Urheilua, liikuntaa ja liikkumista: mitä, missä, milloin – ja miksi?

Tämä teemanumero rakentaa kuvaa liikkumisesta ja sen merkityksistä nuorten elämässä, samoin kuin näihin asioihin paneutuvasta tutkimuksesta. Liikkuminen on käsite, jolla erityisesti yhteiskuntatieteellisessä liikuntatutkimuksessa on haluttu korvata tai yhdistää liikunnan ja urheilun käsitteistöt ja ilmiöt silloin, kun analyyttinen eronteko esimerkiksi liikunnan harrastamisen, (kilpa)urheilijuuden, lajisääntöihin perustuvan liikuntalajiajattelun, luontoseikkailutoiminnan tai omaehtoisen höntsäilyn välillä on ollut hankalaa. Liikkuminen nuorten elämässä on kuitenkin niin suuri yhteiskunnallinen, pedagoginen ja ohjauksellinen sekä harrastuksiin, elämänkulkuihin ja elämänotteisiin liittyvä asia ja puheenaihe, että sen puristaminen yhteen suomalaisen journaalin teemanumeroon on lopulta ollut ”mission impossible”. Kun liikkumisen tarkastelua laajennetaan liikunnan harrastamisen ja/tai urheilijuuden ulkopuolelle, nuorten elämismaailmoista voi tunnistaa hyvin monenlaisia liikkumisen muotoja ja käytäntöjä, asenteita, motivaatioita, tiloja, yhteisöjä ja merkityksenantoja. Liikkumisen tutkimista monikerroksistaa myös jatkuva uusien liikuntalajien synty: perinteisten ”kesä- ja talvilajien” rinnalle ja suosiossa monesti ohikin ovat nousseet sellaiset uutuudet kuin esimerkiksi gravel-pyöräily, crossfit ja pehmomiekkailu.

Kategorisointivaikeuksien ohessa yksi aikalaisliikuntatutkimusta ristiriitauttava piirre sisältyy siihen kiinnittyviin episteemisten otteiden, lähtökohta-asetelmienja yhteiskuntatieteellisten tiedonintressien yhteensovittamisen kysymyksiin. Yhtäältä esimerkiksi nuorten kilpaurheilua on syytä tarkastella kriittisesti pohtien (esimerkiksi) sen pakottavaa, rankkaavaa ja kehojen yltiöpäiseen kontrolliin liittyvää logiikkaa. Kilpailemisen rationaliteetissa voittoja ei synny ilman hävinneitä, ”eliittiurheilua” ei ole ilman eliittiin ylettymättömien ja siinä pärjäämättömien kategorioita, ja erilaiset valiotasot ovat osoitus siitä, että ei-valioitakin on varsin paljon. Toisaalta taas liikunnalla on niin kiistattomia ja selkeästi osoitettuja terveysvaikutuksia, että sen tuomitseminen yksioikoisesti eriarvoisia ja eriarvoistavia kyvykkyyskategorioita identiteetti- ja itsekäsitysseurauksineen luovaksi pahaksi olisi varsin yksisilmäistä. Lukuisien tutkimusten mukaan nuorten fyysinen aktiivisuus on tärkeää myös heidän psyykkiselle ja kognitiiviselle hyvinvoinnilleen, ja etenkin vapaa-ajalla tapahtuvalla liikunnalla on todettu olevan yhteys nuorten hyvään mielenterveyteen.

Yksi kiinnostava aikalaisliikunnan piirre on jatkuvasti yleistyvä ja monipuolistuva henkilökohtaisen tason liikuntateknologia ja siihen sisältyvät uudenlaiset suorittamisen kontrolloinnin muodot. Digitalisaation imperatiiveihin kasvaneet nuoret ovat taitavia ja ennakkoluulottomia digiteknologisten välineiden ja sovellusten kanssa, ja GPS-seuranta, wattipolkimet, urheilukellot, älysormukset ja sykevyöt ovatkin osoitus siitä, että muukin liikkuminen kuin tavoitteellinen (kilpa)urheilu mitattavine suorituksineen alkaa olla monenlaisen määrällisen kontrollin ja arvioinnin kohteena. Liikuntateknologian avulla lasketaan sykkeitä, kehollisia tehoja, askeleita, kilometrejä ja kaloreita sekä tarkastellaan niiden suhdetta liikuntasuositus-kulttuurin myötä tiedostetuiksi tulleisiin tavoitteisiin. Teknologian kanssa mittelöstä onkin tullut yksi liikkumiseen kiinnittyvä kilpailemisen muoto.

