60 (5) 5/23 • 10 euroa

Liikunta & Tiede



Miksi niin moni ei liiku?

Liike saumaton osa oppimista

Akrojooga lisää luottamusta

LTS 90 60 Liikunta & Tiede

TEEMA: **Liikuntalääketiede**

JARI KUPILA
jari.kupila@lts.fi

Kenen arvoilla suomalaista liikuntakulttuuria johdetaan?



SUOMEN URHEILU- JA LIIKUNTAKULTTUURI keskitettiin taannoin Olympiakomitean alaisuuteen. Intouduttiin keskittämisvimmaan, jossa lakkautettiin nuorison liikuttamiseen erikoistunut Nuori Suomi ja aikuisväestön liikunnallisen elämäntavan edistämiseen keskittynyt Kunto.

Samalla luotiin Olympiakomitealle oma huippu-urheiluyksikkö.

Keskittäminen runnottiin läpi kriittiset äänenpainot sivuuttaen. Se nähtiin parhaana tapana koota urheilun ja liikunnan resurssit sekä tehostaa niiden käyttöä.

Kaikkialla ei toki nähty, eikä keskittämisen hyötyjen ymmärrys ole myöhemminkään lisääntynyt. Päinvastoin. Koko prosessin uskottavuus herättää yhä kriittisempiä kysymyksiä. Hiljalleen myös julkisesti.

Kati Lehtonen on nostanut ansiokkaasti esiin sen, että Olympiakomiteasta on tullut liikuntajärjestö, jolla ei ole enää juuri mitään sanottavaa huippu-urheilusta.

Näkemykseen on valitettavasti pakko yhtyä. Olympiakomitean identiteetti on hämärtynyt. Samalla on hämärtynyt se, millä mandaatilla komitea häärii ikään kuin koko urheilu- ja liikuntakulttuurin johtajana. Huippu- ja kilpaurheilun arjessa lajiliitot hoitavat urheilutoiminnan. Myös liikunta ja liike etenevät muista lähtökohdista kuin Olympiakomitean dynamiikalla.

Toki Olympiakomitea tuottaa asiantuntijapalvelua ja taustaresurssia, mutta perusteet sille, miksi sitä pitäisi pitää koko touhun johtajana, ovat yhä ontommat.

Etenkin kun Kansainvälisen Olympiakomitean toiminta rapauttaa ymmärrystä siihen, miksi suomalaisen liikunta- ja urheilujärjestelmä on asettunut juuri olympialiikkeen sateenvarjon alle.

KOK:n rahankäytön, eettisen koodiston ja johtamiskulttuurin epämääräisyys näkyy yhä paljaammin. Se on vienyt olympiarenkailta sen erityishohdon, mikä niillä joskus oli.

Samalla kun olympialiikkeestä on tullut aidosti maailmanlaajuinen, sen johtamiseen heijastuu globaali todellisuus. Raaka realiteetti on, ettei demokratiakehitys ole aikamme maailmassa johtava trendi. Kun suurin osa valtioista ei suhtaudu ihmisoikeuksiin, eettisiin kysymyksiin tai demokraattisen ja läpinäkyvän päätöksenteon tarpeeseen kuten me pohjoisessa idyllissämme, on turha ihmetellä miksi yli 200 jäsenvaltion KOK toimii kuten se toimii.

Samasta syystä on turha elätellä toivetta siitä, että olympiasponsorit pakottaisivat olympialiikettä vanhan Euroopan arvojen muottiin. ”Uudessa” maailmassa riittää jättiyrityksiä, jotka mielellään ottavat jonkin KOK:n pääsponsorin paikan, jos joku läntinen kumppani nikottelee eettisten arvojen perään.

Kaikki mikä olympialiikkeessä tapahtuu, on siksi täysin loogista. Kun näin on, olisi Suomessa syytä kysyä miksi ihmeessä suomalainen liikuntakulttuuri on organisoitu sellaisten tunnusten alle, jotka yhä vahvemmin edustavat arvomaailmaa, jota suomalainen yhteiskunta ei edusta?

On syytä ymmärtää, että pohjimmiltaan Suomen Olympiakomitea ei ole suvereeni suomalainen urheilujärjestö. Se on KOK:n paikallisyksikkö, jonka säännöt KOK viime kädessä hyväksyy. Suomalaiset KOK-jäsenetkään eivät edusta KOK:ssa Suomea, vaan KOK:ta Suomessa.

Miten ihmeessä voi olla niin, että suomalainen yhteiskunta on antanut liikuntakulttuurinsa johtajuuden tällaiselle yhdistykselle? ◆

Liikunta & Tiede

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

Päätoimittajat:
Jari Kupila (vast.)
Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:
Jouko Kokkonen

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

Ulkoasu ja taitto: Antero Airos

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

Paino: PunaMusta, Forssa

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

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

60. vuosikerta
ISSN-L 0358-7010

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 kunnon mittaaminen -sivusto (fkm.fi) tarjoaa tietoa näyttöön perustuvasta kuntotestauksesta.

Seuraa Liikuntatieteellistä Seuraa sosiaalisessa mediassa:

2 **PÄÄKIRJOITUS:** Kenen arvoilla suomalaista liikuntakulttuuria johdetaan?
Jari Kupila

4 **JOUKO KONTULASTA:** Valistummeko liikkumaan?
Jouko Kokkonen

5 **AJASSA**

12 **VÄITÖSUUTISET**

13 **POLTTOPISTEESSÄ:** Liikuntalääke hyvinvointialueiden tukena
Arto Hautala

28 **TUTKIMUSUUTISIA**
Lääketiede: *Eero Haapala*
Pedagogiikka: *Kasper Salin*
Psykologia: *Hanna-Mari Toivonen*
Yhteiskuntatieteet: *Anna-Lissa Ojala*

64 **POHDITTUA:** Urheiluhullun kova kohtalo
Markku Ojanen

65 **EMERITUS IHMETTELEE:** Maratonin verran hyötyliikuntaa
Urho Kujala

68 **STADION 50 VUOTTA SITTEN** Liikunta hyväksi mielenterveydelle

70 **ARVIOITUA**

VERTAISARVIOIDUT TUTKIMUSARTIKKELIT

78 Lasten ja nuorten liikkumisen tilat lähiöissä
Elina Hasanen, Lotta Salmi, Ilkka Virmasalo, Anna-Katriina Salmikangas, Mikko Simula, Liisa Vänttinen, Tapani Laakso & Petteri Muukkonen

87 Lasten liikuntaharrastaminen Suomessa
Donna Niemistö, Arto Laukkanen & Arja Sääkslahti

96 Lapsinäkökulma juniorijalkapallossa
Tytti Soini, Hannele Harjunen, Hannu Itkonen & Anna-Katriina Salmikangas

104 Urheiluyläkoulu ja soveltuvuuskokeet
Tanja Kalari, Joonas Kalari & Kasper Salin





Jussi Nukari/Lehtikuva

14 Tinja-Riikka Korpela: Ammattiurheilijan uraa kannattaa tavoitella
Jouko Kokkonen

17 Pelastetaan liikunta urheilulta – ja liike liikunnalta
Jari Kupila

20 LTS 90: osa 5
Jouko Kokkonen

22 Eurooppalaisen urheilun malli toimii puutteellisesti EU:n urheilupolitiikassa
Tuomas Häkli

25 Lähikuvassa Sandra Bergqvist: Ministeri lisäisi askelia arkeen
Jouko Kokkonen

TEEMA: Liikuntalääketiede

34 Liike näkyy oppimisessa – ja lisää hyvinvointia
Jukka Sinnemäki & Zsolt Lavicza

38 Liikkuvien ruumiiden normit ja liikuntakulttuurin toiset
Hannele Harjunen

41 Kuntalaisten liikuntapalveluiden tuottaminen on yhteispeliä
Jouko Kokkonen

44 Urheilussa valmennustiimi toimii yhtenä joukkueena
Mirva Rottensteiner, Ville Vesterinen, Pia Pekonen & Maarit Valtonen

47 Planetaarinen terveys osaksi jokaisen hyvinvointia
Liisa Pietola & Elina Drakvik

50 Miten huono nuorten suomalaismiesten kunto on oikeasti?
Pekka Matomäki & Leena Pirkola

52 Vuoden 2023 liikuntalääketieteellinen tutkimus -kilpailun finalistit

55 Akrojooga: luottamusta, iloa ja kehollista itsetuntemusta
Mikko Rask & Anna Tommola

59 Turku haluaa huomioida liikuntapalveluissaan erilaiset liikkujatyypit
Jaana Kari, Johanna Friman, Saija Kultala, Minna Lainio-Peltola & Satu Revonsuo

66 Liikunta & Tiede 60 – Tutkittua tietoa ja punnittuja näkemyksiä
Jouko Kokkonen

Kannen kuva: Metsäkansassa Valkeakoskella vastaanottoaan pitävä 77-vuotias naistentautien erikoislääkäri Leena Larva huolehtii kunnostaan päivittäin. Hänen suosikkiliikuntaansa on sen helppouden vuoksi ratakävely (Quick Walk). Varusteiksi riittävät hyvät kävelykengät. Kävely alkaa työntämällä alavartalo eteen yläselän asettuessa hiukan takakenoon. Askelletaan kantapää edellä jalan viennin päättyessä pakaralihaksen supistumiseen. Kävellessä lantio ei heilu puolelta toiselle kilpakävelyn tapaan, siksi se soveltuu myös lantionseudun kivuista kärsiville.
Kuva: Juha Laitalainen

Jouko KONTULASTA

***Jouko Kontulasta** ihmettelee Suomen eloa ja maailmanmenoa itähelsinkiläisen lähiön näkökulmasta. Minut keksi Lasse Lehtinen, joka kirjoitti Iltasanomissa 6.11.2017, että ”sananvapauden ritari on kadun mies tai nainen, ’Jouko Kontulasta’, jolta käydään kysymässä kaikkea maan ja taivaan väliltä”.*



Valistummeko liikkumaan?

YHDEKSI KEINOKSI VÄHENTÄÄ LIIKKUMATTOMUUTTA on tarjottu valistuksen virittämistä uudelleen. Liikkuva aikuinen -ohjelman Etukeno-verkkolähetyksessä aiheesta keskustelivat 26. lokakuuta viestintäjohtaja **Lotta Backlund**, luova johtaja **Jani Halme** ja tutkija **Maria Rantala**. Heidän mukaansa liikuntavalistus on ollut arkaa, virttynyttä ja väsynyttä. Liikkumaan olisikin houkuteltava markkinoinnin käytössä olevan arsenaalin keinoin ja etenkin tunteisiin vaikuttamalla.

En usko varsinkaan syyllistämisen tehoon ihmisten liikauttajana. Harvassa olivat ne, jotka Turmiolan Tommi sai lopulta lopettamaan ryyppäämisen. Tupakoinnin vähentämisessäkään keino ei ole ollut se tepsivin, vaan lainsäädäntö on asettanut tiukat rajat, joiden seurauksena tupakointi on muuttunut hankalaksi. Valistus on toki tukenut muutosta kaivamalla maata tupakoinnin sosiaalisen hyväksyttävyyden alta.

Hyväksyttävänä tai ainakin siedettävänä pidetyn alkoholinkäytön sosiaaliset normit ovat myös kiristyneet. Samaan aikaan joidenkin muiden päihteiden käyttöä koskevat asenteet ovat toisaalta väljentyneet. Kaikki kehitys ei tässäkään ole edistystä.

Tunteisiin vaikuttamalla voi saavuttaa liikuntaan innostamisessa ainakin rajallisia tuloksia. Ja tätä kuntosalit ja kirjava joukko elintapavalmentajia käyttää hyväkseen. Ne hyödyntävät tunteita ja hienovaraista sekä ronskimpaakin syyllistämistä markkinoinnissaan. Tuloksena näkyvät ainakin tungoksena saleilla alkuvuodesta.

Astetta pehmeämpi keino voisi olla liikkumisen sosiaalista hyväksyttävyyttä ja liikkumattomuuden haittoja painottava mielikuvamarkkinointi. Tietyssä määrin sosiaalinen pakko on toiminutkin, kun vaurauteen kuuluu oman liikunnallisuuden korostaminen. Raja syyllistämiseen on kuitenkin hiuksenhieno.

Markkinoillakin on rajansa. Mikä tahansa liikuntamarkkinointi katoaa Kontulassakin monelle keskeisen kodin, Kelan ja kapakan Bermudan kolmioon. Askelia kertyy sen verran kuin pakko matkalla Alkoon, apteekkiin, kauppaan tai kuppilaan. Ketteryysosio koostuu kiipeämisestä ostarin taakse ”Mäntybaarin” ulkonautintaan.

Syyllistämisen tieltä löydymme helposti silmätikuksi me lihavat. Olemme kansantalouden näkökulmasta taakka, ja kyökkipsykologin silmin lepsuja lylleröitä. Me lihavat kyllä tiedämme, ettei paino ole hyväksi. Itsekin tunnen sen joka päivä polvissani ja nilkoissani.

Lihaviin ihmisinä ja myös liikkujina kohdistuvasta pilkasta esimerkki on lokakuussa kuollut presidentti **Martti Ahtisaari**, jonka olemus ja kävelytyyli olivat 1990-luvulla monenlaisen pilkan kohteena. Yhden lähtökohdan vitsailulle tarjosi Ahtisaaren edeltäjien **Mauno Koiviston** ja **Urho Kekkosen** sporttisuus. Ilta-Sanomat julkaisi 21.10.2023 **Suvi Kerttulan** artikkelin Ahtisaaren lihavuudesta kummunneesta keskustelusta.

”Uutisparodiaohjelma Frank Pappa Show’ssa kehitettiin jopa Mara Walk -tanssi, jossa parodioitiin Martti Ahtisaaren kävelytyyliä. Lehdissä laskettiin Ahtisaaren painoindeksiä ja kyseltiin, haittaako lihavuus viranhoitoa.”

Ilta-Sanomat osallistui riekuntaan julkaisemalla kuvion Ahtisaaren kokoisesta eli 135-kiloisesta miehestä sivusta katsottuna. Puhtia pilkanteolle antoi presidentti-instituution muutos, jota vauhditti ensimmäisen kerran käyty suora kansanvaali. Kampanjan aikana ehdokkaat kosiskelivat kansaa uudella tavalla, eikä Kekkosen ja Koiviston aikaan ollut paluuta tuloksen selvittyäkään. Presidentin arvostelusta tuli hyväksyttävämpää, ja Ahtisaarella oli pelisilmää olla puuttumatta rääpimiseen.

Syyllistämissävyjä hyödyntävä liikkumattomuuspuhe on viestinnällisessä mielessä yksi liikuntapoliittisista menestystarinoista. Poliitikot ja toimittajat ovat löytäneet liikkumattomuuden, joka on miedoimmillaan haaste, mutta myös pommi ja tragedia. Liikkumattomuus maksaa miljardeja, tappaa ja uhkaa sysätä Suomen polvilleen. Väkeviä kielikuvia piisaa. Eri asia on, mihin puhe johtaa.

Toisaalta riittää sitä liikuntapuhettakin. Liikunta ja terveys ovat esillä iltapäivälehdissä jatkuvasti. Selitys löytyy irtonumeroiden ostajien ikärakenteesta. Hyvinvointiteemat myyvät lööppeihin melkein pysyvästi kiinniliimautuneen Putinin naaman ohella. Syyllistäminen on yksi hyvinvointi- ja terveysartikkelien perustyyppi. Saamme säännöllisesti tietää, miten syömme, nukumme ja jopa liikumme väärin.

Kevennyksenä kerron, että Etelä-Koreassa valmistettu matkapuhelimeni kertoo minun ottaneen viimeisimmän vuoden aikana keskimäärin 15 651 askelta päivässä. Kilometrejä on kertynyt päivittäin 12, mistä voi laskea askeleeni olevan 76,8 senttiä pitkä. Kontulan katuja mittaillessa voi tapailla vaikka virren sanoja *”jok´ainut askel sun matkallas on askel kohti sun kuoloas”.*

Miten rapiat 15 000 askelta jakautuu? Työmatkat tuottavat kymppitonnin. Ensin metrolle Kontulaan hiukan mutkan kautta tai Myllypuroon. Sitten Sörnäisissä raitiovaunulle kävellen myös liukuportaat. Oopperan pysäkiltä lampsin Pohjoisen Stadiontien päähän ja Pohjoiskaarteeseen. Sama kotiinpäin. Tonni kertyy kotona ja töissä käpsehtiessä. Ja loppu karttuu poikieni futistreenipäivinä valmentajallekin siinä harjoitusten sivussa. Muulloin askelia tuovat kaupassakäynnit, omat futistreenit tai pikku kävelylenkit ennen nukkumaanmenoa. Ei tuo sen ihmeellisempää ole. ◆

► Miksi liikuntavalistus ei liikuta?
liikkuvaaikuinen.fi/etukeno-verkkotapahtumat

Suvi Kerttula, Paksunahkainen presidentti, Ilta-Sanomat 21.1.0.2023.
www.is.fi/politiikka/art-2000009931228.html

LTS juhli Jyväskylässä

Liikuntatieteellinen Seura juhlisti 90-vuotista taivaltaan liikuntatieteen päivillä syyskuun alussa Jyväskylässä. Yliopiston Agora-rakennukseen kokoontui 6. syyskuuta pidettyyn iltajuhlaan parisataa liikuntatieteiden ystävää juhlimaan seuraa. Juhlaan antoi aihetta myös 60-vuotias Liikunta & Tiede -lehti.

Seuran kunniapuheenjohtaja ministeri **Lauri Tarasti** tarkasteli puheessaan LTS:n asemaa liikuntakulttuurissa ja liikuntatieteiden kentässä.

– Liikuntatieteellinen Seura on 90 vuotensa aikana vakiinnuttanut paikkansa liikunnan toimintakentässä. Se tarjoaa tiedonvälityksessään tilaa erilaisille mielipiteille ja arvioi kriittisesti tutkimuksen pohjalta liikunnan ja myös urheilun ongelmia – ja varsinkin nyt, kun meillä on vain yksi urheilun ja liikunnan yhteinen keskusjärjestö. Seuran tulee edelleen tarjota opetus- ja kulttuuriministeriölle sen tarvitsemaa tietoa ja tutkimusta liikunnasta.

Ylijohtaja **Esko Ranto** opetus- ja kulttuuriministeriöstä pohti puheenvuorossaan ajankohtaisia tutkimustarpeita, joita ovat hänen mukaansa muun muassa liikunnan eettiset kysymykset, liikunnan talouden tarkastelu kansantaloustieteen menetelmin, tiedolla johtamisen problematiikka, urheiluseuratoiminnan tila 2020-luvulla, liikunnan ja ilmastonmuutoksen suhde ja kansainvälisen urheilujärjestelmän kriisitilanne.

Liikunnan ja yhteiskunnan välinen suhde on Rannon mukaan tiivistymässä. Tutkimuksessa onkin hänen mielestään kyettävä nostamaan esiin liikuntaan vaikuttavat kulttuuriset, yhteiskunnalliset ja kansainväliset ilmiöt entistä paremmin.

Ranto korosti, että tutkijoiden on voitava tarkastella aiheitaan ja kohteitaan kriittisesti ilman häirintää ja maalittamista. Hän totesi Liikuntatieteellistä Seuraa tarvittavan tulevaisuudessakin muun muassa tutkimustiedon välittäjänä ja liikuntatutkimuksen edistäjänä.



LTS esitteli 90-vuotisjuhlassa uudet kunniajäsenensä, joista olivat paikalla (vas.) Mirja Hirvensalo, Lasse Kannas, Kari Koivumäki, Katriina Kukkonen-Harjula ja Taru Lintunen. Hannu Itkonen ei päässyt tilaisuuden kongressimatkan vuoksi. Kuva: Juha Laitalainen

Liikunnan juhlissa puhetta ja liikettä

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta vietti lokakuun lopussa 60-vuotisjuhliaan. *Liikunnan* merkkivuosi juontaa juurensa liikunnanopettajakoulutuksen alkamiseen Jyväskylässä syksyllä 1963.

Tiede- ja kulttuuriministeri **Sari Multala** totesi videotervehdyksessään valmisteilla olevan *Suomi liikkeelle* -ohjelman vaativan kaikkien hallinnonalojen toimia ja yhteistyötä. Johtaja **Tiina Kivisaari** opetus- ja kulttuuriministeriöstä korosti liikunnallisen elämäntavan vahvistavan koko yhteiskuntaa ja kansantaloutta. Kivisaaren mukaan *Suomi liikkeellä* -ohjelman toteutuksessa tarvitaan myös tutkittua tietoa.

Koskettavimman puheenvuoron käytti **Toni Piispanen**, joka aloitti opintonsa liikuntatieteellisessä tiedekunnassa vuonna 1996. Valtion liikuntaneuvostossa suunnittelijana työskentelevä Piispanen oli ensimmäinen tiedekuntaan pääsykokeiden kautta päässyt pyörätuolia käyttävä. Hän käsitteli puheessaan saavutettavuuden eri ulottuvuuksia.

Piispanen totesi pro gradunsa teemojen olevan edelleen valitettavan ajankohtaisia. Soveltavan liikunnan saatavuus riippuu yhä liian paljon siitä, missä kunnassa ihminen asuu. Piispasen mukaan liian vähäisen liikunnan tarkastelussa olisi päästävä oireiden päivittelystä syihin vaikuttamiseen. Hänkin muistutti, että liikkumisen edistämisessä tarvitaan kaikkia hallinnonaloja. Nykyisellään hallinnon toimet luovat toisinaan jopa liikkumisen esteitä.



Toni Piispanen.



Liikuntaillan mittaan nähtiin toinen toistaan huimempia esityksiä.
Kuvat: Jouko Kokkonen

Ensimmäistä vuosikurssia muistelivat juhlassa **Heikki Rusko** ja **Pirkko Numminen**. Rusko kuului niihin kurssilaisiin, jotka pääsivät opiskelemaan ilman pääsykoetta. Numminen kävi pyrkimässä ja sai opiskelupaikan, vaikka telinevoimistelu ja koripallo olivat täysin uusia liikuntamuotoja hänelle. Itse opetus käynnistyi lentävällä lähdöllä. Ohjelma ilmestyi ilmoitustaululle aluksi viikko kerrallaan. Juhlassa oli paikalla 25 ensimmäiseltä vuosikurssilta valmistunutta.

Juhlapäivään kuului myös Liikuntailta, jonka ohjelmassa oli runsaasti liikunnallisia esityksiä afrotanssista akrobatiaan. Tunnelmaan johdattivat väläykset vuoden 1983 Liikuntaillasta, jonka juonsi televisioidussa lähetyksessä **Hilla Blomberg**.

Liikunnalla tärkeä sija maailmanlaajuisessa kaatumisen ehkäisysuosituksessa

Uusi maailmanlaajuinen kaatumisten ehkäisysuositus syventää ja täydentää suomalaisia suosituksia ja ohjeistuksia. Kansainvälinen työryhmä päivitti kaatumisten ehkäisyn suositukset vastaamaan uusinta tieteellistä näyttöä vuonna 2022. Suosituksen laatimiseen osallistui 96 asiantuntijaa 39 maasta.

Suositus painottaa iäkkään kaatumisriskin systemaattista kysymistä, yksilöllisten riskitekijöiden tunnistamista sekä ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä iäkkään toimintakyvystä ja asuinpaikasta riippumatta kaikissa kontakteissa sosiaali- ja terveys- sekä pelastustoimen kanssa.

Hoivapalveluissa ja sairaaloissa tulee kaikille tehdä laaja kaatumisvaaran ja kaatumisen pelon arviointi. Iäkkään omat toiveet ja yksilölliset tarpeet on otettava entistä paremmin huomioon ehkäisytoimissa.

Suomeen soveltuvat suositukset on tarkoitettu toteutettavaksi yksilöllisesti iäkkään asumis- ja toimintaympäristössä, olipa kyseessä oma koti, hoivapalvelut tai sairaala. Erikseen on otettava huomioon Parkinsonin tautia sairastavat sekä aivohalvaus-, lonkkamurtuma- ja muistisairauspotilaat. Suositus ei koske kaatumisvammojen hoitoa eikä ota kantaa asumisympäristöön, yhteiskuntapoliittisiin rakenteisiin tai toimenpiteisiin eikä väestötason interventioihin.

Kaatumisten todennäköisyys on suurin kaikkein iäkkäimmillä ja henkilöillä, joiden toimintakyky on heikentynyt. Väestön vanhenemisen sekä elinajanodotteen nousun myötä kaatumisten määrät tulevat kasvamaan. Inhimillisen kärsimyksen lisäksi ne lisäävät hoidon, hoivan ja kuntoutuksen tarvetta.



Kuva: Jaana Selander/Kiuruvesi-lehti

Kaikille iäkkäille suositellaan liikuntaharjoittelua, johon kuuluu monipuolista, asteittain vaativammaksi muuttuvaa tasapaino- ja voimaharjoittelua. Intensiivivaiheen tulee kestää useita kuukausia ja ylläpitovaiheen koko eliniän. Liikunnan palveluketjut tulee järjestää ja toteuttaa yhteistyössä kuntien liikuntapalveluiden, sosiaali- ja terveystoimen, järjestöjen, yhdistysten ja liikuntaseurojen kanssa. Näin mahdollistetaan jokaiselle iäkkäälle hänen tarpeitaan vastaava liikuntaharjoittelu.

▶ **Kaatumisen ehkäisysuositukset** ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-ammattilaisille/maailmanlaajuiset-suositukset-kaatumisten-ehkaisyyn/

Timo Heinonen johtaa Valtion liikuntaneuvostoa

Syyskuussa 2023 asetettua Valtion liikuntaneuvostoa johtaa kansanedustaja **Timo Heinonen** (kok.). Varapuheenjohtajina toimivat kansanedustajat **Ritva Elomaa** (ps.) ja **Mika Poutala** (kd.). Heinosen varajäsen on kansanedustaja **Ville Kaunisto**, Elomaan kansanedustaja **Jaana Strandman** ja Poutalan yliopisto-opettaja **Jasmin Pyöriäinen**.

VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Jäseniksi on nimetty kansanedustaja **Marko Asell** (sd., varajäsen VTM **Marjukka Eveliina Mattila**), pääsihteeri **Henrika Backlund** (r., valmennuksen johtaja **Henrik Dettmann**), kansanedustaja **Tiina Elo** (vihr., yrittäjä **Shawn Huff**), kansanedustaja **Timo Furuholm** (vas., ammattivalmentaja **Edla Niemi**), KTM **Miina-Anniina Heiskanen** (sd., FM **Anu Rajajärvi**), kansanedustaja **Pauli Kiuru** (kok., kansanedustaja **Sinuhe Wallinheimo**), rehtori **Pasi Kivisaari** (kesk., LitM **Markku Siponen**), urheilija **Arttu-Petteri Klami** (ps., prosessinhoitaja **Oskar Viding**), MMT **Erja Rappe** (professori **Olli J. Heinonen**) sekä kansanedustaja **Mari-Leena Talvitie** (kok., kansanedustaja **Mia Laiho**).

Vuosina 2019–2023 neuvostoon kuuluneista jatkavat jäseniä Asell, Heinonen, Elomaa, Kivisaari ja Klami. Liikuntaneuvoston jäsenet ovat liikuntapolitiikkaan ja liikunnan eri aloihin perehtyneitä henkilöitä, jotka edustavat erilaisia yhteiskunnallisia näkemyksiä, liikuntakulttuurin toimi- ja yhteistyöalueita, liikunnan kansalaisjärjestöjä ja kuntia.

Seuroilta tukea juniorien harrastamiseen maksujärjestelyillä

Seurat tukevat talousvaikeuksissa olevien lasten ja nuorten perheitä eniten maksujärjestelyin. Rahaa ne jakavat etenkin toimintamaksuihin tai varustehankintoihin.

Tiukkoja tukikriteerejä seuroilla ei yleensä ole. Tarkkaa tietoa vähävaraisuudesta on harvoin, joten päätökset perustuvat valistuneisiin käsityksiin. Tuen tarvetta perustellaan usein työttömyydellä, sairaudella tai lapsiluvulla.

▶ **Aarresola, O., Virmasalo, I., Hasanen, E. & Tammelin, M.** 2023. Liikunta- ja urheiluseurojen taloudellinen tuki harrastavien lasten ja nuorten perheille. Selvitys tukikäytännöistä. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/165212

SOTEPOL muistutti:

Liikunta ei ratkaise kaikkia ongelmia

Sosiaali- ja terveyspolitiikan päivillä Helsingissä lokakuussa 2023 kävi osuvasti selville hyvin- ja pahoinvointiin vaikuttavien tekijöiden monisäikeisyys. Liikunta ja liikkuminen ovat vain yksi osa ihmisten elämässä. Valtion budjettileikkaukset ovat heikentämässä pienituloisimpien ja haavoittuvimmassa asemassa olevien kansalaisten mahdollisuuksia kohentaa elämänlaatuaan.

Professori **Pilvikki Absetzin** mukaan hyvinvointia ja terveyttä koskeva ajattelu ja käytännöt perustuvat malliin, jossa ihminen hakeutuu asiantuntijan luo, saa tietoa ja muuttaa käyttäytymistään. Muutos ei kuitenkaan ole suoraviivaista. Siihen vaikuttavat kyvyt, taidot, motivaatio ja arjen todellisuus.

Ympäristö ohjaa ihmisiä käyttämään helpompia kulkemistapoja. Syyllistäminen ei Absetzin mukaan toimi käyttäytymisen muutoksen pontimena, sillä ihmiset mukautuvat käyttämään tarjolla olevaa ympäristöä.

UKK-instituutin johtaja professori **Tommi Vasankari** toi esille suomalaisten kestävyyskunnon heikentymisen. Mikäli suuntaus jatkuu, niin tulevaisuudessa työkykyisiä kansalaisia ei todennäköisesti ole riittävästi.

Soveltavan liikunnan ja paraurheilun uudet kehittämissuositukset

Valtakunnalliset soveltavan liikunnan ja paraurheilun kehittämissuositukset vuosille 2023–2026 julkistettiin syyskuussa. Tavoitteena on selkiyttää paikallisten, alueellisten ja valtakunnallisten toimijoiden työtä, yhteistyötä ja vastuunjakoa. Suosituksissa vuosille 2023–2026 on kolme painopistettä:

1. Kuntien ja hyvinvointialueiden yhdyspintatyö
2. Koulutus ja osaaminen
3. Tietopohja ja tutkimustoiminta

Suositusten neljäs läpileikkaava teema on uuden Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanaston (LTS & Sanastokeskus 2023) mukaisten termien ja käsitteiden käyttö.

Päivitystyön pohjaksi kysyttiin syksyllä 2022 toimijoilta palautetta vuonna 2018 laadituista suosituksista. Soveltavan liikunnan koulutus- ja tutkimustyöryhmä työsti suositukset lopulliseen muotoonsa keväällä 2023.

Soveltavan liikunnan koulutus- ja tutkimusryhmä toimii Liikuntatieteellisen Seuran koordinoimana yhteistyössä valtion liikuntaneuvoston kanssa.



Kuva: Antero Aaltonen

► **Suositukset soveltavan liikunnan ja paraurheilun kehittämiseksi 2023–2026**
www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/suositukset-soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-kehittamiseksi-vuosille-2023-2026.html

Professori Heikki Kyröläiselle elämäntyöpalkinto Lontoossa

Professori Heikki Kyröläinen sai elämäntyöpalkinnon Lontoossa syyskuussa 2023 järjestetyssä kuudennessa kansainvälisessä sotilaan fyysisen toimintakyvyn kongressissa (International Congress on Soldiers' Physical Performance, ICSPP) pitkäaikaisesta tutkimustoiminnasta sotilaan toimintakyvyn alueella.

Kyröläinen hoitaa Jyväskylän yliopiston ja Maanpuolustuskorkeakoulun yhteisprofessuuria. Hän on julkaissut yli 250 kansainvälistä vertaisarvioitua tutkimusjulkaisua. Kyröläinen on yksi ICSPP-kongressin perustajajäsenistä. Maailman suurimmaksi kasvanut sotilaan toimintakykyyn erikoistunut kongressi syntyi Puolustusvoimien ja Jyväskylän yliopiston yhteistyön tuloksena. Ensimmäinen kongressi järjestettiin Jyväskylässä vuonna 2005.

– Olen ylpeä tutkimustoimintaamme kohtaan osoitetusta arvostuksesta kansainvälisessä tutkijayhteisössä. Pienenä maana olemme tehneet systemaattista ja tuloksekasta yhteistyötä Puolustusvoimien kanssa yli 20 vuotta, arvioi Kyröläinen

Lontoon kongressi kokosi lähes 700 osallistujaa 27 maasta. Suomesta osallistui kymmenen tutkijaa. Seuraava ICSPP-kongressi järjestetään vuonna 2026 Pariisissa.



Kuva: Maanpuolustuskorkeakoulu



Viron olympiakomitea satavuotias

Viron olympiakomitea täyttää sata vuotta joulukuussa 2023. Komitea toimii myös Viron urheilun keskusjärjestönä.

Virolaisurheilijat osallistuivat jo Antwerpenin vuoden 1920 olympiakisoihin. Yhdessä suomalaisurheilijoiden kanssa kisakaupunkiin matkustanut joukkue saavutti kolme mitalia. Runsas vuosi ennen 1924 Pariisin olympiakisoja järjestelytoimikunta kutsui virolaiset kisoihin ja pyysi perustamaan kansallisen komitean, jonka kanssa osallistumiseen liittyvät käytännön asiat olisi helpointa hoitaa.

Viron olympiakomitea rekisteröitiin joulukuussa 1923. Viron urheilun keskusliiton (Eesti spordi keskliit, ESKL) johtokunta valitsi komitean jäsenet tammikuussa 1924. Viro osallistui kaikkiin vuosien 1920–1936 kesäolympiakisoihin omalla joukkueella. Talvikisoissa virolaisia nähtiin 1928 ja 1936. Kesäkisoissa Viron joukkue oli maailmansotien välillä asukaslukuun suhteutettuna menestyneimpiä.

Neuvostomiehityksen vuosina virolaisurheilijat joutuivat kilpailemaan Neuvostoliiton väreissä. Viron olympiakomitean toiminta aloitettiin uudelleen tammikuussa 1989. Virolaisurheilijat pääsivät olympiakisoihin maan itsenäistyttyä elokuussa 1991. Suomen olympiakomitea ja silloiset urheilun keskusjärjestöt tukivat merkittävästi Viron kansallisen urheiluelämän elvyttämistä.

Nykyisen järjestäytymismuotonsa olympiakomitea sai, kun se ja ESKL yhdistyivät vuonna 2001.



Liikuntapaikka-rakentamisen suuntia määritelty uudelleen

Valtion liikuntaneuvosto julkisti syyskuussa liikuntapaikkarakentamisen uuden suunta-asiakirjan. Valtionrahoitusta linjaavaan asiakirjaan on kuvattu avustamisen ehdot, kriteerit ja avustusprosessi. Siihen on koottu myös linjausten perustana oleva keskeinen säädös- ja tietopohja ja liikuntapaikkarakentamisen kehittämistarpeet.

Suunta-asiakirjassa on tarkasteltu myös rakentamiseen ja kaavoitukseen, tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen sekä ekologiseen kestävään kehitykseen liittyviä linjauksia ja lainsäädäntöä. Asiakirjassa on huomioitu sekä liikuntakulttuurissa tapahtuneet muutokset että laaja-alaiset yhteiskunnalliset muutostekijät, kuten ilmastonmuutos ja väestörakenteen muutokset.

Liikuntapaikkarakentaminen liitetään asiakirjassa osaksi laajempaa liikkumisolosuhteiden kehittämistä. Fyysisen aktiivisuuden mahdollistavat liikkumisolosuhteet ovat monitahoinen kokonaisuus, johon liittyvät varsinaisten liikuntapaikkojen ja lähiliikuntapaikkojen lisäksi esimerkiksi kävely- ja pyörätiet, leikkipuistot, koulujen pihat, puistot, luontoreitit sekä vesistöt ja ranta-alueet.

▶ **Liikuntapaikkarakentamisen suunta**
www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/09/Liikuntapaikkarakentamisen-suunta-asiakirja.pdf

Liikunta & Tiede Kultti ry:n jäseneksi

Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto Kultti ry hyväksyi Liikunta & Tiede -lehden jäsenekseen lokakuussa 2023.

Kultti on Julkisen sanan neuvoston jäsen ja puolustaa Journalistin ohjeiden soveltamista toimituksellisessa työssä. Liikunta & Tiede on sitoutunut noudattamaan hyvää journalistista tapaa. JSN voi käsitellä jäsenlehdistään tehtäviä kanteluita.

Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto Kultti ry on noin 160 Suomessa ilmestyvän lehden kattojärjestö. Kulttiin kuuluvat useimmat Suomessa ilmestyvät taide- ja kulttuurilehdet sekä valtaosa mielipidelehdistä ja tiedejulkaisuista.

Liikuntatieteen päivien tutkimuskilpailun satoa

Liikuntatieteen päivillä syyskuussa järjestetyssä tutkimuskilpailussa palkittiin viisi tutkijaa 400 euron stipendeillä. Kilpailuun osallistui 19 tutkijaa. Palkitut tutkijat ja tutkimukset:

Matias Kanniainen, Tampereen yliopisto: *Urheilun kynnysarvojen määrittäminen sykevälivaihtelun korrelaatio-ominaisuuksista*

Nanne-Mari Luukkainen, Jyväskylän yliopisto: *Organisoidun ja omatoimisen liikunnan yhteys fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin 3–11-vuotiailla lapsilla – pitkittäistutkimus*

Olli-Pekka Mattila, Jyväskylän yliopisto: *Kävelyn kompleksisuus erottelee ikääntyneistä kävelyään mukauttaneet ja kävelyvaikeuksia kokevat*

Elina Meklin, Jyväskylän yliopisto: *Varhaiskasvatusikäisten lasten urheiluseuraharrastaminen ja vanhempien liikunnallinen tuki 7–11-vuotiaiden koetun motorisen pätevyyden ennustajina*

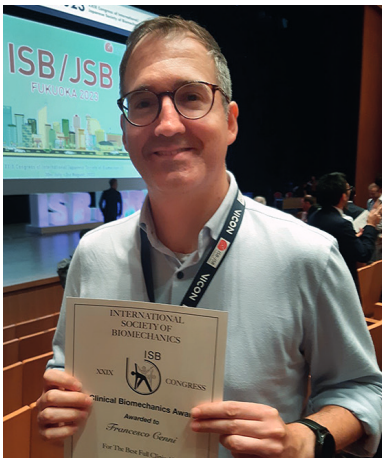
Hanna-Mari Toivonen, Jyväskylän yliopisto: *Vastuuntuntoisuuskoulutuksen vaikutus aloittelevien liikunnanohjaajien ohjausstrategioiden käyttöön*



Lisäksi parhaan suullisen esityksen palkinnon saivat **Onni Hämäläinen** Jyväskylän yliopistosta ja **Sami Koskelainen** Helsingin yliopistosta. Kilpailu oli tarkoitettu perustutkinnon suorittaneille tutkijoille, jotka eivät ole vielä väitelleet.

Tutkimuskilpailun palkitut (vas.): Sami Koskelainen, Olli-Pekka Mattila, Matias Kanniainen, Onni Hämäläinen, Hanna-Mari Toivonen, Nanne-Mari Luukkainen ja Elina Meklin. Kuva: Salla Karjalainen

Francesco Cennille palkinto biomekaniikan juhlakongressissa



Francesco Cenni. Kuva: Taija Finni (Juutinen)

International Society of Biomechanics (ISB) antoi 50-vuotisjuhlakongressissaan arvostetun Clinical Biomechanics Award -palkinnon Jyväskylän yliopiston tutkijalle **Francesco Cennille**. Hän selvitti tutkimuksessaan kävelyssä tapahtuvaa lihasten ja jänteiden yhteistyötä on CP-vammaisilla henkilöillä kaksivuotisessa ISENS EU-hankkeessa. Tutkimusyhteistyö jatkuu osana OKM-rahoitteista EXECP-tutkimusta.

ISB piti juhlakongressinsa Japanin Fukuokassa heinä-elokuun vaihteessa 2023. Samaan aikaan kaupungissa järjestetyt uinnin MM-kisat antoivat uintitutkijoille mahdollisuuden yhdistää tiede ja käytäntö. Kongressin avausluennon (Wartenwailer memorial lecture, ensimmäisen puheenjohtajan mukaan) piti australialainen professori (emerita) **Julie Steel**, joka kertoi järjestössä vaikuttaneista tutkijanaisista. Steel toivoi muutosta naisten vähäiseen määrään toimielimissä ja palkintojen saajina.

Professori **Irene Davis** (University of South Florida) sai tänä vuonna vasta toisena naisena arvostetun Myubridge-mitalin. Davis on nimetty yhdeksi 50 vaikutusvaltaisimmista henkilöistä juoksuun liittyen. Hänen tutkimuksensa käsittelee kävelyn ja juoksun mekaniikkaa erityisesti kuntoutumisessa.

Suomalainen biomekaniikan tutkimus oli esillä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan ja Itä-Suomen yliopiston tutkijoiden toimesta. Itse pidin kutsuluennon juhlasymposiumissa jännetutkimuksen tulevaisuudesta. Muistelupuheissa tuli esille Jyväskylän yliopiston ja erityisesti edesmenneen professori **Paavo Komin** perintö. Esimerkiksi professori **Mitsumasa Miyashita** näytti kuvia vierailultaan Jyväskylästä, kun hän kävi kalastamassa silloisen jatko-opiskelijan, nykyisen professori **Janne Avelan** kanssa.

TAIJA JUUTINEN (FINNI)
professori
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
ISB Fellow

In memoriam: Sirpa Lusa



Kuva: LTS:n arkisto

Työterveyslaitoksen johtava tutkija Sirpa Lusa (o. s.) Koistinen kuoli 64-vuotiaana 20. huhtikuuta 2023 liikenneonnettomuudessa saamiensa vammojen seurauksena. Lusa oli syntynyt 24. helmikuuta 1959 Polvijärvellä.

Lusa oli turvallisuussalan kuntotestauksen parhaita asiantuntijoita Suomessa. Hänen vuonna 1994 valmistunut väitöskirjansa *Job demands and assessment of the physical work capacity of fire fighters* käsitteli palomiesten fyysistä kuntoa. Lusan väitöskirja on ensimmäinen tutkimus, joka loi selkeät mittarit ja testit palomiesten työkyvyn arviointiin.

Lusa kuvasi Helsingin Sanomissa 24.6.1994 oman savusukelluskokeilunsa olleen fyysisesti ja henkisesti järkyttävä kokemus. Hän korostikin pitkin työuraansa, etteivät testit voi olla pelkkiä kuntotestejä, vaan niiden on vastattava todellisia työtilanteita.

Lusa kuului Liikuntatieteellisen Seuran hallitukseen jäsenenä vuosina 2009–2011 ja varajäsenenä 2006–2008. Erityisen merkittävää oli hänen toimintansa LTS:n kuntotestausvaliokunnan puheenjohtajana vuosina 2006–2011. Kuntotestauksen eri osa-alueisiin perehtynyt työryhmä määritteli ja kokosi tuolloin ensimmäisen kerran yhteen julkaisuun *Kuntotestauksen hyvät käytännöt*. Lusa kirjoitti myös lukuisia artikkeleita Liikunta & Tiede -lehteen.

Omalla urheilu-urallaan Lusa oli maajoukkuetason suunnistaja.

Muualla sanottua

Ihan tosissani ajattelin, että voisin suorittaa itseni terveeksi ja palata sen jälkeen hommiin entistä tehokkaampana ja parempana versiona itsestäni. ***Televisio-ohjaaja Tuomas Milonoff, Tunne & Mieli 4/2023***

Virallisen ravitsemusajattelun kokemuksellinen ohuus luo myös tilaa erilaisille kenttä- ja elämäntapa-asiantuntijoille, jotka kansoittavat nykykeskustelua terveellisestä syömisestä. Erilaiset ravitsemus-, kunto- ja elämäntapaohjaajat kohtaavat ihmiset usein kasvokkain. He siis reagoivat kysyntään, joka koskee henkilökohtaisten kokemusten huomioimista, mihin viralliset asiantuntijat eivät kykene vastaamaan.
Apulaisprofessori Mikko Jauho, Sosiologia 2/2023

Keskivartalon lihasten harjoittelu (core) parantaa aivoverenkierron häiriön omaavan henkilön vartalon ja tasapainon hallintaa, kävelykykyä ja toiminnallista liikkumista.
LitM, ft Sirkka-Liisa Karppi, Fysioterapia 4/2023

En halua jäädä kiinni menneisiin, vaikka onkin asioita, jotka jälkikäteen harmittavat. Luonnossa kun kävelee ja istuu kannon nokkaan, korjaa se mielipahaa ja parantaa. Aina palaa paremmalla mielellä. ***Muusikko Kake Randelin, Hyvä Terveys 10/2023***

Tyhmä tiedekysymys

Miksi aikuista ihmistä pitää neuvoa liikkumaan?

Ei, ihmisiä ei kannata neuvoa liikkumaan, mikäli neuvomisella tarkoitetaan kertomista liikunnan terveellisyydestä tai liikuntasuositusten esittelyä. Tietoa on runsaasti saatavilla, mutta se ei ole kovin tehokasta – muutoinhan kaikki liikkuisivat terveytensä kannalta riittävästi. Neuvonta ei voi perustua vain liikuntasuosituksiin. Ne ovat monelle fyysisesti vaativia tai ne tulkitaan itsemääräämistä nujertaviksi.

On tärkeää lähteä ihmisen itsensä elämäntilanteesta sitä kuunnellen. Ongelmat eivät yleensä poistu lisäämällä tietoa tai antamalla neuvoja, vaan tarvitaan erityistä osaamista. Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi tarvitaan moniin tekijöihin kohdistuvaa työtä lainsäädännölliseltä tasolta yksilöihin kohdistuviin tuki- ja neuvontapalveluihin. Tähän antaa työkaluja uusi tieteenala: käyttäytymisenmuutostiede (ks. Hagger ym. 2020).

Käyttäytymisen muutoksen ja muuttamisen tutkimus on nopeasti kehittyvä tieteenala, jossa perustutkimuksella pyritään tuottamaan tietoa liikunta- ja terveyskäyttäytymistä selittävistä tekijöistä ja kehittämään menetelmiä käyttäytymisen muuttamiseen. Tällaisella tutkimuksella on pitkät perinteet. Uutta on se, että tutkijat aktiivisesti koostavat, kehittävät ja testaavat eri tieteenaloilla käytössä olevaa teorioiden, tekniikoiden ja metodien joukkoa.

Käyttäytymisen muuttamisen tutkimus on vuosina 2021–2026 koko Jyväskylän yliopiston profilointialue, jota johdetaan liikuntatieteellisestä tiedekunnasta yhteistyössä kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunnan kanssa. Suomen akatemian rahoituksella on alueelle mm. palkattu kolme apulaisprofessoria ja muita tutkijoita.

TARU LINTUNEN
liikuntapsykologian professori, emerita
Käyttäytymisen muutos, hyvinvointi ja terveys elämänkulussa – perustutkimuksesta toteutukseen (BC-Well) -tutkimuksen profilointialueen johtoryhmän puheenjohtaja.
taru.lintunen@jyu.fi

Kirjallisuus: **Hagger, M.S., Cameron, L.D., Hamilton, K., Hankonen, N., & Lintunen, T.** 2020. The Handbook of Behavior Change. Cambridge: Cambridge University Press.

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

Pitäisikö liikunta unohtaa?

NÄIN KUNTOSALIKÄYNNIN JÄLKEEN on hyvä pohtia asiaa – ei siis liikkumisen, eikä urheilun tai liikunnan lopettamista, vaan sanaan ”liikunta” liittyviä ongelmia. Suomalainen urheilu kun on ajautunut kahden käsitteen loukkuun jo aikaa sitten.

Meistä tuntuu itsestään selvältä, että on olemassa toisaalta urheilua, toisaalta liikuntaa. Pohdimme, mikä on yläkäsite, ja miten näiden termien kattamat alueet leikkaavat ja sivuavat toisiaan, ja millaisilla lisämääreillä näitä tarkennamme. Olemme rakentaneet oikean käsitteiden himmelin: vanhan asiasanaston korvannut Yleinen suomalainen ontologia YSO sisältää parikymmentä erilaista alakäsitettä sanalle liikunta. Mutta miten ihmeessä esimerkiksi englanninkielinen maailma pärjää melkein pelkällä sportilla?

Historialliset syyt tilanteelle ovat ilmeiset. Ensin Suomessa oli voimistelijoita, sitten voimistelijoita ja urheilijoita. Tukholman olympiakisojen 1912 jälkeen urheilupuoli alkoi olla niskan päällä. Opettajat valmistuivat kuitenkin edelleen voimistelunopettajiksi, ja 1960-luvun koululaiset muistavat erilliset urheilun ja voimistelun numerot todistuksissa.

Voimistelupuolen kasvatusidealismi löysi uuden maaperän, kun liikunta pääsi vauhtiin juuri 60-luvulla. Omalla suunnallaan urheilu eteni ammattilaisten ja viihteen aikaan. Itä ja länsi eivät halunneetkaan kohdata. Koska tämä kirjoitus on lyhyt mielipidekirjoitus, en lähde purkamaan Kekkosen sporttipuhetta tai muuta puolen vuosisadan takaista keskustelua. Erilaiset poliittiset ja yhteiskuntafilosofiset jännitteet siitä keskustelusta kuitenkin heijastuvat selvästi.

Mitä jos palattaisiin puhumaan urheilusta? Liikunta-sanan syrjäyttämisestä seuraisi esimerkiksi, että kaikki se liikkuminen, joka vähänkin on urheilua, olisi urheilua – ja urheilutoimijoiden, sekä kansalaisjärjestöjen että yritysten, aluetta. Kuntourheilun kansanterveydelliset hyödyt eivät katoaisi, mutta päävastuu liikkumattomuuden ongelmasta siirtyisi sote-puolelle. Urheilutoimijat tuottaisivat palveluita kuten nytkin, sopivaa korvausta vastaan – kuten tähänkin asti, mutta paljon selvemmin tilaaja–tuottaja -mallilla eikä yleisenä julkisena rahoituksena. Muilta osin yhteiskunta tukisi urheilua muiden kulttuurimuotojen rinnalla, miten päättäjät parhaaksi katsoisivat.

Lisäksi Jyväskylässä toimiva *Faculty of Sport and Health Sciences* voisi alkaa reilusti Urheilutieteelliseksi tiedekunnaksi, *Finnish Society of Sport Sciences* Urheilutieteelliseksi seuraksi, joka julkaisee lehteä *Urheilu & Tiede*. Urheilugaala jatkaisi Urheilugaalana.

MATTI HINTIKKA
tietopalvelukoordinaattori
Urheilun (ja liikunnan) kulttuurikeskus Tahto
matti.hintikka@tahto.com

Terveyden ja hyvinvoinnin sekä toimintakyvyn edistäminen vaatii laajaa yhteistyötä

TEIJO PYYKKÖNEN POHTI Liikunta & Tiede -lehden numerossa 4/23 Suomi liikkeelle -ohjelman tavoitteita ja ohjelman toimeenpanoa. Pyykkönen liitti pohdiskeluunsa Olympiakomitean ja muiden liikuntajärjestöjen roolin ja tehtävän. Asia on tärkeä. Liikunnallisen elämäntavan edistämistä ja sen vaikuttavuutta terveyteen, hyvinvointiin ja toimintakykyyn tulee arvioida laajasti koko yhteiskunnan toimien kannalta ja väestötasolla, ei pelkästään siten, että asiaa arvioidaan vain liikuntajärjestöjen toimien kautta, kuten Pyykkönen kirjoittikin.

Liikuntajärjestöjen kattojärjestö Olympiakomitea ja sosiaali- ja terveysjärjestöjen kattojärjestö SOSTE sekä tarttumattomien kansansairauksien järjestöverkosto laativat viime keväänä yhteisen kannanoton, jossa esitettiin hallitusohjelmaan tavoitteeksi terve ja toimintakykyinen Suomi.

Pääministeri **Petteri Orpon** hallitusohjelmaan sisältyykin tavoitteena terveyden, hyvinvoinnin sekä liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn edistäminen poikkihallinnollisin toimin ja järjestöjen kanssa tehtävällä yhteistyöllä. Hallitusohjelma sisältää sekä kansallisen terveys- ja hyvinvointiohjelman että liikunnallista elämäntapaa edistävän Suomi liikkeelle -ohjelman. Molemmissa ohjelmissa tulee esille tarve parantaa väestön terveyttä ja hyvinvointia sekä samalla vaikuttaa sosiaali- ja terveydenhoidon kustannuksiin ja väestön toimintakykyyn.

Ikääntyvän väestön määrän ja kansansairauksien ilmaantumisen kasvu tulee kuormittamaan merkittävästi sosiaali- ja terveydenhuoltoa tulevaisuudessa. Kansansairaudet ja liikkumattomuus aiheuttavat merkittäviä kustannuksia niin inhimillisesti kuin taloudellisesti. Esimerkiksi diabetesta sairastavien määrän ennustetaan kaksinkertaistuvan Suomessa vuoteen 2050 mennessä. Työikäisten kestävyyskunnon heikentyminen sekä samanaikainen ylipainon ja lihavuuden yleistyminen uhkaavat työväestön terveyttä, toimintakykyä, työurien pituutta ja työn tuottavuutta. Suomalaisten toimintakyky heikkenee jatkuvasti ja tulevaisuus näyttää ennusteiden mukaan synkältä, jos muutosta ei saada aikaiseksi.

Hallitusohjelmaan kirjattujen ohjelmien tulisikin uudistaa poikkihallinnollisia toimintatapoja ja edistää kokonaisvaltaisesti suomalaisen yhteiskunnan ja Suomessa asuvien terveyttä. Tähän tulisi sisältyä riittävät ja kannustavat sekä mahdollistavat toimet terveyden kannalta keskeisten elintapojen, kuten liikunnan ja terveellisen ravitsemuksen osalta.

Toivoa siis sopii, että näiden kahden hallitusohjelmaan kirjatun ohjelman toimia koordinoitaisiin vahvasti yhdessä eikä sorruttaisi siilomaiseen toimintaan. Myös liikuntajärjestöjen sekä sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistoimia tulee lisätä, tavoitteiden ollessa yhteisiä.

JUHA VIERTOLA
toiminnanjohtaja
Suomen Diabetesliitto ry
juha.viertola@diabetes.fi

Tie ruskeista kirjekuorista julkiammattilaisuuteen

FM Jouni Lavikainen käsitteli tutkimuksessaan suomalaisen huippu-urheilun siirtymää yleisurheilussa ja jalkapallossa näennäisamatöörismistä legitiimiin ammattilaisuuteen 1960–1990-luvuilla. Yleisurheilussa stipendijärjestelmä (1970) ja urheilijarahasto (1983) veivät kohti avointa ammattilaisuutta, jota vauhdittivat kansainvälisen yleisurheilun kaupallistuminen ja asteittainen luopuminen amatörismistä. Jalkapallossa 1980-luvulla osittain pimeinä maksetut palkkiot ylittävät miesten SM-sarjassa jopa suomalaisten keskiansiotason. Ammattilaisuus löi läpi jalkapallossa Suomessa 1990-luvulla. Siirtyminen ammattilaiseksi ulkomaille helpottui vuonna 1995 hyväksytyn Bosman-säännön seurauksena.

Jouni Lavikaisen Suomen historian väitöskirja "The Age of Brown Envelopes - Athletics and Football as Case Studies of the Professionalization of Finnish Elite Sport from the 1960s to 1990s". tarkastettiin Helsingin yliopistossa 3.11.2023. Väitöskirjan verkkoversio: http://hdl.handle.net/10138/565854

Lihasten rasvapisarat ja niiden pintaproteiinit yhteydessä liikunnan terveysvaikutuksiin

Luurankolihaksella on keskeinen merkitys energia-aineenvaihdunnassa ja aineenvaihduntasairauksissa. **LitM Vasco Fachada** tarkasteli tutkimuksessaan lihasten rasvasoluja ja niiden pintaproteiineja. Fyysisesti inaktiivisten lihassolujen virheellinen rasvan käsittely kytkeytyi insuliiniresistenssin ja tyypin 2 diabeteksen kehittymiseen. Tulokset viittaavat siihen, että lihasten rasvapisarat ja niiden pintaproteiinit toimivat mahdollisena linkkinä liikunnan ja sen terveysvaikutusten välillä.

Vasco Fachadan liikuntafysiologian väitöskirja "Intramyocellular Lipid Metabolism in Health, Diet and Exercise: A Focus on Lipid Droplets and the Perilipin Protein Family" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 13.10.2023. Väitöskirjan verkkoversio: http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9733-5

HIIT-harjoittelu parantaa ei-alkoholiperäisen rasvamaksataudin metabolisia vaikutuksia

Dipl. Pharm. Susanne Csader tunnisti tutkimuksessaan uusia metaboliitteja, jotka liittyvät liikunnan hyötyihin ei-alkoholiperäisessä rasvamaksataudissa (NAFLD). Lisäksi hän selvitti liikunnan vaikutusta suoliston mikrobistoon ja geenien ekspressioon rasvakudoksessa. Tulosten mukaan 12 viikon HIIT-harjoittelu ilman ruokavaliomuutoksia ja painonpudotusta parantaa NAFLD:n metabolisia vaikutuksia koko kehossa.

Susanne Csaderin metabolisten sairauksien tutkimusalaan kuuluva väitöskirja "High-intensity interval training in nonalcoholic fatty liver disease: Integrated metabolomic, metagenomic and transcriptomic approaches" tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa 6.10.2023. Väitöskirjan verkkoversio: http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4952-3

Voimanmittausrullasukset kehittävät hiihtotutkimusta ja -tekniikoita

Jyväskylän yliopiston Vuokatin liikuntateknologian yksikön ja VTT:n kanssa yhteistyössä toteutetun 2D-voimanmittausrullasuksen avulla on tarkoitus lisätä ymmärrystä hiihdon biomekaniikasta, joka on yksi tärkeimmistä hiihdon suorituskykyä parantavista tekijöistä. **M.Sc. Shuang Zhao** testasi tutkimuksessaan uusien voima-antureilla varustettujen rullasuksien toimivuutta. Tulosten perusteella uusi 2D-voimanmittausrullasuksi todettiin käyttökelpoiseksi.

Shuang Zhaon biomekaniikan väitöskirja "Kinematic and kinetic characteristics of treadmill roller skiing and validation of force measurement roller skis" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 6.10.2023. Väitöskirjan verkkoversio: http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9744-1

Uni vähentää nuoren urheilijan kokemaa stressiä

LitM Christina Kuorelahden väitöstutkimuksen mukaan unella on merkittävä rooli harjoittelusta palautumisen lisäksi myös nuoren urheilijan kokeman stressin hallinnassa. Jo yksi ylimääräinen tunti unta voi laskea koetun stressin tasoa merkittävästi. Väitöstutkimus käsitteli nuorten, urheilulukiossa opiskelevien maastohiihtäjien kehitystä ja palautumista. Mukana tutkimuksessa oli yhteensä 37 nuorta urheilijaa, jotka opiskelivat Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa.

Christina Kuorelahden liikuntafysiologian väitöskirja "Monitoring and development of junior cross-country skiers during sports high school" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 30.9.2023. Väitöskirjan verkkoversio: http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9747-2

Biomekaaninen tutkimus antaa vinkkejä akillesjännerepeämästä kuntoutumiseen

Akillesjänteen repeämä on yleinen ja invalidisoiva vamma erityisesti urheilua harrastavilla keski-ikäisillä miehillä. **FM Ra'ad Khair** tutki väitöskirjassaan akillesjänteen ja triceps surae -lihaksen välisen yksikön biomekaniikkaa ei-kirurgisesti hoidetuilla potilailla vuoden kuluttua akillesjänteen repeämästä. Tutkimuksessa kehitettiin menetelmä, jolla akillesjänteen sisällä olevia jänteitä voidaan skannata entistä tarkemmin. Tämä auttaa kehittämään uusia kuntoutuskäytänteitä.

Ra'ad Khairin biomekaniikan väitöskirja "Biomechanical recovery factors in non-surgically treated ruptured Achilles tendons" tarkastettiin 25.8.2023 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9693-2

Sukupuolten tasa-arvo urheilujohtamisessa vaatii uutta ajattelua ja tekoja

Urheilussa esiintyvä sukupuolten epätasa-arvo on huomioitu viime aikoina laajasti julkisuudessa. Ongelmaa kuvaa erityisesti naisten vähäinen määrä urheilun johtotehtävissä. **HM Marjukka Mikkonen** tutki väitöskirjassaan sukupuolten epätasa-arvoa ja sitä, miksi ongelma vaikuttaa pysyvältä ilmiöltä. Tulosten mukaan sukupuolten tasa-arvon edistäminen urheilun johtotehtävissä vaatii toimia, jotka ulottuvat myös yksittäisten organisaatioiden, urheilujohdon ja urheilusektorin ulkopuolelle.

Marjukka Mikkosen hallintotieteen alaan kuuluva väitöskirja "Understanding Gender (In)Equality in Leadership Posi-

tions in Sport: A Multilevel Perspective" tarkastettiin Tampereen yliopistossa 25.8.2023. Väitöskirjan verkkoversio: https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2946-4

Koneoppiminen on liikuntatieteiden alalle sekä mahdollisuus että haaste

FM Susanne Jauhiainen ennusti väitöskirjatutkimuksessaan urheiluvammoja ja tunnisti jalkapallolahjakkuuksia ennustavan koneoppimisen avulla. Tutkimus osoitti, että liikuntatieteiden alalla on paljon opittavaa ja kehitettävää koneoppimismenetelmien hyödyntämisessä. Tutkimus esimerkiksi onnistui ennustamaan urheiluvammoja noin 65 prosentin kokonaistarkkuudella. Ennustusvoima viittaa koneoppimismallin kykyyn tehdä ennustuksia uudella, mallin aiemmin näkemättömällä datalla.

Susanne Jauhiaisen laskennallisen tieteen väitöskirja "Potential of Predictive Modeling Methods for Individual Response: Applications and Prediction Protocols for Sports Sciences" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 18.8.2023. Väitöskirjan verkkoversio: http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9697-0

Kehopositiivisuusaktivismi muuttaa puhetta lihavuudesta

Kehopositiivisuusaktivismi on vastareaktio lihavuussyrjintään. Aktivismin ytimessä on uudenlainen tapa puhua lihavuudesta. **MSc Anna Puhakka** tarkasteli väitöstutkimuksessaan kehopositiivisuusaktivismia Suomessa 2010-luvun jälkipuolella. Tulosten mukaan aktivismi on moniulotteinen ilmiö, joka pitää sisällään erilaisia vastarintatekoja, mutta myös yhteistyötä. Tutkimuksen aineisto koostui aktivistien tuottamista verkkosisällöistä.

Anna Puhakan sukupuolentutkimuksen väitöskirja "Resistances in online body positivity activism in Finland in the late 2010s" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 12.8.2023. Väitöskirjan verkkoversio: http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9670-3

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

Liikuntalääke hyvinvointialueiden tukena

Viimeaikainen keskustelu on herättänyt pohtimaan, kuvaako hyvinvointialue käsitteenä ollenkaan sitä toimintaa, mitä arkitodellisuudessa tapahtuu. Tiedämme, että pahoinvointiakin esiintyy.

Tavoiteorientoituneet ja lain velvoittamat hyvinvointialueet lupaavat tehdä yhdessä asioita, jotka parantavat alueen asukkaiden yhdenvertaista ja tasa-arvoista mahdollisuutta elää hyvää arkea ja elämää. Erityistä huomiota luvataan kiinnittää eriarvoisuutta ja voimavarojen heikentymistä kokeviin. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset yrittävät epäilemättä tehdä parhaansa. Resurssipula kuitenkin vaivaa ja tilannetta kuvaa **Irwin Goodmanin** lausahdus *"kun ei rahat riitä jukolauta…"*

Hyvinvointi on kokonaisuus, joka muuttuu elämän pituisen matkan varrella tyrskyissä ja myrkyissä. Jokainen meistä toivoo ymmärrystä ja kohtaamista ihmisenä, eikä vain yksittäisen tarpeen hoitamista hyvinvoinnin parantamiseksi. Väestön ikääntyessä terveyspalvelujen tarve lisääntyy, hoitotakuu haastaa hyvinvointialueita ja valtionvelka kasvaa. Yhtälö pakottaa miettimään kaikkia keinoja, jotta hyvinvointiyhteiskunnan rakenteet säilyvät. Selvää on, että oikea-aikainen akuutti hoito on hyvinvointialueiden ydintehtävä. Kysymys kuuluukin, löydämmekö ydintehtävää tukevia kustannusvaikuttavia ratkaisuja ja toimintamalleja, joita voidaan tuoda hyvinvointialueiden arkeen, olipa kyse sairauksien tai terveyden vaaratekijöiden ennaltaehkäisystä, sairauden hoidosta tai kuntoutuksesta.

Voiko liikuntalääke olla vastaus? Kyllä ja ei. On selvää, että ihmelääke yksilöllisesti annosteltu liikuntalääke ei ole, mutta se tuottaa terveyttä ja huomattavaa lisäarvoa yhdessä lääketieteellisen hoidon tukena monissa terveyttä uhkaavissa vaaratekijöissä ja sairauksissa. Esimerkiksi liikunnallisessa sydänkuntoutuksessa kunto kohoaa ja vaaratekijät, kuten verenpaine ja veren rasva-arvot muuttuvat suotuisaan suuntaan. Hyvinvointialueiden päättäjiä varmasti kiinnostaa se, että liikunnallinen sydänkuntoutus on terveydenhuollon resursseja säästävää kustannusvaikuttavaa toimintaa verrattuna tavanomaiseen jatkohoitoon, kun muun muassa sairaalahoidon tarve vähenee. Potentiaalia liikuntalääkkeessä siis on ja asiantuntemustakin löytyy. Esimerkiksi liikuntalääketieteen erikoislääkäreitä on valmistunut vuodesta 1986 lähtien yli 50 ja työelämässä on noin 10 000 fysioterapeuttia.

Keski-Suomen hyvinvointialueelta Nova-sairaalasta löytyy Suomessa julkisen terveydenhuollon erikoissairaanhoidossa ainutlaatuinen liikuntalääketieteen poliklinikka, jolle tullaan lähetteellä. Toimintamallissa vaikuttavuutta seurataan esimerkiksi kävelytestien ja kehon koostumusmittauksien avulla. Klinikan hoitopolku kestää yleensä 6–12 kuukautta ja se koostuu käynneistä lääkärin ja fysioterapeutin luona. Keskeistä on, että liikuntaohjelma motivoi potilasta ja on toteutettavissa omassa asuinympäristössä. Paino putoaa, elämänlaatu paranee ja potilaat ovat tyytyväisiä. Vinkki muillekin hyvinvointialueille: kannattaa käydä tutustumassa.

Hallitusohjelma kannustaa Suomea liikkeelle. Eikä varmasti vähiten siitä syystä, että liikkumattomuuden lasku kasvaa. Suorat kustannukset nousevat UKK-instituutin mukaan kroonisten kansansairauksien takia aiheutuneista terveyspalveluiden ja lääkkeiden käytöstä. Tuottavuuskustannukset taas muodostuvat tuotannon menetyksistä, joita aiheuttavat sairauspoissaolot, työkyvyttömyyseläkkeet ja ennenaikaiset kuolemat. Perustelu hyvinvointialueiden liikuntalääkkeelle on kristallinkirkas.

Tuhannet suomalaiset kohtaavat joka päivä hyvinvointialueilla terveydenhuollon ammattilaisia. Nämä kohtaamiset ovat epäilemättä luonnollinen paikka ottaa puheeksi liikuntalääkkeen hyödyt. Puheista on päästävä toimintaan ja rakentamaan yksilöllistä liikuntapolkua. Momentum voi olla juuri nyt. Liikuntalääke voi tukea monipuolisesti hyvinvointialueiden tavoitteita parantaa väestön terveyttä ja hyvinvointia kustannustehokkaasti. ◆



Tinja-Riikka Korpela: Ammattiurheilijan uraa kannattaa tavoitella

Suosittelen ammattiurheilijan uraa aivan ehdottomasti. Tämä olisi ollut minunkin tärkeä kuulla aikoinaan. Kun aloin pelata kuusivuotiaana Oulussa jalkapalloa, niin sellaista asiaa kuin naisammattilaisjalkapalloilija ei edes ollut olemassa, **muistelee maalivahti Tinja-Riikka Korpela.**

Kuva: Jussi Nukari/Lehtikuva

JOUKO KOKKONEN

Korpelalla (s. 1986) on takanaan jo yli 20 vuoden ura jalkapalloilijana aikuisten sarjoissa ja viitisentoista vuotta ammattilaisena. Hänen pelivuosiensa alussa ammatinvalinnanohjauksessa ei otettu esiin ammattiurheilijaksi ryhtymistä vaihtoehtona esiin edes urheilulukiossa tai ylipäätään puhuttu siitä mahdollisena ammattina.

Esikuvat olisivat Korpelan mukaan helpottaneet uramahdollisuuksien hahmottamista. Urheilu-urasta haaveileville lapset ja nuoret tarvitsevat hänen mielestään kaiken mahdollisen tuen. Jos unelmat eivät täyty, niin elämässä voi tehdä muuta.

Korpela näkee urheilijan ammatin arvostuksen olleen 2020-luvulle saakka Suomessa alhaisempi kuin muissa Pohjoismaissa. Norjassa sanotaan *”vau, sinä pelaat jalkapalloa”*, mutta Suomessa on tavattu kysyä, mitä teet oikeasti tai aiot tehdä uran jälkeen. Saksa, Englannissa ja Italiassa urheilija on Korpelan mukaan erittäin arvostettu ammatti.

Korpelasta tuntuu uskomattomalta, että 1990-luvulla ajateltiin jalkapallon olevan sopimaton laji tytöille. Häntä itseäänkin pidettiin vähän outona. Sanottiin, että *”ai, sä pelaat jalkapalloa, vaikka oot tyttö”.* Oulussa ei aluksi ollut edes omia joukkueita tytöille ja Korpela aloitti jalkapalloilun poikien kanssa. Pian tyttöjä oli kuitenkin mukana niin paljon, että toiminta omana joukkueena saattoi alkaa parin vuoden kuluttua.

Tilanne on 2020-luvulla tyystin toinen. Oulussa toimii naisten ja tyttöjen jalkapalloon erikoistunut Oulu Nice Soccer (ONS).

Urheilija voi puhua muustakin kuin urheilusta

Maajoukkueen pitkäaikainen ykkösmaalivahti Korpela muistuttaa, että maailmassa on paljon tärkeämpiäkin asioita kuin urheilu. Siksi niiden, joilla on mahdollisuus vaikuttaa, kannattaa avata suunsa. Ketään ei voi kuitenkaan pakottaa lausumaan mielipiteitään. Halutessaan urheilija saa ottaa kantaa yhteiskunnallisiin asioihin.

– Meitä seurataan ja nuoret pitävät meitä esikuvinaan. On tärkeää, että puhumme myös muista asioista kuin urheilusta.

Korpela sanoo urheilu-uran avanneen maailmaa ja avartaneen maailmankatsomusta. Jokaisessa joukkueessa hän nähnyt monenlaisista kulttuuri- ja uskontotaustoista tulleita ihmisiä, joita urheilu on yhdistänyt.

Seksuaalivähemmistöön kuuluvalla Korpelalla on hyviä kokemuksia suvaitsevaisuudesta. Hän tuntee tulleensa hyväksytyksi sellaisena kuin on. Korpela arvioi homoseksuaalisuuden olevan miesurheilijoille yhä vaikeampi asia ja jopa tabu. Tilanteen muuttamiseksi tarvitaan lisää keskustelua ja jalkapallokulttuurin muutosta. Entistä useamman olisi uskallettava tulla kaapista, mutta Korpela ymmärtää myös seksuaalisen suuntautumisensa salaavia.

Olemme esikuvia. On tärkeää, että puhumme muustakin kuin urheilusta.

– Joillekin riski liian iso. Ei olekaan vain vähemmistöjen asia ajaa vähemmistöjen asiaa, muistuttaa Korpela.

Saudi-Arabian aktiivisuus jalkapallomaailmassa saa Korpelan mietteliääksi. Ihmisoikeuksia räikeästi rikkova maa yrittää häivyttää pimeitä puoliaan haalimalla jalkapallotähtiä liigaansa ja mainosmiehikseen. Korpela näkee hyvänä sen, että keskustelu lisääntyy, kun Saudi-Arabia on noussut otsikoihin. Hän toivoo eri kulttuuritaustaisten ihmisten siirtymisen rikkaaseen öljymaahan pelaamaan avaavan silmiä ja saavan aikaan muutoksia.

Naisten jalkapallo nousussa

Naisten jalkapallo on Korpelan mukaan kehittynyt vauhdilla varsinkin viimeisimmän kymmenen vuoden aikana. Eurooppalaiset suurseurat ovat ottaneet naisjoukkueiden kehittämisen kiinteäksi osaksi toimintaansa. Korpela pääsi itse näkemään ensimmäisen kerran, miten todellinen suurseura toimii pelatessaan Bayern Münchenissä vuosina 2014–2017.

Ennen Saksan-vuosiaan Korpela oli pelannut Suomen lisäksi Norjassa ja lyhyen aikaa Ruotsissa. Pohjoismaiden jalkapallo- ja seurakulttuurit muistuttavat hänen mukaansa toisiaan, vaikka naisten jalkapallo onkin suositumpaa Norjassa ja Ruotsissa kuin Suomessa. Silti Pohjoismaiset seurat ovat melko tuntemattomia. Bayern Münchenin tuntevat nekin, jotka eivät seuraa jalkapalloa. Suomalainen mediakin kiinnostui enemmän Korpelasta, kun hän siirtyi Saksan mahtiseuraan.

Saksasta Korpelan ura suuntautui Norjan kautta vuonna 2019 Englantiin, ensin Evertoniin ja sen jälkeen Tottenhamiin. Kesällä 2023 hän siirtyi Italiaan AS Roman joukkueeseen. Myös Englannissa ja Italiassa on havainnollistunut jalkapallon syvälle yhteiskuntaan ulottuva merkitys.

– Roomassa ollaan joko AS Roman tai Lazion kannattajia, muiden lajien merkitys on pieni. Naispelaajat tunnetaan Italiassa yhä paremmin ja pelejäkin seurataan tarkemmin.

Italian jääminen vuoden 2023 MM-kisoissa alkulohkoon oli kuitenkin takaisku naisten jalkapallon aseman kannalta. Korpela arvelee, että parempi menestys olisi tuonut näkyvyyttä ja sponsoreita. Italiassa on joka tapauksessa meneillään jalkapallossa toinen vuosi täysimittaisena ammattilaissarjana.

Korpelan mukaan toiminta oli Englannissa kokonaisuudessaan korkeammalla tasolla. Italiassa seurojen väliset resurssierot ovat vielä suuria. AS Romassa puitteet ovat kunnossa. Sen sijaan Napolin lähellä Pomiglianassa ottelu pelattiin vanhalla ja huonolla tekonurmella.

Maalivahdin rooli laajentunut

Maalivahdin pelaaminen on muuttunut Korpelan uran aikana paljon. Toista sataa vuotta perusasetelma oli yksinkertainen: maalivahti seisoi paljolti viivalla ja otti palloja kiinni. Etenkin 2010-luvulta alkaen on korostunut aktiivinen osallis-



Kuva: Roni Lehti/Lehtikuva

tuminen sekä pelinrakentamiseen että puolustamiseen, mikä vaatii hyvää potku- ja haltuunottotekniikkaa. Korpela pelasi toisinaan kenttäpelaajana 15-vuotiaaksi asti, minkä hän kokee auttaneen jalalla pelaamista.

Sääntömuutokset ovat osaltaan muuttaneet maalivahdin roolia. Vuoteen 1992 saakka maalivahti sai ottaa käsiinsä oman puolustajan potkaiseman pallon. Sama koski vuoteen 1997 asti sivurajaheittoa, mitä saattoi myös hyödyntää. Juniorivuosiensa alkutaipaleella Korpela otti heitosta kopin ja potkaisi käsistä pitkän avauksen.

Toden teolla maalivahtipeli muuttui 2010-luvulla, jolloin maalivahdista tuli vanhan ajan liberon tyylinen alin puolustaja. Maalipotkun on saanut vuodesta 2019 antaa rangaistusalueen sisällä omalle pelaajalle ja vastustajien on edelleen pysyteltävä alueen ulkopuolella, minkä vuoksi myös lyhyet avaukset on hallittava. Sijoittuminen ja liikkuminen ovat korostuneet sääntömuutosten myötä.

Korpela kokee maalivahtien olevan yksilöurheilijoita joukkuelajissa. AS Romassa pelaa myös Romanian maajoukkuemaalivahti **Camelia Ceasar**, jonka kanssa Korpela on pelannut tasatahtiin. Joukkueen kolmas maalivahti on ruotsalainen **Stéphanie Öhrström**. Maalivahtikolmikko kannustaa toisiaan, mikä ei ole yhdestä pelipaikasta taistellessa itsestäänselvyys.

– Tykkään ajatuksesta, että me maalivahdit olemme vähän erilaisia. Harjoittelemme eri tavalla kuin kenttäpelaajat ja teemme omia juttuja.

Kehonhuolto korostunut

Pitkän uran on Korpelalle mahdollistanut kehonhuolto, sillä ikävuosien karttuessa jokaisen urheilijan palautuminen hidastuu. Korpela korostaa, että tekemällä asiat hyvin voi pienentää loukkaantumisriskiä. Alkulämmittely pitää hoitaa mahdollisimman hyvin, jotta keho on valmis harjoitukseen. Korpela aloittaa valmistautumisen heti aamulla.

– Joogaan vähän joka aamu ennen kuin lähden treeneihin. Siellä teen tarkasti aktivaatiot ja lämmittelyt. Harjoitusten jälkeen alkaa valmistautuminen seuraavan päivän treeniin.

AS Romalla ovat käytössä palautumista varten kylmäkylvyt. Tärkeässä osassa ovat ruokailu ja nesteytys. Vapaa-ajalla 2020-luvun ammattijalkapalloilija ei pyöri kaupungilla. Illalla ohjelmassa on venyttelyä ja lihasten pehmittelyä hierontarullalla.

– Kehonhuolto on iso tekijä siinä, että pelaan tämän ikäisenä tällä tasolla. Vapaapäivinä ohjelmassa on lepoa ja kevyttä liikuntaa, kuten uinti, joogaa ja pyöräilyä.

Korpela on välttynyt urallaan pahoilta loukkaantumisilta. Hän tiedostaa jalkapallon olevan kontaktilaji, jossa voi sattua loukkaantumisia, vaikka ennaltaehkäisevät asiat tekisikin mahdollisimman hyvin.

– Vammat kuuluvat urheiluun. Luunmurtumia, nivelsidevammoja ja lihasvammoja on ollut. Ne ovat osa ammattia, ei kukaan niiltä välty.

Vammojen hoito ja kuntoutus ovat kehittyneet viime vuosina nopeasti. Enää urheilijalle ei määrätä lepoa, vaan hän saa aktiivisen kuntoutusuunnitelman. Lisäksi asiantuntijat pyrkivät löytämään urheilijan tietylle vammatyypille altistavat syyt.

Korpela sanoo, että maalivahti voi kehittyä vielä 37-vuotiaanakin. Hän kokee voivansa parantaa erityisesti jalalla pelaamista. Maalivahdin tekemiseen vaikuttaa myös joukkueen menestys. Pelejä hallitsevan joukkueen maalivahdilta kysytään osallistumista pelinrakentamiseen, joka ei kehity puolustuskannalle joutuvassa naisistossa.

Psyykkinen valmennus on tullut mukaan jalkapalloon Korpelan uran aikana. Naisten jalkapallon huippujoukkueilla on joko oma psyykkinen valmentaja tai käytössään säännölliset psykologipalvelut. AS Romassa toimintaan osallistuu kaksi urheilupsykologia, joiden kanssa voi sopia tapaamiseen. Pelaajille pidetään myös ryhmäluentoja ja tehdään psykologisia testejä.

– Aikaisemmin oli outoa tai noloa, jos joku halusi jutella urheilupsykologille. Hänen luokseen mentiin vasta, jos jokin oli pahasti pielessä. Nykyään pelaajat osaavat vaatia psyykkistä valmennusta, jos jossain joukkueessa ei sitä ole huomioitu.

Liikkeelle vuodenaikojen mukaan

Vinkkejä kysyttäessä Korpela kehottaa liikkumaan monipuolisesti ja kokeilemaan eri liikuntamuotoja. Niin voi löytää itselleen kivan harrastuksen. Oleellista on muistaa, ettei liikkuakseen tarvitse osallistua järjestettyyn toimintaan.

Suomessa kannattaa liikkua myös sesongin mukaan. Korpela sanookin oppineensa arvostamaan vuodenaikojen vaihtelua, jota Italiassa ja Englannissa samassa mitassa ole kuin Suomessa.

