoksen käsite tuo ammattimaistumisen syihin liittyvään teoretisointiin laajempaa näkökulmaa. Eetoksen kautta voidaan tarkastella sitä, millaiset ajatukset, asenteet ja arvot ohjaavat seurojen ammattimaistumista.

TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

Urheiluseurojen ammattimaistuminen on osa yleisempää kansalaistoiminnan muutosta, jossa kolmannen sektorin toimijat omaksuvat yhä enemmän toimintatapoja julkiselta ja yksityiseltä sektorilta. Tällöin puhutaan usein hybrideistä organisaatioista. (esim. Billis 2010.) Kansalaisjärjestöjä ohjaavat esimerkiksi valtion strategisista lähtökohdistaan tapahtuva rahoitus sekä markkinaehtoisuus ja asiakkuusajattelun kasvu (Ruuskanen ym. 2020). Järjestöt legitimoivat toimintaansa kansalaisyhteiskunnan logiikan lisäksi myös valtion, markkinoiden ja ammattikunnan logiikoiden kautta (Laitinen 2018). Urheiluorganisaatioiden tutkimuksessa on käytetty viitekehystenä kolmen eri rationaliteetin mallia, joka kuvaa sitä, kuinka organisaatioiden tulee toiminnassaan huomioida niin vapaaehtoisuuden, julkishallinnon kuin markkinoidenkin ajattelutavat (Koski & Heikkala 1998, 218–220).

Ammattimaistuminen on liikunnassa ja urheilussa laaja käsite, jolla voidaan viitata ammatteihin, organisaatioihin sekä johonkin laajempaan systeemiin, kuten urheilulajin koko kenttään (Lämsä ym. 2020). Palkkatyön lisäksi ammattimaistumisella voidaan tarkoittaa esimerkiksi organisaation aktiviteettien sekä rakenteiden ja prosessien ammattimaistumista (Nagel ym. 2015). Koski ja Heikkala (1998) ovat hahmotelleet yhdeksän erilaista piirrettä, jotka ovat olennaisia organisaation ammattimaistumisprosessissa. Nämä ovat aika, paikka, resurssit, rekrytointikriteerit, asenne ja sitoutuminen, tietotaito, tehokkuus ja laatu, vastuu sekä valta. Tiivistäen voi todeta ammattimaistumisessa tapahtuvan muodollistumista ja muutosta virallisempaan suuntaan näissä kaikissa piirteissä. (Koski & Heikkala 1998, 36–38). Tässä tutkimuksessa ammattimaistumista tarkastellaan ensisijaisesti työntekijän palkkaamisen kautta. Ammattimaistumisen muodot eivät kuitenkaan ole täysin eroteltavissa toisistaan, vaan työntekijän palkkaamisen myötä seuroissa saattaa tapahtua muutosta myös sen rakenteissa ja prosesseissa.

Nagel ym. (2015) ovat hahmotelleet aikaisempaan tutkimukseen perustuen viitekehysten, jolla voidaan analysoida urheiluorganisaatioiden ammattimaistumista. Viitekehys on tehty lajiliittojen ja keskusjärjestöjen tarkastelua silmällä pitäen, vaikka merkittävä osa sen taustalla olevasta tutkimuskirjallisuudesta käsittelee urheiluseuroja. Teoreettisen perustan vuoksi viitekehys sopii myös seurojen ammattimaistumisen analysointiin ja sitä hyödynnetään teoreettisena perustana tässä tutkimuksessa. Viitekehyksessä ammattimaistumista lähdetään tarkastelemaan ensin ammattimaistumisen syiden kautta.

Urheiluorganisaatioiden ammattimaistuminen nähdään usein pyrkimyksenä vastata seuratoiminnan koventuneisiin vaatimuksiin. Myös Nagel ym. (2015) näkevät ulkoisen ympäristön eli eri sidosryhmien odotukset ja resurssit yhtenä keskeisenä ammattimaistumisen syynä. Ulkopuolisilla sidosryhmillä voidaan tarkoittaa kattojärjestöjä, valtionhallintoa ja liikuntapolitiikkaa, elinkeinoelämän kumppaneita ja mediaa (Nagel ym. 2015). Aiemmassa empiirisessä tutkimuksessa ulkoisten vaatimusten ja paineiden merkityksestä urheiluorganisaatioiden ammattimaistumisprosessissa on kuitenkin ristiriitaisia havaintoja. Saksalaisiin, norjalaisiin ja belgialaisiin urheiluseuroihin ei tutkimusten mukaan yleisesti ottaen kohdistu työntekijöiden palkkaamiseen liittyvää tai yleisempää painetta valtionhallinnon taholta (Horch & Schütte 2009; Skille 2009; Vos ym. 2011). Toisaalta esimerkiksi kanadalaisiin järjestöihin on todettu kohdistuvan ulkoista painetta (Amis ym. 2002; Edwards ym. 2009). Myös Uuden-Seelannin ammattimaistuneen urheilukulttuurin on nähty vaikuttavan myös urheiluorganisaatioiden ammattimaistumiseen ja byrokraatoitumiseen (Shilbury & Ferkins 2011).

Nagelin ym. (2015) mukaan ulkopuolisten sidosryhmien odotukset ja resurssit vaikuttavat organisaation rakenteeseen ja kulttuuriin, jotka vaikuttavat edelleen ammattimaistumiseen ja sen muotoihin. Organisaation laji ja koko, kasvuvaiheet, taloudelliset resurssit, johdon strateginen kyvykkyys, päätöksenteon rakenteet ja palkatun johtajan rooli ovat esimerkkejä organisaation rakenteeseen ja kulttuuriin liittyvistä sisäisistä ammattimaistumiseen vaikuttavista tekijöistä. Myös organisaatiossa tärkeässä asemassa olevat avainhenkilöt (individual key actors) ovat tärkeässä roolissa ammattimaistumisprosessissa ja sen onnistumisessa. (Amis ym. 2002; Kikulis ym. 1995; Nagel ym. 2015.) Ammattimaistumiseen vaikuttavat myös avainyksilöitä laajemmin organisaation arvot ja asenteet eli sen kulttuuri (Amis ym. 2002; Nagel ym. 2015; Stenling & Fahlén 2009). Ammattimaistumisen on havaittu olevan korkeammalla tasolla esimerkiksi seuroissa, jotka ovat kilpailuorientoituneempia (Enjolras 2002).

Organisaation arvoja ja asenteita voidaan jäsentää eetoksen käsitteen kautta. Liikuntatutkimuksessa eetoksen käsitettä on käytetty tavallisesti kuvaamaan arvojen ja asenteiden kokonaisuutta, joka ohjaa yksilön tai laajemman joukon toimintaa (esim. Hakala & Kujala 2015; Heikkinen ym. 2012; Salasuo ym. 2015). Alun perin eetoksen käsitteellä on tarkoitettu ihmisen asuinsijaa, olinpaikkaa tai asemaa. Sillä tarkoitettiin myös yhteisön tapoja ja tottumuksia sekä yksilön tapoja suhtautua yhteisössä vallitsevaan eetokseen. (Heidegger 2000; Kotkavirta 2007.) Eetoksen alkuperäinen määritelmä korostaa siis ihmisten ja yhteisöjen olemista. Nykyisin eetoksen käsitteeseen yhdistetään usein normatiivinen ulottuvuus. Eetoksen käsitettä hyödynkevissä tutkimuksissa eetos nähdään usein käsitteenä hyvistä ja tavoiteltavan arvoisista asioista, jolloin se olisi aina jollakin arvoperustalla tai motiivilla varustettu (Helén 2005; Kupiainen 2005, 16; Sivenius 2012).

Tässä tutkimuksessa seurojen ammattimaistumisprosessia ohjaavalla eetoksella tarkoitetaan niitä asenteita, uskomuksia, puhetapoja ja arvostuksia, joita seurat liittävät omaan toimintaansa. Eetos käsitetään siten Kupiaista (2005, 16) mukaillen asenteena tai näkymänä, josta ammattimaistumista ”lähdetään työstämään”. Se on niiden arvojen ja asenteiden kokonaisuus, joka ohjaa seurojen ammattimaistumista (vrt. Hakala & Kujala 2015; Heikkinen ym. 2012; Salasuo ym. 2015).

TUTKIMUSTEHTÄVÄ, -MENETELMÄT JA -AINEISTO

Tutkimuksessa tarkastellaan pienten suomalaisten urheiluseurojen näkemyksiä työntekijän palkkaamisesta ja ammattimaistumisesta. Suomalaisen urheiluseurakentän tutkimuksessa on aiemmin paneuduttu tarkemmin suuriin seuroihin (Mäenpää & Koski 2019). Tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksenä on: ”*Millainen eetos ohjaa pienten seurojen ammattimaistumisprosessia?*”

Tutkimusaineistona ovat seuratuena avulla seuran ensimmäisen työntekijän vuosina 2019–2021 palkanneet pienet seurat. Ensimmäinen palkkaus on usein kriittinen vaihe seuran ammattimaistumisprosessissa. Palkkatyö synnyttää monesti tarpeen lisätyövoimalle (Horch & Schütte 2009). Seurat, joissa palkkatyöhön liittyvät asiat on saatu vakiinnutettua, pystyvät palkkaamaan lisää työntekijöitä (ks. Turunen ym. 2020).

Aineiston kokoamisessa hyödynnettiin tukea saaneiden seurojen hankerekisteriä, jota Likes-tutkimuskeskus on ylläpitänyt vuodesta 2005 lähtien osana seuratuena seuranta (ks. Likes 2022). Aineistonkeruu kohdistettiin uusimpiin tapauksiin, sillä tätä aiemmin tuen avulla ensimmäisen työntekijän palkanneiden pienten seurojen puheenjohtajat ovat saattaneet vaihtua tai heitä olisi ollut vaikea tavoittaa. Vuosina 2019–2021 ensimmäisen vuoden seuratuena seuran ensimmäisen työntekijän palkkaamiseen sai 18 pienen seuran kriteerit täyttäneitä seuroja. Pienen seuran kriteerinä käytettiin ensimmäisen vuoden seuratuena hakemuksessa seuran ilmoittamia edellisen tilikauden menoja, joiden tuli olla alle 50 000 euroa. Hakemusten tarkempi analyysi osoitti, etteivät kolmen seuran hakemukset täyttäneet tässä tutkimuksessa asetettuja kriteerejä tutkittavalle seuralle. Näin ollen 15 seuran puheenjohtajalle lähetettiin kutsu osallistua haastatteluun. Puheenjohtajien yhteystiedot haettiin seurojen internetsivuilta. Haastatteluun lupautui 11 seuran puheenjohtaja. Kahdessa haastattelussa oli mukana myös toinen henkilö seurasta (varapuheenjohtaja ja seuran työntekijä). Kaikista 13 haastattelusta henkilöstä seitsemän oli naisia ja kuusi miehiä. Tutkituista seuroista neljä sai tukea palkkaamiseen ensimmäisen kerran vuonna 2019, yksi vuonna 2020 ja kuusi vuonna 2021. Seuratuena on mahdollista saada samaan hankkeeseen myös toisena vuonna. Kaikki tutkitut seurat hakivat jatkokaudesta hankkeelleen viimeistään vuoden 2022 haussa.

Puolistrukturoidut teemahaastattelut toteutettiin videonsoveluksen välityksellä loppuvuodesta 2021. Haastatteluissa haluttiin käsitellä tiettyjä teemoja etukäteen valmisteltujen kysymysten kautta, mutta myös tarta haastateltavien esittämiin ajatuskulkuihin ja esittää niihin liittyviä kysymyksiä alkuperäisen haastattelurungon ulkopuolelta. Haastatteluissa käsiteltiin seurojen arvoperustaa, työntekijän palkkaamista sekä ajatuksia ammattimaistumisesta. Teemoja käsiteltiin pääosin edellä mainitussa järjestyksessä, mutta osassa haastatteluissa järjestys saattoi vaihdella keskustelun virtauksen mukaan. Haastatteluiden kesto vaihteli 36 ja 91 minuutin välillä. Litteroidun haastatteluaineiston kokonaissivumäärä oli 176 (Times New Roman 12 fonttikoko, riviväli 1,5). Haastatteluaineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin keinoin teoriaohjaavasti. Tällöin tutkijan ajattelua ohjaa vuoroin teoria ja aineisto (Graneheim ym. 2017). Analyysi alkoi aineistoon tutustumisella ja sen siistimisellä. Ensimmäisen vaiheen luokittelussa aineisto teemoiteltiin yleisellä tasolla ammattimaistumista ja palkkatyötä käsittelemään kokonaisuuksiin. Tämän jälkeen aineistoa alettiin koodata erittelemällä siitä pelkistettyjä ilmauksia, joista muodostettiin alaluokkia, joita olivat esimerkiksi

kehittymisen halu, kehityksessä mukana pysyminen, vakaus, resurssien riittämättömyys ja arjen helpottaminen. Alaluokista muodostettiin yläluokkia, jotka olivat *kehittyminen, välineellisyys, sopeutuminen ja rajat*. Muodostuneet yläluokat ilmentävät eetoksen erilaisia piirteitä. Alaluokkien ja osin yläluokkienkin muodostaminen tapahtui mahdollisimman aineistolähtöisesti, vaikka tutkija tuskin koskaan pystyy todelliseen aineistolähtöisyyteen ennako- ja taustakäsitystensä vuoksi (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 109). Aineistosta syntyneitä luokkia ja tulkintoja verrataan artikkelin tulost- ja pohdintaosiossa aiempiin urheiluorganisaatioiden ammattimaistumista käsitelleisiin tutkimuksiin.

Yläluokat yhdistettiin vielä kokoavaksi käsitteeksi eli ammattimaistumista ohjaavaksi *sopivan ammattimaistumisen eetokseksi*. Kokoavan käsitteen muodostamisessa eetoksen käsi- te yhdistettiin uudelleen teoreettiseen analyysiin.

TULOKSET

Pienten seurojen ammattimaistumista ohjaava eetos sisälsi neljä teemaa: *kehittyminen, välineellisyys, sopeutuminen ja rajat*. Tässä tulosluvussa raportoidaan tarkemmin nämä teemat sekä teemoista muodostuva *sopivan ammattimaistumisen eetos*. Se kuvaa pienten seurojen asenteita, arvoja ja puhetapoja ammattimaistumiseen ja työntekijän palkkaamiseen liittyen.

Ammattimaistuminen on kehittymistä

Aikaisemmassa urheiluseuratutkimuksessa liikunnan ja urheilun sisäiseen logiikkaan on katsottu liittyvän itsestään selvästi eteenpäin pyrkimisen ja yrittämisen mentaliteetti. Vuoden 2016 urheiluseuratutkimusaineistossa 86 prosenttia seuroista piti yrittämisen ja eteenpäin pyrkimisen aatteen merkitystä melkoisena tai suurena omassa toiminnassaan. (Koski & Mäenpää 2018.) Myös tämä tutkimus vahvisti näitä havaintoja: kehittymisen halu näytettyi haastatteluissa enimmäkseen itseisarvona, jota ei tarvinnut muutoin tarkemmin perustella.