Kaikenlaisen liikkumisen omaseuranta ja kehon tapahtumien tarkkailu voivat merkitä suorituskeskeisyyden merkityksen kasvamista myös osana omaehtoista vapaa-ajan liikkumista. Liikuntateknologian markkinat ovat laajat: on yleistä ja lajikohtaista teknologiaa sekä uudella tavalla pelillistettyä liikuntaa, lisäksi puhutaan puettavasta ja kaikkiallisesta sekä itsensä mittaamiseen suostuttelevasta teknologiasta. Liikkujien kytkeytyminen teknologisiin brändeihin tuottaa paitsi itsen mittaamisen ympärille kehkeytyvää ja ”vakavoituvaa” liikkumista, myös erilaisia liikkujaidentiteettejä ja brändiyhteisöjä. Tapahtumien tallentaminen ja analyysi ovat yksi osoitus liikkumiseen liitetystä eksplisiittisestä elämäntavallisesta ulottuvuudesta. Urheilu- ja liikuntateknologia on tässä mielessä hyvin eri asia kuin esimerkiksi vammaisille liikkujille ja paraurheilijoille kehitetyt apuvälineet.

Kun keskustellaan liikkumisesta, keskustellaan monista muistakin asioista. Liikkumiseen liittyvien tutkimusten ja yhteiskunnallisen keskustelun moraaliset rivivälit ovat itsessään kiinnostavia tarkasteltavia, koska niihin kiteytyy paljon kansallista, nationalistista, hallinnallista, pedagogista ja taloudellista diskurssivarantoa. Nuorten kohdalla siihen kytkeytyy myös kasvatuksellisuus: sovinnaisella tavalla liikkuvan tai liikuntaa harrastavan nuoren uskotaan pysyvän poissa monesta arveluttavana pidetystä pahanteosta tai ylenmääräisestä laiskuudesta ja vetelyydestä – ei vain fyysisen terveyden näkökulmasta vaan laajemminkin, elämänotteellisesti ja ”kunnollisesti”. Esimerkiksi tämän numeron isävalmentajien urheiluorientaatioita tarkastelevassa **Tytti Soinin** ja kumppaneiden artikkelissa juniorijalkapalloilusta tulee hyvin esiin tällainen liikunnan ja yleisen kunnollisuuden yhdistävä aikuisasenne lähes yhtä merkitykselliseną argumenttina kuin urheilumenestyksen kautta tavoiteltu henkilökohtainen kunnia. Kun suomalaisten lasten ja nuorten suosituin kesäliikuntamuoto on jalkapallo, joka on myös urheiluseuroissa harrastetuista lajeista suosituin, voisi kuvitella, että erityisesti sen parissa olisi tilaa myös nuorista itsestään kumpuavalle liikunnalliselle toimijuudelle. Näin ei kuitenkaan aina näytä olevan.

Harrastamisen ja hyvinvoinnin näkökulmasta tarkasteltuna liikkuminen on myös nuoren ihmisen oikeus. Itselle mieluisaksi koetun liikuntaharrastuksen pariin pääseminen onkin kirjailtu auki erilaisiin nuorten oikeuksia listaaviin ohjaaviin ja strategisiin asiakirjoihin. Usein liikkuminen otetaan nuoruuteen itsestään selvästi kytkeytyvänä asiana, vaikka todellisuudessa sen edellyttämät keholliset kykyisyydet vaihtelevat paljon. Huippuunsa viritetyt lajivoittajakehot ovat liikunnallisesti hyvin kaukana vammaistutkimuksessa esitellystä nuoruudesta, jossa kehon ainoa liikunnallinen kyky voi olla esimerkiksi kyky liikuttaa toista kättä. **Susan Erikssonin** vammaisten nuorten liikkumisesta kertova analyysi herättääkin meitä avartamaan käsityksiämme siitä, mitä kaikkea liikunta ylipäänsä voi olla, mitä sen tulee olla ja miten se tulee ymmärtää. Ymmärrystämme siitä, mitä nuorten liikunnallisuus on, ohjaa kuitenkin edelleen ableismiksi teoretisoitu yhteiskunnallinen valta: diskursiivinen kehonormatiivisuus ja kehollisen kyvykkyyden oletus. Liikuntamotivaatioita tutkittaessa onkin usein havaittu, että nuoria liikuttavat sellaiset asiat kuin autonomia, kyvykkyys, yhteenkuuluvuus, liikunnallinen minäpystyvyys, ”timmi” keho ja ryhmään kuulumisen kokemukset. Tästä syystä vammaisten nuorten mahdollisuudet liikuntaan on syytä nostaa korkealle tutkimuskohteiden tärkeyksiä listattaessa.