– Suomessa on syksyisin ihana ulkoilla raikkaassa ilmassa ja katsella ruskan värejä. Ja kun lunta tulee toivottavasti jossain vaiheessa, niin silloin pääsee hiihtämään ja luistelemaan. Kesällä ovat tarjolla kesälajit ja järviuinti. Kannattaa nauttia monipuolisesti Suomen luonnosta ja vuodenaikojen vaihtelusta. ◆



Kuva: Antero Aaltonen

JARI KUPILA

Pelastetaan liikunta urheilulta – ja liike liikunnalta

Olisi hyvä oivaltaa, ettei liikkumattomuus vähene sillä, että ryntäämme suin päin lisäämään liikkumisen edellytyksiä. Suomi liikkeelle -ohjelma on hyvä avaus, mutta kaipaa vielä strategisen ideansa kirkastamista.

KUN SUOMEA PATISTETAAN NYT HALLITUSOHJELMANKIN VOIMALLA liikkeelle, olisi syytä malttaa hetki ennen kuin kirmaamme eteenpäin tekemään liikkumista lisääviä tekoja.

Asiaan kun liittyy yksi keskeinen peruskysymys, jota on pohdittu yllättävän vähän, vaikka sen luulisi olevan koko aihepiiriin liittyvän strategisen ajattelun ydin. Kysymys on seuraava:

Kun laitamme Suomea liikkeelle, kumpi on päätavoite – liikkeen lisääminen vai liikkumattomuuden vähentäminen?

Kysymys voi äkkiä ajatellen kuulostaa saivartelulta, mutta sitä se ei ole.

Edessämme on mittava haaste, joka vaatii koko liikuntaan liittyvän toimintakulttuurin hahmottamaan omaa rooliaan uusiksi. Sellainen prosessi ei lähde liikkeelle oikeaan suuntaan ilman äärimmäisen kirkasta strategista ideaa.

Tärkeä osa kaikkea strategiatyötä on tavoite. Tavoite kun tapaa olla toiminnan tärkein ohjaaja.

Tavoite ohjaa toimintaa

Hallitusohjelman liikuntakirjaukset ovat monin tavoin ansiokkaita. Ensimmäistä kertaa koskaan on missään hallitusohjelmassa näin paljon asiaa liikunnasta ja sen yhteiskunnallisesta tarpeellisuudesta. Lisäksi on tunnistettu

lopultakin se, miten laaja-alaisesta ja kauas perinteisen liikuntasektorin hallinto- ja ajatusrajojen yli ulottuvan prosessin tarpeesta nyt on kyse.

Tarvitaan kuitenkin kirkkaampaa strategista linjausta siitä, mikä tämän keikan varsinainen ydintavoite on. Ennen sitä ei kannattaisi alkaa hosua yhtään mitään.

Kun tavoite selkeytyy, alkaa hahmottua tärkeitä jatkokysymyksiä. Niiden ytimessä on kysymys roolituksesta, vastuista. Siis siitä, minkälaisia toimijoita tavoitteen toteutus vaatii mukaan – ja ennen kaikkea, mikä on se taho, jolla on Suomen liikkeelle laittamisessa johtajuus?

Hallitusohjelma ei osoita kaipaamaansa prosessia minkään tahon vastuulle. Jossakin vetovastuun pitäisi kuitenkin olla, muuten tässä ei päästä koskaan millään linjakkaalla tavalla liikkeelle.

Kenellä johtajuus siis on? Ministeriöllä? Kunnilla? Olympiakomitealla? Liikuntayrittäjillä? Sote-alueilla?

Kuka kutsutaan A-Studion vieraaksi kommentoimaan, kun seuraavan kerran tulee joku tilasto siitä, että koululaiset liikkuvat liian vähän ja työikäiset sairastavat liikaa?

Tähän ei kuitenkaan kannata vastata ennen kuin tiedämme, olemmeko lisäämässä liikettä vai poistamassa liikkumattomuutta.

Johtajuuden ohella vastaus peruskysymykseen selventäisi myös kuvaa siitä, mitä jatkossa olisi viisainta tehdä. Asiat, joilla lisätään liikettä, kun ovat eri asioita kuin ne, joilla poistetaan liikkumattomuutta – siis liikkumista estäviä fyysisiä, henkisiä, taloudellisia ja sosiaalisia tekijöitä.

Kun näin isot strategiset peruspilarit ovat vielä linjaamatta, tulee koko Suomi liikkeelle -prosessiin epäselvyyden leima.

Tämä epäselvyys on saanut vipinää aikaan alan järjestökentässä ja elinkeinotoimijoissa. Moni taho näkee hallitusohjelman kirjauksen perusteena juuri omien resurssiensa ja toimintaedellytystensä julkiseen vahvistamiseen. Samalla hamutaan roolia prosessin ohjauksessa, kukin omista näkökulmistaan.

Tämä aktivoituminen on toki ihan tervettä, mutta nyt on iso riski siihen, että homma hajoaa erilaisten eturyhmien omaksi projekti- ja hankehumppaamiseksi, jossa se yhteiskunnan kokonaisuudelle tärkein perustavoite jää pohtimatta.

Ongelman ydin syytä tunnistaa

Suomi liikkeelle -ohjelman saama julkinen palaute herättää mielikuvan siitä, että nyt ollaan vauhdilla lisäämässä toimenpiteitä, jotka keskittyvät lisäämään liikettä – eivätkä niinkään vähennä liikkumattomuutta.

Urheilujärjestöt näkevät tässä oman keikkansa, liikuntajärjestöt omansa. Media täyttyy ideoista harrastusmaksujen vähentämiseksi, verovähennystarpeista, olosuhteiden rakentamiseksi, koulupäivien liikunnallistamiseksi, työpaikkojen liikuntahetkien lisäämiseksi…

Ihan hyviä ideoita sinänsä, mutta silti: ovatko nämä ideat niitä, joilla saadaan liikkumattomat liikkeelle – vai niitä, joilla jo ennestään liikkuvat voivat liikkua yhä enemmän?

Sinänsä ei ole mitään pahaa siinä, että helpotetaan ennestään liikkuvien liikkumista. Hyvää sekin yhteiskunnalle tekee. Varsinainen liian vähäiseen liikuntaan liittyvä kansanterveydellinen, kansantaloudellinen ja – ennen kaikkea – kansakunnan hyvinvointivajeeseen liittyvä pommi ei kuitenkaan tikitä tässä porukassa.

Varsinainen haaste on siellä, missä ei liikuta ollenkaan – tai liikutaan aivan liian vähän. Siis siinä osassa suomalaisuutta, joka kokee seuratoiminnan, liikuntayrittäjien ja koulupäivien tarjoamat liikuntamahdollisuudet itselleen vieraiksi.

Jos kohderyhmä on tämä, mitä järkeä on kohdistaa Suomi liikkeelle -ohjelman päähuomiota, tavoitteita, johtajuutta ja käytännön toimia ympäristöihin, jotka tämä tärkein kohderyhmä kokee itselleen vieraiksi.

Tutkimuksen sokea piste

Ne, jotka tulevat liikuntapalveluiden asiakkaiksi ovat jo nousseet pois varsinaisen ongelman ytimestä.

Se ydin on jossakin muualla.

Olisi syytä miettiä, miksi niin moni ei Suomessa liiku.

Kun Suomi rynnistää nyt laittamaan itseään liikkeelle, olisi syytä miettiä liikuntamahdollisuuksien lisäämisen ja liikunnan etujen saarnaamisen sijasta hetki sitä, miksi niin moni ei Suomessa liiku.

Tämä on toki haastavaa aihe mietittäväksi, koska aihetta on tutkittu niin vähän.

Suomalainen liikuntatutkimus on keskittynyt pitkälti liikunnan itsensä tutkimukseen ja sen tuottamien terveysvaikutusten todisteluun. Se, miksi niin moni kuitenkin kokee liikkumisen ympäristöt itselleen niin vieraiksi, ei ole tutkimusta erityisen syvällisesti kiinnostanut.

Tässä on iso heräämisen paikka myös liikuntatieteelliselle tutkimukselle, mutta ennen kaikkea tarvittaisiin laaja-alaista, hallinto- ja ajatusrakenteiden rajat ylittävää kokonaisvaltaista selvitystyötä liikkumattomuuden syistä.

Suomessa on ollut 1970-luvulta asti selkeä, koko kansakuntaa yhdistänyt yhteinen ymmärrys siitä, että liikunta tekee hyvää.

Suomessa on yksi maailman laajimmista liikuntapaikkaverkostoista. Sen lisäksi on yksi maailman kehittyneimmistä kevyenliikenteen verkostoista sekä kansainvälisessä vertailussa täysin poikkeuksellisten jokamiehenoikeuksien avulla avoin pääsy suurimman osan kansakuntaa ulottuvilla olevaan luontoon.

Suomi ei liiku liian vähän siksi, ettei olisi olosuhteita. Ei siksi, että emme tietäisi liikunnan tekevän hyvää. Myöskään harrastusmaksuihin vetoaminen ei ole tarkemmassa tarkastelussa kestävä peruste.

Se, että liian moni ei kuitenkaan liiku, johtunee aivan muista syistä kuin liikuntamahdollisuuksien puutteesta. Tarvitaan toki lisää tutkimusta, mutta on vahvoja perusteita uskoa, että mikäli Suomi liikkeelle -ohjelman päätavoitteena on liikkumattomien saaminen liikkeelle, on aiheeseen liittyvän keskustelun kärki suunnattava olosuhteista, maksuista, verotuksesta ja liikunta-alan toimijoiden tukitoimenpiteistä aivan muualle.

Syrjäytymisen muoto

Se, että ihminen ei koe liikunnan ympäristöjä omikseen, on pohjimmiltaan yksi syrjäytymisen muoto. Siksi koko aihepiiriä olisi hyvä tarkastella näkökulmista, joita kaikki syrjäytymisestä tehty tutkimustyö ja käytännön kokemusmaailma on opettanut.

Urheilun ja liikunnan kulttuureissa on piirteitä, jotka saavat niiden yhteisöt helposti hieman vaikeasti lähestyttäviksi heille, jotka eivät ole tähän maailmaan kasvaneet kiinni jo lapsena.

Urheilun ja liikunnan ihmiset eivät tätä luultavimmin tahallaan tee, mutta se tapa, millä puhutaan ja esiinnytään, on kovin usein ulkopuoliselle vieras. Urheilun ja liikunnan ympäristöt tuottavat siksi helposti hiljaista signaalia, joka saa ulkopuolelta tulevan kokemaan itsensä vääränlaiseksi ihmiseksi.

Urheilu ja liikunta tuottavat ympärilleen lasiseinää, jonka läpi on vaikea kulkea.

Ihminen, jolla ei ole liikunnallista taustaa tai joka ei ole sattunut syntymään fyysisiltä mittasuhteiltaan ja kehonkoostumuksiltaan urheilullisen ihmisen mittoihin, kokee liikuntaympäristöihin tullessaan helposti nöyryyttävän ja monin tavoin kaikki pakenemisrefleksit laukaisevan kokemuksen. Urheilun ja liikunnan sanaton, ja sanallinenkin, koodisto on toisinaan varsin armoton ja tyly. Tulee turhan paljaasti selväksi se, minkälaisille ihmisille touhu on tarkoitettu. Se laukaisee helposti kokemuksen siitä, että *tämä ei ole minun paikkani.*

Turhan usein ne kokemukset alkavat jo koulun liikuntatunneilla – ja vahvistuvat joka kerta, kun urheilun ja liikunnan yhteisöjen ulkopuolella kasvaneet näkevät erilaisissa liikuntakeskusten mainoksissa ja urheiluseurojen pirteissä kampanjoissa täydellisellä vartalolla liikkumisen ilosanomaa puhkuvia hymyileviä ja lähes ylivoimaiselta tuntuvaa positiivisuutta uhkuvia ihmisiä.

Liikunnan ympäristöt vaikuttavat helposti paikoilta, joihin aloittelijoiden on turha tulla jalkoihin pyörimään.

Moni tämänkaltainen signaali syntynee tahattomasti, mutta niitä syntyy silti. Jos urheilu- ja liikuntaväki haluaa tosissaan ottaa roolia myös liikkumattomien saamisessa liikkeelle, kannattaisi näitä asioita pohtia. Pelkkä oman sanallisen ja etenkin sanattoman viestinnän hiominen saattaisi auttaa jo paljon.

Jos liikkumattomat halutaan liikkeelle, urheilun ja liikunnan ympäristöjä ei kannata markkinoida täydellisten ihmisten kasvoilla ja mielikuvilla. Tulijaa ei kannata säikäyttää erilaisilla minimivaatimuksilla, joita kelvollisen liikkujan olisi kyettävä suorittamaan.

Tarvitaan ympäristöjä, joihin uskaltaa mennä ottamaan ensimmäisiä hapuilevia askelia. Epätäydellisenä, puutteellisena, pelokkaana ja hymyttömänäkin. Tarvitaan ympäristöjä, joissa voi kokea olevansa tervetullut vaikka varusteissa olisi puutteita ja vaikka liikuntaan liittyvä perusasioiden osaaminen ja pukukoppikäytöksen koodisto ei olisikaan hallussa.

Jos halutaan torjuta liikkumattomuutta, kiireisin uusi investointi ei siksi ole mikään liikuntapaikka. Sen sijaan tarvitaan kaikkiin nykyisiin ympäristöihin terävä höylä, jolla hiotaan urheilun ja liikunnan systeemien ympärilleen luomasta henkisestä kynnyksestä iso siivu pois.

Toki se, onko näiden matalamman kynnyksen ympäristöjen luominen Olympiakomitean, lajiliittojen, urheiluseurojen ja urheilun yritystoiminnan luontevaa toimintaa, on hyvä kysymys. Voi olla, voi olla olematta.

Mutta olipa se minkä tahon urakka tahansa, se on selvää, että Suomen liikkeelle laittamiseen tarvitaan nyt osaamista, jota perinteisellä liikuntasektorilla turhan vähän näkee. Tämä keikka on liikunnasta syrjäytymisen torjuntaa. Se vaatii muutakin ymmärrystä kuin kykyä rakentaa harjoitusohjelmia.

Liike ei vaadi liikuntaa

Olennainen osa tarvittavaa strategian terävöitystä myös sen tarkempi määrittely, mitä se kaivattu ”liike” tarkoittaa kun Suomea laitetaan ”liikkeelle”.

Joskus oli tapana puuskahtaa näissä liikunta-asioissa, että liikunta on liian tärkeä asia jätettäväksi urheilun panttivangiksi. Liikunta oli pelastettava urheilun kynsistä.

Nyt kehitys on kehittynyt pisteeseen, jossa haasteeksi on tullut liikkeen ja liikkuvan elämäntavan pelastaminen liikunnan kynsistä.

Liike ja liikuntaharrastus ovat kaksi eri asiaa. Etenkin silloin tämä on syytä muistaa, kun yritetään saada liikkeelle sitä osaa Suomesta, joka ei jo ennestään liiku. Ne ensimmäiset ratkaisevat askeleet kun olisi monen helpoin ottaa aivan muualla kuin liikuntaharrastusten ympäristöissä.

Liikkua voi muutenkin kuin liikuntaa tai urheilua harrastamalla. ”Liike” ei vaadi urheiluseuran tai liikuntafirman jäsenyyttä, se ei vaadi harrastusryhmään sitoutumista, ei liikuntavarustuksen hankkimista.

Se vaatii ”liikkeen” ymmärtämisen asiana, joka alkaa aina, kun ulko-ovi aukeaa ja otetaan ensimmäinen askel. Ja sen jälkeen seuraava.

Jokainen työmatka tai kauppareissu, joka tehdään ilman omaa autoa. Jokainen kävelty porrasväli. Jokainen pieni hortoilu oven ulkopuolella omien jalkojen päällä on liikettä. Koirankusettaminen on liikettä. Lasten kanssa leikkiminen on liikettä. Ostoskeskuksessa hortoilu on liikettä. Kotien, koulujen ja työpaikkojen arjessa on paljon asioissa, joissa pienillä käytännön muutoksilla saa askelmääriin paljon lisää – ilman sen kummempaa investointia yhtään mihinkään.

Oman arjen liikunnallistaminen on asia, jossa jo pienellä normaalien rutiinien muutoksilla pääsee eteenpäin. Sille, joka ei liiku yhtään, pienikin edistys on iso askel – ja yhteiskunnallisesti merkittävämpää kuin se, että joku himohölkkääjä onnistuu tänä vuonna juoksemaan maratonin hieman nopeammin kuin viime vuonna.

Tämä vaatii tietysti oivalluksia itse kunkin omien korvien välissä. Kuinka niitä voisi tuottaa, siinä taitaa sittenkin olla koko Suomi liikkeelle -ohjelman tärkein strateginen kysymys. Ei siinä kuinka paljon urheilujärjestöille annetaan jatkossa tukea ja mihin liikuntayritysten alv-prosentti asettuu. ◆

JOUKO KOKKONEN

LTS 90 osa 5

LTS:n toiminnassa on korostunut viime vuosina yhä enemmän tiedeviestintä, joka on 1960-luvulta lähtien ollut oleellinen osa seuran toimintaa.

Tiedeviestinnän painottamiselle antoi vauhtia vuonna 2014 valmistautunut arviointi. Professori **Jari Stenvall** kehotti suuntaamaan LTS:n toimintaa *”niin, että siitä kehittyisi liikunta-alan kehitystä ja päätöksentekoa tukeva organisaatio”*. Tätä työtä LTS oli toki tehnytkin, mutta 2010-luvulla tiedeviestinnän tehostamisesta tuli korostetusti strateginen tavoite.

Tutkitun tiedon näkyvyyttä ja välittymistä on parantanut tiedeviestijän tehtävän perustaminen. Työssä aloitti vuonna 2018 **Riitta-Ilona Hurmerinta** (nykyinen Pummi-Kuusela). Hänen sijaisenaan ja sittemmin seuraajanaan on työskennellyt VTM **Salla Karjalainen**.

Tiedeviestintään on liittynyt oleellisesti verkkosivuston kehittäminen. LTS:n omilta verkkosivuilta löytyvä aineistomäärä on mittava. Englanninkielisen sivuston (www.sportscience.fi) LTS avasi kesäkuussa 2011. Verkkosivuston kehittämiseen tuli pakkotauko, kun se oli suljettava tietoturvaongelmien vuoksi keväällä 2018. Uusien kotisivujen toteuttaminen otti aikansa ja ne tulivat käyttöön nykyisessä asussa vuoden 2019 alkupuolella. Kokonaisuuteen kuuluvat myös kuntotestauksen FKM.fi-sivusto.

LTS:n medianäkyvyys ei ollut järin suuri 2010-luvun puolimaissa. Seurasta löytyi vuonna 2014 Mealtwater-työkalulla yhteensä 43 mainintaa eri medioissa. Liikuntatiede ja -tutkimus keräsivat koko tieteenalaa koskeneessa haussa 2 566 mainintaa.

Sano se someksi

Sosiaalisen median kanavista LTS:n käytössä ovat olleet Facebook, X (entinen Twitter), LinkedIn, Youtube ja Instagram. Somen maailmaan seura lähti varsin myöhään. Facebook-sivun LTS perusti vuonna 2014 ja Twitter-tilin marraskuussa 2015. Some-näkyvyys oli aluksi Facebookin varassa. Vuoteen 2017 mennessä seuraajia oli jo yli 2 000. Twitter-tilillä oli samaan aikaan 425 seuraajaa. Määrä kääntyi nousuun tämän jälkeen. Vuonna 2023 X-tilin seuraajia on liki 2 600. Facebookissa luku on 4 100.

Instagram-tilin LTS perusti vuonna 2018. Sen käyttö on lisääntynyt vuodesta 2020. Seuraajia on yli 1 600. Marraskuussa 2017 avattu Youtube-kanava on palvellut erilaisten esiintymisten välittäjänä. Professori **Steven Seilerin** luentoa on katsottu 4 300 kertaa. Sähköpostin kautta lähetettävä LTS-info alkoi ilmestyä vuonna 2015. Uutiskirjeen saa noin 5 000 henkilöä.

Kirjojen julkaisutahti on hidastunut huippuvuosista. Viime aikoina ovat ilmestyneet muun muassa *Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen* (2011, 2. painos 2014), *Soveltavan liikunnan käsikirja* (2012), *Urheilupsykologian perusteet* (2012, 2. painos 2020), *Lihas – rakenne toiminta ja voimaharjoittelu* (2014), *Fyysisen kunnon mittaaminen – käsi- ja oppikirja kuntotestaajille* (2018), *Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa* -artikkelikokoelma (2020), *Kuormitusfysiologia* ja *Liikkumisen biomekaniikkaa* (2022).

Tutkimuksia ja selvityksiä -sarjan julkaisutoiminta on ollut vilkkaampaa. Sarjan osat ovat maksuttomasti saatavilla PDF-muodossa heti ilmestyttyään.

Jäsenmäärä nousi toiselle tuhannelle

Jäsenmäärä oli noussut 2000-luvulla ja vuonna 2010 seuraan kuului 922 henkilö- ja 55 yhteisöjäsentä. Jäsenistö pieneni vuoteen 2016 asti, jolloin seuraan kuului 898 henkilö- ja 45 yhteisöjäsentä. Vuoden 2017 hienoisen nousun jälkeen alkoivat nopean kasvun vuodet 2018–2021, joiden aikana jäsenmäärä lisääntyi yli 34 prosenttia (902 → 1 214). Vuonna 2022 jäseniä oli 1 181 (- 2,7 %).

Vuonna 2015 LTS muutti Olympiastadionin korjaus- ja uudistustöiden vuoksi Kansallisoopperan naapuriin Nordean eläkesäätiön vuokralaiseksi. Paluu ”Stadikalle” ei tapahtunut heti suurremontin valmistuttua syksyllä 2020, vaan joulukuussa 2022. LTS asettui taloksi tiloihin, joissa oli sijainnut aikoinaan retkeilymaja.

Pääsihteeri **Kari Keskinen** jäi eläkkeelle vuonna 2017. LTS:n hallitus valitsi uudeksi pääsihteeriksi FT **Jari Kanervan**, joka työskenteli suunnittelijana Valtion liikuntaneuvostossa. Tätä ennen Kanerva oli toiminut pitkään LTS:n koulutus- ja viestintäpäällikkönä.

Korona ajoi etätöihin ja -tapahtumiin

Henkilökunta kävi yhdessä lounaalla 12. maaliskuuta 2020. Toimistolle palattua televisiosta tuli valtioneuvoston ensimmäinen tiedotustilaisuus koronavirustilanteesta. Toimintakertomus kiteytti oleellisimman ensimmäisestä koronavuodesta: *”siirryimme keväällä etätyöhön, kokoustimme verkossa, otimme digiloikkia ja opettelimme tuottamaan webinaareja”*. Verkkomaailmaan lähtöä helpotti se, että Liikuntalääketieteen päivistä on ollut tarjolla verkkovälitteinen vaihtoehto vuodesta 2017.

LTS:n tapahtumien toteuttamisen koronapandemia luonnollisesti vaikutti. Kuntotestauspäivät oli peruttava kokonaan keväällä 2020 ja 2022. Vuonna 2021 ohjelmassa oli kuntotestausaiheinen webinaari. Liikuntalääketieteen päivien järjestäminen sen sijaan onnistui sekä 2020 että 2021. Soveltavan liikunnan päivät toteutuivat suunnitellusti syyskesällä 2022, kun pandemia laantui.



LTS:n henkilökunta Liikuntatieteen päivien (LTP) iltajuhlassa syyskuussa 2023 (vas.): kirjanpitäjä **Juha Vanhatalo**, pääsihteeri **Jari Kanerva**, päätoimittaja **Jari Kupila**, liikuntatieteiden erityisasiantuntija **Vilja Prinkey**, hankevastaava **Riikka Roitto**, LTP-vastaava **Venla Väyrynen**, tiedeviestijä **Salla Karjalainen**, sihteeri **Tuula Valli**, erityisasiantuntija **Jonne Kamsula**, vastaava toimistosihteeri **Linda Raivio** ja toimituspäällikkö **Jouko Kokkonen**.
Kuva: Juha Laitalainen



Liikuntatieteen päivät 2021 pidettiin kokonaan verkossa. LTS:n toimiston kokoushuone muuttui studioksi, jossa puheenjohtaja **Riikka Juntunen** ja varapuheenjohtaja **Arto Hautala** juonsivat tapahtuman. Verkkovälitteiset päivät onnistuivat asiasisällön osalta sinänsä hyvin, mutta vapaamuotoinen keskustelu ja vuorovaikutus kärsivät. Kaikkein heikoimmin toimivat väkinäiseksi osoittautuneet vapaan keskustelun viritelmät. Väkeä oli verkkoyhteyksien päässä enimmillään yli 400.

LTS avasi Liikunta & Tiede -lehden uusimmat näköislehdet kenen tahansa luettavaksi. Pandemian aikana vuonna 2018 perustetussa LTS-blogissa ilmestyi ennätysmäärä tekstejä. Vuonna 2020 julkaistiin 46 ja 2021 peräti 51 blogia.

Koronapandemiasta jäi pysyviä vaikutuksia LTS:n toimintaan. Eri tilaisuudet kokosivat 2010-luvulla vuosittain yhteensä yli 700 osallistujaa. Kävijäluvut eivät ole palanneet pandemiaa edeltävälle tasolle, mikä on yleinen ilmiö muissakin tapahtumissa. Toisaalta erilaisista verkkotapahtumista tuli osa arkea. Esimerkiksi marraskuussa 2020 lähtien toteutettu *Soveltavan liikunnan aamuporinat* -webinaari kerää säännöllisesti satakunta kiinnostunutta osallistujaa. Vuosikertomuksen 2021 yhteenveto tiivisti jo havaitut muutokset, jotka ovat jääneet pääosin pysyviksi.

”Vuonna 2021 koronapandemia vaikutti edelleen toimintaamme: etätyöt jatkuivat, kokoustimme verkossa, tuotimme webinaareja ja järjestimme tieteellisiä seminaareja osin tai kokonaan verkon välityksellä. Huomionarvoista oli, että jäsenemme kiinnostuivat entistä enemmän tuottamistamme verkkosisällöistä: webinaareista, Liikunta & Tiede -lehden verkkoartikkeleista ja sosiaalisen median sisällöistä.” ◆

TUOMAS HÄKLI, LitM
Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
tuomas.hakli@gmail.com



Eurooppalaisen urheilun malli on tärkeä osa Euroopan unionin urheilupolitiikkaa, vaikka se ei ole likikään ongelmaton. Onko monilta osin vanhentuneella mallilla tulevaisuutta EU-politiikassa?

Kuva: Antero Aaltonen

Eurooppalaisen urheilun malli toimii puutteellisesti EU:n urheilupolitiikassa

Sosiologi **Zygmunt Baumanin** (2002) mukaan elämme vaikeasti hahmotettavassa ja monimutkaisessa todellisuudessa, jota hän kuvaa käsitteellä ”notkea moderni”. Yhteiskuntamme eri instituutiot ovat postmodernissa ajassa jatkuvassa prosessinomaisessa muutoksessa. Vakaus ja pysyvyys on korvautunut kompleksisuudella. Myös liikunta- ja urheilujärjestelmän rakenteiden vakaus voidaan tästä näkökulmasta kyseenalaistaa. Artikkelini perustuu eurooppalaisen urheilun mallista ja EU:n malliin liittyvästä urheilupolitiikasta tekemääni selvitykseen.



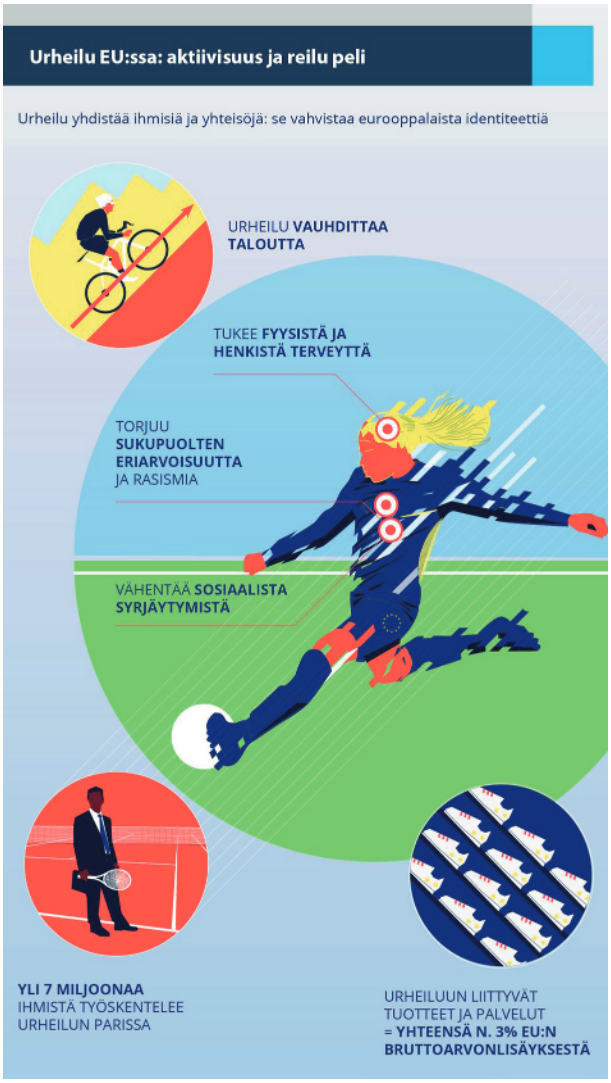
Kuvio 1. Eurooppalaisen urheilun malli

Eurooppalaisen urheilun malli on alun perin Euroopan komission vuonna 1998 julkisuuteen tuoma eurooppalaisen urheilun järjestövetoista organisoitumista kuvaava rakenteellinen kehys. Mallin mukaan eurooppalainen urheilu organisoituu hierarkiseksi pyramidirakenteeksi. Pyramidin huipun muodostavat kansainväliset lajiliitot. Kukin liitto johtaa monopolina oman lajinsa toimintaa. Alatasolla käytännön toiminnan ytimessä ovat ruohonjuuritason urheiluseurat, jotka organisoituvat väliportaana toimivien kansallisten lajiliittojen alaisuuteen. Mallia on pidetty etenkin kilpaurheilun organisoinnin näkökulmasta tehokkaana. (Kuvio 1.)

Malli on edelleen EU:n urheilupolitiikan osa-alue. Unioni pyrkii tukemaan ja edistämään mallin toimintaedellytyksiä. (Euroopan unioni 2020; EU:n neuvosto 30.11.2021.) Tämä on mielenkiintoista, sillä mallin voidaan katsoa kuvastavan pikemminkin eurooppalaisen urheilun historiaa kuin nykyisyyttä. Malliin liittyy ongelmia myös EU:n kilpailulainsäädännön ja arvolähtöisen urheilupolitiikan näkökulmista.

Eurooppalaisen urheilun mallin monet ongelmat

Eurooppalainen urheilu on alkuvaiheissaan organisoitunut aatteellisten yhdistysten järjestämäksi toiminnaksi. Järjestövetoinen historia näkyy edelleen vahvasti Euroopassa urheilun rakenteissa. Esimerkiksi lajiliittovetoisen pyramidimallin organisaatiorakenne on yhä melko laajal-



Euroopan unionin tulkinta urheilun merkityksestä.
Lähde: Euroopan unioni

ti käytössä eurooppalaisessa urheilussa (Sennet ym. 2022, 21–22). Voittoa tavoittelemattoman amatööriurheilun perinteiden varaan rakennettu malli on kuitenkin monilta osin vanhentunut.

Mallin toimintaedellytyksiä on heikentänyt etenkin urheilun kaupallistumiskehitys. Eurooppalaisen urheilun arvoperusta on muuttunut, kun amatööriurheilun etiikka on korvautunut markkinalogiikalla etenkin huippu-urheilussa. Paikallistason urheiluseuratoiminnan ja kaupallisen ammattiurheilun välinen kuilu on kasvanut (ks. Sennet ym. 2022, 59, 64). Jatkumo ruohonjuuritasolta eliittiurheiluun on 2020-luvulla utopistinen ajatus.

Kaupallistuminen on lisäksi muuttanut pyramidimallin perinteisiä valtasuhteita. Lajiliittojen asema keskeisenä vallankäyttäjänä ei ole enää yksiselitteinen. Ammattilaisliigojen, seurojen ja urheilijoiden taloudellinen vaikutusvalta on kasvanut suhteessa liittoihin. Kaupalliset ambitiot saattavat houkutella ammattiseuroja muodostamaan liittojen ulkopuolella toimivia urheilusarjoja, joissa ei ole käytössä pyramidimalliin perinteisesti liittyvää karsintasysteemiä.

Useissa eurooppalaisissa joukkuelajeissa on käytössä sarjajärjestelmiä, joissa joukkueet eivät voi nousta tai pudota sarjatasojen välillä pelkästään urheilullisten meriittien perusteella. Jalkapallossa eurooppalaiset huippuseurat ovat jo 1990-luvulla ja viimeksi vuonna 2021 pyrkineet muodostamaan lajiliiton ulkopuolella toimivan suljetun ”superliigan”, joka ei noudata perinteisen pyramidimallin logiikkaa. Toistaiseksi nämä jalkapallon huippuseurojen hankkeet ovat jääneet torsoiksi, mutta on todennäköistä, että vastaavia avauksia tullaan näkemään myös jatkossa. Suljettujen sarjojen tarjoama vakaa markkina on etenkin huippuseurojen näkökulmasta houkutteleva (Meier 2022).

Urheilun kaupallistuminen tuottaa pyramidimallille ongelmia myös uusien yksityisten toimijoiden kautta. Lajiliittojen monopoliasema oman lajinsa urheilutapahtumien järjestämiseen ei ole järkkymätön. Liittojen ulkopuoliset yksityiset tapahtumanjärjestäjät tuhteine rahapalkkioineen voivat olla urheilijoiden näkökulmasta houkuttelevia (Agafonova 2019). Lajiliitot ovat pyrkineet estämään tällaisiin tapahtumiin osallistumisen sanktioimalla urheilijoita. Kattojärjestöjen asema kuitenkin horjuu.

Eurooppalaisen urheilun malliin liittyy kaupallistumisen vaikutuksien lisäksi muitakin ongelmia. Mallia on kritisoitu epädemokraattiseksi (Geeraert ym. 2015). Esimerkiksi urheilijoiden asemaa päätöksenteossa tulisi vahvistaa (ks. Mittag ym. 2022, 131–134). Mallin tarjoama kuva urheilukentästä on ylipäätään varsin kapea. Siinä ei tunnisteta pyramidimallin ulkopuolella tapahtuvaa liikunta- ja urheiluharrastamista, vaikka tällainen toiminta on kasvussa. Liikuntaa ja urheilua harrastetaan usein omaehtoisesti organisoidun urheiluseuratoiminnan ulkopuolella (Lehtonen 2022, 11). Eurooppalaisen urheilun mallilla on etenkin liikkumisen edistämisen näkökulmasta hyvin vähän tarjottavaa.

EU tukee mallia varauksellisesti

EU:n suhtautuminen eurooppalaisen urheilun malliin on ristiriitaista. Mallilla on ollut 1990- ja 2000-lukujen taitteessa tärkeä rooli EU:n urheilupolitiikassa. Unioni on kuitenkin etenkin 2010-luvulla pyrkinyt ottamaan tietoisesti etäisyyttä siihen (ks. Miége 2021). Suhtautumisessa on tapahtunut uusi käänne viime vuosina.

EU:n tuoreimmassa vuosia 2021–2024 koskevassa urheilupolitiikan suuntaviivoja linjaavassa työsuunnitelmassa eurooppalaisen urheilun malli on nostettu yhdeksi politiikan osa-alueeksi (Euroopan unioni 2020). EU:n neuvosto (30.11.2021) on päätöslauselmassaan kutsunut unionin jäsenmaat, Euroopan komission ja urheiluliikkeen tukemaan eurooppalaisen urheilun mallia. Myös Euroopan parlamentti (23.11.2021) on osoittanut mallille tukensa päätöslauselmassaan. Lisäksi EU:n tekemä yhteistyö urheilun kattojärjestöjen kanssa on vahvistanut mallin valtarakenteita.

Tämä EU:n osoittama tuki mallille on vaikutuksiltaan pitkälti muodollista. Mallin lisääminen osaksi urheilupolitiikan strategiaa eittämättä lisää sen legitimiteettiä. Tämä ei kuitenkaan muuta sitä tosiasiaa, että malli elää etenkin kaupallistumiseen ja urheilukentän käsitteen monipuolistumiseen liittyvien voimakkaiden muutospaineiden keskellä.

EU:n politiikka ei myöskään tue mallia pelkästään sokeasti. Esimerkiksi unionin vaatimus hyvän hallintotavan noudattamisesta urheilujärjestöjen päätöksenteossa pakottaa mallia muuttumaan demokraattisemmaksi. Tämä

vaikuttaa lajiliittojen asemaan valtahierarkian huipulla, kuten myös EU:n kilpailulainsäädäntö. Lajiliittojen monopoliasema oman lajinsa kilpailutoiminnan organisoijana on EU-oikeuden näkökulmasta ongelmallinen. Liitot saattavat syyllistyä määräävän markkina-aseman väärinkäyttöön rajoittaessaan urheilijoiden osallistumista liittojen ulkopuoliseen kilpailutoimintaan.

Esimerkiksi kansainvälisen luisteluliiton ISU:n kilpailulupasäännöt katsottiin laittomiksi EU:n tuomioistuimessa. Näissä säännöissä urheilijoita uhkasi jopa elinikäinen kilpailukielto lajiliittonsa tapahtumiin, mikäli urheilijat osallistuisivat liiton ulkopuoliseen urheilutoimintaan. (Cattaneo 2021.) EU-oikeuden suhtautuminen kilpailun rajoittamiseen ei kuitenkaan ole yksiselitteinen. Kilpailuoikeuden rajoittaminen on sallittu joissakin määrin. (Agafonova 2019.) Urheilun erityisluonne on EU:n oikeuskäytännöissä tunnistettu ominaisuus, jonka perusteella urheilutoiminnan poikkeuksia kilpailulaista on hyväksytty (Halila & Norros 2017, luku 4.1).

Urheilun erityisluonne ja autonomia EU-oikeuden näkökulmasta on kuitenkin hataralla pohjalla. Urheilun taloudellisen merkittävyyden kasvaessa lajiliitot ja ammattiurheiluseurat ovat entistä vahvemmin kaupallisia toimijoita. Tämä tarkoittanee sitä, että EU-oikeus tarjoaa tulevaisuudessa vähemmän liikkumavaraa kaupalliselle urheilulle. Eurooppalaisen urheilun mallin toimintaedellytyksille tämä on suuri uhkakuva.

Onko pyramidimallilla tulevaisuutta EU:n urheilupolitiikassa?

Eurooppalaisen urheilun malli sopii kehnosti yhteen EU:n kilpailulainsäädännön kanssa. Mallilla on myös vähän annettavaa EU:n pääosin arvolähtöiselle urheilupolitiikalle, johon liittyy olennaisesti esimerkiksi päätöksenteon edustavuuden korostaminen ja urheilukentän moninaisuuden tunnistaminen.

EU:n laajakatseinen urheilupolitiikka on ristiriidassa urheilukenttää kapeasti kuvaavan eurooppalaisen urheilun mallin kanssa. Hierarkiseen ja vertikaaliseen johtamisrakenteeseen nojaavan mallin voi nähdä olevan heikko väline päätöksenteon edustavuuden ja urheilukentän moninaisuuden edistämisessä.

Eurooppalaisen urheilun mallin asema osana EU:n urheilupolitiikkaa on tässä mielessä epävakaalla pohjalla. On hyvin mahdollista, että ongelmalliseksi todettu malli haudataan EU-politiikassa kokonaan, tai ainakin mallin sisällöt tullaan määrittelemään uudelleen. Keskeinen muutos liittyy lajiliittojen vallan uusjakoon.

EU panostaa urheilupolitiikassaan tutkittuun tietoon (Euroopan unioni 2020). Tieto eurooppalaisen urheilukentän tilasta antaa aiheen epäillä pyramidimallin tulevaisuuden toimintaedellytyksiä. Elämme postmodernin yhteiskunnan vaikeasti hallittavassa, ”nestemäisessä” todellisuudessa, johon kiinteään ja pelkistettyyn organisaatiorakenteeseen nojaava eurooppalaisen urheilun malli soveltuu huonosti.

”Kiinteiden aineiden olomuoto säilyy ikuisesti. Nesteiden olomuodon säilyttäminen vaatii paljon huomiota, alituista valppautta ja jatkuvia ponnisteluja – ja silloinkin onnistuminen on kaikkea muuta kuin varmaa.” (Bauman 2002, 15.) ◆

Artikkeli perustuu kirjoittajan Jyväskylän ammattikorkeakoulussa harjoittelutyönä tekemään raporttiin Euroopan unionin urheilupolitiikka eurooppalaisen urheilun mallin näkökulmasta. Raportti julkaistaan vuoden 2023 lopussa.

LÄHTEET

Agafonova, R. 2019. International Skating Union versus European Comission: Is the European sports model under threat? The International Sport Law Journal 19, 87–101. https://doi.org/10.1007/s40318-019-00155-6.

Bauman, Z. 2002. Notkea moderni. [Liquid modernity, 1999]. Suomentanut J. Vainonen. Tampere: Vastapaino.

Cattaneo, A. 2021. International Skating Union v Commission: Pre-authorisation Rules and Compe tition Law. Journal of European Competition Law and Practice 12 (4), 318–320. Euroopan komissio. 1998. The European Model of Sport: Consultation document of DG X. Viitattu 19.9.2023. https://www.sportaustria.at/fileadmin/Inhalte/Dokumente/Internationales/EU_European_Model_Sport.pdf.

Euroopan parlamentti. 23.11.2021. EU sports policy: assessment and possible ways forward. Euroopan parlamentin päätöslauselma. Viitattu 18.9.2023. https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2021-0463_EN.pdf.

Euroopan unioni. 2020. Neuvoston ja neuvostossa kokoontuneiden jäsenvaltioiden hallitusten edustajien päätöslauselma Euroopan unionin urheilualan työsuunnitelmasta (1. tammikuuta 2021–30. kesäkuuta 2024). Viitattu 18.9.2023. https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:42020Y1204(01).

Euroopan unionin neuvosto. 30.11.2021. Resolution on the key features of a European Sport Model. Viitattu 8.8.2023. https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-14430-2021-INIT/en/pdf.

Geeraert, A., Mrkonjic, M. & Chappelet, J-L. 2015. A rationalist perspective on the autonomy of international sport governing bodies: towards a pragmatic autonomy in the steering of sports. International Journal of Sport Policy and Politics 7 (4), 473–488. https://doi.org/10.1080/19406940.2014.925953.

Halila, H. & Norros, O. 2017. Urheiluoikeus. E-kirja. Helsinki: Alma Talent. Lehtonen, K. 2022. Katsaus urheilun muutosprosessin tavoitteisiin ja nykytilaan johtamisen, hallinnon ja rakenteiden näkökulmasta. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022: 27.

Meier, H. E., García, B., Konjer, M. & Jetzke, M. 2022. The short life of the European Super League: a case study on institutional tensions in sport industries. Managing Sport and Leisure, 1–22. https://doi.org/10.1080/23750472.2022.2058071.

Miége, C. 2021. Where does the “European model of sport” stand, 25 years on from the Bosman ruling? Viitattu 30.8.2023. https://www.sportetcitoyennete.com/en/articles-en/where-does-the-european-model-of-sport-stand-25-years-on-from-the-bosman-ruling.

Mittag, J. & Naul, R. 2021. EU sports policy: assessment and possible ways forward. European Parliament, Research for CULT Committee. Policy Department for Structural and Cohesion Policies, Brussels. https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/IPOL_STU(2021)652251.

Mittag, J., Seltmann, M., Fiege, J. L., O’Leary, L., Zembura, P., Haas, L., Santos, T., Smokvina, V., Tomczyk, P., Lämmer, M. & Schadwinkel, S. 2022. Good governance in the employment relations of athletes in Olympic Sports in Europe: Understanding – Evaluating – Improving. University of Rijeka, Faculty of Law. https://www.ltusportas.lt/wp-content/uploads/2023/03/Good-governance-in-the-employment-relations-of_athlets.pdf.

Sennet, J., Le Gall, A. & Kelly, G. 2022. Study on European sport model: a report to the European Comission. Publications Office of the European Union. https://data.europa.eu/doi/10.2766/28433.

TEKSTI JA KUVAT:
JOUKO KOKKONEN

Ministeri lisäisi askelia arkeen



Suomalaiseen liikunnan tila antaa liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeri Sandra Bergqvistin mielestä aihetta sekä iloon että huoleen. Liikunnan ja urheilun kentällä on paljon hyviä ja innostuneita toimijoita.

– Haaste on tietysti se, että me suomalaiset emme liiku riittävästi, vaikka tarjontaa on paljon kaikenikäisille. Meillä on myös muihin maihin verrattuna erittäin paljon liikuntapaikkoja. Silti ei liikuta riittävästi.

Suomalaisen perinteisesti laajan liikunnan kansalaistoiminnan ministeri Bergqvist näkee olevan yhtä aikaa suomalaisen liikuntakulttuurin vahvuus ja heikkous. Vahvuudesta kertoo urheiluseurojen luoma yhteisöllisyys. Talkootyö sitoo edelleen monia ihmisiä toimintaan ja seuroissa on oltu mukana koko perheen voimin. Tilanne on kuitenkin muuttunut.

– Vaatimukset ovat kasvaneet ja tarvitaan myös ammattilaisia. Tämä on tarkoittanut ihmisten palkkaamista eri tehtäviin, mikä on nostanut kustannuksia. Harrastuksen hinta on korkeampi kuin aikaisemmin.

Ministeri Bergqvistin mielestä on syytä miettiä, riittäisikö isossa osaa lasten ja nuorten liikuntaa rennompi ja hauskuutta painottava ote. Valtaosa lapsista ja nuorista haluaa hänen mukaansa sittenkin nimenomaan harrastaa. Esimerkiksi kaikista jalkapallojunioreista ei ole järkeä alkaa tehdä tulevaa **Tim Sparvia**. Bergqvistin mukaan olisi keskusteltava enemmän siitä, kuka haluaa panostaa huippu-urheiluun ja miksi. Huipulle tähtäävä toiminta kysyy väistämättä enemmän rahaa.

Ruotsalaista kansanpuoluetta edustava Bergqvist on ensimmäinen ministeri, jonka nimikkeessä ovat sanat liikunta, urheilu ja nuoriso. RKP:lla oli viimeksi kolmehenkinen ministeriryhmä **Martti Miettusen** vuosina 1976–77 johtamassa vähemmistöhallituksessa. Liikunta-, urheilu- ja nuorisoministerin tehtävä siirtyy kahden vuoden kuluttua kristillisdemokraateille.

Suomi halutaan saada liikkeelle

Suomi liikkeelle -ohjelman sisällyttäminen hallitusohjelmaan on Bergqvistin mukaan tärkeää. Näin ohjelmalla on poliittinen selkänoja. Valtion vuoden 2024 budjettiesityksen perusteella ohjelmaan on tulossa 20 miljoonaa euroa. Ohjelmaan on kirjattu 16 toimenpidettä, joista paljon julkisuutta on saanut ehdotus pallon lisäämisestä äitiyspakkaukseen.

– On kysytty, pitäisikö sen olla jalkapallo, käsipallo, golfpallo tai tennispallo. Symboli on tässä tärkein – pieni muistutus siitä, että samalla kun tehdään asioita lasten kanssa, niin voidaan myös liikkua. Ja muistutus siitä, että myös vanhempien on tärkeää pitää huolta itsestään, vaikka heillä on pieniä lapsia.

Pallo kertoo Bergqvistin mielestä myös siitä, että liikunta voi olla koko perheen yhteinen harrastus. Ohjelman toteutuksen kannalta ministeri korostaa poikkihallinnollisuuden merkitystä, jotta kaikki ministeriöt osallistuvat ohjelman toteuttamiseen.

Tavoitteena on lisätä arkiliikuntaa, jonka määrän kasvattamisessa liikenne- ja viestintäministeriö hallinnonalalle kuuluvilla kevyen liikenteen väylillä on merkittävä osa. Sosiaali- ja terveysministeriön kautta nousee esille liikkumisen kytkeminen koko elämänkulkuun. Työ- ja elinkeinoministeriölle tärkeää tarkastella liikkumista työikäisten näkökulmasta. Bergqvist myöntää, että eri hallinnonaloille on tarjottava porkkanoita, jotta ne kiinnostuvat liikkumisen edistämisestä.

– Meidän pitäisi saada kaikki toimijat mukaan ja ymmärtämään, että jos tähän panostetaan, niin se tarkoittaa pelkkää hyvää meille. Jos ihmiset liikkuvat enemmän, niin esimerkiksi STM:n puolella säästetään myös rahaa. On tärkeää, että puhutaan selkokielellä, mistä on kyse.

"Meidän pitäisi liikkua jatkuvasti päivän aikana."

Liikettä pitkin päivää

Toimijoilla Bergqvist tarkoittaa myös työnantajia ja kansalaisia. Työpaikoilla on tärkeää pitää esillä liikunnan merkitystä työssä ja arjessa jaksamisen kannalta. Liikkumisen ja liikunnan eriytyminen arjen kokonaisuudesta näkyy ministerin mukaan liikuntaa harrastavienkin suomalaisten elämässä. Moni menee autolla kuntosalille ja käyttää sielläkin hissiä.

– Tästä pitäisi päästä eroon ja ymmärtää, että meidän pitäisi liikkua jatkuvasti päivän aikana. Ei niin, että päivässä on yksi hikitunti. Syödään ikään kuin kermakakkua aamupalaksi, jäätelöä lounaaksi ja illalla salaattia – ja ajatellaan sitten ruokavalion olevan hyvä ja terveellinen.

Vuoden 2024 liikuntabudjetin loppusumma on esityksen mukaan 164,4 miljoonaa euroa. Summa on runsaat 10 miljoonaa euroa suurempi kuin vuonna 2023, mutta siihen sisältyy sisältyy pienempiä säästöjä seuratuessa, liikuntapaikkarakentamisen rahoituksessa ja urheiluopistojen avustuksissa. Bergqvistin mukaan liikunnasta ja urheilun valtionrahoituksesta on leikattava yhtä lailla kuin muualtakin.

– Meidän taloudellinen tilanteemme on vakava. Joka ikinen alue joutuu säästämään jostain. Uskon, että pystymme myös tekemään aika paljon ilman rahaa.

Bergqvistin mukaan liikkumisen lisäämisessä ei tarvita välttämättä rahaa, vaan kyse on myös ihmisten asenteista ja käyttäytymisestä, joita on vaikea muuttaa rahalla. Hän haluaa myös muistuttaa, että hallitusohjelmaan sisältyvä liikuntapalvelujen arvonlisäveron nostamisen lykkäytyy vuodella. Bergqvist sanoo hallitusohjelma olevan kokonaisuus. Esimerkiksi ihmetystä herättänyt olutveron alentaminen ei itsessään estä ketään liikkumasta.



Sandra Bergqvist (s. 1979)

- Liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeri 2023–
- Kansanedustaja 2019–
- Suomenruotsalaisten kansankäräjien puheenjohtaja 2019–
- Paraisten kaupunginvaltuuston jäsen 2009–2013 ja 2021–
- Paraisten kaupunginvaltuuston puheenjohtaja 2021–2023
- Paraisten kaupunginhallituksen puheenjohtaja 2009–2012
- valtiotieteen maisteri 2005, Åbo Akademi
- maatalousyrittäjä

Urheilijoilla suuri voima esikuvina

Huippu-urheilun merkitystä Suomelle Bergqvist pitää suurena, sillä suomalaisurheilijoiden menestys kiinnostaa ja Suomessa on eri lajien huippuja. Hallitusohjelman mukaan huippu-urheilijat ovat innostavia esikuvia ja suurten elämysten tuottajia, jotka vahvistavat kansallista yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kannustavat lapsia urheilun pariin.

– Urheilijat ovat läsnä eri tavalla kuin aikaisemmin sosiaalisen median kautta. Monet urheilijat ovat myös eri tavalla julkisuuden henkilöitä kuin ennen. Monia lapsia esikuva kannustaa tekemään parhaansa omassa harrastuksessa, näkee Bergqvist.

Bergqvistin mukaan on mietittävä, miten voidaan turvata se, että Suomessa on tulevaisuudessa huippu-urheilijoita, jotka menestyvät kansainvälisissä kilpailuissa. Huippu-urheilu on myös kansainvälisistä politiikkaa ja suuren luokan bisnestä.

– Olen iloinen, että esimerkiksi Tim Sparv on nostanut paljon esiin näitä asioita. Urheilun pitäisi olla etusijalla koko ajan, mutta välillä raha on keskiössä ja urheilu tulee sitten, mikä on ikävää kehitystä.

Venäjän laajamittainen hyökkäys Ukrainaan on mutkistanut kansainvälistä kilpailutoimintaa. Suomen kanta on Bergqvistin mukaan selvä: venäläisten ja valkovenäläisten urheilijoiden ei pitäisi osallistua kansainvälisiin kilpailuihin niin kauan kuin Venäjän hyökkäyssota Ukrainaan jatkuu, eikä oikeudenmukaista rauhaa ole tehty.

Bergqvistin mielestä Suomen pitää olla valmis järjestämään isoja urheilutapahtumia, joille Suomi on hyvä, turvallinen ja ympäristöystävällinen vaihtoehto. Hän pitää tärkeänä järjestely-yhteistyötä etenkin Pohjoismaiden ja Viron kanssa, koska Suomella ei ole varaa järjestää suurtapahtumia yksin.

Ministeri juoksee ainakin mailin päivässä

Bergqvistin mielestä on tärkeää, että jokainen löytää itselleen sopivan tavan liikkua. Joku voi juosta useamman maratonin vuodessa, mutta kaikkien ei tarvitse tavoitella samaa. Työmatka kävellen tai jääminen bussista pysäkkiä aikaisemmin kartuttavat päivittäistä liikkumista. Bergqvist muistuttaa opetusministeri **Anna-Maja Henrikssonin** todenneen vaalikeskustelussa, että jo 5 000 askeleen lisäys päivässä olisi sekä yksilölle että yhteyskunnalle suureksi hyödyksi.

Bergqvist juoksee itse mielellään. Hän sanoo huomanneensa pari vuotta sitten, etteivät vaatteet eivät enää mahdu päälle. Yhdysvaltalainen päivittäinen Run streak -haasteen innoittamana Bergqvist alkoi juosta mailin päivässä. Koronatartunta keskeytti harrastuksen puolen vuoden jälkeen.

– Viime keväänä aloitin uudelleen. Juoksen pienen tai vähän pidemmänkin lenkin joka päivä. Pää ja kroppa pysyvät pirteinä. Tossut jalkaan – ja ylös, ulos ja lenkille, kuten tasavallan presidentti **Sauli Niinistö** sanoi valtiopäivien avajaisissa huhtikuussa. ◆



Lääketiede

EERO HAAPALA
eero.a.haapala@jyu.fi

Hyvä kunto suojaa miehiä pääosalta syöpiä

Jopa kolmannes väestöstä sairastuu syöpään elämänsä aikana. Esimerkiksi vuonna 2019 Suomessa tehtiin yli 35 000 uutta syöpädiagnoosia. Vaikka ikä on keskeisin väestön syöpätaakkaa lisäävä tekijä, arviolta 40 prosenttia uusista syövistä voitaisiin ehkäistä terveellisillä elintavoilla. Liikunta ja hyvä fyysinen kunto voivat olla syöpäriskin kannalta hyödyllisiä, mutta eri syöpätyyppejä tarkastelleita pitkittäistutkimuksia on ollut vähän. Ruotsalaistutkijat havaitsivat laajassa tutkimuksessaan, että parempi kestävyyskunto varhaisaikuisuudessa vähensi miesten riskiä useisiin eri syöpiin myöhemmin elämässä.

Onerup ja kumppanit selvittivät varusmiespalvelukseen astuneiden miesten kestävyyskunnon ja eri syöpien välistä yhteyttä. Aineisto koostui yli miljoonasta miehestä, joita seurattiin keskimäärin 33 vuotta. Varhaisaikuisuuden hyvä kestävyyskunto näyttäisi suojaavan useilta miehillä yleisiltä ja usein kuoleman aiheuttavilta syöpämuodoilta. Parempi kunto 18-vuotiaana ennusti pienempää pään ja kaulan alueen, maha-, maksa-, paksu- ja peräsuolen- ja munuaissyövän riskiä myöhemmin elämässä.

Tutkimuksessa havaittiin myös, että parempikuntoisilla miehillä todettiin vähemmän keuhkosyöpiä sekä ruokatorven ja maksan syöpiä. Tupakointi kuitenkin selitti keuhkosyövän osalta koko yhteyden ja kolmanneksen ruokatorven ja maksan syöpien välisistä yhteyksistä kestävyyskuntoon.

Hyvä kunto lisäsi toisaalta iho- ja eturauhassyövän riskiä. Ihosyövän osalta tulosta voi selittää esimerkiksi hyväkuntoisten suurempi altistuminen auringon UV-säteilylle liikunnan aikana. Suurentunutta eturauhassyövän riskiä on hankala selittää, sillä tämän syövän syyt ovat melko tuntemattomia. Kuitenkin esimerkiksi tehokas syöpäseulonta voi selittää näitä havaintoja. Aikaisempien tutkimusten valossa hyvä kunto ei lisää eturauhassyöpäkuolleisuutta.

Syöpä koskettaa suoraan tai välillisesti monia meistä. Tässä tutkimuksessa havaittiin 20–40 prosenttia pienempi riskisuhde useisiin syöpiin, mikä on ruotsalaistutkijoiden arvioiden mukaan myös kliinisesti merkittävä tulos. Siten kestävyyskunnon kehittäminen lapsuuden ja nuoruuden aikana on tärkeää ja perusteltua. On kuitenkin tärkeää korostaa myös muita terveitä elintapoja, sillä esimerkiksi keuhkosyövistä 80–90 prosenttia johtuu tupakoinnista.

Lähde: **Onerup, A., Mehlig, K., af Geijerstam, A., Ekblom-Bak, E., Kuhn, JG, Lissner, L., Åberg, M., & Börjessön, M.** 2023. Associations between cardiorespiratory fitness in youth and the incidence of site-specific cancer in men: a cohort study with register linkage. British Journal of Sports Medicine 2023.



Kuva: Antero Aaltonen

Lasten ja nuorten ryvästyvät elintavat heijastuvat terveyteen

Lasten ja nuorten elintavat, kuten liikkumattomuus ja epäterveellinen ruokavalio, kasaantuvat usein samoille henkilöille. Tästä huolimatta tutkimuksissa tarkastellaan usein vain yhtä elintapatekijää kerrallaan. Tuore katsaustutkimus toi esiin, että lapsilla ja nuorilla, joille kasaantui useampia epäterveellisiä elintapoja, oli suurempi ylipainon, lihavuuden, metabolisen oireyhtymän ja mielenterveyden ongelmien riski.

Alosaimin ja hänen työtoveriensa tarkastelivat järjestelmällisessä, 53 tutkimukseen perustuvassa kirjallisuuskatsauksessaan millaisia elintaparyvästymiä lapsilla, nuorilla ja nuorilla aikuisilla havaitaan. Lisäksi he tutkivat erilaisten ryvästymien yhteyttä terveyteen. He luokittelivat esiin tulleet elintaparyhmät seuraavasti:

1. Terveellisten elintapojen ryhmää luonnehtivat terveellinen ruokavalio, runsas liikunta ja vähäinen paikoillaanolo.
2. Sekaryhmä, johon sisältyi yksi tai useampi terveellinen elintapa.
3. Epäterveellisten elintapojen ryhmä, jolle olivat ominaista epäterveellinen ravitsemus, vähäinen liikunta ja runsas paikoillaanolo.

Yllättäen tulokset osoittivat, että runsaasti liikkuvilla kertyi usein myös paljon paikoillaanoloa. Terveellisen elintapojen ryhmään kuuluneilla havaittiin vähemmän ylipainoa ja lihavuutta. Lisäksi ilmeni viitteitä siitä, että heillä oli pienempi metabolisen oireyhtymän riski. Joissain tutkimuksissa havaittiin, että vähäinen liikunta oli avainasemassa. Toisissa korostuivat runsas paikoillaanolo ja virvoitusjuomien kulutus merkityksellisempinä tekijöinä. Runsas virvoitusjuomien käyttö näkyi haitallisena erityisesti, jos ruutuaikaa oli paljon.

Mielenterveyttä oli tutkittu vain yhdessä tutkimuksessa. Terveellisten elintapojen ryhmässä itsesäätelytaidot, motivaatio ja koulussa viihtyminen olivat korkeammalla tasolla verrattuna sekalaisten elintapojen ryhmään. Toisaalta sekaryhmä, johon kuuluneet liikkuivat paljon, eivät olleet paljon paikoillaan ja söivät epäterveellisesti, tuli paremmin toimeen luokkatovereidensa kanssa kuin toinen sekaryhmä. Jälkimmäiseen kuuluneet liikkuivat vähän, söivät harvoin hedelmiä ja vihanneksia ja katsoivat kohtuullisesti televisiota.

Emme elä erillisissä elintapojen ”umpioissa”, vaan ne muodostavat kokonaisuuden, jonka osat voivat tukea tai haitata toisten elintapojen vaikutuksia. Siksi samanaikaisesti useisiin elintapoihin kohdistuvat interventiot voivat olla tehokkain tapa edistää lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia.

Lähde: **Alosaimi, N., Sherar, LB, Griffiths, P. & Pearson. N.** 2023. Clustering of diet, physical activity and sedentary behaviour and related physical and mental health outcomes: a systematic review. BMC Public Health 2023;23:1572.

Elintapainterventiolla voi ehkäistä diabetesta

Tyypin 2 diabetes koskettaa yli puolta miljoonaa suomalaista ja maailmanlaajuisesti diabeetikkoja arvioidaan olevan yli 400 miljoonaa. Elintapamuutokset ovat ensisijainen keino ehkäistä ja hoitaa sairautta, mutta tutkimusnäyttö väestötasolle skaalautuvista ”tosielämän” interventiotutkimuksista on vähäistä. Tuoreen suomalaistutkimuksen mukaan digitaaliseen ja ryhmätasoiseen elämäntapaohjaukseen perustunut interventio paransi ruokavalion laatua ja vähensi keskivartalolihavuutta diabetesriskissä olevilla aikuisilla.

Lakan ja kumppaneiden vuoden kestäneeseen interventiotutkimukseen osallistui yhteensä 2 907 iältään 18–74-vuotiasta aikuista. Heidät satunnaistettiin kolmeen ryhmään, joista ensimmäinen sai digitaalista elintapaohjausta. Toiselle annettiin digitaalista ja ryhmäpohjaista elintapaohjausta. Kolmas toimi verrokkiryhmänä.

Digitaalisuuden ja ryhmäohjauksen yhdistävä interventio paransi ruokavalion laatua sekä kavensi vyötäröä. Tutkimus antoi myös viitteitä siitä, että molemmilla interventiomuodoilla voidaan vaikuttaa edullisesti paastoinsuliinitasoihin. Interventiolla ei kuitenkaan ollut vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen tai paikoillaanoloon, vaikka paremmin interventioon sitoutuneiden liikunta lisääntyi ja paikoillaanolo väheni enemmän kuin heikommin sitoutuneilla.

Jo vuoden mittainen osana perusterveydenhuoltoa toteutettu käyttäytymisenmuutosinterventio vaikutti terveyden kannalta suotuisasti ruokavalion laatuun ja vyötärönympärykseen. Pitempinä tällaiset väestötasolle soveltuvat interventiot voivat tuottaa merkittäviä terveys- ja taloushyötyjä.

Lähde: **Lakka TA, Aittola, K, Järvelä-Reijonen, E., Tilles-Tirkkonen, T., Männikkö R., Lintu, N., ym.** 2023. Real-world effectiveness of digital and group-based lifestyle interventions as compared with usual care to reduce type 2 diabetes risk – A stop diabetes pragmatic randomised trial. Lancet Regional Health – Europe 2023;24:100527.

Pedagogiikka

KASPER SALIN
kasper.salin@jyu.fi

Liikunnanopettajan tunteilla yhteys merkityksellisyyteen ja resilienssiin

Opettajien tunteita ja niiden vaikutusta opettajan rooliin koskeva tutkimus on saanut vähemmän huomiota erityisesti liikunnan kaltaisissa marginalisoituneissa oppiaineissa. Tunneominaisuuksien ymmärtäminen ja niiden yhteys sekä työn merkityksellisyyteen että resilienssiin voi auttaa valmistamaan liikunnanopettajia paremmin työnsä tunneperustaiseen todellisuuteen, edistää pitkää työuraa ja pienentää ennenaikaisen alalta siirtymisen todennäköisyyttä.

Simonton (2023) kollegoineen halusi selvittää opettajien kokemuksia työnsä merkityksellisyydestä ja tunnekokemusten yhteyttä resilienssiin. Poikkileikkaustutkimukseen osallistui 79 liikunnanopettajaa (54 % miehiä), joiden keskimääräinen opetuskokemus oli 16 vuotta. Konfirmatorista faktorianalyysia ja rakenneyhtälömallinnusta hyödynnettiin kuvaamaan tutkimuksen muuttujien välisiä suhteita.

Liikunnanopetuksen tärkeäksi kokemisen, opettajan tunteiden (nautinto, viha, ahdistus) ja opettajan resilienssin välillä havaittiin yhteys. Mikäli opettaja koki liikunnanopetuksen merkitykselliseksi, myös työ kokonaisuudessaan oli merkityksellistä. Työn merkityksellisyys oli puolestaan yhteydessä opettajan työn nautintoon ja ahdistukseen, jotka olivat positiivisesti ja negatiivisesti yhteydessä resilienssiin. Merkityksellisyyden ja resilienssin välillä ei havaittu suoraa yhteyttä, mutta epäsuoria yhteyksiä havaittiin resilienssin kautta. Tunteet näyttivät välittävän koetun merkityksellisyyden ja sietokyvyn välistä suhdetta.

Opettajien uskomukset merkityksellisyydestä ja heidän tunnekokemuksensa näyttävät olevan yhteydessä heidän resilienssiinsä. Tämä on syytä pitää mielessä pyrittäessä edistämään opettajien resilienssikykyä. On tärkeä tunnistaa opettamisesta merkityksellistä tekevät ja merkityksellisyyden kokemusta heikentävät tekijät. Merkityksellisyyden eri puolet voivat olla yhteyksissä opettajan resilienssiin ja tätä kautta jopa viihtymättömyyteen ja alalta poistumiseen.

LÄHDE: **Simonton, K. L., Mercier, K., Richards, K. A. R., & Gaudreault, K. L.** 2023. The association of perceived mattering and emotions with physical educator teacher resilience. European Physical Education Review, 1356336X231166545.

Opettajien vaikea arvioida liikunnan lukutaitoa

VIIMEISIMPIEN VUOSIKYMMENTEN AIKANA koululiikunnassa on noussut esille liikunnan lukutaidon (physical literacy) käsite. Melko uudelle käsitteelle löytyy useita hieman erilaisia määritelmiä. Liikunnan lukutaito voidaan kuvata yksilön kyvyksi, joka muodostuu yksilön motivaatiosta, itseluottamuksesta, fyysisestä pätevyydestä sekä tiedosta ja ymmärryksestä. Näiden ansiosta yksilö kokee liikunnan tarkoituksenmukaiseksi ja näin ollen olennaiseksi osaksi omaa elämäntapaansa.

Liikunnan lukutaidon käsitteen yleistyessä on sen arvioiminen noussut keskeiseksi osaksi opettajan työtä. Osa tutkijoista on sitä mieltä, ettei liikunnan lukutaitoa tulisi edes arvioida. Toiset näkevät sen arvioinnin voivan parantaa liikunnanopetuksen standardeja, odotuksia ja profiilia. Toistaiseksi liikunnan lukutaidosta ovat keskustelleet tutkijat, ja opettajien näkemykset ovat jääneet sivuun. Opettajien äänen kuuluminen on kuitenkin tärkeää, sillä he ovat erittäin tärkeitä lasten liikuntakasvatuksen edistäjiä.

Essiet (2022) kollegoineen halusi selvittää alakoulun opettajien käsityksiä liikunnan lukutaidon arvioinnista. Verkkokyselyyn vastasi 122 opettajaa ja lisäksi yhdeksän opettajaa osallistui kyselyn jälkeiseen haastatteluun.

Kyselyyn vastanneista opettajista 58,2 prosenttia oli sitä mieltä, että liikunnan lukutaitoa tulisi arvioida. Sama osuus ilmoitti joskus arvioivansa liikunnan lukutaitoa. Arviointia vastusti 20,9 prosenttia ja 20,9 prosenttia oli epävarmoja sen tarpeellisuudesta. Opettajat kokivat fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja kognitiivisen osa-alueen osatekijöistä tärkeimmiksi arviointikohteiksi liikuntataidot, sitoutumisen ja nautinnon, ihmissuhteet ja turvallisuuden. Vastaavasti taktiikan osaaminen, nopeus, fyysinen itsesäätely ja yhteiskunnalliset ja yhteisölliset elementit nähtiin arviointikohteina vähemmän tärkeiksi. Haastatteluissa tuli myös ilmi, että liikunnan lukutaidon nähtiin vievän painopistettä pois liikunnanopetuksen ytimestä.

Osa opettajista kannatti liikunnan lukutaidon arviointia, vaikka sen toteuttamiseen liittyy epävarmuutta. Opettajat kokivat, ettei heillä ole riittävästi tietoa ja luottamusta arvioinnin toteuttamiseen. Kuitenkin ammatillinen kehittyminen ja lisäresurssit voivat lisätä opettajien tietämystä ja luottamusta arvioinnin toteuttamiseen ja vähentää arvioinnin esteitä. Tarvitaan kuitenkin lisää täydennyskoulutusta, sillä opettajien ymmärrys liikunnan lukutaidosta on toistaiseksi alhainen. Myös käsitteen tulkinnat voivat olla vääränlaisia.

LÄHDE: **Essiet, I. A., Warner, E., Lander, N. J., Salmon, J., Duncan, M. J., Eyre, E. L., & Barnett, L. M.** 2022. Primary school teachers' perceptions of physical literacy assessment: a mixed-methods study. Journal of Teaching in Physical Education, 1(aop), 1–12.

Aktiivinen leikki ja palloilupelit vähenevät varhaisnuoruudessa

LAPSET JA NUORET LIIKKUVAT suositeltua vähemmän ja iän karttuessa liikkuminen vähenee. Liikunnan harrastamista voidaan tarkastella sekä organisoidun liikunnan että omatoimisen liikunnan näkökulmista. Ohjattu harrastaminen on yleistynyt, mutta samaan aikaan omatoiminen liikunta on vähentynyt.

Australialainen tutkimusryhmä halusi selvittää organisoimattoman liikunnan muutoksia lapsuuden loppuvaiheen (10–11 vuotta) ja varhaisnuoruuden (12–13 vuotta) välillä ja tarkastella mahdollisia sukupuolten välisiä eroja. Aineisto saatiin pitkittäistutkimusaineistosta, jossa selvitettiin lasten



Kuva: Antero Aaltonen

ajankäyttöä mm. päiväkirjoin. Ei-organisoidun vapaa-ajanvieton kestoa eri liikuntamuodoissa selvittäneeseen tutkimukseen osallistui 3 614 australialaislasta.

Seurantajaksolla aktiivinen leikki vähentyi eri liikuntamuodoista eniten. Pallopelien osuus pieneni myös. Muiden liikuntamuotojen, kuten yleisurheilun, voimistelun, pyöräilyn, kuntoilun, kamppailulajien, tanssin, vesiurheilun ja muun ulkoilun osuudet pysyivät seurantajaksolla samalla tasolla. Sukupuoli selitti muutoksia ainoastaan palloilulajeissa, joissa tyttöjen liikunta väheni jyrkemmin kuin poikien.

Lasten ja nuorten kannalta olisi tärkeää, että nimenomaan organisoimattomaan liikuntaan kiinnitettäisiin enemmän huomiota, sillä se on joko ilmaista tai vaatii vähän taloudellista panostusta. Yhteiskunnallisesti tulisi pohtia keinoja, joilla voitaisiin edistää omaehtoisen liikkumisen edellytyksiä. Miten esimerkiksi aktiivista leikkimistä voisi muokata, jotta se voisi houkutella enemmän lapsia ja nuoria mukaan. Myös interventiot etenkin tyttöjen omatoimisen liikunnan lisäämiseksi näyttävät olevan perusteltuja.

LÄHDE: **Kemp, B. J., Parrish, A. M., Batterham, M., & Cliff, D. P.** 2022. Changes in subdomains of non-organized physical activity between childhood and adolescence in Australia: a longitudinal study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 19(1), 73.

Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN
hanna-mari.h-m.toivonen@jyu.fi

Työskentely kuulovammaisten kanssa uutta urheilupsykologian asiantuntijoille

KUULOVAMMAISILLE URHEILIJOILLE JÄRJESTETÄÄN neljän vuoden välein kuurojen olympialaiset (engl. Deaflympics). Suurin osa saksankielisistä urheilupsykologian asiantuntijoista oli tietoisia niistä, mutta ei ollut koskaan ollut tekemisissä kuulovammaisten urheilijoiden kanssa. He uskoivat, että kuulovammaisten kanssa työskennellessä tulisi kiinnittää erityishuomiota tehokkaaseen kommunikointiin, vuorovaikutussuhteeseen, oman tiedon kartuttamiseen ja psyykkisen valmentautumisen tekniikoiden soveltamiseen. Auditiivisten häiriötekijöiden puuttumisen uskottiin olevan eduksi kuulovammaisten urheilijoiden psyykkisten taitojen harjoittelussa.

Markov-Glazerin tutkimusryhmä tutki 93:n saksankielisen urheilupsykologian asiantuntijan käsityksiä kuulovammaisten urheilijoiden psyykkisestä valmennuksesta. Tutkittavat vastasivat sähköiseen kyselyyn. Alle kymmenellä prosentilla asiantuntijoista oli kokemusta toiminnasta kuulovammaisisten urheilijoiden kanssa. Jopa 70 prosenttia oli kuitenkin valmis työskentelemään kuulovammaisten kanssa.

Osa asiantuntijoista uskoi tehokkaaseen kommunikointiin kuulovammaisten kanssa sisältyvän mm. kirjoittamista, piirtämistä, esimerkin näyttämistä, huulilta lukua ja elekieltä. Osa piti viittomakielen osaamista välttämättömänä. Neljännes asiantuntijoista piti puhetta ihanteellisena kommunikointikeinona. Toimiva vuorovaikutussuhde rakentuu huomioimalla kuulovammaiset urheilijat yksilöllisesti ja kohtelemalla heitä samoin kuin kuulevia. Urheilijalta itseltään tulevan informaation lisäksi tärkeää on valmentajilta ja vanhemmilta saatava tieto.

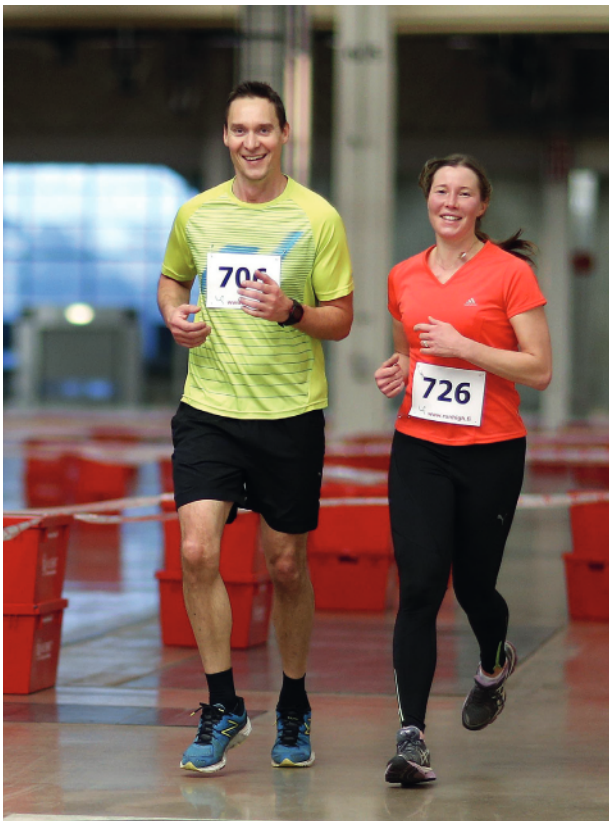
Urheilupsykologisia interventioita voi asiantuntijoiden mukaan toteuttaa myös kuulovammaisille urheilijoille. Parhaiten uskottiin toimivan mielikuvaharjoittelun, keskittymisen ja tavoitteenasettelun tekniikoiden. Myös vireystilan ja tunteiden säätely, rentoutuminen ja itsepuhe arvioitiin soveltuviksi. Urheilupsykologisten interventioiden soveltaminen kuulovammaisille sopiviksi nousi jonkin verran esiin. Interventioiden tehokkuutta onkin tärkeää tutkia lisää.

LÄHDE: **Markov-Glazer, A., Elbe, A.-M., & Schliermann, R.** 202). Sport psychology consultants' views on mental training with elite Deaf sport athletes. International Journal of Sport and Exercise Psychology. https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2245422

Mikä saa ihmisen juoksemaan?

MONET IHMISET ALOITTAVAT JUOKSUHARRASTUKSEN, mutta vain osalla siitä tulee pitkäaikainen. **McCormick ja kumppanit** tunnistivat juoksemisen jatkumisen kannalta tärkeimmäksi sen, että ihmisellä on merkityksellinen motiivi juosta. Tällöin hän asetti harrastuksen etusijalle ja onnistui välttämään elämän mukanaan tuomia häiriötekijöitä paremmin. Tämäkään ei yksistään taannut jatkuvuutta.

Tutkimuksessa haastateltiin 20:tä englantilaista aikuista, jotka halusivat lisätä fyysistä aktiivisuuttaan juoksemalla. Osallistujat eivät olleet joko juosseet lainkaan aikuisena tai halusivat palata juoksun pariin. Haastattelut järjestettiin tutkimuksen alussa, 6 kuukauden ja 12 kuukauden päästä tai henkilön lopetettua juoksemisen. Lisäksi tutkijat havainnoivat juoksijoita juoksuseurassa ja kirjasivat muistiin seuran muiden jäsenten huomioita. Kuusi osallistujaa piti päiväkirjaa juoksemisestaan.



Kuva: Antero Aaltonen

Kaikilla osallistujilla oli jokin motiivi aloittaa juoksuharrastus. Harrastusta tuki erityisesti motiivi, joka liittyi identiteettiin, arvoihin, erityisiin muistoihin, ihmissuhteisiin, nautintoon tai henkilökohtaisiin tavoitteisiin, kuten maratonin juoksemiseen. Merkityksellinen motiivi auttoi asettamaan juoksun etusijalle, lähtemään lenkille, jatkamaan raskaalta ja epämukavalta tuntunutta juoksemista sekä ylläpitämään harrastusta pidemmän aikaa.

Suurin osa osallistujista aloitti juoksuharrastuksen rauhallisemmassa elämänvaiheessa, jolloin harrastamisen esteitä oli vähemmän ja aikaa enemmän. Puolet osallistujista lopetti juoksun tutkimuksen aikana. Puolet jatkoi harrastamista vaihtelevissa määrin 6–12 kuukautta.

Joillekin tuli tutkimusjakson aikana vakavia esteitä, kuten läheisen kuolema. Monilla arjen lisääntyneet kiireet vaikuttivat juoksumotivaatioon ja ajankäyttöön. Esteet yllättivät monet, eivätkä he olleet valmistautuneet kohtaamaan niitä. Monet keskeyttivät juoksemisen vastoinkäymisen vuoksi ja aikoivat jatkaa sitä elämäntilanteen rauhoittuessa. Katkennutta juoksuharrastusta oli kuitenkin vaikea elvyttää, eikä elämäntilanne välttämättä muuttunut seesteisemmäksi.

Harrastajien elämäntilanteet ja niihin liittyvät sosiaaliset tekijät olivat hyvin erilaisia, eikä osallistujilla ollut samanlaisia mahdollisuuksia harrastaa juoksua. Juoksemisen estivät esimerkiksi sairastumiset, vammat, paino, kipu, ikä, kunto ja juoksukyky. Naiset kokivat miehiä enemmän vastoinkäymisiä. Ne liittyivät esimerkiksi vanhemmuuteen, vaihdevuosiin, kehonkuvaan ja turvallisuuteen.

Uusille juoksijoille suunnattujen muutosinterventioiden tulisi tukea henkilöitä merkityksellisen motiivin löytämiseen. Ihmisten elämäntilanne ja sosiokulttuuriset tekijät on myös otettava huomioon. Lisäksi olisi tärkeää tukea itseluottamusta ja itsenäisyyttä sekä auttaa priorisoimaan liikuntaa valmistautumalla elämän eteen heittämiin haasteisiin ja hankkimalla myönteisiä kokemuksia.

LÄHDE: **McCormick, A., Pedmanson, P., Jane, B., & Watson, P.** 2023. How do new runners maintain their running, and what leads to others stopping? A qualitative, longitudinal study. Psychology of Sport & Exercise, 70. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102515

Kohtuullisen rasittava liikunta vähentää osittaisesta posttraumaattisesta stressihäiriöstä kärsivien väsymystä

KIVUN JA VÄSYMYKSEN VUOKSI posttraumaattista stressihäiriötä (PTSD) sairastavat suhtautuvat usein vastahakoisesti liikuntaan. **Greene** tutkimusryhmineen havaitsi keskitehoisen liikunnan vähentävän väsymystä merkittävästi 20 minuuttia liikunnan jälkeen. Korkeatehoinen liikunta lisäsi väsymystä ja kipua.

