

Liikunta & Tiede

Reijo Jylhä:
*Liikkuminen
tärkeämpää
kuin liikunta*

**Näin 2020-luvun
opiskelijat liikkuvat**

**Miten opettaa
liikkuvaa
elämäntapaa?**

teema:
Liikunta & opiskelu



JARI KUPILA
jari.kupila@lts.fi

Urheilun ja liikunnan tase?

SUOMEN URHEILU- JA LIIKUNTAJÄRJESTELMÄ on yli sata-vuotias. Samalla se on koko ajan ollut myös kohutuullisen isoa taloudellista merkitystä pyörittävä kokonaisuus.

Vaikka urheilua ei ole Suomessa juuri osattu nähdä oikeana elinkeinona, on toiminnassa pyörinyt koko ajan isoja summia rahaa. Perheet, yritykset ja julkinen valta ovat latoneet kokonaisuuteen sijoituksen, jonka kumulatiivinen summa on hurja.

Se, ettei urheilua ja liikuntaa osattu nähdä aitona elinkeinona, oli aatteellisista ja periaatteellisista syistä jollakin tavalla perusteltua, mutta samalla syntyi vinouma, jota ei ole vielä kukaan huomattu korjata.

Vaikka talousasioista puhutaan jo enemmän, ei julkisuus vielä osaa tarkastella urheilun ja liikunnan tilikirjoja kuin liikevaihtoja vertaillen ja yksittäisten tilikausien tuloksia vilkuillen sekä kirkuvia otsikoita palkkauksista, palkintorahoista tai sopimussummista hehkuttaen.

Yhtä tärkeää tunnuslukua ei kuitenkaan koskaan huomata kysyä.

Jos urheilua vertaa samanikäisiin yrityksiin, ero näkyy taseessa. Siis siinä, miten vuosikausien liiketoiminnan tuloksia on laitettu sivuun ja kasvamaan korkoa.

Firmoilla on omaisuutta ja sijoitussalkkuja, mutta urheilun ja liikunnan ympyröissä taloutta on suunniteltu kausi kerrallaan. Budjetit on laadittu siten, että eletään kädestä suuhun. Se mikä tulee, laitetaan menemään.

Tämä on ollut arkea niin seurojen, lajiliittojen kuin keskusjärjestöjen ja Olympiakomitean rahankäytössä. Isoja rahojia on liikuteltu, yli vuosisadan ajan, mutta se ei ole juuri tuottanut kiinteää omaisuutta tai sijoitussalkkuja.

Ja vaikka joissakin kohdin tätä yritystä on ollutkin, ne ovat sääliittävän usein menneet seikkailuiksi ja päättyneet surkeasti.



Niinpä toimialan taseessa ei juuri mitään ole. Kansainvälisessä vertailussa upea suorituspaikkaverkosto, urheiluopistot ja vastaavat rakenteetkin näkyvät pääosin kuntien, valtion tai urheilulla bis-

nessään tekevien yritysten tai säätiöiden taseissa, eivät urheilun taseissa.

Ainoan pienen positiivisen poikkeuksen tuovat ne säätiöt, joita muutamien lajien ja seurojen taustoilla on joskus takavuosina ymmärretty perustaa, mutta ne eivät kokokuvaa muuta.

Yksi keskeinen syy taseajattelun unohtumiseen, on se, että tässä kulttuurissa opittiin luottamaan Veikkauksen tuottojen loputtomaan kasvuun. Veikkaus oli perintöjalokivi, joka hoiti taseen tehtävän ja varmisti tulonlähteen, joka ei ole riippuvainen arkisen taloustuloksen ailahteluista.

Nyt tämä aika on loppumassa. Urheilun ja liikunnan talouskabineteissa ollaan vakavina. Tulevaisuus pelottaa.

Kun tilanne on tämä, uhkakuvien kaunistelun voisi kuitenkin jo lopettaa. Tässä tilanteessa kun on tarjolla myös täysin uusia mahdollisuuksia.

Suomen vedonlyöntimarkkina menee kohta uusiksi. Se tarkoittaa, että uskottaville tahoille, jotka pystyvät osoittamaan toiminnassaan myös yleishyödyllisyyttä, annetaan oikeus takoa rahaa.

Oy Veikkaus Ab syntyi urheilun aloitteesta, urheilun talousturvaksi. Se hoiti taseen tehtävän, vaikka kakulle tuli muitakin jakajia.

Nyt, kun toimiala vapautuu, urheilun ja liikunnan järjestöjen oma uusi Oy Veikkaus Ab olisi ylivoimainen hakija, kun toimilupia annetaan. Sillä kun olisi ylivoimainen mainos: kaikki tuotot suomalaiselle urheilulle ja liikunnalle.

En tiedä pohtiiko Olympiakomiteassa tai lajiliitoissa kukaan tätä. Syytä olisi. Oman peliyhtiön rinnalla olympiarahastot ja vastaavat ovat vain puuhastelua – ja sen avulla vuosisadan nukahdus taseen kanssa unohtuisi vuosikymmenessä. ♦

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 Kaivosaaari, Markku Ojanen,
Eila Ruuskanen-Himma, Timo Ståhl

Ulkoasu ja taitto:

Antero Airos

Julkaisija:

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

Paino:

PunaMusta, Forssa

Tilaukset:

puh: 010 778 6600 / fax: 010 778 6619
sähköposti: toimisto@lts.fi
Kestotilaus: 50 € / Vuositilaus: 55 €

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

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

Seuraa Liikuntatieteellistä Seuraa sosiaalisessa mediassa:



Kuva: Tina Lindroos



- 2 PÄÄKIRJOITUS:** Urheilun ja liikunnan tase?
Jari Kupila
- 4 JOUKO KONTULASTA:** Kun pääsis liikkumaan...
Jouko Kokkonen
- 5 AJASSA**
- 10 VÄITÖSUUTISET**
- 34 NÄIN MAAILMALLA & SUOMESSA:**
Christian Brakenrigde – Keskipokoinen kala pikkulammessa
Jouko Kokkonen
- 39 TUTKIMUSUUTISIA**
Lääketiede: *Eero Haapala*
Pedagogiikka: *Arto Laukkanen*
Yhteiskuntatieteet: *Elina Hasanen*
Psykologia: *Hanna-Mari Toivonen*
Terveystieto: *Nelli Lyyra*
- 82 POLTTOPISTEISSÄ:**
Kurkistus kuplan ulkopuolelle
Riikka Juntunen
- 83 OPISKELIJA OUNASTELEE:**
Enemmän opiskelijoita liikunta- ja urheilujärjestöjen hallituksiin
Marika Uusi-Ilkainen
- POHDITTUA:**
- 84** Liikkuvaa kansakuntaa ei voi voittaa
Matti Hakamäki
- 86** Liikunnan kivijalka rakennetaan arjen toimivuudella
Teijo Pyykkönen
- 87** Olympialaiset kisat – altius, iustus?
Hannu Pelttari
- 90 ARVIOITUA**
- 68 STADION 50 VUOTTA SITTEN:**
Ulkoiluakin on suunniteltava
- VERTAISARVIOIDUT TUTKIMUSARTIKKELIT**
- 96** Naiset miesten jalkapallon kannattajina
Susanna Liljander, Anna-Katriina Salmikangas & Mihaly Szerovay
- 105** Mielen hyvinvointi ja luonnossa liikkuminen
Hanna Rekola, Karoliina Kurkinen, Tommi Tolmunen, Heikki Pentikäinen, Timo A. Lakka & Tomi Mäki-Opas
- 112** Liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvointi
Paula Harmokivi-Saloranta, Mari Punna & Sirpa Laitinen-Väänänen

- 11** Reijo Jylhä: Alle kymmenvuotiaiden liikkumiseen kannattaa panostaa
Jouko Kokkonen
- 15** Liikunnasta intoilu ei liikettä lisää
Jari Kupila
- 18** Pitkä juoksu ruskeista kirjekuorista avoimeen ammattilaisuuteen
Jouni Lavikainen
- 22** Liikunnanopettajia kouluttamassa Tansaniassa ja Zimbabwea
Hanna Vehmas, Mariana Siljamäki, Arja Sääkslahti & Ari Koivu
- 26** Miten saada vähemmistöjen ääni kuuluviin?
Mikko Salasuo & Kati Lehtonen
- 30** EU-tuomioistuimen päätös muuttaa urheilun rakenteita
Olli Rauste
- 36** Valtion liikuntarahoitus uuden edessä
Jouko Kokkonen

TEEMA: Liikunta & opiskelu

- 46** Liikunta – ei vain hikoilua vaan osa ammatti-identiteettiä
Saija Sippola & Tiia Kaijalainen
- 49** Kohti liikkuvaa ja urheiluvaa korkeakoulua
Jussi Ansala
- 52** Massaurheilusta yksilölliseen opiskelijaliikuntaan
Jouko Kokkonen
- 56** Opiskelijoiden ajatuksia hyvinvoinnista ja liikkumisesta koronan jälkeen
Kaisa Jokiranta, Anu Kangasniemi & Katja Rajala
- 59** Liikunta ei ole enää kummajainen yliopistolla
Jouko Kokkonen
- 62** Riittävästi liikkuvien lasten ja nuorten määrä kasvanut
Jenni Helenius & Timo Ståhl
- 65** Syksyn 2023 Move!-mittaukset: Pieniä toivonpilkahduksia
Mikko Huhtiniemi
- 68** Hyvä liike, parempi mieli
Jouko Kokkonen
- 71** Voimaharjoittelusta on moneksi
Pekka Matomäki
- 75** Nuoren mielen hyvinvointi vahvistuu liikkumalla
Kaija Appelqvist-Schmidlechner
- 78** Urheilun ja äitiyden yhdistäminen yhä vaikeaa
Mirjam Raudasoja & Tatiana V. Ryba
- 88** Uusien avauten urheilukirjavuosi 2023
Matti Hintikka



Kannen kuva: uMove järjestää liikuntapalveluja Jyväskylän korkeakoulujen opiskelijoille ja henkilökunnalle. uMove liikuttaa tuhansia opiskelijoita palloilun, ryhmäliikunnan, liikuntakurssien, kuntosalipalveluiden ja tapahtumien parissa. Jyväskylän korkeakoululiikunnan tapahtumakoordinaattori ja Jamkin opiskelija Sara Turunen osallistui step-tunnille. Liikunnallisessa menossa mukana myös uMoven palloilun koordinaattori Petteri Huikko ja tiiminvetäjä Henna Törmänen.
Kuva: Juha Laitalainen

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



Kun pääsis liikkumaan...

TALVI JA HIIHTOKELIT TULIVAT KONTULAANKIN. Vaan enpä ole sujuttelusta päässyt nauttimaan. Kävi nimitäin niin, että loppiaisen alla liukastuin kauppareisulla kunnolla. Monta kertaa loukkaantunut polvi kärsi taas. Sivusiteet venähtivät.

Viimeistelin tuloksen harrastamalla erityistyhmiä liikuntaa. Polvi tuntui jo paremmalta ja lähdin talven ensimmäiselle hiihtolenkille. Hiihtely sujui ihan hyvin, mutta seuraavana päivänä polvi alkoi oireilla rajummin.

Liikkumistaan tarkastelee ihan toisella lailla, kun oma kävelyvauhti on pudonnut välillä kilometriin tai kahteen tunnissa. Pienikin lumieste on tuntunut suurelta. Liukkailla jalkakäytävillä sivuliikkeiltä ei voi välttyä, mikä tuntuu heti polvessa.

Mielialaan liikkumisen määrän väheneminen vaikuttaa selvästi. Pääkopassa takoo ajatus ”kun pääsis liikkumaan”. Ensimmäisen kerran on myös mielessä mahdollinen luopumisen pakko osasta liikuntamuotoja. Panen nuo ajatukset vielä hetkellisen turhautumisen piikkiin.

Kaihoisasti olen lueskellut somepäivityksiä. HPS:n aikuisfutiksen maalivahtitreeneihin ja höntsäilyyn tekisi mieli. Hiukan lohduttaa se, että jotain hyötyä veskariharjoituksista taisi olla. Kaatuessani menin siististi kyljelleni, enkä yrittänyt ottaa kädellä vastaan.

Oli tuosta HPS:n aikuisfutiksesta sekin hyöty, että sain ostettua käytetyn kuntopyörän järkihintaan. Myös edellinen omistaja oli käyttänyt sitä polvensa kuntouttamiseen.

Sain lääkäriltä kuntoutusohjeita, joita olen yrittänyt noudattaa. Ne ovat itse asiassa tarkoitettu nivelrikon aiheuttamien vaivojen helpottamiseksi, mutta soveltuvat vammaani. Ohjeiden kuvissa kiinnittää huomiota se, että niissä on mallina hoikka ja mitä ilmeisimmin hyväkuntoinen ihminen. Aina-kin minulle uskottavuusaste olisi parempi, jos kuvissa esiintyisi ihminen, jolla oikeasti olisi todennäköisesti nivelrikko.

Kun askelia kertyy päivässä korkeintaan muutama tuhat, niin kunto väijäämättä laskee. Vaan samalla on hyvä muistaa, että oma toimintakyvyn rajoite on todennäköisesti väliaikainen. Hiljaa taapertaessaan alkaa ajatella, että raskas ja vaikea liikkuminen on monelle osa arkea.

Kotikerrostaloni pihalla näkee kesällä usein hitaasti liikkuvia rollaattorinkäyttäjiä. Talvella useimmat he eivät pysty ulkoilemaan. Myös jalkakäytävät ovat olleet usein huonojalokaista tai pyörätuolin käyttäjää hirvittävässä kunnossa.

On helppo hokea, ettei liikunta maksa mitään. Liikkumisolosuhteet eivät kuitenkaan synny tyhjästä. Talvikunnossapito on osa tätä kokonaisuutta. Mitä heiveröisempi toimintakyky on, sitä enemmän lähiympäristö vaikuttaa liikkumiseen. Tämän talven kelit ovat olleet vaikeita kunnossapitäjille, mutta parempaanakin he pystyisivät, jos auraukseen suunnatisiin lisää rahaa.

Liukastumiset maksavat todella paljon, vaikka asiasta puhutaan hämmästyttävän vähän. Liukastumiset aiheuttavat liikenne- ja viestintäministeriön (LVM) vuonna 2022 julkaiseman tutkimuksen mukaan noin 75 000 tapaturmaa ja 1,42 miljardin euron kustannukset. Talvikunnossapidon puutteista johtuu yli 80 prosenttia liukastumistapaturmista ja niiden kustannuksista. Välillisesti kustannukset voivat olla vielä suuremmat, jos vamma heikentää pysyvästi toimintakykyä.

Yleisimmät liukastumispaikat olivat LVM:n tutkimukseen liittyneen kyselyn mukaan piha (26,6 %), jalkakäytävä (23,1 %), yhdistetty kävelyja pyöräväylä 11,0 %) sekä ulkoilureitti (11,0 %). Piha oli yleisin liukastumispaikka yli 33-vuotiailla vastaajilla ja sen merkitys korostui etenkin yli 67-vuotiailla. Heistä 53,4 prosenttia kertoi liukastuneensa pihalla.

Samaan aikaan hyvätuloisen keskiluokan ongelmat ovat toisenlaisia. Meille työnnetään jatkuvalla syötöllä arkea muka helpottavaa roinaa. Tänä talvena moni löytänyt akkulapion, joka on oikeastaan pienoislumilinko. K-raudan tuoteryhmäpäällikkö Mikko Tiesalo on tiivistänyt akkulapion tarpeellisuuden (Ilta-Sanomien 25.1.2024): ”*Akkulapio on vähän kuin sähköhammasharja: sitä ei osaa kaivata ennen kuin sitä kokeilee.*”

Näin meille luodaan lapiotarpeita tyhjästä. (Ja sähköhammasharja on oikeasti hyödyllinen.) Vähintään 140 euroa maksava akkulapio onkin hyvä esimerkki liikkumisen irtaantumisen arjesta. Tavallisen 20–30 euron hintaisen lapion heiluttelu verryttelee vartaloa eri tavalla kuin sähköinen luontiväline. Mutta mitäpä sitä ei tekisi ehtiäkseen vaikka harrastamaan liikuntaa.

Loppukevennyksenä muisto Tarton hiihtomaratonilta helmikuulta 1996. Osallistuin 60 kilometrin hiihtoon ensimmäistä kertaa. Sukset olivat harmaat Kuusiston muovipohjaiset ja saivat lasikuituiset marketkepit. Monot olivat vanhaa karkisidemallia, reiät kengänkärjessä siteen nasturoita varten. Pakkasta oli Tartossa noin 30 astetta, kun lähdimme likaisenruskealla Ikarus-kaupunkibussilla aamukuudelta kohti Otepäätä. Unikin oli jäänyt heikonpuoleiseksi. Olin kaverin luona yöstä ja hän vietti kolmekymppisiä. Vaikka menin hyvissä ajoin nukkumaan, niin porukka piti huolen, ettei unta liikaa kertynyt.

Lähtöpaikalla oli 25 pykälää kylmää. Lähtöä siirrettiin puolioista tuntia. Isoa iloa siitä ei ollut meille lähtöpaikalla värjötteleville. Tosin olin pukeutunut erittäin lämpimästi, enkä älynnyt vähentää vaatetta riittävästi ennen lähtöä. Hikeä pukkasi rajusti ja litimärisissä vaatteissa alkoi tulla kylmä. Viimeinen kymppi tuntui kestävän ikuisuuden.

Aika näkyy olleen 5.19.20. Muistelin taivalluksen kestäneen paljon pitempään. Kalustoon ja vaatetukseen nähden ei ihan onneton tulos. Vaan hyvin sulaudiin porukkaan. Viro eli vielä tukevasti neuvostovalan jälkeistä ylimenokautta. Varsinaisia urheiluteksteilijä ei monella ollut ja suksista suurin osa oli purnulaisia Visuja. ♦

JOUKO KOKKONEN

”Kun mitalitoivot ampuivat toisiaan” vuoden urheilukirja

UUODEN URHEILUKIRJA 2023 on **Jari Kupilan** *Kun mitalitoivot ampuivat toisiaan. Urheilun sisällissota 1918*. Vuoden urheilukirjan valitsi **Risto Nieminen**. Muun muassa Suomen Olympiakomitean puheenjohtajana, Veikkauksen toimitusjohtajana ja Urheilumuseon johtajana toiminut Nieminen perusteli valintaa Kupilan tekstin selkeydellä, sujuvuudella ja tasapuolisuudella.

”*(Teksti) vie mukanaan. Mutta samalla sen lukeminen on rankkaa, vavahduttavaa. Sen myötä on pakko ajatella syvästi uudelleen urheilua, suomalaisuutta, ihmisyyttä.*”

Voittajateoksen on kustantanut Minerva. Muut finalistiteokset olivat **Hanna Willman-livarisen** *Erotuomarin päätöksenteko* (Vastapaino), **Tommas Kyrön** *Nyrkki – kehässä Robert Helenius* (WSOY), **Kai Ekholmin** *Pilviin kahlittu poika* (Docendo) ja **Teijo Piiloson** *Suomalaisen seiväshypyn tarinat* (Docendo). Vuoden urheilukirja -kilpailun järjestää Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahto. Vuodesta 1980 järjestetyn kilpailun voittajan valitsi ensimmäisen kerran yksi henkilö.



Jari Kupila ja Lasse Virénin lahjoittama kiertopalkinto.

Kuva: Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahto

Vuoden urheilupostauksena palkittiin **Markus Heinosen** YouTube-kanava, jolla hän heittäytyy kokeilemaan erilaisia urheilulajeja. Ansiokkaasta ja pitkäaikaisesta työstä suomalaisen urheilukirjallisuuden hyväksi sai tunnustuksen **Hannu Kauhala**, joka on paneutunut vuosikymmenien ajan suomalaisen jääkiekon vaiheisiin.

Pori liikkuvinkin kunta vuonna 2023

PORIN KAUPUNKI sai vuoden 2023 Liikkuvinkin kunta -tunnuksen tammi-kuisessa Urheilugaalassa. Perusteluiden mukaan Porissa arkiaktiivisuus on nostettu sille kuuluvaan kunniaan ja liikuntapaikkaverkostoon on panostettu järjestelmällisesti.

Porissa tarjotaan tukea liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen kaikenikäisille. Harrastamisen Porin malli sekä maksuton nuorisopassi edistävät lasten ja nuorten päivittäistä liikumista. Pori kannustaa myös omia työntekijöitään liikkumaan. Kirjastoista lainattavat maastopyörät ja maksa mitä haluat -periaate antavat mahdollisuuden kokeilla eri liikuntamuotoja.

Kilpailussa haettiin kuntalaisten liikunta- ja liikkumismahdollisuuksia laaja-alaisesti edistänyttä kuntaa. Suomen liikkuvimman kunnan titteliä tavoitteli 38 kuntaa, joista esiraati valitsi loppukilpailuun Porin lisäksi Kalajoen ja Keravan. Valinnan teki Urheilugaalan raati, johon kuuluu yli 300 yhteiskunnan eri alojen edustajaa ympäri Suomen.



Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus -kilpailun palkitut **Mari Leppänen** (vas.), **Anna Kankaanpää**, **Niko Tynkkynen**, **Tiina Föhr** ja **Laura Joensuu**.

Kuva: Jouko Kokkonen

Anna Kankaanpää teki Vuoden liikuntalääketieteellisen tutkimuksen

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON LIIKUNTATIEEELLISEN tiedekunnan projektitutkija **Anna Kankaanpää** tutkimusryhmineen voitti Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus 2023 -kilpailun. Voittajatutkimuksen otsikko on *Fyysisen aktiivisuuden yhteydet biologiseen vanhenemiseen ja kuolleisuuteen*.

Kilpailussa toiseksi sijoittui **Mari Leppänen** Tampereen urheilulääkäriasemalta ja UKK-instituutista. Kolmanneksi sijoittui **Tiina Föhr** ja neljänneksi **Laura Joensuu**, molemmat Jyväskylän yliopistosta. Vuoden nuoreksi tutkijaksi valittiin **Niko Tynkkynen** Jyväskylän yliopistosta.

Liikuntalääketieteen päivillä 2023 järjestettyyn kilpailuun osallistui 41 liikuntalääketieteellistä tutkimusta. Mukana olevista tutkijoista 15 osallistui kilpailuun nuorten tutkijoiden kategoriassa.

Tutkimuskilpailun järjestivät Liikuntatieteellinen Seura ja Liikuntalääketiede Suomi -verkosto. Ensivaiheessa tiivistelmät arvioi Liikuntalääketiede Suomi -verkon tieteellinen paneeli. Neljä eniten pisteitä saanutta tutkimusta asettivat paremmuusjärjestykseen professori **Tomi Laitinen** Itä-Suomen yliopistosta, professori **Katja Pakkala** Turun yliopistosta ja tutkimusprofessori **Markus Perola** Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta.

Wearable Tech
#1 Fitness Trend for 2024
 According to the ACSM Worldwide Fitness Trends Survey



Staying power: A top 3 trend since 2016
 Includes smart watches, fitness trackers, heart rate monitors, etc.; often connected to a smartphone

Collects real-time data on step counts, time active, heart rate, sleep

Allows fitness pros to tailor interventions to the individual

Allows users to interact, potentially providing a sense of community and social support

About the ACSM Worldwide Survey of Fitness Trends
 The annual survey was launched in 2006 to explore changes in the fitness industry. It is used by wellness facilities and independent sport and exercise professionals to direct investment and remain on the leading edge of the market.

Learn more at acsm.org/trends



Puettavan teknologian käyttö vahvistuva trendi liikunnassa

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE on selvittänyt vuoden 2024 liikuntatrendejä. Yhdysvaltojen tilannetta heijastelevan trendilistauksen kolmeen kärkeen nousivat puettava teknologia, terveyden edistäminen työpaikoilla ja ikääntyneiden kuntoiluhjelmat.

Puettava teknologia, johon kuuluvat erilaiset älylaitteet sovelluksineen, on pysynyt ACSM:n liikuntatrendien listauksen kolmen kärjessä vuodesta 2016. Terveyden edistäminen nousi ensimmäisen kerran tutkimuksen kymmenen vahvimman trendin joukkoon. Asiantuntijat näkevät tärkeäksi suuntaukseksi myös ikääntyneiden erityistarpeiden huomioimisen liikuntaohjelmia suunniteltaessa.

ACSM Worldwide Fitness Trends -tutkimuksessa on vuodesta 2006 kerätty tietoa seuraavan vuoden kuntoilutrendeistä. Aineistona ovat kahdentuhannen liikunnan parissa toimivan lääkärin, tutkijan ja muun ammattilaisen vastaukset. Tutkimus on suunniteltu siten, että se kartuttaa tietoa muoti-ilmiöiden sijaan pitempiaikaisista kuntoilutrendeistä.

► **2024 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry**
<https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/pages/articleviewer.aspx?year=2024&issue=01000&article=00007&type=Fulltext>

Olympiakomitea haluaa parantaa suomalaisten toimintakykyä



SUOMEN OLYMPIAKOMITEA JULKISTI tammikuussa *Suomi – toimintakykyinen maa ja kansa* -konseptin. Tavoitteena on palauttaa liikkuminen ja toimintakyky Suomen vahvuudeksi.

– Muutos lähtee meistä kaikista ja meidän jokapäiväisestä arjestamme. On tärkeää, että oivallamme liikkeen merkityksen hyvinvoinnillemme, mutta myös sen, ettei muutos vaadi ihmetekoja. Kyse on ennen kaikkea tottumusten ja tapojen muuttamisesta, jossa jokainen voi olla omalla panoksellaan mukana, linjaa Olympiakomitean puheenjohtaja **Jan Vapaavuori**.

Osana konseptia Olympiakomitea on kerännyt lupauksia, jotka johtavat konkreettisiin liikettä lisääviin toimiin. Komitean yhteistyökumppaneina ovat Yle, Kuntaliitto, työmarkkinakeskusjärjestöt ja Deloitte. Konseptin suojelijana toimii tasavallan presidentti **Sauli Niinistö**.

Hannu Itkonen & Arto Nevala LTS

Selvitys liikunnan yhteiskuntatieteiden muutoksista ja nykytilasta sekä suosituksia tulevaisuuteen



Liikunnan yhteiskuntatieteistä selvitys

HELMIKUUN ALUSSA 2024 ilmestynyt **Hannu Itkosen ja Arto Nevalan** laatima *Selvitys liikunnan yhteiskuntatieteiden muutoksista ja nykytilasta sekä suosituksia tulevaisuuteen* rakentaa kokonaiskuvaa liikunnan yhteiskuntatieteiden kentästä. Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittaman tutkimuksen tarkoitus on lisätä tutkijoiden, tiedepoliitikkojen ja rahoittajien ymmärrystä liikunnan yhteiskuntatieteiden muutoksesta, asemasta ja merkityksestä.

Itkonen ja Nevala suuntaavat selvityksessä katseensa liikunnan yhteiskuntatieteiden tutkimuksen ja osin koulutuksen muotoutumiseen, nykytilaan ja tulevaisuuteen. LTS:n kotisivuilla maksutta luettavissa oleva julkaisu sisältää myös suosituksia tieteenalan aseman parantamiseksi ja toiminnan kehittämiseksi.

► **Hannu Itkonen & Arto Nevala:** *Selvitys liikunnan yhteiskuntatieteiden muutoksista ja nykytilasta sekä suosituksia tulevaisuuteen.* www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/selvitys-liikunnan-yhteiskuntatieteiden-muutoksista-ja-nykytilasta-seka-suosituksia-tulevaisuuteen.pdf

Suomi liikkeelle -ohjelma käynnistyy

LIIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN JA TOIMINTAKYVYN ministerityöryhmä linjasi marraskuussa 2023 alkuvaiheen pääkohdennukset Suomi liikkeelle -ohjelmalle. Vuodelle 2024 suunnatusta 20 miljoonan euron rahoituksesta 6 miljoonaa euroa kohdentuu Liikkuvat -kokonaisuuden vahvistamiseen, 5 miljoonaa euroa liikuntaneuvonnan laajentamiseen ja 3,7 miljoonaa euroa muihin valtionavustuksiin, innovaatiohakuihin ja kokeiluihin.

Lähivirkistysalueiden kunnostamiseen ja kehittämiseen tarkoitettuihin avustuksiin kunnille, liikunnan ja toimintakyvyn lisäämiseen osaksi kutsuntojen sisältöä ja elintapaohjauksen vahvistamiseen hyvinvointialueilla suunnataan yhteensä 3,7 miljoonaa euroa. Lisäksi viestintään, selvitystöihin ja toimeenpanoon on käytössä 1,6 miljoonaa euroa.

Suomi liikkeelle -ohjelman pääsihteerinä toimii **Minttu Korsberg**, joka siirtyi tehtävään Valtion liikuntaneuvoston (VLN) pääsihteerinä tehtävästä. VLN:n vs. pääsihteerinä toimii huhtikuun 2024 loppuun asti **Toni Piispainen**.



Minttu Korsberg.

Kuva: Jouko Kokkonen



Kuva: Jouko Kokkonen

AIESEP 2024 toukokuussa Jyväskylässä

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON LIIKUNTATIETEELLINEN TIEDEKUNTA järjestää AIESEP-konferenssin 13.–17.5.2024. Englanninkielisen konferenssin teemana on menneisyyden ja tulevaisuuden kohtaaminen (Past meets the Future). Konferenssi jatkoksi Jyväskylässä järjestetään liikuntakasvatuksen alalla toimiville väitöskirjatutkijoille tarkoitettu tutkijakoulu.

Konferenssiin odotetaan tulevan noin 600 osallistujaa eri puolilta maailmaa. Vuonna 1962 perustettu AIESEP (International Association for Physical Education in Higher Education) pyrkii edistämään maailmanlaajuisesti liikunnanopetuksen, fyysisen aktiivisuuden ja liikuntakasvatuksen tutkimusta kautta elämänsä.

AIESEP järjestää kansainvälisen konferenssin vuosittain. Vuonna 2023 paikana oli Chilen pääkaupunki Santiago, ja vuonna 2025 konferenssi pidetään Saint Petersburgissa Floridassa. Konferenssi on järjestetty Jyväskylässä vuosina 1982, 1989, 2006 ja 2013.

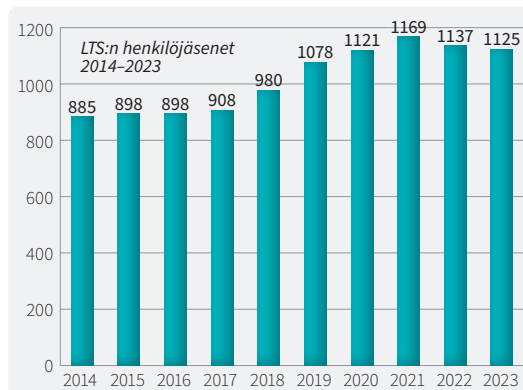
► **Lisätietoja ja ilmoittautumiset:** www.jyu.fi/en/events/aiesep-2024

► **AIESEP blog:** AIESEP family comes together in May 2024: <https://aiesep.org/aiesep-family-comes-together-in-may-2024>

LTS:n jäsenmäärän lasku taittui

LIIKUNTATIETEELLISEEN SEURAAAN kuului vuoden 2023 lopussa 1 125 henkilöjäsentä (-0,1%). Yhteisöjäseniä seurassa on 44.

Liikunta & Tiede -lehden levikki laski hienosesti ja oli 1 858 kappaletta (-1,7%). Pääosa levikistä menee LTS:n jäsenille. Muita tilauksia on 389 sekä LIITO ry:n jäsenetu-tilauksia 300.



SoveLi ry:n toiminta loppuu

SOVELTAVA LIIKUNTA SOVELI RY:N ylimääräinen kokous päätti 5.12.2023 purkaa yhdistyksen. Jäsenjärjestöjen yhteisellä päätöksellä yhdistyksen toiminta päättyi vuoden 2023 lopussa. SoveLin mukaan päätökseen johti toimintaympäristön ja varsinkin urheilu- ja liikuntajärjestöjen viitekehysten merkittävä muuttuminen.

Soveltava Liikunta SoveLi ry oli valtakunnallinen asiantuntijajärjestö, joka perustettiin 30 vuotta sitten. Yhdistys kokosi yhteen soveltavaa liikuntaa edistäviä kansanterveys-, potilas- ja vammaisjärjestöjä. Tavoitteena oli parantaa pitkäaikaissairaiden ja toimintarajoitteisten henkilöiden mahdoll-

lisuuksia terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan sekä aktiiviseen elämäntapaan.

SoveLin hallitus pohti vuoden 2023 aikana vaihtoehtoisia järjestelyitä toteuttaa soveltavaa liikuntaa Suomessa, sillä opetus- ja kulttuuriministeriön järjestölle myöntämä avustus oli pienentynyt. Yhdistyksen purkamiskulujen ja muiden veloitteiden maksamisen jälkeen jäljelle jäävä omaisuus luovutetaan Liikuntatieteelliselle Seuralle soveltavan liikunnan edistämiseen.

► **Tiedote SoveLi ry:n lopettamisesta:** www.soveli.fi/ajankohtaista/soveltava-liikunta-soveli-ry-n-toim/

In memoriam John Bale 1930–2023

Pitkän juoksun päättyessä

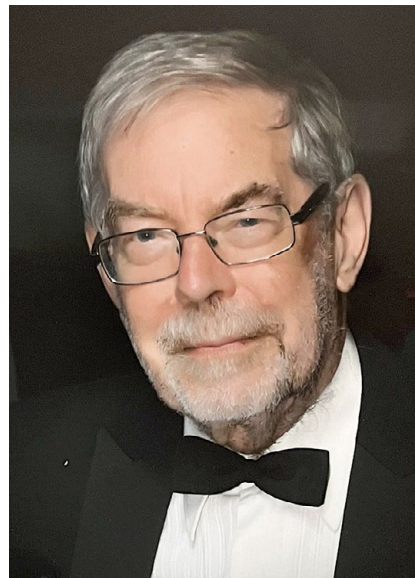
VAIKKA EMME TIETÄISI IHMISESTÄ muuta kuin kirjat, jotka hän on julkaissut, voimme olettaa jollain tasolla tuntevamme hänet ja olla oikeassa – ainakin osittain.

Viime lokakuussa kuolleen **John Balen** (1930–2023) kohdalla huomaa ajattelevani juuri noin. Walesissa varttunut yliopistomies, maantieteilijä ja urheilututkija oli humanisti, jonka mittava tuotanto kertoo kaiken muun ohella hänestä itsestään. Ihmistieteisiin hän suhtautui tulkintojen taiteena: ”*Koetellemme ajatuksiamme, jotka saatamme joissakin tapauksissa myöhemmin hylätä, ja joita voimme joissakin toisissa tapauksissa työstää uudelleen ja kirkastaa.*”

Sitaatti tulee alkusanoista antologiaan *Strangers in Sport* (1995), joka palautuu Jyväskylän yliopistossa pidettyyn seminaariin. Vierailleva professori vaikutui tšekäläisestä ”uuden liikuntakulttuurin” tutkimuksesta – sen taustalla häilyi **Henning Eichbergin** hahmo – ja kokosi tuon teoksen **Soile Veijolan** ja **Esa Siroso** kanssa.

Niinä vuosina tunsin John Balen vain nimenä kirjan kanssa. Hankkiuduttuani 2000-luvulla hänen kanssaan kirjenvaihtoon kiitin kirjoista, joita olin jo ennättänyt arvostella, tai totta puhuen kehua, Suomessa ja kansainvälisillä foorumeilla. Kohta virittelimme yhteisiä hankkeita, niistä kai tärkeimpänä *The International Journal of the History of Sport* -lehden teemanumeron (7/2012). Sen jälkisanoina John pohtii kiintymystään Suomeen ja suomalaiseen juoksuhistoriaan sekä Suomen vaikutusta juoksu- ja tutkimushistoriaansa.

Johnin Suomen-vierailujen saldoksi luettakoon myös urheilumaantieteen klassikon *Landscapes of Modern Sport* (1994) toinen kansikuva. Alueellisesti rajatummissa, mutta yhtä innovatiivisissa kirjoissa *Kenyan Running* (1996) ja *Imagined Olympians* (2002) paneudutaan afrikkalaisiin ruumiinkulttuureihin, kun taas *Running Cultures* (2004) paljastaa heti nimessään velan Henning Eichbergille. Ja viimein – joudun sivuuttamaan monta oleellista tekstiä – ilmestyi erinomaisen informatiivinen muistelmakirja *A Life in Sport* (ks. Liikunta & Tiede 2–3/2013).



Kuva: Roderick Balen kotiarkisto

Kesällä 2013 tapasin Johnin lopulta kasvotusten Crewen pikkukaupungissa, jossa hän vaimoineen asui eläköidyttyään Keelen yliopistosta. Niiden päivien vaikutelmat vain vahvistivat lukemalla jo muodostamaani hillityn, huomaavaisen akateemikon kuvaa. Samana kesänä hän työsti muistelmiaan julkaisukuntoon, ja kuten sittemmin kuulin, hanke eteni vanhuudentaudin varjossa.

”Hän juoksee yhä”, lukee kirjoittajaesittelyssä, joka painettiin edellä mainittuun antologiaan. Juoksuaskelista luovuttuaan John suosi – ja suositteli – verkkaista, mietiskelevää käyskentelyä. Kun hän on nyt ottanut viimeiset askeleensa Telluksen kamaralla, on lohdullista todeta hänen tekstuaalisten jälkiensä edelleen vauhdittavan lukijoiden ajattelua.

ERKKI VETTENIEMI, YTT
vapaa tutkija ja toimittaja

In memoriam Steven N. Blair

Liikunnan ja terveyden tutkimuksen visionääri

KANSAINVÄLISESTI ARVOSTETTU YHDYSVALTALAINEN liikunnan ja terveyden tutkimuksen jättiläinen, professori **Steven N. Blair** kuoli 84-vuotiaana 6.10.2023 Etelä-Carolinassa Yhdysvalloissa. Hän aloitti uransa 1960-luvulla liikuntakasvatuksen opetustehtävissä ja eteni professoriksi Etelä-Carolinan yliopistossa. Hän siirtyi Dallasiin Cooper-klinikalle reiluksi pariksi kymmeneksi vuodeksi ja toimi lopulta laitoksen johtajana. Vuonna 2006 hän palasi professoriksi Etelä-Carolinaan.

Steven Blair oli loistava luennoitsija, jota kuvaa tunnettu tokaisu: *”When Steven talks, the (fitness) world listens”*. Hänen esityksensä perustuivat vankkaan epidemiologiseen ja kokeelliseen tutkimusnäyttöön. Blairin johtopäätökseen fyysisestä inaktiivisuudesta 2000-luvun vakavimpana, mutta kuitenkin vaikutettavissa olevana globaalina kansanterveysongelmana, ei juurikaan kuultu vastaväitteitä. Vahva viesti fyysisen inaktiivisuuden ja huonon fyysisen kunnan merkityksestä pitkäaikaisten elintapasairauksien vaaratekijänä ymmärrettiin oitis Yhdysvalloissa, jossa 1990-luvun puolivälissä käynnistettiin systemaattinen työ väestölle suunnattujen liikunta-suositusten laatimiseksi.

Kun yhä edelleen ihmetellään, ja aivan aiheesta, lihavuuden ja sen liitännäissairauksien, kuten valtimosairauksien ja tyypin 2 diabeteksen yleistymistä, rajoittuu lääketieteellinen ohjeistus usein vain laihdutuskehoitukseen. Steven Blair sen sijaan korosti tutkimusnäyttöön perustuen, että tärkeintä on saavuttaa hyvä kestävyyskunto olipa sitten normaali-painoinen tai lihava, nohtamatta terveellisen ravinnon ja tupakoimattomuuden merkitystä pitkäaikaisissa elintapasairauksissa. Hän myös painotti jo varhain vähäisen fyysisen aktiivisuuden seurauksena alentuneen energiankulutuksen haitallisuutta.

Tieteellinen tutkimus vaatii riittävää ja pitkäkestoistakin taloudellista panostusta. Pelkästään Yhdysvaltojen terveysviranomaisen NIH (National Institutes of Health) tuki Steven Blairin tutkimusryhmää yli neljännesvuosisadan ajan noin 30 miljoonalla dollarilla. Blair julkaisi pitkälti toista tuhatta tieteellistä raporttia. Hänen tutkimuksiinsa on viitattu yli 120 000 kertaa, ja niinpä hän lieneekin siteeratuimpia, ellei siteeratuin tutkija liikuntalääketieteen alueella.

Steven Blair tuli varsinkin suomalaisille alan tutkijoille läheiseksi aktiivisuudestaan kolmen vuosikymmenen ajan Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitoksen järjestämän Kansainvälisen Puijo Symposiumin, *The International Puijo Symposium*, yhtenä vankkana tukipilarina. Kutsuimme hänet ensimmäistä kertaa puhujaksi heinäkuussa vuonna 1989 järjestämääme kokoukseen, jonka aiheena oli fyysinen aktiivisuus ja kohonnut verenpaine. Järjestäjätaholle ja osallistujille oli suorastaan imartelevaa, että Blair esitteli juuri Kuopiossa keskeiset tulokset fyysisestä kunnosta ja kokonaiskuolleisuudesta uunituoreesta, massiivisesta seuranta-tutkimuksestaan, joka myöhemmin marraskuussa samana vuonna julkaistiin arvovaltaisessa yhdysvaltalaisessa tiedejulkaisussa JAMA:ssa.



Kuva: Global Energy Balance Network

Blairin esitys sattui sopivasti 50-vuotissyntymäpäiväksi. Päätimme yllättää puhujan keskeyttämällä luennon ja saliin tuotiin täytekakku asiaankuuluvine kynttilöineen kaikkien luentosalissa olleiden yhtyessä laulamaan ”Happy Birthday”. Puhuja liikuttui vahvasti, mutta pystyi hetken kuluttua jatkamaan loistokasta esitystään. Steven Blair oli sittemmin aina valmis ottamaan luennoitsijakutsun vastaan, kaikkiaan 14 kertaa, viimeisimmäksi vuonna 2013. Hän osallistui myös symposiumien tieteellisen ohjelman suunnitteluun.

Häikäisevän ja vaikuttavan tutkijanuransa ohella Steven Blair tunnettiin nuorten tutkijoiden urapolun avaajana, aina ystävällisenä ja kannustavana mentorina paitsi kotimaassaan myös kansainvälisesti. Toimiessaan vastaväittäjän roolissa niin Suomessa kuin Ruotsissa, hän ihastutti väittelijän ohella myös yleisön hausalla tyyliällään, tieteellisistä kriiteereistä kuitenkin tippaakaan tinkimättä. Blair oli paitsi Yhdysvalloissa myös Euroopassa kolmen yliopiston kunnia-tohtori. Hän vastaanotti uransa aikana useita muita arvostettuja tunnustuksia ja kunniapalkintoja, joiden myöntäjille ei taatusti ollut vaikeuksia esittää vahvoja perusteluja.

Steven Blair oli kiinnostunut myös teknologiasta ja toimi suomalaisen Polar Electron *Scientific Advisorina* päämääränään edistää väestön arkiliikuntaa. Hän oli uransa aikana lukuisten kansainvälisten tieteellisten yhdistysten johtotehtävissä toimien muun muassa *American College of Sports Medicine* -järjestön presidenttinä vuosina 1996–1997. ACSM:n vuosittaiseen kokoukseen osallistuu useita tuhansia terveys- ja liikuntatieteilijöitä kautta maailman.

RAINER RAURAMAA
KATRIINA KUKKONEN-HARJULA
MAI-LIS HELLÉNIUS
OLLI J. HEINONEN
RAIJA LAUKKANEN

Kirjoittajat ovat edesmenneen pitkäaikaisia yhteistyökumppaneita ja ystäviä Suomessa ja Ruotsissa.



Tyhmä tiedekysymys

Kasvattaako kaikki liikunta?

Kyllä ja ei – riippuu siitä, mitä kasvatuksella tarkoitetaan. Jos kasvaminen ymmärretään laajasti minkälaiseksi kasvuksi tahansa, voidaan liikunnan ajatella olevan aina jollain tapaa kasvattavaa. Jokainen liikunnassa koettu hetki muovaa meitä paitsi yksilöinä myös yhteisön jäseninä. Näin yleisellä tasolla ymmärretty kasvu ei ole kuitenkaan aina toivottavaa ja ihanteellista. Kaiken hyvän ohella liikunta voikin kasvattaa esimerkiksi itsekkyyteen, pakkomielteisyyteen tai heikkoon itseluottamukseen.

Jos taas kasvamista tarkastellaan kasvatusteoreettisemmin, vastaus muuttuu. Vaikka kasvatuksen käsitteelle ei ole olemassa yhtä tyhjentävää määritelmää ovat kasvatustieteilijät yhtä mieltä siitä, että se on aina tavoitushakuista toimintaa, jolla tavoitellaan arvokkaana pidettyä päämäärää. Kiinnostavaa on myös kysyä, mikä mielletään arvokkaaksi. Onko vastustajajoukkueen voittaminen yhtä arvokas ja perusteltu päämäärä kuin yhteistyötaitojen oppiminen?

Kasvatustieteilijä **J. A. Hollon** klassisen määritelmän mukaan kasvatus on kasvuun saattamista; pakotonta, kasvatettavaa kunnioittavaa ja hänen kasvumahdollisuuksiaan edistävää toimintaa. Liikuntakasvatuksen tarkastelu sen kaikilla tasoilla voisi hyötyä tämän näkökulman huomioimisesta ajassa, jossa eriarvoisuus kasvaa, ihmisoikeuksia loukataan ja vihapuhe tavoittaa eri elämänalueet – myös liikuntatoiminnan. Olisi hienoa, jos voitaisiin sanoa, että kaikki liikunta – Hollon määritelmän mukaisella tavalla – kasvattaa.

ANNU KAIVOSAARI, LitM

yliopistonlehtori
Itä-Suomen yliopisto
annu.kaivosaaari@uef.fi

Muulla sanottua

Tunnit pyritään suunnittelemaan niin, että joka toinen viikko kokeillaan jotakin lajia ja joka toinen harjoitetaan tukevia taitoja kuten tarkkuutta. **Henni Äyräs, yksi BC Nokian ja FC Nokian pallokoulun vetäjistä, Kuntalehti 1/2024**

Tänä vuonna, kun tilaisuus on tarjolla, en kaiva esiin puhelinta, vaan olen aloillani. Annan aivojen lepoverkon aktivoitua ja mielen tavoittaa, miltä juuri nyt tuntuu. **Nuorisolääkäri Miila Halonsaari, Lääkärelehti 1/2024**

Jokamiehen oikeudet termiä kannatti 19 % vastanneista ja 81 % halusi jonkun muun termin kuvaamaan nykyisiä jokamiehen oikeuksia ja niihin liittyviä velvollisuuksia. **Toiminnanjohtaja Eki Karlsson, Latu & Polku 4/2023**

Onko tarpeeksi kiinnostavalla ja korkeatasoisella taiteella mahdollista vakuuttaa päättäjät taiteen merkityksestä? Kääntäkö se päättäjien päät katsomaan muutakin kuin talousexceleitään, näkemään suuremman kuvan, jossa ainoa muuttuja ei ole raha? **Päätoimittaja Minna Tawast, Teatteri & Tanssi + Sirkus 6/2023**

Väitösuutiset

Avoimet luokkatilat vähentävät oppilaiden yhtäjaksoista paikallaanoloa

LitM Jani Hartikainen tutki koululuokkien avoimien tilaratkaisuiden yhteyksiä oppilaiden oppituntien aikaiseen paikallaanoloon, liikkumiseen sekä kouluun kiinnittymiseen. Avoimissa luokkatiloissa oppilaat tauottivat paikallaanoloa useammin ja viettivät paikallaan lyhyempiä aikoja kerrallaan kuin perinteisissä luokkahuoneissa. Toisaalta liikkumisen määrä ei ollut avoimissa tiloissa suurempi. Tulokset viittaavat siihen, että opettajat tarvitsevat tukea oppilaiden oppituntien aikaisen liikkumisen tukemisessa.

Jani Hartikaisen liikuntapedagogiikan väitöskirja "Sedentary Behaviour, Physical Activity and Engagement in Open Learning Spaces and Conventional Classrooms in Primary School Settings" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 2.12.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9840-0>

Digitaaliset pelit voivat innostaa liikkeelle

FM Tim Luoto havaitsi väitöstutkimuksessaan, että digitaalisilla peleillä voi olla liikuntaa ja hyvinvointia lisääviä vaikutuksia, kun peleihin suunnitellaan liikkumista tukevia ja pal-kitsevia elementtejä. Pelaajia liikuttavat etenkin pelien sisältämä kilpailu, yhteistyö ja sosiaalisuus.

Tim Luodon kulttuuriantropologian väitöskirja "Digital magic circle: physically activating properties of the augmented reality games in the Northern context" tarkastettiin Oulun yliopistossa 1.12.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/urn:isbn:9789526238760>

Palautemalli auttaa vaikeasti liikuntavammaisten nuorten palveluiden kehittämistä

Vaikeasti liikuntavammaisten nuorten elämänlaatu heikkenee tutkimusten mukaan heidän siirtyessään varhaisaikuisuuteen. Elämänlaadun heikkenemisen ehkäisemiseen voidaan vaikuttaa laadukkailla julkisen terveydenhuollon ja toisen asteen koulutuspalveluilla. **KM Nina Heräjärvi** kehitti näille organisaatioille väitöskirjassaan elämänlaadun toimeenpanon palautemallin vaikeasti liikuntavammaisten nuorten elämänlaadun parantamiseksi.

Nina Heräjärven erityispedagogiikan väitöskirja "Developing quality of life implementation feedback model to improve quality of life for Finnish young adults with severe physical disabilities" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 1.12.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9797-7>

Sotilaille suorituskykyä oikeanlaisella ravitsemuksella

Terveellisellä ruokavaliolla voidaan ylläpitää sotilaiden hyvää ravitsemustilaa, jolloin heillä on paremmat edellytykset menestyä kuormitukseltaan erilaisissa tehtävissä. **LitM Tarja Nykänen** tarkasteli Libanonin kriisinhallintaoperaatioissa toimivien sotilaiden ja Suomessa selviytymisharjoitukseen osal-

listuvien varusmiesten ravinnonsaantia. Sotilasympäristöt vaikuttivat kehon toimintaan eri tavoin.

Tarja Nykäsen liikuntafysiologian väitöskirja "Nutrition, hormonal and metabolic status, and physical performance in different military contexts" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 1.12.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9838-7>

Omaishoitaja kaipaa vastavuoroisuutta, muistisairas puoliso läheisyyttä

TtM Päivi Eskola tutki, miten muistisairaus muuttaa parisuhdetta, sen fyysistä ja emotionaalista läheisyyttä, vastavuoroisuutta ja sairastuneen puolison toimijuutta. Haastatteluissa kävi ilmi, että puoliset kuvasivat arkeaan eri tavoin. Puoliso-omaishoitajan näkökulmasta parisuhde muuttuu hoiva-suhteeksi, josta puuttuu emotionaalinen ja fyysinen vastavuoroisuus. Muistisairaalle puolisolle riittää oman kumppanin läsnäolo.

Päivi Eskolan gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja "Vastavuoroisesta parisuhteesta hoiva-suhteeksi? Muistisairaus parisuhteessa" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 1.12.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9803-5>

Urheilvalmentajien työsuojelua voidaan parantaa

OTM, MuM Liisa Reunamäki tutki, miten työsuojelu toteutuu urheilvalmentajien työsuhteissa. Valmentajat ovat usein epävarmassa ja prekaarissa työmarkkina-asemassa. Tutkimuksen mukaan valmentajien asemaa voidaan parantaa työnantajalähtöisillä ja lainsäädännöllisillä keinoilla. Esimerkiksi työn psykososiaalisten riskien erittely auttaa tunnistamaan työn kuormitustekijöitä ja kehittämään käytäntöjä, jotka parantavat valmentajien työsuojelua ja hyödyttävät työnantajia.

Liisa Reunamäen työoikeuden alaan kuuluva väitöskirja "Urheilvalmentajan työsuojelu" tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa 27.11.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-5039-0>

Seisomaan nousut arjessa kertovat ikäihmisen toimintakyvystä

LitM, TtM Antti Löppönen havaitsi väitöskirjassaan, että tarkastelemalla iäkkäiden ihmisten seisomaan nousuja arjessa saadaan tärkeää tietoa alaraajojen lihasvoiman riittäväydestä ja kotona asuvien iäkkäiden ihmisten fyysisestä toimintakyvystä. Seisomaan nousuja voidaan mitata päälle puettavien sensorien avulla. Näin iäkkäiden ihmisten toimintakyvyn heikkeneminen voidaan tunnistaa varhain.

Antti Löppösen biomekaniikan väitöskirja "Free-living sit-to-stand kinematics as indicator of lower extremity functional ability" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 24.11.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9792-2>

Golf, kävely ja sauvakävely hyödyksi iäkkäiden sydänterveydelle ja kognitiolle

TtM Julia Kettisen väitöstutkimuksen perusteella golfia, kävelyä ja sauvakävelyä voi suositella terveille iäkkäille terveyden edistämisen sekä sydän- ja verisuonitautien sekä kognitiivisen heikkenemisen ehkäisyn tueksi. Kettinen selvitti fyysisen aktiivisuuden ja elämänlaadun kausittaista vaihtelua suomalaisten seniorigolfarien keskuudessa. Lisäksi hän tutki yksittäisen golfkierroksen, sauvakävely- ja kävelylenkin välittömiä fysiologisia vaikutuksia sydän- ja verisuoniterveyden sekä kognition näkökulmasta.

Julia Kettisen liikunta- ja urheilulääketieteen alaan kuuluva väitöskirja "The impact of golf on physical activity during the COVID-19 pandemic and the acute cardiometabolic and cognitive responses to a golf round, Nordic walking, and walking in healthy older adults" (Golfin vaikutus fyysisen aktiivisuuteen COVID-19 pandemian aikana ja golfin, sauvakävelyn ja kävelyn välitön vaikutus kardiometabolisiin markkereihin ja kognitioon terveillä ikääntyneillä) tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa 6.11.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4995-0>

Verkko-ohjelma auttoi elintapamuutoksissa, mutta sitoutti heikosti

TtM Arja Puska tutki verkkopohjaisen elintapaohjelman toimivuutta ja vaikutuksia elintapoihin. Tulosten mukaan verkkopohjainen interventio, jossa yhdistyvät sekä ammattilaisen ohjaus että kasvokkaiset tapaamiset, soveltuu elintapojen muutokseen tähtäävään työhön. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista ilmoitti tehneensä terveyttä edistäviä elintapamuutoksia ohjelman aikana. Heikko sitoutuminen on kuitenkin selkeä verkko-ohjelmien kehittämiskohde.

Arja Puskan kansanterveystieteen alaan kuuluva väitöskirja "Verkko-ohjelma elintapoihin vaikuttamisessa. Verkkopuntari-ohjelman arviointitutkimus" tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa 23.10.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4971-4>

Hiilihydraatit tukevat nuorten naisiihtäjien suorituskykyä – paremmin menestyvät syövät enemmän

LitM Oona Kettusen väitöstutkimuksen mukaan nuoret naisiihtäjät eivät läheskään aina saa ravinnostaan riittävästi energiaa ja hiilihydraatteja. Niukka ravinnonsaanti voi vaikuttaa epäedullisesti hiihtäjän suorituskykyyn. Tutkimus koostui kahdesta osatutkimuksesta, joihin osallistui nuorten maajoukkueisiin ja Vuokatti-Ruka Urheilakatemiaan kuuluvia maasto- ja ampumahiihtäjiä.

Oona Kettusen liikuntafysiologian väitöskirja "Nutrition and performance in young female cross-country skiers" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 20.10.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9765-6>

A man with grey hair and glasses, wearing a blue and black striped winter jacket and black pants, stands in a snowy field. The jacket has a 'CATMANDO' logo on the right chest and 'HH' on the left leg. The background is a soft-focus snowy landscape.

Reijo Jylhä:

Alle kymmenvuotiaiden liikkumiseen kannattaa panostaa

Reijo Jylhän suunnitelma suomalaisten liikkumisen lisäämiseksi pitkällä tähtäimellä on yksinkertainen. Liikkumista tarvitaan lisää varhaiskasvatukseen, alakouluihin ja perheisiin.

Kuva: Tina Lindroos

MAASTOIIIHDON PÄÄVALMENTAJANA kahdeksan otteeseen toiminut Reijo Jylhä ei ole yksistään huippu-urheilumies. Hän seuraa tarkasti suomalaisten liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä. Kouluissa on liikunnanopetusta vuonna 1989 luokanopettajaksi valmistuneen Jylhän mielestä liian vähän yhteiskunnassa, joka kärsii liian niukan liikkumisen seurauksista. Koulun hän näkee mahdollisuutena vaikuttaa tulevien aikuisten hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Liikunnanopetusta ei ole kuitenkaan lisätty Suomessa, toisin kuin monissa muissa Euroopan maissa. Toki Suomessakin on muun muassa sisällytetty koulupäiviin pitkiä välitunteja ja pyritty tekemään niistä aktiivisia. Jylhä muistuttaa, että liikkuminen koulunpäivän aikana vähentää opetusta haittaavia häiriötekijöitä, ja hyödyttää siten myös oppimista. Koulupäivän sisälle onkin saatava lisää liikkumista eri keinoin, joista yksi on integroiminen muihin aineisiin.

Varhaiskasvatuksen Jylhä näkee suurena mahdollisuutena luotaessa elinikäisen liikkumisen pohjaa. Ihannetilanteessa päiväkodeissa ja esiopetuksessa päivään sisältyy paljon liikkumista. Jatkumo ulottuisi alakouluun, jossa liikkuminen integroituisi päivittäiseen työskentelyyn. Jylhä muistuttaa, että lasten luontainen into liikkua tukee liikuntaa alakoulun ajan.

Intoa myönteisistä kokemuksista

Liikunnanopetuksessa on Jylhän mukaan tärkeintä liikkumisen ilon ja innostuksen herättäminen. Myönteiset kokemukset saavat liikkumaan. Liikkeen synnyttämisen on oltava lajien sijaan opetuksen ytimessä. Opettaja voi omalla esimerkillään saada lapset liikkeelle.

– Hyvä liikunnanopettaja on innostava ja innostunut omasta työstään. Ilo ja innostus ovat keskeisiä tavoitteita. Innostava opettaja, joka saa porukat kiinnostumaan omasta jutustaan, on hyvä liikunnanopettaja.

Monet Jylhän omaan hiihtokouluun tulevista kertovat alkaneensa vihata hiihtoa kouluvuosinaan. Samalla on syntynyt päätös olla hiihtämättä enää koskaan. Synä ovat olleet huonot välineet ja kilpailuhenkinen liikunnanopetus. Huonoja kokemuksia on jäänyt muistakin lajeista. Jylhän mukaan synä oli aikaisempien opetussuunnitelmien lajikeskeisyys.

Koululiikunta oli pitkään sidoksissa urheiluun. Kilpailuhenkisyys vaikutti Jylhän mukaan liikunnanopetuksen ilmapiiriin hyvässä ja pahassa. Hän muistelee oman liikuntakipinänsä syntyneen, kun hän yllättäen voitti eka-luokkalaisena sarjansa hiihtokilpailuissa. Jylhä pohtii, että järjestäytyneelle urheilulle koulujen välisten kilpailuiden väheneminen on tappio. Kokonaisuutena koululiikunnan ja urheilun etäännyminen toisistaan on ollut hänestä myönteistä.

Vuosittain toistettavat Move!-mittaukset ovat Jylhän mielestä tärkeitä. Ne tuottavat yhteiskunnalle tärkeää tie-

toa kouluikäisten fyysisen kunnon ja liikunnallisten taitojen tilasta.

– Laaja mittaus osoittaa, ettei lasten ja nuorten fyysinen kunto ainakaan parane. Ja tuskinpa yksistään mittaus vaikuttaa siihen, että joku lopettaa liikkumisen. Päinvastoin voisi kuvitella positiivisen keskustelun herättävän ajattelemaan, että olisiko syytä lisätä liikkumista, jos tulokset ovat kovin huonoja.

Yläkoulussa vaikea muuttaa tottumuksia

Jylhä korostaa, että liikkumiseen innostava perustyö on tehtävä varhaiskasvatuksessa ja alakoulussa. Yläkoulussa ja toisella asteella tilanne vaikeutuu etenkin, jos liikkumisen pohja on jäänyt varhaisemmalla opintiellä ja ylipäätään lapsuusvuosina heikoksi.

– Todetaan, että yläkouluikäinen ei syö ja nuku kunnolla, eikä liiku. Jos vasta siinä vaiheessa aletaan kiinnittää näihin asioihin huomiota, niin se on kuin takapuoli edellä puuhun menemistä. On ihan tekemätön paikka liikunnanopetuksessa enää vaikuttaa juuri millään tavalla tottumuksiin.

Jylhä muistuttaa, ettei liikkumiseen kasvamista voi säilyttää yksin koulun vastuulle. Vanhemmat siirtävät liikkumistottumuksiaan tiedostaen ja tiedostamatta lapsilleen. Perheen merkitys on suuri kymmenvuotiaaksi asti, minkä jälkeen alkaa korostua kavereiden merkitys.

– Meillä on vanhempia, jotka eivät ole koskaan liikkuneet itse millään tavalla. Tämä siirtyy tietenkin hyvin helposti myös lapsille.

Toisissa perheissä yhdessä liikkuminen tarjoaa mahdollisuuden viettää laatuaikaa yhdessä. Toisaalta on Jylhän mukaan muistettava, että kotitausta vaikuttaa liikkumiseen jo vaatetuksen ja välineiden hankkimismahdollisuuksien kautta.

Huoli terveydestä potkaisee liikkeelle

Jylhän mukaan suomalaisista aikuisista viidennes haluaa aktiivisesti huolehtia omasta kunnostaan. Toinen viidennes aikuisista on puolestaan niin huonossa kunnossa, ettei oikein pysty liikkumaan, ja kuuluu ensisijaisesti terveydenhuollon piiriin. Näiden kahden ryhmän väliin jäävällä 60 prosentilla on mahdollisuus liikkua enemmän.

Yrityisasiakkaita palvellessaan Jylhä on huomannut, että liikkumisesta kiinnostuneita löytyy aina tietty määrä – ja samoin niitä, jotka eivät koskaan osallistu liikunnalliseen toimintaan. Yhden näkökulman suomalaisten liikuttamiseen Jylhälle antoi Elixir-ohjelma, jonka tavoitteena oli motivoida ihmisiä liikkumaan. Katsojamäärät olivat teemaan ja lähetysaikaan nähden hyviä, mutta ohjelma ei saanut silti kovinkaan monia liikkeelle.

Sama pätee Jylhän mukaan liikunnan edistämiseen laajemmin. Lisääntynyt tietoisuus liikkumisen suotuisista vaikutuksista ei ole katkaissut fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän laskua. Mullistavaa keinoa liikuttaa suomalaisia ei ole löytynyt.

Hyvä liikunnanopettaja on innostava ja innostunut omasta työstään.

– Oikeasti tehokkain tapa saada ihminen motivoitumaan on sairastuminen. Monesti vakava sairaus ja kuolemanpelko motivoi parhaiten liikkumiseen ja liikuntaharrastuksen aloittamiseen.

Mihin jäi liikuntaresepti?

Jylhä ihmettelee, miksi liikuntareseptin käyttöönotto ei ole lyönyt läpi Suomessa. Ruotsissa lääkärit määräävät lääkkeeksi liikuntaa, mikä on muun muassa vähentänyt lääkkeiden käyttöä.

Suomessa olisi Jylhän mielestä siirrettävä painotusta loputtomasta sairaiden hoitamisesta ennaltaehkäisevään työhön. Hyvinvointialueiden perustamisen myötä ennaltaehkäisyn asema on kuitenkin heikentynyt. Yhtenä syynä on vastuunjaon jakautuminen: osa ennaltaehkäisystä kuuluu hyte-alueille ja osa kunnille. Resurssit on suunnattu sairauksien hoitoon ja niitä on vaikea ohjata ennaltaehkäisyyn.

Kukaan ei voi pakottaa ihmistä liikkumaan, joten Jylhä hakisi ratkaisua erilaisten kannustimien käytöllä. Eläkevakautusyhtiöt tukevat jo yritysten panostuksia työntekijöidensä hyvinvointiin, liikkumiseen ja terveellisiin elämäntapoihin. Jylhän mukaan yksityiset työntantajat ovat

työntekijöidensä liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi pidemmällä kuin julkinen sektori. Taustalla on yksinkertainen logiikka: töistä poissaolot ovat kuluera, joka näkyy tuloksessa.

– Kun julkisen sektorin talous on kriisissä, niin olen varma, että tähän tullaan kiinnittämään enemmän huomiota mitä tähän mennessä on tehty.

Kaikki kannattavat periaatteessa liikkumista

Jylhä kuuluu Rovaniemen kaupunginvaltuustoon ja -hallitukseen. Kaupungin päättäjille liikunta ja liikkuminen ovat hyviä asioita, joita kukaan ei vastusta. Jylhän mukaan onkin kysyttävä, kuinka voimakkaasti päättäjät ovat valmiita ajamaan liikkumista lisääviä päätöksiä. Hän arvelee valmiuden kasvaneen.

Kuntataloutta ei voida Jylhän mielestä tasapainottaa yksistään säästöillä, vaan tuottavuuden nousua on haettava mm. sairauspoissaoloja vähentämällä. Alkumetreillään olevan Suomi liikkeelle -ohjelman Jylhä näkee mahdollisuutena ja myönteisenä signaalina, joka kertoo valtion olevan valmis käyttämään budjettivaroja ihmisten työkyvyn ja jaksamisen parantamiseen. Eri asia on, miten hyvin toimet osuvat kohdalleen.

– Tavoitammeko oikeat ihmiset, vai valuuko raha aktiivisesti liikuntaa harrastaville, pohtii Jylhä.

Kolmannella sektorilla on oma roolinsa suomalaisten liikuttajina. Urheiluseurat tavoittavat etenkin lapset ja nuoret, ja asetelman pitää säilyä Jylhän mukaan jatkossakin. Aikuisväestön liikuttamiseen seurojen kannattaa lähteä, jos osaa ja tekijöitä löytyy. Jylhä näkee, että urheilu- ja liikuntaopistoja olisi käytettävä tehokkaammin hyväksi aikuisväestön liikkumisen lisäämiseksi. Hänen mukaansa opistoilla olisi kykyä tehdä suomalaisten liikuttamiseksi paljon enemmän kuin nyt tapahtuu.

Liikuntaa ei tarvitse harrastaa

Liikuntavinkkinä Jylhä suosittelee ottamaan käyttöön lempeän ja yksinkertaisen 365-harjoitusohjelman, jolla voi seurata liikkumisen kokonaismäärää pitemmällä ajalla. Kyse on itselle asetettavasta viikoittaisen liikkumisen tavoitteesta tunteina. Viikon päätteeksi muistiin merkitään poikkeama tavoitetuntimäärästä. Jos tavoitteena on tunti liikkumista päivässä ja toteutunut määrä on viisi tuntia, niin lukema on -2. Seuraavan viikon kymmenen tuntia muuttaa lukeman plus yhdeksi.

Viikoittaisen tavoitteensa voi suhteuttaa ajankäyttöön ja mahdollisuuksiinsa. Oleellista on oppia huomaamaan, etteivät satunnaiset vähäisen tai olemattoman liikkumisen viikot romuta päätavoitetta. Jylhä muistuttaa, että helpoin tapa lisätä liikkumista on liittää se jollakin tavalla työpäivän ympärille. Myös lihaskunnon ylläpitäminen korostuu iän karttuessa. Fyysinen työ on hyväksi päätteidensä ääressä kyyhöttävälle toimistoväelle, jos sitä on mahdollista tehdä esimerkiksi viikonloppuisin tai kesälomalla. Tärkeintä on pitää itsensä jollakin tavalla liikkeessä.

– Ajattelemme, että liikunnan harrastaminen ja liikkuminen ovat sama asia, mutta kenenkään ei tarvitse harrastaa liikuntaa, jos liikkuu riittävästi. Kannattaa muistaa, että liikkuminen ja liike ovat tärkeämpiä kuin liikunnan harrastaminen. ♦



Kuva: Tina Lindroos

Reijo Jylhä (s. 1960)

- Urheiluakatemiapäällikkö, Lapin urheiluakatemia 2023
- Huippu-urheilukoordinaattori, Lapin urheiluakatemia 2010–2014, 2018–2022
- Suomen hiihtomaajoukkueen päävalmentaja 2001–2006 ja 2014–2018
- Rovaniemen kaupunginvaltuuston jäsen 2021–
- Rovaniemen kaupunginhallituksen jäsen 2021–
- Kasvatustieteiden maisteri, Jyväskylän yliopisto 1989



Kuva: Antti Aimo-Koivisto/Lehtikuva

JARI KUPILA

Liikunnasta intoilu ei liikettä lisää

Moni oppii liikuntavastaiset asenteensa koulussa. Kun Suomi yrittää nyt saada itseään liikkeelle, mitä ja miten kouluissa pitäisikään opettaa silloin, kun siellä opetetaan liikuntaa ja liikettä?

S E ON TULLUT SELVÄKSI, että suomalaiset liikkuvat liian vähän. Elämäntapamme kaipaa rakeneremonttia, joka lisäisi päivittäisten askelten määrää ja tuottaisi hengästymisen ja ponnistelun kokemuksia.

Tämä olisi jokaisen suomalaisen oman hyvinvoinnin kannalta viisasta, mutta kansanterveydellisten ja -taloudellisten ulottuvuuksiensa vuoksi myös yhteiskunnalle tärkeää.

Osa meistä toki liikkuu jo riittävästi. Osa olisi oman hyvinvointinsa vuoksi syytä jopa jarrutella, mutta kokonaisuutensa suomalaiset liikkuvat liian vähän.

Olisi hyvä harrastaa liikuntaa hieman enemmän, mutta sitäkin tärkeämpää olisi saada omaan arkeen lisää arkista liikettä – siis kävelen ja pyörällä tehtyjä työ- ja koulumatkoja, autottomia kauppareissuja, hissittömiä kerrosvälejä. Vähemmän konevoimaa, enemmän

lihastyötä. Lisää liikettä arkisen elämänmenon sivutuotteen ilman, että varsinaisesti edes harrastamme liikuntaa.

Ihmisen evoluutio on edennyt pisteeseen, jossa ihmislajille täytyy uudestaan opettaa yksi sen olemassaoloon liittyvä perusasia: olemme eläinlaji, joka on tehty liikkumaan, olemaan liikkeellä suurin osa valveillaolon tunneista.

Kyse onkin pitkälti juuri oppimisen ja oivaltamisen haasteesta. Kun näin on, kyse on myös opettamisesta.

Nostalginen meteli pilaa aidon keskustelun

Kaikki eivät luontojaan liikunnalliseen elämäntapaan kasva. Aikamme yhteiskunta pikemminkin ohjaa toiseen suuntaan.

Virallisen Suomi liikkeelle -mantran vastapainona arkiilmastoamme hallitsee markkinaviestintä, joka tuputtaa meille yhä uusia tapoja päästä arkiaskareistamme vähemmällä, lisätä aikamme käyttöä istumiseen sekä epäterveellisempään syömiseen ja juomiseen.

Siksi liikkeen tarpeellisuuden oivaltamista ja sisäistämistä pitää erikseen opettaa. Kun näin on, kouluille ja oppilaitoksille kääntyy tässä asiassa iso vaikutusmahdollisuus, ja siksi myös vastuu.

Viime aikojen koulukeskustelu on keskittynyt pitkälti matematiikan ja lukutaidon haasteisiin sekä loputtomaan Pisa-tulosten taivasteluun – ja ylikuumaksi kiehuneeseen metelöintiin kännyköistä, opetustilojen rakenteesta, inklusiosta ja milloin mistäkin rakenteellisesta yksityiskohdasta.

Suomi on täynnä opetuksen erityisosaajia, joilla on kiire päästä möllyttämään oma erityisnäkemysensä mahdollisimman isoon ääneen. Koulujärjestelmämme on näitä puheita kuunnellessa mitä ilmeisemmin tuhottu ja kaikki olisi hyvin, jos palattaisiin äkkiä 1980-luvun opetussuunnitelmiin – tai mieluummin kansakoulujen aikakauteen.

Sama ”ennen kaikki oli paremmin” -meteli leimaa myös liikkumiseen liittyvää keskustelua. Move!-mittaustuloksia tuijotetaan liki samalla kiihkolla kuin Pisa-tuloksia. Keskustelussa kiertää sama itseään toistava kehä, jossa päädytään kauhistelemaan varusmiesten Cooper-testejä ja kuinka enää ei päästä sodan sattuessa poterosta ylös ilman hissiä.

Meteliä siis riittää, aitoa keskustelua ei. Siksi koulu- ja opiskelumaailman kehitystarpeiden pohdiskeluissa ei ole juuri pintaa syvemmälle päästy. Siksi opettamisen päivitystarpeiden hahmottamisessa ollaan vielä kaukana siitä, että tunnistaisimme edes ne peruskysymykset, joita olisi aika kysyä – vastauksista puhumattakaan.

Yksi keskeinen kysymys olisi tietysti se, minkälaisia perustaitoja ja valmiuksia 2030-luvun Suomi tulee tarvitsemaan.

Ja kun tuo asia valkenee, päästään kysymään mitä kouluissa silloin pitäisi opettaa. Vastaus siihen johtaa taas kysymään miten tätä asiaa tulisi opettaa sille oppilasainekselle, jota kouluihin ja oppilaitoksiin jatkossa kasvaa.

Todellisuuskuva kuntoon

Kaiken kehitystyön lähtökohta on realistinen todellisuuskuva. On vaikea edetä mihinkään, jos ei tiedä missä on.

Eksyminen ei ole sitä, ettei tietäisi minne on menossa. Eksyminen on sitä, ettei tiedä missä on. Tämä suunnistajien perusviisaus pätee myös koulumaailmassa, olipa sitten kyse lukemisen, laskemisen tai liikkumisen valmiuksien kehittämisestä.

Jos todellisuus on mitä se on, havaintoa on turha kauhistella. Se pitää vain hyväksyä realiteetiksi, ponnistusalus-taksi, jolta jatkossa on edettävä. Jos olemme onnistuneet luomaan yhteiskunnan, jonka nuoriso ei enää aiempien sukupolvien tavoin itsestään selvästi osaa tiettyjä perusvalmiuksia, näitä taitoja on systemaattisesti opetettava aiempaa alemmalta ponnistuslavalta alkaen.

Ihminen kyllä oppii, myös nykyajan ihminen, jos saa edetä omalta tasoltaan ponnistaen. Olipa sitten kyse lukemisesta, laskemisesta tai koripallosta.

Liikkumisen ja liikkumattomuuden aihepiirissä tämä tarkoittaa tarvetta pohtia astetta syvällisemmin sitä, mitä koulujen liikuntaopetuksen pitäisi oikeastaan olla: liikunnan vai liikkeen opetusta?

Jos lapsuuden arki on sitä, että askelia ei kerry kuten 1970-luvulla, sitten koulujen liikunnanopetusta täytyy säätää tämän realismin pohjalta, ainakin jos perustavoitteena on liikkuvan elämäntavan opettaminen koko ikäluokalle – ei erilaisten liikuntasuoritusten osaamisen arviointi.

Merkittävä osa ikäluokista tulee tunneille valmiuksilla, joiden kanssa on syytä keskittyä opettamaan liikettä ja liikkumista, ei niinkään liikuntaa.

Keskiarvojen tuijottelu sokaisee

Suomessa on aina oltu huolissaan nuorisosta. Se olisi syytä muistaa. Nykyinenkään nuoriso ei siksi välttämättä ole turmeltumassa, vaikka edellinen sukupolvi niin näkisikin.

On varmasti totta, että lukemisen, laskemisen ja liikkumisen asioissa moni kohta on huonommin kuin ennen, mutta ehkä nämä asiat johtuvat sittenkin jostakin muusta yhteiskunnallisesta juurisyytä kuin opetuksen tason romahtamisesta.

Lisäksi on myös asioita, joissa nykyajan nuoriso on aiempia sukupolvia taitavampi. Haukuttu 2000-luvun koulu tuottaa nuoria, jotka ovat edeltäjiään rohkeampia suullisessa esiintymisessä, he puhuvat vierasta kieltä rohkeammin ja paremmin, he pystyvät puhumaan omista tunteistaan avoimemmin. 2030-luvulla tarvittavat vuorovaikutustaidot eivät välttämättä ole huononemassa, vaikka kirjallinen osaaminen on.

Lisäksi kaikessa todellisuuskuviin hahmotuksissa pitäisi aina muistaa hahmottaa se, että keskiarvoa vaarallisempaa vihollista todellisuuskuvan rakentajalle ei olekaan.

Se, että Pisa-tulos kertoo keskimääräisistä matematiikan taidoista, kertoo vain keskiarvosta. Se ei kerro siitä, löytykö oppilaista matemaattista lahjakkuutta vai ei.

Olisi terveellistä välillä kysyä sitä, onko niin suurta väliä sillä, millä tasolla minkäkin asian keskimääräinen osaaminen Suomessa on. Entäpä jos on vain hyvä, jos meille kehittyy erilaisten osaamisprofiilien nuoria aikuisia – siis väkeä, joka on hyvä jossakin, keskimääräinen jossakin toisessa asiassa ja ihan pihalla kolmannessa asiassa?

Vaikka se saattaa laskea keskiarvoja, ei se tarkoita, etteikö kaikilla osa-alueilla silti voisi olla omat huippuosaajansa!

Myös liikkumisasioissa on vaaraa juuttua erilaisiin keskiarvoihin. Move!-tulokset voivat olla osin kehityksessä huonoon suuntaan. Kestävyyssominaisuudet ovat heikoimmillaan surkeita, perusmotoriikka onnetonta – mutta vastaavasti osa nuorista on näissä taidoissa silti erityisen hyviä.

Lisäksi liikuntakeskustelussa tuijotetaan liikaa eri lajien harrastajamääriin. Se, miten moni osallistuu ohjattuun liikuntaharrastukseen, urheilusta puhumattakaan, ei ole tärkein mittari, kun pohdimme liikkeen lisäämistä. On eri asia olla huolissaan jonkin lajin harrastajamäärästä ja aidosti pohtia liikunnallisen elämäntavan opettamista nuorisolle.

Usein jää näkemättä myös se positiivinen kehitys, että nimenomaan peruskouluissa on tehty 2000-luvulla isoja harppauksia koulupäivien liikunnallistamiseksi. Se ei poista sitä, että liian moni nuori ei liiku tarpeeksi, mutta ongelma ei välttämättä silti aivan niin laaja ole kuin julkisuudesta voisi päätellä.

Liikuntatuntien traumamuistot ovat aitoja

Kaikessa liikkumisen lisäämistä hahmottavassa keskustelussa olisi rohjettava laittaa keskiarvot sivuun. On koitettava nähdä aiheen moninaisuus ja ihmisten lähtökohtien erilaisuus.

Tehtiinpä liikunnanopetukselle jatkossa mitä tahansa, on tämä välttämätön lähtökohta. Jos haluamme saada kouluista ympäristöjä, joissa liikettä ja liikkuvaa elämäntapaa opitaan tehokkaasti, on syytä lopettaa isojen yleispätevien julistusten ja patenttiratkaisuiden julistaminen.

Suomalaisten koulujen paikalliset todellisuuskuvat ovat moninaisia, samoin ovat oppilaiden lähtökohdat. Siksi myös opetuksen kehittämisessä olisi pystyttävä paremmin tunnistamaan erilaiset lähtökohdat.

Tässä tullaan tietysti sitten myös opettajakoulutuksen kehittämistarpeisiin – ja etenkin tarpeeseen kehittää ilmapiiriä, jota liikunnanopettajakunta ympärilleen tuottaa.

Sosiaalisessa mediassa riittää 1900-luvulla koulunsa käyneiden ikäluokkien kauhukertomuksista omista traumaattisista liikuntatuntikokemuksistaan. Näissä tarinoissa koululiikunta on tappanut halun harrastaa liikuntaa aikuisenakin.

Ja aina kun tämä keskustelu alkaa, ilmaantuu paikalle salamannopeasti todistajia, joiden mielestä kaikki traumapuhe on härskiä lioittelua ja vain poikkeustapauksia koskeva ilmiö.

Tämän päivän todellisuuden kanssa näillä muisteluilta ei pitäisi olla mitään tekemistä. Nykyajan opettajakunta on koulutettua ja osaava, 1900-luvun muistoja on tämän päivän keskusteluun turha tuoda, mutta ehkä opettajakunnassa olisi silti syytä pohtia omaa rooliaan kokonaisuudessaan hieman avoimemmin.

Opettajien perisynti on taipumus ottaa kaikki opetuksen liittyvä kriittinen tarkastelu henkilökohtaisesti ja reagoida ankaraan siilipuolustusasentoon asettuen. Se on inhimillistä ja ymmärrettävää, mutta se ei tee reaktiosta kovin rakentavaa. Kun todellisuuskuva kertoo, että niin moni yhä kokee liikuntatunnit vastenmielisenä, ilmiötä olisi syytä käsitellä. Ei se ole huonon opettajan merkki, jos uskaltaa pohtia avoimesti sitä, että joidenkin oppilaiden huono motivaatio

tio tai häiriökäytös voi johtua syystä, johon opettaja voisi vaikuttaa.

Peruskysymystä etsimässä

Toisinaan pysähtyminen on paras tapa tuottaa liikettä.

Juuri nyt koulumaailmassa on paljon vilpittöntä intoa patistaa oppilaita liikkumaan aiempaa enemmän, mutta siellä opettajahuoneen liikuntaintoisimmassa nurkassa saattaisi silti olla terveellistä vetää hetki happea, ja miettiä mihin sitä omaa sinänsä hyvää kehitystarmoa olisi syytä keskittää.

Koko liikuntakeskustelussa näkyy laajemminkin asetelma, jossa aiheesta puhutaan tavoilla, joka on liikuntaan vihi-kiytyneiden keskinäistä puhetta. Pirteä, ikänsä liikunnasta ja urheilusta tykännyt liikunta- ja urheiluihminen, puhkuu innostustaan.

Ja toiset samanlaiset puhuvat takaisin – ja ihmettelevät miksi kaikki muutkin eivät tee niin.

Liikuntaa edistetään turhan usein niiden ihmisten kasvoilla ja sanoilla, jotka ovat läpeensä liikuntainnostuksen täyttämiä. Liikunnan ympäristöt, liikunnan ihmiset sekä pukukoppien, salien ja kenttien ympäristöt henkivät koodistoa ja ilmapiiriä, joka on liikunnan ihmisten oma maailmaa.

Se on tuttua ja kotoisaa niille, jotka ovat liikunnan ja urheilun kuvioissa kasvaneet, mutta nämä ympäristöt ovat vaikeasti lähestyttävää ulkopuolisille. Liikunta näyttäytyy turhan usein, jo koulun liikuntatunneilla paikkana, joka on tarkoitettu tietynlaisille ihmisille, ja tietynlaisille ei.

Turhan moni kokee liikuntatunneiden arkitilanteet siten, että liikunta on oppiaine, jonka tunneille mennään näyttämään muualla hankittua osaamista – ei etenemään niistä lähtökohdista, mitkä itsellä on, ja oppimaan jotakin uutta.

Vaikka liikuntatunneilla ja ylipäänsä koulupäivien liikunnallistamisessa tehdään nykyisin monia asioita fiksummin kuin aiemmin, olisi tässä silti edelleen ison pohdinnan paikka. Jos ihminen oppii jo koulussa olevansa liian kömpelö, liian heikko ja monin tavoin vääränlainen ollakseen liikuntaihminen, sitä oppia on vaikea myöhemmin kitkeä pois.

Siksi olisi syytä pohtia paitsi sitä mitä liikunnan opettamisella tavoitellaan, myös sitä, mitä tulee varoa ja välttää.

Jos tavoitteena on tehdä suomalaisista liikkuvampi kansakunta, liikuntaopetuksen tärkein huoli ei ole Move!-mitauksissa eikä suoritusten arvioinneissa, vaan siinä, miten aiempaa harvempi oppisi kokemaan liikunnan koulussa vähemmän vastenmielisenä.

Juuri nyt liian moni suomalainen kokee liikunnan ympäristöt paikkoina, joihin juuri hän on vääränlainen ihminen. Olimme me liikunnan riemuun lapsesta asti oppineet mitä mieltä tahansa, tämä tunne on kovin monelle suomalaiselle aito tunne, jota meidän muiden on turha vääräksi väittää.