Haastatteluissa pyrittiin jäljittämään sitä, missä suhteessa motivaatio seuran kehittämiseen ja työntekijän palkkaamiseen on ollut ulkoinen tai sisäinen. Haastatellut kokivat vahvasti, että halu ja innostus työntekijän palkkaamiseen on tullut ensisijaisesti seurojen sisältä: *"Mä luulen, että meillä on se oma sisäinen kehitys se juttu, että me halutaan seurana olla parempi joka vuosi ku edellisenä vuonna"* (H6). Muutenkin haastatteluista välittyi asenne, jonka mukaan seurat toimivat oman toiminta-ajatuksensa mukaisesti. Useat haastatellut korostivat, että seura esimerkiksi kerää harrastajiltaan tietoa ja toiveita koskien toimintaansa. He eivät kuitenkaan kokeneet seuransa muuttavan laajemmin toimintansa suuntaa ulkopuolisten odotusten tai vaatimusten takia. Oma linja oli haastatelluille tärkeä: *"Me ei voida koko ajan mennä kaikkien trendien tai villityksien mukaan, et jos me aletaan koko ajan muuttamaan ja elämään sen mukaan mitä meitä vaaditaan ja pitäis olla sitä, tätä ja tota. Ku kaikkia ei voi miellyttää kuitenkaan ni mieluummin me miellytetään ne ketkä on seurassa ja ketkä tulee uutena seuraan, ja jos ei kelpaa ni sit se on ehkä joku muu seura tai joskus myöhemmin, et ei me voida miellyttää kaikkia."* (H13)

Haastatteluissa pohdittiin myös sitä, mistä seurojen kehittymisen halu kumpuaa. Yhtenä tärkeänä tekijänä nähtiin seurassa ja erityisesti sen johdossa toimivien ihmisten persoonat: *"Se liittyy varmaan niihin henkilöihin keitä tällä hetkellä siellä hallituksessa on, että se kumpuaa niistä henkilöistä mä luulen. Meil on aika hyvä semmonen tiimi ollu koko ajan ... Mä*

luulen, että meidän kohdalla se liittyy meidän persoonallisuuksiin ketkä siin seuran ytimessä hääää." (H9)

Muutenkin haastatteluista välittyi avainhenkilöiden merkitys seuratoiminnan kehittämiseksi. Monet haastatteluista olivat seuran ja lajin pitkäaikaisia tekijöitä, joista osa oli ollut jopa perustamassa seuraa. Osassa näistä seuroista toiminnan koettiin olevan vahvasti seuran johtohenkilöiden näköistä. Avainhenkilöiden merkitys liittyi joissain tapauksissa myös tekijöiden vähyyteen, jolloin seurat olivat tulleet riippuvaisiksi heidän panoksestaan: *"... koska oon just miettinyt et jos minäkin jättäytyisin tästä pois, ni sit koppia ei ota kukaan minun jälkeen"* (H13). Avainhenkilöillä oli myös merkitystä siinä, mihin suuntaan seuraa tulevaisuudessa viedään. Osasta haastatteluista välittyi, että seuran toiminta on jatkossakin avainhenkilöiden näkemysten mukaista. Siten vahvoilla yksittäisillä toimijoilla on suuri merkitys myös seuran päätöksenteossa ja strategisten linjausten teossa.

Kehittymisen halu näkyi myös seuratoiminnan laadukkuutta koskevissa näkemyksissä. Haastatellut pitivät tärkeänä sitä, että oman seuran toiminta on laadukasta. Laadukkuus tuli esiin etenkin kouluttautumisen kautta. Osa haastatteluista piti seuran toimijoiden kouluttautumista jonkinlaisena velvollisuutena harrastajia kohtaan: *"Yhä enemmän edes toivoisin et kaikissa seuroissa jos ohjaat mitä tahansa ryhmää ni siel on ainakin koulutettu, ettei ois tätä näin et arvotaan vaan et me neeks joku vähän kattomaan et kaikki pysyy hengissä. Se ei oo mun mielestä ok, kun siitä palvelusta maksetaan"* (H13). Kouluttautuminen koettiin yleisestikin hyvin tärkeänä osana oman seuran toimintaa. Tämä korostui myös keskusteltaessa työntekijän palkkaamisesta, jonka ei aina itsessään nähty tarkoittavan seuratoiminnan laadun paranemista. Laadua ei kohota se, että *"vaan jonkun vanhempia palkataan"* (H10), vaan palkalla pitää olla riittävä kokemus ja koulutus.

Ammattimaistuminen nähtiin monessa seurassa yleisemminkin tarkoittavan laatua. Seuratoiminnan laadukkuus ja sen parantaminen oli merkittävä asia, jota ammattimaistumisella tavoiteltiin: *"Mä ainakin toivoisin, että jos ajatellaan meidän seuraa, niin ammattimaistuminen tarkoittaisi laadun paranemista. Mä ainakin toivon et se on näin"* (H6). Osa haastatteluista vaikutti tiedostavan hyvin ammattimaistumisen käsitteen laajuuden. Kaikkea ammattimaistumisesta ei haluttu ottaa omaan seuraan, mutta laadukkuus oli asia, jota ammattimaistumisella tavoiteltiin.

Ammattimaistuminen on väline

Haastateltavat eivät nähneet ammattimaistumista itseisarvona tai asiana, jota tulisi tavoitella ammattimaistumisen itsensä vuoksi. Pikemminkin ammattimaistumisella oli seurojen ajattelussa välinearvoa: sen katsottiin olevan keino saavuttaa tai toteuttaa jotain erilaista tai uutta seuran toiminnassa. Monet haastateltavat toivat esille ammattimaistumisen mahdollistavan laadun parantamisen: *"Kyllä mä nään sen, että työntekijöiden palkkaus mahdollistaa sen laadukkaan seuratoiminnan"* (H2). Ammattimaistuminen käsitetään paitsi laadukkaaksi toiminnaksi itsessään myös välineeksi tavoitella laatua.

Palkkaus on myös keino viedä seuran omaa toiminta-ajatus- ta paremmin käytäntöön: *"Tää ammattimaistuminen on vaan nyt sitten ikään kuin väline siihen alkuuperäiseen ajatukseen siitä, että mitä useempaa lasta pystytään liikuttamaan ja mitä laadukkaampaa se aika on mitä niille tarjotaan, ni sen parempi se tilanne ikään ku on"* (H9). Palkkaus mahdollisti paitsi laajemmin seuran kehittymisen myös konkreettisemmin työn tekemisen paremmin: *"Nyt mul jää aikaa enemmän siihen et mä*

voin suunnitella ne treenit ja miettiä ihan oikeesti et mitä mä haluan niiltä treeneiltä” (H8). Ammattimaistumisella voi tulkitä olevan osalle seuroista myös käytännöllistä merkitystä.

Yksi olennainen merkitys palkkauksissa liittyikin seurojen arjen helpottamiseen. Palkkauksella tavoiteltiin seuran henkilöiden työkuorman keventämistä: *”Palkattu henkilökunta on tämän hallituksen ja kasvavan organisaation työkuorman helpottamiseksi. Ei ehkä niinkään itseisarvillisesti ammattimaistumisen takia, vaan sen takia että pystytään toteuttamaan sitä tiettyä laatua mitä me halutaan ilman, että meillä jengi palaa loppuun”* (H5). Osassa seuroista oli ennen palkkausta syntynyt tilanne, jossa seuran vapaaehtoistoimijoille oli kerääntynyt valtavasti työkuormaa. Työkuorman keventäminen palkkauksen avulla mahdollisti sen, että esimerkiksi hallituksessa olevat pystyivät keskittymään vahvemmin omiin tehtäviinsä palkatun hoitaessa hänelle osoitetut työtehtävät. Arjen pyörittämisen helpottamiseen tähdättiin siten myös toiminnan organisoinnissa ja roolien selkeyttämisellä, joka onnistuu palkatun avulla: *”Ja ollaan selkeytetty kaikkien roolia ni se on meidän kaikkien jaksamisen kannalta hyvä.”* (H13).

Ammattimaistumisella on tavoiteltu seuran toimintaan stabiiliutta ja ennustettavuutta (Seippel 2019). Myös tässä tutkimuksessa haastatellut toivat esille ammattimaistumisen olevan väline seuran vakauden ja pysyvyyden turvaamisessa. Täysin vapaaehtoisvoimin toimivassa organisaatiossa toiminnan laajuus voi vaihdella käytettävissä olevien vapaaehtoisten määrän ja innokkuuden mukaan. Palkkaus nousi esille yhtenä tapana välttää toiminnan aaltoliike, joka nähtiin uhkana pelkästään vapaaehtoisten varassa olevassa seuratoiminnassa: *”Mä en halunnu, että meidän seuralle käy sillä lailla, tai ikään ku myös vähä semmonen osavaikutin, että miks tähänkin systeemiin ryhdyttiin mukaan, että mä en halunnut, että meidän seuratoiminta on tämmöstä aaltoliikettä”* (H9). Palkkauksen myötä seurassa on pysyvä henkilö, joka hoitaa hänelle kuuluvat tehtävät. Siten palkkaus tuo turvaa ja varmuutta seuran toiminnalle.

Ammattimaistuminen on sopeutumista

Haastatellut kuvasivat laajasti seuratoiminnan olosuhteiden ja edellytysten muutosta. Työntekijän palkkaaminen ja ammattimaistuminen ilmensivät sopeutumista vallitseviin seuratoiminnan yleisempiin olosuhteisiin, joista vapaaehtoisten määrän ja sitoutumisen väheneminen olivat keskeisimpiä: *”Nyt tuntuu tässä päivässä et entistä vaikeampaa on saada noita vapaaehtoisia mukaan, että sen takia me lähdettiin sitten seuratyöntekijääkin hakemaan siihen rahaa...”* (H3). Toisaalta osa haastatelluista ei kokenut vapaaehtoisten määrässä tai rekrytoinnissa ongelmia.

Vapaaehtoisten vähyys tuo mukanaan haasteita seuratoiminnan toteuttamiselle. Työntekijän palkkaamisen on nähty olevan yksi vastaus seuratoiminnan toteuttamiselle halutulla tasolla vähenevän vapaaehtoisresurssin aikana. Haastateltujen mukaan yksi taustatekijä työntekijän palkkaamiselle olikin resurssien riittämättömyys: *”Ilman sitä yhtä jatkuvaa pysyvää resurssia me ei pystytä junioritoimintaa pitämään sellasella tasolla kun me halutaan. Se huomattiin jo siinä kun me yritettiin sitä vapaaehtoisvoimin hajanaisesti toteuttaa sillon aikasemmin niin se ei toiminut”* (H6). Työntekijän palkkaaminen olikin joidenkin haastateltavien mielestä jopa välttämättömyys. Seuraa ei ole mahdollista pyörittää ilman ammattimaistumista, mikäli seura haluaa tarjota toimintaansa laajemmalle joukolle: *”Kyllä mä ite näkisin, että jos tämmösiä asioita ei oo ni ei oikeen seura pysty kyllä toimimaanakaan. Ainakaan isommassa mittakaavassa, että voihan sillä pari joukkuetta olla,*

jotka pyörii itsenäisesti tavallaan mut jos seurassa alkaa melkeen olla satakunta jäsentä niin kyllähän siinä jonkunäköstä organisoitumista jo tarvitaan” (H11). Toisaalta moni haastateltava myös toi esille, että seura olisi pystynyt toimimaan ilman palkattua työntekijää. Kyse vaikuttaakin olevan enemmän siitä, ettei toimintaa pystytä pitämään halutulla tasolla, saati kehittämään ilman työntekijää.

Monelle seuralle palkkauksessa oli siten kyse myös siitä, että ne haluavat pysyä kehityksessä mukana. Kehityksessä mukana pysyminen ilmeni esimerkiksi ajatteluna, jossa pelättiin jämähtämistä ja paikoilleen jäämistä, *”jättäytymistä siihen, että vuodesta toiseen siel on samat hommat vaan”* (H1). Haluun pysyä mukana kehityksessä vaikutti myös alueen seurojen keskinäinen kilpailutilanne. Jämähtämisen välttämisen lisäksi moni haastateltu korosti sitä, että paikallaan pysyminen tarkoittaa myös muiden seurojen jalkoihin jäämistä: *”Sit ku seuraa mitä muis seurois on, et siellähän on jo yks tai kaks palkattua ja yhä enemmän palkataankin lisää ja niihin haetaan hankkeita, ni huomattiin et ehkä meidänkin aika on nyt kokeiltava et alkaa miettiä palkkausta. Me ei pärjätä muuten täs kilpailus.”* (H13)

Osalle seuroista kehityksessä mukana pysymisessä oli kyse nykyisen toiminnan tason säilyttämisestä. Ammattimaistuminen ei tällöin ilmentänyt ainoastaan kehittymisen halua, vaan enemminkin sopeutumista vallitseviin olosuhteisiin niin, ettei toiminnan taso heikkene tai supistu. *”Ehkä joo jollain keinolla me ammattimaistutaan, mutta en mä nää et se on se miks mut on tähän palkattu et meidän pitäis tulla isommaks ja suuremmaks vaan se, että toiminta saadaan pysymään edes tällä tasolla”* (H8). Kehityksessä mukana pysyminen ilmeni haastateltujen puheissa myös seuran olemassaoloon liittyvinä tekijöinä. Osalla seuroista työntekijän palkkaamisen taustalla vaikutti konkreettinen ajatus siitä, että seuran toiminta on muuten vaarassa kuihtua tai jopa loppua. Pienempää lajia edustavan seuran puheenjohtajan mukaan palkkaus oli viimeisimpiä keinoja koko lajin säilyttämiseksi Suomessa: *”Nyt on yritettävä kaikki kivet kääntää, että miten sitä lajii sais pidetty. Tää oli nyt oikeestaan ainoa vaihtoehto...”* (H8). Siten ammattimaistuminen oli tässä tapauksessa ainakin osittain pakon sanelema asia.

Ammattimaistumisen rajat

Yksi merkittävimmistä haastatteluissa esiin nousseista teemoista oli pohdinta siitä, mihin rajaan asti ammattimaistuminen on hyvä asia. Haastatellut olivat hyvin maltillisia oman seuransa ammattimaistumisen kanssa eivätkä kokeneet kovin suurta ammattimaistumista olennaisena tai ajankohtaisena oman seuran kohdalla. Urheiluorganisaatioiden ammattimaistumisen rajoja on pohdittu myös aiemmissa tutkimuksissa. Rajallisten resurssien kanssa toimiessa myös ammattimaistumisessa painotetaan maltillisuutta (esim. Ruoranen ym. 2016.)

Muutaman haastattelun perusteella seuralla olisi ollut halua ammattimaistua nykyistä enemmän, mikäli ulkopuoliset olosuhteet olisivat suotuisammat. Ammattimaistumisen esteenä nähtiin useimmiten kunnassa olevien tilojen vähyys. Harjoitusvuorojen ja lisätilojen saaminen mahdollistaisi seuroille myös toiminnan kasvattamisen. Yksi haastateltu kertoi suoraan seuran haaveilevan omasta hallista, jonka seurauksena myös toisen työntekijän palkkaaminen tulisi ajankohtaiseksi. Monet seuroista toimivat verrattain pienillä paikkakunnilla, jolloin myös alueen väestöpohjan nähtiin rajoittavan seuran mahdollisuuksia kasvaa ja ammattimaistua loputtomasti.

Yleisesti ottaen pohdinta ammattimaistumisen rajoista tarkoitti kuitenkin olosuhteiden asettamien rajoitusten sijaan aja-

tuksia siitä, missä määrin seurat haluavat ammattimaistua. Vahvimmin teema nousi esille puhuttaessa yritysmäiseen toimintaan siirtymisestä. Osa haastatelluista totesi yritysmäisen osaamisen kasvavan tarpeen, mutta yleisesti ottaen seurat suhtautuivat hyvin varauksellisesti yritysmäiseen toimintaan siirtymiseen. Yritysmäisen toiminnan ei nähty edustavan seuran arvoja tai toiminta-ajatusta: *”Me ei haluta tästä kuitenkaan semmosta yritysmäistä täysin, koska sitten vaarana on se, että sieltä jää puuttumaan sitä meidän toiminta-ajatuksen mukais-ta toimintaa. Justii sitä, että oikeesti miksi tätä tehdään”* (H2). Haastattelujen perusteella seuroissa tärkeänä arvona oli yhdes-sä tekeminen. Yritysmäisen toiminnan katsottiin sopivan tähän arvoperustaan heikosti: *”... ei yritysmäisesti tai ei mennä sin-ne yritysmäiseen suuntaan, että kaikki tulee ku Manulle illal-linen ja kaikki maksaa, vaan pyrittiä säilyttämään se, että me yhdessä tätä tehdään. Tää on meidän yhteinen seura.”* (H4)

Seuroille tärkeä arvo oli myös se, että niiden toiminta on avointa kaikille. Yritysmäiseen toimintaan siirtymisen katsot-tiin pakostakin nostavan harrastuskustannuksia, minkä haasta-tellut halusivat välttää: *”Halutaan pitää koko ajan kirkkaana mielessä, että tää on yhdistys eikä yritys eikä haluta, kun puhu-taan ammattimaistumisesta ja monesti se mielletään sitte niin ku yrittäjämäistymiseksi, niin me halutaan tehdä laadukkaasti, mutta me halutaan tehdä vapaaehtoispuolelta ja nimenomaan välttää harrastuskustannusten nousu viimeiseen asti”* (H5).