Interventioon osallistui 21 henkilöä, joille järjestettiin neljä tapaamista. Ensimmäisellä kerralla määritettiin osallistujien hapenottokyky. Sen jälkeen yksi tapaaminen sisälsi keskitehoisen liikuntaharjoituksen, toinen korkeatehoisen harjoituksen ja kolmas istumista. Lisäksi osallistujien kipua ja väsymystä mitattiin ennen harjoitusta tai istumista, välittömästi sen jälkeen sekä 20 ja 40 minuutin kuluttua. Osallistujien sykettä seurattiin ja koettua rasitusta mitattiin viiden minuutin välein liikunnan ja istumisen aikana. Myös mahdollisia haittavaikutuksia havainnoitiin tarkasti, mutta niitä ei tutkimuksessa ilmennyt.

Kaksikymmentä minuuttia keskitehoisen liikunnan jälkeen osallistujat kokivat väsymyksensä merkittävästi vähentyneen ja kiputason pysyneen ennallaan. Tutkijoiden mukaan kiputasot olivat kaiken kaikkiaan erittäin alhaisia tutkimuksen aikana. Yllättäen välittömästi istumisen jälkeen osallistujat kertoivat kivun pienentyneen merkittävästi, mutta se palautui lähtötasolle 20 minuutin jälkeen. Välittömästi korkeatehoisen liikunnan jälkeen väsymys ja kipu olivat merkittävästi lisääntyneet. Lähtötasolle ne laskivat kuitenkin jo 20 minuuttia liikunnan jälkeen.

Kohtuullisesti rasittava liikunta on siis turvallista ja sitä voi suositella osittaisesta posttraumaattisesta stressihäiriötä kärsiville. Korkeatehoisen liikunnan jälkeinen väsymys ja kipu eivät yllättäneet, mutta ne saattavat olla haitaksi osittaisesta posttraumaattista stressihäiriötä kärsiville. Rasittavaa liikuntaa ei tutkijoiden mukaan voida suositella osittaista posttraumaattista stressihäiriötä kärsiville ennen aiheen jatkotutkimista.

LÄHDE: **Greene, D. R., Greene, C. L., & Petruzzello, S. J.** 2023. Crank it up: Utilizing exercise to combat acute fatigue and pain in individuals with probable posttraumatic stress disorder. Sport, Exercise, and Performance Psychology. https://doi.org/10.1037/spy0000327

Yhteiskuntatieteet

ANNA-LIISA OJALA
Anna-Liisa.Ojala@jamk.fi

Onko nuorisourheilu aina hyväksi?

NORJALAISTUTKIJAT Marie Loka Øydna ja **Christian Thue Bjørndal** lähtevät liikkeelle herkullisesta näkökulmasta: nuorisourheilun väitetään useissa tutkimuksissa tukevan nuorten taitoja ja oppimista myös urheilun ulkopuolella. Oppimista ja onnistumista mitataan yksiköllisten kyvykkyyksien ja ominaisuuksien kautta. Norjalaistutkijat pitävät näitä oletuksia ja lähestymistapoja kuitenkin ongelmallisina, koska monet nuorisourheilun käytännöt on osoitettu hyödyttömiksi tai jopa haitallisiksi nuorten terveydelle ja heidän kokemuksilleen hyvinvoinnista. Tähän mennessä on tutkittu hyvin vähän oppimisen ja näkemysten muotoutumista osana tietynlaisia urheilukulttuureita, ja opitun vaikutusta nuorten urheilijoiden sosiaaliseen käyttäytymiseen ja toimijuuteen.

Øydna ja Bjørndal tarkastelivat nuorisokäsipalloa kohteenaan se, miten toimintaympäristön ideaalit, uskomukset ja normistot periytyvät tai vaikuttavat nuorten sosiaalisiin toimintatapoihin. He kiinnittävät tutkimuksensa **Goffmanin** näkemyksiin yksilöiden toiminnasta, joka muotoutuu jatkuvasti yhteydessä sosiaalisiin olosuhteisiin. He tarkastelivat sekä toimintakulttuurin koodistoa että sosiaalista tilaa näyttämönä silloin, kun pyritään hallitsemaan loukkaantumisiin tai liikakuormitustiloihin liittyviä riskejä. Aineisto kerättiin 19 naiskäsipalloilijan ryhmähaastatteluin sekä 5 pelaajan yksilöhaastatteluin.

Øydnan ja Bjørndalin mukaan nuorten urheiluharrastamisen arjen jatkuvat sosiaaliset kanssakäymiset vaikuttavat siihen, millaisia valintoja nuoret tekevät hallitessaan riskejä ja harjoittelumääriään. Tämä voi olla haitaksi nuorille. Goffmanilaisittain katsottuna nuorten käsipallo näyttäytyi yksilöllisinä käyttäytymisen hallinnan tekoina, kun nuoret sopeutuivat kohtaamiinsa paineisiin ja pyrkivät näyttäytymään hyvässä valossa.

Harjoittelusta ja harjoitusmääristä tulee keinoja, jotka osaltaan kaventavat näkemyksiä siitä, mitä nuoren urheilijan oppimisen pitäisi parhaimmillaan olla. Ihanteellisten harjoittelutapojen yksilöllisyys esimerkiksi katoaa ja nuoret toteuttavat sitä, mitä he kuvittelevat kunnon urheilijoiden tekevän. Samoin treenaamisesta tulee sarja performatiivisia esityksiä, joiden kautta osoitetaan kurinalaisuutta ja sitoutumista urheilemiseen. Øydnanja Bjørndal kehottavat miettimään nuorisourheilun valmennusmenetelmiä uudelleen ja pohtimaan myös vuorovaikutus- ja toimintakulttuurien vaikutusta yhä lisääntyviin rasitusvammoihin.

Nuorisourheilussa on tyypillistä verrata ja arvottaa itseään muihin jatkuvasti. Sitä tekevät myös muut ympärillä olevat merkitykselliset ihmiset. Øydna ja Bjørndal toteavat aiempiin tutkimuksiin tukeutuen, että tästä johtuvat toimintamallit aiheuttavat liikakuormitusta, loukkaantumisia ja muita kielteisiä seurauksia. Myös nuorisourheilussa esiintyvä ja luonnollistettu vertailu ja luokittelu eri kategorioihin ja statuksiin synnyttää epätasa-arvoa ja monenlaisia kokemuksia. Haitallisia toimintatapoja esiintyy nuorisourheilun liki kaikilla tasoilla, sillä ruohonjuuritason harrastamista ja huippu-urheilijatuotantoa ei yleensä erotella selvästi urheilujärjestöissä. Ne ovat saman kokonaisuuden osa rahoituksineen ja käytäntöineen varsinkin lapsi- ja nuorisourheilussa.

LÄHDE: **Loka Øydna, M. & Thue Bjørndal, C.** 2023. Youth athlete learning and the dynamics of social performance in Norwegian elite handball. International Review for Sociology of Sport 58(6), 1030–1049.

Kaupunkikävely voi kutkuttaa aisteja ja laajentaa ymmärrystä

LIIKUNTAA JA LIIKKUMISTA TEHDÄÄN TIETOISESTI ja huomaamatta. Käveleskelyä ei välttämättä edes huomata liikunnan muodoksi, vaikka se lienee liikkumistavoista yksi demokraattisimmista ja yleisimmistä. Toisaalta luonnossa liikkumisen ominaisuuksista ja vaikutuksista puhutaan nykyään varsin usein, mutta kaupunkiympäristöissä käveleskely ei saa liikuntamuotona välttämättä niin suurta huomiota.



Kuva: Antero Aaltonen

Kaja Poteko ja **Mojca Doupona** tarkastelivat kävelemistä kaupunkiympäristössä. He ottivat osaa Ljubljanan opastetuille kävelykierroksille ja haastattelivat ihmisiä kävelemisen kokemuksista sekä havainnoivat heidän toimintaansa. Potenko ja Doupona tunnistavat aiempien tutkimusten tapaan kävelemisen kolmeksi keskeiseksi ulottuvuudeksi tilan, ajan ja ruumiin. Käveleminen oli ihmisille moniaistinen kokemus, joka mahdollisti omakohtaisen ja yksilöllisen kokemuksen syntymisen tiettyyn kaupunkiympäristöön tiettynä aikana.

Poteko ja Doupona tulkitsevat tilassa ja ajassa tapahtuvan kävelemisen voivan kasvattaa ymmärrystä siitä, miten ihminen on osa materiaalisen ympäristön ja kaupunkiarjen kompleksista kokonaisuutta eri historiallisina aikoina. Tämä tulee näkyväksi ja koetuksi varsinkin opastettujen kävelykierrosten avulla.

LÄHDE: **Poteko, K. & Doupona, M.** 2023. Walking the city – a case study on the emancipatory aspects of walking. Sport in Society 26(9), 1585–1601.

Jalkapallon kannatuslauluilla ja huumausaineilla yhteys

JALKAPALLOKATSOMOISSA VOI KUULLA sellaisten ihmisten laulavan, joiden muuten voisi luulla karttavan kulttuurin harrastamista kaikin tavoin. **Kostas Skliamisin** ja **Giorgos Chatzinakosin** tutkimuksen mukaan jalkapallofanien laulussa erottuu myös teemoja, joista ei uskalleta puhua vapautuneesti muilla julkisilla foorumeilla.

Oikeustieteen ja kulttuurimaantieteen laitoksilla Amsterdamissa ja Manchesterissa työskentelevät tutkijat tarkastelivat kreikkalaisten ultrien, eli intensiivisesti tiettyä joukkuetta fanittavien jalkapallofanaatikkojen kannatuslaulujen sanoituksia temaattisesti. He kohdistivat katseensa nimenomaan huumausaineita koskeviin teemoihin ja viittauksiin. Yhdentoista kreikkalaisen jalkapalloseuran yhteensä 440 laulussa löytyi kaikkiaan 196 viittausta laillisiin tai laittomiin päihteisiin, kuten alkoholiin, kannabikseen, heroiiniin, kokaiiniin, LSD:hen ja erilaisiin pillereihin. Kannabiksesta laulaminen oli tavallisinta (77 tapausta) ja yleisempi huumausaineisiin viittaaminen (44 tapausta) toiseksi yleisintä. Lisäksi lauluissa viitattiin eri tavoin huumausaineiden käyttöön tai niiden aiheuttamiin mielentiloihin.

Skliamisin ja Chatzinakosin tutkimus osoittaa, että jalkapallokatsomot ovat Kreikassa paikkoja, joissa muuta yhteiskuntaa vapaampi puhetapa on sallittu. Osassa lauluista kannatetaan eri tavoin huumeidenkäyttöä tai normalisoidaan sitä, mutta joissakin myös tuodaan esille huumeidenkäytön aiheuttavan sosiaalisia ongelmia.

Tutkijat tulkitsevat huumeviittaukset modernin jalkapallon kaupallisuutta ja yhteiskunnan hallintoa vastustaviksi. Fanit ottavat lauluillaan katsomotilan hallinnan itselleen. Lisäksi laulujen kautta tehdään eroa muihin katsojiin ja vahvistetaan ultrakannattajien identiteettiä. Skliamisin ja Chatzinakosin mukaan jatkossa tulisi tarkastella myös laulujen teemojen yhteyttä huumeiden käyttöön ja huumausainekulttuureihin jalkapallokatsomoissa ja niiden ulkopuolella.

LÄHDE: **Skliamis, K. & Chatzinakos, G.** 2023. 'It's a magical weed': an exploration of drug-themed chants in Greek football fandom. Sport in Society (26)10, 1627–1646.

JUKKA SINNEMÄKI, KM, FM
luokanopettaja,
väitöskirjatutkija
Johannes Kepler University
Linz, Itävalta
jukka.sinnemaki@gmail.com

ZSOLT LAVICZA
professor
Johannes Kepler University

Liike näkyy oppimisessa – ja lisää hyvinvointia



Kuva: Jukka Sinnemäki

Oppilaiden oppimis- ja koulunkäyntiongelmia on pyritty ensisijaisesti ratkaisemaan erityistukea lisäämällä. Lähdin luokanopettajana hakemaan ratkaisua eri näkökulmasta. Turhauduin siihen, että energisten, innovatiivisten ja iloisten lasten liekki sammuu koulussa.

Liikkuminen on ihmiselämän luontainen, olennainen ja välttämätön osa. Siitä lähtien, kun ryömimme, konttaamme ja otamme ensimmäisen askeleemme, olemme jatkuvasti liikkeessä ja tutkimme ympäröivää maailmaa. Liikkumisen ja oppimisen välistä suhdetta kuitenkin usein aliarvioidaan ja arvostetaan liian vähän, vaikka tutkimustietoa on paljon saatavilla.

Todellisuudessa liikkeellä on ratkaiseva merkitys oppimisessa ja kognitiivisessa kehityksessä. Tarkastelen tässä artikkelissa liikkeen ja oppimisen välistä syvällistä yhteyttä ja korostan, miten liike rikastuttaa kykyämme hankkia tietoa ja kehittää olennaisia taitoja.

Hyvinvointi on peruskivi, jolle oppiminen rakentuu. Kun yksilöiden perustarpeet on tyydytetty, he ovat paremmin valmistautuneita osallistumaan koulutuksen kognitiivisiin haasteisiin. Hyvinvoinnin tunnustaminen ja priorisoiminen koulutusympäristöissä ei vähennä tietopuolista kurinalaisuutta, vaan se on pikemminkin kulmakivi, jolle kukoistava oppimisen ekosysteemi rakentuu. Kun vaalimme perushyvinvointia, voimme vapauttaa oppijoiden täyden potentiaalin ja antaa heille mahdollisuuden kukoistaa tietoaineissa ja henkilökohtaisesti.

Kimmokkeena omat kokemukset

Suomalaista koulua 2020-luvulla luonnehtii paradoksi: koulu on tasoltaan kansainvälistä huippuluokkaa, mutta samalla tutkimusten mukaan yhä useampi lapsi voi emotionaalisesti huonosti ja yhä useampi opettaja on ylikuormittunut ja harkitsee alanvaihtoa. Etenkin poikien oppimistulokset ovat myös laskeneet tasaisesti. Useissa tutkimuksissa on pyritty löytämään keinoja parantaa sekä oppilaiden ja opettajien työskentelyolosuhteita että oppilaiden oppimistuloksia. Aiheesta on saatavilla runsaasti tutkimustietoa ja suosituksia, mutta mikään ehdotetuista ratkaisuista ei ole saanut niin merkittävää kannatusta, että sitä olisi alettu laajemmin implementoida.

Suomalaisessa koulujärjestelmässä opetussuunnitelma asettaa oppilaan oppimistavoitteet ja siten raamit kaikelle koulussa tapahtuvalle toiminnalle. Oppimistavoitteet ohjaavat pedagogiaa, jotta yksilö saavuttaisi hänelle asetetut tavoitteet. Opetussuunnitelmassa tavoitteena ovat tiedolliset oppisisällöt mutta niissä korostuvat myös sosiaaliset taidot monipuolisesti: vuorovaikutustaidot, itsensä johtaminen, elämänhallintataidot ja erilaisuuden ymmärtäminen.

Oman tutkimukseni kimmokkeena on toiminut yli 24 vuoden kokemukseni opettajana ja turhautuminen siihen, miten huonosti oppilaat keskimäärin viihtyvät koulussa, ja miten vaivalloisesti opetussuunnitelmassa oppilaalle asetetut tavoitteet saavutetaan, jos saavutetaan. Omassa opettajuudessani olen lähtenyt liikkeelle kokeillen erilaisia interventioita, jotka voisivat paremmin mahdollistaa oppimiselle asetetut tavoitteet.

Sekä tutkimuksen että kokemukseni perusteella useimmille oppilaille, etenkin pojille, mielekkäintä koulussa ovat liikunta, käsityö, kotitalous ja välitunnit. Näitä oppiaineita ja toimintoja yhdistävät kehollisuus ja toiminnallisuus. Aiemmassa tutkimuksessa onkin osoitettu kehollisuuden suhde oppimiseen – se, miten kehon liike ja toiminta edistävät oppimista ja ajattelua (esim. Dackermann ym.2017; Wilson ym.2002; ks. myös Frith 2019 ja Oppezzo ja Schwartz 2014). Kehon liikkeen ja toiminnan uskotaan myös helpottavan toiminnanohjauksessa ja taidoissa siirtyä yhdestä toiminnosta toiseen. On myös viitteitä siitä, että kehon toiminta auttaa yhdistelemään asioita luovalla tavalla (Benedek ym. 2014). Toisaalta kehollisuus voi liittyä myös vahvasti häpeän tunteeseen koskien omaa kehoa ja toimintaa. Tässä mielessä kehollisuudella voi olla laaja merkitys itsetunnolle ja itsensä arvostamiselle.

Huomattavaa on kuitenkin, että kehollisuus ei useinkaan nouse merkittäväksi tekijäksi kasvatustieteelle keskeisissä teorioissa. Esimerkiksi Decin ja Ryanin (2014) suosittu itsemääräämisteoria keskittyy kolmeen psykologiseen perustarpeeseen, jotka ovat oppimisen ja ihmisen tasapainoisen kehittymisen kannalta tärkeitä: kyvykkyys, autonomia ja yhteenkuuluvuus. Teorian voi kuitenkin nähdä korostavan nimenomaan ihmisen psykologisia tarpeita.

Leuanvetohaasteesta se alkoi

Eräänä päivänä oppilas kertoi minulle, että hän pystyisi vetämään enemmän leukoja kuin minä. Olisin voinut vain todeta, että onpas hieno juttu ja jättää asian siihen. Muutamaa päivää myöhemmin yllätin kyseisen oppilaan ja koko luokan asentamalla sinne leuanvetotangon. Näin voisimme selvittää, miten opettaja pärjää. Ottaako opettaja oppilaan ”haasteen” vastaan?

Erityisen merkityksellistä oli se, että oppilaat tajusivat, että olin nähnyt vaivaa yksittäisen oppilaan idean eteen ja toteuttanut sen. Voitte vain kuvitella, millainen jännitys luokassa vallitsi, kun opettaja kilpaili oppilasta vastaan.

Tämä melko yksinkertainen esimerkki opetti minulle, miten tärkeää on vastata oppilaan ehdotuksiin ja ajatuksiin, eikä jättää niitä huomiotta. Tästä alkoivat erityisen hieno positiivinen vire ja monipuolista liikkumista edistävät koulupäivät, jotka jatkuvat yhä.

Kehollisuuden merkitystä väheksytty

Kehollisuuden merkitystä oppimiselle on aiemmin korostettu etenkin liikunta- ja terveystieteissä. Mielestäni kehon toiminnan merkitystä oppimisen, luovuuden ja motivaation suhteen ei ole otettu riittävästi huomioon opetussuunnitelmissa, oppimistilojen rakentamisessa sekä luokkahuoneissa tapahtuvassa toiminnassa yleisemmällä tasolla. Tutkimukseni keskeisenä lähtökohtana onkin oletus siitä, että lapsen luonnollista ja välttämätöntä liikettä on tärkeää hyödyntää paremmin koulumaailmassa ja soveltaa kaikkeen koulutyöskentelyyn.

Esimerkiksi sosiaalisen vuorovaikutuksen voidaan ajatella liittyvän kehollisuuteen. Perustyötilat tukevat edelleen eniten opettajajohtoista pedagogiikkaa, vaikka opetussuunnitelmassa on jo vuosia painotettu oppilaan aktiivisuutta, omatoimisuutta ja erilaisissa ryhmissä toimimista. Itse oppimistila kuitenkin rajaa sitä, miten oppilas käyttää kehoaan oppituntien aikana: oppilaat pääasiassa istuvat opettajaan päin ja käyttävät toista kättään kirjoittamiseen ja viittaamiseen. Tämä kehollisen toiminnan rajaaminen rajaa kuitenkin myös erilaisia sosiaalisia vuorovaikutustilanteita.

On siis perusteltua ottaa tutkimuksen lähtökohdaksi se, että sekä oppilas että koulun muu henkilökunta ovat ihmisinä kehollisia. Oletan, että kehollisuuden eli liikkeen, työasentojen ja toiminnallisuuden parempi huomioiminen ja mahdollistaminen toimintaympäristössä lisäävät hyvinvointia, merkityksellisyyttä ja yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja siten kohtaavat myös ihmisen psykologiset perustarpeet paremmin (Deci & Ryan 2014).

Toimintaympäristön muuttaminen monimuotoisemmaksi rikkoo rajoja positiivisesti sekä mahdollistaa oppilaan kokonaisvaltaisemman potentiaalin ja toimintakyvyn saavuttamisen. Oletan, että tämä vaikuttaa myös motivaatioon, ahkeruuteen ja luovuuteen. Lisäksi tällöin oppilas tulee paremmin kuulluksi ja nähdyksi ja kokee yhteenkuuluvuutta, mikä on olennaisen tärkeää oppimisen, kouluun kiinnittymisen sekä sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden kehittymisen kannalta (mm. yhteenkuuluvuusteoria, Baumeister 2012).

Moninaisuuden lisääminen luokkahuoneessa voi olla voimavara oppilaille ja opettajille ja se voi edistää oppimista ja yhteisön vahvistumista. Perinteinen luokkahuoneympäristö, jossa opettaja luennoi ja oppilaat istuvat paikoillaan, ei välttämättä tue optimaalista oppimista. Sen sijaan aktiivinen oppimisympäristö, joka korostaa liikettä ja vuorovaikutusta, voi tarjota merkittäviä etuja oppimiselle.

Liikkeen rooli oppimisessa on merkittävä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että fyysinen aktiivisuus voi parantaa aivojen toimintaa ja muistia. Kun oppilaat liikkuvat oppimisen aikana, verenkierto aivoissa tehostuu, mikä puolestaan edistää parempaa keskittymistä ja oppimista.

Lisäksi liikunta voi auttaa oppilaita säilyttämään paremmin opittua tietoa pitkäaikaisessa muistissa. Esimerkiksi oppitunnin aikana tehty lyhyt liikuntatuokio voi auttaa oppilaita vahvistamaan oppimistaan ja parantamaan muistiaan.

Mitä tarkoittaa kehollinen mieli?

Jotta ymmärtäisimme liikkeen ja oppimisen välisen yhteyden, on tärkeää tunnistaa käsite *kehollinen mieli*. Käsite viittaa siihen, että kehomme eivät ole vain astioita, jotka kantavat aivojamme, vaan ne ovat olennainen osa tapaa, jolla ajattelemme ja opimme. Kun harrastamme fyysistä toimintaa, emme vain treenaa lihaksia vaan myös aivojamme. Vaikutukset ovat moninaisia:

1. Kognitiivinen toiminta parantuu

Liikunnan on osoitettu parantavan kognitiivisia toimintoja monin tavoin. Säännöllinen liikunta vaikuttaa myönteisesti muistiin, tarkkaavaisuuteen ja ongelmanratkaisutaitoihin. Kun harrastamme liikuntaa, aivomme vapauttavat dopamiinin ja serotoniinin kaltaisia välittäjäaineita, jotka parantavat mielialaa ja kognitiivisia kykyjä. Siksi lyhyt kävely tai nopea venyttelytauko voi auttaa virkistämään mieltä ja parantamaan keskittymiskykyä.

2. Paikkatietoisuus ja motoriset taidot kehittyvät

Liikkuminen auttaa meitä kehittämään tilatietoisuutta ja hienomotorisia taitoja. Lapset esimerkiksi oppivat tarttumaan esineisiin, ryömimään ja kävelemään. Nämä kaikki ovat perustavanlaatuisia liikkeitä, jotka edistävät heidän ymmärrystään tilasta ja vuorovaikutusta ympäristön kanssa. Kun lapset kasvavat, nämä perusliikkeet luovat perustan monimutkaisemmille kognitiivisille tehtäville.

3. Kehon ja mielen yhteys vahvistuu

Liikkuminen edistää vahvaa kehon ja mielen välistä yhteyttä. Monipuoliset laitteet ja toiminnot, joiden kanssa oppilaat ovat kosketuksissa rauhoittavat heidän kehoaan olemaan helpommin läsnä. Tarkkavaisuuden kohentuminen ei ainoastaan edistä fyysistä terveyttä, vaan myös parantaa itsetuntemusta ja tunteiden säätelyä, jotka ovat oppimisen ja henkilökohtaisen kehityksen kannalta ratkaisevia seikkoja.

4. Kokemuksellinen oppiminen kehittyy

Tekemällä oppiminen eli kokemuksellinen oppiminen on tehokas pedagoginen lähestymistapa. Siihen kuuluu aktiivinen osallistuminen ja ongelmanratkaisu todellisten kokemusten kautta. Tähän menetelmään sisältyy usein liikettä, kun yksilöt sitoutuvat ympäristöönsä ja käsittelevät esineitä. Kokemuksellinen oppiminen kannustaa syvempään ymmärtämiseen ja tiedon pitkäaikaiseen säilyttämiseen.

5. Luovuus ja innovatiivisuus edistyvät

Liikkuminen voi edistää luovuutta ja innovointia. Fyysinen toiminta voi toimia katalysaattorina uusille ideoille ja oivalluksille. Monet yksilöt huomaavat, että he saavat parhaat ideansa kävellessään, tanssiessaan tai harrastaessaan jonkinlaista liikuntaa. Tätä luovaa yhteyttä liikkeen ja oppimisen välillä voidaan hyödyntää eri aloilla taiteesta ja muotoilusta tieteellisiin keksintöihin.

6. Sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys vahvistuvat

Liikkumisella on tärkeä rooli myös sosiaalisessa ja emotionaalisessa kehityksessä. Ryhmätoiminnot, kuten joukkueurheilu tai tanssi, opettavat yhteistyötä, viestintää ja empatiaa. Nämä sosiaaliset taidot ovat olennainen osa tehokasta oppimista, sillä ne helpottavat yhteistyötä ja mielekästä vuorovaikutusta muiden kanssa.

Liike voi auttaa keskittymään, parantaa muistia ja kehittää yhteistyötaitoja.



Kuva: Jukka Sinnemäki

Aktiivisen oppimisympäristön periaatteet

Aktiivisessa oppimisympäristössä oppiminen nähdään kokonaisvaltaisena prosessina, joka vaatii oppijoiden fyysistä ja henkistä osallistumista. Tämä voi sisältää liikkumista, ryhmätyöskentelyä, keskusteluja ja käytännön harjoittelua. Aktiivisen oppimisympäristön perusperiaatteita ovat:

1. Liikkeen rooli: Aktiivisessa oppimisympäristössä liikkeellä on keskeinen rooli. Oppilaat voivat liikkua luokkahuoneessa, osallistua fyysisiin aktiviteetteihin ja käyttää erilaisia aisteja oppimiseen.
2. Ryhmätyö: Oppilaat työskentelevät usein ryhmissä, mikä edistää vuorovaikutusta ja yhteistyötaitoja. Ryhmätyöskentely voi myös kannustaa oppilaita jakamaan tietoa ja ratkaisemaan ongelmia yhdessä.
3. Käytännön harjoittelu: Oppiminen ei rajoitu pelkästään teoriaan vaan sisältää käytännön harjoittelun ja soveltamisen. Oppilaat voivat kokeilla asioita käytännössä, mikä tekee oppimisesta konkreettisempaa.
4. Aktiivinen osallistuminen: Oppilaita kannustetaan esittämään kysymyksiä, osallistumaan keskusteluihin ja haastamaan omia ajatuksiaan. Tämä edistää kriittistä ajattelua ja syvällistä oppimista.

Aktiivinen oppimisympäristö, jonka opetus tukee liikettä ja vuorovaikutusta, voi parantaa oppimista ja oppimistuloksia. Liikkeen rooli oppimisessa on merkittävä, ja se voi auttaa oppilaita keskittymään, parantamaan muistiaan ja kehittämään yhteistyötaitojaan.

Oppitunnit tulee suunnitella niin, että ne tukevat liikkumista ja vuorovaikutusta. Samalla oppilaat voivat omalta osaltaan osallistua vaikuttavasti oppimisprosessiin, mikä voi johtaa parempiin oppimistuloksiin ja antaa paremmat valmiudet tulevaisuuden haasteiden kohtaamiseen.

Aktiivisen oppimisympäristön edut ovat selkeitä, siksi siihen tulisi panostaa enemmän, jotta oppilaiden kokonaisvaltainen kehitys ja oppimisen ilo pääsisi näkymään ja kasvamaan.

Vaikka hyvinvointia voi olla vaikea opettaa suoraan, se on usein helpompi oppia käytännön kokemusten kautta. Ihmiset voivat oppia, mitkä toimet, ajattelutavat ja elämäntavat edistävät heidän hyvinvointiaan kokeilemalla erilaisia asioita, reflektoimalla omia kokemuksiaan ja tekemällä tarvittavat muutokset omassa elämässään.

On myös hyvä huomata, että hyvinvoinnin edistäminen voi vaatia itsetuntemusta ja tietoisuutta omista tarpeistaan ja arvoistaan. Henkilökohtainen kasvu ja oppiminen voivat olla avainasemassa hyvinvoinnin saavuttamisessa.

Vaikka hyvinvoinnin opettaminen voi olla haastavaa, se on usein helpompi oppia omakohtaisten kokemusten ja oivallusten kautta. Tämä tekee siitä erityisen yksilöllisen ja henkilökohtaisen prosessin. ◆

LÄHTEET

Baumeister, R. F. 2012. Need-to-belong theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), Handbook of theories of social psychology, 121–140.

Benedek M., Jauk, E., Fink, A., Koschutnig, K., Reishofer, G., Ebner, F., & Neubauer, A. C. 2014. To create or to recall? Neural mechanisms underlying the generation of creative new ideas. NeuroImage. 2014;88:125–113.

Benedek M., Jauk, E., Sommer, M., Arendasy, M., & Neubauer, A.C. 2014. Intelligence, creativity, and cognitive control: The common and differential involvement of executive functions in intelligence and creativity. Intelligence. 2014;46(73-83).

Dackermann T., Fischer, U., Nuerk, H.C., Cress, U., & Moeller, K. 2017. Applying embodied cognition: from useful interventions and their theoretical underpinnings to practical applications. ZDM Mathematics Education. 2017;49(4):545–557.

Frith, E. M. 2019. Acute Exercise and Creativity: Embodied Cognition Approaches.

Nonaka, I. & Takeuchi, H. 1995. The Knowledge-Creating Company: How Japanese Companies Create the Dynamics of Innovation.

Oppezzo M., & Schwartz, D.L. 2014. Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. Journal of experimental psychology: learning, memory, and cognition. 2014;40(4):1142.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2014. Toward a social psychology of assimilation: Self-determination theory in cognitive development and education. In B. Sokol, F. Grouzet, & U. Müller (Eds.), Self- regulation and autonomy, 191–207. Cambridge University Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2008. Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), Handbook of personality: Theory and research, 654–678.

Wilson, M. 2002. Six views of embodied cognition. Psychonomic bulletin & review. 2002;9(4):625-636.

HANNELE HARJUNEN, YTT
liikuntasosiologian apulaisprofessori
Jyväskylän yliopisto



Kuva: Freepik

Liikkuvien ruumiiden normit ja liikuntakulttuurin toiset

Lupa liikkua ei ole itsestäänselvyys jokaiselle. Lihavan ihmisen liikkumiseen suhtaudutaan edelleen usein ihmetellen ja torjuvasti.

LIIKUNNAN HYVÄÄ TEKEVISTÄ VAIKUTUKSISTA vallitsee laaja yksimielisyys ja liikkumista suositellaan kaikille. Liikuntaa edistetään usein kärjellä, jonka mukaan *"kaikki ovat tervetulleita"* liikkumaan. Tämä ylevä näkemys liikunnan kentän inklusiivisuudesta ja saavutettavuudesta ei kuitenkaan täysin pidä paikkansa. Myös liikunnan ja urheilun kentillä esiintyy normeja sille, mitä pidetään oikeanlaisena ja sosiaalisesti hyväksyttävä liikkujana.

Nämä normit eivät ole aina välttämättä tiedostettuja, mutta ne näkyvät käsityksissä *"oletusliikkujasta"* ja epänormatiivisina pidettyjen liikkujien kohtelussa.

Oletus normiliikkujasta on edelleen varsin kapea, ei suinkaan moninainen, eikä liikunnan kenttä toivota kaikkia liikkujia yhtä lailla tervetulleiksi. Tutkimukset, jotka käsittelevät esimerkiksi eri sukupuolien tai seksuaalisia suuntauksia edustavien, vammaisten tai muiden kuin valkoisten ihmisten kokemuksia liikkujina kertovat, että oletetusta normista jollain tavalla poikkeaminen altistaa monenlaiselle epäasialliselleKin tai liikkumisen ehtojen suhteen epätasa-arvoistavalle kohtelulle (esim. Berg ja Kokkonen 2016; Kokkonen ja Kauravaara 2020).

Normiliikkuja- tai urheilija on edelleen valkoihoinen ja heteroseksuaalinen, vammaton ja atleettisen näköinen mieheksi identifioituva henkilö. Tätä normia tuotetaan aktiivisesti niin liikunnan ja urheilun käytännöissä kuin niitä koskevissa diskursseissa. Normiin sopimattomat *”liikuntakulttuurin toiset”* tulevat marginalisoiduiksi, heitä rangaistaan epänormatiivisuudestaan sosiaalisesti tai heidät jätetään ulkopuolelle. Edellä mainittuihin normatiivisiin ominaisuuksiin voisi vielä lisätä ruumiin koon tai painon.

Epänormatiivisen kokoiset ruumiit eli kokonormin ylittävät ruumiit ovat lähes näkymättömiä liikunnan ja urheilun diskursseissa ja käytännöissä. Olen kirjoittanut aiemmin lihavista liikkujista ja liikunnan ja urheilun kentästä eräänlaisena *”eksklusiivisena tilana”*, joka olettaa ja hyväksyy vain tietynkokoisen liikkuvan subjektin (esim. Harjunen 2019 ja 2020). Johtopäätöksenä on, että lihavia liikkujia työnnetään aktiivisesti, vaikkakaan ei ehkä yleensä tarkoituksellisesti, ulos liikunnan kentältä.

Lihavuus ja liikunta sosiologisessa tutkimuksessa

On tunnettua, että lihavuuden tutkimusta on hallinnut biomedikaalinen näkökulma ja lihavuutta on pitkään lähestytty lähinnä lääketieteellisenä ongelmana ja kansanterveyskysymyksenä. Painopisteenä on ollut pyrkimys lihavuuden hoitoon ts. laihtumiseen, esimerkiksi ruokavalion ja liikunnan keinoin. Tämän painotuksen seurauksena lihavista liikkujista on vähän esimerkiksi yhteiskuntatieteellistä tutkimusta ja olemassa oleva tutkimuskin liittyy usein laihtumispyrkimykseen.

Tutkimuksen vähyys ja sen kytkeytyminen laihduttamiseen sinällään kertoo, että lihavia ihmisiä ei yleisesti pidetä liikunnan subjekteina, vaan lihavuutta, ja siten lihavana liikkumisen vaihetta pidetään välitilana, jonka oletetaan pian muuttuvan. Tilastot eivät kuitenkaan tue tätä näkemystä. Vain noin viisi prosenttia perinteisillä keinoilla kuten ruokavaliolla ja liikunnalla laihduttajista saavuttaa painotavoitteen ja pysyy siinä edes muutamia vuosia. Suurin osa laihduttajista lihoo uudelleen. Monille laihtuminen ja lihominen on toistuva sykli, monet ovat lihavia pitkiä aikoja, jotkut koko elämänsä.

Suhdetta lihavien liikkujia kohtaan näyttääkin ohjaavan jonkinlainen tulevaisuusorientaatio. Tämän seurauksena lihavaa liikkujaa subjektina ei ole olemassa tässä ja nyt, on vain muovautumassa oleva tuleva normikokoinen liikkuja. Väitän, että tämä ymmärrys lihavuudesta ohimenevänä välivaiheena estää kiinnittämästä huomiota lihavien liikkujan kokemuksiin ja tarpeisiin. Lihavien ihmisten liikuntaan liittyvistä sosiaalisista esteistä, kuten lihavuuden stigman vaikutuksista tai heidän liikuntaan osallistumisensa edellytyksistä puhutaan vähän ja asian suhteen tehdään vielä vähemmän. Jos tavoitteena on, että lihavat ihmiset saadaan liikkumaan enemmän, tarvitaan parempaa ymmärrystä lihavien liikkumisesta ja esimerkiksi sen sosiaalisista, kulttuurisista ja materiaalisista ehdoista.

Lihavana liikkumista pidetään välitilana, jonka oletetaan pian muuttuvan.

Lihavat liikkujat ja lihavuuden stigma

Stigmalla tarkoitetaan sosiaalisesti vahvasti negatiivisesti leimaavaa ominaisuutta (Goffman 1963). Lihavuuden on todettu olevan yksi ihmistä stigmatisoivimmista ominaisuuksista. Lihavuutta on pidetty epäsuotuisana ominaisuutena jo pitkään, mutta stigma on vahvistunut 2000-luvun *”lihavuuspaniikin”* myötä. Lihavuuden stigmalla on lukuisia negatiivisia vaikutuksia, kuten ennakkoluulot, syrjintä, häirintä, väheksyntä ja ulossulkeminen. Lihavuuden stigman osatekijöitä ovat esimerkiksi:

1. Lihavuuden medikalisointi eli lihavuuden käsittäminen lähinnä sairautena ja riskinä. Tässä kehyksessä lihava ihminen näyttäytyy aina sairaana, hoidettavana ja toimenpiteiden kohteena.
2. Lihavuuden kulttuurinen ja sosiaalinen määrittely eli lihavuuden ymmärtäminen epänormatiivisena ruumiillisuutena.
3. Lihavuuden moraalinen määrittely eli lihavuuden ymmärtäminen merkkinä epäsuotavista henkilökohtaisista ominaisuuksista, moraalista ja elämäntavoista.

Lihavan ihmisen sisäistä elämää luetaan ikään kuin ruumiin pinnalta. Oletuksena on, että lihavuus on näiden yksilön epäedullisten ominaisuuksien seurausta. Lihava ihminen määrittyy siten epänormatiivisena niin oletetun sairauden/riskin, normatiivisesta poikkeavan ulkomuodon ja oletettujen henkisten ominaisuuksien tai niiden puutteiden vuoksi. Nämä kaikki stigman osa-alueet näkyvät asenteissa lihavuutta ja lihavia ihmisiä kohtaan sekä lihavien ihmisten kohtelussa.

Lihavuuden stigma läpäisee koko yhteiskunnan, kaikki elämän alueet, mukaan lukien liikunnan kenttä. Lihavat liikkujat marginaalissa ja tämä näkyy heidän kokemuksissaan liikunnasta. Stigman negatiiviset vaikutukset näkyvät yleisenä asenteellisuutena lihavia liikkujia kohtaan olivatpa

kyseessä alan ammattilaiset, kanssaliikkujat tai media. Tällä hetkellä ei vielä riittävästi tunnisteta lihavuuden stigmaa liikunta-alan käytännöissä tai toimijoiden ajattelutavassa

Lihavuuden stigman vaikutukset liikkumiseen voidaan jakaa esimerkiksi psykologisiin, sosiaalisiin, materiaalisiin ja kulttuuriseen näkymättömyyteen. Psykologisiin vaikutuksiin voidaan lukea esimerkiksi sisäistetty stigma, aiemmat huonot kokemukset ja pelko huonosta kohtelusta. Sosiaalisia vaikutuksia ovat esimerkiksi yleinen lihavuusfobinen ilmapiiri ja laihdutuskulttuurin hallitsevuus. Materiaalisiin voidaan lukea esimerkiksi asianmukaisen ohjauksen puute ja -saatavuus tai sopivan vaatetuksen tai välineiden saatavuus. Nämä kaikki tekijät viestittävät lihavalla liikkujalle, että liikunta ja liikunnan kenttä eivät ole heitä varten. Lihavat ihmiset eivät tunne olevansa tervetulleita liikuntatiloihin ja ryhmiin tai oloaan turvalliseksi harrastaessaan liikuntaa, jonka seurauksena he saattavat vältellä liikuntaa tai liikuntapaikkoja.

Ulossulkevat käsitykset liikkujista

Jeannine Gailey (2015) on kirjoittanut erityisesti lihavien naisvartaloiden yhtäaikaisesta hypernäkyvyydestä ja näkymättömyydestä. Yhtäältä he ovat kokonsa vuoksi hyvin näkyviä, toisaalta sosiaalisesti ja kulttuurisesti näkymättömiä. Tämä havainto näyttää pätevän myös liikunnan kentällä. Lihavat liikkujat yhtä aikaa sekä *”liian näkyviä”* että näkymättömiä. Lihavat liikkujat ovat liikunnan representaatioissa harvoin edustettuina. Liikuntaan liittyvissä uutisissa, artikkeleissa, mainonnassa, on ruumiin koon suhteen vähän moninaisuutta paitsi, jos kyse laihduttamisesta. Tämä tukee käsitystä, että lihavia liikkujia ei ole olemassa.

Tätä nykyä lihava ihminen ei mahdu käsityksiin oletusliikkujasta. Lihavuus ja liikunta nähdään usein jopa toisensa poissulkevina. Esimerkiksi oletukset siitä, että lihavat eivät liiku, eivät ole kiinnostuneet liikunnasta, heillä ei ole liikuntataitoja tai he liikkuvat vain laihtuakseen elävät vahvasti. Esimerkiksi **Tara Brabazon** (2006, 72) on todennut, että liikuntakasvattajat ja terveydenedistäjät ovat niin sitoutuneet binääriseen käsitykseen lihavuuden ja liikunnan toisensa poissulkevuudesta, että he ovat lopulta kaikkein ennakkoluuloisimpia lihavien vartaloiden liikunnallisuuden suhteen ja samaan aikaan kaikkein vähiten inklusiivisia. Tämä toistuu lihavien liikkujien kokemuksissa.

Kysyimme vuonna 2015 suomalaisilta verkkokyselyllä yhteistyössä Helsingin Sanomien kanssa suomalaisten kokemuksista painoon perustusta syrjinnästä. (HS. kesäkuu 2015). Noin 18 000 (N = 17 882) lehden lukijaa, joista valtaosa naisia (N = 14 656) vastasi kyselyyn. Noin 4 000 henkilöä vastasi vielä avoimeen kysymykseen. Tässä aineistossa oli myös paljon kokemuksia liikunnasta, erityisesti huonosta kohtelusta ja syrjinnästä.

Lihavat liikkujat saavat jatkuvasti huomautuksia koostaan ja painostaan. Erilainen häirintä, huutelu, naureskelu ja tuijottaminen ovat yleisiä kokemuksia, joitain on jopa salakuvattu heidän harrastaessaan liikuntaa. Useimmiten heille ei ole ollut tarjolla perehtynyttä ohjausta tai sopivan kokoisia välineitä. Kun lihavat liikkujat kertovat kokemuksistaan, eniten mainintoja saavat kuntosali, uimahalli, ryhmäliikunta ja yleinen julkisilla paikoilla liikkuminen.

Onkin aiheellista kysyä, onko lihaville liikkujille tilaa liikunnan kentällä? Saako lihava liikkua tai olla näkyvä liikkuja sellaisena kuin on vai vasta kun on laihtunut tai saavuttanut oletusliikkujan normatiivisen vartalon? Tämä asettaa lihavat liikkujat eriskummalliseen positioon liikunnan kentällä. Entä miten muuttaa käsitystä oletusliikkujasta, jonka vaikutus näkyy ohjauksessa, välineistössä, ohjaajien ja liikkujien asenteissa? Miten liikunnan kenttä voitaisiin tehdä inklusiivisemmaksi myös eri kokoisia ihmisiä kohtaan?

On selvää, että lihavuuden stigman aktiivinen purkaminen on tarpeen myös liikunnan kentällä. Tämä on pitkä ja laaja yhteiskunnallinen prosessi. Vuonna 2023 julkaistiin Valtioneuvoston rahoittaman lihavuuden stigmaa Suomessa tarkastelleen tutkimushankkeen *Kohti vastuullisempaa ja eettisempää painopuhetta ja käytäntöjä* -loppuraportti, joka voisi toimia ohjenuorana myös tulevaisuuden liikuntakeskusteluja käytäessä. Joka tapauksessa normatiivisen liikkujan ihanne ja ekslusiivisuus on haastettava. Tämä voisi tapahtua esimerkiksi kouluttamalla ja lisäämällä liikunta-alalla toimivien ammattilaisten tietoisuutta lihavuuden stigmasta ja sen vaikutuksista.

Tarvitaan myös lisää tutkimusta lihavien liikuntakokemuksista ja halusta liikkua, jotta ohjausta ja palveluita voidaan paremmin kohdentaa heidän tarpeisiinsa. Lihavat liikkujina on tehtävä näkyviksi ja on murrettava oletus *”liikkumattomista”* lihavista ja tähän oletukseen pohjautuvat leimaavat puhetavat ja käytännöt. Myös lihavat ihmiset haluavat liikkua. He myös pitävät ja nauttivat liikunnasta. Halua liikkua ei edistä, että liikkumiselle rakennetaan erilaisia esteitä tai halutaan ylläpitää käsitystä normiliikkujasta, jonka raameihin he eivät mahdu. Pahimmillaan tämä ajaa suuren ryhmän ihmisiä pois liikunnan parista. ◆

Kirjoitus perustuu Liikunnan yhteiskuntatieteilijöiden syyskoulussa 22.8.2023 Jyväskylän yliopistossa pidettyyn esitykseen.

LÄHTEET

Berg, P. & Kokkonen, M. (toim.). 2016. Urheilun takapuoli: Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Brabazon, T. (2006) Fitness is a Feminist Issue, Australian Feminist Studies, 21:49, 65-83,

Gailey, J. 2014. The hyper(in)visible fat woman. New York: Palgrave McMillan.

Harjunen, H. 2020 Lihavien ihmisten liikunta ja sen esteet, teoksessa Kokkonen, J. & Kauravaara, K. (toim.).: Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 175. Helsinki, 50–67.

Harjunen, H. 2019. Exercising Exclusions: Space, Visibility, and Monitoring of the Exercising Fat Female body, The Fat Studies Journal (published online 7, Jan 2019). Vol 8 (2), 173–186.

Harjunen, H. 2016 Ulossulkemisia liikunnan kentällä: lihava liikkuva naisruumis katseiden kohteena, teoksessa Berg, Päivi ja Kokkonen, Marja (toim.) Urheilun takapuoli: Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Koivumäki, T., Harjunen, H., Hagström, T., Mikkilä, K., Pusa, T. & Lahti-Koski, M. 2023. Kohti eettistä ja vastuullista painopuhetta ja -käytäntöjä: lihavuuden stigma ja sen vähentäminen. 2023. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja, 2023:10,

Kokkonen, J. & Kauravaara, K. (toim). 2020. Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 175. Helsinki.

JOUKO KOKKONEN



Klaukkalan kuntoportaat. Kuva: Nurmijärven kunta

Kuntalaisten liikuntapalveluiden tuottaminen on yhteispeliä

Kunnan kannattaa miettiä tarkkaan, mihin voimavaransa käyttää liikuntapalveluissa, sanoo Nurmijärven liikunta- ja hyvinvointipäällikkö Kaisa Laine.

Liikuntapalveluita Nurmijärvellä tuottavat suoranaisesti liikunta- ja hyvinvointipäällikkö, liikunnanohjaaja, työikäisten ja ikääntyneiden liikuntasuunnittelija ja harrastamisen mallin liikuntakoordinaattori. Liikunta- ja ulkoilualueiden kunnosta vastaava henkilöstö mukaan laskettuna liikunnan ja ulkoilun parissa työskentelee Nurmijärvellä yhteensä noin parikymmentä ihmistä.

– Tämänkokoiseksi kunnaksi meillä on hyvät liikuntapaikat. On kaksi yleisurheilukenttää, pesäpallokenttä, lämmitettävä tekonurmi, tekojää, uimahalli sekä hiekka- ja nurmikenttiä. Ulkoilureitistö on laaja ja meiltä löytyvät myös kuntoportaat.

Nurmijärvellä asuu 44 500 ihmistä. Vuoteen 1980 verrattuna väkiluku on kaksinkertaistunut. Nurmijärvi kasvaa edelleen, mutta toistaiseksi nopeimmat kasvuvuodet ajoittuivat 2000-luvun alkuun. Asukasmäärää ovat nostaneet muuttoliike ja luonnollinen väestönlisäys. Syntyneiden ja kuolleiden määrän ero on kuitenkin pienentynyt 2020-luvulla merkittävästi. Vuonna 2022 Nurmijärvellä elävänä syntyneitä oli 69 enemmän kuin kuolleita.

Nurmijärvi on väkiluvultaan Suomen suurin kunta, joka ei kutsu itseään kaupungiksi. Kunnassa on kolme suurta taajamaa, joista yli 22 000 asukkaan Klaukkala on keskikokoisen kaupungin kokoinen. Kirkonkylä (8 000) ja Rajamäki (7 500) ovat myös suurempia kuin valtaosa suomalaisista kunnista.

Toisaalta Nurmijärvellä on monia pieniä kyliä, joissa toimii kyläseuroja ja -yhdistyksiä. Kylien asukkaiden järjestämä toiminta on Laineen mukaan tärkeää kunnassa, jossa sisäinen liikenne on heikohkoa. Se luo yhteisöllisyyttä ja mahdollistaa liikunnan harrastamisen, vaikka olosuhteet ovat usein vaatimattomat.

Laine pitää oleellisena sitä, että hyvinvointi- ja liikuntatoimi on päässyt vaikuttamaan uusien koulujen liikuntasalien suunnitteluun ja rakentamiseen. Tiloilla on suuri merkitys myös seurojen ja yhdistysten kokoontumispaikkoina.

– Saamme hienon Rajamäen kampuksen, jonne tulee melkein 1 200 neliön monikäyttöinen liikuntasali. Se parantaa yhdistysten ja urheiluseurojen käyttömahdollisuuksia, kertoo Laine esimerkkinä.

Aivan kaikkiin nurmijärveläisten toiveisiin kunta ei ole kyennyt vastaamaan. Kunnan suurimpaan taajamaan Klaukkalaan on toivottu uimahallia, mutta sen rakentaminen ei ole suunnitelmissa. Kuntalaisten käytössä on Alkon 1970-luvulla Rajamäelle rakennuttama halli, joka on uudistettu täysin vuonna 2015. Padel-hallin on rakennuttanut yrittäjä. Nurmijärvellä on myös osakeyhtiön pyörittämä golfkenttä.

SOTE-uudistus muuttanut ajattelua

Liikuntapalveluita on Nurmijärvellä ajateltu uusiksi 2020-luvulla. Yhtenä kimmokkeena on ollut Keski-Uusimaan hyvinvointialueen perustaminen. Kunnan tärkein tehtävä on Laineen mukaan kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen, mikä johdatti tarkastelemaan liikuntapalveluiden paikkaa uudessa tilanteessa.

– Lähdimme vuonna 2021 pohtimaan kunnan liikuntapalveluiden roolia. Yksikön muuttuminen liikunta- ja hyvinvointipalveluiksi vauhditti tarkastelua.

Laine tuli Nurmijärvelle Helsingin kaupungin palveluksesta hyvinvointikoordinaattoriksi. Pitkäaikainen liikuntapäällikkö **Antero Lempiö** jäi eläkkeelle vuonna 2020. Hänen seuraajansa siirtyi kesällä 2021 uusiin tehtäviin ja Laine lupautui väliaikaisesti hoitamaan virkaa, johon hänet vaki-



Kaisa Laineen liikuntavinkki on ytimekäs. ***”Menkää ulos ja luontoon. Se on voimavara, josta meillä Suomessa on ainutlaatuinen mahdollisuus nauttia.”*** Kuva: Jouko Kokkonen





Mies pelaa bocciaa Krannilassa. Liikunnan riemua liikuntaleirillä. Kuvat: Nurmijärven kunta.

naistettiin vuonna 2022 ensin hyvinvointipäälliköksi. Nimike muuttui vuonna 2023 liikunta- ja hyvinvointipäälliköksi.

Paikallistason liikuntakenttä on Laineen mukaan murroksessa, koska toimijoita ja erilaisia odotuksia on paljon. Liikuntapalveluja tuottavat Nurmijärvelläkin eri tahot. Kunnassa on paljon liikunta-alan yrityksiä, aktiivinen Nurmijärvi-opisto ja Rajamäen uimahalli. Urheiluseuroja on yli 40 ja niiden lajikirjo on laaja. Herusten Vireestä, Korven Urheilijoista, Perttulan Riennosta tai Perttulan Tähdestä harva on kuullut. Rajamäen Rykmentti ja Nurmijärven Palloseura ovat tutumpia useammalle.

Laine näkee, että kunnan kannattaa erityisesti keskittyä palveluihin, joita muut toimijat eivät tuota. Tämä koskee suurelta osin esimerkiksi soveltavan liikunnan palveluja. Ylipäätään kunnassa on mietittävä, mihin se niukat voimavaransa suuntaa, jotta kuntalaiset saavat mahdollisimman paljon hyötyä. Kunnan ei ole mielekästä järjestää esimerkiksi ohjattuja perusjumppatunteja.

– Kyse on siitä, missä alan koulutuksen omaava ohjaaja saa käyttää omaa osaamistaan parhaalla mahdollisella tavalla. Ja kyse on myös työmotivaatiosta, työhyvinvoinnista ja työssäjaksamisesta.

Kunnalle kuuluu kokonaiskuva

Liikuntakentän moninaistuminen korostaa kunnan hyvinvointi- ja liikuntatoimen ja liikunnan eri toimijoiden säännöllisen yhteydenpidon ja tiedonvaihdon merkitystä. Kunta kykenee Laineen mukaan tarkastelemaan paikallista liikuntaa kokonaisuutena liikuntapoliittisen asiantuntemuksen ansiosta.

Nurmijärvellä tärkeä linjaus on liikuntaneuvonnan kehittäminen, joka sisältyy kunnan strategiaan. Nuorille kohdennetun liikuntaneuvonnan kohderyhmänä ovat olleet kutsuntaikäiset miehet. Kutsuntatilaisuuksissa haravoidaan sekä palveluksesta vapautettuja että palvelukseen otettuja nuoria miehiä, jotka eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Neuvontaan pääsevät mukaan ne, jotka ovat motivoituneita tarkastelemaan oman aktiivisuuttaan yhdessä asiantuntijan kanssa.

Nuorille miehille suunnatun toiminnan lähtökohtana on aktiivisuuden herättäminen. Tämä vaikuttaa päivärytmin järkeistämiseen, mikä on monesti ongelmana. Rytmin muuttaminen johtaa terveeseen väsymiseen ja parempaan uneen. Hyvinvointi paranee ja parhaassa tapauksessa liikkuminen arjessa lisääntyy ja jopa omaehtoinen liikunnan harrastaminen alkaa.

– Kaikki nuoret saavat itselleen määräajaksi lainaan aktiivisuusrannekkeen ja sitä kautta he pystyvät seuraamaan omaa liikkumistaan. Toivottavasti se motivoi niin askelten keräämiseen kuin aloittamaan jonkin liikuntaharrastuksen.

Laine sanoo uskovansa niin yksilö- kuin ryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan. Ikääntyneiden liikuntaneuvonnan kokeilu alkaa Nurmijärvellä ryhmämuotoisena, mikä tuo toimintaan sosiaalisen ulottuvuuden. Yksinäisyys heikentää etenkin monien ikääntyneiden nurmijärveläisten hyvinvointia. Kunnissa on kuitenkin kokonaisuudessaan pohdittava tarkkaan, mihin neuvonta kohdennetaan.

– Harvalla kunnalla on laittaa liikuntaneuvontaan monta henkilötyövuotta. Missä se vaikuttavuus näkyy parhaiten? Pitkälti kohteita ovat kakkostyypin diabetes ja ylipaino.

Yhdyspinnan pitäminen toimivana vaatii työtä

Neuvonnan ja ylipäätään liikuntapalvelujen liittäminen toimivaksi osaksi hyvinvointialueelta lähtevää palvelupolkua kysyy kunnan liikunta- ja hyvinvointipalveluilta osaamista. Laine korostaa olevan oleellista, että hyvinvointialueella niin terveydenhoitajat kuin fysioterapeutit tietävät millaisia ryhmiä on tarjolla, jotta he voivat lähettää ihmisiä suoraan ryhmiin tai kertoa niistä.

Keski-Uusimaan hyvinvointialueeseen (Keusote) kuuluvat Hyvinkää, Järvenpää, Mäntsälä, Nurmijärvi, Pornainen ja Tuusula. Keusote on Laineen mukaan sikäli hyvässä asemassa, että yhteistyötä oli harjoiteltu jo ennen hyvinvointialueen toiminnan aloittamista. Alueellisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtoryhmään kuuluvat Keusoten edustajat ja, hyvinvoinnin edistämisen vastuuhenkilöt kaikista kuudesta kunnasta. Ryhmässä ovat edustettuna yritykset (apteekki) ja järjestöt sekä pelastuslaitos.

Alueellisessa hyvinvointisuunnitelmassa on määritelty alueelliset tavoitteet ja toimenpiteet. Suunnitelman yhtenä tavoitteena on, että vähän liikkuvien ja liikkumattomien liikkuminen lisääntyy. HYTE-alueen ja kunnan yhdyspinnan pitäminen toimivana vaatii koko ajan työtä. Vaikeusastetta nostaa henkilöstön vaihtuvuus.

– Sehän on jatkuvaa vastinparien löytämistä ja yhteistyön vahvistamista henkilötasolla, jotta päästään työryhmätasolta konkretiaan. Työ tehdään ruohonjuuritasolla ja kuntalaisiin vaikutetaan käytännön toimenpiteillä, ei työryhmissä.

Lapset ja nuoret liikkeelle

Nurmijärven kuntastrategiaan sisältyvät näkyvästi lasten ja nuorten liikuttaminen sekä perheliikunta. Harrastamisen mallin koordinointia varten on palkattu yksi henkilö. Malli on ainut tapa, jolla Nurmijärvellä tuotetaan lasten ja nuorten liikuntapalveluja. Kunta tarjoaa myös perheille suunnattuja liikuntaryhmiä, sillä kunnassa on paljon lapsiperheitä ja se haluaa erottautua perhevetoisena. Laine sanoo tukevansa ponnekkaasti lasten ja nuorten harrastamisen mallin kehittämistä.

– Liikunnallinen elämäntapa lähtee lapsesta ihan pienestä asti. Siksi panostamme siihen vahvasti ja pyrimme laajentamaan toimintaa myös toiselle asteelle.

Laine pitää tärkeänä, että liikunnan asiantuntijat voivat tuoda esille fyysisen, psyykkisen ja sosiaalinen hyvinvoinnin lisäksi liikunnan muita positiivisia puolia. Nurmijärvellä on koulutettu nuorisopalveluiden ohjaamon työntekijöitä liikuntaneuvontaa avi-rahoitteisessa hankkeessa. Lähtökohtana ovat olleet liikunnan mahdollisuudet toimia välineenä syrjäytymisen ehkäisyssä tai vaikeassa asemassa olevan nuoren hyvinvoinnin edistämisessä, mielenterveyden parantamisessa ja ongelmien ennaltaehkäisyssä.

Kunnan kohtaamispaikka siirtyy liikunta- ja hyvinvointipalveluiden vastuulle vuoden 2024 alussa. Liikunta- ja hyvinvointipäällikölle tämä tietää lisää työtä, mutta Laine näkee muutoksen mahdollisuutena, joka avaa tilaisuuden perheiden kohtaamiseen varhaisessa vaiheessa. Kohtaamispaikka antaa mahdollisuuden myös monenlaisen tiedon jakamiseen hyvinvointialueen palveluista seuratoiminnan esittelyyn. ◆

MIRVA ROTTENSTEINER, TtT
projektivastaava
Huippu-urheilun instituutti KIHU
mirva.rottensteiner@kihu.fi

VILLE VESTERINEN, LitT
johtava asiantuntija
Huippu-urheilun instituutti KIHU

PIA PEKONEN, liikunnanohjaaja YAMK, valmennus
valmennusosaamisen asiantuntija
Suomen Olympiakomitea

MAARIT VALTONEN, LT
ylilääkäri
Huippu-urheilun instituutti KIHU ja Suomen Olympiakomitea



Kuva: Antero Aaltonen

Urheilussa valmennustiimi toimii yhtenä joukkueena

Moniammatilliset tiimit ovat osa nykyaikaista kilpa- ja huippu-urheiluvalmennusta. Valmentajan ei tarvitse osata yksin kaikkea. Mitkä elementit tekevät moniammatillisesta valmennustiimistä toimivan?

ASIANTUNTIJATOIMINTA VALMENNUKSEN TUKENA on harjoitettavuuden, suorituskyvyn ja huippusuorituksen edistämistä urheilijan fyysinen, sosiaalinen ja psyykkinen terveys huomioiden. Kyse on kokonaisvaltaisesta toimintatavasta, jossa suorituskykyä ja terveyttä ei aseteta vastakkain, vaan ymmärretään tasapaino, joka fyysisten ja psyykkisten rajojen tavoittelussa tulee löytää. Moni valmentaja kokeekin tarpeelliseksi moniammatillisen tuen laji- ja valmennusasiantuntijuuden rinnalle. Asiantuntijatyössä on siirrytty irrallisista palveluista kohti valmentajan johtamia moniammatillisia tiimejä.

Asiantuntijatyö vastaa huippu-urheilun kasvaviin osaamisvaatimuksiin ja tuo eri alojen osaamista valmentajien ja urheilijoiden tueksi valmennusprosessiin. Tavoitteena on lisätä toiminnan laatua yhteisen tavoitteen eteen työskenneltäessä. Keskeistä on valmentajan työn ja osaamisen kehittämisen tukeminen. Työssä korostuu val-

mentajan ja urheilijan arjen tunteminen, lajilukutaito sekä lajin toimintaympäristön ymmärrys. Hyvin organisoidulla ja yhteistyökykyisellä tiimillä rakennetaan edellytyksiä urheilijan ja joukkueen kokonaisvaltaiselle ja optimaaliselle valmennukselle, kehittymiselle ja menestystavoitteiden saavuttamiselle.

Asiantuntijuuden merkitys ymmärretty uudella tavalla

Urheiluvalmennuksessa on Suomessa hyödennetty asiantuntijoita yli sata vuotta. Hierojia on ollut mukana kaikissa olympiakisoissa Tukholman vuoden 1912 olympiakisoista lähtien. Urheilijan kuormitustutkimusta on tehty jo 1920-luvun alkupuolella, ja lääkäri on ollut mukana Suomen olympiajoukkueessa Pariisin vuoden 1924 olympiakisoista alkaen.

Asiantuntijatoiminta on vuosien varrella nähnyt monia vaiheita. Viimeisen kymmenen vuoden aikana toiminnan hyödyt ja tarve huipulle tähtäävässä urheilussa on kuitenkin tunnistettu ja tunnustettu yhä selvemmin. Tästä osoituksena on ollut mm. urheiluakatemia- ja valmennuskeskusympäristöjen kehittäminen ja valtion urheiluakatemioille asiantuntijatoiminnan kehittämiseen suuntaama merkittävä taloudellinen tuki, joka oli 6,5 miljoonaa euroa vuosina 2020–2022 (Lämsä ym. 2023).

Suomessa työstettiin vuosina 2020–2021 yhteistyössä asiantuntijoiden ja huippu-urheiluverkoston kanssa asiantuntijatoiminnan kuvaus, jonka tarkoituksena on avata ja linjata suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilun asiantuntijatoiminnan tavoitteita, päämäärää ja toimintatapoja urheilijan päivittäisvalmennuksessa (KIHU, Vesterinen ym. 2021). Yhteenveto korostaa yhteistä ymmärrystä asiantuntijatiimin hyödyntämisestä ja vaikuttavuudesta valmentautumiseen tavoiteltaessa menestystä ja huipputuloksia ja näitä tukevaa toimintakulttuuria. Kuvausta tullaan päivittämään seuraavan kerran ensi vuoden alkupuolella.

Päivittäisvalmennuksen lisäksi huippu-urheilussa rakennetaan asiantuntijatiimit arvokilpailuihin, joissa eri alojen asiantuntijat ovat osa joukkuetta. Asiantuntijoiden määrä on tällöin rajattu ja tiimi muodostetaan joukkueen kokonaisuus huomioiden. Vahvan substanssiosaamisen lisäksi asiantuntijan yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot sekä reagointitavat haastavissa tilanteissa korostuvat, sillä arvokilpailuissa ollaan usein pitkään yhdessä paineisessa tilanteessa. Luonnollisesti on etu, kun urheilijat ja valmentajat tuntevat asiantuntijatiimin jäsenet jo ennestään, ja kaikki ymmärtävät oman roolinsa tiimissä ja sitoutuvat yhteisiin toimintatapoihin.

Huippu-urheilussa menestys ratkaistaan usein pienillä marginaaleilla. Asiantuntijatiimillä pyritään tukemaan sitä, että jokainen tärkeä osa-alue urheilijan tai joukkueen kehittymisen ja suorituksen kannalta huomioidaan valmennuksessa ja kilpailutilanteessa. Asiantuntijatuki muodostetaankin aina lajin vaatimusten ja urheilijan/joukkueen tarpeiden ja tavoitteiden mukaan. Moniammatillisen tiimin jäseniä voivat olla esimerkiksi lääkäri, fysioterapeutti, fysiikkavalmentaja, tekniikkavalmentaja, urheilufysiologi, biomekaniikan asiantuntija, data-analyytikko, kaksoisura-asiantuntija, urheilupsykologi, psyykkinen valmentaja tai ravitsemusasiantuntija (kuvio 1.). Keskeistä on hyödyntää osaajia, joilta löytyy tarvittavaa osaamista urheilijan ja lajin näkökulmasta.



Kuvio 1. **Moniammatillinen tiimi rakentuu valmennuksen aidoista tarpeista.**

Yhteistyökyky ja luottamus

Helsingissä Urheassa 20.–21.4.2023 järjestetyssä *Moderni urheilulääketiede ja valmennus* -asiantuntijaverkostopäivillä kuultiin esityksiä ja keskustelua toimivasta asiantuntijayhteistyötä valmennuksessa. Suomen Urheiluliiton GM:nä toiminut **Tuomo Salonen** muistutti esityksessään, että urheilijakohtaiset asiantuntijuustarpeet poikkeavat toisistaan. Keihäänheittäjällä on yleensä erilainen tiimi kuin kestävyysjuoksijalla. Tiimin kokoamiseen vaikuttavat asiantuntijan erityisosaaminen, saavutettavuus ja kustannukset unohtamatta henkilökemiaa ja yhteistyökykyä. Valmennuksen ydintiimiin kuuluu tarpeellisia asiantuntijoita tarvittavissa määrin. Tämän lisäksi tiimi hyödyntää laajempaa asiantuntijaverkostoa tilanteen niin vaatiessa. Kokonaisuudessaan toiminnan tulee olla Salosen mukaan suunnitelmallista ja valmentajajohtoista.

Moniammatillisen valmennustiimin kullakin jäsenellä on oma sovittu roolinsa, jossa hän pysyy. Ongelmat ja mahdollisuudet ovat yhteisiä. Kun tietoa ja näkemystä ratkaisuihin haetaan tiimin ulkopuolelta, koottu tieto työstetään yhdessä. Koko tiimi kantaa vastuuta päätöksenteosta, valinnoista ja tuloksesta.

Olympiakomitean psyykkisen valmennuksen vastuuasiantuntija **Robert Päkk** nosti esiin, miten tärkeää asiantuntijan on tiedostaa, ketä varten hän tekee työtä ja mikä on tiimin tehtävä: toiminnassa ollaan mukana urheilijoita ja valmennusta varten tukemassa valmennuksen prosessia. Jokaisella tiimin jäsenellä tulee olla selkeä oma roolinsa ja vastuualueensa. Substanssiosaamisen lisäksi tuodaan aina oma persoona osaksi valmentajan johtamaa joukkuetta. Päkk korosti, että toimivan joukkueen rakentuminen vaatii hyviä vuorovaikutustaitoja, luottamusta sekä toisten kunnioitusta ja arvostusta.

Valmentajan taito johtaa tiimiä korostuu

Valtakunnallisille urheiluakatemioista ja valmennuskeskuksista tehdyn tuoreen arvioinnin mukaan viimeaikaisen panostuksen asiantuntijatukeen on koettu lisänneen valmennuksen systemaattisuutta ja laatua, ja parantaneen urheilijoiden suorituskykyä ja tuoneen terveitä harjoituspäiviä (Lämsä ym. 2023). Arvioinnin tulokset ovat linjassa Urhean *Moderni urheilulääketiede ja valmennus* -seminaarissa esiinnousseiden menestyvän tiimin tärkeimpien osatekijöiden kanssa.

Onnistuneessa tiimityöskentelyssä korostuvat hyvä vuorovaikutus ja sitoutuminen yhteisiin tavoitteisiin, mitä jokainen toteuttaa oman vastuualueensa ja roolinsa kautta. Arvioinnin (Lämsä ym. 2023) mukaan heikosti toimivassa tiimissä haasteeksi koettiin toistuvat ongelmat vuorovaikutuksessa, yhteisten tavoitteiden puute ja irrallinen asiantuntijatoiminta. Tiimin jäsenten keskinäinen riittävä kommunikaatio ja tiedonkulku nähdäänkin olevan onnistuneen tiimityön taustalla. Tähän kaikkeen vaikuttaa valmentajan taito johtaa moniammatillista tiimiä.

Urheilun asiantuntijatyössä korostetaan päävalmentajan roolia johtaa koko valmennustiimiä, johon myös asiantuntijat kuuluvat. Valmentajalla on oltava valmennustaidon lisäksi valmiudet toimia moniammatillisen tiimin vetäjänä. Asiantuntijatoiminnan arvioinnissa (Lämsä ym. 2023) esitetäänkin keskeiseksi kehityskohteeksi varmistaa valmentajalle riittävästi sekä resursseja että osaamista koordinoida ja johtaa asiantuntijatiimin toimintaa urheilijan ympärillä. Asiaan on tartuttu ja muun muassa nuorten olympiavalmentajat ovat syksyn 2023 tapaamisissa paneutuneet valmentaja johtajana -teemaan. Samalla tavalla myös asiantuntijoiden tiimityötaitoihin kannattaa panostaa.

Valmentajalla on oltava valmiudet toimia moniammatillisen tiimin vetäjänä.

Toimintakulttuuri kehittyy

Urheilun moniammatillisessa asiantuntijatoiminnassa on otettu olympia- ja paralympiajoukkeiden kohdalla pitkiä kehitysaskeleita viimeisimmän kymmenen vuoden aikana. Valtakunnallisen urheiluakatemioista ja valmennuskeskuksista tehdyn arvioinnin mukaan valmentajista peräti kolme neljästä ja urheilijoistakin yli puolet arvioi asiantuntijatoiminnan laadun parantuneen viimeisen kahden vuoden aikana (Lämsä ym. 2023). On tärkeää pysähtyä säännöllisesti arvioimaan toimintatapoja ja uskallettava tarttua kehityskohteisiin, jotta toiminnalla voidaan aidosti tukea suomalaista huippu-urheilumenestystä.

Huipulla jo olevien tai sinne pyrkivien urheilijoiden ja joukkueiden moniammatillisia tiimejä yhdistävät tietyt tekijät. Valmentajajohtoisuus, yhteiset tavoitteet ja sitoutuminen prosessiin, suunnitelmallisuus ja tarvelähtöisyys, selkeä roolitus, hyvät vuorovaikutustaidot ja sisäinen viestintä, luottamus ja kunnioitus luovat edellytyksiä työskennellä saumattomasti hyvässä ilmapiirissä urheilijan tai joukkueen tavoitteiden saavuttamiseksi, yhtenä joukkueena. ◆

Teksti pohjautuu Moderni urheilulääketiede ja valmennus -asiantuntijaverkostopäivien (Helsinki, Urhea 20.–21.4.2023) sisältöön, erityisesti Yhtenä joukkueena toimiminen – lääkintähuollon erityiskysymyksiä -teemasession esityksiin ja keskusteluihin.

LÄHTEET:

KIHU 2021. Vesterinen V., Pekonen P., Valtonen M., Dahlström J., Saari M., Kuparinen V., Päkk R., Manner L., Kauhanen K. V. 2021. Asiantuntijatoiminnan kuvaus huippu-urheilun toimintaympäristössä. Huippu-urheilun instituutti KIHU, versio 8/2023. https://kihu.fi/asiantuntijatoiminnan-kuvaus

Lämsä J., Holopainen A., Blomqvist M. & Mononen K. V. 2023. Palveluista moniammatillisiksi tiimeiksi – Asiantuntijatoiminnan arviointi valtakunnallisissa huippu-urheilukeskuksissa 2019–22. KIHUn julkaisusarja, nro 84. ISBN 978-952-7290-29-3 (verkkojulkaisu), ISSN 2489-8317 (verkkojulkaisu). Jyväskylä 2023.

Päkk R. Medical & performance -teamin moderni tapa toimia. Moderni urheilulääketiede ja valmennus -seminaari. Helsinki, Urhea 21.4.2023.

Salonen T. Toimiva asiantuntijayhteistyö valmennuksessa. Moderni urheilulääketiede ja valmennus -seminaari. Helsinki, Urhea 21.4.2023.

LIISA PIETOLA, MMT
johtava asiantuntija
kestävyysratkaisut, Sitra
liisa.pietola@sitra.fi

ELINA DRAKVIK
asiantuntija
Terveysdata 2030
Sitra
elina.drakvik@sitra.fi



Kuva: Antero Aaltonen

Planetaarinen terveys osaksi jokaisen hyvinvointia

Ihmisen hyvinvointi ja muun luonnon tila ovat tiiviisti kytköksissä toisiinsa. Terve ja elinvoimainen luonto heijastuu ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin.

PLANETAARINEN TERVEYS kattaa ihmisten terveyden ja maapallon luonnonjärjestelmien toimivuuden keskinäisriippuvuudet. Se tarkoittaa kokonaisvaltaista ja systeemistä lähestymistapaa, jossa tarkastellaan ihmisen ja muun luonnon välisiä yhteyksiä. Lähestymistapa korostaa ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin riippuvuutta luonnonjärjestelmien tasapainosta (Whitmee ym., 2015; Drakvik ja Pietola, 2023; Grotenfelt-Enegren ym., 2023).

Luonnon ja ihmisen hyvinvoinnin yhteyttä on tarkasteltu myös muiden käsitteiden avulla. *One Health* -lähestymistapa (yhteinen terveys) keskittyy usein ihmisten ja eläinten väliseen vuorovaikutukseen ja ekosysteemien terveyteen sekä näiden välisten yhteyksien tarkasteluun. *EcoHealth* -lähestymistapa auttaa pureutumaan pitkälti ekosysteemien terveyteen ja luonnonmonimuotoisuuteen liittyviin kysymyksiin (Lerner ja Berg, 2017).

Esille on noussut myös planetaarisen hyvinvoinnin käsite, joka pitää sisällään niin ihmisen kuin muun luonnonkin hyvinvoinnin (Kortetmäki ym., 2021). Planetaarisen hyvinvoinnin näkökulmasta meidän tulee turvata luonnonjärjestelmien vakaus ja toimivuus, jotka ovat välttämättömiä ekosysteemien ja lajien säilymiselle ja ihmisen olemassaololle.

Hyvinvointimme ponnistaa hyvinvoivasta biosfääristä

Maapallon luonnonjärjestelmien toimivuus on ekologista kestävyyttä, jossa maaperä ja vesistöt sekä kasvit ja eläinkunta voivat hyvin. Biosfäärin hyvinvointi luo mahdollisuudet kestävyyden muille ulottuvuuksille eli sosiaaliselle ja taloudelliselle kestävyydelle.

YK:n kestävän kehityksen tavoitteita on yhteensä 17. **Rockstömin** ja **Sudhevin** (2016) mukaan kestävän kehityksen kivijalkana on biosfääri. Hyvinvointimme kumpuaa maa- ja merialueiden hyvinvoinnista eli YK:n kestävän kehityksen tavoitteista 14 ja 15 sekä suotuisasta ilmastosta (tavoite 13) ja puhtaasta vedestä (6).

Kun biosfääri voi hyvin, voimme saavuttaa sosiaalisen kestävyyden tavoitteita köyhyyden (1) ja nälän (2) poistamiseksi, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi (3) sekä puhtaan energian saamiseksi (7). Kun perustarpeemme (vesi, ruoka, lämpö, suoja) on turvattu, voimme soveltaa kestäviä ratkaisuja kaupungeissa ja yhteisöissä (11) hyvän koulutuksen (4) avulla.

Sosiaalinen kestävyys rakentuu sukupuolten tasa-arvon (5) sekä rauhan, oikeudenmukaisuuden ja hyvään hallinnon (16) varaan. Nämä luovat edellytykset taloudellisen kestävyyden tavoitteisiin kuten ihmisarvoiseen työhön ja talouskasvuun (8), kestävään teollisuuteen ja infraan (9), eriarvoisuuden vähentämiseen (9) sekä vastuulliseen kuluttamiseen (12).

Yhteistyö ja kumppanuus (tavoite 17) luovat demokratiaa ja osallisuutta, jotka ovat hyvinvointimme kulmakiviä ja ne voidaan siten nähdä läpileikkaavana teemana. Toinen keskeinen läpileikkaava ajuri on reilu datatalous, sillä ilman läpinäkyvää ja eri sektoreita yhdistävää tietoa emme voi kehittää ja soveltaa ratkaisuja kestävyyden edistämiseksi.

Kokemukset ja nykytutkimus ovat avanneet luonnon merkitystä ihmisen hyvinvoinnille tavoilla, joita emme ennen ymmärtäneet. Terveys nähdään entistä enemmän kokonaisvaltaisesti ja ymmärrys ympäristön merkityksestä terveydelle lisääntyy, kuten Sitran Megatrendi-raportti myös valottaa (Sitra, 2023).

Luontoyhteyttä ja -kosketusta kannattaa vahvistaa

Ekologinen kestävyys ja terveys ovat kuitenkin vaarantuneet ihmistoiminnan myötä. Vaikutukset ovat todettavissa ilmaston kuumenemisena, luontokatona sekä merten, maaperän ja ilman saastumisena. Jopa miljoona eliölajia on vaarassa hävitä sukupuuttoon seuraavien vuosikymmenten aikana. Olemme jo ylittäneet planetaariset rajat esimerkiksi kemikaalikuorman osalta (Persson ym. 2022).

Miten edistää planetaarista terveyttä?

Luontokosketus on oleellinen osa kansanterveyttä. Suomen tulisi laatia ja toteuttaa kansallinen luonto-terveysohjelma.

Luontokosketuksen laatu ja annosvaste vaativat uutta tutkimusta eri luontoympäristöissä, jotta voidaan laatia luonto(liikunta)suosituksia terveyden edistämisen ja sairauksien ennaltaehkäisyn näkökulmasta sekä arvioida taloudelliset vaikutukset ja säästöt.

Terveysvaikutukset ja hyvinvointikokemukset voivat kannustaa edistämään luonnon hyvinvointia ja suosimaan luonnonvarojen käyttöä kestävällä tavalla

Keskeistä on, että luontoa kohdellaan hyvin ja pidetään se elinvoimaisena myös suojelualueiden ulkopuolisilla alueilla (70 % maa-alasta).

Luonnon hyvinvointia edistävään maankäyttöön tarvitaan indikaattoreita eri maaperä- ja ilmasto-oloissa ja maankäyttöluokissa. Myös kokemusperäisellä tiedolla on iso merkitys.

Digitalisaatio ja datan hyödyntäminen tarjoavat mahdollisuuden yhdistää luonnon ja terveyden merkitykset kestävän kehityksen tavoitteiden keskinäisriippuvuuksissa. Datan saatavuutta ja hyödyntämistä tutkimus- ja kehitystyöhön sekä politiikkaohjaukseen tulisi parantaa.

Tarvitaan ilmiöpohjaista ohjausta. Muistio osoittaa tarpeen kehittää yhdessä kansallinen suunnitelma keskeisten toimijoiden ja sidosryhmien kanssa.

Nopeasti lisääntynyt kaupungistuminen ja luontokato ovat köyhdyttäneet myös omaa mikrobistoamme. Immuunivälitteisille sairauksille ominaista on immuunijärjestelmän epätasapaino, joka vaikuttaa kytkeytyvän ihmisen oman mikrobiston muutoksiin.

Terve ja elinvoimainen luonto heijastuu siten myös ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Siksi ekologinen jälleenrakennus ja sen vauhdittaminen on Sitran tulevaisuustyön ydintä. Visiona on parempi huominen, jossa ihminen voi hyvin luonnon kantokyvyn rajoissa. On tärkeää vahvistaa luonnon monimuotoisuutta ja edistää siirtymää kohti ympäristön tilaa parantavaa yhteiskuntaa, jossa maapallon kantokykyyn sopeutuminen ja luontosuhde on kaikille mahdollista.

Viimeaikaisissa tutkimuksissa on korostettu vihreiden luontoympäristöjen ja vesialueiden sekä virkistysalueiden merkitystä hyvinvoinnille ja mielenterveydelle (White ym. 2021). Lähiluonto innostaa meitä liikkumaan ja tarjoaa mahdollisuuden luontokosketukseen. Luonto edesauttaa niin stressistä palautumista kuin kognitiivista ja fyysistä palautumista. Metsäkäynneillä on havaittu myös olevan yhteys unen laadun paranemiseen – jo 15 minuutin käynti luonnossa palauttaa stressistä. Rentoutuminen on havaittu ja todettu myös myös fysiologisesti mittaamalla (Tyrväinen ym., 2018).