Koulujen liikkumistilanteet ovat hetkiä, jolloin tämä tunne syntyy tai jää syntymättä.

Tästä päästäänkin peruskysymyksen ytimeen. Mitä ja miten kouluissa pitäisikään opettaa, jos halutaan saada kansakunta jatkossa liikkumaan nykyistä laajemmin? Ja edelleen, minkälaisia opettajia tämän kaltaiseen opettamiseen jatkossa tarvitaan? ♦

Pitkä juoksu ruskeista kirjekuorista avoimeen ammattilaisuuteen

Sala-ammattilaisuus oli pitkään merkittävä osa suomalaista yleisurheilua ja jalkapalloa. Raha liikkui pimeästi, urheilijoille järjestyi näennäisiä työpaikkoja, asuntoja ja autoja. Ammattina urheilija alkoi muuttua julkisesti hyväksytyksi Suomessa vasta 1990-luvulta alkaen.

HUHTIKUUSSA 1932 yhdeksänkertainen olympiakultamitalisti, kestävyysjuoksija Paavo Nurmi, sai Kansainväliseltä yleisurheiluliitolta toistaiseksi voimassa olevan kilpailukiellon. Rangaistuksen syynä olivat Nurmelle edellisenä kesänä Saksassa järjestetyistä yleisurheilukilpailuista maksetut rahapalkkiot. Nurmi oli palkkioita vastaanottaessaan rikkonut Kansainvälisen Olympiakomitean (KOK) ja Kansainvälisen yleisurheiluliiton amatöörisääntöjä, jotka sallivat kohtuullisten matkakulujen korvaamisen urheilijoille, mutta kielsivät kaikki niiden yli menevät korvaukset.

Saman vuoden kesäkuussa Nurmi juoksi Viipurissa maratonin olympiakatsastuksessa Los Angelesin olympiakisoihin, joissa hänen oli tarkoitus kruunata uransa yleisurheilun kuninkuusmatkalla. Nurmi oli tuolloin kilpailukelvoton kansainvälisiin kilpailuihin. Niin juoksija itse kuin varmasti kaikki muutkin katsastusta seuranneet olivat varmoja, että epäreiluksi koettu tuomio kumoutuisi paikan päällä Los Angelesissa. Toisin kuitenkin kävi. Suomalaiset urheilujohtajat vetosivat turhaan Nurmea vastaan esitettyjen todisteiden juridisesti kyseenalaiseen luonteeseen sekä salaisten osallistumispalkkioiden yleisyyteen: tuomio pysyi, ja ”Juoksijain kuninkaan” ura kansainvälisillä kilpakehtillä oli ohi.

Paavo Nurmen kohtalo tunnetaan Suomessa edelleen hyvin, ehkä myös sen vuoksi, että Kansainvälisen yleisurheiluliiton hallituksessa Nurmea oli tuomitsemassa kaksi ruotsalaista urheilujohtajaa, J. Sigfrid Edström ja Bo Ekelund. Aikalaiset olivat varmoja, että syynä Nurmen kilpailukiellolle oli ruotsalaisten kateus, ja urheilusuhteet Ruot-

siin katkaistiin useiksi vuosiksi. Sittenkin tutkijat ovat osoittaneet, että kateuden sijaan kyse oli pikemminkin Kansainvälisen yleisurheiluliiton voimannäytteestä ja ennen kaikkea amatörismin varjelusta.

Amatörismi – urheilua sen itsensä vuoksi

Amatööriurheilun alttarille uhrattiin juuri Paavo Nurmi, koska hän oli aikakauden suurin tähti ja epäilemättä myös se urheilija, joka oli rikkonut amatöörisääntöjä räikeimmin ja hyötynyt siitä rahallisesti eniten. Selitystä kateellisista ruotsalaisista ei myöskään tue se, etteivät Edströmilä ja Ekelundilta olleet turvassa edes heidän oman maansa urheilijat. He olivat pääroolissa Ruotsin yleisurheilun omassa sala-ammattilaiskandaalissa 1940-luvun puolivälissä, jossa 25 urheilijaa ja noin 200 seuratohtajaa ja toimitsijaa sai omalta liitoltaan eri pituisia tuomioita amatöörisääntöjen rikkomisesta.

Paavo Nurmen tapauksesta on kirjoitettu melko paljon jo aiemmassa suomalaisessa tutkimuksessa, joten se on väitöskirjassani vain sivuosassa. Se tarjoaa kuitenkin hyvän johdatuksen tutkimukseni ytimessä oleviin kysymyksiin. Aiheeni ymmärtämisen kannalta yksi olennaisimmista lienee se, miksi ammattilaisuuden oli ylipäänsä oltava salaista.

Paavo Nurmen ja useiden muidenkin urheilijoiden kohdaloksi koituneiden amatöörisääntöjen taustalla oli 1800-luvun Britanniassa syntynyt amatörismin aate. Amatörismi kiteytyi ajatuksen siitä, että urheilua tulisi harrastaa vain urheilun itsensä vuoksi, ei rahallisen korvauksen tai muiden palkkioiden takia. 1800-luvun lopulta lähtien useat kan-



Etualalla kirivä Tapio Kantanen oli yksi Jouni Lavikaisen väitöstutkimuksen informanteista.
 Kuva: Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahto

sainväliset urheilujärjestöt kirjasivat amatöörivaatimuksen sääntöihinsä.

KOK:n vuonna 1894 laatiman amatöörimääritelmän mukaan amatöörejä olivat vain sellaiset urheilijat, jotka eivät koskaan olleet ottaneet vastaan rahaa vastineeksi urheilemisestaan tai kilpailleet ammattilaisten kanssa samoissa kilpailuissa. Vain tämän määritelmän täyttävät urheilijat olivat tervetulleita olympialaisiin.

Amatörismin läpimurron seurauksena kansainvälinen huippu-urheilu jakautui arvopohjaltaan kahtia: vapaaehtoisuutta ja kasvatuksellisuutta painottavaan amatööriurheiluun sekä avoimesti kaupalliseen ammattieurheiluun, joka kukoisti monissa lajeissa ja maissa olympialiikkeen ulkopuolella.

Ihanteet ja todellisuus ristiriidassa

Amatörismi omaksuttiin urheilun johtavaksi periaatteeksi myös Suomessa, jossa keskusjärjestö Suomen Voimistelu- ja Urheiluliiton amatöörisäännöt astuivat voimaan vuonna 1907. Muista keskusjärjestöistä amatörismiin sitoutuivat vastaavalla tavalla jalkapalloa ja jääpalloa hallinnoinut Suomen Palloliitto sekä sisällissodan jälkeen vuonna 1919 perustettu Työväen Urheiluliitto. Niin vihamielisiä kuin porvarillisen ja työväenurheilun suhteet ajoittain olivatkin, kummallakin puolella oltiin ainakin julkisesti yhtä miel-

Amatörismi omaksuttiin urheilun johtavaksi periaatteeksi myös Suomessa.

tä siitä, että urheilun tulisi Suomessa perustua amatööriyteen, ja tätä periaatetta tulisi myös säännöillä varjella.

Suomessa, kuten muissakin Pohjoismaissa, urheilun julkiset rakenteet perustuivat amatööriyteen aina 1900-luvun lopulle saakka, vaikka amatörismi osoittautui jo varhain vaikeasti toteutettavaksi ideaaliksi.

Suurimman osan 1900-lukua huippu-urheilun julkisen eetos- ja urheilijoiden eletyn todellisuuden välillä vallitsi ristiriita: yhtäältä vannottiin amatööriurheilun kasvatuksellisten ja ei-kaupallisten arvojen nimeen, toisaalla sujautettiin ruskea kirjekuori urheilijan kouraan palkkiona tehdystä työstä.

Kylmän sodan aikana urheilun ammattilaistuminen kiihtyi itä- ja länsiblokkien välisen kilpavarustelun seurauksena, ja amatöörisääntöihin kohdistui entistä voimakkaampaa kritiikkiä. Kesti kuitenkin 1990-luvun alkuun saakka ennen kuin Kansainvälinen olympiakomitea luopui lopullisesti pitkään varjelemastaan aatteesta. Olympiakisoihin saivat vastaisuudessa osallistua paitsi täysammattilaiset, myös kaikki ne urheilijat, jotka tulonlähteiltään sijoittuivat jonnekin amatööriyden ja ammattilaisuuden vaikeasti määriteltävään välimaastoon.

Kansainvälisen olympiakomitean suunnanmuutos pakotti urheilun auktoriteetit myös Suomessa arvioimaan uudelleen suhtautumistaan ammattieurheiluun. Kuvaavaa

on, että vielä 1990-luvun alussa Suomen valtiovalta ja urheilun auktoriteetit olivat lähes yksimielisiä siitä, että urheilu ei ole työtä, eikä urheilijoille siksi tarvitse kehittää esimerkiksi sosiaaliturvaa. Nykyinen tilanne, jossa ammatillaisuutta pidetään huippu-urheilun itsestään selvänä lähtökohtana, on siis historiallisesti erittäin tuore.

Tutkimuskohteena yleisurheilijat ja jalkapalloilijat

Aiemmassa suomalaisessa tutkimuksessa amatörismiä on lähestytty muun muassa sosiaalisen kontrollin käsitteen kautta. Kun amatööriydestä tehtiin urheilijoiden osanotto-oikeutta säätelevä mekanismi, se käytännössä pönkitti urheilujärjestöjen valta-asemaa. Amatööriaatteen rapautumista ja ammattilaistumisen prosessia 1900-luvun jälkipuoliskolla on niin Suomessa kuin kansainvälisesti tutkittu enenevästi viime vuosina, mutta edelleen yleensä järjestölähtöisestä tutkimusasetelmasta käsin.

Keskityn tutkimuksessani erityisesti kahteen lajiin, yleisurheiluun ja jalkapalloon. Yleisurheilu oli itsestään selvä valinta tutkimuksen toiseksi pääalajiksi, opittiinhan juuri yleisurheilussa suomalaiset tuntemaan etevinä amatörisäntöjen kiertäjinä jo varhain. Toisaalta yleisurheiluun liittyvä aiempi tutkimus painottuu selvästi 1900-luvun alkupuolelle, eikä esimerkiksi 1970–80-lukujen muutoksia ole juuri tutkimuksissa käsitelty. Jalkapallon ammattilaistumista on Suomessa ylipäänsä tutkittu vähän. Jalkapallon valinta antoi mahdollisuuden myös joukkue- ja yksilölajien ammattilaistumisprosessien vertailuun.

Suomalaiseen yleisurheiluun jo 1900-luvun alussa kehittänyt maanalainen järjestelmä tarjosi myös vuosisadan jälkipuoliskolla huippu-urheilijoille väyliä koko- tai osaikaiseen harjoitteluun sekä tienesteihin, jotka ylittivät suomalaisen keskiansiotason. Rahapalkkioiden lisäksi maan tapana olivat urheilijoille järjestetyt työpaikat, joissa työtehtävät olivat kokonaan tai osittain nimellisiä. Sala-ammatillaisuutta ei voi kuitenkaan yleistää koko huippu-urheilua koskeneeksi ilmiöksi, vaikka julkisessa keskustelussa näin usein tehtiin. Urheilukykyjen muuntaminen rahaksi vaati riittävän kovan urheilullisen tason lisäksi tiettyä yrittäjähänkeä, jota kaikilla huipputasolle yltäneillä urheilijoilla ei ollut.

Haastattelemieni urheilijoiden muistot rahasta ja sen merkityksestä oman aktiiviuran aikana vaihtelivat varsin paljon. Eräs haastatteleman entinen yleisurheilija korosti, ettei edes ajatellut, että hänelle olisi pitänyt maksaa kilpailuista jotakin ylimääräistä, kun taas eräs toinen muisteli kilpailleensa niin paljon kuin mahdollista juuri siksi, että ruskeat kirjekuoret olivat hänen päätulonlähteensä.

Yleisurheilussa merkittävinä urheilijan asemaa muuttaneina ylätasen muutoksina nousivat esiin Suomen Urheiluliiton stipendijärjestelmän käynnistyminen 1970-luvun alussa ja urheilijarahastomalliin siirtyminen 1980-luvulla. Erityisesti rahastojen hyväksyminen kansainvälisessä yleisurheilussa oli tärkeä siirtymävaihe kohti avointa ammattilaisuutta. Rahastomalli mahdollisti urheilijoille avoimesti maksetut rahapalkkiot, jos ne maksettiin ensin kansallis-



Jouni Lavikainen
Kuva: Jouko Kokkonen

Näin tutkittiin

Jouni Lavikaisen Helsingin yliopistoon tekemä väitöskirja koostuu kolmesta artikkelista sekä johdanto- ja yhteenveto-osasta, jossa hän arvioi artikkelien tuloksia aiemman suomalaisen ja kansainvälisen tutkimuksen valossa. Tutkimuksen alkuperäislähdeaineisto koostuu yhdeksästätoista teemahaastattelusta, joissa haastateltavina oli 1960- ja 1990-lukujen välillä aktiiviuransa tehneitä yleisurheilijoita ja jalkapalloilijoita.

Kirjallisista aikalaislähteistä Lavikainen on käyttänyt urheilun keskusjärjestöjen ja valikoitujen seurojen arkistoja sekä sanoma- ja aikakauslehtiä. Analyysin käsitteellisen viitekehityksen muodostavat amatörismin, sala-ammatillisuuden ja ammattilaisuuden monitahoiset käsitteet.

Systeemien ja järjestöjen sijaan Lavikaisen tutkimuskohteena on itse urheilija. Miten sala-ammatillisuus ilmeni urheilijoiden elämässä käytännössä? Millaisia taloudellisia ja urheilullisia tilaisuuksia siihen liittyi, ja miten urheilijat niitä tavoittelivat? Miltä suomalaiset käytännöt näyttävät, kun niitä tarkastellaan kansainvälistä taustaa vasten?

ten lajiliittojen hallinnoimiin rahastoihin. Käytännössä sen enempää stipendit kuin rahastotkaan eivät lopettaneet urheilijoille virallisten kanavien ohi suoritettuja maksuja.

Pimeät korvaukset yleisiä jalkapallossa

Sala-ammattilaisuus osoittautui olennaiseksi käsitteeksi myös suomalaisessa jalkapallossa. 1980-luvulla kotimaisen jalkapallon miesten ylimmällä sarjatasolla, Mestaruussarjassa, maksettiin pelaajille enimmillään suomalaiselle keskiansiotasolle nousevia palkkioita, vaikka virallisesti kyse oli amatöörisarjasta. Palkkiokäytännöt olivat keräämäni aineiston perusteella varsin kirjavia. Kuvaavaa on, että yhdestätoista haastattelemastani entisestä pelaajasta kymmenen sai palkkioitaan osittain pöydän alta maksettuina tai enemmän tai vähemmän kyseenalaisten kulukorvausten muodossa.

Tutkimukseni osoittaa, että kirjallisten sopimusten ja muiden juridisten käytäntöjen näennäinen omaksuminen ei merkinnyt välitöntä luopumista pitkään harjoitettua pimeistä käytännöistä – sääntöjä vain kierrettiin uusilla tavoilla. Esimerkiksi eräs haastattelemani

entinen pelaaja muisteli seuransa tehneen pelaajien kanssa 1980-luvun alussa kirjalliset sopimukset siitä, että palkkiot maksetaan jatkossakin pimeästi, ja jos tulee veroseurauksia, seura kantaa niistä vastuun. Reilua sinänsä, mutta ei nyt ihan yhteiskunnan pelisääntöjen mukaista.

Veikkausliigaksi 1990-luvun alussa uudelleenbrändätystä sarjassa pelasi jo kosolti käytännössä päätoimisia suomalaisia jalkapalloilijoita, vaikka mediassa ja Palloliiton omissa vuosikirjoissa heidät lähes poikkeuksetta esitettiin opiskelijoina tai siviiliammattinsa edustajina. Tähän joukkoon lukeutuivat varsin monet haastattelemistani pelaajista. Joidenkin kohdalla oli tosin hieman vaikeaa määrittellä, oliko kyse amatööristä, puoliammattilaisesta vai ammattilaisesta.

Yksi haastateltavistani työskenteli 1990-luvun alussa useita vuosia liikunnanopettajana samaan aikaan kun pelasi Veikkausliigassa. Haastattelussamme hän muisteli tätä aikaa lämpimästi, koska sai silloin tuloja kahdesta lähteestä, opettajan työstään ja seuraltaan pelaamisesta, ja kumpikin tulonlähteistä ylitti suomalaisen keskiansiotason. Puhtaasti tulojensa näkökulmasta hän oli siis pikemminkin kaksinkertainen ammattilainen kuin puoliammattilainen tai amatööri.

Ammattilaisuus ei kasvattanut jalkapalloilijoiden tuloja

Avoin ammattilaisuus löi läpi suomalaisessa miesten jalkapallossa asteittain 1990-luvun aikana. Ristiriitaista kyllä, muutos ei juuri parantanut pelaajien keskimääräistä ansiotasoa, pikemminkin päinvastoin. Kun koko- tai osa-aikaisten töiden tekeminen pelaamisen ohessa väheni, jäi-

vät sarjasta pois esimerkiksi edellä kuvatun kaltaiset täyttä opettajan palkkaa nauttivat pelaajat. Pelaajien ainoaksi tulonlähteeksi jäi seuran maksama palkka, joka useimmissa liigaseuroissa jäi suomalaisen keskiansiotason alapuolelle. Tästä kertoo esimerkiksi se, että 2000-luvun alussa yli 80 prosenttia Veikkausliigan pelaajista ilmoitti päätoimekseen jalkapallon pelaamisen, mutta liigan keskipalkka oli vain hieman yli 20 000 euroa.

Muutos päätoimiseen jalkapalloon tapahtui osaltaan luonnollisen poistuman kautta. Kokeneiden pelaajien lopettaessa uransa tilalle nousi nuoria pelaajia, joille ei enää edes pyritty järjestämään urheilun ulkopuolisia töitä. Näillä nuorilla pelaajilla tavoitteena olivat yleensä ulkomaiden ammattikentät, joihin 1990-luvun puolivälissä hyväksytyn Bosman-säännön seurauksena oli Suomesta huomattavasti aiempaa helpompaa siirtyä. Jalkapallon ammattilaistuminen Suomessa kytkeytyikin 1990-luvulla läheisesti lajin globalisoitumiseen ja kansainvälisten pelaajamarkkinoiden syntymiseen. Pelaajien ja seurojen välinen suhde muuttui samalla perustavanlaatuisella tavalla. Pelaajista tuli seuroilleen kauppatavaraa, joka pyrittiin myymään heti tilaisuuden tullen eteenpäin, kuten eräs haastateltavista oman uransa perusteella kiteytti.

Ammattilaistumisesta tekee niinkin kiinnostavan tutkimuskohteen se, että sitä voi lähestyä monesta näkökulmasta, systeemi- ja makrotasolta mikro- ja toimijatasolle saakka. Lisäksi kyse on edelleen erittäin ajankohtaisesta ja alati muuttuvasta prosessista. Tänä päivänä ammattilaistuminen vaikuttaa monitahoisesti suomalaisten urheilijoiden työoikeudelliseen asemaan ja tulonlähteisiin, mutta myös esimerkiksi valmennuksen käytäntöihin sekä lasten ja nuorten urheiluun. Historiantutkijalle amatööriyden, ammattilaisuuden ja sala-ammattilaisuuden käsitteiden soveltaminen antaa mahdollisuuden tulkita urheilun historiaa Suomessa uudella tavalla. Suomalaisen urheilun historiaa tai nykypäivää ei voi ymmärtää, jos ei ymmärrä sitä lähes vuosisadan ajan jatkunutta jännitettä, joka vallitsi julkisen amatööriyden ja julkisivun takana rehottaneen sala-ammattilaisuuden välillä. ♦

Artikkeli perustuu Jouni Lavikaisen väitöstilaisuudessaan 3.11.2023 pitämään lektioon.

► Lavikainen, J. The Age of Brown Envelopes Athletics and Football as Case Studies of the Professionalization of Finnish Elite Sport from the 1960s to 1990s. Historiallisia tutkimuksia Helsingin yliopistosta 49. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-9951-5>

HANNA VEHMAS, FT
yliopistonlehtori
Jyväskylän yliopisto
hanna.m.vehmas@jyu.fi

MARIANA SILJAMÄKI, LiT
yliopistonlehtori
Jyväskylän yliopisto
mariana.siljamaki@jyu.fi

ARJA SÄÄKSLAHTI, LiT
apulaisprofessori
Jyväskylän yliopisto
arja.saakslahti@jyu.fi

ARI KOIVU, FM
toiminnanjohtaja
LiiKe Sports Development
ari.koivu@liike.fi

Liikunnanopettajia kouluttamassa Tansaniassa ja Zimbabwessa



Kuva: Ari Koivu

Liikunta ja terveystieteet taipuvat myös kehitysyhteistyön keinoiksi. Suomalaisryhmä jakoi oppia ja muokkasi asenteita Tansaniassa ja Zimbabwessa syys-lokakuussa 2023.

SYYS-LOKAKUUSSA 2023 saimme jälleen osallistua Liikunnan Kehitysyhteistyö LiiKe -järjestön liikunnanopettajakoulutuksen kehittämishankkeeseen itäaafrikkalaisissa Tansaniassa ja Zimbabwessa, joissa kävimme ensimmäistä kertaa. Tansaniassa on noin 55 miljoonaa ja Zimbabwessa noin 17 miljoonaa asukasta. Koulutusjaksot toteutettiin Tansanian keskisessä länsiosassa sijaitsevassa Taboran kaupungissa ja Zimbabwen pääkaupungissa Hararessa.

Taborassa koulutukseen osallistui 60 yläkoulujen liikunnanopettajaa eri puolilta Tansaniaa ja Hararessa 30 opettajakoulutuslaitoksen liikuntaan erikoistuvaa opettajaa. Koulutus oli osa Suomen ulkoministeriön rahoittamaa nelivuotista hanketta. Tavoitteena on vahvistaa 56 yläkoulun liikunnanopettajan tietotaitoa Tansaniassa ja vastaavas-

ti Zimbabwessa (koko) maan 17 opettajakoulutuslaitoksen pedagogista osaamista sekä opetustekniikoita. Pääteemoina ovat terveystieteet, kestävä kehitys sekä soveltava liikunta.

Laskeuduttuamme upeiden maisemien siivittäminä syyskuun 23. päivänä Kilimanjaron kansainväliselle lentokentälle matkamme jatkui autolla Sports Development Aidin paikallisen hankepäällikön **Arnold Bugadon** ja LiiKen toiminnanjohtaja **Ari Koivun** johdolla kohti Lounais-Tansaniaa. Koulutusjaksomme ensimmäisenä etappina olivat tutustumiskäynnit Itajan ja Kinyamwendan kouluihin, joiden toimintaa ja infrastruktuuria LiiKe on yhteistyökumppaniensa avulla tukenut.

Vastaanotto kummassakin koulussa oli sykkähdyttävän sydämellinen ja vieraanvarainen. Itajassa tyttökouluun op-

pilaat esittivät meille perinteisiä laulujaan, ja opettajat vuorasivat meidät paikallisilla värikkäillä kankaillaan yhteenkuuluvuuden merkiksi. Tutustuimme koulun ja asuntolan tiloihin ja nautimme mahtavan päivällisen.

Kinyamwendan koululla opettajat veivät meidät ihastelemaan afrikkalaista auringonlaskua silmiä hiveleviin savannimaisemiin Rift Valley -hautavajoaman reunalle. Meidät otettiin välittömästi osaksi yhteisöä. Ihmisten ystävällisyys ja vieraanvaraisuus oli käsin koskeltavaa ja meni hyvällä tavalla ”ihon alle”. Kinyamwendasta automatkamme jatkui vielä saman päivän illaksi Singidan pikkukaupunkiin, jossa peitelimme itsemme matkamme ensimmäisille yöunille hytysverkkojen alle.

Luentoja ja käytännön oppia

Saavuimme Taboraan sunnuntaina 24. syyskuuta 350 kilometrin ajomatkan jälkeen. Tansaniaiset yläkoulujen opettajat tapasimme maanantaina, jolloin ensimmäisen viikon koulutusjakso käynnistyi Tabora Boys' Secondary schoolin tiloissa. Koulu oli kaikin puolin sopiva koulutuspaikka, sillä siellä oli vuotata aiemmin aloitettu mittava liikuntapaikkojen kunnostushanke. Valmiina oli kaksi jalkapallokenttää, netball-kenttä sekä mahdollisuus pelata lentopalloa ja koripalloa.

Luokkahuoneeksi koulutusta varten oli varattu koulun kirjasto. Puitteet olivat moderneihin huipputeknologialla varustettuihin jyväsyläläisiin opetustiloihimme verrattuna vaatimattomat, ja esimerkiksi sähkökatkoksia tuli päivän mittaan yleensä useita. Joustavalla, ymmärtäväisellä ja sopeutuvaisella asenteella hankalistakin tilanteista selvitettiin kuitenkin hyvin. Liitutaulut, fläppitaulut, kynät ja paperit

toivat itse asiassa myönteisen tuulahduksen ja vaihtelua nykyajan teknologiakeskeiseen opettamiseen.

Maanantaiaamuksi paikalle oli saapunut noin 40 opettajaa ja kolme sikäläisen yhteistyökumppani Sports Development Aidin edustajaa. Moni opettajista oli matkustanut Taboraan jopa lähes kaksi päivää bussilla eri puolilta Tansaniaa. Meihin opettajiin kohdistui heti innokasta uteliaisuutta ja odotuksia. Koulutuksemme sisältö noudatteli peruskaavaa, jossa aamupäivällä luennoimme teoriaa ja iltapäivisin tarjolla oli käytännön oppeja. Lisäksi ohjelmassa oli erilaisia pallo- ja mailapelejä ja päivän oppimisannin kertaamista.

Viikon opetusohjelmaan sisältyi muun muassa liikuntatuntien ja urheilutapahtumien suunnittelua, keuhkohoitoa ja lihaskuntoharjoittelua, urheiluvammojen ehkäisyä, musiikin ja laulun hyödyntämistä liikunnanopiskelussa, didaktiikkaa ja pedagogiikkaa. Liikuntamuodoista tarjolla oli muun muassa aerobicia, frisbeegolfia, ultimatea, sulkapalloa, liikuntaleikkejä sekä erilaisia pallopelejä.

Liikuntamuodoista tarjolla oli muun muassa aerobicia, frisbeegolfia, ultimatea, sulkapalloa, liikuntaleikkejä sekä erilaisia pallopelejä.

Taborassa tyytyväisiä kurssilaisia

Mariana Siljamäen vetämät aamujoogat olivat päivien kohokohta. Liikuntasisältöjä opittiin ja sovellettiin hyödyntäen koulualueen puistoa ja muita viheralueita. Opetustuokioita rytmitettiin tansanialaisen ruokailun tahdissa. Aamiaiset, lounaat ja teetimet olivat tärkeitä, ja me suomalaisetkin saimme tankata energiaa muun muassa maisipuro ugalilla, riisillä sekä auringon kypsyttämällä kasviksilla ja hedelmillä. Ravinto oli kaiken kaikkiaan varsin hiilihydraattipitoista.

Liikunta kehitysyhteistyön välineenä

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON LIIKUNTATIEEELLINEN tiedekunta on tehnyt useita vuosia koulutusyhteistyötä Liikunnan Kehitysyhteistyö LiiKe -kansalaisjärjestön kanssa. Vuodesta 2001 toiminut LiiKe tukee koulunkäyntiä, tyttöjen ja poikien tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta liikunnan ja terveyskasvatuksen keinoin sekä edistää laadukasta liikunnanopetusta kehittyvissä Afrikan maissa.

Liikuntatieteellisen tiedekunnan opettajat ovat kouluttaneet liikunnanopettajia ja -opettajaksi opiskelevia Tansaniassa ja Zimbabwessa. LiiKen työntekijät ja asiantuntijat ovat luennoineet opiskelijoille Jyväskylässä. Lisäksi liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijat ovat tehneet työharjoittelujaan ja pro gradu -tutkielmiaan yhteistyössä LiiKen kanssa. Yhteistyö on lisännyt tietoa ja kokemuksia liikunnan merkityksestä Afrikassa.

LiiKen yhteistyökumppaneina Tansaniassa ovat paikallinen kansalaisjärjestö Sports Development Aid sekä opetus- ja sisäasiainministeriöt. Zimbabwessa kumppaneina ovat Sports Leaders' Institute of Zimbabwe -säätio sekä korkeakouluministeriö. Koulutuskumppaneina LiiKellä ovat Dar es Salaamin yliopisto sekä Jyväskylän yliopisto.

LiiKe käyttää liikuntaa päävälineenä kaikissa kehitysyhteistyöhankkeissaan. Järjestö pyrkii lisäämään koulua käyvien lasten lukumäärää liikunnan avulla. Tansaniassa LiiKe on toiminut jo lähes 20 vuotta. LiiKe järjestää seminaareja, liikuntapäiviä ja terveyskasvatusta sekä kouluttaa liikunnanopettajia ja pyörittää useita kehitysyhteistyöhankkeita Tansaniassa.

SAFINET on eteläisen Afrikan ja suomalaisten korkeakoulujen terveyden ja hyvinvoinnin verkosto. SAFINET pyrkii auttamaan suomalaisia terveyden ja hyvinvoinnin tutkijoita löytämään yhteistyömahdollisuuksia afrikkalaisten korkeakoulujen, tutkimuslaitosten ja muiden sidosryhmien kanssa.

SAFINET-rahoituksella pyritään tukemaan tutkijoita ja opiskelijoita Ghanassa, Tansaniassa ja Zimbabwessa. Rahoitusta käytetään tutkijoiden kutsumiseksi Winneban yliopistosta Ghanasta, Dar es Salaamin yliopistosta Tansaniasta ja Hararen avoimesta yliopistosta Zimbabwesta ja Zimbabwen yliopistosta. Sen ansiosta voidaan kutsua myös osallistujia Jyväskylän yliopiston järjestämään AIESEP Congress 2024 -tapahtumaan. Lisätietoja: www.aiesep.org.



Mariana Siljamäki, Arja Sääkslahti ja Hanna-Mari Vehmas koulu-
laisten ympäröiminä Taborassa Tansaniassa. Kuva: Hanna Vehmas

Ensimmäisen koulutusviikkomme päätteeksi osallistujat täyttivät palautelomakkeen. Ilahtuneina saimme todeta, että opetukseemme oltiin tyytyväisiä. Hienoinen yllätys meille oli naisopettajien vähäinen määrä. Heitä oli paikalla vain kuusi. Tansanian voikin sanoa tässä suhteessa olevan yhä edelleen takamatkalla.

Me kolme naisopettajaa Jyväskylältä halusimmekin näyttää esimerkkiä osoittamalla, että korkeasti koulutetut akateemiset asiantuntijat voivat olla naisia, jotka osaavat heittäytyä energisesti, ilolla ja täydestä sydämestään mukaan kouluttamiseen ja käytännön opetukseen. Kokemamme perusteella saimme tuta upeasta liikunnan, urheilun ja kehityksen ilmapiiristä. Myös kouluttamamme opettajat vaikuttivat iloitsevan ja nauttivan oppimastaan ja kokemuksestaan koko viikon ajan.

Hararessa hyvä vastaanotto

Taborasta matkamme jatkui Tansanian pääkaupunki Dar es Salaamin kautta Zimbabwen Harareen. Etäisyys oli sen verran pitkä, että matkustimme lentäen Air Tanzanian siivillä. Dar es Salaamin syke toi hetkeksi vaihtelua maaseutumaisemiin, ja ehdimme viikonloppuna rentoutua muun muassa ostoksia tehden. Dar es Salaam on vilkas miljoonakaupunki, mutta normaalia varovaisuutta noudattaville se aukeni varsin turvallisen tuntuksena paikkana, jossa saattoi vaikkapa tinkiä kätevästi kyydin kolmipyöräisellä bajaji-mopotaksilla.

Vastaanotto Zimbabwen pääkaupungissa Hararessa oli erittäin ystävällinen. Meitä olivat kentällä vastassa Sports Leaders Institute of Zimbabwen (SLIZ) toiminnanjohtaja **Maradza Mhiribidi** ja puheenjohtaja **Wellington Mudzwa**. Vierailumme aikana teimme havainnon, että Zimbabwe on kulttuuriltaan erilainen kuin Tansania. Tapaamiamme ihmisiä voisi kuvata jollain tavalla itsetietoisemmiksi ja uteliaammiksi tansanialaisiin verrattuna. Lisäksi zimbabwelaisien englannin kielen ääntämystä oli ainakin alussa hieman vaikea ymmärtää.

Tansaniaan verrattua Hararen Belvederen Teachers' College'n opetustilat olivat jonkin verran laadukkaammat, eivätkä sähkökatkot keskeyttäneet opetustuokioitamme, sillä lähistöllä sijaitsee sairaaloita. Muutoin sähköön saanti päi- väsaikaan on myös Hararessa heikkoa.

Koulutukset olivat sisällöiltään samantapaisia kuin Tansaniassa. Hararessa keskityimme kuitenkin Taboran viikkoa syvällisempiin keskusteluihin ja ryhmitöihin. Paikallinen yhteistyökumppanimme Sports Leaders' Institute of Zimbabwe oli valmistellut seminaaripuitteet huolella. Koulutussisältöjen valinnassa oli huomioitu opettajien ehdotuksia ja toiveita, ja 30 liikunnanopettajaa osallistui aktiivisesti kaikkeen opetukseen.

Letkajenka tempaisi mukaan

Tiiviit opetuspäivät, joissa sisältönä oli sekä teoriaa että käytännön harjoituksia, heijastuivat hienoisena uupumukseksi, kun intoa ei oikein riittänyt enää iltaisin pallopeleihin. Tämä saattoi tosin selittyä osittain sillä, että Hararessa ryhmä koostui varttuneemmista opettajista kuin Tabores- sa, muutama alkoi jo lähestyä eläkeikää. Kaikesta päätellen opettajat asettivat etusijalle iltojensa rauhoittamisen lepäilyyn ja seuraavaan päivään valmistautumiseen.

Suomalaiseen letkajenkaan energiaa ja intoa silti riitti viikon aikana useastikin, ja iloinen tanssi ja nauru rai- kasivat Belvederen jumppasalissa. Saatoimme myös aistia, miten otettuja osallistujat olivat kiinnostuksestamme heidän tulevaisuudenunelmiaan kohtaan. Tansanian koulu- tusviikon tavoin myös Zimbabwessa ilmapiiri ja tunnelma oli kaiken aikaa erittäin sydämellinen ja lämmin. Meihin kiinnnyttiin ja me kiinnnyimme.

Yhtenä Hararen viikkomme kohokohtana oli vierailu suomalaisten **Seppo Ainamon** ja **Oili Wuolteen** Dzikwa Trust Fund -säätiön toimintakeskuksessa. Vuonna 2002 perustettu säätiö tukee erityisesti orpolasten koulunkäyntiä ja hyvinvointia. Toimintakeskus on samalla myös merkittävä työnantaja köyhässä Dzivarasekwan lähiössä.

Hararen koulutusjakson päätyttyä saimme tilaisuuden käydä matkamme viimeisenä viikonloppuna safarilla. Wel- lingtonin reippaassa kyydissä ajoimme uhanalaisten vil- lieläinten suojelupuistoon Imireen, noin kahden tunnin ajomatkan päähän Hararesta kaakkoon. Oli huikea elämys nähdä ja kohdata luonnossa kirahveja, seeproja, pahkasi- koja ja sarvikuonoja sekä jopa lounastaa ulkosalla vapaa- na liikkuvien norsujen kanssa.

Byrokratia tuottaa päänvaivaa

Vierailumme Tansaniaan ja Zimbabween sai jälleen miet- timään kansainvälisen koulutusyhteistyön mahdolli- suuksia ja ongelmia. Edellisiin koulutusvierailuihimme verrattuna ristiriita opetussuunnitelman ja käytännön olosuhteiden kanssa ei näyttäytynyt enää yhtä suurena, vaikka tuki liikuntatilojen ja -välineiden määrä ja laatu ovat huomattavasti heikompia kuin Suomessa. Olosuhteita enemmän opettajaopiskelijoitamme tuntuivat huoletta- van liikunta- ja urheilumahdollisuuksien sekä erilaisten tilaisuuksien järjestämiseen liittyvät byrokraattiset esteet ja hankaluudet. Esiin tuli myös poliittisen päättäjien vä- linpitämätön suhtautuminen liikunta-alan koulutus- ja tapahtumamahdollisuuksiin.

Myös jatkokoulutautumismahdollisuudet askarrutti- vat opiskelijoitamme, ja moni tapaamamme opettaja eri- tyisesti Zimbabwessa olikin kiinnostunut jatko-opinnois- ta ja kansainvälisistä kontakteista. Eteläisen Afrikan ja Suomen korkeakoulujen terveyden ja hyvinvoinnin ver-



Kuva: Ari Koivu

kosto SAFINETin rahoituksen turvin saimme vierailumme seurauksena ainakin kahdelle tohtoriopinnoista kiinnostuneelle opettajalle mahdollisuuden edistää jatko-opintojaan ohjauksessamme ja yhteistyössä. He osallistuvat myös Jyväskylässä kansainvälisen AIESEP 2024 -kongressin yhteydessä järjestettävään kesäkouluun, joka on tarkoitettu liikunnan ja urheilun pedagogiikkaa tutkiville jatko-opiskelijoille.

Kuten edellisilläkkin koulutusmatkoillamme myös tällä pyrimme havainnollistamaan toiminnallisten opetusmenetelmien merkitystä opiskelumotivaation synnyttämiseksi. Alkuhämmennyksen jälkeen tuntui, että opiskelijat janoivat lisää oppimiskokemuksia, joissa opettajat herättelevät heitä pohtimaan, kysymään ja kokeilemaan. Myös opettaja-opiskelija -suhteen tasavertaisuus koettiin positiiviseksi asiaksi.

Köyhyys rajoittaa mahdollisuuksia

Kokemukset kenttäjaksoista herättivät pohtimaan myös yhteiskunnallisten erojen vaikutusta koulutusyhteistyöhön. Tansania on Suomeen verrattuna köyhä maa, jonka yleinen infrastruktuuri, terveystilanne ja yhteiskunnalliset olot ovat yhä tasolla, jossa liikunta ja urheilu jäävät usein marginaaliasemaan. Vuonna 1961 brittiläisestä imperiumista irtautuneessa Tansaniassa on toisaalta panostettu koko sen nuoren valtiollisen historian ajan ilmaiseen koulutukseen. Koulunkäynti maksaa silti monille perheille liikaa eri tukimaksujen, koulupukujen, vihkojen, kynien, kirjojen, koulumatkojen ja -ruokailun yms. muodossa. Valtio ei tue oppilaitaan arkea millään tavalla.

Zimbabwe puolestaan oli vielä 1990-luvulla Afrikan mallimaa, missä kaikki toimi ja kaupossa riitti tavaraa. Pre-

sidentti **Robert Mugaben** epäonnistunut maareformi ja inho entistä valkoista yläluokkaa kohtaan johtivat kuitenkin maan talouden katastrofiin ja miljoonien prosenttien inflaatioon. Tämä näkyy myös Belvederen opettajankoulutuslaitoksella, jossa liikuntapaikkojen ja -välineiden ylläpito on yhä heikolla tolalla rahanpuutteen vuoksi. Valtio maksaa opettajien palkat ja laitosten yleiset kulut, mutta kirjat, välineet, laitteet ja muut oheistarvikkeet opettajankoulutuslaitosten pitää kustantaa oppilaiden vuosimaksuista.

Opettajankoulutuslaitos sijaitsee hienostoalueella, ja oppilaiden vanhemmat lahjoittavat rahaa koulumaksuina sen ylläpitoon, toisin kuin maaseutujen opistoissa. Liikunta ja urheilu ovat Zimbabwessa tärkeässä roolissa, vaikka viime vuosina maa ei olekaan niittänyt menestystä kansainvälisissä kisoissa. FIFA sulki Zimbabwen jalkapalloliiton toimintonsa ulkopuolelle 18 kuukaudeksi helmikuussa 2022. Liitto pääsi takaisin toimintaan vuoden 2023 puolivälissä.

Liikunnan Kehitysyhteistyö LiiKe tekee mittavaa ja pitkäjänteistä työtä liikunnan ja terveyskasvatuksen opetuksen kehittämiseksi Zimbabwessa ja Tansaniassa. Me luennoitsijat koimme kansainvälisen yhteistyön olevan tärkeä mahdollisuus tukea LiiKen ja kehittyvien maiden pyrkiä kohti liikunnallisempaa yhteiskuntaa. Maiden vahva kaupungistuminen vaikeuttaa liikunnan harrastamista aikuisena jo pelkästään liikenneuhkien takia. ♦

LÄHTEET

www.liike.fi

www.zimbabwenlapset.org

www.sportsdevelopmentaid.co.tz

www.sliz.co.zw

MIKKO SALASUO, VTT
erityisasiantuntija
Icehearts
mikko.salasuo@icehearts.fi

KATI LEHTONEN, LitT
johtava tutkija
Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
kati.lehtonen@jamk.fi

Miten saada vähemmistöjen ääni kuuluviin?

Pohjoisimman Suomen ja saamelaiseksi identifioituvien lasten ja nuorten vapaa-ajan, harrastamisen ja liikunnan tutkiminen kysyi tutkijoilta valmiutta etsiytyä vaikeasti tavoitettavan tiedon äärelle.



Kuva: Ton Koene/Alamy Stock Photo

VÄHEMMISTÖIHIN KUULUVIEN LASTEN JA NUORTEN äänen kuulemiseen etsittiin keinoja vuoden 2022 Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen erillisnäytteessä. Vuonna 2018 toteutettiin kokeilevalla otteella määrällinen tutkimus, jossa selvitettiin toimintarajoitteisten lasten ja nuorten vapaa-aikaa ja kokemuksia liikunnasta ja urheilusta (Hakanen ym. 2019). Vuonna 2022 nuoriso- ja liikuntatutkimuksen näkökulmat kietoutuivat toisiinsa tutkimuksessa *Nuoruuden pohjoisin ulottuvuus - Tutkimus Pohjois-Lapin seutukunnan ja saamelaiseen yhteisöön identifioituvien lasten ja nuorten vapaa-ajasta ja harrastamisesta* (Salasuo ym. 2023).



Kartta pohjoisimmasta Suomesta ja saamelaisalueista

Vuoden 2022 tutkimuksessa pyrittiin tuottamaan määrällistä tietoa sekä saamelaisten että pohjoisimmassa Suomessa asuvien lasten ja nuorten vapaa-ajasta ja harrastamisesta sekä liikunnasta. Tutkimusasetelma suunniteltiin yhteistyönä tutkijoiden, Valtion liikunta- ja nuorisoneuvostojen ja saamelaiskäräjien kanssa. Liikuntalain (2015) lähtökohdaksi oleva kirjaus yhdenvertaisuudesta ja tasa-arvosta oli eräs tutkimuksen keskeisistä kehyksistä.

Tutkimuksen alkuperäisenä tarkoituksena oli tutkia saamelaisten lasten ja nuorten vapaa-aikaa ja harrastamista sekä liikuntaa. Saamelaiset lapset ja nuoret ovat esimerkki liikuntatutkimuksen vähemmistöjä koskevista tietoaukoista. Myös nuorisotutkimuksessa aihetta on käsitelty vähän. Tutkimustiedon puutteen tunnisti myös saamelaiskäräjien nuorisoneuvosto, jonka nuorisopoliittiseen toiminta- ja kehittämissuunnitelman 2020–2023 (2020) tavoitteena oli edistää tausta- ja terveystietoja saamelaisten nuorista tuottavaa tutkimusta. Yhteistyö saamelaiskäräjien nuorisoneuvoston kanssa oli itsestään selvä osa tutkimusta. Saamelaisia koskevaa tutkimusta varten tarvitaan aina lupa saamelaiskäräjiltä, jonka tutkimuseettisiä periaatteita on noudatettava tutkimuksessa (www.samediggi.fi/tutkimuseettinen-menetelyohje). Saamelaiskäräjien nuorisoneuvoston edustaja tiivistä hyvin yhteistyö merkityksen: ”jos tarkoituksena on tutkia saamelaisia, se onnistuu vain yhteistyössä meidän kanssamme”.

Vaikeasti tavoitettavan tiedon jäljillä

Vähemmistöt ovat niin sanottuja ”vaikeasti kyselyin tavoitettavia populaatioita” (ks. Tourangeau ym. 2014). Vuoden 2018 kokemuksesta tiedettiin, että erillisenä kerääminen vaatii joustavaa ja dynaamista tutkimusstrategiaa (Hakanen ym. 2019). Ensimmäinen haaste oli lasten ja

Vähemmistöjen tutkimuksen problematiikkaa

YHDENVERTAISUUS ON IHMISEN PERUSOIKEUS, jonka turvaaminen on keskeinen osa ihmisoikeuksien toteutumista. Suomen perustuslain mukaan ”ihmiset ovat yhdenvertaisia lain edessä eikä ketään saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella”. (oikeusministerio.fi/yhdenvertaisuus.)

Yhdenvertaisuus on kirjattu lähtökohdaksi myös vuoden 2015 liikuntalakiin. Sen toteutumista valtiohallinnon toimenpiteissä arvioi Valtion liikuntaneuvosto (VLN). Tutkimustieto on tärkeässä roolissa arvioinnin toteutuksessa. VLN rahoittaa tutkimusta, joka tuottaa tietoa valtiohallinnon toimenpiteiden vaikutuksista liikunnan alueella.

Eräs tapa selvittää yhdenvertaisuuden toteutumista on tutkia aihetta vähemmistöjen kokemusten ja näkökulman kautta – sellaisten ryhmien kautta, joiden ääntä emme ole tottuneet kuulemaan neuvoteltaessa liikuntaan osallistumisen mahdollisuuksista (Kauravaara & Rönkkö 2020). Kokemuksista nouseva tutkimusnäkökulma antaa tärkeitä aineksia liikuntapolitiikan toimenpiteiden suunnitteluun ja kohdentamiseen.

Suhtautuminen vähemmistöjen kokemusten kuuluvaksi tekemiseen vaihtelee yhteiskunnassa. Liikuntasektorilla siihen on suhtauduttu nihkeästi. *Urheilun takapuoli* -antologiassa (Berg & Kokkonen 2016) tunnistetaan, ettei yhdenvertaisuuden problematiikka sovi ”hyvän kertomukseen”, joka kehystää julkista keskustelua liikunnasta ja urheilusta ja näkyy monien liikuntatutkimusten diskursseissa.

Vähemmistöjä on tutkittu suomalaisessa liikuntatutkimuksessa varsin vähän (ks. Kokkonen & Kauravaara 2020). Esimerkiksi romanien tai seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen liikunnasta ja urheilusta on vähän tutkimusta. Toimintatavoitteisten ja ulkomaalaistaustaisten ihmisten liikunnasta löytyy jonkin verran tutkimusta, mutta kokonaiskuva on pirstaleinen. Varsinkin määrällisestä tutkimuksesta on pula.

Vähemmistöjen kokemusten selvittäminen on menetelmällisesti vaikeaa. Erityisen hankala on luoda tutkimusasetelmia, joilla tavoitetaan suurempi joukko vähemmistöihin kuuluvia ihmisiä. Tutkimustyö vaatii huolellista suunnittelua, vie aikaa ja edellyttää tutkittavan vähemmistöryhmän aitoa osallistamista. Nämä lähtökohdat sopivat huonosti niukan tutkimusrahoituksen ja lyhyiden tutkimushankkeiden dynamiikkaan, mikä vaikuttaa aihepiiriin kiinnostavuuteen tutkijoiden keskuudessa.

Vähemmistöjen tutkimukseen liittyy usein pelko stigmasta ja sen tartumisesta (Häkkinen & Salasuo 2015). Vähemmistöjen kokemukset liikunnasta ja urheilusta eivät aina ole auvoisia ja tulokset poikkeavat liikuntatutkimuksen diskurssiivisesta valtavirrasta. Negatiiviset tulokset liitetään helposti tutkijaan, mikä voi vaikuttaa kielteisesti esimerkiksi tutkijan työ- ja toimintaedellytyksiin. Mikäli tulokset ovat kielteisiä liikunnan ja urheilun brändille, saattaa se johtaa tutkijoiden häirintään ja maalittamiseen. (Esim. Salasuo 2020.)

Vähemmistöjen kokemuksia koskevan tutkimustiedon niukkuus on liikuntapolitiikan näkökulmasta pulmallista. Puute hankaloittaa liikuntapolitiittisten toimenpiteiden arviointia sekä yhdenvertaisten ja tasa-arvoisten toimenpiteiden suunnittelua ja toteutusta.



Kuva: Ton Koene/Alamy Stock Photo

nuorten tavoittaminen. Ei ole olemassa rekisteriä tai luetteloa saamelaislapsista ja -nuorista. Väestörekisteriin kirjatusta kotikielestä ei ole apua, sillä saamelaisperheet merkitsevät usein lasten kotikieleksi Suomen. Tutkijoiden piti löytää välillinen keino tavoittaa lapset ja nuoret.

Aineistokeruumenetelmäksi valittiin saamelaisalueen kouluissa tehtävä kysely. Saamelaisalue levittäytyy Suomessa neljän kunnan, Enontekiön, Utsjoen, Inarin ja Sodankylän alueelle. Enontekiön kunta jättäytyi viime metreillä pois tutkimuksesta, joten tutkimuskohteeksi tarkentui Pohjois-Lapin seutukunta.

Seuraavaksi tutkijoiden täytyi ratkaista, vastaavatko kyselyyn koulujen kaikki oppilaat. Kyselyyn saivat vastata koulujen kaikki oppilaat, mutta lomakkeeseen sisällytettiin kysymys identifioimisesta. Vastajat saivat itse kertoa, kokevatko he kuuluvansa saamelaisyhteisöön. Näin ratkaistuna saamelaisuus ei ollut tutkijoiden tekemä keinotekoinen luokittelu, vaan lasten ja nuorten kokemus yhteisöön kuulumisesta. Lisäarvona tavoitettiin laajemmin Inarissa, Utsjoella ja Sodankylässä asuvat lapset ja nuoret – nuoruuden pohjoisin ulottuvuus.

Menetelmä vaikutti tutkimuksen ikärajaan. Kokeuksesta tiedettiin, että internetkyselyihin vastaaminen onnistuu sujuvasti noin kymmenvuotiailta ja sitä vanhemmilta. Koulujen kautta tavoittaa nuoria 18–19 ikävuoteen saakka. Näiden ehtojen puitteissa tutkimuksen ikäryhmäksi valittiin 10–19-vuotiaat lapset ja nuoret.

Tutkimuskysely toteutettiin keväällä 2022. Ajankohdasta sovittiin erikseen kunkin kunnan kanssa. Tällä pyrittiin sii-

Voidaan puhua kokeilevasta nuoriso- ja liikunta-tutkimuksesta.

hen, että kyselyyn vastaaminen häiritseisi mahdollisimman vähän koulutyötä ja kouluissa voitaisiin sitoutua kyselyyn. Vastata sai suomeksi, ruotsiksi ja kaikilla kolmella saamen kielellä. Kerätty aineisto oli harkinnanvarainen näyte.

Tutkimuskyselyyn vastasi kaikkiaan 329 lasta ja nuorta. Ikäryhmästä 10–14-vuotiaat vastaajia oli 194 ja ikäryhmästä 15–19-vuotiaat 131. Kyseleyn vastasi neljä yli 20-vuotiasta nuorta. Kysely tavoitti noin neljänneksen Pohjois-Lapin seutukunnassa asuvista 10–19-vuotiaista lapsista ja nuorista (Tilastokeskus 2023). Vastaaajista 113 kertoi kuuluvansa vähintään löyhästi osaksi saamelaisyhteisöä. Tämä oli se joukko, johon tulosten yhteydessä viitattiin saamelaisyhteisöön identifioituvina lapsina ja nuorina.

Tutkimusaineisto kerättiin lähes rinnakkain Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen perusotoksen (Tarvainen ym. 2023) kanssa. Tutkimusasetelma mahdollisti tulosten vertailun. Sen lisäksi, että saamelaiseksi identifioituvien lasten ja nuorten vastauksia voitiin verrata perusotoksen kansallisiin keskiarvoihin, voitiin heidän vastauksiaan verrata myös muiden Pohjois-Lapin seutukunnan alueen lasten ja nuorten vastauksiin.

On myös syytä mainita, että tutkimus ei ollut saamen- tai alkuperäiskansatutkimusta. Tutkimus, sen kysymyksenasettelu ja tiedonintressi lähtivät nuoriso- ja liikuntatutkimuksen perinteistä. Voidaan puhua kokeilevasta nuoriso- ja liikuntatutkimuksesta, jossa etsitään keinoja vähemmistöihin kuuluvien lasten ja nuorten äänen kuulemiseen (ks. Saalasuo & Lehtonen 2022).

Kohtaamiset loivat perustan onnistumiselle

Nuoruuden pohjoisin ulottuvuus -tutkimuksen suunnittelusta lähtien oli selvää, ettei vähemmistöjä voida tutkia vain etänä. Samoin oli selvää, ettei kyselytutkimuksen avulla voi ymmärtää pohjoisimman Suomen lasten ja nuorten vapaa-aikaa, harrastamista ja liikuntaa. Toukokuussa 2022 tutkijat jalkautuivat tutkimuskuntiin esittäytymään, kertomaan tutkimuksesta ja keräämään laadullista aineistoa, jota raportoitiin tutkimuksen loppuraportissa päiväkirjamerkintöinä. Samalla oli mahdollisuus havainnoida elämää pohjoisimmassa Suomessa. Laadullisen aineiston koostaminen tapahtui etnografista tutkimusotetta hyödyntäen.

Sodankylässä, Inarissa ja Utsjoella vietetyn kenttäjakson aikana havainnoitiin paljon sellaista, mikä ei tarttunut kyselytutkimuksen vastauksiin. Tutkijat kokivat omakohteisesti, mitä pitkät välimatkat ja rajallinen palvelutarjonta tarkoittavat sekä miten ne vaikuttavat ajankäyttöön. He tapasivat lapsia, nuoria ja nuorten kanssa työskenteleviä aikuisia. Kenttäjakso myös heijastui myönteisesti kyselyn vastausaktiivisuuteen. Eräs kyselyn toteutuksen kannalta keskeinen opettaja totesi, ettei yleensä ohjeista oppilaita vastaamaan ”kasvottomiin” kyselyihin. Tällä kertaa hän teki poikkeuksen, kun ”*kerrankin etelän tutkijat vaivautuvat paikan päälle näyttäytymään ja kohtaamaan meidät ihmisinä*” (Salasuo, kenttäpäiväkirja 2022).

Tutkimusprosessi oli muistutus siitä, että digitalisaation tarjoamista mahdollisuuksista huolimatta ihmisten sosiaalisten maailmojen tutkiminen on inhimillinen, sensitiivinen ja luottamukseen perustuva prosessi. Kohtaamisen ja kuuntelemisen merkitys korostuu vähemmistöjen tutkimisessa. Pohjoisimman Suomen ja saamelaiseen yhteisöön identifioiduvien lasten ja nuorten tutkiminen ei olisi onnistunut ilman kenttäjaksoa.

Samankaltaisuutta, eroja ja tutkimuksen uusia suuntia

Tutkimuksesta julkaistiin kattava raportti, jossa käsitellään menetelmällistä lähestymistapaa ja raportoidaan tuloksia (Salasuo ym. 2023). Tulosten mukaan pohjoisimman Suomen lapset ja nuoret eivät ole yhtä tyytyväisiä elämäänsä ja ihmissuhteisiinsa kuin lapset ja nuoret Suomessa keskimäärin. Poikkeuksena ovat saamelaisyhteisöön identifioidut lapset ja nuoret, jotka ovat muita alueen lapsia ja nuoria tyytyväisempiä elämäänsä. Saamelaisyhteisöön samastuvat lapset ja nuoret ovat myös muita tyytyväisempiä vapaa-aikaansa.

Lasten ja nuorten muuta Suomea alhaisempaa tyytyväisyyttä ei voi selittää ainakaan harrastamisella, sillä peräti 90 prosenttia vastaajista kokee osallistuvansa itselleen mieluisimpaan harrastukseen. Vastaava osuus muualla Suomessa on noin kaksi kolmasosaa. Pohjoisimmassa Suomessa harrastaminen myös lopetetaan myöhemmin kuin muualla Suomessa.

Saamelaisyhteisöön identifioidut nuoret eivät pidä kieltä esteenä harrastamiselle, mutta harrastuksia toivotaan myös omalla äidinkiellällä. Sen sijaan epäasiallista kohtelua saamelaisyhteisöön samastuvat lapset ja nuoret kokevat harrastuksissa selvästi muita useammin. Tulos vahvistaa aiempia havaintoja siitä, että mihin tahansa vähemmistöön kuuluminen lisää epäasiallisen kohtelun kokemista.

Myös luontosuhde näkyy tuloksissa. Ajanvietto lemmikkieläimen kanssa oli tulosten mukaan kolmanneksi yleisin tapa viettää vapaa-aikaa. Saamelaiseen yhteisöön identifioiduista lapsista ja nuorista noin 30 prosenttia osallistuu poronhoitoon.

Nuoruuden pohjoisin ulottuvuus -tutkimus oli jatkoa kokeilevalle nuoris- ja liikuntatutkimukselle, jonka tavoitteena on saada erilaisiin vähemmistöihin kuuluvien lasten ja nuorten ääni kuuluviin. Vähemmistöjen äänen tavoittavan määrällisten tutkimusten toteuttaminen ei ole helppoa, mutta sitäkin tärkeämpää yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämiseksi.

Vuoden 2022 tutkimus oli ensimmäinen saamelaisten lasten ja nuorten harrastamista, vapaa-aikaa ja liikuntaa käsittelevä laajempi kyselytutkimus. Siinä vasta raavittiin aiheen pintaa, mutta saa toivottavasti jatkoa seuraa ja työ innostaa tutkijoita aiheen pariin. Seuraava askel olisi hypätä mukaan pohjoisimman Suomen Lasten ja nuorten elämismaailmoihin: osallistua, tarkkailla ja luodata aihepiirin tarkastelua syvemmälle. ♦

LÄHTEET

- Berg, P. & Kokkonen, M. (toim.). 2016. Urheilun takapuoli. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa. Helsinki: Nuorisotutkimusverkoston/Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 135.
- Hakanen, T. & Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019. Takuulla liikuntaa. Kyselytutkimus toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta ja vapaa-ajasta. Helsinki: Nuorisotutkimusverkoston/Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 142.
- Häkkinen, A. & Salasuo, M. (toim.). 2015. Salattu, hävetty, vaiettu. Miten tutkia piilossa olevia ilmiöitä. Tampere: Vastapaino.
- Kokkonen, J. & Kauravaara, K. (toim.). 2020. Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Kauravaara, K., & Rönkkö, E. 2020. Näkymättömyys, marginalisaatio ja eronteot suomalaisessa liikuntakulttuurissa. teoksessa J. Kokkonen & K. Kauravaara (toim.), Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura 175, 229–251.
- Saamelaiskäräjien nuorisoneuvosto. 2020. Nuorisopoliittinen toiminta- ja kehittämisohjelma. (Viitattu 1.2.2023.)
- Salasuo, M. 2020. Kokemuksia tutkimuksen, median ja uskomusten törmäyksistä. Teoksessa Mari Heikkilä & Tuukka Tammi (toim.) Viheiliäinen tiede – ja muita vaikeita uutisia. Tampere: Vastapaino, 63–86.
- Salasuo, M. & Lehtonen, K. 2022. Fokuksessa saamelaisalueen lapset ja nuoret. Havaintoja, huomiota ja kokemuksia vähemmistöjen tutkimisesta. Nuorisotutkimus 40 (2), 61–66.
- Salasuo, M. & Lehtonen, K. & Tarvainen, K. 2023. Nuoruuden pohjoisin ulottuvuus. Teoksessa Mikko Salasuo & Kati, Lehtonen & Kai Tarvainen (toim.) Nuoruuden pohjoisin ulottuvuus. Tutkimus Pohjois-Lapin seutukunnan ja saamelaiseksi identifioiduvien lasten ja nuorten vapaa-ajasta ja harrastamisesta. Helsinki: Nuorisotutkimusseuran/Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 245, 9–75.
- Tarvainen, K. & Manner, J. & Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2023. Tilasto-osio. Teoksessa Sinikka Aapola-Kari (toim.) Vaihteleva vapaa-aika. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022. Nuorisotutkimusseuran/Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 244, 11–121.
- Tilastokeskus 2023. Kuntien avainluvut. <https://www.stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?active1=SSS&year=2023> (Viitattu 21.3.2023.)
- Tourangeau, R. & Edwards, B. & Johnson, T. & Wolter, K. & Bates, N. 2014. Hard-to-survey populations. Cambridge: Cambridge University Press.

EU-tuomioistuimen päätös muuttaa urheilun rakenteita

Euroopan unionin tuomioistuin antoi joulukuussa 2023 kaksi ennakkoratkaisua, joiden merkitystä ei Suomessa vielä täysin ymmärretty. Jalkapallon Superliigaa ja kansainvälistä luisteluliittoa ISU:a koskeneet tuomiot tulevat mullistamaan eurooppalaisessa urheilussa yli sata vuotta vallinneen lajiliittojen monopoliasemaan perustuvan pyramidimallin.

TUOMIOISTUIMEN 21.12.2023 ANTAMAN päätöksen mukaan urheilukilpailujen järjestäminen on avattava vapaalle kilpailulle. Urheilutapahtumien järjestäminen on nykyään bisnestä siinä missä kaikki muukin elinkeinotoiminta. Siten myös Euroopan unionin perussopimuksen vapaata kilpailua koskevien sääntöjen tulee koskea myös urheilua.

Ensimmäinen tuomioista koski jalkapalloon suunniteltua niin sanottua Superliigaa¹. Kaksitoista eurooppalaista mahtiseuraa *Atletico Madrid*, *FC Barcelona*, *Real Madrid*, *AC Milan*, *Inter Milan*, *Juventus*, *Arsenal*, *Chelsea*, *Liverpool*, *Manchester City*, *Manchester United* ja *Tottenham* suunnittelivat perustavansa Euroopan jalkapalloliiton UEFA:n hallinnoiman Mestarien liigan tilalle oman liigan. Näin mahtiseururat olisivat saaneet täysimääräisesti itselleen kaikki ne rahavirrat, joita UEFA nykyään Mestarien liigassa hallinnoi.

Suunnitellussa Superliigassa olisi pelannut 12–15 pysyvää joukkuetta. Lisäksi Superliigaan olisi vuosittain hyväksytty vaihtuvia joukkueita järjestettävien karsintaotteluiden tulosten perusteella.

Jalkapalloliittojen vastaliike

Superliigan päärahoittajana olisi ollut yhdysvaltalaisaustainen pankkiriiliike JP Morgan AG, joka oli luvannut myöntää liigan perustamisvaihetta varten enimmillään neljän miljardin euron suuruisen käynnistämisrahoituksen. JP Morgan olisi puolestaan kerännyt varat rahoitusmarkkinoilta sijoittajille myytävillä velkakirjoilla. Rahoituspaketin myöntämisen ehtona oli se, että Superliiga saisi toiminnalleen joko FIFA:n ja UEFA:n luvan tai vaihtoehtoisesti oikeuden päätöksen, joka mahdollistaisi seurojen ja pelaajien osallistumisen Superliigaan ilman sanktioita.

FIFA ja UEFA torppasivat mahtiseurojen suunnitelman ilmoittamalla tammikuussa 2021, että kaikki uuteen Superliigaan osallistuvat joukkueet ja pelaajat joutuisivat elini-



Euroopan unionin tuomioistuin totesi UEFA:n toimineen unionin kilpailulainsäädännön vastaisesti estäessään jalkapallon suurseurojen suunnitelman perustaa 16 joukkueen Superliiga.

käiseen boikottiin UEFA:n ja kansainvälisen jalkapalloliiton FIFA:n alaisessa toiminnassa. Superliigaan lähtevillä pelaajilla ei olisi enää asiaa MM- tai EM-kisoihin. Pelaajat ja mahtiseururat säikähtivät boikottiuhkaa ja vetäytyivät suunnitelmastaan perustaa oma liiga.

EU-tuomioistuin päätti, että FIFA ja UEFA syyllistyivät boikottiuhkauksellaan monopoliasemansa väärinkäyttöön estämällä uuden kilpailijan alalle tulon jalkapallomarkkinoille. FIFA:a ja UEFA:a odottavat nyt todennäköisesti EU-komission määräämät sakot EU:n kilpailuoikeuden rikkomisesta. Lisäksi tuomio avaa Superliigan perustamista valmistelleille mahtiseuroille mahdollisuuden vaatia FIFA:lta ja UEFA:lta vahingonkorvausta suunnitelman kaatamisesta EU:n kilpailulainsäädännön vastaisin keinoin.

¹ Euroopan unionin tuomioistuimen tuomio 21.12.2023 asiassa C-333/21 *European Superleague Company SL vs. Fédération internationale de football association (FIFA) ja Union of European Football Associations (UEFA)*.

Luisteluliiton tuomio koskee yksilölajeja

Kansainvälistä luisteluliittoa ISU:a koskeneessa tuomiossa oli kyse samasta asiasta yksilöurheilulajeissa². Asia sai alkunsa vuonna 2014 Dubaissa järjestetystä pikaluistelukilpailusta, jonka osanottajille luvattiin merkittävät rahapalkinnot kilpailuun liittyneen vedonlyönnin ansiosta. Kilpailun järjestämiselle ei ollut ISU:n lupaa. Hollantilaiset pikaluistelijat **Mark Tuitert** ja **Niels Kerstholt** olivat osallistumassa kilpailuun. ISU ilmoitti, että osallistuminen johtaa elinikäiseen boikottiin kaikissa liiton alaisissa kilpailuissa.

Luistelutapauksen käsittely ensin Euroopan komissiossa ja sen jälkeen kahdessa eri tuomioistuimessa kesti yli yhdeksän vuotta. Myös tässä tapauksessa EU-tuomioistuin päätti, että ISU:n boikottiuhkaus oli määräävän markkina-aseman väärinkäyttöä. ISU ei voi rangaista urheilijoita ISU:n kanssa kilpailevan toimijan kilpailuun osallistumisesta, tai estää urheilijoiden osallistumista ISU:n ulkopuolisiin kilpailuihin boikottiuhkausta käyttämällä.

Tuomiot merkittävämpiä kuin vuoden 1995 Bosman-tuomio

Nämä kaksi EU-tuomioistuimen tuomiota ovat vaikutuksiltaan merkittävämpiä kuin tunnettu jalkapalloilija **Jean-Marc Bosmania** koskenut tuomio vuonna 1995. Bosman-tuomiossa EU-tuomioistuin totesi joukkuelajien pelaajien siirtomaksut EU-oikeuden vastaisiksi.

Tuomio mullisti joukkuelajien siirtomarkkinat. Tuomion jälkeen sopimus kautensa loppuun asti pelanneet pelaajat ovat voineet siirtyä toiseen joukkueeseen ilman siirtomaksua. Tuomion seurauksena vielä voimassa olevalla sopimuksella pelaavista urheilijoista maksetut siirtomaksut ovat alentuneet, koska vaihtoehdoksi on tullut sopimuksen pelaaminen loppuun asti ja siirtyminen sen jälkeen uuteen joukkueeseen kokonaan ilman siirtomaksua. Samalla pelaajille itselleen maksetut palkat ovat nousseet merkittävästi.

EU-tuomioistuimen joulun alla antamat kaksi tuomiota muuttavat eurooppalaista urheilua enemmän kuin Bosman-ratkaisu vuonna 1995. Uudet tuomiot mullistavat koko eurooppalaisen urheilun rakenteen. Tuomioista alkaa eurooppalaisen urheilun uusi aika.

Pyramidimalli taannut monopoliaseman

Eurooppalainen urheilu on perustunut yli sadan vuoden ajan lajiliittojen yksinvaltaan ja niin sanottuun pyramidimalliin (kuvio 1). Jokaisessa urheilulajissa on ollut vain yksi koko lajia hallinnoiva kansainvälinen lajiliitto³. Kussakin valtiossa on vastaavasti ollut vain yksi kansainvälisen lajiliiton tunnustama kansallinen lajiliitto, joka on hallinnoinut kyseistä urheilulajia omassa maassaan.

Pyramidimallin suomen monopoliasemansa turvin kansainväliset lajiliitot ovat suvereenisti hallinneet omaa urheilulajiaan ja samalla kaikkia sen synnyttämiä rahavirtoja. Yksityiset liikeyritykset ovat voineet toimia urheilukilpailu-



Kuvio 1. Pyramidimalli

jen järjestäjinä vain lajiliittojen asettamien tiukkojen rajojen puitteissa. Joissakin urheilulajeissa yksityisomisteisten kilpailujen järjestäjien toiminta on kielletty lajiliiton säännöissä kokonaan.

Samalla lajiliitot ovat voineet toimia kuin **Robin Hood** aikoinaan. Ne ovat ottaneet rikkailta ja jakaneet köyhille. Tämän on mahdollistanut lajiliiton monopoliasema. Esimerkiksi kaikki Mestarien liigan synnyttämät tulot ovat menneet UEFA:lle. Liitto on jakanut Mestarien liigaan osallistuville joukkueille vain osan tuloista. Osan UEFA on jakanut ”solidaarisuusrahana” muille jalkapalloseuroille. Myös suomalaiset jalkapalloseurat ovat päässeet nauttimaan näistä rahoista.

Lajiliitot ovat vetäneet oman lajinsa kerryttämistä tulovirroista tuhdin siivun myös itselleen. Tällä ”löysällä rahalla” on mahdollistettu paitsi liiton hallinnointi, myös liiton johtohenkilöiden pröystäilevä elämäntapa ja korruptio.

Lajiliitot eivät saa käyttää väärin kaksoisrooliaan

EU-tuomioistuin päätti, että lajiliittojen kaksoisrooli sekä oman urheilulajinsa sääntöjen laatijana että kaupallisten kilpailutapahtumien järjestämisen rajoittajana on monopoliaseman väärinkäyttöä. Lajiliitot voivat tuomioiden mukaan edelleen säilyttää asemansa oman urheilulajinsa hallinnoijana, kuten yhteisen kilpailukalenterin laatijana. Ne eivät kuitenkaan voi hallinnointiroolinsa avulla omia rahakkaiden kilpailutapahtumien järjestämistä yksinomaan itselleen.

Lajiliittojen on sallittava myös yksityisten elinkeinonharjoittajien tulo urheilutapahtumien järjestämisen markkinoille tasapuolisin ehdoin. Lajiliitto ei saa käyttää omaa hallinnointirooliaan hyväkseen kilpailujen järjestämisen markkinoilla, joka on luonteeltaan yksityistä elinkeinotoimintaa.

FIFA ja UEFA vetosivat puolustuksessaan urheilua koskevaan poikkeussäännökseen, joka lajiliittojen ankarasti lobbaamana lisättiin EU:n perussopimukseen Bosman-tuomion jälkimainingeissa vuonna 2007. EU:n perussopimuksen artiklaan 156 lisättiin tuloiloin urheilua koskeva alokohta, joka kuuluu seuraavasti:

”Unioni myötävaikuttaa Euroopan urheilun edistämiseen ottaen huomioon sen erityispiirteet, vapaaehtoisuuteen perustuvat rakenteet sekä yhteiskunnallisen ja kasvatuksellisen tehtävän.”

² Euroopan unionin tuomioistuimen tuomio 21.12.2023 asiassa C-124/21 International Skating Union vs. European Commission.

³ Poikkeuksena ovat olleet vain sellaiset pienemmät urheilulajit, joiden kilpailutapahtumien järjestäminen ei vaadi merkittäviä pääomia. Tällaisissa lajeissa, kuten esimerkiksi nyrkkeilyssä tai aerobicissa, on voinut samanaikaisesti olla useita keskenään kilpailevia kansainvälisiä lajiliittoja, jotka kukin ovat nimenneet oman ”maailmanmestarisensa”.

Myös 24 EU:n jäsenmaan hallitukset esittivät EU-tuomioistuimelle oman kantansa Superliiga-asiasta. Monet hallituksista vetosivat urheilun asemaa koskevaan poikkeussäännökseen eurooppalaisen urheilun pyramidimallin säilyttämiseksi. Suomen hallitus ei ollut niiden 24 eri maan hallituksen joukossa, jotka esittivät oman kantansa asiasta EU-tuomioistuimelle.

EU-tuomioistuin torjui urheilun erityisasemaa koskevan argumentin selväsanaisesti. Tuomioistuimen mukaan urheilua koskeva poikkeussäännös ei voi vesittää EU:n perussopimuksen kovan ytimen, kuten kilpailulainsäädännön, soveltamista myös urheiluun silloin, kun urheilu on selvästi elinkeinotoimintaa. Sitä se esimerkiksi jalkapallo-otteluiden järjestämisessä tänä päivänä mitä suurimmassa määrin on.

Urheilu siirtyy kohti Pohjois-Amerikan mallia

Mitä EU-tuomioistuimen päätöksistä sitten seuraa? Lyhyesti sanottuna tulemme jollakin aikavälillä näkemään eurooppalaisen urheilun siirtyvän kohti pohjoisamerikkalaista mallia.

Sikäläinen sarjatoiminta – kuten NHL, NBA, NFL ja MLB – on yksityisten liikeyritysten pyrittävää raakaa bisnestä. Lajiliitot ovat näivettyneet ”matkatoimistoiksi”, joiden roolina on kerran vuodessa koota ja lähettää USA:n ja Kanadan maajoukkueet olympia- ja MM-kisoihin.

Euroopassa muutokset tuskin tulee olemaan aivan näin draamaattinen. Yksityiset liikeyritykset tulevat urheilubisnekseen vain ”kuorimaan kerman päältä”. Kaikissa sellaisissa urheilulajeissa, joissa liigan tai kilpailusarjan pyörittäminen on taloudellisesti kannattavaa, tulemme jollakin aikavälillä näkemään yksityisomisteisen liigan tai kilpailusarjan synnyn.

Onhan meillä jo Suomessakin esimerkki tästä kehityksestä. Jääkiekon Liiga on Suomen Jääkiekkoliitosta itsenäinen erillinen osakeyhtiö, jonka liigaseurat itse omistavat. Sama malli toteutunee jollakin aikavälillä muissakin sellaisissa lajeissa, joissa liigan pyörittäminen on kannattavaa liiketoimintaa. Tällaisia urheilulajeja lienevät kotimaisen sarjatoiminnan osalta ainakin jalkapalloilu ja koripalloilu.

Viihdejätit voivat levittäytyä urheiluun

Uuden kehityksen vatureina tullevat toimimaan kansainväliset tapahtuma-alan jätit kuten ASM Global ja Live Nation. Suurten yleisötapahtumien kuten stadionkonserttien ja isojen urheilutapahtumien järjestäminen on kannattavaa liiketoimintaa.

Euroopassa on parhaillaan käynnissä kehitys, jossa kansainväliset viihdejätit hankkiutuvat suur tapahtumien järjestämisen mahdollistavien jättiareenoiden operaattoreiksi. Esimerkiksi Helsingin areenan tulevaksi operaattoriksi on huhuttu Live Nationia, jos areena saadaan siirrettyä pois nykyisestä venäläisomistuksesta.

Areenaa operoiva viihdejäti tarvitsee areenalleen tietyn määrän tapahtumia joka vuosi. Konsertit täyttävät osan tapahtumapäivistä, mutta eivät kaikkia. Menestyvä tapahtuma-areena tarvitsee sisällöntuottajakseen myös jääkiek-

kojoukkueen, joka tuo areenan täyteen kuluttajia 40–50 päivänä vuodessa.

Eurooppalainen jääkiekkoliiga syntyy?

Onkin helppo nähdä visio yksityisomisteisesta eurooppalaisesta jääkiekkoliigasta, jonka perustamiselle EU-tuomioistuimen päätökset avaavat kaikki ovet. Kansainvälinen jääkiekkoliitto IIHF ei voi enää estää yksityisomisteisen Euroopan liigan syntymistä uhkaamalla mukaan lähteviä joukkueita ja pelaajia boikotilla MM-kisoissa ja olympialaisissa. Tätä perinteisesti taskusta vedettyä korttia lajiliitolla ei enää ole käytettävissään.

Saatamme pian nähdä uuden eurooppalaisen jääkiekkoliigan, jonka perustajana on esimerkiksi Live Nation, ASM Global tai ne kaksi yhdessä. Helsinki, Tampere ja miksei myös Turku ja Oulu voivat näyttäytyä houkuttelevina markkina-alueina tällaisen uuden liigan joukkueille.

Yksilölajeissa yleisurheilun Timanttiliiga saattaa saada kilpailijakseen vaikkapa jonkin kansainvälisen

mediajätin tai jonkin arabivaltion öljyrahaston käynnistämän yksityisen kilpailusarjan. World Athletics ei voi enää uhata kilpailevaan sarjaan osallistuvia urheilijoita boikotilla MM-kisoihin, olympialaisiin tai Timanttiliigan kisoihin.

Samanlainen hanke saatetaan polkaista pystyyn myös vaikkapa ampumahiihdossa tai mäkihypyssä, joiden maailmancupit keräävät etenkin Keski-Euroopassa valtavia katsojamääriä ja tv-yleisöjä.

Eurooppalaisessa jalkapallossa lienee vain ajan kysymys, milloin Superliiga-hankkeen takana olleet tahot järjestävät rivinsä uudelleen ja uusi eurooppalainen jalkapalloliiga aloittaa toimintansa.

Myös kotimaahan saattaa syntyä esimerkiksi yksityisomisteinen yleisurheilun kilpailusarja, jos vain joku liikeyritys tai media-yhtiö näkee tällaisen hankkeen taloudellisesti kannattavaksi.

Lajiliitoille jäävät hallinnointi ja juniori- ja alasarjat

Lajiliittojen tehtäväksi jää edelleen oman urheilulajinsa hallinnointi sekä ne tapahtumat, jotka lajiliitto itse järjestää. Maajoukkue-toiminta ja arvokilpailut tulevat edelleen pysymään lajiliittojen ”kruununjalokivenä”, koska lajiliitot omistavat niiden järjestämiseen liittyvät aineettomat oikeudet, kuten tapahtuman nimen ja tunnuksen. Kansainvälisen Olympiakomitean asema on turvattu sille kuuluvan olympiakisojen järjestämisoikeuden ansiosta.

Lisäksi lajiliitoille tulee jäämään taloudellisesti kannattamattomien juniorisarjojen ja alasarjojen pyörittäminen. Niihin yksityiset liikeyritykset tuskin haluavat koskea, vaikkakin Kanadassa toimii tiettävästi myös yksityisomisteisia nuorten jääkiekkosarjoja niiden suuren suosion vuoksi.

Joidenkin lasten ja nuorten urheilun massatapahtumien, kuten vaikkapa lentopallon Power Cupin, järjestäminen saattaa kylläkin kiinnostaa myös yksityisiä toimijoita tapahtumiin liittyvien suurten rahavirtojen vuoksi.

Yksityiset yritykset tulevat urheilubisnekseen ”kuorimaan kerman päältä”.

Urheiluun lisää rahaa – uusia työpaikkoja avautuu

On jokaisen henkilön omien arvojen varainen asia, nähdäänkö EU-tuomioistuimen tuomioillaan viittoittama eurooppalaisen urheilun kehitys myönteisenä vai kielteisenä asiana. Lajiliittojen toimihenkilöt saattavat pelätä oman työpaikkansa tai luottamushenkilöasemansa menettämistä ja kokea tilanteen sen vuoksi uhkaavana oman asemansa kannalta.

Suuremmissa kuvassa urheiluun kanavoituu nykyistä enemmän rahaa ja voimavaroja, kun nykyiset esteet yksityisen rahan mukaan tulemiselta poistuvat. Tämä tarkoittaa uusia liiketoimintamahdollisuuksia urheilutapahtumien järjestämisestä kiinnostuneille, uusia työmahdollisuuksia urheilun johtotehtävissä toimiville henkilöille ja enemmän kilpailutilaisuuksia ja ansaintamahdollisuuksia urheilutapahtumissa esiintyville urheilijoille.

Urheilutapahtumiin liittyvät uudet innovaatiot lisääntyvät, kun yksityinen raha tulee mukaan tapahtumia kehittämään. Urheiluviihteen tarjonta kuluttajille ja tv-yleisölle monipuolistuu.

Hyvää on myös se, että nykyinen korruptio kansainvälisten lajiliittojen johdossa vähenee, kun lajiliitoilla ei enää ole nykyistä määrää ”löysää rahaa” jaettavaksi liittojen johtohenkilöille.

Suomessa rahapelimarkkinoiden rinnalle toinen iso muutos

Huonoa kehityksessä tulee olemaan tuloerojen kasvaminen rikkaiden ja köyhien seurojen välillä. Isot seurat pitävät

vastedes itsellään ne tulot, jotka ne omalla toiminnallaan synnyttävät. Mahdollisuus tulojen ottamiseen pois isoilta seuroilta lajiliittojen monopoliaseman avulla ja niiden jakamiseen edelleen ”solidaarisuusrahoina” ruohonjuuritason toimintaan poistuu tai ainakin merkittävästi pienenee lajiliittojen monopoliaseman murtumisen myötä.

Suomalaisella urheilulla on EU-tuomioistuimen päätösten myötä edessään kaksi valtavaa muutosta. Jo pitkään tiedossa ollut rahapelimarkkinoiden avautuminen kilpailulle saa nyt seurakseen myös urheilukilpailujen järjestämismarkkinan avautumisen yksityisten liikeyritysten temmellyskentäksi.

Eurooppalainen urheilu vuonna 2030 voi näyttää hyvin erilaiselta kuin nyt. Muutos ei tapahdu hetkessä, mutta eurooppalaisen urheilumarkkinan uusjaon lähtölaukaus ammuttiin EU-tuomioistuimen päätöksillä 21.12.2023. Kuten aina markkinoiden murrostilanteissa, nopeat syövät hitaat. ♦

LINKKEJÄ:

Yle 23.12.2023: Historiallinen oikeuden päätös šokeerasi vallankahvassa pitkään pysyneet urheilupomot – ”Mullistaa Euroopan urheilun” <https://yle.fi/a/74-20066522>

Helsingin Sanomat 5.1.2024: Vieraskynä: Eurooppalainen urheilu siirtyy kohti Pohjois-Amerikan mallia <https://www.hs.fi/mielipide/art-2000010097414.html>

TÄLTÄ SE TUNTUI

2000 SPA GRAND PRIX,
HÄKKINEN VASTAAN SCHUMACHER

KOE URHEILUN SUURET HETKET
UDESTAAN. Tervetuloa uuteen tahtoon.
OLYMPIASTADION / TAHTO.COM



TAHTO
T



JOUKO KOKKONEN



Arto Pesola, Samad Esmaeilzadeh, Christian Brakenridge ja Marko Tanskanen laskettelemassa talvella 2023.
Kuva: Arto Pesola

Keskikokoinen kala pikkulammessa

Christian Brakenridge kokee Mikkelissä vietetyn vuoden kartuttaneen osaamistaan monipuolisesti. Suurkaupungin vilinään tottunut australialaismies huomasi, että pikkukaupungissa on paljon hyviä puolia.

TUTKIJATOHTORI CHRISTIAN BRAKENRIDGE tuli Melbournesta Mikkeliiin vuodeksi syksyllä 2022. Brakenridge oli tutustunut vuonna 2019 Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Active Life Lab -tutkimusyksikön johtajaan **Arto Pesolaan**, joka oli tutkimusvierailulla Australiassa. Miehet tulivat hyvin juttuun keskenään. Yhteisiä tutkimuskiinnostuksen kohteita löytyi.

Pesola ja Brakenridge alkoivat kehittää yhteistä hakemusta Suomen Akatemialle, joka myönsi rahoituksen. Satunnaistetun

kontrolloidun OPTIMUS-laboratoriotutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä istumisen vähentämisen aikaiset lihasaktivaatiomallit parhaiten edistävät glukoosinsäätelyä tyyppin 2 diabeetikoilla.

Brakenridge kokee työskentelyn olleen myönteinen kokemus sekä ammatillisesti että laajemminkin. Hän arvioi Mikkelissä vietetyn ajan koituvan hyödyksi tutkijaurallaan. Suomeen tuleminen avasi Brakenridgelle myös kansainvälisiä yhteyksiä. Työskenteleminen Mikkelissä antoi hänelle mahdollisuuden näyttää omaa osaamista

eri tavalla kuin kotimaassa. Brakenridgen työpaikka Melbourne'ssa on arvostettu *Baker Health and Diabetes Institute*.