Haastatellut seurat kokivat monin paikoin, että ammatti-maistuminen on enemmän suurempien seurojen asia eikä kos-keta omaa toimintaa yhtä merkittävästi. Näin tehtiin pesäeroa suurten kaupunkien isompiin ja kalliimpiin seuroihin: *”No kyl se varmaan tietysti isommilla paikkakunnilla menee siihen, että on tosi ammattimaista ja tarjotaan monen näköisiä palve-luita, että se voi olla ettei välttämättä oo kaikki ees mitään lii-kuntaa et siihen voi tulla tämmösiä oheisjuttuja. Mut ei se näil-lä pienemmillä paikkakunnilla, täällä se yhteisöllisyys säilyy ja se on se tärkein. Olen sitä mieltä.”* (H3)

Palkkatyön kolmannella sektorilla on todettu olevan jossain määrin erilaista kuin julkisella tai yksityisellä sektorilla. Posi-tiivisista puolista mainitaan usein työn yleishyödyllisyys, joka kasvattaa työn imua. (esim. Ruuskanen ym. 2013; Selander 2018.) Kolmannen sektorin palkkatyöhön saatetaan toisi-naan liittää suurempi palo ja ”rakkaus lajiin” kuin yksityisen tai julkisen sektorin palkkatyöhön. Tämä näkökulma välittyi mielenkiintoisella tavalla osassa tämän tutkimuksen haastatte-luissa. Osa haastatelluista toi esille, kuinka palkattavan täytyy tulla lajin sisältä ja hänellä täytyy olla halu olla lajissa muka-na. Myös aikaisemmassa tutkimuksessa on tuotu esille, kuinka palkatun henkilön ei oleteta tuovan organisaatioon pelkästään osaamista, vaan hänellä tulee olla myös ”sydäntä työskennel-lä lajille” sekä ymmärrystä vapaaehtoistoiminnasta (Ruoranen ym. 2016). Samoja palkkauksen kriteerejä esiintyi niissä haas-tatteluissa, joissa korostettiin, että palkatun motivaation tulee kummata muualta kuin rahasta: *”Et siel pitää kuitenkin kai-killa olla se halu tehdä juuri tätä eikä sitä, että teen jotain, jotta saan rahaa”* (H2). Seuraan ei siis voitaisi palkata pelk-kää *”toimistossa istujaa”* (H12), vaan palkatun mielentilan ja asennoitumisen tulee olla samantyyppinen kuin vapaaehtoi-sillakin. Tällainen ajatus heijastelee myös sitä, ettei toimintaa haluta viedä liian yritysmäiseksi ja pois vapaaehtoisuudesta.

Pohdinta siitä, mihin pisteeseen asti ammattimaistuminen on hyvä ja tavoiteltavan arvoinen asia, ilmentää kamppailua kahden erilaisen toimintalogiikan ja rationaaliteetin välimaas-tossa (ks. Koski & Heikkala 1998, 218–220; Laitinen 2018). Osa haastatelluista näki vapaaehtoistoiminnan ja yritysmäisen

toiminnan yhdistelmän järkevänä ratkaisuna. Samanlainen ”yhdistelmämalli” on aiemmin tullut esille myös suurempi-en seurojen kohdalla (Mäenpää & Koski 2019, 25). Osa haas-tatelluista halusi ottaa mukaansa hyvät puolet molemmista. Toiminta haluttiin säilyttää vapaaehtoispuolelta ja ammat-timaistumisella tavoiteltiin laatua. Palkatun työvoiman ja osin yritysmäisenkin toiminnan tarve tunnistettiin, mutta samalla oltiin huolissaan siitä, miten se vaikuttaa harrastuskustannuk-siin ja seuran periaatteeseen ottaa kaikki halukkaat mukaan.

Sopivan ammattimaistumisen eetos

Ammattimaistuminen on nähty osassa aikaisemmista tutki-muksista jokseenkin suoraviivaisena prosessina pois vapaaeh-toisperustaisesta toiminnasta kohti yritysmäisempää toimintaa (esim. Nagel ym. 2015; Shilbury & Ferkins 2011). Ilmiön ku-vaaminen prosessina mahdollistaa sen vaiheiden, vaikuttavien tekijöiden ja seurausten tarkastelun. Toisaalta ammattimaistumisen käsittäminen suoraviivaisena prosessina tai kehitys-kulkuna pelkistää ja yksipuolistaa sitä, miten monenkirjavasi-ti ammattimaistuminen saatetaan ymmärtää. Kaikille seuroille ammattimaistumisessa ei ole kyse tietoisesta prosessista kohti yritysmäisempää toimintaa. Työntekijän palkkaamisesta huo-limita osa seuroista ei edes koe ammattimaistumista kovin olennaisena asiana seuralleen.

Joissakin urheiluorganisaatioiden ammattimaistumista kä-sitelleissä tutkimuksissa on tuotu esiin pohdintaa ammatti-maistumisen rajoista. Osittain kyse on ollut siitä, että urhei-luorganisaatiot toimivat usein rajallisilla resursseilla, jolloin täysimittainen toiminnan ammattimaistaminen ei ole järkevää. Toisaalta on myös tuotu esiin pohdintoja siitä, mihin pistee-seen saakka liikunta ja urheilu hyötyvät ammattimaistumisesta. (Ruoranen ym. 2016.)

Tämän tutkimuksen haastatteluissa nousi selkeästi esiin monenlaisia pohdintoja siitä, mikä on kullekin seuralle sopiva ammattimaistumisen taso. Haastatellut kokivat ammattimaistumisen olevan seuratoiminnan laadun kehittämisen kannal-ta myönteinen kehityskulku. Ammattimaistumiseen liitettiin kuitenkin monia kriittisiä havaintoja etenkin seuratoiminnan kustannusten nousun suhteen. Kustannusten nousun pelättiin johtavan siihen, ettei seuroille tärkeä arvo – kaikkien halukkai-den mukaan ottaminen – toteutuisi. Samoin haastatellut olivat epäileväisiä seuratoiminnan yritysmäistymistä kohtaan, joka usein nähdään ammattimaistumisen seurauksena tai sen yhtey-dessä tapahtuvana muutoksena. Haastatellut olivat lähes yksi-mielisiä siitä, ettei heidän edustamiensa seurojen toiminnas-ta saa tulla ”liukuhihnätyötä”. Samaan aikaan he olivat sitä mieltä, että hieman ammattimaisempaan suuntaan olisi kuitenkin hyvä mennä.

Tulosten analysoinnin perusteella voi todeta, että pienten seurojen ammattimaistumisprosessia ohjaa *sopivan ammatti-maistumisen eetos*. Sopivan ammattimaistumisen eetoksessa on kyse siitä, että seurat ajattelevat ammattimaistumisen ole-van sopivassa määrin tavoiteltavan arvoista seuran oman ke-hittymisen halun, ammattimaistumisen välinearvon ja sopeu-tumisen kautta. Eetoksen eri osa-alueet eivät esiinny kaikilla seuroilla tasaisesti keskenään: toisilla seuroilla taustalla vai-kuttaa enemmän oma kehittymisen halu, kun taas toisilla kyse on enemmän sopeutumisesta vallitseviin olosuhteisiin tai jopa selviytymisestä. Toisaalta eetoksen eri osa-alueet myös sulau-tuvat toisiinsa jouhevasti. Jollekin seuralle ammattimaistumi-nen voi merkitä halua ja välinettä toteuttaa toimintaansa laa-dukkaammin ja pysyä siten kehityksessä mukana menemättä kuitenkaan liiaksi kohti yritysmäistä toimintaa. Näin ollen am-

ammattimaistumisessa on samaan aikaan kyse kehittymisestä, sopeutumisesta ja ammattimaistumisen välinearvosta. Samalla seura näkee rajat omalle ammattimaistumiskehitykselleen olosuhteista tai arvoperustasta johtuen.

Sopivan ammattimaistumisen eetoksella varustetut seurat halusivat jatkossakin pitää kiinni vapaaehtoisperustaisesta seuratoiminnasta ja yhdessä tekemisestä. Seuroissa, joissa on omaksuttu vahvasti vapaaehtoistoiminnan arvot, on todettu olevan vastustusta ammattimaistumista kohtaan (Nagel ym. 2015). Sopivan ammattimaistumisen eetokseen ei sinänsä liity kovinkaan suurta ammattimaistumisen vastustamista. Päinvastoin seurat näkivät ammattimaistumisen pääosin hyvänä kehityskulkuna ja olivat tyytyväisiä palkkaukseensa. Kovin pitkälle vietyä ammattimaistumista seurat eivät pitäneet itselleen ajankohtaisena joko toiminnan arvoperustaan liittyvistä syistä tai toimintaa rajoittavien olosuhteiden vuoksi.

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämä tutkimus laajentaa urheiluorganisaatioiden ammattimaistumistutkimusta hyödyntämällä eetoksen käsitettä. Eetoksen käsitteellä voidaan konkreettisten syiden lisäksi hahmottaa sitä laajempaa mielenmaisemaa, joka vaikuttaa seuran ammattimaistumiseen. Tutkimuksen perusteella seurat merkityksellistävät ammattimaistumista monipuolisesti. Ammattimaistuminen edustaa paitsi kehittymisen halua myös välinettä toteuttaa toimintaansa. Lisäksi kyse on sopeutumisesta muuttuviin olosuhteisiin ja ammattimaistumisen rajoihin liittyvästä pohdinnasta. Nämä osa-alueet muodostavat pienten seurojen ammattimaistumista ohjaavan *sopivan ammattimaistumisen eetoksen*. Eetos ilmentää kamppailua kahden toimintalogiikan – vapaaehtoisuuden ja yritysmäisyyden – välimaastossa. Seuroissa ei olla ammattimaistumista vastaan ja se tiedostetaan jossain määrin omallekin seuralle tarpeelliseksi kehityskuluksi, mutta niissä halutaan edelleen vahvasti pitäytyä vapaaehtoisperustaisessa toiminnassa eikä muuttua liian yritysmäiseksi. Seurat haluavat mennä *hieman* ammattimaisempaan suuntaan.

Välimaastossa olemisen problematiikkaa on tuotu esille myös aiemmissa urheiluorganisaatioiden ammattimaistumista käsitelleissä tutkimuksissa. Tällöin on käytetty esimerkiksi kolmen eri rationaliteetin viitekehystä, jossa organisaatioiden toimintaa on tarkasteltu vapaaehtoisuuden, julkishallinnon ja markkinoiden ajattelutapojen kautta. Vapaaehtoisuudesta ponnistavat urheiluorganisaatiot ovat ottaneet vaikutteita sekä julkiselta että yksityiseltä sektorilta, jolloin kyse on kamppailusta erilaisten toimintalogiikoiden ja arvoperustojen välillä. (Koski & Heikkala 1998.) Sopivan ammattimaistumisen eetos täydentää käsitteenä urheiluorganisaatioiden ammattimaistumistutkimusta pienten seurojen näkökulmasta.

Aiemmissa tutkimuksissa ammattimaistumista on käsitelty enimmäkseen toiminnallisesta näkökulmasta organisaation kulttuurin sijaan (Ruoranen ym. 2016). Urheiluorganisaatioiden ammattimaistuminen on nähty tavallisesti melko suoraviivaisena prosessina vapaaehtoistoiminnasta kohti rationalisoitua, tehokasta ja liikeyrityksen kaltaista tapaa toimia (esim. Nagel ym. 2015; Shilbury & Ferkins 2011). Mäenpään ja Kosken (2019) suuria seuroja käsitelleessä tutkimuksessa seuroilta kysyttiin, tulisiko niiden johtamisen jatkossa kehittyä enemmän yritysmäisen vai yhdistys- ja kansalaistoiminnan periaatteiden mukaisesti. Enemmistö haastatelluista seuroista oli yritysmäisen toimintalogiikan kannalla (Mäenpää & Koski 2019, 62). Tämän tutkimuksen perusteella voidaan sa-

noa, ettei ammattimaistumisessa ole pienten seurojen kohdalla kyse pyrkimyksistä pois vapaaehtoisperustaisesta toiminnasta kohti yritysmäistä toimintaa. Seurat halusivat toimia jatkossakin kansalaistoiminnan periaatteiden mukaisesti eivätkä pyrkineet siitä tietoisesti pois.

Ammattimaistuminen on myös nähty jatkumona, jonka alkupäässä toiminta on tavoitteetonta ja epäjohtonmukaista puuhastelua ja loppupäässä hiottua ja laadukasta ammattityötä (Koski & Heikkala 1998, 35). Tällainen ajattelu saattaa olla tehokkuuden näkökulmasta ymmärrettävää, mutta samalla voi syntyä tulkinta, että ammattimaistuminen on ”oikea” valinta ja tapa toimia. Vaarana on, että niiden seurojen, joissa ei ole palkattua työvoimaa, toiminta nähdään huonompana ja vähempiarvoisena kuin esimerkiksi palkkausten avulla ammattimaisuuttaan lisänneiden seurojen. Seura voi saavuttaa tavoitteensa ja sen toiminta voi olla alueellaan vaikuttavaa, vaikkei se olisikaan kovin ammattimainen tai pyrkisi sitä kohti (ks. esim. Hill ym. 2021).

Aiemmissa tutkimuksissa sekä ulkoisen että sisäisen ympäristön on nähty vaikuttavan seurojen ammattimaistumiseen (esim. Amis ym. 2002; Edwards ym. 2009; Nagel ym. 2015). Ulkoisella ympäristöllä tarkoitetaan yleensä kasvaneita odotuksia, joita seuroihin kohdistuu esimerkiksi kattojärjestöjen, valtionhallinnon, sponsorien tai median toimesta. Tämän tutkimuksen perusteella pienet seurat eivät yleisesti ottaen koe kovinkaan suurta ulkopuolelta tulevaa painetta ammattimaistua. Esimerkiksi harrastajien vanhemmat saattavat esittää toiveita ja vaatimuksia seuroille, mutta moni seura ei tunnistanut niihin kohdistuvaa painetta. Vaikuttaisikin siltä, että ulkoisista tekijöistä pienten seurojen ammattimaistumiseen vaikuttaa pikemminkin yleisempi seuratoiminnan muutos kuin valtionhallinnon tai muiden yksilöityjen tahojen suunnalta tulevat odotukset ja paineet.

Ammattimaistumiseen vaikuttavista sisäisistä tekijöistä tutkittuihin seuroihin vaikuttivat varsinkin organisaation koko, taloudelliset resurssit, avainhenkilöt sekä kulttuuri. Seuran koko ja taloudelliset resurssit asettivat monelle seuralle riman, jonka yli ammattimaistumista ei voi viedä, vaikka halua kenties olisikin. Avainhenkilöt ovat usein pienemmissä seuroissa nimensä mukaisesti avainasemassa siinä, millaista seuran toiminta on ja mihin suuntaan sitä viedään. Tutkituista seuroista välittyi vahvasti avainhenkilöiden rooli ja merkitys. Moni haastatelluista oli seuran pitkäaikainen toimija ja osa oli jopa ollut perustamassa seuraa, ja seuran toiminta oli hyvin paljon sen avainhenkilön tai avainhenkilöiden näköistä. Edellä mainittujen tekijöiden lisäksi seurojen yhteisöllisyyttä, avoimuutta ja vapaaehtoisuutta korostava kulttuuri vaikutti perustavanlaatuisesti seurojen ammattimaistumiseen. Sopivan ammattimaistumisen eetos ilmentää edellä kerrottuja syitä ja tekijöitä, jotka vaikuttavat tutkittujen seurojen ammattimaistumiseen ja ohjaavat sitä.

Tämä tutkimus osoittaa, ettei ammattimaistuminen ilmiönä näyttäydy kaikille seuratoimijoille samalla tavalla. Ammattimaistumisen takaa löytyy moninaisia merkityksiä ja näkemyksiä, eivätkä kaikki välttämättä edes miellä tai koe ammattimaistuvansa työntekijän palkkaamisesta huolimatta. Ammattimaistumisen termi vaatisikin eriyttämistä, sillä se sisältää monia värejä ja näkökulmia, joita ei soisi yksinkertaistettavan vain suoraviivaiseksi prosessiksi. Eriyttäminen toisi myös liikuntapolitiiseen ohjaukseen monipuolisempia elementtejä. Mikäli ammattimaistumista ajetaan vain seurojen kehittämistoimenpiteenä, se ei välttämättä saa parasta mahdollista vastakaikua eikä konkretisoidu toivotuiksi vaikutuksiksi niis-

sä seuroissa, joissa ammattimaistuminen on pikemminkin sopeutumista tai selviytymistä.