Kaupunkisuunnittelun avulla ja maankäyttöpolitiikalla, joissa huomioidaan planetaarinen terveys, voidaan rohkaista kansalaisia liikkumaan ja hyödyntämään viher- ja virkistysalueita. Kaupunkien viherryttämisellä on todettu olevan monia terveyshyötyjä: se pidentää elinajanodotetta, vähentää mielenterveysongelmia ja parantaa kognitiivista toimintaa sekä myös mielialaa (Nieuwenhuijsen, 2020).

Ennaltaehkäisy pitkän päälle edullisinta

Luonnon positiiviset vaikutukset ovat merkittäviä. Luonnon monimuotoisuus ja luontokosketus lisäävät mikrobialtistusta ja harjoittavat immuunijärjestelmämme toimintaa, mikä voi suojata meitä uusien tartuntatautien kehittymiseltä. Lisäksi monimuotoisen ympäristön mikrobisto voi suojata immuunivälitteisiltä sairauksilta, kuten allergioilta ja astmalta (Haahtela ym., 2017). Luonto vaikuttaa myönteisesti myös mielenterveyteen, ja viherympäristökäynneistä on todettu olevan apua masennuksen hoidossa. Lisäksi lähiluonto voi vaimentaa melua, vähentää pienhiukkasten määrää ympäristössä sekä torjua kesäisin kuumuutta.

Kansantauteja voidaankin osittain ehkäistä samoilla keinoilla kuin ilmastokriisiä ja luontokatoa. Sairaanhoidosta tulisi siirtyä enemmän terveyden tukemiseen ja ylläpitämiseen sekä elintapamuutosten rohkaisemiseen. Tiedämme, että ennaltaehkäisy tulee halvemmaksi yhteiskunnalle pitkällä aikavälillä ja on paljon parempi vaihtoehto myös yksilöille. Samalla terveydenhuollon kuormitusta pystyttäisiin vähentämään, mikä tulee joka tapauksessa olemaan koetuksella ikääntyvän väestön hoitotaakan vuoksi.

Ennaltaehkäisyn kautta syntyisi siis merkittäviä säästöjä terveys- ja sosiaalimenoihin. On arvioitu, että allergiaan ja astmaan liittyvien kustannusten kohdalla Suomessa on saavutettu yhteensä 1,2 miljardin euron säästöt kansallisen allergia- ja astmaohjelman avulla (vuosina 2008–2018), jossa mm. ennaltaehkäisevät toimet ja luontoyhteys otettiin paremmin huomioon (Haahtela ym. 2020).

Viherympäristöt ja luonto osaksi jokaisen arkea

Pääsy luontoon on tärkeää niin kaupunkilaisille kuin maaseudulla asuville. Viherympäristöt tulisi saada helposti kaikkien saavutettaviksi kaupungeissa. Päiväkotien ja koulujen pihojen viherryttäminen ja luontoretket ovat keskeisiä toimenpiteitä, joilla luonnon tervehdyttävän vaikutuksen mahdollisuudet saadaan hyödynnettyä. Palvelutalojen ja sairaaloiden viherympäristöt ovat niin ikään keskeisiä toimia hyvinvoinnin edistämisessä ravitsemuksen ohella.

Kuntien suunnitteluratkaisut vaikuttavat oleellisesti siihen, miten voimme lisätä luontokosketuksen mahdollisuuksia ja fyysistä aktiivisuutta. Rinnalle tarvitaan luonto(liikunta)suositukset osaksi terveydenhoitoa ja kestäviä elintapoja. Suosituksia voidaan rakentaa olemassa olevan tiedon avulla ja edelleen tarkentaa, kun esimerkiksi annosvasteen ja luontokosketuksen laadun merkityksestä saadaan uutta tietoa.

Luontosuhteen vaalimisella ja ekologisella jälleenrakentamisella on suuri merkitys ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Planetaarinen terveys tarjoaa merkittävän mahdollisuuden ennaltaehkäistä kansansairauksia sekä toimia samalla paremman elinympäristön puolesta. ◆

▶ Agenda 2030 – kestävän kehityksen tavoitteet. https://um.fi/agenda-2030-kestavan-kehityksen-tavoitteet

LÄHTEET

Haahtela, T., Hanski, I., von Hertzen, L., ym. 2017. Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. Duodecim 133:19–26.

Haahtela, T., Valovirta, E., Saarinen, K., ym. 2020. Kansallinen allergiaohjelma 2008–2018 muutti asenteita ja vähensi sairastavuutta. Suom Lääkäril; 75:1760–67

Grotenfelt-Enegren, M., Holmström, C. & Laisi, J. 2023. Planetaarinen terveys toimii siltana ihmisen terveyden ja kestävyyden edistämisen välillä. Duodecim 139: 835–42.

Kortetmäki, T., Puurtinen, M., Salo, M., ym. 2021. "Planetary well-being." Humanities and Social Sciences Communications 8(1): 258. https://doi.org/10.1057/s41599-021-00899-3.

Lerner, H. & Berg, C. 2017. A Comparison of Three Holistic Approaches to Health: One Health, EcoHealth, and Planetary Health. Front Vet Sci. Sep 29; 4:163. https://doi. org/10.3389/fvets.2017.00163.

Nieuwenhuijsen, M. 2020. Urban and transport planning pathways to carbon neutral, liveable and healthy cities; A review of the current evidence. Environment International. Volume 140: 105661. https://doi.org/10.1016/j.envint.2020.105661

Persson, L., Carney Almroth, B., Collins, D. ym. 2022. Outside the Safe Operating Space of the Planetary Boundary for Novel Entities. Environmental Science & Technology, 56(3), 1510–1521. http://doi.org/10.1021/acs.est.1c04158

Rockström J. & Sukhdev P. 2016. Sustainable development goals. The SDGs wedding cake. www.stockholmresilience.org/research/research-news/2016-06-14-the-sdgs-wedding-cake.html

Sitra 2023. Megatrendit 2023. www.sitra.fi/app/uploads/2023/01/sitra_megatrendit-2023_ymmarrysta-yllatysten-aikaan.pdf

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Duodecim 134:1397–403.

White, M, Elliot, L., Grellier, J. ym. 2021. Associations between green/blue spaces and mental health across 18 countries. https://www.nature.com/articles/s41598-021-87675-0

Whitmee S., Haines, A., Beyrer, C. ym. 2015. Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of the Rockefeller Foundation-Lancet Commission on Planetary Health. Lancet; 386:1973–2028.



PEKKA MATOMÄKI, FT
Jyväskylän yliopisto
pejamato@jyu.fi

LEENA PIRKOLA, LITM
Jyväskylän yliopisto
leena.s.pirkola@jyu.fi



Kuva: Pauli Vine, Puolustusvoimat

Miten huono nuorten suomalaismiesten kunto on oikeasti?

Suomalaisten varusmiesten heikentyneestä kunnosta on puhuttu vähintään 20 vuotta. Cooperin juoksutestin keskitulos on laskenut vuosi vuodelta. Kunto on toki heikentynyt, mutta painonnousun merkitys jää keskustelussa yleensä katveeseen.

”Varusmiesten rapakunto herätti huolen” on otsikko, joka vähän väliä ylittää uutiskynnyksen (Myllykoski 2020). Aiheesta tehty analyysi (Santtila ym. 2018) paljastaa, että laskevaa kuntoa selittävät niin laskenut fyysinen aktiivisuus kuin nouseva paino.

Kaikki eivät kuitenkaan aktiivisesti seuraa alan tutkimuskirjallisuutta. Suurella osalle mieleen on jäänyt ainoastaan toinen puoli: fyysisen aktiivisuuden vaipuminen. Tässä tekstissä haluamme havainnollistaa painon merkitystä kansakunnan nuorten miesten kuntoa läpileikkaavassa juoksutestissä.

Absoluuttisesti tarkasteltuna nuorten miesten kunto ei nimittäin ole laskennallisesti paljoakaan muuttunut vuodesta 1993, josta lähtien varusmiestilastot (Puolustusvoimat 2021) ovat täysimittaisimpia.

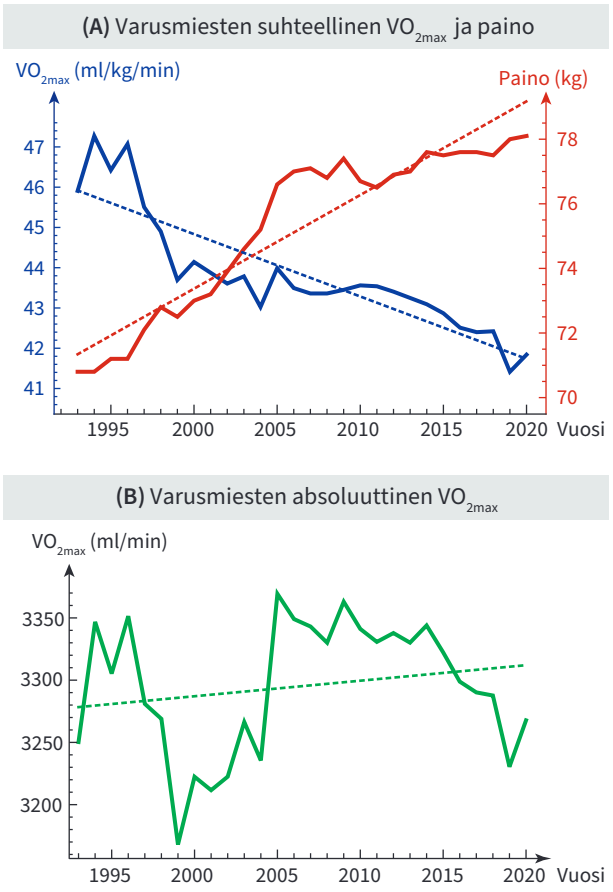
Suhteellinen kestävyyskunto on laskenut

Kestävyystestinä Cooperin 12 minuutin juoksutesti korreloi yleensä mainiosti (r = 0,87–0,93) maksimaalisen hapenottokyvyn kanssa (Cooper 1968, McNaughton ym. 1998), kun testattavan ryhmän kuntotason vaihtelu on suuri. **Kenneth H. Cooper** on esittänyt, että testitulos voidaan muuttaa hapenottokyvyksi kaavalla ”juostu matka metreinä – 504,9)/44,73” (Keskinen ym. 2004, 109). Heittoa (yleensä aliarviointia) todelliseen arvoon on raportoitu olevan 0–4 ml/kg/min (Jørgensen ym. 2009).

Kuvassa 1(A) näkyy varusmiesten kehon painoon suhteutetun hapenottokyvyn laskeva (keskimäärin 1,5 ml/kg/min kymmenessä vuodessa) ja painon nouseva (keskimäärin 2,9 kg kymmenessä vuodessa) trendi vuodesta 1993 vuoteen 2020.

Hapenottokyky voidaan ilmaista myös absoluuttisena lukuna (ml/min) kertomalla suhteellinen arvo kehon painolla. Tämä luku kertoo riippumattomasti kehon kestävyyskapasiteetista: kuinka tehokkaasti happea kyetään käyttämään elimistössä suorituksen aikana. Kuvasta 1(B) nähdään, että tarkastelemalla suhteellisen hapenottokyvyn sijaan absoluuttista arvoa selkeä laskeva trendi katoaa.

Tässä mallinnuksessa muunnetaan juoksumetrejä hapenottokyvyksi ja käytetään keskiarvoja, eli virhemahdollisuutta on paljon. Kuitenkin tällaisen tulkinnan perusteella ydinkunto olisi pysynyt yllättävänkin muuttumattomana, mutta nuorille on vain kertynyt enemmän liikuteltavaa massaa.



Kuva 1. (A) Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten arvioitu keskimääräinen kehon painoon suhteutettu hapenottokyky (VO_{2max} ml/kg/min), paino sekä näiden lineaariset regressiot. Hapenottokyky on laskettu arvio Cooperin testin tuloksesta. (B) Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten arvioitu absoluuttinen hapenottokyky (ml/min) sekä sen lineaarinen regressio. Arvio on saatu kertomalla kuvan 1(A) painoon suhteutettu hapenottokyky kyseisen vuoden keskimääräisellä painolla. Data hyödynnetty lähteestä (Puolustusvoimat 2021).

	Absoluuttinen tehontuotto hypyssä = 3550 W	Absoluuttinen hapenottokyky VO_{2max} (ml/min) = 3300
Paino	**Staattinen vertikaalihyppy**	**VO_{2max} (ml/kg/min)**
70 kg	40 cm	47
78 kg	34 cm	42
Kuntoluokituksen muutos	5/5 → 3/5	4/7 → 3/7

Taulukko 1. Laskennallinen 8 kilon painonnousun (70 → 78 kg) vaikutus vertikaalihyppy- ja hapenottotulokseen, kun absoluuttinen suorituskyky pysyy muuttumattomana. Vertikaalihypyn ja tehon suhde on saatu regressiokaavasta (Sayers ym. 1999) ja nuoren miehen kuntoluokitukset suuremman populaation testeistä (Shvartz & Reibold 1990, Viljanen ym. 1991).

Havainnollistus painon vaikutuksesta

Lihaskuntotesteinä Puolustusvoimat käyttää punnerrusta, vauhditonta pituushyppyä ja istumaannousua. Nämä kaikki ovat juoksutestin tapaan testejä, joihin kehon paino vaikuttaa oleellisesti. Tutkimuksista ei juuri löydy painon suoraa vaikutusta näihin testeihin, mutta vauhdittoman pituuden kumppanina käytettävään korkeussuuntaiseen hyppyyn on olemassa arviointikeinoja. Taulukossa 1 on esitetty esimerkki painon vaikutuksesta vertikaalihyppy- ja hapenottotulokseen, kun absoluuttinen voimantuotto ja hapenottokyky pysyvät vakiona.

Varusmiesten paino noussut – kunto pysynyt samana

Painon merkitys on vahvasti tiedossa. Puolustusvoimien datasta korrelaatio painon ja Cooperin testin välillä on suuri, r = 0,85 (Santtila ym. 2018). Asia ei siis ole uusi. Mutta tämä tieto ei välttämättä ole saavuttanut muuta yleisöä kuin näihin nimenomaisiin tutkimuksiin perehtyneet.

Painoon vaikuttaa liikuntaa enemmän ruokavalio (Verheggen ym. 2016). Täten normaalipainoa edistävään ruokavalioon keskittymisestä voisi olla huomattavaa hyötyä, kun yritetään ratkaista ”rapakuntoisten” nuorten miesten ongelmaa. ◆

LÄHTEET

Cooper, K. H. 1968. A Means of Assessing Maximal Oxygen Intake: Correlation Between Field and Treadmill Testing. JAMA: The Journal of the American Medical Association, 203(3), 201–204.

Jørgensen, T., Andersen, L. B., Froberg, K., Maeder, U., von Huth Smith, L., & Aadahl, M. 2009. Position statement: Testing physical condition in a population - How good are the methods? European Journal of Sport Science, 9(5), 257–267.

Keskinen, K. L., Häkkinen, K., & Kallinen, M. (Eds.). 2004. Kuntotestauksen käsikirja. Liikuntatieteellinen seura:

McNaughton, L., Hall, P., & Cooley, D. 1998. Validation of several methods of estimating maximal oxygen uptake in young men. Perceptual and Motor Skills, 87(2), 575–584.

Myllykoski, T. 2020. Varusmiesten rapakunto herätti huolen – katso, minkä arvosanan itse saisit armeijan Cooperin testissä. Ilta-Sanomat, 2.9.2020, Noudettu Ilta-Sanomien verkkosivulta 29.4.2021.

Puolustusvoimat. 2021. Varusmiespalveluksen aloittavien miesten fyysisen toimintakyvyn tilastot 1975-2020.

Santtila, M., Pihlainen, K., Koski, H., Vasankari, T., & Kyröläinen, H. 2018. Physical fitness in young men between 1975 and 2015 with a focus on the years 2005-2015. Medicine and Science in Sports and Exercise, 50(2), 292–298. DOI: 10.1249/MSS.0000000000001436

Sayers, S. P., Harackiewicz, D. V, Harman, E. A., Frykman, P. N., & Rosenstein, M. T. 1999. Cross-validation of three jump power equations. Medicine & Science in Sports & Exercise, 31(4), 572–577.

Shvartz, E., & Reibold, R. C. 1990. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: A review. Aviation Space and Environmental Medicine, 61(1), 3–11.

Verheggen, R. J. H. M., Maessen, M. F. H., Green, D. J., Hermus, A. R. M. M., Hopman, M. T. E., & Thijssen, D. H. T. 2016. A systematic review and meta-analysis on the effects of exercise training versus hypocaloric diet: distinct effects on body weight and visceral adipose tissue. Obesity Reviews, 17(8), 664–690.

Viljanen, T., Viitasalo, J. T., & Kujala, U. M. 1991. Strength characteristics of a healthy urban adult population. European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology, 63, 43–47.

Vuoden 2023 paras liikuntalääketieteellinen tutkimus julkistetaan Liikuntalääketieteen päivillä

Liikuntatieteellinen Seura (LTS) järjestää vuosittain liikuntalääketieteen tutkijoille kilpailun, jossa valitaan Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus. Kilpailuun voi osallistua kuluvan 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. Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus sekä Nuori tutkija palkitaan stipendillä ja voittajat julkistetaan Liikuntalääketieteen päivillä 29.11.2023. Tänä vuonna kilpailuun lähetettiin 41 abstraktia. Arviointien perusteella neljä parasta tutkimusta pääsi finaaliin, jossa täydelliset käsikirjoitukset arvioi tätä tarkoitusta varten koottu erillinen finaaliraati.

Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus -kilpailun arviointipaneeli:
Olli J. Heinonen, Paavo Nurmi -keskus, Turku
Mari Leppänen, Tampereen Urheilulääkäriasema, UKK-instituuttisäätiö
Kai Savonen, Terveysliikunnan ja ravinnon tutkimussäätiö, 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, Huippu-urheilun instituutti KIHU, Jyväskylä

Finalistikäsikirjoitusten arvioitsijat:
Professori **Tomi Laitinen**, Itä-Suomen yliopisto
Professori **Katja Pahkala**, Turun yliopisto
Tutkimusprofessori **Markus Perola**, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Tutkimuskilpailun finalistit

Tiina Föhr

Vapaa-ajan liikunnan, muiden elämäntapojen ja perimän vaikutus metabolisen oireyhtymän ja biologisen vanhenemisen yhteyteen

Föhr T, Hendrix A, Kankaanpää A, Laakkonen EK, Kujala U, Pietiläinen KH, Lehtimäki T, Kähönen M, Raitakari O, Kaprio J, Ollikainen M, Sillanpää E

TAUSTA: Metabolisen oireyhtymän (MBO) maailmanlaajuinen esiintyvyys aikuisväestössä on noin 30–40 %. MBO viittaa useiden sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden, kuten insuliiniresistenssin, lihavuuden, dyslipidemian ja korkean verenpaineen, samanaikaiseen esiintymiseen. Oireyhtymä lisää merkittävästi riskiä sydän- ja verisuonitaudeille sekä tyypin 2 diabetekselle. Epäterveelliset elämäntavat ja vähäinen liikunta-aktiivisuus liittyvät vahvasti MBO:hon. Sekä MBO:hon että vanhenemisen aiheuttamiin fysiologisiin muutoksiin voidaan vaikuttaa elämäntapoja muokkaamalla. Muutokset perimän säätelyssä välittyvät epigenomin välityksellä. MBO on yhdistetty ennenaikaiseen biologiseen vanhenemiseen, mutta on epäselvää, johtuuko yhteys geneettisistä- vai elämäntapatekijöistä. Tämän tutkimuksen tarkoitus oli tutkia MBO:n ja sen osatekijöiden yhteyttä biologiseen vanhenemiseen huomioiden vapaa-ajan liikunnan lisäksi muiden elämäntapatekijöiden vaikutus sekä perimä.

MENETELMÄT: Poikkileikkaustutkimuksessa käytettiin kahta itsenäistä aineistoa, jotka koostuivat kaksosista ja ei-kaksosista. Tutkittavat olivat iältään 23–69-vuotiaita, kattaen koko aikuisuuden ikäskaalan (N = 268, naisia 57 %). Tutkimus toistettiin samasta perusväestöstä peräisin olevassa ei-kaksosista koostuvassa aineistossa, jonka tutkittavat olivat iältään 34–49-vuotiaita (N = 1564, naisia 55 %). Tutkittavien MBO:n status (on/ei) määritettiin NCEP ATP III (National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III) -kriteerin mukaan perustuen paastoverensokeriin, triglyseridien ja HDL kolesterolin määrään, vyötärönympärykseen ja verenpaineeseen. Biologinen ikä ja ikääntymisnopeus (epigeneettiset kellot; GrimAge ja DunedinPACE) määritettiin verinäytteistä eristetystä DNA:sta laskenta-algoritmeja käyttäen. Regressiomallinnus tehtiin sekä yksilötasolla perherakenne, kronologinen ikä ja sukupuoli huomioiden että parittaisanalyysina, joka kontrolloi taustalla vaikuttavat yhteiset geneettiset- ja ympäristötekijät. Mallit vakioitiin liikunta-aktiivisuuden tason lisäksi tupakoinnilla, alkoholinkäytöllä sekä lääkityksellä (kolesteroli-, sokeri- ja verenpainelääkitys).

TULOKSET: Yksilötason analyyseissa epigeneettinen vanheneminen oli nopeampaa niillä tutkittavilla, joilla oli MBO verrattuna niihin, joilla ei ollut MBO:ta (keskimääräinen ero 2,6 vuotta [GrimAge] ja 0,12 vuotta/kalenterivuosi [DunedinPACE], molemmat $p < 0{,}001$). Epäterveellinen profiili tietyissä MBO:n osatekijöissä oli yhteydessä kiihtyneeseen vanhenemiseen. Kuitenkin GrimAge:n osalta elämäntapatekijöistä vapaa-ajan liikunta yksin riitti selittämään osan yhteyksistä. Parittaiset analyysit viittasivat siihen, että geneettiset tekijät selittävät nämä yhteydet täysin GrimAge:n osalta ja osit-

tain DunedinPACE:n osalta. Toistotutkimus vahvisti alkuperäiset havainnot, antaen lisäksi näyttöä siitä, että MBO:n osatekijät ovat yhteydessä kiihtyneeseen vanhenemiseen riippumatta liikunnasta tai muista tutkimuksessa huomioiduista elämäntavoista.

JOHTOPÄÄTÖKSET: Perimä vaikuttaa MBO:n ja biologisen vanhenemisen väliseen yhteyteen. Kuitenkin DunedinPACE-kellon, uudenlaisen ikääntymisen tahdin mittarin, osalta tiettyjen MBO:n osatekijöiden ja kiihtyneen epigeneettisen vanhenemisen välinen yhteys vaikuttaisi johtuvan vain osittain geneettisistä tekijöistä. Elämäntapojen vaikutus MBO:n ja ennenaikaisen vanhenemisen yhteyteen vaatii lisää tutkimusta.

Laura Joensuu

Geneettinen alttius paikallaanololle on yhteydessä runsaampaan paikallaanoloon sekä suurempaan riskiin sairastua sydän- ja verisuonitauteihin: Väestöpohjainen tutkimus FinnGen kohortin 293 250 osallistujalla

Joensuu L, Koivunen K, Kankaanpää A, Tynkkynen N, Palviainen T, Kaprio J, Klevjer M, Øvretveit K, Wisløff U, Bye A3, Ekelund U, Sillanpää E

TAUSTA: Sydän- ja verisuonitaudit aiheuttavat maailmanlaajuisesti eniten ennenaikaisia kuolemia, inhimillistä kärsimystä sekä taloudellisia kustannuksia väestötasolla. Paikallaanolo, mukaan lukien vapaa-ajan ruutuaika, ovat yhteydessä kohonneeseen sydän- ja verisuonitautien (SVT) ja kuolleisuuden riskiin useissa pitkittäisissä kohorttitutkimuksissa. On ehdotettu, että paikallaanoloon liittyvä käyttäytyminen on evoluution valitsema piirre, jonka tehtävä on tukea lisääntymistä ja selviytymistä energiankulutusta säästämällä. Nopeat yhteiskunnalliset muutokset saattavat kuitenkin aiheuttaa evolutiivista yhteensopimattomuutta, jossa aiemmin suotuisat alleelit eivät enää tuota etua uudessa ympäristössä. Tässä tutkimuksessa arvioimme, onko suurempi geneettinen alttius paikallaanololle yhteydessä lisääntyneeseen SVT:ien ilmaantuvuuteen väestötasolla.

MENETELMÄT: Polygeeniset summamuuttujat (PGS) kuvaavat henkilön geneettistä alttiutta tiettyyn sairauteen tai piirteeseen laskemalla yhteen genomin laajuisesti yhden nukleotidin muutosten ja tutkittavan ilmiön väliset yhteydet. Kehitimme polygeenisen summamuuttujan vapaa-ajan ruutuajalle (PGSruutuaika) viimeaikaisen meta-analyysin (N = 526 725) ja 901 786 geneettisen variantin perusteella (joista tilastollisesti merkitseviä 89 varianttia) käyttäen SBayesR-menetelmää. Ensimmäiseksi testasimme summamuuttujan pätevyyttä suhteessa itseraportoituun ruutuaikaan vanhemmassa suomalaisessa kaksoskohortissa (N = 2 459, 60,3 (3,7) -vuotiaita, 54 % naisia) käyttäen lineaarista regressioanalyysiä. Tämän jälkeen tutkimme PGSruutuajan yhteyksiä SVT:ien ilmaantuvuuteen suomalaisessa FinnGen R11 kohortissa rekisteritietoihin perustuen Coxin suhteellisen vaaran mallin avulla. R11 koostuu suomalaisten biopankkien osallistujista (N = 293 250 kaikkien SVT:ien osalta, ikä 40–106 vuotta, 52 % naisia, noin 5 % suomalaisesta väestöstä).

TULOKSET: Validointianalyyseissa yhden keskihajonnan verran suurempi PGSruutuaika oli yhteydessä korkeampaan itseilmoitettuun vapaa-ajan ruutuaikaan (tuntia/päivässä) (β 0,08, 95 %:n luottamusväli 0,04–0,12) vakioiden kymmenellä syntyperän pääkomponentilla, iällä ja sukupuolella. Yhteys heikkeni, mutta pysyi tilastollisesti merkitsevänä koulutustaso ja painoindeksi huomioiden (N = 2 270, β 0,06 [0,02–0,11]). PGSruutuajan korkeimmassa kymmenyksessä ruutuaikaa oli keskimäärin 4,2 (1,0) t/pv, kun taas alimmassa kymmenyksessä 3,8 (1,1) t/pv (ryhmien välinen ero p = 0,001). Viisikymmentäkahdeksan prosenttia R11 kohortin osallistujista sai sydän- ja verisuonitaudin aikuisiällä (≥ 40-vuotiaana, keskimääräinen seuranta-aika syntymästä 58 v., vähintään 40 ja enintään 106 v.). Yhden keskihajonnan suurempi PGSruutuaika oli yhteydessä korkeampaan SVT:in riskiin, ottaen huomioon kymmenen syntyperän pääkomponenttia, sukupuoli, sekä genotyyppauserä (riskitiheyssuhde 1,05 [1,05–1,06], 168 770 tapausta). Kolmen yleisimmän SVT:in osalta riskitiheyssuhteet olivat 1,06 (1,05–1,07) iskeemisille sydänsairauksille (64 724 tapausta), 1,05 (1,04–1,06) aivoverisuonisairauksille (34 170 tapausta), sekä 1,08 (1,07–1,08) ja 1,10 (1,09–1,11) verenpainetaudeille miehille ja naisille, tässä järjestyksessä (56 984 ja 51 056 tapausta, PGSruutuaika×Sukupuoli yhdysvaikutuksen p-arvo = 0,0035).

JOHTOPÄÄTÖKSET: Nämä alustavat havainnot osoittavat, että suurempi geneettinen alttius vapaa-ajan ruutuajalle on yhteydessä runsaampaan itseraportoituun ruutuaikaan sekä suurempaan riskiin sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Tämä korostaa genetiikan roolia maltillisena mutta mahdollisesti huomioitavana taustatekijänä sekä paikallaanoloon liittyvässä käyttäytymisessä väestötasolla että yleisimpien kansantautien ilmaantuvuudessa.

Anna Kankaanpää

Fyysisen aktiivisuuden yhteydet biologiseen vanhenemiseen ja kuolleisuuteen

Kankaanpää A, Tolvanen A, Joensuu L, Waller K, Heikkinen A, Kaprio J, Ollikainen M, Sillanpää E

TAUSTA: Suurempi vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus on yhteydessä pienempään ennenaikaisen kuoleman vaaraan. Yksi selitys yhteydelle voi olla, että vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus hidastaa biologista vanhenemista. Toisaalta etenevät sairaudet ja sairauksien esiasteet voivat rajoittaa liikkumista. Tämä ns. käänteinen kausaliteetti saattaa olla todellinen syy havaituille yhteyksille sen sijaan, että fyysinen aktiivisuus kausaalisesti lisäisi elinvuosia. Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää, välittääkö biologinen vanheneminen fyysisen aktiivisuuden yhteyksiä kuolleisuuteen. Lisäksi testasimme, miten perimän ja sairauksien huomioiminen eri analyysimenetelmillä vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden ja kuolleisuuden välisen yhteyden tulkintaan.

MENETELMÄT: Tutkittavat olivat vanhemman suomalaisen kaksoskohortin kaksosia (n = 22 854, 18–50-vuotiaita vuonna 1975). Vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta mitattiin kyselylomakkeilla vuosina 1975, 1981 ja 1990 ja MET-indeksi laskettiin aineenvaihdunnan ekvivalenttitunteina vuorokaudessa

(MET tuntia/vrk). Kuolleisuutta seurattiin vuoden 2020 loppuun asti. Fyysisen aktiivisuuden alaryhmät tunnistettiin pitkittäisaineistosta latenttien profiilien analyysiä hyödyntäen ja MET-indeksiin perustuen. DNA:n metylaatiotasot (DNAm) määritettiin verinäytteistä ja biologista ikää arvioitiin DNAm PC-GrimAge-algoritmilla 37–81 vuoden iässä 1153 kaksosen alaotoksessa. Alaryhmien välisiä eroja kuolleisuudessa tarkasteltiin monitasoisen elinaikamallinnuksen avulla. Tämä mahdollisti kaksosparien yhteisten ympäristötekijöiden ja osittain (epäidenttisten parien osalta) tai kokonaan (identtisten parien osalta) geneettisten tekijöiden vakioinnin. Mallit vakioitiin sukupuolella, iällä ja sairauksilla, sekä lisäksi koulutuksella, tupakoinnilla, alkoholinkäytöllä ja painoindeksillä. Elinaikamallinnus toistettiin siten, että sairauksia raportoineet kaksosparit poissuljettiin analyyseistä.

TULOKSET: Tunnistimme neljä alaryhmää, joilla oli toisistaan poikkeava fyysisen aktiivisuuden profiili aikuisuudessa: pysyvästi vähän liikkuvat (R1; 13,4 %), melko aktiiviset (R2; 36,7 %), aktiiviset (R3; 38,7 %) ja erittäin aktiiviset (R4; 11,2 %). Fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä biologiseen vanhenemiseen, mutta yhteys oli U:n muotoinen: pysyvästi vähän liikkuvat ja erittäin aktiiviset olivat biologisesti vanhempia kuin melko aktiiviset ja aktiiviset (Waldin testi: p = 0,087). Kun malli vakioitiin elintapoihin liittyvillä tekijöillä, alaryhmien väliset erot olivat selvemmät (p = 0,008), mutta ainoastaan erittäin aktiivisten ryhmä oli 1,3 (95 %:n luottamusväli 0,3–2,3) vuotta biologisesti vanhempi kuin melko aktiivisten ja 1,8 (0,7–2,8) vuotta vanhempi kuin aktiivisten ryhmä. Pysyvästi aktiivisilla ryhmillä oli pienempi riski kuolla ennenaikaisesti verrattuna vähän liikkuvien ryhmään (R1) [R2: HR = 0,84 (0,79–0,89), R3: 0,81 (0,76–0,87), R4: 0,76 (0,69–0,84)]. Ryhmien väliset erot heikkenivät, kun muut elintapoihin liittyvät tekijät huomioitiin [R2: HR = 0,92 (0,86–0,98), R3: 0,91 (0,85–0,98), R4: 0,91 (0,83–1,01)]. Kun sairauksia raportoineet parit poissuljettiin, havaitut erot heikkenivät entisestään eivätkä olleet tilastollisesti merkitseviä [R2: HR = 0,97 (0,89–1,06), R3: 0,97 (0,88–1,07), R4: 0,99 (0,87–1,13)].

JOHTOPÄÄTÖKSET: Tulosten perusteella biologinen vanheneminen ei näytä välittävän fyysisen aktiivisuuden ja kuolleisuuden välisiä yhteyksiä. Fyysisen aktiivisuuden taso saattaa ennemmin heijastaa henkilön terveydentilaa kuin itsessään lisätä elinvuosia.

Mari Leppänen

Lonkkaa ja keskivartaloa vahvistava harjoitusohjelma ehkäisee vammoja aloittelevilla juoksun harrastajilla – satunnaistettu kontrolloitu tutkimus

Leppänen M, Viiala J, Kaikkonen P, Tokola K, Vasankari T, Nigg MB, Krosshaug T, Werthner P, Parkkari J, Pasanen K* (*jaettu viimeinen kirjoittajuus)*

TAUSTA: Säännöllisellä juoksuharjoittelulla on huomattavia terveysvaikutuksia. Valitettavasti tuki- ja liikuntaelimistön vammat ovat yleisiä etenkin aloittelevilla juoksun harrastajilla. Tutkimusnäyttö juoksuvammojen ehkäisystä on hyvin vähäistä. On ehdotettu, että juoksijoiden alaraajavammoja voitaisiin ehkäistä vahvistamalla lonkan ja keskivartalon lihaksia. Toisen teorian mukaan nilkkaa ympäröivien lihasten vahvistaminen vaikuttaisi koko alaraajan biomekaniikkaan ja siten auttaisi ehkäisemään juoksuvammoja. Näiden teorioiden paikkansapitävyyttä ei ole tutkittu aikaisemmissa satunnaistetuissa kontrolloiduissa tutkimuksissa. Tässä tutkimuksessa selvitettiin, voidaanko lonkka- tai nilkkapainotteisella harjoitusohjelmalla vähentää juoksuvammoja aloittelevilla juoksun harrastajilla.

MENETELMÄT: Tutkimus oli kolmen ryhmän satunnaistettu kontrolloitu tutkimus. Tutkimukseen rekrytoitiin terveitä aikuisia (18–55 v.), joilla oli alle kaksi vuotta kokemusta juoksuharjoittelusta. Tutkimusryhmä koostui 325 juoksijasta (245 naista, 80 miestä), jotka satunnaistettiin (1) lonkka- (n = 108), (2) nilkka- (n = 111) tai (3) kontrolliryhmään (n = 106). Osallistujat raportoivat vammat ja harjoittelutunnit tutkimuksen ajan joka viikko mobiilisovelluksen avulla. Ennen juoksuharjoitusta tehdyt harjoitusinterventiot sisälsivät voima- ja hallintaharjoitteita, jotka kohdistuivat joko (1) lonkan ja keskivartalon tai (2) nilkan alueelle. Kontrolliryhmän (3) harjoitteet sisälsivät staattisia venytyksiä. Kaikkien kolmen ryhmän harjoittelua ohjasi tutkimusfysioterapeutti ja kaikki ryhmät toteuttivat samaa juoksuharjoitteluohjelmaa. Ryhmät harjoittelivat 3–4 kertaa viikossa 24 viikon ajan. Kaksi harjoituksista oli ohjattuja ryhmäharjoituksia ja loput omatoimisia. Pääloppututulosmuuttuja oli juoksuun liittyvät alaraajavammat. Äkilliset- ja rasitusvammat analysoitiin erikseen. Merkittävä rasitusvamma määriteltiin vammaksi, joka johti muutoksiin harjoittelussa ja/tai heikensi suorituskykyä. Rasitusvammojen viikkoprevalenssia interventioryhmissä vertailtiin kontrolliryhmään yleistetyllä lineaarisella sekamallilla tutkimusviikon ollessa satunnaisefektinä. Äkillisten vammojen ilmaantuvuutta ryhmien välillä vertailtiin yleistetyllä lineaarisella mallilla yksilöllinen altistusaika huomioiden.

TULOKSET: Keskimääräinen rasitusvammojen viikkoprevalenssi oli 36 % alhaisempi (prevalence rate ratio, PRR 0,64; 95 % CI 0,41–0,99), P = 0,046) ja merkittävien rasitusvammojen prevalenssi 50 % alhaisempi (PRR 0,50, 0,27–0,93, P = 0,027) lonkkaryhmässä kontrolliryhmään verrattuna. Nilkkaryhmän ja kontrolliryhmän välillä ei havaittu merkitsevää eroa rasitusvammojen esiintyvyydessä (PRR 0,85; 0,56–1,28, P = 0,422). Äkillisten vammojen ilmaantuvuuksissa ei havaittu eroa lonkka- ja kontrolliryhmän välillä (incidence rate ratio, IRR 1,21, 95 % CI 0,66–2,23, P = 0,543). Sen sijaan äkillisten vammojen ilmaantuvuus oli merkitsevästi korkeampi nilkkaryhmässä kontrolliryhmään verrattuna (IRR 2,41, 1,36–4,25, P = 0,002).

JOHTOPÄÄTÖKSET: Lonkan ja keskivartalon alueen harjoitusohjelma oli tehokas ehkäisemään alaraajojen rasitusvammoja aloittelevilla juoksijoilla. Nilkan vahvistamiseen keskittynyt harjoitusohjelma ei vähentänyt rasitusvammoja ja ei-toivotusti jopa lisäsi äkillisten vammojen ilmaantuvuutta. Koska suurin osa juoksijoiden vammoista on alaraajojen rasitusvammoja, lonkkaa ja keskivartaloa vahvistava harjoitusohjelma voi vähentää merkittävän osan aloittelevien juoksijoiden vammoista.



MIKKO RASK, FT
yliopistotutkija
Helsingin yliopisto
mikko.rask@helsinki.fi

ANNA TOMMOLA, YTM
vapaa tiedetoimittaja
annailona.tommola@gmail.com

Akrojooga: luottamusta, iloa ja kehollista itsetuntemusta

Joogan ja akrobatian yhtyessä syntyneen akrojoogan suosio kasvaa.

AKROJOOGA ON HELPOSTI SAAVUTETTAVA LAJI, joka tarjoaa mahdollisuuden kehittää sekä fyysistä kuntoa että keskinäistä luottamusta. Tarkastelemme, miten akrojooga vaikuttaa luottamukseen lajin suomalaisten harrastajien kokemusten valossa. Käsittelemme luottamusta monesta eri näkökulmasta, kuten kokemuksellisesti ja kehollisesti, ja pohdimme, miten nämä näkökulmat yhdessä muodostavat moniulotteisen kuvan luottamuksesta.

Kuva: Mikko Rask

Akrojoogaa on kuvailtu *”luottamusjoogaksi”* termillä, jonka ranskankielisiä kirjoja lajista kirjoittanut **Julien Levy** (2017) on tehnyt tunnetuksi. Luottamus ei ole pelkästään keskeinen elementti akrojoogassa, vaan myös perusta monimutkaisemmille liikekombinaatioille ja -sarjoille. Tämä luottamus ulottuu sekä itseemme – omien kykyjemme ja rajojemme tunnistamiseen – että muihin, olivatpa he lentäjiä (engl. flyer), pohjia (base) tai varmistajia (spotter). Ilman luottamusta rajat tulevat nopeasti vastaan ja yhteistyö murenee.

Akrojooga ei vain vaadi luottamusta, se myös vahvistaa sitä. Tekemämme kysely lajin suomalaisille harjoittajille osoittaa jotain merkittävää. Suurin osa vastaajista kokee, että laji on muuttanut heitä ihmisinä. Erityisesti tämä näkyy luottamuksen vahvistumisena. Lisääntynyt luottamus ei ole vain sosiaalinen hyöty; se avaa myös oven parempaan keholliseen itsetuntemukseen.

Pyrimme valottamaan, kuinka akrojooga vaikuttaa harrastajiensa luottamukseen. Käytämme monitieteistä lähestymistapaa, mutta painotamme suomalaisten harrastajien kokemuksia. Lopuksi esittelemme tuloksia omasta kysely- ja haastatteluaineistostamme, joka antaa äänen itse harrastajille.

Nopeasti kasvava yhteisöllinen liikuntalaji

Akrojooga on yhteisöllinen liikuntalaji, jonka suosio on kasvanut nopeasti sekä Suomessa että maailmalla. Laji syntyi 2000-luvun alussa joogan ja akrobatian fuusiona, ja sen pyrkimyksenä on vahvistaa paitsi fyysistä kuntoa, myös ihmisen kykyä hetkessä olemiseen sekä luottamuksen ja tasapainon löytämiseen toisen ihmisen kanssa (Nemer 2022). **Nemerin** mukaan lajin harrastajia on maailmassa miljoonia ja sertifioituja opettajia useita tuhansia. Suomessakin lajin harrastus on lisääntynyt voimakkaasti, ja useilla paikkakunnilla toimii aktiivisia harrastusryhmiä.

Lajilla on kaksi pääkoulukuntaa: *Acroyoga Montreal* ja *Acroyoga International*. Molemmat tarjoavat erilaisia koulutuksia ja sertifiointeja, ja sisältävät samankaltaisia asentoja ja liikesarjoja. Akrojooga ei ole vain fyysinen harjoitus; se tarjoaa myös henkisiä ja sosiaalisia hyötyjä, joita ovat muun muassa parantunut keskittymiskyky ja stressin helpottuminen. Viime vuosina lajiin on ilmestynyt myös muita koulukuntia. Tyypillistä on, että eri koulukunnat sekoittuvat keskenään.

Akrojoogasta on tähän mennessä vertaisarvioitu vain yksi tieteellinen artikkeli (Struhár et al., 2019). Lisäksi yksi artikkeli (Raisio et al.) on tulossa. Koska akrojoogan hyvinvointivaikutuksia ja erityisesti luottamuksen roolia ei ole vielä tutkittu Suomessa tai kansainvälisesti, näiden teemojen käsittely on tärkeää.

Luottamus akrojoogassa

Luottamus on monitieteinen tutkimuskohde, joka on saanut huomiota niin sosiologian, psykologian kuin talous- ja hallintotieteidenkin parissa. Hallintotieteen emeritusprofessori **Risto Harisalo** ja yritysfilosofi **Ensio Miettinen** ovat esimerkiksi korostaneet luottamuksen keskeistä roolia inhimillisessä vuorovaikutuksessa ja päätöksenteossa, mikä tekee siitä olennaisen tekijän myös liikunnallisten ja yhteisöllisten harrastusten, kuten akrojoogan, kontekstissa (Harisalo & Miettinen, 2010).

Tämä näkemys saa tukea muun muassa **Michael Kosfeldin** ym. (2005) tutkimuksista. Kosfeld kumppaneineen on osoittanut luottamuksen kriittisen merkityksen monilla elämän osa-alueilla, aina ystävyyssuhteista organisaatioiden toimintaan (Nature, 2005). **Paul Zak** (2017) puolestaan on korostanut, että korkea luottamus työympäristössä liittyy työntekijöiden parempaan tuottavuuteen, hyvinvointiin ja vähäisempään krooniseen stressiin. Voidaankin todeta, että luottamus vahvistaa prososiaalista käyttäytymistä, eli sellaista toimintaa, joka tuottaa myönteisiä seurauksia ja edistää toisten ihmisten psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia (YSA, Yleinen suomalainen asiasanasto, finto.fi/ysa/fi/page/Y159233).

Kyselymme paljasti jotain erityisen mielenkiintoista akrojoogan emotionaalisista vaikutuksista (kuvio 1). Ei ole yllättävää, että ilo nousi yksimielisesti esiin – jokainen vastaaja kertoi kokevansa iloa harrastaessaan lajia. Lisäksi yhteenkuuluvuus, nautinto ja myötätunto olivat vahvasti läsnä harrastajien kokemuksissa. Toisaalta laji ei ole pelkkää auvoa: esiin nousi myös yleisesti negatiivisiksi miellettyjä tunteita, kuten epävarmuus, turhautuminen ja pelko.

Jos ilo oli tunteiden kuningas, niin hauskuus ja nauraminen sekä leikkisyys olivat sen hoviväkeä. Nämä teemat nou-

Miten tutkittiin?

Kyselytutkimus ja haastattelut suomalaisten akrojoogan harrastajien kokemuksista toteutettiin syksyllä 2020. Kysely levisi suomalaisten akrojoogayhteisöjen sosiaalisen median kanavien kautta. Sen laatimiseen osallistui asiantuntijana akrojoogan opettaja ja pitkäaikainen harrastaja **Karoliina Lämsä**.

Yhteensä 104 akrojoogan harrastajaa vastasi kyselyyn, joka sisälsi sekä laadullisia että määrällisiä kysymyksiä. Kysymykset käsittelivät vastaajien suhdetta akrojoogaan liikuntalajina sekä siihen liittyviä positiivisia ja negatiivisia puolia. Kyselyn laadullinen osio tuotti yhteensä 576 kommenttia. Kyselyyn vastanneiden keskuudessa naisten määrä (n = 70) korostui, ja ikäryhmistä erottuivat 20–34-vuotiaat (n = 56) sekä 35–49-vuotiaat (n = 33).

Lisäksi haastattelimme kahdeksaa akrojoogan suomalaista ja kansainvälistä vaikuttajaa. Haastattelut koostuivat neljästä osiosta: akrojoogan kehitys, filosofia, lajin ominaispiirteet ja tulevaisuusnäkymät. Litteroitujen haastattelujen laajuus on yhteensä 151 sivua.

Kyselyyn osallistuneet antoivat suostumuksensa klikkaamalla kyselylinkkiä ja vastaamalla kysymyksiin. Haastatteluihin osallistuneet ilmaisivat suostumuksensa suullisesti.

Analysoimme aineistoa keskittyen erityisesti kommentteihin, jotka liittyvät luottamukseen akrojoogassa. Vertaamme näitä kommentteja aiempiin tutkimuksiin luottamuksesta. Tavoitteenamme on löytää yleisiä teemoja ja ajatuksia, jotka valaisevat, miten laji vaikuttaa harrastajiin luottamuksen kannalta.

sivat yllättävän korkealle harrastajien prioriteettilistalla, 77 prosenttia ja 59 prosenttia vastaajista pitivät niitä tärkeimpinä (kuvio 2). Luottamus ei jäänyt kauas jälkeen: 55 prosenttia vastaajista pitää sitä erittäin tärkeänä.

Suomalaisten akrojoogan harrastajien kommentit antavat lisäsyvyyttä Levyn (2017) ajatukselle akrojoogasta *”luottamusjoogana”* ja laajentavat ymmärrystämme siitä, miten luottamus voi vaikuttaa meihin monitasoisesti. Harrastajien kokemukset voidaan jakaa kolmeen pääkategoriaan: luottamus toisiin ihmisiin, kehollinen itsetuntemus ja rohkeus sekä henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi.

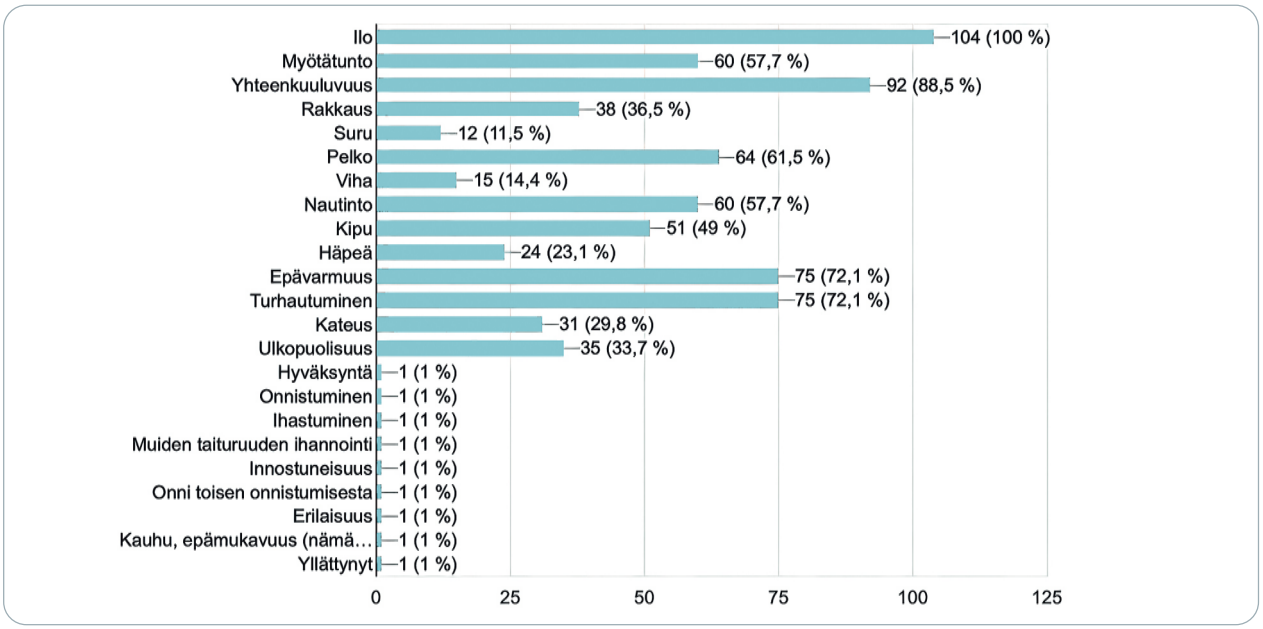
Esimerkiksi luottamusta toisiin ihmisiin ilmentävät kommentit *”luottamus muihin on kasvanut”* ja *”uskallan lähestyä tuntemattomia ja olla fyysisessä kontaktissa, luottaa”*. Kehollisen itsetuntemuksen ja rohkeuden osalta harrastajat toteavat, että he ovat *”rohkeampia kokeilemaan uusia asioita kehollaan”* ja että he ovat saaneet *”kehollista rohkeutta”*. Henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta akrojooga on *”tukenut kommunikaatiota ihmisten kanssa”* ja auttanut harrastajia *”puhumaan vierailleen edes joskus ja vähän”*.

Luottamuksen rakentuminen

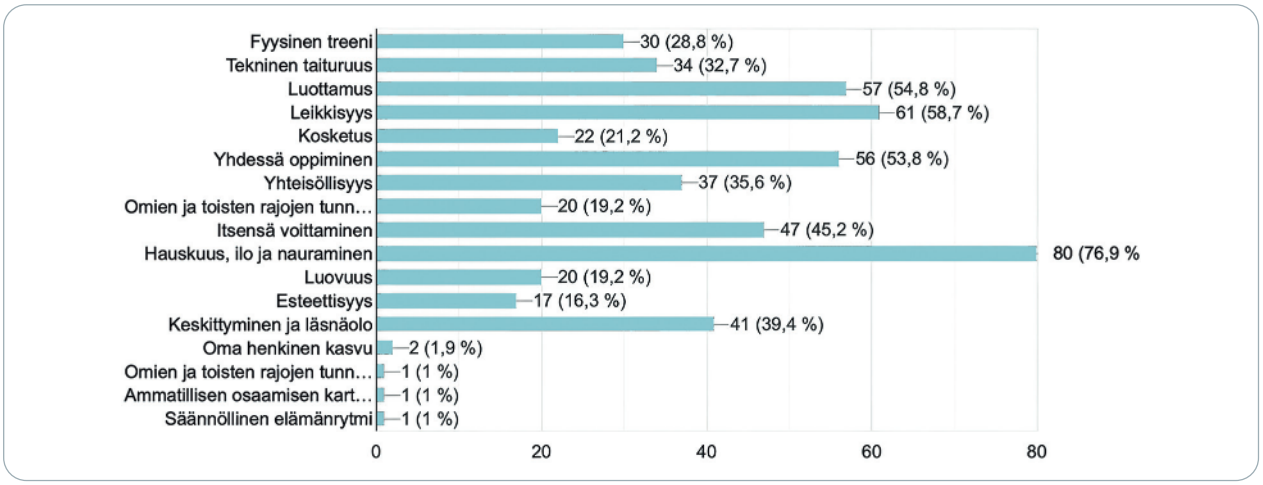
Akrojoogassa luottamus on monimuotoinen ilmiö, joka rakentuu useista eri tekijöistä. Levyn (2017) mukaan keskeisiä tekijöitä ovat kommunikointi, turvallisuus ja ryhmän tuki. Selkeä ja empaattinen kommunikointi, turvallisuuden tunteen luominen sekä ryhmän hyväntahtoisuus ovat kaikki elementtejä, jotka vahvistavat luottamusta lajin parissa.

Tämä monimuotoisuus saa lisävalaistusta, kun tarkastellaan luottamuksen kehitystä laajemmin. Organisaatiotutkijat **Dennis** ja **Michelle Reina** (1999) ovat kehittäneet mallin, joka kuvaa luottamuksen elinkaarta ja sen eri vaiheita. Malli alkaa tutustumisvaiheesta, jossa luottamus syntyy ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Tällöin korostuvat myönteiset aspektit ja keskittyminen toisten ihmisten luonteiden, toiveiden ja odotusten tutkimiseen.

Toisessa vaiheessa, kun luottamus toisen ihmisen persoonaan on virinnyt, huomio alkaa kiinnittyä toisen tapaan kommunikoida. Tällöin tärkeitä ovat avoimuus, totuudenmukaisuus ja kyky antaa rakentavaa palautetta. Kolmannessa vaiheessa luottamus laajenee toimintaan, ja osapuo-



Kuvio 1. **Yleisimmät tunteet akrojoogassa (n=104). Valitse viisi tärkeintä.**



Kuvio 2. **Henkilökohtaisesti tärkeät teemat akrojoogassa (n=104). Valitse viisi tärkeintä.**

let alkavat testata toistensa taitoja ja kykyjä. Neljännessä ja viimeisessä vaiheessa, jota kutsutaan transformatiiviseksi luottamukseksi, luottamus saavuttaa kriittisen massan ja alkaa vahvistua eksponentiaalisesti. Tämä viimeinen vaihe saa syvällistä kaikupohjaa suomalaisen akrojoogan pioneerihahmon, **Heikki Slåenin** toteamuksesta:

”Hitto että meidän pitää luottaa toisiimme. Tätä on vain tehtävä auki, sitä ei voi puhua. Vaaran momentti on läsnä, sillä voi satuttaa toista ja itseä, jos asiat menee huonosti. Tietoisuus mielen perukoilla, että tässä tehdään jotain tosi haastavaa. Ei sitä voi sanoittaa kuin luottamuksella: akrojooga on opettanut jotain luottamuksesta, johon sanat eivät pääse kiinni. Miltä luottamus tuntuu? Kun se ei ole enää käsitteellinen tai kielellinen ajatus. Vaan kun tuntee toisen kehon päällään.”

Slåenin sanat heijastavat transformatiivisen luottamuksen olemusta, jossa luottamus ylittää sanallisen ja käsitteellisen tason, muuttuen kokemukselliseksi ja kehölliseksi.

Akrojoogan halauskulttuuri voi omalta osaltaan edistää luottamusta. Neurotieteen professori Paul Zak (2017) sekä **Dan-Mikael Ellingsen** ja hänen tutkimusryhmänsä (2014) ovat osoittaneet, että usein *”rakkaushormoniksi”* kutsuttu oksitosiini on keskeinen tekijä luottamuksen synnyssä. Oksitosiinia erittyy hellyydenosoituksissa, kuten halauksissa, ja se on yhdistetty lisääntyneeseen sosiaaliseen kiinnostukseen ja luottamukseen. Akrojoogassa halaaminen on yleistä, ja tämä saattaa olla yksi tekijä, joka syventää lajin harrastajien kokemaa luottamusta.

Luottamustakin voi harjoitella

Akrojooga on monille luottamuksen oppimisen areena. Hyväntahtoisessa, turvallisessa ja oksitosiinin täyteisessä ympäristössä tähän onkin hyvät edellytykset. Automaattisesti luottamus ei kuitenkaan synny. Päinvastoin luottamus voi piittaamattoman käyttäytymisen tai ikävien kokemusten myötä murentua, kuten seuraavat harrastajien kommentit kertovat:

”Olen kohdannut ihmisen, kenellä oli kovin vinoutunut käsitys omista taidoistaan ja turvallisuuden merkityksestä akrojoogan parissa, mikä johti lopulta vaaratilanteisiin, enkä enää ole suostunut treenaamaan hänen kanssaan, koska menetin luottamukseni häneen täysin. Tämä myös opetti kuuntelemaan paremmin vaistojani ja sanomaan rohkeammin jo etukäteen, jos jokin tuntuu väärältä.”

”Loukkaannuin pari vuotta sitten melko pahasti tempussa, jossa tulin pää edellä alas lattialle. Niska ei ole ollut ihan entisellään sen jälkeen. Luottamukseni spottaajiin rapistui joksikin aikaa, mutta olen päässyt tästä melko hyvin yli. Nykyisin olen varovaisempi, uskallan kuitenkin yrittää myös pelottavia temppuja. Oma parini on ollut tässä suuri tuki ja turva. Hän on kärsivällisesti ja lempeästi auttanut minua yli pelkojeni.”

Epäluottamus on hajottava voima, joka rohkaisee jättämään leikin kesken. Jos epäluottamus saa sijaa, asioiden korjaaminen vaatii sitkeyttä, aikaa ja voimavaroja, kuten yllä olevat esimerkitkin osoittavat. Harisalo ja Miettinen (2010) tarjoavat keinoiksi avointa keskustelua, epäluottamusta aiheuttavien tekijöiden tunnistamista, yhteistä pyrkimystä ratkaisukeinojen löytämiseen ja sitoutumista niiden toimeenpanoon.

Mutta entä jos voisimme ennaltaehkäistä epäluottamusta ja vahvistaa jo olemassa olevaa luottamusta? Neurotieteilijä Paul Zak (2017) on esittänyt seitsemän konkreettista tekoa, jotka voivat auttaa tässä. Alun perin työyhteisöille suunnattuja ideoita voidaan soveltaa myös akrojoogayhteisöön. Esimerkiksi tunnustuksen antaminen toisten saavutuksista voi vahvistaa yhteisön sisäistä luottamusta, erityisesti kun tunnustus on henkilökohtaista ja julkista.

Haastavien, mutta saavutettavissa olevien tavoitteiden asettaminen voi puolestaan lisätä ryhmän yhteistyökykyä ja luottamusta. Zak korostaa myös avoimuuden ja tiedon jakamisen merkitystä; epätietoisuus ja epävarmuus lisäävät stressiä, mikä puolestaan heikentää yhteistyön laatua. Akrojoogassa avoimuutta voi parantaa monin tavoin: kumppanille tai ryhmille voi kertoa, jos on erityisrajoitteita, pelkoja ja toiveita – tai antaa positiivista palautetta treeneistä.

Monitasoista luottamusta

Akrojooga tarjoaa ympäristön, jossa luottamusta on mahdollista kehittää monella tasolla. Lajin harrastajat kokevat, että akrojooga on vaikuttanut heidän luottamukseensa positiivisesti, ei vain lajin parissa vaan myös laajemmin elämässä. Tämä korostaa luottamuksen merkitystä paitsi yksilöllisenä kokemuksena, myös yhteisöllisenä voimavarana. Jatkotutkimus voisi keskittyä esimerkiksi siihen, miten akrojoogan kaltaiset lajit voivat edistää luottamusta erilaisissa yhteisöissä. Vahvasta luottamuksesta kertoo lajia harrastaneen kokemus yleisösurffauksesta:

”Eilen pikkujouluissa sain ekaa kertaa crowdsurffata parinkymmenen akrojoogin käsien päällä. Se oli älyttömän hauskaa, mutta vasta jälkeenpäin ajattelin asiaa vähän syvemmin: jos mieleen tuosta vain juolahtaa heittäytyä takaperinkuperkeikkaan parin metrin korkeudessa taakseen ja alleen näkemättä, niin pitää kyllä aika sokeasti luottaa siihen, että siellä on aina käsiä valmiina ottamaan kiinni. Ja se on jotain se, mulle. Ihmeellisiä askelia nämä.” ◆

LÄHTEET

Ellingsen, D.-M., Wessberg, J., Chelnokova, O, Olausson, H., Laeng, B., Leknes, S. 2014. In touch with your emotions: Oxytocin and touch change social impressions while others' facial expressions can alter touch, Psychoneuroendocrinology, Vol. 39, p. 11–20, https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.09.017 .

Harisalo, R., & Miettinen, E. (2010). Luottamus: pääomien pääoma. Tampere University Press, Tampere.

Kosfeld, M., Heinrichs, M., Zak, P. J., Fischbacher, U., & Fehr, E. 2005. Oxytocin increases trust in humans. Nature, 435(7042), 673–676.

Levy, J. 2018. Acroyoga avec mon enfant. Éditions Jouvence, Saint-Julien-en-Genevois Cedex, France.

Levy, J. 2017. Acroyoga. Postures et principes de base. Prendre confiance en soi et en l'autre. Éditions Jouvence, Saint-Julien-en-Genevois Cedex, France.

Nemer, J. 2022. Move, Connect, Play: The Art and Science of Acroyoga. St. Martin's Essentials

Raisio, H., Rask, M., Kuorikoski, T. ja Rantala, T. (under review). Practicing Acroyoga in the Space of Possibilities: Complexity Profile as a Heuristic Device in Sport and Exercise Research.

Reina, D. & Reina, R. 1999. Trust & Betrayal in the Workplace: Building Effective Relationships in Your Organization. Berrett-Koehler Publishers Inc., San Francisco, U.S.

Zak, P. 2017. The Neuroscience of Trust. Management behaviors that foster employee engagement, Harvard Business Review, Jan-Feb 2017, https://hbr.org/2017/01/the-neuroscience-of-trust.

JAANA KARI, LitT
kehittäjä
Kainuun ammattiopisto
jaana.kari@vuokattisportacademy.fi

JOHANNA FRIMAN, fysioterapeutti (YAMK)
projektipäällikkö
Turun kaupunki, liikuntapalvelut
johanna.friman@turku.fi

SAIJA KULTALA, fysioterapeutti (YAMK)
projektipäällikkö
Turun kaupunki, liikuntapalvelut
saija.kultala@turku.fi

MINNA LAINIO-PELTOLA, YTM
kehittämispäällikkö
Turun kaupunki, konsernihallinto
minna.lainio-peltola@turku.fi

SATU REVONSUO, TtM
liikuntapalveluvastaava
Turun kaupunki, liikuntapalvelut
satu.revonsuo@turku.fi



Kuva: Vilma Hildén

Turku haluaa huomioida liikunta-palveluissaan erilaiset liikkujatyypit

Liikuntaa pyritään yhä edistämään tarjoamalla jokaiselle samoja palveluja. Parempiin tuloksiin voidaan päästä ottamalla huomioon erilaiset liikkujatyypit.

Turun kaupungin liikuntapalvelut toteutti syksyllä 2022 aikuisille suunnatun kyselyn, joka selvitti vastaajien liikunta-aktiivisuutta, suhdetta liikuntaan sekä tekijöitä, jotka edistävät tai estävät liikkumista arjessa. Liikuntasuhdetta selvitettiin käyttämällä liikkujatyyppi -luokitusta, joka on **Jaana Karin** (2016) liikuntapedagogisen väitöskirjan osatulos ja käytännönläheinen tapa kuvata yksilöiden suhdetta liikuntaan.

Liikkujatyyppi kertoo liikunnan ja urheilun kielellä siitä, mitä yksilö liikunnasta itselleen haluaa, mitä hän siinä arvostaa ja millaisessa liikuntatilanteessa hän viihtyy. Liikkujatyyppi kertoo esimerkiksi, onko henkilö liikunnan parissa ahkeroiva *uurastaja*, tavoitteen edessä motivoituva *kilpailija*, fiiliksiä tunnusteleva *elämysliikkuja* vai liikunnalliseen itsetuntoonsa kolauksia saanut *liikunnan kolhima*. Luokitus on liikuntasuhteen laadullinen mittari, eikä siitä voi päätellä yksilön liikunta-aktiivisuutta. Jokaisessa luokassa voi olla joko paljon tai hyvin vähän liikkuvia. Kerromme tässä artikkelissa Turussa tehdyn kyselyn tuloksista liikkujatyypeittäin.

Kilpailijat ovat hyvinvoivia urheilukulttuurin sisäpiiriläisiä

Kilpailija-tyypiksi itsensä tunnisti yhdeksän prosenttia vastaajista. Vastausten perusteella heidän voi tulkita olevan urheilukulttuurin sisäpiiriläisiä (Koski 2004; Vanttaja ym. 2017, 106–107). He harrastavat liikuntaa muita tyyppejä useammin urheiluseurassa ja tuntevat enemmän alueen urheiluseuratoimijoita. Kilpailijat myös liikkuvat useimmin urheilua varten rakennetuissa tiloissa kuten urheilu- ja palloiluhalleissa. Lisäksi he ovat valmiimpia maksamaan enemmän liikunnastaan ja kulkemaan pidemmän matkan suoritus- tai harrastuspaikoille. Joukkoon kuuluu eniten seuratoimintaan osallistuvia aktiiviharrastajia, jotka liikkuvat järjestetyssä toiminnassa kolme kertaa tai useammin viikossa.

Kilpailijat kokevat terveytensä ja toimintakykyisyytensä paremmaksi kuin vastaajat keskimäärin. Heistä 76 prosenttia koki terveytensä vähintään melko hyväksi, kun vastaava prosentti koko aineistossa oli 61. Lisäksi 71 prosenttia arvioi toimintakykyisyytensä hyväksi. Kaikista vastaajista 48 prosenttia koki tilanteen samoin. On toinen asia, onko kyseessä esimerkiksi fyysisillä mittauksilla todennettavissa oleva ero, vai kertooko tulos erilaisista tavoista arvioida omaa kuntoaan. Haluaako *kilpailija* antaa itsestään mahdollisimman hyvän kuvan? Vai onko hyväksi koettu terveys ja toimintakyky seurausta aktiivisemmasta ja tavoitteellisemmasta liikkumisesta ja paremmasta fyysisestä kunnosta? Tulos haastaa joka tapauksessa pohtimaan, miksi kilpailijamainen suhde liikuntaan näyttäytyy vastauksissa paremmaksi koettuna terveydentilana ja toimintakykynä.

Kilpailijoiden vastaukset eroavat keskimääräisistä myös innokkuudessa käyttää ja hyödyntää digitaalisia laitteita ja sovelluksia oman liikkumisen ja liikkumisen vaikutusten seurannassa. *Kilpailijat* haluavat saada digitekniikan avulla tietoa suorituksestaan, seurata kehitystään ja osallistua haastekampanjoihin. Heitä myös kiinnostaa seurata ystävänsä liikkumista ja suorituskyvyn kehittymistä. Lisäksi *kilpailija* on halukas ottamaan vastaan liikuntaan liittyviä ohjeita tai valmennusta digitaalisesti.

Koko aineistoa tarkastellessa näyttää siltä, että digitaaliset sovellukset ja laitteet motivoivat parhaiten tavoite- ja tuloskeskeistä *kilpailija*-tyyppiä. Myös *uurastajat* ovat kiinnostuneita digitaalisuudesta. *Liikunnan kolhimia* digilaitteet eivät motivoi. Sen sijaan *elämysliikkujilla* näyttää olevan digitaalisuuteen omanlainen suhteensa.

Näin kysyttiin

Turun kaupungin liikuntapalvelut toteutti aikuisille suunnatun liikkumiskyselyn vuoden 2022 marraskuussa osana Yhteisöllinen Turku -kärkihanketta. Tarkoituksena oli kuulla yli 18-vuotiaita turkulaisia liikuntapalveluiden kehittämiseksi sekä selvittää, mitkä tekijät kannustavat liikunnalliseen elämäntapaan.

Tavoitteena oli saada satunnaisotannalla vastauksia erityisesti vähän liikuntaa harrastavilta henkilöiltä. Siksi vastaajia tavoiteltiin sellaisissa paikoissa, missä on mahdollista kohdata vähän liikkuvia. Kysely toteutettiin sähköisesti Webropol-sovelluksella ja siihen oli mahdollista vastata myös paperisella kaavakkeella. Vastauksia saatiin yhteensä 1 146. Tulosten tilastollista merkityksellisyyttä ei tarkasteltu.

Kyselyssä vastaajia pyydettiin itse arvioimaan, mikä liikkujatyyppi-kuvaus vastaa parhaiten heidän suhdettaan liikuntaan. Vaihtoehdot olivat:

Uurastaja: Jos/kun liikun, suunnittelen liikuntani etukäteen ja pyrin noudattamaan suunnitelmaani. Luon ja ylläpidän mielelläni liikunnallisia rutiineja. Liikuntatilanteessa en anna helposti periksi, vaan teen sen, minkä olen suunnitellut. Parasta liikunnassa on, kun tunnen ahkeroineeni kunnolla liikunnan parissa.

Uurastajaksi itsensä tunnisti 27 prosenttia vastaajista

Kilpailija: Jos/kun liikun, liikunnassa minua motivoivat tavoitteet. Tavoitteeni voi olla esimerkiksi terveyteen tai kuntoon liittyvä tai vaikka osallistuminen johonkin liikunta- tai urheilutapahtumaan. Toisten kanssa liikuessani vertaan itseäni muihin liikkujiin ja haluan kokea olevani hyvä liikkuja. Saatan myös kilpailla itseäni vastaan ja seurata, paransinko suoritustani verrattuna edellisiin kertoihin. Tunnistan itsessäni kilpailullisuuden.

Kilpailijaksi itsensä tunnisti 9 prosenttia vastaajista.

Elämysliikkuja: Jos/kun liikun, olen vaihtelunhaluinen liikkuja. Nautin liikunnasta saatavista elämyksistä. Liikkumiseeni voi liittyä esimerkiksi luonnon kokeminen, uuden oppiminen, musiikki, eläimet tai ihmisten tapaaminen liikunnan parissa. Myös kova fyysinen rasitus voi olla elämys, jota tavoittelen liikkumisellani. Minulle on tärkeää, että saan itse päättää, miten liikun ja voin muuttaa helposti suunnitelmaani.

Elämysliikkujaksi itsensä tunnisti 51 prosenttia vastaajista.

Liikunnan kolhima: Koen, että en ole liikunnallisesti yhtä hyvä tai lahjakas kuin muut liikkujat kuten esimerkiksi työkaverini, sisarukseni tai ystäväni. Liikunnallinen itseluottamukseni on saanut kolhuja, jotka vaikuttavat suhtautumiseeni liikuntaa kohtaan.

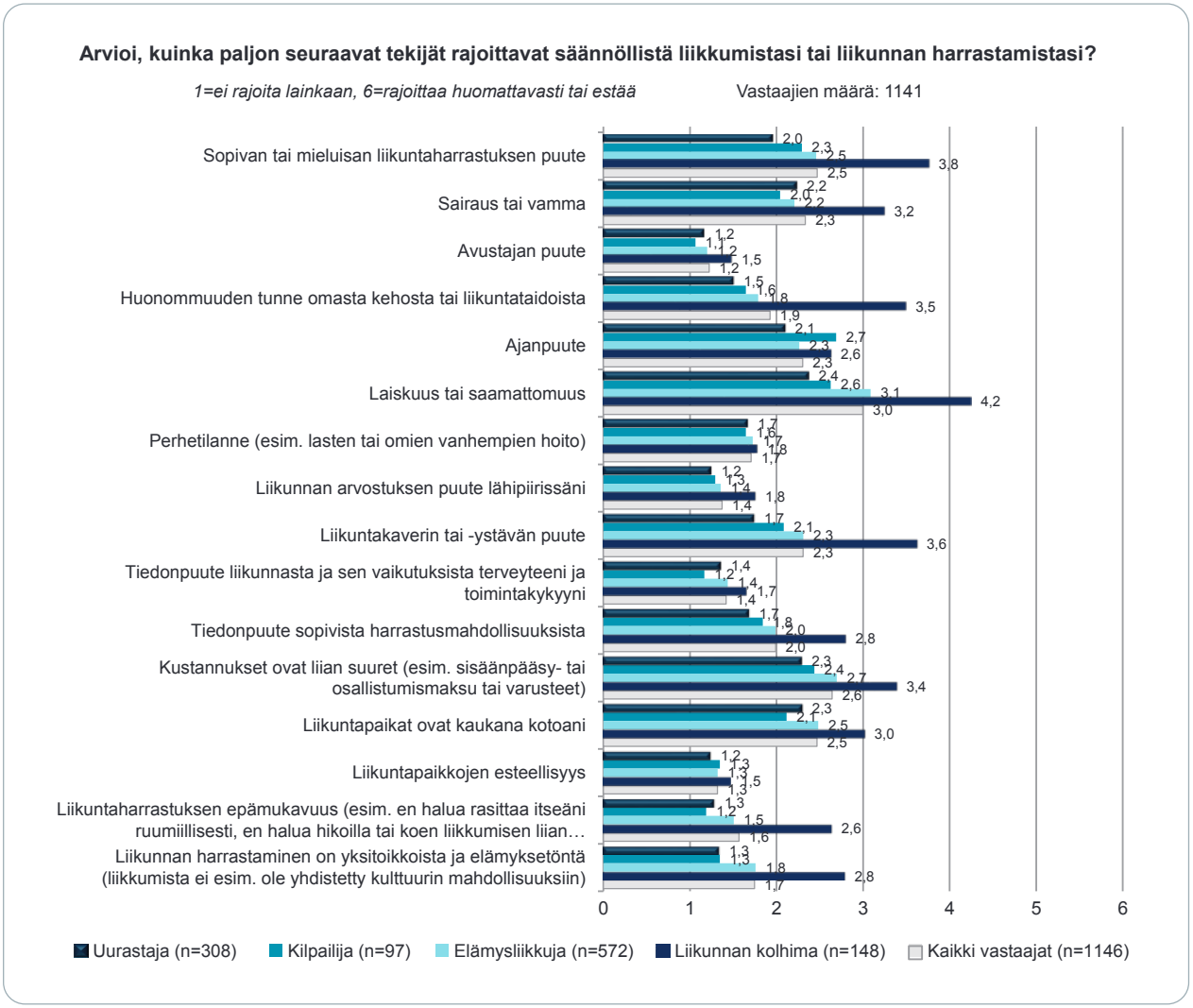
Liikunnan kolhimaksi itsensä tunnisti 13 prosenttia vastaajista.

Uurastajat harrastavat säännöllisesti

Vanhemmissa ikäluokissa on nuorempiin verrattuna enemmän henkilöitä, jotka luokittelevat itsensä liikuntasuhteeltaan *uurastajiksi*. Yli 80-vuotiaista 31 prosenttia tunnisti itsessään *uurastajan*, kun nuorimmassa 18–29-vuotiaiden ikäryhmässä heitä oli vain 18 prosenttia. Tulos voi kertoa osaltaan yhteiskunnan ja elämäntapojemme muutoksesta. Onko uurastajamainen tapa suhtautua asioihin vähenemässä yhteiskunnassamme? Sitoutuminen, ahkeroiminen ja rutiinien toistaminen eivät tuota välitöntä mielihyvää, jota esimerkiksi digilaitteiden käyttö tarjoaa ja johon se meitä kouluttaa. Voidaan myös pohtia, tuottaako uurastajamainen liikunta pitkän ja aktiivisen elämän, ja näin *uurastajat* osallistuvat vielä yli 80-vuotiaana yhteiskunnan toimintaan ja vastaavat kyselyyn.

Uurastajamainen suhde liikuntaan voi olla tärkeä tukipilari liikkumisen säännöllisyydessä, sillä *kilpailijoiden* lisäksi *uurastajat* erottautuvat aineistossa harrastamisen säännöllisyydellä. Näihin ryhmiin kuuluvista 84 prosenttia ilmoittaa harrastavansa viikoittain vähintään kaksi kertaa hengästyttävää liikuntaa, kun kaikista vastaajista näin teki 74 prosenttia. Uurastajat huolehtivat hyvin myös lihaskunnostaan, sillä heistä 86 prosenttia ilmoitti tekevänsä lihaskuntoharjoittelua viikoittain. Kaikista vastaajista näin teki 72 prosenttia. Liikunnanedistämisen näkökulmasta kyselyn tulokset tukevat ajatusta, että vanhempien, opettajien ja valmentajien on hyvä luoda mahdollisuuksia ja kannusteita liikunnan parissa uurastamisen oppimiseen. Liikkumaan lähdetään, vaikka aina ei mielentila, fyysinen olotila tai sää ole paras mahdollinen.

Uurastajien säännöllisestä liikunnan harrastamisesta kertoo osaltaan myös havainto, että he käyttävät rakennettuja liikuntapaikkoja; uimahallia, kuntosalia, liikuntasalia tai palloiluhallia useammin kuin kyselyyn vastanneet keskimäärin. *Uurastajissa* on eniten myös heitä, jotka liikkuvat viikoittain Turun kaupungin järjestämissä ohjatuissa liikuntapalveluissa (uurastajat 36 %, koko aineisto 29 %). Ohjattuihin liikuntapalveluihin osallistuminen lisääntyy kokonaisuudessaan iän myötä. Ohjattuun liikuntaan liittyy mahdollisesti merkityksiä, jotka houkuttelevat vanhempia ihmisiä. Osallistumismotiivi saattaa esimerkiksi kiinnittyä sosiaalisiin merkityksiin, jotka ohjatun liikunnan järjestämisessä ja toiminnan sisällön suunnittelussa tulisi huomioida entistäkin paremmin (ks. Saloranta ym. 2022).



Kuvio 1. **Eri liikkujatyyppien arvioim at liikkumisen esteet asteikolla 0-6.**



Kuva: Turku liikkeelle

Uurastajat ovat valmiita käyttämään *kilpailijoiden* jälkeen eniten rahaa liikuntaharrastuksiinsa. He ovat *kilpailijoiden* jälkeen myös toiseksi valmiimpia kulkemaan hieman pidemmän matkan liikuntapaikalle. *Uurastajilla* liikkumisen esteitä ovat ajanpuute, sairaudet ja vammat, liikuntaan liittyvät kustannukset ja liian pitkä matka liikuntapaikoille. Sen sijaan laiskuus, jonka moni vastaajista mainitsee liikkumisen esteekseen, ei kuulu *uurastajien* liikuntaesteiden listalle.

Liikunnasta tulee saada enemmän kuin mitä se ottaa.

Elämysliikkujat kaipaavat kannustusta sitoutumiseen

Noin puolet kyselyyn vastanneista luokittelee itsensä *elämysliikkujiksi*. Luokkaan kuuluvia on tasaisesti eri ikä- ja tai liikunta-aktiivisuusryhmissä. Luokkaan kuuluvien suuren määrän vuoksi *elämysliikkujien* vastaukset eivät juurikaan eroa keskimääräisistä vastauksista. Aineiston pohjalta voi silti tehdä muutamia mielenkiintoisia havaintoja liikunnan edistämisen näkökulmasta. Jo se, että moni kokee itsensä *elämysliikkujaksi*, on tärkeä havainto. Monelle aikuiselle liikunta on rentoutumiskeino sekä hyvän olon ja mielen lähde. Liikunnan halutaan tasapainottavan muutoin kiireistä tai vaativaa arkea. Harrastaminen tulee olla rentoa, mukavaa ja elämyksellistä tekemistä ilman suorittamisen tai suoriutumisen painetta. Liikunnasta tulee saada enemmän kuin mitä se ottaa. Tämä on hyvä huomioida liikuntapalveluiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Liian tavoitteellinen tai voimavaroja vaativa liikunta voi saada elämysliikkujan jättäytymään toiminnan ulkopuolelle.

Elämysliikkujilla sitoutuminen säännölliseen ohjattuun liikuntaan näyttää olevan hieman heikompaa kuin *kilpailijoilla* ja selvästi heikompaa kuin *uurastajilla*. Kun *uurastajista* alle kymmenen prosenttia (9 %) kertoo osallistuvansa ohjattuun toimintaan vain silloin tällöin (kaksi kolme kertaa kuussa tai harvemmin), *elämysliikkujista* näin toimii 17 prosenttia. Liikunnanedistäjien ja -ohjaajien näkökulmasta tämä tarkoittaa sitä, että *elämysliikkujien* sitoutumiseen ja sitouttamiseen on hyvä kiinnittää huomiota. He tarvitsevat kannustusta ja tukea – ehkä vähän keppiä ja paljon porkkanaa.

Elämysliikkujilla on omanlainen suhde liikuntateknologiaan, digitaalisiin laitteisiin ja sovelluksiin. He kertovat voivansa olla kiinnostuneita käyttämään digitaalista liikuntasovellusta tai -laitetta, jos sen avulla voisi pitää yhteyttä ystäviin tai liikkumiskavereihin. *Elämysliikkujia* kiinnostaa uuden liikuntamuodon tai -lajin löytäminen laitteen tai sovelluksen avulla. Tärkeää on myös laitteen helppokäyttöisyys ja edullisuus. Vastaukset tuovat hyvin esiin *elämysliikkujien* liikuntasuhteen erityispiirteet: liikunnan tulee olla kokemuksellista, elämyksellistä, sosiaalista, uutta opettavaa, helppoa ja vaivatonta.