– Melbourne'ssa olin pieni kala isossa lammessa, kun Mikkelissä olin keskikokoinen kala pienessä lammessa.

Otollinen paikka tehdä tutkimusta

Brakenridge kokee päässeensä tekemään Mikkelissä asioita, jotka eivät olisi olleet mahdollisia Australiassa ainakaan yhtä helposti. Hiukan yli 50 000 asukkaan Mikkelin on Brakenridgen mielestä otollinen kokoinen kaupunki tehdä interventiotutkimuksia. Tutkittavia on tulossa Mikkelissä jonoksi asti ja he osallistuvat innolla. Suuremmissa kaupungeissa interventiotutkimuksen tekeminen ei ole välttämättä yhtä helppoa. Brakenridge kokeekin itseluottamuksensa tehdä tutkimusta kasvaneen Mikkelin-vuotensa aikana. Australiassa miltei mahdottomilta tuntuneiden kokeiden tekeminen onnistui Suomessa.

Brakenridge osallistui myös Liikuntatieteen päiville Jyväskylässä syyskuussa 2023. Hän esitteli tutkimustaan otsikolla *Muscle contractile inactivity increases proportional to sedentary bout duration*. Brakenridge on kirjoittanut useita istumisen terveysvaikutuksia käsitteleviä tutkimusartikkeleita.

Brakenridgelle Mikkelissä vietetty vuosi antoi myös mahdollisuuden vertailla Australian ja Suomen akateemisia kulttuureja. Molempien maiden järjestelmillä on hänen mukaansa vahvuutensa. Kilpailu apurahoista on Australiassa kovempaa ja nuoren tutkijan on vaikeampi päästä alkuun urallaan. Brakenridge arvioi, että Suomessa tutkijat tekevät enemmän yhteistyötä keskenään ja ottavat nuoria tutkijoita mukaan. Toisaalta Australiassa tiukka kilpailu vaikuttaa osaltaan siihen, että kovatasoista tutkimusta syntyy.

Myös työkuultuureissa on selkeä ero. Australiassa työkaverit eivät syö lounasta yhdessä, vaan keskittyvät työntekoon. Vaikka Suomessakin tehdään töitä ahkerasti, täällä on ok käydä lounaalla ja kahvilla yhdessä. Tämä myös ruokii hyvää työilmapiiriä ja yhteistyötä.

– Pidän todella paljon suomalaisesta työkuultuurista. Voin rehellisesti sanoa, että Active Life Lab on ollut elämäni paras työpaikka, kehuu Brakenridge.

Pikkukaupunki uusi kokemus

Asettuminen Mikkelisiin oli itsessään melkoinen kokemus Brakenridgelle. Hän ei ollut asunut aiemmin yhtä pienessä kaupungissa, jossa kaikki näyttävät tunnevan toisensa. Pienen kaupungin etuihin kuuluu se, että luonto on lähellä ja työmatka lyhyt. Toisaalta kaupunki tuntui joskus liiankin rauhalliselta isompiin ympyröihin tottuneelle. Brakenridge löytää tästä myös myönteisen puolen: liialliset virikkeet eivät häirinneet työhön syventymistä.

Suomea Brakenridge yritti opiskella heti Mikkelisiin tultuaan. Aikaa ja vaivaa kysyvään kielen opiskeluun ja omaksumiseen ei kuitenkaan ollut vaativan työn ohessa riittävästi aikaa ja mahdollisuuksia. Brakenridge toteaa, että helpoiten saatavissa ollut verkko-opiskelu ei ole paras tapa oppia kieltä. Kun työkielenä on englanti, jolla tutkimustulokset myös raportoidaan, niin suomen kielen oppiminen ei ole välttämätöntä.

Kosketuksen paikalliseen liikuntakulttuuriin toi pöytä-tennis. Brakenridge pelasi pöytätennistä Mikkelin Pöytä-



Arto Pesola, väitöskirjatutkija Suvi Lamberg ja Christian Brakenridge hiihtämässä. Kuva: Laura Kilankoski

tennis-seuran joukkueessa kakkosdivisioonassa. Paikalliseen penkkiurheiluun tuntumaa antoi muutama Mikkelin Jukurien jääkiekko-ottelu. Tunnelma katsomossa oli hyvä. Yhden ison eron Brakenridge pani merkille. Suomessa katsomossa ei näy tuoppeja, vaan alkoholinkäyttö on rajattu tietyille alueille. Hän naurahtaa, että Australiassa urheilukatsomossa saa varoa juomien läikkymistä päälle. Uhkapeilit ovat myös vahvasti läsnä maan urheilukulttuurissa.

Talvi säväytti myönteisesti

Brakenridge muistelee mielellään Suomen talvea pilkkireisuineen ja avantouinteineen. Talven hämäryys teki häneen vaikutuksen. Maastohiihto oli Brakenridgelle liikuntamuotona uusi kokemus. Tasapainon säilyttäminen maastohiihtosuksilla osoittautui vaikeaksi. Brakenridge muistelee kaatuneensa ensimmäisellä hiihtokerralla ainakin 30 kertaa. Pienikin roska ladulla sai suksen tökkäämään. Asiaa ei paljon auttanut se, että laskettelu oli ennestään tuttu laji.

Brakenridge kertoo katselleensa kateellisenä päiväkotikäisiä lapsia, jotka osasivat hiihtää. Hänen mielestään tilannetta voi verrata Australiaan siihen, että maassa on kaikissa taloissa uima-allas ja australialaiset ovat hyviä uimaan.

Liikuntavinkkiä udeltaessa Brakenridge menee miettiä. Itselle mieluista liikuntamuotoa kannattaa hänen mielestään etsiä kokeilemalla. Kun hyvältä tuntuva löytyy, niin sen harrastamista kannattaa jatkaa johdonmukaisesti itselleen sopivalla tavalla. Joku haluaa kehittyä teknisesti yhä paremmaksi tai harjoittaa järjestelmällisesti eri lihasryhmiä, toiselle riittää liikkumisen tuottama ilo itsessään. ♦

Valtion liikuntarahoitus uuden edessä

Lähitulevaisuudessa valtion liikuntarahoitus pienenee väkisin. Valtion liikuntaneuvoston puheenjohtajan Timo Heinosen mukaan on pohdittava, miten vähenevistä euroista saadaan enemmän irti – ja etsittävä uusia rahoituskeinoja.

VALTION LIIKUNTANEUVOSTO on Heinosen mielestä arvostettu toimija, joka kykenee ylittämään hallitus- ja oppositiopolitiikan rajat. Hän näkee neuvoston olevan politiikasta irti olevan asiantuntijaelin, joka on voinut arvioida liikuntakulttuuria laajemmasta katsannosta. Heinosen mukaan on tärkeää, että jatkossakin valtionhallinnossa on toimija, joka katsoo liikuntakulttuuria ”vähän ulkopuolelta”.

Opetus- ja kulttuuriministeriö asettaa pääosin kansanedustajista koostuvan liikuntaneuvoston koko vaalikaudeksi. Vuodesta 2007 eduskuntaan kuulunut Heinonen on ollut neuvoston jäsen koko edustajauransa ajan. Alkaneeseen toimikauteen lyövät hänen mukaansa leiman niin koko maan taloustilanne kuin liikunnan ja urheilun siirtyminen budjettirahoitukseen. Veikkaustuotot takasivat pitkään liikunnan ja urheilun valtiorahoituksen vakaan nousujohteisuuden ja jopa kasvun, mutta tilanne muuttui 2020-luvulla.

Heinonen näkee, että liikunnan ja urheilun valtionrahoitus vähenee vääjäämättä lähitulevaisuudessa. Tämän vuoksi on mietittävä, miten pienemmällä rahalla tullaan toimeen, ja mistä rahoitusta voisi saada lisää. Siirtyminen budjettirahoitukseen on vienyt liikunnan ja urheilun samalle viivalle valtion kaikkien menokohteiden kanssa.

– Urheilun ja liikunnan valtionrahoitus on nyt samassa korissa. Se joutuu kilpailemaan samoista euroista ja on satojen säästöjen kohteena, mihin ei ole totuttu.

Uusia rahoituskanavia tarvitaan

Eduskunnassa sanotaan vaikuttavan liikunta- ja urheilupuolueen. Heinonen tunnistaa puolueen olemassaolon sikäli, että kansanedustajien joukosta löytyy eri puolueista liikunnan ja urheilun puolestapuhujia. Liikunta- ja urheiluasioissa puoluepolitiikka on usein hänen mukaansa jäänyt taka-alalle. Heinonen aprikoi tämän saattavan muuttua.

– Tilanteen voi haastaa kisa vähistä euroista. Ennen rahoitus pysyi Veikkauksen tuottojen kautta hyvin vakana, eikä horjahtanut lamaankaan aikana, vaan saattoi jopa kasvaa.

Heinosen mukaan on löydettävä myös vaihtoehtoisia rahoituskanavia paikkaamaan menetyksiä. Yksi keino voisi olla vähennysoikeuden ulottaminen urheilusponsorointiin. Heinonen on ehdottanut myös, että valtion varoilla perustettaisiin säätiö, joka tuottaisi tulevaisuudessa varoja liikun-

nan ja urheilun rahoittamiseen. Hän ottaa vertailukohtaksi vuonna 1967 perustetun Sitran

– Jos ajatellaan, että pystyisimme saamaan liikuntaan ja urheiluun kokonaisuuden, joka olisi 50–100 miljoonaa, niin kyllä sen tuotto olisi tulevaisuudessa kohtalaisen merkittävä.

Myös yritysten lahjoitusten vähennysoikeus olisi Heinosen mielestä laajennettava liikuntaa ja urheilua tukevia säätiöitä ja rahastoja koskevaksi tieteen ja kulttuurin tavoin. Hallitusohjelmaan sisältyvä Veikkauksen monopolin osittainen purkaminen ja siirtyminen rahapelien lisenssijärjestelmään tuo todennäköisesti sponsorieuroja etenkin huippu-urheiluun, minkä Heinonen näkee avaavan uusia rahoitusmahdollisuuksia.

Onko liikuntarakentamisen tukea tarkasteltava uudelleen?

Valtion liikuntaneuvoston alaisuudessa ei alkaneella toimikaudella ole olosuhdejaostoa. Heinonen johti vuosina 2019–2023 jaostoa, mutta hänen mukaansa jaoston perustamatta jättäminen ei merkitse olosuhde- ja rakentamisasioiden siirtämistä sivuun. Edelliskauden aikana jaosto valmisteli uuden liikuntapaikkarakentamisen suunta-asiakirjan, mikä oli Heinosen mukaan sen päätehtävä. Neuvosto on kuitenkin valmis päivittämään asiakirjaa muuttuvan rahoitustilanteen vuoksi tarvittaessa nopeastikin.

– Liikuntapaikkarakentamiseen on käytetty noin 25 miljoonaa euroa vuosittain. Jos summa putoaa 20 miljoonaan tai kauhuskenarioiden mukaisesti 15 miljoonaan, niin on syytä miettiä, jatketaanko samalla lailla liikuntapaikkarakentamisen tukemista vai muutetaanko tukipolitiikkaa.

Valtion liikuntaneuvoston toimivalta liikuntapaikkarakentamisessa kaventui asetusmuutoksella keväällä 2023. Neuvoston ei edellytetä antavan lausuntoa rahoitussuunnitelmasta. Liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeri **Sandra Bergqvist** pyysi kuitenkin lausuntoa rahoitussuunnitelmasta, mitä Heinonen pitää hyvänä.

Suomi liikkeelle -ohjelma on mahdollisuus

Suomi liikkeelle -ohjelman Heinonen näkee avaavan suuria mahdollisuuksia. Laaja ote on hänen mielestään parempi kuin osittain poliittisista suhdanteista riippuva hankerahoitus.



Timo Heinonen.
Kuva: Jouko Kokkonen

– Hankerahoituksella hallitukset ovat vuoron perään ostaneet joko myönteistä näkyvyyttä tai hyvää omaatuntoa. Heikkous on ollut se, että hankkeet ovat olleet usein vaalikauden mittaisia ja ne ovat loppuneet, kun rahoituskin on loppunut.

Heinonen korostaa, että on löydettävä uusia toimintatapoja ja -malleja. Suomi liikkeelle -ohjelmassa on hänen mielestään oivallettu tämä. Ytimesä on poikkihallinnollisuus. Eri hallinnonaloista vastaavat ministerit osallistuvat ohjelman toteuttamiseen. Heinosen mielestä eri kunnissa tehtyä työtä on myös syytä hyödyntää. Kyse ei ole myöskään pelkästään rahasta.

– Aika monessa paikassa saadaan hyvin pienilläkin panoksilla lisää toimintaa. Olen itse intohimoinen luontoliikunnan puolestapuhuja ja kannustanut siihen. Suomen Latu on esimerkiksi erinomainen liikuttaja. Ja jos koronasta jotain hyvää jäi, niin luontoliikunta.

Kouluilla on luokanopettaja Heinosen mukaan tärkeä rooli liikunnallisen elämäntavan juurruttamiseksi osaksi yhä useamman suomalaisen elämää. Hän muistuttaa, etteivät koulut yksin kykene nostamaan lasten liikumista riittäväksi tasolle. Koulu voi kuitenkin tehdä osansa.

Soteuudistuksen toteututtua keskeistä on kuntien ja hyvinvointialueiden yhteistyö myös liikunnassa osana hyvinvoinnin edistämistä. Heino-

nen myöntää, että ennaltaehkäisevään työhön on vaikea löytää rahoitusta, koska se aiheuttaa kustannuksia, joiden hyödyt näkyvät vähitellen.

– Uskon, että ohjelman kautta saadaan vietyä viestiä eteenpäin siitä, että pienikin lisäliike, kuten portaiden käyttö hissien sijaan säästää euroja.

Liikunnallisuuden pohja luodaan lapsuudessa

Heinosen mukaan liikkumiseen innostamisen on alettava varhaiskasvatuksesta ja jatkettava läpi kouluvuosien. Lapsuus- ja nuoruusvuosina omaksuttu liikunnallisuus kantaa jollain tavalla yli elämän. Aikuisena liikuntakipinää on vaikeampi sytyttää, minä vuoksi panoksia kannattaa laittaa elämänsä alkupäähän.

Panoksia kannattaa laittaa elämänsä alkupäähän.

Heinonen ottaa liikkumaan kannustamiseen mahdollisuutena koulupihat. Hänen opiskelutoverinsa **Titta Helenius** teki vuonna 1999 valmistuneen gradunsa liikunnallisista koulupihoista Hämeenlinnan opettajankoulutuslaitoksella. Työ sai Heinosen katsomaan koulupihoja uudella tavalla.

– Miksi koulun läheisyyteen parhaalle paikalle rakennetaan opettajien parkkipaikka? Siihenhän pitäisi suunnitella liikunnallinen koulupiha.

Heinonen näkee, että liikkumisen mahdollistavalla ja siihen kutsuvalla suunnittelulla saadaan myös yläkouluikäiset liikkumaan enemmän koulupihoilla. Koripalloa heittelevät nekin nuoret, jotka eivät muuten juuri liiku. Koulupäivään kannattaa Heinosen mielestä raivata myös aikaa liikkua muulloinkin kuin liikuntatunneilla.

– Kannustan kouluja järjestämään yhden pidemmän välitunnin, jolloin ehtii pelata.

Heinonen muistuttaa hyvin suunniteltujen koulupihojen toimivan myös lähiliikuntapaikkoina koulupäivien jälkeen, viikonloppuisin ja loma-aikoina. Huomaamatonta arkiliikuntaa voi puolestaan kerryttää se, että kouluun autolla tuotavien lasten jättöpaiste voi olla 500 metrin päässä turvallisesta kevyen liikenteen väylän varressa. Näin päivittäin karttuu kilometri kävelyä.

Urheilu kansallisen ja paikallisen identiteetin lähde

Urheilumenestyksen arvon Heinonen näkee olevan edelleen iso. Ainakin puolitosissaan hän sanoo pohtineensa samaa kuin **Arttu Wiskari**, joka kysyy laulussaan ”*Olisiko Suomen itsetunto noussut kanveesista, jos Leijonat olisi kultaa tuoneet jo Lillehammerista*”. Heinosen mielestä näin olisi voinut käydä.

– Sillä on iso merkitys, että meille tulee menestystä. Sitä suomalaiset janoavat. Menestys on iso henkinen juttu, joka voi kohottaa itsetuntoa. Aina jos Ruotsin voittaa, niin se tekee erityisen hyvää.

Heinonen näkee toisaalta urheilun myös viihteenä, joka tuo vaihtelua monen suomalaisen arkeen tavallisesta kansalaisesta pääministeriin asti.

Urheilumenestys on Heinosen mukaan myös paikallisen itsetunnon lähde. Hän muistelee mielellään vuonna 1996 syntyneiden loppilaisten ikäluokkaa salibandyssä: siihen kuuluu mm. lajin huipulle noussut **Ville Lastikka**. Lopen Flooball Team voitti C-poikien Suomen mestaruuden kaudella 2011–2012.

Skeetampuja **Eetu Kallioinen** on noussut lajin huipulle pitkälti erinomaisten harjoittelumahdollisuuksien an-

siosta. Lyhyt matka Lopen ampuradalle helpottaa urheilijan arkea.

Liikunta ja urheilu elävät kansalaistoiminnasta

Kansalaistoiminnan Heinonen näkee suomalaisen liikuntakulttuurin kivijalkana. Niin **Kalle Rovannerän** kuin **Lauri Markkasen** nousua maailman huipulle on hänen mukaansa tukenut vahvasti vapaaehtoistoiminta.

– Ei meillä tässä maassa olisi liikettä eikä liikuntaa, ei urheilua, ei yhtään huippu-urheilijaa ilman kansalaistoimintaa. Toki toivoisin, että järjestöissä menisi vähemmän rahaa hallintoon ja rakenteisiin. Ja saataisiin enemmän rahaa itse liikuntaan ja toimintaan.

Heinosen mielestä on syytä pohtia, tarvitseeko jokainen lajiliitto omaa toiminnanjohtajaa tai taloushallintoa. Kun rahoitus pienenee, niin isompi siivu olisi saatava ohjattua itse liikuntaan ja liikkeeseen – ja myös huippu-urheiluun.

Heinosen mielestä huippu-urheilulla ja sen tuottamalla esikuvilla on myös liikkumaan kannustava vaikutus. **Mikael Granlundin** ilmaveivi jääkiekon MM-kisoissa 2011 sai juniorit yrittämään samaa temppua kesälläkin. **Iivo Niskanen** on puolestaan innostanut lapsia hiihtämään. ♦

Liikuntatieteellisen Seuran SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KOKOUS 2024

Liikuntatieteellisen Seuran sääntömääräinen kokous pidetään **tiistaina 16.4.2024 klo 15.30 Liikuntatieteellisen Seuran toimistolla, Olympiastadionilla** (Paavo Nurmen tie 1, 00210 Helsinki).

Käsiteltävät asiat sääntöjen § 8 mukaisesti:

- Hallituksen toimintakertomus vuoden 2023 toiminnasta sekä tilinpäätös ja tilintarkastajien kertomus
- Tilinpäätöksen vahvistaminen ja vastuuvapauden myöntäminen hallitukselle ja muille tili- ja vastuuvollisille
- Pääsihteerin katsaus kuluvan vuoden toimintaan ja varainhoitoon
- Jäsenmaksujen vahvistaminen vuodelle 2025
- Tilintarkastajan palkkion, kokouspalkkioiden, matkakorvausten ja päivärahojen vahvistaminen vuodelle 2025
- Vuoden 2025 toimintasuunnitelman ja talousarvion vahvistaminen
- Valitaan hallitusjäsenet sekä neuvottelukunta erovuoroisten tilalle sääntöjen 12 §:n mukaisesti
- Yhden tilintarkastajan ja yhden varatilintarkastajan valinta vuodelle 2025
- Yhdistyksen virallisten ilmoitusten julkaisemisesta päättäminen
- Muut hallituksen valmistelemat asiat

Niitä Seuran jäseniä, jotka haluavat tehdä ehdotuksia hallituksen jäseniksi pyydämme ottamaan yhteyden pääsihteerin Jari Kanervaan puhelin 010 778 6603 tai jari.kanerva@lts.fi.

Yhdistyksen kokouksessa on äänioikeus jokaisella vuoden 2023 ja vuoden 2024 jäsenmaksun tai uuden jäsenen kyseessä ollessa, vuoden 2024 jäsenmaksun maksaneella varsinaisella jäsenellä ja varsinaisella yhteisöjäsenellä.

Henkilöjäsenellä on yksi (1) ääni. Henkilöjäsen ei voi äänestää toisen henkilöjäsenen valtakirjalla.

Yhteisöjäsen voi lähettää kokoukseen yhden (1) edustajan, jolla on kaksi (2) ääntä. Sama henkilö voi kokouksessa edustaa ainoastaan yhtä jäsenyhteisöä. Yhteisöjäsenen edustajalla tulee olla valtakirja edustamaltaan järjestöltä.

Kokousaineiston ja valtakirjan voi tilata Seuran toimistosta puhelimitse 010 778 6601/Valli tai sähköpostitse tuula.valli@lts.fi.

Kokousjärjestelyjen, valtakirjan sekä tarkempien saapumisohjeiden lähettämiseksi toivomme jäsenten ilmoittavan **osallistumisestaan kokoukseen sähköpostitse tuula.valli@lts.fi viimeistään keskiviikkoon 10.4.2024 mennessä.**

Tervetuloa!

LIIKUNTATIEETEELLINEN SEURA RY

Riikka Juntunen
Riikka Juntunen
puheenjohtaja

Jari Kanerva
Jari Kanerva
pääsihteerin





Kuva: Jouko Kokkonen

Lääketiede

EERO HAAPALA

eero.a.haapala@jyu.fi

Normaalipainoisen kakkostyypin diabeetikon kannattaa käydä salilla

YLI PUOLI MILJOONA SUOMALAISTA sairastaa tyypin 2 diabetesta. Vaikka ylipaino ja lihavuus lisäävät merkittävästi sairastumisriskiä, jopa viidennes diabeetikoista on normaalipainoisia. Normaalipainoisten tyypin 2 diabeetikoiden hoitoon tulisi kiinnittää erityisesti huomiota, koska heidän kuolleisuutensa on muita suurempi.

Liikuntaa suositellaan tyypin 2 diabeteksen ehkäisyyn ja hoitoon, mutta suurin osa aikaisemmista tutkimuksista on toteutettu ylipainoisilla ja lihavilla. Näistä tutkimuksista tehdyt johtopäätökset ja liikkumissuositukset eivät välttämättä ole optimaalisia normaalipainoisilla diabeetikoille. Tuore tutkimus valottaa, että normaalipainoisten diabeetikoiden hoitoon olisi syytä soveltaa enemmän voimaharjoittelua kuin kestävyysharjoittelua.

Kobayashi työtovereineen satunnaisti 186 täysi-ikäistä ja normaalipainoista tyypin 2 diabetesta sairastavaa henkilöä voimaharjoittelu-, kestävyysharjoittelu- tai näitä yhdistävään harjoitteluryhmään. Osallistujat harjoittelivat kolmesti viikossa yhdeksän kuukauden ajan. Voimaharjoittelijoiden ryhmässä hemoglobiini A1c:n (HbA1c) eli ns. sokerihemoglobiinin pitoisuus laski eniten. Pitoisuuden laskun erosi eniten voimaharjoitteluun ja kestävyysharjoitteluun osallistuneiden välillä. Lisäksi vain voimaharjoittelu lisäsi raajojen lihasmassaa ja lihasvoimaa. Kestävyysharjoittelu vähensi rasvama-
saa, mutta muutos oli pienempi kuin voimaharjoittelulla.

Normaalipainoisella tyypin 2 diabetekseen liittyy usein vähäinen lihaskudoksen määrä, joka voi heikentää sekä glukoosiaineenvaihduntaa että toimintakykyä. Sen vuoksi ei ehkä olekaan yllättävää, että voimaharjoittelu saattaa olla sopivin liikuntamuoto normaalipainoisille kakkostyypin diabeetikoille. Vaikka löydökset tulee vielä varmentaa toisissa tutkimuksissa, tuloksia voi soveltaa jo käytäntöön. Tutkimuksessa ei havaittu merkittäviä haittavaikutuksia, joten normaalipainoiset tyypin 2 diabeetikot tulisi ensisijaisesti ohjata kuntosalille perinteisen kestävyysliikuntaohjeistuksen sijaan.

LÄHDE: Kobayashi, Y., Long, J., Shozen, D. ym. 2023. Strength training is more effective than aerobic exercise for improving glycaemic control and body composition in people with normalweight type 2 diabetes: a randomised controlled trial. *Diabetologia* 2023;66:1897–1907.

Kestävyyskunnon mittarit ennustavat lasten aivoterveyttä eri tavoin

HYVÄÄ KESTÄVYYSKUNTOA PIDETÄÄN yhtenä parhaimpana lapsuuden terveyden mittareista. Se on yhdistetty usein myös parempaan koulumenestykseen ja toiminnanohjaukseen sekä suurempiin aivojen tilavuuksiin. Kestävyyskuntoa on kuitenkin tutkittu hyvin kapeasti ja usein menetelmillä, jotka eivät kuvaa optimaalisesti kestävyyskuntoa. Tuoreen tutkimuksen perusteella erityisesti 20 metrin viivajuoksutestin avulla mitattu suorituskyky oli yhteydessä useaan eri aivoterveyttä kuvaavaan mittariin.

Haapala ja kumppanit tutkivat kattavasti eri kestävyyskuntoa kuvaamaan käytettyjen mittareiden yhteyksiä sekä behavioraaliin että aivokuvantamisella saatuihin aivoterveiden indikaattoreihin sadan ylipainoisen lapsen otok-



nessa. Hieman yllättäen osoittautui, että objektiivisesti juoksumattotestin aikana mitattu maksimaalinen hapenottokyky ei ollut yhteydessä yhteenkään aivoterveystieteen indikaattoriin.

Yhtenäisimmät ja selvimmät yhteydet aivoterveystieteen indikaattoreihin havaittiin Move!-mittauksistakin tutulla 20 metrin viivajuoksumattotestien tuloksilla. Hyvin viivajuoksumattotestien lapsilla oli myös parempi toiminnanohjaus, koulumenestys sekä aivojen harmaan aineen kokonaistilavuus. Viivajuoksumattotestien tulosten perusteella laskukaavalla arvioitu maksimaalinen hapenottokyky oli edellä mainittujen lisäksi yhteydessä yleiseen älykkyyteen ja päättelykykyyn.

Kestävyyskannan merkitystä aivoterveystieteen ei ole vielä täysin ymmärretty osin epäsuorien mittausmenetelmien vuoksi. Tämä tutkimus antaa kuitenkin viitteitä siitä, että maksimaalinen hapenottokyky ei ehkä ole merkityksellinen lasten aivoterveystieteen. 20 metrin viivajuoksumattotestien tulosten perusteella laskukaavalla arvioitu maksimaalinen hapenottokykyyn lisäksi esimerkiksi kehon koostumus, motoriset taidot ja motivaatio. Näitä ominaisuuksia yhdistävä fyysinen suorituskyky voikin olla kaikista hyödyllisintä aivojen terveydelle lapsuudesta saakka.

LÄHDE: Haapala, EA, Lubans, DR, Jaakkola, T. ym. 2023. Which indices of cardiorespiratory fitness are more strongly associated with brain health in children with overweight/obesity? Scand J Med Sci Sports 2023.

Voimaharjoittelu tukee kestävyysliikuntaa sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyssä ja hoidossa

KESTÄVYYSLIIKUNTA SUOSITELLAAN sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Liikkumisen suosituksista löytyy myös maininta lihaskuntaa vahvistavasta liikkumisesta, ja tutkimusnäyttö voimaharjoittelun terveyshyödyistä kasvaa. Silti voimaharjoittelun täysipainoiseen hyödyntämiseen sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyssä ja hoidossa on vielä matkaa. Amerikan sydänjärjestön (American Heart Association) julkaisema tieteellinen kannanotto antaa kuitenkin selkeämmät eväät voimaharjoittelun käyttöön.

Kattavassa katsausartikkelissaan **Paluch ja kumppanit** toteavat voimaharjoittelun vaikuttavan myönteisesti verenpaineeseen, glukoosi- ja rasvaproteiineihin sekä kehon koostumukseen. Voimaharjoittelun on havaittu myös vähentävän sydän- ja verisuonisairauksien riskiä lisääviä masennus- ja stressioireita sekä parantavan unen- ja elämänlaatua.

Lisäksi voimaharjoittelulla voidaan kasvattaa tehokkaasti lihasmassaa. Kestävyys- ja voimaharjoittelun vaikutukset veren rasvaproteiiniin ovat samaa suuruusluokkaa. Toisaalta kestävyysliikunnan merkitys verenglukositasapainon säätelyssä näyttäisi olevan suurempi kuin voimaharjoittelun. Selkeimmät hyödyt saadaan kuitenkin yhdistämällä molemmat harjoittelumuodot.

Voimaharjoittelu tukee tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä, toimintakykyä sekä sydämen hyvinvointia. Ikään sopiva voimaharjoittelu kuuluu osana aktiiviseen elämäntapaan vauvasta vanhuuteen. Vaikka voimaharjoittelu yksinään tuottaa paljon terveyshyötyjä, tehokkaimmin sydän- ja verisuonisairauksilta suojaa voima- ja kestävyysliikunnan yhdistäminen.

LÄHDE: Paluch, AE, Boyer, WR, Franklin, BA, ym. 2023. Resistance Exercise Training in Individuals With and Without Cardiovascular Disease: 2023 Update: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation 2023.



Pedagogiikka

ARTO LAUKKANEN

arto.i.laukkanen@jyu.fi

Liikkumisen lisäämisessä oppitunteihin maltti on valttia

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN määrän tiedetään laskevan pitkin peruskoulua. Laskeva trendi kulkee päinvastaiseen suuntaan kuin peruskoulun vuosiluokalta toiselle kasvava kokonaisoppituntimäärä. Onkin loogista, että liikkumisen lisäämisestä osaksi oppitunteja tai liikkumisen avulla oppimisesta on tullut suosittu tutkimusaihe liikunta- ja terveystieteissä. Vähemmälle huomiolle on jäänyt se, kuinka opettajat kokevat liikkumisen lisäämisen oppituntien yhteyteen.

Norjalainen tutkijaryhmä selvitti yläkoulun opettajien kokemuksia liikunnan lisäämisestä oppitunteihin neljän viikon kokeilujakson pohjalta. Kokeilujaksolla opettajien tuli pyrkiä sisällyttämään oppilaiden jokaiseen koulupäivään 60 minuuttia liikkumista. Liikkumisen avulla oppimista ja taukoliikuntaa yläkouluarkeen ohjelman myötä lisänneet opettajat näkivät ensiarvoisen tärkeäksi, että fyysinen aktiivisuus edistää ennen kaikkea tiedollista oppimista, mutta myös oppilaiden fyysiseen terveyteen liittyvää osaamista.

Opettajat kokivat toisaalta liikunnan avulla oppimisen luovan sosiaalista kulttuuria, jossa fyysinen aktiivisuus kuuluu osaksi normaalia koulupäivää. Tämä voi parhaimmillaan tuoda oppitunteihin tarvittavaa vaihtelua teoreettiseen opiskeluun ja parantaa jopa opiskelumotivaatiota. Oppilaiden huomattiin kuitenkin muuttuvan melko pian kriittiseksi liikunnan avulla oppimisen opetusmenetelmiä kohtaan. Alkuinnostuksen laannuttua osaa oppilaista oli siksi vaikea innostaa osallistumaan liikunnallisiin aktiviteetteihin. Useat opettajat kokivat myös, että 60 minuutin liikkumisen sisältäminen jokaiseen koulupäivään oli liian kunnianhimoisen tavoite.

Osallistujat olivat yhden norjalaisen yläkoulun opettajia (n = 12, 8 naista ja 4 miestä), jotka kaikki opettivat yhdeksäsluokkalaista. Opettajat edustivat kaikkia yhdeksännellä luokalla opetettavia kouluaineita, paitsi espanjan ja saksan kieltä. Heillä oli 1,5–41 vuotta opetuskokemusta, ja jokainen heistä opetti vähintään kahta oppiainetta. Kolmella opettajista oli liikunnanopettajan koulutus (>60 opintopistettä). Kaikki opettajat osallistuivat kolmeen puolistrukturoituun yksilöhaastatteluun. Haastattelut tehtiin viikko ennen kokeilujaksoa, kokeilun päätyttyä sekä seitsemän kuukautta kokeilun päättymisestä.

Koulu on keskeinen ympäristö edistää liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan perustietoja ja -taitoja, sillä se tavoittaa lähes kaikki lapset ja nuoret taustasta riippumatta. Norjalaisitutkimus osoittaa, että liikkumisen lisääminen oppitunteihin on mahdollista yläkouluissa, mutta ongelmia ilmenee alkuinnostuksen hävettyä. Muita keinoja ovat muun muassa välituntien kehittäminen liikunnallisemmiksi sekä liikuntaharrastusmahdollisuuksien tarjoaminen koulupäivien yhteydessä.

LÄHDE: Sondre, A. L., Lyngstad, E. K. & Lagestad, P. A. 2023. Qualification, socialization, and subjectification: a discussion of the purpose of daily physically active learning through the lens of secondary school teachers. Sport, Education and Society 28(8), 943–957. <https://doi.org/10.1080/13573322.2022.2087620>



Kuva: Jukka Sinnemäki

Keinoja vähentää paikallaanoloa koulussa löytyy

NELJÄN YLÄKOULUN OPETTAJIA, OPPILAITA ja johtajia Uuden Etelä-Walesin alueelta Australiasta koskeva tutkimus tuotti tukun ideoita koulupäivien paikallaanolon vähentämiseksi. Keskeisiksi tekijöiksi tunnistettiin oppituntien rakenne, epäsuotuisa luokkaympäristö ja -rakenne, epäsuotuisa taukoympäristö, opetussuunnitelmapaineet ja koulun ulkopuoliset tekijät, jotka lisäävät istumista. Ehdotetut ratkaisut sisältsivät muun muassa luokkahuoneen kalustuksen muutoksia, pedagogisia muutoksia, ulkotunteja, mukavampia koulupukuja, enemmän taukoja oppituntien aikana, pakollista liikuntaa ja ulkokalusteita. Tutkimus korosti myös sosiaalisen kontekstin ja vertaisnormien merkitystä nuorten istumiskäyttäytymisessä.

Osallistujat haastateltiin kolmessa ryhmässä: nuoremmat oppilaat (n = 24, ikä 12–14 vuotta), vanhemmat oppilaat (n = 31, ikä 14–16 vuotta) ja opettajat/johtajat (n=31). Haastattelut toteutettiin käyttäen osallistavaa fokusryhmämenetelmää. Osallistujat pyydettiin tunnistamaan koulupäivän aikana istumiseen vaikuttavia tekijöitä ja ehdottamaan toteutuskelpoisia ideoita istumisen vähentämiseksi. Tätä varten osallistujien tuli miettiä tyypillistä koulupäivää ja toisaalta kuvitella koulupäivää, jossa istumista olisi puolet vähemmän.

Tutkimuksen perusteella ehdotetut ratkaisut istumisen vähentämiseksi koulupäivän aikana ovat toteutuskelpoisia kouluympäristössä, vaikka rahoitus olisi rajallista. Tämä auttaa ymmärtämään, miten koulupäivän aikana istumista voidaan vähentää ja liikettä lisätä.

LÄHDE: Parrish, A.-M., Okely, A. D., Salmon, J., Trost, S., Hammarsley, M. & Murdoch, A. 2023. Making 'being less sedentary feel normal' – investigating ways to reduce adolescent sedentary behaviour at school: a qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 20:85. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01444-y>

Käänteinen oppiminen voi tehdä liikunnanopetuksesta fyysisesti aktiivisempää

KÄÄNTEINEN OPPIMINEN (flipped learning) tarkoittaa sitä, että oppilaat tutustuvat teoriaan etukäteen esimerkiksi videoita katsomalla, ja tunnilla keskitytään käytännön harjoitteluun ja soveltamiseen. Hongkongilaisilla alakoululaisilla toteutetussa tutkimuksessa havaittiin, että käänteisen oppimisen menetelmän hyödyntäminen liikunnanopetuksessa lisäsi lasten reipasta ja raskasta fyysistä aktiivisuutta ja vähensi paikallaanoloa verrattuna perinteiseen opetukseen. Suurempi fyysinen aktiivisuus ja vähäisempi paikallaanoloaika oli lisäksi yhteydessä korkeampaan sisäiseen liikuntamotivaatioon.

Tutkimus toteutettiin puolikokeellisena kokeiluna, jossa 120 alakoululaista (ikähaarukka 10–11 vuotta) jaettiin koe- ja verrokkiryhmiksi. Molemmille ryhmille pidettiin neliviikkoisen tutkimusjakson aikana samanlaiset liikuntatunnit, mutta koeryhmä käytti käänteisen oppimisen menetelmää ja verrokkiryhmä perinteistä opetusta. Oppilaiden motivaatiota ja fyysistä aktiivisuutta mitattiin ennen ja jälkeen tutkimusjakson.

Tutkimus antaa tukea sille, että käänteinen oppiminen on tehokas ja innostava tapa opettaa liikuntaa. Käänteinen oppiminen voi auttaa oppilaita kehittämään itsenäistä oppimista, aktiivista osallistumista ja liikunnallisia taitoja. Käänteinen oppiminen voi myös edistää oppilaiden terveyttä ja hyvinvointia, sillä se lisää heidän fyysistä aktiivisuuttaan liikuntatunneilla.

LÄHDE: Yip, P. K., Cheng, L. & Cheung, P. 2023. The association of children's motivation and physical activity levels with flipped learning during physical education lessons. *European Physical Education Review* 29(4), 601–618. DOI: 10.1177/1356336X231170990



Yhteiskuntatieteet

ELINA HASANEN
elina.hasanen@jyu.fi

Talviurheilijat varovaisia ilmastoaktiivisissa

ILMASTONMUUTOS TARKOITTAÄ TALVILAJIEN urheilijoille yhä kehnompia kilpailu- ja harjoitteluolosuhteita sekä uhkaa toimeentulolle. Huippu-urheilijat ovat julkisuutta saavia roolimalleja ja voisivat siksi näkyvästi haastaa kestävämpiä toimintatapoja ja rakenteita. Heidän ilmastoaktiivisyyden kuitenkin rajoittavat pelko, epävarmuus ja turhautuneisuus.

Aktivismiin sijasta talviurheilijoiden toiminta jää pääosin varovaisemmaksi vaikuttamiseksi. Moni pyrkii vaikuttamaan esimerkiksi välittämällä tietoa sosiaalisessa mediassa. Urheilijat tuntevat henkilökohtaista vastuuta toimia, mutta aktiivisuuksia estää tunne tekopyhyydestä globaalin yleisön edessä. Heidän lajillaan ja elämäntyyliään on suuri hiihtäjäläjä, ja oikeaksi roolimalliksi voisi itsensä kokea vain lopettamalla kansainvälisen kilpaurheilun. Rohkeampaa aktiivisuuksia estävät myös puutteelliseksi koetut tiedot ja koulutus ilmastoasioista.

Urheilijoita turhauttavat talviurheilujärjestöjen ja urheiluteollisuuden ilmastotoimien vähäisyys ja omat huonot vaikutusmahdollisuudet. Aktiivisuuksia olisivat esimerkiksi boikotit ja



Kuva: Antero Aaltonen

protestit, mutta näin näkyvä valtaapitävien rakenteiden vastustaminen on liian riskialtista.

Ympäristöjärjestöt voivat tukea urheilijoiden ruohonjuuritason aktivismia tarjoamalla ohjausta ja yhteisöllisyyttä. Urheilun hiilidioksidipäästöjen vähentäminen voi hälventää urheilijoiden epävarmuutta ja tekopyhyden tunnetta. Tämä antaisi heille vahvemman pohjan, jolta lähteä ajamaan laajempaa yhteiskunnallista muutosta.

Tutkimuksen tekivät kanadalaisen Waterloon yliopiston tutkijat **Knowles, Scott** ja **Rutty**. Heidän kyselynsä vastasi 390 lumilajien kansainvälisen tason entistä tai nykyistä huippu-urheilijaa ja valmentajaa 20 maasta. Suurin osa vastaajista oli Pohjois-Amerikasta ja Euroopasta. Lisäksi aineistona olivat kahdeksan olympiaurheilijan teemahaastattelut.

LÄHDE: Knowles, N. L., Scott, D., & Rutty, M. 2023. Climate change versus winter sports; can athlete climate activism change the score? *International Review for the Sociology of Sport*, 10126902231209226. DOI: 10.1177/10126902231209226

Liikkuvuus maaseudun nuorten liikunnan ehtona

MAASEUDUN NUORTEN ON LIKUTTAVA paikasta, ryhmästä ja kulttuurista toiseen päästäkseen haluamiinsa liikuntaharrastuksiin. Liikkuvuus vaatii resursseja kuten vanhempien tukea. Muutoin vaarana on yhteisöstä syrjäytyminen.

Ruotsalaiset **Peter Carlman** ja **Johan Högman** osoittavat, miten monin tavoin liikkuvuuden välttämättömyys näkyy juuri maaseudun nuorten liikuntaan liittyvissä kokemuksissa. Asuinalueella on vähän liikuntapaikkoja ja järjestettyä toimintaa. Paikallinen liikuntakulttuuri rajoittuu lajeihin, jotka eivät enää lapsuuden jälkeen kiinnosta. Harrastuksessa kehittyminen voi vaatia siirtymistä kaupungin urheiluseuraan. Liikuntaharrastukset sijoittuvat kaupunkeihin ja ylipäätään paikkakunnille, jotka tarjoavat nuoren kiinnostusta ja identiteettiä vastaavia, nuorisokulttuurissa arvostettuja liikuntamuotoja.

Liikkuvuuden välttämättömyys aiheuttaa ristiriidan maaseudun kodin ja kaupungin toimintamahdollisuuksien välille.

Nuori tuntee kuuluvansa kotiseudulleen, mutta hänen arvostamansa liikuntamahdollisuudet sijaitsevat toisaalla. Toivotunlaiset liikuntamuodot vaativat oleskelua epämukavilta ja vierailta tuntuvissa paikoissa. Kiinnittyminen kaupungin liikuntamahdollisuuksiin ja -harrastuksiin jää silloin vajavaksi.

Perheellä oli maaseudulla hyvin tärkeä rooli lasten ja nuorten liikunnan harrastamisessa. Jos perhe tuki liikkuvuutta esimerkiksi kuljettamalla ja harrastamalla yhdessä, lapset ja nuoret pääsivät erilaisiin liikuntaharrastuksiin ja liikunnan sosiaalisiin ryhmiin sekä oppivat taitoja. Perheen tuen ansiosta liikuntamuodot ja -paikat tulivat tutuiksi, mikä puolestaan edisti liikuntaan kiinnittymistä.

Tutkijoiden aineistona oli kahdeksan 16–17-vuotiaan nuoren haastattelut, joista he tekivät elämäkerrallista analyysiä. Nuoret asuivat länsiruotsalaisessa alle 700 asukkaan maaseutuyhteisössä.

Maaseudun ja kaupungin erilaiset olosuhteet eivät suoraan johda tietynlaisiin kokemuksiin ja toimintaan. Maaseudun nuoret vastaavat liikkuvuuden vaatimuksiin monin tavoin, kukin oman siihenastisen elämänsä historian pohjalta. Liikuntaan liittyvät kokemukset syntyvät osana nuorten muuta elämää ja paikallisuutta.

LÄHDE: Carlman, P., & Högman, J. 2023. Sports and mobile imperatives in the lives of rural youths. *European Journal for Sport and Society*, DOI: 10.1080/16138171.2023.2293521

KOK:n puhtaan areenan periaate polkee ihmisoikeuksia

KANSAINVÄLISEN OLYMPIALIIKKEEN perusasiakirjaan kuuluva *puhtaan areenan* (clean venue) periaate kieltää kaupallisen, uskonnollisen ja poliittisen viestinnän olympialaisten tapahtumapaikoilla. **Seamus Byrnen** ja **Jan André Lee Ludvigsenin** kriittinen arviointi osoittaa, että periaate on haitallinen ihmisoikeuksien kannalta. Olympialaisten myöntäminen ja isännöinti perustuvat edelleen suurelta osin taloudellisen voiton ja markkina-aseman ihanteisiin. Kaupalliset tavoitteet menevät ihmisoikeuksien edelle.

Puhtaan areenan periaate voidaan nähdä hallinnan tekniikkana, jolla Kansainvälinen Olympiakomitea (KOK) kontrolloi kaupallista toimintaa alueella. Samalla kuitenkin vaalitaan olemassa olevaa poliittisen talouden järjestelmää, josta järjestö hyötyy. Puhtaan areenan periaatteella myös hallitaan ihmisten käyttäytymistä. Se rajoittaa kokoontumis- ja sananvapautta sekä paikallisten yhteisöjen oikeuksia. Paikalliset työnnetään varjoihin olympialaisten tapahtumapaikoilla ja niiden ympäristössä.

KOK on viime aikoina pyrkinyt tarttumaan vahvemmin ihmisoikeuksien edistämiseen urheilussa. Työtä riittää. Yksi keino vähentää kansainvälisten ihmisoikeussopimusten loukkauksia olisi paneutua olympialaisten ihmisoikeusvaikutusten arviointiin. Esimerkiksi lapsiin ja nuoriin kohdistuvat vaikutukset tulee tunnistaa.

LÄHDE: Byrne, S., & Lee Ludvigsen, J. A. 2023. An Olympic embrace? A critical evaluation of the IOC's commitment to human rights. *International Journal of Sport Policy and Politics*, DOI: 10.1080/19406940.2023.2271487



Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

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

Soveltavan liikunnan perheleiri voi edistää perheen sisäisiä suhteita

VAMMAISET LAPSET JA NUORET eivät usein ole riittävän aktiivisia, koska heidän voi olla vaikea osallistua järjestettyyn toimintaan. Perheen yhdessä harrastaminen voi tarjota mahdollisuuden kehittää itseään ja perheen sisäisiä suhteita. Perheille suunnattu soveltavan liikunnan leiri lievensi stressiä ja ahdistusta vahvistaen perheenjäsenten välisiä siteitä. Jaetut kokemukset leirillä johtivat yhteiseen ymmärrykseen, kommunikatioon ja toisten tukemiseen.

Leiri myös edisti vammaisen lapsen itsenäisyyttä ja itseluottamusta sekä vähensi äitien eristäytyneisyyttä. Lisäksi leiri vahvisti sisarussten välisiä siteitä ja vanhempien hyvinvointia, kun he pystyivät antamaan sisaruksille enemmän vastuuta. Leiri myös tuki perheiden luottamusta osallistua muihinkin järjestettyihin perheaktiviteetteihin ja järjestää niitä itse.

Youngblood kumppaneineen selvitti kollektiivisessa tapaustutkimuksessaan perheenjäsenen kokemuksia perheen sisäisistä suhteista viidessä kanadalaisessa perheessä, joissa lapsella oli jokin vamma. Perheet osallistuivat viikon kestäneelle soveltavan liikunnan perheleirille.

Vammaisen lapsen kasvattaminen saattaa olla raskasta, mutta soveltavan liikunnan perheleirillä äidit voimaantuivat saadessaan jakaa kokemuksiaan toisten samassa tilanteessa olevien perheiden kanssa. Lasten osallistuminen liikuntaan



Kuva: Antero Aaltonen

huolestutti yleensä äitejä, mutta leirillä tätä taakkaa ei ollut. Perheet pystyivät tämän ansiosta rentoutumaan ja viettämään aikaa yhdessä.

Yhteiset kokemukset lähensivät perheitä ja sisarusukset ilahutuivat erityisesti siitä, että koko perhe pystyi harrastamaan liikuntaa yhdessä. Yhteinen aika auttoi perheenjäseniä ymmärtämään toisiaan paremmin, kannusti liikkumaan yhdessä enemmän ja sai kokemaan perheen yhtenäisemmäksi. Sisarusukset oppivat tuntemaan toisensa paremmin ja olemaan kärsivällisempiä toistensa kanssa.

Soveltavan liikunnan perheleiri kasvatti vanhempien ja vammaisten lasten luottamusta osallistua muihin ohjelmiin ja kokeilla uusia liikuntalajeja perheen kanssa. Lapset olivat ylpeitä itsestään, koska he pystyivät olemaan itsenäisempiä, mikä sai vanhemmat uskomaan lasten kykyihin.

Soveltavan liikunnan perheleirille osallistuminen voi vaikuttaa myönteisesti perheen sisäisiin suhteisiin. Ohjelmaa suunniteltaessa on kuitenkin tärkeää huomioida mahdolliset rakenteelliset esteet ja stressitekijät sekä niiden minimointi.

LÄHDE: Youngblood, J. L., McDonough, M. H., Condliffe, E. G., Legg, D. & Emery, C. A. 2024. "We're stronger as a family": Family experiences and relationships in an adapted physical activity camp. *Psychology of Sport & Exercise*, 71, 102570. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102570>

Oppilaiden tavoitteet vähenevät urheilulukion aikana

SUOMALAISTEN URHEILULUKIOIDEN OPPILAIDEN tulevaisuuden toiveet ja tavoitteet liittyivät voimakkaasti urheiluun – miehillä enemmän kuin naisilla. Naisilla oli miehiä enemmän koulutukseen ja kaksoisuraan (engl. dual career) eli urheilun ja opiskelun yhdistämiseen liittyviä toiveita ja tavoitteita. Tulevaisuuden hahmottaminen oli miehille vaikeampaa kuin naisille. Opiskelijoilla oli tulevaisuuden toiveita ja tavoitteita merkittävästi vähemmän lukion lopussa sen alkuun verrattuna.

Sääksen tutkimusryhmä selvitti pitkittäistutkimuksessaan Suomen kuuden urheilulukion opiskelijoiden tulevaisuuden näkymiä lukion alkaessa ja päättyessä. He tutkivat myös sukupuolten välisiä eroja. Ensimmäisen vuoden syksynä tutkimukseen vastasi 381 urheilulukioilaista ja kolmannen vuoden keväänä 351 urheilulukioilaista.

Urheilulukioilaisten tavoitteista erottui 11 kategorialla ja 49 alakategoriaa. Ensimmäisen vuoden syksynä nousivat esiin urheiluun (42,6 %), koulutukseen (23,3 %) ja ammattiin tai työhön (14,2 %) liittyvät tavoitteet. Esille tulivat myös itsensä toteuttamiseen (engl. self-actualization, 9,4 %) ja ihmissuhteisiin (3,1%) yhdistyvät tavoitteet. Yli puolella urheilulukioilaisista oli lukio-opintojen alussa kaksoisuraan liittyviä tavoitteita.

Kolmannen vuoden keväänä urheiluun tavoitteista liittyi jopa viidennes vähemmän kuin ensimmäisen vuoden syksynä. Pääosa niistä liittyi kuitenkin edelleen urheiluun. Ammatin ja työn, itsensä toteuttamisen ja ihmissuhteiden merkitys korostui ensimmäisen vuoden syksynä nähden. Samaan aikaan kasvoi myös vaikeus määritellä tavoitteita.

Kaksoisuraan liittyvät tavoitteet vähenivät merkittävästi ja vain hieman yli neljänneksellä opiskelijoista oli niitä enää kolmannen vuoden keväänä. Tutkijat yllättyivät siitä, että urheilulukioilaisista suurin osa ei maininnut lainkaan kaksoisuraa.

Tulokset osoittavat urheilulukioilaisten olevan sitoutuneita urheiluun. Urheiluun liittyvien toiveiden ja tavoitteiden laskua selittää mahdollisesti tuleva siirtymä korkeakouluopiskeluun



ja tavoitteiden uudelleen rakentuminen aikuistumisen myötä sekä kaksoisuran vaatimusten konkretisoituminen. Osa oppilaista myös lopettaa urheilun lukion aikana. Tulokset tarjoavat pohjaa kehittäessä nuorten urheilijoiden menestystä ja kaksoisuria tukevia strategioita.

LÄHDE: Sääksi, P., Saarinen, M., Aunola, K., Korpela, M & Ryba, T. V. 2023. The future-oriented hopes and goals of adolescent student-athletes in Finnish sport high schools. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2255610>

Loukkaantuminen voi olla huippu-urheilijalle uhka tai mahdollisuus

HUIPPU-URHEILUSSA LOUKKAANTUMISET ovat arkipäivää, mutta urheilijat voivat suhtautua niihin monella tavalla. Monet urheilijat kokivat loukkaantumiset ei-toivottuna häiriönä ja uhkana uran jatkumiselle. Toisaalta loukkaantumisten myötä joidenkin urheilijoiden urheilulliset tavoitteet vahvistuivat ja loukkaantuminen pystyttiin jopa näkemään normaalina osana urheilua. Loukkaantuminen tarjosi myös joillekin urheilijoille aikalisän, joka laajensi näkökulmaa elämään.

Reussner ja kumppanit selvittivät 29 laadullisen tutkimuksen pohjalta tehdyssä systemaattisessa katsauksessaan loukkaantumisen merkitystä huippu-urheilijoille. Loukkaantumisen aiheutti monille urheilijoille ei-toivotun häiriön urheilemiseen, kun esimerkiksi harjoittelu- ja kilpailuajatauluja oli muokattava. Sopeutuminen uuteen tilanteeseen kuormitti usein myös muuta elämää, kuten ihmissuhteita.

Toisinaan loukkaantuminen aiheutti sosiaalista eristäytymistä, kireyttä ja yksinäisyyttä. Lisäksi loukkaantuminen heikensi urheilijoiden tulevaisuudennäkymiä. Heitä huolestuttivat etenkin kuntoutumisprosessi, kyky saavuttaa loukkaantumista edeltänyt kuntotaso, paluu lajin pariin ja vamma uusiutuminen.

Suurin osa urheilijoista koki loukkaantumisen uhkaavan uransa jatkoa ja koko urheilijaidentiteettiään. Urheilijat pelkäsivät loukkaantumisen vaikuttavan toimintakykynsä, kuten portaissa kulkemiseen tai lasten kanssa leikkimiseen. He havaitsivat myös, etteivät ole korvaamattomia joukkueovereilleen, valmentajilleen tai seuralleen. Loukkaantumisen uraansa uhkaavana nähneet kokivat kielteiset tunteet, kuten vihan, surun, katkeruuden ja shokin voimakkaammin kuin ne, jotka tulkitsivat vamma ei-toivotuksi häiriöksi.

Osalle urheilijoista loukkaantuminen johti myönteisiin seuraamuksiin, kuten urheilullisten tavoitteiden vahvistumiseen. Urheilemisen nälkä kasvoi, kun urheilijat havahtuivat huomaamaan, miten tärkeää urheilu heille on. Toisaalta kova hinku takaisin kilpailukentille johti myös usein liian aikaiseen palaamiseen ja puolikuntoisena urheilemiseen. Odottaminen oli kuntoutumisvaiheessa urheilijoille raskasta ja saattoi johtaa turhaan riskinottoon. Pääasiassa syyt liian aikaiseen paluuseen perustuivat sisäiseen motivaatioon, mutta myös taloudelliset ja sosiaaliset paineet vaikuttivat toisinaan.

Pieni osa urheilijoista pystyi näkemään loukkaantumiset osana urheilua. He maltoivat huolehtia kuntoutuksesta rauhallisesti ja kykenivät myös peilaamaan loukkaantumistaan aiempiin kokemuksiinsa. Näitä urheilijoita lohdutti tieto siitä, että loukkaantumista edeltävän huippukunnon saavuttaminen on mahdollista. Loukkaantumisia saatettiin jopa pitää myönteisinä merkkeinä kovasta työstä.

Kokemaansa pohtimaan valmiille urheilijoille loukkaantuminen tarkoitti aikalisää. Se antoi uutta perspektiiviä omaan

elämään ja tulevaisuuteen. Urheilijoille jäi enemmän aikaa perheen ja ystävien kanssa. Urheilu-ura ja muun elämä asetui myös oikeaan perspektiiviin. Parhaimmillaan urheilijat kokivat loukkaantumisen kasvattaneen heitä ihmisinä ja lisänneen heidän kiitollisuuttaan.

Tutkijoiden mukaan kuntoutusta hoitavan lääkintähenkilökunnan kannattaisi tehdä yhteistyötä urheilupsykologian ammattilaisten kanssa. Tämä varmistaisi loukkaantumisen hoitoon liittyvien yksilö- ja tilannetekijöiden huomioimisen ja auttaisi urheilijaa selviytymään tilanteesta myös henkisesti.

LÄHDE: Reussner, A. K., Bursik, J., Kühnle, F., Thiel, A. & John, J. M. 2024. The meaning of injury to the elite athlete: A systematic review. *Psychology of Sport & Exercise*, 71, 102571. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102571>



Terveystieto

NELLI LYYRA
nelli.lyyra@jyu.fi

Opiskelijan hyvä terveydenlukutaito tukee valmiuksia toimia terveystiedon opettajana

TERVEYSTIEDON TAVOITTEENA ON TUKEA oppilaan terveydenlukutaitoa. Terveydenlukutaito (engl. health literacy) tarkoittaa esimerkiksi tietoja ja taitoja, joita yksilö tarvitsee ymmärtääkseen terveysinformaatiota ja voidakseen tehdä terveyttä tukevia valintoja arjessaan. Oppilaiden terveydenlukutaidon



Kuva: Antero Aaltonen

vahvistaminen on tärkeää, sillä se ennustaa esimerkiksi parempaa terveyttä ja terveysvalintoja.

Terveystiedon opettajan terveydenlukutaitoa tai yhteyttä valmiuteen toimia aineen opettajana on tutkittu vain vähän. **Kealy-Ashby** kumppaneineen selvitti, miten opintojen loppuvaiheessa olevan australialaisten opettajaopiskelijoiden terveydenlukutaito on yhteydessä koettuun valmiuteen toimia terveystiedon opettajana. Kohdejoukkona olivat terveystiedon- ja liikunnanopettajaopiskelijat sekä luokanopettajaopiskelijat. Molemmat opettajaryhmät opettavat terveystietoa koulussa – terveystiedon opettaja ylemmillä luokilla ja luokanopettaja alakoulussa.

Terveystiedon opettajaksi valmistuvilla on parempi terveydenlukutaito kuin luokanopettajaksi valmistuvilla. Suurin ero oli koetussa valmiudessa arvioida kriittisesti terveysinformaatiota. Ryhmähaastattelut osoittivat, että terveystiedon opettajaksi opiskelevat arvioivat omaavansa paremman valmiudet tukea oppilaiden terveydenlukutaidon kehittymistä kuin luokanopettajaopiskelijat. Tämä johtunee siitä, että heidän terveystiedon opintonsa ovat laajemmat.

Tulevaisuuden ongelmana näyttäytyi terveyteen liittyvän tiedon jatkuva muutos. Opiskelijoita mietitytti myös oppilasryhmissä vallitsevien erilaisten käsitysten huomioiminen sensitiivisesti oppitunneilla. Terveystiedon opettajaharjoittelun ja korkeakoulussa vallitsevan keskusteleavan oppimisilmapiiriin nähtiin parantavan valmiutta toimia terveystiedon opettajana. Näiden puute koettiin koulutusta heikentäväksi tekijäksi luokanopettajakoulutuksessa.

Tutkimus osoittaa opettajakoulutuksen merkityksen tulevaan terveystiedon opettajan ammattiin valmistautumisessa. Tulevia opettajia voidaan tukea paitsi kehittämällä heidän omaa terveydenlukutaitoaan, myös tarjoamalla autenttisia oppimiskokemuksia terveystiedon opettajana.

LÄHDE: Kealy-Ashby, C., Peralta, L. & Marvell, C. 2023. Preservice teachers' health literacy levels and perceptions of teaching capabilities: an Australian case study, *Curriculum Studies in Health and Physical Education*. DOI: 10.1080/25742981.2023.227146

Opetusinterventio vaikuttaa vain vähän oppilaiden kriittisen ajattelun kehittämiseen

KRIITTINEN AJATTELU ON TÄRKEÄ TAIDON terveyteen liittyvän tiedon luotettavuuden arvioimisessa sekä oikean ja väärän tiedon tunnistamisessa. Kriittisyyden merkitys korostuu nykyajassa, kun terveyteen liittyvää tietoa etsitään internetistä, ja vastuu tiedon oikeellisuuden arvioinnista jää lähes kokonaan tiedon käyttäjälle.

Australialainen tutkimusryhmä selvitti satunnaistetulla koe-kontrolli-asetelmalla (n = , luokat 7–10), voidaanko oppilaiden kriittisen ajattelun taitoja parantaa tarjoamalla kouluille opetusmateriaalia terveyteen liittyvän tiedon kriittisestä arvioinnista.

Tulokset osoittivat, että ulkopuoliseen materiaaliin pohjautuva neljän oppitunnin opetusinterventio (4 x 50 min) vaikutti vain vähän oppilaiden kriittisen ajattelun kehittämiseen. Koe- ja kontrolliryhmään kuuluvien oppilaiden taidossa arvioida terveyteen liittyviä väittämiä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Oppilaiden ja opettajien kokemukset opetusinterventiosta olivat kuitenkin myönteisiä, ja oppilaat

pitivät opetusmateriaaliin pohjautuvia tunteja pääosin helpoina ja hauskoina.

Tutkijat esittivät useita syitä siihen, miksi opetusinterventio ei vaikuttanut toivotusti. Tutkimuksessa ei selvitetty, miten opettajat käyttivät opetusmateriaalia opetuksessaan tai millaiset valmiudet heillä oli terveysinformaation kriittiseen tarkasteluun, saati aihealueen opettamiseen. Heikkoihin oppimistuloksiin saattoi vaikuttaa myös se, että aihe ei kuulunut pakollisiin ja arvioitaviin opetussisältöihin, mikä heikensi oppilaiden sitoutumista ja opiskelumotivaatiota.

Tutkijoiden mukaan onnistunut opetusinterventio olisi edellyttänyt suurempia resursseja opettajien kouluttamiseen ja aiheeseen perehdyttämiseen, jotta sillä olisi parannettu tehokkaammin oppilaiden valmiuksia arvioida terveyteen liittyvää tietoa.

LÄHDE: Cusack, L., Jones, M., Desha, L. & Hoffmann, T. C. 2023. Teaching Australian high school students to think critically about health claims: a cluster randomized trial. *Health Education Research*, 38 (5), 412-425. <https://doi.org/10.1093/her/cyad029>

Nuoren kannabiksen käyttö lisää ahdistusta ja itsetuhoisia ajatuksia

MONISSA MAISSA KANNABIKSEN KÄYTTÖ on aiempaa hyväksytympää. Käyttö onkin yleistynyt viime vuosina etenkin nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa. Samanaikaisesti tiedetään, että kannabiksen käyttö on erityisen haitallista nuorille, joiden aivot ovat vielä kehitysvaiheessa.

Norjalainen kansalliseen kohorttidataan pohjautuva tutkimus selvitti kannabiksen käytön ja mielenterveysongelmien lisääntymisen välistä yhteyttä pitkätaimiasetelmalla seuraamalla samoja henkilöitä (n = 1988) vuodesta 1992 vuoteen 2005. Tutkimuksen alkaessa vastaajat olivat keskimäärin 14-vuotiaita. Kannabiksen käytön yhteyttä mielenterveyden muutoksiin ajassa mallinnettiin regressioanalyysin avulla.

Tulokset osoittivat, että kannabiksen käyttö lisäsi ahdistusta ja itsetuhoisia ajatuksia sekä nuorilla miehillä että nuorilla naisilla. Lisäksi miehillä kannabiksen käyttö oli yhteydessä lisääntyneeseen masentuneisuuteen.

Tutkimuksessa arvioitiin kannabiksen käytön vaikutusta nuorten mielenterveysongelmiin myös kansallisella tasolla. Arvioiden mukaan esimerkiksi kymmenen prosenttia nuorten miesten itsetuhoisista ajatuksista juontuu kannabiksen käytöstä. Siten joka kymmenes itsetuhoisten ajatusten tapaus olisi vältettävissä sillä, ettei kannabista käytettäisi.

Tämä pitkätaimistutkimus vahvistaa näyttöä kannabiksen käytön ja mielenterveysongelmien välisestä syy-seuraus-suhteista. Se osoittaa kannabiksen käytön olevan itsessään mielenterveyden riskitekijä. Tutkijat muistuttavat, että vaikka tutkimus pohjautuu vuosituhannen alussa kerättyyn aineistoon, niin aihe on erittäin ajankohtainen. Kannabiksen käyttö on yleistynyt ja nuorten käyttämässä kannabiksessa on aiempaa suurempia pitoisuuksia aivojen toimintaan vaikuttavaa THC:tä.

LÄHDE: Gripe, I., Pape, H. & Nordström, T. 2023. Associations Between Cannabis Use and Mental Distress in Young People: A Longitudinal Study. *Journal of Adolescent Health*, published online Dec 8th. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.10.003>



SAIJA SIPPOLA, FM
toiminnanjohtaja
Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry
saija.sippola@sakury.net

TIIA KAIJALAINEN, medianomi, TtK
verkostokoordinaattori
Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry

Liikunta – ei vain hikoilua vaan osa ammatti-identiteettiä

Mistä pitäisi puhua, kun puhutaan ammattiin opiskelevien liikunnasta? Ainakin opiskelijoiden moninaisuudesta, ammatti-identiteetistä, työkykyisyydestä, yhteisöllisyydestä ja henkilökohtaisista hyvän elämän valinnoista.



Kuvat: SAKU ry:n kuva-arkisto

NÄIDEN ASIOIDEN SIJAAN yleensä puhutaan huolesta ja vertailusta lukiolaisiin. Ja tottahan se on: ammatillisen koulutuksen opiskelijat ovat liikunnallisesti passiivisempia kuin lukiokoulutuksessa olevat. Koululaisten ja opiskelijoiden terveys-tottumuksia seurataan kouluterveyskyselyssä. Ammattiin opiskelevien terveyserot lukiolaisiin ovat olleet selvät monen indikaattorin kohdalla: päihteidenkäyttö, tupakointi, nukkuminen, ruokatottumukset, vähäinen liikunta...

Tuoreimman kouluterveyskyselyn (THL 2023) mukaan ammattiin opiskelevista liikunnallisesti aktiivisia, vähintään tunnin päivässä liikkuvia on 20,4 prosenttia pojista (lukiossa 23,7 %) ja 13,4 prosenttia tytöistä (lukiossa 16,5 %). Hyvin vähän liikkuvia (korkeintaan yhtenä päivänä viikossa vähintään tunnin päivässä) on 15,4 prosenttia pojista (lukiossa 8,1 %) ja 17,2 prosenttia tytöistä (lukiossa 10,1 %). Hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan korkeintaan tunnin viikossa harrastaa 35,7 prosenttia pojista (lukiossa 19,6 %) ja 45,9 prosenttia tytöistä (lukiossa 30,1 %).

Vuoden 2023 tuloksissa oli kuitenkin positiivinen käänne edellisvuosiin verrattuna. Vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuus kasvoi ja hyvin vähän liikkuvien osuus pienentyi.

Typillinen amisopiskelija – onko sellaista?

Tutkintotavoitteisessa ammatillisessa koulutuksessa oli vuonna 2022 yhteensä 341 600 opiskelijaa. Perustutkintoa suoritti 258 400, ammattitutkintoa 56 800 ja erikoisammattitutkintoa 26 400 opiskelijaa. Yleinen mielikuva ammattiin opiskelevista lienee suoraan peruskoulusta toiselle asteelle siirtynyt nuori. Vuonna 2022 opintonsa aloittaneista 29 prosenttia oli alle 20-vuotiaita ja lähes puolet opiskelijoista yli 30-vuotiaita. Aikuisten opiskelijoiden osuus on suurimmillaan ammattitutkinnoissa ja erikoisammattitutkinnoissa, mutta myös perustutkintojen opiskelijoista 35 prosenttia oli yli 30-vuotiaita. (Tilastokeskus 2023.)

Hyvin eri-ikäisten opiskelijoiden lisäksi ammatillisen koulutuksen erityispiirteensä voidaan pitää opiskelijoiden

moninaisuutta. Oppivelvollisuuden laajenemisen myötä peruskoulusta ammatilliseen koulutukseen siirtyy aiempaa enemmän erityisen tuen tarpeessa olevia opiskelijoita. Myös maahanmuuttajataustaisten ja muuta kuin suomea tai ruotsia äidinkielenään puhuvien opiskelijoiden määrä on ammatillisessa koulutuksessa suuri.

Opiskelijoiden moninaisuus vaikeuttaa liikunnallisen elämäntavan tukemista. Millaista tukea omaan liikuntaansa tarvitsee aikuinen alanvaihtaja, jolle alanvaihto on tullut pakon sanelemana, kun työkyky ei ole riittänyt aiempaan ammattiin? Miten rohkaista liikuntaan maahanmuuttajataustaista naista, jonka oma kulttuuri rajoittaa liikuntatoimintaan osallistumista? Miten huomioida oppilaitoksen liikuntatoiminnassa erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden fyysiset ja henkiset rajoitteet? Miten opiskeltava ala vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen?

Opettajat moninaisten oppijoiden ja ammatti-identiteetin kasvun tukena

Ammatillisiin perustutkintoihin sisältyy kahden osaamis-pisteen laajuinen pakollinen *Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämisen* osa-alue. Sen tavoitteena on mm., että opiskelija osaa huolehtia terveydestään ja toimintakyvystään, arvioida toimintaympäristönsä ja toimintansa turvallisuutta ja terveellisyttä, edistää liikunnan avulla opiskelu- ja työkykyään sekä hyvinvointiaan ja ehkäistä tapaturmien syntymistä ja antaa ensiapua. (Opetushallitus 2023.)

Selvänä erona esimerkiksi lukion liikunnan ja terveystiedon opetukseen on kaiken toiminnan yhteys ammatilliseen kasvuun ja kehitykseen. Tavoitteena on tukea liikunnallista elämäntapaa mutta myös tulevaa työkykyä. Eri alojen opiskelijoiden pitää ymmärtää, mitä tuleva ammatti fyysisesti vaatii. Parturi-kampaajalla ja sähköasentajalla työ sisältää jatkuvia staattisia työasentoja. Rakentaja tai metsuri tarvitsee hyvää kestävyyskuntoa ja voimaa. Kokin tai tarjoilijan on tärkeää tietää, millaiset tauot elvyttävät ja ehkäisevät seisomatyön rasitusta. Datanomit ja muut istumatyötä tekevät tarvitsevat ymmärrystä taukoliikunnan tärkeydestä sekä aktiivista vapaa-aikaa.

SAKU ry:n 75-vuotisopit

Mitä 75 vuotta ammattiin opiskelevien liikuttamista ovat meille opettaneet?

1. Yhteisöllisyys on iso mahdollisuus liikuntaan kannustamisessa: aktiiviset liikkuvat itsekkin, mutta liikunnallisesti passiivisille kaverit voivat olla keskeisin syy lähteä mukaan.
2. Työkyvystä huolehtimisen pitäisi olla osa ammatti-identiteettiä. Ammatillisen opettajan esimerkki ja tuki työkykyisyyden edistämiseen on keskeisessä roolissa opiskelijan ammatti-identiteetin muotoutumisessa.
3. Fyysinen aktiivisuus opiskelupäivän aikana tukee oppimista, vähentää häiriökäyttäytymistä ja lisää yhteisöllisyyttä. Oppilaitosten kannattaisikin nähdä liikunta ei ainoastaan tavoitteena vaan myös keinona.
4. Fiksuimmat vastaukset saa, kun kysyy suoraan kohderyhmältä. – Joten kysytään!

Liikunnan ja työkykyisyyden näkökulmia onkin tärkeä integroida osaksi myös ammatillisia opintoja. Ammatillisten opettajien ja työkyvyn ja hyvinvoinnin opettajien yhteistyön kautta opiskelijoille syntyy parhaimmillaan vahva ammatti-identiteetti, ymmärrys oman alan työkykyhaasteista, osaaminen ehkäistä työn aiheuttamaa räsytystä ja kipinä vapaa-ajan liikuntaan.

Työkykyisyyden oppimisen tueksi on kehitetty *Ammattiosaajan työkykypassi*, joka vahvistaa opiskelijan osaamista. Vapaaehtoisen opintokokonaisuuden sisältöinä ovat ammatin työkykyvalmiudet, työkykyä edistävä liikunta, terveysosaaminen sekä harrastuneisuus ja yhteistyötaidot. Ottamalla työkykypassin käyttöön, koulutuksen järjestäjä varmistaa opiskelijoille yhtenäiset mahdollisuudet työkyky- ja hyvinvointitaitojen oppimiseen.

Pääministeri **Petteri Orpon** hallitusohjelmassa tavoitteena on palauttaa liikunnan ja terveystiedon oppiaine tutkintojen perusteisiin sekä selvittää liikunnan lisäämistä jokaviikkoiseksi oppiaineeksi toisen asteen koulutuksessa. Vielä ei ole selvää, millaisia muutokset käytännössä ovat.

Kaikki eivät koe liikuntaa tärkeäksi

Hyvää tarkoittavat liikunnan edistäjät lähtevät usein siitä perusoletuksesta, että liikkuminen olisi kaikkien mielestä tarpeellista tai ainakin hyödyllistä. Ammattiin opiskelevia nuoria miehiä tutkinut **Kati Kauravaara** havaitsi kuitenkin, että vähäinen liikunta voi olla nuorelle hyvinkin mielekäs valinta.

Kun Kauravaaran seuraamat kone- ja metallialan opiskelijat rakensivat omaa hyvää elämäänsä, siinä korostuivat hetkessä eläminen, kiireettömyys, vapaa-ajan runsaus, mahdollisimman vähällä pääseminen ja kaverit. Kauravaara kutsui näitä arvostuksen kohteita osuvasti nuorten miesten elämän suoloiksi – niiden joukkoon ei liikunta kuulu. Enemminkin päinvastoin, liikunnallinen aktiivisuus voi olla valinta, jota joutuisi selittelemään ja jonka myötä ei kuuluisi joukkoon. (Kauravaara 2013.)

Nämä Kauravaaran havainnot ovat erittäin tärkeitä, kun kehitetään ammattiin opiskelevien ja vähän liikkuvien tuki-toimia. On mietittävä, mikä kohderyhmälle on aidosti kiinnostavaa ja mitä he arvostavat.

Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry on toiminut ammatillisen koulutuksen hyvinvoinnin tukena vuodesta 1949. Järjestö järjestää ammattiin opiskeleville mm. liikunnan kilpailu- ja harrastetapahtumia, kampanjoita, kulttuurikilpailuita, hyvinvoinnin teemaviikon ja tutorkoulutuksia. SAKU ry tukee oppilaitosten fyysisesti aktiivista toimintakulttuuria myös Liikkuva amis -toiminnan ja Ammattiosaajan työkykypassin kautta.

Opiskelijoiden toiveita toteuttamaan

SAKU ry keräsi vuosina 2021–2023 ammattiin opiskelevien toiveita fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä opiskelupäiviin. Vastauksia saatiin 1 499 opiskelijalta 28 oppilaitoksesta.

Kyselyllä selvitettiin, millaista taukotoimintaa opiskelijat toivoivat. Alle 21-vuotiaat naiset toivoivat eniten pallopelejä, kuten sählyä tai koripalloa, ja seuraavaksi eniten pingiksen ja biljardin kaltaisia pelejä. Yli 21-vuotiaiden naisten vastauksissa painottuivat taukojummat ja venyttelyminen, lisäksi toivottiin pallopelejä ja joogaa. Myös vähän liikkuvien naisten vastauksissa esille nousivat jumppaaminen, rauhalliset liikuntamuodot sekä biljardi. Miesten toiveina olivat erityisesti pallopelit (esim. sähly ja jalkapallo), pingis ja muut pöytäpelit.

Erilaista liikkeen lisäämistä oppilaitokseen ideoitaessa alle 21-vuotiaat naiset nostivat esille erityisesti kävelyn ja juoksun sekä istumisen vähentämisen tunteilla. Lisäksi toivottiin erilaisia liikuntapäiviä, teematapahtumia ja taukojumppaa. Yli 21-vuotiaat naiset ehdottivat taukojumppaa ja venyttelyä, istumisen vähentämistä sekä jumppapalloja tai sähköpöytiä oppitunneille. Vähän liikkuvista naisista suurin osa ei osannut ehdottaa mitään.

Alle 21-vuotiaat miehet ehdottivat eniten pingistä ja muita pöytäpelejä, toiseksi eniten taukojumppaa ja venyttelyä ja kolmanneksi eniten turnauksia ja kilpailuja sekä pallopelejä (esim. sähly ja jalkapallo). Yli 21-vuotiaat miehet ehdottivat jumppaa ja kuntosalia, kävelyä tai juoksua sekä pingistä ja biljardia.

Kyselyssä selvitettiin myös sitä, miksi jotkut opiskelijoista eivät ole kiinnostuneita osallistumaan oppilaitoksen liikunnalliseen toimintaan. Yli 21-vuotiaiden naisten suurimmaksi esteeksi muodostui kiire ja se, että liikuntaa harrastetaan mieluummin vapaa-ajalla. Sen sijaan alle 21-vuotiaiden ja vähän liikkuvien naisten selvin syy oli kiinnostuksen puute ja se, ettei koe olevansa liikunnallinen. Iso osa kyselyyn vastanneista alle 21-vuotiaista naisista ei myöskään halunnut liikkua isossa porukassa, mihin saattoi vaikuttaa koronatilanne. Miesten suurimpia osallistumisesteitä olivat liikunta vapaa-ajalla, kiinnostuksen puute ja se, ettei koe itseään liikunnalliseksi.

Opiskelijoiden toiveet ovat oppilaitoksen arjessa toteutettavissa. Fyysisesti aktiivinen oppilaitoskulttuuri tukee erityisesti vähän liikkuvien liikunnallista arkea ja kaikkien opiskelijoiden työkykyisen ammatti-identiteetin syntymistä. ♦

LÄHTEET

Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. LIKES-tutkimuskeskus 2013.

Opetushallitus 2023. Ammatillisten tutkintojen perusteet. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/selaus/ammattillinen>

THL 2023. Kouluterveyskyselyn tulokset. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

Tilastokeskus 2023. Ammatillisen koulutuksen opiskelijoita oli 341 600 vuonna 2022. <https://www.stat.fi/julkaisu/cl8a4zj6avred0cvvofongz0l>

**Liikunnallinen
aktiivisuus voi
olla valinta,
jota joutuisi
selittelemään.**

JUSSI ANSALA

korkeakoululiikunnan erityisasiantuntija
Liikkuva korkeakoulu -tiimi
Opiskelijoiden Liikuntaliitto
jussi.ansala@oll.fi

Korkeakouluissa on korostunut viime vuosina arjen ja opiskeluympäristöjen liikunnallistaminen. Opiskelijoiden ja henkilöstön liikuntamahdollisuudet ovat myös parantuneet.

**Kohti
liikkuvaa ja urheilevaa
korkeakoulua**

Kuva: Juha Laitalainen

KORKEAKOULUJEN ALUEELLINEN liikuntapalvelujärjestelmä toimii korkeakouluyhteisöjen arjen fyysisen aktiivisuuden tukena. Suomessa on yhteensä 38 ammattikorkeakoulua ja yliopistoa, joissa on yli 300 000 opiskelijaa ja henkilökuntaan kuuluvaa. Saman paikkakunnan korkeakoulujen kannattaa järjestää arjen opiskelu- ja työkykyä mahdollisimman hyvin ja toimivasti tukevasti liikuntaolosuhteet yhdessä ja yhteistyössä muiden alueen liikuntatoimijoiden, kuten kuntien ja seurojen kanssa.

Korkeakouluyhteistyö tuo selviä synergiaetuja myös liikunta-asioissa. Korkeakoulujen alueellisen liikuntapalvelujärjestelmän rakentamista vauhditti opetus- ja kulttuuriministeriön johtama *Kansallinen liikuntaohjelma* (2008), joka linjasi toimenpiteitä:

”Korkeakoulut lisäävät keskinäistä alueellista yhteistyötään liikunta- ja hyvinvointipalveluiden turvaamiseksi. [...] OPM [nyk. OKM], Opiskelijoiden Liikuntaliitto (OLL) ja korkeakoulut toteuttavat pilottihankkeena korkeakoulujen alueellisen liikuntapalvelujärjestelmän mallin kehittämisen. Tavoitteena on valtakunnallinen toimintamalli, jota soveltamalla voidaan tarjota houkuttelevia liikuntamahdollisuuksia kaikille alueen korkeakouluyhteisöille.” (Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla – Ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta.)

Vaikka Kansallinen liikuntaohjelma antoi selvän valtakunnallisen sysäyksen korkeakoulujen liikuntayhteistyölle, niin käytännössä saman paikkakunnan tai alueen korkeakoulut olivat jo aiemminkin edistäneet liikunta-asioita yhdessä. Esimerkiksi Oulun ammattikorkeakoulun ja Oulun yliopiston liikuntasuunnittelijat olivat perustaneet yhteisen Oulun korkeakoululiikunnan (nykyisin UniMove Oulu), jonka hyvät kokemukset kannustivat ja rohkaisivat myös muita.

Tähän kehityskulkuun yhdistyvät OLL:n ja korkeakoulujen rehtorineuvostojen johdolla laajassa asiantuntijatyöryhmässä 2010–2011 rakennetut *Korkeakoululiikunnan suositukset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnan vastualueen pitkäjänteinen hankerahoitus korkeakouluyhteisöille suositusten toteuttamiseen on osaltaan luonut varsin hedelmällisen maaperän edistää opiskelija- ja korkeakoululiikuntaa. Tärkeä taustatekijä asioiden eteenpäinviemiselle ovat olleet myös korkeakoulujen liikuntapalvelujen huomioiminen sekä yliopistolain kokonaisuudistuksessa (2009) että ammattikorkeakouluasetuksen uudistuksessa (2014) ja niitä koskevissa eduskunnan mietinnöissä ja lausumissa.

Päivitetty näkemys korkeakoululiikunnasta

Suomalainen korkeakoulu- ja yliopistomaailma muuttui vauhdilla 1960- ja 1970-luvuilla. Opiskelijoiden määrä kasvoi nopeasti ja uusia korkeakouluja perustettiin eri puolille maata. Myös opiskelija- ja korkeakoululiikuntaa linjattiin 1960-luvun lopussa opetusministeriön asettaman ns. Niemmen toimikunnan korkeakoululiikuntaa koskeneessa osamietinnössä. Mietinnössä korostui liikuntaolosuhteiden luominen ja toiminnan vakiinnuttaminen.

Korkeakoulujen liikuntaolosuhteiden ja -toiminnan kehittämiseksi ei luotu Niemmen toimikunnan osamietinnön jälkeen yhteistä näkemystä neljään vuosikymmeneen. Puutteen korjaamiseksi OLL teki vuonna 2009 opetusmi-



Suomalainen järjestäytynyt opiskelijaliikunta täyttää vuonna 2024 Opiskelijoiden Liikuntaliiton (OLL) myötä vuosisadan. Suomen Akateeminen Urheiluliitto (SAUL) perustettiin 1.2.1924. Osana opiskelijaliikkeen vahvistumista ”viisikymppinen” SAUL muuttui 1973 Opiskelijoiden Liikuntaliitoksi (OLL).

nisteriölle aloitteen valtakunnallisten korkeakoululiikunnan suositusten valmistelemisestä.

Suosituksien rakennettiin antamaan valtakunnallisen viitekehys hyvän ja toimivan korkeakoululiikunnan osa-alueista. Ne asettavat tavoitteet korkeakoululiikunnan rahoitukselle, henkilöstöresursseille, liikuntatiloille, liikuntatarjonnalle, uusien liikkujien aktivoinnille, liikuntapalveluiden käyttäjämäärille sekä näiden arvioinnille ja seurannalle. Keskeisenä ohjenuorana on ollut vahvistaa liikunnan strategista asemaa osana Suomen korkeakoululaitosta:

”Suositusten mukaan hyvä ja toimiva korkeakoululiikunta rakentuu tukevalle perustalle, jossa keskeistä on liikunnan ja liikuntapalvelujen strateginen asema korkeakouluyhteisön hyvinvoinnin ja opiskelu- ja työkyvyn edistämisessä.” (Hyvä korkeakoululiikunta -suositukset 2011).