Tutkitut seurat edustivat laajasti eri lajeja. Haastateltujen sukupuolijakauma oli lähes tasan naisten ja miesten kesken. Tutkimuksen aineistoa on käsitelty luottamuksellisesti tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti. Aineistoon ei ole ollut pääsyä ulkopuolisilla henkilöillä. Lisäksi aineiston analyysiin ja käsittelyyn ovat osallistuneet vain tämän artikkelin kirjoittajat. Haastateltujen yksityisyyttä on kunnioitettu käsittelemällä aineistoa ja julkaisemalla tuloksia anonyymisti.

Tässä tutkimuksessa tutkittiin seuroja, jotka ovat hakeneet ja saaneet tukea ensimmäisen työntekijän palkkaamiseen ja toteuttaneet palkkauksen. Vaikka sopivan ammattimaistumisen eetoksen mukaisesti seurojen asenteet, arvot ja näkemykset palkkaukseen ovat moninaisia, voidaan tutkittuja seuroja lähtökohtaisesti ajatella kehittymisenhaluisina. Niillä on ollut valmius lähteä suunnittelemaan ja toteuttamaan palkkaushanketta. Suomessa on paljon pieniä seuroja, joille palkkaushankkeen toteuttaminen ei ole mahdollista, siihen ei ole halua tai sitä ei koeta ajankohtaiseksi. Ammattimaistuminen koskee kuitenkin vähintäänkin välillisesti myös tällaisten seurojen toimintaa. Tulevaisuudessa olisikin tärkeä tutkia myös tällaisten seurojen mielenmaisemaa ja näkemyksiä seuratoiminnan ammattimaistumisesta.

Lähteet

- Amis, J. M., Slack, T. & Hinings, C. R.** 2002. Values and organizational change. *The Journal of Applied Behavioral Science* 38 (4), 436–465.
- Billis, D.** 2010. Towards a theory of hybrid organizations. Teoksessa: D. Billis (toim.) *Hybrid organizations and the third sector: challenges for practice, Theory and Policy*. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 46–69.
- Edwards, J. R., Mason, D. S. & Washington, M.** 2009. Institutional pressures, government funding and provincial sport organisations. *International Journal of Sport Management and Marketing* 6 (2), 128–149.
- Enjolras, B.** 2002. The commercialization of voluntary sport organizations in Norway. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly* 31 (3), 352–376.
- Graneheim, U. H., Lindgren, B.-M. & Lundman, B.** 2017. Methodological challenges in qualitative content analysis: a discussion paper. *Nurse Education Today* 56, 29–34.
- Hakala, L. & Kujala, T.** 2015. The ethos of sport as a silent partner in PE curricula. *World Studies in Education* 16 (2), 69–80.
- Heidegger, M.** 2000. Kirje ”humanismista” & Maailmankuvan aika. Helsinki: Tutkijaliitto.
- Heikkinen, H., Huttunen, R. & Pesonen, J.** 2012. Liikuntakasvatuksen eetos. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 18–22.
- Helén, I.** 2005. Genealogia kritiikkinä. *Sociologia* 42 (2), 93–109.
- Hill, S., Kerr, R. & Kobayashi, K.** 2021. Around the kitchen-table with Bourdieu: understanding the lack of formalization or professionalization of community sports clubs in New Zealand. *Sport in Society* 24 (2), 115–130.
- Horch, H. & Schütte, N.** 2009. Pressure and obstacles to the employment of paid managers in voluntary sports clubs and federations in Germany. *European Journal for Sport and Society* 6 (2), 101–120.
- Itkonen, H.** 1996. Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Joensuun yliopisto. Helsinki: Gaudeamus. Väitöskirja.
- Kikulis, L. M., Slack, T. & Hinings, C. R.** 1995. Toward an understanding of the role of agency and choice in the changing structure of Canada’s national sport organizations. *Journal of Sport Management* 9 (2), 135–152.
- Koski, P. & Heikkala, J.** 1998. Suomalaisten urheiluorganisaatioiden muutos: lajiliitot professionaalistumisen prosessissa. Jyväskylän yliopisto.
- Koski, P. & Mäenpää, P.** 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25.
- Kotkavirta, J.** 2007. Urheilun moraali ja etiikka. Teoksessa: K. Ilmanen (toim.) *Pelit ja kentät: kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. 2. painos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 31–55.
- Kupiainen, R.** 2005. Mediakasvatuksen eetos. Fenomenologinen tutkimus mediakasvatuksen etiikasta. Lapin yliopisto. Acta Universitatis Lapponiensis 86. Väitöskirja.
- Laitinen, H.** 2018. Nuorten, valtion vai markkinoiden asialla? Nuorisojärjestöjen hybridit toimintalogiikat. Jyväskylän yliopisto. JYU Dissertations 31. Väitöskirja.
- Lehtonen, K., Paukku, J., Hakamäki, M. & Laine, K.** 2014. Seuratuki 2013. Haku- ja jakoprosessin arviointi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 286.
- Likes.** 2022. Seuratuen seurannan ja arvioinnin verkkosivut. <https://www.likes.fi/tutkimus/seuratuki/> (22.3.2022)
- Lämsä, J., Nevala, A., Aarresola, O. & Itkonen, H.** 2020. Ammatillaisuus amatörismin kriisiyttäjänä suomalaisessa joukkueurheilussa 1975–2018. Teoksessa: H. Roiko-Jokela & A. Holmila (toim.) *Urheilun kriisejä*. Jyväskylä: Suomen urheiluhistoriallinen seura, 57–85.
- Mäenpää, P. & Koski, P.** 2019. Suuret seurat suurennuslasin alla. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019:20.
- Nagel, S., Schlesinger, T., Bayle, E. & Giauque, D.** 2015. Professionalisation of sport federations – a multi-level framework for analysing forms, causes and consequences. *European Sport Management Quarterly* 15 (4), 407–433.
- Oja, S.** 2021. Seuratukihankkeiden hakemusarviointi 2021. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 399. Jyväskylä: Likes.
- Ruoronen, K., Klenk, C., Schlesinger, T., Bayle, E., Clausen, J., Giauque, D. & Nagel, S.** 2016. Developing a conceptual framework to analyse professionalization in sport federations. *European Journal for Sport and Society* 13 (1), 55–74.
- Ruuskanen, P., Selander, K. & Anttila, T.** 2013. Palkkatyössä kolmannella sektorilla. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Työ ja yrittäjyys 20/2013.
- Ruuskanen, P., Jousilahti, J., Faehnle, M., Kuusikko, K., Kuittinen, O., Virtanen, J. & Strömberg, L.** 2020. Kansalaisyhteiskunnan tila ja tulevaisuus 2020-luvun Suomessa. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020:47.
- Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H.** 2015. Huippu-urheilijan elämänkulku. Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusseura/ Nuorisotutkimusverkosto, julkaisuja 166.
- Seippel, Ø.** 2019. Professionalization of voluntary sport organizations – a study of the Quality Club Programme of the Norwegian Football Association. *European Sport Management Quarterly* 19 (5), 666–683.
- Selander, K.** 2018. Työhyvinvoinnin paradoksit kolmannen sektorin palkkatyössä. Jyväskylän yliopisto. JYU Dissertations 13. Väitöskirja.
- Seuratuki-Virveli.** 2021. Seuratoiminnan kehittämisten seuranta 2012–2021. Jyväskylä: Likes. likes.fi/tutkimus/seuratuki/
- Shilbury, D. & Ferkins, L.** 2011. Professionalisation, sport governance and strategic capability. *Managing Leisure* 16 (2), 108–127.
- Sivenius, A.** 2012. Aikuisklubien eetos opettajien merkityksenantojen valossa. Itä-Suomen yliopisto. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Education, Humanities and Theology 23. Väitöskirja.
- Skille, E.** 2009. State sport policy and voluntary sport clubs: the case of the Norwegian Sports City Program as social policy. *European Sport Management Quarterly* 9 (1), 63–79.
- Stenling, C. & Fahlén, J.** 2009. The order of logics in Swedish sport – feeding the hungry beast of result orientation and commercialization. *European Journal for Sport and Society* 6 (2), 121–134.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A.** 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Turunen, M., Turpeinen, S., Inkinen, V. & Lehtonen, K.** 2020. Palkkatyö urheiluseuroissa. Urheiluseurat työnantajina 2013–2020. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 385. Jyväskylä: Likes.
- Turunen, M., Turpeinen, S., Lehtonen, K., Inkinen, V., Hakonen, H. & Laine, K.** 2019. Palkkatyösuhteiden vakiintuminen suomalaisissa urheiluseuroissa. Tutkimustivistelmä. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Vos, S., Breesch, D., Késenne, S., Hoeck, J. V., Vanreusel, B. & Scheerder, J.** 2011. Governmental subsidies and coercive pressures. Evidence from sport clubs and their resource dependencies. *European Journal for Sport and Society* 8 (4), 257–280.

MOVE! -FYYSISEN TOIMINTAKYVYN SEURANTA-JÄRJESTELMÄSTÄ KOULUTERVEYDENHOITAJIEN SILMIN

Mari Lehmuskallio, KT, LitM, Turun yliopisto, Opettajankoulutuslaitos. Assistentinkatu 5, 20014 Turun yliopisto. P. 040 8343393. Sähköposti: mari.lehmuskallio@utu.fi (yhteyshenkilö). **Tessa Kuusela**, KM, Päiväkehrän koulu. **Eveliina Sainio**, KM, Viertolan koulu.

TIIVISTELMÄ

Lehmuskallio, M., Kuusela, T. & Sainio, E. 2022. Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantarajestelmasta kouluterveydenhoitajien silmin. Liikunta & Tiede 59 (5), 74-82.

Perusopetuksen opetussuunnitelmaperusteisiin liikuntaoppiaineen vastuulle kirjatut Move! -fyysisen toimintakyvyn mittaukset tehdään niin, että ne tukevat 5. ja 8. vuosiluokilla koulussa järjestettäviä laajoja terveystarkastuksia. Mittaustulokset ovat hyödynnettävissä monipuolisemminkin osana kouluterveydenhuoltoa ja oppilashuoltoa sekä päätöksenteossa eri tasoilla. Move!-seurantarajestelmän täyden hyötypotentiaalin saavuttaminen vaatii opetustoimen ja kouluterveydenhuollon kiinteää yhteistyötä.

Tässä tutkimuksessa porauduttiin 28 väittämän avulla peruskouluterveydenhoitajien näkemyksiin a) oppilaiden fyysisen toimintakyvyn mittaamisen tärkeydestä eri tahoille, b) Move!-tietojen käsittelyn sujuvuudesta ja vastuutuksesta sekä Move!-mittaustulosten c) hyödyllisyydestä, d) vaikuttavuudesta koulutasolla ja e) seuraamisesta. Lisäksi avoimella kysymyksellä selvitettiin koettuja ongelmia sekä kehitysehdotuksia Move!-leen. Keväällä 2020 toteutetun kyselyn vastauksia (n = 49, vastausprosentti 70) analysoitiin frekvenssitarkasteluin, keskiarvovertailuin sekä sisällönanalyysillä.

Kouluterveydenhoitajat näkivät oppilaiden fyysisen toimintakyvyn mittaamisen jokseenkin tärkeäksi eri tahoille. Move!-tietojen käsittelyä ei pidetty kovinkaan sujuvana eikä mittaustuloksia kovinkaan hyödyllisinä. Mittaustulosten läpikäyntivastuu kuuluu heistä vahvimmin opettajalle. Mittaustuloksia ei seurattu aktiivisesti, eikä niiden vaikutuksia koulun toimintakulttuuriin tunnettu tai niitä ei juuri ollut. Move!-n ongelmia ja kehityskohteita esitettiin teema-alueilla aikaresurssit, ajoitus, tiedonsiirto, luotettavuus, perehdytys ja soveltuvuus.

Kouluterveydenhoitajille suunnattu täydennyskoulutus saattaisi tukea Move!-järjestelmän hyödyntämistä niin yksilö-, kouluyhteisö- kuin laajemminkin tasoilla. Tarvitaan foorumeita yhteisten selkeiden toimintamallien sopimiseksi Move!-en kytkeytyvien tahojen kesken.

Avainsanat: kouluterveydenhoitaja, fyysinen toimintakyky, seurantarajestelmä, Move!

ABSTRACT

Lehmuskallio, M., Kuusela, T. & Sainio, E. 2022. About the Move! national physical functional capacity monitoring system through the eyes of school nurses. Liikunta & Tiede 59 (5), 74-82.

According to the Finnish national core curriculum for basic education, the subject of physical education is responsible for implementing the Move! physical functional capacity (PFC) measurements. The measurements are carried out supporting the extensive health check-ups given to 5th and 8th grade pupils. The results can also be utilized in a more versatile manner within school health care, pupil care and in decision making at various levels. To obtain the full potential of the Move! monitoring system, solid co-operation between educational sector and school health care is needed.

By means of 28 assertions this study examined the views of elementary school nurses on a) the importance of measuring pupils' PFC, b) the fluency and the responsibilities in handling the Move! data and c) the usefulness, d) effectiveness and e) the follow-up of Move! results. In addition, an open question was used to clarify perceived problems in and suggested improvements for the Move!. The survey was conducted in the spring of 2020 (n = 49, response rate 70 %) and the data analyzed by frequencies, mean comparisons and content analysis.

School nurses considered the measurement of pupils' PFC to be rather important to different agents. Neither the fluency in handling the Move! data nor the usefulness of the Move! results were highly appraised. According to school nurses, teachers should take the main responsibility of reviewing the Move! results. The results were not actively followed up and only a very few if any of the influences on school operating cultures were known. The problems of and the improvements to Move! were presented under six themes: time resources, timing, information transfer, reliability, training and suitability.

Further training for school nurses may support the utilization of the Move! system in the individual, the school community and also on larger-scale levels. Forums are needed to bring together all actors connected to Move! in order to establish coordinated explicit Move! procedures.

Keywords: school nurse, physical functional capacity, monitoring system, Move!

Kouluterveydenhuolto osana oppilashuoltoa

Yksilökohtaiseen, oppilaalle vapaaehtoiseen oppilashuoltoon kuuluvat peruskoulussa kouluterveydenhuolto, psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä monialaisen asiantuntijaryhmän tuki. Oppilashuollon tehtävänä on edistää ja tukea oppimista, terveyttä, hyvinvointia sekä osallisuutta ehkäisemällä, tunnistamalla ja lieventämällä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa oppimisen esteitä, oppimisvaikeuksia ja opiskeluun liittyviä muita ongelmia. (Opetushallitus *jatkossa OPH* 2021; Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2013.) Ensisijaista vastuuta niin oppilashuollosta kuin terveellisestä ja turvallisesta oppimisympäristöstä kantaa oppilashuoltopalvelujen ja kouluyhteisön henkilökunta. Oppilashuollon toteuttaminen edellyttää moniammatillista yhteistyötä sekä oppilaiden ja heidän huoltajiensa osallisuutta. (OPH 2014; Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2013.)

Kouluterveydenhuolto on osa oppilashuoltoa ja sen järjestäminen pohjautuu terveydenhuoltolakiin (2010). Kouluterveydenhuolto kuuluu perusterveydenhuollon maksuttomiin palveluihin ja sitä toteutetaan koulupäivien aikana kouluilla terveydenhoitajan ja lääkärin toimesta. Kouluterveydenhuollossa edistetään ja seurataan oppilaiden kasvua ja kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia sekä opiskelukykyä. Tehtävänä on tunnistaa oppilaiden tuen ja tutkimuksen tarpeita sekä järjestää tarvittavaa tukea ja ohjata tutkimuksiin ja hoitoon. Huoltajien kasvatus työn ja perheiden hyvinvoinnin tukeminen kuuluvat niin ikään kouluterveydenhuollon vastuisiin. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2013; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos *jatkossa THL* 2021.) Säännöllistä oppilasseurantaa voidaan pitää erityisen tärkeänä kouluterveydenhuollon tehtävänä, sillä monet sairaudet ja kehitykselliset ongelmat ovat todettavissa jo varhain. Ongelmien tunnistamatta jääminen voi aiheuttaa pysyviä haittoja esimerkiksi oppimiselle ja johtaa syrjäytymiseen. (Hakulinen ym. 2018.) Oppilaitostasolla kouluterveydenhuollon tulee seurata ja edistää kouluyhteisön hyvinvointia sekä opiskeluympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2013).

