

Liikuntakulttuurin käsitteitä tiedetoimittajille

Tiedetoimittaja (FT, LitL) Arto Tiihonen

Liikuntakulttuurin käsitteitä tiedetoimittajille

Sisällys:

1. Johdatukseksi	3
2. Liikuntakulttuurin käsitepuu: liikunta- ja urheilukäsitteiden luokitteluyritys.....	5
3. Käsiteselityksiä tiedetoimittajille.....	28
4. Miksi liikuntakulttuurissa tarvitaan uusia käsitteitä?.....	48
Teoksessa käytetyt lähteet.....	53

Kiitokset Suomen Tiedetoimittajain liitto ry:lle apurahasta, joka mahdollisti tämän materiaalin tuottamisen.

1. Johdatukseksi

Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat jatkuvasti ja niiden sisällöt ymmärretään eri käyttöyhteyksissä eri tavoin. On lähes mahdotonta esittää yhtä ainoaa (tieto)sanakirja- tai wikipediatulkintaa yksinkertaisimmastakaan liikuntakulttuurin käsitteestä.

Esimerkiksi liikunta on käsitteenä hankala monestakin syystä. Monet ajattelevat sen kattavan kaiken liikkumisen ja urheilun, toiset taas rajaavat sen harrastustyyppiseen liikuntaan jättäen arkisen liikkumisen sen ulkopuolelle. Eräät taas eivät katso urheilun kuuluvan liikunnan käsitteen alle lainkaan, kun toiset pitävät kaikkea urheilua liikuntana.

Liikuntakäsitettä ei myöskään löydy samanlaisena käsitteenä mistään muusta kielestä tai kulttuurista kuin Suomesta. Liikunta -alkuisia tai -loppuisia yhdyssanoja on satoja, mutta silti sillä ei voi kuvata liikkumista niin, että se tarkoittaisi liikunnan harjoittamista vain liikuntamerkityksessä. Liikkuahan voi autolla tai vaikka lentokoneella, mutta sillä ei ole liikunnan kanssa juuri mitään tekemistä. Verbimuotona pitäisi kaiken lisäksi olla minä liikunnan, sinä liikunnat, hän liikuntaa...

Käsitetarkastelun voi periaatteessa toteuttaa kahdella tapaa eli käsitelähtöisesti tai käsitejärjestelmälähtöisesti. Ensin mainitussa tavassa selitetään sanakirjamaisesti, mitä kukin käsite tarkoittaa. Käsitteet voi tällöin sijoittaa vaikkapa aakkosjärjestykseen. Toinen vaihtoehto on määrittellä ensin käsitejärjestelmä ja selittää käsitteet suhteessa toisiinsa.

Tässä julkaisussa on käytetty jälkimmäistä tapaa, koska muuten eri käsitteiden päällekkäisyydet, käsitteiden käyttöyhteydet ja sijainti käsitteiden kokonaisuudessa olisivat jääneet liian epämääräisiksi. Tällaista käsitejärjestelmää tai -luokittelua ei ole aiemmin tällaisessa muodossa tehty, joten tähän julkaisuun on jouduttu sellainen rakentamaan. Taustana on kuitenkin laaja liikuntakulttuurin ja -politiikan käsitetarkastelu, jonka pohjalta on voitu ponnistaa tähänkin työhön (Tiihonen 2014: http://www.liikuntaneuvosto.fi/julkaisut/valtion_liikuntaneuvoston_julkaisusarja/liikuntakulttuurin_kasitte_et_muuttuvat_ja_muuttavat.622.news).

Esimerkki kuvanee hyvin tarkastelutapojen eroja. Wikipediassa ”terveysliikunnalla tarkoitetaan kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jolla on terveyttä edistäviä tai ylläpitäviä vaikutuksia ilman intensiiviseen urheiluun liittyviä riskejä. Terveysliikunta jakautuu arkiliikuntaan ja kuntoliikuntaan”. Määritelmästä näkee, että se on tehty terveysliikuntakäsitteen ehdoilla mahdollisimman kattavaksi määritelmäksi, joka imaisee muut käsitteet ja käytännöt sisäänsä. Tarkempi ja ristiriidattomampi selitys olisi ollutkin: ”terveysliikunta on liikuntaa, jolla on terveyttä edistäviä tai ylläpitäviä vaikutuksia”.