Kohti liikkuvaa korkeakoulua

Suomessakin alettiin 2010-luvun puolivälissä kiinnittää yhä enemmän huomiota liiallisen istumisen ja paikallaanolon terveydelle haitallisiin vaikutuksiin, joita ei muulla liikunta-aktiivisuudella voida kokonaan kompensoida. OLL:n ja Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiön (OTUS) julkaisema vuoden 2014 *Korkeakoululiikunnan barometri* oli ensimmäinen julkaisu, jossa selvitettiin opiskelijoiden istumismääriä ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. OLL:n ehdotuksesta opiskelijoiden istumista on tämän jälkeen selvitetty säännöllisesti Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) *Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa (KOTT)*.

Useiden tutkimusten mukaan korkeakouluopiskelijoille kertyi päivittäistä istumisaikaa jopa enemmän kuin muulle aikuisväestölle. Lisäksi iso osa istumisesta tapahtui korkeakouluympäristössä. Olikin selvää, että myös korkeakoululiikuntaa ja sen taustalla olevaa ajatusmallia tuli päivittää. Korkeakoululiikunnan perinteisen ja edelleen erittäin tärkeän liikuntakeskustoiminnan rinnalle tuotiin *Korkeakoululiikunnan päivitettyissä suosituksissa (2018)* kaksi uutta tavoitetta: päivittäisen istumisen vähentäminen ja koko korkeakouluympäristön liikunnallistaminen.

Liikkumisen tai liikkumattomuuden syyt ovat yleensä moninaisia.

Korkeakoululiikunnan tekijät

Vaikka tekemistä ja kehittämistä aina riittää, niin korkeakoulujen alueellinen liikuntapalvelujärjestelmä on varsin kattava kokonaisuus:

- **CampusMoWe** - Satakunnan korkeakoululiikunta (Satakunnan ammattikorkeakoulu, Porin yliopistokeskus (Turun yliopisto, Tampereen yliopisto), Diakonia-ammattikorkeakoulun Porin toimipiste, Turun yliopiston Rauman opettajakoulutuslaitoksen Rauman toimipiste)
- **CampusSport** - Turun korkeakoululiikunta (Turun ammattikorkeakoulu, Turun yliopisto, Åbo Akademi, Novia-ammattikorkeakoulu)
- **Centria Sport** (Centria-ammattikorkeakoulu)
- **HAMK Moves** (Hämeen ammattikorkeakoulu)
- **Lapin korkeakoululiikunta** (Lapin yliopisto, Lapin ammattikorkeakoulu)
- **MOVEO** - Lahden ja Lappeenrannan korkeakoulujen liikuntapalvelut (LAB-ammattikorkeakoulu, Lappeenrannan-Lahden teknillinen yliopisto LUT)
- **SeAMK Sports** (Seinäjoen ammattikorkeakoulu)
- **SportUni** - Tampereen korkeakoululiikunta (Tampereen ammattikorkeakoulu, Tampereen yliopisto)
- **SYKETTÄ** - Kuopion ja Joensuun korkeakoulujen liikuntapalvelut (Savonia-ammattikorkeakoulu, Itä-Suomen yliopisto (Kuopio ja Joensuu), Karelia-ammattikorkeakoulu)
- **uMove** - Jyväskylän korkeakoululiikunta (Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylän yliopisto, Humanistisen ammattikorkeakoulun Jyväskylän toimipiste)
- **UniMove** - Oulun korkeakoululiikunta (Oulun ammattikorkeakoulu, Oulun yliopisto)
- **UniSport** - pääkaupunkiseudun yliopistojen liikuntapalvelut (Helsingin yliopisto, Aalto-yliopisto, Svenska Handelshögskolan, Taideyliopisto)
- **Vaasan yliopiston liikuntapalvelut** (Vaasan yliopisto)
- **Xamk Sports** (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu)
- **Zone** - Ammattikorkeakoulujen liikuntapalvelut (Metropolia Ammattikorkeakoulu, Haaga-Helia-ammattikorkeakoulu, Laurea-ammattikorkeakoulu)

Istumisen vähentämistavoitteeseen liittyy ensinnäkin oppimis- ja opiskeluympäristöjen kehittäminen siten, että sekä seisten että istuen työskentely ja työskentelyasentojen vaihtaminen on helppoa ja luontevaa. Siihen kuuluu myös toimintakulttuurin muuttaminen tukemaan päivittäisen istumisen vähentämistä, helppo ja luonteva työskentelyasentojen vaihtaminen ja matalan kynnyksen fyysisen aktiivisuuden edistäminen.

Liikunnallistamiseen kuuluu kaikkien korkeakouluissa opiskelevien tai työskentelevien fyysisen aktiivisuuden tukeminen myös muissa kuin liikuntatiloissa. Tätä tukee arjen fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseen ja edistämiseen myönteisesti suhtautuva ilmapiiri. (Korkeakoululiikunnan suositukset 2018 - Korkeakoululiikunnan päivitetty suositukset & muita korkeakoululiikunnan ajankohtaisia teemoja)

Vuodesta 2020 alkaen OLL on rakentanut Liikkuva korkeakoulu -toimintaa ja polkua OKM:n tukemana ja osana Liikkuvat-kokonaisuutta, erityisesti Liikkuva opiskelu -ohjelmaa. Päämääränä on tukea erityisesti näiden uusien tavoitteiden toteuttamista kaikissa Suomen korkeakouluympäristöissä. Jo vuonna 2011 valmistuneissa korkeakoululiikuntaa tukevissa suosituksissa annettiin lähitölkkaus Liikkuvalle korkeakoululle:

”Opetus- ja kulttuuriministeriö (korkeakoulu- ja tiedeyksikkö ja liikuntayksikkö) tukee korkeakoululiikunnan asiantuntijatahoja ”Liikkuva korkeakoulu” -hankkeen rakentamisessa. Hankkeen tarkoituksena on Korkeakoululiikunnan suositusten saattaminen käytäntöön ja toteutuksen seuranta.” (Hyvä korkeakoululiikunta - Suositukset 2011)

Urheileva korkeakoulu täydentää liikkuvaa korkeakoulua

Korkeakoulujen opiskelijat ja henkilöstö motivoituu harrastamaan liikuntaa ja olemaan fyysisesti aktiivisia useista eri syistä. Liikkuva voi terveytensä ja hyvinvointinsa edistämiseksi, opiskelu- ja työkykynsä vuoksi, mielenterveyden ylläpitämiseksi, täysin tottumuksesta ja rutinoituneesta, pitääkseen yllä sosiaalisia suhteita, jopa puhtaasti yleisen kansanterveyden kohentamiseksi ja ulkonäkösyistä.

Todennäköisesti kyse on useimmiten jonkinlaisesta yhdistelmästä erilaisia motivaatiotekijöitä. Kyseessä voi olla jopa sekoitus, jota emme välttämättä itsekään aina täysin tiedosta. Tämä koskee myös liikunnan harrastamattomuutta.

Tärkeä motivaation lähde liikkuva on monelle kilpailun tai kisailun tuoma jännitys, mahdolliset onnistumiset ja epäonnistumiset, voitot ja tappiot. Ehkä liian usein enemmän tai vähemmän vakavasta kisailusta ponnistava liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus, *urheilu*, eriytetään täysin omaksi kokonaisuudekseen, jolla ei ole juuri mitään tekemistä ns. matalan kynnyksen liikkumisen ja liikkujien kanssa.

Tämä lienee tilanne ainakin osittain myös 2020-luvun suomalaisessa opiskelija- ja korkeakoululiikunnassa. Parhaimmillaan urheileva korkeakoulu ja siihen liittyvät toiminnot voisivat olla kuitenkin mielekäs ja tasapainottava opiskelija- ja korkeakoululiikunnan kokonaisuuden, liikkuvan korkeakoulun alabrändi. ♦

JOUKO KOKKONEN

Massaurheilusta yksilölliseen opiskelijaliikuntaan

Kilpailut painottuivat pitkään opiskelijaliikunnassa. Rennompi ote alkoi vahvistua 1970-luvulla. Yksilöllisesti tulkitusta liikunnasta on tullut osa yhä useamman opiskelijan identiteettiä.



Helsingin yliopiston osakuntien väliset yleisurheilukilpailut Eläintarhan kentällä vuonna 1931.
Kuva: Erkki Saarinen/Helsingin kaupunginmuseo

SUOMEN AKATEEMINEN URHEILULIITTO (SAUL) perustettiin Polyteknikkojen Urheiluseuran (PUS) aloitteesta vuonna 1924. Alkuvaiheessa Helsingissä toimineen järjestön tarkoituksena oli ”herättää ja ylläpitää harrastusta liikuntakasvatukseen Suomen ylioppilaiden keskuudessa”, mikä tapahtui ”levittämällä tietoa ruumiinharjoituksen hyödyistä sekä järjestämällä akateemisia kilpailuja”. SAUL halusi myös kasvattaa ylioppilasurheilun avulla isänmaan palvelukseen terveitä ja voimakkaita akateemisia kansalaisia sekä kilpa- ja kansanurheilun johtajia. (Nieminen 1979, 17, 49–58.)

Käytännössä etusijalla olivat kilpailut eri lajeissa. Ylioppilaat oli määrä saada liikkeelle massaurheilun avulla. SAUL järjesti järjestöjen jäsenten osallistumisaktiivisuuteen perustuneita tapahtumia. Massaurheilukilpailuista suosituimpia olivat 1930-luvulla uinti- ja suunnistuskilpailut. Turun yliopiston ylioppilaskunta (TYY) sisällytti suunnis-

tuksen kilpailuohjelmaansa vuonna 1936 maanpuolustuksellisia syistä. (Nieminen 1979, s. 52–53, 61, 64–68. Ketonen 1997, s. 74–76, 264–266.)

Useissa lajeissa, kuten jääkiekossa, pesäpallossa, uinnissa, koripallossa ja suunnistuksessa, SAUL:n kilpailut kasvattivat harrastajakuntaa. SAUL suhtautui myös suopeammin naisten urheilemiseen kuin Suomen Voimistelu- ja Urheiluliitto (SVUL). Julkisen vallan kiinnostus opiskelijakultuuria kohtaan lisääntyi 1930-luvulla. Valtioneuvosto asetti huhtikuussa 1938 Suomen Ylioppilaskuntien Liiton (SYL) aloitteesta komitean selvittämään Helsingissä opiskelevien ylioppilaiden urheiluharrastuksen lamaantumisen syitä ja pohtimaan keinoja lisätä liikunta- ja kilpaurheiluharrastusta. Parhaaksi keinoksi komitea nimensi ylioppilaskylän, jossa olisi kunnolliset liikuntatilat: urheilukenttä, pallokenttä, neljä tenniskenttää ja useita voimistelusalajeja. (Nieminen 1979, 102–105, 129–134.)

Liikunta pakolla ja puolipakolla

Keskustelu ylioppilaiden urheilupakosta virisi 1930-luvun lopussa. Perusteena olivat maanpuolustus ja moraalinen kasvatus. Ajatusta ajoi mm. **Lauri Pihkala**. Myös PUS teki jo 1920-luvulla aloitteen liikuntakasvatuksen sisällyttämisestä Teknillisen korkeakoulun (TKK) opetusohjelmaan. TKK ei hyväksynyt ehdotusta, joten ylioppilaskunta sisällytti muokkausvoimistelun vuonna 1930 pakolliseksi osaksi fuksikasvatusta.

SYL kiirehti marraskuussa 1940 urheilupakkoa ja asia näytti etenevän järjestön toivomaan suuntaan. Helsingin yliopisto ei kuitenkaan ehtinyt ennen jatkosodan syttymistä käynnistää urheilutoimintaa, joka olisi koskenut kaikkia ylioppilaita. Pakkoa ei ryhdytty toteuttamaan sotavuosien jälkeen. (Nieminen 1979, s. 106–111).

Sen sijaan Turun yliopistossa voimistelu- ja urheiluharjoituksista tuli vuonna 1941 pakollinen osa opintoja ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoille. Käytännössä päätös astui voimaan keväällä 1945. Voimisteluharjoituksia oli kaksi tuntia viikossa yhteensä 42 tuntia lukukaudessa. Pakollinen liikunta herätti myös vastarintaa, mutta osallistuminen oli opintojen etenemisen ehto, sillä vain urheiluharjoituksen hyväksytyt suorittaneet pääsivät tenttimään suurempia opintokokonaisuuksia.

Pakko oli voimassa Turun yliopistossa vuoteen 1957. Siitä luopumiseen johtivat harjoituksissa sattuneet tapaturmat, joiden korvaamiseen liittyneisiin epäselvyyksiin ylioppilaskunta oli kiinnittänyt huomiota. Sinänsä ylioppilaskunta ei vastustanut pakkoa itsessään ja toivoi yliopiston säilyttävän urheilu- ja liikuntakasvatuksen määrärahan ennallaan. (Ketonen 2001, 39–41.)

Voimistelusta ja urheilusta tuli 1950-luvulla pakollista TKK:n ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijoille. Myös SYL asettui vuonna 1945 antamassaan julkilausumassa kannattamaan ”urheiluvollisuutta” ja ”joukkourheilun” kehittämistä. Se määritteli urheilun kuuluvan ”oleellisena osana kulttuuri-ihmisen elämäntyylisiin”, minkä vuoksi ”urheilukasvatus oli tunnustettava kulttuuritehtäväksi”. (Kolbe 1993, 192).

Helsingin Yliopiston Ylioppilaskunta (HYY) teki vuonna 1950 esityksen konsistorille ylioppilaiden urheilutoiminnan ottamisesta yliopiston ohjelmaan Turun yliopiston ja TKK:n tapaan. Tavoitteena oli saada yliopistoon valtion varoilla palkattu urheiluhajaaja. Päämääränä oli houkuttaa ”syvät ylioppilaiden rivit mukaan urheilutoimintaan, joka tähän asti on ollut lähinnä urheilullisen laatuparemmuuden saavuttaneiden keskeistä kilpaurheilua”. (Kolbe 1993, 193–194). Toive urheiluhajaajan palkkaamisesta ei toteutunut.

SAUL keskittyi sotavuosien jälkeen edelleen kilpailutoimintaan ja tempauksiin. Kilpailuilla oli tärkeä sija myös vuonna 1949 perustetun Suomen Ammattikoulujen Urheiluliiton (SAKU, vuodesta 1981 Suomen ammatillisten koulujen urheiluliitto) toiminnassa. (SAKU ry:n historia) SAKU:n toiminnan aloittamista vauhditti ammatillisen koulutuksen laajentuminen sotien jälkeen.

Liikuntapolitiikka saavuttaa korkeakoulut

Opiskelijaliikuntaan vaikuttivat 1960-luvulla opiskelijoiden määrän kasvu, opiskelupaikkakuntien lisääntyminen ja yhteiskunnan nopea nykyaikaistuminen. Syksyllä 1966

toteutui eri korkeakouluissa ja yliopistoissa kuntoliikuntapäivä, jonka aikana tavoitteena oli saada etenkin ensimmäisen vuoden opiskelijat mukaan. SAUL järjesti myös korkeakoulujen liikuntapoliittiset päivät vuonna 1966. (SAUL:n hallitus 13.11.1965 ja 27.10.1966) Toimintaa tuki se, että yleinen mielipide alkoi muuttua kuntoliikuntamyönteisemmäksi. Mm. tasavallan presidentti **Urho Kekkonen** otti kantaa liikunnan puolesta uudenvuodenpuheessaan 1963.

Myös SYL aktivoitui liikuntapoliittisesti 1960-luvun puolivälissä. Se ehdotti tammikuussa 1966 opetusministeriölle, että kuntoliikunnan tilaa pohtinut Niemen toimikunta käsittelee myös korkeakoululiikuntaa. Toimikunta perusti alaisuuteensa professori **Kalevi Heinilän** johtaman korkeakoulujaoston, joka keskittyi pohtimaan korkeakouluopiskelijoiden liikunnan edistämistä kuntoliikunnan avulla, ja jätti kilpaurheilun kokonaan sivuun. Ratkaisuun vaikutti se, että opiskelijoiden kilpaurheilutapahtumiin oli osallistunut sekä Helsingin että Turun yliopistoissa alle viidesosa miehistä ja alle kymmenesosa naisista. (Komiteanmietintö 1968:B 24, III, 23.)

Korkeakoulujaosto piti tärkeänä, että opiskelijoille luodaan oma liikuntajärjestelmä. Opintonsa aloittaville oli annettava sekä teoriatietoa että liikunnanohjausta. Ennen kaikkea oli luotava ”edellytykset yksilöllisen optimikunnan saavuttamiseen ja ylläpitämiseen, oikeiden ja eri elämänvaiheisiin sopeuttavien liikuntatottumusten syntymiseen, virkistyksen ja rentoutumisen aikaansaamiseen ja sosiaalisten kontaktien luomiseen”. Liikuntapakkoa jaosto ei pitänyt järkevänä tapana edistää liikuntaa. (Komiteanmietintö 1968:B 24, 22).

Tarvetta tarttua toimeen korosti jaoston mielestä liikuntaharrastuksen määrän väheneminen korkeakouluopintojen alettua. Jaosto näki liikuntaa tarvittavan myös torjumaan ”korkeakouluympäristöön erityispiirteitä, jotka aiheuttavat epäterveellisten elintapojen ja opiskelutehoo heikentävien tottumusten omaksumista”. Tietoon ja moraalisiin veitoamisen lisäksi oli syytä muistaa, että ”liikuntaan liittyy kuitenkin myös itseisarvo, sen tuomat kokemukset ja elämykset, joita muilla tavoin ei voida saavuttaa”. (Komiteanmietintö 1968:B 24, s. 10–14, 30.)

Jaoston mielestä opiskelijaliikunnan järjestäminen kuului yhteiskunnalle etenkin siltä osin, kun sitä ”voidaan perustella liikunnan puutteesta aiheutuvilla terveydellisillä haittavaikutuksilla”. Se asetti tavoitteeksi, että 1980-luvun alussa ”jokainen ylioppilas saa tilaisuuden viikottaiseen ohjattuun liikuntaan”, jonka tavoitteena ”on antaa heräte riittävän omakohtaisen fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseen”. Jaosto kiinnitti huomiota myös liikuntatilojen vähäisyyteen. Sisäliikuntatiloja ja uimahalleja oli saatava sekä kampuksille että asuntola-alueille. (Komiteanmietintö 1968:B 24, s. 25, 29, 32, 48–49, 56–58.)

Urheilusta liikuntaan

SAUL toimi 1960-luvun lopulla urheiluhajaajien saamiseksi yliopistoihin. Kolme valtion varoin palkattua ohjaajaa aloitikin työnsä vuonna 1969. Heinilän johdolla laadittu mietintö vauhditti osaltaan SAUL:n toiminnan uudelleen suuntaamista ja järjestön muuttumista vuonna 1973 Opiskelijoiden Liikuntaliitoksi (OLL). (Lamberg 2003, 448; Ylönen 1994, 62–63). Järjestö muuntui liikuntapoliittiseksi toimijaksi, joka arvosteli kärkkäästi kilpaurheilukeskeistä liikuntakulttuuria.



”Eevan tyttävät” Akateemisessa Wartissa 1990-luvulla. Kuva: Helsingin kaupunginmuseo

OLL alkoi myös puhua kuntosuunnittelun puolesta, minkä vuoksi kuntoliikuntajärjestöt kokivat OLL:n tunkeutuneen omalle toimialueelleen. (Ketola 1994, s. 73–74.) Myös OLL:n jäsenpohja monipuolistui. Sen jäsenenä olivat 1970-luvun alkuun saakka korkeakoulujen urheiluseurat, minkä jälkeen liiton ovat muodostaneet ylioppilaskunnat. Vuodesta 1974 myös keskiasteen oppilaitosten oppilaskunnat saattoivat liittyä OLL:n jäseniksi. (Wickholm 1975, 136–139).

Opiskelijaradikalismien ja opiskelijoiden määrän lisääntymisen seurauksena 1960–1970-luvuilla kehittyneen uudenlaisen opiskelijaidentiteetin osatekijöinä korostuivat tapakulttuurin kyseenalaistaminen, seksuaalinen vapautuminen ja alkoholin asema vapauden vertauskuvana. (Kolbe 1995, 497–501.)

Aikakauden perusvire vaikutti 1970-luvulla myös opiskelijaliikuntaan. Esimerkiksi Helsingissä vuodesta 1948 järjestetty Akateeminen Warti muuttui 1970-luvulla puhtaasta juoksukilpailusta karnevalistiseksi tapahtumaksi, jossa urheilu sai antaa tilaa populaarikulttuurille ja aatteelliselle julistukselle.

Opiskelijoiden arjen muutos ja sen myötä liikunnan merkityksen nousu on jäänyt järjestö- ja puoluepoliittisten taistelujen varjoon. Omakohtainen liikunnan harrastus yleistyi 1970-luvulla useista syistä. Opiskelijoiden liikuntamahdollisuudet paranivat 1970- ja 1980-luvuilla oleellisesti uimahallien ja sisäliikuntatilojen rakentamisen ansiosta. Ohjatun

Akateeminen Warti muuttui 1970-luvulla karnevalistiseksi tapahtumaksi.

liikunnan määrä lisääntyi. Ennen kaikkea liikunnasta tuli hyväksytty ja suotava osa opiskelijaelämää.

Kohti yksilöllisiä elämyksiä

Opiskelijaliikunta kehittyi 1980-luvulla yksilöllisiä elämyksiä etsivään suuntaan.

Tuolloin opiskelleita on luonnehdittu sählynsukupolveksi, johon kuuluneet kokivat liikunnallisuuden ja sen uusien tulkintojen ilmentävän omaa kokemustaan opiskelijaelämästä. Aktiivinen ja tietoisempi identiteettityö liittyi Suomessa meneillään olleeseen muutokseen. Suomi muuttui **Tommi Hoikkalan** sanoin ”mediayhteiskunnaksi”, jossa ei enää ollut ”yhtä eri ikäluokat yhteenkokoavaa ja kokonaisvaltaista paikkaan sitoutuvaa yksikköä, jonka kulttuuri pakottaisi yksilön sosiaalisen identiteetin muotoutumisen ehdot kerralla koko elämänsä ajaksi”. (Hoikkala 1989, 11.)

Kehityksen seurauksena ”yliopisto ei enää muodostanut opiskelijoiden elämää määrittävää keskusta vaan ’kollektiivisten’ toimintojen tilalle merkittäviksi nousivat yksityiset vapaa-ajan harrastukset, ystävät ja työssäkäynti”. Myös yhteiseksi koetun opiskelijakulttuurin merkitys pieneni ja opiskelijan asemaan liitetyn erityisyyden merkitys väheni. Samaan aikaan liikuntaharrastusten merkitys opiskelijoiden arjessa korostui. (Lapinlampi 1999, 109–110). Jyväskylän Kortepohjan ylioppilaskylän asukkaat kertoivat vuodesta toiseen liikunnan olevan yksi suosikkiharrastuksistaan. (Viikki 2004, s. 79.)

Opiskelijaelämään kuuluu nuoruuden merkityksen korostuminen, mikä muutti myös sukupolvien välisiä suh-

teita. Nuoret ovat 1900-luvun puolivälistä lähtien vaikuttaneet yhä enemmän aikuisten tapaan toimia ja ajatella. Eri sukupolvien kokemusmaailmat eriytyivät yhä enemmän toisistaan. Myös nuorisokulttuurien ja liikuntakulttuurin kaupallistumisen vaikutukset ovat vahvistuneet 1980-luvulta lähtien. (Vrt. Heiskanen & Mitchell 1985, s. 17, 23–24, 40–41).

Liikunnan avulla on ollut mahdollista rakentaa sosiaalisuutta, jossa yhdessäolo rakentuu yhteisen, poliittisesti neutraalin harrastuksen ympärille. Kehityssuunta sai alkunsa 1970-luvulla ja voimistui 1980-luvulla. Yksilölähtöinen identiteettityö oli myös vastareaktio 1970-luvun poliittista sitoutumista korostaneille toimintatavoille. Monet opiskelijaliikunnan aktivistit halusivat 1980-luvulla irtautua myös edeltäjiensä suunnittelu-uskosta ja poliittisista peleistä. Heille poliittisuus lähti henkilökohtaisesta kokemuksesta, ei ylhäältä annetuista aatteista. (Tiihonen 1994, 68, 70).

Sählyskupolven ajattelijat pohtivat ruumiillisuuden kokemusten ja sukupuoliroolien merkitystä sekä kokivat opiskelijaliikunnan olevan menossa kilpailullisuudesta syvällisempään suuntaan. He tunsivat olevansa uudenlaisia toimijoita opiskelijaliikunnassa, jota he omalla panoksellaan olivat muuttamassa. **Arto Tiihosen** sanoin ”näyttää siltä, että sählyskupolvesta tulee ensimmäinen todella aktiivisesti liikuntaa nuoruudessaan ja opiskeluaikanaan harrastanut sukupolvi ja olettavasti tämä sukupolvi jatkaa harrastustaan myös opiskelun jälkeen”. (Tiihonen 1994, 91).

Ruumiillisuuden pohdintaan vaikuttivat 1980-luvulla korostuneet ulkonäköpaineet ja -odotukset. Moderniin ruumiillisuuden osaksi tuli itsensä ilmaiseminen pukeutumisen ja kehonkielen avulla. **Kimmo Jokisen** mukaan ”ruumilla symboloidaan nuoruutta, terveyttä, dynaamisuutta, kykyä elää ajan hermolla ja oman persoonallisuuden hallintaa. Se on myös mainio kokeilujen, testaamisen ja identiteetin stilisoinnin alue. Ja ennen kaikkea uusi ruumiillisuus on siis tavaravälitteistä ja kulttuuriteollisuuden läpikäymä.” (Jokinen 1994, 120).

Liikunta identiteetin lähteenä

Koko liikuntakulttuurin 1990-luvulta alkaen nopeutunut sirpaloituminen näkyy myös opiskelijaliikunnassa. Liikunnan harrastajat tekevät ratkaisunsa itsenäisesti erilaisia kulttuurisia merkityksiä yhdistellen ilman ohjailua.

Liikuntakulttuurin ja yhteiskunnan kehitys on muuttanut opiskelijaliikunnan parissa toimivien järjestöjen toimintakenttää. Niistä on tullut entistä selvemmin osa liikunnan edunvalvonta- ja järjestökoneistoa. Kehitystä ovat voimistaneet liikunta-asioita hallinnoivan opetus- ja kulttuuriministeriön hallitusohjelmiin tukeutuvat linjaukset. Julkinen valta on 2000-luvulta alkaen asettanut etusijalle lasten ja nuorten liikunnan kehittämisen ja terveysliikunnan edellytysten parantamisen, minkä valtionapua saavat järjestöt ovat joutuneet ottamaan huomioon toiminnassaan. (Uusimäki 2007, s. 6–7.) OLL alkoi korostaa liikunnan merkitystä opiskelu- ja toimintakyvyn ylläpitäjänä.

”Opiskelijat liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi ja pitävät huolta itsestään sekä jaksamisestaan korkeakoululiikunnan avulla. Liikunta opiskeluympäristössä on opiskelijalle keino katkaista rutiinit ja irrottautua arjesta. Liikunta on osa terveel-

lisiä elämäntapoja ja aktiivista opiskelijaelämää, ja se ehkäisee sairauksia sekä edistää opiskelukykyyä.” (OLL:n liikuntapoliittinen ohjelma 2011–2013, 2).

Edunvalvontaan on ollut myös tarvetta. Esimerkiksi liikuntapalvelujen taso vaihteli 2000-luvulla edelleen huomattavasti korkeakoulupaikkakunnilla. (Starck 2004). Liikunta on 2020-luvulla yksi opiskelijoiden tärkeimmistä harrastuksista ja ajanviettotavoista. Toisaalta liikunta ei edelleenkaan kuulu monien opiskelijoiden arkeen. Koulutustason nousun arveltiin 1980-luvulla tekevän suurimmasta osasta suomalaisista liikunnan harrastajia. (Esim. Laakso 1986, 94–95). Muutos ei ole kuitenkaan edennyt näin yksioikoisesti.

Kaikilta osin kehitys ei näytä kulkeneen sählyskupolven ennakoimaan suuntaan. Kilpailullisuus on pitänyt pintansa, mikä havainnollistuu sählyn muutoksessa salibandyksi. Silti laji on edelleen keskeinen osa opiskelijaliikuntaa. Ruumiillisuuden merkitys on korostunut, mutta sen tulkinat ovat vaihdelleet pinnallisista hyvin syvällisiin. Liikunta soveltuu omaa kehoa ja ruumiillisuuden kokemuksina muokkaavana oivallisesti identiteettityöhön. **Kimmo Jokisen** havainto 1980-luvun lopulta on edelleen ajankohtainen: ”Ruumiillisuudesta tulee uudessa tilanteessa erinomaisen tärkeä identiteetin muovaamisen kenttä.” (Jokinen 1994, 118). ♦

LÄHTEET

Heiskanen & Mitchell. 1985. Lättähatuista punkkareihin. Helsinki 1985.

Hoikkala T. 1989. Nuorisokulttuurista kulttuuriseen nuoruuteen. Helsinki 1989.

Jokinen, K. 1989. Skeittaus, break ja muuttuva ruumiinkulttuuri. Teoksessa Suomi, K., Jokinen, K. & Tiihonen, A. (toim.). Hölkkääjiä, sählääjiä, skeittajia. Opiskelijat ja nuoret liikunnan harrastajina, uuden liikuntakulttuurin edelläkävijöinä ja ruumiillisuuden muuttajina., Opiskelijoiden liikuntaliiton julkaisuja A 1.

Ketonen, K. 1997. Sun kasvois eessä, Suomenmaa: Turun yliopiston ylioppilaskunta 1922–1944. Turku 1997.

Kolbe, L. 1993. Sivistyneistön rooli. Helsingin yliopiston ylioppilaskunta 1945–1959. Helsingin yliopiston ylioppilaskunnan historia 5. Helsinki 1993.

Komiteanmietintö 1968:B 24. 1968.

Lapinlampi, T. 1999. Ja pitiän jossakin välissä opiskellakin. Oululaisen ylioppilaan opiskelijamentaliiteetti vuosina 1958–1985. Oulun yliopiston opintotoimiston julkaisuja Sarja A 16. Oulu 1999.

Laakso, L. 1986. Aikuisväestön liikuntaharrastus Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. Näin suomalaiset liikkuvat. Jyväskylällä 1986.

Nieminen, R. 1979. Suomen Akateeminen Urheiluliitto: ylioppilaskuntien urheilu ja sen aatemailma. Suomen ja Skandinavian historian pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto 1979.

OLL:n liikuntapoliittinen ohjelma 2011–2013.

SAKU ry:n historia. www.sakury.net (23.1.2024).

Starck, H. 2004. Liikkuva kampus? Tutkimus korkeakoulu-opiskelijoiden liikuntaolosuhteista. OLL Sarja A, 5/2004.

Tiihonen, A. 1989. Sählyskupolven ruumiinpolitiikka – muuttuva opiskelija ja liikuntakulttuuri. Teoksessa Suomi, K., Jokinen, K. & Tiihonen, A. (toim.). Hölkkääjiä, sählääjiä, skeittajia. Opiskelijat ja nuoret liikunnan harrastajina, uuden liikuntakulttuurin edelläkävijöinä ja ruumiillisuuden muuttajina., Opiskelijoiden liikuntaliiton julkaisuja A 1.

Uusimäki, H. 2007. Liikunnan mahdollisuus korkeakouluissa.

Viikki, M. 2004. Sunnuntaikahveja ja asukasdemokratiaa: Kortepohjan ylioppilaskylä 1968–1988. Suomen historian pro gradu, Jyväskylän yliopisto 2004. Julkaistu myös: JYY:n julkaisusarja 79. Jyväskylällä 2008.

KAISA JOKIRANTA, FM
asiantuntija, tutkija, opettaja
kaisa.jokiranta@gmail.com

ANU KANGASNIEMI, PsT, LitM
johtava asiantuntija
terveyspsykologian erikoispsykologi
Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

KATJA RAJALA, LitT
tutkija
Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Opiskelijoiden ajatuksia hyvinvoinnista ja liikkumisesta koronan jälkeen

Huoli opiskelijoiden hyvinvoinnista ja vähäisestä liikkumisesta on kasvanut etenkin koronarajoitusten jälkimainingeissa. Mistä korkeakouluopiskelijat kokevat hyvinvointinsa koostuvan? Miten hyvinvointi ja liikkuminen vaikuttavat toisiinsa heidän mielestään?

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN LIKESIN Iloliike-hankkeen yhteydessä haastateltiin korkeakouluopiskelijoita heidän hyvinvoinnistaan, liikkumisestaan, jaksamisestaan ja oppilaitoksen roolista hyvinvoinnin tukijana. Haastatellut opiskelivat eri korkeakouluissa koronapandemian aikana. Opiskelijat tunnustivat lukuisia hyvinvoinnin tekijöitä sekä monia vaikutuksia hyvinvoinnin ja liikkumisen välillä. Yksi asia loisti poissaolollaan: kokemus, että korkeakoulu tukee opiskelijoita liikkumisessa.

Opiskelijoiden hyvinvointi rakentuu monista tekijöistä. Opiskelijat kertoivat kaikkiaan 43 hyvinvoinnin tekijästä, jotka liittyivät elämän perustarpeisiin, itselle merkityksellisiin asioihin sekä vastoinikäymisiin ja kamppailuihin. Kaikki tunnustivat hyvinvoinnin tekijöiksi levon, syömisen, liikumisen ja läheisten ihmissuhteet.

Omannäköiseen elämään ja itselle merkityksellisiin asioihin liittyvät hyvinvoinnin tekijät olivat yksilöllisempiä. Ne koskivat arvoja, positiivisia tunteita, tulevaisuuden tuntoa sekä mielekästä sosiaalisuutta. Rikkain teema oli mielekäs tekeminen, johon sisältyivät esimerkiksi harrastukset, opinnot ja oma aika. Osalla hyvinvoinnin tuojaksi nousi yksittäinen tekijä, toisilla oli laaja kirjo merkityksellisiä asioita.

Kaikki haastatellut opiskelijat tunnustivat hyvinvointiaan heikentäviä haasteita ja vastoinikäymisiä, joita ovat ajan ja jaksamisen puute, stressi, suorittaminen ja vaativuus itseään kohtaan. Useimmat mainitsivat koronarajoitusten tuomat vaikeudet. Opiskelijat kertoivat myös mielen ja kehon terveyteen liittyvistä ongelmista, yleisimmin masennus- ja ahdistusoireilusta.

Hyvinvoinnilla osatekijöineen selkeä vaikutus liikkumiseen

Kaikki haastatellut opiskelijat liikkuivat jonkin verran esimerkiksi kävelen. Viisi kuudesta koki liikkuvansa liian vähän ja kertoi liikkumisen vähentyneen opintojen alkaessa ja opiskelukaupunkiin muuttaessa. Useimmin opiskelijat kertoivat syyksi ajan ja jaksamisen puutteen:

”Mä haluisin enemmän liikuntaa saada tohon arkeen, mutta siihen ei vaan aikaa löydy, ettei tunnu, et on tarpeeks tunteja päivässä, ku koulussa pitää kaikki hommat saada tehtyä jossain välissä sen jälkeen menee kotiin, niin tuntuu, ettei jaksaa lähteä enää mihinkään.” (Sisu)

Masennus, alivireys, ahdistus, pelot, liiallinen vaativuus itseä kohtaan tai muu mielenterveyden ongelma oli haastateltujen mukaan vähentänyt liikkumista. Fyysisen aktiivisuuden kuitenkin tiedetään tukevan positiivisen mielenterveyden ulottuvuutta (Dale ym. 2019) sekä ennaltaehkäisevän ja hoitavan mielenterveysongelmia, kuten masennusta ja ahdistuneisuutta (Singh ym. 2023).

Turvallisuuden kokemus suhteessa liikkumiseen jakoi haastateltavia: kaksi heistä koki liikkumista estävää turvatekijää.



Kuva: Pexels/George Milton

tomuutta ja toiset kaksi kertoivat liikuntayhteisön tuoneen turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä motivaatiota liikkuu. Esimerkiksi paljon liikkuva Julia piti ryhmäliikuntaa niin turvallisenä, että käytti siitä termejä pelastuslautta ja kehto. Transsukupuolinen Sisu koki yleiselle kuntosalille menemisen turvattomaksi ja toivoi sukupuolivähemmistöille tarkoitettua pienryhmää, jossa voisi liikkuu turvallisesti ja yhteisöllisyydestä nauttien (kts. Kokkonen 2018).

Haastatellut kertoivat monen muun nuoren tavoin mieleisten harrastusmahdollisuuksien tyrehtyneen koronarajoitusten aikana (mm. Vasankari ym. 2020). Tällöin muut asiat saattoivat ottaa liikuttamisen paikan, kuten kävi aiemmin ryhmäliikuntaa harrastaneelle Marialle: *”sitten pitäis karsia jostain muusta, että olis aikaa.”*

Korona vähensi liikuttamista

Opiskelijat kertoivat arki liikuttamisen vähentyneen koronarajoitusten estettyä opiskelijatapahtumat, treffit ja lounaat kavereiden kanssa. Osalla oli rajoitusten jälkeen liikuttamiseen liittyviä toiveita: paluu tärkeään harrastukseen pariin, uuden aloittaminen tai liikuttamista läheisten kanssa.

Haastatellut tieto- ja viestintätekniikan opiskelijat kertoivat pitkäaikaisen tietokoneella istumisen vähentävän hyvinvointiaan. He opiskelivat istuen ja kuluttivat vapaa-ajallaan sähköistä viihdettä. Suomalaiset korkeakouluopiskelijat istuvat keskimäärin 11 tuntia vuorokaudessa, ja tietojenkäsittelyn ja tietoliikenteen opiskelijat jopa 12 tuntia vuorokaudessa (Holm ym. 2023).

Opiskelijat kertoivat opintojen priorisoinnin ja opinnoista johtuvan stressin estävän liikuttamista ja palautumista. Haastattelujen perusteella liikuttaminen vaikutti näyttävästi vähän liikuttaville opiskelijoille aikaa, voimavaroja ja taloudellisia resursseja vievänä toimintana. He puhuivat liikuttamisen lisäämisestä sitten, kun esimerkiksi opinnot päättyvät.

Julia oli haastateltavista ainoa, joka priorisoi liikuttamista. Hänellä terveellisten elämäntapojen ja riittävän palautumisen tasapaino ylläpiti aktiivisen arjen kannalta riittävä vireystilaa sekä avointa ja vastaanottavaista asennetta elämää kohtaan.

Omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa liikuttamalla

Haastatellut kokivat liikuttamisen tuovan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäksi hyvää fyysistä ja psyykkistä oloa sekä ilon ja kyvykkyyden kokemuksia. He liittivät liikuttamisen terveelliseen ruokavalioon, parempaan uneen ja fyysiseen terveyteen. Liikuttamisella ei koettu olevan negatiivisia vaikutuksia hyvinvointiin; sen sijaan liian vähäiseen liikuttamiseen yhdistyi hyvinvointia ja jaksamista heikentävä lihominen ja energisyyden puute.

Tutkimukseen osallistuneet kertoivat käyttävänsä liikuttamista tietoisesti stressinhallinnan välineenä. Myös kehollisiin menetelmiin, kuten rauhoittavaan hengitykseen ja meditaatioon, viitattiin. Eliseä luonnossa liikuttaminen auttoi pysähtymään ja saamaan otteen stressin kokemuksesta:

”Aina kun mä meen metsään tai johonkin luontoon, niin mä oon silleen miks mä en ikinä käy täällä useammin. Et se kyl on semmonen tosi jotenkin, just rentouttava ja tällänen, et saa ajatukset pois ja semmoset stressaavat ajatukset ja siis tällänen, vähän semmonen niinku meditatiivinen kokemus.” (Elise)

Liikuttaminen oli haastatelluille myös keino vetää rajoja opintoihin ja muihin velvollisuuksiin. Omaa aikaa, rentoutumista ja irrottautumista mielen päällä olevista asioista otettiin esimerkiksi kävelyillä lempipodcastia kuunnellen:

”Se kävely jotenkin tuo siihen semmosen hyvän niin kun, että silloin ei oo oikein mahdollistakaan tehdä muuta. Sit voi vaan mennä ja kattella maisemia...on niin kun rauhallinen ja jotenkin onnellinen fiilis.” (Maria)

Toimintakulttuuri hyvinvointia ja liikuttamista tukevaksi

Vaikka haastateltavat nimesivät selvästi enemmän syitä liikuttamiselle verrattuna liikuttamattomuuteen, viisi kuudesta ei liikuttanut mielestään tarpeeksi. Opiskelijoiden vähäisessä liikuttamisessa ei vaikuttanut olevan kyse tietämättömyydestä liikuttamisen vaikutuksista hyvinvointiin. Kaikki haastatellut päinvastoin tunnistivat riittämättömän liikuttamisen heikentävän hyvinvointia ja jaksamista. Vähäisen liikuttamisen taustalla oli tietoisia tai tiedostamattomia valintoja sekä paine käyttää aikansa ja voimavaroja muuhun.

Osa haastatelluista oli tietoisia korkeakoulu liikuttamisen ja hyvinvoinnin tukipalvelujen olemassaolosta, mutta koki ne etäisiksi. Opiskelijoiden ”liikuntaetu” eli rajatut edulliset liikuttamismahdollisuudet eivät siis liikuta kaikkia. Sama ilmiö näkyy työelämässä (Aura ym. 2021). On mahdollista, että opintoaikana opittu aktiivinen arki kantaa ja tukee hyvinvointia myös työelämässä.

Korkeakoulu tuki haastateltujen mielestä heidän hyvinvointiaan esimerkiksi viihtyisien tilojen, mukavien kalusteiden, innostavien opettajien tai terveellisen ruoan muodossa. Vaikuttaa siltä, että opiskelijat tarvitsisivat tukea fyysisen aktiivisuuden valinnassa. Korkeakoulujen toimintakulttuuria tulisi kehittää siten, että hyvinvointiosaaminen ja -taidot, liikuttaminen ja istumisen tauottaminen kasvivat osaksi jokaisen opiskelijan arkea (Kangasniemi ym. 2022; Siekkinen & Vehviläinen 2023). Viestinnässä, toimintatavoissa ja rakenteissa olisi painotettava opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä opinnoissa menestymisen perustana.

Näin tutkittiin

Vuoden 2022 lopussa haastateltiin kuusi opiskelijaa neljästä korkeakoulusta: kolme miehiksi identifioitua tieto- ja viestintätekniikalta ja kolme naisiksi identifioitua humanistisilta aloilta.

Puolistrukturoitu teemahaastattelu rakennettiin rauhalliseksi, rennoksi ja turvalliseksi. Aineistolle tehtiin aineistolähtöinen teemaattinen analyysi keskittyen hyvinvointiin, jaksamiseen ja liikuttamiseen liittyviin lausumiin. Analyysissä tarkasteltiin myös liikuttamisen ja muiden hyvinvoinnin tekijöiden vaikutusta toisiinsa.

Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa Iloliike-hankkeessa kehitettiin oppilaitosten henkilöstölle koulutus, jonka tavoitteena oli vahvistaa opiskelijoiden hyvinvointia, voimavaroja, myönteistä suhtautumista ja motivaatiota liikuttamista kohtaan. Keinoina olivat positiivinen psykologia sekä arvo- ja hyväksyntä pohjainen lähestymistapa.

Liikkumisen vaikutuksia opiskelukykyyn, palautumiseen ja mielen hyvinvointiin tulisi pitää esillä ja tukea sekä kannustaa opiskelijoita liikkumaan opiskelupäivän aikana ja vapaa-ajallaan. Opetuksen aikana istumista tulisi tauottaa ja liikettä lisätä, tarvittaessa opettajajohtoisesti (Holm ym. 2023). Itsemyötätunnon opetuksella voi mahdollistaa hyvinvointia tukevia valintoja opiskelijan vaativista ajatuksista tai stressistä huolimatta (Wong ym. 2021; Rouhiainen ym. 2021). Korkeakoululiikunnalla on myös mahdollisuus tarjota vähemmistöön kuuluville opiskelijoille pienryhmiä tai vuoroja turvallista liikkumista varten (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014). ♦

► Iloliike-hanke: www.jamk.fi/projekti/iloliike

LÄHTEET

Aura, O., Laakkonen, R., Malvela, M. & Nurmela, S. 2021.

Henkilöstöliikunnan barometri. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 441. HENKILÖSTÖLIIKUNNAN BAROMETRI 2021 | Liikkuva työelämä [viitattu 14.12.2023]

Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., & Faulkner, G. 2019. Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 66–79.

Holm N., Ikonen J., Siekkinen K., Ansala J. & Parikka S. 2023. Tässä istun enkä muuta voi – korkeakouluopiskelijoiden istuminen ja paikallaolon paikat koronaepidemian aikana. Tutkimuksesta tiiviisti 12/2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-058-3> [viitattu 22.9.2023]

Kangasniemi, A.; Helotie A. & Koltola, E. 2022. Hyvinvointipedagogiikka luo iloa ja oppimista tukevaa toimintakulttuuria. Julkaistu Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikön hanke- ja palvelutoiminnan blogisarjassa 23.9.2022. <https://blogit.jamk.fi/tikitalk/tag/iloliike/>

Kokkonen M. 2018. Seksuaalivähemmistöjen häirintä joukkueessa tai liikuntaryhmässä: henkisen pahoinvoinnin näkökulma. *Liikunta & Tiede* 55 (6), 96–102.

Rouhiainen, H., Tanskanen, K., Lindegren, E. & Ahtola, S. 2021. Minä riitän – opas itsemyötätuntoon. OPAS ITSEMYÖTÄTUNTOON [viitattu 14.12.2023]

Siekkinen, K. & Vehviläinen, H. (toim.) 2023. Aktiivisuutta ja opiskelukykyä - Liikkuva opiskelu -ohjelman toiminnan kuvaus vuosina 2019–2022. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-682-8> [viitattu 15.12.2023]

Singh B., Olds T., Curtis R., Dumuid D., Virgara R., Watson A., Szeto K., O'Connor E., Ferguson T., Eglitis E., Miatke A., Simpson C. E. & Maher C. 2023. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*.

Vasankari T., Jussila A-M., Husu P., Tokola K., Vähä-Ypyä H., Kokko S. & Sievänen H. 2020 Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Teoksessa: Kantomaa M. (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2, 13–16.

Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325.

Wong, M. Y. C., Chung, PK. & Leung, KM. 2021. The Relationship Between Physical Activity and Self-Compassion: a Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness* 12, 547–563



Tiedekirja

KÄY SISÄÄN TIETEEN OMAAN VERKKOKAUPPAAN

WWW.TIEDEKIRJA.FI

Tutkimusta ja tietoa
Tiedekirjasta!

Löydät myös Liikuntatieteellisen Seuran julkaisut meiltä.

Tieteen puolesta.

Liikunta ei ole enää kummajainen yliopistolla



Kuva: Unisport

Liikkuvaa opiskelijaa tai työntekijää ei ole enää pitkään aikaan ihmetelty yliopistolla. Unisportin liikuntajohtaja Mika Suikki on seurannut muutosta läheltä. Hän haluaa yliopistojen arkeen liikunnan lisäksi pientä liikettä.

KORKEAKOULULIIKUNNASSA PÄÄKAUPUNKISEUDULLA toimiva Unisport on Suomen suurin toimija korkeakoululiikunnan kentällä palvelujaan käyttävien ihmisten määrällä mitattuna. Unisport tavoittaa kolmanneksen eli hiukan yli 20 000 henkilöä pääkaupunkiseudun korkeakoulujen opiskelijoista ja henkilöstöstä. Pohjoismaissa suurempia toimijoita löytyy mm. Uumajasta ja Göteborgista. Eurooppalaisessa vertailussa Unisport on selvästi keskimääräistä isompi korkeakoululiikunnan järjestäjä.

Unisportin liikuntajohtajana työskentelevällä **Mika Suikilla** on takanaan yli 30 vuoden ura korkeakoululiikunnan parissa. Hän tuli töihin vuonna 1991 silloiseen Helsingin yliopiston liikuntatoimistoon liikuntasihteeriksi. Suikin vastuualueena oli palloilu- ja sarjatoiminta. Hän ohjasi myös jonkin verran kuntosali- ja jumpparyhmiä. Ura jatkui liikuntapäällikkönä vuosina 1997–2005. Vuoden 2006 alusta Suikista tuli Yliopistoliiikunnan liikuntajohtaja ja hän on jatkanut samassa tehtävässä vuonna 2011 toimintansa aloitaneessa Unisportissa.

Liikuntatoimisto alkoi 1990-luvulla tehdä sopimuksia muiden yliopistojen ja korkeakoulujen kanssa, joilla

niiden opiskelijat ja henkilökunta saivat käyttää palveluja. Liikuntatoimisto muuttui Yliopistoliiikunnaksi vuonna 2001. Yliopistolain tultua voimaan vuonna 2011 yliopistot tuli omia oikeustoimihenkilöitä. Yliopistot ja korkeakoulut yhdistivät tuolloin tukipalveluitaan, jolloin syntyi myös Unisport, kun Helsingin yliopisto ja Aalto-yliopisto yhdistivät liikuntapalvelunsa.

Vuonna 2023 Unisport vastaa kaikkien pääkaupunkiseudun yliopistojen liikuntatoiminnasta. Samanlainen kehityskulku on koettu kautta Suomen.

– Joillakin paikkakunnilla on päästy niin pitkälle, että koko opiskelijaliikunnan järjestää yksi toimija. Pääkaupunkiseudulla on yliopistot ja toimivat vielä erillään, kertoo Suikki.

Opiskelijan aloittaminen tärkeä nivelvaihe

Unisport tarjoaa palveluita pääasiassa opiskelijoille sekä henkilöstölle. Ennestään liikuntaa harrastavat ovat Unisportille tärkeä asiakasryhmä, mutta Unisport koettaa tavoittaa myös mahdollisimman monet opintonsa aloittavat vähemmän liikkuvat opiskelijat. Korkeakouluopinnot aloit-



Mika Suikki
Kuva: Jouko Kokkonen

tava on elämässään tärkeässä nivelvaiheessa, jossa tehdään paljon päätöksiä. Korkeakoululiikunta voi silloin nousta arvoon arvaamattomaan.

– Ihminen muuttaa silloin elintapojaan ja tottumuksiaan. Tähän yritämme iskeä kiinni tuomalla liikunnan houkuttelevasti esille. Opiskelija voi löytää uuden lajin vaikkapa kivan kaverin ansiosta tai ihastuksen perässä. Tai aloittaa harrastuksen oman vuosikurssin porukan kanssa. Jos opiskelija huomaa, että tämä on minun juttuni, niin voi syntyä elinikäinen liikuntaharrastus, sanoo Suikki.

Ennestään liikunnallisista opiskelijoista ei tarvitse olla Suikki mukaan juurikaan huolissaan. Unisportilta löytyy heille runsaasti tarjontaa ja jos se ei riitä, niin liikunnasta kiinnostuneet osaavat etsiä vaihtoehtoja. He löytävät myös aikaa ja tarvittaessa rahaa harrastuksiinsa.

Trendit otettava huomioon

Suikki sanoo korkeakorkealiikunnan ytimen säilyneen ennallaan. Kun ihmisellä on kaksi jalkaa ja kaksi kättä, niin täysin mullistavia liikkumisen muunnelmia on mahdoton keksiä. Erilaiset muoti-ilmiöt ja liikuntatrendit sen sijaan vaikuttavat palvelutarjontaan ja ne on otettava soveltuvien osin huomioon myös Unisportin toiminnassa.

Suikki muistelee aerobic-huuman näkyneen korkeakoululiikunnassa 1980-luvulla. Samaan aikaan pinnalla oli myös bodaus **Kike Elomaan** ansiosta. Hiukan myöhemmin tuli tanssillinen liikunta. Ensimmäinen yleistytti itämainen tanssi, jota seura afrikkalainen tanssi. Body & mind -tyyppisen tarjonnan aika koitti vuosituhannen vaihteen jälkeen, kun joogan ja pilateksen kysyntä kasvoi.

Kuntosaliharjoittelun ohella ryhmäliikunta on korkeakoululiikunnan kesto-suosikki, joka on muuntunut trendien mukaan. 2020-luvulla kysyttyjä ovat sekä ohjaajan itsensä laatimat ”free-tunnit” että Les Mills -konseptiin perustuvat tunnit.

Suikki sanoo 1980-luvun sählysukupolven innoittamana puhutun, että liikunnassa opiskelijat ovat sitä mitä kansa huomenna. Suikin mukaan tämä ei välttämättä pidä nykyisessä korkeakoululiikunnan tarjonnassa paikkaansa. Korkeakoululiikunta on pikemminkin trendien seurailija kuin niiden Suomeen tuoja. Unisport haluaa Suikin mukaan keskittyä pitkäjänteiseen toimintaan kaupallisista lähtökohdis-

ta lähtevien muoti-ilmiöiden sijaan. Jos trendi osoittautuu pysyvämmäksi, niin Unisport lähtee mukaan.

– Toki täytyy sanoa, että kyllä opiskelijat ovat edelleen kekseliäitä. Heidän keskuudessaan elää monenlaisia liikunnan alakulttuureja, joista voi joskus tulla koko kansan liikuntaa.

Moni asia on muuttunut korkeakoululiikunnassakin. Opiskelijaliikuntaan pitkään oleellisesti kuuluneet koripallo- ja lentopallotarjat on kutistuneet pienimuotoisiksi. Sähly- ja sählysarjat pyörivät edelleen melko laajoina. Palloilu- ja joukkuepelit itsessään kiinnostavat kuitenkin edelleen.

Liikkumista laajemmalla otteella

Suikin mukaan korkeakoululiikunnassa on tarkasteltava jatkuvasti myös tilatarjontaa suhteessa käyttäjäkuntaan. Reippaasti yleistäen voidaan sanoa, että esimerkiksi Helsingin yliopiston opiskelijaprofiili on erilainen kuin Aalto yliopiston. Humanistisen tiedekunnan opiskelija käyttää todennäköisesti toisenlaisia palveluita kuin insinööriopiskelija tai kaupparkeakoulussa opiskeleva. Miehet ovat kiinnostuneita palloilusta ja kuntosalitarjonnasta. Ryhmäliikuntapalveluita käyttävät pääosin naiset.

Unisportin kaikilla kuntosaleilla keskustaa lukuun ottamatta on voinut käydä omatoimisesti kesästä 2023 lähtien. Salit ovat auki aamuvuorosta puoleen yöhön. Käyttäjää riittää tasaisesti koko aukioloajaksi. Verkosta löytyy myös ajantasaista kuntosalikohtaista käyttöastetietoa. Unisport haluaa tasata käyntikertoja osoittamalla, ettei salilla ole aina ruuhkaa. Saleilla on vilkkainta maanantaista torstaihin klo 16–20.

Opiskelu- ja työelämä ovat muuttuneet ajankäytöllisesti joustavammiksi, mikä periaatteessa antaa mahdollisuuden käydä salilla päiväsaikaan. Unisport pyrkii tasaamaan käyttöä myös hinnoittelulla. Orastava muutos on Suikin mukaan näkyvässä, mutta tottumusten muuttuminen vie aikaa. Suikki näkee, että liikuntapaikoissa yleistyy yhä enemmän määrin hikiikunnan rinnalla palauttava liikunta ja elämyksellisyys. Hän aikoo liikkumisen lisääntyvän myös opiskelu- ja työpäivän aikana.

– Yhteiskunnassa keskustellaan siitä, että pienikin liike on hyväksi: nouseminen seisomaan luennoilla, pieni tauko-jumppa tai pyöräily töihin.

Suikin mukaan käsitystä liikkumisesta on hyvä laajentaa. Liikunta-aktiivit löytävät aina liikuntapaikat. Vähemmän liikkuvien tottumusten muuttaminen vaatii kuitenkin kovaa työtä. Liikuntapalvelut ovat monille vieraita, eikä omin voimin kulkeminenkaan ole kaikille ykkösjuuttu.

Suikki kaipaa kulttuurista muutosta, jossa arjen pienillä teoilla lisätään liikkumista ja tauotetaan istumista. Hän muistuttaa, ettei vielä kukaan ole itsestään selvää nousta koukustilassa seisomaan, jos selkää jomottaa. Juulimisesta kärsivä voi ajatella häiritsevänsä. Yhtä lailla luentoa kuunteleva voi miettiä, miten luennoitsija suhtautuu jaloitteluun.

Liikunta voi tuoda sisältöä elämään

Liikunta on Suikin mielestä parhaimmillaan elinikäinen harrastus ja mielekäs elämäntapa. Se voi tuoda ystäviä, mielihyvää ja hyvää kuntoa. Liikunnan merkitys riippuu siitä, miten ihminen asennoituu siihen. Liikunta voi olla iso tai pieni elämää – tai ei kuulu siihen lainkaan.

– Meidän visiomme on, että liikunta on osa jokaisen yliopistolaisten arkea. Jos tämä toteutuu niin sehän tarkoittaa, että ihmisen perusolemus olisi aktiivinen ja liikuntamyönteinen, mikä toteutuu arjen pienissä valinnoissa.

Suikki muistaa 1980-luvun, jolloin suhtautuminen liikuntaa kohtaan muuttui nopeasti. Urheilullista pukeutumista katsottiin oudoksuen, kunnes kuntosalijäsen- ja sählybuumi tekivät liikunnasta nopeasti hyväksytympää myös yliopistolla. Samalla liikunnan arvostus nousi. Liikuntaa harrastava yliopisto-opiskelija ei ollut enää outo lintu.

Ajat ovat muuttuneet paljon siitä, kun polkupyörä oli harvinainen näky 1980-luvulla Porthanian ja yliopiston päärakennuksen liepeillä – puhumattakaan siitä, kun vappumarssi oli monelle vuoden kovin liikuntasuoritus. Opiskelu- ja työmatkaliikkuminen on yleistynyt ja rakentamisessa mietitään Suikin mukaan sen huomioimista. Esimerkiksi työmatkailupyöräilyn suosion kasvu vaatii, että pyörille on järjestetty säilytyspaikat katoksineen, vaatteet voi vaihtaa ja suihkussa käydä.

– Jos joku osa tästä ketjusta puuttuu, niin pyöräily ei voi kasvaa isosti. Vain kaikkien sitkeimmät pyöräilevät.

Helsingin yliopisto on ylpeä akateemisista perinteistään. Tämä näkyy edelleen jonkin verran suhteessa liikuntaan ja liikkumiseen. Opintoihin ei ole nähty tarpeelliseksi sisällyttää vapaavalintaisena esimerkiksi liikuntaan tutustuttavaa kurssia, mikä on mahdollista mm. Jyväskylässä. Tarjonnasta on löytynyt joitakin vuosia hyvinvointikurssi, johon sisältyy pikkuriikkinen liikuntatietoutta. Suikki ymmärtää toisaalta, että kaikkea ei voi sisällyttää opintoihin.

Suikki pitää hyvänä sitä, että Unisportin palveluita käyttävät yliopistot ovat mukana Liikkuva korkeakoulu -ohjelmassa. Osa ohjelmaa ovat itsearvioinnit. Suikki harmittelee, ettei Helsingin yliopisto ole lähtenyt Urheilumyönteinen korkeakoulu -ohjelmaan toisin kuin esimerkiksi Aalto-yliopisto.

– Kysymys tietenkin kuuluu, että väheneekö akateemisuus siitä, että ihmiset ovat hyvässä kunnossa. ♦



Erasmus+ Sport – eurooppalaista yhteistyötä

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

Valmentajien ja urheilukäyttäjien (ml. vapaaehtoiset) liikkuvuus tarjoaa urheiluseuroille mahdollisuuden osaamisen kehittämiseen ja verkostoitumiseen kansainvälisillä vaihtojaksoilla.

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

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

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

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

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

Ole yhteydessä: sport@oph.fi



Erasmus+

Muuttaa elämäsi – avartaa maailmaasi.



JENNI HELENIUS, KT

kehittämispäällikkö
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL)
jenni.helenius@thl.fi

TIMO STÅHL, TtT, dosentti

vs. yksikönpäällikkö
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL)



Kuva: Antero Aaltonen

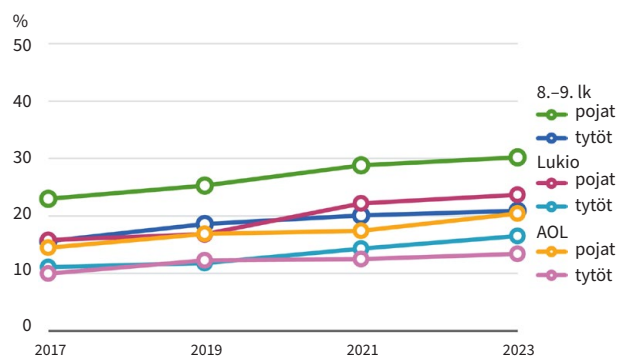
Riittävästi liikkuvien lasten ja nuorten määrä kasvanut

Kouluterveyskyselyn perusteella liikkumissuositukseen yltevien lasten ja nuorten määrä on noussut. Lapset ja nuoret liikkuvat omatoimisesti useammin kuin ohjastusti. Lisääntynyt liikkuminen tukee myös jaksamista.

PERUSKOULUIKÄISILLE 7–17-VUOTIAILLE lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja raskastavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Kouluterveyskyselyyn osallistuneista neljäs- ja viidesluokkalaisista pojista 48 prosenttia ja tytöistä 38 prosenttia kertoo liikkuvansa vähintään tunnin päivässä.

Liikuntasuosituksen mukaan liikkuvien osuus vähenee Kouluterveyskyselyn mukaan nuoruusvaiheeseen tultaessa siten, että 8.- ja 9.-luokkalaisista keskimäärin enää joka neljäs (25 %) kertoo liikkuvansa vähintään tunnin päivässä (pojista 30 % ja tytöistä 21 %). Ainakin tunnin päivässä liikkuvien 8. ja 9. luokkalaisten osuus on viime vuosina hieman kasvanut, sillä vuonna 2017 heitä oli pojista 23 prosenttia ja tytöistä 16 prosenttia. (Kuvio 1.)

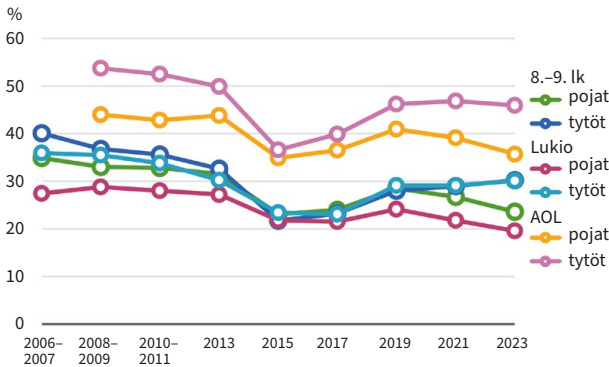
Kouluterveyskyselyssä lapset ja nuoret arvioivat itse liikunta-aktiivisuuttaan. Liikunnaksi tässä kysymyksessä oli määritelty kaikki toiminta, joka nostaa sydämen sykettä ja saa vastaajan hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla, välitunnilla tai koulun liikuntatunneilla ja esimerkiksi ripeä kävely, juokseminen ja pyöräily.



Kuvio 1. Vähintään tunnin päivässä liikkuvien nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2017–2023 prosentteina.

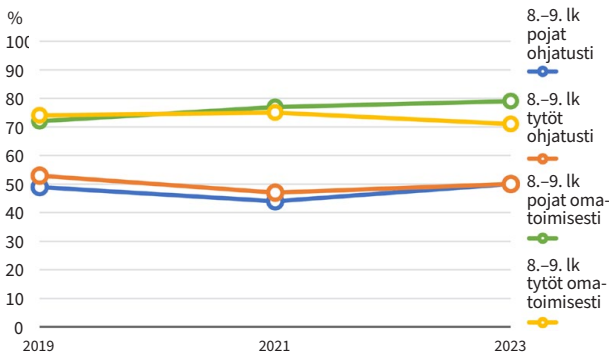
LIITU-tutkimuksen (2022) tulokset ovat samansuuntaisia: kaikista 7–15-vuotiaista noin kolmasosa (36 %) arvioi saavuttavansa liikkumissuosituksen. Liikemittarilla mitattuna liikkumissuosituksen saavutti kolmasosa (33 %) lapsista ja nuorista ja liikkumisesta suurin osa kertyi 5–10 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista. (Kokko & Martin ym. 2022.)

Kouluterveyskyselyyn vastanneista 8.–9.-luokkalaisista pojista 24 prosenttia ja tytöistä 30 prosenttia kertoi harrastavansa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla tavallisesti korkeintaan tunnin viikossa. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Korkeintaan yhden tunnin viikossa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan harrastavien nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2006–2023 prosentteina.

Kouluterveyskyselyn mukaan puolet 8. ja 9. luokkalaisista harrastaa vapaa-ajallaan liikuntaa vähintään viikoittain ohjatusti ja 75 prosenttia omatoimisesti. Pojilla omatoiminen liikunnan harrastaminen on yleisempää kuin tytöillä. Pojista liikuntaa harrastaa omatoimisesti 79 prosenttia ja tytöistä 71 prosenttia. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Liikuntaa vähintään kerran viikossa ohjatusti ja omatoimisesti vapaa-ajallaan harrastavien perusopetuksen 8. ja 9. luokkien oppilaiden osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2019–2023 prosentteina.

Tulokset ovat samansuuntaisia viimeaikaisten LIITU-tutkimuksen tulosten kanssa, joissa esimerkiksi urheiluseuratoimintaan osallistuvien nuorten osuus oli pienempi vuonna 2022 (58 %) kuin vuonna 2018 (62 %). (Kokko & Martin ym. 2022.)

Kouluterveyskyselyn mukaan liikunta-aktiivisuudessa on jonkin verran eroja myös syntyperän mukaan. Esimerkiksi 4.- ja 5.-luokkalaisista ulkomailla syntyneistä pojista 43 ja tytöistä 34 prosenttia liikkuu vähintään tunnin päivässä (suomalaistaustaisista pojista 48 % ja tytöistä 38 %). Perusopetuksen 8.- ja 9.-luokkalaisista ulkomailla syntyneistä pojista 68 prosenttia ja suomalaistaustaisista pojista 80 prosenttia harrastaa liikuntaa omatoimisesti vapaa-ajalla vähintään viikoittain. Ulkomailla syntyneistä 8. ja 9. luokkalaisista tytöistä liikuntaa harrastaa omatoimisesti 56 prosenttia ja suomalaistaustaisista tytöistä 72 prosenttia.

Miksi osa nuorista liikkuu vähän?

LIITU-tutkimuksen yhteydessä Koski ja Hirvensalo (2023) kuvaavat liikuntaa ja urheilua kulttuurisesti rakentuneena kokonaisuutena, jossa rakennetaan merkityksellisyyttä. Yleisimmin lasten ja nuorten tärkeinä pitämiä merkityksiä olivat parhaansa yrittäminen, ilo, hyvän olon saaminen, yhdessäolo, onnistumisen elämykset, terveellisyys sekä uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen. Liikunnan esteinä taas nähtiin ohjauksen ja paikkojen puute, liikunnan kalteus ja esimerkiksi kotitehtävien viemä aika.

Vapaa-ajan liikunnan esteitä voivat arjessa olla myös esimerkiksi muut harrastukset tai vapaa-ajanviettotavat tai se, että kiinnostavat liikuntaharrastukset ovat liian kalliita tai kaukana. Joskus nuori lopettaa, koska harrastus vie liikaa aikaa tai voimia, hän haluaakin keskittyä toiseen harrastukseen, koee jäävänsä ulkopuoliseksi, harrastus on hänelle liian kilpailuhenkistä tai ei pääse kilpailemaan riittävästi, tai koee kiusaamista (Markkanen 2018, Helenius 2019).

Usein kyse on myös perheessä opituista elämäntavoista. Jos vanhemmatkaan eivät ole arjessaan järjestäneet aikaa liikkumiselle, se ei ole tullut nuorellekaan rutiiniksi. Kaikilla vanhemmillä ei ole mahdollisuutta tukea lapsensa liikkumista, jos lapsen toivot harrastukset vievät liikaa aikaa ja rahaa, tai jos vanhempi ei itse alun perinkään ehdi perehtyä siihen, miten harrastuksen voisi aloittaa. Myös hyötyliikunta unohtuu helposti kiireisessä arjessa niin vanhemmilta kuin koululaisiltakin.

Suurella osalla lapsista ja nuorista harrastuksia on enemmän kuin yksi. Esimerkiksi Kouluterveyskyselyn mukaan taidetta ja kulttuuria harrastaa vähintään viikoittain 4.–5. luokkalaisista tytöistä 89 ja pojista 66 prosenttia sekä 8. ja 9. luokkalaisista tytöistä 61 ja pojista 33 prosenttia. Ohjatusti taidetta ja kulttuuria harrastaa 8. ja 9. luokkalaisista pojista viikoittain 14 ja tytöistä 22 prosenttia. Mobiililaitteella tai tietokoneella pelaamista harrastaa lähes päivittäin 43 prosenttia pojista ja 21 prosenttia tytöistä (8.–9. lk). Noin 95 prosenttia 8. ja 9. luokkalaisista kertoo harrastavansa jotakin ainakin kerran viikossa.

Miten kouluterveyskysely tehdään?

Kouluterveyskysely on koko maan kattava väestötutkimus, jossa kerätään tietoa nuorten hyvinvoinnista, terveydestä ja palveluista. Kysely toteutetaan joka toinen vuosi. Kysely on vapaaehtoinen ja siihen vastataan nimettömänä oppitunnin aikana.

Kouluterveyskyselyn tiedonkeruu toteutettiin ajalla 3.4.–12.5.2023. Vastaajien lukumäärä perusopetuksen 4. ja 5. luokilla oli 95 523 (77 %), perusopetuksen 8. ja 9. luokilla 87 147 (70 %), lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla 44 862 (68 %) ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla 19 215 (28 %).

Kouluterveyskyselyn tulokset koko maan, hyvinvointialueiden ja kuntien / koulutuksenjärjestäjän tasolla ovat saatavilla osoitteesta www.thl.fi/kouluterveyskysely/tulokset

Kyselyn tilastoraportit: www.thl.fi/tilastot/kouluterveyskysely

Harrastaminen kysyy kulttuurista ymmärrystä

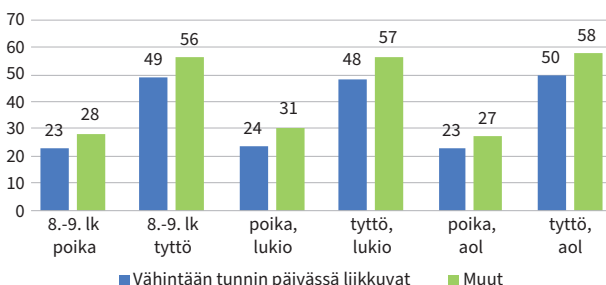
Liikuntaan ja urheiluun osallistuminen vapaa-ajalla vaatii myös liikunnan kulttuurista ymmärrystä. Lapsi tai nuori, joka ei ole esimerkiksi käynyt vapaa-ajalla urheilukentällä tai uimahallissa, ei välttämättä tiedä, miten toimia: missä vaihdetaan urheiluvarusteet? Saako urheilukentälle mennä kuka vain? Mitä urheilukentällä olevia varusteita saa käyttää? Pitääkö tennikseen pelivuoro varata etukäteen? Maksaako se, ja miten maksetaan?

Toinen käytännön kysymys on, millaisen vastaanoton satunnainen tulija saa aktiiviharrastajilta. Neuvooko kukaan alkuun? Pääseekö harjoitusryhmiin mukaan vai jääkö muita myöhemmin aloittava ulkopuolelle? Kun suuri osa nuorista harrastaa liikuntaa omaehtoisesti, se tarkoittaa usein esimerkiksi lenkkeilyä, pyöräilyä tai kuntosaleja. Mutta jos liikuntaa harrastamaton nuori haluaa aloittaa kuntosalilla tai muussa matalan kynnyksen liikuntapaikoiksi tarkoitettussa ympäristössä, hän tarvitsisi usein aluksi ohjausta esimerkiksi eri laiteiden käytöstä, niihin liittyvästä jonotuskulttuurista ja harjoittelun tavoitteista.

Väsymys yleisempää vähemmän liikkuvilla

Kouluterveyskyselyssä kartoitetaan lasten ja nuorten elintapoja erityisesti kouluhyvinvoinnin viitekehyksessä. Esimerkiksi 8. ja 9.luokkaa käyvistä pojista 37 prosenttia ja tytöistä 47 prosenttia kertoi, ettei syö aamupalaa joka arkiamu. Perusopetuksen 8. ja 9. luokkaa käyvistä pojista 31 prosenttia ja tytöistä 41 prosenttia nukkui arkinen alle kahdeksan tuntia yössä. Tytöistä 55 prosenttia ja pojista 27 prosenttia kertoo olevansa päivällä väsyneitä ja uupunaita päivittäin.

Monella on siis parannettavaa muissakin hyvinvointia tukevilla elintavoissa kuin riittävässä liikkumisessa. Terveystilansa koki keskinkertaiseksi tai huonoksi noin kolmannes tytöistä perusopetuksen 8. ja 9. luokalla, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Pojilla vastaavat osuudet olivat 16–20 prosenttia. Perusopetuksen 4. ja 5. luokan tytöistä 14 prosenttia ja pojista 9 prosenttia koki terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Väsymystä ja uupumusta päivittäin kokeneiden osuus suosittelun mukaan liikkuvilla ja muilla nuorilla 2023 prosentteina.

Päivittäistä väsymystä ja uupumusta kokeneiden osuus on pienempi vähintään tunnin viikossa liikkuvilla kuin muilla nuorilla. Tytöillä päivittäinen väsymys on yleisempää kuin pojilla. Väsymystä ja uupumusta kysyttiin nuorilta seuraavasti: ”Mieti kolmea viime kuukautta tähän päivään asti. Kuinka usein olet kokenut seuraavia asioita?” Väittäjä: Olet päivisin väsynyt ja uupunut. Vastausvaihtoehdot olivat päivittäin tai lähes joka päivä, noin kerran viikossa, harvemmin kuin kerran viikossa, en koskaan.

Liikunnan lisääminen arkeen on myös jaksamisen ja mielenterveyden tukemista. Kouluissa ja oppilaitoksissa esimerkiksi Liikkuvan koulun ja liikkuvan opiskelun menetelmät ovat tärkeä tapa lisätä lasten ja nuorten päivittäistä liikkumista, vaikka vapaa-ajan liikunta jää monella vähäiseksi. Myönteiset kokemukset arkiliikkumisesta ja esimerkiksi liikuntaleikit antavat malleja myös aktiivisempaan vapaa-aikaan. Lapsuus- ja nuoruusajan liikuntaharrastus on mm. yhteydessä poikien parempaan mielenterveyteen nuorena aikuisena (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2017). ♦

LÄHTEET:

Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J. P., Häkkinen, A., Vasankari, T., Mäkinen, J., Mäntysaari, M. & Kyröläinen, H. 2017. Relationships between youth sports participation and mental health in young adulthood among Finnish males. American Journal of Health Promotion. First Published December 21, 2017, <https://doi.org/10.1177/0890117117746336>

Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J. P., Häkkinen, A., Vasankari, T., Mäkinen, J., Mäntysaari, M. & Kyröläinen, H. 2017. Lapsuusajan kilpaurheilu suojaa psyykkiseltä oireilulta aikuisiässä. Tutkimuksesta tiiviisti 39 / 2017, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Helenius, J. 2019. ”Tämän ikäisenä pitää vielä harrastaa monipuolisesti erilaisia asioita”. Vanhempien ja valmentajien näkemyksiä turvallisuudesta harrastusryhmästä. Raportti kyselystä ja kehittämisehdotuksia urheiluseuroille. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. <https://cdn.mll.fi/prod/2019/03/07091017/Raportti-vanhempien-ja-valmentajien-urheilukyselyist%C3%A4-6.3.20191.pdf>

Kokko, S. & Martin L. (toim.). 2023. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1

Koski, P. & Hirvensalo M. 2023. Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa Sami Kokko ja Leena Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 48–57.

Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2023. Tilastoraportti 48/2023, 21.9.2023. THL. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230913124224>

Markkanen, E.-L. 2018. ”Jos siel ois joku kaveri”. Lasten ja nuorten kokemuksia liikuntaharrastuksista. <https://cdn.mll.fi/prod/2018/03/27052054/Jos-siel-ois-joku-kaveri--Lasten-ja-nuorten-kokemuksia-liikunta-ja-urheiluharrastuksista-.pdf>

Nuorten arki – Kouluterveyskysely 2023. Tilastoraportti 51/2023, 21.9.2023. THL. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230913124238>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>

Syksyn 2023 Move!-mittaukset: Pieniä toivonpilkahduksia

Peruskouluikäisten fyysisessä toimintakyvyssä näkyy Move!-mittausten perusteella orastavia myönteisiä merkkejä. Pojilla kestävyyskunto ja liikkuvuus ovat parantuneet ja entistä harvemman toimintakyky on alhaisella tasolla. Myös tytöillä tulokset ovat joko hieman parantuneet tai pysyneet edellisen vuoden tasolla.

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN MOVE!-MITTAUKSET ovat osa viides- ja kahdeksaluokkalaisten liikunnan opetusta. Mittaukset koostuvat kuudesta osiosta, jotka mittaavat kestävyys- ja lihaskuntoa, motorisia taitoja sekä liikkuvuutta. Tuloksia hyödynnetään koulun liikuntakasvatuksessa, oppilaiden laajoissa terveystarkastuksissa sekä tiedolla johtamisen työkaluna alueellisesti ja valtakunnallisesti. Syksyn 2023 valtakunnallisessa tiedonkeruussa Move!-mittaustuloksia kirjattiin noin 111 000 oppilaalta, joka vastaa noin 95 prosenttia kohderyhmästä.

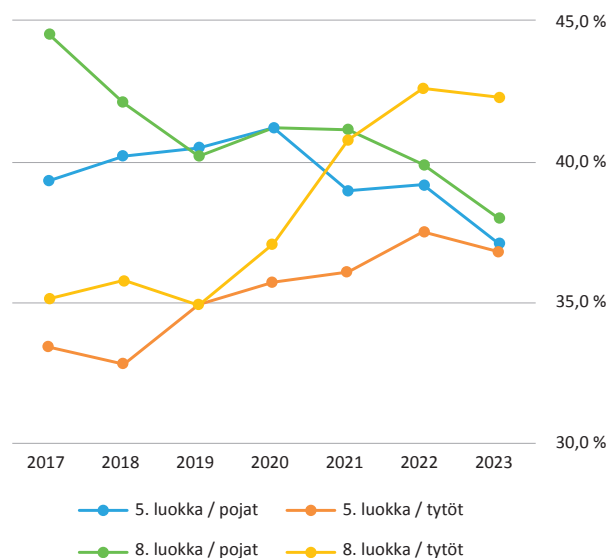
Move!-mittaristossa fyysinen toimintakyky on määritelty kansanterveydellisen näkökulman mukaan elimistön toiminnalliseksi kyvyksi selviytyä fyysistä ponnistelu edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista. Koululaisten arjen fyysisiä tehtäviä ovat esimerkiksi koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin, koulu- ja harrastusvälineiden kantaminen sekä liikenteessä, erilaisissa maastoissa ja erilaisilla alustoilla liikkuminen tilanteen vaatimalla tavalla.

Tämä tuloskoonti antaa yleiskuvan fyysisen toimintakyvyn kokonaistilanteesta sekä esittelee viidennen ja kahdeksannen vuosiluokan poikien ja tyttöjen osiokohtaisia mediaanituloksia syksyn 2023 mittauksista. Tarkemmat valtakunnalliset ja alueelliset tulostiedot sekä lisätiedot mittauksista ja viitearvoista löytyvät Move!-järjestelmän verkkosivuilta.

Toimintakyvyn kokonaistilanne ja alueelliset erot

Move!-tuloksia ja fyysistä toimintakykyä voidaan tarkastella kokonaisuutena summaindikaattorin avulla, joka on muodostettu kaikista kahdeksasta Move!-mittausosiosta painottamalla kestävyyttä, lihaskuntoa, motorisia taitoja ja liikkuvuutta yhtäläisesti. Indikaattori kuvaa prosenttiosuuden oppilaista, joilla toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Tiedot ovat saatavilla Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Sotkanet-palvelusta myös alueellisesti kunta- ja hyvinvointialuetasolla.

Kokonaisuudessaan vuoden 2023 valtakunnallisten Move!-tulosten perusteella viides- ja kahdeksaluokkalaisten fyysisen toimintakyvyn lasku näyttää tasaantuneen ja jopa osin kääntyneen nousuun. Pojista yhä harvemmallalla oli alhainen fyysinen toimintakyky ja tyttöjen tulokset ovat pysyneet ennallaan tai hieman parantuneet viime vuodesta. Edelleen kuitenkin viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaista 38,4 prosentilla fyysinen toimintakyky on huolta herättävällä tasolla, jolloin osalla oppilaista voi olla vaikeuksia jaksaa arkipäiväisiä askareita kohtuuttomasti väsymättä. Kuviossa 1 on kuvattu tarkemmin alhaisen toimintakyvyn oppilaiden osuuden kehitystä eri raportointiryhmien osalta.



Kuvio 1. Oppilaiden osuus, joilla fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.



Kuva 1: Viisiloikka vauhdissa. Kuva Henri Valkeinen

Hyvinvointialueiden ja kuntien erot ovat merkittäviä, sillä heikon toimintakyvyn oppilaiden osuus vaihtelee 32 prosentista 50 prosenttiin hyvinvointialueiden välillä ja 0 prosentista ja 92 prosenttiin kuntien välillä. Vaikka Move!-n summaindikaattori toimiikin parhaiten nimenomaan seurannan välineenä, on muutosten tulkinnessa syytä olla varovainen. Muutoksen tulisi olla pienissä alle 100 oppilaan kunnissa vähintään 5 prosenttiyksikköä, jotta siihen kannattaa kiinnittää huomiota. Suuremmissa kunnissa muutamiin prosenttiyksiköiden muutokset ovat jo merkittäviä.

Tuloksista selvisi myös muita alueellisia eroja. Kun fyysisen toimintakyvyn kokonaisuutta tarkasteltiin suhteessa väestötiheyteen, havaittiin että tiheimmin asutuilla kaupunkiseuduilla oppilaiden toimintakyky on selkeästi parempi kuin harvemmin asutuilla maaseuduilla. Eron syistä ei ole tarkempaa tutkimusta, mutta taustalla voivat olla esimerkiksi pitkät koulu- ja harrastusmatkat sekä vähäisemmät liikunta- ja harrastusmahdollisuudet harvemmin asutuilla alueilla verrattuna kaupunkeihin.

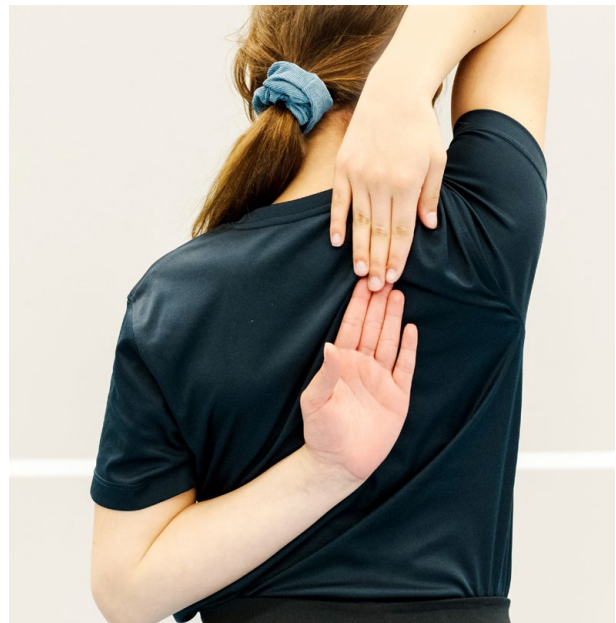
Poimintoja tuloksista

Kestävyyskunto

Oppilaiden kestävyyskuntoa ja liikkumistaitoja mitattiin 20 metrin viivajuoksulla. Mittausosiossa oppilas juoksee edestakaisin 20 metrin matkaa kiihtyvässä ääninauhan mukaisessa tahdissa. Tulos on kokonaisaika, jonka oppilas jaksaa juosta annetussa tahdissa.