Lukuvuosittain tehtävissä kouluterveydenhuollon terveystarkastuksissa arvioidaan oppilaan ikätason mukaista fyysistä, psyykkistä ja psykososiaalista terveydentilaa. Terveystarkastus on aina myös terveystarkastus- ja -neuvontatilanne, jossa oppilas itse arvioi ja kuvaa omaa terveyttään, vointiaan ja kouluselvitymistään sekä niihin liittyviä huolia. Tavoitteena on lisäksi selvittää ja vahvistaa oppilaan kehitystä turvaavia tekijöitä, kuten perheen elinoloja, vanhempien hyvinvointia, sekä myönteistä lapsilähtöistä kasvatusta. Terveystarkastuksella tuetaan oppilaan ja perheen kykyä soveltaa tietoa käytäntöön ja ottaa vastuuta omasta terveydestä. (Hakulinen ym. 2018; THL 2021.) Peruskoulussa toteutettavat terveystarkastukset jaetaan kahteen ryhmään: laajat ja väli vuosien terveystarkastukset. Laajat terveystarkastukset pidetään 1., 5. ja 8. vuosiluokilla. Laajan terveystarkastuksen kouluterveydenhoitaja tekee yhdessä lääkärin kanssa, kun taas väli vuosien terveystarkastuksista hän vastaa itsenäisesti. (Mäki 2017; Valtioneuvosto 2011.)

Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä mahdollisuutena kouluterveydenhuollossa ja oppilashuollossa

Valtakunnallisissa perusopetuksen opetussuunnitelmaperusteissa liikunta-oppiaineen vuosiluokkien 3–6 ja 7–9 fyysisen toimintakyvyn keskeisten sisältöalueiden kirjauksissa lukee: ”Valtakunnallisen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!-n mittaukset tehdään niin, että ne tukevat 5./8. vuosiluokalla koulussa järjestettäviä laajoja terveystarkastuksia”

(OPH 2014, 274, 435). Huoli lasten fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen toimintakyvyn heikkenemisestä seurauksineen toimi pontimena aloittaa vuonna 2010 valtakunnallisen, systemaattisen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän kehittäminen (Huhtiniemi 2017; OPH 2022a). Move!-ksi nimetty seurantajärjestelmä perustettiin oppilaan fyysisen toimintakyvyn tarpeisiin, kuten koulumatkojen kulkemiseen sekä koulu- ja harrastusvälineiden kantamiseen omin lihasvoimin. Seurantajärjestelmän tavoitteiksi asetettiin tuottaa tietoa oppilaan toimintakyvystä, kannustaa sen kehittämiseen sekä ohjata oppilasta huoltajineen ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen, opiskeluun ja terveyteen. Pilotoinnin jälkeen kuusiosioinen Move!-seurantajärjestelmä kirjattiin osaksi uusia valtakunnallisia perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita, jotka otettiin käyttöön 1–6 vuosiluokilla lukuvuonna 2016–17 ja 7–9 vuosiluokilla porrastetusti lukuvuosina 2017–20. (OPH 2022a.) Koska opetussuunnitelman perusteet on valtakunnallinen määräys, jota on paikallisesti noudatettava, on Move!-seurantajärjestelmän suunniteltu kattavan kohdeikäluokat kokonaisuudessaan, toimivan ennaltaehkäisevän terveydenhuollon rakenteena sekä yhtenä koulun ja kodin yhteistyömuotona (Huhtiniemi 2017). Move!-a voidaan pitää kansainvälisesti edistyksellisenä fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmänä korkean osallistumistasen, terveystarkastuskytöksen sekä mittausosioiden sovellettavuuden ansiosta (Joensuu 2022, 77; ks. The European Network for the Support of Development of Systems for Monitoring Physical Fitness of Children and Adolescents 2021).

Koska oppilashuolto on vapaaehtoista, edellyttää oppilaan Move!-mittaustulosten jakaminen kouluterveydenhuoltoon huoltajan luvan. Luvan myöntäminen tapahtuu valmiilla Move!-tiedonsiirron lupalomakkeella (ks. OPH 2022a) tai esimerkiksi oppilashallintojärjestelmien mahdollisuuksia hyödyntäen. Olipa lupaa Move!-mittaustuloksiin tai ei laajoissa terveystarkastuksissa kouluterveydenhoitaja ja lääkäri käyvät oppilaan ja toivotusti myös huoltajien kanssa läpi oppilaan toimintakykyynkin liittyviä asioita (Valtioneuvosto 2011). Huoltajat kutsutaan aina laajoihin terveystarkastuksiin mukaan (THL 2021), koska huoltajien osallistumisen on havaittu tehostavan erilaisten oppilashyvinvointitoimenpiteiden vaikutuksia (Silvén ym. 2014; ks. myös Gayes & Steele 2014). Move!-mittaustulosten saatavuuden on puolestaan todettu helpottavan kouluterveydenhoitajan ja lääkärin työtä mahdollistamalla keskustelun pohjaaminen konkreettisiin oppilaan toimintakyvyn tilasta kertoviin indikaattoreihin. Otollisimmillaan laajassa terveystarkastuksessa Move!-mittaustuloksia tulkitaan, niistä annetaan palautetta ja oppilasta ohjataan lisäämään liikuntaa, mikäli siihen nähdään tarvetta. (Huhtiniemi 2017.) Oppilaan ja hänen perheensä hyvinvointia tarkastellaan kuitenkin aina kokonaisvaltaisesti ja keskustelun painotuksia kohdennetaan yksilöllisten tarpeiden mukaan (Hakulinen ym. 2018). Onkin mahdollista, että muut haasteet vievät suurimman osan laajaan terveystarkastukseen varatusta ajasta, eikä oppilaan Move!-mittaustuloksiin ehditä paneutua, vaikka ne olisivat käytävissä (Huhtiniemi 2017).

Move!-mittausten järjestäminen on perusopetuksen opetussuunnitelmaperusteissa vastuutettu liikunnanopetukselle (OPH 2014), mutta Huhtiniemen (2017) mukaan olisi hyödyllistä, mikäli mittaukset suoritettaisiin moniammatillisesti ainakin liikunnanopettajan ja kouluterveydenhoitajan yhteistyönä. Lisäksi Terveydenhuoltolaki (2010) edellyttää kouluterveydenhuollossa moniammatillista otetta. Kuten jo edellä esitettiin, yhdeksi Move!-seurantajärjestelmän merkittävimmistä omi-

naisuuksista on nähtävissä juuri opetustoimen ja kouluterveydenhuollon mahdollisuus tehdä kiinteää yhteistyötä oppilaiden fyysisen toimintakyvyn eteen. Molemmilla tahoilla on suhteita oppilaisiin ja heidän perheisiinsä, mikä tukee yksilötason fyysisen toimintakyvyn edistämistä yhteisvoimin. Molemmilla tahoilla on mahdollisuus lisätä kouluyhteisössä huomion kiinnittämistä oppilaiden fyysiseen toimintakykyyn ja fyysiseen aktiivisuuteen. Molemmat tahot voivat edesauttaa ymmärrystä fyysisen toimintakyvyn mittaamisen merkityksestä ja molemmilla on mahdollisuus informointiin ja palautteenantoon mittaustulosten suunnassa. (Bryan ym. 2013; Golsäter ym. 2015; Huhtiniemi 2017.) Palautteenannon tueksi Move!-sivustolle on ladattu valmispalaute kirjattuna erikseen opettajille ja kouluterveydenhoitajille, oppilaille sekä huoltajille. Palaute-tekstit selventävät oppilaan saamia mittaustuloksia kolmella tulostasolla, avaavat tulosten yhteyksiä arjen hyvinvointiin sekä sisältävät vinkkejä fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen. (Huhtiniemi 2017; OPH 2022a.) On huomattava, ettei koulu liikunta riitä täyttämään lasten ja nuorten liikkumissuosituksen 60 minuuttia päivässä, vaan fyysisesti aktiivisia minuutteja toimintakyvyn ylläpitämiseksi tulee ymmärtää kerätä myös muun koulupäivän ajalta, siirtymissä ja vapaa-ajan toiminnaissa (ks. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021).

Move!-mittaustulokset ovat hyödynnettävissä laajoja terveystarkastuksia moniulotteisemminkin osana kouluterveydenhuoltoa ja oppilashuoltoa. Fyysisen toimintakyvyn ollessa keskeinen paitsi hyvinvoinnin myös opiskelukykyisyyden ja koulumenestyksen tekijä (esim. Howie & Pate 2012; Raine ym. 2018) tulisi erityisesti heikkojen mittaustulosten herättää huolta. Tukitoimien tarvetta voidaan kartoittaa ja jopa ennakoita Move!-mittaustulosten suuntaamina (Huhtiniemi 2017; ks. myös Pate ym. 2012). Lisäksi luokan ja koulun toimintakulttuureilla, joiden kehittämisessä voidaan nojata Move!-mittaustuloksiin, on nähty merkittävä mahdollisuus vaikuttaa oppilaan fyysiseen aktiivisuuteen, fyysiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin laajemminkin (Kalaja 2017; Wiss ym. 2017). Toimintakulttuurin, jossa fyysinen aktiivisuus on osa jokaisesta koulupäivää, on todettu edistävän fyysisen toimintakyvyn lisäksi myös oppilaiden oppimista, työrauhaa, kouluviihtyvyyttä ja myönteisen kouluilmapiirin syntymistä (esim. Aira & Kämppi 2017; Kantomaa ym. 2018). Yksilö- ja koulutason lisäksi ylempienkin tahojen päätöksentekijöillä on mahdollisuus saada Move!-mittaustuloksista objektiivista tietoa lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn tilasta ja muutoksesta. Valtion liikuntaneuvosto hallinnoi valtakunnallista fyysisen toimintakyvyn seurantarekisteriä, jonne koulutuksen järjestäjien tulee vuosittain tallentaa kaikkien 5.- ja 8.-luokkalaistensa Move!-mittaustulokset anonymisti. Koulu- ja kuntakohtaisia sekä maakunnallisia ja valtakunnallisia tulosraportteja voidaan hyödyntää seuranta- ja kehittämistyössä sekä päätösten tietoperustaisessa tekemisessä. (Huhtiniemi 2017; OPH 2022a; ks. myös Pate ym. 2012.)

Move!-prosessin kriittisiä kohtia

Jotta Move!-seurantajärjestelmän hyödyt voisivat realisoitua täydessä potentiaalissaan, on ennen mittauksia huolehdittava, että oppilaat ja huoltajat saavat tarpeellisen informaation Move!-mittauksista ja tulosten mahdollisesta tarkastelusta laajoissa terveystarkastuksissa (Huhtiniemi 2017). Mittausten tarkoitus ja hyödyntäminen on tärkeää selventää. Oppilaiden tulee harjoitella mittaussioita koulussa ennakoon ja mittaustilanteen ilmapiiristä tulee luoda kannustava. Mittausten toteuttajien tulee perehtyä huolellisesti mittaushojeisiin. (Huhtiniemi

2021.) Mittaukset tulee ajoittaa siten, että tulokset ehditään syöttämään valtakunnalliseen seurantarekisteriin syyskuun loppuun mennessä. Tulosten tulee kirjautua oikein niin tuloslomakkeille kuin seurantarekisteriin. Oppilaan tulostietojen on tarkoitus välittyä myös huoltajille. Lisäksi tulostiedot siirretään kouluterveydenhoitajille hyödynnettäviksi muun muassa laajoissa terveystarkastuksissa niiden oppilaiden osalta, joiden huoltajat tämän sallivat. (OPH 2022a.)

Huhtiniemen (2021, 4) sanoin: ”Mittaaminen ilman tulosten hyödyntämistä on turhaa”. Move!-mittaustulosten hyödyntämismahdollisuudet ovat monipuoliset niin terveyden edistämisen, päätöksenteon kuin pedagogisistakin näkökulmista. Hyödyntämismahdollisuuksien konkretisoituminen käytännön toimiksi on kuitenkin osoittautunut haastavaksi. Move!-mittaustuloksissa valtakunnallisesti huolta ovat herättäneet erityisesti oppilaiden kestävyyskunnan ja keskivartalon lihaskunnan heikentyminen sekä istuvasta elämäntavasta ja yksipuolisesta liikunnasta johtuva kehon liikkuvuuden rajoitteisuus (OPH 2022a). Tästä huolimatta suomalaiset lapset ja nuoret viettävät keskimäärin yli puolet valvellaoloajastaan istuen tai makuulla ja vain reilu kolmasosa peruskoululaisista täyttää reippaan/rasittavan liikumisen päivittäissuosituksen 60 minuuttia (Husu ym. 2019). Edelleen esimerkiksi vain noin 60 prosenttia peruskoulun opettajista ilmoittaa katkaisevansa oppilaiden pitkiä istumiskaksoja ja vain puolet käyttää opetuksessa toiminnallisia menetelmiä valtaosalla oppitunneistaan (Kämppi ym. 2017). Oppinäytteissä on saatu viitteitä myös siitä, että Move!-mitauksia teettävät liikuntaa opettavat opettajatkin hyödyntäisivät järjestelmän mahdollisuuksia vain rajallisesti. Koukkarin (2019) kouluterveydenhoitajille suunnatussa kyselytutkimuksessa (n = 192) Move!-mittaustulokset olivat käytössä ainoastaan vajaassa puolessa laajoista terveystarkastuksista, vaikka terveydenhoitajat lähtökohtaisesti pitivät oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemista kyllä tärkeänä.

TUTKIMUSTEHTÄVÄ, -MENETELMÄT JA -AINEISTO

Tässä tutkimuksessa keskityttiin kouluterveydenhoitajien näkemyksiin, kokemuksiin ongelmista sekä kehitysehdotuksiin Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmää koskien. Esitestattu sähköinen kysely lähetettiin keuhällä 2020 viiden suuren varsinaissuomalaisen kaupungin/kunnan kouluterveydenhoitajille heidän esihenkilöidensä välityksellä. 70 kouluterveydenhoitajasta 49 vastasi vapaaehtoiseen, anonymiin kyselyyn (vastausprosentti 70). Vastanneista 45 prosenttia työskenteli alakoulussa, 35 prosenttia yhtenäiskoulussa ja 20 prosenttia yläkoulussa. Kun kaikista Suomen peruskouluista vajaan 70 prosenttia on alakouluja, reilut 20 prosenttia yhtenäiskouluja ja noin kymmenen prosenttia yläkouluja (Tilastokeskus 2019), voidaan aineistossa todeta yhtenäis- ja yläkoulupainotusta – olkoonkin, että sama kouluterveydenhoitaja saattaa toimia usealla koululla.

Vastanneiden kouluterveydenhoitajien työkokemus kartoitettiin viiden vuoden marginaaleissa 20 työskentelyvuoteen asti ja enintään viisi vuotta kouluterveydenhoitajana työskennelleet erottuivat muita innokkaampina vastaajina (29 % vastaajista; muut viisivuotismarginaalit 16–18 %). Vastaajia vertailtiin korkeintaan viisi vuotta ja yli viisi vuotta kouluterveydenhoitajana toimineiden ryhmissä. Vastaajista 63 prosenttia ei ollut koskaan ollut mukana Move!-mittaustilanteissa. He muodostivat oman vertailuryhmänsä ja mittaustilanteissa mukana olleet omansa. Edelleen noin kolmannes vastaajista ei ollut saanut lainkaan Move!-mittauksiin liittyvää

koulutusta, noin kolmannes vähäistä koulutusta ja kolmannes ainakin kohtalaisen koulutuksen. Vertailuryhmät muodostettiin täysin Move!-kouluttamattomista ja vähäistäkin koulutusta saaneista. Tietonsa Move!-mittausjärjestelmää koskien valtaosa vastanneista (69 %) koki tyydyttäväksi, noin joka kuudes hyväksi ja samoin noin joka kuudes puutteelliseksi. Jakauma ei mahdollistanut Move!-tietotason käyttöä taustamuuttujana vertailuissa.