Tässä julkaisussa haluttiin kuitenkin avata käsitteitä suhteessa toisiinsa ja suhteessa käsitehistoriaan. Terveysliikunta onkin tässä yksi liikuntakäsitteen alakäsitteistä, joista muut ovat arkiliikunta, kuntoliikunta, harrasteliikunta ja erityisliikunta – osin myös koululiikunta. Terveysliikunnan käsitettä edelsivät käsitteinä (sairauksia) ennalta ehkäisevä liikunta ja terveyttä edistävä liikunta, jonka jälkeen aika pitkän välivaiheen jälkeen siirryttiin käyttämään terveysliikunnan käsitettä, joka saattaa tulevaisuudessa muuttua hyvinvointia edistäväksi liikunnaksi ja ehkä joskus jopa hyvinvointiliikunnaksi.

On selvää, että terveysliikunnan käsite tällä tavoin ajateltuna ja asemoituna on erilainen, vaikka se edelleen on liikuntaa, jolla on ”terveyttä edistäviä tai ylläpitäviä vaikutuksia”. Tämän lyhyen ja napakan selityksen lisäksi tai sijasta tämä julkaisu tarjoaa näkymän liikuntakulttuurin käsitteiden erilaisiin luokittelutapoihin, niiden monenlaisiin käyttöyhteyksiin ja uusien käsitteiden tarpeeseen. Tärkeimmät käsitteet on myös selitetty ja sijoitettu osaksi muiden käsitteiden joukkoa. Tiedetoimittajien tarpeita on yritetty ottaa huomioon julkaisun eri osissa.

Lukuohjeeksi

Julkaisun ensimmäinen luku *Liikuntakulttuurin käsitepuu: liikunta- ja urheilukäsitteiden luokitteluyritys* on nimensä mukaisesti luokitteluyritys, jonka tarkoituksena on valottaa varsinkin liikunta- ja urheilukäsitteiden ja niiden alakäsitteiden suhdetta toisiinsa.

Julkisessa keskustelussa liikunta ja urheilu esiintyvät tänä päivänä epämääräisesti eikä niitä ole määritelty sen paremmin tieteessä kuin hallinnossakaan. Urheilulajien kautta päästään käsiksi myös suureen osaan liikuntaa. Liikuntahan on useimmiten urheilulajien harjoittamista.

Mutta mitä tarkoittaa liikuntamuoto ja miten rakentuu kokonaisuus, jossa mukana ovat sekä liikunnan että urheilun alakäsitteet, kuten kuntoliikunta tai huippu-urheilu? Liikuntakulttuurin käsitepuusta löytyvät ne kaikki omilta paikoiltaan joko rungosta, oksilta tai juurista.

Toisessa luvussa *Käsiteselityksiä tiedetoimittajille* avataan liikuntakulttuurin tärkeimmät käsitteet mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Ne avataan osana koko käsitejärjestelmää, niiden synonyymit tai rinnakkaiskäsitteet käydään läpi ja pohditaan käsitteen vahvuuksia ja heikkouksia. Tiedetoimittajille annetaan myös joitakin vinkkejä kyseisen käsitteen käytöstä.

Kolmannessa luvussa *Miksi liikuntakulttuurissa tarvitaan uusia käsitteitä?* johdatetaan lukija pohtimaan laajemmin liikuntakulttuurin ja itse asiassa koko yhteiskunnan muutossuuntia ja niiden suhdetta käyttämiimme käsitteisiin. Mukaan vedetään tutkimuksen, asiantuntijoiden, strategioiden, ajankohtaisten kysymysten ja tulevaisuuden muutosten näkökulmat liikuntakulttuurissa tarvittaviin käsitteisiin. Luku on linkitetty laajempaan julkaisuun aiheesta ja lähteiden kautta pääsee tutustumaan laajemminkin käsitteistä käytyihin keskusteluihin.

Tiedetoimittajille

Tiedetoimittajat toimivat eri tieteenalojen, monenlaisten medioiden ja kirjavien yleisöjen välissä sanansaattajina ja käsitteiden tulkitsijoina. Tehtävä on usein vaativa, sillä erityistieteiden käsitteet eivät välttämättä tule ymmärretyiksi akateemisen maailman ulkopuolella. Tässä työssä on pyritty ymmärtämään tuo tiedetoimittajan asema siten, että liikuntakulttuurin käsitteet on yritetty tulkita toimittajien tarpeita ajatellen.