Syksyn 2023 tulosten perusteella kestävyyskunto on hieman parantunut sekä viides- että kahdeksaluokkalaisilla pojilla verrattuna edelliseen vuoteen. Myös viidennen luokan tyttöillä kestävyyskunnan mediaani on hieman noussut, kun taas kahdeksaluokkalaisilla tyttöillä tulokset ovat säilyneet edellisen vuoden tasolla.

Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 3 minuuttia 44 sekuntia ja poikien 4 minuuttia 40 sekuntia. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 4 minuuttia 12 sekuntia ja poikien tasan 6 minuuttia. Positiivisesta kehityksestä huolimatta isolla osalla oppilaista kestävyyskuntoa kaipaa kohentamista.



Kuva 2: Oikean olkapään liikkuvuuden mittaus. Kuva Henri Valkeinen

Lihaskunto

Oppilaiden lihaskuntoa mitattiin kahdella eri osiolla: ylävartalon kohotuksilla sekä punnerruksilla. Ylävartalon kohotuksessa eli vatsarutistuksessa oppilas makaa selinmaakuulla polvet koukistettuna ja käsivarret suorina vartalon vierellä. Tästä asennosta tehdään ääninauhan mukaisessa tasaisessa tahdissa mahdollisimman monta vatsalihasrutistusta siten, että sormet liukuvat maahan asetetun mittaliuskan toiseen reunaan. Tulos on oikein suoritettujen rutistusten määrä (maksimi 75 toistoa).

Tulosten mukaan keskivartalon lihaskunto on hieman parantunut kahdeksannen luokan pojilla, muilla tulokset ovat säilyneet viime vuoden tasolla. Viidennen luokan tyttöjen ja poikien mediaanitulos oli 28 toistoa. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 32 ja poikien 41 toistoa.

Liikkumattomuuden ja alentuneen toimintakyvyn haasteeseen vastaaminen on ajankohtaisempaa kuin koskaan.

Punnerrusosiossa oppilaat suorittavat mahdollisimman monta etunojapunnerrusta 60 sekunnin aikana. Pojilla tukiasteena toimivat kämmenet ja varpaat, tytöillä kämmenet ja polvet.

Tulosten perusteella sekä viides- että kahdeksaluokkalaisten poikien ylävartalon voima ja kestävyys ovat hieman parantuneet viime vuoteen verrattuna. Tyttöjen osalta tulokset ovat pysyneet viime vuoden tasolla. Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 24 toistoa ja poikien 18 toistoa. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 25 toistoa ja poikien 24 toistoa.

Motoriset taidot

Oppilaiden motorisia taitoja mitattiin niin ikään kahdella osiolla: vauhdittomalla viisiloikalla sekä heitto-kiinniottoyhdistelmällä. Liikkumistaitoja, dynaamista tasapainoa sekä alaraajojen voimaa mittaavassa vauhdittomassa viisiloikassa oppilas loikkaa yhteensä viisi kertaa siten, että hän tekee ensimmäisen ponnistuksen tasajalkaa ja tämän jälkeiset vuorojaloin. Tulos on etäisyys hyppypaikalta alastulopaikkaan.

Vauhdittoman viisiloikan tulokset ovat hieman parantuneet viidesluokkalaisilla tytöillä ja pojilla edellisvuodesta. Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 7,65 metriä ja poikien 7,80 metriä. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 8,6 metriä ja poikien 9,50 metriä.

Heittämistä, kiinniottamista, havaintomotorisia taitoja sekä yläraajojen voimaa mittaavassa heitto-kiinniottoyhdistelmässä oppilas heittää 20 kertaa tennispallolla seinään merkittyyn neliöön ja ottaa pallon kiinni yhden lattiapompun jälkeen. Kiinniotossa voi liikkua heittoviivan etupuolelle. Tulos on onnistuneiden suoritusten lukumäärä.

Tulosten mukaan heitto-kiinniottoyhdistelmässä ei ole tapahtunut muutoksia viime vuoteen verrattuna. Viidennen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 10 ja poikien 13 toistoa. Kahdeksannen luokan tyttöjen mediaanitulos oli 14 ja poikien 15 toistoa.

Liikkuvuus

Kehon liikkuvuutta arvioitiin kolmella eri asennolla, jotka mittaavat lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuutta, alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuutta sekä yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuutta. Tulokset raportoidaan onnistuneiden suoritusten prosenttiosuuksina.

Viidennen ja kahdeksannen luokan poikien liikkuvuus on kokonaisuudessaan hieman parantunut edelliseen vuoteen verrattuna. Tyttöillä tulokset ovat säilyneet viime vu-

den tasolla. Kaikista liikkuvuusosioista onnistuneiden suoritusten osuus oli viidennen luokan pojilla 80,4 prosenttia ja tytöillä 90,2 prosenttia. Kahdeksaluokkalaisilla osuudet olivat pojilla 82,5 prosenttia ja tytöillä 91,4 prosenttia.

Tytöillä liikkuvuus on siis selvästi parempi, vaikka pojat ovatkin hieman kaventaneet eroa mittaushistorian aikana. Ero on suurin alaselän suoristamisessa täysistunnassa. Neljänneksellä kahdeksaluokkalaisista pojista liike ei onnistu, kun taas tytöillä vastaava haaste on noin kuudella prosentilla oppilaista.

Pojilla alaselän ojennus siinäkin mielessä mielenkiintoinen, että se on ainoa liikkuvuusosio, jossa onnistuneiden osuus on selkeästi alhaisempi yläkoulussa kuin alakoulussa. Muissa liikkuvuusosioissa ei tapahdu näin merkittävää romahdusta.

Toimintakyvyn ja liikkumisen edistäminen

Lasten ja nuorten toimintakyvyllä ja liikkumisella on merkittäviä vaikutuksia yksilön hyvinvointiin, mutta myös koko yhteiskuntaan. Pienenevien ikäluokkien Suomessa liikkumattomuuden ja alentuneen toimintakyvyn haasteeseen vastaaminen on ajankohtaisempaa kuin koskaan. On selvää, että yhden hopealuodin sijaan tarvitaan laaja valikoima toimia eri hallinnonaloilta. Systemisiä ja rakenteisia keinoja voisivat olla esimerkiksi fyysistä aktiivisuutta tukevien varhaiskasvatus-, koulutus- ja sosiaali- ja terveystalveluiden vahvistaminen sekä fyysiseen aktiivisuuteen kannustavan elinympäristön kehittäminen.

Hallitusohjelman Suomi liikkeelle -kokonaisuudessa nostetaan esiin liuta toimenpiteitä, joiden tavoitteena on lisätä kaikkien ikäryhmien liikkumista. Lasten ja nuorten osalta yhtenä toimenpiteenä esitetään liikuntaneuvonnan ja -ohjauksen toteuttamista laajojen terveystarkastusten yhteydessä Move!-tulosten perusteella. On mielenkiintoista seurata, mitä tämä tulee konkreettisesti tarkoittamaan lasten ja nuorten arjessa. Joka tapauksessa olisi tärkeää kiinnittää erityistä huomiota niihin oppilaisiin, joiden toimintakyky on heikentynyt. ♦

LISÄTIETOA:

Valtakunnalliset ja maakunnalliset Move!-tulokset: www.oph.fi/move
Fyysisen toimintakyvyn indikaattori: www.sotkanet.fi

JOUKO KOKKONEN



Vanttilan koulussa liikuntaa opettava Ari Siikanen tulee hyvin toimeen oppilaiden kanssa.

Kuva: Jouko Kokkonen

Hyvä liike, parempi mieli

Onnistumisen ilo ja kaverit saavat yläkoululaisenkin liikkeelle. Tämän tietää vuoden 2023 liikunnanopettaja Ari Siikanen Espoosta.

Liikunta- ja terveystiedon opettajat LIITO ry. valitsi espoolaisessa Vanttilan koulussa opettavan **Ari Siikasen** vuoden 2023 liikunnanopettajaksi. Siikasen mieltä lämmitteää erityisesti se, että ehdotuksen teki vanhempainyhdistys, mikä kertoo oppilaiden olevan opettajaansa tyytyväisiä. Koulun käytävillä ja pihalla liikkuesssa onkin helppo huomata, että Siikanen on pidetty opettaja. Yhdellä jos toisella oppilaalla on asiaa hänelle.

Siikanen sanoo, että oppilas joutuu liikuntatunneilla henkisesti lujille. Toisen silmien edessä tehtävät liikkeet näkyvät kaikille toisin kuin paperille tai koneelle naputeltavat sanat ja numerot. Asetelma korostuu yläkoulussa, jonka aikana nuoret etsivät itseään. Liikunnanopettaja joutuukin miettimään, miten hän saa yläkoululaiset liikkumaan.

– Liikuntatunneista pitää tehdä sellaisia, että niistä jää hyviä kokemuksia oppilaille. Liikutaan, mutta kumminkin niin, että tiukaltakin tunnilta jokainen tulee hymyssä suin pois.

Luokan henki vaikuttaa paljon liikuntatunteihin. Jos se on huono, niin opettaminen vaikeutuu. Ylipäätään kaverien merkitys korostuu yläkoulussa. Kun liikunnasta innostuneet lähtevät liikkeelle, niin he vetävät myös vähemmän liikkuvat mukaan.

Iso oppilasmäärä kysyy neuvokkuutta

Lounaispoolainen Vanttilan koulu natisee Siikasen mukaan liitoksistaan oppilasmäärän vuoksi. Noin 500 oppilaalle tarkoitetun pääkoulun liikuntatiloja käyttää esikoululaiset mukaan laskettuna yli 800 oppilasta, joista osa opiskelee lisärakennuksessa. Ala- ja yläkoululaiset liikkuvat jopa 60–70 oppilaan ryhmissä. Liikuntatuntien järjestäminen vaatii kekseliäisyyttä. Tammikuuisena haastattelupäivänä oli kova lumisade.

– Olimme lumipyryssä aamulla 9A-luokan kanssa luistelemassa. Oli meillä ihan kivaa. Oli tarkoitus pelata jääpelejä ja opetella terän käyttöä. Otettiin siten hippaa, ultimatea ja salamapalloa.

"Minusta on kiva tulla aamulla töihin ja nähdä oppilaita."

Toinen yhdeksäsluokkalaisten ryhmä pelasi salibandya ja kolmas lähti hiihtämään. Yläkoululaiset voivat valita liikunnan myös valinnaisaineeksi. Kysyntä on suurempi, kuin mitä tilat antavat myöten. Valinnaisilla liikuntatunneilla tutustutaan ja syvennyttään erilaisiin liikuntamuotoihin.

Liikkuva koulu on ollut Siikasen näkökulmasta hyvä kokonaisuus. Ohjelman jakamat avustukset ovat tuoneet hyvän lisän välinehankintoihin, vierailuihin ja ohjaajapalkkioihin. Tuki mahdollisti esimerkiksi keväällä 2023 yläkoululaisille kaksi tutustumismatkaa erilaisiin liikuntapaikkoihin. Oppilaat ovat voineet kokeilla mm. kiipeilyä, padelia, tennistä, sulkapalloa, keilausta ja minigolfia.

Vanttilan koulu on voinut myös ostaa avustuksella Kivenlahden squashhallin tarjoamia edullisia squashvuoroja. Näille kouluajan ulkopuolisille vuoroille yläkoululaiset ovat saaneet ottaa vanhempansa mukaan tai pelata keskenään. Espoo tarjoaa myös Kulpsin (Kulttuuri ja liikuntapolku) avulla kaikille oppilaille yhden koulun ulkopuolisen liikuntakokeilun lukukaudessaan.

Lisää liikkumista koulupäivään

Vanttilan koulun yläkoululaisilla on mahdollisuus tulla liikkumaan kolmena aamupäivänä pitkällä välitunnilla klo 9.45–10.15 puoleksi tunniksi omatoimisesti liikuntasaliin. Opettaja valvoo vuoroa, mutta ei ohjaa oppilaita. Kysyntää höntsäsalivuorolle olisi joka päivä, mutta tilat eivät anna myöten.

Siikasen haaveilee tilanteesta, jossa olisi mahdollista liikuttaa kaikkia oppilaita vähintään puoli tuntia joka päivä. Tällöin täytyisi jo puolet päivittäisestä liikuntasuosituksista. Liikunnallistamisen edellytykset olivat Siikasen mielestä hyvät, kun Vanttilan koulussa opiskeli noin 500 oppilasta.

– Tuntuu että Espoosakin mennään toiseen suuntaan. Halutaan koko ajan isompia yksiköitä pelkästään säästösyistä. Tämä on halvempaa, mutta se ei tue oppilasta, ei liikunnassa eikä muissakaan aineissa.

Vanttilan koulun liikunnanopettajat haluavat saada oppilaat liikkumaan koulupäivän aikana myös liikuntatuntien ulkopuolella. Syksyllä liikettä toivat jalkapallon ja lentopallon välituntisarjat. Lisäksi oppilaiden käytössä on pitkillä välitunneilla ulkokuntosali.

Koulun lähistöllä asuva Siikasen käyttää aikaansa myös iltaisin järjestettävään toimintaan. Tiistai-iltaisin 6.–9-luokkalaisten voivat tulla pelaamaan koululle sulkapalloa klo 17–18 ja 18–19. Siikasen on paikalla ja ohjaa tarvittaessa pelaajia. Jälkimmäisellä vuorolla käy pelaamassa myös perheitä. Ilta jatkuu yläkoululaisten, opettajien ja vanhempien salibandyllä, jota tulee pelaamaan myös koulun entisiä oppilaita. Keskiyökköisin yläkoululaisilla on illansuussa käytössä



Ari Siikanen. Kuva: Jouko Kokkonen

punttisali Siikasen johdolla. Vuorolla käy säännöllisesti toistakymmentä yläkoululaista.

Liikunnanopettajan työnkuva

Siikanen kokee, että liikunnanopetusta arvostavat Vanttilan koulussa niin toisten aineiden opettajat kuin vanhemmatkin. Myös vanhemmista huomaa, että he liikuttavat omia lapsiaan. Valtaosalla oppilaita kotiolot ovat hyvällä mallilla.

Vuonna 1996 liikunnanopettajaksi Jyväskylän yliopistosta valmistunut Siikanen sanoo koulutuksen antaneen hyvät valmiudet työskennellä opettajana. Pohjalla olivat kiinnostus liikuntaan ja vahva palloiluusta. Opintojen aikana hän joutui perehtymään uusina asioina mm. rytmikkaan ja telinevoimisteluun. **Erkki Tervon** voimistelutunnit ovat jääneet Siikaselle mieleen vaativina ja antoisina. Rytmikan opintojen ansiosta tanssituntien vetäminen tuntuu hänestä mukavalta. Liikunnalla oppi Siikasen mukaan hyvin eri lajin ja liikkumisen perustaidot ja niiden opettamisen.

Siikasen näkee koulutuksen antavan Jyväskylästä valmistuville hyvät taidot ja kasvatuksellista osaamista. Hän pohtii opettajana toimimisen olevan myös persoonallisuuskysymys, kuten useissa muissakin ammateissa. Ryhmänhallintataidot ja oppilasaines vaikuttavat osaltaan mahdollisuuksiin keskittyä opettamiseen. Liikunnanopetus on Siikasen mukaan aina ryhmätöitä.

– Minulla on liikunnassa monta upeaa kollegaa ja etenkin työparini **Hanna Hautalan** kanssa opetus, organisointi ja yhteistyö sujuvat upeasti. Voisi sanoa, että ammatillisesti täydennämme hienosti toisiamme. Tykkään todella paljon työstäni. Minusta on kiva tulla aamulla töihin ja nähdä oppilaita, pidän opettamisesta, kertoo Siikanen.

Siikanen kokee, ettei liikunnanopettajan työnkuva ole oleellisesti muuttunut hän uransa aikana. Hän on halunnut tehdä oppilaille tutuksi mahdollisimman monia liikun-

tamuotoja, joten lajipohjaisesta lähestymisestä luopuminen ei ollut suuri muutos.

- Ja kyllähän lajeissa opetellaan heittämään, liukumaan ja painonsiirtoa. Asioita pitää pystyä myös soveltamaan, ettei mennä laji edellä vaan niin, että jokainen pääsee mukaan.

Pojat ja tytöt liikkuvat Vanttilan liikuntatunneilla yhdessä. Siikanen kertoo, että joukkuepeleissä jokainen voi valita itselleen sopivan ryhmän. Osa haluaa pelata kovemmin ja toiset vähän kevyemmin. Kun suunnilleen yhtä taitavat pelaavat keskenään, niin peli on hauskaa ja tasaväkistä.

Move!-mittauksilla paikkansa

Move!-mittausten kertomaa Siikanen pitää karuna. Vanttilan koululla Move!-tulokset ovat kuitenkin suurten kaupunkien tapaan parempia kuin keskimäärin. Alueen vanhempien aktiivisuus kannustaa lapsiaan liikkumaan näkyvä tuloksissa. Vanttilassa vain pieni osa oppilaista on heikoimassa tulostuloryhmässä.

Siikasen mielestä Move!-tulosten pohjalta pitää toimia ja antaa eri toimijoille mahdollisuus muuttaa tilannetta. Yksi ratkaisu on lisätä liikuntatunteja, mutta tämäkään ei toimi, jos käytössä ei ole tarpeeksi tiloja. Koulujen liikuntatilojen olisi oltava Siikasen mielestä suurempia ja myös seurojen

käyttöön paremmin sopivia. Vanttilan koululla ei mahdu esimerkiksi pelaamaan kunnolla koripalloa, kun kentän rajat kulkevat seinänvierustalla.

Koulujen tilojen käytön tehostamista olisi Siikasen mielestä syytä miettiä. Hän pohtii, voisiko kouluista tulla paikkoja, joista lainataan liikuntavälineitä, ja voisiko koulun liikkumiseen soveltuvia tiloja käyttää myös iltaisin. Tämä vaatisi iltavalvonnan järjestämistä.

Liikunnanopetuksesta keskusteltaessa esiin nousevat nopeasti huonot muistot. Siikanen toivoo, ettei näin käy enää tulevaisuudessa, vaan päällimmäisenä ovat myönteiset kokemukset. Hän muistelee lämmöllä liikuntaa inhonneita oppilaita, jotka ovat löytäneet oman tapansa liikkua. Tätä on auttanut yrittämisen merkityksen korostaminen tunneilla ja liikunnan arvioinnissa.

- Täällä ei keskitytä mittaamiseen, jokainen saa olla just sellainen kuin on. Ja jokaista autetaan, mutta jokaisen pitää yrittää.

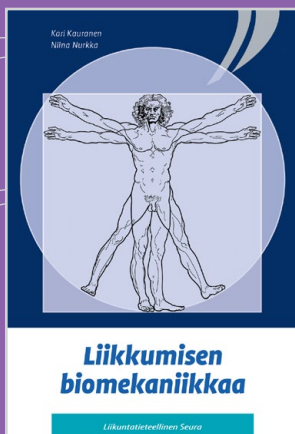
Siikasen mukaan on hieno hetki, kun oppilas oivaltaa jotakin liikkumisesta. Vielä parempi on, jos opettaja mahdollisesti onnistuu antamaan tunnustusta opeteltavan asian oppimisesta, esimerkiksi onnistuneesta painonsiirrosta sukselta toiselle hiihtäessä. Yksilöity palaute auttaa kehittämään taitoja ja voi kantaa pitkälle. ♦

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 biomekaniikka** 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 biomekaniikka 55 €

PEKKA MATOMÄKI, FT
Jyväskylän yliopisto
pejamato@jyu.fi

Voimaharjoittelusta on moneksi



Kuva: Antero Aaltonen

Naisten voimaharjoittelun tutkimuksen erityispiirteet ja yksilölliset vasteet olivat vahvasti esillä Jyväskylän viimesykyisessä voimakonferenssissa. Monissa esityksistä korostettiin, että voiman ja lihasmassan kasvattamisessa oleellisinta on pitkäjänteinen perusasioiden oikeintekeminen.

RITVA MIKKONEN KUVAILI ESITELMÄSÄÄN alkutaivaltaan opiskelijana ja tutkijana, kun hän etsi tuloksia, jotka koskisivat juuri häntä. Mikkonen totesi, ettei ”löytänyt itseään tutkimusartikkeleista”. Hän on sittemmin tutkimuksellaan pyrkinyt korjaamaan tätä epäsuhtaa. Voimakonferenssissa hän kertoi yhdistetystä voima- ja kestävyys-harjoittelusta, joka vaikuttaa naisilla pääsääntöisesti myönteisesti, kuten miehilläkin.

Mikkonen korosti naisia koskevien tulosten perustuvan vain muutamiin tutkimusartikkeleihin. Kovin selkeää näyttöä ei ole naisilla esimerkiksi yhtäaikaisen voima- ja kestävyys-harjoittelun potentiaalisesta interferenssivaikutuksesta, eli kestävyys-harjoittelun voiman ja lihasmassan kasvua estävästä vaikutuksesta suurilla harjoitusvolyymeilla.

Kuukautiskierron tutkimusasetelmaan sisällyttämisen metodologisista haasteita ja puutteita pohti eritoten Kirsty Elliot-Sale. Aiemmin Elliot-Sale oli toivonut tehtäväksi ”lisää naistutkimuksia”, mutta nykyisin hän kaipaa ”lisää hyvälaatuisia naistutkimuksia”. Elliot-Salen mukaan esimerkiksi kuukautiskierronharjoittelusta on tehty enemmän koon-tiartikkeleja kuin varsinaisia hyvälaatuisia tutkimuksia.

Katsausten perusteella kuukautiskierron perustuvat voimaharjoitteluohjelmat eivät näytä olevan tehokkaampia kuin geneerisemmät kuukautiskierron huomioimattomat harjoitteluohjelmat. Joillakin kuukautiskivut saattavat tosin vaikuttaa suoritukseen ja olotilaan harjoituksissa. Tällöin kuukautiskierron huomioiminen ja helppojen jaksojen ohjelmoiminen kiivuliaimpiin päiviin voi olla perusteltua.

Naisia koskevan tutkimuksen interventiot suunniteltava huolellisesti

Elliot-Sale muistutti, että *"ainoa säännöllisyys kuukautiskierrossa on epäsäännöllisyys"*. Hyvälaatuisissa interventioissa tulisi kuitenkin etukäteen varmistaa kierron seurannalla sen säännöllisyys, minkä vuoksi interventiot kestävät jopa kaksi kertaa pidempään kuin miehistä koostuvien tutkimusjoukkojen interventiot. Kierron aikana pelkkä vuotopäivän alkamishetki ei ole parasta täsmällisyyttä tavoiteltaessa riittävä etenkin kuukautiskierron harjoittelututkimuksissa, joissa myös ovulaatio tulisi paikallistaa esimerkiksi hormonitestien avulla. Näiden lisäksi suorituskykytestit tulisi toteuttaa johdonmukaisesti samaan aikaan kierron kanssa.

Sekä Elliot-Sale että Mikkonen painottivat, että normaalin kuukautiskierron lisäksi on olemassa suuri määrä erilaisia hormoniprofiileita, joiden taustalla ovat epänormaali kuukautiskierron, hormonaalisen ehkäisyn käyttö, murrosikä, raskaus ja imetys sekä menopaussi. Erilaiset hormonaaliset profiilit voivat vaikuttaa pitkäkestoisiin adaptaatioihin ja niiden sisällyttäminen samaan tutkimukseen sekoittaa asetelmaa. Nainen saattaa elämänsä aikana läpikäydä kaikki nämä eri profiilit, joten työskätkä riittää vielä, jotta kaikki naiset kaikissa elämänvaiheissa löytäisivät itsensä tutkimusartikkeleista.

Naisen biologisten erityispiirteiden ottaminen huomioon on laajentanut voimaharjoittelututkimusta. Sekä **Keijo Häkkinen** että **Simon Walker** toivat esitelmässään esiin, että naiset väsyvät vähemmän voimaharjoituksissa, ja heidän voimatonsa palautuvat nopeammin rankan voimaharjoitussession jälkeen alkupeleille tasolle. Walkerin mukaan tämä näkyy myös harjoittelutarpeessa: koska naiset väsyvät vähemmän, he saattavat tarvita tietyissä tapauksissa enemmän toistoja kehittymiseen.

Akutteja hormonivasteita käsitellyt **William Kraemer** pyrki tuomaan esille naisten ja miesten vaste-eroista yksittäisessä voimaharjoituksessa. Hänen mukaansa miehillä testosteronivaste saattaisi olla voimakkaampi ja naisilla vahvempi insuliininkaltaisen kasvutekijän IGF-1 vaste. Muuten vasteet, kuten kasvuhormoni, katekolamiinit tai kortisoli eivät juuri eroa sukupuolten välillä. Aihepiirin tutkimuksia on tehty tosin hyvin vähän.



Nopeusperusteisen voimaharjoittelun demo menossa.

Kuva: Pekka Matomäki



Voimakonferenssin kantavia voimia olivat Juha Ahtiainen (vas.), Keijo Häkkinen ja Urs Granacher. Kuva: Simon Walker

Nopeusperusteisen voimaharjoittelun hyvät ja huonot puolet

Simon Walker ja Fernando Pareja-Blanco kertoivat nopeusperusteisesta voimaharjoittelusta ja antoivat siitä myös luentosalidemonstraation. Tässä harjoittelumuodossa jokainen toisto sarjassa tehdään maksimaalisella nopeudella ja tangon liikenopeus mitataan kaikista sarjoista.

Sarjassa tapahtuva liikenopeuden hidastuminen kertoo väsymisen tasosta. Harjoittelija on puolivälissä sarjaansa, kun liikenopeus on sarjan aikana laskenut 25 prosenttia. Yli 50 prosentin hidastuminen tarkoittaa lähes maksimaalista uupumista.

Lisäksi sarjan ensimmäinen toisto tuo suurimman liikenopeuden, ja sen avulla voidaan referenssitaulukoita käyttäen suoraan arvioida kyseisen liikkeen maksimisuuritus. Lisätarkkuutta saadaan session aikana. Tämä mahdollistaa maksimivoiman arvioinnin submaksimaalisilla kuormilla tarkemmin kuin toistomaksimeilla. Maksimivoiman arviointi tällä tavoin ei ole niin kuormittavaa ja periaatteessa pelkillä lämmittelykuormilla voitaisiin arvioida sen hetkinen voimataso. Lisäksi menetelmä on huomattavasti tur-

vallisempi kuin varsinainen maksimaalisen ykköstoiston testaaminen.

Menetelmä voi avata mahdollisuuden testata maksimivoimaa harrastajilla tai urheilijoilla, jotka eivät pysty tai uskalla suorittaa maksimipainoilla liikkeitä turvallisesti. Se mahdollistaa myös maksimivoiman seuraamisen ilman liiallista kuormitusta, jos harjoitusjaksossa on tarkoitus painottaa jotain muuta kuin voimaharjoittelua.

Vaikka maksimivoiman kenttätestaaminen tällä tavoin onkin houkuttelevaa, nopeusperusteiseen voimaharjoitteluun sisältyy harmillisen monta virhelähdettä. Näitä ovat tangon vaakaliike, harjoittelijan tottumattomuus maksimaaliseen suoritukseen, nopeusperusteisen harjoittelun soveltumattomuus osaan liikkeistä sekä lämmittelyn ja kannustuksen vaikutukset suoritukseen. Esitelmän jälkeen yleisössä phdittiinkin nopeusperusteisen harjoittelun voivan olla myös hieman vaativa menetelmä, sillä jatkuvat maksimaaliset toistot kysyvät todella suurta sitoutumista.

Puutteistaan huolimatta menetelmä voi olla mielenkiintoinen tekninen apuväline ja mahdollistaa harjoittelun esimerkiksi ennalta määrättyyn väsymisprosenttiin

Poimintoja konferenssiesityksistä

Lapset ja voimaharjoittelu

Koronasulku heikensi, ainakin maailmalla, lasten koordinaatiota, kestävyyttä ja voimaa, minkä takia liikunnallisesti lahjakkaatkaan lapset eivät välttämättä ole enää niin hyvässä fyysisessä kunnossa kuin ennen pandemiaa. Tällä varoituspuheella aloitti esitelmänsä Urs Granacher. Kunnan heikentyminen voi aiheuttaa enemmän loukkaantumisia ja urheiluharrastuksen lopettamisia, mikä pienentää urheilun lahjakkuusreserviä.

Granacherin mielestä lasten voimaharjoittelu olisi mainio tapa luoda motorisen kehittymisen perustaa. Hän suositteli, että lapset voivat alakouluikäisistä asti tutustua voimaharjoittelun tekniikoihin matalalla kuormalla (< 60% 1 RM) ja volyyymilla (1–2 sarjaa / liike) kahdesti viikossa ja maltillisella liikenopeudella. Kun liikevarmuus ja taidot kasvavat hyväksi, niin yläkouluikäiseksi mennessä voi lisätä kuormaa (<80% 1RM) ja volyyymia (2–4 sarjaa / liike) kunhan liike- ja suorituskontrolli on hallinnassa. Samalla liikenopeutta voi kasvattaa hiljalleen kohti nopeaa.

Klusterisarjat

Klusterisarjat ovat erilainen tapa jäsentää voimaharjoittelun sisältö. Sen sijaan, että tehdään kolme 12 toiston sarjaa useamman minuutin tauoilla, klusterisarjassa voidaan 12 toistoa jakaa pienempiin klustereihin: esimerkiksi neljä kolmen toiston sarjaa, joiden välissä on lyhyt 15–45 sekunnin tauko. Yhden klusterisarjan jälkeen on jälleen perinteisen harjoittelutavan mukainen pitempi palautus.

Klustereiden välisten lyhyiden palautusten ansiosta väsymystä kertyy vähemmän, tekniikka pysyy hallitumpana ja pienet tauot antavat valmentajalle mahdollisuuden antaa nopeaa palautetta. Lisäksi pienemmän väsymisen takia harjoitukseen tulee enemmän toistoja liikenopeuden ja tuotetun tehon kärsimättä, jolloin esimerkiksi 12 toiston sar-

joissa voi käyttää suurempia painoja. Nämä kaikki voisivat teoriassa johtaa parempaan voimankasvuun. Tästä ei tosin klustereista puhuneella Greg Haffilla ollut interventioita esittää. Haffin mukaan menetelmän juuret ovat 1950-luvulla, joten aivan uusi lähestymistapa tämä ei ole.

Työkaluja tutkimukseen ja harjoitteluun

Transkraniaalista magneettistimulaatiota esitteli Dawson Kidegell. Menetelmässä aivoihin kohdennetaan magneettipulssi, joka edelleen indusoi sähköisen virran aivojen pinnalla oleviin hermosoluihin. Tämä aktivoi motorisia hermoratoja johtaen lihaksen supistumiseen. Pulssin kohdistuspaikka aivoissa määrittelee supistuvan lihaksen – käsi- lihasten aktivointi tapahtuu fyysisesti eri kohdasta aivo-kuorta kuin pohjelihaksen.

Yhdellä- tai kaksoismagneettipulssilla voidaan mitata esimerkiksi neurolihaskäytön inhibitiota, herkkyyttä aiheuttaa lihassupistus tai sen avulla voidaan paikallistaa, mistä aivo-selkäranka-lihas -jatkumoa lihasten sähköinen säätely saa alkunsa. Gonzalo Gomez Guerrero hyödynsi menetelmää tutkiessaan eri-ikäisten ihmisten toimintakykyä. Vanhemmat ihmiset tarvitsevat esimerkiksi seisomiseen enemmän aktiivisesti aivokuorelta tulevaa käskytystä, ja nuoremmat ihmiset pysyvät pystyssä turvautumalla enemmän selkärangan heijasteisiin.

Laajalti esillä oli ihmisen voimaprofiilin muodostava *voima-nopeus -käyrä*. Tällä yksinkertaisella työkalulla voidaan erotella, onko yksilöllä enemmän puutteita nopeassa voimantuotossa vai maksimaalisessa voimassa, vai ovatko ne tasapainossa. Lisäksi käyrästä voi laskea suurimman tuotetun tehon. Käyrää voisikin eräällä tavalla pitää kestävyyspuolella tehtävän maksimaalisen hapenottotestin laktaattikäyrän vastineena testattavan hermolihasjärjestelmän profiloijana.

asti. Lisäksi se voi motivoida harjoittelijaa tekemään maksiminopeudella suorituksia, kun jokaisen toiston jälkeen näkyy luku, jota tavoitella.

Menetelmä tuo esiin, että enemmän ei ole aina paremmin, ja metabolista väsymistä loppuun saakka tehdyillä sarjoilla ei tarvita voiman kehitykseen. Pareja-Blanco havainnollisti tämän teoriaosiossaan esimerkkinään interventio, johon osallistui kaksi ryhmää. Toinen ryhmä teki sarjansa kymmenen prosentin väsytykseen asti, ja toinen ryhmä kaikki sarjat väsymiseen asti. Sarjat kesken jättäneessä ryhmässä tehtiin intervention aikana yhteensä 2100 toistoa. Loppuun asti viedyissä sarjoissa kertyi 2 800 toistoa. Tästä huolimatta voiman kehityksessä ei ollut eroja.

Samansuuntaisia tuloksia oli saatu 40 prosentin tai 20 prosentin väsymiseen asti jatketuissa harjoitteluissa. Tämä korostaa mekaanisen ärsyksen merkitystä voiman kehityksessä etenkin vähemmän harjoitelleilla. Voimaharjoittelun ei tarvitsekaan olla suurta kärsimystä tehotakseen.

Yksilöllisissä vasteissa riittää selvitettävää

Viimeisimmän kymmenen vuoden aikana yksilöllisten vasteiden tutkiminen on noussut laajasti mielenkiinnon kohteeksi. Alan kärkitutkijat ovat edelleen hieman ymmällään yksilöllisten vasteiden edessä: siihen liittyvän problematiikan avaaminen ei ole helpoimpia tehtäviä. Joidenkin lihasmassa kasvaa nopeasti kolmen kuukauden voimaharjoittelujakson aikana, ja toisilla ei näytä tapahtuvan mitään harjoittelusta huolimatta. Jos heikon tai vahvan vasteen syy löytyisi, niin potentiaalisesti olisi myös mahdollista tehdä asialle jotain, ja harjoittelua olisi helpompi kohdentaa yksilöllisesti.

Michael Roberts ryhmineen on tutkinut hyvin järjestelmällisesti vahvan vasteen fysiologisia syitä. Ribosomien biogeneesi ja satelliittisolut tiedettiin jo aiemmin ainakin osasyllisiksi. Roberts oli interventioilla tutkinut yksitellen muiden mahdollisten syiden vaikutuksia.

Laajojen tutkimusten jälkeen kolmanneksi potentiaalseksi selitykseksi löytyi sidekudoksen määrä ja laatu. Tutkimusasetelman laajuudesta kertoo, että hylätyiksi tulivat hypoteettista kannatusta aiemmin saaneet kapillaariteiheyden, mitokondriovolyymi, suoliston mikrobio ja miRNA-vasteet (ainakin yhden nukleotidin polymorfismin, eli SNP:n, kanssa testattuna).

Juha Ahtiainen jatkoi vasteiden yksilöllisyydestä. Esimerkiksi voiman kasvaminen ja lihasmassan kerryttäminen eivät korreloi kovin vahvasti ($r = 0,3-0,45$). Toisin sanoen harjoitteluinterventiossa voimaa saavat eivät aina ole niitä, joille kertyy lihasmassaa.

Tämä on ymmärrettävää, koska vaikka lihasmassa on yksi maksimivoiman selittävä tekijä, niin myös esimerkiksi hermolihasjärjestelmän aktivointi on oleellisessa roolissa. Ilmiö on hyvin yleinen: kestävyysharjoittelumaailmassa maksimaalisen hapenottokyvyn kasvu ei kovin selvästi korreloi lyhyissä interventioissa varsinaisen kestävyysuotituskvyn parantumisen kanssa.

Ahtiainen esitteli mielenkiintoisen tutkimuksen, jossa samat ihmiset olivat toistaneet täysin identtisen kymmenviikkoisen voimaharjoittelujakson pyyhkiytymisjakson jälkeen. Asetelmalla pyrittiin vastaamaan kysymykseen, kuinka toistettava voiman ja lihasmassan kasvattaminen on samalla yksilöllä.

Yleistrendin mukaisesti ensimmäisellä jaksolla voimaa tai lihasmassaa saaneille karttui niitä myös toisella jaksolla ($r = 0,4-0,7$). Korrelaatio jättää kuitenkin tulkinnanvara-

raa. Heikko tai vahva vaste näyttääkin olevan myös paljon ympäristöriippuvainen. Jos voimaharjoittelujakson adaptaatioiden toistettavuus on tätä luokkaa, niin tulee mieleen, miten paljon interventioissa sekoittavat tekijät vaikuttavat lopputulokseen. Ahtiainen esittelemä tulos herättää kysymyksen tulosten luotettavuudesta etenkin

tilanteissa, kun tutkitaan pieniä nyansseja, kuten erilaisen lämmittelyprotokollien vaikutusta lopullisiin vasteisiin.

Harjoittelun tuloksiin vaikuttavat lukuisat syyt

Ahtiainen listasi kaikki mahdolliset syyt, jotka voivat vaikuttaa voimaharjoittelusta saataaviin adaptaatioihin. Niihin vaikuttavat ensinnäkin toistokerrat viikossa, intensiteetti, toiston nopeus ja harjoitteluteiheyden, harjoittelun progressio, valvonta ja osallistumisprosentti harjoituksiin. Oma vaikutuksensa on stressillä, ravinnolla ja levolla. Huomioon on otettava muu harjoittelu, etenkin aerobisen harjoittelun interferenssi vaikutus. Merkitystä on myös sukupuolella ja iällä, fyysisellä aktiivisuudella, vuorokausirytmillä, tulehdusarvoilla, lääkekuureilla, vallitsevalla terveydentilalla ja sairaushistorialla. Osasta näistä löytyy tutkimuksia, osasta ei. Yhteen interventioon kaikkia näitä ei pystytä mitenkään vakioimaan.

Etenkin kestävyyspuolella on näyttöä siitä, että kenenkään vaste ei ole absoluuttisesti heikko. Kun harjoittelua muutetaan, niin kehitystäkin alkaa tapahtua. **Aapo Rantila** kokeili tätä voimaharjoittelussa tutkimalla, saisiko heikosti voimaharjoitteluun vastanneet kehittymään nostamalla suuresti harjoittelun volyyymiä. Tästä ei ollut apua, vaan heikosti vastanneet eivät edelleenkään kehittyneet. Rantilan mukaan synä oli liian suureksi nostettu harjoittelukuorma.

Perusasiat kuntoon

Konferenssissa tuli toistuvasti esiin, että parhaaseen tulokseen pääsee, kun tekee perusasiat huolellisesti ja hyvin vuodesta toiseen. Kokonaisuuteen sisältyvät säännöllinen progressiivinen harjoittelu ilman liiallisia kikkailuja, sopiva lepo ja ravitsemussuositusten mukainen ravinto.

Sanomaa toistivat niin **Juha Ahtiainen**, **Keijo Häkkinen**, **Juha Hulmi** kuin **Ina Garthe**. Lisäksi perusasioista muistutti hyvin **Vidar Andersen** toteamalla, että niin kauan kuin tarkoitus ei ole maksimoida spesifisen voimaliikkeen suoritusta, vaan ”oikean elämän” voimaa tai urheilukykyä, ei ole väliä tehdäänkö liikkeitä vapailla painoilla vai laitteilla. Oleellista on, että käytetty intensiteetti on riittävän suuri positiivisen stimulaation saavuttamiseksi. ♦

KAIJA APPELQVIST-SCHMIDLECHNER, FT, dosentti

tutkimuspäällikkö

yhdenvertaisuusyksikkö / mielenterveys

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

kaija.appelqvist@thl.fi

Nuoren mielen hyvinvointi vahvistuu liikkumalla



Kuva: Antero Aaltonen

Tutkimusnäyttö liikunnan ja mielenterveyden välisistä yhteyksistä on kiistaton. Etenkin kaikenlainen vapaa-ajan liikunta on hyvää. Myös järjestäytynyt liikunta ja kilpaurheilu tukevat hyvin toteutettuna lasten ja nuorten hyvinvointia.

VÄESTÖMME HYVINVOINTI on tilassa, jossa puhumme jo kahdesta terveyspommista. Huolta aiheuttavat yhtäältä nuorten mielenterveysongelmat ja toisaalta huolestuttavat trendit fyysisen kunnon laskusta ja nuorten lisääntyvästä ruutuajasta. Uhkaavatko väestön terveyttä sekä mielenterveyspommi että liikuntapommi? Ja onko näillä kahdella tikittävällä pommilla jotakin yhteistä?

Liikunnan ja mielenterveyden välisiä yhteyksiä lapsilla ja nuorilla on tutkittu maailmalla jo paljon. Systemaattiset kat-

sausartikkelit ja meta-analyysit kertovat säännöllisen liikunnan ja hyvän fyysisen kunnon olevan yhteydessä lasten ja nuorten vahvempaan mielenterveyteen. Liikunnan tiedetään lievittävän sekä masennusta että ahdistuneisuusoireilua sekä olevan yhteydessä parempaan mielen hyvinvointiin. Katsausartikkeleiden ja meta-analyysien mukaan tutkimusten näytön aste vaihtelee heikosta kohtalaiseen. Nuorten ikäryhmässä tutkimusnäyttö on vahvempi kuin lasten ikäryhmissä. Vähiten näyttöä on kertynyt alle kouluikäisistä lapsista.

Liikunnan mielenterveysvaikutusten taustalla on useita mekanismeja

Liikunnan mielenterveysvaikutusten taustalla toimivat monet eri mekanismit. Puhutaan neurobiologisista, psykososiaalisista sekä käyttäytymiseen liittyvistä mekanismeista. Liikunnan mielenterveysvaikutuksia voidaan selittää esimerkiksi sillä, että liikunta saa elimistämme tuottamaan erilaisia mielihyvää tuottavia ja stressin tunnetta hillitseviä hormoneita.

Liikunnalla voi olla myös vahva sosiaalinen komponentti, joka tarjoaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, ystävyyssuhteita, ja sosiaalista kanssakäymistä ja tukee näin myös mielenterveyttä. Tämän lisäksi liikkumalla ja liikuntaa harrastamalla elintämme ja tottumuksemme muovautuvat huomaamatta mielenterveyttä edistäväksi, esimerkiksi parantamalla unen laatua ja määrää.

Liikunnan mielenterveysvaikutusten taustalla vaikuttavat luonnollisesti myös liikkujan yksilölliset ominaisuudet sekä se, millä tavalla liikutaan: onko kyseessä vapaa-ajan liikunta, liikutaanko yksin vai yhdessä, millä intensiteetillä, kuinka usein ja miten kauan.

Mieli kohentuu etenkin vapaa-ajalla liikuttaessa

Erityisesti vapaa-ajan liikunnalla tiedetään olevan merkittävä rooli mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa. Miksi näin? Vapaa-ajalla liikkuessamme saamme toteuttaa itseämme, itselle mieleisen aktiviteetin parissa. Vapaa-ajan liikunta tai liikuntaharrastus auttaa palautumaan arjen haasteista. Voimme valita aktiviteetin, jossa tunnemme olevamme hyviä vahvistaen omaa itsetuntoa. Toisaalta voimme haastaa itsemme johonkin uuteen ja haastavaan, jolloin voimme onnistuessamme tai kehittyessämme iloita ja olla ylpeitä saavutuksestamme.

Vapaa-ajan liikunta sisältää usein sosiaalisen komponentin, jolloin meillä on mahdollisuus sosiaalista kanssakäymiseen, harjoittaa sosiaalisia taitoja sekä luoda ja ylläpitää ystävyyssuhteita. Tutkimuksissa onkin havaittu, että etenkin ryhmässä toteutettu liikunta on yhteydessä sekä vähäisempään mielenterveysoireiluun että vahvempaan mielen hyvinvointiin. Toisaalta osa saattaa nauttia päivänvaikeasta liikuntaelämäyksestä: yksin, omine ajatuksineen, vailla tarvetta olla sosiaalinen. Tärkeää on löytää jokaiselle ja jokaiseen hetkeen juuri sopiva ja mieluinen tapa liikkua.



Kuva: Antero Aaltonen

Vapaa-ajalla liikkuessamme saamme toteuttaa itseämme.

ongelmalliset tai turvattomat. Liikuntaharrastus tuo yleensä yhden ylimääräisen, turvallisen aikuisen lapsen tai nuoren elämään.

Liikuntaharrastuksessa lapset ja nuoret oppivat tärkeitä taitoja, jotka tukevat heidän kasvuaan, kehitystään ja hyvinvointiaan, myös pitkällä tähtäimellä. Reserviläisaineistoon perustuva suomalaistutkimus osoitti, että 12-vuotiaana liikuntaa harrastaneilla miehillä oli nuorena aikuisena vahvempi mielen hyvinvointi, vähemmän psyykkistä oireilua ja parempi terveyteen liittyvä elämänlaatu kuin niillä miehillä, jotka eivät olleet harrastaneet säännöllisesti liikuntaa lapsuudessaan.

Harrastamisympäristön oltava turvallinen

On hyvä muistaa, että mieluisakaan liikuntaharrastus ei automaattisesti tuota positiivisia mielenterveysvaikutuksia. Tärkeää on luoda lapselle ja nuorelle turvallinen ympäristö harrastaa. Valmentajan ja ohjaajan asenne, taidot ja ymmärrys omasta tärkeästä roolista lapsen ja nuoren elämässä on tässä keskeisessä asemassa. Valmentaja voi omalla toiminnallaan joko vahvistaa tai murentaa kasvavan nuoren mielenterveyttä. Mitä intensiivisemmästä harrastuksesta on kyse, sitä tärkeämmässä roolissa on turvallinen ja välittävä valmentaja.

Treenitilanteet tarjoavat monia paikkoja, jolloin valmentajalla tai ohjaajalla on mahdollisuus tukea nuoren urheilijan mielenterveyttä. Tärkeää on tunnistaa, luoda ja vahvistaa niitä merkityksellisiä hetkiä, jotka vahvistavat nuoren urheilijan ylpeyden tunnetta omasta osaamisestaan ja vahvuuksistaan, yhteenkuuluvuuden tunnetta, osallisuutta

Liikuntaharrastus antaa eväitä elämään

Liikuntaharrastus mahdollistaa lapsille ja nuorille pedagogisen ja tukea tarjoavan ympäristön suotuisan kasvun ja kehityksen tueksi. Harrastuksen kautta opitaan ryhmässä toimimista, sääntöjen noudattamista, sosiaalisia taitoja, toisten huomioon ottamista, erilaisuuden hyväksymistä sekä erilaisten tunteiden käsittelyä. Kaikki nämä ovat taitoja, jotka tukevat lapsen ja nuoren suotuisaa kasvua ja kehitystä.

Onkin erityisen tärkeää suoda kaikille lapsille ja nuorille mahdollisuus harrastaa liikuntaa, perheen taloudellisesta tilanteesta riippumatta. Liikuntaharrastus saattaa olla erityisen tärkeä juuri niille lapsille ja nuorille, joiden elinolot ovat syystä tai toisesta

sekä itsensä tärkeäksi kokemista. Apuvälineitä ja materiaalia tähän tarjoavat esimerkiksi Mieli ry:n *Nuori Mieli Urheilussa* -hankkeen materiaalit.

Kilpaurheilu pääosin hyväksi

Kilpaurheilun tiedetään altistavat nuoret muun muassa syömishäiriölle. Kilpaurheilu voi kuitenkin osaavan valmentajan ohjauksessa tukea kasvavan ja kehittyvän nuoren mielenterveyttä. Kilpaurheilu opettaa tavoitteiden asettelua, sinnikkyyttä, pitkäjänteisyyttä tavoitteiden saavuttamiseksi sekä sitoutumista. Se opettaa myös jännityksen ja ahdistuksen kanssa selviytymistä, esimerkiksi tiukoissa kilpailutilanteissa. Se tarjoaa tilanteita, joissa opitaan ottamaan vastaan niin pettymyksiä, epäonnistumisia kuin voiton hetkiä. Kaikki nämä taidot ja valmiudet ovat hyödyllisiä myös myöhemmin elämässä.

Suomalainen reserviläisaineistoon perustuva tutkimus osoitti, että kilpaurheilua 12-vuotiaana harrastaneiden miesten psyykinen oireilu oli nuorena aikuisena vähäisempää kuin miehillä, jotka eivät olleet harrastaneet lapsuudessaan kilpaurheilua. Mitä korkeammalla tasolla miehet olivat lapsena kilpailleet, sitä vähäisempää oli heidän psyykinen oireilunsa nuorena aikuisena.

Kilpaurheilun tulee olla lapsen omasta tahdosta ja motivaatiosta lähtevää. Osalle lapsista ja nuorista kilpaileminen on kauhistus, toisille se voi olla juuri se liikkumisen suola. Mielenterveyttä tukeva liikuntaharrastus sallii muidenkin lajien ja harrastusten harrastamisen eikä tavoittele varhaisista erikoistumista yhteen lajiin. Tämä linjaus ei tue pelkästään urheilevan nuoren mielenterveyttä, vaan useimmiten myös huippu-urheiluun tähtäävän nuoren urheilijapolkua. ♦

► **Nuori Mieli Urheilussa** -aineisto: <https://mieli.fi/mieli-ry/hankkeet/nuori-mieli-urheilussa/>

LÄHTEET:

Alves, AR, Dias, R., Neiva, HP, Marinho, DA, Marques, MC, Sousa, AC, Loureiro, V. &, Loureiro N. 2021. High-Intensity Interval Training upon Cognitive and Psychological Outcomes in Youth: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research on Public Health* 18(10), 5344.

Alves Donato, AN, Waclawovsky, AJ, Tonello, L, Firth, J, Smith, L, Stubbs, B & Scjicj FB. 2021. Association between cardiorespiratory fitness and depressive symptoms in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders* 282, 1234–1240.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Haavanlammi, M & Kekkonen, M. 2021. Benefits and underlying mechanisms of organized sport participation on mental health among socially vulnerable boys. A qualitative study on parents' perspective in the sport-based Icehearts programme. *Sport in Society* 26(2), 245-262.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, JP, Häkkinen, A., Vasankari, T., Mäntysaari, M., Honkanen, T. & Kyröläinen, H. 2018. Relationships between youth sports participation and mental health in young adulthood among Finnish males. *American Journal of Health Promotion* 32(7), 1502-1509.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara JP, Vasankari, T., Häkkinen, A., Mäntysaari, M. & Kyröläinen, H. 2020. Relationship between different domains of physical activity and positive mental health among young adult men. *BMC Public Health* 20, 1116.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, JP, Vasankari, T., Häkkinen, A., Mäntysaari, M. & Kyröläinen H. 2020. Muscular and cardiorespiratory fitness are associated with health-related quality of life among young adult men. *BMC Public Health* 20, 842

Appelqvist-Schmidlechner, K., Kyröläinen, H., Häkkinen, A., Vasankari, T., Mäntysaari, M., Honkanen, T. & Vaara JP. 2021. Childhood sports participation is associated with health-related quality of life in young men: A retrospective cross-sectional study. *Frontiers in Sports and Active Living* 3, 642993.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Raitanen, J., Vasankari, T., Kyröläinen, H., Häkkinen, A., Honkanen, T. & Vaara JP. 2022. Relationship between accelerometer-based physical activity, sedentary behaviour and mental health in young Finnish men. *Frontiers in Public Health* 10, 820852.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Heikkinen, R., Vasankari, T., Virtanen, T., Pihlainen, K., Honkanen, T., Kyröläinen, H. & Vaara J. 2023. Relationships between psychosocial well-being and leisure time physical activity among 160.00 young Finnish men: a cross-sectional study during 2015-2021. *Archives of Public Health* 81, 26.

Cadenas-Sanchez, C., Mena-Molina, A., Torres-Lopez, LV, Migueles, JH, Rodriguez-Ayllon, M., Lubans, DR & Ortega, FB. 2021. Healthier Minds in Fitter Bodies: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Association between Physical Fitness and Mental Health in Youth. *Sports Med.* 2021 Dec;51(12):2571–2605.

Dogra, S. ym. 2018. The association of physical activity with depression and stress among post-secondary school students: A systematic review. *Mental Health and Physical Activity* 14:146–56.

Dale, LP, Vanderloo, L., Moore, S. & Faulkner G. 2019. Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity* 16, 66–79,

Eime, RM, Young, JA, Harvey, JT, Charity, MJ & Payne WR. 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 (2013). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

Jussila, JJ, Pulakka, A., Ervasti, J., Halonen, J., Mikkonen, S., Llaouat, S., Salo, P. & Lanki, T. 2023. Associations of leisure-time physical activity and active school transport with mental health outcomes: A population-based study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 33, 670–681.

Lubans, D., Richards, J. Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L. & Biddle, S. 2016. Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics* 138(3).

Panza, MJ, Graupensperger, S., Agans, JP, Doré, I, Vella, SA & Evans MB. 2020. Adolescent Sport Participation and Symptoms of Anxiety and Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 42(3), 201–218.

Recchia, F., Bernal, JDK, Fong, DY, Wong, SHS, Chung, PK, Chan, DKC, Capio, CM, Yu, CCW, Wong, SWS, Sit, CHP, Chen, YJ, Thompson, WR & Siu PM. 2023. Physical Activity Interventions to Alleviate Depressive Symptoms in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics* 177(2):132–140.

Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sanchez, C., Estevez-Lopez, F., Munoz, NE, Mora-Gonzalez, J., Miqueles, JH, Molina-Garcia, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martinez-Vizcaino, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K., Lubans, DR, Ortega, FB, Esteban-Cornejo, I. 2019. Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports* 49, 1383–1410.

Tahira, S. 2022. The Association Between Sports Participation and Mental Health Across the Lifespan. *International Journal of Sport Studies for Health* 5(2), e134601.

Wang, X, Cai, ZD, Jiang, WT, Fang, YY, Sun, WX & Wang X. 2022. Systematic review and meta-analysis of the effects of exercise on depression in adolescents. *Child and Adolescence Psychiatry and Mental Health* 16(1), 16.

MIRJAM RAUDASOJA, PsT

tutkijatohtori
kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
mirjam.a.k.raudasoja@jyu.fi

TATIANA V. RYBA, FT, dosentti

yliopistonlehtori
kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
tatiana.ryba@jyu.fi

Urheilun ja äitiyden yhdistäminen yhä vaikeaa

Vanhemmuus on huippu-urheilussa yksityistä ja näkymätöntä. Lapsensaaminen ja äitiys ovat riski naisurheilijalle. Urheilujärjestelmä ei vielä kukaan tunnista ja tue äitiyden ja urheilun yhdistämistä.



Pohdimme tässä artikkelissa vanhemmuuden roolia urheilijan uralla kansallisen liikuntapolitiikan valossa. Vanhemmuutta on perinteisesti pidetty yksityisasiana, mikä on vaikuttanut sukupuolten epätasa-arvoon sekä yhteiskunnassa yleensä että urheilussa. Lapsen saaneet naisurheilijat ovat usein lopettaneet uransa ja suuntautuneet elämässään muihin asioihin kuin urheiluun. Koska urheilu-urat ovat kuitenkin nykyään pidempiä kuin ennen, myös vanhemmuuteen liittyvät kysymykset ovat nousseet tärkeiksi urheilujohtamisen ja liikuntapolitiikan näkökulmasta.

Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) on julkaissut säännöllisesti liikuntapolitiikkaa koskevia arvioita ja suosituksia. Julkai-

Aino-Maija Saarinen kilpaili Oloksella marraskuussa 2015. Saarinen kertoi kilpailun alla olevansa raskaana.

Kuva: Martti Kainulainen/Lehtikuva

sut sisältävät tietoa huippu-urheilun tilasta, menestyksessä, urheilun rahoituksesta sekä väestön yleisestä fyysisestä aktiivisuudesta. Yksi tärkeimmistä tavoitteista on ollut edistää suomalaisurheilijoiden menestystä huippu-urheilussa. Vähemmän huomiota on kiinnitetty ympäristöön, jossa urheilijat tavoittelevat menestystä. Sukupuolten tasa-arvon arviointi urheilutoiminnassa on lisääntynyt 2010-luvulta lähtien. Syynä on sekä lisääntynyt tietämys eriarvoisuudesta urheilussa että kasvaneesta yhteiskunnallisesta paineesta edistää tasa-arvoa.

Who is Excluded from Gender Equality in Elite Sport: A Transdisciplinary Study of Generational Culture Shifts in Sporting Ambition, Parenting, and Identity (SportEX) -tutkimushankkeessa tarkastellaan tasa-arvoa monesta tekijästä koostuvana ja ajan myötä muuttuvana (kts. Ryba, Joronen & Lehtonen, 2023; Ryba ym., 2023). OKM:n julkaisuja koskeva analyysimme osoittaa selvästi, että sukupuolten tasa-arvon saavuttaminen edellyttää perustavia muutoksia liikuntapolitiikassa, jossa ei tunnusteta lainkaan urheilijoiden vanhemmuusrooleja tai vanhemmaksi tuleminen mahdollisuutta.

Ammattimaistuminen, pidentyneet urheilu-urat ja urheilijoiden vanhemmuus

Urheilijoiden urat ovat muuttuneet entistä ammattimaisemmiksi. Suomessa tämä kehitys ei kuitenkaan ole näkynyt urheilijoiden asemaa parantavien käytäntöjen luomisenä. Yksi polttavimmista ongelmista on vanhemmuutta koskevien periaatteiden puuttuminen virallisista ohjeista ja käytännöistä. Jos vanhemmuutta ei käsitellä liikuntapolitiikasta, urheilijaäidit kohtaavat todennäköisesti urallaan esteitä, kuten raskaussyrjintää, vaikeuksia palata urheiluun synnytyksen jälkeen ja puutteellista tukea imetyksessä, lastenhoidossa ja talouden hallinnassa.

Myös urheilijaisät joutuvat tasapainoilemaan ristiriitaisissa paineissa. Heidän odotetaan osallistuvan lastenhoitoon ja vanhemmuuteen, mutta perinteinen ja kapea urheilijaihanne tunnistaa vain urheilun. Nykyään isät itse haluavat viettää aikaa lastensa kanssa, mitä huippu-urheilun kulttuuri tai käytännöt eivät välttämättä tue.

Urheilun yleisenä kehityskulkuna pidetty ammattimaistuminen koskettaa lähinnä miesurheilijoita. Naisten osuus ammattilaisurheilijoista on Suomessa erittäin alhainen: kaikista ammattilaisurheilijoista vain 1,6 prosenttia on naisia rahoituksen saajien määrän perusteella (Lämsä ym., 2018), ja ammatikseen urheilijan itse ilmoittaneista oli vain 6 prosenttia naisia vuonna 2018 (Lehtonen ym., 2022, 89). Yleiset vanhemmuuteen liittyvät etuudet eivät yleensä koskekaan naisurheilijoita, jos he eivät ole työsuhteessa. Ilman työsuhdetta ei saa esimerkiksi palkallisia vanhempainvapaita, ja urheilu-uransa aikana äidiksi tulevat jäävät siksi yleensä vähimmäismääräisen vanhempainpäivärahan varaan.

Urheilu miehisenä alueena

Urheilua on kuvailtu patriarkaatin viimeiseksi linnakkeeksi. Miesten ylivaltaa ei juurikaan kyseenalaisteta urheilussa, vaikka muilla yhteiskunnan alueilla tasa-arvoasiat ovat

edistyneet paljonkin. Urheilutoiminnassa kulttuurit ovat usein maskuliinisia ja ylläpitävät jäykkää käsitystä miehisyydestä ohittaen muut sukupuolet kokonaan (McPherson, 2019).

Urheilija käsitetään yleensä automaattisesti mieheksi, mikä ilmenee myös liikuntapolitiikkaa ohjaavissa asiakirjoissa. Lisäksi useimmissa urheilulajeissa jako miesten ja naisten kategorioihin vahvistaa sukupuolten hahmottamista erillisinä ja toistensa vastakohtina, mikä johtaa sukupuolten moninaisuuden ohittamiseen sekä stereotyyppiin sukupuolikäsityksiin. Sukupuolten tasa-arvo on urheilussa huonommalla tolalla kuin muilla yhteiskunnan osa-alueilla.

Urheilu on epävarma uravalinta erityisesti naisille. Palkallisia sopimuksia ja sponsoreita on vaikea saada, ja naisille kertyy urheilusta tuloja harvemmin kuin miehille. Lisäksi toimeentulon epävarmuus vahingoittaa naisia muillakin tavoin: urallaan haavoittuvassa asemassa olevat naiset ilmoittavat harvemmin kokemastaan syrjinnästä tai häirinnästä eteenpäin. He kokevat myös todennäköisemmin painetta mukautua seksistiseen ja psykologisesti turvattomaan kulttuuriin.

Tällaisessa kulttuurisessa ilmapiirissä on vaikeaa yrittää tulla äidiksi. Kyseessä on valinta, joka muuttuvan kehön kautta korostaa urheilijan naiseutta. Tämä saattaa lisätä todennäköisyyttä, että naista pidetään vähemmän pätevänä urheilijana. Urheilijanaiset kokevat usein raskauden tabuna, jota ei voi suunnitella valmentajien tai urheilujohtajien kanssa, ja jonka paljastaminen tuntuu kiusalliselta (Pullen ym., 2022). Lisäksi kova harjoittelu vaikuttaa joskus kuukautiskiertoon ja hedelmällisyyteen siinä määrin, että harjoitusohjelmaa on muutettava ja harjoittelun tehoa laskettava, jotta raskaaksi tuleminen ylipäätään onnistuisi. (Pullen ym., 2022).

Äitiys ja urheilu

Äidiksi tuleminen on erityisen haavoittuvaista aikaa naisurheilijoille: Raskaus ja synnytys ovat urariski fyysisen suorituskykyyn perustuvalla elämäntilalla. Synnytysvauriot tai hidas toipuminen saattavat estää paluun huipulle ainakaan ilman ylimääräistä työtä ja asiantuntija-apua. Raskauden ja imetyksen aikana naiset ovat myös alttiimpia löystyneiden nivelten aiheuttamille urheiluvammoille.

Äidit voivat jäädä synnytyksen kahden puolen sijoittuvan harjoittelu- ja kilpailutauon vuoksi jälkeen kanssakilpailijoistaan. Tämä vaikuttaa myös sponsoreihin, apurahoihin ja urheilijoiden sopimuksiin, kun sukupuolisokeat järjestelmät eivät yleensä tue äitiyttä. Raskauden tai vanhemmuuden vuoksi tapahtuu todennäköisesti syrjintää avoimeen keskusteluun kykenemättömissä järjestelmissä, joilta puuttuvat niihin liittyvät toimintaperiaatteet.

Vuonna 2016 KOK (Bø ym., 2017) rinnasti alatiesynnytyksen akuutin vamman kanssa, mikä heijastelee käsitystä synnytyksestä sairauteena ja ei-toivottuna tapahtumana. Rinnastusta selittää se, että patriarkalisesta näkökulmasta naiskehot ovat puutteellisia tai poikkeavia. Tämä on yhtä haitallista kuin äitiyden sivuuttaminen kokonaan. Äitiyden

Syrjintään ja tuen puutteeseen ei puututa, jos vanhemmuuden merkitystä huippu-urheilijan uralla ei tiedosteta.

esittäminen negatiivisessa valossa on mitätöivää ja voi johdattaa äitien syrjäyttämiseen urheilusta.

Tuen puute värittää monien urheilijaäitien kokemuksia (Davenport ym., 2023). Monille heistä lastenhoidon saatavuus on polttava kysymys erityisesti harjoitusleirien ja kilpailujen aikana. Pieniä lapsia ei voi erottaa vanhemmistaan useiksi viikoiksi, ja imettävien äitien on pidettävä lapsi mukanaan pidemmällä matkoilla. Lapsen ja kumppanin tai muun hoitajan matkat aiheuttavat ylimääräisiä kustannuksia, ja urheilijaäideiltä ja heidän läheisiltään vaaditaan muutoinkin paljon joustavuutta. Äidit ovat isä useammin lapsensa ensisijaisia hoitajia, joten lastenhoitokysymykset ovat todennäköisesti kriittisempiä urheilijaäideille kuin -isille.

Äitien osallistumista kilpaurheiluun rajoittavat myös kulttuuriset esteet – äitiyden ja urheilun ei nähdä sopivan yhteen. Kansainvälisten tutkimusten mukaan äitiurheilijat joko laskevat tavoitteitaan lapsen saatuaan tai turvautuvat ”supernaisen narratiiviin” (MacGannon et al., 2015), jolloin he yrittävät suoriutua erinomaisesti molemmilla elämäntilanteilla samalla tinkien omasta vapaa-ajastaan ja levosta.

Äitiys ei välttämättä houkuttele nuoria naisurheilijoita, jotka saattavat mieluummin lykätä lastensaantia kuin tavoitella sitä yhtä aikaa urheilu-uran ja opintojen kanssa. Ironista kyllä, tämä osaltaan vahvistaa äitiyden ja kilpaurheilun pitämistä yhteensopimattomina. Tämä ei myöskään vähennä ristiriitoja, joita monet naiset kokevat urheilussa ja työelämässä yleensä. Iän myötä vähenevä hedelmällisyys luo paineita hankkia lapsia nuorena, mutta yhteiskunta ja työelämä eivät useinkaan tue tätä valintaa.

Urheilijaäidit tarvitsevat tukea

Siirtymä äitiyteen on fyysisesti, psykologisesti ja sosiaalisesti haastava muutos. Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika ovat suurimpia ja nopeimpia terveiden aikuisten elämänsä aikana kokemia fysiologisia muutoksia. Fysiologiset muutokset vaikuttavat myös äidin psykologiseen kehitykseen. Lisäksi uusi sosiaalinen rooli vastuineen ja odotuksineen muuttaa äidin minäkuvaa ja muiden suhtautumista.

Jopa äidin elämänarvot ja eksistentiaaliset uskomukset voivat muuttua. Kaikilla siirtymä ei suju vaikeuksista: mielenterveysongelmat ovat raskausaikana ja synnytyksen jälkeen yleisempiä kuin missään muussa elämäntilanteessa.

Monet naiset yllättyvät siitä, miten paljon äidiksi tuleminen vaikuttaa työhön, urakehitykseen, tuloihin, henkilökohtaiseen vapauteen, sukupuolirooleihin, ihmissuhteisiin ja heihin kohdistuviin odotuksiin. Vastasyntyneen hoitaminen on niin intensiivistä, että useimmat äidit kokevat sen shokkina ja tuntevat olevansa valmistautumattomia äitiyden todellisuuteen (Miller, 2007). Tuen tarve yleensä kasvaa, mutta käytännössä se usein vähenee. Esimerkiksi kotitöiden jako muuttuu perinteisemmäksi useimmilla eri

sukupuolta olevilla pareilla, eikä tämä epätasapaino tasoi tu myöhemminkään (Rose ym., 2014).

Urheilijoiden raskautta ja synnytyksen jälkeistä aikaa on tutkittu suhteellisen vähän. Kertynyt tutkimustieto osoittaa, että urheilijaäidit kokevat monia ristiriitoja. He kokevat usein painostusta aloittaa harjoittelu jo ennen kuin he tuntevat itse olevansa siihen valmiita (Boden ym., 2023). Tämä liittyy urheilun huippusuorituksia korostavaan narratiiviin, ja toisaalta heijastaa myös äiteihin kohdistuvaa yhteiskunnallista painetta palautua kehollisesti mahdollisimman pian samanlaiseksi kuin ennen raskautta (Upton & Han, 2003).

Urheilijaäidit epäröivät intensiivistä harjoittelua synnytyksen jälkeisten oireiden ja toipumiseen liittyvien huolien vuoksi (Davenport ym., 2023). Lisäksi heidän on lastenhoidon vuoksi vaikea järjestää aikaa harjoittelulle. Tilannetta ei helpota se, että urheiluorganisaatioiden toimintatavat eivät useinkaan tunnista äitiurheilijoiden tukitarpeita.

Hiljattain tehdyssä tutkimuskatsauksessa ehdotetaan useita konkreettisia ratkaisuja urheilijaäitien aseman parantamiseksi: ”Palkallinen äitiysloma, työsuhteen turvaaminen, matkatuki hoitajalle ja lapselle sekä kohtuuhintainen ja helposti saatavilla oleva lastenhoito ovat kriittisiä poliittisia toimenpiteitä, joilla voidaan asianmukaisesti tukea naisurheilijoita heidän palatessaan urheiluun synnytyksen jälkeen.” (Boden ym., 2023.)

Urheilijoita työllistävien tai taloudellisesti tukevien urheiluorganisaatioiden tulisi vähintään laatia raskautta ja urheiluun paluuta synnytyksen jälkeen koskevat toimintaperiaatteet. Myös kulttuurinmuutos on tarpeen, sillä äitiyteen kielteisesti suhtautuvissa toimintaympäristöissä äidit jättävät toisinaan käyttämättä etuuksia, joihin heillä on oikeus (Culvin & Bowes, 2021).

Urheilijoiden vanhemmuutta tulisi tukea

Raskautta, synnytystä ja vanhemmuutta ei pidetä merkityksellisinä huippu-urheilussa. Joskus erityisesti urheilujohtajat ja muut päättäjät saattavat pitää vanhemmuutta yksityisasiana. Tämä marginalisoi keskustelut urheilijan vanhemmuudesta ja antaa perusteet olla sisällyttämättä sitä politiikkasuositukseen, mikä vaikuttaa urheilu-urien, sukupuolten tasa-arvoon ja urheilijoiden lisääntymisoikeuksiin.

Syrjintään ja tuen puutteeseen ei puututa, jos vanhemmuuden merkitystä huippu-urheilijan uralla ei tiedosteta. Vanhemmuuden ohittaminen ja yksityisasiana pitäminen edistää urheilun rakentumista miehiseksi toimintaympäristöksi.

Kiireellisin kysymys sukupuolten tasa-arvon näkökulmasta urheilussa on Suomessakin luoda selvät urheilijoiden raskautta ja vanhemmuutta koskevat toimintaperiaatteet. Urheilujärjestöjen olisi varmistettava, että kaikki lahjakkaat urheilijat voivat perhevelvollisuuksista riippumatta

harjoitella ja kilpailla tasavertaisesti. Täysimittainen urheilijoiden vanhemmuuden tukeminen voi antaa suomalais-urheilijoille etulyöntiaseman kansainvälisissä kilpailuissa kilpakumppaneihin nähden. ♦

Teksti pohjautuu keväällä 2023 käynnistyneeseen tutkimushankkeeseen *Who is Excluded from Gender Equality in Elite Sport: A Transdisciplinary Study of Generational Culture Shifts in Sporting Ambition, Parenting, and Identity* (SportEX).

LÄHTEET

Boden, J. T., Williams, S. L., Porter, C., & Hayman, M. 2023. Barriers and enablers influencing female athlete return-to-sport postpartum: A scoping review. *British Journal of Sports Medicine*, 57(22), 1450-1456. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107189>

Bø, K., Artal, R., Barakat, R., Brown, W., Davies, G. A., Dooley, M., Evenson, K. R., Haakstad, L. A., Henriksson-Larsen, K., Kayser, B., Kinnunen, T. I., Mottola, M. F., Nygaard, I., van Poppel, M., Stuge, B. & Khan, K. M. 2017. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016/17 evidence summary from the IOC Expert Group Meeting, Lausanne. Part 3—exercise in the postpartum period. *British Journal of Sports Medicine*, 51(21), 1516–25

Culvin, A., & Bowes, A. 2021. The incompatibility of motherhood and professional women's football in England. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 730151. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.730151>

Davenport, M. H., Ray, L., Neddoly, A., Thornton, J., Khurana, R., & McHugh, T. F. 2023. We're not superhuman, we're human: A qualitative description of elite athletes' experiences of return to sport after childbirth. *Sports Medicine (Auckland)*, 53(1), 269-279. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01730-y>

Lehtonen, K. Oja, S. & Hakamäki, M. 2022. Equality in sports and physical activity in Finland in 2021. Publications of the Ministry of Education and Culture, Finland 2022:22.

McGannon, K. R., Gonsalves, C. A., Schinke, R. J., & Busanich, R. 2015. Negotiating motherhood and athletic identity: A qualitative analysis of Olympic athlete mother representations in media narratives. *Psychology of Sport and Exercise*, 20, 51-59. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.010>

Miller, T. 2007. "Is this what motherhood is all about?" Weaving experiences and discourse through transition to first-time motherhood. *Gender & Society*, 21(3), 337–358. <https://doi.org/10.1177/0891243207300561>

McPherson, D. 2019. *You throw like a girl: The blind spot of masculinity*. Akashic Books.

Pullen, E., Miller, B., Wiltshire, G. & Plateau, C. 2022. A feminist materialist inspired analysis of the meaning and management of pregnancy and reproductive health in Olympic and Paralympic female athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 15(3), 332-344. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2022.2146162>

Rose, J., Brady, M., Yerkes, M.A. and Coles, L. 2014. 'Sometimes they just want to cry for their mum': couples' negotiations and rationalisations of gendered divisions in infant care. *Journal of Family Studies*, 21(1), 38–56. doi: 10.1080/13229400.2015.1010264

Ryba, T. V., Isosomppi, S., Raudasoja, M., Joronen, E., De Palo, J., Nikander, A., & Lehtonen, K. 2023. Who is excluded from equality in sporting life? Insights from Finland's sport policy. In Kähäri, O., Raunio, M., Turjanmaa, E., & Vanhanen, S. (Chairs). *Towards an equal work life: Fostering trust in the labor market*. Workshop conducted at the 20th Society for the Study of Ethnic Relations and International Migration (ETMU) Conference, November 29 - December 1, Jyväskylä, Finland.

Ryba, T. V., Joronen, E., & Lehtonen, K. 2023. Sukupuolten tasa-arvo ei ulotu kaikille urheilupolitiikassa. *Liikunta & Tiede*, 60(4), 68–69.

Upton, R. L., & Han, S. S. 2003. Maternity and its discontents: "Getting the body back" after pregnancy. *Journal of Contemporary Ethnography*, 32(6), 670-692. <https://doi.org/10.1177/0891241603257596>

Liikunta & Tiede arkistoinen löytyy Lehtiluukusta



Lue Liikunta & Tieteen näköislehtiä Lehtiluukku.fi -palvelussa.

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

Aktivoi palvelu takakannen osoitetarrasta löytyvällä tilaajatunnuksella.

www.lehtiluukku.fi

Kirjautumisohjeet: lts.fi/liikunta-tiede

RIIKKA JUNTUNEN, LITM

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



Unisportin Personal Trainer -kurssilaisia kahvakuulaopissa.

Kuva: Unisport

Kurkistus kuplan ulkopuolelle

MITÄ SINULLE TULEE MIELEEN liikunnasta ja opiskelusta? Minä sukelsin suin päin omiin lukioaikoihini ja Liikunnalle opiskelemaan. Sporttia aamusta iltaan, omia treenejä, pelejä, hikeä ja huvia. En ole koskaan liikkunut ja urheilut niin paljon kuin lukiolaisena tai opiskelijana yliopistolla. Elin kuplassa, kuten suurin osa muistakin liikuntalaisista.

Meidän kuplaamme ei kuulunut liikkumattomuus tai liiallinen istuminen. Siirtyminen töihin urheilujärjestömaailmaan poksautti kuplani. Aktiivisesta ja liikkuvasta ihmisestä muutuin nopeasti paikallaan istuvaksi työntekijäksi. Uusi työ toi minulle myös uusia mahdollisuuksia katsella kuplani ulkopuolelle.

Pääsin perehtymään korkeakouluissa opiskelevien liikkumiseen – tai paremminkin liikkumattomuuteen – työryhmässä, joka päivitti korkeakoululiikunnan suosituksia (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2018). Taustamateriaalistanne kävi ilmi, että korkeakouluopiskelija istuu vuorokaudessa keskimäärin yli 11 tuntia. Siis 11 tuntia! Kun tuohon tuntimäärään lisätään nukkuminen ja liikkuminen paikasta toiseen, kaupassa käyminen ja muut päivittäiset askareet, ei opiskelijan päivään mahdu liikuntaa tai urheilua.

Tiedämme hyvin fyysisen kunnon merkityksestä enemmän kuin koskaan ennen. Silti olemme luoneet nuorille järjestelmän, joka kannustaa heitä oppimaan ja valmistautumaan kohti työelämää pysymällä paikallaan ja liikkumattomina lähes puolet vuorokaudesta.

Siekkinen et al. (2021) murensivat nuorten liikunnalliseen elämäntapaan kohdistuneet toiveeni artikkelissaan toisen asteen opiskelijoiden mielipiteistä liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. Paljon liikkuvat nuoret ovat harvinaisuus: lukiolaisista yhdeksän prosenttia ja ammattiin opiskelevista kuusi prosenttia liikkui päivittäin tunnin reippaasti. Toisaalta liian vähän liikkuvia oli lukiolaisista 18 prosenttia ja ammattiin opiskelevista 36 prosenttia. Mitä enemmän tuloksia lukee, sitä synkemmäksi mieli muuttuu. Olemmeko hävinneet tämän pelin lopullisesti?

Ainoa myönteinen asia on, että neljä nuorta viidestä haluaisi liikkua nykyistä enemmän. Ehkä emme ole aivan vielä menettäneet mahdollisuutta muutokseen. Selvää on kuitenkin, että jos haluamme onnistua liikunnan ja opiskelun vaikeassa yhdistelmässä, meidän pitää uskaltaa tehdä muutakin kuin hankkia jumppapalloja ja puolapuita. Artikkeleita on julkaistu, asiantuntijat ovat puhuneet, tutkittua tietoa on hyödynnetty. Nyt on tekoja aika. Kannattaisiko tässä vaiheessa kuunnella, miten nuoret itse asian ratkaisivat.

LÄHTEET:

Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry 2018. Korkeakoululiikunnan suositukset. Korkeakoululiikunnan suositustyöryhmän loppuraportti (1.3.2018).

Siekkinen K., Kujala J., Kallio J., Hakonen H. & Tammelin T. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. Liikunta & Tiede 58 (1), 86–94.

MARIKA UUSI-ILLIKAINEN

liikunnan yhteiskuntatieteiden maisteriopiskelija
Jyväskylän yliopisto
hallitusaktiivi eri liikuntajärjestöissä

Enemmän opiskelijoita liikunta- ja urheilujärjestöjen hallitukseen

ALOITTAESSANI LIIKUNNAN YHTEISKUNTATIETEIDEN maisteriopinnot pohdin kovasti mahdollisuksiani päästä eri liikunta- ja urheilujärjestöjen hallitustehtäviin. Selvitin tehtäviin hakiessani mahdollisuutta tavoitella hallituspaikkaa opiskelijaedustajana. Paikkoja oli vähän tarjolla. Yleensä tilanne liikunta- ja urheilujärjestöjen hallituksissa ei ole monimuotoisuuden näkökulmasta hyvä. Naisten ja nuorten osuus on pieni, ja urheilijajäsenten asema heikko.

Liikunta- ja urheilujärjestöjen hallitukseen tarvitaan lisää opiskelijoita. Yleensä opiskelijat ovat tavanomaisessa roolissa hallitustehtävissä, mutta joissakin järjestöissä he osallistuvat kokouksiin opiskelijajäsenelle varatulla paikalla ilman äänivaltaa. Opiskelijoiden etenemistä hallitustehtäviin hidastavat moninaiset esteet, kuten opiskelijujen ja muun elämän yhteensovittaminen, taloudelliset ja hyvinvoinnin kysymykset. Lisäksi opiskelijajäsenten hallituspaikkoja on kovin vähän tarjolla.

Usein liikunta-alalle pyrkivät korkeakouluopiskelijat kilpailevat samoista hallitustehtävistä jo alalla pidempään toimineiden kanssa. Liikunta-alan korkeakouluopiskelijat ovat merkittävä osa suomalaista liikuntakulttuuria. He ovat aktiivisia liikunnan harrastajia ja usein liikunta- ja urheilujärjestöjen jäseniä. Opiskelijat ovat myös tulevaisuuden liikunta-alan työntekijöitä ja luottamushenkilöitä.

On tärkeää pyrkiä kaikin keinoin vähentämään ja hävittämään sukupuoleen ja ikään liittyviä stereotyyppioita. Lisätään opiskelijoiden vaikuttamismahdollisuuksia ja tuetaan yhdessä opiskelijoiden kiinnostusta osallistua hallitustehtäviin. Liikunta- ja urheilujärjestöjen on tehtävä hallituksen jäseneksi hakuprosesseista avoimia. Näin kuka tahansa, myös opiskelija, voi hakeutua hallituksen jäsenehdokkaaksi. Rekrytointiprosessit eivät aina tunnista opiskelijoiden osaamista ja potentiaalia, mikä estää opiskelijoiden etenemisen hallitukseen ja ylimpään johtoon.

Hallitustehtäviin nouseminen on kiinni opiskelijan omasta aktiivisuudesta, osaamisesta, kokemuksesta, rohkeudesta ja verkostoitumisesta. Yksilön oman aktiivisuuden lisäksi tarvitaan ihmisiä, jotka uskaltavat nostaa esille opiskelijoiden vaikuttamismahdollisuudet liikunta- ja urheilujärjestöissä. Tarvitaan myös ihmisiä, jotka kannustavat nuoria ja opiskelijoita näissä tehtävissä. Jos hallituksissa on ihmisiä, jotka eivät tunne opiskelijoita, niin he voivat ottaa yhteyttä liikunta-alan oppilaitoksiin tai opiskelijayhdistyksiin.

Uudistusten vauhdittamisessa raha on usein paras väline, mutta suositukset ja kiintiöt ovat myös keinoja edistää muutosta. Euroopan unionin vuonna 2022 julkaistut urheilun tasa-arvosuositukset edellyttävät 50 prosentin sukupuolikiintiöitä kaikissa päättävissä elimissä. Nämä suositukset tarjoavat hyvän lähtökohdan myös opiskelijaedustajan kiintiöimiseksi liikunta- ja urheilujärjestöjen hallitukseen. Suositukset perustuvat ajatukseen, että monimuotoisuus vahvistaa hallitusten toimintaa. Liikunta- ja urheilujärjestöjen hallitusten opiskelijakiintiö edistäisi myös monimuotoisuutta ja vahvistaisi hallitusten toimintaa.

Monimuotoisuuden lisääminen on liikunta- ja urheilujärjestöjen uudistuksen keskeinen muutostekijä. Monimuotoiset hallitukset tekevät parempia päätöksiä. Alan opiskelijoilla on varmasti ajatuksia, joilla haastetaan järjestöihin vakiintuneet toimintamallit ja uudistetaan keskustelua. On tärkeää, että opiskelijoilla on äänivalta liikunta- ja urheilujärjestöjen hallituksissa. Opiskelijajärjestöjen hallituksissa.

Opiskelijajärjestöjen hallituksissa voi toteutua esimerkiksi siten, että sääntöjen mukaan hallituksessa on oltava yksi opiskelijajärjestöjä. Tehtävään tulisi esimerkiksi opiskelijajärjestöjen järjestämässä vaalissa valittu edustaja. Hallitustehtävästä kiinnostunut opiskelija voi myös hakea sitä avoimesti sekä pyytää opiskelijajärjestöltä tuen ehdokkuudelleen.

Opiskelijajärjestöjen hallitukseen voi toteutua esimerkiksi siten, että sääntöjen mukaan hallituksessa on oltava yksi opiskelijajärjestöjä. Tehtävään tulisi esimerkiksi opiskelijajärjestöjen järjestämässä vaalissa valittu edustaja. Hallitustehtävästä kiinnostunut opiskelija voi myös hakea sitä avoimesti sekä pyytää opiskelijajärjestöltä tuen ehdokkuudelleen.

Voisimme luvata, että tänä vuonna pyrimme liikunta- ja urheilujärjestöjen hallituksessa keskustelemaan siitä, miten opiskelija voi päästä mukaan hallitukseen. Kun edistämme opiskelijoiden mahdollisuuksia päästä mukaan järjestöjen hallitustehtäviin, tuemme samalla tasa-arvoisempaa ja monimuotoisempaa liikuntakulttuuria. Hyvät kokemukset hallitustyöskentelystä vahvistavat opiskelijan uskoa itseensä ja omaan ammattitaitoonsa.