Kyselylomake sisälsi 28 strukturoitua väittämää, joilla selvitettiin kouluterveydenhoitajien Move!-seurantajärjestelmää koskevia näkemyksiä viidellä aihealueella: a) oppilaiden fyysisen toimintakyvyn mittaamisen tärkeys eri tahoille, b) Move!-tietojen käsittelyn sujuvuus ja vastuutus, sekä Move!-mittaustulosten c) hyödyllisyys kouluterveydenhoitajan työssä, d) vaikuttavuus koulutasolla ja e) Move!-mittaustulosten sekä terveysneuvonnan vaikutusten seuraaminen. Väittämiin vastattiin asteikolla 1 = täysin eri mieltä, 2 = jokin eri mieltä, 3 = jokin samaa mieltä, 4 = täysin samaa mieltä, 5 = en osaa sanoa. En osaa sanoa -vastaukset merkittiin puuttuviksi arvoiksi ja jätettiin aineiston tilastoanalyysistä pois, mutta niitä tarkasteltiin erillisinä tuloksina. Analyysimenetelminä käytettiin frekvenssitarkasteluja sekä keskiarvovertailuja (t-testi, yksisuuntainen varianssianalyysi, post hoc Dunnett T3 sekä tarvittaessa epäparametriset Mann-Whitney U ja Kruskal-Wallis -testit). Tilastollisen merkitsevyyden raja-arvoksi valittiin $p < 0,05$ ja muodostettujen summamuuttujien reliabiliteettirajaksi asetettiin Cronbachin alphan arvo 0,7 (ks. Tähtinen ym. 2020, 42, 86). Mikäli aihealueen yksittäinen väittämä ei sopinut summamuuttujaan, sitä tarkasteltiin itsenäisenä muuttujana.

na. Yhtään väittämää ei suljettu pois tuloraportoinnista. Summamuuuttuihin sisältyneitäkin väittämiä tarkasteltiin itsenäisinä, mikäli niiden katsottiin tuottavan erityistä tarkentavaa tietoa aiheesta. Kyselyyn sisältyi väittämien lisäksi myös avoin kysymys, jossa vastaajia pyydettiin kirjaamaan koettuja ongelmia ja kehitysehdotuksia Move!-a koskien kouluterveydenhoitajien työn näkökulmasta. Avoimeen kysymykseen vastasi 36 terveydenhoitajaa (74 % vastaajista). Nämä vastaukset analysoitiin aineistolähtöisesti redusoimalla, klusteroimalla ja kokoamalla asioita laajemmiksi teemoiksi.

TUTKIMUSTULOKSET

Tuloraportointi avataan kouluterveydenhoitajien näkemyksillä Move!-seurantajärjestelmää koskien viideltä aihealueelta a–e. Näkemykset pohjautuvat kyselylomakkeen 28 strukturoituun väittämään. Tämän jälkeen raportoidaan vastaajien vapaasti kirjaamia ongelmia ja kehitysehdotuksia Move!-een. Avoimista vastauksista muodostui sisällönanalyyysissä kuusi teemakokonaisuutta I–VI.

a) Fyysisen toimintakyvyn mittaamisen tärkeys eri tahoille

Fyysisen toimintakyvyn mittaamisen tärkeys -summamuuttujan keskiarvo (3,10) nousi tasolle, joka kertoi kouluterveydenhoitajien olleen keskimäärin jokin samaa mieltä väittämäryppään kanssa, jonka mukaan oppilaiden fyysisen toimintakyvyn mittaaminen on tärkeää eri tahoille (Taulukko 1). Tärkeimmäksi fyysisen toimintakyvyn mittaamisen he näkivät oppilaiden huoltajille ja vähiten tärkeäksi opettajille.

Taulukko 1. Kouluterveydenhoitajien näkemyksiä a) fyysisen toimintakyvyn mittaamisen tärkeydestä eri tahoille, b) Move!-tietojen käsittelyn sujuvuudesta ja c) Move!-mittaustulosten hyödyllisyydestä työssään

	ka	kh	täysin/ jokseenkin samaa mieltä %
a) Fyysisen toimintakyvyn mittaamisen tärkeys -summamuuttuja ($\alpha = 0,91$)	3,10	0,83	
Oppilaiden fyysisen toimintakyvyn mittaaminen on tärkeää oppilaille itselleen	3,18	1,00	75
Oppilaiden fyysisen toimintakyvyn mittaaminen on tärkeää oppilaiden huoltajille	3,24	0,96	78
Oppilaiden fyysisen toimintakyvyn mittaaminen on tärkeää opettajille	2,77	0,97	63
Oppilaiden fyysisen toimintakyvyn mittaaminen on tärkeää kouluterveydenhuollolle	3,10	0,99	77
Oppilaiden fyysisen toimintakyvyn mittaaminen on tärkeää sisällyttää koulun tehtäviin	3,19	0,87	79
b) Move!-tietojen käsittelyn sujuvuus -summamuuttuja ($\alpha = 0,76$)	2,27	0,64	
Yhteistyö Move!-mittauksia suorittavien opettajien kanssa sujuu hyvin	2,51	0,93	47
Tiedot Move!-mittaustuloksista siirtyvät sujuvasti kouluterveydenhoitajille	1,88	0,90	22
Huoltajat antavat luvan tarkastella Move!-mittaustuloksia laajojen terveystarkastusten yhteydessä	2,95	0,94	73
Move!-mittaustulosten tarkastelu laajojen terveystarkastusten yhteydessä on sujuvaa	2,08	0,87	30
Minulla on riittävästi aikaa käsitellä Move!-mittaustuloksia laajojen terveystarkastusten yhteydessä	1,67	0,83	19
c) Move!-mittaustulosten hyöty -summamuuttuja ($\alpha = 0,76$)	2,33	0,49	
Move!-mittauksiin sisältyvät mittausosiot antavat luotettavan kuvan oppilaan fyys. toimintakyvystä	2,52	0,86	54
Move!-mittaustulosten käsittely on osa toteuttamiani laajoja terveystarkastuksia	2,55	0,84	57
Move!-mittauksilla on mahdollista tukea oppilaiden fyysisistä toimintakykyä	2,48	0,94	52
Move!-mittaustuloksiin liittyvä terveysneuvonta on tarpeellista	3,20	0,77	84
Hyödynnän Move!-mittaustuloksia osana kouluterveydenhuoltoa	2,35	0,81	48
Hyödynnän Move!-mittaustuloksia yhtenä terveysneuvonnan lähtökohtana	2,31	0,94	43
Move!-mittaustulosten hyödyntäminen on koulussani monipuolista	1,93	0,67	19

1 = täysin eri mieltä, 2 = jokin eri mieltä, 3 = jokin samaa mieltä, 4 = täysin samaa mieltä



Jokseenkin samaa mieltä ($ka = 3,19$) oltiin myös väittämän kanssa, jonka mukaan fyysisen toimintakyvyn mittaaminen on tärkeää sisällyttää koulun tehtäviin. On kuitenkin huomattava, että frekvenssitarkastelut paljastivat noin joka neljännen kouluterveydenhoitajan olleen jokseenkin tai täysin eri mieltä mittausten tärkeydestä oppilaille itselleen, huoltajille ja kouluterveydenhuollolle ja useamman kuin joka kolmannen olleen jokseenkin tai täysin eri mieltä niiden tärkeydestä opettajille.

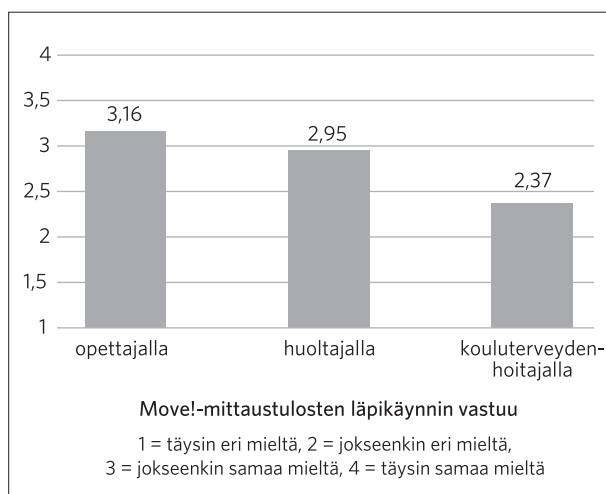
Fyysisen toimintakyvyn mittaamisen tärkeys -summamuuttujan osalla ei esiintynyt tilastollisesti melkein merkitseviäkään keskiarvoeroja kouluterveydenhoitajien koulumuotoon, työkokemukseen, Move!-mittauskokemukseen tai Move!-koulutukseen perustuneiden vertailuryhmien välillä.

b) Move!-tietojen käsittelyn sujuvuus ja vastuutus

Move!-tietojen käsittelyn sujuvuus -summamuuttuja jäi keskiarvolukemaan 2,27, joka viesti kouluterveydenhoitajien olleen keskimäärin jokseenkin eri mieltä väittämäjoukon kanssa, jonka mukaan tietojen käsittely tapahtuisi sujuvasti (Taulukko 1). Yksittäisistä väittämistä alhaisimpaan keskiarvoon jäivät väittämät koskien riittävää aikaa käsitellä Move!-mittaustuloksia laajojen terveystarkastusten yhteydessä sekä Move!-mittaustulostietojen sujuvaa siirtymistä kouluterveydenhoitajille. Peräti noin neljä viidestä kouluterveydenhoitajasta oli jokseenkin tai täysin eri mieltä siitä, että käsittelyaikaa laajoissa terveystarkastuksissa olisi riittävästi tai että tulostiedot siirtyisivät heille sujuvasti. Kohennettavaa löytyi myös yhteistyössä mittauksia suorittavien opettajien kanssa, sillä alle puolet kouluterveydenhoitajista oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä yhteistyön sujumisesta hyvin. Sen sijaan noin kolme neljästä oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä väittämän kanssa, jonka mukaan huoltajat antavat luvan tarkastella oppilaan Move!-mittaustuloksia laajoissa terveystarkastuksissa.

Move!-tietojen käsittelyn sujuvuus -summamuuttujan osalla ei esiintynyt tilastollisen merkitsevyyden $p < 0,05$ suuruisia keskiarvoeroja taustamuuttujiin perustuneiden vertailuryhmien välillä.

Väittämistä, jotka koskivat Move!-mittaustulosten läpikäynnin tehtävää, nousi korkeimpaan keskiarvoon (3,16) opettajan vastuu (Kuvio 1). Kouluterveydenhoitajan vastuu jäi puolestaan kolmesta tahosta alhaisimpaan keskiarvolukemaan (2,37), mikä kertoi vastaajien olleen tällaisesta tehtävävastuusta jok-



Kuvio 1. Kouluterveydenhoitajien näkemys tehtävävastuusta koskien Move!-mittaustulosten läpikäymistä.

seenkin eri mieltä. Ainoastaan yksi kymmenestä vastaajasta oli täysin samaa mieltä väittämän ”Move!-mittaustulosten läpikäyminen oppilaan ja hänen huoltajiensa kanssa on kouluterveydenhoitajan tehtävä” kanssa. Jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli 39 prosenttia vastaajista. Näin ollen yli puolet (51 %) aineiston kouluterveydenhoitajista katsoi, ettei Move!-mittaustulosten läpikäyminen kuulu heille.

Keskiarvoero näkemyksissä opettajan ja terveydenhoitajan vastuista oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ($t(43) = -3,97$; $p < 0,001$) sekä näkemyksissä huoltajan ja terveydenhoitajan vastuista tilastollisesti melkein merkitsevä ($t(42) = 2,31$; $p = 0,026$). Myös verrattaessa kouluterveydenhoitajien näkemyksiä Move!-mittaustulosten läpikäyntivastuusta taustamuuttujiin perustuneiden ryhmien välillä paljastui yksi tilastollisesti merkitsevä keskiarvoero. Viisi vuotta tai vähemmän kouluterveydenhoitajina toimineet olivat pidemmän työkokemuksen omanneita vastaajia vahvemmin sitä mieltä, että mittaustulosten läpikäyminen oppilaan kanssa kuuluu hänen huoltajilleen ($t(41) = 2,58$; $p = 0,002$).

c) Move!-mittaustulosten hyödyllisyys kouluterveydenhoitajan työssä

Seitsenosioisen Move!-mittaustulosten hyöty -summamuuttujan keskiarvo jäi lukemaan 2,33 kertoen kouluterveydenhoitajien olleen keskimäärin jokseenkin eri mieltä siitä, että Move!-mittaustulokset olisivat hyödyllisiä heidän työnsä näkökulmasta (Taulukko 1). Esimerkiksi alle puolet vastaajista oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä väitteiden kanssa, jotka koskivat Move!-mittaustulosten hyödyntämistä terveystarkastuksissa tai osana kouluterveydenhuoltoa. Vain joka kymmenes vastaaja oli täysin samaa mieltä väitteen ”Move!-mittaustulosten käsittely on osa toteuttamiani laajoja terveystarkastuksia” kanssa. Edelleen yksikään kouluterveydenhoitaja ei ollut täysin samaa mieltä väitteen kanssa, jonka mukaan Move!-mittaustulosten hyödyntäminen olisi omassa koulussa monipuolista.

Move!-mittaustulosten hyöty -summamuuttujan keskiarvot erosivat tilastollisesti melkein merkitsevästi ($F(2, 32) = 5,27$; $p = 0,011$) eri koulumuodoissa työskennelleiden terveydenhoitajaryhmien välillä siten, että alakouluterveydenhoitajat olivat yhtenäiskoulujen terveydenhoitajia vahvemmin summamuuttujan väittämien kanssa samaa mieltä. Toinen tilastollisesti melkein merkitsevä (Mann Whitney U $p = 0,025$) keskiarvoero vertailuryhmissä esiintyi työkokemuksen osalla niin, että korkeintaan viisi vuotta kouluterveydenhoitajina toimineet kokivat mittaustulosten hyödyn suuremmaksi kuin pidemmän työuran tehneet.

Merkillepantavaa on, että itsenäisenä väittämänä tarkastellun ”Kannan huolta oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tilasta” keskiarvo nousi peräti lukemaan 3,60 ($kh = 0,65$) 96 prosentin kouluterveydenhoitajista oltua väittämän kanssa jokseenkin tai täysin samaa mieltä. Huoli lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä on siis vahvasti olemassa, mutta Move!-mittaustuloksia ei hyödynnetä kovinkaan painokkaasti tämän huolen hälventämisessä. Edelleen ainoastaan kahdeksan prosenttia kouluterveydenhoitajista ilmoitti olevansa jokseenkin tai täysin samaa mieltä niin ikään itsenäisenä tarkastellun väitteen ”Hyödynnä Move!-mittausjärjestelmän valmispalautteita Move!-sivustolta” kanssa ($ka = 1,51$; $kh = 0,71$). Oppilaiden mittaustuloksia tulkitseva Move!-valmispalautteeseen ei näin ollen näyttäydä erityisen hyödyllisenä kouluterveydenhoitajan työssä.

d) Move!-mittaustulosten vaikuttavuus koulutasolla

Väittämiä ”Move!-mittausjärjestelmä vaikuttaa koulun toimintakulttuuriin” ja ”Move!-mittausjärjestelmän tulisi vaikuttaa enemmän koulun toimintakulttuuriin” tarkasteltiin itsenäisinä vastauskaton vuoksi: viidesosa kouluterveydenhoitajista ei osannut kirjata näkemystään näihin väittämiin. Vastanneet (n = 38) olivat jokseenkin eri mieltä (ka = 1,87; kh = 0,85) ensimmäisen väittämän kanssa, jonka mukaan Move!-mittausjärjestelmä vaikuttaisi koulun toimintakulttuuriin. Sen sijaan he olivat jokseenkin samaa mieltä (ka = 3,06; kh = 0,77) jälkimmäisen väittämän kanssa, eli että Move!-mittausjärjestelmän tulisi vaikuttaa enemmän koulun toimintakulttuuriin.