Liikuntasosiologian tutkijana olisin jäsentänyt liikuntakulttuurin ilmiöt erilaisin käsittein kuin julkisuudessa, hallinnossa tai politiikassa on tapana - myös toisin kuin tässä julkaisussa. Tiedetoimittajana ymmärrän, että todellisuudesta täytyy käyttää käsitteitä, joita erilaiset yleisöt voivat ymmärtää. Joskus tutkimuksen tuottamat käsitteet lyövät itsensä läpi myös arjen käytännöissä, mutta aika usein toimivan käsitteen taustalla on jokin muu lähde kuin tutkimus.

Toivon, että tästä liikuntakulttuurin käsiteselvityksestä on hyötyä tiedetoimittajille, vaikka lukemattomia käsitteitä jäi tämän julkaisun ulkopuolellekin. Uskon kuitenkin, että aika iso osa käsiteperheistä tulee jollakin tavalla käsitellyksi tässäkin julkaisussa.

Liikuntakulttuurin käsitehistoria osoittaa vakuuttavasti, että eilen tuntemattomat käsitteet voivat olla nyt kaikkien huulilla ja aikanaan tutut käsitteet voidaan nopeastikin korvata uusilla. Niitä odotellessa: käsitteellisiä lukuhetkiä liikuntakulttuurin parissa!

Vantaalla, 12.2.2015

Arto Tiihonen

2. Liikuntakulttuurin käsitepuu: liikunta- ja urheilukäsitteiden luokitteluyritys

Liikuntakulttuurin käsitteiden etymologiaa ja et(i)ologiaa

”Liikuntakulttuurin käsitteet tulee jalkauttaa”, on tavoitteena tärkeä, koska vain kaikille ymmärrettävien käsitteiden avulla voidaan tehdä yhteistyötä ja kehittää suomalaista liikuntakulttuuria. Lauseeseen kiteytyy myös sanojen etymologiaa eli sanojen alkuperän tutkimusta. Käsitteiden viittaa käteen ja jalkauttaminen taas kohdistaa ajattelun tämän päivän urheilutermein ilmaistuna ”alaraajaan”.

Raajojen ja ylä- tai alavartalon käyttäminen vammojen kohdetta osoittamaan on erikoinen ilmiö, koska yleensä urheilu- tai lääketieteilijät pyrkivät nostamaan termien tarkkuustasoa (vrt. Suni et al 2014, 30-32). Joskus lienee kuitenkin tarkoituksenmukaista puhua julkisuuteen vain ylävartalosta, kun kyse on selvästi vaikkapa solisluun murtumasta tai vatsaan, selkään tai kylkeen tulleesta vammasta.

Termin käytön etiologian – syy-seuraussuhteen – takana lienee tuossa tapauksessa se, ettei vastustajille haluta antaa liian tarkkaa kuvaa vammojen laadusta etteivät nämä siitä hyötyisi. Periaatteessa tähtipelaajan loukkaantuminen voisi vaikuttaa jopa pörssiyhtiönä operoivan seuran osakekurssiin. Ehkä kyse on kuitenkin kyseisen ammattikunnan slangiin pesiytyneestä käestä outoine munineen.

Liikuntakulttuurissa tarvittavilla käsitteillä on omat etymologiansa ja etiologiansa, mutta myös etologiansa eli liikuntakulttuurin oma kehitys. Etologioiden kiinnostus luonnonvalintaan ei tietenkään yksi yhteen sovellu liikuntakulttuuriin, joka on nimensäkin puolesta ihmisten viljelemää aluetta.

Etologioiden suosima lajien luokittelu on kuitenkin myös liikuntakulttuurissa toimiva tapa järjestää käsitteitä jonkinlaisiin systeemiin hierarkioihin. Tässä onkin vaativana tehtävänäni järjestää liikuntakulttuurin käsitteet luokkiin, joiden avulla voimme ymmärtää eri käsitteiden välisiä suhteita toisiinsa.