Hallitustehtävät tuovat kokemusta päätöksenteosta, päätöksiin vaikuttamisesta ja järjestöjen hallinnollisten tehtävien tuntemusta. Lisäksi valmistuessaan opiskelijajärjestöillä on valmiiksi verkostoja. Joissakin opinnoissa opiskelija voi saada opintopisteitä luottamustehtävistä. Liikunta-alaa opiskeleva ja alalle tuleva ammattilainen on liikunta- ja urheilujärjestöille mahdollisuus, jota ei kannata jättää käyttämättä. ♦

Liikunta-alaa opiskeleva on liikunta- ja urheilujärjestöille mahdollisuus.

MATTI HAKAMÄKI

erikoissuunnittelija
Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
matti.hakamaki@jamk.fi

Liikkuvaa kansakuntaa ei voi voittaa

Liikuntapoliittisten linjanvetojen perusteella päämääränä näyttää olevan suomalaisten toimintakyvyn turvaaminen.

SUOMEN JULKISTA LIIKUNTAPOLITIikkaa on tavattu kuvata erityisesti liikuntalain toteuttamisena, laissa hahmoteltuihin tavoitteisiin pyrkimisenä siinä määriteltyjen lähtökohtien, valtuuksien ja vastuujakojen puitteissa. Tärkeimmät kehittämislinjaukset määräytyvät poliittisesti eli ne sovitaan hallituskauden toistuvia linjausten tarkistamisen paikkoja ovat esimerkiksi hallituksen puoliväliriihet. Edellytykset luodaan resurssilla, eli eduskunta vahvistaa vuosittain valtiontalousarvion ja täydentää sitä lisätalousarvioilla.

Yli hallituskauden tähtääviä pyrkimyksiä on linjattu muun muassa vuoden 2018 liikuntapoliittisella selonteolla, jolla tavoiteltiin pohjien luomista koko 2020-luvun liikuntapolitiikalle. Selonteossaan silloinen valtioneuvosto käsittelee liikuntaa poikkihallinnollisena ilmiönä. Heti alkuluvuissa kerrottiin, että selonteon lähestymistapa liikuntaan on liikunta itseisarvona eikä pelkästään välinearvona.

Samassa luvussa määriteltiin kuitenkin arkiliikunnan, terveysliikunnan, terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan, soveltavan liikunnan ja liikuntaneuvonnan käsitteet, mitä kautta välinearvo tuli selväksi. Toisaalta esimerkiksi soveltava liikunta perusteltiin myös sillä, että "(l)iikkuvaa kansakuntaa ei ole aidosti liikkuvaa, jos se ei kykene tarjoamaan myös liikuntarajoitteisille mahdollisuuksia liikunnan iloon." (Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018).

Poikkihallinnollista sen olla pitää

Liikuntapoliittisessa selonteossa mainittu ilmiön poikkihallinnollisuus näkyy siten, että liikuntapolitiikkaa varten asetettiin erityinen liikuntapoliittinen koordinaatioelin (LIPOKO). Siinä taas oli edustus eri ministeriöistä ja vielä omassa kategoriasaan asiantuntijajäsenet eri koulutus- ja asiantuntijaorganisaatioista. Lisäksi elimen alaisuuteen koottiin viisi työryhmää. Idea ei ollut ihan uusi, vaan osittain LIPOKO jatkoi aiemman Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan neuvottelukunnan (TEHYLI) ja sitä edeltäneen Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan (TELI) työtä ja perinnettä. (Liikuntapolitiikan koordinaatioelin LIPOKO 2020–2023)

Ensimmäisen LIPOKO:n työnsäkaan kuului paitsi koordinoita, arvioida ja seurata eri ministeriöissä tehtävää liikku-

misen edistämistyötä myös käsitellä valtakunnallisen liikumisen edistämisen Liikkuvat-kokonaisuuden asioita sikäli kun kokonaisuus edellytti ministeriöiden välistä yhteistyötä ja koordinoitua. Tässä mielessä LIPOKO:n tehtävänanto oli hieman erilainen kuin liikuntalakiin perustuvan Valtion liikuntaneuvoston, joka on laissa määritelty opetus- ja kulttuuriministeriön asiantuntijaelimeksi ja jolle on sälytetty arvioimisen, lausumien ja aloitteiden tekemisen lisäksi liikunnan kannalta laajakantoisten ja periaatteellisesti tärkeiden asioiden käsitteleminen. (Liikuntalaki 390/2015.)

Vuoden 2024 talousarviossa kohdennettiin 20 miljoonaa euroa **Petteri Orpon** hallituksen ohjelmaan kirjattun poikkihallinnollisen Suomi liikkeelle -ohjelman toteuttamiseen. Valtion liikuntaneuvoston näkemyksen mukaan varattu raha on tärkeä kohdentaa eri hallinnonalojen toimintoihin ja nimenomaan hallitusohjelmaan kirjattuihin Suomi liikkeelle -ohjelman toimenpiteisiin.

VLN:n lausunnossa on lihavoituna korostettu sitä, että *"kaikki eri hallinnonaloille kirjatut toimenpiteet saadaan käyntiin ja kukin hallinnonala sitoutuu ohjelman kirjauksiin"*. (Valtion liikuntaneuvosto 2023.) Kirjauksesta välittyy vaikutelma, että ihan itseksensä eri hallinnonalojen yhteistyö ei tapahdu, vaan toimi- sekä neuvottelukunnille ja muille koordinaatioelimille on aito tarve. Suomi liikkeelle

-ohjelmaa seuraava ja johtava työryhmä onkin jo kuusiministerinen. (Valtioneuvosto 2023.)

Maa, kansa, valtakunta, kansakunta ja isänmaa. Eivät ne liikahtaa ilman poikkihallinnollisia toimikuntia, ohjelmia ja koordinoivia elimiä.

Eduskunta ja kansalaisjärjestöt toimintakyvyn takaajina

Toisinaan eduskuntakin on ollut aloitteellinen, eikä vain hallituksen esityksiin reagoiva. Esimerkiksi vuonna 2003 tulevaisuusvaliokunta tilasi filosofi **Pekka Himaselta** katsauksen sen ajan syviin haasteisiin. Ratkaisuehdotukset kansakunnan fyysisen terveyden kohentamiseen olivat ne perinteiset: kotien tuki lapsille, työpaikkaliikunta ja kansallinen liikkumisohjelma, jossa Yleisradio olisi mukana ja urheilusankarit **Teemu Selänne** ja **Kalle Palander** puhumassa. (Himanan 2004.)

Taaemmas on katsottu myöhemminkin. Eduskunnan urheilukerho haastoi vuonna 2015 Ruotsin liikuntamaaotteluun eli vuoden 1941 maaottelumarssin uusintaan kansalaisten liikunnan lisäämiseksi. Kansakuntien kisailua varten piti perustaa työryhmä. Suunnitteluun saatiin valtion talousar-

*Eduskunnan
urheilukerho haastoi
vuonna 2015 Ruotsin
liikuntamaaotteluun.
(...) Hanke ei edennyt.*

vioon määrärahaakin. (Valtiovarainministeriö 2016.) Hanke ei silti edennyt.

Suomen kaltaisissa yhteiskunnissa valtakunnan alueella asuva kansa on tyypillisesti järjestäytynyt kansalaisjärjestöiksi, joiden suhde valtioon on ollut läheinen ja siihen limitynyt. Urheiluväen järjestöjen kattojärjestöistä *Suomen Valtakunnan Urheiluliitto* ja *Valtakunnallinen liikuntajärjestö Valo* kantoivat vielä nimissään muistumaa valtakunnasta kansalaisten toimialueena, kunnes liikunta ja urheilu lopulta siirtyivät olympiarenkaiden alle.

Olisi voinut luulla, että tämä olisi merkinnyt urheiluväen järjestön siirtymistä vaikkapa kohti näkemystä huippu-urheilusta happena, jota maailman liikkuvien urheilukansakunta hengittää. (Huippu-urheilun muutosryhmä 2011.) Kansallinen tehtävä liikunnan tai liikkumisen edistäjänä ei kuitenkaan jäänyt pois vaan päinvastoin: Suomi – Toimintakykyinen maa ja kansa on kansallisen olympiakomitean syksyllä 2023 lanseeraama konsepti, samalla kertaa missio, visio, lupaus ja toiminnan tarkoitus. (Suomen Olympiakomitea 2023.)

Näiltä pohjilta kansan toimintakyky lopulta näyttää olevan se yksi kansallisesti valittu itseisarvoinen päämäärä.

Samaan aikaan toisaalla

Kansallisten päämäärien lisäksi tasoja on muitakin. Etenkin 1990-luvun alusta Suomi on ollut yhä kiinteämmin osa eurooppalaisen talousalueen ja sitä tukevan yhteisen identiteetin rakentamista. Ja jos käsitystä eurooppalaisuudesta ei ole ollut, se on täytynyt keksiä. Kulttuuripolitiikan kentällä se on tarkoittanut paitsi kansallisvaltioista erillisten alueellisten ja paikallisten piirteiden korostamista myös yhteisen eurooppalaisuuden tuottamista eli kulttuuriperinnön löytämistä, tunnistamista, tunnustamista ja vaalimista.

Urheilun areenalla jotain sinne päin olisi voinut ja saataisi edelleen olla urheilun eurooppalaisen mallin näkeminen jonain yhteisenä arvona (esim. Häkli 2023). Voi olla, että näin käy, jos ja kun mallin koetaan olevan uhattuna. Ristiriita eurooppalaisen vapaan taloudellisen kilpailun periaatteen kanssa voi tulla siinä tilanteessa, kun joudutaan ottamaan kantaa, millä perusteilla erilaisiin puhtaasti taloudellisista intresseistä perustettaviin liigoihin osallistuminen ja perustaminen voidaan estää, ja toisaalta miten liigat voidaan sulkea tai avata niihin pyrkiviltä. (Euroopan unionin tuomioistuimien 2023.) ♦

LÄHTEET

Euroopan unionin tuomioistuimien 2023. Judgment of the Court in Case C-333/21 | European Superleague Company., lehdistötiedote, jossa linkki asiakirjoihin <https://curia.europa.eu/jcms/upload/docs/application/pdf/2023-12/cp230203en.pdf>

Himanen, Pekka. 2004. Välittävä, kannustava ja luova Suomi. Katsaus tietoyhteiskuntamme syviin haasteisiin. Tulevaisuusvaliokunta. Teknologian arvioiteja 18. Eduskunnan kanslian julkaisu 4/2004. https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/ekj_4+2004.pdf

Huippu-urheilun muutosryhmä 2011. Uudistuva huippu-urheilu Suomessa 2010–luvulla Muutosryhmän väliraportti suomalaisen huippu-urheilun uudistamiseksi 17.11.2011.

Häkli, Tuomas. 2023. Eurooppalaisen urheilun malli toimii puutteellisesti EU:n urheilupolitiikassa. Liikunta & Tiede 5/2023

Liikuntalaki 390/2015

Liikuntapolitiikan koordinaatioelin (LIPOKO) 2020–2023 Toimikauden raportti. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja: 2023:31 https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/18457c06-8c2f-47b2-98d8-08bc5eea256f/23d229a0-db8b-46cf-8308-a65f868fc977/RAPORTTI_20230901111117.PDF

Suomen Olympiakomitea 2023. Suomi Toimintakykyinen maa ja kansa. Sivusto ja esite <https://www.toimintakykyinensuomi.fi/mistaton-kyse/> sekä ja graafinen ohjeisto: https://olympiakomitea.kuvat.fi/kuvat/MEDIAPANKKI/2.+Toimintakykyinen+Suomi/1.+Toimintakyky_GRAAFINEN+OHJEISTO.pdf

Valtion liikuntaneuvosto 2023. Valtion liikuntaneuvoston lausunto talousarvioesityksestä 2024. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/lausunto-talousarvioesityksesta-2024/>

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018. <https://okm.fi/documents/1410845/4449678/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf/16b4a853-180b-ad4f-0127-e3065b616912/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf?t=1540454134000>

Valtioneuvosto 2023. Ministerityöryhmä sopi Suomi liikkeelle -ohjelman rahoituksesta ensi vuodelle <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/ministerityoryhman-sopi-suomi-liikkeelle-ohjelman-rahoituksesta-ensivuodelle>

Yhdistelmä valtion ajantasaisesta talousarviosta vuodelle 2024. https://budjetti.vm.fi/indox/tae//2016/aky_2016.jsp

Liikunnan kivijalka rakennetaan arjen toimivuudella

Keskustelu liikunnan ja painon yhteyksistä johdattaa pohtimaan liikuntaa määrittäviä tekijöitä. Lihomista laajemmin liikuntakäyttäytymistä selittää arjen kokonaisuus. Arki on liikunnan kivijalka, jonka kunnosta myös liikuntaväen on syytä olla huolissaan.

TAUDIT JA SODAT TAPPAVAT. Mediakirjoittelun perusteella tautien ja sotien ohi vaarallisimmiksi tappokoneiksi ovat 2000-luvulla nousseet liikkumattomuus ja lihominen. Tuskin kukaan on välttynyt otsikoilta ”Istuminen tappaa” tai ”Läski tappaa”. Suomalaiset kyllä juoksevat, mutta vain nopeiden nautintojen ja hetken hurman perässä. Laiskuus taittaa matkaa niin hitaasti, että lihavuus ja lääkeshoidot saavuttavat sen helposti. Tietoa valistuneista valinnoista kyllä on, mutta kun liha on heikko, jäljelle jää vain aikomus.

Siitä kumpi on yhteiskunnalle suurempi taakka, liikkumattomuus vai lihavuus, on kisailtu jo jonkin aikaa. Vähemmän huomiota on uhrattu ilmiöiden yhteistarkastelulle. Syksyllä 2023 keskustelu onneksi näiltäkin osin aktivoitui **Pekka Matomäen** ja **Leena Pirkolan** artikkelin (Liikunta & Tiede 5/2023) käynnistämänä.

”Meillä on oikeasti kaksi ongelmaa: lihominen ja liikkumattomuus”, arvioi UKK-instituutin johtaja **Tommi Vasankari** (HS 25.11.2023). Toimenpiteet väestön painon hallintaan ovat hänen mukaansa vielä vaikeampia kuin saada yksilöille liikumista arjessa. Tämä näkyy muun muassa vaalikentillä: ”*Harva poliitikko julistaa, että nyt laihdutetaan kansaa viisi kiloa per henkilö; liikkuminen on kivampi juttu*” (Vasankari Liikuntalääkätieteen päivillä 29.11.2023). Niin, olikohan tuossa peruste sille, että meillä on *Suomi liikkeelle* -ohjelma eikä *Suomi vaa'alle* -ohjelma?

Vaikka erilaisia toimenpiteitä tarvitaan, Vasankariakaan ei kiistä painon ja liikkumisen yhteyttä. Tiedämme, että liikunta voi tukea painonhallintaa ja lisätä hyvinvointia. Ja toisin päin: painonhallinta muun hyvinvoinnin ohella todennäköisesti lisää liikuntaa ja mahdollistaa sen jatkuvuuden myöhäiselle iälle. Todellisuudessa kuitenkin käy usein kuten humoristi **Irvin S. Cobble** (1876–1944): ”*En tee mitään pitääkseni painoni kurissa, sillä painoni pitää minut kurissa.*”

Käsillä on muna-kana-ongelmaan rinnastuva kysymys: kumpi ensin, kannattaako satsata liikunnan lisäämiseen, jotta hyvinvointi (mm. painonhallinta) paranisi, vai ensin kohentaa hyvinvointia, jotta liikunta olisi todennäköisempää? Toistaiseksi on haluttu korostaa liikuntapää edellä etenemistä. Mutta perusteita löytyy myös liikunnan taustoja painottavan lähestymistavan puolesta.

Liikuntalääkätieteen professori **Heikki Tikkanen** viittaa **Harald Hirvoinen** -strippisarjakuvaan, jossa tri Shokki sanoo painonpudotuksesta: ”*Harald, sinun tulisi harjoitella, jotta voit harjoitella.*” (laakarilehti.fi 1.2.2023) Olisi siis onnistuttava pitämään kansakunta sen verran hyvässä hapessa, että lii-

kuntasuosituksat suostuttaisiin vastaanottamaan ja ne kyettäisiin toteuttamaan. Näin ajatellen koettu hyvinvointi – muun muassa painonhallinta – on vahva kivijalka liikkumiselle.

Liikkumattomuus johtuu usein sairaudesta (mm. lihavuudesta) tai muusta rajoitteesta. Kun toimintakyvyn määrittelyssä otetaan huomioon paitsi fyysinen toimintakyky myös psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky, suomalaisista toimintarajoitteisia on arviolta 15–20 prosenttia. Panostusten keskittäminen tämän ”murhemiljoonan” hyvinvoinnin parantamiseen olisi paitsi liikunnan myös kansantalouden näkökulmasta tuottoisa sijoitus.

Mutta onko liikuntaväellä malttia laskeutua liikuntapolitiittisista torneistaan ja katsoa elämää arjen näkökulmasta ja yli totuttujen reviiirirajojen? Ravitsemustieteen professori **Mikael Fogelholm** taipuu näkemykseen, että sekä ravitsemuspolitiikka että liikuntapolitiikka sopisi ymmärtää apupolitiikoiksi: ”*Olisi tiettyjä päälinjoja, ja sitten olisi tällaisia apupolitiikkoja kuten ravitsemus ja liikunta, joita tarvitaan useampaan linjaan. Kyllä liikuntapolitiikka on tässä mielessä samanlaisessa asemassa kuin ravitsemuspolitiikka*” (Liikunta & Tiede 4/2017). Toistaiseksi liikuntapolitiikassa on ajateltu toisin päin: muiden politiikkalohkojen odotetaan toteuttavan liikuntapolitiittisia pyrkimyksiä eli toimivan apupolitiikkoina. Tulokset ovat olleet lupaavia, mutta vain lupaavia.

Sen rinnalla, että toteutetaan liikunnan ja painonhallinnan täsmäohjelmia, soisi laajennettavan näkökulmaa ja panostettavan arjen kivijalan vahvistamiseen. Se tarkoittaisi liikuntapuheen siirtämistä hetkeksi taustalle ja tuen näkyvää osoittamista asiantuntijatahoille, jotka pyrkivät hoitamaan sairauksia, poistamaan terveyden epätasa-arvoa, edistämään yhdenvertaisuutta, vaikuttamaan elintapoja ohjaavaan ympäristöön, vahvistamaan kasvatuksen ja koulutuksen mahdollisuuksia jne. Toki mainittuja teemoja on ollut myös liikunta-agendalla, mutta vain liikuntatavoitteita optimoiden ja niille alisteisina.

Olisi kutkuttavaa nähdä Suomen Olympiakomitean vaativan lapsiköyhyyden vähentämistä, Valtion liikuntaneuvoston liputtavan terveysperusteisen veron puolesta, UKK-instituutin kannattavan perusasteen jälkeisen tutkinnon varmistamista jokaiselle nuorelle, Liikuntatieteellisen Seuran ilmaisevan vakavan huolensa vanhuspalveluiden tilasta jne.

Liikuntasuhteessa on kyse enemmän kuin suhteesta pelkästään liikuntaan. Vaikka ihmisillä on viime kädessä vastuu omasta itsestään, he valitsevat elintapansa – myös liikuntatapansa – arjen ympäristön asettamissa rajoissa. Liikunnan arvoa ei vähennä se, että arjessa on sitä tärkeämmiksi arvotettuja asioita kuten laaja-alainen hyvinvointikokemus, hyvä koulutus ja riittävä toimeentulo. Kun ne ovat kunnossa eli muodostavat kivijalan, hoituvat helpommin myös liikunta-asiat ja painonhallinta. ♦

HANNU PELTTARI
tietokirjailija
hannuspurs@icloud.com

Olympialaiset kisat – altius, iustus?

HITAASTI ON HAVAHDUTTU HUOMAAMAAN olympialiikkeen ongelmallinen askellus perinteisten läntisten demokraatioiden arvojen tallajana. Kuitenkin jo urheilupesun kantaisä, **Adolf Hitler**, heitti määrän rästin urheilun reiluudelle ja rehtiydelle vuonna 1936. Päätoimittaja **Jari Kupila** havahtui kyselemään olympialiikkeen arvojen perään Liikunta & Tiede -lehden (5/23) pääkirjoituksessa ja kallistui siihen, että Suomi voisi hylätä koko tradition ainakin kansallisen urheilun ja liikunnan organisoimisen nimikilpenä (Suomen Olympiakomitea). Hyvä on tosiaan kysyä, tarvitaanko olympialiikettä enää. Hyvässä seurassahan tämä kysymys esitetään, koska **Urho Kekkonen** esitti sen yli 50 vuotta sitten yhä ajankohtaisessa Jyväskylän sporttipuheessaan.

Kyseenalaistin vuonna 2020 *Diktaattori katsomossa* kirjassani olympiakisojen järkevyyden niiden megalomaanisen paisumisen vuoksi. Kukaan ei enää pysty seuraamaan koko kisaohjelmaa kuten vielä 1950-luvulla. Luetteloin lajeja, jotka eivät menestyäkseen tarvitse olympiakisoja: jalkapallo, tennis, golf, baseball, koripallo, rugby ja jääkiekko. Nämä ovat esimerkkejä lajeista, joissa arvokkaimpia kruunuja ei jaeta olympialaisissa, vaan lajin omista karkeloissa. Olympiakisat asettuvat vähäteltäväksi näiden lajien parissa.

Ahneuksissaan Kansainvälinen Olympiakomitea haalii kisoihin kuitenkin yhä tiheimmällä kammalla lisää lajeja. Jotkut niistä tuntuvat urheilullisesti ja katsojajystävällisyydessään perustelluilta, kuten kiipeily. Mutta mitä lisäarvoa tulee katsojien näkymättömissä tapahtuvasta lainelautailusta tai uinti- ja venelajien sekä talvisten tempulajien tolkuttomasta määrästä? Ja nyt sinne ollaan tuuppaamassa juoksun ja soudun yhdistelmää nimihirviöllä ”coastal-soutu”, jossa ei ole mitään uutta eikä omaperäistä.

Politologi-kirjailija, aktivisti ja entinen urheilija **Jules Boykoff** on yksi sitkeimpiä olympialiikkeen kriitikkoja korruption, olympiarakentamisen tuhailun, ihmisoikeuksien ja urheilijoiden poliittisen vaimentamisen vuoksi. Silti Ranskassa istuva presidentti **Emmanuel Macron** valmistautuu *The Economist* -lehden arvion mukaan kiillottamaan kilpeään ja yhdistämään kansaansa Pariisin kesän 2024 olympiahohteessa. Juna jatkaa siis tuttua kulkuaan. Ja mikäpä on jatkaessa, kun sponsoreita on viidelle renkaalle riittänyt.

Pääsponsorit ovat Yhdysvalloista ja Japanista täydennettynä kiinalaisella Alibaballa. Eurooppalaisia yrityksiä ei pääsponsorien joukkoon yllä.

Olympiakisat ovat rikki sekä organisatorisesti että arvoperusteisesti. Pakko on kuitenkin myöntää, että hyvin on yli sadan vuoden takainen aristokraattijoukko onnistunut epädemokraattisessa hankkeessaan. Olemme olympiarenkasiin rakennetun brändin sokaisemia. Kun nyt näyttää olevan niin, että KOK taipuu kuuntelemaan meille vieraiden arvoyhteisöjen ääntä esimerkiksi yrittäessään saada Venäjää joistain porsteista mukaan kisoihin, niin miksi me katsomme tätä hiljaa?

Ehkä siksi, että eipä näytä olevan vaihtoehtoa kansainvälisessä urheilussa. Suurin laji, jalkapallo, näyttää esimerkkiä. FIFA ajaa MM-kisojen isäntämaaksi yhtä arvomaailmaltaan kauheinta valtiota, Saudi Arabiaa. Ei taida peli parantua olympiarenkaiden ulkopuolella? Urheilujärjestöissä suhmuroida ja äänien ostaminen on pitkä perinne. Kysykää vaikka **Carl-Olaf Homénilta Primo Nebiolosta!**

Maaailma on mennyt rikki, demokratiat ovat häviämässä. Pahasti näyttää, että maailma menee yhä enemmän rikki Ukrainan sodan, Lähi-Idän, **Donald Trumpin** ja pakolaisvirtojen vuoksi. Ei urheilu ole koskaan onnistunut maailmaa korjaamaan, vaikka se on isoja yhteisiä kokemuksia hetimitäin tarjonnut. Olisiko nyt otettava lusikka siihen käteen, joka organisoii kansainvälistä urheilua arvoyhteisöpohjaisesti. Mitä enemmän urheiluliike paasaa kulkevasa politiikan yläpuolella, sitä syvemmin poliittiseksi se muuttuu. Ollaan avoimesti poliittisia ja poltetaan korruptoituneet olympiarenkaat ja muodostetaan perinteisten toimivien demokraatioiden oma urheilurinki.

Onhan tämä mahdollista; mallia voi hakea, vaikka vuosien 1925–1937 työläiskisoista. Eiköhän Euroopasta ja Australiasta löydy muutama sponsori meillekin samaistuttavan arvomaailman urheiluriennoille. Ja arvopohja voidaan lyhentää muotoon *altius, iustus*: kisataan moraalisesti korkeatasoisesti ja oikeudenmukaisesti.

Kilpailukoot diktaattorien, naisten halventajien sekä ihmisoikeuksia ymmärtämättömien yhteisöt omilla leirinuotioillaan. Näinhän Hitlerin oppipoika **Vladimir Putin** on jo ehdottanut. ♦

*Olympiakisat
ovat rikki sekä
organisatorisesti että
arvoperusteisesti.*

Uusien avausten urheilukirjavuosi 2023



Ensimmäinen varsinainen suomalainen urheilukirja ilmestyi 160 vuotta sitten ruotsiksi. Vuoden 2023 urheilukirjojen kirjo kertoo, että lajityyppi on uusiutumiskykyinen.

TÄNÄ VUONNA TULEE KULUNEEKSI 160 VUOTTA SIITÄ, kun Karl Göös julkaisi opaskirjasensa *Några ord om gymnastiken i våra skolor samt förslag till dess ändamålsenligare ordnande*. Edellisenä vuonna 1863 toimintansa aloittaneen Jyväskylän seminaarin voimistelun lehtori Göös täydensi teostaan ja julkaisi sen vuonna 1868 suomeksi nimellä *Voimistelun harjoitus-oppi*. Suomalainen urheilukirjallisuus oli ottanut ensiaskeleensa. Seuraavien 150 vuoden ajan erilaisilla opaskirjasilla Göösin malliin säilyi merkittävä osuus alan kirjallisuudesta. Nyt niiden aika on ohi.

Kaikkea ei ole kuitenkaan vielä kirjoitettu. Siitä on osoituksena vuoden 2023 suomalainen urheilukirjallisuus, joka sisältää aivan uusia avauksia. Kattaukseen kuuluu eläinurheilua, urheilun sisällissotaa ja erotuomarin päätöksenteon yhtä aikaa akateemista ja riemastuttavan subjektiivista käsittelyä.

"Aina me ihmiset kuitenkin nousemme jaloillemme ja selviydymme, jatkamme elämää".

Hannu Itkosen (Vastapaino) kirja *Eläimet urheilijoina ja kamppailijoina* kartoittaa ennestään käsittelemätöntä aluetta. Tiiviisti pakatut 223 sivua avaavat koko länsimaisen ajattelun eläinkuvan. Sijansa saavat **Aristoteleen, Hobbesin, Descartes'n, Locken** ja monen muun mestarin käsitukset aina **Darwiniin** asti. Seuraavaksi professori Itkonen määrittelee käsitteen urheilu ja syventää aihepiiriä sen jälkeen metsästyksen ja kalastuksen kautta kohti erilaisia eläinurheilumuotoja. Kyseessä on tietokirjan malliesimerkki asianmukaisine viitteineen.

Erinomainen tietokirja voidaan tehdä myös toisin. Vuoden urheilukirjaksi valittu **Jari Kupilan** *Kun mitalitoivot ampuivat toisiaan* (Minerva) perustuu sekin laajaan lähdeaineistoon, vaikka teoksessa ei ole lähdeviitteitä. Kirja etenee taitavan tekstin tuottaman tunteen mukaan, ei tulosten tai numeroiden kautta. Kirjan alussa olisi ollut ehkä tarpeen korostaa, että sen yhteydessä "urheilija" tarkoittaa kaikkia urheiluseuratoiminnan piiriin kuuluneita henkilöitä, ja että nimeke "mitalitoivo" käsittää symbolisella tasolla huomattavasti laajemman joukon kuin aidosti potentiaaliset olympiamitalin tavoittelijat.

Vuoden urheilukirjan valinnut **Risto Nieminen** toteaa palkitsemisperusteluissaan: "*Jari Kupilan teksti on selkeää, sujuvaa, toteavaa sekä tasapainoista ja tasapuolista. Se vie mukanaan. Mutta samalla sen lukeminen on rankkaa, vavahduttavaa. Sen myötä on pakko ajatella syvästi uudelleen urheilua, suomalaisuutta, ihmisyhtä. Tämä on merkityksellinen kirja. Ja on tärkeää, että se on tehty.*"

Kupilan aihevalinta, suomalaisurheilijat vuoden 1918 sisällissodan kurimuksessa, oli tuore aluevaltaus. Aiheensa ja käsittelytapansa puolesta urheilukirjavuoden yllättäjä oli **Hanna Willman-Iivarisen** *Erotuomarin päätöksenteko* (Vastapaino). Yli 15 vuoden ajan aihetta tutkinut, kuluttajien valinnoista ja päätöksenteosta väitellyt yhteiskuntatieteiden tohtori Willman-Iivarinen onnistuu yhdistämään tasokkaan tutkimusteoksen rakenteeseen subjektiivisen osuuden vaikuttavalla tavalla. Vasta keski-ässä jääkiekkoerotuomarina aloittaneen kirjoittajan kertomukset erotuomaria halaavasta ja itkevästä juniorimaalivahdista tai junioreiden aidosta palautteesta tuovat kiekkoilun kovaan maailmaan inhimillisyyttä. Toisaalta kirja tuo esiin myös joidenkin urheilussa toimivien aikuisten törkeän käytöksen.

Matti Nykäsestä on kirjoitettu kaikki jo moneen kertaan. Professori **Kai Ekholm**in teos *Pilviin kahlittu poika* (Dodendo) ei väitäkään pyrkivänsä tuomaan esiin uutta tietoa. Faktavirheitäkin kritiikki löysi myös melkoisesti, joten perinteisenä tietokirjana kirjaa ei kannata lähestyä. Uudenlaista näkökulmaa Ekholm kuitenkin luo. Esseen keinoin hän kärkeä ja kurittaa yhteisesti sovittuja tapoja puhua edesmenneistä sankareista. Kuvaava on väliotsikko "*Milloin kuolleet saa puhua totta?*"

Kuten urheilussa itsessään, myös urheilukirjallisuudessa ainakin taloudellinen menestys on usein yhden voiton tai tappion varassa. **Tuomas Kyrö** rakentaa tunnistettavan taitavalla tyylillään henkilöikuvan raskaansarjan ammattinyrkkeilijästä kirjassa *Nyrkki. Kehässä Robert Helenius* (Teos). Kir-

jan myyntilukemat olisivat nousseet erilaisiksi, jos loppuun olisi saatu huipennukseksi päähenkilön yllättävä suorvoitto kehässä sen sijaan, että hän tulee täydellisesti tyrmätyksi ja vieläpä antaa positiivisen dopingnäytteen.

Klassisen hyvän urheilutietokirjan kaikki piirteet löytyvät **Teijo Piilosen** teoksesta *Suomalaisen seiväshypyn tarinat* (Docendo). Nimen mukaisesti lajihistoria, tulokset ja tilastot nivoutuvat sinivalkoisten seiväsmiesten kertomien tarinoiden ympärille. Piilonen ehti kirjoittaa juuri oikeaan aikaan: 1960-luvun lajilegendat ovat vielä parhaassa muisteluiässä. Kuten Risto Nieminen totesi Vuoden urheilukirja -palkitsemispuheessaan, seiväskirjan tarina kulkee saumattomasti henkilöstä toiseen.

Kokeneena journalistina (Ilta-Sanomien/Urheilulehti) Teijo Piilonen annostelee tarinat sopivan kokoisina palasina ja löytää kertomuksiin herkulliset huipennukset. Kirja sai muuten arvoisensa arvion *yleisurheilu.fi*-sivustolla, jossa SUL:n entinen päävalmentaja ja toimitusjohtaja **Jarmo Mäkelä** ruotii seivästarinoita peräti yli 35 000 merkin verran. Esimerkiksi tämä kirjakatsaus jää viidesosaan tuosta tekstimäärästä.

Omanlaisensa kunniamaininta on syytä antaa *Jääpallo*-kirjalle. **Tuomas Hoppu** toimitti kuluvalle kaudelle jälleen peräti koviin kansiin sidotun pätevän paketin. Sen arvo korostuu, kun muistetaan että valtavan paljon suuremmilla rahavirroilla pyörivä jääkiekko ei ole julkaissut enää viiteen vuoteen kausikirjaa.

Lasten- ja nuortenkirjojen luokkaa hallitsevat perinteisesti moniosaiset sarjat, joiden kirjallinen kunnianhimo ei useinkaan yllä kovin korkealle. Vuonna 2023 nähtiin poikkeus. **Jukka Behmin** jalkapalloaiheinen *Ihmepeika Leon* tuli myös huomioiduksi hienosti, kun se voitti nuortenkirjallisuuden Topelius-palkinnon tammikuussa 2024. Aiemmin saman palkinnon ovat urheilukirjoista saaneet **Hellevi Salminen** (*Aikalisä*, 1981) sekä **Kalle Veirto** (*Säbätalvi*, 2015).

Uudenlaisten avausten joukkoon voi laskea myös yhdistetyn hiihdon valmentaja **Petter Kukkosen** kirjan *Pettymyksen anatomia* (Docendo) – nimestään lähtien erityinen ja elämäkerrallinen teos huippu-urheilun raastavasta todellisuudesta, jossa yhtä voittajaa tai mitalistia kohti on kymmeniä kertoja enemmän pettyneitä. Pääviestinsä Kukkosen lausuu jo esipuheessa: "*Aina me ihmiset kuitenkin nousemme jaloillemme ja selviydymme, jatkamme elämää*". Tätä viestiä hän kuljettaa läpi kirjan. Lopulta myös sivulla 293 kirjoittaja pääsee suorastaan kehosta irtaantumisen kokemukseen, kun **Ilkka Herola** voittaa kuin voittaakin MM-hopeaa Oberstdorfissa 2021.

Sama elämän jatkumisen perusvire elää myös **Petri Tamminen** kirjassa *Urheilijaelämäkerta* (Otava), joka teki itseäni suurimman vaikutuksen kaikista vuonna 2023 ilmestyneistä suomalaisista kirjoista. Elämäkerrallisessa lyhytproosakokoelmassa urheilukokemuksia sävyttää epäonnistuminen, noloistuminen, häpeä, väärinymmärrys – mutta myös yhteys toisiin ihmisiin. Ja useimmissa niissä tehdään lopuksi rauhoittava havainto, että kentän ulkopuolella on toisenlainen, vakaampi todellisuus. ♦



Sähäkkä teos urheilijain sisällissodasta

Jari Kupila: Kun mitalitoivot ampuivat toisiaan. Urheilun sisällissota 1918.

Minerva. Helsinki 2023. 378 s.

TIETOKIRJAILIJA, FM Jari Kupilan esitys urheilijain merkityksestä ja vaihtokuksesta kevään 1918 sisällissodassamme sekä sisällissodan vaikutuksesta myöhempään urheiluelämäämme on vauhdikkuudessaan ja kautta teoksen tuon tuostakin esiintyvässä letkeässä ilmaisussaan nautittavaa luettavaa. Vauhti on hengästyttävää, ja asiaa – yksityiskohtaisia kuvauksia – on niin paljon, että lukijalla on pitelemistä pyrkimyksessään pitää ote hallussaan. Teoksen pääotsikko *Kun mitalitoivot ampuivat toisiaan* kertoo jo sellaisenaan teoksen sävyn. Vauhti hellittää vasta teoksen loppuosassa, jossa tekijä käy tarkastelemaan tilanteita sodan jälkeen aina nykyajan olosuhteisiin asti.

Kupilan kirja paikkaa merkittävän aukon vuoden 1918 katkeraa verileikkiä käsittelevässä kirjallisuudessa, sillä vaikka sotaa on tutkittu ja muutoin tarkasteltu lukuisien teosten voimalla, ja urheiluväen merkitys rintaman molemmin puolin tuotu esiin, ei urheilijain konkreettista osuutta ja heidän kohtaloitaan sisällissodassa ole aiemmin valaistu tällä tarkkuudella ja yksityiskohtaisuudella. Tämä kaikki on myönteistä. Mutta. Kuten urheilija voi joskus olla ns. ylikunnossa, mikä ei olekaan myönteistä, on Kupilan kirja yksityiskohtaisuudessaan sekin ikään kuin ylikunnossa. Asiaa on, tapaillakseni tekijän ilmaisutyylillä, niin peijakkaasti, että vastauksen etsintä hänen kysymyksiinsä hautautuu esiteltävään tapausmassaan.

Kupila johdattelee lukijansa tammiin 1918 lopun tragediaan – sisällissodan puhkeamiseen – urheilijain kohtaloiden kautta. Tapahtumat Viipurissa muutamaa päivää ennen punaisen lyhdyn syyttämistä Helsingin työväentalon tornissa avaavat pelin. Väki valta purskahtaa käyntiin, ja ruumiita alkaa tulla. Tämän jälkeen Kupila alkaa käydä läpi sotaa esitellen valta määrän urheilijakohtaloita niin punaiselta kuin valkoiseltakin puolelta, ja teksti on kiihkeän nopeatempoista – on kuin lukisi armotonta, pai-



koin makaaberit sävyt saavaa murhadekkaria, jossa uhreja tulee kuin liukuhihnalta.

Kuten jo ennestään tiedämme, urheilijoilla oli suuri merkitys kummallakin puolella rintamaa, ja tämä käy selkeästi esiin kirjan tekstistä. Tuntuu kuitenkin siltä, että Kupila on kirjoittaessaan tunkeutunut niin syvälle tutkimuskenttäänsä, että hän on tullut yliarvioineeksi urheilijain merkityksen kevään 1918 tapahtumissa ja sitä edeltäneessä kehityksessä. Näin siitäkkin huolimatta, että esimerkiksi urheiluseuroilla oli toki huomattava sijansa kummankin osapuolen kaartien muodostamisessa. Urheilijat tuntuvat silti ikään kuin olleen lähes tulkoon ainoita toimijoita. Näin ei ollut, ja Kupilakin tietää sen, joten hän olisi voinut avartaa esitystapaansa siten, että urheiluväen osuuden suhteellisuus tapahtumissa olisi tullut esiin.

Tarkastellessaan SVUL:n marraskuussa 1918 pitämää kokousta, jossa lukuisat työläisurheilijat ja -seurat tulivat erotetuiksi, Kupila tuntuu unohtavan sen tosiasian, että TUL olisi ilman kokoustakin tullut perustetuksi – tekijä vain hieman vihjaisee tähän suuntaan – sillä urheiluharrastukset olivat osa työväenliikkeen kulttuurimaisemaa, ja TUL:n synty olikin ennen muuta osa sitä järjestöboomia, joka työväenliikkeessä vallitsi 1920-luvun taitteessa. TUL oli ennen muuta työväenliikkeen, ja vasta toissijaisesti urheiluliikkeen järjestö.

Arvioidessaan 1920-lukua Kupila katsoo, että SVUL ajautui Suojeluskuntajärjestön apuorganisaatioksi. Kyseessä on yksinkertaistus, sillä järjestöjen suhde oli moniulotteisempi ja näyttäytyi eri valossa maan eri puo-

lilla. Pikemminkin voisi sanoa, että järjestöjen monitasoinen personaaliohio ja sarkatakkiväen toimet esimerkiksi urheilukentätalkoissa kertoivat Sk-järjestöstä SVUL:n väen palvelijana. Kenttiähän käyttivät suojeluskuntalaisia ennen muuta vain ne, jotka olivat myös SVUL:n seuran jäseniä.

Loppupäätelmässään Kupila sortuu mielestäni jälleen urheilun merkityksen ylikorostamiseen johtaessaan sen järjestökentän kahtiajaon olleen suoraa perimää vuoden 1918 tapahtumista. Suora linjaus ei toimi. Sisällissodan aiheuttama kahtiajako koski luonnollisesti ennen muuta koko yhteiskuntaa ja kansalaisyhteiskunnan eri toimijoita ylipäättäen, mikä heijastui puoluepolitiikkaan aina 1990-luvulle asti. Ja tälle kehitykselle oli alisteista myös urheilujärjestöpolitiikka.

Erittäin valitettavaa on, että teoksesta puuttuu noottiapparaatti. Se on lähestulkoon anteeksiantamatonta. Miinusta tuo myös henkilöhakemiston puuttuminen. Lähdeluettelo sentään löytyy. Tietyistä ongelmistaan huolimatta Jari Kupilan kirja on sisällissotaa käsitellessään kuitenkin mehevä luettava – kyseessä on yksityiskohtia pursuava kertomuskokoelma kevään 1918 tapahtumista ihmiskohtaloinen.

ERKKI VASARA, VTT

poliittisen historian dosentti,
Helsingin yliopisto

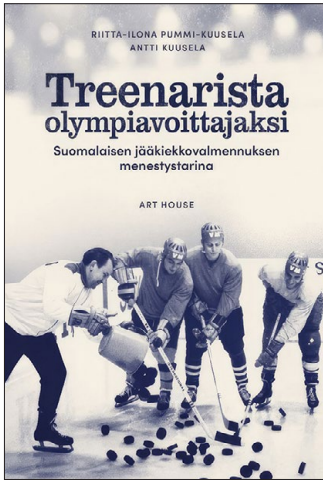


Kovia käskijöitä ja ihmisten valmentajia

Riitta-Ilona Pummi-Kuusela ja Antti Kuusela (2023). Treenarista olympiavoittajaksi. Suomalaisen jääkiekkovalmennuksen menestystarina.

Helsinki: Art House. 359 sivua.

TREENARISTA OLYMPIAVOITTAJAKSI - Suomalaisen jääkiekkovalmennuksen menestystarina tutustuttaa lukijansa suomalaisen jääkiekkoilun lähes satavuotiseen historiaan jääkiekkovalmennusta ja -valmentajia koskevien uutisjuttujen, koulutusmateriaalien ja miesten maajoukkueita valmentaneiden kiekkovalmentajien haastattelujen pohjalta. Perusajatuksena on kuljettua lukija läpi miesten maajoukkuevalmennuksen vuosikymmenten. Jääkiekkoa tai sen valmennuksen his-



toriaa tuntemattomalle oli valaisevaa lukea, kuinka kovan työn takana jääkiekon rantautuminen jääpallo-Suomeen oli, ja miten jääkiekkovalmennuksen ammattimaistuminen tapahtui fysiologisen tutkimustiedon ylivallan ja fyysisen suorituskyvyn testaamisen varassa 1970- ja 1980-luvuilla.

Vaikka teos on pohjimmiltaan suomalaisen jääkiekkovalmennuksen menestystarina, kirjoittajat onnistuivat välttämään kiiltokuvamaiset päävalmentajakuvaukset. Reippaan alkoholin- ja kielenkäytön lisäksi kirjoittajat viittaavat kriittisiin äänensävyin esimerkiksi päävalmentajien konsulttitoimintaan, valmennuspesteihin Venäjällä, helikopterista avautuvien maisemien ihailuun tärkeiden otteluiden aattona, tuomarityöskentelyn kommentointiin ja epäkohteliaaseen tapaan jättää maailmanmestaruuskisoissa ottelunsa hävinneet päävalmentajakollegat kättelemättä ja onnitella heitä häviöstä. Yksityiskohtaisesti henkilöhistorioihin vajoamatta teos piirtää monitahoisen kuvan eri aikakausien valmentajista ja osoittaa, että jokaisella on ollut vahvuutensa ja heikkoutensa. Jokaiseen vuosikymmeneen on mahtunut sekä kovaa käskytystä että pelaajalähtöistä pyrkimystä keskustella, kuunnella ja ymmärtää.

Urheilupsykologina ilahduin erityisesti siitä, että teos sisältää myös henkisen valmennuksen vaiheiden kuvauksen. Kirjan luettuaan on helppoa olla kirjoittajien kanssa samaa mieltä siitä, että vaikka jääkiekkovalmennuksessa on näennäisesti puhuttu psyykkisten tekijöiden merkityksestä jo 1970-luvulta saakka, niitä koskevalle tutkimustiedolle on toistuvasti hymähdelty. Henkinen valmen-

nus ei ole kuulunut kiinteästi ja johdonmukaisesti maajoukkue toimintaan eikä Leijonilla nykyäänkään ole joukkueen kanssa tiiviisti työskentelevää henkisen valmennuksen ammattilaista. Eräiksi syiksi kirjoittajat arvelevat henkisen kehittymisen objektiivisen mittaamisen hankaluuden ja maajoukkuevalmentajien kapea-alaisen ja liikuntatieteisiin painottuvan koulutustaustan. Kaikkein kivuliain syy saattaa löytyä vastauksena siihen kirjoittajien kiperään kysymykseen, olisivatko valmentajat joinain vuosikymmeninä edes halunneet joukkueellista henkisesti kehittyneitä pelaajia kyselemään kysymyksiä, joihin he eivät itsekään osanneet vastata.

Ihmetystä herätti kuitenkin se, että kirjoittajien mielestä erilaisia psyykkisen valmennuksen koulutuksia ja sertifikaatteja on ilmestynyt kuin sieniä sateella ilman yleisesti hyväksytyjä pätevyitysmiskriteerejä. Kirjoittajat osuvat oikeaan siinä, että pelaajien henkisen kehittymisen edistämisen alueella työskentelee itseään mentaalivalmentajiksi, henkiseksi valmentajiksi, psyykkareiksi ja psyykkisen valmennuksen asiantuntijoiksi kutsuvia ihmisiä, joiden osaaminen vaihtelee. Suomen Psykologiliitolta on kuitenkin vuodesta 2013 lähtien voinut hakea kahta erilaista urheilupsykologian sertifikaattia; urheilu- ja liikuntapsykologin sertifikaatin voivat saada ainoastaan psykologian maisterit, joiden tekemisiä Valvira valvoo. Muun soveltavan maisteritutkinnon tehneet voivat hakea psyykkisen valmentajan sertifikaattia, joka kuitenkin ei anna lupaa tehdä laillistetun psykologin töitä, kuten psykologisia tutkimuksia ja arviointeja. Pätevyitysmiskriteereitä on siis olemassa, mutta kokonaan toinen asia on, missä määrin eri lajiliitot tai urheilijat niitä arvostavat.

Kirjoittajat pysähtyivät mielestäni melkoiseksi toviksi urheilu-uutisoinnin äärelle kuvaamaan tiedotusvälineiden suhdetta Leijoniin. Sen sijaan jäin lukijana kaipaamaan laaja-alaisempaa eettisiin kysymyksiin keskittymistä. Kirjoittajat kysyvät aiheellisesti, millaisena työnantajana voidaan pitää lajiliittoa, joka jo uutta päävalmentajaa palkatessaan pohtii tämän uhraamista ja tekevät tarkkoja huomioita reilun pelin harvinaisuudesta, urheiluun sisältyvästä nationalismista ja sen tavasta tuottaa häviäjiä. Kuitenkin aikana, jolloin jääkiekko ja maajoukkuepelaajat ovat aiempaa useammin

päätäneet uutisiin eettisesti kyseenalaisista syistä, kuten kaukaloväkivalan, veropetos- ja seksuaalirikostuomioiden, liikenne rikkomusten sekä rasismien ja muun syrjinnän takia, maajoukkueen valmennusta ohjaavasta arvopohjasta olisi ollut kiinnostavaa lukea. Koska myös naisten ja nuorten maajoukkueet ovat saavuttaneet kansainvälistä menestystä, näiden joukkueiden päävalmentajien ja valmennusmenetelmien tarkastelu olisi rikastuttanut teosta.

Treenarista olympiavoittajaksi - Suomalaisen jääkiekkovalmennuksen menestystarina rakentuu sille käsitteelle, että vuonna 1995 voitettu ensimmäinen maailmanmestaruus vaikutti koko kansakuntaamme järjestyttävästi, ja että maajoukkueen päävalmentajien merkitys kansalliselle itsetunnolle on ollut merkittävä. Kirja on kiinnostavasti kirjoitettu ja sivistävä lukukokemus myös kaikille niille, jotka eivät vielä täysin varauksettomasti koe kuuluvansa suomalaiseen kiekkokansaan.

MARJA KOKKONEN

PsT, LitM, dosentti
liikuntapedagogiikan yliopistonlehtori
urheilupsykologi

Kirja

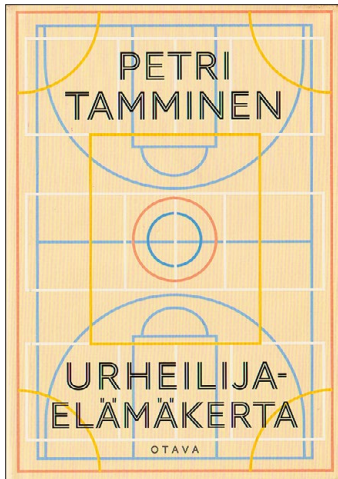
Urheilu – näkymättömien merkitysten maailma

Petri Tamminen: Urheilijaelämäkerta
Otava 2023, 95 s.

”MIKÄ LAJI, MIKÄ MIES – en ole kullutkaan!”. Näin todennäköisesti reagoi Urheiluruudun himokatsoja, kun hänelle kertoo, että **Petri Tammiselta** on ilmestynyt *Urheilijaelämäkerta*. Kirjojen maailmaan eksyneille henkilön nimi sanoo enemmän. Tamminen on kirjailija, lyhyen tyylin ja lakonisen huumorin taitaja.

Urheilijaelämäkerta? Hienmakuisia muistoja, jotka selitetään itselle parhain päin? Ei sinne päinkään. Tamminen teosten nimistä ei sovi tehdä hätäisiä johtopäätöksiä. Hänen kirjansa nimet ovat usein monumentaalisia – kuten *Suomen historia* (2017) –, vaikka käsiteltävät teemat ovat pintapuolisesti katsoen pieniä. *Urheilijaelämäkerta* ponnistaa omasta puulaakipelaamisesta ja urheiluun kytkeytyneistä sattumuksista.

Tamminen on urheilun harrastelija, jonka päälaji on havainnointi. Sen



ajan, kun muut puhuvat ja toimivat, hän poimii yksityiskohtia. Myöhemmin, yön tunteina tai linja-automat-kalla muistot muuttuvat sanoiksi ja kasvavat tarinoiksi, joiden puhuttelevuus pysäyttää.

Urheilija-elämäkerta on lyhytproosakokoelma, 70 tuokiokuvaa 95 sivulla. Tarinat ovat mittaansa isompia, sillä Tamminen jättää rivivälit lukijan täydennettäväksi. Hän kertoo mieluummin siitä mitä ei tiedä kuin siitä minkä tietää. Avoin hapuilu rohkaisee lukijaa ajattelemaan tekstiin omia tuntojaan. Kun Tamminen saa lukijan osallistumaan, minämuotoon kirjoitetut tarinat kasvavat yksityisistä yleisiksi.

Tamminen käyttää urheilun kieltä ja kulttuuria kyytipoikana suurempien ja vaikeampien aiheiden käsittelyyn. Tammisen maailma on tunnetilojen karuselli. Pelko ja häpeä ovat toistuvia teemoja hänen tuotantossaan. *Urheilija-elämäkerta* jatkaa paljolti samassa hengessä: ”*Jalkapallojoukueen harjoituksissa tein kaiken mitä käskettiin, jotta kukaan ei huomaisi minua. Peleissä piiloutuminen oli vielä helpompaa, riitti että pysytteli toisten vaihtopelaajien takana. (...)*”

Oma ja muiden miesten kompuroida naisten sujuvan askelluksen rinnalla on pitkään tuskastuttanut Tammina: ”Meillä päin miehen pitää olla itsevarma kuin pienkoneen pilotti” (2009). Esillä oleminen maailman Tamminen kokee epä mukavaksi, imelän minähakuisiksi. Pelastus löytyy pelikentältä, jossa syrjäänvetäytyväkin voi olla keskellä. Sanoja ei juurikaan tarvita, urheilun koodisto määrittää käyttäytymisen. Oma minää ei ole tarve korostaa, sillä jos pallo tulee kohdalle, se on valinnut sinut eikä toisin päin.

Nöyryytysten ja epävarmuuksien purkamisen vastapainona *Urheilija-elä-*

mäkerta tarjoaa ilon ja onnistumisen tunnetiloja. Ja kun kirjoittaja on Tamminen, onni ei tiivisty loistaviin verkotorjuntoihin, vaan haikeuden ja liikituksen hetkiin, joita urheilun siivellä voi kokea:

”Kauneinta mitä minusta on sanottu. Tytär haki yläkoulun urheilulinjalle. Pääsykokeissa testattiin taitoja kymmenellä eri rastilla.

– Ahaa, sä taidatkin harrastaa lentopalloa, lentopallorastin pitäjä sanoi.
– Eiku iskä vaan opetti, tytär sanoi.
– No hyvin on opettanut.”

Tammiselle urheilu on ”näky-mättömien merkitysten maailma”, kuten hän on itse todennut. Urheilu on samanaikaisesti melko merkityksetöntä, jopa naurettavaa, mutta samalla täynnä valtavia merkityksiä. Kun isän kanssa haluaa keskustella tunteista, voi puhua urheilun kautta.

Urheilija-elämäkerta puhuu hiljaisen miesten hiljaisella äänellä. Se ei ole kaikilta osin eikä kaikille helppo. Pikakelauksella lukien kirja saattaa paikoin hämmentää. Mutta jos antaa ajatukselle aikaa, löytää urheilun synnyttämiä tunneilottuvuuksia (ulkoisvaikutuksia), joista on harvoin kirjoitettu niin mieltä haastavasti kuin *Urheilija-elämäkerrassa*. Samalla kirja auttaa oivaltamaan, että kun mitä tahansa harrastetaan hartaasti, sillä todennäköisesti on henkilölle itselleen suurempi merkitys kuin ulkopuolinen arvaa.

Suomalainen liikuntakeskustelu on täynnä kansakunnan tulevaisuudesta huolestunutta terveys-, työkyky- ja toimintakykyä puhetta. Tamminen ei kirjallaan osallistu tähän keskusteluun, sillä hän haluaa olla urheilun ja liikunnan ytimessä, ei ulkokehällä.

TEIJO PYYKKÖNEN

teijo.pyykkonen@gmail.com



Urheiluhistorian vuosikatsaus

Heikki Roiko-Jokela & Tapio Roiko-Jokela (toim.) Yksilöt ja yhteisöt.

Suomen Urheiluhistoriallinen Seuran vuosikirja 2023. 448 s.

SUOMEN URHEILUHISTORIALLINEN SEURAN (SUHS) vuosikirja ilmestyi ensimmäisen kerran vuonna 1994. Pieni ja piskuinen SUHS on sitkeästi jatkanut teoksen julkaisemista. Vuo-



den 2023 vuosikirja on mukhea liki 450-sivuinen teos.

Kirjan toimittaneet **Heikki Roiko-Jokela** ja **Tapio Roiko-Jokela** perustelevat teoksen nimeä sillä, että ”*yksilöt muodostavat ja toimivat osana suurempaa kokonaisuutta*”. Perustelu on vastaansanomaton ja avaa mahdollisuuden mitä erilaisempien aiheiden käsittelyyn. Vuosikirjan tekstikirjo ulottuukin Kokkolan hiihdoista Taekwondon lukuisten kansainvälisten liittojen syntytaustaan.

Yksilöt ja yhteisöt koostuu 20 kirjoittajan teksteistä, joita on esipuhe mukaan luettuna yhteensä 19. Teksteistä on vertaisarvioituja peräti 11. Määrään vaikuttavat paine julkaista vertaisarvioituja tekstejä ja historian tutkimuksessakin yleistynyt tapa kirjoittaa artikkeliväitöskirjoja. Jälkimmäisestä suuntauksesta voi olla montaa mieltä. Itse en pidä sitä historian tutkimuksessa erityisen toimivana ratkaisuna etenkin, kun artikkelit lähestyvät usein muodoltaan luonnontieteellisten artikkelien käsittelytapaa. Johdanto- ja menetelmäosioiden jälkeen jää usein varsin vähän tilaa varsinaisille tutkimustuloksille.

SUHS:n vuosikirjaan sisältyvistä väitöskirjan osaksi tarkoitetuista artikkeleista kiinnostavia ovat etenkin **Sami Koskelaisen** Suomen jalkapallon ulkomaalaispelaajia 1980-luvun alkupuolella ja **Jan Westerbergin** 1990-luvun laman vaikutuksia liikuntahallintoon Lounais-Suomessa käsittelevät tekstit. **Seppo Heikkinen** on hyödyntänyt digitaalista tutkimusmenetelmää analysoidessaan naisurheilun vastustusta Suomessa 1920–1930-luvulla. Jäin tekstiä lukiessani hiukan ihmettelemään aineistona käytettyjen lehtien yhteismitattomuutta. Helsingin Sano-

mat on tyystin erilainen julkaisu kuin Kisakenttä tai Työläisnaisten Urheilulehti.

Teoksen yllättävimmässä artikkelissa **Riitta-Ilona Pummi-Kuusela** ja **Antti Kuusela** pohtivat filosofisesta näkökulmasta urheilun olemusta ja sen vaikutusta urheiluhistorian tutkimukseen. He nostavat esiin urheilumisen tärkeimpänä lähteenä yhteistyön ja jopa ystävyiden, joita ilman urheilun ytimessä oleva kilpaileminen on mahdotonta.

Eniten jäin kaipaamaan vuosikirjasta kirja-arvioita, joita takavuosien teoksissa oli suhteellisen paljon. Viimeisimmässä on kaksi kirja-arviota. SUHS:n vuosikirja olisi luonteva paikka esitellä erilaisia urheiluhistoriaa käsitteleviä teoksia, joita myös vuonna 2023 ilmestyi runsaasti.

Tämäkertaisista arvioista etenkin **Jyrki Talosen** teksti **Juha Kreusin** Suomen Karateliiton 50-vuotishistoriikista on analyttinen ja sivistävä.

Eri kirjoittajien teksteistä koostuvat vuosikirjat ovat väkisinkin sisällöltään epätasaisia, eikä SUHS:n julkaisu ole poikkeus. Joidenkin tekstien kohdalla yksi lisäkirjoituskierron tai hiukan reipasotteisempi toimitustyö olisi tehnyt ilmeisesti hyvää, jolloin ilmaisu olisi tiivistynyt ja tavoiteltu sanoma kirkastunut. Toisaalta on ymmärrettävää, että pienillä voimavaroilla toimittaessa on tehtävä kompromisseja. *Yksilöt ja yhteisöt* tarjoaa kuitenkin puutteineenkin melko laajan katsauksen urheiluhistoriassa esillä olevista teemoista.

JOUKO KOKKONEN



Mutta suurin näistä on rakkaus

Beckham.

Ohjaaja: Fisher Stevens. Netflix 2023. Neljä osaa, yhteiskesto 285 minuuttia.

KYLLÄHÄN JALKAPALLOSANKARI David Beckham uskoa ja toivoakin tarvitsi, mutta suurin yllätys hänen loka-kuussa 2023 julkaistussa Netflix-dokumentissaan minulle on rakkauden kestäminen vaimo **Victorian** kanssa. Vaikea kuvitella epätodennäköisempää kestäväää rakkausavioliittoa kuin Posh Spice Girl Victorian ja komean jalkapallotähden liitto. Toki ainakin yksi kipeä rypyy liitossa on ollut



Madridin vuosien aikainen Beckhamin sivusuhte.

Tuon syrjähyppyn käsittely on koko sarjan heikoin kohta. Victoria puhuu avoimesti kärsimyksistään, mutta David päästetään vähällä. Jää vahvasti vaikutelma, että tässä kohtaa dokumenttia on tehty David Beckhamin ehdoilla. Varsinkin kun muutoin kyse on varsin avoimesta ja tasokkaasta kokonaisuudesta. Toki yksittäiset jaksot ovat kestoltaan pitkäköjiä, ja ainakin minua tarinan hitaus puudutti hetkittäin.

Dokumentti näyttää Beckhamin asettuvan siihen urheilijajonoon, josta on noustu huipulle isän kiihkoisesta kaheliudesta huolimatta. Vaikka isällä on tallessa 1500 videoklippä poikavuosien palloiluista, niin näiden anti on dokumentille jokseenkin olematon. Mutta 1500 videota, ja maaninen intohimo saada poika pelaamaan Manchester Unitediin. Kehuja ei isältä lahjakkaalle pojalle tullut, mutta pojan oma intohimo kantoi.

Vaikka Beckhamin ura oli minulle pääosin tuttu, on myönnettävä, että en ollut tajunnut kuinka mielettömään mediaterroriin Beckhamin pariskunta joutui. Paparazzien vaino oli jatkuvaa. David Beckhamin oli miltei mahdotonta ajaa poikaan kouluun Madridissa, kun tapahtumasta lähetettiin suoraa televisiokuvaa ja kaiken maailman faneja ja toimittajia roikkui sivulla, edessä ja takana. Tolkun ihmisen on vaikea käsittää, miten tuossa Beckhameilla pysyi joku tolkkua elämässä.

En myöskään muistanut millainen haloo Beckhamin saamasta punaisesta kortista jalkapallon MM-kisoissa vuonna 1998 nousi Englannissa. Kautiista pojasta tuli pitkäksi aikaa hylkiö ja maanpetturi. Sarjan maukkaim-

pia kohtia on se kun kortin näyttelemisellään aiheuttanut Argentiinan **Diego Simeone** toteaa hymyssä suin, että punainen kortti oli ihan väärä tuomio mokomasta hipaisusta. Toisaalta nyt valmentajana toimivan Simeonen joukkueen pelejä katsoessa joutuu joskus kysymään, mahtaako pelissä olla hänen mielestään koskaan aihetta punaiseen korttiin?

Valmentaja **Alex Ferguson** on ensin Beckhamille isähaamo, mutta hänen raaka menestyksenjanonsa johtaa pelaajien bruttaaliin kohteluun. Kerran Ferguson heitti kengällä Beckhamia ohimoon.

Pelikavereista eniten äänessä on odotetusti Beckhamin Manchester Unitedin aikainen oikean laidan aisa-pari **Gary Neville**. Hänen hyväntuulisia, mutta rehellisiä kommenttejaan on ilo kuulla. Pettymys on kuitenkin se, että pelikaverit eivät arvioi mitenkään Beckhamia jalkapalloilijana. Pelinäytteetkin ovat oikeastaan kaikki hänen maagisen oikean jalan potkujaan. Hauska on myös nähdä kuinka iso mentaalinen ero latinopelikavereiden ja brittipelaajien välillä on. **Luis Figo** ja alkuperäinen **Ronaldo** sekä läheiseksi tullut **Roberto Carlos** näyttävät kokeneen jalkapallon vähemmän vakavana kuin Beckham ja hänen pohjoisemmat heimolaisensa.

Beckham oli uranuurtaja tehdesään ensimmäisenä jalkapalloilijana itsestään globaalin merkibrändin. Asiaa tietysti auttoi tunnettu vaimo ja kauniit kasvat. **Christian Ronaldo** on hänen onnistunein seuraajansa jalkapallistien brändimarkkinoilla.

David Beckham esiintyy sarjassa viittäkymmentä lähestyvänä charmanttina herrasmiehenä, joka on erittäin sujuva ja sympaattinen kertojaäänänenä. Victoria Beckhamin suorasukainen rehellisyys yllättää. Jalkapallovaimo on tässäkin tapauksessa jäänyt laulamaan sivuääniä itsekkään huippu-urheilijan tehdessä pelisiirtojaan.

Katsojan silmä voi nähdä Beckhamin nykyisen intohimon legopalkoihin, siivoamiseen ja tavaroidensa järjestelemiseen joko sympaattisena tai neuroottisena. Beckham itse tuntuu nauttivan siitä osana onnellista miljonäärin perhe-elämää neljän lapsen isänä.

HANNU PELTTARI

tietokirjailija
hannuspurs@icloud.com

Ulkoiluakin on suunniteltava

STADION 1/1974 KÄSITTELI kaupunkien muuttamista liikuntaystävällisemmiksi ja ulkoilumahdollisuuksien parantamista. Päätoimittaja **Pertti Mustonen** tarkasteli kaupungistumisen vaikutuksia liikkumisen määrään.

”Kaupungeissa tuotannon pakokaasuja yskivä, teknologian aallonharjalla ratsastava kulutuskansalainen on tehnyt parhaansa – ja onnistunutkin – karistaakseen olemassaolon taistelustaan turhat rasitukset, kannon käännöt ja kävelymetrit.

Tämä mukavuuksien ja helpotuksien haku on johtanut siihen, että kulutusihminen joutuu hengissä pysyäkseen käyttämään vapaa-aikansa epämukavuuksien ja rasitusten hankkimiseen.”

Mustonen arvioi, ettei elintason nousu ollut tuonut mielenrauhaa. Kaupunki oli hänen mukaansa elinympäristönä ahdas ja ahdistava. Hyvällä suunnittelulla asiantilaa oli kuitenkin mahdollista korjata.

”Eräs osaratkaisu urbaanille ihmisryhmälle on mielekkään, tasapuolisen ja toimivan vapaa-aikapalvelusten verkoston kutominen kaupunkeihimme: korttelien aktivointi, kävelyteiden luominen autojen kunniaakujan rinnalle, punneruspaikkoja puistoihin, monitoimitaloja toimistojen ja virastojen rinnalle ja vastapainoksi viheriäisten nukkumalähiöiden yhteyteen muita ruumiin ja sielun palveluksia. Pelkkä hissi ja bussipysäkki eivät vielä riitä lähiöläiselle.”

Arkkitehti **Raimo Airamo** määritteli terveen ja elinvoimaisen yhdyskuntarakenteen olevan aina myös liikuntaystävällinen, mikä vaati maankäytön kokonaisvaltaista suunnittelua. Hänen mukaansa jalankulun, yksityisautoilun ja julkisen liikenteen väliset painotukset vaikuttivat liikuntaan. Työ- ja ostosmatkojen *”luonnollinen jalankulku”* edellytti miellyttävää ja turvallista jalankulkuverkostoa.

Autoistuminen vaikutti voimakkaasti yhdyskuntarakenteeseen 1970-luvulla. Airamo piti huonona sitä, että uudet liikenneväylät pienensivät viheralueita. Toisaalta autolla oli helpompi tavoittaa kauempana sijaitsevat liikuntapalvelut, joita autottomien oli kuitenkin vaikea käyttää. Airamo ennakoiki muun muassa golfin, hevosurheilun, rinneriuhdon ja retkeilyn suosion kasvavan autoistumisen myötä. Autolla kulkeamisen vastapainoksi ihmiset tarvitsivat yhä enemmän kuntoliikuntaa.

LTS:n pääsihteeri **Joel Juppi** tarkasteli ulkoilupolitiikkaa. Hänen mielestään oli tärkeä huolehtia ulkoilupalveluiden tasa-arvoisesta saatavuudesta. Tämä korosti asuin ympäristön ulkoilumahdollisuuksien suunnittelun ja toteutuksen merkitystä. Palveluiden tuli olla saavutettavissa lähellä ja liikenteellisesti helposti. Niitä oli oltava tarjolla heti uuden asuinalueen valmistuttua. Liikennesuunnittelussa oli otettava huomioon eri liikkumismuodot.



”Eräänlaisena yleisperiaatteena olisi tässä muistettava, että ajoneuvoliikenteen edut eivät saa automaattisesti, kuten tähän saakka, sivuuttaa jalankulkijoiden ja pyöräilijöiden etua.”

Juppi piti tärkeänä, että alkuperäistä luontoa kunnioitetaan ulkoilupaikkoja ja -alueita toteutettaessa. Hänestä lähtökohtana oli oltava luonnon ekologisen tasapainon säilyttäminen ja ympäristön vahingollisten muutosten minimoiminen.

Kalevi Olin ja **Martti O. Virtanen** näkivät vapaa-ajan rakenteen muuttumisen johtavan perheiden yhteisten viikonloppu- ja lomavapaiden yleistymiseen, mikä asetti velvoitteita myös liikuntasuunnittelijoille. Ulkoilun huomioonottaminen oli heidän mielestään *”erityisen*

tärkeää luotaessa ihmisten luonnollisia ja yhdenvertaisia harrastusmahdollisuuksia”. Ulkoilu kuului suomalaisten suosituimpiin vapaa-ajanviettopaikkoihin ja sen suosio oli kasvussa.

”Tarvitaan kuitenkin kaukonäköisyyttä: ulkoilulle on varattava maisemallisesti ja kulttuurihistoriallisesti merkittävät alueet jo seutukaavoituksessa.”

Luonnonvarainen ympäristö soveltui Olinin ja Virtasen mukaan itsessään ulkoiluun. Ulkoilualueille oli kuitenkin suunniteltava merkittäviä reittejä, lepo-, näköala, telttailu- ja uimapaikkoja. Vuonna 1973 voimaantullut ulkoilulaki tarjosi Olinin ja Virtasen mielestä erinomaiset mahdollisuudet ulkoilureittisuunnitteluun. Se mahdollisti myös pitkien ylikunnallisten reittien suunnitteluun, joka ei ollut kuitenkaan vielä käynnistynyt.

Stadionin toimituskunnan jäsen **Kainu Mikkola** puolusti Kansainvälisen Olympiakomitean puheenjohtajan **Avery Brundagen** pyrkimyksiä varmistaa rotuerottelupolitiikkaa harjoittaneen Rhodesian osallistuminen Münchenin vuoden 1972 olympiakisoihin. Brundagen kuningasajatukseksi oli Mikkolan mielestä *”säilyttää jakautuneessa maailmassa Olympialiike rauhanomaisen kanssakäymisen ja ystävyyden foorumina”*. KOK eväsi lopulta Müncheniin jo matkustaneen Rhodesian joukkueen osallistumisoikeuden.

Mikkolan kirjoitus oli osa syksyllä 1972 Stadionin palstoilla alkanutta ja vuonna 1973 jatkunutta väittelyä KOK:n roolista. Silloinen päätoimittaja **Rauno Laakso** ja toimituspäällikkö **Kimmo Aaltonen** arvostelivat syksyllä 1972 ankaraasti KOK:n toimintaa, jota puolustivat etenkin Mikkola ja LTS:n hallituksen jäsen everstilutnantti **Kalevi Römpötti**. Toimitus totesi numerossa 1/1974 *”asian käsittelyn riittäväksi, mutta toivoi samalla liikuntakulttuurikeskustelun viriävän vastaisuudessa joidenkin muiden aiheiden tiimoilta”*.

JOUKO KOKKONEN



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

Käsikirjoituksia otetaan arviointiprosessiin kaksi kertaa vuodessa. Seuraavat jättöajat ovat 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 asiantuntijanäkemysten tarjotun käsikirjoituksen julkaisukelpoisuudesta. Niiden odotetaan myös auttavan kirjoittajaa jatkoystössä. 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 tuntee kirjoittaja riittävästi aihepiirinsä tutkimusta. Arvioitsijan odotetaan kertovan myös, miten metodologiset

ratkaisut toimivat. Oleellista on lausua, toimiiko teksti rakenteellisesti, ja täytyykö 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

NAISET MIESTEN JALKAPALLON KANNATTAJINA: TAPAUSTUTKIMUS SEINÄJOEN JALKAPALLOKERHON KANNATTAJARYHMÄ KLOPEISTA

Susanna Liljander, LitK, LitM-opiskelija, Jyväskylän yliopisto / Liikuntatieteellinen tiedekunta. PL 35, FI-40013 Jyväskylän yliopisto. P. 040 579 9060. Sähköposti: susanna.m.liljander@student.jyu.fi (yhteyshenkilö). **Anna-Katriina Salmikangas**, LitT, Jyväskylän yliopisto. **Mihaly Szerovay**, LitT, Jyväskylän yliopisto.

TIIVISTELMÄ

Liljander, S., Salmikangas, A-K. & Szerovay, M. 2024.
Naiset miesten jalkapallon kannattajina: tapaustutkimus
Seinäjoen Jalkapallokerhon kannattajaryhmä Klopeista.
Liikunta & Tiede 61 (1), 96-104.

Jalkapallokannattaminen on nähty miehisenä toimintana, mutta 2010-luvun tutkimukset ovat nostaneet esiin naisten roolia ilmiössä. Suomessa aihetta ei kuitenkaan ole vielä tutkittu. Tämän fenomenologis-hermeneuttisen tapaustutkimuksen tehtävänä on selvittää, millaisia kokemuksia Seinäjoen Jalkapallokerhon (SJK) kannattajaryhmä Klopeihin kuuluvilla naisilla on jalkapallokannattamisesta. Tutkimusaineisto muodostuu keväällä ja kesällä 2021 suoritetuista teemahaastatteluista (n = 7) sekä osallistuvasta havainnoinnista SJK:n kotiottelussa keväällä 2022. Aineisto analysoitiin teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä muun muassa Richard Giulianottin katsojaidentiteettiympäristöä hyödyntäen.

Tutkimukseen osallistuneiden kokemukset kannattamisesta olivat myönteisiä. Ensinnäkin naiset olivat sosiaalistuneet Klopeihin joko socialisaatioagenttien kautta tai oman aloitteellisuuden myötä. Aiempaan tutkimukseen verrattuna poikkeuksellisesti tässä tutkimuksessa perheenjäsenillä ei ollut merkittävää roolia sosiaalistumisessa. Toiseksi naiset identifioituivat Klopeiksi ja/tai kannattajiksi ilman nais-etuliitettä, joka voi luoda kuvan naisten epäautenttisuudesta miehiin verrattuna. Lisäksi sosiaalista Kloppi-identiteettiä rakennettiin erottautumalla muista SJK:n katsojista.

Kolmanneksi Klopit oli avoin ja yhdenvertainen yhteisö, jossa äänestä kannattajakäyttäytymistä ohjasi itsesääntelyllä valvotut kirjoittamattomat säännöt. Tuloksesta voidaan päätellä, että jalkapallokannattaminen voi olla tasa-arvoista ja hyväkäytöksistä ryhmissä, joissa toimintaa ohjaa valvottu normisto. Neljänneksi naiset olivat kohdanneet jalkapallon katsomiseen liittyviä sukupuolistuneita oletuksia lähinnä Kloppien ulkopuolella. Tuloksen perusteella ja aikaisempaan tutkimukseen nähden eriyvästi tällaisia oletuksia voidaan kohdata joissakin kannattajaryhmissä vähemmän kuin muualla jalkapallokatsomisen yhteydessä.

Asiasanat: jalkapallo, kannattajat, naiset, kokemukset

ABSTRACT

Liljander, S., Salmikangas, A-K. & Szerovay, M. 2024.
Women as supporters of men's football: a case study
of Seinäjoen Jalkapallokerho's supporter group Klopit.
Liikunta & Tiede 61 (1), 96-104.

Supporting football has been perceived as a manly activity yet the studies in 2010's have highlighted the role of women in the phenomenon. However, the topic has not yet been studied in Finland. The purpose of this phenomenological-hermeneutical case study is to examine what kind of experiences do the women in supporter group Klopit of Veikkausliiga team Seinäjoen Jalkapallokerho (SJK) have on supporting football. The research data consists of theme interviews (n=7) carried out in spring and summer 2021 and of participation observation from SJK's home match in spring 2022. The data was analysed with theory-guided content analysis utilising inter alia the spectator identity taxonomy of Richard Giulianotti.

The experiences of the participants of the study were positive. Firstly, the women had socialized into Klopit either through socialization agents or via their own initiative. Contrary to previous research, this study found that family members did not have a significant role in socialization. Secondly, they identified as Klopit and/or supporters without the prefix of female, which can create a view of women as inauthentic when compared to men. In addition, the social Kloppi-identity was constructed by differentiating from other spectators of SJK.

Thirdly, Klopit was an open and equal community in which the loud supporter behavior was guided by self-regulatory unwritten rules. The result indicates that supporting football can be equal and well-mannered in groups that are guided by monitored norms. Fourthly, the women had encountered gendered assumptions related to spectating football mostly outside of Klopit. According to the result and contrary to previous research, these kind of assumptions can be encountered less in some supporter groups in relation to elsewhere when spectating football.

Keywords: football, supporters, women, experiences

JOHDANTO

Jalkapallo on 2020-luvulla maailman katsotuin urheilulaji miesten ja naisten keskuudessa (Nielsen Sports 2022, 3), ja Suomessa se on toiseksi suosituin paikan päällä katsottu laji jääkiekon jälkeen (Mäkinen ym. 2018, 32). Miehet katsovat urheilua, mukaan lukien jalkapalloa, tapahtumapaikalla naisia enemmän kaikissa eurooppalaisissa maissa (Lagaert & Roose 2018). 2010-luvulla naisia oli keski- ja pohjoiseurooppalaisissa jalkapallokatsomoissa 10–30 prosenttia (Radmann & Hedenborg 2018, 242). Suomessakin jalkapallon katsominen paikan päällä on sukupuolistunut eli eri sukupuolille erilaisena ilmenevä ilmiö useiden muiden palloilulajien tapaan, sillä jalkapalloa katsoi paikan päällä vuonna 2018 ainakin kerran 526 600 suomalaista, joista 31 prosenttia oli naisia. Luku on samankaltainen verrattuna jääkiekkoon (34 %) ja koripalloon (33 %). (Mäkinen ym. 2018, 32–33.) Jalkapallon korkeimman kansallisen miesten sarjataso eli Veikkausliigan katsojamäärä ei liene tilastoitu sukupuolittain.

Sukupuolistuneisuutta selittää kansainvälisesti ainakin historiallinen käsitys urheilun katsomisesta miehisenä toimintana ja katsomoista naisille sopimattomina tiloina. Naisten ulossulkemisella urheilusta on yhteys sukupuolten sosiokulttuuriseen erotteluun. Brittiläisen jalkapallon kehittyessä ja levitessä 1800-luvun puolivälistä alkaen saarivaltiossa vallitsi viktoriaanisen ajan (1837–1901) sukupuolikäsitys, jossa naisuus yhdistettiin luontoon, kodin yksityiseen piiriin ja äitiyteen, kun taas mieheys liitettiin kulttuuriin ja julkiselämään. Urheilu, jalkapallo mukaan lukien, nähtiin miehisen ylivalian näyttämönä, johon naiset eivät kuuluneet.

Erottelen purkamiseen pyrki Isossa-Britanniassa 1960- ja 1970-luvuilla naisten sosiaalista ja kulttuurista vapautumista ajanut feministinen aktivismi, ja 1990-luvulla alkaneelta jälkifeministiseltä ajalta lähtien naisten ja tyttöjen on ollut mahdollista kontrolloida elämäänsä entistä vapaammin. (Pope 2017, 40–41; 83–84.) Jalkapalloon heijastunut yhteiskunnallinen kehitys on tehnyt paikan päällä katsomisesta naisille aiempaa houkuttelevampaa. Katsomot ovat naisistuneet 1990-luvulta alkaen naisten yhteiskunnallisen vapautumisen, jalkapallon kaupallistumisen (Mintert & Pfister 2015; Pope 2017, 19–20; Antonowicz ym. 2021, 1183) ja katsomoiden keskiloikkaistumisen vaikutuksesta (Ben-Porat 2018, 883). Ottelutapahtumista on myös tullut aiempaa turvallisempia (Nevala 2012, 251).

Naisten määrä etenkin Euroopan suurten jalkapallosarjojen katsomoissa näyttää olevan kasvussa (Pfister ym. 2013, 864; Radmann & Hedenborg 2018, 246; Scholtz 2020, 1803). Naisten mahdollisuus katsoa jalkapalloa paikan päällä ei kuitenkaan ole kaikkialla itseäänselvää. Yhteiskunnan tasa-arvoisuudella on havaittu yhteys naisten ja miesten katsojalukujen välisen eron suuruuteen (Lagaert & Roose 2018). Eurooppalaisissa maissa naiset voivat katsoa jalkapalloa paikan päällä, mutta esimerkiksi joissakin Lähi-Idän maissa urheilun katsominen on edelleen sukupuolistuneesti säänneltyä. Merkkejä sääntelyn purkamisesta on kuitenkin nähtävissä, sillä Qatarissa jalkapallo oli ensimmäinen ammattitason laji, jota naiset ovat päässeet katsomaan paikan päälle (Theodorakis ym. 2017, 104).

Jalkapallon katsojatutkimuksen kiintopisteinä on ollut kannattaminen, jota on tutkittu 1960-luvulta lähtien historiallisista, taloudellisista, sosiologisista, psykologisista ja kulttuurisista lähtökohdista (Radmann & Hedenborg 2018, 241). Kannattajatutkimuksen kehyksenä olevaa liikuntatieteellistä tutkimusta on pitkään leimannut ukonvirtainen (eng. malestream, O'Brien

1981) lähestymistapa, joka on yhdistänyt urheilun katsomisen miehiin. Kannattamista on pidetty luonnollisesti ja itsestäänselvästi miehisenä kenttänä, mitä ei ole juurikaan kyseenalaistettu akateemisissa kirjallisuudessa tai julkisessa keskustelussa (Jones 2008, 517; Lenneis & Pfister 2015, 157–158).

Naisten rooli kannattajina on huomioitu tutkimuksessa vasta myöhään 2000-luvulla. Miesten jalkapalloa kannattavia naisia on tutkittu enenevästi, mutta suhteessa miehiin edelleen vähän. Aihetta on tutkittu kansainvälisessä tutkimuksessa seurajalkapallon näkökulmasta esimerkiksi seksismien (Jones 2008; Erhart 2011; Pfister ym. 2013; Lenneis & Pfister 2015; Pitti 2019), identiteetin ja joukkueeseen samaistumisen (Jones 2008; Parry ym. 2014) sekä socialisaation näkökulmista (Parry ym. 2014; Radmann & Hedenborg 2018).

Suomalaisen jalkapallon kannattajatutkimus on niin ikään keskittynyt miesten seurajalkapalloon. Aihetta on tutkittu Vaasan Palloseuran kannattajaksi valikoitumisen ja identiteetin (Autio 2018) sekä FutisForum²-keskustelupalstan kielenkäytön (Lindberg 2017) ja siellä ilmenevien suomalaisen jalkapallokannattajuuden arvojen, merkitysten ja päämäärien (Kananen 2019) näkökulmista. Suomen Palloliiton strategiakauden 2020–2024 tavoitteena on kasvattaa naisten osuutta jalkapallopelien eri rooleissa, myös kannattajina (Suomen Palloliitto 2020), ja naisten kokemuksia tutkimalla on mahdollista saada tavoitetta palvelevaa tietoa. Suomalaisen jalkapallon kannattajatutkimuksessa sukupuolinäkökulma on kuitenkin pitkälti ohitettu ja naisten kokemukset ovat jääneet näkymättömiksi. Tämä artikkeli täyttää kyseistä kannattajatutkimuksen aukkoa.

Tutkimustehtävämme on selvittää, millaisia kokemuksia Seinäjoen Jalkapallokokerhon kannattajaryhmä Kloppeihin kuuluvilla naisilla on jalkapallokannattamisesta. Tehtävää tarkentaa neljä tutkimuskysymystä: 1. Miten naiset ovat sosiaalistuneet Kloppeihin? 2. Millaisena naiset käsittävät jalkapallon katsojaidentiteettinsä? 3. Millaista naisten kannattajakäyttäytymistä on Klopeissa? ja 4. Millaisia sukupuolistuneita oletuksia naiset ovat kohdanneet jalkapallokannattamisen yhteydessä? Tutkimustehtävää pohjustaaksemme esittelemme jalkapallokatsojia kuvaavia käsitteitä ja kannattajatoiminnan sukupuolistuneisuutta, jotka muodostavat tutkimuksen viitekehyksen.

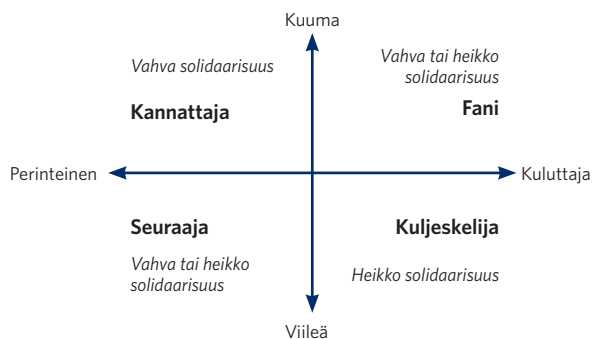
TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

Liikuntasosiologisessa tutkimuksessa jalkapallon katsojia on käsitteellistetty eri tavoin. Katsojakäsitteiden yhteydessä on puhuttu usein identiteetistä, jonka sosiologi **Erving Goffman** jakaa persoonallisen, sosiaalisen ja egon osatekijöihin. Näistä ensimmäinen kuvaa yksilön pysyvää käsitystä itsestään, toinen viittaa mahdollisesti tilapäiseen ryhmiin tai yhteisöihin samastumiseen ja kolmas merkitsee mahdollisuutta valita tilanteeseen sopiva identiteetti. (Goffman 1986.)