Liikunnan kolhimien vastaukset opettavat liikunnanedistäjää

Liikunnan kolhimaksi vastaajista itsensä luokittelee kolmetoista prosenttia. Nuoremmissa ikäluokissa on muita enemmän *liikunnan kolhimia*. Nuorimpien joukossa (18–29-vuotiaat) *liikunnan kolhimia* on lähes viidennes (19 %), kun

vanhimmassa yli 80-vuotiaiden ryhmässä heitä on vajaa kymmenys (9 %). Liikunnan näkökulmasta herää kysymys, saavatko lapset ja nuoret nykyisin entistä herkemmin liikunnassa kolhuja? Onko liikunta- ja urheilukulttuuri entistä kaupallisempaa, eri lajeihin eriytyneempää sekä usein myös tavoitteellisempaa?

Jos tavallinen arkiliikkuminen ja liikunnalliset vapaa-ajan leikit vähenevät, niin lasten ja nuorten liikunnallinen aktiivisuus polarisoituu. (Tuloskortti 2022). Tämä vuoksi lasten ja nuorten liikunnallisissa taidoissa, kunnossa, välineissä ja varusteissa saattaa olla isoja eroja, mikä voi puolestaan kolhia liikunnallista itsetuntoa. Myös median tuottama liikuntakuvasto voi aiheuttaa epävarmuutta omaa liikunnallisuutta kohtaan ja tuottaa itsekriittistä ajattelua.

Liikunnan kolhimien vastaukset poikkeavat keskimääräisistä monin tavoin. *Liikunnan kolhimat* liikkuvat vähemmän ja epäsäännöllisemin ja kokevat terveydentilansa sekä toimintakykynsä muita huonommaksi. Kaikista vastaajista terveydentilansa huonoksi tai melko huonoksi kokee 10 prosenttia, mutta *liikunnan kolhimista* oman terveydentilansa tällaiseksi arvioi 30 prosenttia. Toimintakyvyn osalta tulos on saman suuntainen: *liikunnan kolhimista* 70 prosenttia kokee toimintakykynsä rajoittavan liikkumista ainakin jonkin verran, kun kaikista vastaajista samaan arvioon päätyi 39 prosenttia.

Vastaajia pyydettiin myös arvioimaan säännöllistä liikuntaansa rajoittavia tekijöitä (kuva 1.) *Liikunnan kolhimat* kokevat muita vastaajia laadullisesti suurempia esteitä ja rajoitteita liikkumiselleen. Heillä on muita enemmän liikuntaa rajoittavia sairauksia tai vammoja. *Liikunnan kolhimat* kokevat huonommuudentunnetta, laiskuus estää liikkumasta tai liikuntakaveri ja tietoa itselle sopivasta liikuntaryhmästä tai -paikasta puuttuu. Liikunta on heidän mielestään muita useammin kallista, tylsää ja epämiellyttävää. *Liikunnan kolhimat* eivät myöskään halua lähteä kovinkaan kauaksi liikkumaan. Kaksi kolmasosaa heistä on valmis kulkemaan enintään 1–3 kilometriä liikuntapaikalle.

Liikunnan kolhimien liikuntasuhteeseen liittyy paljon kielteisiä merkityksiä. Liikuntasuhde on ikään kuin tai ainakin osittain negatiivinen. Tämän vuoksi *liikunnan kolhimien* liikkumisen edistäminen vaatii liikuntaan liittyen myönteisten merkitysten ja kokemusten vahvistamisen lisäksi myös kielteisten merkitysten neutralisoimista. Kuuluisa matala kynnys liikuntaan aktivoimiseksi ei *liikunnan kolhimien* osalla välttämättä riitä. Mieluummin tarvitaan vauhtia antava myötämäki ja henkilökohtaista tukea reitillä pysymiseen esimerkiksi maksuttoman liikuntaneuvonnan tai lähiliikunnan avulla.

Liikuntapalveluita jokaiselle kohdennetusti

Kyselyn perusteella kaikkiin liikkujatyyppeihin voi kuulua liikunnan aktiiviharrastajia tai vähän liikkuvia. Tulokset myös vahvistavat käsitystä, että erilaiset liikkujatyypit ovat tärkeä ottaa huomioon liikunnan edistämisessä. Kun esimerkiksi kunnianhimoinen *kilpailija* on valmis maksamaan harrastuksestaan ja haluaa liikkua laadukkaissa liikuntaa varten rakennetuissa tiloissa, pitää *liikunnan kolhimalle* tarjota liikkumismahdollisuuksia lähellä kotia ja mieluiten maksuttomasti.

Uurastajalle on puolestaan tärkeää, että hän pystyy sitoutumaan harrastukseensa. Hän tarvitsee erilaisia vaihtoehtoja, joista hän voi valita omaan kalenteriinsa säännöllisesti sopivan liikunta-ajan. Joillekin *uurastajista* voisi sopia vesijumppa aamuisin ennen töiden alkamista, toisille työpaikan liikuntavuoro päivän päätteeksi. *Elämysliikkujat* arvostavat liikkumisen vapautta ja elämyksellisyyttä. Heitä voi houkutella tapahtumiin, kokeilemaan uusia lajeja tai liikkumaan yhdessä muiden kanssa. Yhteisöllisyys voikin saada *elämysliikkujan* sitoutumaan säännölliseen liikunnanharrastamiseen.

Erilaiset liikkujatyypit on hyvä huomioida koko liikunnan edistämisketjussa: markkinointiviestinnässä, liikuntapalveluiden toteutuspaikkojen valinnassa, hinnoittelussa, palveluiden nimeämisessä ja ohjaajien ohjauskäytännöissä. Parhaimmillaan sama palvelu toimii mielekkäänä liikuntamahdollisuutena erityyppisille liikkujille.

Kyselyn tulokset herättävät pohtimaan, miten liikuntaa voisi edistää entistä paremmin ja tietoisemmin eri toimijoiden yhteistyönä. Samalla eri toimijat keskittyisivät tuottamaan liikuntaa edistäviä palveluja niille liikkujatyypeille, joita heidän toimintansa parhaiten innostaa ja motivoi. Esimerkiksi urheiluseurat voisivat tavoitella *kilpailijoita* ja *uurastajia*.

Kuntien ja hyvinvointialueiden liikunnan edistämisen ammattilaiset voisivat ottaa entistä tietoisemmin vastuuta vähän liikkuvista *liikunnan kolhimista*. Toiminnan keskiössä olisi liikuntasuhteen ja liikunnallisen itsetunnon vahvistaminen ja sitä kautta liikkumisen lisääminen arkeen. Kulttuuri-, luonto- ja ulkoilutoimijat, seurat ja järjestöt voisivat omalta osaltaan houkutella *elämysliikkujia*. Ne voisivat muokata toimintaansa niin, että se loisi mahdollisuuksia liikkumiseen muiden elämysten ohella. Kysymys on siis siitä, että erilaiset toimijat tunnistaisivat potentiaalinsa järjestää liikunnan palveluita erilaisille liikkujille. ◆

LÄHTEET

Kari, J. 2016. Hyvä opettaja. Luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsijoina. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan väitöskirja.

Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. 189- 208.

Saloranta, E., Rappe, E., Rajaniemi, I. & Borodulin, K. 2022. Ryhmäliikunta iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Gerontologia, 36 (1), 70–82.

Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 115. Luettu 28.9.2023. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf

MARKKU OJANEN
psykologian professori (emeritus)
markku.ojanen@tuni.fi



Kuva: Antero Aaltonen

Urheiluhullun kova kohtalo

Urheilun seuraaminen on kaikkialla suosittua. Britanniassa jalkapallo on ykkönen, vaikka monet muutkin lajit ovat suosittuja. **George MacKerron** ja **Peter Dolton** tutkivat, miten suosikkijoukkueen voitto tai häviö vaikutti onnellisuuteen. Heidän oli mahdollista seurata henkilöittäin hyvin tarkasti onnellisuuden muutoksia ennen ottelua, ottelun aikana ja ottelun jälkeen. Kymmenen minuuttia ennen ottelun alkamista onnellisuus oli yhden pisteen verran koholla 0–100 -asteikolla. Jokainen katsoja toivoo suosikkijoukkueensa voittavan. Kun tuo oma joukkue voitti, siitä sai onnellisuuslisää 3,9/100 pistettä. Kannatti siis tulla ottelua seuraamaan, vaikka tuo lisäys vaimenee nopeasti. Kaikenlaista tapahtuu jo saman päivän aikana.

Entä jos oma joukkue häviää? Silloin pudotusta oli 7,8/100 pistettä. Katsoja koki siis tasan kaksin verroin enemmän miinusta häviöstä kuin voitosta plussaa. Tämä on nobelisti **Daniel Kahnemanin** tutkimusten mukaan yleinen tulos, sillä esimerkiksi aineelliset menetykset ovat emotionaalisesti kaksinkertaisia voittoihin verraten. Joukkueurheilun seuraajan keskimääräinen saldo on siten negatiivinen, kun oletetaan, että keskimäärin joukkueet voittavat yhtä paljon kuin häviävät.

Ne, joiden joukkueet voittavat usein, pääsevät plussan puolelle, mutta huonosti pärjäävien joukkueiden kannattajat kärsivät. Plussan puolelle pääsee, jos oma joukkue voittaa 67 prosenttia otteluista. Tällä tavoin arvioiden penkkiurheilu on aika surkea harrastus. Vielä ottelun aikana arviot ovat plussan puolella, sillä toiveikkuus on penkkiurheilijoille ominaista, mutta jos joukkue häviää, sitten tipahdetaan miinuksen puolelle.

MacKerron ja Bolton havaitsivat lisäksi, että ennakolta todennäköinen voitto vähensi onnellisuutta tuosta 3,9 pisteestä 0,8 pistettä, mutta ennakoidun voiton menettäminen olisi suuri tragedia, sillä pudotusta perustasosta tuli 10/100 pistettä. Tämä on aivan arkiajattelun mukainen tulos. Totta kai odotetun voiton menettäminen keljuttaa. Vastaavasti odottamaton voitto nosti onnellisuutta 7/100 pistettä ja odottamaton häviö harmitti (– 6,3/100).

Me suomalaiset olemme pahemmassa jamassa kuin britit. Kansainvälisissä otteluissa häviöitä tulee enemmän kuin voittoja. Meidän on oltava toiveikkaita masokisteja. Yllättävät voitot ovat toki mieluisia, sitä mieluisampia, mitä todennäköisempi häviö oli. Yleisurheilussa voitoiksi on laskettava loppukilpailuun tai välieriin pääsy. Aika aktiivisena penkkiurheilijana katselen mielelläni kotimaisia sarjoja ja kilpailuja, koska silloin suomalainen voittaa ja koska minulla ei ole muita suosikkeja kuin Lempäälän joukkueet ja urheilijat. Ei ole väliä kuka urheilija tai mikä joukkue voittaa, kunhan kilpa on jännittävää. Onnellisuus voi jopa kohota, kun joku yllättäen tekee hyvän tuloksen.

Penkkiurheilu kohottaa hiukan onnellisuutta ottelun tai kilpailun aikana, mutta jos on hyvin sitoutunut johonkin joukkueeseen tai kilpailijaan, silloin häviön kokenut penkkiurheilija kärsii ottelun jälkeen. Nähtävästi vaikutukset ovat lyhytaikaisia, sillä olemmehan maailman onnellisin kansa. Ihmettelemistä riittää siinäkin. ◆

LÄHDE: **Dolton, P., & MacKerron, G.** 2018. Is football a matter of life and death–or is it more important than that? National Institute of Economic and Social Research Discussion Papers 493.

URHO KUJALA, LKT
urho.m.kujala@fimnet.fi
Sidonnaisuudet: entinen amatööriurheilija, entinen liikuntalääketieteen professori, nykyinen metsänomistaja

Maratonin verran hyötyliikuntaa

Luin aamulla metsätöihin lähtiessä pikapyynnön kirjoittaa *Emeritus ihmettelee* -palstalle. Ajattelin että ainahan emeritus jotain ihmettelee metsää raivaillessaan, kirjoitanpa illalla muistiin. Alkuun muistelin, että nuorena maalaistalossa asuessa aikuiset tuumivat, että *”urheilu on jotain mitä lapset ja nuoret voivat harrastaa iltaisin ja viikonloppuisin – jos muiden oikeiden töiden jälkeen jaksavat”.*

Kuulakkaana syysaamuna metsätyö tuntui mukavalta kuntoilulta. Ihmeellistä että luonnonvaroja pitää tuhlata rakentamalla ja lämmittämällä kuntosaleja, kun kuntoilla voi näin hiilinieluja kunnostellessakin. Edellisen omistajan jäljiltä metsä oli tiheikköä, mutta jo hetken päästä saattoi katsella taakse ja ihailla upeaa kasvatusmetsää. Maastossa näkyi liikkuvan retkeilijöitäkin.

Mieleen juolahti, että ei kai tänne nyt sitten vaan tule kukaan mönkijätai moottorikelkkasafarille turhaan bensaa polttamaan, kun maisemat muuttuvat näin upeiksi. Puhumattakaan siitä riskistä, että ihan ulkomailta lennätettäisiin tänne piipahtamaan turisteja luontomatkalle. Kyllä sääliksi käy, jos hiilinieluja kunnostavia metsureita pidetäänkin ”pahiksina”. Jos luontoon ei pääse retkeilemään lihasvoimalla, kannattaisiko retkikohde miettiä uusiksi. Näissä mietteissä tankki alkoikin jo tyhjentyä, siis raivaussahan tankki.

Ympäristöstä huolehtiminen on jäänyt ammattimaistuneessa urheilussa taktiseksi sanahelinäksi.

Uusi tilkka bensaa tankkiin ja vähän lähdevettä sekä kotimainen porkkana poskeen. Pysähdyksen jälkeen ”työ” jatkuikin uusia asioita ihmetellessä. Rauhallinen liikkuminen raivaussahankin kanssa metsässä tuntui eläkeläiselle nivelystävälliseltä. Ihmettelin, miksi urheilu on mennyt ammattimaiseksi ja kaupalliseksi. Samalla ympäristöstä huolehtiminen on jäänyt taktisen sanahelinän varaan.

Vähintä mitä urheiluorganisaatiot voisivat tehdä, olisi aluksi puolittaa eri maailmancuppien ja ottelusarjojen kilpailu- ja ottelumäärät. Näin matkustelu vähenisi, luontoa säästyisi, tapahtumien taso nousisi, ja urheilijoiden valmentautuminen järkevöityisi. Entistä urheiluvammojen ennaltaehkäisyä tutkinutta lääkäriä tämä myös miellyttäisi, koska urheilijoiden vammariski vähenisi oleellisesti. Mutta ”showbisnes” määrää. Ihmeellistä, että urheiluhuvi on synnyttänyt laajan ammattikunnan, vaikka urheilukentillä ei kasvateta ruokaa nälkäisille eikä edes rakennustarvikkeita asuntoja tarvitseville. Taakse katsoessa näin, että tulevaisuudessa tuosta löytyy komeita hirsitalon rakennustarpeita ja hiilinielut kasvavat.

Taas pienen tauon paikka ja kolmas tankillinen lähti. Johtuikohan väsymyksestä, kun ajatukset alkoivat jo vakavoitua ja siirtyä alati ajankohtaiseen lääketieteeseen. Terveydenhuollon ammattilaiset hoitavat kuuliaisesti kymmeniä tuhansia sodassa loukkaantuneita potilaita suurin kustannuksin. Oikeuslaitos ja psykologia tunnistaa sarjamurhaajat ja pyrkii lopettamaan heidän toimintansa mahdollisimman tehokkaasti. Lääketiede pyrkii myös tunnistamaan sellaiset psyykkisesti sairaat henkilöt, jotka ovat vaaraksi itselleen ja muille.

On kuitenkin hyvin ihmeellistä, että persoonallisuushäiriöiset autoritääriset johtajat voivat aiheuttaa kymmenien tuhansien ihmisten vammautumista ja tappamista mukaan lukien viattomat omat kansalaisensa. Meiltä myös puuttuu lääketieteellisestä koodistosta tautikoodi tuollaiselle persoonallisuushäiriölle. Voisivatkohan monialaiset kansainväliset organisaatiot alkaa puuhata WADA:n kehitysprosesseista oppia ottaen uutta organisaatiota, jonka nimi voisi olla vaikka WAWA (World Anti-War Agency). Tavoitteena olisi altistaa kaikki valtioiden johtopaikoille pyrkivät perusteelliseen psykologiseen testaukseen ja omaan väestöön kohdistuvien toimintatapojen arviointiin ja seurantaan – kuten joihinkin muihin ammatteihin pyrittäessä.

Olisi hyvä jopa julkistaa potentiaalisesti oman edun nimissä oman maan ja muiden maiden kansalaisia tuhoavien henkilöiden tulokset sekä ohjata heidät omaa hyvinvointiaan parantavaan ja suuria ihmisjoukkoja pelastavaan (pakko)hoitoon. Näin monet ihmiset ja maailma voisivat pelastua ja yleinen hyvinvointi lisääntyä, kun painopistettä voisi siirtää ihmisten teurastamisesta ja ympäristön tuhoamisesta sekä sotateollisuudesta järkevämpiin intresseihin.

Viitisen tuntia kuntoillessa ja ihmetellessä taas menikin. Puuhastelu kulutti energiaa suunnilleen saman verran kuin maratonin hölkkääminen. Väsy ei vielä kuitenkaan tullut, joten pätkin metsän reunasta hiukan kieroon kasvaneen, tielle kallistuneen ja jo kelottuneen männyn polttopuiksi kyytiin. ”Hankinta” oli mielestäni riittävän ”vihreä” – ei sitten tarvitse kaataa koko metsää aurinkopaneelien alta.

Kotiin hurauttaessa tuumailin, että onkohan meidän yhteiskunnassakin useammalla sektorilla kehittynyt jotain asioita hiukkasen kieroon. Vielä tuumailin, että ehdinköhän ikäänäni kohennella metsätöissä hiilinieluja sen verran että tien varteen ilmestyneen padel-hallin hiilijalanjälki tulisi kuitatuksi. Valitettavasti alan tutkimus on vielä sen verran alkuvaiheessa, että tarkkaa vastausta en ihmettelyyni vielä löydä. Mutta hyvä kestävyys-, tasapino- ja voimaharjoitus oli takana – ja jo nuorempana fyysiseen aktiivisuuteen addiktoituneella ja amatööriurheilun iloista nauttineella hyvä fiilis. ◆





JOUKO KOKKONEN

Liikunta & Tiede 60

Tutkittua tietoa ja punnittuja näkemyksiä

Liikunta & Tiede on pyrkinyt seuraamaan 2010–2020-luvuilla aiheita, jotka jäävät herkästi katveeseen. Lehti on muuttunut viime vuosina kantaaottavampaan suuntaan.

Päätoimittajan tehtävää vuosina 2015–2018 hoitanut liikuntafysiologi **Kari Kalliokoski** pohti numerossa 1/2015 liikuntareseptin vähäisen suosion syitä. Lääkäreillä ei ollut aikaa antaa reseptiä, eikä välttämättä tarpeeksi tietoakaan siitä.

”Jos liikunnan terveysvaikutuksia ei liikuntareseptiä käyttämällä saada jalkautumaan, niin olisiko lääketieteellä ja -tutkimuksella mahdollista puristaa liikunnan hyödyt pilleriin? Näin liikunnan vaikutukset voisi napata kotisohvalla telkkaria katsellessa. Säästyisi tuskalta ja hieltä – tai jäisi paitsi iloa ja nautintoa – kuten me liikuntaan hurahtaneet asian näemme. Liikunnan kaikkien myönteisten vaikutusten puristaminen yhteen tai useampaankaan lääkkeeseen on vielä utopiaa ja sellaiseksi se jääneekin.”

Liikuntapedagogi **Sanna Palomäki** toimi päätoimittajana vuodet 2019–2021. Hän kertoi Liikunta & Tieteessä 1/2019 suomenkielisen tiedeviestinnän olleen yksi tärkeimmistä syistä tarttua tehtävään.

”Englannin kielen käyttäminen pääsääntöisesti tieteenteon välineenä voi johtaa siihen, ettei suomi enää vähitellen riitäkään kaikkeen viestimiseen ja tutkijoiden on vaikea löytää käsitteitä, joilla kertoisivat työstään suomeksi. Toivon, ettei näin ole käynyt tai käymässä liikuntatieteissä, vaan meillä riittää halua ja kiinnostusta pitää alan kieli elinvoimaisena.”

Liikuntapedagogiikka ja soveltava liikunta ovat olleet usein esillä lehden sivuilla. Liikunta & Tiede on myös pyrkinyt tuomaan esille liikuntakulttuurin osa-alueita, jotka muuten jäävät pimentoon.

Lehti on tuonut esille ajankohtaisia ilmiöitä ja muutoksia. Numerossa 4/2014 teemana oli Liikkumattomuus ja sen vähentäminen. Havainto koko väestön liian vähäisestä liikkumisesta näkyy toistuvasti 2010- ja 2020-luvun Liikunta & Tiede -lehdissä. Asiantilan voivottelun ja tuomitsemisen sijaan lehti on nostanut etenkin viime aikoina keskusteluun erilaisia näkökulmia aiheesta.

Pokémon-innostus sai vuonna 2016 pohtimaan digitaalisen teknologian mahdollisuuksia ihmisten saamiseksi liikkeelle. Muita teemoja olivat vuoden mittaan huippu-urheilun toimintatavat, liikuntataito, Liikunnan tulevaisuus – liikunta 2050, liikunta ja aivot, liikunnan tiedepolitiikka. Trendikäs HIIT-harjoittelu oli esillä vuonna 2018.

Teemanumeroiden merkitys on korostunut 2020-luvulla. Esillä ovat olleet muun muassa liikuntakasvatus, uskonto ja liikunta, miehet liikkujina sekä kylmä ja lumi. Toimitus päättää teemoista ja etsii kirjoittajia. Teemanumeroihin voi myös tarjota tekstejä.

Tutkimusartikkelit ovat edelleen merkittävä osa lehden sisältöä. Liikunta & tiede on julkaissut yli 250 vertaisarvioitua artikkelia vuoden 2000 lähtien. Toisinaan ne ovat haukanneet valtaosan lehdestä. Numerossa 1/2014 ilmestyi peräti kahdeksan tutkimusartikkelia, jolloin osio oli laajuudeltaan hiukan yli puolet 120-sivuisesta lehdestä.





LTS:n tapahtumien tutkimustiivistelmät veivät runsaasti palstatilaa vielä 2010-luvulla. Niiden julkaisemisesta painettuna lehdessä on luovuttu. Sähköinen näköislehti alkoi ilmestyä vuonna 2016. Näköislehti ja aiempien vuosien digitoidut lehdet tarjoavat jäsenille tai lehden erikseen tilanneille vuoteen 1990 ulottuvan arkiston.

Uuteen kuosiin

Lehden toimituspäällikkönä ansiokkaasti toiminut **Leena Nieminen** jäi eläkkeelle syksyllä 2019. Työtä on jatkanut tämän tekstin kirjoittaja. Tuumin päätoimittajien kanssa, että tekijän vaihtuessa on luontevaa tehdä harkittuja muutoksia. Mihinkään äkkikäännökseen ei ollut tarvetta. Lehden rakenne ja ulkoasu muuttuivat vuoden 2020 alussa. Graafikoksi valittu **Antero Airos** suunnitteli lehdelle uuden ulkoasun. Etenkin kansien kuvaajana aloitti 2021 **Juha Laitalainen**. **Antero Aaltosen** kuvia on nähty lehdessä pitkälti yli 30 vuotta.

Päätoimittajaksi tuli vuoden 2022 alussa kokenut urheilujournalisti **Jari Kupila**. Hänen pestinsä jatkuu vuoden 2026 loppuun saakka. Liikuntakulttuuria monipuolisesti tarkasteleva Kupila on ihmetellyt teksteissään luutuneita käsityksiä ja osoittanut kipukohtia unohtamatta liikkumisen ja urheilemisen riemua. Numerossa 1/2022 Kupila tulkitsi urheilun ratsastavan liiaksi keppihevosekseen ottamallaan liikunnalla.

”Urheilu on pitänyt koronan puristuksissa ääntä tarpeellisuudestaan. Se on ihan oikein, mutta kovin usein urheilu perustelee tukitarpeitaan lähinnä liikunnan, ei urheilun, perusteluilla. Korostuneen usein todetaan, että suomalaiset liikkuvat liian vähän. Ja jatketaan, että mitä enemmän urheiluseurojen ja -järjestöjen edellytyksiä karsitaan, sitä suurempi on riski liikkumattomuuden kasvuun. Näin toki onkin, mutta olisi hyvä tarkastella liikkumattomuutta välillä ilman urheilun näkökulmaa. Urheilu kun liikuttaa sittenkin lähinnä vain niitä, joilla on sisäinen palo kehittyä juuri urheilussa. Siis väkeä, jota ei tarvitse erikseen houkutella liikkumaan.”

Lehti onkin ottanut 2020-luvulla enemmän kantaa liikuntapoliittisiin kysymyksiin ja antanut palstatilaa niitä koskeville teksteille. Haastatteluiden määrä on lisääntynyt ja lehden palstoilla on esiintynyt henkilöitä, joita ei välttämättä heti yhdistä liikuntaan ja urheiluun, kuten arkkipiispa **Tapio Luoma**, näyttelijä **Seela Sella** ja kirjailija **Kjell Westö**.

Lukijakyselyiden kertomaa

Liikunta & Tiede teetti vuonna 2001 lukijakyselyn, joka lähetettiin 300 tilaajalle ja 50 ei-tilaajalle. Tilaajia oli vastaajista 107 ja ei-tilaajia 23. Lehden peruslinja oli vastaajien mielestä kunnossa. Liikunta & Tiede oli heidän mukaansa asiantunteva ja luotettava tiedonvälittäjä. Avovastauksissa tuli esille, ettei tieteellistä tietoa ollut aina kyetty muokkaamaan riittävän ymmärrettävään ja kiinnostavaan muotoon: *”käytännön työn pohjalle kaivataan kuitenkin vankkaa tietoa, joten kukaan ei kaipaa liikunnan ’7 päivää’ -lehteä”*.

Lehden vuonna 2022 tekemässä suppeammassa lukijakyselyssä lehti sai pääosin myönteistä palautetta. Yksi vastaaja vieroksui historia-aiheita: *”Katse eteenpäin ennemmin kuin taaksepäin. Noita historiikkejä on käyty läpi jo aivan tarpeeksi.”*

Risuja tuli myös siitä, että osassa artikkeleista englanti puski läpi. Huomio on oikea. Ilmiön syynä on ilmeisesti se, että tutkijat kirjoittavat usein enimmäkseen englanniksi, jolloin suomi ei solju kovin hyvin. Toimitus tekee parhaansa, mutta engelskaa on päässyt painokoneelle asti.

Liikunta & Tiede -lehti on onnistunut toistaiseksi säilyttämään levikkinsä hyvin. Lukijakunnan perusta muodostuu julkaisun jäsenlehtenä saavista. Levikki kasvoi vuoteen 2021 saakka, jolloin se oli 1 986 kappaletta. Vuonna 2022 levikki laski liki viisi prosenttia ja oli 1 892 kappaletta.

Jäsenmäärän pienentymisen lisäksi levikkiin vaikutti jäsenetutilausten vähentyminen. Myös muun muassa kirjastojen tilaukset ovat vähentyneet. Monet järjestö- ja tiedelehdet ovat muuttuneet verkkolehdiksi. Luopuminen painetusta Liikunta & Tiede -lehdestä ei ole näköpiirissä. ◆

Stadion 50 vuotta sitten

Liikunta hyväksi mielenterveydelle

STADIONIN 5–6/1973 TEEMANA oli liikunta ja mielenterveys. Helsingin yliopistollisen keskussairaalan psykiatrialla klinikalla työskennellyt professori Kalle Achté arvioi kuntoliikunnan vaikuttavan myönteisesti psyykkiseen terveyteen.

”Kuntoliikunnan avulla ihminen voi terveellisellä tavalla leikkiä. Me elämme yleensä liian kiireisesti ja vakavasti. Kuntourheilu on isojen poikien ja tyttöjen leikkiä, joka virkistää. Kuntoliikunnassa on samalla, etenkin ryhmämuotoisesti toteutettuna mukana terveellistä kilpailua, jossa puretaan aggressiivisia tunteita sublimoidusti ja neutraloidusti mielihyvää tuottaen. Tunne kyetä saavutuksiin ja tavoitteisiin voi olla subjektiivisesti miellyttävä. Aktiivinen kuntoliikunta lisää turvallisuuden ja itsevarmuuden tunteita.”

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön neuvontatyöntekijä, FK **Salli Saari** korosti, että liikunnan avulla voi oppia luottamaan omiin kykyihinsä. Saari on sittemmin tullut suomalaisen kriisityön kehittäjänä. Hän toi esiin Stadionissa liikuntaharrastusten merkityksen kontaktien luomisessa, ylläpitämisessä ja syventämisessä. Saaren mukaan osa liikuntamuodoista soveltui tähän erityisen hyvin.

”Liikuntamuodon on ensiksikin oltava sellainen, että se antaa mahdollisuuden keskusteluun joko liikunnan kestäessä tai siihen oleellisesti liittyvien systemaattisten taukojen aikana. Toiseksi liikunnan on tapahduttava sellaisessa paikassa, johon yksin tuleminen on luontevaa ja paikalla on muitakin yksin tulleita. Esim. jalkapallojoukkueen harjoituksiin on ulkopuolisen vaikea mennä. Kolmanneksi liikunnan on tapahduttava niin, että mukanaolijat toimivat liikunnan aikana toistensa lähettyvillä, jotta yhteisiä kokemuksia tilanteista olisi helpompi luoda. Tällöin etusijalla ovat liikuntamuodot, jotka edellyttävät yhteistyötä.”

Saari pohti lisäksi liikunnan harrastamisen liikuntapalvelujen käyttöä estäviä tekijöitä. Aika ja rahaa oli usein niukalti. Myös yhdyskuntasuunnittelu heikensi hänen mielestään liikunnan harrastamismahdollisuuksia.

Yliassistentti **Kalevi Olin** Jyväskylän yliopistosta pohti kilpailua urheilussa. Hänen mukaansa kilpailulla oli sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia. Olin kallistui pitämään kilpailua myönteisenä ilmiönä. Hänen mukaansa liikunta ja urheilu tarjosivat käyttäytymisen oppimiseen hyvän käytännön laboratorion. Olinin mielestä keskustelu kilpaurheilusta oli ajautunut väärille urille.

”Rohkenen toivoa, että tällä vuosikymmenellä kilpaurheiluun liittyvä tarkastelu ja kritiikki kasvaa ulos siltä repivältä tasolta, jota maassamme liian usein on harjoitettu. Tähän liittyen haluan korostaa, että suomalaisen liikuntakulttuurin myönteiselle kehittämiselle on eduksi, kun eri näkemyksiä julkituovia ei osoitella asian vastustajiksi tai puolestapuhujiksi.”

Psykologian apulaisprofessori **Carl Hagfors** Jyväskylän yliopistosta käsitteli urheilukilpailuiden yleisöreaktioiden tutkimusta. Hänen mukaansa kilpailuiden kiinnostavuutta lisäsi tunne-elämysten ohella ideomotorinen reagointi. Tällä Hagfors tarkoitti yleisön eläytymistä fyysisiin suorituksiin, lento- ja liikeratoihin sekä motorisiin reaktioihin ja vastareaktioihin. Toisinaan hohtoa toivat historiallisiksi koetut huippuhetket, kuten erilaiset ennätykset.

Hagfors arvioi, että yleisöreaktioiden tieteellisen tutkimuksen pohjalta voisi kehittää sekä jo olemassa olevia että kokonaan uusia kilpailumuotoja tuottamaan voimakkaampia tunne-elämyksiä ja ideomotorisia reaktioita. Hänen mukaansa kolmiulotteinen televisio olisi ihanteellinen jalkapallon katsomiseen, koska se näyttäisi pallon liikeradat todellisina kolmiulotteisina kaarina pienoiskentällä.

Stadion julkaisi myös Jyväskylän yliopiston psykologian professori **Martti Takalan** LTS:n 40-vuotisjuhlassa helmikuussa 1973 pitämän juhlaesitelmän, jossa hän käsitteli tutkimuksen ja käytännön suhdetta. Takala pohti mm. tutkimustietoon pohjautuvan syrjäseutujen asukkaille suunnatun luonteeltaan autoritäärisen ja syyllistävän terveysvalistuksen onnistumismahdollisuuksia.

”Jos terveyskasvatuksessa rajoitutaan vetoamaan siihen, että kaikki riippuu yksilön halusta auttaa itse itseään, jos sitä ei kytketä mihinkään muihin taustatekijöihin samanaikaisesti, se tuskin voi päätyä paljon pitemmälle kuin menneiden vuosien raittiuskasvatuksen kampanjat.”

Takala tarkasteli myös tutkijoiden erikoistumisen vaikutuksia. Hänen mukaansa aina ei ollut eduksi tarkastella liikuntaa *”itsenäisenä ongelma-alueena asettamatta sitä luonnollisella tavalla yhteyteen muiden ihmisten toimintojen kanssa”.*

Kuukausikokouksessaan marraskuussa 1973 LTS päätti esittää, että opetusministeriö käynnistäisi välittömästi toimenpiteet liikuntalain aikaansaamiseksi. Laki oli tarpeen, koska yksityisten ihmisten ja yhteiskunnan kannalta tärkeän liikunnan toimintaedellytyksiä ei ollut kyetty riittävästi turvaamaan.

JOUKO KOKKONEN



Retkiluistelija 1960-luvulla.
Kuva: Juha Jernvall/Helsingin kaupunginmuseo

Kirja

Kävelijää hyvä elämä kutsuu

Jan Vapaavuori & Minna Paajanen: Pysy liikkeellä – aktiivisempi arki, kestävämpi yhteiskunta.
Tammi 2023, 209 s.



Runsas vuosikymmen sitten (2011–12) valtion liikuntaneuvostossa pantiin tuulemaan. Uuden tuloshakuisen puheenjohtajan **Jan Vapaavuoren** ja ujostelemattoman pääsihteerin **Minna Paajasen** toimintaohjeena tuntui olevan, että neuvoston jokaisen ulostulon täytyi vaikuttaa tai ainakin yltää otsikoihin. Vauhtia hämmästeltiin niin neuvostossa kuin sen ulkopuolella.

Nyt Vapaavuori ja Paajanen ovat uudelleen koonneet voimansa ja kirjoittaneet kirjan liikkumisen siunauksellisuudesta niin yksilölle kuin koko yhteiskunnalle. Kirjoittajien aiemman yhteistyön perusteella *Pysy liikkeellä* -teokselta sopi odottaa räpsäkkää otetta ja nykykäytäntöjen reipasta tuuletusta.

Mutta ajat ja ihmiset muuttuvat. Ehkä ikä ja kokemus – tai kustannustoimittaja – on tehnyt tehtävänsä. Kirjassa ei heristellä eikä edes osoiteta sormella. Kukaan ei ole toista syyllisempi eikä toinen toista onnistuneempi. Kirja on haluttu kirjoittaa niin, että kaikki pystyvät sen sanoman vastaanottamaan.

Tekstin paikoin lähes uskonnollinen ote tuo mieleen hartauskirjan, jota ahkerasti lukemalla rakennetaan hyvää elämää: usko lujittuu ja arki saa merkitystä. Vapaavuori ja Paajanen jakavat lohdutuksen sanoja siitä, kuinka jo vähäinenkin liikkumisen lisääminen parantaa mahdollisuuksia elää täysipainoista elämää. ”Ei ole tarpeen demonisoida tai irviä nykymenoa, mutta välillä olisi hyvä pysähtyä pohtimaan, mikä elämässä lopulta on tarpeellista ja tärkeää.”

Teoksen voi jakaa kahteen osaan. Pääosa sivuista on omistettu nykytilan kuvaamiselle: liikettä on liian vähän, ihmiset voivat huonosti, liikkumattomuus maksaa yhteiskunnalle. Mukana ovat tutut hokemat kuten ”Ihminen on luotu liikkumaan” ja ”Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa”. Onko alan tiedonvälitys epäonnistunut? Eikö liikkumattomuuden kirot ja kustannukset jo tiedetä? Toki pohjustus omalle viestille on tarpeen, mutta laaja johdanto väsyttää lukijaa ja syö tilaa ratkaisuilta.

Vapaavuori ja Paajanen pääsevät kunnolla julistamaan sanaansa vasta kirjan viimeisellä neljänneksellä. Heidän perusteesinsä on pätevä: ”Olemme ymmärtäneet liikkumisen liian kapealla tavalla irralliseksi osaksi elämää.” Osuva on myös toinen huomio: ”Se, että liikkumattomuus ymmärretään pääasiassa liikuntaan liittyvänä haasteena, on estänyt sen nousemista riittävän vakavasti otettavaksi ongelmaksi yhteiskunnallisessa keskustelussa.”

Huomionarvoista on, että kirjoittajien näkemykset painottuvat eri suuntaan kuin Suomen Olympiakomitean, jonka puheenjohtajana Vapaavuori toimii. *Pysy liikkeellä* -kirjassa arjen liikkuminen nähdään monin verroin tärkeämmäksi kuin vapaa-ajan liikuntaharrastus ja urheilu. Olympiakomiteassa ei taideta (vielä?) näin nähdä.

Vapaavuori kirjoitti jo vuonna 2012, ”ettei perinteinen liikuntahallinto voi ottaa yksin vastuulleen ihmisten jokapäiväisen arki- ja hyötyliikunnan edistämistä” (HS 6.12.2012). Tältä pohjalta hän Helsingin pormestarina (2017–21) nosti liikkumisen edistämisen kaupungin strategiseksi kärkihankkeeksi. Liikkumisen edistämisestä tuli koko kaupunkikonsernin yhteinen tavoite. Hankkeeseen rekrytoitiin Paajanen, joka nykyään työskentelee Helsingin kaupungilla *Liikkumisen edistäminen* -yksikön päällikkönä.

Pysy liikkeellä -kirja eittämättä lujittaa sekä Vapaavuoren että Paajasen mainetta arkiliikkumisen apostoleina. He haluavat voimaannuttaa lukijoitaan myös omilla esimerkeillään: molemmille on kirjassa varattu luku, jossa he tunnustavat uskonsa liikkumiseen ja siinä etenkin kävelyyn.

Kirjan kirjoittamisen keskeisimmäksi motiiviksi tekijät mainitsevat ymmärryksen lisäämisen: ”Olennaista on ymmärtää, mitkä voimat ihmisiä liikuttavat”. He tähdentävät, että liikkumiselle pitää saada positiivinen lataus ihmisten ajatuksissa, sillä ”vain näin muutos saadaan aikaan”. Totta.

Henkilökohtaisten valaistumisten rinnalla Vapaavuori ja Paajanen korostavat systeemisen tekemisen tärkeyttä. Liikkumisen lisääminen vaatii monialaista lähestymistapaa ja erilaisia toimintatapoja. ”Arkikäytäntöjen vaikuttava muuttaminen edellyttää, että kaikki yhteiskunnan tahot yksityistä sektoria ja kansalaisyhteiskunnan toimijoita unohtamatta tarttuvat toimeen.”

Konkretian tasolla vaikutuksiltaan merkittävimmäksi Vapaavuori ja Paajanen nostavat fyysisen ympäristön kehittämisen. Kaavoituksella voidaan edistää etenkin kirjoittajien vahvasti hehkuttamaa kävelyä. Toisaalta kaikkialle on kävelymatka, jos on aikaa. Joten pitäisikö aloittaa myös sen selvittämisellä mihin ihmisten aika kuluu ja ketkä arjen valintoja ohjaavat?

Vapaavuori ja Paajanen eivät ole ensimmäisiä, jotka uskovat liikkumisen ilon löytyvän ihmistä ymmärtäen, arjen mahdollisuuksia parantaen ja systeemistä tekemistä lisäten. Siksi ei olisi haitannut, vaikka kirjassa lähdeviitteitä olisi viljelty tiheämminkin. Toisaalta vaikuttavuuden kannalta on usein tärkeämpää kuka sanoo ja miten sanoo kuin kuka sanoi ensin.

TEIJO PYYKKÖNEN
teijo.pyykkonen@gmail.com

Kirja

Tanskanmaallakin on tehty liikuntapolitiikkaa

Claus Bøje & Søren Riiskjær: Dansk idrætspolitik. Idrætten i Kulturministeriet gennem 50 år.
Gads Forlag. 2023.

TANSKASSA ON TEHTY LIIKUNTAPOLITIIKKAA 1970-luvun alusta. *Dansk idrætspolitik* -teos ruotii päätöksiä, linjavalintoja, käytyä keskustelua ja linjausten vaikutuksia. Teoksen ovat kirjoittaneet **Claus Bøje** ja **Søren Riiskjær**, joilla molemmilla on pitkältä työuraltaan kokemusta sekä hallinnosta että tutkimustyöstä. Bøje on lisäksi työskennellyt Tanskan radiossa ja Riiskjær urheilujärjestöissä. Sattumoisin olen haastatellut sekä Bøjeä että Riiskjæriä vuonna 1999 kerätessäni aineistoa *Liikuntatieteellinen tutkimus Pohjoismaissa* -julkaisuun.

Liikunta-asiat siirtyivät opetusministeriöstä kulttuuriministeriön alaisuuteen vuonna 1976 sisäministeriöstä. Järjestely vauhditti keskustelua siitä, millainen kulttuurielämän osa-alue liikunta on. Mielipiteidenvaihtoon vaikutti Tanskassa vahva kansansivistysaate, josta ovat versoneet muun muassa kansanopistot. Yhtä vastausta ei löytynyt, mutta kontrasti saman ajankohdan suomalaiseen teknokraattiseen liikuntanäkemykseen on silti varsin suuri.

Dansk Idrætspolitik innostaakin vertailemaan Tanskan ja Suomen liikuntapolitiikkaa. Molemmissa maissa lähdettiin liikkeelle pitkälti samoista perusajatuksista. Hyvinvointivaltio oli rakenteilla, vapaa-aika lisääntyi ja liikunta näytti harrastuksena tarjoavan keinon korvata vähenevää liikkumisen määrää. Suomessa on kuitenkin painotettu liikunnan julkisen rahoituksen oikeuttajana sen tuottamia terveyshyötyjä enemmän kuin Tanskassa, jossa pohdinnat liikunnasta ja urheilusta osana kulttuurielämää ovat vaikuttaneet tulkintoihin.



Toki Tanskassakin on väitelty painotuksista huippu-urheilun ja liikunnan (*bredde idræt*) välillä. Asetelmaa selkeytti se, että huippu-urheilu erkaantui omaksi organisaatiokseen Tanskassa vuonna 1984, kun kansankäräjät hyväksyi lain Team Danmarkista.

Lotto tuli Tanskassa pelivalikoimaan vasta 1980-luvun lopussa, mikä kolminkertaisti nopeasti liikunnan ja urheilun saamat veikkausvoittovarat. Bøjen ja Riiskjærin mukaan Tanskaan sikisi pikavauhtia liikunta-alan konsulttien ammattikunta ja myös liikuntajärjestöt paisuivat. Tanskan pelimarkkinoita oli avattava lisenssipohjalta vedonlyöntiyhtiöille 2010-luvulla, kun yhä suurempi oli pelimerkeistä valui alan kansainvälisille toimijoille.

Teoksen lopusta löytyvät tekijöiden luonnehdinnat vuosina 1968–2022 toimineiden 20 kulttuuriministerin panoksesta liikunta- ja urheiluasioiden hoidossa. Suomalaiselle nimet ovat tuntemattomia. Liikunta- ja urheiluasioilla erityisen voimakkaasti profiloituneeksi kulttuuriministeriksi Bøje ja Riiskjær nostavat tehtävää vuosina 2001–2008 hoitaneen **Brian Arthur Mikkelsenin**, joka toimi aktiivisesti myös EU-tasolla ja Maailman Antidopingjärjestössä WADA:ssa. Kaikkein parhaiten Konservatiiviseen Kansanpuolueeseen kuuluva Mikkelsen tunnetaan ministerikaudellaan luodusta *tanskalaisesta kulttuurikaanonista*.

Urheiluministeriön perustaminen on noussut useita kertoja keskusteluun Tanskassa. Bøjen ja Riiskjærin mielestä ajatus on huono, sillä erillinen ministeriö jäisi marginaaliin päätöksenteossa. Urheilujärjestöjen valtionohjaus sen sijaan lisääntyisi.

Dansk idrætspolitik on perusteellinen ja hyvin kirjoitettu kokonaisesitys. Se valottaa tarkasti tanskalaisen liikuntapolitiikan eri vaiheita ja siihen vaikuttaneita tekijöitä. Tanskassa on teoksen perusteella käyty lähes jatkuvasti liikuntapoliittista keskustelua – toisin kuin Suomessa. Tai onhan Suomessakin liikuntapolitikoitu paljon, mutta viimeisimmän 30 vuotta päähuomion on vienyt järjestörakenteen ympärillä käyty puuhastelu. Lopputulokseksi tuli liki kaiken liikunnan ja urheilun kansalaistoiminnan keskittäminen Suomen Olympiakomitean alaisuuteen. Tanskassa keskittäminen on jäänyt suurelta osin aikeeksi.

Liikuntakulttuurin konfliktit ovat Tanskassa olleet Bøjen ja Riiskjærin teoksen perusteella avoimemmin näkyvissä kuin Suomessa. Meillä on sitten SVUL–TUL-riitojen tyydytty julkisuudessa vakuuttelemaan liikunnan yksituumaisuutta ja nahisteltu enemmän kabineteissa. Myös liikuntaa koskevat eduskuntakeskustelut ovat olleet Suomessa sävyisiä toisin kuin Tanskan parlamentissa, jossa sanat ovat sinkoilleet toisinaan terävinä.

Teoksen kuvitus poikkeaa liikuntakulttuuria käsittelevien teosten yleislinjasta. Lukujen aloituskuviksi ja kanteen on valittu tanskalaistaiteilijoiden eri urheilulajeja ja liikuntamuotoja esittäviä maalauksia.

JOUKO KOKKONEN

Kirja

Mielenkiintoinen teos eläinten urheiluelämästä

Hannu Itkonen: Eläimet urheilijoina ja kamppailijoina.
Vastapaino, Tampere 2023. 223 s.

LIIKUNTASOSIOLOGIAN EMERITUSPROFESSORI Hannu Itkonen on kirjoittanut kiintoisan kirjan eläinten urheilusta. Tekijämiehen käsittelyssä aihe avautuu laaja-alaiseksi tarkasteluksi, jossa on niin historialliset, taloudelliset, yhteiskunnalliset kuin kulttuurisetkin ulottuvuutensa.

Itkonen johdattaa lukijan teemaan sekä siitä käytyihin filosofisiin pohdintoihin ja sen jälkeen laajemmin eläinurheilun maailmaan. Samalla esiin nousevat ihmisen oman maailman kulttuuriset kehityspiirteet sekä yhteydet elinkeinoihin – myös eläinten näkökulmasta. *”Selvää kuitenkin on, että eläimet urheilevat ja kamppailevat ihmisten toimien seurauksena. Laajimmillaan kamppailussa on kysymys eläinlajien elintilan säilymisestä ihmisten raivatessa alueita asuin-, liikenne-, teollisuus- ja viljelykäyttöön, jolloin rajataan monien lajien elämisen mahdollisuuksia,”* Itkonen kirjoittaa.

Itkonen jatkaa tarkastelemalla eri eläinlajien omia leikkejä. Toki eläinten urheilunomaisilla koitoksilla on yhteytensä myös niiden ravinnonhankintaan ja arvostetun aseman saavuttamiseen omassa laumassaan ja yhteisössään. Ne perustuvat myös tarpeeseen selvitä elämän koitoksissa ja valmistautumiseen niiden varalle. Eläimet eivät pelaa šakkia tai lentopalloa, Itkonen huomauttaa, mutta muistuttaa eläinten omien mittelöiden yhteyksistä ihmisten urheilullisiin pyrintöihin. Samalla hän nostaa esiin ihmisen halut käyttää eläimiä kilpailuihin. Mutta. *”Eläinurheilussa ihminen määrittää sen, mikä on eläimen asema ja miten eläimen oletetaan toimivan”*, Itkonen toteaa. Näin on niin ravi- ja ratsastuskilpailuissa kuin koirienkin juoksukilpailuissa.

Niin ihmisten kuin eläintenkin urheiluun kytkeytyy myös kielteisiä oheisilmiöitä. Kaakkois-Aasiassa suosittuihin kukkotappeluihin liittyy lahjontaa, laitonta vedonlyöntiä, veronkiertoa ja lääkeaineiden luvatonta



käyttöä, Itkonen muistuttaa. Kyseisiä ilmiöitä esiintyy myös koiratappeluissa, hevosten laukkakilpailuissa ja ihmisten osalta ammattinyrkkeilyssä.

Ihminen on osoittanut eläinurheilukiihkossaan myös moninaista julmuutta. Antiikin Roomassa järjestettiin tappajaisia, joissa eläimet mittelivät raatelukykyjään toisen kuolemaan asti roomalaisen ylimystön hurratessa. Myös gladiaattorit taistelivat eläimiä vastaan. Tämän päivän vastineen moiselle tarjoavat härkätaistelut. Itkonen muistuttaa esimerkiksi **Kristoffer Kolumbuksen** käyttämistä, tappamiseen koulituista sotakoirista, jotka raatelivat kuoliaaksi 1400-luvulla Jamaikalla intiaaneja. Maailmansodissa armeijat käyttivät hevosia ja koiria erilaisissa hengenvaarallisissa tehtävissä.

Tarkastelussa eläimistä mytologioissa ja fiktioissa Itkonen osoittaa kulttuurihistorian tuntemustaan. Eläinhahmot eri maiden kansankulttuureissa – Kalevalaa, satuja ja Aku Ankkaa kumppaneineen unohtamatta – kertovat ihmisen suhteesta eläimiin urheilun kannalta. Esiin nousevat esimerkiksi **Aleksis Kiven** Seitsemän veljeksen mittelöt härkien kanssa hiidenkivellä sekä **Jack Londonin** Valkohammas-koirasuden kamppailut. *”Eläimet ovatkin olleet kulttuurin tekijöille pohjaton lähde, ja vaivatonta on ymmärtää, että eläimet ovat ilmaantuneet kamppailemaan ja urheilemaan myös fiktiivisille areenoille”*, Itkonen summaa.

Eläinsuojeluaatteen läpimurto 1800-luvulta alkaen on helpottanut eläinten asemaa niin Suomessa kuin maailmassa. Pyrkimyksenä on, että eläimet eivät kärsisi urheilukilpailuissa. Eläinten asema on monin suhtein labiili niiden ollessa ihmisten erilaisten urheilullisten tavoitteiden välikappaleina. Itkonen katsoo, että *”poliittiset intressit ja markkinoiden tarpeet ovat olleet merkittäviä eläinten välineellistäjiä”*.

Hannu Itkosen teos on kulttuuri- ja urheiluhistoriallinen ponnahdus kiintoisaan ilmiökokonaisuuteen. Kertoohan eläinten urheilumaailma pitkälti ihmisten arvoista ja yhteiskunnista. Teoksen painokkainta antia ovat sen kaksi viimeistä lukua, *Muuttunut eläinurheilu* ja *Eläinurheilun tulevaisuus*. Niissä tekijä ottaa laaja-alaisesti haltuun tutkimuskohteensa kytkien sen muun muassa luonnon- ja ilmastonsuojeluun, taloudelliseen voitontavoitteluun ja erinäisiin ihmistenkin urheilumaailman lieveilmiöihin kuten dopingiin, lahjontaan ja muihin hämäräbisneksiin. Itkonen on eläinten oikeuksien puolustaja, joka on avarasti liikkeellä humaanien arvojen puolesta. *”Yhteiskunnan taloudellinen ja poliittinen tilanne sekä vallitsevat arvot ovat vaikuttaneet siihen, millaiseksi ihmisen ja eläimen välinen suhde on muodostunut. Mitä eläimistä kulloinkin on ajateltu, on sidoksissa siihen, miten on tulkittu ihmistä ja ihmisyyttä”*, hän huomauttaa.

Teos kertoo tekijänsä seikkaperäisestä paneutumisesta tutkimuskohteeseensa sekä taidosta kytkeä mitä moninaisimmat, äkkiseltään toisilleen vierailta tuntuvat ilmiöketjut toisiinsa. Kokonaisuus toimii, ja teos tarjoaakin lukijalle runsaasti eväitä omillekin pohdinnoille eläimistä, niiden oikeuksista – ja urheilusta. Itkonen päättää teoksensa painavaan huomioon: *”Eläinurheiluilla on vuosituhansien mittainen historia. Globaaleina käytäntöinä eläinurheilut ovat levittäytyneet kaikkialle maapallolla. Eläimet urheilemaan saattaville ihmisille asettuu suuri vastuu siitä, että kanssaeläjiämme kohdellaan humaanisti ja niiden lajinomaisia tarpeita kunnioittaen. Eläinurheilut eivät tule katoamaan. Meidän ihmisten vastuulla on, millaisiksi ne tulevaisuudessa muotoutuvat.”*

ERKKI VASARA, VTT
poliittisen historian dosentti
Helsingin yliopisto
erkki.vasara@helsinki.fi



Kirja

Osuva kuvaus pelaajakerhon muuttumisesta edunvalvojaksi

Matti Hintikka: Pelaajien ääni – Suomen Jääkiekkoilijat ry 1973–2023.
SJRY 2023. 216 s.

JÄÄKIEKKOUUTISOINNISSA KOROSTUVAT tehopisteet ja rahakkaat sopimukset. Melko vähän ovat esillä ammattijääkiekkoilijoiden työehdot ja -olosuhteet, joiden eteen tekee työtä Suomen Jääkiekkoilijat ry (SJRY). Suomalaiskiekkoilijoiden edunvalvontaa ja toimeentulon taustoja valottaa **Matti Hintikka** pelaajayhdistyksen historiikissa.

Pelaajayhdistys toimi 1990-luvulle saakka pääosin lätkäjätkien kerhona, joka järjesti muun muassa hyvätekeväisyysotteluita. Edunvalvonta oli satunnaista, vaikka sille olisi ollut tarvetta. Jääkiekon vuonna 1975 perustettu SM-liiga muuttui osittaisesta puoliammattilaissarjasta täysimittaiseksi ammattilaistoiminnaksi 1980-luvun kuluessa. Seurojen ja pelaajien välisessä asioidenhoidossa oli kuitenkin pitkään piirteitä amatööritoiminnan vuosista, jolloin hommia sumplittiin takahuoneissa ja saunanlauteilla.

Hintikka tuo hyvin esiin pelaajien asemaan vaikuttaneet tekijät. Liigatason jääkiekkoilijoiden työoikeudellinen tilanne heikko ennen 1990-lukua, jolloin heidän asemansa työntekijöinä tunnustettiin vaiheittain lainsäädäntömuutoksin. SM-liiga alkoi neuvotella pelaajayhdistyksen kanssa. Vuonna 1998 syntyi ensimmäinen yleissopimus, joka määritteli muun muassa harjoitusvapaiden ja lomien määrän, terveydenhuollon tason, pelaajien oikeudet kuviensa käyttöön ja heidän roolinsa seuran markkinoinnissa.

Hintikan kynä kulkee ja kuivakat aiheet muuttuvat eläviksi hänen käsittelyssään. Lukukokemusta heikentää se, että kirja on rakenteeltaan varsin sirpalemainen. Tämä näkyy taitossakin, jossa kiinnittävät huomiota lyhyitä lukuja tai paremminkin aihekokonaisuuksia erottavat toistakymmentä tummapuhuvaa aukeamaa. Erikoisartikkeleiksi nimettyjä tekstejä on tuhti määrä, yhteensä 12. Tekstin olisi voinut jäsentää jäntevämminkin. Tämän toteaminen ei vie pohjaa vankalta asiasisällöltä, joka tuo hyvin esiin jääkiekkoilijan ammatin erityispiirteet. Esimerkiksi työturvallisuuslaki ei koske kiekkoilijoita tai ylipäätään urheilijoita.

Historiikkia täydentävät mainiosti **Hannu Lindroosin** ja SJRY:n arkiston kuvat. Etenkin Lindroosin kuvien yksityiskohdat kertovat osaltaan jääkiekon muutoksista.

SJRY:n historiikista käy hyvin ilmi, että pelaajien oikeuksien ajaminen on vaatinut kovaa pokkaa, nokkeluutta ja hyviä istumalihaksia. Seurojen ja kiekkoliigan näkemykset ovat poikenneet usein SJRY:n kannoista. Sinnikästä työtä on vaatinut myös lainsäädäntöön vaikuttaminen, jonka tuloksia monet jäsenet ovat odottaneet malttamattomina ja tyytymättöminä järjestönsä hitauteen. Kokonaisuutta on monimutkaistanut se, että pelikentälle on tullut uusia toimijoita, joista esimerkiksi pelaaja-agenttien rooli on korostunut.

Matti Hintikka kuvaa ja analysoi *Pelaajien ääni* -teoksessa osuvasti suurimman suomalaisen ammattiurheilulajin työntekijöiden aseman kehitystä. Samalla lisääntyy lukijan tietous huippu-urheiluun kaukana mediakohuista vaikuttavista tekijöistä.

JOUKO KOKKONEN



Sarjakuva

Tietoa ja tunteita pyöräilystä

Tiitu Takalo & Tiina Männistö-Funk: Polkimilla – Nyt, ennen ja tulevaisuudessa.
Suuri Kurpitsa 2023. 168 s.

PUHTAASTI LIIKUNTA-AIHEISIA sarjakuvia ei Suomessa ole suuremmin ilmestynyt. Itselleni tuli heti mieleen vain Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi-sarjassa ilmestynyt **Vesa Ilmarannan**, **Teijo Pyykkösen** ja **Arto Nyyssösen** *Jaana Pulssi ja lopullinen ratkaisu*. Pikkuisen muistisopukoita kaivamalla nousee esiin **Pauli Kallion** ja **Pentti Otsamon** *FC Palloseura*. Sarjakuvataiteilija **Tiitu Takalon** ja historiantutkija **Tiina Männistö-Funkin** *Polkimilla – Nyt, ennen ja tulevaisuudessa* kertoo aikoinaan hyvin yleisestä liikkumismuodosta, joka on viime vuosikymmeninä kokenut uuden arvonnousun. Takalo on lisäksi muissakin teoksissaan kuvannut pyöriä ja pyöräilyä.

Teos perustuu Männistö-Funkin tutkimuksiin ja Takalon kokemuksiin pyöräilystä. Albumi alkaa Tampereen Hervannasta pienen Tiitun pyöräilemään opettelusta, jota isosisko avustaa. Männistö-Funkin Turkua käsittelevään tutkimustyöhön perustuvat historiaosuudet vuorottelevat Takalon pyöräilymuistojen kanssa. Lukija saa tiiviin tietopaketin pyörien ja pyöräilyn kehityksestä historiajaksoista, joihin sisältyvät myös alaviitteet. Albumista löytyy myös sarjakuvamuotoinen historiantutkimuksen metodologialuento, jonka Männis-

tö-Funk pitää Takalolle heidän ajellessaan Aurajoen rannoilla.

Yleissävy on nostalginen, opettavainen ja toisinaan ärtynyt. Tuntuu siltä, etteivät monin tavoin kunnianhimoisen projektin tekijät ole täysin osanneet päättää mikä tyylilaji olisi paras. Takalon pyöräilymuistot tihkuvat nostalgiaa, kuten myös menneiden vuosien pyöräilyn tarkastelu. Välillä tyylilaji muuttuu hyvin opettavaiseksi, kun lukuja ja tietoa tulee ruutujen täydeltä. Ärtymys kumpuaa etenkin kaupunkien keskustojen huonoista pyöräilyedellytyksistä. Kuplien välistä voi tulkita tekijöiden närkästyneen myös siitä, että liian harvat ymmärtävät pyöräilyn olevan hieno asia.

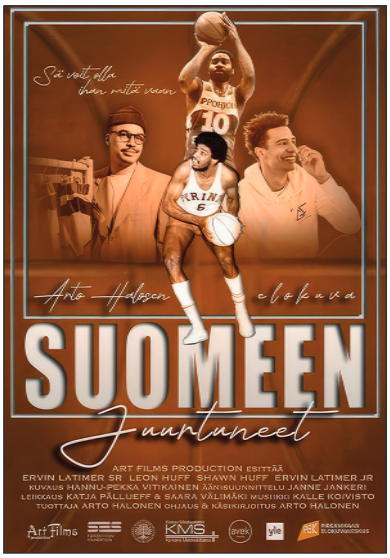
Albumia leimaa hiukan kritiikitön suhtautuminen pyöräilyyn. Meitä pyöräilijöitäkin on moneksi ja yhteenkin elämään mahtuu monenlaisia pyöräilyvaiheita. Itse olen polkenut paljon kahdessa vaiheessa elontaivaltani: 7–17-vuotiaana koulumatkoja ja 30–50-vuotiaana työ-, asiointi- ja huvimatkoja. Ja tietysti armeijassa ihan velvollisuudesta. Pyöräily on mukavaa, joten pitää ensi keväänä nousta taas topakammin polkimille. Talvipyöräilyäkin olen noiden aktiivijaksojeni aikana harrastanut, mutta Helsingin oloissa se ei enää houkuttele. Albumissakin liikutaan kesäisissä maisemissa, ja talvinen polkeminen jää likipitäen sivuun.

Albumin pahiksia ovat autoilijat ja heitä suosivat kaupunkisuunnittelijat, eivätkä suinkaan syyttä. Pyöräily jäi suunnittelussa pitkään sivuosaan. Kevyen liikenteen väylien rakentamistakin jouduttivat 1970-luvulta alkaen halu sujuvoittaa autoilua ja vähentää liikennekuolemia, eivät niinkään pyöräilyn ja kävelyn tarpeet. Mutta kuten yhteiskunnassa toisinaan käy, muiden tavoitteiden kyljessä valmistui puutteineenkin hyviä liikkumisen paikkoja.

Historiaosiot Takalo on toteuttanut vanhojen valokuvien tapaan sävytettyinä. Yksityiskohtaiset piirrokset vievät lukijan uskottavasti eri aikakausiin. Ratkaisu toimii siinäkin mielessä, että valokuvat olivat pitkään mustavalkoisia. Kokemuspohjaiset osuudet ovat värikkäitä, mikä tuo vaihtelua kokonaisuuteen.

Polkimilla on innokkaiden pyöräilijöiden tilannekatsaus pyöräilyn tilasta. En ihmettelisi, jos moni autoilija pitäisi albumia ehtana *”fillarikommunismina”.* Niin reippaasti tekijät autoilua käsittelevät. *Polkimia* lukiessa ja katsellessa jääkin miettimään, kenelle teos on suunnattu. Intomielisiä pyöräilijöitä ei tarvitse käännyttää ja pyöräilemättömiä on vaikea puhua vaihtamaan kulkutapaansa. Tässä mielessä albumin sanoma lähenee perinteistä liikuntavalistusta: *”ettekö te nyt hyvät ihmiset ymmärrä pyöräillä”.*

JOUKO KOKKONEN



Elokuva

Ylisukupolvista monikulttuurisuutta ja oman identiteetin etsintää

Arto Halonen. Suomeen juurtuneet.
Pirkanmaan elokuvakeskus Ry 2023.
1 t 53 min.

SUOMEEN JUURTUNEET kertoo kulttuuriperinnön siirtymisestä, isien ja poikien välisistä suhteista sekä yhdenvertaisemman maailman rakentamisesta. Päähenkilöitä ovat **Shawn Huff** ja **Erwin Latimer jr** ja heidän 1970-luvulla Suomeen saapuneet afroamerikkalaiset ammattikoripalloilijaisänsä **Leon Huff** ja **Erwin Latimer**. Ammattilaisuransa aikana Leon Huff ja Erwin Latimer juurtuivat Suomeen ja ovat osaltaan vaikuttaneet Suomen muuttumiseen monikulttuuristumisemmakisi.

Shawn Huff ja Erwin Latimer jr. ovat perineet isiltään sinnikkyyttä ja kunnianhimoa, mikä näkyy sekä uravalinnoissa että arvoissa. Shawn Huff on tehnyt pitkän uran koripalloammattilaisena ja pelannut Euroopan huippusarjoissa sekä Suomen koripallomaajoukkueen Susijengin kapteenina. Shawn siirtyi koripallouransa lopulla kohti yhteiskunnallista vaikuttamista ja politiikkaa.

Erwin Latimer jr. on vaatesuunnittelija, joka on palkittu Vuoden nuorena suunnittelijana 2020 ja saanut huomiota myös kansainvälisesti. Oman yrityksen perustamisen ja aloittelevan vaatesuunnittelijan oman vaatemerkin läpimurron edessä on paljon haasteita ja kovaa työtä. Latimer jr. ajautuukin intohimon, menestymisen halun ja suuren työkuorman seurauksena työuupumukseen.

Shawnin lapsuudessa ja nuoruudessa suhdetta suomalaisuuteen vaikeutti valtaväestöstä poikkeava ulkonäkö. Dokumentissa Shawnin pitkäaikainen ystävä ja lapsuudenaikainen koripallojoukkuetoveri kuvaili käänteentekevää tunnetta, kun omassa joukkueessa ja koripallokentällä oli joku hänen kanssaan samannäköinen. Tämä kuvastaa hyvin 1980–1990-lukujen Suomea, jossa tummaihoisia lapsia ei juurikaan ollut.

Muutto Yhdysvaltoihin pelaamaan yliopistokoripalloa herätti Shawnin pohtimaan omaa identiteettiä ja suomalaisuutta. Yhdysvalloissa vietetty aika korosti, että isänsä kotimaasta

ja väestön ulkonäön yhtäläisyyksistä huolimatta, Shawn ei koe olevansa amerikkalainen vaan identifioituu vahvasti suomalaiseksi.

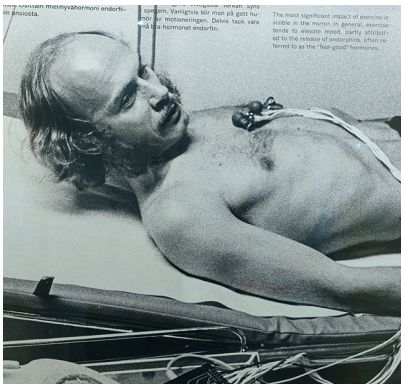
Latimer jr. on monikulttuurisen taustan lisäksi homoseksuaali ja identifioituu vahvasti molempien vähemmistöjen edustajaksi. Hän esiintyy ja esittelee suunnittelemiaan vaatteita myös draq-queen -artistina alter egonsa **Anna Kondan** kautta. Molemmat pojista ammentavat toiminnassaan yhdenvertaisuuden puolesta omista ja isiensä kokemuksista sekä kulttuuriperinnöstään.

Leon Huff ja Erwin Latimer kertovat kokemuksistaan elämästä, Suomesta ja koripallon parista. Haastattelut on tehty hämyisen tunnelmallisella koripallokentällä, mikä luo erinomaisen ilmapiirin pelaajalegendojen kertomalle. Niin koripalloammattilaisuus kuin monikulttuurisuus 1970-luvun Suomessa olivat nykypäivään verrattuna hyvin erilaisia. Kokemukset orastavasta monikulttuurisuudesta jäävät valitettavasti pinnallisemmiksi. Leon Huffin merkitys suomalaisessa koripallossa ja pääsarjassa nousee esiin entisten seurojen kautta. Torpan Poikien pelipaidan jäädytystilaisuuden ja Joensuun Katajan vierailun myötä on selvää, että hän on jättänyt seuraihmisin lähtemättömän vaikutuksen. Erwin Latimer on toiminut ammattilaisuransa jälkeen ravintoloitsijana, ja yrittäjyyshenkisyys sekä työnteon tärkeys nousevat vahvasti esiin.

Suomeen juurtuneet on tarina kahdesta suomalaisesta pojasta, jotka ovat kasvaneet monikulttuurisuuden vasta kehittyessä Suomessa. Kulttuuriperinnön rikkaus ja rasismin taakka tuovat omat mausteensa identiteetin etsimiseen. Dokumentti esittelee sukupolvien ylittäviä ja isältä pojalle siirtyviä kokemuksia sekä myös sukupolvien eroja, ja paikkansa hakemista vähemmistön edustajana. Pojat ovat perineet isiensä periksiantamattomuuden. Shawn Huff ja Erwin Latimer jr. ovat molemmat valinneet ammatin, jossa kilpailu on kovaa ja vain harva ammattia tavoitteleva menestyy toivomallaan tavalla.

VENLA VÄYRYNEN, TtM
venla.vayrynen@hyte.fi





Näyttely

Liikkumisen riemua ja tuskaa monelta kantilta

Hikeä, huvia ja hyötyä.
Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahto 22.9.2023–1.9.2024.

KUULUISAN SUOMALAISEN kuvannettu luuranko johdattaa *Hikeä, huvia ja hyötyä* -näyttelyyn. **Paavo Nurmi** on muutenkin näkyvästi esillä urheilun kokijana ja fyysisen rasituksen tulkitsijana. Ratkaisu toimii, osa Nurmen tarinaa on hänen suhteensa omaan kehoonsa ja sen rajojen koetteluun.

Näyttelypäällikkö **Kalle Rantalan** johdolla Tahdon tiloihin on rakennettu monipuolinen kokonaisuus. Näkökulmia löytyy koululiikunnasta saunaan. Liikunnan ja urheilun kääntöpuolta edustavat näkyvimmin doping ja tapaturmat.

Tulee mieleen, että ehkä vähempikin olisi riittänyt. Tahdon suhteellisen pienessä vaihtuvien näyttelyiden tilassa ovat esillä melkeinpä kahden näyttelyn tarpeet. Vaikkapa tänä vuonna 180 vuotta täyttävästä koululiikunnasta saisi esille oman kokonaisuutensa. Siitä on jokaisella mielipide, joka aina ei ole kovin myönteinen, kuten Tahdon näyttelytekstikin toteaa.

Liikunnan muutoksen kaari nuorten miesten hikoilusta koko kansan huviksi piirtyy esiin hyvin. Samalla liikunnasta on tullut yritystoiminnan väline. Ryhmäliikunta ja kuntosalit saavat monet aikuiset liikkeelle. Esille tulee myös liikuntaan liittyvät toiveet ja lupaukset, jotka ovat usein katteettomia. Nopea tulosta lupaavia ihmelaitteita ja kuntokuureja on ollut Suomessakin tarjolla ainakin sata vuotta.

Suomalaisen liikuntakulttuurin tuntevalle näyttely ei sisällä suuria yllätyksiä. Sijaa jää pienille oivalluksille. On hauska pysähtyä ihmettelemään pituushypyn maailmanennätyksen kehitystä lattiaan piirrettyjen viivojen äärelle, ja muistella pystyneensä joskus ponkaisemaan kotipihan sahajauhokasaan liki viisi metriä. **Mike Powellin** vuonna 1991 nähdyn neljä metriä pidemmän hypyn tenho ei viivoja katsoessa ainakaan vähene. Monia meistä kiehtovat äärirajoille yltävät suoritukset.

Osaa teksteistä voi silmäillä huumorilla, joka on varmaan tahatonta. En ole tullut ajatelleeksi, että 75-kiloinen juoksija kuluttaa tunnissa maratonilla liki yhden perunan verran energiaa painokiloa kohti eli yhteensä 69 perunaa. Keitettyä spagettia palaisi 3,2 kiloa. Omassa huippukunnossani pottuvoimaa olisi kulunut 78 perunan verran.

Tahdon kuva-arkistoista on löytynyt tuttuja ja vähän tuntemattomampiakin kuvia. Oma suosikkini on otos laihaan kuntoon itsensä treenanneesta **”Julma-Juha” Väätäisestä** pötköllään mittausanturit rinnassaan.

Näyttely sisältää myös tuotesijoittelua. Tukijoista Alko hätkäyttää ensituntumalta, mutta prosenttituotteiden käytöstä näyttely varoittaa asiaankuuluvasti. Esillä on jokunen ”Välivesi”-pullo Helon saunassa. Perinteisen museokokemuksen rajoja kolkuttelee eniten Storytelin äänikirjojen puffaus.

Hikeä, huvia ja hyötyä on ilman muuta toimiva tutustumisenarvoinen kokonaisuus. Pienenä helmenä ovat esillä eri vuosien kuntokampanjoiden julisteet vuoden 1941 maaottelumarssis. Kuuluisa ajan henki herää niissä henkiin. Maria Rantalan väitöskirjan pohjalta laaditut syventävät tekstit kannattaa lukea.

JOUKO KOKKONEN

Tutkittua tietoa kehon toiminnasta



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



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 €

LTS
Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences

VERTAISARVIOITUA

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

Käsikirjoituksia otetaan arviointiprosessiin kaksi kertaa vuodessa. Seuraavat jättöajat ovat 31.3. ja 30.9.2024. Kirjoitusohjeet ja arviointiprosessin kuvaus ovat luettavissa osoitteessa www.lts.fi.

Käsikirjoitusten 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 käsikirjoitukseen. 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 käsikirjoituksen tiivistelmä. Tehtävään suostuva arvioitsija saa koko artikkelitekstin ja arviointilomakkeet. Toinen arvioitsija pyydetään yleensä käsikirjoitukseen liittyvältä liikuntatieteen alalta ja toinen emotieteestä. Asiantuntija saa arvioitavakseen nimettömän käsikirjoituksen. Jos hän tunnistaa kirjoittajan, tästä on kerrottava toimittajalle. Jos asiantuntijalla on ilmeinen eturistiriita käsikirjoituksen sisällön ja/tai kirjoittajan kanssa tai sidonnaisuuksia kirjoittajaan, hänen tulee kieltäytyä arvioinnista.

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

Asiantuntijalausunto kirjoitetaan asiallisesti, kannustavasti ja perustellen. Toimitusryhmän sihteeri pehmentää tarvittaessa loukkaavan sävyistä lausuntoa tai poistaa arvioitsijan paljastavia yksityiskohtia. Hyvä arvio ottaa kantaa siihen, tuottaako käsikirjoitus uutta tietoa, ja tunteeko kirjoittaja riittävästi aihepiirinsä tutkimusta. Arvioitsijan odotetaan kertovan myös, miten metodologiset ratkaisut toimivat. Oleellista on lausua, toimiiko teksti rakenteellisesti, ja täyttyykö johdannossa luvattu.

Jos asiantuntija pitää käsikirjoituksen lähteitä tai niiden käyttöä puutteellisena, hänen odotetaan nimeävän artikkelia oleellisesti täydentävä kirjallisuus ja uudet lähteet. Jos käsikirjoitus on vahvasti päällekkäinen aiemmin julkaistun aineiston kanssa, tästä on ilmoitettava toimitusryhmälle. Myös plagiarismiepäily sekä sitaattien tai lähteiden merkinnän 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 käsikirjoitus lähetetään arvioitsijalle, joka ottaa kantaa tekstin julkaisukelpoisuuteen. Lopullisen julkaisupäätöksen tekee toimitusryhmä.

Kirjoittaja pidetään ajan tasalla käsikirjoituksen käsittelystä. 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

VERTAISARVIOITU
KOLLEGIALT GRANSKAD
PEER-REVIEWED
www.tsv.fi/tunnus

LÄHIÖN LIIKKUMISYMPÄRISTÖT LASTEN JA NUORTEN VAPAA-AJAN LIIKKUMISEN TILOINA

Elina Hasanen, LitT, Jyväskylän yliopisto / liikuntatieteellinen tiedekunta, PL 35 (L), 40014 Jyväskylän yliopisto. P. 040 626 2184. Sähköposti: elina.hasanen@jyu.fi (yhteyshenkilö). **Lotta Salmi**, LitM, Jyväskylän yliopisto. **Ilkka Virmasalo**, YTT, Jyväskylän yliopisto. **Anna-Katriina Salmikangas**, LitT, Jyväskylän yliopisto. **Mikko Simula**, LitT, Jyväskylän yliopisto. **Liisa Vänttinen**, LitM, Jyväskylän yliopisto. **Tapani Laakso**, LitM, Jyväskylän yliopisto. **Petteri Muukkonen**, FT, Helsingin yliopisto.

TIIVISTELMÄ

Hasanen, E., Salmi, L., Virmasalo, I., Salmikangas, A.-K., Simula, M., Vänttinen, L., Laakso, T. & Muukkonen, P. 2023. Lähiön liikkumisympäristöt lasten ja nuorten vapaa-ajan liikkumisen tiloina. Liikunta & Tiede 60 (5), 78–86.

Monipuolisilla lähiliikuntaolosuhteilla pyritään tarjoamaan lapsille ja nuorille helposti saavutettavia liikkumismahdollisuuksia. Samalla ohjataan heitä yhteiskunnassa oikeiksi katsottuihin vapaa-ajan tiloihin. Liikkumisympäristöjen avoimuus ja saavutettavuus on kuitenkin monissa tutkimuksissa kyseenalaistettu, ja paikkojen käytössä on osoitettu olevan eroja väestöryhmittäin.

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin kahden kaupunkilähiön lähiliikuntaolosuhteita kouluikäisten vapaa-ajan liikkumisen sosiaalisina tiloina. Tutkimuksessa selvitettiin, 1) mitä paikkoja käytettiin liikkumiseen ja miten kouluaste, sukupuoli ja liikuntaseuraan kuuluminen selittävät paikkojen käyttöä, sekä 2) miten siirtymä lapsuudesta nuoruuteen liittyy paikkojen käyttöön lajinomaiseen ja leikinomaiseen liikkumiseen. Aineistona oli 3.–9.-luokkalaisten kyselyaineisto (n=216), joka analysoitiin ristiintaulukoimalla sekä kaksivaiheisella logistisella regressioanalyysillä.

Tulosten mukaan lähiöiden rakennetut liikkumisympäristöt, kevyen liikenteen väylät ja luonto ovat lasten ja nuorten suosimia paikkoja, mutta ne ovat enemmän ala- kuin yläkouluikäisten liikkumisen tiloja. Lajinomainen liikkuminen liikunta-, toiminta- ja leikkipuistoissa oli yleisempää kuin leikinomainen. Leikinomainen liikkuminen oli yläkouluikäisille harvinaisempaa kuin alakouluikäisille, eikä sitä korvattu lajinomaisella liikkumisella näissä paikoissa. Liikuntaseuraan kuuluminen selitti sekä paikkojen käyttöä että lajinomaista ja leikinomaista liikkumista. Sukupuolittuneisuus oli vähäistä.

Tutkimus vahvistaa havaintoja siitä, että paikkojen tarjoaminen ei tue liikkumista yhdenvertaisesti kaikissa väestöryhmissä. Lähiliikuntaolosuhteet palvelevat parhaiten muutenkin aktiivisia seuraharrastajia sekä alakouluikäisiä lapsia. Liikkumisen saavutettavuuden parantamiseksi on tärkeää tunnistaa liikkumisen esteitä eri käyttäjäryhmissä sekä syventää ymmärrystä liikkumisympäristöistä lapsille ja nuorille merkityksellisen vapaa-ajan tiloina.

Asiasanat: liikuntapaikat, lähiö, lapsuus, nuoruus, vapaa-aika, sosiaalinen tila

ABSTRACT

Hasanen, E., Salmi, L., Virmasalo, I., Salmikangas, A.-K., Simula, M., Vänttinen, L., Laakso, T. & Muukkonen, P. 2023. Suburban physical activity environments as children and young people's spaces. Liikunta & Tiede 60 (5), 78–86.

Diverse neighbourhood physical activity environments are intended to provide easily accessible opportunities for activity for children and young people and to make appropriate leisure spaces available to them. However, studies have questioned the equal accessibility of physical activity environments and shown differences in their use among population groups.

This study examined physical activity environments in two suburbs as social spaces of leisure-time physical activity for school-aged children. The study investigated 1) which places were used for activity and how school level, gender, and sports club membership explained their use, and 2) how the transition from childhood to youth was related to the use of these places for sports and play. The data was gathered in a survey of third to ninth graders (n=216) and analysed using cross-tabulation and two-stage logistic regression.

The results showed that the built outdoor environments, pedestrian and cycle ways, and natural surroundings in the neighbourhoods are popular places for activity, but they are more children's than young people's spaces. In built outdoor facilities, sports activities were more common than play-like activities. Play was less common among the high school-aged and was not replaced by practising sports in these facilities. Sport club membership explained both the use of the facilities and sport and play practices. Gender differences were minor.

The results indicate that the provision of places for physical activity is insufficient to support activity equally across all population groups. The neighbourhood environments appear to best cater to club sport participants and to children rather than youth. To enhance accessibility, it is important to identify barriers to activity among different user groups and gain a deeper understanding of the meanings of these environments as leisure spaces for children and young people.