Tarkoitus ei ole kirjoittaa uutta teosta ”Lajien synnystä”, koska Juha Kanerva ja Vesa Tikander (2012) ovat sellaisen urheilulajien osalta vastikään kirjoittaneet. Liikuntamuotojen osalta vastaavaa teosta ei liene tehty, mutta sekään ei ole tässä tarkoitus. Tavoitteena on rakentaa ymmärrettävä luokitus yleisimmistä liikuntakulttuurin käsitteistä tähän päivään.

Mikä on urheilua ja mikä liikuntaa: urheilulajit liikuntamuotoina, urheiluna ja liikuntana

Aloitetaan kahdesta tutuimmasta yleiskäsitteestä eli liikunnasta ja urheilusta. Yleensä niiden ero määritellään niin, että melkein kaikki urheilu on liikuntaa, mutta läheskään kaikki liikunta ei ole urheilua. Erottava tekijä on yksinkertaisimmillaan ilmaisten kilpailussa, joka luonnehtii kaikkea urheilua, mutta ei läheskään kaikkea liikuntaa. Näin on ratkaistu yksi ongelma, mutta samalla on saatu aikaiseksi muita.

Liikunta ei kattavuudestaan huolimatta pidä sisällään kaikkea liikkumista, vaan liikuntatermin sisään on rakennettu ajatus liikuntaharrastuksesta tai jonkin liikuntalajin harjoittamisesta. Ihan mikä tahansa liikkuminen ei ole liikuntaa – sitä varten on kehitetty termit fyysinen aktiivisuus tai liikunta-aktiivisuus.

Ja jos ihan tarkkoja ollaan, niin nuokaan käsitteet eivät taida tavoittaa sitä, mitä nykyään haetaan paikallaanolon vastakohtakäsitteeksi. Mutta ei mennä tässä asiassa tämän pidemmälle, koska asiantuntijakaan eivät ole riittävästi paikallaanolon terminologiaa pohtineet (vrt. Suni et al 2014, 30-32).

Liikunta- ja urheilutermejä yhdistää kuitenkin se, että useimmiten ihmiset liikkueessaan harjoittavat jotakin liikuntamuotoa tai urheilulajia – urheillessaan aina jälkimmäistä. Yleiskäsitteiden alimmalla tasolla voidaan siis nähdä käsitteet liikuntamuoto ja urheilulaji.

Kuulostaa yksinkertaiselta. Kanervan ja Tikanderin (2012) kirjassa Urheilulajien synty on esitetty melko kattavasti urheilulajien kirjo. Ilman luokittelua ja käsitteellistämistä eivät urheilulajienkaan evoluution esittelijät selviä, sillä jo käsite ”urheilulaji” on varsin hankala. Kirjoittajat eivät noudatakaan kirjassaan kansainvälisen olympiakomitean käsittehierarkiaa, mutta eivät pyri luomaan sille omaakaan vastinetta. He pitäytyvät käyttämään termejä urheilulaji ja urheilumuoto joustavasti.

Jos oikein ymmärsin, niin urheilumuoto (sport) tarkoittaa esimerkiksi yleisurheilua, kun esimerkiksi seiväshyppy olisi urheilulaji (event). Lajiryhmä (discipline) tarkoittaisi esimerkiksi hyppy-, heitto-, ja juoksulajeja, joissa puhutaan vielä erikseen pikamatkoista, keskipitkistä ja pitkistä matkoista sekä aitamatkoista. Toki yleisurheiluun kuuluvat vielä moniottelut, kävelyt ja viestit, joissa kaikissa on urheilulajeja, joissa jaetaan mitalit ja pisteet. Usein kuulee käytettävän myös jakoa sprintti- tai räjähtävän voimantuoton lajeihin, voimalajeihin ja kestävyyslajeihin sen mukaan, mitä fyysisiä ominaisuuksia laji vaatii.

Mainittakoon, että yleisurheilun käsitejärjestelmä ja luokittelu on helpoimmasta päästä – miettikääpä vaikka pohjoismaisten hiihtolajien alle syntyneitä ekosysteemiä ja lajirunsautta. Kanerva ja Tikander päätyvät käyttämään seuraavaa 47 nimen listaa urheilulajeista, vaikka niiden alle tietysti mahtuu lukematon määrä yksittäisiä urheilulajeja, kuten esimerkiksi yleisurheilun, hiihto- tai ampumaurheilun alle kuuluu. Selvempää olisi ollutkin käyttää urheilumuotoa kuvaamaan näitä useita eri urheilulajeja sisältäviä kokonaisuuksia.