Richard Giulianotti katsojaidentiteettityypittelyä vuodelta 2002 voi jäsentää Goffmanin identiteettijaottelun näkökulmasta. Tyypittely on yksi käytetyimmistä jalkapallon katsojakäsitteistä (mm. Jones 2008; Ben-Porat 2009; Pope 2011; Pfister ym. 2013; Scholz 2020). Luokittelussa katsoja on yläkäsite neljälle katsojaidentiteetin ideaalityypille, joita ovat kannattajat (supporters), seuraajat (followers), fanit (fans) ja flanöörit (flâneurs) eli kuljeskelijat. Taksonomian lähtökohdista on jalkapallon kaupallistuminen ja seurukset. (Giulianotti 2002.) Giulianotti näkee ideaalityypit persoonallisen identiteetin tapaan melko pysyvinä ja toisaalta määrittelee ne seuraan samastumisen perusteella, mikä viittaa identiteetin sosiaaliseen osatekijään. Egon tapaan yksilöllä voidaan

kuitenkin nähdä olevan mahdollisuus valita tilanteeseen sopiva katsojaidentiteetti.

Giulianotti (2002) tyypittelyä mukailevassa kuvassa 1 vaak-akseli perinteinen–kuluttaja viittaa katsojan panostukseen seuraan kohtaan. Perinteiset katsojat sitoutuvat paikalliseen seuraan pitkäaikaisesti, kun taas kuluttajakatsojia määrittää markkinaorientoituneisuus, kuten seuratuotteiden kuluttaminen. Pystyakseli, katsojaidentiteetin kuumuus tai viileys, sen sijaan heijastaa seuraidentifikaatiota eli seuran roolia yksilön minäprojektissa. Lisäksi akseli kertoo katsomistavasta: kuumat katsojat ovat paikan päällä, kun taas viileät katsojat seuraavat jalkapalloa teknologiavälitteisesti. Ylä- ja alakulmiin merkitty solidaarisuus puolestaan kuvaa seuran ja katsojan välistä yhteyttä, jonka heikko muoto merkitsee yhteyden henkilöitymistä yksilöihin, kuten pelaajaan tai valmentajaan, ja vahva muoto viittaa yhteyden ideologiseen rakentumiseen esimerkiksi seurahistorian ja poliittisten kytkösten perusteella. (Giulianotti 2002, 31.)



Kuva 1. Jalkapallon katsojaidentiteetit Giulianottia (2002, 31) mukailleen.

Ensimmäinen neljästä katsojaidentiteetistä on perinteisen kategorian kuuma katsoja eli kannattaja, joka tukee yhtä, yleensä kotikaupunkinsa seuraa uskollisesti paikan päällä. Kannattajan identifioituminen seuraan on voimakasta ja sitoutuminen pitkäaikaista sekä tunteellista. Kannatettavan seuran vaihtaminen on mahdotonta, ja kannattajayhteisöjen sisällä arvostetaan heikosti menestyvän joukkueen tukemisesta karttuvaa alakulttuurista pääomaa. Pelipäivät ovat kannattajille juhlallisia erilaisine rituaaliseen ja chäntteineen eli kannatuslauluineen. Fyysiset lajiympäristöt, kuten kotistadion, ovat kannattajien seuraidentifikaation pyhättöjä, joilla otetaan kantaa erilaisiin jalkapalloa koskeviin poliittisiin ja yhteiskunnallisiin ilmiöihin.

Toisena identiteettinä on seuraaja, perinteisen kategorian viileä katsoja, joka seuraa eri pelaajia, valmentajia ja joukkueita. Hän tuntee seurojen historiaa, seuraa kiinnostuksen kohteitaan viileän etäisesti median välityksellä ja katsoo otteluita teknologiavälitteisesti. Seuraajalla voi olla sisäkkäisiä identiteettejä, eli hän voi tuntea identifioituvansa useaan eri seuraan, ja solidaarisuus joukkuetta kohtaan voi olla ohutta tai vahvaa. Fyysisillä lajiympäristöillä ei ole seuraajalle yhtä symbolista merkitystä kuin kannattajalle. (Giulianotti 2002, 33–36.)

Tyypittelyn kolmantena identiteettinä on kuluttajakategorian kuuma fani, joka on kiintynyt seuraan tai tiettyihin pelaajiin ja jolle voimakas seuraidentifikaatio on tärkeä osa minuutta. Suhde seuraan on kuitenkin etäisempi kuin esimerkiksi kannattajalla ja kiintymystä määrittää kaupallisuus sekä fanituskohteeseen liittyvien oheistuotteiden kuluttaminen. Seuraajalle ja kannattajalle epätyypillisesti fanituksessa olennaista on jalkapallotuotteen laatu eli esimerkiksi menestys ja trendikkyys.

Fanin solidaarisuus seuraa kohtaan voi olla seuraajan tapaan ohutta tai vahvaa. Ohuissa muodoissa fanitettava seura saattaa vaihtua, jos seurajohto ei täytä fanin menestysodotuksia, jolloin vahvaa solidaarisuutta edustavat fanit voivat puolestaan aktivoitua kritisoimaan johtoa. Kannattajista poiketen fanit tukevat seuraansa usein etäältä, mutta fanin kulutustottumukset voivat kannattajan tavoin kallistua rituaalisuuteen.

Neljäs identiteetti on toinen kuluttajakategorian katsoja, viileä kuljeskelija, jonka solidaarisuus on heikkoa, sillä suhde eri seuroihin on ulkopuolinen, jopa puolueeton. Giulianottiin mukaan keskiluokkaisen kuljeskelijan kartuttamat pääomat mahdollistavat jalkapalloelämysten keräilyä, joka tapahtuu pelin taktisia hienouksia arvostaen. Kuljeskelijan identiteetti rakentuu lähinnä teknologiavälitteisesti. (Giulianotti 2002, 36–40.)

Giulianottiin tyypittely soveltuu jalkapallon katsomisen tapojen ja tyylien analysoimiseen, vaikka se on yli 20 vuotta vanha. Hänen tapansa käsitämme katsojan muiden identiteettien yläkäsitteeksi niin, että kannattajat ovat katsojia, mutta kaikki katsojat eivät ole kannattajia. Tässä tutkimuksessa olemme kiinnostuneita paikan päällä jalkapalloa katsovista kannattajista, jotka ovat järjestäytyneet kannattajaryhmiksi. Näiden ryhmien on nähty toimivan yhteisöjen tapaan eli jäsentensä toimintaa ohjaten ja säädellen (Erhart 2011; Lenneis & Pfister 2015; Pitti 2019; ks. Aro & Jokivuori 2014, 84). Kannattajaryhmien yhteisöllisyys on yhteisöjen tapaan peräisin jäsenten yhteistoiminnasta ja yhteisistä kiinnostuksen kohteista (ks. Baumann 1997, 92).

Miesten seurajalkapallon kannattajaryhmiin keskittynyt tutkimus on osoittanut kannattamiskokemusten olevan sukupuolistuneita, eli jalkapallokannattaminen on ilmennyt erilaisena naisille ja miehille (Jones 2008; Pitti 2019; Antonowicz ym. 2021). Sukupuolistuneisuuden on nähty juontuvan ryhmässä vallitsevasta sukupuolijärjestyksestä, joka kuvaa australialais-sosiologi Raewyn Connellin (1987) mukaan eri sukupuolten välisiä ja sisäisiä, sosiaalisesti ja historiallisesti rakentuneita valtasuhteita.

Useiden kannattajaryhmien käytännöt ovat seurausta miehisestä sukupuolijärjestyksestä. Pfister ja kumppanit (2013, 858) ovat kuvailleet joissakin kannattajaryhmissä vallitsevaa sukupuolijärjestyksestä jalkapallomaskuliiniseksi, joka on kärjistyimmässä muodossaan käyttäytymisen ja olemisen tapa, jossa korostetaan miesten valta-asemaa, heteroseksuaalisuutta ja kielteisten tunteiden näyttämistä jalkapallon yhteydessä. Samalla naiset alennetaan seksuaaliseksi objekteiksi esimerkiksi chänteissä. (Pfister ym. 2013, 858.)

Kannattajaryhmässä vallitseva sukupuolijärjestys vaikuttaa käsitykseen autenttisuudesta kannattajasta. Autenttisuus voidaan nähdä kokoelmana sosiaalisesti määrittyviä ihanteellisia ominaisuuksia, joihin yksilön piirteitä verrataan (Guignon 2008). Eurooppalaisessa kehyksessä autenttisen jalkapallokannattajan ominaisuuksina on pidetty työväenluokkaisuutta, valkoihoisuutta ja kattavaa jalkapallotietämystä (Giulianotti 2002, 27; Jones 2008, 517). Autenttisen kannattajan on nähty olevan heteroseksuaalinen mies, joka esittää katsomossa sopivaa maskuliinisuutta. Naisuus ja feminiinisyys sen sijaan on liitetty epäautenttisuuteen. (Heinonen 2005, 52; Jones 2008, 520; Erhart 2011, 94; Pfister ym. 2013, 858; Lenneis & Pfister 2015, 160; Pitti 2019, 326.)

Jalkapallon kannattajaryhmien jalkapallomaskuliininen sukupuolijärjestys ja sukupuolistunut autenttisuuskäsitys ovat luoneet alustan epätasa-arvoistavalle toiminnalle, kuten seksismille, joka on henkilön väheksymistä, syrjimistä tai alistamista sukupuolen perusteella. Seksismi on ilmennyt kannattajaryh-

missä kannattajakäyttäytymisen tapoina, naisiin kohdistuvina oletuksina ja ulossulkemisen käytäntöinä. Ensinnäkin Englannissa seksismi on näkynyt kannattajakäyttäytymisessä, jossa miespelaajia haukuttiin seksistisesti yhdistämällä heidät naisuteen, joka liitettiin heikkouteen, kykenemättömyyteen ja pelkuruuteen (Jones 2008, 521).

Toiseksi tanskalaiset naiset ovat kohdanneet seksistisiä oletuksia, joiden mukaan naiset tulevat katsomoihin kumppanin etsimisen tai pelaajien ihastelemisen vuoksi. Lisäksi naiset on nähty kykenemättöminä ymmärtämään pelin taktisia yksityiskohtia. Näissä ennakkoluuloissa naiset eivät näyttäytyä autenttina jalkapallokannattajina, vaan pseudokannattajina, joille peli ja kannattaminen on toissijaista muihin katsomoon tulemisen motiiveihin nähden. (Lenneis & Pfister 2015, 168–169.) Kolmas seksismin muoto on ollut naisten ulossulkeminen kannattajaryhmistä tai ryhmän tietyistä rooleista. Ruotsissa ja Tanskassa joihinkin kannattajaryhmiin ei ole hyväksytty naisia tai heitä ei ole toivotettu tervetulleiksi samalla tavalla kuin miehiä (Pfister ym. 2013; Radmann & Hedenborg 2018). Naisilta on vaadittu autenttisuuden, jalkapallotietämyksen ja jalkapalloa kohtaan tunnetun rakkauden osoittamista ryhmän jäsenyyttä vastaan (Radmann & Hedenborg 2018, 246–249). Italialais- ja puolalaistutkimusten mukaan useat ultraryhmät eli erityisen järjestäytyneet ja omistautuneet kannattajaryhmät hyväksyvät naiset joukkoonsa tietyin varauksin: naisten läsnäolo ei saa häiritä perinteiden toteuttamista tai uhata miesten valta-asemaa yhteisön hierarkiassa (Pitti 2019, 323; Antonowicz ym. 2021, 1183).

Naiset ovat reagoineet kokemaansa seksismiin eri tavoin sukupuolistrategioilla, jotka kuvaavat sukupuolen sopeuttamista tai suhteuttamista sukupuolistuneen sosiaalisen toiminnan alueella (Jones 2008, 516). Sukupuolistrategioilla voidaan sopeuttaa omaa toimintaa esimerkiksi maskuliiniseen toimintaympäristöön. Jalkapallokannattamisen yhteydessä naiset ovat käyttäneet näitä strategioita vastataksaan kannattamisen yhteydessä kohtaamaansa seksismiin. Osa naisista on trivialisoitunut eli arkipäiväistänyt tai luonnollistanut seksismiä ja he ovat jopa osallistuneet seksistisiin käytäntöihin (Jones 2008; Lenneis & Pfister 2015; Pitti 2019). Toisaalta osa naisista on ryhtynyt vastarintana toimiin seksismiä vastaan, mikä on ilmennyt vain naisille tarkoitettujen kannattajaryhmien perustamisena ainakin Turkissa (Erhart 2011) ja Tanskassa (Lenneis & Pfister 2015).

TUTKIMUSMENETELMÄ JA -AINEISTO

Tutkimus asemoitui feministiseen tieteenfilosofiaan, jonka mukaisessa tiedontuotannossa huomioidaan sukupuolen, tiedon ja vallan kytkökset sekä tutkijan ja tiedon paikantuneisuus tieteenalan tai -alojen käytäntöihin (Liljeström 2021, 7). Artikkelin kirjoittajina paikannumme liikuntasosiologiseen tutkimukseen, joten ymmärrämme esimerkiksi käsitteet liikuntatieteiden ja sosiologian näkökulmista. Tutkimuksen ontologis-epistemologisenä katsantokantana oli feministinen sosiaalinen konstruktionismi. Sosiaalisen konstruktionismin mukaan ihmisten sosiaalisissa tilanteissa käyttämä kieli tuottaa sosiaalista todellisuutta (Lock & Strong 2010, 6–7). Lähestymistavan mukaan jalkapallokannattamiseen liitetyt merkitykset rakentuvat kielenkäytössä. Feministinen näkökulma sosiaaliseen konstruktionismiin näkyy kriittisyydessä sukupuolistuneisiin kielenkäyttötapoihin kannattajatutkimuksessa ja kannattajiin liittyvässä arkipuheessa.

Tutkimusmenetelmä oli fenomenologis-hermeneuttinen tapaustutkimus, jonka mukaan tulkinta ja ymmärtäminen ovat tietämisen lähtökohdita (Laine 2001, 26). Ne ovat lähtöisin ihmisestä, jonka käsitämme yhteisöllisenä ja jatkuvasti kokemuksiaan merkityksellistävänä toimijana. Tutkimus nojasi aikaisempien tutkimusten tapaan sosiaaliseen sukupuolikäsitykseen, joka lähestyy yhteiskunnallisia ilmiöitä sukupuolen näkökulmasta (esim. Jones 2008; Erhart 2011; Pope 2011; Lenneis & Pfister 2015; Pitti 2019). Tutkimus toteutettiin tapaustutkimuksena, sillä kannattajaryhmään tutustuminen oli olennaista kokemusten syvässä tulkinassa ja ymmärtämisessä.

Seinäjoen Jalkapallokerhoa kannattava Klopit valittiin tutkimuksen kohdejoukoksi yhdeksälle veikkausliigajoukkueen kannattajaryhmälle lähetetyn, sukupuolijakaumaa tiedustelleen sähköpostin perusteella. Neljässä vastanneessa ryhmässä naisia oli keskimäärin 18 prosenttia. Klopeissa oli noin 40 naista 200 aktiivisen kannattajan joukossa, eli arvioitu naisten osuus oli 20 prosenttia – lukema ei eronnut merkittävästi muista vastanneista ryhmistä. Klopit valittiin tutkittavaksi, koska ryhmästä oli mahdollista rekrytoida riittävästi osallistujia. OmaSp Stadionin Kannattajapäädystä kannattava, yhdistysrekisteriin kuulumaton Klopit kuuluu SJK Kannattajiin, joka käsittelee myös pääkatsomossa paikkaa pitävän SJK Naiskatsomon ja itäpäädyn junioripäädyn.

Tutkimukseen osallistui seitsemän iältään 31–54-vuotiaasta naista, joille annettiin salanimet, eli he eivät esiintyneet tutkimuksessa omilla nimillään (Anne; Laura; Sari; Riikka; Suvi; Katariina; Jenni). He voivat silti olla Kloppeiden sisällä tunnistettavissa aineistosta kokemustensa perusteella, mistä keskusteltiin osallistujien kanssa. Heiltä pyydettiin nimenomainen suostumus henkilötietojen julkaisuun tutkimustuloksia raportoitessa, vaikka oikeita nimiä ei julkaistakaan. Tutkimuksessa noudatettiin suomalaisen tiedeyhteisön ja sen tutkimuksen eettisyyttä ylläpitävän Tutkimuseettisen neuvottelukunnan määrittelemiä hyvän tieteellisen käytännön ohjeita (TENK 2023).

Kaksiosaisen aineiston muodostivat seitsemän teemahaastattelua, jotka toteutettiin videohaastatteluina kevään ja kesän 2021 aikana sekä kaksi havainnointikertaa, joista ensimmäinen oli esiyymmärrystä rakentava pilottihavainnointi lokakuussa 2021 Veikkausliigan ylempien loppusarjan ottelussa HJK–SJK ja toinen Seinäjoella huhtikuussa 2022 SJK:n Veikkausliigan avausottelussa HIFK:ta vastaan. Haastattelurunko rakennettiin neljästä aikaisempaan jalkapallon kannattajatutkimukseen perustuvasta teemasta. Havainnointiaineisto pohjautui toiseen havainnointikertaan, joka toteutettiin osallistuvana havainnointina Kloppeiden joukossa.

Litteroitu haastatteluaineisto analysoitiin teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä, jossa vuorottelivat fenomenologisesti aineistolähtöisyys ja hermeneuttisesti aikaisempi tutkimus, kuten Giulianotti (2002) taksonomia. Analyysin vaiheina olivat alkuperäisilmaisujen pelkistäminen, tematisointi ja käsitteellistäminen Tuomen ja Sarajärven (2018) mallia soveltaen. Taivoitteena oli muodostaa tutkimukseen osallistujien kokemuksia tulkien mahdollisimman tarkkoja pääteemaa kuvaavia ylä- ja alateemoja (taulukko 1).

Taulukossa 1 ei havainnollisteta neljättä yläteemaa, koska sillä ei ollut alateemoja. Haastattelemalla saatiin tietoa kaikkiin yläteemoihin. Havainnointiaineistoa hyödynnettiin lähinnä kannattajakäyttäytymisen kohdalla, joka oli ainoa yläteema, josta voitiin saada tietoa Kloppeja havainnoimalla. Analyysin perusteella muodostetut yläteemat kuvasivat yhteneväisyyksiä

Taulukko 1. Haastatteluaineiston teoriaohjaava sisällönanalyysi.

<p>”Se oli sellanen hivuttautumistaktiikka, et mä kävin muutaman SJK:n pelin kattomassa kauden 2011 lopussa, silloin olin Keskus kentällä aurinkokatsomon puolella. SJK nousi Ykköseen sen kauden päätteeks. Sitte ku pelattiin Ykköstä, niin mun kaverin kans mentiin sinne, et ei, nyt mennään kyllä tonne kannattajakatsomon puolelle. Me ruvettiin pikku hiljaa hivuttautumaan peli peliiltä lähemmäs Kloppeja.”</p>	<p>SJK:n noustua Ykköseen henkilö hakeutui kaverinsa kanssa hiljalleen Kannattajapäättyyn ja Kloppeihin.</p>	<p>Oma aloitteellisuus</p>	<p>Kloppeihin sosiaalistuminen: ajautuen ja päätyen tai hakeutuen</p>
<p>” – siinä on se, että kun ei meillä puhuta naiskannattajista. Et meil ei sitä eritellä ollenkaan, et me nyt ollaan vaan kaikki Kloppeja, ollaan me sit naisia tai miehiä.</p>	<p>Klopeissa ei puhuta naiskannattajista ja sukupuolta ei eritellä. Kaikki ovat Kloppeja.</p>	<p>Naiskannattaja -käsitteen ongelmallisuus</p>	<p>Katsojaidentiteetit: kannattajia ja Kloppeja</p>
<p>”No jotenki ku siinä ollaan sen saman asian ääres, ni siinä on helppo kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ja justiin se on myöski mun mielestä tärkeä asia, että vaikka Kloppeihin-päähän tulis kuka tahansa uus ihminen, niin kaikki on heti osa sitä porukkaa. Eikä mitenkään sillä lailla varmasti koe, että jotenki katottais kieron, että kukas tänne nyt tuli, vaan kaikki ottaa tääl tosi avoimesti vastaan.”</p>	<p>Yhteisen kiinnostuksen-kohteen takia koetaan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kannattajapäädystä otetaan avoimesti kaikki osaksi porukkaa.</p>	<p>Toimintaympäristönä avoin ja yhdenvertainen yhteisö</p>	<p>Kannattajakäyttäytyminen: yhdenvertaisesti, hyväkäytöksisesti ja äänekkäästi</p>

osallistujien kokemuksissa, kun taas erot näkyivät alateemoissa. Tulosten esittelyyn valitut aineistolainaukset edustavat parhaiten koko aineistoa, eli usealla tutkimukseen osallistuneella oli samankaltaisia kokemuksia tai näkemyksiä.

TULOKSET

Tutkimustulokset rakentuvat neljästä yläteemasta, joista kolmella on alateemoja. Seuraavaksi esittelemämme teemat vastaavat neljään sosiaalistumista, katsojaidentiteettejä, kannattajakäyttäytymistä ja sukupuolistuneita oletuksia koskevaan tutkimuskysymykseen.

Kloppeihin sosiaalistuminen

Jalkapallokannattajaksi sosiaalistuminen merkitsee kannattajaryhmien yhteydessä ryhmän jäseneksi tulemistä, sen normiston sisäistämistä ja mahdollisesti ryhmän käytäntöjen muuttamista (Giulianotti 2002, 34; ks. Antikainen 1998). Paikallisen seuran kannattajaksi tuleminen avaintapahtuma on yleensä ottelun katsominen paikan päällä, sillä katsoja voi muuttua kiinnostuneesta tarkkailijasta fanaattisen yleisön osaksi, kun katsomossa koetut tunteet vahvistavat suhdetta seuraan (Pfister ym. 2018, 227). Perhe, ystävät ja tuttavat ovat yleisimpiä jalkapallokannattamiseen sosiaalistumista edesauttavia henkilöitä eli sosialisatioagentteja, jotka ovat jo jonkin seuran kannattajia (Giulianotti 2002, 34; Heinonen 2005, 56; Parry ym. 2014, 253; Pfister ym. 2013, 861; Pfister ym. 2018, 222).

Tutkimukseen osallistuneet sosiaalistuivat Kloppeihin joko sosialisatioagenttien avulla tai oman aloitteellisuuden myötä. Naisista viisi (Sari, Riikka, Suvi, Katariina ja Jenni) oli sosiaalistunut kannattajaryhmään sosialisatioagenttien kautta. Yleisimpiä sosialisatioagentteja olivat naisten miehet, ystävät ja tutut, jotka olivat jo Kloppeja. Suurin osa naisista kuvaili tätä prosessia joko päättymisen tai ajautumisen sanoilla:

”Sit vaan rupes aina välillä käymään peleissä, ja siellä oli tosiaan Kloppeis jo vanhoja tuttuja aika paljon. Niin sitten jotenki ajautu sinne.” (Riikka)

Laura ja Anne puolestaan kuvailivat hakeutuneensa oma-aloitteisesti kannattajapäättyyn ihmisen kanssa, joka ei vielä ollut mukana Klopeissa. Sosiaalistumistapoja yhdistävästi päättyyn ei menty yksin – kannattajien joukkoon meneminen voi tuntua helpommalta yhdessä toisen ihmisen kanssa kuin itsekseen (ks. Pfister ym. 2018).

Puolisojen ja ystävien rooli kannattamiseen sosiaalistajina oli samankaltainen kuin Isosta-Britanniasta (Parry ym. 2014), Tanskasta (Pfister ym. 2013; Pfister ym. 2018; Lenneis & Pfister 2015) ja Ruotsista (Radmann & Hedenborg 2018) saaduissa tuloksissa. Kloppeihin sosiaalistuminen kuitenkin erosi aikaisempiin tuloksiin nähden siinä, että naisten vanhemmat eivät olleet sosialisatioagentteja (vrt. Parry ym. 2014, 253; Pfister ym. 2013, 861; Lenneis & Pfister 2015, 222), mitä selittää ainakin SJK:n nuori ikä. Seura on perustettu yhdistämällä TP-Seinäjoki ja Sepsi-78 vuonna 2007, eli sillä ei vielä ole monta sukupolvea ylittävää kannattajahistoriaa, vaikka Klopeissa onkin kahden vanhan seuran kannattajia ja siten pitkäaikaista kannattajuutta.

Katsojaidentiteetit

Tutkimukseen osallistuneet olivat katsojaidentiteeteiltään kannattajia ja Kloppeja. Katsojaidentiteetit paikantuivat Giulianotin taksonomiassa kannattajuuteen, koska suhde SJK:hon oli sitoutunut ja aktiivinen. Sitoutuneisuudesta kertoivat seuran ikään nähden pitkät kannattajaurat, sillä pisimpään mukana ollut oli Kloppeiden jäsen jo vuodesta 2009 alkaen ja lyhyimmän aikaa kannattanut liittyi ryhmään vuonna 2015. Katsomistotumukset kertoivat aktiivisuudesta, sillä lähes kaikki kävivät jokaisessa kotiottelussa ja suurin osa osallistui vierasotteluihin satunnaisesti. Naiset identifioituivat omien määritelmien mukana kannattajiksi ja Kloppeiksi. Kannattajaksi identifioituminen kuvasi identiteetin persoonallista osatekijää, kun taas Klopiksi identifioituminen kuvasi sosiaalista identiteettiä. Toisaalta kloppius oli pysyvää, mikä viittaa persoonalliseen identiteettiin. Kannattaja-sana kuvasi Kloppeiden toimintaa osuvimmin:

”Kyl se kannattaja kuvaa nimenomaan sitä jotenki eniten. Mun mielestä fani on jotenki vähän, se on vähän outo sana. Tai se tuntuu jotenki kevyeltä tai sellaselta, et se ei tekis tehtävänsä siellä katsomossa, jos se on vaa joku fani.” (Laura)

Tutkimukseen osallistujien käsitykset kannattajasta vastasivat Giulianottin (2002) määrittelyä, mutta katsojakäsitteet voidaan ymmärtää myös eri tavoin. Toisinaan tutkijat (Heinonen 2005, 29–30) tai tutkimukseen osallistuvat (Pope 2011, 8) käsitteävät kannattajuuden faniutta miedompänä identiteettinä ja jalkapallon katsomisen tapana.

Naisten katsojaidentiteettejä määritti kaksi alateemaa: naiskannattaja-käsitteen ongelmallisuus ja eronteko muihin SJK:n katsojaryhmiin. Jos kannattajuus ja kloppius kuvasivat sitä, mitä naiset olivat, niin alateemoissa kuvatuilla ulottuvuuksilla naiset määrittelivät, mitä he eivät olleet. Kannattajat eivät toivoneet itsestään puhuttavan naiskannattajina, koska sana ei kuulunut arjen kielenkäyttötapaan ja koska Klopeissa sukupuolella ei nähty olevan merkitystä:

”Mä en koe, miksi pitäis sanoa naiskannattaja. Se tulee varmaan aika paljon Klopeista, ku kaikki me siellä ollaan samanarvosia ja samalla viivalla. Eikä siellä koe mitenkään, että olis sukupuolella mikään merkitys. Ja ihan samanlaista mun kannattaminen on ku kaikkien muidenkin, oli ne sitten miehiä tai naisia, et mä en tiää, miks pitäis alleviivata sukupuolta täs asias.” (Katariina)

”Meil ei sitä eritellä ollenkaan, et me nyt ollaan vain kaikki Kloppeja, ollaan me sit naisia tai miehiä. Meillä ei puhuta naiskannattajista ollenkaan. – Se on mun mielest ainoa, mitä mä nyt keksin, kun meillä ei koskaan puhuta, että naiskannattajat sitä, naiskannattajat tätä, koska me ollaan kaikki Kloppeja ja ei eritellä sukupuolta.” (Sari)

Kansainvälisessä tutkimuksessa on puhuttu jalkapallon naiskannattajista (female football supporters) ja suomalaisessa tutkimuksessa naiskatsojista, mutta tällaista sukupuolen merkitsemistä ei liene aikaisemmin kyseenalaistettu (vrt. Jones 2008; Pope 2011; Pfister ym. 2013; Lenneis & Pfister 2015; Jansson & Rosendahl 2016; Pitti 2019). Sukupuolen merkitseminen nais- tai miesetuliitteellä liittyy piilosukupuolisuuteen, joka kuvaa lähtökohtaisesti sukupuolineutraalien ihmisen nimitysten mielleyhtymällistä sivumerkitystä tietyistä sukupuolesta (Engelberg 2016, 21).

Naiskannattajista puhuminen voi siis viitata kannattajien lähtökohtaiseen miessukupuoleen ja luoda käsityksen naisista pseudokannattajina, joiden toiminta eroaa perinteisestä kannattamisesta ja on siten epäautenttista. Etuliitteen käyttö ei sopinut Kloppeihin, sillä esimerkiksi Suvin mukaan naisten ja miesten erottelu on epätarkoituksenmukaista, koska naiset eivät eroa kannattajina miehistä mitenkään. Suvi kuitenkin pohdi, että etuliitteen käyttö ei sikäli ole väärin, että he ovat naisia. Tulkitsimme osallistujien kokemuksista, että naiseutta ei haluttu korostaa kielenkäytössä, mutta sitä ei ollut tarpeen häivyttää esimerkiksi katsomossa.

Katariinan ja Sarin sitaattien mukaan ryhmässä ei eritellä sukupuolta ja kaikki ovat Kloppeja. Kloppius kuitenkin viittaa miehiin, minkä Suvi ja Anne huomioivat katsojakäsitteistä puhuttaessa:

”Niin, sitten tullaan taas tuohon. Joskus me naurettiinkin, ollaanko me sitten Klopittaria. Mutta jos pitäis valita naiskannattaja tai Kloppi, niin enemmän mä oisin Kloppi.” (Anne)

”Kyllä mä Kloppi oon. Kun jossain puhutaan, että Klopitar, niin en mä nyt oo Klopitar. Vaikka Kloppi onkin pojasta, kyllä mä Kloppi oon silti.” (Suvi)

Klopin mieltäminen kaikkia kannattajia kuvaavaksi yleiskäsitteeksi voidaan tulkita normatiivisen maskuliinisuuden ilmentymäksi, mikä näkyy kielenkäytössä kyseenalaistamattomana yleisenä mieheytenä: kannattajaryhmän jäsen ei esimerkiksi voisi olla yhtä neutraalisti Klopitar. Tulkitsimme kannattajien pohdinnoista, että Kloppi-käsitteeseen suhtaudutaan sukupuolistrategiana yhtäältä Suvin tapaan luonnollistamalla sen normatiivista maskuliinisuutta ja toisaalta Annen tapaan kyseenalaistamalla sitä ainakin jossakin määrin. Naiskannattajuudesta irtisanoutumisen sen sijaan tulkitsimme sukupuolistrategiana vastarinnaksi epätasa-arvoistavalle kielenkäytölle.

Naiskannattajuudesta irtisanoutumisen lisäksi moni tutkimukseen osallistuneista halusi erottautua muista SJK:n katsojista, etenkin OmaSP Stadionin pääkatson SJK Naiskatsomosta:

”Seinäjoella on myös SJK Naiskatsomo. En oikein tiedä, miksi sellainen on ja missä ne on, mutta mä en sitten taas kuulu heihin. Mä taas mieluummin kuulon Kloppeihin ku Naiskatsomoon.” (Anne)

Kloppien näkemysten perusteella SJK Naiskatsomossa on seuran työntekijöitä ja toimihenkilöitä tai naisia, joilla on sukulaisuus- tai muu ihmissuhde SJK:n pelaajaan, henkilökunnan jäsenen tai toimihenkilöön. Ryhmää ei liene perustettu sukupuolistrategian lähtökohdista (vrt. Erhart 2011; Lenneis & Pfister 2015). Naiskatsomosta erottautuminen oli yhteydessä irtisanoutumiseen naiskannattajuudesta, jonka osa kannattajista assosioi kyseiseen ryhmään. Tulkitsimme, että tutkimukseen osallistuneet korostivat kuuluvansa juuri Kloppeihin esimerkiksi kannattamisen tyyllisten seikkojen vuoksi – pääty liene tilana sopivampi karnevalistiselle kannattamiselle pääkatsoomoon verrattuna. He rakensivat sosiaalista Kloppi-identiteettiään muista ryhmistä erottautumalla, mikä on tärkeä osa yhteisöllisyyden tuottamista (ks. Baumann 1997, 92).

Kannattajakäyttäytyminen

Kannattajakäyttäytymisellä tarkoitetaan tässä tapauksessa oman joukkueen tukemista ja kannustamista kannattajaryhmässä paikan päällä taputtamalla ja chännteihin osallistumalla. Kloppien käyttäytymistä määritti yhdenvertaisuus, hyväkäytöksisyys ja äänekkyyys, jotka ilmentyivät neljässä alateemassa. Ensinnäkin kannattamisen toimintaympäristönä oli avoin ja yhdenvertainen yhteisö: ryhmään on helppo tulla, sillä kaikki toivotetaan tervetulleiksi ja jäsenten välillä ei ole erityistä arvojärjestystä, vaikka kannattajakatsomon toimintaa johdaakin capo:

”Klopeissa ei oo koskaan ollu sellasta. Päätyyn on tervetullut kuka vaan. Ja toimintaan saa tulla ketä kiinnostaa ja ollaan kuitenkin hyvin avoimia ja tavallaan riittää, että kannatat SJK:ta, niin tervetuloa joukkoon.” (Jenni)

”En mä koe, että kukaan on kuitenkaan missään arvojärjestyksessä ylempänä kuin muut. Kuitenkin jonkun sitä touhua pitää johtaa. Mutta ihan kaikki on samassa asemassa.” (Anne)

Toiseksi päädyssä kannattamisen kiehtovuutta määritti tunnelma, yhteenkuuluvuus ja sosiaalisuus, jotka sitoutuivat kannattajia tulemaan päätyyn yhä uudelleen. Kloppien yhteisöllisyys juontui SJK:n kannattamisesta yhdessä.

”No jotenki ku siinä ollaan sen saman asian ääres, ni siinä on helppo kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta.” (Katariina)

Kolmanneksi Klopeissa kannattamista ja ryhmän jäsenyyttä säätelevät kannattajakäyttäytymisen kirjoittamattomat säännöt, joiden ytimessä oli vaatimus käyttäytyä hyvin sekä väkivaltaisuuden ja rasismien kiellot.

”Kloppi-porukassa osataan käyttäytyä, et vaikka joskus jollain tulee vähän ylilyöntejä, niin siellä ei saa huudella ihan mitä vaan. Et sillä lailla on vähän niin ku kirjottamattomat säännöt, että mitään törkeyksiä, esimerkiks rasistisia huutoja, ei sallita missään nimessä.” (Sari)

SJK:ta kannattavien naisten käyttäytyminen vaikutti hyväkäytöksisemmältä joihinkin kansainvälisiin tapauksiin verrattuna. Esimerkiksi tšekkiläisen Slavia Prahan kotiotteluissa naisista 80 prosenttia oli käyttänyt vulgaaria kieltä (Scholtz 2020, 1806), ja tanskalaistutkimuksen mukaan naiset kiroilevat ja herjaavat tuomaria miesten tapaan (Pfister ym. 2013, 858–859). Havainnointi ja haastattelut osoittivat, että Klopeissa käyttäytymistä valvotaan itsesääntelyllä, eli ryhmä reagoi törkeyksiin tai liialliseen kielteisyyteen peittämällä ne chänttämällä ja rummuttamalla. Tarpeen mukaan huonokäytöksiset ohjataan muualle. Hyvän käytöksen ohella Klopeilta toivotaan ääneen kannattamista:

”Odotetaan aktiivista osallistumista ja että kannattaminen näkyy ja kuuluu. Keneltäkään ei vaadita mitään, mutta olisi hyvä olla valmis kannattamaan, jos päätyyn menee. Päätyyn on hyvä mennä sellaisen, joka haluaa näyttää että kannattaa ja osallistuu ja joka tykkää taputtaa ja chänttää.” (Jenni)

Neljänneksi käsitykset kannattajakäyttäytymisen sukupuolieroista vaihtelivat, sillä toisten mukaan naiset eivät eronneet mitenkään miehistä, kun taas joidenkin mukaan naisilta tuli vähemmän ylilyöntejä ja he huutelivat vähemmän yksittäisiä huutoja chänttien välillä. Havainnointikerta tuki jälkimmaista näkemystä. Kuitenkin kaikkien tutkimukseen osallistuneiden ja havainnoinnin mukaan chänttääminen ja taputtaminen oli Klopeissa samanlaista sukupuoleen katsomatta.

Klopeissa häiriökäyttäytyminen on ehdottoman kiellettyä. Tätä ei voida yleistää koskemaan kaikkia suomalaisia jalkapallon kannattajaryhmiä, mutta tuloksen pohjalta on mahdollista pohtia kotimaisen jalkapallokannattamisen erityispiirteitä, joita voidaan etsiä suomalaisen yhteiskunnan ja jalkapallon historiasta. Suomalaisen jalkapalloyleisön perinteinen rauhallisuus on ensinnäkin yhdistetty hyvinvointiyhteiskunnan rakentamiseen, jossa liikunnan ja urheilun tehtävänä oli terveyden edistäminen ja kansan sivistäminen esimerkiksi kannustamalla kansalaisia raittiuteen ja itsehillintään.

Kun urheilun nähtiin olevan yksiselitteisesti hyväksi kansalaisille, jalkapallokatsojankaan ei ollut soveliasta reagoida pelin tapahtumiin ylitsepuosuvan tunteikkaasti, mikä nähtiin epäurheilijamaisena ja haitallisena luonteenpiirteiden kehityk-

selle. 1900-luvun puolivälistä lähtien raittiusliikkeen vaikutus suomalaiseen yhteiskuntaan vähentyi. Käännekohtana katsokäyttäytymisen normien muuttumiselle voidaan pitää vuotta 1995, jolloin Suomessa sallittiin alkoholin myynti ja mainonta urheilutapahtumissa ja jolloin koettiin jääkiekon maailmanmestaruuden ennennäkemättömät nationalistiset juhlinnat. (Heinonen 2002, 29–30.) Urheilun hyvä kertomus saattaa heijastua edelleen suomalaiseen jalkapallokannattamiseen. Perinteet saattavat ilmetä Kloppien tapauksessa hyväkäytöksisyytenä, joka kuitenkin yhdistyy äänekkääseen karnevalismiin.

Toiseksi eroja ja erityispiirteitä voi selittää verrattain lyhyt suomalaisen jalkapallokannattamisen historia. Heinonen (2002, 29) yhdistää suomalaisen jalkapallon kannattamisen nousun 1990-luvun jälkipuoliskolle, kun maajoukkueen peliesitykset kohentuivat, HJK eteni ensimmäisenä suomalaisjoukkueena vuonna 1998 Mestarien liigan lohkovaiheeseen ja kun suomalaispelaajat esiintyivät enenevästi eurooppalaisissa sarjoissa. Myös monet kotimaisen jalkapallon kannattajaryhmät perustettiin tänä aikana Veikkausliigan perustamisen jälkeen 1990-luvulla ja Nevalan ja kumppanien (2020, 2) ajoittamana lamavuosien jälkeisenä lajin käytäntöjen ammatimaistumisen aikana. Tällöin länsieurooppalainen jalkapallo oli jo pitkälle ammattilaistunut.

Isossa-Britanniassa jalkapallo oli kaupallistunut ja repeytynyt työväenluokkaisista juuristaan, mitä yleisö protestoi häiriökäyttäytymisellä 1980-luvulla. (Nevala 2012, 250–251.) Suomalaiseen kannattajakulttuuriin ei liene rakentunut yhtä voimakasta toimintaympäristön muutoksesta johtuvaa jännitteisyyttä kuin useissa muissa eurooppalaisissa maissa, mikä näkyisi kannattajakäyttäytymisen tavoissa ja tyyleissä. Kokonaiskuvan muodostamiseksi ja toisaalta kirjavuuden esille tuomiseksi tarvitaan kuitenkin lisää tutkimusta suomalaisista kannattajaryhmistä.

Kannattamiseen liittyvät sukupuolistuneet oletukset

Kannattajista Laura, Anne ja Riikka olivat kohdanneet Kloppien ulkopuolella jalkapallon katsomisen tai kannattamisen yhteydessä sukupuolistuneita oletuksia, jotka implikoivat pseudokannattajuutta eli sitä, että naisten kannattamista ei aina nähdä itseisarvoisena. Sen sijaan heille voidaan miehiä helpommin olettaa jokin muu ensisijainen motiivi katsomossa olemiselle kannattamisen tai pelin katsomisen sijaan:

”Joskus on ollu tilanne, että kun on ollut kattomassa peliä, on luultu jonkun pelaajan tyttöystäväksi. Tai ei oo hoksattu,

Taulukko 2. Tutkimuksen neljä yläteemaa ja kolme alateemakokonaisuutta.

Kloppihin sosiaalistuminen: ajautuen ja päätyen tai hakeutuen	Sosialisaatioagentit Oma aloitteellisuus
Katsojaidentiteetit: kannattajia ja Kloppeja	Naiskannattaja-käsitteen ongelmallisuus Eronteko SJK:n muihin katsojaryhmiin
Kannattajakäyttäytyminen: yhdenvertaisesti, hyväkäytöksisesti ja äänekkäästi	Toimintaympäristönä avoin ja yhdenvertainen yhteisö Päädystä kannattamisen kiehtovuus Kannattajakäyttäytymisen kirjoittamattomat säännöt Kannattajakäyttäytymisen sukupuolierot
Kannattamiseen liittyvät sukupuolistuneet oletukset: kannattaminen ei-itseisarvoisena toimintana	

että mä voin siellä olla ihan yhtä lailla kannattamas ku joku muuki.” (Riikka)

Kuitenkin vain Laura oli törmännyt sukupuolistuneisiin oleuksiin SJK:n kannattamisen yhteydessä: häneltä on muutaman kerran kysytty, missä hänen miehensä on ja miksi tämä ei ole hänen kanssaan kannattajapäädystä.

Tutkimukseen osallistuneiden mukaan sukupuolella, ihonvärillä, iällä tai seksuaalisella suuntautumisella ei ole kannattamisen autenttisuuden puolesta merkitystä Klopeissa, vaan autenttinen SJK:n kannattaminen näyttää olevan nimenomaan Klopeissa kannattamista. Kloppejen kokemukset erosivat kansainvälisistä tuloksista erityisesti tämän yläteeman kohdalla, sillä aiemmissa tutkimuksissa naiset olivat kohdanneet seksismiä ja sukupuolistuneita oletuksia kannattajaryhmissä (vrt. Erhart 2011; Pfister ym. 2013; Pitti 2019; Antonowicz ym. 2021). Tulosta voi selittää paikallisuus ja ryhmän yhteisöllisyys, sillä Klopeissa jäsenet joko tuntevat tai ainakin tietävät toisensa. Kloppejen tapauksessa kielteiset kokemukset voivat olla yleisempiä kannattajaryhmän ulkopuolella kuin sen sisällä, sillä esimerkiksi vieraan ihmisen toimintaa voi olla helpompi kommentoida ikävään sävyyn.

Tutkimustulosten neljä yläteemaa ja niitä koskevat alateemat on kuvattu taulukossa 2.

YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämä tutkimus oli avaus suomalaista miesten seurajalkapalloa kannattavien naisten tutkimiseen. Tutkimme aihetta sosiaalisaation, identiteetin, kannattajakäyttäytymisen ja sukupuolistuneiden oletusten näkökulmasta. Tapaustutkimuksessa ei tule tehdä yleistyksiä ilmiöstä, mutta joitakin johtopäätöksiä SJK:ta Klopeissa kannattavien naisten kokemuksista voidaan tehdä. Ensinnäkin Kloppeihin oli sosiaalistuttu joko sosiaalisuuden avulla ajautuen tai päätyen tai oman aloitteellisuuden myötä kannattajapäätöyseen hakeutuen. Kukaan ei ollut mennyt päätöyseen yksin, mistä voidaan tämän ja aikaisemman tutkimuksen perusteella päätellä muiden ihmisten olevan tärkeitä naisten sosiaalistumisessa kannattajaryhmään (ks. Pfister ym. 2013; Parry ym. 2014; Lenneis & Pfister 2015; Pfister ym. 2018; Radmann & Hedenborg 2018).

Toiseksi tutkimukseen osallistuneet identifioituivat kannattajiksi ja/tai Klopeiksi, jolloin he paikantuivat Giulianotti (2002) tyypittelyssä kannattajuuteen. He erottivat Kloppejen toiminnan muista SJK:n pelien katsomisen tavoista ja heille oli tärkeää olla kannattajia ilman nais-etuliitettä. Tuloksista voidaan päätellä, että sukupuolen merkitsemistä etuliitteillä tulee myös jalkapallokannattamisen yhteydessä välttää, sillä kieli rakentaa todellisuutta ja se voi luoda tai ylläpitää epätasa-arvoisia rakenteita.

Kolmanneksi Klopit koettiin yhdenvertaiseksi yhteisöksi, jossa äänekkään kannattamisen hyväkäyttöisyyttä ohjattiin itsesääntelyllä valvotuilla kirjoittamattomilla säännöillä. Paikan päällä kannattamisessa kiehtoivat tunnelma, sosiaalisuus ja yhteenkuuluvuus. Tutkimukseen osallistuneiden käsitykset naisten ja miesten välisistä kannattajakäyttäytymisen eroista vaihtelivat, mutta havainnointi tuki näkökulmaa naisten vähäisemmästä äänekkäästä kiroilusta ja huutelusta. Neljänneksi kolme kannattajaa oli kohdannut naisten kannattamisen tai jalkapallon katsomisen itseisarvoisuutta kyseenalaistavia sukupuolistuneita oletuksia Kloppejen ulkopuolella ja vain yksi Klopeissa.

Tuloksen perusteella esitämme aikaisempiin tutkimustuloksiin nähden uuden näkökulman: sukupuolistuneita oletuksia

voidaan kohdata joissakin kannattajaryhmissä vähemmän kuin muualla jalkapallokatsomisen yhteydessä. Kolmannen ja neljännen yläteeman perusteella naisten kokemukset jalkapallokannattamisesta Klopeissa olivat myönteisiä. Tapaustutkimuksesta voidaan päätellä, että jalkapallokannattaminen voi olla hyväkäytöksistä ja tasa-arvoista ainakin ryhmissä, joissa on näitä ominaisuuksia arvostava, valvottu normisto. Kannattajien kokemusten esille nostaminen voi rohkaista etenkin seinnäjäjokisia naisia liittymään Kloppeihin ja herättää kiinnostusta kannattamiseen muuallakin.

Tutkimuksellamme oli joitakin rajoitteita. Ensinnäkin vertailua ei voitu tehdä muihin suomalaista jalkapalloa kannattaviin naisiin nähden, vaan ainoastaan kansainväliseen tutkimukseen peilaten. Toisena tutkimuksemme rajoitteena oli sukupuolteen esittäminen binäärisinä nais–mies-erottelun myötä, ja jatkossa tulisi tunnistaa kannattamisen moninaisuus sukupuolivähemmistöt huomioimalla. Kolmanneksi on mahdollista, että tutkimusasetelma on vaikuttanut tuloksiin, jos tutkimuksen ulkopuolelle on jäänyt huonoja kokemuksia omaavia tai jos osallistuneet ovat jättäneet jotakin kertomatta.

Suomalaisen jalkapallon kannattamisesta tarvitaan lisää tutkimusta, sillä esimerkiksi seurajalkapallon kannattajatutkimus tuottaa seuroille arvokasta tietoa ilmiöstä päätöksenteon tueksi. Kannattajat ovat seuroille tärkeitä myös taloudellisesti, koska intohimoiset ja äänekkäät kannattajaryhmät luovat otteihin tunnelmaa ja voivat houkuttaa niihin lisää katsojia, mikä voi lisätä yhteistyökumppanien kiinnostusta. Tulevaisuuden kannattajatutkimuksessa on tärkeää tarkastella suomalaisen jalkapallon ja sen kannattamisen historiaa sekä kannattajaryhmiä yhteiskunnallisen toiminnan muotona, jotta tutkimuksen taustalle on esittää kansallinen viitekehys. Lisäksi olisi tärkeää tutkia naisten jalkapallon katsojia ja kannattajia, sillä tutkimustieto voisi palvella esimerkiksi naisten korkeimman kotimaisen sarjatason Kansallisen Liigan kehittämistä.

LÄHTEET

Antikainen, A. 1998. Kasvatus, elämänkulku ja yhteiskunta. Helsinki: WSOY.

Antonowicz, D., Kossakowski, R. & Jakubowska, H. 2021. A bittersweet welcome: Attitudes of Polish ultra-fans toward female fans entering football stadiums. *Sport in Society* 24(7), 1183–1199.

Autio, J. 2018. ”Sinne on pakko päästä... purkaa niitä tunteita... ja elää sen matsin mukana”. Jalkapallon miesten Veikkausliigaseura VPS:n kannattajaksi valikoituminen ja kannattajuuden rooli osana identiteettiä. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma.

Aro, J. & Jokivuori, P. 2014. Klassinen sosiologia ja moderni maailma. Jyväskylä: Docendo.

Baumann, Z. 1997. Postmodernity and its discontents. Cambridge: Polity Press.

Ben-Porat, A. 2009. Not just for men: Israeli women who fancy football. *Soccer & Society* 10(6), 883–896.

Connell, R. W. 1987. Gender and power. Cambridge: Polity Press.

Engelberg, M. 2016. Yleispätevä mies. Suomen kielen geneerinen, piilevä ja kieliopillistuva maskuliinisuus. *Nordica Helsingensia* 44. Väitöskirja. Viitattu 16.2.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-2086-1>.

Erhart, I. 2011. Ladies of Besiktas: A dismantling of male hegemony at İnönü Stadium. *International Review for the Sociology of Sport* 48(1) 83–98.

Giulianotti, R. 2002. Supporters, followers, fans, and flaneurs. *Journal of Sport & Social Issues* 26(1), 25–46.

Goffman, E. 1986. Stigma: Notes on the management of spoiled identity. Harmondsworth: Penguin Books.

Guignon, C. 2008. Authenticity. *Philosophy Compass* 3(2), 277–290.

- Heinonen, H.** 2002. Finnish Soccer Supporters Away from Home: a Case Study of Finnish National Team Fans at a World Cup Qualifying Match in Liverpool, England. *Soccer and Society* 3 (3), 26–50.
- Heinonen, H.** 2005. Jalkapallon lumo. Tutkimus suomalaisesta Everton-faniudesta. Jyväskylä: Atena Kustannus. Väitöskirja.
- Jansson, L. & Rosendahl, R.** 2016. Naiset Veikkausliigan katsojina. Kajaani: Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Jones, K. W.** 2008. Female fandom: Identity, sexism, and men's professional football in England. *Sociology of Sport Journal* 25(4), 516–537.
- Kananen, M.** 2019. Sarjat, joiden vuoksi taistella – suomalaisen jalkapallokannattajuuden arvoja, merkityksiä ja päämääriä FutisForum²-keskustelupalstalla. *Liikunta & Tiede* 56(6), 68–76.
- Lagaert, S. & Roose, H.** 2018. The gender gap in sport event attendance in Europe: The impact of macro-level gender equality. *International Review for the Sociology of Sport* 2018, 53(5), 533–549.
- Laine, T.** 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysintentteihin*. Toim. J. Aaltola & R. Valli. Jyväskylä: PS-Kustannus, 29–50.
- Lenneis, V. & Pfister, G.** 2015. Gender constructions and negotiations of female football fans. A case study in Denmark. *European Journal for Sport and Society* 2015, 12(2), 157–185. DOI: 10.1080/16138171.2015.11687961.
- Liljeström, M.** 2021. Feministinen tietäminen: keskustelua metodologiasta. Tampere: Vastapaino.
- Lindberg, E.** 2017. Jalkapallokannattajien toisistaan käyttämät nimitykset ja niiden semanttinen prosodia FutisForum²-keskustelupalstalla. *Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta, kieli- ja viestintätieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto, pro gradu -tutkielma*.
- Lock, A. & Strong, T.** 2010. *Social constructionism: Sources and stirrings in theory and practice*. Cambridge: Leiden Cambridge University Press.
- Mäkinen, J., Lämsä, J. & Pusa, S.** 2018. Huippu-urheilun arvostus ja lajien seuraaminen; väestökyselyn 2018 tuloksia. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja 63. https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkainen/2018_mki_huippu-urh_sel20_42699.pdf.
- Mintert, S. & Pfister, G.** 2015. The FREE project and the feminization of football: The role of women in the European fan community. *Soccer & Society* 16(2–3), 405–421. DOI: 10.1080/14660970.2014.961383.
- Nevala, A.** 2012. "Mitään jalkapalloa miehekkäämpää ei voi ollakaan" – viisi vaihetta kylätappelusta viihdetuotteeksi. Teoksessa K. Ilmanen ja H. Vehmas (toim.): *Liikunnan areenat: yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylä: Yliopistopaino, 239–260.
- Nevala, A. & Isotalo, K. & Itkonen, H.** 2020. Miksi Suomesta tuli vuosikymmeniksi jääkiekko- mutta ei jalkapallomaa? Ennen ja nyt, 20(3), 2–23. <https://doi.org/10.37449/ennenjanyt.94378>.
- Nielsen Sports.** 2022. What Fans Want – The 2022 World Football Report. Viitattu 9.3.2023. <https://www.nielsen.com/wp-content/uploads/sites/2/2022/07/Nielsen-World-Football-Report-2022.pdf>.
- O'Brien, M.** 1981. *The politics of reproduction*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Parry, K. D., Jones, I., & Wann, D. L.** 2014. An examination of sport fandom in the United Kingdom. A comparative analysis of fan behaviors, socialization processes, and team identification. *Journal of Sport Behavior* 37(3), 251–267. <https://search.proquest.com/docview/1553181577>.
- Pfister, G., Lenneis, V. & Mintert, S.-M.** 2013. Female fans of men's football – a case study in Denmark. *Soccer & Society* 14(6), 850–871. <http://dx.doi.org/10.1080/14660970.2013.843923>.
- Pfister, G., Mintert, S.-M. & Lenneis, V.** 2018. "One is not born, but rather becomes a fan": The socialization of female football fans – A case study in Denmark. Teoksessa G. Pfister & S. Pope (toim.) *Female football players and fans: Intruding into a man's world*. London: Palgrave Macmillan, 211–240.
- Pitti, I.** 2019. Being women in a male preserve: An ethnography of female football ultras. *Journal of Gender Studies* 28(3), 318–329. DOI: 10.1080/09589236.2018.1443803.
- Pope, S.** 2011. 'Like pulling down Durham Cathedral and building a brothel': Women as 'new consumer' fans? *International Review for the Sociology of Sport* 46(4), 471–487.
- Pope, S.** 2017. *The feminization of sports fandom. A sociological study*. Abingdon: Routledge.
- Radmann, A. & Hedenborg, S.** 2018. Women's football supporter culture in Sweden. Teoksessa G. Pfister & S. Pope (toim.) *Female football players and fans: Intruding into a man's world*. London: Palgrave Macmillan, 241–258.
- Schol, P.** 2020. Female visitors and their behavior at football stadiums: Czechia case study. *Journal of Physical Education and Sport* 20(4), 1803–1808.
- Suomen Palloliitto.** 2020. *Suomalaisen jalkapallon ja futsalin strategia 2020–2024*. Viitattu 29.1.2023. https://www-assets.palloliitto.fi/62562/1648711536-suomalaisen-jalkapallon-ja-futsalin-strategia_2020-24_2.pdf
- TENK.** 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 13.3.2023. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>.
- Theodorakis, N., Al-Emadi, A. & Wann, D.** 2017. An examination of levels of fandom, team identification, socialization processes, and fan behaviors in Qatar. *Journal of Sport Behavior* 40(1), 87–107.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A.** 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

LUONNOSSA VIETETYN AJAN JA LIIKUNNAN YHTEYDET POSITIIVISEEN MIELENTERVEYTEEN TYÖELÄMÄN ULKOPUOLELLA OLEVILLA Pohjoissavolaisilla

Hanna Rekola, FM, Itä-Suomen yliopisto / yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta, PL 1627, 70211, Kuopio, Itä-Suomen yliopisto. P. 046 921 4359. Sähköposti: hanna.rekola@uef.fi (yhteyshenkilö). Karoliina Kurkinen, FM, Itä-Suomen yliopisto. Tommi Tolmunen, LT, Itä-Suomen yliopisto, Kuopion yliopistollinen sairaala. Heikki Pentikäinen, FT, Itä-Suomen yliopisto, Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos. Timo A. Lakka, LT, Itä-Suomen yliopisto, Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos, Kuopion yliopistollinen sairaala. Tomi Mäki-Opas, FT, Itä-Suomen yliopisto.

TIIVISTELMÄ

Rekola H., Kurkinen K., Tolmunen T., Pentikäinen H., Lakka T.A. & Mäki-Opas T. 2024. Luonnossa vietetyn ajan ja liikunnan yhteydet positiiviseen mielenterveyteen työelämän ulkopuolella olevilla pohjoissavolaisilla. *Liikunta & Tiede* 61 (1), 105–111.

Tausta: Säännöllisen liikkumisen ja luonnossa liikkumisen on havaittu olevan yhteydessä mielen hyvinvointiin. Tutkimustulokset eivät kuitenkaan ole täysin yhdenmukaisia, eikä luonnossa liikkumisen yhteyttä positiiviseen mielenterveyteen ole tutkittu aiemmin otoksessa, joka koostuu ainoastaan työelämän ulkopuolella olevista henkilöistä. Tavoitteenamme oli tutkia luonnossa vietetyn ajan yhteyttä positiiviseen mielenterveyteen työelämän ulkopuolella olevilla pohjoissavolaisilla aikuisilla sekä liikuntaa tämän yhteyden mahdollisena selittäjänä.

Aineisto ja menetelmät: Tutkimme 68 työelämän ulkopuolella olevaa pohjoissavolaista aikuista kesällä ja alkusyksyllä 2022. Tutkittavat täyttivät digitaalisen tiedonkeruulomakkeen, jossa kysyttiin luonnossa vietetyn ajan määrää, luonnossa mieluiten tehtäviä aktiviteetteja, luontoon suhtautumista, kuntoliikunnan määrää sekä positiivista mielenterveyttä, jota mitattiin Warwick-Edinburghin mielen hyvinvoinnin mittarilla (WEMBMS). Muuttujien välisiä yhteyksiä tutkittiin keskiarvojen ja jakaumien erojen perusteella sekä regressioyhtälöihin perustuvilla mediaatiomalleilla. Analyysit toteutettiin poikkileikkausasetelmassa.

Tulokset: Pidempi luonnossa vietetty aika ja suurempi kuntoliikunnan määrä olivat molemmat yhteydessä vahvempaan positiiviseen mielenterveyteen, mutta luonnossa vietetyn ajan yhteys oli vahvempi, ja kuntoliikunnan yhteys selittyi suurelta osin luonnossa vietetyllä ajalla. Positiivisen mielenterveyden kannalta ei ollut suurta merkitystä, millaisia aktiviteetteja luonnossa mieluiten tehtiin.

Pohdinta: Tulostemme perusteella luontoliikunta ja erityisesti luonnossa vietettävä aika ovat yhteydessä parempaan mielenterveyteen ja mielen hyvinvointiin. Luonto tarjoaa myös matalan kynnyksen liikuntaympäristön kaikille suomalaisille riippumatta sosioekonomisesta asemasta.

Asiasanat: luonnossa vietetty aika, luontoliikunta, liikunta, kuntoliikunta, positiivinen mielenterveys, työelämän ulkopuolella olevat, poikkileikkaustutkimus

ABSTRACT

Rekola H., Kurkinen K., Tolmunen T., Pentikäinen H., Lakka T.A. & Mäki-Opas T. 2024. Associations of time spent in nature and physical activity with positive mental health among unemployed and economically inactive people living in North Savo. *Liikunta & Tiede* 61 (1), 105–111.

Background: Regular physical activity, especially in nature, has been associated with better mental well-being. Nevertheless, the existing evidence is inconclusive, and the association between physical activity in nature and positive mental health has not previously been investigated in a sample consisting only of unemployed and economically inactive people. Our aim was to examine the association between spending time in nature and positive mental health among unemployed and economically inactive people from North Savo, Finland, and whether this association is explained by regular physical activity.

Materials and methods: Our study was conducted in summer and autumn 2022 and included 68 unemployed or economically inactive adults living in North Savo, Finland. The participants filled out an electronic questionnaire recording their time spent in nature, outdoor activities, attitudes towards nature, physical activity and positive mental health, assessed using the Warwick–Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMBMS). The associations between the variables of interest were analysed by comparing their means and distributions and with regression-based mediation models. The study was cross-sectional.

Results: A longer time spent in nature and higher levels of physical activity both associated with better positive mental health, but the connection of spending time in nature was stronger and the association of physical activity was largely explained by time spent in nature. It was not essential what kind of activities the participants preferred to do in nature.

Discussion: Our results demonstrated that physical activity in nature, and particularly spending time in nature, is associated with better mental health and well-being. Nature also offers a low-barrier environment for engaging in exercise for all people living in Finland, regardless of their socioeconomic status.

Keywords: nature, exercise, fitness, positive mental health, unemployment, cross-sectional study

JOHDANTO

Säännöllinen liikkuminen ja vähäisempi paikallaolo lisäävät tutkitusti mielen hyvinvointia (Malcolm ym. 2013; Mandole si ym. 2018; Tamminen ym. 2020). Suomalaiset liikkuvat tyypillisesti ulkona ja jopa kolmannes liikunnasta tapahtuu luontoympäristössä (Borodulin ym. 2011; Neuvonen ym. 2019). Luonnossa liikkumisen hyvinvointivaikutuksia onkin tutkittu lisääntyvässä määrin ja sen on havaittu olevan vahvemmin yhteydessä mielen hyvinvointiin kuin sisätiloissa tai kaupunkiympäristössä liikkumisen (Pasanen ym. 2014; Rogerson ym. 2020; Wicks ym. 2022). Pelkästään luonnossa vietetyllä ajalla on havaittu positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen ja lyhytaikaisenkin luonnossa oleskelu on todettu hyödylliseksi stressistä palautumiselle ja mielen hyvinvoinnille (Tyrväinen ym. 2014; Meredith ym. 2020). Kiistatonta näyttöä juuri luontoympäristön tuomasta lisäarvosta hyvinvoinnille ei kuitenkaan ole löydetty, ja tulokset ovat ristiriitaisia keskenään (Lahart ym. 2019; Kelley ym. 2022; Wicks ym. 2022).

Luontoympäristössä oleskelun ja liikkumisen sekä terveyden ja hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä on selitetty tutkimuksissa monien eri välittävien tekijöiden kautta (kuva 1). Näiden joukosta voidaan tunnistaa 1) ympäristöhaittojen (esimerkiksi melun ja ilmaanasteiden) vähentyminen, 2) kognitiivinen ja fysiologinen stressistä elpyminen ja palautuminen, 3) immuunipuolustuksen vahvistuminen, 4) sosiaalisen vuorovaikutuksen tai oman ajan lisääntyminen sekä 5) liikunnan lisääntyminen (Hartig ym. 2014; Markevych ym. 2017; Tyrväinen ym. 2018). Tekijät voivat ainakin osittain olla myös yhteydessä toisiinsa.

Luonnossa vietetyn ajan hyvinvointivaikutuksia selitetään usein liikunnan määrän ja tehon lisääntymisen kautta. Luonnossa tyypillisesti harrastettavat liikuntalajit, kuten juoksu, vaelus tai pyöräily, saattavat olla sellaisia, joita harrastetaan pitkäkestoisemmin kuin sisäliikuntalajeja (Pretty ym. 2007). On myös havaittu, että luontoympäristössä liikkuminen voi tuntua tutkimushenkilöistä vähemmän rasittavalta kuin sisätiloissa liikkuminen (Lahart ym. 2019). Tästä johtuen luontoympäristössä liikuttaisiin pitkäkestoisemmin tai korkeatehoisemmin, mikä johtaisi suurempiin terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin. On kuitenkin myös esitetty, että luontoympäristössä oleskelu itsessään, riippumatta luonnossa tehtävästä toiminnasta, lisää positiivisia tunteita ja nopeuttaisi stressistä elpymistä (Hartig ym. 2014; Tyrväinen ym. 2014; Meredith ym. 2020).

Positiivisella mielenterveydellä viitataan ihmisen psyykkisiin vahvuuksiin ja voimavaroihin, positiivisiin tunteisiin, sosiaaliseen kyvykkyyteen sekä kykyyn sopeutua muutoksiin (Keyes 2002; Tennant ym. 2007). Positiivinen mielenterveys ilmenee mielenterveyden häiriöistä riippumattomasti eli henkilöllä voi

olla vahva positiivinen mielenterveys ja runsaasti psyykkisiä voimavaroja, vaikka hän sairastaisikin mielenterveyden häiriötä (Keyes 2002). Luonnossa oleskelun vaikutusta mielen hyvinvointiin onkin kokonaisvaltaista tarkastella positiivisen mielenterveyden kautta.

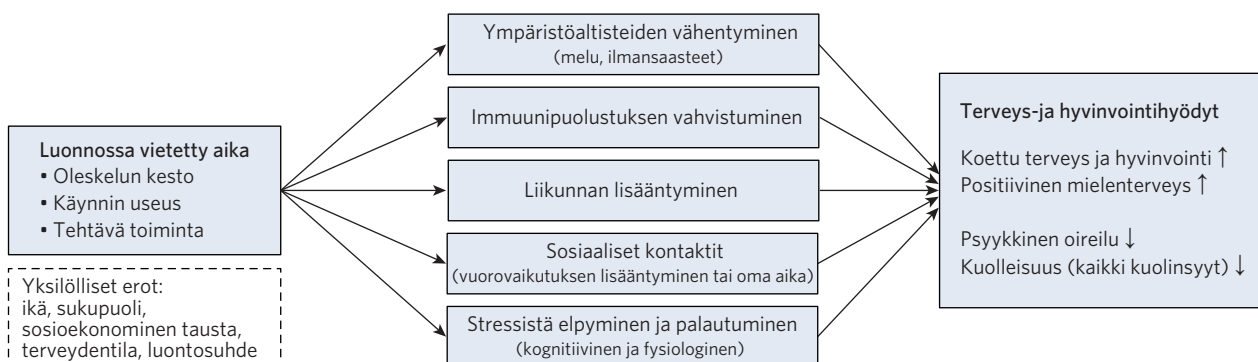
Positiivisen mielenterveyden on havaittu olevan heikompi työttömillä kuin työssäkäyvillä (Hedman ym. 2021) ja työelämän ulkopuolella olevien hyvinvoinnin tukemiseen olisi tärkeää löytää vaikuttavia keinoja. Matalan koulutustason sekä työttömyyden on havaittu Suomessa olevan yhteydessä vähäisempään luonnossa liikkumiseen (Sievänen & Neuvonen 2011; Pyky ym. 2019). Toisaalta, kun verrataan työelämässä ja työelämän ulkopuolella olevia suomalaisia, työttömillä vuositteisten luonnossa ulkoilu kertojen keskiarvo on 190, joka on hieman suurempi kuin 169 työelämässä olevilla (Neuvonen ym. 2022). Lisäksi lapsiperheissä, joissa joku vanhemmista on työelämän ulkopuolella, luonnossa vietetään aikaa enemmän verrattuna työllisten perheisiin (Kokkonen ym. 2021). Esteeksi työllisten luonnossa ulkoilulle on raportoitu esimerkiksi ajan puute, kun taas työttömien yleisin este olivat terveysyyt (Boyd ym. 2018). Positiivisen mielenterveyden, luonnossa vietettävän ajan sekä liikunnan välisiä yhteyksiä ei tietäkseni ole laajemmin tutkittu yksinomaan työelämän ulkopuolella olevien kohderyhmässä.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella liikuntaan käytettyä aikaa, luonnossa vietettyä aikaa, luontoon liittyviä asenteita sekä näiden yhteyksiä positiiviseen mielenterveyteen työelämän ulkopuolella olevilla pohjoissavolaisilla. Tarkemmat tutkimuskysymykset olivat: 1) Onko luonnossa vietetyn ajan määrä yhteydessä positiiviseen mielenterveyteen työelämän ulkopuolella olevilla pohjoissavolaisilla? 2) Voidaanko luonnossa vietetyn ajan yhteys positiiviseen mielenterveyteen selittää lisääntyneellä liikunnan määrällä? 3) Ovatko tietyt luonnossa tehtävät aktiviteetit erityisesti yhteydessä vahvempaan positiiviseen mielenterveyteen?

TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Kohderyhmä ja tutkimusaineisto

Tutkimuksen sisäänottokriteereihin kuuluivat 18–64-vuoden ikä, työttömyys tai työelämän ulkopuolella oleminen, Pohjois-Savossa asuminen sekä älypuhelimien käyttömahdollisuus. Tutkimukseen osallistui 68 työelämän ulkopuolella olevaa 18–65-vuotiasta pohjoissavolaista. Tutkimusaineisto kerättiin kesällä 2022 lähtötilanteen mittauksena elintapavalennukselle, johon tulisi sisältymään ryhmässä toteutettavaa luonnossa liikkumista ja elintapoihin liittyvää valmennusta ja tämä tuotiin esiin tutkimuksen rekrytoinnissa. Rekrytointi-il-



Kuva 1. Luonnossa vietetyn ajan hyvinvointi- ja terveyshyötyjen mahdollisia välittäviä tekijöitä (mukailien Hartig ym. 2014; Markevych ym. 2017; Tyrväinen ym. 2018).

moitusta jaettiin paikallisissa sanomalehdissä, työvoima- ja päihdepalveluissa, julkisten tilojen ilmoitustauluilla sekä sosiaalisessa mediassa.

Aineisto kerättiin ennen valmennusten alkamista tutkittavien ja tutkimuskoordinaattoreiden tapaamisessa hyödyntäen digitaalista Buddy Health Care -verkkoalustan kyselylomaketta. Tutkimukselle on myönnetty Pohjois-Savon sairaanhoitopiiriin tutkimuseettisen toimikunnan puoltava lausunto (nro 2316/13.02.00/2021, päätös 14.12.2021) ja tutkittavat ovat antaneet tietoon perustuvan suostumuksensa osallistua tutkimukseen ennen sen alkamista. Elintapavalmennus oli yksi Euroopan sosiaalirahaston rahoittaman pohjoissavolaisen Mieliteko-ohjelman toimenpiteistä.

Positiivinen mielenterveys

Positiivista mielenterveyttä mitattiin sen eri ulottuvuuksia kattavasti huomioivalla Warwick Edinburghin positiivisen mielenterveyden mittarilla (The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale, WEMWBS; Tennant ym. 2007). Mittari muodostuu 14 väittämästä, joihin tutkittava henkilö vastaa 5-portaisella asteikolla sen mukaan, kuinka usein viimeisen kahden viikon aikana he ovat tunteneet väittämän esittämällä tavalla (ei koskaan, harvoin, joskus, usein, koko ajan). Väittämät kuvaavat positiivisia tunnetiloja (optimismia, iloisuutta ja rentoutuneisuutta), tyydyttäviä sosiaalisia suhteita ja hyvää toimintakykyä (energisyyttä, ajattelun selkeyttä, itsensä hyväksymistä, kehittymistä, kompetenssia ja autonomiaa). Mittarin (WEMWBS) pisteet vaihtelevat 14 ja 70 pisteen välillä. Mittarin lyhyempi versio (SWEMWBS) koostuu 7 väittämästä ja sen pisteet vaihtelevat 7 ja 35 pisteen välillä. Tässä tutkimuksessa on käytetty mittarin pidempää versiota.

Luonnossa vietetty aika ja luontosuhde

Luonnossa vietettyä aikaa arvioitiin kysymällä tutkittavilta strukturoiduilla kysymyksillä, kuinka usein (joka päivä, 4–6 päivänä viikossa, 1–3 päivänä viikossa, 1–3 kertaa kuukaudessa, harvemmin kuin kerran kuukaudessa, en koskaan) ja kuinka pitkäkestoisesti (yli 2 tuntia, noin 2 tuntia, noin 1 tunti, noin 30 min, enintään 15 min, en liiku luonnossa) he yleensä viettivät aikaa luonnossa. Näiden kysymysten pohjalta laskettiin arvio luonnossa keskimäärin vietetystä ajasta tunteina viikossa.

Vastaajilta kysyttiin myös, mitä aktiviteetteja he mieluiten tekivät luonnossa (kävely, urheilu, rauhoittuminen tai oleilu, valokuvaus, ystävien kanssa ajan viettäminen, retkeily, metsästys, kalastus, marjastus, sienestys, lemmikin kanssa ulkoilu tai jokin muu). Suhtautumista luontoon sekä luonnossa vietettyyn aikaan arvioitiin 5-portaiseen likert-asteikkoon liitetyillä väittämillä: ”Luonto lisää mielen hyvinvointia ja terveyttä”, ”Luonnossa vietetty aika on yleisesti ollut positiivista”, ”Luonnossa on paljon stressaavia asioita” sekä ”Luonto on minulle tärkeä” (Heikkilä 2020).

Kuntoliikunta

Kuntoliikunta määriteltiin tässä tutkimuksessa kattamaan kaikki suunnitelmallisesti harrastettu liikunta, jonka tavoitteena on ylläpitää tai parantaa fyysistä kuntoa, pois lukien hyötyliikunta. Kuntoliikunnan harrastamisen useuden (en koskaan, harvemmin kuin 1 kerran kuukaudessa, 1–3 kertaa kuukaudessa, 1 päivänä viikossa, 2 päivänä viikossa, 3 päivänä viikossa, 4 päivänä viikossa, 5 päivänä viikossa, 6 päivänä viikossa, joka päivä) ja keskimääräisen keston (enintään 15 minuuttia, 30 minuuttia, 45 minuuttia, 1 tunti, 1,5 tuntia, 2 tuntia, 3 tuntia, 4 tuntia, 5 tuntia) perusteella arvioitiin kuntoliikuntaan keski-

määrin viikossa käytettävä aika tunteina. Lisäksi kysyimme strukturoidulla kysymyksellä, mitä kuntoliikuntalajeja tutkittavat harrastavat (kävely, hiihto, juoksu, jumppa tai voimistelu, kuntosali, uinti, rullaluistelu tai -hiihto, sauvakävely, joga, laskettelu, pyöräily, suunnistus, tanssi, pilates, ratsastus, nyrkkeily, body pump tai vastaava ryhmäliikunta, golf, luistelu, aerobic, lentopallo, jalkapallo, salibandy).

Tilastolliset menetelmät

Aineisto esikäsiteltiin ja analysoitiin RStudio-ohjelmalla (RStudio versio 2023.06.1, Posit Team 2023; R versio 4.3.1, R Core Team 2023). Aineistoa tarkasteltiin kiinnostuksen kohteena olevien muuttujien jakaumien keskilukujen sekä luokiteltujen muuttujien ristiintaulukointien avulla. Taustatekijöiden yhteyttä luonnossa vietettyyn aikaan sekä luonnossa mieluiten tehtävien aktiviteettien yhteyttä positiiviseen mielenterveyteen tarkasteltiin jakaumien erojen perusteella pienille aineistoille soveltuvilla epäparametrisilla Fisherin tarkalla testillä sekä Mann-Whitneyn U-testillä, jotka eivät edellytä muuttujien normaalijakautuneisuutta.

Muuttujien välisiä mediaatioyhteyksiä tarkasteltiin käyttämällä R-ohjelman mediation-pakettia (Tingley ym. 2013). Mediaatio todetaan regressioyhtälöihin perustuen, mikäli välittävä muuttuja selittää riippuvaa muuttujaa tilastollisesti merkitsevästi ja riippumattoman muuttujan selityskyky heikkenee välittävän muuttujan vakioinnin myötä (Baron & Kenny 1986). Välittävän muuttujan mediaatiovaikutuksen tilastollinen merkitsevyys ja luottamusväli arvioitiin perustuen viiteen tuhanteen takaisinpalauttaen muodostettuun bootstrap-otokseen. Bootstrap-menetelmällä voidaan laskea estimaatteja erityisesti pienille aineistoille, jotka eivät täytä parametristen testien edellytyksiä (Efron 1979). Tilastollisen merkitsevyyden rajaksi tilastollisissa testeissä asetettiin $p < 0,05$.

TULOKSET

Tutkimukseen osallistuneiden taustatekijät ja vertailu suomalaisen aikuisväestöön

Tutkittavista henkilöistä 84 prosenttia oli naisia ja keski-ikä oli 45 vuotta (vaihteluväli 22–65 ja keskihajonta 13,8). Korkeakoulutettuja oli otoksesta 32 prosenttia, joka on enemmän kuin suomalaisista 15 vuotta täyttäneistä keskimäärin (24 %) (SVT 2021a). Tutkittavista 7 prosenttia ei ollut suorittanut perusasteen jälkeistä tutkintoa, kun kaikista 15 vuotta täyttäneistä suomalaisista osuus on 25 prosenttia (SVT 2021a). Tutkittavien henkilöiden ruokakunnan bruttotulojen mediaani oli 15 001–20 000 euroa, mikä vastaa työttömien suomalaisten asuntokuntien vuosittain käytettävissä olevaa rahatuloa, mutta on koko väestön tulotasoon nähden matala (SVT 2021b).

Tutkittavista henkilöistä 66 prosenttia koki oman terveydentilansa keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi ja painoindeksin mukaan merkittävästi ylipainoisia (BMI \geq 30) oli puolet tutkittavista. Terveydentilassa ja lihavuuden yleisyydessä on havaittavissa merkittävä ero suomalaiseen aikuisväestöön, jossa 20–64-vuotiaista terveytensä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi kokee vain 32 prosenttia. Merkittävästi ylipainoisia (BMI \geq 30) on suomalaisista 23 prosenttia ja pohjoissavolaisista 26,5 prosenttia (Parikka ym. 2020).

Positiivisen mielenterveyden mittarilla (WEMWBS) saadun pistemäärän keskiarvo oli tutkittavilla henkilöillä 46,8, mikä on heikompi kuin suomalaisilla aikuisilla keskimäärin saatava tulos (52,7) (Suvisaari ym. 2021). Mittarin lyhyemmällä versiolla tutkittavien henkilöiden pistemäärän keskiarvo oli 23,9,

joka on kuitenkin vain hieman heikompi kuin samanikäisten suomalaisten naisten keskiarvo (24,3) ja korkeampi kuin työtömillä suomalaisilla keskimäärin (22,1) (Hedman ym. 2021).

Luontosuhde ja luonnossa vietetty aika

Tutkittavat henkilöt suhtautuivat luontoon ja luonnossa oleskeluun hyvin myönteisesti. He ajattelivat lähes yksimielisesti (96 %), että luonto lisää mielen hyvinvointia ja terveyttä, luonnossa vietetty aika on ollut heille positiivista (99 %) ja luonto on heille tärkeä (96 %). Enemmistö oli myös eri mieltä siitä, että luonnossa olisi paljon stressaavia asioita (87 %).

Tutkittavista henkilöistä 52 prosenttia vietti aikaa luonnossa 1–3 päivänä viikossa tai sitä useammin. He viettivät tyypillisesti aikaa luonnossa kerrallaan noin tunnin ja keskimäärin luonnossa vietettiin aikaa noin kaksi tuntia viikossa. Vain yksi tutkittavista kertoi, että ei vietä aikaa luonnossa ollenkaan ja 11 harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Tutkittavat oleskelivat luonnossa useimmiten yksin (66 %) tai kaverin tai ystävän kanssa (47 %).

Tutkittavien henkilöiden sukupuolella tai iällä ei ollut yhteyttä luonnossa vietettyyn aikaan (taulukko 1). Iäkkäämmät viettivät luonnossa hieman enemmän aikaa kuin nuoremmat, mutta erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Tutkittavien koulutuksella tai tulotasolla ei myöskään havaittu yhteyttä luonnossa vietettyyn aikaan. Paremmaksi koettu terveydentilansa sijaan korreloi luonnossa vietettyyn aikaan positiivisesti. Painoindeksin keskiarvo oli jonkin verran korkeampi vähemmän luonnossa aikaa viettävien ryhmässä, mutta tämä ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä.

Liikunnan ja luonnossa vietetyn ajan väliset yhteydet

Tutkittavat henkilöt käyttivät kuntoliikuntaan aikaa keskimäärin hieman yli kaksi tuntia viikossa ja 15 prosenttia ei harrastanut kuntoliikuntaa lainkaan. Tutkittavista jopa 79 prosenttia täytti liikkumisen suosituksen eli kuntoliikunnan määrä viikossa oli vähintään 2,5 tuntia. Yleisimmät tutkittavien harras-

tamat liikuntalajit olivat kävely (71 %), uinti (29 %), pyöräily (24 %) sekä kuntosalilla käynti (24 %). Näistä lajeista useimpia voi luontevasti harrastaa luontoympäristössä, mutta tutkittavilta henkilöiltä ei erikseen kysyty, harrastavatko he kuntoliikuntaa luontoympäristössä.

Kuntoliikunnan määrä tunteina viikossa oli kuitenkin selkeästi yhteydessä luonnossa vietetyn ajan määrään. Vähemmän aikaa luonnossa viettävien keskuudessa liikuntaan käytetyn ajan määrä viikossa oli keskimäärin pienempi, noin tunti, kun vastaavasti enemmän luonnossa aikaa viettävien keskuudessa liikuntaan käytetyn ajan määrän keskiarvo oli jopa kolminkertainen (taulukko 1). Kuntoliikunnan määrän ja luonnossa vietetyn ajan välinen Spearmanin korrelaatiokerroin oli aineistossa 0,42 ($p < 0,001$). Kun taustatekijöistä ikä, sukupuoli ja tulotaso vakioitiin lineaarisessa regressiomallissa, luonnossa vietetyn ajan ja kuntoliikuntaan käytetyn ajan välinen standardoitu regressiokerroin oli 0,42 ($p < 0,001$) ja luonnossa vietetty aika selitti 21,7 prosenttia (korjattu R^2) kuntoliikuntaan käytetyn ajan vaihtelusta.

Luonnossa vietetyn ajan ja liikuntaan käytetyn ajan yhteydet positiiviseen mielenterveyteen

Positiivinen mielenterveys ja kuntoliikuntaan käytetty aika olivat yhteydessä toisiinsa ja niiden välinen Spearmanin korrelaatiokerroin oli aineistossa 0,29 ($p = 0,02$). Kun taustatekijöistä ikä, sukupuoli ja tulotaso vakioitiin lineaarisessa regressiomallissa, kuntoliikuntaan käytetty aika oli yhteydessä positiiviseen mielenterveyteen standardoidulla regressiokertoimella 0,24 ($p = 0,06$, korjattu $R^2 = 6,1$ %). Luonnossa vietetyn ajan yhteys positiiviseen mielenterveyteen oli kuitenkin voimakkaampi ja niiden välinen Spearmanin korrelaatiokerroin oli 0,44 ($p < 0,001$). Standardoitu regressiokerroin ikä, sukupuoli ja tulotaso vakioituna oli 0,42 ($p < 0,001$, korjattu $R^2 = 17,2$ %).

Tarkastelimme luonnossa vietetyn ajan, kuntoliikuntaan käytetyn ajan ja positiivisen mielenterveyden välisiä yhteyksiä tarkemmin mediaatioanalyysillä (kuva 2). Vakioimme kun-

Taulukko 1. Otoksen sosioekonomiset taustatiedot, terveydentila, painoindeksi, liikunnan määrä sekä positiivinen mielenterveys luonnossa vietetyn ajan mukaan (Lyhenteet: n = tutkittavien määrä, ka = keskiarvo, kh = keskihajonta, p = p-arvo).