Keywords: sport facilities, suburb, childhood, youth, leisure, social space

JOHDANTO

Monipuolisten liikkumisympäristöjen tarjoaminen on nähty liikuntapolitiikassa keskeisenä keinona edistää suomalaisten fyysistä aktiivisuutta. Erityisesti lähiliikuntaolosuhteiden, joilla tarkoitetaan rakennettujen liikuntapaikkojen ja virkistys- ja ulkoilualueiden lisäksi kävely- ja pyöräteitä, leikkipaikkoja sekä erilaisia viheralueita, katsotaan mahdollistavan laajojen käyttäjäryhmien omaehtoista ja organisoitua liikuntaa sekä aktiivisia kulkumuotoja. (Itkonen ym. 2018, 66; Valtioneuvosto 2018, 29–31) 2000-luvulla on panostettu myös erityisiin lähiliikuntapaikkoihin tavoitteena tarjota etenkin lapsille ja nuorille vapaasti käytettäviä, helposti saavutettavia ja monikäyttöisiä paikkoja (Valtion liikuntaneuvosto 2014, 27–28).

Asuinalueilla sijaitsevat liikkumisympäristöt ovat tärkeitä etenkin lasten ja nuorten vapaa-ajan liikkumiselle (Kyttä ym. 2012; Nordbø ym. 2019; Pate ym. 2021). Siksi niihin investoiminen on vuosikymmenten ajan ollut kaupunkien liikuntapalveluiden keskeinen tehtävä (Ilmanen 1996). Julkisista ulkoympäristöistä suosituimpiin lukeutuvat kevyen liikenteen väylät, luonto, ulkokentät ja koulupihat, joita kaikkia vuoden 2022 LIITU-kyselyn mukaan käytti viikoittain yli 30 prosenttia 11–15-vuotiaista (Martin ym. 2023). Viime vuosina omaehtoinen liikkuminen ja liikuntaseuratoimintaan osallistuminen ovat vähentyneet, mutta samaan aikaan ulkoympäristöjen, kuten luonnon ja koulupihojen, viikoittainen käyttö on lisääntynyt (emt. 21, 25). Lisäksi koronapandemiasta johtuneet rajoitukset ja harrastusten keskeytyminen korostivat entisestään asuinalueiden ympäristöjen merkitystä lasten ja nuorten liikkumiselle (Mitra ym. 2020; Nyyssölä & Manner 2023).

Liikunnan paikat nähdään yhteiskunnassa lasten ja nuorten oikeanlaisen vapaa-ajanvieton paikkoina, joihin heitä on hyvä pyrkiä ohjaamaan (Itkonen 2003, 327–328). Useat tutkimushavainnot kuitenkin kyseenalaistavat sen, että paikat olisivat avoimia ja mielekkäitä kaikille lapsille ja nuorille. Ulkomailla tehtyjen tutkimusten mukaan liikkumisympäristöjen käyttöä selittävät esimerkiksi sosiodemografiset taustatekijät (Mölenberg ym. 2019; Stappers ym. 2018) ja alueen sosiaalinen ympäristö (Franzini ym. 2010; Prins ym. 2012). Suomessa on todettu erilaisten paikkojen käytössä vaihtelua tiettyjen taustatekijöiden, kuten iän ja sukupuolen (Martin ym. 2023, 23–26) sekä liikuntaseuraan kuulumisen perusteella (Norra ym. 2015, 48–49). Taustalla vaikuttaa esimerkiksi sosiaalisia järjestyksiä ja kulttuurisia normeja, jotka asettavat jotkin paikkojen käyttäjät ja käyttötavat etusijalle toisiin verrattuna (mm. Book & Högdahl 2022; Hasanen 2017, 180–204). Julkisten liikuntapalveluiden kehittämisessä ja niitä koskevassa tutkimuksessa onkin tärkeää suunnata huomiota lähiliikuntaolosuhteiden monikäyttöisyyteen (Itkonen ym. 2018, 66–67; Valtion liikuntaneuvosto 2014, 27–28) sekä saavutettavuuteen (Muukkonen ym. 2022, 19–32).

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan asuinalueiden julkisia liikkumisympäristöjä lasten ja nuorten vapaa-ajan liikkumisen paikkoina. Tutkimuksen kohteena on kaksi kaupunkilähiötä. Tavoitteena on kuvailla liikkumisympäristöjä lapsuuden ja nuoruuden liikkumisen sosiaalisina tiloina tutkimalla sitä, ketkä paikkoja lähiöissä käyttävät ja millä tavoin.

TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

Tutkimus asemoituu yhteiskuntatieteelliseen liikuntatutkimukseen, joka pyrkii lisäämään ymmärrystä liikkumista mahdollistavista ja rajoittavista yhteiskunnallisista ja yksilöiden elämäntilanteisiin liittyvistä tekijöistä. Tutkimusasetelmaa raamittavat lapsuuden tilallisuuden viitekehys, siirtymän käsite, kohderyhmän tutkimisen metodologiset rajoitteet ja aihepiirin aiemman tutkimuksen havainnot.

Tutkimuksessa katsotaan lasten ja nuorten toimintaa yhteiskuntatieteellisen lapsuuden- ja nuorisotutkimuksen näkökulmasta, osana yhteiskunnan rakenteita (Alanen 2009; Puuronen 2006, 10–12). Lapsuuden tilallisuuden tutkimuksessa keskeisenä lähtökohtana on käsitys lapsuuden sosio-spatiaalisesta organisoinnista eli lapsuuden julkisten toimintatilojen yhteiskunnallisesta määräytymisestä. Tärkeänä tutkimuskohteena on lasten ja nuorten toiminta näissä tiloissa sekä suhde niihin. (Kullman ym. 2012) Liikuntatutkimuksessa on tarkasteltu esimerkiksi lasten tai nuorten suhdetta vapaa-ajan liikkumisen paikkoihin asuinalueillaan (mm. Book & Högdahl 2022; Christensen ym. 2015; Hasanen 2017). Teoriapohjana näissä tutkimuksissa on hyödynnetty sosiaalisen tilan käsitteellistyksiä (mm. Massey 2005). Niiden mukaisesti liikkumisen paikkoja ja tapoja määrittävät sekä fyysiset toimintamahdollisuudet että sosiokulttuurinen todellisuus kuten sosiaaliset suhteet ja kulttuuriset merkitykset. Tässäkin tutkimuksessa katsotaan tilallisuuden viitekehyksen mukaisesti, että lasten ja nuorten toiminta asuinalueidensa liikkumisympäristöissä kertoo sekä pääsystä paikkoihin että toiminnan merkityksellisyydestä. Paikkojen käytön ymmärretään heijastavan yhteiskunnallisia rakenteita sekä lasten ja nuorten asemia näissä rakenteissa.

Aiemman liikuntatutkimuksen pohjalta on tärkeää erottaa lapsuuden tilat nuoruuden tiloista. Siirtymän käsitettä käytetään tässä kuvaamaan näiden välistä murrosvaihetta, jossa tapahtuu muutoksia käyttäytymisessä ja sosiokulttuurisissa tekijöissä (Kuure ym. 2002). Siirtymää ei käsitetä normatiivisena kehittymisenä vaan muutoksena toiminnassa suhteessa kontekstiinsa, kuten lapsille ja nuorille tarkoitettuihin vapaa-ajan tiloihin (ks. Nummenmaa & Virtanen 2002, 121–123). Tästä näkökulmasta katsottuna murrosvaihe sijoittuu noin ikävuosiin 11–13. Siihen ajoittuu ensinnäkin institutionaalinen siirtymä alakoulusta yläkouluun, johon liittyy merkittäviä koettuja muutoksia, kuten koulukulttuurin ja usein koulun sijainnin vaihdos sekä vertaisryhmien muutoksia (Pietarinen ym. 2010). Toiseksi tässä vaiheessa sekä omaehtoinen että organisoitu liikkuminen on tyypillisesti vähentynyt (Aira ym. 2013; Martin ym. 2023, 20). Ilmiö näkyy Suomessa selvemmin kuin monissa muissa maissa (Inchley ym. 2016, 135–138). Kolmanneksi samaan vaiheeseen ajoittuu isoja muutoksia kiinnostuksen kohteissa ja sosiaalisissa normeissa, millä on selitetty myös liikunnan vähenemistä (Basterfield ym. 2016; Kemp ym. 2022). Neljänneksi on viitteitä siitä, että yläkouluiässä liikkumisen tiloissa tehdään eroa lapsuuden liikkumiseen. Omaehtoisessa liikkumisessa tämä ilmenee siten, että aletaan välttää lapsellisina pidettyjä liikkumismuotoja ja korvata liikunnallista leikkiä lajiharrastuksella ja kuntoilulla (Hasanen 2017, 159–161).

Tässä tutkimuksessa tuotamme olennaista uutta tietoa tarkastelemalla, kuinka siirtymä lapsuudesta nuoruuteen heijastuu toimintaan suhteessa asuinalueiden liikkumisen tiloihin. Erilaisten paikkojen käytön lisäksi on tärkeää tarkastella sitä, kuinka siirtymä näkyy liikkumisen luonteessa: millaisia toimintamahdollisuuksia käytetään, kun tarjolla on sekä leikinomaisen että lajinomaisen liikkumisen mahdollisuuksia.

Aiemman tutkimuksen perusteella myös liikuntaseuraan kuulumiseen ja sukupuoleen on syytä kiinnittää huomiota liikkumisen tiloja tutkittaessa. Organisoituihin liikuntaharrastuksiin osallistuminen nähdään usein ihanteellisena vapaa-ajanviettona, mutta moni jää harrastusten ulkopuolelle esimerkiksi

perheen taloudellisen ja kulttuurisen pääoman puutteiden vuoksi (Berg 2015; Kantomaa & Kankaanpää 2014; Kantomaa ym. 2014). Sen takia maksuttomien lähiliikuntaolosuhteiden odotetaan tarjoavan sopivia toimintatiloja juuri harrastusten ulkopuolelle jääneille lapsille ja nuorille. Toisaalta on havaittu, että liikkumisen tilojen sosiaalisissa järjestyksissä liikunnallisesti aktiivisilla ja taitavilla lapsilla ja nuorilla on korkeampi asema ja sen myötä paremmat mahdollisuudet liikkua haluamallaan tavalla kuin vähemmän aktiivisilla (Fahlén 2011; Hasanen 2017, 184–186, 201). Esimerkiksi Norjassa ja Suomessa on hiljattain havaittu, että alakouluikäiset liikuntaseuroissa harrastavat liikkuvat enemmän myös omaehtoisesti (Nordbakke 2019; Norra ym. 2015, 48–49).

Sukupuolen osalta on todettu, että liikuntakulttuurin normit suosivat poikamaisena pidettyä liikkumista, jolloin pojilla on paikoissa eniten toimintatilaa muiden joutuessa väistämään (mm. Book & Högdahl 2022; Hasanen 2017, 186–190). Tyttöjen ja poikien on myös havaittu käyttävän usein eri tyyppisiä paikkoja; esimerkiksi kevyen liikenteen väyliä käyttivät LIITU-tutkimuksen mukaan yleisemmin tytöt, kun taas luontoa, ulkokenttiä ja koulupihoja käyttivät useammin pojat (Martin ym. 2023, 24). Sukupuolittuneisuus näkyy myös siinä, että liikunnan määrän väheneminen alkaa tytöillä varhaisemmin kuin pojilla (Martin ym. 2023, 16–20).

Näiden taustatekijöiden yhteyksistä asuinalueiden liikkumisympäristöjen käyttöön tarvitaan kuitenkin lisää tutkimustietoa, sillä aiemmat tutkimukset (mm. Martin ym. 2023; Nordbakke 2019; Norra ym. 2015) ovat tarkastelleet vain osaa keskeisistä taustatekijöistä tai vain osaa paikoista, ne on tehty ulkomailla tai ne eivät ole kohdistuneet asuinalueen lähiliikuntaolosuhteisiin.

Lasten ja nuorten liikkumista suhteessa asuinalueen paikkoihin on tutkittu monenlaisin määrällisin (mm. Nordbakke 2019; Pate ym. 2021) ja laadullisin (mm. Christensen ym. 2015) menetelmin. Tutkimushankkeessa koronapandemia rajasi pois kohdejoukon kasvokkaisen kohtaamisen, jolloin menetelmäksi valikoitui kysely, jolla voidaan selvittää taustatekijöiden yhteyksiä itseraportoituun liikuntaan liittyvään toimintaan. Kun tutkittaviin kuului myös alakouluikäisiä, oli kyselyssä vastausten luotettavuuden varmistamiseksi käytettävä mahdollisimman yksiselitteisiä, ikätasoisia ja helposti ymmärrettäviä luokitteluja (de Leeuw 2011). Olennaisten muuttujien valinnassa tukeuduttiin edellä kuvattuun aiempaan tietoon lasten ja nuorten liikkumisesta ja sen sosiaalisista tiloista sekä kohdepaikoista. Tutkimuskohteiksi valittiin lapsille ja nuorille tarkoitetut kuntien ylläpitämät liikkumisympäristöt. Täten jäsentynyt tutkimusasetelma tuotti liikkumisen sosiaalisten tilojen piirteiden kuvauksen, joka pohjustaa aiheeseen kohdistuvia monimenetelmällisiä jatkotutkimuksia.

TUTKIMUSTEHTÄVÄ, -AINEISTO JA -MENETELMÄT

Tutkimus toteutettiin osana ympäristöministeriön koordinoimaan Lähiöohjelmaan 2020–2022 kuulunutta Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö (YLLI) -tutkimushanketta, jossa tarkasteltiin asukkaiden liikkumista ja sen saavutettavuutta Helsingin Kontulassa ja Jyväskylän Huhtasuolla. Kontula ja Huhtasuo ovat valtionjohdon tunnistamia matalan sosioekonomisen aseman alueita ja sisältyneet segregaatiota torjuvan Lähiöohjelman kohdealueisiin (Ympäristöministeriö 2023). Molemmat lähiöt on alun perin rakennettu kaupunkien reunoille luonnon läheisyyteen 1960–1970-luvuilla, nopean maaltamuuton vuosina. Sittemmin niistä on tullut kaupunkiensa voimakkaimmin sosioekonomisesti segregoituneita lähiöitä (Muukkonen ym. 2021). Tämän takia niille on tilastojen valossa nykyisin tyypillistä korkea todennäköisyys terveys- ja sosiaalisten ongelmien riskitekijöiden kasautumiseen. (Vrt. Stjernberg 2019, 5–18) Perheen matala sosioekonominen asema myös rajoittaa lasten ja nuorten organisoidun liikunnan harrastamista (esim. Kantomaa ym. 2014), minkä vuoksi lähiliikuntaolosuhteilla voi näillä alueilla olla erityistä merkitystä lasten ja nuorten liikkumisen paikkoina. Osaltaan vastatoimena segregaatiolle kaupungit ovatkin panostaneet alueiden lähiliikuntaolosuhteisiin, ja ulkoympäristöt alueilla ovat liikkumisen näkökulmasta suhteellisen monipuoliset.

Tutkimuksessa kuvataan lähiöissä sijaitsevia liikkumisympäristöjä kouluikäisten sosiaalisina tiloina muodostamalla kuvaus tilankäyttäjien ikä- ja sukupuolijakaumasta, liikuntaseurajäsenyyksistä sekä tiloissa harjoitetun toiminnan luonteesta. Tutkimuskysymykset ovat: *1) Mitä lähiöiden liikkumisympäristöistä lapset ja nuoret käyttävät vapaa-ajan liikkumiseen ja miten taustatekijät selittävät käyttöä?* ja *2) Miten siirtymä lapsuudesta nuoruuteen liittyy paikkojen käyttöön a) lajinomaiseen liikkumiseen ja b) leikinomaiseen liikkumiseen?*

Ensimmäinen tutkimuskysymys kohdistaa tarkastelut kevyen liikenteen väylien ja luontoympäristöjen sekä tiettyjen liikunta- ja toimintapuistojen, koulupihojen, leikkipuistojen ja kuntoratojen sekä frisbeegolfradan käyttöön. Toinen tutkimuskysymys rajaa tarkastelun tiettyihin liikunta-, toiminta- ja leikkipuistoihin sekä koulupihoihin, joissa on sekä joidenkin liikuntalajien toimintapaikkoja (kuten pallokenttä tai ulkokuntosalilaitteet) että vapaamman leikinomaisen liikkumisen paikkoja (kuten kiipeilyteline tai keinu). Tutkimukseen osallistujilta kysytään omaehtoisen liikkumisen lisäksi organisoituun toimintaan osallistumisesta, sillä useissa tutkituissa paikoissa on varattavissa olevia kenttiä, joilla oli tutkimusajankohtana myös liikuntaseurojen harjoituksia. Lajinomainen liikkuminen erotetaan leikinomaisesta sen perusteella, onko liikkumisella kytkös kulttuurisesti vakiintuneeseen liikuntalajiin ja käytetäänkö lajin suorituspaikkaa ja välinettä lajitarkoitukseen.

Hypoteesina on ensinnäkin, että vapaa-ajan liikkuminen asuinalueen liikkumisympäristöissä on nuoruudessa vähäisempää kuin lapsuudessa. Toinen hypoteesi on, että liikkumisen luonne ilmentää siirtymää leikinomaisesta kohti lajinomaista liikkumista.

Tutkimusaineisto kerättiin kyselyllä Webropol-järjestelmässä koulutuntien aikana toukokuussa 2021. Tuolloisessa koronavirustilanteessa lasten ja nuorten ohjatut liikuntaharrastukset olivat sallittuja sekä ulko- että sisätiloissa. Omatoiminen liikunta kaupungin sisäliikuntatiloissa oli Helsingissä yhä kiellettyä ja Jyväskylässä sitä koskivat henkilömäärärajoitukset. (Helsingin kaupunki 2021; Keskisuomalainen 2021)

Tutkimuksessa noudatettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä sekä Jyväskylän yliopiston eettisiä periaatteita. Kaupungeilta haettiin tutkimusluvat, ja tutkimusalueiden koulujen rehtoreilta tiedusteltiin koulun mahdollisuuksia osallistua tutkimukseen. Yhden koulun kieltäydyttyä mukaan pyydettiin lisää vastaavia luokka-asteita muista kouluista. Tutkimukseen osallistui kolmesta Kontulan koulusta ja kahdesta Huhtasuon koulusta yhteensä 18 koululuokkaa. Kolmansia ja viidensiä luokkia oli kumpiakin viisi kappaletta ja seitsemänsiä ja yhdeksänsiä luokkia neljä. Luokilla oli yhteensä 356 oppilasta. Informoitu suostumus hankittiin alle 15-vuotiaiden lasten huoltajilta sekä lapsilta itseltään: kun tutkimuksesta oli tiedotettu, lasten oli mahdollista kieltäytyä osallistumasta. Ulkomaalaistaustaisten asuk-

kaiden suhteellisen suuri osuus tutkimusalueilla huomioitiin tarjoamalla huoltajien tiedote viidellä eri kielellä. Huoltajan suostumus jäi puuttumaan 90 lapselta. Koululaisten suomen kielen taito oli rehtoreilta saadun tiedon perusteella riittävä siihen, että lasten tiedote ja kysely olivat vain suomeksi. Aineistoa käsiteltiin Jyväskylän yliopiston henkilötietojen tallennukseen hyväksymissä tietojärjestelmissä.

Kyselyssä liikkumisen määriteltiin olevan ”kaikenlaista liikkumista, kuten esimerkiksi ulkoilu, harrastukset ja pihaleikit”. Vastaajaa kehotettiin miettimään ”kouluajan ulkopuolista aikaa. Siis älä kerro koulun liikuntatunneista ja välitunneista.” sekä ”viimeistä viikkoa eli edellistä 7 päivää. Siihen kuuluvat arkipäivät ja viikonloppu.” Liikkumisen paikkoja selvitettiin kysymällä, oliko vastaaja liikkunut paikoissa viimeisen viikon aikana (kyllä /ei /en osaa sanoa). Nimettyjen paikkojen tunnistamista varmennettiin paikkoja esittävin kuvin.

Tutkimuskysymykseen 2 kuuluneista paikoista kysyttiin lisäksi, mitä vastaaja oli tehnyt niissä viikon aikana. Vaihtoehtoja saattoi valita useamman ja ne vastasivat paikkojen toimintamahdollisuuksia; kaikki sisälsivät vaihtoehdot ”kiipeilin tai leikin”, ”kuntoilin tai lenkkeilin”, ”kuljin paikan läpi”, ”jotakin muuta, mitä:” ja paikoittain lisäksi esimerkiksi ”pelasin pallopeliä”, ”pelasin frisbeegolfia”, ”parkourasin” tai ”skeittasin, scoottasin, ajoin BMX-pyörällä tai rullaluistelin skeittiparkissa”.

Taustatietoina kysyttiin kaupunki, asuinalue kyselyviikolla (oppilaaksiottoalueet ja ”muu, mikä:”), sukupuoli (tyttö /poika /muunsukupuolinen tai en halua kertoa), luokka-aste (3. /5. /7. /9. luokka) sekä kuuluminen liikunta- tai urheiluseuraan (kyllä /ei /en osaa sanoa). Seuraan kuulumista varmennettiin kysymällä seurassa harrastettuja lajeja. Kyselyn validiteettia tarkasteltiin pilottikyselyssä sekä hankkeen ensimmäisessä kyselykierroksessa helmikuussa 2021, joiden pohjalta lomaketta muokattiin, kuten täydennettiin monivalintoja ja tarkennettiin kysytyn ajanjakson kuvausta.

Aineiston analyysissä ristiintaulukoimalla tuotettiin alustava kuva taustatekijöiden ja liikuntapaikkojen käytön suhteesta. Ristiintaulukoinnissa merkitsevyys testattiin Khiin neliö -testillä. Taustatekijöiden yhteyttä liikkumismuotoon tarkasteltiin kaksivaiheisella logistisella regressioanalyysillä. Mallissa 1 oli mukana vain siirtymähypoteesin mukainen kouluastemuuttuja ja mallissa 2 myös muut taustatekijät eli sukupuoli, liikuntaseuraan kuuluminen ja asuinalue. Tutkimusintresseistä ja otoskoosta johtuen joitakin muuttujaluokkia luokiteltiin uudelleen tai yhdistettiin. Lajinomaisen liikkumisen luokaksi yhdistettiin pallopelin pelaaminen, kuntoilu ja lenkkeily, frisbeegolf, parkour, skeittaaminen, pump trackilla ajaminen ja muut määritelmäämme sopivat vastaukset. Leikinomaisen liikkumisen muuttuja muodostettiin vaihtoehdoista ”kiipeilin tai leikin”, ”käytin digipalloseinää tai digikaarta” sekä avoimista vastauksista kuten keinuminen. Vaihtoehtoa ”kuljin paikan läpi” ei sisällytetty liikkumiseen.

Lopullinen otos kattoi 216 vastaajaa, joista 57 prosenttia oli Kontulasta ja 43 prosenttia Huhtasuolta. Tyttöjä ja poikia oli lähes yhtä paljon ja muunsukupuolisia tai sukupuolensa kertomatta jättäneitä viisi vastaajaa (3 %). Luokka-asteittain vastaajat painottuivat alakoululaisiin (62 %). Liikuntaseuraan kuuluvien osuus oli noin kymmenen prosenttiyksikköä pienempi kuin saman ikäisten kansallinen keskiarvo vuotta myöhemmin (Martin ym. 2023, 20). (Taulukko 1)

TULOKSET

Liikkumiseen käytetyt paikat taustatekijöittäin

Tutkimusajankohtana yleisimmin liikkumiseen käytettyjä paikkoja sekä Kontulassa että Huhtasuolla olivat kevyen liikenteen väylät ja luonto. Kysytyistä rakennetuista paikoista suosituimmat olivat molemmissa lähiöissä kaksi koulupihaa: Kontulassa Vesalan koulupihalla oli liikkunut yli puolet vastaajista ja Huhtasuolla yhtenäiskoulun pihalla noin kolmannes. Liikuntapuistoissa liikkuneiden osuus vaihteli paikoittain 16:sta 40 prosenttiin. Vesalan koulupiha, liikuntapuisto ja leikkipuisto Lampi olivat suhteellisen suosittuja, mitä saattaa selittää se, että yli puolet Kontulassa kyselyyn osallistuneista luokista oli naapuruston koulusta. Toimintapuistoista eniten käytetty oli Huhtasuon Kangaslammen toimintapuisto, jossa oli käynyt liikkumassa lähes kolmasosa vastaajista. Vähiten käytetyissä paikoissa oli niissäkin liikkunut vähintään joka kymmenes. (Taulukko 2)

Kouluaste liittyi merkitsevästi monissa paikoissa liikkumiseen, yleensä niin, että alakouluikäiset olivat liikkuneet yläkouluikäisiä useammin. Kontulassa tällaisia paikkoja olivat melko lähekkäin sijaitsevat leikkipuisto, liikuntapuisto ja koulupiha. Näistä liikuntapuistossa ja leikkipuistossa ero oli erittäin merkitsevä. Ainoastaan kontulalaisen yläkoulun piha näytti olleen korostuneesti yläkouluikäisten paikka myös kouluajan ulkopuolella. Huhtasuolla oli kouluasteiden välillä merkitsevä ero usean tyyppisissä paikoissa: alakoululaiset olivat liikkuneet yläkouluikäisiä useammin luonnossa, liikuntapuistossa sekä toisessa toimintapuistoista. Kyseinen toimintapuisto oli myös ainut tutkimuksessa tarkastelluista paikoista, jossa yksikään yläkouluikäinen ei ilmoittanut liikkuneensa. (Taulukko 2)

Taulukko 1. Tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot

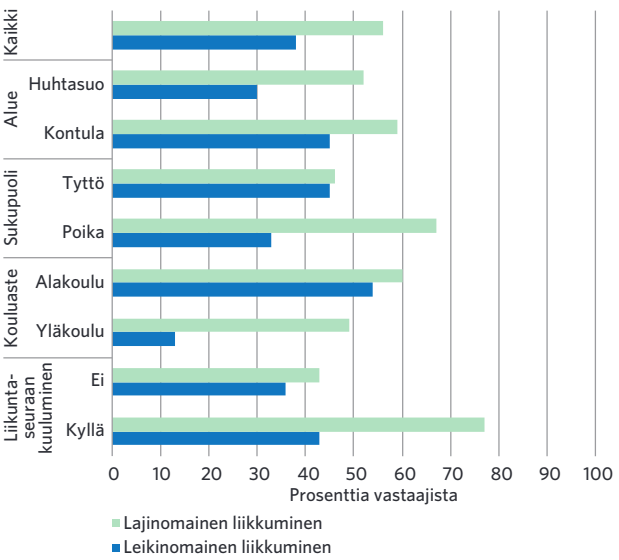
		Alue					
		Huhtasuo		Kontula		Molemmat	
		n	%	n	%	n	%
Sukupuoli	Tyttö	46	51	58	49	104	50
	Poika	45	50	61	51	106	50
Kouluaste	Alakoulu	62	67	72	59	134	62
	Yläkoulu	31	33	51	41	82	38
Liikuntaseuraan kuuluminen	Ei	64	69	70	57	134	62
	Kyllä	29	31	53	43	82	38
	Yhteensä	93	100	123	100	216	100

Liikuntaseuraan kuuluminen oli myös yhteydessä useiden paikkojen käyttöön. Kontulassa se oli yhteydessä lähes kaikkien liikuntapuistojen käyttöön. Huhtasuolla liikuntaseuraan kuuluminen puolestaan ei ollut merkitsevästi yhteydessä liikuntapuiston käyttöön, mutta se selitti sen sijaan koulun piha-alueen, toimintapuiston, frisbeegolfradan ja kevyen liikenteen väylien käyttöä. Seuraan kuuluvista kaikki olivat käyttäneet kevyen liikenteen väyliä. Yleisesti ottaen siis näyttää siltä, että seuroihin kuuluvat ovat muutoinkin aktiivisia liikkujia. Sukupuolittain eroja oli vähemmän ja ne olivat heikompia. Pojat liikkuivat tilastollisesti merkitsevästi enemmän yhdessä Kontulan liikuntapuistoista ja Huhtasuon koulupihalla. (Taulukko 2)

Lajinomainen ja leikinomainen liikkuminen taustatekijöittäin

Paikkojen käyttöä lajinomaiseen ja leikinomaiseen liikkumiseen tarkastellaan taustatekijöittäin ensinnä kuviossa 1. Vastaajat olivat liikkuneet paikoilla useammin lajinomaisesti (56 %) kuin leikinomaisesti (38 %). Poikien ja seuraan kuuluvien liikkuminen oli huomattavasti useammin lajinomaista. Yläkoululaisista harva liikkui leikinomaisesti. Alakoululaisilla, tytöillä ja seuraan kuulumattomilla puolestaan ei ollut suurta eroa liikkumisen muotojen välillä. (Kuvio 1)

Lajinomaiseen liikkumiseen liittyvien tekijöiden kaksivaiheista logistista mallinnusta kuvataan taulukossa 3. Mallin 1



Kuvio 1. Lajinomainen ja leikinomainen liikkuminen tarkastelluissa paikoissa (osuus vastaajista, n=216).

Taulukko 2. Viikon aikana Kontulan (n=123) ja Huhtasuon (n=93) liikkumisympäristöissä kouluajan ulkopuolella liikkuneet taustatekijöittäin, osuus vastaajista (%).

	Sukupuoli			Kouluaste			Liikuntaseuraan kuuluminen			
Liikkumisympäristö	Tyttö	Poika	Sig.	Alakoulu	Yläkoulu	Sig.	Kyllä	Ei	Sig.	Kaikki
Kontula										
Kevyen liikenteen väylät	91	83		87	86		90	84		87
Luonto	73	62		73	57		70	63		66
Vesalan koulun piha	57	54		64	41	*	59	51		55
Vesalan liikuntapuisto	36	51		61	16	***	53	34	*	42
Leikkipuisto Lampi	30	40		49	12	***	40	29		33
Kontulan ala-asteen piha	22	31		26	26		32	21		26
Keinutien koulun piha	26	26		24	28		26	24		25
Kurkimäen liikuntapuisto	16	33	*	25	22		38	13	**	24
Kontulan liikuntapuisto	22	25		18	29		40	10	***	23
Kivikon liikuntapuisto	16	28		24	18		28	16		21
Kelkkapuisto	7	20		15	10		21	7	*	13
Helsingin yhteislyseon piha	14	10		6	20	*	13	10		11
Leikkipuisto Kiikku	12	8		14	4		13	7		10
Huhtasuo										
Kevyen liikenteen väylät	87	82		81	90		100	76	**	84
Luonto	61	53		65	38	*	70	50		56
Huhtasuon koulun piha ja kentät	24	47	*	40	23		62	22	***	34
Kangaslammen toimintapuisto	33	29		36	23		45	25		31
Huhtasuon liikuntapuisto	20	36		36	13	*	38	23		28
Kangaslammen kuntopolku/latu	24	11		16	19		28	13		17
Huhtasuon frisbeegolfrata	9	25		15	19		35	8	**	16
Huhtasuon kuntorata/latu	13	16		13	19		21	13		15
Pupuhuhdan toimintapuisto	13	11		19	0	*	28	6	**	13

Merkitsevyys: ***p<0,001; **p<0,01; *p<0,05

perusteella kouluaste yksittäisenä tekijänä ei ole merkitsevästi yhteydessä lajinomaiseen liikkumiseen lähiympäristön paikoilla. Kuten kuvio 1 osoitti, yläkoululaisilla kuitenkin oli lajinomaista liikkumista vähemmän, eikä muiden tekijöiden vaikutuksen vakiointikaan (malli 2) muuttanut tätä. Mallin 2 perusteella selvimmin lajinomaista liikkumista ennustaa liikuntaseuraan kuuluminen. Sukupuolten välinen ero on poikien eduksi melko suuri (riskisuhde 1,8:1), mutta tuo ero jää hiukan tilastollisesti merkitsevän rajan alle. Lajinomaisen liikkumisen muutos ei tulosten perusteella kytkeydy selvästi siirtymään lapsuudesta nuoruuteen. (Taulukko 3)

Leikinomaisen liikkumisen mallinnus on kuvattu taulukossa 4. Kouluaste ennustaa leikinomaista liikkumista molemmissa tehdyissä mallinnuksissa eli sekä mallissa, jossa ei vakioitu muita tekijöitä (malli 1), että vakioidussa mallissa (malli 2). Yläkoululaiset käyttivät kysyttyjä paikkoja leikinomaiseen toimintaan erittäin merkitsevästi harvemmin kuin alakoululaiset. Lisäksi seuraan kuuluvat liikkuivat myös leikinomaisesti useammin kuin seuraan kuulumattomat. Tyttöjen leikinomainen liikkuminen oli hieman yleisempää kuin poikien, mutta erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Alueet erosivat toisistaan siten, että Kontulassa leikinomainen liikkuminen oli yleisempää kuin Huhtasuolla. (Taulukko 4)

Taulukko 3. Kouluasteen, alueen, sukupuolen ja liikuntaseuraan kuulumisen suhde lajinomaiseen liikkumiseen tarkastelluissa paikoissa, binäärinen logistinen regressio.

LAJINOMAINEN LIIKKUMINEN		Malli 1				Malli 2			
		Wald	df	Sig.	OR	Wald	df	Sig.	OR
Kouluaste	Alakoulu				1				1
	Yläkoulu	2,19	1	0,139	0,7	2,60	1	0,107	0,6
Alue	Huhtasuo								1
	Kontula					1,85	1	0,174	1,5
Sukupuoli	Tyttö								1
	Poika					3,67	1	0,055	1,8
Liikuntaseuraan kuuluminen	Ei								1
	Kyllä					13,06	1	<,001	3,2
R^2 (Cox & Snell / Nagelkerke)				0,010	0,014			0,120	0,161

Omnibus Tests of Model Coefficients			
	χ^2	df	Sig.
Malli 1	2,197	1	0,138
Malli 2	24,676	3	<,001
Malli	26,873	4	<,001

Taulukko 4. Kouluasteen, alueen, sukupuolen ja liikuntaseuraan kuulumisen suhde leikinomaiseen liikkumiseen tarkastelluissa paikoissa, binäärinen logistinen regressio.

LEIKINOMAINEN LIIKKUMINEN		Malli 1				Malli 2			
		Wald	df	Sig.	OR	Wald	df	Sig.	OR
Kouluaste	Alakoulu				1				1
	Yläkoulu	28,26	1	<,001	0,2	30,01	1	<,001	0,2
Alue	Huhtasuo								1
	Kontula					9,58	1	0,002	2,7
Sukupuoli	Tyttö								1
	Poika					1,08	1	0,300	0,7
Liikuntaseuraan kuuluminen	Ei								1
	Kyllä					5,41	1	0,020	2,2
R2 (Cox & Snell / Nagelkerke)				0,138	0,185			0,209	0,278

Omnibus Tests of Model Coefficients			
	χ2	df	Sig.
Malli 1	31,289	1	<,001
Malli 2	17,840	3	<,001
Malli	49,130	4	<,001

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksessa tarkastellaan kouluikäisten kyselyaineiston pohjalta, miten lapset ja nuoret käyttävät lähiliikuntaolosuhteita vapaa-ajan liikkumiseen kahdessa suomalaisessa kaupunkilähiössä, jotka lukeutuvat valtionjohdon tunnistamiin sosioekonomisesti segregoituneisiin alueisiin. Tulokset vahvistavat yleisesti hypoteesin, jonka mukaan liikkuminen asuinalueen ympäristöissä on nuoruudessa vähäisempää kuin lapsuudessa. Liikuntaseuraan kuuluminen kuitenkin selitti paikkojen käyttöä selvemmin kuin kouluaste. Toisena hypoteesina oli, että liikkumisen luonne ilmentää lapsuuden ja nuoruuden välistä siirtymää leikinomaisesta kohti lajinomaista liikkumista. Leikinomainen liikkuminen olikin yläkouluikäisille selvästi harvinaisempaa kuin alakouluikäisille, mutta sitä ei korvattu lajinomaisella liikkumisella. Lajinomainen liikkuminen oli sen sijaan sekin tyypillisintä liikuntaseuraan kuuluville. Tulosten pohjalta voi pohtia, millaisia lasten ja nuorten sosiaalisia tiloja tarkastellut liikkumisympäristöt ovat.

Tulosten perusteella voidaan tehdä neljä johtopäätöstä. Ensinnäkin lähiöiden kevyen liikenteen väyliä ja luontoa sekä rakennettuja liikkumisympäristöjä voidaan pitää lasten ja nuorten suosimina liikkumisen tiloina, kuten on olosuhteita suunniteltaessa tarkoitettukin. Yleisesti ottaen lasten ja nuorten on todettu viettävän vapaa-aikaansa yhä enemmän erilaisissa kasvatusinstituutioissa, joihin lukeutuvat myös liikuntaseurat (Kullman ym. 2012; Nordbakke 2019). Tutkimuslähiöiden lapsille ja nuorille oli kuitenkin kohtalaisen yleistä liikkua asuinalueidensa liikkumisympäristöissä, ja suuri osa liikuntaseuraan kuuluvista vastaajista teki näin seuraharrastuksen ohella. Liikkuminen sijoittuu sekä liikuntaa varten rakennettuihin että muihin ympäristöihin, mikä osoittaa monipuolisten lähiliikuntaolosuhteiden tärkeyden. Kevyen liikenteen väylät ja luonto ovat hyvin suosittuja paikkoja niin lähiöissä kuin kaupungeissa valtakunnallisestikin (vrt. Martin ym. 2023). Rakennetuista paikoista suosituin oli molemmissa lähiöissä koulupiha. Havainto tukee aiemmin esitettyä käsitystä, jonka mukaan asuinalueiden koulujen pihat ovat hyviä sijainteja lähiliikuntapaikoille (Norra ym. 2015, 48). Kontulan Vesalan koulupihan suhteellista suosiota voikin selittää, että suuri osa tutkimukseen Kontulasta osallistuneista oli kyseisestä koulusta ja oletettavasti myös asui lähistöllä.

Toinen johtopäätös on, että paikoissa harjoitetaan yleisemmin lajinomaista liikuntaa kuin leikinomaista toimintaa. Tarkastelluissa liikunta-, toiminta- ja leikkipuistoissa on vaihtelevasti toimintamahdollisuuksia pallopeleihin, ulkokuntosaliharjoitteluun, frisbeegolfiin, pyöräilyyn, lenkkeilyyn sekä moniin nuorisokulttuurisiin lajeihin kuten parkouriin ja skeittaukseen. Paikat mahdollistavat kouluikäisille mielekkäiden lajien harjoittamista ja myös seuratoimintaa. Kontulassa leikinomaista liikkumista raportoitiin enemmän kuin Huhtasuolla, mikä saattaa johtua leikkimistä varten rakennettujen paikkojen suuremmasta määrästä. Se voi myös johtua eroista asuinalueiden tiiviydessä, sillä Huhtasuolla kotipihat ja talojen väliset alueet ovat laajempia ja voivat näin mahdollistaa omaehtoista liikkumista monipuolisemmin kuin Kontulan kotipihat.

Kolmas johtopäätös on, että lähiöiden liikkumisympäristöt ovat enemmän lasten kuin nuorten liikkumisen tiloja. Tulosten valossa etenkin leikinomainen liikkuminen asuinalueen ympäristöissä vähenee siirtymässä lapsuudesta nuoruuteen. Tämä vahvistaa aiempien tutkimusten havaintoa, jonka mukaan tarve vältellä leikkimistä saa jättämään jotkin aiemmin harjoitetut liikkumismuodot nuoruuteen siirryttäessä (Hasanen 2017, 159–161; Kemp ym. 2022). Lajinomainen liikkuminen ei ollut yhteydessä kouluasteeseen. Mikäli siirtymässä lapsuudesta nuoruuteen vaihdetaan lajinomaisen liikkumisen muotoihin, se siis ilmenee muissa ympäristöissä kuin kodin lähipiiriin sijoittuvissa liikunta-, toiminta- ja leikkipuistoissa. Esimerkiksi lenkkeily kevyen liikenteen väylillä voi lisääntyä. Tästä voi kertoa se, että kevyen liikenteen väylillä raportoi liikkuneensa Huhtasuolla suurempi osa ylä- kuin alakouluikäisistä ja Kontulassa yhtä suuri osa molemmilta kouluasteilta. Tarkastelluista paikoista vain yksi, yläkoulun piha, oli korostuneesti yläkouluikäisten paikka. Asiaa voi selittää se, että omaehtoinen liikkuminen on nuorille usein luonteeltaan sosiaalista ajanvietettä, ja koulupihasta voi olla tullut alueen nuorille tila, jossa voi hakeutua tuttuun paikkaan vertaisten seuraan (vrt. Hasanen 2017, 155–167).

Neljäs johtopäätös on, että moni tarkastelluista paikoista on korostuneesti liikuntaseuraan kuuluvien toimintatila. Tulos problematisoi käsityksen, että asuinalueille rakennetut, avoimiksi suunnitellut lähiliikuntaolosuhteet ovat todellisuudessa laajoille käyttäjäryhmille avoimia ja sopivia paikkoja. Aiemmin on todettu koulupihojen lähiliikuntapaikkojen käyttäjien olleen useimmin seuraharrastajia (Norra ym. 2015, 48–49), ja tulosten mukaan sama yhteys koskee muunkinlaisia liikkumisympäristöjä. Lisäksi seuraharrastajat käyttivät sekä lajinomaisen että leikinomaisen liikkumisen mahdollisuuksia todennäköisemmin kuin seuraan kuulumattomat. Organisoitu liikuntaharrastus siis edesauttaa paikkoihin pääsyä ja mielekkäiden toimintamahdollisuuksien löytämistä. Pieni osa tutkittujen paikkojen käytöstä oli organisoitua toimintaa, jolloin tietty kenttä alueella oli suljettu seuraan kuulumattomilta. Esimerkiksi Vesalan liikuntapuiston ja seuraharrastuksen yhteyttä voi osittain selittää se, että paikan tekonurmi toimii paikallisen jalkapalloseuran kotikenttänä. Organisoitu toiminta selittää kuitenkin vain osan todetusta yhteydestä.

Seuraharrastuksen yhteyttä asuinalueen liikkumisympäristöjen käyttöön voi selittää harrastuksista saatava sosiaalinen pääoma, sillä omaehtoinen liikkuminen usein edellyttää kavereita, joiden kanssa voi liikkua (ks. Hasanen 2017, 200–203; Nordbakke 2019). Selityksiä voidaan etsiä myös tiloissa vallitsevista normeista, kuten liikunnallisuuden symbolisista merkityksistä ja liikuntapaikoilla ilmenevästä taitavuuteen perustuvasta sosiaalisesta erottelusta. Niiden johdosta jo valmiiksi liikunnallisille ja liikuntalajeja taitaville on enemmän tarjolla mahdollisia liikkumisen tiloja kuin liikuntaa vähän harrastaville ja liikuntalajeja taitamattomille. Paikkojen fyysiset ominaisuudet voivat tehdä liikunnallisen taitavuuden ja kokemuksen merkityksen konkreettisesti näkyväksi. (Esim. Fahlén 2011) Paikkojen käyttö voi esimerkiksi edellyttää kulttuurista pääomaa, kuten lajituntemusta ja välineitä, joita seurassa harrastavilla on. Etenkin liikuntapuistot koostuvat suurimmaksi osaksi lajiharjoitteluun soveltuvista paikoista, jotka voivat olla tutuimpia juuri seuraharrastajille. Fyysiset olosuhteet voivat siten voimistaa erilaisten pääomien vaikutusta paitsi seuraharrastamiseen myös omaehtoiseen liikkumiseen asuinalueiden liikuntapaikoilla. Tässä tutkimuksessa avoimeksi kysymykseksi jää, kuinka lapset ja nuoret liikkuvat muissa lasten ja nuorten suosimissa liikkumisympäristöissä kuten kotipihoilla tai kaupunkitilassa (vrt. Martin ym. 2023, 23–27) ja ovatko nämä ehkä enemmän seuroihin kuulumattomien tiloja kuin rakennetut liikkumisympäristöt.

Tulosten mukaan lähiöiden liikkumisympäristöt eivät olleet kovinkaan sukupuolittuneita tiloja. Havainto on linjassa sen

kanssa, mitä aiemmin on havaittu koulupihoista lähiliikuntapaikkoina (Norra ym. 2015, 48). Lisäksi sukupuoli oli ainut tekijä, joka ei selittänyt merkitsevästi lajin- eikä leikinomaista liikkumista. Aineistomme pohjalta ei voida kuitenkaan poissulkea sitä, etteivätkö sukupuolittuneet liikkumisen normit rajoittaisi lasten ja nuorten liikkumista asuinalueidensa liikkumisympäristöissä (ks. Book & Högdahl 2022; Hasanen 2017, 188–190). Tulostemme mukaan sekä tytöt että pojat näyttävät löytävän lähiön liikkumisympäristöistä merkityksellisiä toimintamahdollisuuksia. Kyselyyn saadut vastaukset eivät riittäneet muunsukupuolisten lasten ja nuorten liikkumisympäristöjen käyttöä koskevien johtopäätösten tekemiseen.

Kokonaisuutena tulokset vahvistavat aiempia havaintoja siitä, että liikkumisympäristöjen käyttäjäkunnat ovat jakautuneet ja pelkästään paikkoja tarjoamalla ei mahdollisteta liikkumista yhdenvertaisesti kaikissa väestöryhmissä (Kuvaja-Köllner ym. 2022; Stappers ym. 2018). Liikkumisympäristöjen saavutettavuudella on materiaalisten olosuhteiden (kuten etäisyys paikalle) lisäksi sosiaalinen ulottuvuus, joka voi olla ratkaisevana esteenä paikkoihin pääsylle tai mielekkään toimintamuodon löytymiselle (Virmasalo & Hasanen 2022). Avoimiksi suunnitellut ja rakennetut lähiliikuntaolosuhteet vaikuttavat palvelevan parhaiten jo muutenkin aktiivisia seuraharrastajia, eli niiden saavutettavuus näyttää paranevan seurajäsenyyden myötä.

Liikkumisympäristöjen yhdenvertaisen saavutettavuuden parantamiseksi on tärkeää tunnistaa liikkumisen esteitä niissä väestöryhmissä, jotka käyttävät paikkoja vähemmän. Kuten vaihtelu tarkasteltujen paikkojen käytössä antaa ymmärtää, esteitä sekä ratkaisuja tulee tarkastella paikallisella tasolla huomioiden saavutettavuuden monet ulottuvuudet. Fyysisten olosuhteiden osalta monipuoliset toimintamahdollisuudet sekä niiden tutuiksi tekeminen voivat olla tärkeitä elementtejä, jotta lähiliikuntaolosuhteet tarjoaisivat mielekkäitä liikkumisen tiloja myös nuoruudessa sekä seuraharrastuneisuudesta riippumatta (ks. myös Norra ym. 2015, 17). Koronapandemian kielteisten hyvinvointivaikutusten vuoksi lapsille ja nuorille merkityksellisen vapaa-ajan edellytyksiin on tällä hetkellä erityisen tärkeää paneutua (Nyyssölä & Manner 2023).

Tämän tutkimuksen vahvuuksiin kuuluu, että liikkumisesta kysyttiin lapsilta itseltään ja ikävaihe huomioitiin pitämällä kysely lyhyenä ja kysymykset yksinkertaisina sekä yksilöimällä tutkitut paikat kuvien avulla. Näin lisättiin kysymysten ymmärrettävyyttä ja kyselyvastausten sekä tulosten luotettavuutta. Tuloksiin kuitenkin sisältyy epävarmuutta kuten aina itseraportoituun liikkumiseen ja aiemmin tapahtuneen muisteluun. Aineisto kerättiin kouluissa kahdella matalan sosioekonomisen aseman alueella, ja huoltajien suostumuksia tiedusteltiin viidellä kielellä. Tämän ansiosta kyselyllä on todennäköisesti tavoitettu joitakin usein tutkimusten ulkopuolelle jääviä, matalasti koulutettujen sekä ulkomaalaistaustaisten perheiden lapsia. Näitä taustatekijöitä ei kuitenkaan sisällytetty kyselyyn, joten asiaa ei voida luvuilla todentaa. Ulkomailla tehtyjen tutkimusten (mm. Mölenberg ym. 2019) pohjalta sosioekonomisilla taustatekijöillä voi myös olla yhteyksiä lähiliikuntaolosuhteiden käyttöön, mutta tämä teema jää jatkotutkimuksen aiheeksi. Sen sijaan tämän tutkimuksen vahvuuksiin kuuluu sukupuolen, kouluasteen ja liikuntaseuraan kuulumisen sisällyttäminen kyselyyn ja tarkastelu selittävinä muuttujina, sillä se tuotti yllä esiteltyjä liikuntasuunnittelun ja -politiikan kannalta kiinnostavia havaintoja. Tässä tutkimuksessa syvennyttiin tarkemmin tiettyihin lähiliikuntaa varten rakennettuihin paikkoihin. Jos kuitenkin tavoiteltaisiin tietoa kaikkien kokonaisliikkumisen kannalta tärkeiden paikkojen käyttötavoista, olisi syytä laajentaa rajausta ja syventyä yhtälailla myös kotipihoilla, luonnossa, kevyen liikenteen väylillä ja kaupunkitilassa liikkumiseen.

Tässä tutkimuksessa tuotettu yleiskuva luo perustan jatkotutkimuksille, joissa syvennetään ymmärrystä liikkumisympäristöistä lasten ja nuorten vapaa-ajan sosiaalisina tiloina. Lähiöiden liikkumisympäristöissä olennainen teema on lasten ja nuorten merkityksenantojen selvittäminen erityisesti niiden paikkojen osalta, joita ei käytetä niiden hyvästä fyysisestä saavutettavuudesta huolimatta. Aihetta on tärkeää tutkia kohderyhmän näkökulmasta laadullisin menetelmin, jolloin voidaan tarkastella näiden merkityksenantojen roolia muiden liikkumiseen vaikuttavien tekijöiden joukossa. Tässä tutkimuksessa jäi keskeisistä sosiaalisen tilan tekijöistä pimentoon esimerkiksi vuorovaikutus liikkumisympäristöjen käyttäjien välillä. Etenkin seuraharrastusten ulkopuolella olevien sekä nuorten äänten esiin tuomiseen tulisi paneutua jatkotutkimuksissa. Kokonaiskuvan muodostaminen on edellytys sille, että tunnistetaan liikkumisen saavutettavuuteen vaikuttavat tekijät kohdealueilla ja -ryhmissä sekä tuotetaan näkemys tarvittavista paikallisista toimista.

Kiitokset kaikille YLLI-tutkimushankkeessa ja kyselyn toteutuksessa työskennelleille.

LÄHTEET

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J., & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa: Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, 11–30.

Alanen, L. 2009. Johdatus lapsuudentutkimukseen. Teoksessa: L. Alanen & K. Karila (toim.) Lapsuus, lapsuuden instituutiot ja lasten toiminta. Tampere: Vastapaino, 9–30.

Basterfield, L., Gardner, L., Reilly, J. K., Pearce, M. S., Parkinson, K. N., Adamson, A. J., Reilly, J. J., & Vella, S. A. 2016. Can't play, won't play: Longitudinal changes in perceived barriers to participation in sports clubs across the child–adolescent transition. BMJ Open Sport & Exercise Medicine 2016;2:e000079.

Berg, P. 2015. Sosiaaliset jalat ja vakava vapaa-aika – lasten ja nuorten vertaissuhteiden merkitys liikuntaharrastuksissa. Nuorisotutkimus 33(3–4), 88–101.

Book, K., & Högdahl, E. 2022. Equalizer: Breaking down the barriers at informal outdoor sport and recreational spaces. Leisure Studies. doi:10.1080/02614367.2022.2088833.

Christensen, J. H., Mygind, L., & Bentsen, P. 2015. Conceptions of place: Approaching space, children and physical activity. Children's Geographies 13(5), 589–603.

de Leeuw, E. D. 2011. Improving data quality when surveying children and adolescents: Cognitive and social development and its role in questionnaire construction and pretesting. Report prepared for the annual meeting of the Academy of Finland. https://www.aka.fi/globalassets/tietysti1.fi/awanhat/documents/tiedostot/lapset/presentations-of-the-annual-seminar-10-12-may-2011/surveying-children-and-adolescents_de-leeuw.pdf. Viitattu 5.10.2023.

Fahlén, J. 2011. Urgent expectations and silenced knowledge. On spontaneous sport space as public health promoter and sport stimulator. European Journal for Sport and Society 8(3), 167–191.

Franzini, L., Taylor, W., Elliott, M. N., Cuccaro, P., Tortolero, S. R., Janice Gilliland, M., Grunbaum, J., & Schuster, M. A. 2010. Neighborhood characteristics favorable to outdoor physical activity: Disparities by socioeconomic and racial/ethnic composition. Health & Place 16(2), 267–274.

Hasanen, E. 2017. "Me ollaan koko ajan liikkeessä": Tutkimus nuorten omaehtoisen liikkumisen muodoista ja merkityksistä tilan kehyksissä. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 261. Väitöskirja.

Helsingin kaupunki. 2021. Kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan pöytäkirja 28.4.2021. https://www.hel.fi/static/public/hela/vipaU480400VH1_Kulttuurin_ja_vapaa-ajan_toimialajo/Suomi/Paatos/2021/KUVA_2021-04-28_24_Pk/3ADE3833-B625-C040-8130-7918B6C00003/Kulttuurin_ja_vapaa-ajan_toimialan_yleisolle_avoim.pdf. Viitattu 5.10.2023.

Ilmanen, K. 1996. Kunnat liikkeellä. Kunnallinen liikuntahallinto suomalaisen yhteiskunnan muutoksessa 1919–1994. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 43. Väitöskirja.

Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber, M., & Barnekow, V. 2016. Growing up unequal: Gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. World Health Organization. Regional Office for Europe. https://apps.who.int/iris/handle/10665/326320. Viitattu 5.10.2023.

Itkonen, H. 2003. Nuorisourheilun muuttuvat käytännöt, tavoitteet ja merkitykset. Teoksessa: S. Aapola & M. Kaarninen (toim.) Nuoruuden vuosisata. Suomalaisen nuorison historia. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 327–343.

Itkonen, H., Lehtonen, K., & Aarresola, O. 2018. Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:6. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Kantomaa, M., Jaako, J. & Tammelin, T. 2014. Sosioekonomisen aseman yhteys nuorten liikunnan harrastamiseen – tuloksia suomalaisista seurantatutkimuksista. Teoksessa: Mikä maksaa? Sosioekonomisen taustan yhteys lasten ja nuorten liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:2. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, 25–34. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Mik%C3%A4-maksaa.pdf. Viitattu 5.10.2023.

Kantomaa, M. & Kankaanpää, A. 2014. Sosioekonomisen aseman yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa: Mikä maksaa? Sosioekonomisen taustan yhteys lasten ja nuorten liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:2. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, 35–40. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Mik%C3%A4-maksaa.pdf. Viitattu 5.10.2023.

Kemp, B. J., Cliff, D. P., Kariippanon, K. E., Crowe, R., & Parrish, A.-M. 2022. 'Not just for fun anymore': A qualitative exploration of social norms related to the decline in non-organised physical activity between childhood and adolescence in Australia. Sport, Education and Society, 27(1), 41–56.

Keskisuomalainen. 26.4.2021. Näin pääset taas uimaan ja urheilemaan Jyväskylässä – lue tästä rajoitukset, aukiolot ja varausohjeet. Uutinen. https://www.ksml.fi/paikalliset/4122350. Viitattu 27.3.2023.

Kullman, K., Strandell, H., & Haikkola, L. 2012. Lapsuuden muuttuvat tilat. Näkökulmia lapsuuteen 2000-luvulla. Teoksessa: H. Strandell, L. Haikkola, & K. Kullman (toim.) Lapsuuden muuttuvat tilat. Tampere: Vastapaino, 9–26.

Kuure, T., Vuori, M., & Gissler, M. 2002. Johdanto. Teoksessa: T. Kuure, M. Vuori, & M. Gissler (toim.) Viattomuudesta vimmaan. Lapsuudesta nuoruuteen -siirtymävaiheen tarkastelua. Nuorten elinolot -vuosikirja. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 10–13.

Kuvaja-Köllner, V., Kankaanpää, E., Laine, J., Borodulin, K., Mäki-Opas, T., & Valtonen, H. 2022. Municipal resources to promote adult physical activity – A multilevel follow-up study. BMC Public Health 22(1), 1213.

Kyttä, A. M., Broberg, A. K., & Kahila, M. H. 2012. Urban environment and children's active lifestyle: SoftGIS revealing children's behavioral patterns and meaningful places. American Journal of Health Promotion 26(5), e137–148.

Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K., & Ng, K. 2023. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, 16–29.

Massey, D. 2005. For Space. London: SAGE.

Mitra, R., Moore, S. A., Gillespie, M., Faulkner, G., Vanderloo, L. M., Chulak-Bozzer, T., Rhodes, R. E., Brussoni, M., & Tremblay, M. S. 2020. Healthy movement behaviours in children and youth during the COVID-19 pandemic: Exploring the role of the neighbourhood environment. Health & Place 65, 102418.

Muukkonen, P., van der Lijn, C., Nurmi, M. & Koivisto, S. 2021. Equality in suburban physical activity environments: a study about spatial accessibility. Maantieteen päivät 5.11.2021, Oulun yliopisto. https://blogs.helsinki.fi/yhdenvertainen-liikunnallinen-lahio/files/2021/11/GeographyDays2021_05112021_Muukkonen.pdf. Viitattu 2.10.2023.

Muukkonen, P., Ehnström, E., Hasanen, E., Hintsanen, L., Laakso, T., Nurmi, M., Pyykönen, J., Salmi, L., Salmikangas, A.-K., Simula, M., Virmasalo, I., & Vänttinen, L. 2022. Matkalla kohti liikunnan yhdenvertaisuutta – työkaluja monialaiseen liikuntasuunnitteluun. Department of Geosciences and Geography, C22. Helsinki: Helsingin yliopisto. http://hdl.handle.net/10138/356119. Viitattu 2.10.2023.

Mölenberg, F. J. M., Noordzij, J. M., Burdorf, A., & van Lenthe, F. J. 2019. New physical activity spaces in deprived neighborhoods: Does it change outdoor play and sedentary behavior? A natural experiment. Health & Place 58, 102151.

Nordbakke, S. 2019. Children's out-of-home leisure activities: Changes during the last decade in Norway. Children's Geographies 17(3), 347–360.

Nordbø, E. C. A., Raanaas, R. K., Nordh, H., & Aamodt, G. 2019. Neighborhood green spaces, facilities and population density as predictors of activity participation among 8-year-olds: A cross-sectional GIS study based on the Norwegian mother and child cohort study. BMC Public Health 19(1), 1426.

Norra, J., Ruokonen, R., Ehrlén, V., & Myllyluoma, A. 2015. Lähiliikunta-paikkarakentamista 15 vuotta – seurantaselvitys. Valon julkaisusarja, 7. Helsinki: Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry.

Nummenmaa, A. R., & Virtanen, J. 2002. Lapsuuden yhteiskunnallinen ja institutionaalinen olemus. Teoksessa T. Kuure, M. Vuori, & M. Gissler (toim.), Viattomuudesta vimmaan. Lapsuudesta nuoruuteen -siirtymävaiheen tarkastelua. Nuorten elinolot -vuosikirja. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 120–127.

Nyyssölä, A., & Manner, J. 2023. Nuorten hyvinvointia tukeva vapaa-aika ja siihen korona-aikana tulleet säröt. Näkökulma 90. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma90. Viitattu 5.10.2023.

Pate, R. R., Dowda, M., Saunders, R. P., Colabianchi, N., Clennin, M. N., Cordan, K. L., Militello, G., Bucko, A., Porter, D. E., & Shirley, W. L. 2021. Operationalizing and Testing the Concept of a Physical Activity Desert. Journal of Physical Activity and Health 18(5), 533–540.

Pietarinen, J., Pyhältö, K., & Soini, T. 2010. A horizontal approach to school transitions: A lesson learned from Finnish 15-year-olds. Cambridge Journal of Education 40(3), 229–245.

Prins, R. G., Mohnen, S. M., van Lenthe, F. J., Brug, J., & Oenema, A. 2012. Are neighbourhood social capital and availability of sports facilities related to sports participation among Dutch adolescents? International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 9(1), 90.

Puuronen, V. 2006. Nuorisotutkimus. Tampere: Vastapaino.

Stappers, N. E. H., Van Kann, D. H. H., De Vries, N. K., & Kremers, S. P. J. 2018. Do physical activity friendly neighborhoods affect community members equally? A cross-sectional study. International Journal of Environmental Research and Public Health 15(6), 1062.

Stjernberg, M. 2019. Concrete Suburbia: Suburban housing estates and socio-spatial differentiation in Finland. Department of Geosciences and Geography, A77. Väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Valtioneuvosto. 2018. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/VNS_6+2018.pdf. Viitattu 5.10.2023.

Valtion liikuntaneuvosto. 2014. Liikuntapaikkarakentamisen suunta-asiakirja. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:4. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Virmasalo, I., & Hasanen, E. 2022. Defining the accessibility of physical activity: Tracing the social dimension. Contesti. Città, Territori, Progetti 2, 59–75.

Ympäristöministeriö. 2023. Lähiöohjelma. https://ym.fi/lahioiden-kehittaminen. Viitattu 2.10.2023.

VERTAISARVIOITU
KOLLEGIALT GRANSKAD
PEER-REVIEWED
www.tsv.fi/tunnus

OHJATUN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN JA PYSYVYYS 3–11-VUOTIAANA – KOLMEN VUODEN SEURANTATUTKIMUS

Donna Niemistö, LitT, Jyväskylän yliopisto / Liikuntatieteellinen tiedekunta. PL 35 (ViV), FI-40014 Jyväskylän yliopisto. P. 040-8054162. Sähköposti: donna.m.niemisto@jyu.fi (yhteyshenkilö). **Arto Laukkanen**, LitT, Jyväskylän yliopisto. **Arja Sääkslahti**, LitT, Jyväskylän yliopisto.

TIIVISTELMÄ

Niemistö, D., Laukkanen, A. & Sääkslahti, A. 2023. Ohjatun liikunnan harrastaminen ja pysyvyys 3–11-vuotiaana – kolmen vuoden seurantatutkimus. Liikunta & Tiede 60 (5), 87–95.

Lapset aloittavat vapaa-ajan ohjatun liikunnan harrastamisen Suomessa jo varhain. Tämän seurantatutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lasten osallistumista ohjattuun liikuntaharrastukseen varhaiskasvatusikäisinä vuosina 2015–2016 ja kolme vuotta myöhemmin alakoululaisina vuosina 2018–2020. Liikunnan harrastamista tarkasteltiin myös lasten asuinpaikan maantieteellisen sijainnin, asukastiheyden ja sukupuolen mukaan. Lisäksi tutkimme lasten liikuntaharrastuksen pysyvyyttä ja siihen yhteydessä olevia taustatekijöitä (ikä, sukupuoli, perheen tulotaso ja asuinpaikan maantieteellinen sijainti).

Aineisto perustui satunnaistettuun ryväsotantaan. Alkumittaukseen varhaiskasvatusiässä osallistui 951 lasta, joista 475 (49,9 %) oli tyttöjä. Koululaisina näistä samoista lapsista osallistui 637 lasta, joista 323 (50,7 %) oli tyttöjä. Aineisto kerättiin lasten huoltajilta kyselylomakkeella. Sen käsittelyssä käytettiin kuvailevia tietoja, prosenttiosuuksia, t-testiä ja logistista regressioanalyysiä. Tulokset osoittivat, että varhaiskasvatusikäisinä tutkimukseen osallistuneista lapsista 55,7 prosenttia (n = 554) harrasti liikuntaa ja alakouluikäisinä 75,0 prosenttia (n = 501). Jalkapallo (17,1 %) oli lasten yleisin liikuntaharrastus. Runsaasti harrastajia oli myös tanssilla (12,7 %), voimistelulla (8,1 %), uinnilla (7,2 %) ja jääkiekolla (7,0 %).

Harrastusten sisällöissä oli sukupuolten välisiä eroja, mutta ei harrastuksien määrässä. Jalkapallo oli yleisin liikuntaharrastus kaikkialla Suomessa. Kolmen seurantavuoden aikana lasten harrastuksien määrä lisääntyi noin viidenneksen, mutta alueellisia eroja esiintyi, sillä maaseudun (13,2 %) ja Pohjois-Suomen (8,4 %) lapsilla liikunnan harrastaminen lisääntyi vähiten. Suurin liikunnan harrastamisen pysyvyys oli koripallon (35,0 %) jalkapallon (22,6 %) ja jääkiekon (21,7 %) harrastajilla.

Lapsen jatkamista liikuntaharrastuksen parissa varhaislapsuudesta alakoululaiseksi ennusti eniten lapsen vanhempi ikä ($p < 0,001$). Keskisuomalaiset lapset jatkoivat liikuntaharrastuksiaan todennäköisemmin kuin pääkaupunkiseudun lapset ($p = 0,020$). Tulosten pohjalta saadaan tietoa liikuntaharrastusten sisällöistä, määrästä ja pysyvyydestä varhaislapsuudesta alakoululaiseksi kasvaessa. Näitä tuloksia voidaan hyödyntää, kun etsitään tietoa ohjatun liikunnan harrastamisen alueellisen ja sukupuolten välisen tasa-arvon toteutumisesta Suomessa.

Avainsanat: Lapset, liikunnan harrastaminen, seurantatutkimus, maantieteelliset erot, asukastiheys, pysyvyys, jatkaminen, lopettaminen

ABSTRACT

Niemistö, D., Laukkanen, A. & Sääkslahti, A. 2023. Finnish 3–11-year-old children's participation and stability in organized sports - a three-year longitudinal study. Liikunta & Tiede 60 (5), 87–95.

Children start to participate in organized sports at a young age. This follow-up study explored how children participate in organized sports between the ages of 3–7 years during the childcare years (T1) and between the ages of 6–11 years during primary school (T2). We also examined sport participation based on living environment (geographical location and residential density), and gender. Also, we examined stability of the organized sports participation and how age, gender, family's income level, and geographical location of the child's living place explained the stability.

In total, 951 children (girls n=475, 49.9%) participated in the study at T1, of which 637 (girls n=323, 50.7%) at T2. The children's participation in organized sports was queried via parental questionnaire. Descriptive statistics, t-test and logistic regression analysis were used to describe the data. The results showed that 55.7% (n=554) participated in organized sport at T1, and 75.0% (n=501) at T2. The most popular hobby was football (17.1%), followed by dance (12.7%), gymnastics (8.1%), swim (7.2%), and ice hockey (7.0%).

While there were some gender differences in the content of the hobbies, the duration and participation in organized sports were the same between boys and girls. Within Finland, football was the most popular hobby countrywide. Within the three-year follow-up, participation in organized sports increased approximately by 20%; but only 13.2% in children living in the countryside, and 8.4% in children living in Northern Finland. The children most often continued their participation in basketball (35.0%), football (22.6%), and ice hockey (21.7%).

Child's older age predicted the most of the stability at the same hobby ($p<0.001$). Children from the Central Finland continued more likely their hobbies than children living in the metropolitan area ($p=0.020$). Based on these results, there are opportunities to enhance the equality of sports participation between genders, and for all locations across the country.

Keywords: Children, organised sports, follow-up study, longitudinal study, geographical differences, residential density, stability, drop-out

JOHDANTO

Lapsen elämä koostuu päivittäisistä askareista, jotka määrittävät hänen fyysisen aktiivisuutensa määrää ja laatua. Fyysistä aktiivisuutta kertyy koko vuorokauden ajalta kaikenlaisesta liikkumisesta, esimerkiksi omatoimisesta liikkumisesta ja leikkimisestä, aktiivisesta kulkemisesta, ohjattuun liikuntaan osallistumisesta ja arjen hyötyliikkumisesta (Tuloskortti 2018). Sekä kotimaisten että kansainvälisten suositusten mukaan fyysistä aktiivisuutta tulisi kertyä alle kouluikäiselle lapselle vähintään kolme tuntia ja kouluikäiselle lapselle vähintään tunti joka päivä (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021; Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016; WHO 2020).

Suurin osa lasten ja nuorten päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta kertyy omaehtoisesta liikkumisesta (Martin ym. 2019). Sen lisäksi ohjatun liikunnan harrastaminen voi lisätä fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärää. Ohjatulla liikunnan harrastamisella tarkoitetaan seurojen, kuntien, yhdistysten, yritysten ja muiden vastaavien tahojen järjestämiin liikuntaharrastuksiin osallistumista (Martin ym. 2019; Tuloskortti 2018).

Liikunnan harrastaminen on lapselle merkityksellistä ja tuottaa suurimmalle osalle lapsista mielihyvän kokemuksia ja nautintoa (Malina 2009). Lisäksi harrastus antaa lapselle pätevyyden kokemuksia (Hirvensalo ym. 2016), opettaa uusia tietoja ja taitoja ja toimimaan reilun pelin periaatteilla sekä noudattamaan sääntöjä, kehittää fyysisiä ominaisuuksia ja luo uusia sosiaalisia suhteita. (Eime ym. 2013; Malina 2009; Sääkslahti 2018). Yhteiskunnallisesti katsottuna liikuntaharrastukset liikuttavat ihmisiä ja vaikuttavat välillisesti esimerkiksi ylipainon ennaltaehkäisyyn (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021; Malina 2009).

Eri vuosina toteutetut tutkimukset ovat osoittaneet, että lasten ohjattu liikunnan harrastaminen alkaa keskimäärin 6-vuotiaana. Harrastamisen aloitus- ja lopetusikä ovat aikaistuneet tiedonkeruuvuosina 2014–2021 (Blomqvist ym. 2019; Mononen ym. 2016). Suomessa noin puolet varhaiskasvatusikäisistä (Laukkanen ym. 2021; Tuloskortti 2018) ja yli puolet kouluikäisistä lapsista (Blomqvist ym. 2019; Mononen ym. 2016) harrastaa ohjattua liikuntaa. Kouluiässä liikunnan harrastamisen osallistumisprosentti vaihtelee kuitenkin suuresti 7–15-vuotiailla. Yleisintä liikunnan harrastaminen on noin 11-vuotiaana, jolloin jopa 70 prosenttia lapsista kertoo osallistuvansa vähintään yhteen liikuntaharrastukseen (Blomqvist ym. 2019; Tuloskortti 2018). Osallistuminen alkaa vähentyä viimeistään yläkouluvuosina (Blomqvist ym. 2019; Mononen ym. 2016; Tuloskortti 2018). Yläkoulussa 13-vuotiaista lapsista 58 prosenttia kertoi osallistuvansa liikuntaharrastukseen ja 15-vuotiasta enää 44 prosenttia oli ohjatun seuratoiminnan piirissä (Blomqvist ym. 2019).

Eniten lapset ja nuoret harrastavat jalkapalloa, tanssia, salibandya, jääkiekkoa ja voimistelua (Blomqvist ym. 2019; Laukkanen ym. 2021). Varhaiskasvatusiässä lapset osallistuvat lisäksi uintiin, liikuntakerhoihin sekä yleisurheiluun (Laukkanen ym. 2021). Harrastusten sisällöissä esiintyy eroja sukupuolten välillä, sillä suomalaisista kouluikäisistä pojista kolmasosa harrastaa päälajinaan jalkapalloa (Blomqvist ym. 2019). Tyttöjen harrastajamäärät jakaantuvat tasaisemmin esimerkiksi tanssin, voimistelun ja ratsastuksen välillä (Blomqvist ym. 2019). Varhaiskasvatusiässä suurin osa lapsista (61 %) harrastaa kerran viikossa (Laukkanen ym. 2021), ja kouluikäisillä pääharrastuksessa kertoja kertyy yleensä useana päivänä viikossa (Blomqvist ym. 2019).

Lapsen elinympäristön arvioidaan olevan yhteydessä lapsen mahdollisuuksiin liikkua, sillä asuinpaikka Suomessa on yhteydessä varhaiskasvatus- (Sääkslahti ym. 2021) ja kouluiässä (Suomi ym. 2016) lasten harrastamisen määrään. Esimerkiksi Etelä-Suomessa asuvat varhaiskasvatusikäiset lapset harrastivat eniten ja keskisuomalaiset lapset vähiten ohjattua liikuntaa (Sääkslahti ym. 2021). Kouluikäisistä maaseudun lapset harrastivat vähemmän ohjattua liikuntaa kuin samanikäiset pääkaupunki- tai kaupunkilaislapset (Suomi ym. 2016).

Kansallisia tutkimuksia siitä, kuinka pysyvää lasten liikuntaharrastaminen lapsuudessa on, ei ole toistaiseksi julkaistu. Lapsen ja nuoren liikuntaharrastuksen lopettamispäätökseen johtaneista syistä on sen sijaan saatavissa tietoa. Tärkein tekijä, joka ennustaa kouluikäisillä liikuntaharrastamisessa jatkamista, on harrastuksen kiinnostavuus, hauskuus tai innostavuus (Blomqvist ym. 2019). Myös se, jatkavatko omat kaverit harrastuksessa, on lapselle ja nuorelle tärkeää (Blomqvist ym. 2019). Merkittävimmiksi esteiksi on kuvattu liikuntaharrastuksen ohjauksen puutetta kodin läheisyydessä, muita harrastuksia ja harrastusten kalleutta (Koski & Hirvensalo 2019).

Hallitusohjelman (2019) yhtenä tavoitteena oli lisätä lasten liikkumisen kannalta keskeisiä arjen lähiympäristöjä, kuten puistoja ja viheralueita sekä vahvistaa tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta liikkumisen mahdollisuuksissa. Liikuntapoliittinen selonteko peräänkuuluttaa tasa-arvon merkitystä myös sukupuolen näkökulmasta tarkasteltuna (Itkonen ym. 2018). Toistaiseksi vain harvat tutkimukset ovat kertoneet kansallisesti suhteellisen edustaviin otoksiin perustuvia tuloksia liikunnan harrastamisesta lasten erilaisten asuinympäristöjen näkökulmasta. Lisäksi suurin osa aikaisemmista tutkimuksista on ollut asetelmaltaan poikkileikkaustutkimuksia. Niiden avulla ei ole voitu todentaa lasten ohjattujen liikuntaharrastusten pysyvyyttä eli sitä, jatkaako lapsi samassa liikuntaharrastuksessa varhaiskasvatuksesta alakouluikään ja mitkä taustatekijät ovat yhteydessä harrastuksen jatkuvuuteen.

TUTKIMUSTEHTÄVÄ, -MENETELMÄT JA -AINEISTOT

Tämän seurantatutkimuksen (Taitavat tenavat ja Liikkuva perhe) tarkoituksena oli selvittää, miten ja kuinka usein Suomessa satunnaistetulla ryväsotannalla tutkimukseen vuosina 2015 ja 2016 kutsutut lapset osallistuivat ohjattuun liikuntaharrastukseen varhaiskasvatusikäisinä ja myöhemmin vuosina 2018–2020 alakoululaisina. Tutkimuskysymykset olivat: 1) Kuinka suuri osuus lapsista harrasti liikuntaa varhaiskasvatusiässä (3–7-vuotiaina) ja alakouluiässä (7–11-vuotiaina)?, 2) Mitä ja kuinka usein lapset harrastivat liikuntaa?, 3) Mitä ja kuinka usein lapset harrastivat liikuntaa eri puolilla Suomea maantieteellisen sijainnin ja asukastiheyden perusteella?, 4) Mitä ja kuinka paljon tytöt ja pojat harrastivat liikuntaa varhaiskasvatusiässä ja alakoululaisina?, 5) Kuinka pysyviä lasten liikuntaharrastukset olivat sekä mitkä taustatekijät (ikä, sukupuoli, perheen tulotaso ja asuinpaikan maantieteellinen sijainti) olivat yhteydessä lapsen liikuntaharrastuksessa jatkamiseen?

Varhaiskasvatusikäiset. Seurantatutkimuksen aineisto pohjautui kahteen tutkimusaineistoon, joista Taitavat tenavat -tutkimushanke muodosti tutkimuksen ensimmäisen ja Liikkuva perhe -tutkimushanke toisen osan. Ensimmäisessä aineistonkeruun aikana vuosina 2015–2016 lapset osallistuivat varhaiskasvatukseen ja olivat 3–7-vuotiaita. Kaksi tutkijaa ja kaksi tutkimusavustajaa vierailivat tuolloin varhaiskasvatusyksiköissä. (Niemistö 2021). Aineistonkeruun tarkoituksena oli

kerätä kansallisesti laaja ja maantieteellisesti edustava otos 3–7-vuotiaita varhaiskasvatukseen osallistuvia lapsia eri puolilta Suomea (Niemistö 2021). Varhaiskasvatusyksikköjen tavoittamisessa ja tilastollisen edustavuuden laskennan pohjana käytettiin Lastentarhanopettajaliitolta vuonna 2015 saatua varhaiskasvatusyksikköjen (n = 2600) rekisteriä, jonka perusteella tehtiin satunnaistettu ryväsotanta.

Alakouluikäiset. Liikkuva perhe -tutkimuksen tavoitteena oli seurata samojen lasten kehitystä 1–4-luokkalaisina alakoululaisina kolmen vuoden kuluttua ensimmäisestä aineistonkeruusta. Aineisto kerättiin vuosina 2018–2020, jolloin lapset olivat 6–11-vuotiaita. Yhteensä 951 seurantaan kelpoiseksi arvioituun lapseen ja heidän huoltajiinsa (käyttökelpoinen aineisto sekä huoltajien kyselyistä että lasten mittauksista) otettiin kirjeitse yhteyttä 97 alakoulun kautta. Alakoululaisina tutkimukseen osallistui yhteensä 666 lasta (~70 % varhaiskasvatusikäisistä osallistujista) ja heidän huoltajansa. Selvästi yleisin syy seurantavaiheesta poisjäämiselle oli se, ettei lasta löytynyt alakoulusta samalta paikkakunnalta, jolla hän oli osallistunut varhaiskasvatukseen kolme vuotta aikaisemmin. Tähän seurantatutkimukseen saatiin kelpoinen aineisto 637:lta lapselta (~67 %) huoltajineen. Ennen aineistonkeruiden alkamista tutkimushankkeet saivat Jyväskylän yliopiston eettiseltä toimikunnalta tutkimuskäytänteitä puoltavan lausunnon (30.10.2015 ja 28.6.2018).

Kyselylomakkeet jaettiin varhaiskasvatusyksikön (alkumittaus) tai koulun (seurantamittaus) kautta tutkimukseen osallistuneiden lasten perheisiin noin viikkoa ennen mittausajankohtaa. Jokaisen tutkimukseen osallistuneen lapsen huoltajan tuli täyttää ja lapsen palauttaa tutkimuslupa. Tutkimukseen osallistujia pyydettiin palauttamaan kyselylomake nimetylle vastuuaikuiselle tutkimuslupineen koulussa tai varhaiskasvatusyksikössä. Molempien tutkimusten varsinainen aineistonkeruu tapahtui paikan päällä joko varhaiskasvatusyksikössä tai koulussa.

Alkumittaukseen varhaiskasvatusiässä osallistui 37 eri varhaiskasvatusyksikköä. Maantieteellisesti osallistujat tulivat laajalta alueelta: 17 varhaiskasvatusyksikköä sijaitsi Etelä-Suomessa, 13 Keski-Suomessa ja 7 Pohjois-Suomessa. Asukastiheyden perusteella 6 varhaiskasvatusyksikköä sijaitsi pääkaupunkiseudulla, 17 kaupungeissa, 7 taajamissa sekä 7 maaseudulla. Osallistujien koulut mukailivat kolme vuotta myöhemmin sijaintipaikkakuntien asukastiheydeltä ja maantieteelliseltä sijainniltaan alkumittauksen aineistoa.

Mittarit ja analyysimenetelmät

Lasten harrastamisesta kysyttiin huoltajilta kyselylomakkeella. Kysymykset olivat samat molemmissa mittausajankohdissa. Huoltajilta kysyttiin aluksi ”*Harrastaako lapsenne ohjattua liikuntaa jossakin ryhmässä tai liikuntaseurassa?”*, johon huoltaja vastasi *”ei”* tai *”kyllä”*. Jos huoltaja vastasi *”kyllä”*, häntä pyydettiin tarkentamaan, minkälaista ohjattua liikuntaa lapsi harrastaa. Vastaaja sai kirjoittaa vastauksensa vapaasti tyhjälle viivalle. Mikäli lapsi harrasti liikuntaa, jatkokysymyksenä seurasi ”*kuinka usein” ja ”kuinka paljon”*. Kysymys selvitti harrastuskertojen määrää viikossa ja harjoituksen kestoa minuutteina yhtä kertaa kohden. Näitä tietoja hyödynnettiin harrastamisen sisältöjen analysointiin sekä harjoituksen määrästä ja kerroista tehtävään summamuuttujaan. Näiden muuttujien avulla on raportoitu keskiarvo harjoituksen määrän kestosta. Kysymykset on analysoitu toistomittausten perusteella luotettaviksi (Niemistö 2021).

Lasten iän määrittely perustui huoltajien merkitsemään syntymäaikaan. Syntymäajan perusteella laskettiin lapsen ikä kuukauden tarkkuudella varhaiskasvatusiässä ja desimaalilukuna alakouluiässä niin, että mittauspäivästä vähennettiin syntymäaika, jolloin saatiin laskettua lapsen tarkka ikä mittaushetkellä. Perheen tulotasoa selvitettiin kysymyksellä *”Merkitse rasti alla olevaan laatikkoon, joka vastaa kotitaloutenne vuosittaisia bruttotuloja.”* Vastausvaihtoehdot olivat 1) 0–13 999 €, 2) 14 000–19 999 €, 3) 20 000–39 999 €, 4) 40 000–69 999 €, 5) 70 000–99 999 €, 6) 100 000–119 000 €, 7) 120 000–139 000 €, tai 8) yli 140 000 €.