Vuonna 2015 voimaan tulleen liikuntalain mukaan kuntien tulee edistää eri väestöryhmien mahdollisuutta liikkua ja harrastaa liikuntaa. Laki ei erottele erilaisia nuorisoryhmiä toisistaan eikä tee kategorisia eroja myöskään liikkumisen tapojen välille. Sen lähtökohdiksi

on määritelty tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, terveet elämäntavat, monikulttuurisuus ja ympäristön kunnioittaminen sekä kestävä kehitys. Myös muunlaiset estävät tekijät kuin fyysiset vammat haastavatkin pohtimaan liikunnallisen tekemisen konkreettisia mahdollisuuksia. **Hanne Mailasen** tutkimukseen perustuva artikkeli tuo esiin monenlaisia yhteisiin liikuntaharrastuksiin osallistumisen esteitä: rahan puutteen, pitkät välimatkat tai monenlaisten materiaalisten tai mentaalisten elämänongelmien kasautumisen olosuhteissa, joissa liikunnan harrastaminen ei ole päällimmäinen intressi. Hänen tutkimuksensa havainnollistaa myös liikuntaharrastusten hyvinvointia ja sosiaalista integraatiota edistävää voimaa sekä niihin osallistumisen tukemisen tärkeyttä.

Liikuntalain sisällöt ovat edelleen ajankohtaisia, mikä näkyy useammassakin tämän numeron artikkelissa. **Anni Reuterin** ja **Pekka Kaunismaan** analyysi tarttuu liikunnan tematiikkaan integraationäkökulmasta tarkastelemalla sen merkitystä Suomessa asuvien monikielisten nuorten mahdollisuuksissa päästä osaksi liikuntatoiminnassa usein syntyvää yhteisyyttä ja teemanumeromme tekstejä eksplisiittisesti ja implisiittisesti halkovaa kokonaishyvinvoinnin kokemusta. Analyysi osallistuu tutkimuskeskusteluun siitä, miten maahanmuuttajataustaiset nuoret raportoivat liikkumisen esteistä huomattavasti enemmän kuin suomalaissyntyiset ikätoverinsa eivätkä koe liikunnan olevan heille hyödyllistä tai tarpeellista.

Tämän teemalehden artikkeleissa nuorten liikkumista tarkastellaan sekä perinteisten (jalkapallo)kenttien että joidenkin niille vaihtoehtoisten liikunnallisten toiminnallisuuksien kautta. Tekstien tiedonintressit ja kannat liikkumiseen nuorten elämässä ovat kuitenkin monella tavalla varsin kriittisiä ja pyrkivät kääntämään katsetta nuorten toimijuuden ja oikeuksien kutistumiseen urheilutoiminnassa, samoin kuin erilaisiin marginaaleihin asetettujen nuorten asemaan liikunnallisen elämäntavan ja/tai liikuntayhteisöjen piiriin pääsemisessä. Teksteissä kuitenkin myös haetaan parempaa ja esitetään keinoja siihen pääsemiseksi. Teemalehtemme tekstien voikin katsoa keskustelevan keskenään varsin kompaktilla tavalla. Esimerkiksi Tytti Soinin ja kumppaneiden artikkelissa keskeinen aineisto on tuotettu tutkimukseen osallistuneiden isävalmentajien kanssa ja **Tuula Airan** väitöskirjan antia esittelevä lektio tuo hyvin esiin isien merkitystä nuorten liikuntasuhteen rakentumisessa. **Maarit Marttilan** sekä **Mikko Salasuon** ja **Minna Rauaksen** puheenvuoroissa puolestaan rakennetaan nykyistä parempaa, motivoidumpaa, laaja-alaisempaa ja eettisesti kestävämpää lasten ja nuorten urheilun, liikunnan ja liikkumisen tulevaisuuskuvaa. Marttilan pohdintaa voi lukea puheenvuorona keskustelussa, joka kumpuaa tarpeesta määritellä liikuntaa ja sen tiloja ajankohtaisin nuorilähtöisin tavoin ja Salasuon ja Rauaksen tarkastelua lasten ja nuorten oikeuksien sekä pedagogisen etiikankin näkökulmista. Molemmat puheenvuorot kurkottavat tulevaisuuteen, ja niiden keskiöissä on enemmän nuorten kokonaisvaltainen hyvinvointi kuin esimerkiksi erilaisista ideologioista kumpuava urheilumenestys.

Päivi Armila ja **Terhi Halonen**
Teemanumeron vastaavat toimittajat