Yksi tilastollisesti melkein merkitsevä (Kruskall-Wallis p = 0,035) väittämäkeskiarvoero löytyi taustamuuttujavertailuryhmissä siten, että alakouluissa toimineet terveydenhoitajat olivat yhtenäiskoulujen terveydenhoitajia vahvemmin samaa mieltä väittämän ”Move!-mittausjärjestelmä vaikuttaa koulun toimintakulttuuriin” kanssa.

e) Move!-mittaustulosten ja terveysneuvonnan vaikutusten seuraaminen

Move!-mittaustulosten seuraaminen -summamuuttujan keskiarvolukema 2,10 kertoi kouluterveydenhoitajien olleen keskimäärin jokseenkin eri mieltä väittämäjoukon kanssa, joka viittasi tulosten aktiiviseen seuraamiseen koulu-, kunta- ja valtakunnan tasoilla (Taulukko 2). Koulukohtaisten mittaustulosten tasoa ja kehitystä seurattiin keskimäärin eniten, mutta silti lähes kolmasosa (31 %) vastaajista oli tämän väitteen kanssa täysin eri mieltä ja neljäsosa (26 %) jokseenkin eri mieltä. Jokseenkin tai täysin eri mieltä olleiden osuudet olivat vielä selvästi suuremmat (71 %) väitteiden osalla, jotka koskivat kuntakohtaisten ja valtakunnallisten Move!-mittaustulosten seuraamista.

Taulukko 2. Move!-mittaustulosten seuraaminen kouluterveydenhoitajien keskuudessa

	ka	kh	täysin/ jokseenkin samaa mieltä %
Move!-mittaustulosten seuraaminen -summamuuttuja (α = 0,90)	2,10	0,89	
Seuraan Move!-mittaustulosten valtakunnallista tasoa ja kehitystä	2,08	0,95	29
Seuraan Move!-mittaustulosten kuntakohtaista tasoa ja kehitystä	2,00	0,96	29
Seuraan Move!-mittaustulosten koulukohtaista tasoa ja kehitystä	2,22	1,01	43

1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = jokseenkin samaa mieltä, 4 = täysin samaa mieltä

Neljästä taustamuuttujasta kouluterveydenhoitajien työuran pituudella oli tilastollisesti merkitsevä (Mann-Whitney U p = 0,009) yhteys Move!-mittaustulosten seuraaminen -summamuuttujaan. Korkeintaan viisi vuotta kouluterveydenhoitajana työskennelleet seurasivat enemmän Move!-mittausten tuloksia kuin pidemmän työuran tehneet.

Väittämää ”Fyysiseen toimintakykyyn annettavan terveysneuvonnan vaikutuksia seurataan riittävästi” tarkasteltiin itsenäisenä. Sen saavuttama keskiarvo 1,95 (kh = 0,62) ilmaisi

kouluterveydenhoitajien olleen väittämän kanssa jokseenkin eri mieltä. Tilastollisesti melkein merkitseväkään keskiarvoeroja ei esiintynyt taustamuuttujavertailuryhmien välillä tämän väittämän osalla.

Ongelmia ja kehitysehdotuksia Move!-seuranta-järjestelmää koskien

Kouluterveydenhoitajien työnsä näkökulmasta kirjoittamien avointen vastausten sisällönanalyyysissä muodostui kuusi Move!-n ongelmia ja kehittämistä koskevaa teemakokonaisuutta I–VI. Teemojen tarkastelussa esitetään alkuperäissitaatteja vastauksista.

I. Eniten kirjauksia tehtiin *terveystarkastusten rajallisiin aika-resursseihin* liittyen. Kouluterveydenhoitajat raportoivat, että laajoihin terveystarkastuksiin on käytössä vain rajattu minuuttimäärä oppilasta kohden, mikä ei tahdo riittää kaikkien asioiden käsittelyyn. Aikapula usein estää Move!-mittaustulosten tarkastelun. Toivottiin lisää aikaa terveystarkastuksiin ja/tai Move!-mittaustulosten läpikäyntivastuun uudelleen jakamista. Kouluterveydenhoitajat siirtäisivät vastuuta enemmän opettajille, mikä näkemys esiintyi myös strukturoitujen väittämien analyysissä (Kuvio 1).

”Lk5 tarkastus sisältää paljon eikä ole juuri aikaa käydä läpi Move!-lomaketta. Mielestäni ei ole koululääkäriin tehtävä antaa Move!-palautetta vaan mielestäni opettajan tehtävä. Ne oppilaat, jotka saavat huonot tulokset Movessa > olisi tärkeää, että nämä oppilaat saisivat lisää opetusta, ohjausta ihan niin kuin mikä tahansa oppiaine, eli ”tukiopetusta” liikunnassa.” (V4)

”Käytännössä emme käytä Move!-mittaus tuloksia. Terveystarkastuksissa läpikäytävä sisältöalue on laaja ja aika rajallinen ja ilman testituloksiakin pystyy näkemään kenelle enemmän liikunnasta pitää puhua.” (V24)

II. Move!-mittausten ajoittuminen suhteessa laajoihin terveystarkastuksiin koettiin ongelmalliseksi. Laajat terveystarkastukset aloitetaan monilla kouluilla heti syyslukukauden käynnistytessä, jolloin Move!-mittauksia ei vielä ole ehditty tehdä. Lisäksi huoltajien luvat Move!-tulosten tarkasteluun saattavat saapua kouluterveydenhuoltoon viiveellä – tai eivät ollenkaan.

”Alakoulussa tulokset eivät ehdi terveydenhuollon käyttöön, koska 5.-luokan laajat tarkastukset alkavat välittömästi koulun alettua syksyllä. Vanhempien luvat Move!-tulosten siirtymisestä jää luvattoman usein tulematta, joten vain hyvin pienellä osalla tulokset ovat hyödynnettävissä terveystarkastusten yhteydessä ja lisäksi useimmiten nämä oppilaat ovat niitä, joiden perheelle liikunnallisuus ja aktiivisuus ovat tärkeitä ja testituloksetkin lapsilla hyviä.” (V6)

”Movet tehdään syksyllä niin, että on pitänyt jo aloittaa 8. luokan tarkastukset. Luvat oppilaiden kotoa tietojen käyttöön saapuvat hitaasti, jos lainkaan. Terveystarkastajalla olisi parempi mahdollisuus keskustella oppilaan kanssa tuloksista, kun ne olisivat ajoissa käytettävissä. 8. lkaisia ei ehdi tarkastaa, jos tarkastukset aloittaa vasta lokakuussa.” (V25)

III. Move!-mittaustulosten käsittelylupien viipymisen lisäksi tiedonsiirron organisointi kokonaisuudessaan nähtiin haastavaksi. Paperilomakkeiden kulku koulusta koteihin ja takaisin sekä edelleen kouluterveydenhuoltoon vaatii usean henkilön yhteistoimintaa. Aina tämä ei onnistu. Muistamme Move!-tietojen käsittelyn nähdyn jokseenkin epäsujuvaksi myös väittämävastauksiin perustuneissa tutkimustuloksissa (ks. Taulukko 1).



”Tuloslapun seikkailu kodin ja koulun välillä työstä ja pölköä” (V15)

”Kotiin mennessä laput hukkuvat helposti eivätkä enää palaudu takaisin.” (V17)

”Opettajat toimittavat tulospapereita kouluterveydenhuoltoon vaihtelevasti, osa opettajista ei palauta lomakkeita lainkaan meille. Tällöin tulokset jäävät tietysti käsittelemättä terveystarkastuksissa.” (V22)

IV. *Move!-mittausten luotettavuus* nousi myös kehityskohteenä esiin kouluterveydenhoitajien avoimissa vastauksissa. Mittaustuloksia ei aina pidetty kiistattomina tai vertailukelpoisina, sillä nähtiin, ettei mittauksia kyetä toteuttamaan standardien mukaan. Kuitenkin edellä väittämän ”Move!-mittauksiin sisältyvät mittausosiot antavat luotettavan kuvan oppilaan fyysisestä toimintakyvystä” kanssa jokseenkin tai täysin samaa mieltä oli reilu puolet vastaajista (54 %). Mittausten luotettavuus ei siten välttämättä ole ongelma kaikilla kouluilla tai kaikissa mittauksissa.

”Testejä tehdään eri tavalla. Suuntaviivat pitäisi olla samat, mutta näin ei ole. Tulokset eivät ole luotettavia.” (V21)

”Mittaustulokset eivät ole suoraan verrannollisia keskenään. Heikko kuntoiselta hyväksytään suorituksia, joita ei laskea hyväkuntoisilla nuorilla.” (V7)

V. Kaikki kouluterveydenhoitajat eivät pitäneet *Move!-mittauksiin* saatua ohjeistusta tai perehdytystä riittävänä ja selkeänä. Puutteita nähtiin niin omissa kuin opettajien, oppilaiden ja koululääkärienkin tiedoissa ja rutiineissa. Heikko tietämys ja epäselvät käytännöt vaikuttivat heijastuvan myös asenteisiin *Move!:*a kohtaan. Koulutusta sekä kunta- ja koulutasoista yhteisistä toimintatavoista sopimista peräänkuulutettiin.

”Mittauksista tulisi saada enemmän tietoa ja perehdytystä. Opettajissa myös iso ero. Tuntuu, etteivät opettajakaan tiedä testistä tarpeeksi ja infoa luokkalaista mikä näkyy puutteellisesti täytetyistä lomakkeista. Tarkemmat ohjeet myös koululääkärille testeistä ja niiden tarkoituksesta.” (V9)

”Move-testien tekeminen, tulosten läpikäynti ja jatko-ohjaus pitäisi sopia jokaisessa kaupungissa selkeästi, niin tuloksia tulisi hyödynnettyä paremmin. Tällä hetkellä Move-testejä tehdään ja hyödynnetään hyvin vaihtelevasti.” (V5)

”Jotta se toimisi ja olisi osa kouluterveydenhuollon laajoja tarkastuksia, tulisi sen olla juurrutettuna koulun toimintatapoihin ja automaattisesti osa liikunnantunteja. Kun opettajat pitävät niitä vähäpätöisinä, on kouluterveydenhoitajan hankala tuloksia saada itselleen tai niitä hyödyntää.” (V3)

VI. Osa kouluterveydenhoitajista kantoi huolta *Move!-mittausten vaikutuksista etenkin heikkokuntoisiin ja/tai liikuntarajoitteita omaaviin oppilaisiin*. Haitoiksi nähtiin muun muassa negatiivisen asenteen syntyminen (koulu)liikuntaa kohtaan, mittausten aiheuttama jännitys, kiusatuksi joutuminen ja kolaukset oppilaiden itsetunnolle mittausten yhteydessä. Joidenkin mielestä mittausten hyödyt eivät vastaa niiden vaatimaa panostusta tai aiheuttamaa haittariskiä.

”Oppilaan kunto on yleensä helposti nähtävissä vaatteiden riisumisen yhteydessä terveystarkastuksessa myös ilman mittauksia. Mittaukset aiheuttavat nuorille stressiä ja negatiivisia tunteita koululiikuntaa kohtaan. Mittausten hyöty verrattuna opettajien työpanokseen on hyvin heikko.” (V7)

”Jättäisin pois tai muuttaisin radikaalisti. Mittauksissa kiusatut, ylipainoiset ja fyysisiä rajoitteita omaavat esim. reumaa, cp-vammaa jne. sairastavat oppilaat saavat usein pilkkaa

osakseen suorituksistaan ja se laskee heidän motivaatiotansa liikuntaa kohtaan entisestään ja vaurioittaa itsetuntoa.” (V12)

POHDINTAA JA JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin kvantitatiivisia ja kvalitatiivisia tutkimusmetodeja käyttäen kouluterveydenhoitajien *Move!-fyysisen toimintakyvyn* seurantarjestelmää koskevia näkemyksiä sekä kokemuksia sen ongelmista ja kehityskohteista. Aineisto rajoittui alueellisesti Varsinais-Suomen viiteen suureen kaupunkiin/kuntaan vastausprosentin yllettyä kuitenkin korkeaksi. Tutkimus ajoittui kevääseen 2020, eivätkä syksyn 2019 *Move!-mittauksissa* varsinaissuomalaisten oppilaiden mittaustulokset poikenneet suuremmin valtakunnan keski-*verrosta* lukuun ottamatta 5. luokan tyttöjen hyvää menestystä 20 metrin viivajuoksussa (OPH 2019). Edelleen Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitoksen ja Opetushallituksen *Move!:*n käyttöönottoon liittynyt koulutuskierros vuosina 2014–15 ulottui myös Varsinais-Suomeen. Lisäksi Opetushallituksen (2022b) verkkosivujen vuosien saatossa lisääntyneet *Move!-koulutus-* ja tukimateriaalit ovat olleet kaikkien vapaasti hyödynnettävissä. Ei olekaan nähtävissä, että varsinaissuomalainen oppilasaines tai kouluterveydenhoitajien *Move!-koulutus*status aiheuttaisi tutkimustuloksiin poikkeamia perusjoukkoon nähden. Aineisto oli kuitenkin jonkin verran painottunut yhtenäis- ja yläkoulujen terveydenhoitajiin, joista alakouluterveydenhoitajat erottuivat näkemällä *Move!-mittaustulokset* hyödyllisemmiksi työssään ja *Move!-mittausjärjestelmän* vaikuttavammaksi koulujensa toimintakulttuureissa.

Joka kolmas tämän aineiston kouluterveydenhoitajista ei ollut saanut minkäänlaista koulutusta *Move!:*a koskien ja joka kolmas vain vähäistä koulutusta. Tästä huolimatta ainoastaan 15 prosenttia vastaajista ilmoitti omaavansa puutteelliset tiedot *Move!:*sta. Moni näytti siis hankkineen vähintään tyydyttäväksi koetun tietotason itseopiskelemalla ja/tai kokemuksen kautta. Vain reilulla kolmanneksella kokemusta oli karttunut *Move!-mittaustilanteesta*. Herääkin kysymys, osoittautuisiko kouluterveydenhoitajien itsensä tyydyttäväksi kokema *Move!-tietotaso* tyydyttäväksi myös objektiivisin mittarein mitattuna? Toki kouluterveydenhoitajat itsekin peräänkuuluttivat lisää perehdytystä sekä selkeämpiä suuntaviivoja *Move!:*n toteuttamiseen ja hyödyntämiseen. Lisäksi vain alle puolet vastaajista ilmaisi yhteistyön opettajien kanssa sujuvan hyvin. Yhteisten toimintamallien puuttuminen ja ristiriidat työntekijöiden välillä on listattu moniammatillisen yhteistyön kipukohdiksi myös Oppilashuollon käsikirjassa (Honkanen & Suomala 2009). Suuntaviivat olisi syytä sopia yhteistuumin eri osapuolten kesken koulu- ja kuntakohtaisesti niin, että kaikki olisivat niistä tietoisia ja sitoutuisivat noudattamaan yhteistä toimintamallia. Sitoutuminen mahdollistuu vain, mikäli asianosaisilla on riittävästi tietoa ja riittävä osallisuus (esim. Fullan & Hargreaves 1992). Yhdessä sovituilla selkeillä toimintatavoilla voisi ajatella olevan kohentava vaikutus myös kokemuksiin *Move!-tietojen* käsittelyn sujuvuudesta, jota kouluterveydenhoitajat pitivät niin tässä kuin Koukkarinkin (2019) tutkimuksessa jokseenkin heikkona. Sujuvuutta saattaisi lisätä myös digitaalinen vaihtoehto ”tuloslapulle”, jonka kulku opetustoitimen, kodin ja kouluterveydenhuollon välillä takkuaa. Lisäksi *Move!-mittausten* ajoitusta 4./7. vuosiluokan kevääseen on syytä harkita, jotta mittaustuloksilla olisi realistiset mahdollisuudet olla käytettävissä 5./8. luokan laajoissa terveystarkastuksissa tasapuolisesti jokaisen oppilaan kohdalla (ks. myös Koukkari 2019).