Tilastolliset menetelmät ja tulosten raportointi. Tutkimuksen aineiston käsittelyyn käytettiin SPSS-ohjelmaa (IBM SPSS Statistics 26). Ohjatun liikunnan laatua eli sisältöä koskevat avoimet vastaukset luokiteltiin eri liikuntaharrastuksiin. Luokittelussa hyödynnettiin liikuntaharrastuksen virallista nimeä eli esimerkiksi jalkapallo sisälsi vastauksia, kuten futis, fudis, jalis tai jalkkis. Ohjatun liikunnan harrastamisen useus ja sisältö kuvattiin osallistujamäärinä (n) ja prosenttiosuuksina (%). Tilastolliset erot sukupuolten liikuntaharrastuksen määrässä laskettiin t-testillä. Liikuntaharrastuksen pysyvyyttä havainnollistettiin kuvailevilla tiedoilla (prosenttiosuudet).

Aineistossa tulkittiin tietyn ohjatun liikunnan harrastamisen aloittamiseksi se, jos lapsi ei harrastanut ensimmäisenä tutkimusajankohtana, mutta harrasti kolme vuotta myöhemmin. Harrastamisen jatkumisesta oli kyse, jos lapsen harrastus oli sama sekä varhaiskasvatusiässä että alakoululaisena. Lopettamiseksi tulkittiin tilanne, jossa lapsi harrasti tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa kyseistä liikuntamuotoa, mutta oli luopunut siitä toiseen vaiheeseen mennessä. Ohjatun liikunnan pysyvyyteen liittyviä taustatekijöitä kuvataan keskiarvoilla (ka) ja -hajonnoilla (kh). Lisäksi logistisen regression avulla vertailtiin iän, sukupuolen, perheen tulotason sekä asuinpaikan maantieteellisen sijainnin yhteyttä (vertailualueena pääkaupunkiseutu) liikuntaharrastuksissa jatkamiseen. Ikä ja perheen tulotaso (järjestysluokkana 1–8) käsiteltiin analyyseissa jatkuvina muuttujina ja sukupuoli (0 = tyttö, 1 = poika) ja maantieteellinen sijainti (1–4) käsiteltiin kategorisina muuttujina.

TULOKSET

Varhaiskasvatukseen osallistuvista lapsista 55,7 prosenttia (n = 554) harrasti ohjattua liikuntaa. Kolmevuotiaista 35,9 ja neljävuotiaista 46,8 prosenttia harrasti liikuntaa. Alakouluikäisinä lapsista selvä enemmistö (75,0 %, n = 501) ilmoitti harrastavansa ohjattua liikuntaa. Kahdeksanvuotiaiden ilmoitettiin harrastavan eniten liikuntaa (77,9 %). Suurin osa varhaiskasvatusikäisistä (62,4 %) lapsista osallistui liikuntaharrastukseen kerran viikossa (kuva 1.). Kouluiässä lähes kolmasosa (30,2 %) lapsista harjoitteli kaksi kertaa viikossa ja noin viidennes (20,4 %) kolme kertaa viikossa. Harrastamiseen osallistuneiden lasten määrä lisääntyi runsaasti varhaiskasvatuksesta kouluun siirtymävaiheen aikana (18,7 %).

Jalkapallo (17,1 %) oli 3–11-vuotiaiden lasten yleisin liikuntaharrastus koko maassa (kuva 2.). Koko seuranta-aineistossa kymmenen yleisimmän harrastuksen joukkoon kuuluivat myös tanssi (12,7 %), voimistelu (8,1 %), uinti (7,2 %), jääkiekko (7,0 %), salibandy (6,5 %), jumppa (5,9 %), liikuntakerho (4,8 %), sirkuskoulu (4,6 %) ja kamppailulajit ja luistelu (4,1 %).

Varhaiskasvatusikäisinä lapset harrastivat eniten tanssia (17,3 %), jalkapalloa (14,0 %), jumppaa (10,1 %), uintia (8,6 %) ja liikuntakerhoa (6,9 %). Kolme vuotta myöhemmin alakoulussa samat lapset harrastivat eniten jalkapalloa

(20,4 %), voimistelua (10,0 %), salibandyä (9,7 %), jääkiekkoa (8,8 %) ja tanssia (7,7 %).

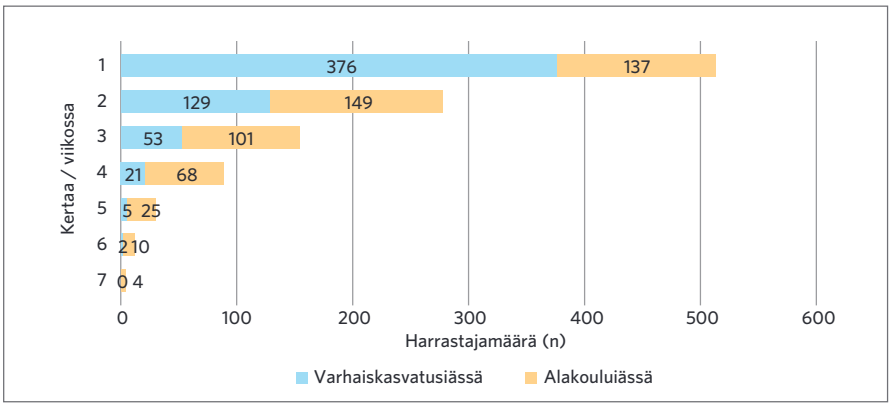
Maantieteellinen sijainti. Etelä-Suomessa ohjatun liikunnan harrastaminen oli varhaiskasvatusiässä suhteessa yleisintä (60,2 %) ja Keski-Suomessa vähäisintä (50,6 %). Kolmen vuoden seurantajakson aikana harrastavien lasten määrä nousi lähes 20 prosenttiyksikköä etelässä ja 22 prosenttiyksikköä Keski-Suomessa. Pohjois-Suomessa harrastuneisuus nousi 56,6 prosentin lähtötasosta 8,4 prosenttia. Tutkimukseen osallistuneiden lasten yksi harrastuskerta pidentyi kaikkialla seurantajakson aikana; Etelä-Suomessa 18,6 minuuttia, Keski-Suomessa 22,3 minuuttia sekä Pohjois-Suomessa 8,4 minuuttia. Vaikka varhaiskasvatusiässä pohjoissuomalaisten lasten harrastuskerrat olivat pisimpiä, eroa ei havaittu enää alakoulussa, jolloin keskimääräinen harrastuskerta kesti kaikkialla noin 71 minuuttia.

Jalkapallo oli yleisin liikuntaharrastus kaikkialla Suomessa. Suhteellisesti korkeimmat harrastusmäärät olivat Etelä-Suomessa (43,9 %). Toiseksi harrastetuin liikuntaharrastus oli tanssi, joka oli yleisintä etelässä (31,6 %) ja Keski-Suomessa (25,0 %). Uintia harrastettiin etelässä (20,6 %) ja Keski-Suomessa (11,6 %). Pohjois-Suomessa (5,9 %) sitä harrastettiin vain vähän. Pohjoisessa sirkuskoulu oli toiseksi yleisin harrastus (22,1 %) ja laskettelua harrastettiin muita alueita enemmän (8,8 %).

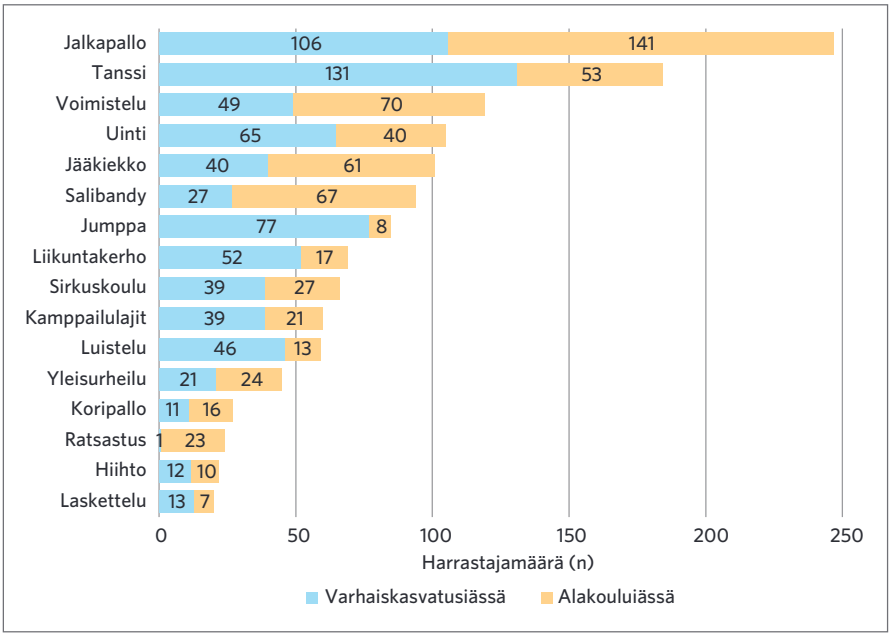
Asukastiheys. Pääkaupunkiseudulla ohjatun liikunnan harrastamisen osuus oli korkein (62,8 %). Taajama-alueilla (53,9 %) lapset harrastivat saman verran kuin kaupungeissa (54,9 %) ja maaseudulla (54,6 %). Maaseudulla harrastusten keskimääräinen pituus oli pisin varhaiskasvatusvuosina ja alakoululaisina. Kaupungeissa, taajamissa ja pääkaupunkiseudulla harrastaminen lisääntyi varhaiskasvatusiästä noin 20–23 prosenttiyksikköä. Maaseudulla harrastaminen lisääntyi kolmen vuoden aikana vain 13,2 prosenttia.

Jalkapallo oli yleisin liikuntaharrastus pääkaupunkiseudulla (18,9 %), kaupungeissa (17,9 %), taajamissa (17,8 %) ja maaseudulla (15,9 %). Uinti oli yleinen harrastus pääkaupungissa (13,3 %) ja kaupungeissa (8,5 %), mutta harvempaan asutuilla alueilla harrastajien määrä oli alhaisempi. Sirkusharrastajia oli pääkaupungissa (11,2 %) ja maaseudulla (12,6 %), mutta muualla sitä ei juurikaan harrastettu. Voimistelu ja jumppa olivat yleisiä asukastiheämmillä alueilla. Jääkiekko oli yleistä kaikkialla, mutta suhteellisesti alhaisimmat harrastusmäärät olivat pääkaupunkiseudulla (4,0 %) ja korkeammat maaseudulla (11,0 %). Maaseudulla (7,5 %) ja taajamissa (3,5 %) luistelua harrastettiin useammin kuin muualla.

Sukupuoli. Tytöistä 59,3 prosenttia ja pojista 53,5 prosenttia harrasti varhaisvuosina ohjattua liikuntaa. Vaikka poikien harrastuskerran kesto oli keskimäärin pidempi (60,1 minuuttia) kuin tytöillä (53,3 minuuttia), ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä ($p = 0{,}453$). Alakouluikäisinä tyttöjen (73,1 %) ja poikien (75,1 %) harrastamisen yleisyydessä ei ollut eroa ja harrastusten pituus oli samanlainen (pojat 71,1 minuuttia, tytöt



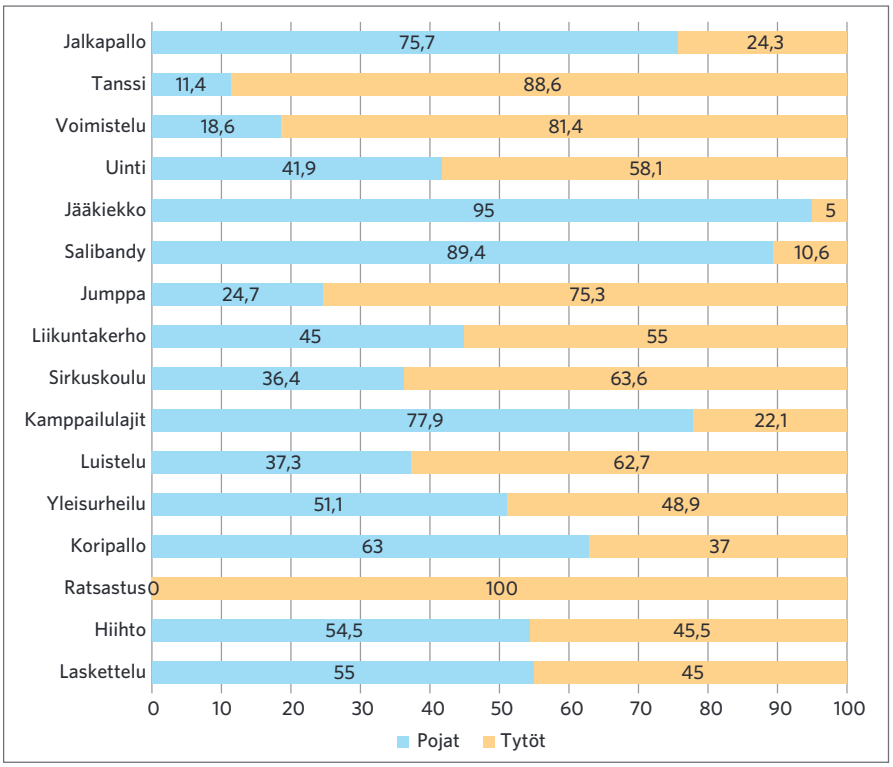
Kuva 1. Varhaiskasvatusikäisten ja alakouluikäisten liikuntaharrastuksen useus (kertaa/viikossa) vuosina 2015–16 ja vuosina 2018–2020 yhteensä (n = 1080).



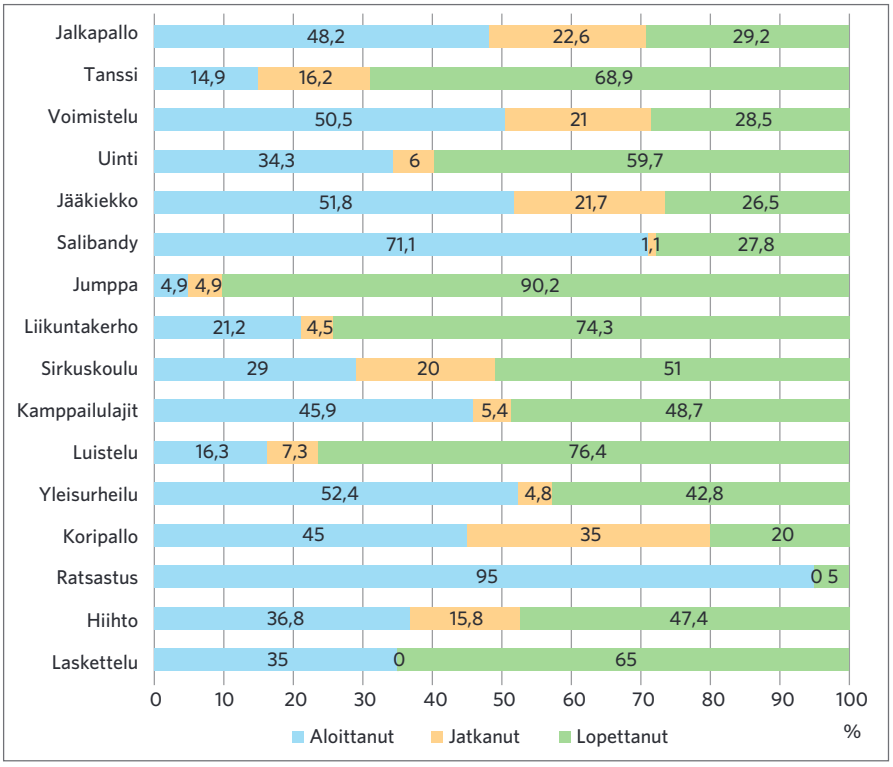
Kuva 2. Yleisimpien ohjattujen liikuntaharrastuksien harrastajamäärät 3–6-vuotiaana vuosina 2015–16 ja 6–11-vuotiaana vuosina 2018–2020 (n = 1452).

72,1 minuuttia, p = 0,002). Tyttöjen ja poikien harrastusten sisällöt erosivat toisistaan, sillä varhaiskasvatusiässä tytöillä yleisimmät harrastukset olivat tanssi, jumppa, uinti, voimistelu ja liikuntakerho. Alakoulussa yleisiksi nousivat myös jalkapallo, ratsastus ja sirkuskoulu. Pojilla puolestaan jalkapallo oli yleisin harrastus. Myös jääkiekko, salibandy, kamppailulajit ja uinti olivat yleisiä.

Tarkasteltaessa koko 3–11-vuotiaiden lasten aineistoa yksittäisiä liikuntaharrastuksia ja niiden harrastajien sukupuolijakaumaa, harrastukset, kuten yleisurheilu (51,1 % poikia), hiihto (54,5 % poikia), laskettelu (55,0 % poikia) ja liikuntakerho (45,0 % poikia) olivat yhtä yleisiä kaikilla. Suhteellisesti pojat harrastivat yleisemmin jääkiekkoa (95,0 %), salibandya (89,4 %), kamppailulajeja (77,9 %) ja jalkapalloa (75,7 %). Tytöt harrastivat suhteellisesti yleisemmin tanssia (88,6 %), voimistelua (81,4 %) ja jumppaa (75,3 %). Kaikki harrastajat (100 %) olivat tyttöjä ratsastuksessa, cheerleadingissa ja ringettessä. (Kuva 3.)



Kuva 3. Liikuntaharrastusten yleisyys (%) sukupuolen mukaan 3–11-vuotiailla lapsilla (n = 1452).



Kuva 4. Liikunnan harrastusten pysyvyys eli kuinka moni lapsi on aloittanut, jatkanut tai lopettanut ko. liikuntaharrastuksen kolmen seurantavuoden aikana (n = 1154).

Liikuntaharrastuksen pysyvyys. Suurin pysyvyys oli koripallossa (35,0 %, jalkapallossa (22,6 %), jääkiekossa (21,7 %), voimistelussa (21,1 %) ja sirkuskoulussa (20,0 %). (Kuva 4). Alakouluun siirryttäessä loppuivat useimmiten jumppa (90,1 %), luistelu (76,4 %), liikuntakerho (74,2 %), tanssi (68,8 %) ja uinti (59,6 %). Alakouluiässä aloitettuja harrastuksia olivat erityisesti ratsastus (95,0 %), salibandy (71,1 %), yleisurheilu (52,3 %), jääkiekko (51,9 %) ja voimistelu (48,2 %).

Logistisessa regressiossa tutkittiin harrastamisen pysyvyyteen yhteydessä olevia tekijöitä niiden lasten kesken, jotka olivat joko lopettaneet tai jatkaneet samaa liikuntaharrastustaan varhaiskasvatusvuosien jälkeen. Ryhmittelyn kuvailevat tiedot ovat taulukossa 1.

Analyysi osoitti, että ikä oli suurin jatkamista ennustava tekijä, sillä vanhemmat lapset jatkoivat todennäköisemmin liikuntaharrastustaan kuin nuoremmat lapset (OR = 1,033; p < 0,001). Sukupuolella (OR = 0,852; p = 0,448) tai perheen tulotasolla (OR = 1,152; p = 0,065) ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä liikuntaharrastuksessa jatkamiseen, vaikka perheen tulotaso lähestyi tilastollisesti merkitsevän rajaa. Keski-Suomessa asuvat lapset jatkoivat samassa ohjatussa liikuntaharrastuksessa mukana tilastollisesti merkitsevästi pääkaupunkiseutua useammin (OR = 2,096; p = 0,020) (Taulukko 2).

Taulukko 1. Lapsen iän, sukupuolen, perheen tulotason ja asuinpaikan maantieteellisen sijainnin kuvailevat tiedot ei koskaan ohjattua liikuntaa harrastaneilla ja liikuntaharrastuksen aloittaneille, jatkaneilla ja lopettaneilla lapsilla (n = 998).

		Ei koskaan (n = 298)	Aloittaneet (n = 158)	Jatkaneet (n = 143)	Lopettaneet (n = 399)
Ikä varhaiskasvatuksessa (ka [kh] vuosina)		5,2 (1,2)	5,2 (1,1)	5,9 (0,9)	5,5 (1,1)
Ikä alakoulussa (ka [kh] vuosina) ***		8,4 (1,1)	8,4 (1,1)	9,1 (1,0)	8,8 (1,0)
Sukupuoli n (%)	tyttö	138 (46,3)	67 (42,4)	76 (53,1)	212 (53,1)
	poika	160 (53,7)	91 (57,6)	67 (46,9)	187 (46,9)
Perheen tulotaso#		3,92 (1,4)	4,23 (1,5)	4,69 (1,5)	4,53 (1,4)
Maantieteellinen sijainti n (%) *	Pääkaupunki (n = 197)	59 (19,8)	20 (12,7)	23 (16,1) *	95 (23,8)
	Etelä-Suomi (n = 272)	75 (25,2)	42 (26,6)	40 (28,0)	115 (28,8)
	Keski-Suomi (n = 358)	116 (38,9)	67 (42,4)	54 (37,8) *	121 (30,3)
	Pohjois-Suomi (n = 171)	48 (16,1)	29 (18,4)	26 (18,2)	68 (17,0)

ka = keskiarvo, kh = keskihajonta, n = osallistujien lasten määrä, % = prosenttia.
# Perheen tulotason vastausluokat olivat 1) 0–13 999 €, 2) 14 000–19 999 €, 3) 20 000–39 999 €, 4) 40 000–69 999 €, 5) 70 000–99 999 €, 6) 100 000–119 000 €, 7) 120 000–139 000 €, tai 8) yli 140 000 €.
*** Vanhemmat lapset jatkoivat todennäköisemmin liikuntaharrastuksiaan (p < 0,001).
* Keskisuomalaiset lapset jatkoivat liikuntaharrastuksiaan todennäköisemmin kuin pääkaupunkiseudun lapset (p = 0,020).

Taulukko 2. Iän, sukupuolen, perheen tulotason ja asuinpaikan maantieteellisen sijainnin yhteys liikuntaharrastuksessa jatkamiseen varhaiskasvatuksesta alakouluun.

Muuttuja	OR	p-arvo	95 % LV
Ikä	1,033	<0,001	1,015–1,052
Sukupuoli[a]	0,852	0,448	0,564–1,288
Perheen tulotaso	1,152	0,065	0,991–1,338
Maantieteellinen sijainti[b]			
- Etelä-Suomi	1,654	0,114	0,887–3,084
- Keski-Suomi	2,096	0,020	1,125–3,903
- Pohjois-Suomi	1,807	0,102	0,888–3,675

[a] tyttö = 0, poika = 1; [b] Maantieteellisessä sijainnissa vertailualueena pääkaupunkiseutu;
R^2 Nagelkerke = 0,069, R^2 Cox & Snell = 0,047, Hosmer-Lemeshow: X^2 = 9,232, p = 0,323;
Ristitulosuhde = OR, Luottamusväli = 95 % LV.

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Lasten ohjatun liikuntaharrastuksen seurantatutkimus vahvisti aikaisempien poikittaistutkimusten tuloksia (Blomqvist ym. 2019; Laukkanen ym. 2021; Mononen ym. 2016; Tuloskortti 2018) siitä, että lapset harrastavat paljon ohjattua liikuntaa. Tämä tutkimus tuo uutta tietoa lasten harrastamisen alueellisista yleisyydestä ja niistä tekijöistä, jotka selittävät lapsen liikuntaharrastuksen jatkamista.

Yleisimmät ohjatut liikuntaharrastukset eri puolilla Suomea

Varhaiskasvatusiässä lapset harrastivat eniten tanssia, jalkapalloa, jumppaa, uintia ja liikuntakerhoa. Liikuntaharrastaminen lisääntyi runsaasti vuosien varrella, keskimäärin noin 20 prosenttiyksikköä varhaiskasvatusikään verrattuna kaikkialla muualla, paitsi maaseudulla ja Pohjois-Suomessa. Kouluiässä yleisimmät lasten harrastukset olivat jalkapallon ja tanssin lisäksi voimistelu, salibandy ja jääkiekko. Alakouluun mennessä loppui tavallisimmin jumpan, luistelun, liikuntakerhon, tanssin ja uinnin harrastaminen.

Huomionarvoista oli, että varhaiskasvatusiässä lapset harrastivat enemmän monipuolisia ja yhteen lajiin sitoutumattomia harrastuksia, kuten liikuntakerhoja, luistelua ja jumppaa, mutta kouluiässä ne eivät enää kuuluneet yleisimpien harrastusten joukkoon. Myös kouluikäisten lasten ja nuorten poikittaisaineistoihin perustuvissa LIITU-tutkimuksissa (Martin ym. 2019; Suomi ym. 2016) todettiin, että esimerkiksi liikuntakerhot ovat sitä yleisimpiä, mitä nuoremmasta lapsesta on kyse. Toistaiseksi tutkimukset eivät kuitenkaan ole antaneet vastausta siihen, johtuuko niiden väheneminen harrastustarjonnan vähenemisestä vai onko kyseessä lasten mielenkiinnon muuttuminen iän myötä lajispesifimmäksi.

Suomessa yleisin pienten lasten liikuntaharrastus oli jalkapallo. Se kuului sekä poikien että tyttöjen harrastetuimpien liikuntaharrastusten joukkoon, vaikka selvä enemmistö lajin harrastajista olikin poikia. Tämä tulos vahvistaa aikaisempien laajojen kansallisten poikkileikkaustutkimuksien tuloksia siitä, että jalkapallo on yleisin liikuntaharrastus varhaiskasvatusikäisillä (Laukkanen ym. 2021) ja alakoululaisilla lapsilla (Blomqvist ym. 2019). Jalkapallon yleisyys voi selittyä useilla eri tekijöillä, jotka helpottavat lajin saavutettavuutta. Sen pelaaminen ei edellytä vaativia harrastusolosuhteita eikä välinehankintoja ja monet koulujen ja varhaiskasvatusyksiköiden pihat soveltuvat pelaamiseen.

Alueelliset erot liikunnan harrastamisessa

Asuinpaikan perusteella havaittiin eroja lasten liikunnan harrastamisessa; Pääkaupungissa ja Etelä-Suomessa lapset harrastivat eniten ja Pohjois-Suomessa yhden liikuntaharrastuskerran kesto oli pisin. Lisäksi maaseudulla ja Pohjois-Suomessa liikuntaharrastaminen lisääntyi vähiten vuosien aikana. Muilta osin tulokset myötäilevät varhaiskasvatusikäisten (Laukkanen ym. 2021; Sääkslahti ym. 2021) ja kouluikäisten (Suomi ym. 2016) tutkimuksia, joiden mukaan pääkaupunkiseudun lapset harrastavat eniten ja maaseudun lapset harrastivat vähemmän ohjattua liikuntaa kuin samanikäiset kaupunkilaislapset.

Nämä alueelliset erot voivat selittyä sillä, että tiheimmin asutuilla alueilla on enemmän mahdollisuuksia erilaisiin harrastuksiin tilojen ja olosuhteiden vuoksi, sillä rakennettuja liikuntapaikkoja, seuratoimijoita ja muita liikunnan järjestäjätahoja on enemmän. Hyvät harrastustilat voivat houkutella myös liikunnan tarjoajia toiminnan järjestämiseen. Liikuntapoliittisen selonteon mukaan esimerkiksi muuttotappioalueilla on havaittavissa liikuntaseurojen elinvoimaisuuden heikkenemistä (Itkonen ym. 2018). Toisaalta tiivis rakentaminen esimerkiksi pääkaupunkiseudulla voi olla yhteydessä siihen, etteivät aikuiset koe lapsen ulkona leikkimisen olevan turvallista (Hesketh ym. 2017) ja sen vuoksi lapselle etsitään tietoisemmin ohjattuja liikuntaharrastuksia. Onkin havaittu, että pääkaupunkiseudun lapset liikkuvat ja leikkivät päiväkotipäivien jälkeen vähiten pihalla ja osallistuvat eniten ohjattuihin liikuntaharrastuksiin, kun taas maaseudun lapset ulkoilevat eniten (Niemistö ym. 2019).

Rakennetut liikuntapaikat ovat tärkeitä liikkumiselle. Tässä tutkimuksessa uinti oli yleistä Etelä-Suomessa ja kaupungeissa, mutta harvempaan asutuilla alueilla sitä harrastettiin vähemmän. Tämä voi selittyä sillä, että uinnin harrastaminen keskittyy uimahalleihin ja luonnon vesissä uintikausi on lyhyt, mikä tekee ohjatusta toiminnasta epäsäännöllistä. Toisaalta maaseudun ja taajamien yleisimmistä harrastuksista näkyi selvästi talviajan mahdollisuus lasketteluun ja luisteluun. Lisäksi yksi harjoituskerta kesti pidempään kuin muualla.

Maaseudun lapset kompensoivat rakennettujen liikuntapaikkojen vähäisyyttä käyttämällä ulkokenttiä ja luontoympäristöjä aktiivisemmin kuin kaupunkilaislapset (Suomi ym. 2016). Lisäksi maaseudulla voi olla vähemmän eri ryhmien välistä kilpailua esimerkiksi jäähallien jääajasta ja toisaalta enemmän resursseja ylläpitää ulkojäitä. Nämä tekijät mahdollistavat enemmän ja pidempiä päivä- ja ilta-aikaan tarjolla olevia jääharjoitusaikoja lapsille ja perheille. Jäähallipaikkakunnilla kilpailu jääajan riittävyydestä saattaa olla kova, jonka vuoksi vapaat vuorot perheille ja lapsille ovat lyhyempiä tai jäävät jopa saamatta. Toisaalta esimerkiksi haja-asutusalueilla liikuntapaikalle on usein pitkä etäisyys ja siksi siellä saatetaan viettää enemmän aikaa yhdellä kerralla.

Tytöt ja pojat harrastavat osin erilaisia ohjattuja liikuntaharrastuksia

Mielenkiintoisin tulos sukupuolieroissa liittyy siihen, mitä lapset harrastavat. Pojat harrastivat enemmän joukkue- ja pallolajeja ja tytöt puolestaan harrastivat tanssia, jumppaa, voimistelua, ratsastusta ja sirkuskoulua. Uintia harrastettiin yhtä paljon sukupuolesta riippumatta. Jalkapallo oli tyttöjen yksi yleisimmistä harrastuksista, vaikka lajikohtainen tarkastelu osoitti, että kaikista jalkapallon harrastajista jopa 80 prosenttia oli poikia. Vahvasti tyttöjen suosimia harrastuksia olivat toisaalta ratsastus ja ringette, joissa kaikki harrastajat olivat tyttöjä. Edellä mainitut erot ovat tyypillisiä aikaisemman tutkimustiedon perusteella, ja LIITU-aineisto on osoittanut, että tyttöjen ja poikien liikuntaharrastaminen eroaa toisistaan sisällöllisesti, mutta ei juurikaan määrällisesti (Blomqvist ym. 2019).

Lisäksi tyttöjen on havaittu harrastavan enemmän liikkumistaitoihin liittyviä harrastuksia (Barnett ym. 2013) ja poikien enemmän palloilutaitoja kehittäviä harrastuksia (Tietjens ym. 2020; Westendorp ym. 2014). Olisi mielenkiintoista selvittää, onko esimerkiksi tytöille tarjolla tarpeeksi heille suunnattuja palloiluryhmiä ja -varusteita ja toisaalta pojille esimerkiksi erilaisia tanssiryhmiä ja -varusteita. Toisaalta monet pienten lasten liikuntaharrastukset ovat sekaryhmiä, jolloin teemojen pitäisi ylläpitää mielenkiintoa ja hauskuutta sukupuolesta riippumatta. Joskus aikuinen-lapsi-ryhmät voivat lisätä lapsen psyykkistä turvaa harrastuksen parissa, etenkin jos lapsi on ujompi. Liikuntapoliittisen selonteon mukaan tasa-ar-

von edistämisessä merkittävää päätöksenteossa ja johtamisessa ovat mm. ennakkoasenteiden tunnistaminen ja toimintakulttuuri, joka tukee monimuotoisuustavoitteita laaja-alaisesti (Itkonen ym. 2018).

Liikuntaharrastuksen pysyvyys

Liikunnan harrastamisen aloitusikä on aikaistunut, siihen osallistuminen on lisääntynyt ja myös harrastamisen lopettamisikä on aikaistunut (Blomqvist ym. 2019; Mononen ym. 2016). Tässä tutkimuksessa suurin harrastajien pysyvyys oli koripallossa, jalkapallossa, jääkiekossa, voimistelussa ja sirkuskoulussa. Jos lapsi sitoutuu lajiin, niin ohjatun harjoittelun tulee olla laadukasta liikuntakasvatusta, jonka tehtävä on esimerkiksi tarjota myönteisiä liikuntakokemuksia ja kehittää taitoja. Sen olisi myös innostettava monipuoliseen omaehtoiseen harjoitteluun ja liikuntaan sekä ohjattava urheilullisiin ja terveellisiin elämäntapoihin (Kokko & Mehtälä 2016). Voi olla, että isommilla lajiliitoilla on enemmän resursseja panostaa laadukkaaseen liikuntakasvatukseen, joka voi heijastua myös lasten suurempaan pysyvyyteen liikuntaharrastuksen parissa.

Liikuntaharrastuksessa jatkamista ennusti lapsen vanhempi ikä. Aikaisempaa kansallista tietoa lasten liikuntaharrastuksen pysyvyydestä ei ole Suomessa saatavilla, mutta aiemman tutkimuksen perusteella tiedetään, että tärkeimmät tekijät, jotka ennustavat liikuntaharrastamisessa jatkamista, ovat harrastuksen kiinnostavuus, hauskuus ja innostavuus (Blomqvist ym. 2019). Nuorempana lapsi saattaa haluta kokeilla monia liikuntaharrastuksia ja sen vuoksi ainakin hetkellisesti osan harrastuksista myös keskeyttää. Alakoululaisena harrastaminen saattaa olla enemmän sitoutunutta ja kavereiden harrastuksessa jatkaminen todennäköisemmin innostaa lasta jatkamaan (Blomqvist ym. 2019).

Lapsen ja nuoren liikuntaharrastuksen merkittävimmiksi esteiksi on kuvattu liikuntaharrastuksen ohjauksen puutetta kodin läheisyydessä ja muita harrastuksia (Koski & Hirvensalo 2019). Tässä tutkimuksessa keskisuomalaiset lapset jatkoivat todennäköisemmin samassa liikuntaharrastuksessa kuin pääkaupunkiseudun lapset. Koska pääkaupunkiseudulla harrastetaan runsaasti, voi olla, että erilaiset harrastusmahdollisuudet liikunnan sisällä ja sen ulkopuolella lisäävät kilpailua harrastajista. Lisäksi perheen tulotaso ennusti lähes tilastollisesti merkitsevästi liikuntaharrastuksessa jatkamista. Lapset ja nuoret ovatkin kuvanneet, että kalleus on yksi merkittävä este liikunnan harrastamiselle (Koski & Hirvensalo 2019).

Tässä tutkimuksessa mukana oli runsaasti alle 7-vuotiaita. Voi olla, että tulotason merkitys lapsen harrastamiselle lisääntyy iän myötä tai se voi vaikuttaa siihen, ettei lapsi ole koskaan harrastanut liikuntaa. Perheen koulutustason ja tulotason on nähty vaikuttavan lapsen mahdollisuuksiin harrastaa liikuntaa (Itkonen ym. 2018). Tulevaisuudessa olisikin tärkeää tutkia enemmän ja laajemmin kansallisilla aineistoilla sitä, mikä ennustaa, mahdollistaa tai estää eri-ikäisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamista ja sen mahdollisuuksia sekä vertailla ei koskaan harrastaneiden lasten ryhmää liikuntaa harrastaneisiin lapsiin.

Tutkimuksen vahvuus on laaja seuranta-aineisto varhaislapsuudesta alakouluikään eri puolella Suomea. Siitä huolimatta tutkimus ei ole aukoton. Tulosten tarkastelussa on tekijöitä, joita on hyvä tiedostaa; ympäristöstä ei ole tehty olosuhdeanalyysiä ja tutkimukseen osallistuneet lapset harrastivat keskimäärin enemmän liikuntaa kuin esimerkiksi Piilo-tulosraportin lapset. Nämä erot voivat johtua mittausajankohdan tai liikunnallisesti orientoituneiden perheiden määrän eroista aineistoissa. Harrastamisen pysyvyyttä tutkiessa epäselväksi jää myös se, jatkaako lapsi myöhemmin ohjattua liikuntaharrastusta. Tämä tarkoittaisi sitä, että lapsi ei olisi lopettanut vaan keskeyttänyt hetkeksi harrastamisen.

Tulevaisuuden näkymät ja johtopäätökset

Ohjattu liikunnan harrastaminen on yksi tärkeä liikuntakasvatusympäristö, joka tavoittaa suuren osan nykyajan lapsista kautta Suomen. Tulevaisuuden kannalta yksi harrastustoiminnan suuri haaste on paitsi laadukkaan liikuntakasvatuksen tarjoaminen, myös monipuolisten harrastusmahdollisuuksien tarjoaminen eri vaiheessa lapsuutta (Itkonen ym. 2018), sillä suurin osa (79 %) urheiluseuratoiminnan lopettaneista koululaisista haluaisi jatkaa harrastamista myöhemmin (Mononen ym. 2016). Tämä mahdollistuu, jos yhteiskunnan tasolla tulevaisuudessa keskitytään siihen, että lapsille tarjotaan lisää taloudellisesti saavutettavissa olevia ja monimuotoisia matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksia (Itkonen ym. 2018) ja taloudellisia tukitoimia harrastuskustannusten kattamiseen.

Lapsia on hyvä osallistaa harrastusten toteuttamiseen, jotta ne ovat heille hyödyllisiä, kiinnostavia, hauskoja ja innostavia (Kokko & Mehtälä 2016). Myös valmentajan ja ryhmän hyvä keskinäinen dynamiikka ja luottamus tuo lapsille turvaa. Tulevaisuudessa on hyvä pohtia, tarvitaanko jokaiselle ohjattua liikuntaharrastustoimintaa tarjoavalle yhteiset laadun tarkkailun mahdollistavat kriteerit, jotka toimisivat ohjenuorana laadukkaan liikuntakasvatuksen järjestämiselle. Koulumaailmassa opetussuunnitelma määrittää tavoitteet, joita opetuksella on, mutta liikuntaharrastuksissa tällaiset tavoitteet vielä puuttuvat.

Tasa-arvoisen liikkumisen näkökulmasta liikuntaharrastusten määrässä ja pysyvyydessä oli eroja 3–11-vuotiailla ja liikuntaharrastuksesta toiseen siirtymää tapahtuu jo varhaisina vuosina. Tämä viittaa epäsuorasti siihen, että tiheämmin asutuilla alueilla ohjatun liikuntaharrastamisen mahdollisuudet ovat laajemmat ja niissä oli suurempaa vaihtuvuutta verrattuna harvempaan asuttuihin alueisiin.

Tulevassa tutkimuksessa on tärkeää tehdä paikallisia arvioita lasten liikkumisen mahdollisuuksista useasta eri näkökulmasta tarkasteltuna. Ensiksi on tarpeen tutkia konkreettiset liikuntaympäristöt, niiden mahdollisuudet, tarjoumat sekä niiden kattava hyödyntäminen ja käyttöasteet. Toisekseen tarvitaan tietoa siitä, kuinka laadukasta esimerkiksi seurojen valmentajien ja ohjaajien toteuttama liikuntakasvatus on. Lisäksi oleellinen kysymys on raha – mitkä ovat laadukkaan liikuntakasvatuksen kustannukset eri puolella Suomea. Luovat digitaaliset ratkaisut voivat olla eduksi tulevaisuuden tasavertaisen liikunnan harrastamisessa, ainakin osalle lapsista ja osittain toteutettuina. Sukupuolten välisen tasa-arvon näkökulmasta tulevaisuudessa olisi tarpeen tarkastella erilaisten harrastusten saavutettavuutta kaikille.

LÄHTEET

Barnett, L. M., Hinkley, T., Okely, A. D. & Salmon, J. 2013. Child, family and environmental correlates of children's motor skill proficiency. Journal of Science and Medicine in Sport 16 (4), 332–36.

Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2019. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 49–55.

Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J. & Payne, W.R. 2013. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 10 (98).

Hallitusohjelma. 2019. Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019. Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:31.

Hesketh, K.R., Lakshman, R. & van Sluijs, E.M.F. 2017. Barriers and facilitators to young children's physical activity and sedentary behaviour: A systematic review and synthesis of qualitative literature. Obesity Reviews 18 (9), 987–1017.

Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa: S. Kokko & A. Mehtälä (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 36–40.

Itkonen, H., Lehtonen, K. & Aarresola, O. 2018. Johtopäätökset. Teoksessa: H. Itkonen, K. Lehtonen & O. Aarresola (toim.). Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:6.

Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2018. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 17–25.

Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.). 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa: S. Kokko & A. Mehtälä (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 10–15.

Koski, P. & Hirvensalo, M. 2018. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 67–74.

Laukkanen, A., Niemistö, D., Määttä, S., Soini, A., Mehtälä, A., Kyhälä, A-L., Pulakka, A., Viholainen, H., Tammelin, T. & Sääkslahti, A. 2021. Huoltajien ja varhaiskasvatushenkilöstön käsitykset lapsen liikkumisesta ja siihen liittyvistä tekijöistä. Teoksessa: A. Sääkslahti, A. Mehtälä & T. Tammelin (toim.). Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisvaiheen 2019–2021 tulosraportti. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 398, 136–170.

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

Malina, R. 2009. Children and adolescents in the sport culture: The overwhelming majority to the select few. Journal of Exercise Science & Fitness 7 (2), s1-s10.

Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. 2019. Liikuntatilaisuudet. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2019. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 41–46.

Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa: S. Kokko & A. Mehtälä (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 27–35.

Niemistö, D. 2021. Skilled Kids around Finland: The motor competence and perceived motor competence of children in childcare and associated socioecological factors. Jyväskylän yliopisto. JYU Dissertations 394. Väitöskirja.

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

Suomi, K., Mehtälä, A. & Kokko, S. 2016. Liikuntapaikat ja -tilaisuudet. Teoksessa: S. Kokko & A. Mehtälä (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 23–26.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Sääkslahti, A., Mehtälä, A. & Tammelin, T. 2021. Yhteenveto. Teoksessa: A. Sääkslahti, A. Mehtälä & T. Tammelin (toim.). Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Kehittämisvaiheen 2019–2021 tulosraportti. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 398, 193–204.

Tietjens, M., Barnett, L. M., Dreiskämper, D., Holfelder, B., Utesch, T. O., Lander, N., Hinkley, T. & Schott, N. 2020. Conceptualising and testing the relationship between actual and perceived motor performance: A cross-cultural comparison in children from Australia and Germany. Journal of Sports Sciences 38 (17), 1984-1996.

Tuloskortti 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.

Westendorp, M., Houwen, S., Hartman, E., Mombarg, R., Smith, J. & Visscher, C. 2014. Effect of a ball skill intervention on children's ball skills and cognitive functions. Medicine and Science in Sports and Exercise 46 (2), 414–422.

World Health Organization (WHO) 2020. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: Web Annex Evidence Profiles. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015111, 20.09.2021.

VERTAISARVIOITU
KOLLEGIALT GRANSKAD
PEER-REVIEWED
www.tsv.fi/tunnus

"ME EI OLLA MITÄÄN MERCEDES BENZEJÄ, ME OLLAAN LAMBORGHINEJA" – LASTEN TOIMINTA JA MERKITYKSENANNOT JUNIORIJALKAPALLOSSA

Tytti Soini, LitM, Jyväskylän yliopisto / Liikuntatieteellinen tiedekunta. PL 35 (L), 40014 Jyväskylän yliopisto. P. 040 7450598. Sähköposti: tytti.soini@edu.hel.fi (yhteyshenkilö). **Hannele Harjunen**, apulaisprofessori, Jyväskylän yliopisto. **Hannu Itkonen**, liikuntasosiologian emeritusprofessori, Jyväskylän yliopisto. **Anna-Katriina Salmikangas**, LitT, yliopistotutkija, Jyväskylän yliopisto.

TIIVISTELMÄ

Soini, T., Harjunen, H., Itkonen, H., & Salmikangas, A-K. 2023. "Me ei olla mitään mercedes benzejä, me ollaan lamborghineja" – lasten toiminta ja merkityksenannot juniorijalkapallossa. Liikunta & Tiede 60 (5), 96–103

Suomessa on perinteisesti nähty tärkeäksi, että lapset harrastavat liikuntaa ja urheilua. Harrastamisen tärkeydelle on haettu perusteita monenlaisista välinearvoa edustavista asioista, kuten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä sekä syrjäytymisen ehkäisystä. Lasten liikunnan ja urheilun tutkimuksessa on viime vuosien aikana oltu kiinnostuneita etenkin fyysisen aktiivisuuden mittaamisesta, kuten siitä, liikkuvatko lapset terveytensä kannalta riittävästi (ks. esim. Vanttaja ym. 2017, 5). Liikunnan määrän, laadun ja harrastettujen lajien mittaaminen on yksinkertaisempaa, kuin vaikkapa liikuntaan liitettävien merkityksien tutkiminen, jolloin lasten omien kokemusten, tulkintojen ja merkityksenantojen tutkiminen jää helposti marginaaliin (Zacheus 2010, 55–56). Lasten itsensä tuottamaa tietoa omasta harrastamisestaan ei ylipäätään ole aina osattu pitää yhtä tärkeänä kuin aikuisperspektiivistä tuotetta tietoa (ks. Parviainen 2021, 60). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan, mitä 9−10-vuotiaat pojat pitävät jalkapalloharrastuksessaan tärkeänä ja miksi. Lisäksi selvitetään, minkälaisia merkityksenantoja pojat harrastukseensa liittävät ja millaisena poikien sosiaalinen toiminta vaikuttamispyrkimyksineen jalkapalloharrastuksessa näyttäytyy.

Etnografisin menetelmin kerätyn aineiston perusteella voidaan todeta, että tutkimukseen osallistuneet pojat pitävät jalkapalloharrastuksensa tärkeimpinä asioina kavereita ja vertaisvuorovaikutusta ja sekä erilaisia pelaamisen iloon kytkeytyviä itseisarvoa ilmentäviä lajimerkityksiä. Myös valmentajat ovat pojille tärkeitä, sillä he suuntaavat harrastukseensa liittämiään odotuksia pitkälti heihin. Valmentajalta odotetaan rentoa otetta, välittävän ilmapiirin luomista sekä kykyä auttaa taitavaksi jalkapalloilijaksi kehittymisessä.

Avainsanat: lapset, näkökulma, tulkinta, valta, toimijuus, junioriurheilu

ABSTRACT

Soini, T., Harjunen, H., Itkonen, H., & Salmikangas, A-K. 2023. "We are not Mercedes Benzes, but Lamborghinis" – The agency and significance in children's football. Liikunta & Tiede 60 (5), 96–103

Children's activity and physical exercise have traditionally high valued in Finland. The value of exercising and participating in sports has been based on a variety of factors that have instrumental value, such as promoting health and well-being and preventing exclusion. Recently, researchers have paid particularly interest on measuring physical activity, i.e. whether children exercise enough for their health (see e.g. Vanttaja ym. 2017, 5). It is significantly simpler to measure the amount, quality and types of exercise than, to study the meanings associated with exercise. In this case the analysis of a child´s personal experiences, interpretations and meanings are marginalized (Zacheus 2010, 55–56). Generally, children`s own connotations about their hobbies are considered less important than information produced by adults (see Parviainen 2021, 60). This study reviews what 9 to 10 year-old boys see essential in their football hobby and why. The aim is also to study the significances and the boy´s social agency in football.

The data based on ethnographic methods shows that the boys value most on friendship and peer interaction in football. Sport-related meanings with intrinsic enjoyment of playing are also fundamental. In addition, the coach is important to the boys as they direct their expectations about the hobby to their coaches. The coach should foster a supportive environment, take a laid-back approach, and be able to assist the players in becoming skilled football players.

Keywords: child perspective, interpretation, power, agency, junior football

JOHDANTO

Lasten vapaa-ajan harrastamisen yhteiskunnallinen paikka, tarve, tavoite ja merkitys ovat ajankohtaisia kysymyksiä, ja lasten harrastamiseen kohdistuu intensiivistä kiinnostusta useilta tahoilta. Ohjatuilla urheiluharrastuksilla nähdään olevan aikuisuudessa tarvittavia pääomia kartuttava välinearvo, ja harrastamisesta on haettu vastauksia esimerkiksi syrjäytymisen ehkäisyyn sekä osallisuuden, hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. (Salasuo 2020, 7–9.) Erityisenä huolenaiheena on ollut lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrä, eli se, liikkuvatko lapset terveytensä kannalta riittävästi. Lasten fyysiseen toimintakykyyn sekä riittävään fyysiseen aktiivisuuteen kytkeytyvän huolipuheen myötä on rakentunut käsitys kunnon kansalaisuuden ideaalista, johon liittyy oma kontrollin ja hallinnan ulottuvuutensa. ”Urheilun hyvään kertomukseen” uskoen lapsia on pyritty vuosikymmenten ajan ohjaamaan kohti reippautta ja kunnollisuutta (ks. esim. Itkonen & Kauravaara 2015, 10). Urheiluharrastusten on ajateltu toimivan rokotteena joutilaisuutta ja erinäisiä paheita vastaan, vaikka Hoikkala (1993, 92–96) on osuvasti todennut, ettei rokotus näytä aina kestävän yli murrosiän. Lasten harrastaminen alkaa urheiluseurassa noin 6–7-vuotiaana, suurin osa (76 %) osallistuu kilpailutoimintaan ja valtaosalla (64 %) on kilpailullisia tavoitteita. Päätös yhteen lajiin keskittymisestä tehdään noin 9-vuotiaana ja harrastaminen seurassa lopetetaan keskimärin 11-vuotiaana. (Mononen ym. 2016, 27–35.)

Liikunnan määrän, laadun ja harrastettujen liikuntalajien mittaaminen (esim. WHO:n koululaistutkimus, Kouluterveyskysely, LIITU-tutkimus, MOVE!-mittaukset) on toimintaan liitettävien merkitysten selvittämistä yksinkertaisempaa, ja liikuntaan liittyvien merkitysten tutkiminen onkin jäänyt edellä mainittuja vähäisemmäksi (Zacheus 2010, 55–56). Liitu-raportin esipuheessa vakavimpana huolenaiheena mainitaan tulokset, joiden mukaan lapset ja nuoret löysivät liikunnasta vuonna 2018 vähemmän merkityksellisiä asioita kuin neljä vuotta aikaisemmin (Korjus & Korsberg 2018).

Tämän tutkimuksen lähtökohtana on, että liikuntaharrastukseen liitettyjä merkityksiä tarkastelemalla ja analysoimalla voidaan ymmärtää paremmin niitä vetovoimatekijöitä, joita tutkimukseen osallistunet pojat harrastukseensa liittävät. Merkityksellä tutkimuksessa viitataan sekä symboliseen että kielelliseen ulottuvuuteen, eli siihen, mitä jokin tarkoittaa, että merkittävyysulottuvuuteen, eli siihen, miten tärkeää jokin on. Lasten liikunnan merkitysulottuvuuksia on jaoteltu muun muassa kilpailuun ja suorittamiseen, terveyteen ja kuntoon, ilmaisuun, esittämiseen, iloon ja leikkiin, sosiaalisuuteen ja yhdessäoloon, itsen tuntemiseen ja tutkimiseen, kasvuun ja kehittymiseen sekä lajiin liittyviin merkityksiin. (ks. Koski 2017, 87–113.) Tutkimukseen osallistuneiden poikien ilmentämien merkityksenantojen yksilöllisten painotusten ja erontekojen tulkinnassa on nojattu Aggerholmin ja Breivikin (2020) luomaan analyyttiseen viitekehykseen, joka ohjaa tarkastelemaan urheiluun ja liikuntaan liittyviä arvorakenteita sekä ihmisten perustavanlaatuista tapaa sitoutua urheiluun. Tässä eksistentiaalista sitoutumista kuvaavassa viitekehyksessä ihmisten empiirinen arvoperusta nähdään muodostuvan henkilökohtaisista, interpersoonallisista sekä sosiaalisista arvoista. Arvojen ja urheiluun sitoutumisen välistä suhdetta kuvataan käsittein belonging, being ja having (Aggerholm & Breivik 2020).

Lapsinäkökulma junioriurheilussa

Junioriurheilu muodostaa monimuotoisen ja jännitteisen kentän, joka kätkee sisälleen erilaisia tavoitteenasetteluita, tulkintakehyksiä, merkityksiä, odotuksia sekä monenlaisista asiantuntijapositioista käsin tuotettuja totuuksia, suosituksia ja kriteerejä (Korhonen 2011, 5). Lapsilta koottu, omaan harrastamiseensa liittyvä kokemustieto jää helposti episteemisen epäoikeudenmukaisuuden nimissä aikuisperspektiivin varjoon, eikä lasten tietoa ole aina tunnistettu tai pidetty heidän ikäänsä ja vähäiseen kokemukseensa nojaten tärkeänä (ks. Parviainen 2021, 59–61). Tässä tutkimuksessa todellisuuskäsitys määrittyy poikien perspektiivin, eli lapsinäkökulman mukaisesti. Tällöin lapset nähdään yhteiskunnallisesti merkittävinä tiedon tuottajina, joilla on tämän päivän lapsuudesta kokemuksia ja näkökulmia, joita muilla ei ole (ks. Karlsson 2020, 259). Huomio kohdistuu poikien omaan kokemusmaailmaan, eli siihen, miten harrastaminen ja kilpaurheilu olisi heille motivoivaa ja mielekästä (ks. Itkonen ym. 2018, 29).

Tutkimuksessa tarkastellaan juniorijalkapallotoimintaa sosiokulttuurisen lapsuudentutkimuksen paradigmaan nojaten ja lapsinäkökulmaa painottaen. Lapsinäkökulmainen tutkimus (studies of child perspective) on määritelty monitieteiseksi ja moninäkökulmaiseksi tutkimusalueeksi, jossa lapset osallistuvat tiedon tuottamiseen (Karlsson 2020, 246). Lasten näkökulmien selvittämiseen aikuisia ohjaa myös YK:n lasten oikeuksien sopimus (1989), joka painottaa lasten oikeutta suojeluun (protection), osallistumiseen (patricipation) ja osuuteen yhteiskunnan voimavaroista (provision). Sopimuksen mukaisesti lapsia tulee kuulla, heidän mielipiteensä tulee ottaa huomioon ja heillä pitäisi olla mahdollisuus osallistua heitä itseään koskevan toiminnan suunnitteluun.

Tutkimuksen taustateorioina vaikuttavat osallisuuteen sekä sosiaaliseen toimintaan ja toimijuuteen liittyvät teoretisoinnit. Osallisuudella viitataan ennen kaikkea vallan jakautumiseen siten, että päätöksenteosta sivurooliin jääneillä lapsilla olisi halutessaan mahdollisuus päästä määrittelemään oman harrastuksensa sisältöjä ja tavoitteita (ks. Arnstein 1969, 216–224). Lisäksi huomio kiinnitetään yksilön kyvykkyyden vaatimuksiin ja harrastusyhteisön käytänteiden muodostumiseen (ks. Tammi & Hohti 2017, 69). Sosiaalisella toiminnalla tutkimuksessa viitataan tahdonalaiseen ja tarkoitukselliseen tekemiseen, jossa on kyse tahtomisesta ja oman tahdon soveltamisesta käytäntöön (ks. Campbell 1996, 25). Sosiaalisen toimijan (social actor) käsitteeseen nojaten tutkimuksessa kuvataan jalkapalloa harrastavien poikien aktiivista osallistumisen tapaa harjoitteluja pelitilanteissa (ks. Lehtinen 2009, 90). Toimijuuden havainnoinnissa huomioidaan poikien mahdollisuuksia ja pätevyyksiä toimia itsenäisesti ulkoisesta ohjauksesta riippumattomana (ks. James & James 2008), jolloin kuulluksi tuleminen, valinnanmahdollisuudet ja toiminnan seurausvaikutukset ovat tärkeitä (ks. Lehtinen 2009, 92). Tutkimuksen tavoitteena on lisätä lapsinäkökulmaisen tiedon avulla lasten urheilusta käytävän puhunnan monipuolisuutta ja torjua aikuisjohtoisten yksipuolistavien käytäntöjen hallitsevuutta junioriurheilussa (ks. Itkonen 2010, 24).

Toimijuuden käsitettä ei ole Suomessa juurikaan käytetty esimerkiksi urheilulliseen kehittymiseen tai urheilun uriin liittyvässä tutkimuksessa (Salasuo ym. 2015, 173–186), eikä sen merkitystä ole tunnistettu kilpaurheilun sosialisaatiokehityksessä (Aarresola 2016, 96). Kansainvälisessä tutkimuksessa junioriurheilijan asemaa on tarkasteltu etenkin holistisen valmennusotteen ja urheilijalähtöisyyden sekä merkitysten nä-

kökulmasta (ks. mm. Hamel & Gilbert 2010; Seippel 2006; Bowers & Green 2013). Vaikka aikuisten rooli on lasten osallisuuden ja aktiivisen toimijuuden toteutumisessa keskeinen, ei tässä tutkimuksessa tarkastella aikuisten toimintaa.

TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA MENETELMÄT

Jalkapalloa harrastavien poikien sosiaalisen todellisuuden tutkiminen on lähtenyt liikkeelle poikien omista näkökulmista. Tutkimuksessa on selvitetty osallistavan etnografian keinoin jalkapalloa harrastavien 9–10-vuotiaiden poikien kokemuksia ja tulkintoja omasta harrastuksestaan. Etnografialla viitataan tutkimukselliseen prosessiin, jossa tiettyä kulttuuria tai ilmiötä tarkastellaan ja tulkitaan kohtuullisen pitkän ajanjakson aikana vuorovaikutuksessa kyseiseen kulttuuriin tai ilmiöön liittyvien ihmisten kanssa (Hammersly & Atkinson 2007, 3). Etnografinen tutkimusote on perusteltu silloin, kun halutaan tehdä näkyväksi monitahoisia kulttuurisia ilmiöitä ja prosesseja sekä niiden merkityksiä yksilöille ja yhteisöille (Hämeenaho & Koskinen-Koivisto 2014, 7). Aineiston kokoaminen on tapahtunut kenttätyössä katsomalla, kuuntelemalla, tuntemalla, puhumalla, kirjoittamalla ja sanallistamalla asioita, jotka perustuvat tutkijan ja poikien väliseen suhteeseen (ks. Paju ym. 2014, 32). Tutkimuksessa on keskitytty kuulemaan poikien viestejä, nostamaan esiin ja analysoimaan poikien näkökulmia, painotuksia sekä tapoja toimia ja ilmaista asioita niiden kulttuurisessa, sosiaalisessa, yhteiskunnallisessa ja historiallisessa kontekstissa (ks. Karlsson 2020, 250–251). Vastauksia on haettu kysymyksiin: Mitkä asiat tekevät jalkapalloharrastuksesta pojille tärkeän, ja minkälaisia merkityksenantoja pojat harrastuksessaan ilmentävät? Lisäksi on tarkasteltu sitä, miten pojat toteuttavat sosiaalista toimijuuttaan ja miten he pyrkivät toimintaan vaikuttamaan.

Lapsuuden tutkimuksessa on aina läsnä erityinen kasvatuksen, vallan ja hallinnan tematiikka, joka tekee tutkimuseettisistä kysymyksistä monitahoisia sekä eritystä osaamista ja tarkastelua vaativia (Rutanen & Vehkalahti 2019, 7–8). Tutkimuksessa on ollut tärkeää herkistyä valtaa koskeville kysymyksille, reflektoida tutkijan omaa kuuntelemista ja huomioida, miten eri ilmaisuihin on tartuttu ja miten niitä on tekstissä kuljetettu (ks. Paju ym. 2014, 33–34). Tutkimusluvat on pyydetty poikien vanhemmilta, mutta myös pojilta itseltään. Menetelmien valinnassa on pidetty tärkeänä sitä, että ne olisivat pojille mielekkäitä, ja että he voisivat ilmaista itseään itselleen sopivalla tavalla. Pojat ovat voineet valita, miten haluavat tiedon tuottamiseen osallistua vai haluavatko lainkaan. Käsitteellä pojat tai pelaajat viitataan tutkimukseen osallistuneisiin poikiin, kun taas käsiteellä lapset tai juniorit viitataan kaikkiin urheilua harrastaviin lapsiin tai vain lapsiin yleisesti.

Tutkimuksen innoittajana ovat toimineet tutkijan omat, vuosien aikana kertyneet kokemukset junioriurheilun käytännöistä vanhempana ja ohjaajana, uteliaisuus lasten tuottamaa tietoa kohtaan sekä pyrkimys lasten aseman ja roolin vahvistamiseen oman urheiluharrastuksensa määrittelijänä ja tulkitsijana. Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tulee tarkastella etnografisen tietämisen rakentumista, eli sitä, miten tutkimuksessa on onnistuttu tavoittamaan poikien näkökulmia ja tulkintoja. Ilmaisujen moninaisuus on haastanut tutkijaa. Ilmaisuista monia on jäänyt myös tavoittamattomiin, ja niiden merkitys on voinut paljastua vain osittain.

AINEISTO

Aineiston kokoamisessa on nojattu tiedon sosiaalisesti rakentuvaan luonteeseen ja kerronnalliseen eli narratiiviseen tietämiseen. Tämä poikkeaa vallalla olevasta loogis-rationaalisesta tietämisestä ja tuo paremmin esiin kertojan innostuksen lähteitä, tunteita ja kertojan asioille antamia merkityksiä (Weckström 2021, 40). Kerronnallisuus pitää sisällään poikien spontaaneja ja suunniteltuja sanallisia sekä sanattomia viestejä, ilmaisuja, aloitteita ja kertomuksia. Kenttätyö alkoi syyskuussa 2021 U12 -ikäisten poikien joukkueessa eräässä pääkaupunkiseudun jalkapalloseurassa, ja siinä hyödynnettiin seuraavia menetelmiä: 1. Harjoitusten ja pelitapahtumien havainnointia ja kirjaamista 2. Ryhmäkeskusteluja 3. Kirjallisia vastauksia tutkijan kysymyksiin Whatsapp-ryhmässä ja paperilla. 4. Vertaishavainnointia ja henkilökohtaista kerrontaa.

Aineiston kokoaminen aloitettiin poikien harjoituksia ja pelitapahtumia havainnoimalla ja heidän kerrontaansa kirjaten. Havainnot kirjattiin mahdollisimman sanatarkasti puhelimen muistioon, josta ne siirrettiin alustavaa analyysia varten kenttäpäiväkirjaan. Seuraavaksi toteutettiin kahdeksan ryhmäkeskustelua, joiden tarkoituksena oli tutustumisen ja luottamuksen edistämisen lisäksi luoda tilanne, jossa pojat saivat paitsi esittää kysymyksiä tutkijalle, tuoda esiin itseään kiinnostavia asioita, jotka he kokivat siinä hetkessä kertomisen arvoisiksi. Yksi keskustelu kesti noin 20 minuuttia, ja niihin osallistui yhteensä 22 poikaa. Keskustelut toteutuivat yhtä lukuun ottamatta kolmen hengen ryhmissä. Viisi keskustelua nauhoitettiin, ja kolmesta kirjattiin vain muistiinpanot, koska yksi ryhmän pojista toivoi niin. Nauhoitetuista keskusteluista kirjoitettiin tekstiksi tausta- ja tulkintateorioiden sekä tutkimuskysymysten valossa kiinnostavat asiasisällöt, kuten: Miksi pojat pelaavat jalkapalloa, ja mikä tekee harrastuksesta ja harjoituksista kivaa? Mikä ei ole kivaa? Mikä harrastuksessa on tärkeää ja miksi? Millainen on hyvä valmentaja? Voiko aikuisille kertoa omia ideoitaan ja toiveitaan? Mitä aikuisten pitäisi osata lapsilta kysyä, ja minkälaisia ohjeita pojat antaisivat aikuisille? Lisäksi pojat ilmaisivat viisiportaisella fiilismittarilla, minkälaisella fiiliksellä olivat harjoituksiin tulleet ja minkälainen se oli keskusteluhetkellä.

Aineistonkeruun edetessä pojille esitettiin alustavien tulkintojen tarkentamiseksi kysymyksiä. Marraskuussa 2021 pojat vastasivat Whatsapp-ryhmässä kysymyksiin: Minkälaisissa treeneissä viihdyt ja mikä tekee pelaamisesta niin kivaa? Tämän jälkeen pojat vastasivat eri harjoittelukerroilla kirjallisesti kysymyksiin: Mikä tekee sinut onnelliseksi ja mitä haluaisit kysyä pelikaveriltasi? Kauden päättyessä pojat kirjasivat kuluneen kauden myönteisimpiä ja ikävimpiä mieleen jääneitä asioita sekä odotuksiaan uudelle kaudelle. Toukokuussa 2022 pojat kirjasivat sääntöjä, joita he haluaisivat valmentajille ja lapsille asettaa. Lisäksi maalis-toukokuun aikana 10 vapaaehtoista poikaa toimi vuorotellen vertaishavainnoitsijana harjoituksia seuraten ja henkilökohtaista kerrontaa tuottaen. Pojat suuntasivat havainnointiaan ja kerrontaansa vaihtelevasti itse harjoitustapahtumaan, joukkueen toimintaan ja jalkapalloharrastukseen yleensä sekä kokonaisvaltaisesti omaan arkeensa.

Kenttäpäiväkirjan muistiinpanoja muokattaessa aineistosta tehtiin temaattisen luennan avulla alustavia analyyttisia huomioita. Tutkimuskysymysten ja tulkintateorioiden valossa kiinnostavalta vaikuttaneet havainnot kirjattiin pelkistettyinä aineiston koontitaulukkoon. Alustavan analyysin pohjalta kirjoitettiin kuvaus poikien omalakisesta ja rikkaasta toiminnasta sekä harjoituksissa vallitsevista käytännöistä, joiden puitteis-

sa pojat toteuttivat sosiaalista toimijuuttaan. Eri menetelmillä kootuille aineistoille luotiin tämän jälkeen taulukkoon omat sarakkeensa, joiden alle pelkistetyt havainnot sijoitettiin. Taulukosta koodattiin eri värein toistuvat ja merkittävät aiheet, jonka jälkeen yhteisiä piirteitä sisältäneet havainnot yhdistettiin tulkintateorioihin tukeutuen kolmen pääteeman alle: vertaisvuorovaikutus, odotukset sekä toiminta (taulukko 1).

Taulukko 1. Poikien ilmaisuissa merkittävinä toistuvat aiheet

VERTAISVUORO-VAIKUTUS	ODOTUKSET	TOIMINTA
kaverit	hyvä valmentaja	pelaaminen
leikki ja hassuttelu	ilmapiiri	taitojen oppiminen
tarinat ja fantasia	aikuisten tuki	hyvä olo
huumori	(huippu)futariksi kasvaminen	harjoituksiin liittyvät ilmaisut
ilo ja hauskuus	toiminnan mielekkyys	lajiin liittyvät ilmaisut

Tämän jälkeen aineistosta etsittiin sosiaalisen toimijuuden sekä osallisuuden teorioiden mukaisia kuvauksia, jotka ilmentävät sekä vaikuttamispyrkimyksiä että poikien omalakista toimintaa. Tällöin tarkasteltiin poikien aloitteita, tahdonilmaisuja, tarinoita, erilaisia pätevyyksiä ja valinnanmahdollisuuksia. Lopuksi huomio kiinnitettiin Aggerholmin ja Breivikin (2020) analyyttistä viitekehystä mukaillen poikien henkilökohtaisissa ilmaisuissa ja arvorakenteissa ilmeneviin yksilöllisiin merkityksenantoihin, painotuksiin ja erontekoihin. Kuvaus U12 –ikäisten poikien jalkapalloharjoituksista ja poikien toiminnasta

”Mä oon lohikäärme. Mä syöksen tulta. Mitä sä sitte teet, kun sä oot ihan musta?”

”Käyn suihkussa.”

”Mut sä kuolet....”

”No syökse nyt sitä tulta...”

Tämä on katkelma poikien keskustelusta heidän odotellessaan jonossa vuoroaan ohjatussa syöttöharjoituksessa. Vastaavanlaisia tarinoita pulppuaa harjoitusten aikana lukemattomat määrät, ja juttua sekä toimintaa riittää laidasta laitaan. Välillä keskustellaan asiantuntevasti jalkapalloon liittyvistä lajihienouksista, harjoiteltavasta taidosta, opituista tempuista, jalkapalloidoleista tai ajankohtaisista yhteiskunnallisista asioista, ja välillä siirrytään todellisuuden tuolle puolen mielenkiintoisiin ajatusleikkeihin, joilla ei uskoisi olevan mitään tekemistä itse harjoituksen kanssa.

Harjoituksia on kahdesta kolmeen kertaan viikossa, ja niihin ilmoittaudutaan Jalkkis-järjestelmän kautta. Harjoituksiin osallistuu yleensä noin 20–25 poikaa, ja ne kestävät 75 minuuttia. Joukkueella on liikunta-alan koulutuksen omaava vastuuvalmentaja sekä pelaajien vanhemmista valittuja apuvalmentajia, joista harjoituksiin osallistuu kerrallaan yleensä kaksi. Vastuuvalmentajan oma poika pelaa joukkueessa, joten häntä voitaneen kutsua apuvalmentajien tapaan isävalmentajaksi. Apuvalmentajien ansiosta harjoittelu voidaan toteuttaa pienemmissä ryhmissä, jolloin poikia ohjaa harjoitusten aikana yleensä kolme eri tavoin toimivaa ja kommunikoivaa aikuista.

Pojat saapuvat paikalle vähitellen, ja usein kentällä on jo käynnissä omatoiminen harjoittelu ennen varsinaisen harjoituksen alkua. Harjoitukset aloitetaan kentän laitamilla toteutetulla alkuverryttelyllä, ja kenttävuoron alkaessa joukkue siirtyy kentälle. Vastuuvalmentaja kertoo harjoitusten sisällöstä ja jakaa pojat pienempiin ryhmiin. Ryhmäjaossa huomioidaan pelaajien kokemus ja taidot, sillä joukkueessa on mukana sekä vasta-alkajia että jo useamman vuoden harjoitelleita poikia. Harjoituksen lopuksi usein pelataan.

Ensimmäisistä havainnointikerrasta lähtien käy selväksi, että päällimmäisenä poikien toiminnasta välittyy ilo ja huumori sekä energinen meininki, jolla on hyvä mahdollisuus tarttua myös aikuisiin. On helppo nähdä, kuinka urheilu on vetovoimainen toimintamuoto, jonka kautta aikuiset voivat saada lapsiin kokonaisvaltaisen ja myönteisen kontaktin (ks. mm. Eliasson 2009, 15). Verbaalisen ilmaisun – humoristisen kommenttien, laulun, vitsien, yhteisten juttujen ja tarinoiden – lisäksi ilmoilla on naurua sekä valtavasti fyysistä ilmaisua mitä moninaisimpine eleineen, ilmeineen ja toimintoineen. Kärrynpyörät ja kuperkeikat, hypähtelyt, pyörähtelyt, tanssahtelut ja koreografiat, maahan heittäytymiset, dyykkaamiset, kaverin taputtelut, halaukset, tökkimiset, nyhjäämiset, konttaamiset, törmäilyt, painimiset ja kiusoittelut kuuluvat treeneihin yhtä varmasti kuin ohjatut harjoitteet. Välillä tehdään näyttäviä maaleja, tuuletetaan villisti, toteutetaan ohjattua syöttökuviota tai kamppaillaan tosissaan 1 vastaan 1 -tilanteissa, ja heti seuraavaksi heittäydytään maahan makaamaan, vaihdetaan mielipiteitä suosituista tietokonepeleistä tai muututaan tulta syökseviksi lohikäärmeiksi ja mietitään, kuinka mustaksi ihminen voi lohikäärmeen liekistä muuttua.

TULOKSET

Tutkimuksen aineistoissa pojat ilmentävät Kosken (2017) kuvaaman ryhmittelyn mukaisista merkitysulottuvuuksista voimakkaimmin iloon ja leikkiin, sosiaalisuuteen ja yhdessäoloon, kehittymiseen ja oppimiseen sekä itse lajiin liittyviä merkityksiä. Lisäksi itseilmaisuun ja esittämiseen liittyvät merkitykset tulevat näkyväksi poikien omalakisessa toiminnassa. Sosiaalisuus ja yhdessäolo sekä ilo ja leikki muodostavat poikien ilmaisuissa kokonaisuuden, johon he liittävät monia tärkeitä merkityksenantoja. Kehittymiseen ja oppimiseen liittyvät odotuksensa pojat yhdistävät paitsi valmentajiinsa myös pelaamiseen. Pelaaminen edustaa pojille lajimerkityksiä, mutta myös itsessään arvokasta ja merkityksellistä toimintaa. He kohdistavat odotukset välittävästä ja eettisestä ilmapiiristä ensisijaisesti valmentajiinsa. Sosiaalisina toimijoina pojat ovat yksilöllisiä, ja heidän tarpeensa, halunsa ja pyrkimyksensä toimintaan vaikuttamiseksi vaihtelee. Myös harrastukseen liittyvissä arvorakenteissa sekä sitoutumisessa on havaittavissa pieniä painotuseroja.

Elintärkeät kaverisuhteet, vertaiskulttuurin luominen ja kollektiivinen ilo

Poikien kertomuksissa jalkapallo on kivaa ensisijaisesti siksi, koska *”sieltä saa uusia kavereita” ja ”harjoituksissa saa viettää aikaa kavereiden kanssa”* (ks. mm. Eliasson 2009, 67). Harjoituksiin on *”kiva tulla, kun on kavereita ja pidetään hauskaa”. ”Välillä vähän hassutellaan kavereiden kaa ja pidetään kivaa.”* Mielekäs yhdessäolo koetaan tärkeäksi, ja omalakisen, valmentajien ohjeistustakin uhmaavan, vallattoman hassuttelun avulla pojat luovat vertaiskulttuuria, joka auttaa heitä yhdistämään valmentajien odotukset omiin sisäisestä maailmasta kumpuaviin tarpeisiinsa sekä mielikuvitukseen, iloon ja leikkiin.

Vertaiskulttuurin luomisessa tärkeimpinä ulottuvuuksina ovat lasten tarve osallistua ja tehdä asioita toistensa kanssa (communal sharing) sekä tarve haastaa aikuisten kontrollia ja auktoriteettia (Corsaro 2020, 11). Poikien spontaanisti tuottamat fantasiamaailmat mahdollistavat heille harjoitusten haltuun ottamisen ja muokkaamisen itselleen tarkoituksenmukaiseksi toiminnaksi. Tällainen emotionaalisesti latautunut harjoitteluun yhdistyvä fantasialeikki (fantasy play) muodostaa kompleksisen kokonaisuuden, joka vaikuttaa myönteisesti lasten kognitiiviseen kehitykseen ja auttaa heitä selviämään erilaisten huolien ja pelkojen keskellä (Corsaro 2020, 17).

Urheilu on vaativaa puuhaa, ja lapsiin kohdistuu monia odotuksia useista eri suunnista. Odotusten keventämisen yhtenä keinona pojat käyttävät huumoria (ks. Stenius ym. 2022, 409). Huumori, leikki ja hassuttelu ovat keskeinen, joskin aikuisten näkökulmasta ei toivottu, osa harjoittelua. Vertaiskulttuuria hyödyntäen pojat laajentavat toiminnan merkitysulottuvuuksia ja tekevät tilaa yksilöllisille taipumuksille ja vahvuuksille. Luomalla kollektiivisia mielihyvän ja ilon kokemuksia he samalla vahvistavat toimintaan sitoutumista sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta, jota voidaan pitää joukkueurheilulle tärkeänä ulottuvuutena myös menestymisen näkökulmasta.

Hyvän valmentajan merkitys ja viihtymistä edistävä ilmapiiri

Hyvän valmentajan merkitys ja rooli taitojen opettajana, fasilitaattorina ja positiivisen ilmapiirin vastuuhenkilöinä tulee näkyväksi sekä poikien kerronnassa, että kirjallisissa vastauksissa. Hyvä valmentaja on kiltti, rento, ei huuda ja osaa antaa hyviä ohjeita. *”Jukka tekee meistä hyviä pelaajia. Huippuammattilaisia.”* Hyvä valmentaja on *”just Jukka, kun se sanoo rohkeesti asioita. Ei pidättele vaan sanoo, mitä sillä on asiaa. Kehuu tosi paljon, rohkeuttaa meitä, et me osataan tehdä juttuja.”* Hyvä valmentaja *”ei oo tiukka käskyttäjä, on rennosti. Pelin aikana ei karju. Se asennekki on sellanen rauhallinen.”*

Vastauksista selviää, että taitavaksi jalkapalloilijaksi kehittymisessä valmentajan apu on tärkeää. Pojat odottavat, että valmentaja *”osaa pitää hyviä treenejä eikä pakota”*. Valmentajalta toivotaan rentoa suhtautumista harjoitteluun ja peleihin, koska *”jos valmentajat on ärsyyntyneitä, sitä yrittää välttää virheitä ja alkaa stressaa.”* Lasten ja aikuisten välisissä suhteissa arvostetaan huolenpidon ja välittämisen ilmapiiriä (ks. Hämäläinen 2008, 104), joka syntyy ennen kaikkea kuuntelemisen, jakamisen ja keskustelujen kautta (Rasku-Puttonen 2006, 112). Poikien mielestä aikuisten olisi tärkeää kysyä, *”että miten lapset voivat?” ”Miltä tuntuu?” ”Miten harrastukset on menny?” ”Onks hyvä mieli?”*

Osallistavaa toimintakulttuuria edistävä valmentaja on sensitiivinen eksperttikumppani, joka tukee lasten toimintaan osallistumista (ks. Rasku-Puttonen 2006, 111–125) eli ”rohkeuttaa”, kuten pojat asian ilmaisevat. Poikien mainitsema kilteys voidaan puolestaan nähdä Einhornin (2005, 32) tapaan eettisenä toimintana, eli ihmisten pyrkimyksenä tehdä toisilleen hyvää ja asettaa toisen tarpeet omiensa edelle. Pojat odottavat eettisesti toimivien aikuisten laittavan valmennuksessa lasten tarpeet omiensa edelle. Heidän oma taipumuksensa eettisyyteen näkyy muun muassa heidän todetessaan, että ”välillä on valmentajillakin huono päivä”.

Taitojen oppiminen, lajimerkitykset ja pelaamisen itseisarvo

Poikien tarve energian purkamiseen näyttäytyy yksilöllisenä, ja harjoitteluun liitetyt energian purkamisen tavat ovat mitä moninaisempia. Pojat kertovat, että kivaa on *”se kun saa juosta”,* ja kun *”saa purkaa energiaa harkoissa”*. Fyysinen aktiivisuus edustaa ainakin osalle pojista Eliassonin (2009, 72) kuvaamaa kehollista hyvän olon tunnetta: *”Tulee hyvä olo, kun näkee [jalkapallo]kentän.”* Yhtymäkohtia löytynee myös Lauri ”Tahko” Pihkalan kuvaamaan ponnistamisen ilon filosofiaan (ks. Norra 1998).

Uusien taitojen oppiminen on tärkeää, ja se lisää lajin ja harrastuksen merkityksellisyyttä. Hyvä harjoitus ei ole liian vaikea, vaan juuri sopivan haasteellinen: *”Pitää olla myös helppoja rasteja.”* (ks. Csíkszentmihályi 2005, 84). Harjoitusten pitäisi olla vaihtelevia ja riittävän vauhdikkaita. Yksinkertaiset laukaisuharjoitukset ja pelinomaiset kaksinkamppailut ovat mieluisia, ja ne auttavat suuntaamaan huomion oikeaan asiaan, kun taas pitkiä ohjeita vaativat harjoitukset ja oman vuoron odottelu saavat huomion harhailemaan. Mallisuoritus ja edellä olevan pelaajan havainnointi auttavat pääsemään selville siitä, mitä harjoituksessa pitää tehdä. *”Mä en ikinä kauheesti kuuntele, mä sit vaan tajuun sen, kun me pelataan”*.

Taitoja pojat kokevat oppivansa parhaiten pelatessaan. *”Pelissä oppii hienot syötöt ja parhaat syöttötavat.”* ja *”kun treenaa jalkapalloa [puhutaan pelaamisesta] paljon, tulee vaan paremmaksi.” ”Mun mielestä peleissä oppii parhaiten, koska silloin oppi kaikkea, mitä tarvitsee.”* Pelaaminen koetaan itsessään arvokkaana, ja siihen liittyvä mielihyvä näkyy lähes kaikkia poikia yhdistävänä merkitysulottuvuutena. Peli mahdollistaa hallinnan tunteen, luovien ratkaisujen tekemisen sekä välittömän palautteen, ja pelissä pääsee mittaamaan osaamistaan (ks. Csíkszentmihályi 2005, 82). Peli tarjoaa vauhtia ja jännitystä, ilon ja onnistumisen tunteita sekä pettymyksiä. Pojat innostuvat mistä tahansa pelimahdollisuudesta, ja jos he saisivat päättää, sellaista harjoitusta ei olisikaan, jossa ei pelattaisi.