	Koko otos (n=68)		Luonnossa vietetty aika keskimäärin tunti viikossa tai vähemmän (n=33)		Luonnossa vietetty aika keskimäärin yli tunti viikossa (n=35)		p
	n	ka(kh)/%	n	ka(kh)/%	n	ka(kh)/%	
Ikä	68	45,2 (13,8)	33	43,3 (13,7)	35	46,9 (13,8)	0,28 ^b
Sukupuoli							
Mies	11		7	(63,6)	4	(36,4)	0,33 ^a
Nainen	57		26	(45,6)	31	(54,4)	
Korkein koulutus							
Peruskoulu (kansakoulu tai keskikoulu)	5		2	(40,0)	3	(60,0)	0,59 ^a
Lukio, ammattikoulu tai opistotutkinto	41		22	(53,7)	19	(46,3)	
Korkeakoulututkinto	22		9	(40,9)	13	(59,1)	
Ruokakunnan kokonaistulot							
Enintään 10 000 €	13		6	(46,2)	7	(53,8)	0,09 ^a
10 001–30 000 €	37		22	(59,5)	15	(40,5)	
Yli 30 000 €	18		5	(27,8)	13	(72,2)	
Terveydentila							
Keskitasoinen tai sitä huonompi	45		27	(60,0)	18	(40,0)	0,011 ^a
Melko hyvä tai erittäin hyvä	23		6	(26,1)	17	(73,9)	
BMI	68	32,0 (7,7)	33	33,9 (8,3)	35	30,2 (6,6)	0,28 ^b
Kuntoliikunnan määrä (tuntia viikossa)	68	2,3 (2,9)	33	1,1 (1,2)	35	3,5 (3,6)	<0,001 ^b
Positiivinen mielenterveys (WEMWBS)	68	46,8 (8,9)	33	43,6 (8,1)	35	49,7 (8,8)	0,004 ^b

^a p-arvo laskettu Fisherin tarkalla testillä

^b p-arvo laskettu Mann-Whitney U-testillä

toliikuntaan käytetyn ajan vaikutuksen testataksemme oletusta, jossa liikunnan lisääntyminen toimii välittävänä tekijänä luonnossa vietetyn ajan ja positiivisen mielenterveyden välillä. Luonnossa vietetyn ajan yhteys positiiviseen mielenterveyteen säilyi mallissa tilastollisesti merkitsevänä (suora yhteys $c = 0,39$, $p = 0,005$), eikä luonnossa vietetyn ajan epäsuora yhteys positiiviseen mielenterveyteen kuntoliikuntaan käytetyn ajan kautta ollut tilastollisesti merkitsevä (epäsuora yhteys $ab = 0,03$, $p = 0,415$) eli kuntoliikunta ei toiminut välittävänä tekijänä luonnossa vietetyn ajan ja positiivisen mielenterveyden välillä. Kuntoliikunnan itsenäinen yhteys positiiviseen mielenterveyteen luonnossa vietetty aika huomioiden ei ollut mallissa tilastollisesti merkitsevä ($b = 0,08$, $p = 0,546$).

Tarkastelimme lisäksi sitä, mitä tutkittavat henkilöt kertoivat mieluiten tekevänsä luonnossa (taulukko 2). Tyypillisimmin tutkittavat henkilöt kertoivat mieluiten kävelevänsä (78 %), rauhoittuvansa ja oleilevansa (50 %) sekä retkeilevänsä (34 %) luonnossa. Retkeily oli jossain määrin suosittumpaa nuorempien (22–34-vuotiaat) vastaajien keskuudessa, kun taas marjastus ja sienestys olivat suosittumia hieman iäkkäämpien (55–64-vuotiaat) joukossa.

Positiivisen mielenterveyden kannalta ei ollut suurta merkitystä millaisia aktiviteetteja luonnossa mieluiten tehtiin (taulukko 2). Niillä tutkittavilla, jotka kertoivat mieluiten marjastavansa tai retkeilevänsä luonnossa, positiivinen mielenterveys oli keskimäärin parempi. Positiivisen mielenterveyden keskiarvo oli korkeampi myös niillä tutkittavilla, jotka kertoivat sienestämisen kuuluvan mieluisimpiin luonnossa tehtäviin aktiviteetteihinsa, mutta aineiston pienen koon ja positiivisen mielenterveyden arvojen vaihtelun vuoksi tulos ei tässä aineistossa ollut tilastollisesti merkitsevä.

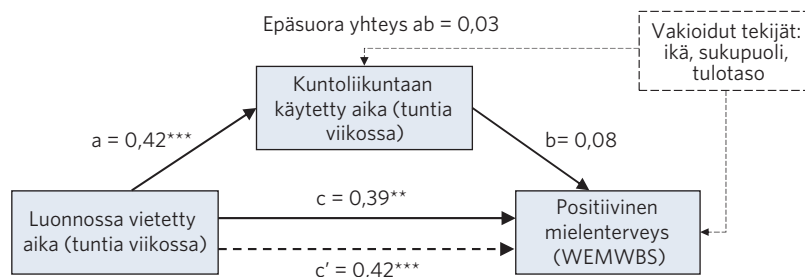
POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Keskeisten tulosten pohdinta

Havaitsimme tutkimuksessamme, että luonnossa vietetty aika sekä kuntoliikuntaan käytetty aika olivat molemmat positiivisesti yhteydessä parempaan mielen hyvinvointiin, mutta luonnossa vietetyn ajan yhteys mielen hyvinvointiin oli voimakkaampi. Havaittu liikunnan yhteys mielen hyvinvointiin pieneni huomattavasti, kun luonnossa vietetty aika vakioitiin mediaatiomallissa. Luonnossa mieluiten tehtävillä aktiviteeteilla ei ollut useimmiten merkitystä positiivisen mielenterveyden kannalta, mutta marjastamista, sienestämistä ja retkeilyä luonnossa mieluiten tekevien joukossa positiivinen mielenterveys oli jonkin verran parempi.

Liikunnan ja luonnossa vietetyn ajan on todettu tukevan positiivista mielenterveyttä myös aiemmissa tutkimuksissa (Malcolm ym. 2013; Tamminen ym. 2020; Rogerson ym. 2020). Kuntoliikuntaan käytetyn ajan ja luonnossa vietetyn ajan välinen voimakas yhteys oli myös odotettava ja vastaa aikaisempia tutkimustuloksia (Pyky ym. 2019). Luontoympäristö on suomalaisten tyypillisin paikka liikkua (Borodulin ym. 2011) ja voidaankin ajatella, että luontoon meneminen vaatii aina jonkinlaista liikuntaa, vaikka se olisikin matalatehoista ulkoilua.

Väestökyselyiden mukaan suomalaisista noin kolme neljättä viettä aikaa luonnossa vähintään kerran viikossa (Sievänen & Neuvonen 2011) eli hieman useampi kuin tämän tutkimuksen otoksessa (51,5 %). Tutkittavat kuitenkin kokivat luonnossa vietetyn ajan hyvin positiivisena ja hyvinvointiaan lisäävänä. He myös täyttivät kansalliset liikuntasuositukset paremmin kuin suomalainen aikuisväestö keskimäärin. Jopa 79 prosenttia käytti kuntoliikuntaan aikaa 2,5 vähintään tuntia viikossa,



	B (95 % LV)	β (95 % LV)	p
Epäsuora yhteys (ab)	0,128 (-0,29-0,86)	0,034 (-0,08-0,18)	0,415
Suora yhteys (c)	1,476 (0,35-2,59)	0,388 (0,13-0,68)	0,005**
Kokonaisyhteys (c')	1,604 (0,81-2,52)	0,421 (0,22-0,67)	< 0,001***

Kuva 2. Kuntoliikuntaan käytetyn ajan mediaatiovaikutus luonnossa vietetyn ajan ja positiivisen mielenterveyden väliseen yhteyteen. Kuviossa esitetään standardoidut estimaatit. (Tilastollinen merkitsevyys: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, * $p < 0,001$. Lyhenteet: a = selittävän tekijän yhteysvälittävään tekijään, b = välittävän tekijän yhteys selitettävään tekijään, c = suora yhteys, c' = kokonaisyhteys, B = standardoimaton regressiokerroin, β = standardoitu regressiokerroin, LV = luottamusväli, WEMWBS = Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale).**

Taulukko 2. Luonnossa mieluiten tehtävät aktiviteettien yhteys positiiviseen mielenterveyteen (Lyhenteet: n = tutkittavien määrä, ka = keskiarvo, kh = keskihajonta, p = p-arvo).

Aktiviteetti	Kuuuu mieluisimpiin aktiviteetteihin luonnossa			Ei kuulu mieluisimpiin aktiviteetteihin luonnossa			p ^a
	n	ka	(kh)	n	ka	(kh)	
Kävely	53	46,7	(8,3)	15	47,1	(11,3)	0,86
Rauhoittuminen tai oleilu luonnossa	34	47,2	(7,8)	34	46,3	(10,0)	0,76
Retkeily	23	50,1	(9,5)	45	45,0	(8,2)	0,02*
Marjastaminen	19	51,5	(8,4)	49	44,9	(8,5)	0,004**
Sienestäminen	18	50,0	(8,3)	50	45,6	(8,9)	0,11
Ulkoilu lemmikin kanssa	18	47,6	(8,8)	50	46,4	(9,0)	0,57
Valokuvaaminen tai maalaaminen	13	46,5	(9,1)	55	46,8	(9,0)	0,98
Viettäminen aikaa luonnossa kavereiden tai ystävien kanssa	12	47,5	(9,5)	56	46,6	(8,9)	0,62

^a p-arvo laskettu keskiarvojen erolle Mann-Whitney U-testillä aktiviteettiakohtaisesti

kun Suomen aikuisväestössä vastaava osuus on vain puolet ja jopa kolmannes ei harrasta vapaa-ajan liikuntaa lainkaan (Koponen ym. 2018).

Tulostemme perusteella luonnossa vietetty aika selitti positiivista mielenterveyttä kuntoliikunnan määrää paremmin, eikä kuntoliikunnan mediaatiovaikutus luonnossa vietetyn ajan ja positiivisen mielenterveyden väliseen yhteyteen ollut mediaatioanalyysissä tilastollisesti merkitsevä. Tämä on ristiriidassa toisen tutkimuskysymyksemme oletuksen kanssa, jonka mukaan luonnossa vietetyn ajan yhteys positiiviseen mielenterveyteen selittyisi suuremmalla liikunnan määrällä. Tulos on ristiriidassa myös joidenkin aiempien teorioiden kanssa, jotka esittävät, että luontoympäristössä liikkuminen lisäisi liikunnan tehoa ja siihen käytettyä aikaa, mikä johtaisi suurempiin terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin (Pretty ym. 2007; Lahart ym. 2019).

Sen sijaan tulostemme perusteella kuntoliikunta, eli suunnitelmallinen fyysisen kunnon parantamiseen tähtäävä liikunta, oli tulostemme perusteella yhteydessä tutkittavien henkilöiden positiiviseen mielenterveyteen osittain siksi, että myös luonnossa vietetyn ajan määrä oli suurempi. Tämä tukee tutkimustuloksia, joiden mukaan luontoympäristössä oleskelu itsessään, luonnossa tehtävästä toiminnasta riippumatta tukisi mielen hyvinvointia (Hartig ym. 2014; Tyrväinen ym. 2014; Meredith ym. 2020). Toisaalta havainnot ovat ristiriidassa niiden tutkimustulosten kanssa, joissa ei ole löytynyt selvää näyttöä juuri luontoympäristön tuomasta lisäarvosta hyvinvoinnille liikuntaympäristönä (Lahart ym. 2019; Kelley ym. 2022).

Vastauksena kolmanteen tutkimuskysymykseen havaitsimme, että positiivisen mielenterveyden kannalta ei vaikuttanut olevan suurta merkitystä, mitä aktiviteetteja luonnossa mieluiten tehtiin. Marjastaminen, sienestäminen ja retkeily olivat jossain määrin yhteydessä parempaan positiiviseen mielenterveyteen, mutta muiden aktiviteettien kohdalla yhteyttä ei havaittu. Tämä saattaa osittain selittyä pienellä otoskoollla, mutta havainnot voivat myös viitata siihen, että tehtävällä toiminnalla ei välttämättä olisi suurta merkitystä luonnon mielen hyvinvointiin kohdistuvien positiivisten vaikutusten kannalta. Esimerkiksi luonnossa istuskelu ja rauhoittuminen tai matalatehoinen liikkuminen voisivat olla mielen hyvinvoinnille yhtä suotuisaa toimintaa kuin luonnossa toteutettava liikunta. Tätä oletusta tukee myös osa aiemmasta tutkimuksesta (Tyrväinen ym. 2014; Meredith ym. 2020).

Sosioekonomisilla taustatekijöillä ei tässä otoksessa ollut vaikutusta luonnossa vietettyyn aikaan, mutta siihen saattoi vaikuttaa myös otoksen pieni koko. Korkeammat ruokakunnan kokonaistulot olivat jossain määrin yhteydessä runsaampaan luonnossa vietettyyn aikaan ja aikaisemmassa tutkimuksessa on havaittu, että korkeampi sosioekonominen asema olisi yhteydessä aktiivisempaan luonnossa liikkumiseen (Sievänen & Neuvonen 2011; Pyky ym. 2019). Toisaalta lähiluonto tarjoaa maksuttoman ja matalan kynnyksen ympäristön liikunnan harrastamiselle myös pienituloisille.

Koettu heikompi terveydentila oli tässä tutkimuksessa yhteydessä vähäisempään luonnossa vietettyyn aikaan. Myös aiemmassa tutkimuksessa keskitasoiseksi tai sitä heikommaksi koetun terveyden on havaittu olevan yhteydessä vähäisempään luonnossa liikkumiseen (Pyky ym. 2019) ja väestökyselyissä syyksi ulkoilun vähäisyyteen on tyypillisimmin esitetty huono terveys tai kunto (Sievänen & Neuvonen 2011). Luonnossa vietetyn ajan ja liikunnan lukuisat terveys- ja hyvinvointivaikutukset huomioiden olisi tärkeää löytää keinoja mahdollistaa ja edistää myös heikomman terveyden omaavien luonnossa liikkumista.

Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet

Tuloksemme ovat huomionarvoisia ja lisäävät ymmärrystä luontoympäristön ja luontoliikunnan hyvinvointivaikutuksista. Liikunnan, luonnossa vietetyn ajan ja positiivisen mielenterveyden välisiä suhteita ei ole tietääksemme aikaisemmin tutkittu yksinomaan työelämän ulkopuolella olevilla henkilöillä. Tarkastelimme tutkimuksessa laajasti tutkittavien taustatietoja, hyvinvointia, mielenterveyttä sekä elintapoja. Erityisesti liikuntaan liittyvät kyselyt olivat monipuoliset ja tutkittavilta kysyttiin myös luonnossa liikkumisesta ja luontosuhteesta. Kyselyssä hyödynnettiin kansainvälisesti validoituja mittareita tulosten yleistettävyyden vuoksi. WEMBWS on mittarina helpokäyttöinen ja myös kliiniseen työhön soveltuva, minkä vuoksi sitä on käytetty tutkimuksissa paljon ja maailmanlaajuisesti. Myös Suomessa mittaria on käytetty laajasti ja se on hiljattain myös validoitu (Sarasjärvi ym. 2023).

Tutkimuksemme tulosten yleistettävyyttä ja luotettavuutta kuitenkin rajoittavat useat tekijät. Aineiston pieni koko huomiointiin tilastollisten menetelmien valinnassa ja suosimme epäparametrisia testejä. Poikkileikkausasetelman johdosta kaikki mediaatioanalyysien tulokset tulee tulkita luonteeltaan korrelatiivisina, eivätkä ne osoita kausaaliyhteyksiä tai vaikutusten suuntia. Otokseen oli valikoitunut erityisesti naisia ja se sisälsi vain pohjoissavolaisia, jolloin tulokset voidaan korkeintaan yleistää koskemaan tätä kohderyhmää. Voidaan myös olettaa, että tutkimukseen rekrytoituidut olivat kiinnostuneita luonnossa toteutettavasta elintapavalmennuksesta ja siksi heidän suhtautumisensa luonnon hyvinvointivaikutuksiin on luultavasti ollut erityisen myönteistä.

Lisäksi on huomioitava, että itsearvioiden on havaittu antavan liian positiivisen kuvan fyysisestä aktiivisuudesta, ja liikunnan mittaamiseen suositellaankin objektiivista mittausta esimerkiksi sykemittarilla ja liikeantureilla (Leppäluoto ym. 2012). Itsearvion aiheuttaman harhan lisäksi on huomioitava, että käytimme analyyseissä pelkästään kuntoliikunnan eli tavoitteellisen fyysisen kunnon ylläpitämiseen tähtäävän liikunnan itsearviota, jolloin esimerkiksi luonnossa vietettyyn aikaan liittyvä matalatehoinen liike luultavasti jää vastaajan arvion ulkopuolelle. Tämä on syytä huomioida tulosten tulkinnassa ja jatkotutkimuksissa.

Yhteenvedo ja jatkotutkimustarpeet

Tutkimuksemme tuloksemme tukevat oletusta, jonka mukaan erityisesti luontoympäristössä harrastettava liikunta tai ylipääntään luonnossa vietettävä aika olisivat hyväksi mielenterveydelle ja tukisivat mielen hyvinvointia. Havaintomme tulisi kuitenkin todentaa suuremmassa ja paremmin kaikkia työelämän ulkopuolella olevia suomalaisia edustavassa aineistossa. Kausaalisuhteiden osoittaminen vaatisi koe-kontrolliasetelman hyödyntämistä pitkittäistutkimuksessa. Liikunnan ja luonnossa vietetyn ajan määrää olisi lisäksi hyödyllistä mitata myös objektiivisin mittarein.

Luonnossa liikkumisen potentiaali työelämän ulkopuolella olevien hyvinvoinnin edistämässä voi olla merkittävä. Luonto tarjoaa matalan kynnyksen maksuttoman liikuntaympäristön kaikille suomalaisille sosioekonomisesta asemasta riippumatta ja tämän tutkimuksen perusteella myös luontoympäristöllä itsessään olisi suotuisia vaikutuksia mielenterveydelle. Tämä tulisi huomioida kaupunkisuunnittelussa sekä luontoliikunta- paikkojen saavutettavuuden edistämässä ja esimerkiksi kuntouttavan työtoiminnan osana voisi myös olla luontoliikuntaan kannustavia elementtejä.

Kiitämme Mieliteko -ohjelman osatoteuttajia Kuopion kaupunkia, Savonia ammattikorkeakoulua ja Humak ammattikorkeakoulua, Pohjois-Savon kuntia sekä ohjelman rahoittajia Euroopan sosiaalirahastoa ja Pohjois-Savon ELY-keskusta. Erityiskiitos myös kaikille tutkimukseen osallistuneille.

LÄHTEET

Baron, R.M. & Kenny, D.A. 1986. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology* 51 (6), 1173-1182.

Borodulin, K. Paronen, O. & Männistö, S. 2011. Aikuisten vapaa-ajan liikuntaympäristöt. Teoksessa: P. Husu, O. Paronen, J. Suni & T. Vasankari. *Suomalaisen fyysisen aktiivisuus ja kunto 2010: terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 15, 61-67.

Boyd, F., White, M.P., Bell, S.L., & Burt, J. 2018. Who doesn't visit natural environments for recreation and why: A population representative analysis of spatial, individual and temporal factors among adults in England. *Landscape and urban planning* 175, 102-113.

Efron, B. 1979. Bootstrap Methods: Another Look at the Jackknife. *The Annals of Statistics*, Ann. Statist. 7 (1), 1-26.

Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. 2014. Nature and Health. *Annu. Rev. Public Health* 35 (1), 207-228.

Hedman, L., Ikonen, J., Leemann, L., Koskela, T., Martelin, T., Solin, P., Tamminen, N. & Parikka, S. 2021. Osallisuuden kokemus ja positiivinen mielenterveys työmarkkina-aseman ja kotitalouden rakenteen mukaan - FinSote 2019 -tutkimuksen tuloksia. *Tutkimuksesta tiiviisti 5/2021*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Heikkilä, M. 2020. Nuorten luontosuhde ja mielipaikat 2020-luvulla. XAMK Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkiminto. *Opinnäytetyö*.

Kelley, C., Mack, D.E., & Wilson, P.M. 2022. Does Physical Activity in Natural Outdoor Environments Improve Wellbeing? A Meta-Analysis. *Sports* 10 (7), 103-.

Keyes, C. 2002. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior* 43 (2), 207-222.

Kokkonen, J.-M., Gustafsson, J., Paasio, H., Wiklund-Engblom A., Törnwall, N., Erkkola, M., Roos, E., & Ray, C. 2021. Sosiodemografisten tekijöiden yhteys lapsiperheiden luonnossa liikkumiseen. *Liikunta & Tiede* 58 (5), 109-118.

Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.). 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa - FinTerveys 2017-tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 4/2018, 236 sivua, Helsinki.

Lahart, I., Darcy, P., Gidlow, C. & Calogiuri, G. 2019. The effects of green exercise on physical and mental wellbeing: A systematic review. *International journal of environmental research and public health* 16 (8), 1352-.

Leppäluoto, J., Ahola, R., Herzig, K.-H., Korpelainen, R., Keinänen-Kiukaanniemi, S. & Jämsä, T. 2012. Aikuisten terveysliikunnan laadun ja määrän objektiivinen mittaaminen. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 2012; 128 (1):72-9.

Malcolm, E., Evans-Lacko, S., Little, K., Henderson, C. & Thornicroft, G. 2013. The impact of exercise projects to promote mental wellbeing. *Journal of Mental Health* 22 (6), 519-527.

Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P. & Sorrentino, G. 2018. Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: Biological and psychological benefits. *Frontiers in Psychology* 9, 1-11.

Markevych, I., Schoierer, J., Hartig, T., Chudnovsky, A., Hystad, P., Dzhambov, A.M., de Vries, S. et al. 2017. Exploring pathways linking greenspace to health: Theoretical and methodological guidance. *Environmental Research* 158, 301-317.

Meredith, G.R., Rakow, D.A., Eldermire, E.R., Madsen, C.G., Shelley, S.P. & Sachs, N.A. 2020. Minimum time dose in nature to positively impact the mental health of college-aged students, and how to measure it: A scoping review. *Frontiers in psychology* 10, 2942-.

Neuvonen, M., Kangas, K., Ojala, A. & Tyrväinen, L. 2019. Kaupunki-luonto asukkaiden liikunnan edistäjänä Helsingissä. *Liikunta & Tiede* 56 (6), 77-86.

Neuvonen, M., Lankia, T., Kangas, K., Koivula, J., Nieminen, M., Sepponen, A.-M., Store, R. & Tyrväinen, L. 2022. Luonnon virkistyskäyttö 2020. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 41/2022. Luonnonvara-keskus. Helsinki. 112 s.

Parikka, S., Koskela, T., Ikonen, J., Kilpeläinen, H., Hedman, L., Koskinen, S. & Lounamaa, A. 2020. Kansallisen terveys-, hyvinvointi ja palvelututkimus FinSoten perustulokset 2020. Verkkojulkaisu: thl.fi/finsote.

Pasanen, T., Tyrväinen, L. & Korpela, K. M. 2014. The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature. *Applied Psychology: Health and Well-Being* 6 (3), 324-346.

Posit team 2023. RStudio: Integrated Development Environment for R. Posit Software, PBC, Boston, MA. <http://www.posit.co/>.

Pretty, J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., South, N. & Griffin, M. 2007. Green exercise in the UK countryside: Effects on health and psychological well-being, and implications for policy and planning. *Journal of Environmental Planning and Management* 50 (2), 211-231.

Pyky, R., Neuvonen, M., Kangas, K., Ojala, A., Lanki, T., Borodulin, K. & Tyrväinen, L. 2019. Individual and environmental factors associated with green exercise in urban and suburban areas. *Health and Place* 55, 20-28.

R Core Team 2023. R: A Language and Environment for Statistical Computing. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. <https://www.R-project.org/>.

Rogerson, M., Wood, C., Pretty, J., Schoenmakers, P., Bloomfield, D. & Barton, J. 2020. Regular doses of nature: The efficacy of green exercise interventions for mental wellbeing. *International journal of environmental research and public health* 17 (5), 1526.

Sarasjärvi, K. K., Appelqvist-Schmidlechner, K., Solin, P., Tamminen, N. & Therman, S. 2023. Exploring the structure and psychometric properties of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) in a representative adult population sample. *Psychiatry Research*. Volume 328, 115465.

Sievänen, T. & Neuvonen M. (toim.). 2011. Luonnon virkistyskäyttö 2010. *Metlan työraportteja* 212, 133-190.

Suvisaari, J., Appelqvist-Schmidlechner, K., Solin, P., Ristiluoma, N., Pietilä, A., Koskinen, S. & Koponen, P. 2021. Psykykkisen kuormittuneisuuden ja positiivisen mielenterveyden muutokset suomalaisessa aikuisväestössä vuosina 2017-2021 - FinTerveys 2017 seurantatutkimuksen tuloksia. *Tutkimuksesta tiiviisti 36/2021*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

SVT (= Suomen virallinen tilasto) 2021a. Väestön koulutus rakenne [verkkojulkaisu]. ISSN=1799-4586. Helsinki: Tilastokeskus.

SVT 2021b. Tulonjakotilasto [verkkojulkaisu]. ISSN=1795-8121. Helsinki: Tilastokeskus.

Tamminen, N., Reinikainen, J., Appelqvist-Schmidlechner, K., Borodulin, K., Mäki-Opas, T. & Solin, P. 2020. Associations of physical activity with positive mental health: A population-based study. *Mental Health and Physical Activity* 18, 100319-.

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S. et al. 2007. The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes* 5 (1), 63-63.

Tingley, D., Yamamoto, T., Hirose, K., Keele, L. & Imai, K. 2013. mediation: R Package for Causal Mediation Analysis. R package version 4.4.2. <http://CRAN.R-project.org/package=mediation>, 30.3.2023.

Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. 2014. The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology* 38, 1-9.

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 134 (13), 1397-1403.

Wicks, C., Barton, J., Orbell, S., & Andrews, L. 2022. Psychological benefits of outdoor physical activity in natural versus urban environments: A systematic review and meta-analysis of experimental studies. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14 (3), 1037-1061.

LIKUNNANOHAUSTYÖTÄ TEKEVIEN TYÖHYVINVOINTIA VAHVISTAVAT TEKIJÄT ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIAN VIITEKEHYKSESSÄ

Paula Harmokivi-Saloranta, FT, LitM, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, Kaskelantie 10, 19120 Vierumäki. P. 040-488 7283. Sähköposti: paula.harmokivi-saloranta@haaga-helia.fi (yhteyshenkilö). Mari Punna, TtM, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Sirpa Laitinen-Väänänen, TtT, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Ammatillinen opettajakorkeakoulu.

TIIVISTELMÄ

Harmokivi-Saloranta, P., Punna, M. & Laitinen-Väänänen, S. 2024. Liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvointia vahvistavat tekijät itsemääräämisteorian viitekehyyksessä. *Liikunta & Tiede* 61 (1), 112-118.

Kunnissa liikunnanohjaustyötä tekevien työ on laajentunut liikunnanohjaamisesta kuntalaisten hyvinvoinnin edistämiseen. Samanaikaisesti liikuntatoimen henkilöstön määrä on vähentynyt. Liikunnanohjaustyötä kunnissa tekevien työhyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä tiedetään vähän. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tuoda esille pienissä ja keskiuurissa kunnissa liikunnanohjaustyötä tekevien kokemuksia työhyvinvointia vahvistavista tekijöistä, sekä tarkastella näitä kokemuksia itsemääräämisteorian psykologisten perustarpeiden näkökulmasta.

Tutkimuksen aineisto (N=32) kerättiin temaattisten yksilöhaastatteluiden avulla ja analysoitiin sisällönanalyysia käytäten. Tutkimuksen tuloksena löytyi kuusi liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvointia vahvistavaa tekijää: sosiaaliset suhteet niin työyhteisössä kuin asiakkaiden kanssa, työn organisointi ja johtaminen, toimiva työympäristö ja välineet, työn mielekkyyden ja merkityksellisyyden kokemus, työntekijän oma hyvinvointi sekä oma asenne ja keinot, joilla voi sujuvoittaa omaa työtänsä. Psykologisten perustarpeiden tarkastelussa keskeisiksi teemoiksi nousivat mielekkäät ja tärkeinä koetut työtehtävät (autonomia), onnistumisen kokemukset asiakastyössä (kompetenssi) sekä suhteet työkaverihin, esihenkilöön ja asiakkaisiin (yhteenkuuluvuus).

Tutkimustulokset tuovat tutkittua tietoa kunta-alalla liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä psykologisten perustarpeiden täytymisestä työssä. Tuloksia voidaan hyödyntää jatkossa kunnissa liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvointia edistävien menetelmien kehittämisessä ja tutkimisessa.

Avainsanat: liikunnanohjaajat, kunta-ala, työhyvinvointi, itsemääräämisteoria, sisällönanalyysi

ABSTRAKTI

Harmokivi-Saloranta, P., Punna, M. & Laitinen-Väänänen, S. 2024. Sports instructors' experiences of factors that affect well-being at work in the context of self-determination theory. *Liikunta & Tiede* 61 (1), 112-118.

Sports instructors' work in municipalities has expanded from group guidance to promoting the well-being of residents. At the same time, the number of employees in the sport and physical activity sector has decreased. Only little is known about the work-related well-being of sport instructors. The aim of this study was to investigate sport professionals' experiences of factors that strengthen work-related well-being in small and mid-sized municipalities. In addition, this article examines these experiences based on the basic psychological needs of self-determination theory.

The data (N = 32) was collected with thematic interviews, and it was analyzed using content analysis. The study identified six factors that strengthen the well-being at work of sports instructors: social relationships both within the workplace and with clients, job organization and management, a functional work environment and tools, the experience of meaningfulness and significance in the work, the employee's own well-being, and their attitude and methods for streamlining their work. In the examination of basic psychological needs, key themes included meaningful and important job tasks (autonomy), a sense of achievement in client work (competence), and relationships with colleagues, supervisors, and clients (relatedness).

In conclusion, the study provides a broader understanding of sports instructors' work. It makes visible the main elements that increase sport instructors' work-related well-being. The results can be utilized when implementing activities for sport instructors' well-being promotion.

Keywords: sports instructors, public sector, self-determination theory, work-related well-being, content analysis

JOHDANTO

Kuntien liikunta-alalla työskentelevien työssä yhdistyvät asiantuntijatyo fyysiseen liikunnanohjaustyöhön. Kunnissa liikunnanohjaustyötä tekevien työ on laajentunut 2010-luvulla käytännön liikunnanohjaustyöstä kuntalaisten hyvinvoinnin edistämiseen, jota tehdään entistä enemmän erilaisissa yhteistoimintaverkostoissa (Peruspalvelujen arviointi 2017). Liikunnanohjaustyötä tekevien työ rakentuukin ryhmien ohjaamisesta, toiminnan organisoimisesta ja suunnittelusta, liikuntaneuvonnasta, verkostotyöstä, viestinnästä sekä kouluttamisesta (Ala-Vähälä ym. 2021). Samanaikaisesti työn laajentumisen kanssa liikuntatoimen henkilöstön määrä on vähentynyt (Peruspalvelujen arviointi 2017).

Riikonen ja hänen kollegansa (2018) tarkastelivat tutkimuksessaan kuntien vahvuuksia ja haasteita liikunnan edistämiseksi. He havaitsivat, että liikunnan toimialaa haastavat puutteelliset resurssit, rajalliset voimavarat työtehtävien hoitamisessa sekä jäsentymättömäksi koettu työskentely verkostoissa. Väestörakenteelliset muutokset, riittämättömästi liikkuvien aktiivointi liikuntapalveluiden pariin sekä maantieteellisesti laajentuneet kunnat haastavat myös liikunnan toimialaa. Erilaiset työn muutokset voivat lisätä työssä kuormittumista ja heikentää työhyvinvointia (Day ym. 2017).

Työhyvinvoinnilla voidaan tarkoittaa ihmisen kokonaisvaltaista kokemusta omasta työperäisestä hyvinvoinnistaan. Käsite on myös laajentunut työhyvinvoinnista työntekijöiden hyvinvointiin, mikä nostaa esille työelämän ulkopuolisten tekijöiden merkityksen työhyvinvoinnin kokemukselle. Tutkimuksissa työhyvinvointia on paljon tarkasteltu eri hyvinvoinnin, kuten työn imun ja työtyytyväisyyden sekä pahoinvoinnin, kuten työtytymättömyyden, stressin ja työuupumuksen, tekijöiden kautta. (Laine ym. 2016, 290.) Erityisesti ennen vuosituhannen vaihdetta työhyvinvoinnin tutkimusta hallitsivat erilaiset kuormittuneisuuden liittyvät tekijät, kuten työuupumus ja stressi. Tällä aikakaudella työhyvinvoinnin tutkimusta hallitsi Karasekin (1979) työstressimalli, jonka mukaan stressi aiheuttavat suuret työvaatimukset (työmäärä) ja vähäiset vaikutusmahdollisuudet.

Vuosituhaten alussa siirryttiin enemmän myönteisen ja voimavaralähtöisen työhyvinvoinnin kehittämiseen ja tutkimukseen. Työhyvinvoinnin tutkimuksessa siirryttiin tarkastelemaan samanaikaisesti sekä työssä esiintyviä voimavara-tekijöitä että voimavaroja kuluttavia tekijöitä. (Hakanen & Kaltiainen 2020.) Tätä suuntausta edustaa Demeroutin ja hänen kollegoidensa (2001) työn vaatimukset–työn voimavarat malli (TV–TV malli), joka rakentuu kahdesta erillisestä, mutta toisiinsa liittyvästä psykologisesta prosessista, jotka selittävät työn kuormitusta (esim. työuupumusta), mutta myös miten työn voimavarat edistävät työmotivaatiota ja vähentävät työn kuormitustekijöiden vaikutuksia (Bakker & Demerouti 2007).

Tutkijoiden kiinnostus itsemääräämisteoriaa ja siihen liittyviä psykologisia perustarpeita kohtaan lisääntyi myös 2000-luvulla (Van den Broeck ym. 2016, 1201). Itsemääräämisteoria on motivaatioteoria, joka tarjoaa viitekehyksen tarkastella tekijöitä, jotka lisäävät työntekijöiden motivaatiota ja hyvinvointia (Deci ym. 2017). Lisäksi itsemääräämisteorian psykologisten perustarpeiden avulla on pyritty kuvaamaan työn tai organisaation ominaisuuksien suhdetta motivaatioprosesseihin tutkimalla muun muassa TV-TV mallin työn vaatimusten ja voimavarojen vaikutusmekanismeja niin työuupumukseen kuin työn imuun (Van den Broeck ym. 2008).

Työhyvinvoinnin kokemukseen vaikuttaa työpaikan toimintaympäristö. Eri toimialoilla on omat erityiset työhyvinvointitekijät (Laine 2013), joiden tunteminen on tärkeää työhyvinvoinnin kehittämiseksi (Mäkinie mi ym. 2014, 13). Kunnissa liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvoinnista on vain vähän tutkittua tietoa, vaikka julkisen sektorin työhyvinvointikyselyitä (KEVA; Työterveyslaitos) tehdään säännöllisesti.

Tässä tutkimuksessa työhyvinvoinnilla tarkoitetaan Laineen (2013, 100) työhyvinvoinnin määritelmää mukaillen ihmisen kokonaisvaltaista subjektiivista kokemusta omasta työperäisestä työhyvinvoinnistaan eikä pelkästään yksittäistä tekijää, kuten työtyytyväisyyttä tai työuupumusta. Tavoitteenamme oli tarkastella pienissä ja keskisuurissa kunnissa liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvointia vahvistavia tekijöitä ja tarkastella näitä Edward Decin ja Richard Ryanin itsemääräämisteorian psykologisten perustarpeiden kautta (SDT, self-determination theory, Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci 2017).

Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria on metateoria, joka koostuu kuudesta osateoriasta (Olafsen & Deci 2020; Ryan & Deci 2017). Itsemääräämisteorian osateoriat tarkastelevat, mikä käyttäytymistä ja käyttäytymisen muutosta ohjaa, millaista on ihanteellinen motivaatio ja minkälaiset olosuhteet tukevat tai heikentävät sitä (Hynynen & Hankonen 2015, 475). Näistä osateorioista yksi tarkastelee ihmisille yhteisiä synnynnäisiä psykologisia perustarpeita, jotka ovat välttämättömiä yksilön jatkuvalla psykologiselle kasvulle, toiminnalle ja hyvinvoinnille (Deci & Ryan 2000, 229). Työn kontekstissa itsemääräämisteorian avulla voidaan tarkastella, kuinka sosiaaliset ja kontekstuaaliset tekijät joko edistävät tai estävät yksilön kokemusta psykologisten perustarpeiden tyydyttymisestä (Van den Broeck ym. 2016).

Itsemääräämisteorian mukaan psykologisia perustarpeita ovat *autonomia* (autonomy), *kompetenssi* (competence) ja *yhteenkuuluvuus* (relatedness). *Autonomia* kuvastaa yksilön synnynnäistä halua kokea toimivansa vapaasta omasta tahdostaan ja omaehtoisesti. *Autonomia* kuvastaa myös sitä, että toiminta on omien kiinnostuksien ja arvojen mukaista. (Deci & Ryan 2017, 10, 97–98.) Työntekijä voi myös kokea autonomian täytymistä annetuissa ja määritellyissä tehtävissä, vaikka ne rajoittavat hänen toimintavapauttaan, jos työntekijä ymmärtää niiden tehtävien taustalla olevan syyn ja kokee sen järkeväksi ja merkitykselliseksi (Rigby & Ryan 2018, 139).

Kompetenssiin liitetään yksilön kokemus hallinnan/taidon tunteesta ja siitä, että saavuttaa toivottuja tuloksia ja onnistuu annetuissa tehtävissä (Slemp ym. 2018, 710). *Kompetenssi* on yksilön perustarve tuntea itsensä tehokkaaksi, menestyväksi sekä kokea mahdollisuutta kehittyä. Työntekijät haluavat tuntea, että heillä on tarvittavat resurssit, taidot ja osaaminen tehtävien hoitamiseen. Toisaalta työntekijällä on tarve haastaa hallitusti omaa osaamistaan, mikä antaa kasvun tunteen koh- ti uratavoitteita ja kehittymistä. (Rigby & Ryan 2018, 139.) *Kompetenssi* kuvastaa myös ihmisen luontaista taipumusta tutkia ja muokata ympäristöä yhtä hyvin kuin etsiä optimaalisia haasteita (Van den Broeck ym. 2016, 1198–1199).

Kolmas perustarve, *yhteenkuuluvuus*, kuvaa ihmisen tarvetta tuntea, että kuuluu ryhmään ja tulee hyväksytyksi osana sitä. Työpaikalla yhteenkuuluvuus täyttyy, kun työntekijät kokevat, että heitä kunnioitetaan, arvostetaan ja otetaan mukaan yrityksen toimintaan. (Rigby & Ryan 2018, 139.) Erityisesti kuntasektorilla yhteenkuuluvuutta voidaan kokea työkaverien ja esihenkilöiden, mutta myös asiakkaiden toimesta, sillä lähtö-

kohtaisesti jokaisella kuntatyöntekijällä on organisaation sisäisiä tai ulkoisia asiakkaita (Battaglio ym. 2022, 1414).

Psykologisten perustarpeiden täyttyminen tukee työntekijän toimintaa ja työhyvinvoinnin kokemusta ja työterveyttä (Deci ym. 2017, 22; Olafsen & Deci 2020, 13). Työympäristö, joka tukee psykologisten perustarpeiden täyttymistä, edistää autonomista motivaatiota, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä tehostaa suorituskykyä. Autonomisessa motivaatiossa motivaatio lähtee yksilön sisältä tai se on omien arvojenmukaista. (Deci & Ryan 2000; Deci ym. 2017.) Van den Broeck ja hänen kollegoidensa (2016) meta-analyysissä havaittiin jokaisen psykologisen perustarpeen olevan itsenäisesti positiivisesti yhteydessä työtyytyväisyyteen ja työhön sitoutumiseen sekä vähäisempään työuupumukseen. Battaglio kollegoineen (2022) on saanut samansuuntaisia tuloksia psykologisten perustarpeiden täyttymisestä samanaikaisesti, ja toisistaan riippumatta ne lisäsivät kuntatyöntekijöiden työtyytyväisyyttä.

Psykologisten perustarpeiden täyttymisen on osoitettu olevan yhteydessä myös työn imuun (Van den Broeck ym. 2010). Lisäksi psykologisen perustarpeiden täyttyminen samanaikaisesti tai itsenäisesti tukee autonomisen motivaation syntymistä, mikä lisää työntekijän hyvinvointia, työhön sitoutumista sekä vähentää työuupumusta (Fernet ym. 2012; Slemp ym. 2018; Van den Broeck ym. 2016). Tutkimuksissa on myös tarkasteltu psykologisten perustarpeiden tukahduttamisen vaikutusta työhyvinvointiin. Olafsenin ja hänen kollegoidensa (2017) terveydenhuollon johtohenkilöihin kohdistuneessa tutkimuksessa havaittiin psykologisten perustarpeiden tukahduttamisen olevan yhteydessä negatiivisiin työhyvinvoinnin kokemuksiin.

Itsemääräämisteoriaan liittyvissä tutkimuksissa Decin ja hänen kollegoidensa (2017) mukaan on vain vähän kiinnitetty huomiota työpaikkojen tai työtehtävien erityispiirteisiin. Myös laadullisen tutkimuksen hyödyntäminen on ollut vähäisempää kuin määrällisen tutkimuksen itsemääräämisteorian viitekehysessä (esim. Piirto ym. 2022; Van der Burgt ym. 2020).

Laadullinen lähestymistapa mahdollistaa työntekijöiden subjektiivisten tulkintojen ja kokemusten tutkimisen (esim. Puusa & Juuti 2020, 59). Tämä tutkimus kohdistuu pienten ja keski suurten kuntien liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvointiin, jota tarkastellaan laadullisella otteella itsemääräämisteorian psykologisten perustarpeiden viitekehysessä. Tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksinä ovat: 1. Mitkä tekijät liikunnanohjaustyötä tekevät kokevat vahvistavan heidän työhyvinvointiansa? 2. Miten työhyvinvointia vahvistavat tekijät näyttävät itsemääräämisteorian psykologisten perustarpeiden kautta?

TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimusaineisto ja aineiston hankinta

Tämän artikkelin aineisto on osa laajempaa tutkimusta, jonka tavoitteena on tutkia liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja verkossa toteutetun ryhmäintervention merkitystä työhyvinvoinnille (Harmokivi-Saloranta & Laitinen-Väänänen 2022). Tässä osatutkimuksessa tutkimusaineistona toimi pienissä ja keski suurissa kunnissa (N = 22) liikunnanohjaustyötä tekevien temaattiset yksilöhaastattelut (N = 32). Haastateltavien keski-ikä oli 42 (KH 7,2) vuotta, ja nykyisessä liikunnanohjaustyötä sisältävässä työtehtävässä haastateltavat olivat olleet keskimäärin 7 (KH 6,0) vuotta. Haastateltavien lähityöyhteisöön kuului keskimäärin 7 (KH 3,7) työkaveria, jotka edustivat eri ammattiryhmiä. Lähityöyhteisöön kuului muun muassa esihenkilö, nuoriso- ja va-

paa-aikatoimen työntekijöitä sekä liikuntapaikkojen hoitajat ja muu liikuntapaikkojen henkilökunta.

Haastateltavat valikoitiin tutkimukseen työnantajakuntiansa perusteella. Mukaan lähteviksi kunniksi haettiin satunnaisesti valittuja pieniä ja keski suurta kuntia, jotka ilmaisivat kiinnostuksensa osallistua hankkeeseen, jossa tutkitaan ja kehitetään liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvointia verkossa toteutuvan ryhmäintervention avulla. Haastateltavia lähestyttiin kuntien liikunta-alan yhdyshenkilöiden kautta. Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista. Haastateltavien työnantajatahoilta oli hankittu asianmukaiset tutkimusluvut. Mukaan lupautuneita informoitiin tutkimuksesta, ja heiltä pyydyttiin kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimuksessa seurattiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ihmistieteisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita.

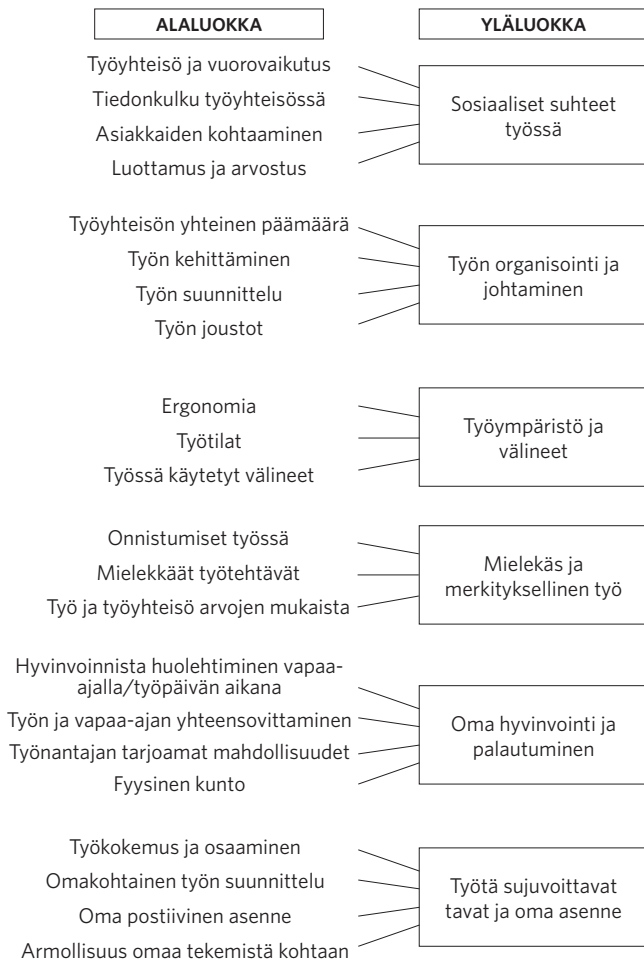
Haastattelut toteutti kaksi tutkijaa marraskuun 2022 ja tammikuun 2023 välisenä aikana. Kaikki haastattelut toteutettiin videon välityksellä ja ne äänitallennettiin. Yhden haastattelun tallentaminen epäonnistui, joten lopulliseksi aineistoksi muodostui 31 haastattelua, kestoltaan 26–65 minuuttia, yhteensä 326 sivua litteroitua tekstiä (Verdana fontti 11, riviväli 1).

Tutkimusmenetelmät

Aineistonkeruumenetelmäksi valittiin teemahaastattelu (Hirsjärvi & Hurme 2008), koska etukäteen laaditut teemat ja niihin mietityt tarkentavat kysymykset koettiin hyvin ohjaavan keskustelua kohti valittuja tutkimuskysymyksiä (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2018). Haastattelut etenivät ennakkoon suunnitellun haastattelurungon mukaisesti kuitenkin sallien vapaan keskustelun sekä tarkentavat kysymykset. Haastatteluissa haastateltavia pyydyttiin tarkastelemaan omaa työhyvinvointiaan, sitä vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä, sekä sitä, miten he itse voivat vaikuttaa näihin työhyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin. Lisäksi haastatteluissa kysyttiin tekijöitä, jotka työssä voimaannuttivat ja olivat merkityksellisiä haastatelluille. Haastattelut pyrittiin pitämään mahdollisimman johdattelemattomina, ja haastateltavat saivat itse kertoa, miten määrittelevät työhyvinvoinnin.

Aineiston analysointi toteutui kahdessa vaiheessa sisällönanalyysia hyödyntäen (Tuomi & Sarajärvi 2018). Ensimmäisessä vaiheessa hyödynnettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jossa aineisto aluksi purettiin ja pilkottiin analysoitaviin osiin, jonka jälkeen se käsitteellistettiin. Tässä tutkimuksessa äänitiedostot litteroi ensin ulkopuolinen litterointipalvelu. Tämän jälkeen toinen haastattelijoista anonymisoi aineiston eli käsiteli litteroidun aineiston henkilötiedot siten, että henkilöitä ei enää voitu tunnistaa. Anonymisoinnin jälkeen tutkijat tutustuivat aineistoon itsenäisesti, jonka jälkeen yhdessä keskustellen sovittiin analyysiyksiköstä ja aineiston koodaamisesta. Analyysiyksikkönä toimi lause tai pidempi katkelma haastateltavan puheesta, mistä oli tulkittavissa tutkimuskysymyksiin liittyvää sisältöä.

Seuraavaksi aineistot luettiin uudelleen läpi koodaten numeroin alkuperäiset ilmaukset eli ne kohdat aineistoista, joiden tulkittiin kuvaavan työhyvinvointia vahvistavia asioita. Nämä koodatut aineistokohdat vietiin verkossa olevaan luokittelumatriisiin (Excel) antaen samalla tekstikohdalle pelkistetty nimeys. Näistä nimeyksistä analyysin seuraavassa vaiheessa muodostui alaluokat. Tämän jälkeen alaluokista koottiin yhdessä yläluokat tarkastellen luokkien eroja ja yhtäläisyyksiä ja palaten litteroitua aineistoon tulkinnan ja nimeyksien tarkistamiseksi. Yläluokkia muodostui kuusi. Kuvassa 1 on kuvattu kunnissa liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvointia vahvistavien te-



Kuva 1. Työhyvinvointia vahvistavien tekijöiden luokittelu.

kijöiden luokittelu. Analyysin toisessa vaiheessa hyödynnettiin teoriaaohjaavaa sisällönanalyysia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 133) tarkastelemalla työhyvinvointia vahvistavia tekijöitä itsemäärämisteorian psykologisten perustarpeiden kautta. Tässä vaiheessa palattiin alkuperäiseen aineistoon ja analysoitiin, miten vahvistavia tekijöitä oli alkuperäisessä tekstissä käytetty. Tulososio sisältää autenttisia sitaatteja haastatteluista.

TULOKSET

Haastateltavat kuvasivat useita työhyvinvointiaan vahvistavia tekijöitä. Analyysin myötä ilmaisuista muodostui kuusi työhyvinvoinnin lisäämistä kuvaavaa kategoriaa: (i) sosiaaliset suhteet työssä, (ii) työn organisointi ja johtaminen, (iii) työympäristö ja välineet, (iv), mielekäs ja merkityksellinen työ, (v) oma hyvinvointi ja palautuminen ja (vi) työtä sujuvoittavat tavat ja oma asenne. Näistä kolmen ensimmäisen voidaan katsoa olevan ensisijaisesti työnantajaan ja työhön sijoittuvia ja kolmen viimeisen työntekijään sijoittuvia. Kuitenkin niin, että sekä työ että työntekijä liittyivät vahvasti toisiinsa työhyvinvoinnin kokemisessa.

Sosiaaliset suhteet työssä. Useat haastateltavista kokivat omat työkaverinsa ja työyhteisönsä voimauttavina tekijöinä. Työkavereiden koettiin olevan samanhenkisiä, joiden kanssa oli tärkeää saada jakaa niin työ- kuin henkilökohtaisempiakin asioita. Kohtaukset toisten kanssa ja mahdollisuus jakaa sekä omia onnistumisia että erilaisia haasteellisia esimerkiksi asia-

kastilanteita ja niihin liittyviä tunteita vahvistivat työhyvinvointia. Kohtaukset myös mahdollistivat yhdessä suunnittelun ja erilaisten ratkaisujen löytämisen haasteellisiin tilanteisiin.

”.../...sillon ku oli uimahallilla, niin siellä oli kaiken aikaa se työkaveri, jonka kans sai kaiken aikaa vaihtaa ajatuksia ja näin, mutta tässähan nyt ei oo sitä, et tää on, työ on hyvin itsenäistä, mikä on mulle ihan ok ja tykkään myös siitä, et saan tehdä. Mut sitten taas toisaalta välillä ois ihan kiva, et enemminkin sais jakaa ja pyöritellä niitä asioita jonkun kanssa.../...” YH30.14

Kuulluksi tuleminen, hyvä tiedonkulku, palautteen saaminen ja antaminen, työkaverin auttaminen ja toisilta avun saaminen sekä avoin keskusteluilmapiiiri, jossa uskalletaan nostaa epäkohtiakin esiin, välittyivät haastattelussa merkittävänä työhyvinvointia lisäävinä tekijöinä. ”Aina pystyy keskustelemaan ja sopii asioista, jos on jotain menoaa tai muuta. Ne järjestyvät, vaikka olis tiukkakin tilanne ja olis vähän porukkaa töissä.” YH28.5

Työhyvinvointia lisäsi myös työyhteisössä koettu arvostus ja luottamus niin työkavereiden ja esihenkilön kuin kuntalaisienkin taholta. Haastateltavat kuvasivat tämän näkyvän konkreettisesti muun muassa osallisuuden kokemuksena, kannustavana palautteena sekä aitoina kohtauksina. ”Kohtaukset lisää hyvinvointia. Se, että saa tosiaan kohdata ja ne on aitoja ne kohtaukset ja niissä välittyvä arvostus ja luottamus” (YH4.3). Asiakkaiden kohtauksia kuvattiin tilanteiksi, joissa annettiin paljon itsestä, mutta samalla kohtaukset voimaannuttivat. Vaikka työtä saatettiin tehdä paljon yksin, työtä ei koettu yksinäiseksi asiakkaiden kohtauksien takia. Työyhteisö koettiin myös usein paikkana, jossa sai olla omana itsenään.

Työn organisointi ja johtaminen. Työyhteisön yhteinen päämäärä, suunnitelma päämäärän saavuttamiseksi sekä selkeät roolit ja vastuut vahvistivat työhyvinvointia. Mahdollisuus vaikuttaa työtehtäviinsä siten, että ne vastasivat omia vahvuuksia ja työntekijän osaamisen hyödyntäminen, nousivat aineistosta tärkeiksi työhyvinvointia lisääväksi tekijäksi. Lisäksi monipuolinen työnkuva, joka rakentui eri-ikäisten ryhmien ohjauksista ja erilaisista muista työtehtävistä, vahvisti työhyvinvointia. Kuitenkin tärkeimmäksi koettiin se, että työnkuva vastasi työntekijän omia toiveita ja vahvuuksia.

Työhyvinvointia vahvistavana tekijänä nousi myös esihenkilön luottamus työntekijää kohtaan. Tämä näyttäytyi työntekijälle mahdollisuutena tehdä työstä omannäköistä, kehittää ja kokeilla erilaisia kuntalaisille suunnattuja palveluita sekä suunnitella omaa työtänsä.

”Niinku sanoin, niin se, että saa tehdä omannäköisesti tätä työtä. Sit on myös muutosehdotuksiinkin, mitä ite oon halunnut ja toivonut, kyllä huomioitu aina hyvin. Kesälläkin halusin pitää pitkän loman, niin pystyin sen järjestää töissä. Sillä tavalla kuunnellaan kyllä, jos jotain pyyntöjä on. Just niin, että tavallaan saa tehdä omannäköisesti tätä työtä, mut ymmärretään myös, et on muutakin elämää. Ja sitten se, että luotetaan ja annetaan tehdä omalla tyylillä sitä työtä.” YH17.8

Työntekijät pystyivät vaikuttamaan muun muassa ohjattavien ryhmien sisältöihin ja niiden aikatauluihin ja rakentamaan näin oman viikko- ja päiväkalenterin. Mahdollisuus rytmittää viikko- ja päiväkalenteri itselle sopivalla tavalla lisäsi työhyvinvointia. Toiset kokivat haastavana sirpaleiset päivät, joissa siirryttiin työtehtävistä nopeasti toiseen, esimerkiksi suunnittelutyöstä ryhmäohjaukseen, tai ohjauspaikasta toiseen eri puolelle kuntaa. Erityisesti haasteelliseksi koettiin suunnittelutyön tekeminen ohjaustuntien väleissä, ja toivottiin, että työpäivän pystyisi rakentamaan siten, että suunnittelu- ja muulle kehittämistyölle jäisi enemmän yhtenäistä aikaa. Osalle ohjaus-

tuntien välillä palautuminen oli tärkeää oman työhyvinvoinnin näkökulmasta. Työhyvinvointia lisäsi myös mahdollisuus tehdä ajoittain etätöitä.

Riittävä aika ryhmien suunnitteluun ja muuhun kehittämis-työhön koettiin työhyvinvointia lisääväksi tekijäksi, sillä niin ohjaustyö kuin muutkin annetut tehtävät haluttiin tehdä huolella ja työntekijät asettivat itselleen odotuksia työn toteutumiseen liittyen. Asiakastilanteeseen ei haluttu mennä suunnittelematta, vaikka ohjauskokemus olisi sen mahdollistanut. Asiakkaille haluttiin antaa mahdollisimman paljon ja varmistaa tämä suunnittelutyöllä.

Työympäristö ja välineet. Osa haastateltavista nosti esille ergonomian, työympäristön ja välineiden merkityksen. Työtä oli mielekkästä tehdä, kun työ- ja liikuntavälineet olivat ajanmukaisia ja huollettuja sekä työssä tarvittavat tietojärjestelmät toimivia. Myös hyviä liikuntatiloja ja ergonomisia toimistotiloja arvostettiin.

Mielekäs ja merkityksellinen työ. Työtehtävät itsessään koettiin mielekkäinä, merkityksellisinä ja motivoivina. Useilla haastateltavilla oli mahdollisuus hyödyntää omaa osaamistaan monipuolisesti erilaisissa työtehtävissä. Asiakkaille hyvän tuottaminen, liikunnan ilon näkeminen sekä asiakkaiden edistyminen ja heidän onnistumisensa omissa tavoitteissaan olivat tärkeitä työhyvinvointia vahvistavia tekijöitä.

”Ja tiedostaa, että saa liikkumaan ihmiset, jotka ei ehkä oo ennen liikkunut. On se sit liikuntaneuvonnan tai jumppien kautta. Sinne tulee eläkeläisiä, jotka ei oo ennen liikkunut. Sit kun ne innostuu, et täähän on tosi kivaa, kyl se on mun mielestä merkityksellistä.” YH14.10

Lisäksi asiakkailta saatu palaute ohjaustunneista, ohjaajan kannustavasta ja iloisesta tavasta toimia, oli useille haastateltavista merkityksellistä.

”.../... aina tuo hymyn huulille, kun asiakkaat kiittää ja tykkää. ”Sä oot ihana jumppaaja, ihana, jatketaan ens viikolla.” Se on niin ihanaa, siis se on tosi kiva. Siitä saa semmosta positiivista ja tietää, että tekee oikein ja osaa neuvoa oikein ja on samalla aaltopituudella. Osaa lukee niitä asiakkaita ja ihmisiä. Tää on kuin ois kotona.” YH28.3

Oma hyvinvointi ja palautuminen. Omasta hyvinvoinnista huolehdittiin sekä työpäivän aikana että vapaa-ajalla. Työpäivän aikana se toteutui tauottamalla työtä ja huolehtimalla ruokailusta. Yhtenä työhyvinvointia lisäävänä tekijänä nousi työntekijän oma fyysinen kunto, josta haastateltavat kertoivat huolehtivansa vapaa-ajalla. *”No hyvinvointia lisääviä tekijöitä on iha ehattomasti se tällanen omasta kunnosta ja kehosta huolehtimine ja rauhoittumine aina välillä.../...” YH30.18* Osa koki saavansa riittävästi liikuntaa työpäivän aikana erityisesti päivinä, jolloin ohjattavia ryhmiä oli useita. Aineistosta nousikin esille, että oman työhyvinvoinnin näkökulmasta oli tärkeää osata myös palautua vapaa-ajalla fyysisen työn vastapainona. Vapaa-ajalla haastateltavat huolehtivat monin eri tavoin palautumisestaan muun muassa säännöllisellä elämänrytmillä, riittävällä unella, ravitsemuksella sekä mielekkäällä vapaa-ajan tekemisellä.

Työtä sujuvoittavat tavat ja oma asenne. Liikunnanohjaustyötä tekeville oli monia tapoja suunnitella, järjestää ja sujuvoittaa omaa arjen työtä. Osa kertoi tekevänsä aktiivista ajankäytön suunnittelua, työtehtävien priorisointia sekä tarvittaessa työn rajaamista. *”Sitten rohkeasti laittaa jotakin asioita syrjään, että kaikki ei oo just sen hetken asioita eikä just akuutteja asioita” (YH1.16).* Osa haastateltavista nosti esille myös oman positiivisen asenteen työtä kohtaan. Itsensä kannustaminen, mutta toisaalta myös armollisuus, olivat keinoja lisätä työhyvinvointia.

Liikunnanohjaustyön psykologisten perustarpeiden täyttymisen tarkastelu

Liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvoinnin kokemuksista nousi useita tekijöitä, jotka vahvistivat psykologisten perustarpeiden täyttymistä. *Autonomiaan* liittyviä työhyvinvoinnin kokemuksia olivat omien arvojen mukainen työ, mielekkäinä ja tärkeinä koetut työtehtävät, joissa pystyi hyödyntämään omia vahvuuksia ja käyttämään omaa harkintaa työn tavoitteiden saavuttamiseksi. Tärkeinä työtehtävinä koettiin erityisesti asiakastyö, jossa pystyi edistämään kuntalaisten hyvinvointia liikunnan avulla. Työntekijöillä oli vahva tahto tehdä asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden mukaisia palveluita.

Itsemääräämisteorian *kompetenssiin* koskevat työhyvinvoinnin kokemukset liittyivät liikunnanohjaustyötä tekevien onnistumiseen työssä ja mahdollisuuteen omaan ammatilliseen kehitykseen. Onnistuminen työssä kuvattiin riittävänä osaamisena työtehtäviin nähden sekä saavutetuilla tuloksilla, jotka ilmenivät erityisesti asiakkaiden onnistumisina. Oma fyysinen kunto ja hyvä terveys vahvistivat kokemusta työssä onnistumisesta. Mahdollisesti esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinsairaudet saattoivat rajoittaa työn tekemistä sillä tavalla, jonka työntekijä itse koki laadukkaaksi ohjaamiseksi. Lisäksi työnantajalta ja asiakkailta saatu kannustava ja positiivinen palaute vahvisti kompetenssia. Kompetenssin täyttymistä saattoi heikentää rajoittuneet kehittymisen mahdollisuudet sekä kokemus, että työntekijän osaamista ei hyödynnetty parhaalla mahdollisella tavalla.

Kolmas itsemääräämisteorian ulottuvuus *yhteenkuuluvuus* tulkittiin liittyvän haastateltujen puheeseen työyhteisön ihmis-suhteista, suhteista työkalvereihin, esihenkilöön ja asiakkaisiin. Työyhteisössä rakentui sekä ammatillisia että ystävyyssuhteita. Työyhteisö toimi myös tukiverkkona, jossa voi turvallisesti käsitellä haastaviakin asiakastilanteita. Yhteisöllisyyden kokemusta vahvistivat työhyvinvointiakin tukeneet arjen yhteiset hetket. Aineistosta nousut ja työhyvinvointia vahvistanut kokemus arvostuksesta ja luottamuksesta sekä maininnat niiden puutteesta yhdistettiin myös yhteenkuuluvuuteen liittyviksi. Osa haastateltavista kaipasi enemmän yhteistä aikaa kollegoiden ja työyhteisön kanssa. Osa nosti esiin myös haasteelliset vuorovaikutussuhteet työyhteisössä, jotka heikensivät yhteenkuuluvuuden tunnetta.

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella pienissä ja keskisuurissa kunnissa liikunnanohjaustyötä tekevien kokemuksia työhyvinvointia vahvistavista tekijöistä sekä tarkastella näitä kokemuksia itsemääräämisteorian psykologisten perustarpeiden näkökulmasta (Deci & Ryan 2000). Liikunnanohjaustyötä tekevät kuvasivat työhyvinvointia vahvistaviksi tekijöiksi sosiaaliset suhteet niin työyhteisössä kuin asiakkaiden kanssa, työn organisointi ja johtaminen, toimiva työympäristö ja välineet, työn mielekkyyden ja merkityksellisyyden kokemus, työntekijän oma hyvinvointi ja työstä palautuminen sekä oma asenne ja keinot, joilla voi sujuvoittaa omaa työtänsä. Itsemääräämisteorian psykologisten perustarpeiden pohjalta tarkasteltuna työstä ja työyhteisöstä tunnistettiin useita tekijöitä, jotka voivat vahvistaa pienissä ja keskisuurissa kunnissa liikunnanohjaustyötä tekevien psykologisten perustarpeiden täyttymistä.

Tutkimuksessamme havaitut kuntien liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvointia vahvistavat tekijät ovat samansuuntaisia kuin aiemmissa tutkimuksissa esille tulleet tekijät (esim. Laine 2013; Manka & Manka 2016). Liikunnanohjaustyötä te-

kevien työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä tunnistettiin organisaatioon, johtamiseen, työhön ja työympäristöön, työyhteisöön sekä työntekijään itseensä kohdistuvia tekijöitä. Näiden lisäksi työhyvinvointia vahvistavana tekijänä tunnistettiin asiakkaat, kuntalaiset, joille kunnassa tuotetaan liikuntapalveluita. Asiakkaat vahvistivat työntekijän sosiaalisia suhteita sekä työn merkityksellisyys ja onnistumisen kokemusta. Asiakkaiden rooli työhyvinvointia vahvistavana tekijänä on noussut myös Lipposen ja kumppanien (2017) tutkimuksessa, jossa he tarkastelivat liikunnanopettajien työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Opettajat kokivat onnistumisen tunteita tilanteissa, jotka liittyivät oppilaisiin ja heidän onnistumisiinsa, aivan kuten tässäkin tutkimuksessa, onnistumisen kokemukset yhdistyivät liikunnanohjauksen asiakastilanteisiin ja asiakkaiden onnistumisiin.

Itsemääräämisteorian viitekehyksestä tarkasteltuna asiakkailla voi myös olla vahvistava rooli psykologisen perustarpeiden täyttymisessä. Liikunnanohjaustyötä tekevät kokivat työnsä merkitykselliseksi saadessaan auttaa asiakkaita heidän hyvinvointinsa edistämisessä. Merkityksellisyydellä tarkoitetaan, että työntekijä kokee työnsä tarkoituksellisenä, ja sillä on tunnearvoa työntekijälleen (Steger ym. 2012). Merkityksellisyyskokemus voi vahvistaa työntekijän autonomian kokemusta.

Toisaalta asiakkaiden onnistuminen heidän omissa tavoitteissaan voi tukea kompetenssin täyttymistä. Lisäksi asiakkaiden kohtaaminen ja sosiaaliset suhteet saattoivat vahvistaa liikunnanohjaustyötä tekevien yhteenkuuluvuuden kokemusta. Olafsenin ja Decin (2020) mukaan työn sosiaalinen ympäristö, johon kuuluvat niin kollegat kuin esihenkilöt, luovat työympäristön, joka edistää työntekijöiden motivaatiota, suorituskykyä sekä hyvinvointia. Battaglio ja hänen kollegansa (2022) ovat nostaneet esille, että erityisesti kuntasektorilla yhteenkuuluvuutta voidaan kokea työkavereiden ja esihenkilöiden lisäksi asiakkaiden toimesta, kuten tässä tutkimuksessa oli tunnistettavissa.

Yhtenä työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä on tunnistettu työntekijän oma terveys ja toimintakyky (esim. Laine 2013). Liikunnanohjaustyötä tekeville oli useita keinoja, joilla he pystyivät ylläpitämään ja kehittämään omaa hyvinvointiaan ja fyysistä kuntoaan. Kunnissa liikunnanohjaustyötä tekevien työ on fyysistä työtä, jossa fyysinen kunto ja oma terveys voivat näkyä työn tekemisessä työtä rajoittavina tekijöinä. Liikunnanohjaustyötä tekevät voivat päivän aikana liikkua useita tunteja ohjatessaan ryhmiä, ja mahdolliset omat rajoitukset, esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinsairaudet, voivat vaikuttaa työntekeymiseen.

Lipposen ja hänen kollegoidensa (2022) liikunnanopettajiin kohdistuneessa tutkimuksessa fyysiset ongelmat eivät saaneet työntekijää vaihtamaan työtään, sillä työ kuvasti työntekijän identiteettiä. Tässä tutkimuksessa voidaan nähdä työn kuvastavan liikunnanohjaustyötä tekevien identiteettiä, ja näin fyysisen toimintakyvyn rajoitukset voivat haastaa ammatti-identiteetin ja onnistumisen kokemuksen. Työntekijä voi joutua ristiaallokkoon omien työntekeymiseen liittyvien odotusten ja oman fyysisen toimintakyvyn välillä. Fyysisen toimintakyvyn rajoitukset voivat näin myös heikentää kompetenssin täyttymisen kokemusta.

Ammatillinen kehittyminen (Rigby & Ryan 2018, 139) ja työn yhdistyminen sisäisiin tavoitteisiin ja toiveisiin (Olafsen & Deci 2020) lisäävät kompetenssin täyttymistä (Rigby & Ryan 2018, 139). Liikunnanohjaustyötä tekeville nämä yhdistyivät asiakkaiden auttamiseen, heidän onnistumisiin-

sa ja saatuun palautteeseen sekä myös itsensä kehittämiseen. Työntekijällä voi olla tarve haastaa omaa osaamistaan ja kokea osaamisen kehittymisen tunnetta (Rigby & Ryan 2018, 139). Liikunnanohjaustyötä tekeville omaa osaamisen kehittymistä tuki mahdollisuus vaikuttaa työhön ja työn monipuolisuus, mutta erityisesti pienellä paikkakunnalla ammatillinen kehittyminen voi myös rajautua työn organisoinnista johtuvista tekijöistä.

Asiakkaiden lisäksi yhteenkuuluvuuden kokemusta liikunnanohjaustyötä tekeville vahvisti työyhteisön sosiaaliset suhteet, arvostus ja luottamus sekä mahdollisuus olla omansa osana työyhteisöä. Työyhteisössä yhteenkuuluvuuden kokemuksen täyttymistä tukee työntekijän kokemus kunnioitus ja arvostus muilta työntekijöiltä, myös johdolta (Rigby & Ryan 2018). Erityisesti toiset liikunnanohjaustyötä tekevät mahdollistivat ammatillisen kehittymisen, oman työn kehittämisen sekä haasteellisten asiakastilanteiden käsittelyn.

Piirton ja kumppaneiden (2022) tutkimuksen mukaan työkaaverit, jotka jakavat yhteisen ymmärryksen toimintaympäristöstä, mahdollistavat tuen saamisen myös hankalissa tilanteissa, mikä tukee henkistä pärjäämistä ja ammatillista kehittymistä. Osa haastatelluista liikunnanohjaustyötä tekevista työskenteleli yksin ilman ammatillista yhteenkuuluvuutta, jolloin heiltä saattoi puuttua ammatillisen kehittymisen tuki. Yhteenkuuluvuuden täyttymistä vahvistivat kuitenkin yhteiset hetket lähi-työyhteisön muiden ammattiryhmien edustajien kanssa.

Itsemääräämisteorian perustarpeiden täyttymisen kokemuksessa on yksilöllisiä eroja (Olafsen & Deci 2020). Tarpeiden täyttymiseen vaikuttaa sosiaalisen työympäristön lisäksi oma asenne sekä miten yksilö itse tulkitsee ympäristöään (Coxen ym. 2021). Myös tässä tutkimuksessa työntekijöiden yksilölliset kokemukset työhyvinvointia vahvistavista tekijöistä vaihtelivat. Esimerkiksi toiset kokivat yhteenkuuluvuutta moniammatillisessa työyhteisössä, vaikka työyhteisössä ei ollut ammatillista vertaistukea. Kun taas toisille tilanne näyttäytyi yksintekemisenä, mikä saattoi heikentää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Näihin kokemuksiin saattoivat vaikuttaa aiemmat työhyvinvointia vahvistaneet tai haastaneet tunnekokemukset, jotka voivat olla konteksti- ja tilannesidonnaisia.

Tämä tutkimus ei menetelmällisesti oikeuta yleistyksen, mutta tulokset ovat omiaan herättämään laajempaa keskustelua kunnissa liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvoinnin ylläpitämisestä, kehittämisestä ja psykologisten perustarpeiden täyttymisestä kuntien liikunnanohjaustyötä tekevien työssä. Tulokset tuovat uutta ja mielenkiintoista tietoa kuntien liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvoinnista ja sitä määrittävistä tekijöistä. Tutkimuksen tuloksia voi myös pohtia muissa työkontesteissa, joissa työtä tehdään yksin ja joissa oman alan ammatillinen vertaisyhteisö on pieni tai sitä ei ole.

Laadullisessa tutkimuksessa on kyse tulkinnasta. Tämän tutkimuksen tulkintojen luotettavuutta pyrittiin parantamaan kuvaamalla mahdollisimman tarkasti aineistoanalyysin vaiheet. Myös kolmen tutkijan yhteiset keskustelut ja tehtyjen tulkintojen tarkistaminen analyysivaiheessa palaamalla alkuperäiseen aineistoon vahvisti tulkintojen yhtenäisyyttä. Aineistonkeruu tapahtui teemahaastatteluin, jonka haasteena voi olla haastateluaineistojen tasalaatuisuuden takaaminen (Patton 1990). Tasalaatuisuutta pyrittiin vahvistamaan siten, että kaksi haastattelijaa toteuttivat kaksi ensimmäistä haastattelua yhdessä, minkä jälkeen haastattelurunkoon tehtiin vielä pieniä muotoiluja ja tarkennuksia. Myös seuraavien haastatteluiden välillä haastattelijat keskustelivat ja peilasivat kokemuksiaan ja havaintojaan yhtenäistään näin toimintatapoja.

Itsemäärämisteorian psykologiset perustarpeet antavat teoreettisen jäsenyyden ymmärtää tutkimuksessa havaittujen työhyvinvointia vahvistavien tekijöiden merkitystä liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvoinnissa. Kunnissa liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvointia voidaan käytännössä vahvistaa tukemalla tutkimuksessa tunnistettuja työhyvinvointia vahvistavia tekijöitä, jotka välittyvät psykologisten perustarpeiden täyttymisen kautta työhyvinvoinnin kokemukseksi. Autonomiaa voidaan vahvistaa määrittelemällä työnkuva selkeästi, jolloin työntekijälle luodaan mahdollisuuksia tehdä itsenäisiä päätöksiä ja tehdä itselle merkityksellisiä työtehtäviä. Työnkuvan määrittelyn avulla voidaan vahvistaa myös kompetenssin täyttymisen kokemusta, jolloin työntekijä voi toimia omalla vahvuusalueellaan saaden onnistumisen kokemuksia tekemisistään. Kompetenssin täyttymisen kokemuksesta on syytä huomioida työntekijän toimintakyvyn rajoitukset työelämän eri vaiheissa ja erityisesti ikääntymisen mahdollisesti tuomat haasteet. Yhteenkuuluvuuden kokemusta voidaan vahvistaa laatimalla työn tavoitteita yhdessä ja suunnittelemalla yhdessä työyhteisön yhteisiä kohtaamisia sekä työtehtäviin että vapaamuotoiseen yhdessäoloon liittyen.

Työsuojelurahasto on osallistunut tutkimuksen rahoittamiseen.

LÄHTEET

- Ala-Vähälä, T., Farin, V., Karinharju, K., Kuusiluoma, R.-K., Peltonen, N., Piittisjärvi, T., Roitto, R., Saarela, T., Saari, A., Samsten, R. & Sipilä, V.** 2021. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2022:3.
- Bakker, A. B. & Demerouti, E.** 2007. The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology* 22 (3), 309-328.
- Battaglio, R. P., Belle, N. & Cantarelli, P.** 2022. Self-determination theory goes public: Experimental evidence on the causal relationship between psychological needs and job satisfaction. *Public Management Review* 24 (9), 1411-1428.
- Coxen, L., Van der Vaart, L., Van den Broeck, A. & Rothmann, S.** 2021. Basic psychological needs in the work context: A systematic literature review of diary studies. *Frontiers in Psychology* 12. doi:10.3389/fpsyg.2021.698526, 20.3.2023.
- Day, A., Crown, S. N. & Ivany, M.** 2017. Organisational change and employee burnout: The moderating effects of support and job control. *Safety Science* 100, 4-12.
- Deci, E. L., Olafsen, A. H. & Ryan, R. M.** 2017. Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior* 4, 19-43.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M.** 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227-268.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F. & Schaufeli, W. B.** 2001. The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology* 86 (3), 499-512.
- Fernet, C., Austin, S. & Vallerand, R. J.** 2012. The effects of work motivation on employee exhaustion and commitment: An extension of the JD-R model. *Work & Stress* 26 (3), 213-229.
- Hakanen, J. & Kalttinen, J.** 2020. Työn imu - parasta hyvinvointia työssä. Työpoliittinen aikauskirja 63 (2), 41-56.
- Harmokivi-Saloranta, P. & Laitinen-Väänänen, S.** 2022. YHDESSÄ-hanke kuntien liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvoinnin asiassa. Liikunnan ammattilainen 3, 36.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H.** 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hynynen, S. T. & Hankonen, N.** 2015. Autonomiaa tukien aktiivisemmaksi? Itsemäärämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämisessä. *Kasvatus* 46 (5), 473-487.
- Karasek Jr, R. A.** 1979. Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly* 24, 285-308.
- Keva.** 2023. Julkisen alan työhyvinvointi vuonna 2022. Kevan tutkimuksia 1/2023.
- Laine, P.** 2013. Työhyvinvoinnin kehittäminen. Hyvän kehittämisen reunaehtoja tutkimassa. Turun yliopisto. *Annales Universitatis Turkuensis* 372. Väitöskirja.
- Laine, P., Lindberg, M. & Silvennoinen, H.** 2016. Työhyvinvoinnista tarvitaan väestötason seurantatietoa -Työhyvinvoinnin käsite ja mittaamisen problematisointia ja kehittelyä. *Hallinnon Tutkimus* 35 (4), 287-303.
- Lipponen, H., Hirvensalo, M. & Ilmanen, K.** 2017. Arvostus, yhteisöllisyys ja oppilaiden tukeminen ammatissa pitkään työskennelleiden liikunnanopettajien kokeman työhyvinvoinnin ytimessä. *Liikunta & Tiede* 54 (2-3), 99-105.
- Lipponen, H., Hirvensalo, M. & Salin, K.** 2022. Older physical education teachers' wellbeing at work and its challenges. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (21). doi:10.3390/ijerph192114250, 15.3.2023.
- Manka, M.-L. & Manka, M.** 2016. Työhyvinvointi. Helsinki: Talentum Pro.
- Mäkinieniemi, J.-P., Bordi, L., Heikkilä-Tammi, K., Seppänen, S. & Laine, N.** 2014. Psykososiaalisiin kuormitus- ja voimavaratekijöihin liittyvä työhyvinvointitutkimus Suomessa 2010-2013. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2014:18.
- Olafsen, A. H. & Deci, E. L.** 2020. Self-determination theory and its relation to organizations. *Oxford Research Encyclopedia, Psychology*. DOI:10.1093/acrefore/9780190236557.013.112, 20.3.2023.
- Olafsen, A. H., Niemiec, C. P., Halvari, H., Deci, E. L. & Williams, G. C.** 2017. On the dark side of work: A longitudinal analysis using self-determination theory. *European Journal of Work and Organizational Psychology* 26 (2), 275-285.
- Patton, M. Q.** 1990. Qualitative evaluation and research methods. 2. painos. Newbury Park, CA: Sage.
- Peruspalvelujen arviointi.** 2017. Liikuntapalvelujen järjestämisen henkilöstö. <https://www.patio.fi/web/pepa-2017-valtakunnallinen/jarjestamisen-henkiloesurssit>, 20.1.2023.
- Piirto, J., Nokelainen, P. & Pylväs, L.** 2022. Asiantuntijatyöntekijöiden kokemissa psykologisten perustarpeiden täyttymisestä työhyvinvoinnin ja työssäsuoriutumisen näkökulmasta. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja* 24 (2), 28-43.
- Puusa, A. & Juuti, P. (toim.).** 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja mentelmät. Tallinna: Gaudeamus.
- Rigby, C. S. & Ryan, R. M.** 2018. Self-determination theory in human resource development: New directions and practical considerations. *Advances in Developing Human Resources* 20 (2), 133-147.
- Riikonen, K., Hakamäki, P. & Ståhl, T.** 2018. Kuntien vahvuudet ja haasteet liikunnan edistämisessä 2016. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti* 8/2018.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L.** 2017. Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: The Guilford Press.
- Slemp, G. R., Kern, M. L., Patrick, K. J. & Ryan, R. M.** 2018. Leader autonomy support in the workplace: A meta-analytic review. *Motivation and Emotion* 42 (5), 706-724.
- Steger, M. F., Dik, B. J. & Duffy, R. D.** 2012. Measuring meaningful work: The work and meaning inventory (WAMI). *Journal of Career Assessment* 20 (3), 322-337.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A.** 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Työterveyslaitos.** Kunta- ja hyvinvointialan henkilöstön seuranta tutkimus (FPS). <https://www.ttl.fi/tutkimus/hankeet/kunta-ja-hyvinvointialan-henkiloston-seuranta tutkimus-fps>, 30.3.2023.
- Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C. H. & Rosen, C. C.** 2016. A review of self-determination theory's basic psychological needs at work. *Journal of Management* 42 (5), 1195-1229.
- Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H. & Lens, W.** 2008. Explaining the relationships between job characteristics, burnout, and engagement: The role of basic psychological need satisfaction. *Work & Stress* 22 (3), 277-294.
- Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H., Soenens, B. & Lens, W.** 2010. Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of the Work-related Basic Need Satisfaction scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 83 (4), 981-1002.
- Van der Burgt, S. M., Nauta, K., Kusurkar, R. A. & Peerdeman, S. M.** 2020. A qualitative study on factors influencing the situational and contextual motivation of medical specialists. *International Journal of Medical Education* 11, 111-119.



KUNTOTESTAUS- PÄIVÄT

18.–19.4.2024 | Jyväskylän yliopisto

Kuntotestaus kestävyysvalmennuksessa ja näyttöön perustuva kestävyysvalmennus

Kuntotestauspäiviä vietetään 18.–19.4.2024 Jyväskylän yliopistossa. Tapahtumassa käsitellään tavoitteellisten kilpakuntoilijoiden ja urheilijoiden kestävyysominaisuuksien testaamista. Tule keskustelemaan ja kuulemaan tutkitusta tiedosta alan vuosittaiseen verkostotapahtumaan!

Kuntotestauspäivien jälkeen pidetään 20.4. kaikille avoin ja maksuton valmennuksen ekstrapäivä, jonka aiheena on näyttöön perustuva kestävyysvalmennus. Muista varata paikkasi myös ekstrapäivään.

Tapahtumissa ovat mukana Suomen kovimmat kestävyysden testaamisen ja näyttöön perustuvan kestävyysvalmennuksen asiantuntijat. Tervetuloa mukaan!



**Kestävyysurheilijoiden
testaus Suomessa –
kuinka kaikki alkoikaan?**

Heikki Rusko
emeritusprofessori
Jyväskylän yliopisto



**Kestävyysuorituskykyyn
vaikuttavat tekijät**

Jussi Mikkola
LitM, urheilufysiologian
asiantuntija
Huippu-urheilun instituutti KIHU

**Myös
valmennuksen
ekstrapäivä
20.4.**



**Fickistä Wagneriin –
VO2max:n kokonaismalli
rajoitusten ja
harjoitusvaikutusten
analysoinnissa**

Juha Peltonen, LitT, dosentti
Helsingin urheilulääkäriasema,
Urheilulääketieteen säätiö sr,
Helsingin yliopisto

**Nähdään
Jyväskylässä!**



**Tutustu Kuntotestauspäivien
ohjelmaan ja ilmoittaudu
mukaan viimeistään 27.3.2024.
lts.fi/tapahtumat/ktp24**

Tilaa Liikunta & Tiede



*Tuoreinta tutkimusta.
Punnittuja puheenvuoroja.
Luotettavaa tietoa liikunnasta ja urheilusta
viidesti vuodessa.*

Vuosikerta 55 euroa, kestotilaus 50 euroa/vuosi. Liito ry:n jäsenet: 25 euroa/vuosi

Liity LTS:n jäseneksi

Jäsenmaksu 45 euroa/vuosi, opiskelijat 20 euroa/vuosi.

Jäsenyys sisältää Liikunta & Tiede -lehden vuosikerran.

Alennuksia tapahtumien osallistumismaksuista sekä julkaisuista.

Sähköinen LTS-infokirje.



www.lts.fi