Vaikka Move!-mittauksia oli toteutettu tämän tutkimuksen aineistonkeruukeväänä jo kahdesta neljään kertaan koulumuodosta riippuen, vain noin puolet kouluterveydenhoitajista oli käyttänyt mittaustuloksia terveystarkastuksissaan tai osana kouluterveydenhuoltoa – laajoissa terveystarkastuksissaan. Muistamme Koukkarin (2019) vuoteen 2019 ajoittuneiden havaintojen olleen samansuuntaisia. Kuitenkin terveydenhuollon tehtäväksi on lakisääteisesti asetettu lasten ja nuorten toimintakyvyn seuraaminen (Valtioneuvosto 2011). Kaikkiaan Move!-mittaustulosten hyöty kouluterveydenhoitajien työssä nähtiin jokseenkin vähäisenä. Korkeintaan viisivuotisen työuran tehneet näkivät hyötyjä kuitenkin enemmän kuin kauemmin kouluterveydenhoitajina toimineet. Koska fyysisellä kunnolla tiedetään olevan edullisia yhteyksiä terveyteen, näkee Joensuu (2022, 80) Move!-mittaukset parhaimmillaan merkittävinä lisäarvon tuottajina terveydenhuollolle. Ehkäpä täydennyskoulutuksen kautta kokeneemmatkin kouluterveydenhoitajat voisivat omaksua enemmän ideoita ja työkaluja mittaustulosten ja koko Move!-prosessin hyödyntämiseen – myös koulun toimintakulttuurin tasolla. Kouluterveydenhoitajien työnkuvaan kuuluu osallistuminen koulun toimintakulttuurinkin kehittämiseen terveellisuuden ja turvallisuuden suunnassa (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2013). Joka viides tämän aineiston vastaaja ei osannut sanoa, vaikuttavatko tai tulisiko Move!-mittaustulosten vaikuttaa koulunsa toimintakulttuuriin. Lähtökohdat täydennyskoulutukselle vaikuttavat otollisilta lähes jokaisen kouluterveydenhoitajan kannettua huolta lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn tilasta ja heidän pidettyään fyysisen toimintakyvyn mittaamista jokseenkin tärkeänä eri tahoille. Lisäksi liikunta on yksi kouluterveydenhuollossa tapahtuvan terveystarkastuksen osa-alue (Hakulinen ym. 2018) ja fyysisen toimintakyvyn mittaamisen kuuluu useimpien tämän aineiston terveydenhoitajien mielestä sisältyä koulun tehtäviin.

Kenen toimesta fyysisen toimintakyvyn mittausten – ja mittausten – tulisi koululla tapahtua kouluterveydenhoitajien näkemysten mukaan? Tässä tutkimuksessa ei suoraan kysytty näkemystä mittausten järjestämisvastuusta, mutta jotain asiasta kertonee se, että vain kolmannes kouluterveydenhoitajista oli ollut mukana mittausten käytännön toteutuksessa. Mitä Move!-mittauksen piirteisiin tulee, niin noin puolet vastaajista näki nykyisten mittaussosioiden kykenevän antamaan jokseenkin luotettavan kuvan oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tilasta. Kuitenkin tuloslukemien paikkansapitävyyttä kyseenalaistettiin ja mittausten soveltuvuutta pohdittiin erityisesti fyysiseltä toimintakyvyltään heikompien oppilaiden osalla.

Entäpä minkä tahon tuli kouluterveydenhoitajien näkemyksissä läpikäydä ja seurata Move!-mittaustuloksia? Läpikäynnin vastuuta kouluterveydenhoitajat siirtäisivät enemmän etenkin opettajille, mutta myös huoltajille, vaikka oppilaiden fyysisen toimintakyvyn mittaamisen tärkeys nähtiin eri tahoista vähäpätöisimmäksi juuri opettajille. Kouluterveydenhoitajien omat – varsinkin ajalliset – resurssit mittaustulosten läpikäyntiin koettiin kovin rajallisiksi ja puolet vastaajista näkikin, ettei tällainen tehtävä kuuluisi kouluterveydenhoitajan työhön. Lisäksi Koukkari (2019) havaitsi kouluterveydenhoitajien pitävän omia valmiuksiaan suunnitella mittaustulosten edellyttämiä jatko- ja tukitoimenpiteitä oppilaan fyysisen toimintakyvyn kehittämiselle vain keskikertaisina. Näistä näkökulmista on ristiriitaista, että ajallista ja tiedollista tukea tarjoaviin Move!-valmispalautteisiin kouluterveydenhoitajat turvautuvat tutkimustulostemme perusteella hyvin vähäisissä määrin. On myös huolestuttavaa, että siinä missä kouluterveydenhoitajat peräänkuuluttavat suurempaa mittaustulosten läpikäyntivas-

tuuta opettajille ja huoltajille, on opinnäytteistä kantautunut opettajien toiveena puolestaan kouluterveydenhoitajien vahvempi sitoutuminen Move!-mittausten järjestämiseen ja tulosten läpikäymiseen (esim. Rajala & Ritala 2018). Vaikuttaakin varsin tärkeältä järjestää kouluterveydenhuollon ja opetustoimen edustajille yhteistä aikaa sopia Move!-prosessin ja laajemmin oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemisen yhteistyökuvioista vastuineen. Ajanpuute, joka oppilashuollossa on todettu yhdeksi merkittävimmäksi yhteistyötä heikentäväksi tekijäksi (Honkanen & Suomala 2009), on kyettävä selättämään. Toimintakulttuuriuudistuksissa, jollaiseksi Move!kin voidaan lukea, on tärkeää nähdä koulu kokonaisuutena, jossa toimitaan vuorovaikutusverkostoissa aine- ja ammattirajat ylittäen (Fullan ja Hargreaves 1992).

Etenkään yli viisivuotisen työuran tehneet kouluterveydenhoitajat eivät aktiivisesti seuranneet oman koulunsa, kuntansa tai valtakunnan Move!-mittaustuloksia. Muistamme heidän myös kokeneen Move!-mittaukset vähemmän hyödyllisiksi työnsä kannalta korkeintaan viisi vuotta kouluterveydenhoitajina toimineisiin nähden. Kokeneiden työntekijöiden voi olla haastavampaa sopeutua uusiin toimintatapoihin ja heidän keskuudessaan voi esiintyä enemmän muutosvastarintaa, mikäli vanhojen ja uusien tapojen ristiriita tuntuu sovitamattomalta (Heikkilä & Heikkilä 2005). Vastarintaa syntyy helpoimmin silloin, jos uudistukset koetaan ylhäältä määrätyiksi ja itselle hyödyttömiksi. Muutoksiin sitoutuminen vaatiikin jo edellä peräänkuulutettua yhteissuunnittelua eri osapuolten kesken. On uskallettava rikkoo totuttuja rutiineja ja ideoita luovasti uudenlaisia malleja toimia. (Esim. Fullan & Hargreaves 1992.) Vähäisen Move!-mittaustulosseurannan lisäksi fyysisen toimintakyvyn annettavan terveystarkastuksen vaikutuksia seurattiin tämän aineiston vastaajien mielestä riittämättömästi. Palkitsevaa ja mittaustulosten seurantaankin motivoivaa olisi varmasti se, mikäli oman terveystarkastuksen näkisi kantavan hedelmää. Tämän pohjalta ehdotammekin jatkotutkimusaiheeksi Move!-mittaustuloksiin perustuvan terveystarkastuksen ja sen vaikutusten tarkempaa seuraamista lyhyemmällä ja pidemmällä aikajanailla. Toisena ajankohtaisena tutkimusaiheena näemme perehtymisen Move!-mittausten toimeenpanosta vastaavien liikuntaa opettavien opettajien Move!-kokemuksiin. Mittausvuosia alkaa olla takana jo siinä määrin, että kokemusta on ehtinyt karttua. Yhdistämällä opettajien ja kouluterveydenhoitajien näkökantoja voitaisiin Move!-prosessiin saada luotua nykyistä toimivampia ohjeistuksia, käytänteitä ja vastuualueitakin. Myös oppilaiden, huoltajien ja koulun muun henkilökunnan osallistaminen on tärkeää uuden valtakunnallisen toimintakulttuurin juurruttamisprosessissa (esim. Fullan & Hargreaves 1992). Emme näe, että Move! olisi vielä saavuttanut täyttä potentiaaliaan fyysisen passiivisuuden ja sen haitta-vaikutusten torjunnassa.

Lähteet

- Aira, A. & Kämppi, K. (toim.). 2017. Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015–31.12.2016. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 329.
- Bryan, C., Broussard, L. & Bellar, D. 2013. Effective partnerships: How school nurses and physical education teachers can combat childhood obesity. *NASN School Nurse* 28 (1), 20–23.
- Fullan, M. & Hargreaves, A. 1992. What's worth fighting for in your school?: working together for improvement. Buckingham: Open UP.
- Gayle, L.A. & Steele, R.G. 2014. A meta-analysis of motivational interviewing interventions for pediatric health behavior change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 82 (3), 521–535.

Golsäter, M., Fast, A., Bergman-Lind, S. & Enskar, K. 2015. School nurses' health dialogues with pupils about physical activity. *British Journal of School Nursing* 10 (7), 330–336.

Hakulinen, T., Hietanen-Peltola, M., Vaara, S., Merikukka, M. & Pelkonen, M. 2018. Ajanmukaiset käytännöt ja pitkät perinteet neuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. *Palvelujen seuranta tutkimus* 2016–2017. Raportti 11/2018. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuslaitos.

Heikkilä, J. & Heikkilä, K. 2005. Voimaantumisen työyhteisön haasteena. Helsinki: WSOY.

Honkanen, E. & Suomala, A. 2009. Oppilashuollon käsikirja. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Howie, E. & Pate, R. 2012. Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective. *Journal of Sport and Health Science* 1 (3), 160–169.

Huhtiniemi, M. 2017. Move! – pedagoginen työkalu toimintakyvyn edistämiseen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 367–387.

Huhtiniemi, M. 2021. Fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä Move!. Mittauskäsikirja. Opetushallitus.

Husu, P., Jussila, A., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2019. Objektivisesti mitatun paikallaanolon, liikkumisen ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 29–40.

Joensuu, L. 2022. Longitudinal Study on Physical Fitness Characteristics in Adolescents with Special Reference to the Determinants of Change and Associations with Perceived Health. University of Jyväskylä. Faculty of Sport and Health Sciences. JYU Dissertations 475.

Kalaja, S. 2017. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 170–184.

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneek, S., Jaakkola, T., Pyhälä, K. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuun 2018. Raportit ja selvitykset 2018:1. Opetushallitus ja Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskitys LIKES.

Koukkari, H.-M. 2019. Kouluterveydenhoitajien näkemyksiä Move! fyysisen toimintakyvyn seuranta- ja palautejärjestelmästä, oppilaan fyysisen toimintakyvyn tukemisesta ja yhteistyöstä liikuntaa opettavien opettajien kanssa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.

Kämppi, K., Tammelin, T., Inkinen, V. & Laine, K. 2017. Liikkuvien koulujen henkilökuntakyselyn tuloksia, kevät 2017. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Mäki, P. 2017. Lastenneuvolan ja kouluterveydenhuollon terveystarkastukset. Teoksessa P. Mäki, K. Wikström, T. Hakulinen & T. Laatikainen (toim.) *Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa*. Menetelmäkäsikirja. Opas 14. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuslaitos.

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Helsinki: Opetushallitus.

Opetushallitus. 2019. Mittaustulokset 2019, Varsinais-Suomi. 21.2.2022. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-mittaustuloksia>

Opetushallitus. 2021. Oppimisen ja koulunkäynnin tuki ja oppilashuolto. 17.9.2021. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/oppimisen-ja-koulunkaynnin-tuki-ja-oppilashuolto>

Opetushallitus. 2022a. Move! -fyysisen toimintakyvyn seuranta järjestelmä. 24.2.2022. <https://www.oph.fi/fi/move>

Opetushallitus. 2022b. Tukea ja ideoita Move! -työkaluun. 10.1.2022. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-tukea-ja-ideoita>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkuviisiosuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Helsinki.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki. 2013. 1287/30.12.2013.

Pate, R., Oria, M. & Pillsbury, L. (eds.) 2012. Fitness measures and health outcomes in youth. Committee on Fitness Measures and Health Outcomes in Youth. Food and Nutrition Board. Institute of Medicine. Washington DC: National Academies Press.

Raine, L., Biggan, J., Baym, C., Saliba, B., Cohen, N. & Hillman, C. 2018. Adolescent changes in aerobic fitness are related to changes in academic achievement. *Pediatric Exercise Science* 30 (1), 108–116.

Rajala, H. & Ritala, V. 2018. Move-mittaustulosten hyödyntäminen - luokanopettajien kokemukset ensimmäisenä mittausvuonna. Turun yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu - tutkielma.

Silvén, A., Joronen, K. & Koivula, M. 2014. Miksi vanhemmat eivät osallistu yläkouluisten terveystarkastuksiin? *Hoitotiede* 26 (4), 250–261.

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2010. 1326/30.12.2010.

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2021. Lapset, nuoret ja perheet. Terveystarkastukset. 24.2.2022. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset>

The European Network for the Support of Development of Systems for Monitoring Physical Fitness of Children and Adolescents. 2021. 27.9.2022. <https://www.fitbackeurope.eu/en-us/>

Tilastokeskus. 2019. Suomen virallinen tilasto (SVT): Koulutuksen järjestäjät ja oppilaitokset. Helsinki: Tilastokeskus. 16.9.2021. https://www.stat.fi/til/kjarj/2019/kjarj_2019_2020-02-12_tie_001_fi.html

Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. 2020. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja C:22. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden laitos.

Valtioneuvosto. 2011. Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ennaltaehkäisevästä suun terveydenhuollosta. 338/6.4.2011.

Wiss, K., Halme, N., Hietanen-Peltola, M. & Ståhl, T. 2017. Perusopetuksen opiskeluhoito tilannekuva 2017. Yhdenvertaisuus haasteena sekä yksilökohtaisessa että yhteisöllisessä työssä. Tutkimuksesta tiiviisti 023/2017. Terveystieteiden tutkimuslaitos.

Osallistu lukijakyselyyn

**Liikunta & Tieteen vuosikerta on taas valmistunut.
Miten onnistuimme? Kerro mielipiteesi.**

Pääpalkintona osallistuminen Liikuntatieteen päiville 2023 sisältäen yhden yön majoituksen. Lisäksi kirjepalkintoja.

Linkki kyselyyn:

<https://link.webpolsurveys.com/S/2AA6DE6D7751E705>



Osallistu myös äänestykseen vuoden 2022 parhaasta kansikuvasta.

Kaikkien osallistujien kesken arvotaan lehden tarjoama lounas Helsingissä päätoimittajan ja toimituspäällikön kanssa.

Linkki äänestykseen:

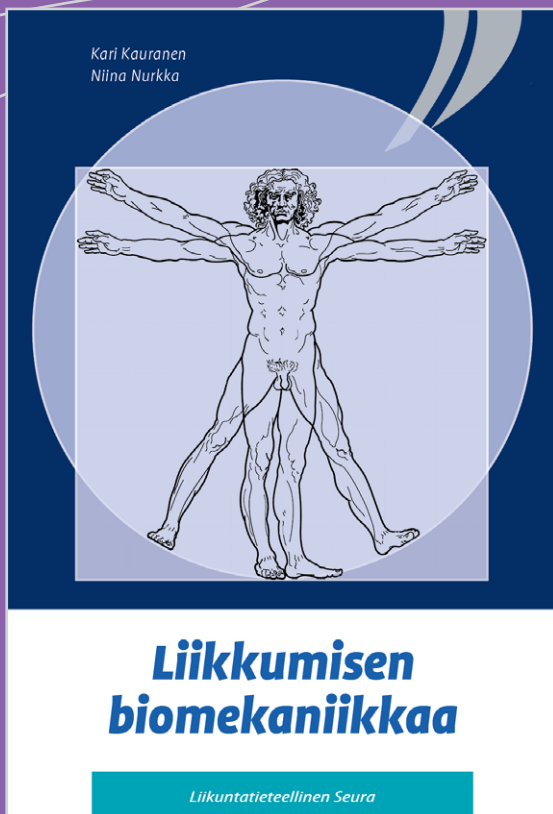
<https://link.webpolsurveys.com/S/DFC033521A43661E>



Ensimmäinen suomenkielinen kuormitusfysiologian oppikirja

Miten fyysisen rasitus ja harjoittelu vaikuttavat elimistöön?
Kuormitusfysiologian tietous ja keskeiset tutkimustulokset yksissä kansissa.

Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 176
Hinta 60 euroa + toimituskulut
Myynti: tiedekirja.fi



Uusinta tietoa biomekaniikasta suomeksi

Biomekaniikan tutkimus on edistynyt ja mittausteknologia kehittynyt viime vuosina merkittävästi. Ymmärrys biomekaniikasta on tämän ansiosta täydentynyt.
Liikkumisen biomekaniikkaa tarjoaa alan uusimman tiedon suomeksi ammattilaisille ja opiskelijoille.

Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 177
Hinta 75 euroa
Myynti: tiedekirja.fi

Molemmat teokset saatavana myös e-kirjana: www.ellibs.com

E-kirjojen hinnat: Kuormitusfysiologia 40 €
Liikkumisen biomekaniikkaa 55 €