Vaikka maalien tekeminen ja voittaminen on erityisen kivaa (ks. Eliasson 2009, 69), voittamisen tärkeydessä ilmenee hienoista erontekoa. Reagointitavat tappiotilanteessa ovat erilaisia, mutta vain harva näyttää kokevan häviötilanteet kovin raskaasti. Maalin tekemisessä tärkeää on onnistumisen riemun ohella se, että saa näyttää omat, ennalta suunnitellut tuuletukset. Hauskoja tuulettamisen tapoja etsitään omilta idoleilta, ja niitä jaetaan Whatsapp-ryhmän kautta esimerkiksi erilaisten tik-tok-videoiden muodossa.

Vaikuttamispyrkimykset ja sosiaalinen toimijuus

Pojat ovat tottuneita valmentajien valmiiksi suunnittelemiin harjoituksiin, jossa heille kerrotaan, mitä tehdään. Harjoituksiin osallistumisesta päättäminen sekä pelipaikkoihin liittyvät vaikutusmahdollisuudet koetaan kuitenkin tärkeiksi (ks. Eliasson 2009, 71). *”No ainakin pitää saada päättää, että haluuks osallistua.” ”Pitäis saada pelata eri pelipaikkoja.” ”Mä haluisin, että valmentajalle vois sanoa, mitä paikkaa haluaa pelaa.” ”Välillä tekis mieli pelata muutakin paikkaa kun vasenta pakkia”*. Vaikka pojat kertovat, että omien toiveiden ja aloitteiden esittäminen on mahdollista, ”*jos me vaan uskalletaan pyytää”*, rajoittuvat valinnanmahdollisuudet harjoituksissa valmentajien antamien ohjeiden lähes kirjaimelliseen noudattamiseen tai ohjeiden mukaisen toiminnan rikastamiseen omalakisen toiminnan avulla. Tämä tarkoittaa leikkisää hassuttelua, höpöttelyä kaverin kanssa tai fyysistä toimintaa, kuten kuperkeikkoja, kärrynpyöriä, hyppelyä ja tanssahtelua. Omalakinen toiminta on suosittua, vaikka se törmää yleensä aikuisten kurinpitovaltaan, ja sen seurausvaikutukset koettelevat harjoitteluilmapiiriä (ks. Hohti & Karlsson 2012, 133). Joskus pojat saavat valita

esimerkiksi kahden harjoitteen välillä, kun valmentaja kysyy, *”haluutteko pelata vai vedellä?”*

Poikien halu ja tarve aktiiviseen vaikuttamiseen on yksilöllistä. Siinä missä toiselle on luontaisempaa tehdä, kuten käsketään, toinen kokee tärkeäksi saada osallistua harjoitusten suunnitteluun. *”Voitais edellisten harjoitusten lopuks yhdessä suunnitella, mitä seuraavissa harjoituksissa tehdään.”* Vaikuttamispyrkimykset harjoitusten aikana ovat moninaisia. Tahdonilmaisut voivat olla suoria tai epäsuoria, sanallisia tai toiminnallisia, hienovaraisia tai varsin näkyviä ja kuuluvia. Harjoitusten alussa tapahtuvaan ryhmäjakoon pojat pyrkivät vaikuttamaan tärkeän kaverin kylkeen liimautumalla, eri tavoin ääntelemällä ja liikehtimällä tai viittaamalla. Sanalliset aloitteet voivat liittyä esimerkiksi alkuveryttelyn tai harjoitusten ideointiin, ja sanallisesti saatetaan kommentoida harjoituksen olevan tylsä tai liian vaativa. Toiminnallinen palaute näkyy muun muassa ilmeinä tai keskittymisen suuntaamisena johonkin mielekkäämpään, kuten pomputteluun, kikkailuun tai keskinäiseen painiin.

Erilaisilla kyvyillä ja pätevyyksillä on suuri vaikutus poikien toimintamahdollisuuksiin ja vaikuttamispyrkimyksin. Pidempään pelanneet ja taidoissaan edistyneet pojat hallitsevat lajiin liittyvää sanastoa, jonka avulla on mahdollista ilmaista, minkälaiset harjoitteet ovat mieluisia. Liikunnalliset kyvyt ja vahvat lajitaidot auttavat toimintaan osallistumisessa, mutta myös muunlainen kyvykkyys lisää toimintamahdollisuuksia. Sosiaalinen kyvykkyys auttaa liittymään yhteiseen hassutteluun, ja sitä kautta myös joukkueeseen. Taitava tarinankertoja, hyvä humoristi, automerkeistä, tietokonepeleistä tai muista asioista perillä oleva voi löytää joukkueesta kaltaisiaan, mikä helpottaa toimintaan kiinnittymisessä.

Merkityksenantojen yksilölliset painotukset ja eronteot

Pojat arvostavat ja painottavat jalkapalloharrastuksessaan tärkeäksi kokemiaan asioita eri tavoin, ja he osallistuvat ja sitoutuvat toimintaan erilaisista syistä. Poikien ilmaisuissa voimakkaimmin ovat painottuneet interpersoonalliset, eli inhimilliseen vuorovaikutukseen liittyvät arvot, ja eniten erontekoa on syntynyt henkilökohtaisissa arvoissa, kuten asenteissa, valinnoissa ja käyttäytymisessä. Sosiaalisia, yhteiskunnan piirteitä kuvaavia arvoja poikien ilmaisuissa on esiintynyt vain vähän.

Joukkueesta löytyy paljon sosiaalisuutta, yhteisöllisyyttä ja vertaisvuorovaikutusta arvossa pitäviä poikia, joille joukkueeseen kuuluminen ja osallisuuden kokemukset ovat pelillisiä asioita merkityksellisempiä. Ennen peliä yhteishengen kohottamiseksi ilmoille kajautettu huuto, *”parempaa ei oo!”* merkitsee tällaisia belonging-arvoja painottaville pojille sitä, että oma joukkue koetaan menestyksestä riippumatta itselle tärkeäksi *”parhaaksi joukkueeksi maailmassa”*. Joukkueeseen kuuluminen on koulun välituntipelejä merkityksellisempää: *”Täällä on kivempaa, kuin koulussa. Tääl on enemmän porukkaa, tääl treenataan, tääl on kivoja kavereita ja kivoja opettajia.”* Harjoituksiin tultaessa voi joskus olla huono mieli, joka kuitenkin muuttuu joukkuetovereiden vaikutuksesta positiiviseksi: *”Kun tulee treeneihin ja nään kavereita, niin mua ei enää ärsytä yhtään.”* Kokemus siitä, että on merkityksellinen omalle joukkueelle, on tärkeä. *”Itse asia mul on ollu se tunne. Et must ei oo mitään hyötyä täällä [pelissä]. Se panee hermot herkälle. Voi hermostua vaikka parhaalle kaverille.”*

Huomattavan monet joukkueen pojista ovat tuoneet esiin merkityksiä, jotka liittyvät kategoriaan being. Tällainen sitoutumisen tapa painottaa kokemusperäisiä ja sisäsyntyisiä arvoja, ja siinä on monia yhtymäkohtia Csíkszentmihályin (2005) kuvaaman itseisarvoisen (autoteelisen) toiminnan kanssa. Jalkapalloa pelataan mielihyvän vuoksi, pelaamisen ilosta, kamppailusta ja luovien ratkaisujen aiheuttamasta jännityksestä nauttien. Fokus on pelin lopputuloksen sijaan aktiivisessa toiminnassa – kuljetusten, harhautusten, syöttöjen ja laukaisujen tuottamassa mielihyvässä – eli koko peliprosessissa. *”Ei hirveesti harmita jos häviää [pelin]. Mun on ihan sama sillä tuloksella, kunhan se vaan on hauskaa.”* Epämuodollinen pelaaminen on suurelle osalle pojista tärkeämpää kuin tiukat säännöt ja standardit, ja valmentajien hyvää tarkoittavat ohjeet kesken pelitapahtuman ovat melko epäsuosittuja. *”On ärsyttävää kun peli menee poikki, koska sit pitää vaan kuunnella [valmentajaa]. Varsinkin niille, jotka tietää jo valmiiks mitä ois pitäny tehdä.”*

Edellisten lisäksi joukkueesta erottuu muutama poika, joiden kommenteissa on korostunut vertailu toisiin ja erottuminen muita parempina pelaajina sekä se, kuinka monta maalia on itse onnistunut pelin aikana tekemään. Toiminnan ja peliprosessin sijaan he kokevat iloa ennen kaikkea voittamisesta. Peleissä alakynteen jääminen aiheuttaa heissä muita enemmän tyytymättömyyttä ja muun muassa joukkuejakojen tasapuolisuuteen liittyvää kriittistä kommentointia. Eronteot asenteissa ja arvoissa tulevat näkyviksi muun muassa valmentajan johdolla käydyssä keskustelussa. Siinä missä toinen kokee joukkuejaon epäreiluksi, jos joutuu itse tappiolle jäävään joukkueeseen, toinen kehottaa pelikavereitaan keskittymään siihen, että itse pelaa niin hyvin kuin osaa. Pelin tulosta korostava pelaaja arvostaa myös tiukempaa kuria sekä aikuisten asettamia sääntöjä ja kontrollia, jolloin liiallinen kiltteys ei välttämättä sovi valmentajalle. Harrastuksen arvo kytkeytyy siihen, miten taitava itse on, ja joukkueen arvoa mitataan menestymisellä. Kannustushuutoon – *”parempaa ei oo”* – suhtaudutaan kriittisesti sen konkreettista merkitystä korostaen, jolloin väite ei voi pitää paikkaansa, koska muun muassa FC Barcelonan riveistä löytyy varmasti parempia joukkueita. Tällaisen suorituskeskeisen, vastustajan päihittämistä ja paremmuusjärjestystä korostavan sitoutumisen tavan on katsottu ilmentävän harrastamisen välinearvoa ja asettuvan kategoriaan having (ks. Aggerholm & Breivik 2020; Csíkszentmihályi 2005, 84).

Joukkueessa aloittelevien poikien tilanne on arvorakenteiden, merkityksenantojen ja sitoutumisen sekä vaikuttamispyrkimysten näkökulmasta erilainen. Vasta-alkajina pojilla on yleensä käytettävissään vähiten lajiin liittyviä pääomia, jotka auttaisivat toimintaan ja joukkueeseen kiinnittymisessä tai toimintaan vaikuttamisessa. Uudet pelaajat näyttävät etsiytyvän aluksi samankaltaisista, jalkapallon ulkopuolisista asioista kiinnostuneiden kavereiden seuraan. Taitojen karttuessa he pystyvät vähitellen toimimaan muilta saamansa mallin mukaisesti. He omaksuvat joukkueen tapoja ja alkavat ilmentää omaehtoista toimijuuttaan itselleen luontaisella tavalla kollektiiviseen hassutteluun ja leikkiin yhtyen. Samalla joukkueeseen liitetyt merkityksenannot lisääntyvät ja vahvistuvat.

Taitojen kehittyessä otteluista ja onnistumisista kertyy kokemusta ja lajiin liitetyt merkityksenannot alkavat tulla esiin poikien puheissa ja käyttäytymisessä. Sosiaalistuminen lajiin etenee, ja pojat oppivat muun muassa tuulettamaan tehtyjä maaleja muiden tavoin. Jos toimintaan kiinnittäviä tekijöitä ei löydy, harjoituksiin osallistuminen jää helposti sattumanvaraiseksi, ja joukkueen sekä lajin merkitys vähäiseksi. Merkitysten etsiminen, toimintaan kiinnittyminen ja sosiaalistuminen näyttäisi etenevän yksittäisistä kaverisuhteista joukkueen

tapoihin ja rutiineihin sopeutumisen kautta oman toimijuuden toteuttamiseen, taitojen omaksumiseen ja onnistumisen iloon. Tällainen etsintä näyttäisi parhaimmillaan johtavan syvän lajimerkityksen muodostumiseen, jossa jalkapallosta tulee paitsi rakas urheilulaji, myös tärkeä ja merkityksellinen osa nuoren pojan elämää.

POHDINTA

Kerronnan ohella poikien vallaton ja omalakinen tapa osallistua valmentajien kontrolloimaan toimintaan on tehnyt näkyväksi heidän omista lähtökohdistaan nousevia haluja, tarpeita ja merkityksenantoja. Tarkasteltaessa poikien merkityksellisinä pitämiä asioita eksistentiaalisen sitoutumisen mallin mukaisesti vallitsevina ovat näyttäytyneet being- ja belonging-arvoja ilmentävät tekijät, kuten iloa ja hyvää oloa tuottava mielekäs toiminta sekä joukkoon kuulumisen tärkeys. Jaottelu ei ole tarkkarajainen eikä toisiaan poissulkeva, ja tyypillistä on, että pojat ilmaisevat merkityksiä useammasta kategoriasta (ks. Aggerholm & Breivik 2020). Tulosten perusteella voidaan kuitenkin todeta, että joukkueen pojista yksikään ei näytä kokevan harrastusta tärkeäksi ainoastaan kilpailullisten suoritusten, tulosten ja voittamisen vuoksi. Lasten urheilun parissa toimivien aikuisten olisi tärkeää ottaa tämä viesti tosissaan, ja keskittyä valmennustoiminnan suunnittelussa huolehtimaan siitä, että lapset voisivat osallistua toimintaan itselleen merkityksellisiksi koetuista lähtökohdista käsin.

Laaja, yhteisöllinen toimijuuskäsitys ja toimijuuden kulttuurisidonnainen olemus

Pojat ilmentävät harrastukseensa liittämiä merkityksenantoja ennen kaikkea yhdessä pelikavereiden kanssa luomansa kollektiivisen vertaiskulttuurin turvin. Heidän toimijuutensa kiinnittyy tiukasti sosiaalisiin suhteisiin, ja omista lähtökohdistaan tuottamansa sosiaalisen toiminnan avulla pojat haastavat vallitsevien käytäntöjen staattisia valta-asetelmia sekä toiminnalle asetettuja päämääriä ja tavoitteita. Tällainen laaja, yhteisöllinen toimijuuskäsitys painottaa toimijuuden kulttuurisidonnaista olemusta, jossa kulloinkin vallitsevat rakenteet ja käytännöt määrittävät toimijuuden tilaa (ks. Hohti & Karlsson 2012, 138). Junioriurheilun käytäntöjen uudistaminen laajaa, yhteisöllisempää toimijuuskäsitystä ja toimijuuden kulttuurisidonnaisuutta hyödyntäen voisi auttaa huomioimaan paremmin lasten omia aloitteita, viestejä ja vaikuttamispyrkimyksiä. Tämä edistäisi harrastamisen mielekkyyttä ja pitovoimaa sekä lasten aktiivisempaa ja tasa-arvoisempaa asemaa nykyistä vahvemmin.

Vertaiskulttuuria luomalla pojat vievät toimintaa lähemmäksi belonging-merkityksenantoja, sillä ilman yhdessä luotua vertaiskulttuuria toiminta ei tuottaisi samanlaista iloa kuin se kollektiivisesti koettuna saa aikaan. Poikien omalakinen hassuttelu auttaa aikuisten kontrollin ja toiminnan liiallisen vakavuuden vastustamisessa. Huumori ja tarinointi keventävät tunnelmaa ja auttavat pärjäämään monien odotusten ja vaatimusten aiheuttaman epävarmuuden keskellä. Kun pojat peliä edeltävässä alkuveryttelyssä muokkaavat ottelun asetelman *mercedes benzien ja lamborghinien* väliseksi kamppailuksi, voisi tulkita, että pojat valmistautuvat tulevaan koitokseen juuri itselleen sopivalla vakavuudella.

Valmentajien merkitys ja toiminnan rakenne

Valmentajat ovat pojille tärkeitä aikuisia etenkin siksi, että heidän avullaan pojat ajattelevat kehittyvänsä taitavaksi jalkapalloilijoiksi, mutta myös siksi, että valmentajat vastaavat toiminnan rakenteiden ja käytäntöjen muotoutumisesta. Hyvä valmentaja osaa pitää hyviä harjoituksia, mutta jättää tilaa myös vertaiskulttuurille. Hän on kiinnostunut lapsista kokonaisvaltaisesti, kuten siitä, miten pojilla menee, ja miltä harjoittelu tuntuu. Vaikuttamisen tavat ja tarpeet vaihtelevat, mutta poikien toive päästä osallistumaan harjoitusten suunnitteluun on varsin kohtuullinen. Pojilla olisi näkemyksiä toiminnan rakenteiden ja käytäntöjen uudistamiseksi heidän omia tarpeitaan vastaavaksi, mutta heille osoitetaan helposti tottelevaisen toimijan roolia (ks. Hohti & Karlsson 2012, 138). Lasten aktiivisen toimijaroolin vahvistaminen olisi kuitenkin viisasta myös kilpailullisten tavoitteiden sekä urheilijaksi kasvamisen näkökulmasta.

Peli tarjoaa aktiiviselle toimijuudelle erilaisen rakenteen kuin muu aikuisjohtoinen harjoittelu, ja pelilliset harjoitukset näyttävätkin edustavan pojille paitsi liikettä, vauhtia ja oppimisen iloa, myös mahdollisuutta itsenäisempään päätöksentekoon ja toimijuuteen. Peliin liitetyt merkityksenannot heijastelevat being-kategorialle tyypillisiä itseisarvoisia, sisäsyntyisiä ja kokemusperäisiä arvoja. Pelissä toiminnan kontrolli siirtyy ainakin osin valmentajilta pojille ja keskittyminen suuntautuu tekemiseen, mikä mahdollistaa Csikszentmihalyin (2005) kuvaaman flow-tyyppisen kokemuksen. Tämä lisää harrastuksen ja lajin tuottamaa iloa.

Poikien suhde urheiluun on vasta rakentumassa. Heidän harrastukseensa liittämät arvot sekä sosiaalistumisensa lajiin ja sen toimintakulttuuriin etenee vähitellen. Sosialisaation etenemiseen vaikuttavat yksilö- ja sosiaalisen tason tekijöiden lisäksi myös yksilöiden elämänpiiriin liittyvien instituutioiden toiminta, yhteiskunnan ja kulttuurin rakenteet, ideologiat ja liikunnallinen eetos sekä liikunnan arvostus (Vanttaja ym. 2017, 21). Tämän tutkimuksen suuntaiset löydökset ovat mahdollisia silloin, kun lasten kokemukset urheiluharrastuksesta ovat lähtökohtaisesti vielä heidän omiaan, eikä sosiaalisen ympäristön ja yhteiskunnan lapsiin kohdistuneet odotukset ole liiaksi muokannet lasten näkemyksiä siitä, mikä urheilussa on arvokasta. Jatkossa olisikin kiintoisaa tutkia, minkälaisia odotuksia, tulkintoja ja merkityksiä valmentajat liittävät junioriurheiluun sekä omaan valmennukseensa. Valmentajien tulkintoihin perehtymällä voitaisiin tehdä näkyväksi arvoja, joiden mukaisesti lapsia pyritään eri lajeihin sosiaalistamaan. Lasten ja aikuisten tulkintojen yhteinen tarkastelu paljastaisi niitä jännitteitä, joita junioriurheiluun kohdistetut moninaiset odotukset ilmentävät.

LÄHTEET

Aarresola, O. 2016. Nuorten urheilupolut. Tutkimus kilpaurheiluun sosiaalistumisen normeista, pääomista ja toimijuudesta. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän yliopiston julkaisuja 246. Väitöskirja.

Aarresola, O., Itkonen, H. & Lämsä, J. 2015. Poikkeavat polut muuttuvassa urheilussa: Rationalisoituvan urheilun nykysosialisaatio nuorten tulkitsemana. Kasvatus & Aika 9(3), 55–71.

Aggerholm, K. & Breivik, G. 2020. Being, having and belonging: values and ways of engaging in sport. Sport in Society, 24(7), 1141–1155.

Arnstein, S. R. 1969. A Ladder of Citizen Participation. JAIP 35(4), 216-224.

Campbell, C. 1996. The Mynth of Social Action. Cambridge: Cambridge University Press.

Corsaro, W. 2020. Big Ideas from Little People: What Research with Children Contributes to Social Psychology. Social Psychology Quarterly. 83(1), 5–25.

Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow. Elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas kustannus.

Einhorn, S. 2005. Konsten att vara snäll. Uddevalla: Månpocket fakta.

Eliasson, I. 2009. I skilda Idrottsvärdar. Barn, ledare och föräldrar i flick- och pojkfotboll. Umeå universitetet. Umeå universitetet publikationer Nr 92. Avhandling.

Hamel, T. & Gilbert, W. 2010. Holism in Sports Coaching: Beyond Humanistic Psychology. A Commentary. International Journal of Sports Science & Coaching 5(4), 485–488

Hammersly, M. & Atkinson, P. 2007. Ethnography. Principles in practice. Lontoo & New York: Routledge.

Hohti, R. & Karlsson, L. 2012. Kevätjuhlat – Koululaisena toimimisen tilat ja rajat. Teoksessa E. Pekkarinen, K. Vehkalahti & S. Myllyniemi (toim.) Lapset ja nuoret instituutioiden kehyksissä. Nuorten elinolot –vuosikirja 2012. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 131, Tiede, 128 –142.

Hoikkala, T. 1993. Katoaako kasvatus, himmeneekö aikuisuus? Aikuistumisen puhe- ja kulttuurimallit. Jyväskylä: Gaudeamus.

Hämeenaho, P. & Koskinen-Koivisto, E. 2014. Etnografian ulottuvuudet ja mahdollisuudet. Teoksessa: P. Hämeenaho & P. Koskinen-Koivisto (toim.) Moniulotteinen etnografia. Helsinki: Ethnos ry, 7–31.

Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylän yliopiston julkaisuja 127. Väitöskirja.

Itkonen, H. 2010. Lapsiurheilun kolme puhuntaa. TUL-lehti 2010(1), 24.

Itkonen, H. & Kauravaara, K. 2015. Kohti liikkumisen muutosta. Teoksessa H. Itkonen & K. Kauravaara (toim.) Liikunta kansalaisten elämänkulussa. Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämisestä. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, 8–16.

Itkonen, H., Lehtonen, K. & Aarresola, O. 2018. Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi. Helsinki. Valtion liikuntaneuvosto 2018:6.

James, A. & James, A. 2008. Key concepts in childhood studies. London: Sage.

Karlsson, L. 2020. Studies of Child Perspectives in Methodology and Practice with "Osallisuus" as a Finnish Approach to Children's Reciprocal Cultural Participation. Teoksessa E. Eriksen Ødegaard & J. Spord Borgen (toim.) Childhood cultures in transformation: 30 years of the UN Convention of the Rights of the Child in Action towards Sustainability, 246–273.

Korhonen, T. 2011. Lasten ja nuorten liikuntaa määrittävät diskurssit: liikuntakulttuurin kirjavoituneiden tavoitteiden tarkastelu hallintavallan ja uuden lapsuustutkimuksen käsitteiden valossa. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Pro-Gradu-tutkielma.

Korjus, T. & Korsberg, M. 2019. Valtion liikuntaneuvoston alkusanat. Teoksessa S. Kokko, & L. Martin (toim.) LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 33–34.

Koski, P. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 87–113.

Lehtinen, A-R. 2009. Lasten toiminta, toimintaresurssit ja toimijuus päiväkotiympäristössä. Teoksessa: L. Alanen & K. Karila (toim.) Lapsuus, lapsuuden instituutiot ja lasten toiminta. Tampere: Vastapaino, 89–114.

Bowers M. T. & Green, B. C. 2013. Reconstructing the Community-Based Youth Sport Experience: How Children Derive Meaning from Unstructured and Organized Settings. Journal of Sport Management, 27, 422–438

Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 27–35.

Norra, J. 1998. Ponnistamisen ilon liikuntafilosofia – Leikin taikapiiriin vai rationaalisuuden rautahäkkiin? – Lauri "Tahko" Pihkalan liikuntafilosofian Weberiläinen tarkastelu. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Pro-Gradu-tutkielma.

Paju, E., Salo, U-M., Guttorm, H., Hohti, R., Lappalainen, S., Mietola, R. & Niemi, A-M. 2014. Feministinen etnografia: Tietämistä ja tutkimista kasvatuksen kentillä. Sukupuolentutkimus. 27(4), 30–41.

Parviainen, J. 2021. Tietämättömyyden uhkat ja mahdollisuudet liikuntatieteessä. Liikunta & Tiede. 58(4), 59–61.

Rasku-Puttonen, H. 2006. Oppijoiden yhteisö, osallisuus ja kasvattajien merkitys. Teoksessa: K. Karila, M. Alasuutari, M. Hännikäinen, A.R. Nummenmaa & H. Rasku-Puttonen (toim.) Kasvatusvuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 111–125.

Rutanen, L. & Vehkalahti, K. 2019. Lasten ja nuorten etiikan muuttuvat kentät. Teoksessa: N. Rutanen & K. Vehkalahti (toim.) Tutkimuseettisestä sääntelystä elettyyn kohtaamiseen. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka II. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 163, 7–31.

Salasuo, M. 2020. Johdanto. Teoksessa: M. Salasuo (toim.) Harrastamisen äärellä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2020. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja, nro 68, 7–13.

Salasuo, M. Piispa, M. & Huhta, H. 2015. Huippu-urheilijan elämänkulku. Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusseura/ Nuorisotutkimusverkosto, julkaisuja 166. Sarja: tiede, 173–186.

Seippel, Ø. 2006. The Meanings of Sport: Fun, Health, Beauty or Community? Sport in Society 9(1), 51-70

Stenius, T., Karlsson, L., & Sivenius, A. 2020. Young Children's Humour in Play and Moments of Everyday Life in ECEC Centre. Scandinavian Journal of educational research 2022 66(3), 396–410.

Tammi, T. & Hohti, R. 2017. Lasten osallistuminen ja posthumanistinen ontologia: urittuvaa ja emergenttiä kartoittamassa. Kasvatus ja aika 11(1) 2017, 69–83.

Yhdistyneet kansakunnat [YK] 1989. Lapsen oikeuksien yleissopimus. https://www.unicef.org/crc/ (Viitattu 1.8.2022.)

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Weckström, E. 2021. Kertoen rakennettu – toimien toteutettu: Sosiaalisesti kestävän osallisuuden toimintakulttuurin rakentaminen varhaiskasvatuksessa. Itä-Suomen yliopisto. Itä-Suomen yliopiston julkaisuja No 177. Väitöskirja.

Zacheus, T. 2010. Liikuntaan ja urheiluun liittyvät merkitykset suomalaisten elämän aikana. Kasvatus & Aika 4(2), 55–68.

VERTAISARVIOITU
KOLLEGIALT GRANSKAD
PEER-REVIEWED
www.tsv.fi/tunnus

URHEILUYLÄKOULUN SOVELTUVUUSKOKEET – SUKUPUOLTEN VÄLISET EROT JA OSIOIDEN VÄLISET YHTEYDET

Tanja Kalari, LitM, KM, liikunnan ja terveystiedon lehtori, Tampereen kaupunki/Hatanpään koulu. **Joonas Kalari** KT, LitM, yliopisto-opettaja, Tampereen yliopisto/kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta; **Kasper Salin** LitT, apulaisprofessori, Jyväskylän yliopisto/liikuntatieteellinen tiedekunta. Sähköposti: kasper.j.salin@jyu.fi (yhteyshenkilö).

TIIVISTELMÄ

Kalari, T., Kalari, J. & Salin, K. 2023. Urheiluyläkoulun soveltuvuuskokeet – sukupuolten väliset erot ja osioiden väliset yhteydet. Liikunta & Tiede 60 (5), 104–110.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tutkia urheiluyläkoulun valtakunnallisten soveltuvuuskokeiden keventämismahdollisuuksia tarkastelemalla sukupuolten välisiä eroja ja osioiden välisiä yhteyksiä. Lisäksi tutkittiin miten osioiden vähentäminen vaikuttaisi hakijoiden valikoitumiseen. Motorisia perustaitoja ja liikuntakykyisyyttä mitattiin seitsemässä osiossa (kestävyys, voima, välineenkäsittelytaito, tasapainotaidot ja rytmi, liikkumistaidot ja nopeus, liikkuvuus, koulukohtainen osio). Aineisto kerättiin Tampereella urheiluyläkoulun soveltuvuuskokeiden yhteydessä tammi- helmikuussa 2022. Tutkittavia oli yhteensä 196, joista 95 poikaa ja 101 tyttöä. Tulosten analyysissä käytettiin Pearsonin korrelaatiokerrointa, keskihajonnan tarkastelua, Levenen testiä, riippumattomien otosten t-testiä ja logistista regressioanalyysiä.

Hakijoista pojat olivat tyttöjä parempia kestävyydessä ($p < 0,05$), välineenkäsittelytaidoissa ja koulukohtaisen testin osioissa ($p < 0,01$). Tytöt olivat poikia parempia tasapainotaitojen ja rytmin sekä liikkuvuuden osioissa ($p < 0,01$). Tytöt saivat parhaat pisteet liikkuvuusosiosta, pojat liikkumistaitojen osiosta. Liikkumistaidoilla oli merkitsevä ($p < 0,01$) yhteys kaikkiin muihin muuttujiin molemmilla sukupuolilla. Pojilla havaittiin vahvaa korrelaatiota kestävyys- ja voimaosion ($r = 0,588$, $p < 0,01$), kestävyys- ja koulukohtaisen osion ($r = 0,621$, $p < 0,01$) ja tasapainotaito ja rytmi- ja liikkuvuusosion ($r = 0,504$, $p < 0,01$) välillä. Tytöillä korrelaatio oli vahvaa voima- ja liikkumistaitojen osion ($r = 0,548$, $p < 0,01$) välillä. Regressioanalyysissa valintaa urheiluyläkoululuokille selitti parhaiten kestävyysosio (Nakelgerke $R^2 = 0,40$, $p < 0,001$). Sukupuolten välillä oli eroja viidessä eri osiossa, mutta kokonaispisteissä eroja ei ollut. Jo kolmella osiolla (kestävyys, liikkuvuus, välineenkäsittely) pystyttiin ennustamaan 89,2 % valituista oikein (Nakelgerke $R^2 = 0,78$, $p < 0,001$).

Soveltuvuuskokeen useissa osioissa mitattiin samoja liikuntakykyisyyden ja motoristen perustaitojen osa-alueita. Vähentämällä osioiden määrää seitsemästä kolmeen tai neljään katettaisiin motoristen taitojen ja liikuntakykyisyyden mittaaminen riittävän monipuolisesti kokeen tasapuolisuus ja erottelukyky säilyttäen. Tämä keventäisi myös hakijoiden ja mittaajien rasitusta.

Asiasanat: urheiluyläkoulu, soveltuvuuskokeet, liikuntakykyisyys, motoriset perustaidot

ABSTRACT

Kalari, T., Kalari, J. & Salin, K. 2023. The aptitude tests of sport focused secondary school – Gender differences and item relations. Liikunta & Tiede 60 (5), 104–110.

The aim of this study was to investigate the potential of streamlining the national aptitude tests for sports schools by examining gender differences and the links between the sections. In addition, the impact of reducing the number of sections on the selection of applicants was investigated. Basic motor skills, motor abilities and perceptual motor skills were measured for items of endurance, strength, manipulative skills, balance and rhythm, locomotor skills and speed and flexibility. In addition, a school-specific item for games skills was used. The data was collected with the national aptitude test in January and February 2022 in Tampere. The sample size was 196 of which 101 girls and 95 boys. Pearson's correlation coefficient, analysis of variance, Levene's test, independent samples t-test and logistic regression analysis were used to analyse the results.

Boys were more successful in the items of endurance ($p < 0,05$), manipulative skills and in school-specific item ($p < 0,01$). The girls were more successful in balance and rhythm and flexibility ($p < 0,01$). Girls got their best points in the item of flexibility, boys in the item of locomotors skills. Among boys' strong correlation was found between the items of endurance and strength ($r = 0,588$, $p < 0,01$), endurance and school-specific item ($r = 0,621$, $p < 0,01$) and between balance and rhythm and flexibility ($r = 0,504$, $p < 0,01$). Among girls' strong correlation was found between items of strength and locomotor skills ($r = 0,548$, $p < 0,01$). In the regression analysis, selection into the sports schools was explained best by the endurance item (Nakelgerke $R^2 = 0,40$, $p < 0,001$). Even three items (endurance, flexibility and manipulative skills) could predict 89,2% of chosen applicants right (Nakelgerke $R^2 = 0,78$, $p < 0,001$).

Several items of the aptitude test measured the same domains of physical fitness and basic motor skills. Reducing the number of items from seven to three or four would cover a sufficiently wide range of motor skills and mobility measures while maintaining the fairness and discriminatory power of the test. This would also reduce the burden on candidates and measurers.

Keywords: Sports focused secondary school, aptitude tests, motor abilities, basic motor skills

JOHDANTO

Urheiluyläkoulutoiminta sen nykyisessä muodossa on seurausta liikunnan järjestötoiminnasta ja sen kehittymisestä 1990-luvulta alkaen. Alkuun toimeenpanijana oli Nuori Suomi ry (Haarma 2010, 55, 58) jonka tueksi perustettiin valtakunnallinen yläkoulutyöryhmä 2007. Yläkoulutyöstä tuli yksi pääkaupunkiseudun urheiluakatemian eli Urhean yksi tärkeistä toimialueista vuoteen 2010 mennessä. Urheiluyläkoulukokeilun suunnittelu alkoi Urheassa 2012. Vuonna 2015 Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaan perustettiin yläkoulutiimi, ja valtakunnallinen vastuu yläkouluikäisten urheilijoiden koulunkäynnin ja urheilun edistämisestä siirtyi Olympiakomitealle. (Nieminen ym. 2018, 8.) Urheiluakatemiaohjelman paikallistyötä tekevä verkosto muodostuu 19 alueellista urheiluakatemiasta, joiden alaisuudessa toimii yhteensä 34 urheiluyläkoulua. Urheiluakatemiaan kuuluu oppilaitoksia (yläkoulut, toinen- ja korkea-aste), urheiluseuroja ja asiantuntijaorganisaatiota. (Nieminen ym. 2018, 4–5; Olympiakomitea 2022b.) Urheiluakatemiatoiminta käsittää urheilijan polun vaiheet yläkoulutoiminnasta huippu-urheiluun saakka (Olympiakomitea 2021). Urheiluakatemioihin kuuluvat koulut voivat olla joko urheiluyläkouluja, liikuntapainotteisia kouluja tai liikuntalähikouluja, joista tässä tutkimuksessa keskitytään vain urheiluyläkouluihin. Myös yläkoululeiritys on osa urheiluakatemiaohjelman toimintaa. (Olympiakomitea 2015.) Suomalainen urheiluyläkoulu-mallin luomistyö alkoi urheiluyläkoulukokeilulla 2017–2020. Yksi kokeilussa mukana ollut sisältöalue oli soveltuvuuskokeiden kehittäminen. (Nieminen ym. 2018, 4–5.) Nykymuotoisen urheiluyläkoulutoiminnan tavoitteena on oppilaitosten, seurojen, ja urheiluakatemian suunnitelmallinen yhteistyö, joka mahdollistaa noin 20 tunnin viikoittaisen liikkumisen, harjoittelun ja urheilun kokonaismäärä. Urheilun ohella nuori hankkii itselleen valmiudet haluamiinsa jatko-opintoihin. (Olympiakomitea 2022a.) Tässä yhteydessä puhutaan usein urheilijan kaksoisurasta, jolla tarkoitetaan juuri urheilun ja opiskelun/työn tasapainoista yhdistämistä (Olympiakomitea 2022a).

Olympiakomitean suosittelemat urheiluyläkoulujen soveltuvuuskokeet koostuvat 6–7 osiosta sisältäen 12–13 liikkumiskykyisyyttä, motorisia taitoja ja havaintomotoriikkaa mittaavaa testiä. Lisäksi on mahdollista toteuttaa erillisiä lajiliittojen testejä. (Olympiakomitea 2020.) Valinta urheiluyläkouluun tehdään soveltuvuuskokeiden perusteella, jossa ei ole sukupuoli- tai lajikiintiöitä. Urheiluyläkoulun soveltuvuuskokeet sisältävät monipuolisesti liikuntakykyisyyden eri osa-alueita. Liikuntakykyisyydellä tarkoitetaan kunnon, liikehallinnan ja liikkuvuuden yhdistelmää (Hirtz 2007, 213). Kunto koostuu kestävyydestä, nopeudesta ja voimasta. Liikehallinnan osa-alueita ovat tasapaino, voima- ja nopeuserottelu, ajoitustarkkuus, suuntatarkkuus, yhdistely, muuntelu ja reagointi (Nupponen 1997, 17–18). Liikehallintaa pidetään motoristen taitojen kehittymiseen vaikuttavana suhteellisen pysyvänä kykynä (Vandorpe ym. 2012). Liikkuvuus on aineenvaihdunnallisesti passiivinen liikuntakykyisyyden osa-alue (Hirtz 2007). Soveltuvuuskokeissa mitataan kuntotekijöistä nopeus-, kestävyys- ja voima-ominaisuuksia ja liikkuvuuden osalta alaraajojen, lantion alueen, selän ja olkapäiden liikelaajuutta. Liikehallintaa mitataan erilaisilla motorisilla perustaidoilla, joihin kuuluvat välineenkäsittelytaidot, liikkumistaidot ja tasapainotaidot. (Gallahue & Cleland-Donnelly, 2003, 54.)

Urheiluyläkoulu on melko uusi konsepti ja näin ollen siihen liittyvät selvitystyöt ovat vähäisiä. Soveltuvuuskokeista on lähinnä tehty maisteritutkinnon opinnäytetöitä. Liikunta-alalla on aiemmin todettu, että erilaiset liikuntatestit mittaavat osittain samoja asioita ja osioiden välillä on havaittavissa positiivista korrelaatiota. Näiden lisäksi testien toteutus on koettu raskaaksi sekä testattavien että testaajien näkökulmasta (Kalaja, 2012). Liikuntatieteellisen tiedekunnan liikuntapedagogiikan opintosuunnan valintakokeissa havaittiin, että mikäli liikuntatestien määrä puolitettaisiin, olisi opiskelijaksi päätynyt miehissä 88-prosenttisesti ja naisissa 85-prosenttisesti samat henkilöt kuin käytössä olleella testimäärällä (Kalaja, 2012).

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tutkia urheiluyläkoulun valtakunnallisten soveltuvuuskokeiden keventämismahdollisuuksia tarkastelemalla sukupuolten välisiä eroja ja osioiden välisiä yhteyksiä. Lisäksi tutkittiin miten osioiden vähentäminen vaikuttaisi hakijoiden valikoitumiseen. Koska soveltuvuuskokeet vaativat merkittävää henkilöstöresurssia ja ovat hakijalle kuormittavat, ei ole tarkoituksenmukaista mitata hakijalta samoja ominaisuuksia useaan kertaan päällekkäisillä testeillä. Aiemmin on havaittu esimerkiksi liikunta-alan soveltuvuuskokeissa, että erilaiset liikuntaosiot voivat olla päällekkäisiä ja mahdollisuus mittausten keventämiseen on olemassa (Kalaja, 2012). Esimerkiksi voimaa mittaavat osiot mittaavat myös liikehallintaa ja taitoa. Vastaavasti kuntoa mittaavat testit mittaavat myös liikehallintaa (Vandendriessche, ym. 2011).

TUTKIMUKSEN AINEISTO JA MENETELMÄT

Tämän tutkimuksen tehtävänä oli tutkia urheiluyläkoulujen soveltuvuuskoetta tarkastelemassa sukupuolten välisiä eroja ja eri osioiden välisiä yhteyksiä.

1. Miten tytöt menestyivät soveltuvuuskokeissa poikiin verrattuna?
2. Miten soveltuvuuskokeen eri osiot ovat yhteydessä toisiinsa?
3. Miten soveltuvuuskoeosioiden vähentäminen olisi vaikuttanut urheiluyläkouluun valikoitujen nuorten joukkoon?

Tutkimuksen toteuttaminen ja kohdejoukko. Tutkimuksen aineisto kerättiin Tampereella järjestettyjen urheiluyläkoulujen soveltuvuuskokeiden yhteydessä tammi- ja helmikuussa 2022. Soveltuvuuskokeet olivat yhteiset kaikille Tampereen kolmelle urheiluyläkoululle. Tutkimuksen toteuttamiseen soveltuvuuskokeiden yhteydessä haettiin lupa Tampereen kaupungilta. Soveltuvuuskokeisiin ilmoittauduttiin sähköisesti Wilma-järjestelmän kautta tai erillistä linkkiä käyttämällä (Tampereen ulkopuoliset hakijat). Ilmoittautumisen yhteydessä hakijoilta kysyttiin lajitausta ja syntymäaika. Tutkimukseen kutsuttiin kaikki soveltuvuuskokeisiin ilmoittautuneet hakijat (N = 217). Ilmoittautuneista 107 oli tyttöjä ja 110 poikia. Ilmoittautumisen jälkeen hakijoille lähetettiin sähköpostitse tietosuojailmoitus ja tutkimustiedote sekä pyydettiin suostumus tutkimukseen osallistumiseen. Eettisen lausunnon tarvetta tiedusteltiin eettiseltä toimikunnalta, mutta sitä ei vaadittu, koska aineistonkeruu liittyi jo olemassa olevaan aineistonkeruuseen ja kohdistui pitkälle erikoistuneeseen joukkoon hakijoita.

Mittaukset toteutettiin 25.–28.1.2022 Tampereella. Varsinaisina mittauspäivinä ja varapäivinä soveltuvuuskokeisiin saapui 196 hakijaa, joista 101 oli tyttöjä ja 95 poikia. 22 hakijaa ei saapunut soveltuvuuskokeisiin. Soveltuvuuskokeisiin osallistui 89,9 % ilmoittautuneista. Lajitaustaltaan hakijat edustivat 33 eri lajia. Jalkapallon harrastajia oli 25,1 % (28 poikaa, 21 tyttöä), esteettisten lajien harrastajia 21,5 % (ei poikia, 42 tyttöä), jääjoukkuepelien harrastajia 18,5 % (32 poikaa, 4 tyttöä), sisäjoukkuepelien harrastajia 12,8 % (18 poikaa, 8 tyt-

töä) ja muiden lajien harrastajia 22,1 % (17 poikaa, 26 tyttöä) hakijoista. Mittauksiin osallistui 15 mittaajaa, jotka olivat tutkijan lisäksi tamperelaisten koulujen liikuntaa opettavia opettajia tai Tampereen kasvatus- ja opetuspalvelujen työntekijöitä. Mittaajat toimivat pareittain. Mittaajille lähetettiin ennen soveltuvuuskokeita ohjeet mittausten toteuttamisesta ja arvioinnista. Mittaukset alkoivat yhteisellä alkuverryttelyllä. Ensimmäiseksi kaikki suorittivat testeistä 20 metrin viivajuoksun ja punnerrukset. Tämän jälkeen testit tehtiin kuudessa eri suorituspisteessä pisteeltä toiselle kiertäen. Testaajilla oli vastuu yhdestä suorituspisteestä. Soveltuvuuskokeet alkoivat aamulla kello yhdeksän ja päättyivät noin kello 15. Vuonna 2022 Tampereelle valittiin viisi urheiluluokkaa ja yhdelle urheiluluokalle 20–24 oppilasta. Soveltuvuuskokeiden lisäksi urheiluluokalle valintaan vaikuttavat alakoulun urheiluluokilta yläkouluun jatkavilta vapautuvat paikat ja lopulta rehtorin päätös, joten valintakokeen kautta valituiksi tulleiden lukumäärä ei ole joka vuosi täsmälleen sama. Tässä tutkimuksessa valintakokeesta valituiksi tulleiden lukumäärän viitearvona käytetään 100 oppilasta, mikä on hyvin lähellä vuosittaista todellista lukumäärää.

Soveltuvuuskoemuuttujat ja niiden luotettavuus. Olympiakomitean suosittelema valtakunnallinen urheiluyläkoulun soveltuvuuskoe (Opetushallitus 2021) koostuu kuudesta eri osiosta: kestävyys (20m viivajuoksu), voima (etunojapunnerrus, vauhditon 5-loikka, vauhditon 5-tasajalkahyppy) välineenkäsittelytaito (heitto-kiinniotto-yhdistelmä), tasapainotaidot ja rytmi (voimistelusarja, rytmi), liikkumistaidot ja nopeus (sivuttaissiirtyminen, tähtirata) liikkuvuus (jalan nosto, tempausvala, nousu siltaan). Tarkemmat tiedot ja valtakunnallisten testien suoritusohjeet löytyvät osoitteesta https://www.soveltuvuuskoe.fi/. Kunnat ja koulut voivat halutessaan edellä mainittujen osioiden lisäksi järjestää seitsemännen koulukohtaisen osion. Jokaisesta osiosta voi saada enintään kahdeksan pistettä. Valinnainen koulukohtainen osa on aina pakollinen osa arviointia ja tällöin perusosan osioista jätetään lopputuloksista huomioimatta heikoin. Hakija voi saada maksimissaan 48 pistettä. Lisäksi lajiliitot voivat järjestää omia lajiliittotestejä, jolloin soveltuvuuskokeista voi saada enintään 60 pistettä. (Olympiakomitea 2020.) Tampereen soveltuvuuskokeet sisälsivät valtakunnallisen perusosan sekä koulukohtaisen osion, joka oli käsipallon pienpeli (Tiirikainen 2021). Tampereen soveltuvuuskoetta kutsutaan tässä tutkimuksessa Tampere-malliksi. Muuttujina käytettiin soveltuvuuskokeiden osioiden kokonaistuloksia. Osioita oli yhteensä seitsemän ja yhden osion maksimipistemäärä oli kahdeksan.

Kestävyysosion 20 metrin viivajuoksu-, ja voimaosion vauhdittoman 5-loikan testi ovat Suomessa olleet Suomessa käytössä jo Koululaisen kunnon ja liikehallinnan testistöissä (Nupponen 1999) sekä nykyisissä Move! -mittauksissa (Opetushallitus 2021). Liikkumistaitojen osiossa käytettiin sivuttaissiirtymisen testiä Saksassa 1970-luvulla kehitetystä Körperkoordinationtest für kinder eli KTK-mittarista (Kiphard & Schilling 2007). Liikkuvuusosion jalan nosto selinmakuulta ja tempausvala kepillä kuuluvat FMS-testistöön (Functional Movement Screen), joka on kehitetty mittaamaan yksilön toiminnallista liikkuvuutta (Cook ym. 2014a; Cook ym. 2014b). Voimaosioon kuuluneelle vauhdittoman 5-tasahypyn, tasapaino- ja rytmiosion voimistelu- ja rytmisarjan, liikkumistaitojen osion tähtiradan, liikkuvuusosion nousu siltaan maasta ja koulukohtaisen osion käsipallotesteille ei löytynyt suoraa vastaavuutta Suomessa aiemmin käytössä olleista tai nykyisin käytössä olevista testistöistä.

Kestävyyssukkulajuoksu (20 m viivajuoksu) on luotettava menetelmä arvioida kestävyyttä (Artero ym. 2011, Léger, & Lambert 1982). Etunojapunnerrus on validi suhteellisen voiman (Pate ym. 1993) ja luotettava ylävartalon voiman (Romain & Mahar 2001) mittari. Vauhditon 5-loikka mittaa luotettavasti alaraajojen voimaa (Bouhlel ym. 2006). Soveltuvuuskokeissa käytetty heittokiinniottoyhdistelmä- testi on samankaltainen kuin Move!-mittauksiin kehitetty heitto-kiinniottoyhdistelmän testi (Opetushallitus 2021, 14). Heitto-kiinniottoyhdistelmän luotettavuus oli melko hyvä fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän työryhmän tekemissä esitutkimuksissa (Jaakkola ym. 2012, 105). KTK-mittarin testistöt ovat helppoja toteuttaa ja menetelmät on huolella standardoituja (Vandorpe ym. 2011). KTK:n toistoreliabiliteetti on kohtalainen tai korkea, mutta sen rinnakkaisvaliditeetti on kohtalainen tai heikko. FMS-testistölle on havaittu hyvä reliabiliteetti riippumatta arvioitsijoiden kokemuksesta testistön käytöstä (Bonazza ym. 2017). Liikkuvuus- ja voimaosioiden eri testien luotettavuutta arvioitiin Cronbachin alfalla. Liikkuvuuden eri testien yhteneväisyys jäi vaatimattomaksi (Cronbachin alfa = 0,345). On kuitenkin hyvä huomioida, että nämä liikkuvuustestit mittaavat hieman eri osa-alueita liikkuvuudesta, mikä selittää osittain alhaista yhteneväisyyttä. Voimaosion testit mittasivat yhteneväisesti samaa asiaa (Cronbachin alfa = 0,676).

Aineiston analyysi. Analyysit suoritettiin SPSS 26.0 ohjelmalla. Ensimmäisen tutkimusongelman kohdalla hyödynnettiin Pearsonin korrelaatiokerrointa, tarkastelemaan eri mittausosioiden välisiä korrelaatioita, jotka analysoitiin sukupuolittain. Toisessa tutkimuskysymyksessä käytettiin t-testiä tyttöjen ja poikien keskiarvojen erojen tarkasteluun. Kolmannessa tutkimuskysymyksessä regressioanalyysin avulla selvitettiin eri soveltuvuuskoeosioiden selitysosuutta kokeen kokonaispistemäärän vaihtelusta. Tutkimuksessa käytettiin binääristä logistista regressioanalyysia, jossa selitettävä muuttuja voi saada kaksi arvoa, tässä tutkimuksessa tulla valituksi urheiluyläkouluun tai tulla hylätyksi. Askeltavan erotteluanalyysin avulla etsittiin soveltuvuuskoemuuttujista sellainen yhdistelmä, joka parhaiten erottelisi soveltuvuuskokeisiin osallistuneet urheiluyläkouluun valittujen (n=100) ja karsiutuneiden luokkiin (n=100).

TULOKSET

Ensimmäisenä tutkimusongelmana oli selvittää, miten tytöt menestyivät soveltuvuuskokeissa poikiin verrattuna. Kun vertailtiin tyttöjen ja poikien keskiarvoja toisiinsa, havaittiin, että pojat olivat tyttöjä parempia kestävyydessä, ($t = 3{,}54$, $df = 193$), välineenkäsittelytaidoissa ($t = 4{,}92$, $df = 188$) ja koulukohtaisessa osiossa ($t = 8{,}09$, $df = 193$). Tytöt puolestaan olivat poikia parempia tasapainotaidoissa ja rytmissä ($t = -5{,}66$, $df = 179$) ja liikkuvuudessa ($t = -5{,}33$, $df = 181$). Koska liikkumistaidoissa ja voimassa sukupuolet eivät eronneet toisistaan, voidaan todeta, että osiot eivät näytä suosivan erityisesti kumpaakaan sukupuolta siten, että pojat olisivat olleet selvästi tyttöjä parempia kaikissa osioissa tai toisinpäin. Myös efektikoot olivat pieniä, joten sukupuoli ei juurikaan selitä eroa sukupuolten välisissä pisteissä eri osioissa. Keskiarvojen perusteella sukupuolet erosivat siinä, missä osioissa menestyttiin parhaiten tai heikoiten. Tyttöjen matalimman ja korkeimman keskiarvon ero oli suurempi kuin pojilla. Pojat suoriutuivat osioista tyttöjä tasaisemmin. Kun tarkasteltiin sukupuolten välisiä eroja kokonaispisteissä sekä perusosan että Tampere-mallissa, huomattiin, ettei pisteissä ollut tilastollisesti merkitsevää eroa.

Tampere-mallilla molemmat sukupuolet saivat hieman paremmat kokonaispisteet kuin perusosan perusteella. Tämä selittyy sillä, että Tampere-mallissa jokaiselta hakijalta pudotettiin heikoin seitsemästä osiosta pois lopullisista pisteistä. Keskihajonnoissa sukupuolet erosivat siinä, mitkä mittarit erottelivat heitä parhaiten tai heikoiten. Tyttöjä erotteli parhaiten välineenkäsittelytaidot, heikoiten liikkumistaidot. Poikia erotteli parhaiten tasapainotaidot ja rytmi, heikoiten kestävyys (Taulukko 1).

Toisena tutkimusongelmana oli selvittää soveltuvuuskokeen eri osioiden yhteyttä toisiinsa. Korrelaatioita tarkasteltiin molemmilla sukupuolilla erikseen. Liikkumistaitojen osio korreloi tilastollisesti merkitsevästi kaikkien osioiden kanssa sekä tytöillä ja pojilla. Lisäksi pojilla liikkuvuus sekä tasapainotaidot ja rytmi -osiot korreloivat myös kaikkien muiden osioiden kanssa. Pojilla vahvimmat korrelaatiot havaittiin kestävyys- ja voimaosion ($r = 0{,}588$, $p < 0{,}01$), kestävyys- ja koulukohtaisen osion ($r = 0{,}621$, $p < 0{,}01$) sekä tasapainotaidot ja rytmi- ja liikkuvuusosion ($r = 0{,}504$, $p < 0{,}01$) välillä. Tytöillä korrelaatio oli vahvinta voima- ja liikkumistaitojen osion ($r = 0{,}548$, $p < 0{,}01$) välillä. Osioiden väliset yhteydet olivat suurimmaksi osaksi erilaisia sukupuolten välillä. Osioiden väliset korrelaatiokertoimet on esitetty taulukossa 2.

Taulukko 1. Tyttöjen (n=101) ja poikien (n=94) vertailu soveltuvuuskokeiden eri osioissa ja kokonaispisteissä.

osio	sp	ka.	kh.	Cohen d	p
Liikkumistaidot	poika	5,75	1,26	0,009	0,502
	tyttö	5,63	1,21		
Kestävyys	poika	5,37	1,13	0,05	< 0,05
	tyttö	4,73	1,35		
Voima	poika	4,74	1,28	0,02	0,051
	tyttö	4,38	1,26		
Tasapainotaidot ja rytmi	poika	4,38	1,83	0,08	< 0,01
	tyttö	5,73	1,48		
Liikkuvuus	poika	5,62	1,67	0,07	< 0,01
	tyttö	6,79	1,38		
Välineenkäsittelytaidot	poika	5,18	1,46	0,07	< 0,01
	tyttö	4,01	1,85		
Koulukohtainen osio	poika	4,47	1,39	0,11	< 0,01
	tyttö	2,87	1,37		
Perusosan pisteet	poika	31,04	6,02	0,004	0,769
	tyttö	31,28	5,41		
Tampere-Malli	poika	32,18	5,82	0,008	0,559
	tyttö	31,72	5,26		

Taulukko 2. Soveltuvuuskokeiden osioiden väliset yhteydet. Pojat ylädiagonaalissa. Tytöt aladiagonaalissa.

Osio	Liikkumis-taidot	Kestävyys	Voima	Tasapaino-taidot ja rytmi	Liikkuvuus	Välineen-käsittely-taidot	Koulu-kohtainen osio	Perusosan yhteispis-teet	Tampere-mallin pisteet
Liikkumistaidot	1	,475**	,452**	,440**	,303**	,471**	,362**	,733**	,730**
Kestävyys	,417**	1	,588**	,425**	,287**	,169	,621**	,613**	,618**
Voima	,548**	,441**	1	,459**	,341**	,201	,359**	,754**	,729**
Tasapainotaidot ja rytmi	,405**	,250*	,495**	1	,504**	,358**	,396**	,650**	,622**
Liikkuvuus	,266**	,061	,328**	,159	1	,241*	,213*	,490**	,494**
Välineenkäsittelytaidot	,289**	,241*	,201*	,197*	,116	1	,259*	,597**	,606**
Koulukohtainen osio	,302**	,266**	,161	-,001	,240*	,436**	1	,382**	,470**
Perusosan yhteispisteet	,726**	,622**	,701**	,800**	,679**	,592**	,511**	1	,991**
Tampere-Mallin pisteet	,734**	,722**	,692**	,739**	,637**	,583**	,638**	,979**	1

p<0,05*, p<0,01**

Kolmantena tutkimusongelmana oli selvittää, miten soveltuvuuskoeosioiden poisjättäminen olisi vaikuttanut urheiluyläkouluun valikoitujen nuorten joukkoon.

Logistisella regressioanalyysilla pyrittiin arvioimaan, mitkä osiot vaikuttaisivat eniten valituksi tulemiseen tai hylätyksi tulemiseen. Ehdollisesti selittäviä tekijöitä lisäävällä (forward) menetelmällä havaittiin, että jo kolmella osiolla (kestävyys, liikkuvuus ja välineenkäsittely) pyrittiin ennustamaan 89,2 hakijoista oikein (Nakelgerke $R^2 = 0{,}77$, $p < 0{,}001$). Hyväksytyiksi tulleista 89 % ja hylätyiksi tulleista 89,5 % oli luokiteltu oikein. Neljännen (91,3 %, Nagelgerke $R^2 = 0{,}84$, $p<0{,}001$) ja viidennen (93,3 %, Nakelgerke $R^2 = 0{,}87$, $p<0{,}001$) lisääminen ei merkittävästi muuttanut valittavien määrää. Osioista selkeimmin erottui kestävyys (Nakelgerke $R^2 = 0{,}40$, $p < 0{,}001$), joka kykeni luokittelemaan 77,9 prosenttia tapauksista oikein. Hyväksytyiksi tulleista 80 % oli luokiteltu oikein ja vastaavasti hylätyiksi tulleista oikein luokiteltujen prosenttiosuus oli 75,8 (Taulukko 3).

Taulukko 3. Logistisen regressioanalyysin mukaan valituksi tulemista ennustavat mittaukset.

	p-arvo	Nagelkerke R^2	% (n) luokiteltu oikein ei-valitut	% (n) luokiteltu oikein valituista	% luokiteltu oikein kaikki
Malli 1[a]	<0,001	0,40	75,8 (72)	80,0 (80)	77,9
Malli 2[b]	<0,001	0,59	78,9 (75)	79,0 (79)	79,0
Malli 3[c]	<0,001	0,77	89,5 (85)	89,0 (89)	89,2
Malli 4[d]	<0,001	0,84	92,6 (88)	90,0 (90)	91,3
Malli 5[e]	<0,001	0,87	91,6 (87)	95,0 (95)	93,3
Malli 6[f]	<0,001	0,92	96,8 (92)	95,0 (95)	95,9
Malli 7[g]	0,968	1,00	100,0 (95)	100,0 (100)	100,0

[a] = kestävyys, [b] = kestävyys, välineenkäsittely [c] = kestävyys, liikkuvuus, välineenkäsittely [d] = kestävyys, voima, liikkuvuus, välineenkäsittely, [e] = liikkumistaidot, kestävyys, voima, liikkuvuus, välineenkäsittely, [f] = liikkumistaidot, kestävyys, voima, liikkuvuus, välineenkäsittely, koulukohtainen, [g] = liikkumistaidot, kestävyys, voimakestävyys, tasapaino ja rytmi, liikkuvuus, välineenkäsittely, koulukohtainen.

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tutkia urheiluyläkoulun valtakunnallisten soveltuvuuskokeiden keventämismahdollisuuksia tarkastelemalla sukupuolten välisiä eroja ja osioiden välisiä yhteyksiä.

Sukupuolten väliset erot. Tytöt olivat poikia parempia tasapainotaidot ja rytmi -osiossa sekä liikkuvuusosiossa. Pojat olivat tyttöjä parempia kestävyys- ja välineenkäsittelytaitojen osioissa sekä koulukohtaisessa osiossa. Jaakkolan ym. (2017) tutkimuksessa havaittiin, että liikehallintaa vaativassa testissä pärjäsivät niiden lajien harrastajat paremmin, joille testattu taito oli lähempänä omaa lajia. Tässä tutkimuksessa kaikki esteettisiin lajeihin luokitellut hakijat olivat tyttöjä ja heidän osuutensa koko tyttösukupuolesta oli 41,6 prosenttia. Pojista 83,0 prosenttia oli jalkapallon, jääjoukkuepelien tai sisäjoukkuepelien harrastajia. Valakyykkyä lukuun ottamatta, tasapainotaidot ja rytmiosiossa sekä liikkuvuusosiossa käytetyt testit olivat esteettisille lajeille lajityypillisiä taitoja (kärrynpyörä, kuperkeikka, vaaka, silta ja aktiivinen suoran jalan nosto). Välineenkäsittelytaitojen osiossa ja koulukohtaisessa osiossa puolestaan mitattiin palloilijoille lajinomaisia taitoja. Koska motoriset taidot ovat harjoittelun tulosta (Bös 2003, 2), sukupuolten välillä oli eroa harrastetuista lajeissa ja koska efektikoot sukupuolten välillä olivat pieniä, voi sukupuolten välisiä eroa selittää erilaiset lajitaustat. On huomattava, että tytöillä oli matalin keskiarvo ja pienehkö keskihajonta koulukohtaisessa osiossa. Valtakunnallisen ohjeen mukaan koulukohtaisen osion pisteitä ei voida pudottaa lopullisista pisteistä pois, tarkoittaa tämä tyttöjen kohdalla sitä, että heillä todennäköisemmin putoaa toisiksi heikoimman osion (välineenkäsittely) pisteet pois lopullisista pisteistä. Tämä laskee keskimäärin tyttöjen lopullisia pisteitä enemmän kuin pojilla.

Osioiden välinen yhteys. Gallahuen & Cleland-Donnellyn (2003, 54) määritelmässä liikkumistaitoja ovat käveleminen, juokseminen, ponnistaminen, loikkaaminen, hyppääminen esteen yli, laukkaaminen, liukuminen, harppaaminen ja kiipeäminen. Tässä tutkimuksessa liikkumistaidot ja nopeus -osio korreloi tilastollisesti merkitsevästä sekä tytöillä että pojilla kaikkien soveltuvuuskokeiden eri osioiden kanssa. Liikkuvuus- ja liikkumistaito-osioiden välinen korrelaatio oli matalin. Liikkuvuusosion tehtävät ovat staattisia, eikä niissä näin ollen mitata liikkumistaitoja. Kestävyys-, välineenkäsittelytaidot- ja koulukohtaisessa osiossa korostuivat välineenkäsittely ja juokseminen. Tasapainotaidot ja rytmi- sekä voimaosioissa motorisista perustaidoista korostuivat dynaaminen tasapaino, ponnistaminen ja loikkaaminen. Korrelaatioiden ja liikkumistaitojen määritelmän perusteella kaikissa osioissa vaaditaan liikkumistaitoja liikkuvuutta lukuun ottamatta. Tämä tarkoitti myös sitä, että osioissa mitattiin päällekkäisiä asioita. Poikien osaaminen oli tasaisempaa ja tyttöjen osaamisessa oli enemmän hajontaa eri osioiden välillä. Tämän perusteella näyttäisi siltä, että poikien lajitaustat (suurin osa palloilijoita) harjoittavat laajemmin testeissä vaadittavia motorisia taitoja ja liikun-

takykyisyyttä. Tulosta voi selittää esteettisten lajien varhainen erikoistuminen (Sweeney ym. 2021) ja tästä seuraava opittujen motoristen taitojen kirjon supistuminen (Branta 2010).

Soveltuvuuskokeiden keventämismahdollisuudet. Logistinen regressioanalyysi osoitti, että osioiden vähentäminen olisi mahdollista. Kuusi osiota luokitteli ja hakijat oikein 95,9 prosenttisesti. Viisi osiota luokitteli hakijat oikein 93,3 prosenttisesti. Neljä osiota luokitteli hakijat oikein 91,3 prosenttisesti. Kolme osiota luokitteli hakijat oikein 89,2 prosenttisesti. Käytännössä kuudella osiolla lopullisessa valinnassa viisi urheiluyläkouluun valituista olisi vaihtunut, samoin viidellä osiolla. Neljällä osiolla olisi vaihtunut 10 valittua. Kolmella osiolla olisi vaihtunut 11 urheiluyläkouluun valittua. Näin ollen osioiden vähentäminen kolmeen tai neljään tuottaisi hyvin samanlaisen tuloksen kuin seitsemän osion patteri. Näihin neljään osioon jäisivät kestävyys, voima, liikkuvuus ja välineenkäsittely. Kolmen osion mallissa mukana olisi kestävyys, liikkuvuus ja välineenkäsittely. Aiemmin myös Kalajan (2012, 99) liikunnan aineenopettajakoulutusta koskevassa tutkimuksessa havaittiin, että vähentämällä pääsykokeiden testien määrää tulisi opiskelijoiksi hyväksytyksi lähes sama joukko. Tulosten tulkinnassa on otettava huomioon, että kyseessä on malli, joka ei täysin vastaa todellisuutta, jossa heikoin osio pudotetaan tuloksissa pois.

Nykymuotoiset testit mittaavat osittain samoja asioita. Testit, jotka mittaavat voimaa mittaavat samalla myös liikehallintaa ja taitoa. Samoin kuntoa mittaavat testit mittaavat myös liikehallintaa. (Vandendriessche ym. 2011.) Barnettin ym. (2011) mukaan välineenkäsittelytaitoja harjoittelemalla kehittyvät myös liikkumistaidot. Urheiluyläkoulun soveltuvuuskokeiden määritelmässä on kerrottu kestävyysosion mittaavan liikkumistaitoja ja kestävyyttä, voimaosion voimaa, nopeutta ja liikehallintaa sekä välineenkäsittelytaitojen sekä välineenkäsittelytaitojen osion välineenkäsittelytaitoja, voimaa ja havaintomotoriikkaa. Liikkuvuusosio mittaa liikkuvuuden ohella tasapainotaitoja (tempausvala). (Olympiakomitea 2020.) Näin ollen kestävyys-, voima-, liikkuvuus- sekä välineenkäsittelytaitojen osion yhdistelmällä olisi mahdollista testata kaikkia liikuntakykyisyyden ja motoristen taitojen osa-alueita kattavasti.

Liikkuvuus on aineenvaihdunnallisesti passiivinen kyky (Hirtz 2007). Liikkuvuutta ei mitata muissa soveltuvuuskokeiden osioissa. Täten liikkuvuusosio on hyvä olla mukana soveltuvuuskokeissa. Toisaalta tyttöjen keskiarvo oli korkein liikkuvuusosiossa muihin osioihin verrattuna ja tilastollisesti merkitsevästi korkeampi kuin pojilla. Täten liikkuvuuden säilyttäminen mallissa voi nostaa tyttöjen suhteellista osuutta.

Tutkimuksen vahvuudet, heikkoudet ja soveltuvuuskokeiden kehittäminen. Tutkimuksen vahvuuksia ovat hyvä otoskoko (N = 195), kokeneet mittaajat ja mittausten toteuttaminen soveltuvuuskokeiden yhteydessä aidossa testitilanteessa. Soveltuvuuskokeiden osiot sisälsivät pääosin luotettaviksi todettuja testejä. Tutkimuksessa rajauduttiin selvittämään soveltuvuuskokeita käyttäen muuttujina osioita. Kestävyys-, välineenkäsittely- ja koulukohtaista osiota lukuun ottamatta osiot koostuivat kahdesta tai useammasta testistä. Tutkimuksen heikkoudeksi voidaan laskea eri urheilulajien epätasainen jakautuminen, joka ei mahdollistanut eri lajitaustan omaavien hakijoiden vertailua.

Soveltuvuuskokeiden tutkimisessa ja kehittämisessä tulisi huomioida se, että ne olisivat mahdollisimman tasapuoliset kaikkia hakijoita kohtaan erilaiset lajitaustat huomioiden. Tulevaisuuden urheilumenestystä ajatellen urheiluyläkouluihin tulisi saada valituksi ne oppilaat, joilla on parhaimmat edellytykset päästä huipulle tai ne oppilaat, jotka suuntautuvat tulevaisuudessa urheilun parissa toimimiseen. Tavoitteelliseen urheilu-urheilu-uraan tähtääviltä edellytetään muitakin ominaisuuksia kuin ainoastaan liikunnallista kyvykkyyttä. Urheilun ja koulunkäynnin yhteensovittaminen vaatii paitsi itseohjautuvuutta myös kiinnostusta molempiin. Näin ollen esimerkiksi hakijan haastattelu tai luokanopettajan lausunto oppilaan itseohjautuvuudesta ja koulunkäynnin sujumisesta voisivat olla mukana arvioinnissa, ainakin poissulkevana kriteerinä. Esimerkiksi Norjassa urheiluyläkouluohjelmaan valitaan oppilaat joko ainoastaan koulumenestyksen tai sekä koulumenestyksen että liikunnallisen kyvykkyyden perusteella (Bjørndal & Gjesdal, 2022). Vastaavasti Tanskassa käsipalloilijoiden talenttien valinnassa kiinnitetään huomiota siihen, miten yksilöt "sopivat ympäristöön", eivätkä putoaisi pois (Storm, Ronglan, Henriksen, & Christensen, 2022). Urheiluyläkoululaiset valitaan kuudennen luokan keväällä, jolloin oppilaiden fyysinen kehitys on hyvin eri vaiheessa. Soveltuvuuskokeiden tulisikin olla sellaiset, että ne olisivat kaikille hakijoille tasapuoliset. On hyvin vaikea ennustaa sitä, miten oppilaan motivaatio urheilua kohtaan muuttuu yläkoulun aikana. Urheilu-uran muotoutumiseen vaikuttaa myös vaikeudet ja niiden voittaminen ja osin myös sattuma, esimerkiksi itselle sopivan lajin ja valmentajan löytyminen omalta paikkakunnalta. Urheilijan kaksoisura edellyttää oppilaalta motoristen taitojen ja fyysisten kunnon osa-alueiden lisäksi taitoa rytmittää omaa arkea tarkoituksenmukaisesti. Näiden tekijöiden mittaaminen on vaikeaa.

Koska kestävyystestissä on havaittu toistettujen mittausten välillä toisen ja kolmannen mittauksen välinen luotettavuus paremmaksi kuin ensimmäisen ja toisen tai kolmannen välillä (Lamb & Rogers 2007), jatkossa voisi tutkia, miten soveltuvuuskokeisiin on valmistauduttu ja ovatko kaikkien osioiden testit yhtä helposti harjoiteltavissa. Urheiluyläkoululaisten urheilumenestys, urheilun harrastamisen taso ja jatkuminen toiselle asteelle ovat myös mielenkiintoisia jatkotutkimuksen aiheita. Mittausten kuormittavuuden näkökulmasta olisi aiheellista selvittää soveltuvuuskokeisiin osallistuvien kokemuksia. Tutkimus toteutettiin Tampereella ja siten tulokset ovat yleistettävissä varmasti vain Tampereen soveltuvuuskokeisiin erityisesti Tampere-mallin ollessa kyseessä. Jatkossa sama tutkimus olisi tarkoituksenmukaista toteuttaa myös valtakunnallisella tasolla eri kuntien urheiluyläkoulujen soveltuvuuskokeiden yhteydessä. Eri osioiden merkitystä voi yrittää selvittää myös jollain toisella menetelmällä. Jatkossa olisi syytä tutkia soveltuvuuskokeita myös testeittäin, jolloin on mahdollista saada erilainen käsitys siitä, mitä asioista testit mittaavat ja mitkä testit olisivat keskeisimmät käytettäviksi soveltuvuuskokeissa.

Johtopäätökset. Osioista saatujen pisteiden sukupuolten välisiä eroja voi selittää erot hakijoiden lajitaustoissa. Pojilla painottuivat palloilulajit ja tytöillä esteettiset lajit. Soveltuvuuskokeiden osioiden havaittiin mittaavan päällekkäisiä ominaisuuksia. Kestävyys-, voima-, liikkuvuus- ja välineenkäsittelyosioiden tulosten perusteella päästiin lähes samaan tulokseen kuin kaikkien osioiden sisällyttämisellä soveltuvuuskokeisiin. Näiden osioiden yhdistelmällä pystytään kattamaan monipuolisesti kaikkien liikuntakykyisyyden osa-alueiden mittaaminen. Lisäksi liikkuvuus on oma aineenvaihdunnallisesti erityinen liikuntakykyisyyden osa-alue, jota ei mitata muissa osioissa. Jatkossa on tärkeää pohtia liikkumistaidot -osion sekä erityisesti tasapainotaidot ja rytmi -osioiden tarpeellisuutta osana valtakunnallista soveltuvuuskoetta. Nämä

osiot sisältävät testejä, joista kaikkien luotettavuudesta ei ole selkeää näyttöä aiempaan tutkimukseen pohjautuen ja näiden testien liikuntataidot ja -kyvyt tulevat ilmi muissa testeissä. Samoin paikallisesti Tampereen tasolla on hyvä tarkastella, tuoko koulukohtainen osio lisäarvoa urheiluluokkien oppilasvalintaan. Jo pelkän valtakunnallisen soveltuvuuskokeen perusosan osioiden toteuttaminen säästäisi aikaa soveltuvuuskoepäivinä, mutta olisi myös vähemmän kuormittava sekä hakijoille, että mittausten toteuttajille. Vähemmillä mittauksilla tarve on myös vähäisemmälle määrälle mittausten arvioitsijoita. Tällä hetkellä seitsemän osion mittaaminen vie yhdeltä hakijajoukolta (100 hakijaa) yhden työpäivän. Mittausten keventäminen neljään osioon mahdollistaisi kahden hakijajoukon (200 hakijaa) mittaamisen yhden työpäivän aikana.

LÄHTEET

Artero, E., España-Romero, V., Castro-Piñero, J., Ortega, F., Suni, J., Castillo-Garzon, M. & Ruiz, R. 2011. Reliability of field-based fitness tests in youth. International Journal of Sports Medicine 32 (3), 159–169.

Barnett, L., Morgan, P., Van Beurden, E., Ball, K. & Lubans, D. 2011. A Reverse Pathway? Actual and Perceived Skill Proficiency and Physical Activity. Medicine & Science in Sports & Exercise 43 (5), 898–904.

Bjørndal, C. T. & Gjesdal, S. 2020. The role of sport school programmes in athlete development in Norwegian handball and football. European Journal of Sport and Society 17 (4), 374-396.

Bonazza, N. A., Smuin, D., Onks, C. A., Silvis, M. L., & Dhawan, A. 2017. Reliability, Validity, and Injury Predictive Value of the Functional Movement Screen: A Systematic Review and Meta-analysis. The American Journal of Sports Medicine 45 (3), 725–732.

Bouhlel, E., Bouhlel, H., Chelly M. S. & Tabka Z. 2006. Relationship between maximal anaerobic power measured by force-velocity test and performance in the counter movement jump and in the 5-jump test in moderately trained boys. Science & Sports 21 (1), 1–7.

Branta, C. F. 2010. Sport specialization: Developmental and learning issues. Journal of Physical Education, Recreation & Dance 81(8), 19–21,28.

Bös. K. 2003. Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. Teoksessa W. Schmidt, I. Hartmann-Tews & W-D. Brettschneider. Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Schorndorf: Hofmann Verlag, 85–108.

Cook, G., Burton, L., Hoogenboom, B. J. & Voight, M. 2014a. Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function - part 1. The International Journal of Physical Therapy 9 (3), 396–409.

Cook, G., Burton, L., Hoogenboom, B. J. & Voight, M. 2014b. Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function - part 2. The International Journal of Physical Therapy 9 (4), 549–563.

Gallahue, D. L., & Cleland Donnelly, F. C. 2003. Developmental physical education for children. 4. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.

Haarma, M. 2010. Nuori Suomi muuttuvassa liikuntakulttuurissa. Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos.

Hirtz, P. 2007. Koordinative Fähigkeiten und Beweglichkeit. Teoksessa K. Meinel & G. Schnabel (toim.) Bewegunslehre Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt. Aachen: Meyer & Meyer Verlag, 212–242.

Jaakkola T., Sääkslahti A., Liukkonen J., Iivonen S. 2012 Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Jaakkola, T., Watt, A. & Kalaja, S. 2017. Differences in the motor coordination abilities among adolescent gymnasts, swimmers and ice hockey players. Human Movement 18 (1), 44–49.

Kalaja, T. 2012. Liikunnan aineenopettajakoulutuksen opiskelijavalinnat muutoksessa. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health 181.

Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.

Kiphard, E. & Schilling, F. 2007. Körperkoordinationstest für Kinder. Manual. Germany: Beltz Test, Hogrefe Verlagsgruppe.

Lamb, K.L., Rogers, L. 2007. A re-appraisal of the reliability of the 20 m multi-stage shuttle run test. European Journal of Applied Physiology 100 (3), 287–292.

Léger, L. A., & Lambert, J. 1982. A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict VO2 max. European Journal of Applied Physiology 49 (1), 1–12.

Nieminen, M., Aarresola, O., Mononen, K. Pusa, S. 2018. Urheiluyläkoulukokeilun arviointi 2017–2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 61.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus Oy.

Nupponen, H. 1997. 9–16-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Research Reports on Sport and Health 106. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Nupponen, H., Soini, H., Telama, R. 1999. Koululaisten kunnon ja liikehallinnan mittaaminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 118. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Olympiakomitea 2015. Urheiluakatemiaohjelma. Yläkoulutoiminnan termistö ja ohjeisto. Muokattu 16.4.2019. Viitattu 15.4.2022. https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/04/f3421de8-urheiluakatemioiden-ylakoulutoiminnan-termisto-ja-ohjeisto-16.4.2019.pdf.

Olympiakomitea 2020. Olympiakomitean suosittelema valtakunnallinen soveltuvuuskoe. Diasarja. Tulostettu 10.9.2021. https://www.soveltuvuuskoe.fi/wp-content/uploads/2020/11/Soveltuvuuskokeiden-yleis-info.pdf.

Olympiakomitea 2022a. Kaksoisura. Viitattu 9.3.2023. https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/

Olympiakomitea 2022b. Urheiluakatemiat ja valmennuskeskukset. Viitattu 4.4.2022. https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/urheiluakatemiat-ja-valmennuskeskukset/.

Opetushallitus 2021. Fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä Move! Mittauskäsikirja. Viitattu 27.4.2021. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move_mittauskasikirja_0.pdf.

Pate, R. R., Burgess, M. L., Woods, J. A., Ross, J. G. & Baumgartner, T. 1993. Validity of Field Tests of Upper Body Muscular Strength. Research Quarterly for Exercise and Sport 64 (1), 17–24.

Romain, B. S. & Mahair, M. T. 2001. Norm-Referenced and Criterion-Referenced Reliability of the Push-Up and Modified Pull-Up. Measurement in Physical Education and Exercise Science 5 (2), 67–80.

Storm, L. K., Ranglan, L. T., Henriksen, K., & Christensen, M. K. 2020. Organisational cultures of two successful Scandinavian handball talent development environments: a comparative case study. Sports Coaching Review, 11 (2), 147-169.

Sweeney, E., Howell, D. R., Seehusen, C. N., Tilley, D. & Casey, E. 2021. Health outcomes among former female collegiate gymnasts: the influence of sport specialization, concussion, and disordered eating. The Physician and Sportsmedicine 49(4), 438–444,

Tiirikainen, M. 2021. Tampereen kaupungin kasvatus- ja opetuspalvelut. Henkilökohtainen tiedonanto.

Vandendriessche, J. B., Vandorpe, B., Coelho-e-Silva, M. J., Vaeyens, R., Lenoir, M., Lefevre, J. & Philippaerts, R. M. 2011 Multivariate association among morphology, fitness, and motor coordination characteristics in boys age 7 to 11. Pediatric Exercise Science 23 (4), 504–520.

Vandorpe, B., Vandendriessche, J., Lefevre, J., Pion, J., Vaeyens, R., Matthys, S., Philippaerts R. & Lenoir, M. 2011. The Körperkoordinationstest für Kinder: Reference values and suitability for 6–12-year-old children in Flanders. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports 21 (3), 378–388.

Vandorpe, B., Vandendriessche, J., Vaeyens, R., Pion, J., Matthys, S., Lefevre, J., Philippaerts, R. & Lenoir, M. 2012. Relationship between sports participation and the level of motor coordination in childhood: A longitudinal approach. Journal of Science and Medicine in Sport 15 (3), 220–225.

SLA
Suomen Liikunnan Ammattilaiset ry

Liikunnan ja urheilun puolella

Edistämme kuntien liikuntaolosuhteita, liikunnan ammattilaisten ammattitaitoa ja liikunnan merkitystä kunnissa

Tavoitteina ovat:

- vihreät jalkapallokentät
- kiiltävät jäät
- innostavat ulkoilureitit
- osaava henkilöstö
- aktiivisesti liikkuvat kuntalaiset kaikissa Suomen kunnissa

Jäsenet ovat:

- liikuntajohtajia
- liikuntapaikkojenhoitajia ja -mestareita
- liikunnan ohjaustyötä tekeviä
- liikunta-alan muissa työtehtävissä työskenteleviä
- liikunta-alan opiskelijoita
- kuntia ja kaupunkeja
- liikunta-alan oppilaitoksia
- liikunta-alan yrityksiä

Jäsenetuinamme on muun muassa Liikunnan ammattilainen -lehti, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehti on toimialansa johtava ammattilehti, joka käsittelee liikunnan ilmiöitä, ihmisiä, lajeja ja olosuhteita monipuolisesti.

Käy tutustumassa verkkosivuillamme tarkemmin jäsenetuihimme ja liity jäseneksi!

www.sla-ry.fi **toimisto@sla-ry.fi**

Tilaa Liikunta & Tiede



Tuoreinta tutkimusta.

Punnittuja puheenvuoroja.

Luotettavaa tietoa liikunnasta ja urheilusta viidesti vuodessa.

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

Liity LTS:n jäseneksi

Jäsenmaksu 40 euroa/vuosi, opiskelijat 20 euroa/vuosi.
Jäsenyys sisältää Liikunta & Tiede -lehden vuosikerran.
Alennuksia tapahtumien osallistumismaksuista sekä julkaisuista.
Sähköinen LTS-infokirje.

LTS www.lts.fi