Kirjan julkaisemisen tienoilla ajankohtaisena olleen Charles Darwinin Lajien synty –teoksen paine lienee vaikuttanut kirjoittajiin eivätkä he voineet välttää kiusausta käyttää teoksen nimenä ja luokitteluperusteena urheilulajien syntyä. Tällaisetkin asiat siis voivat vaikuttaa käsitteiden käyttöön, joka on aina inhimillistä ja kontekstisidonnaista toimintaa. Kirjasta löytyvät tarkat kuvaukset yksittäisistä urheilulajeista, joita ei kuitenkaan tässä kannata kerrata, koska lista on pitkä, koko ajan kasvava ja monille melko tuttu.

Kuriositeettina toki sanottakoon, että jos käsitelmäärittely urheilun ja liikunnan kesken on joskus vaikeaa, niin aikamoisia kiistoja saadaan siitäkin, mikä on urheilua ja mikä ei. Kaikkia urheilulajejahan ei ole hyväksytty mukaan ”urheiluperheeseen” ja esimerkiksi julkisten avustusten piiriin, vaikka käsitteellisesti ja käytännössäkin ne ovat selvästi urheilulajeja. Monet konservatiivisimmista urheilun seuraajista eivät hyväksyisi monia uusia olympiaurheilulajejakaan urheiluun kuuluviksi.

Liikuntalajin sijasta käytetään aika yleisesti termiä liikuntamuoto. Tavallaan se kuvaakin hyvin sitä, miten esimerkiksi kävely tai pyöräily on urheilulajin lisäksi liikuntamuoto tai toisinpäin. Läheinen ilmaisu olisi liikkumistapa, mutta jos oikein hiuksia halkoo, niin kävelyssä voisi erottaa pelkän paikasta toiseen siirtymisen liikkumiseksi tai liikkumistavaksi, kun esimerkiksi kuntoilu- tai ulkoilutarkoituksessa kävelystä tulisi liikuntamuoto ja kilpailu- tai harjoitusmielessä kävely olisi sitten urheilulaji tai liikuntalaji esimerkiksi silloin, kun kävelyn avulla harjoitellaan jotakin toista liikunta- tai urheilulajia varten esimerkiksi kestävyysominaisuuksia.

Jako liikunnan ja urheilun välillä on osin veteen piirretty, mutta selvästikin on niin, että jotkut urheilulajit tai –muodot sopivat paremmin liikunnaksi kuin jotkut toiset. Liikunnalla tarkoitetaan tässä nyt sitä, että urheilulajia voi harrastaa lähes kuka tahansa tai että sitä myös harrastetaan liikuntana eikä vain urheiluna.

Ymmärrän, että tällainen jaottelu saa laji-ihmiset yleensä raivoihinsa, koska periaatteessa melkein mikä tahansa urheilulaji soveltuu liikunnaksi. Jos näin ei kuitenkaan ole käynyt, niin joitakin esteitä tälle täytyy olla.

Seuraavassa on lähtökohtana Kanervan ja Tikanderin urheilulajilista, jonka vieressä on arvioituna, onko urheilulaji/ liikuntamuoto myös liikuntaa? Lähtökohtana on siis se, että kaikki urheilulajit ovat myös liikuntamuotoja, mutta ovatko ne myös liikuntaa sanan liikuntakulttuurisessa ja –poliittisessa mielessä on tässä arvioitavana.

Taulukko: Onko urheilulaji- ja/tai liikuntamuoto myös liikuntaa?

Urheilulaji/ Liikuntamuoto	Liikunta	Urheilu
Amerikkalainen jalkapallo		1
Ampumahiihto		1
Ampumaurheilu		1
Baseball		1
Curling		1
Golf	1	1
Hiihtourheilu	1	1
Jalkapallo	1	1
Jousiammunta		1
Judo		1
Jääkiekko		1
Jääpallo		1
Karate		1
Keilailu	1	1
Kelkkailu		1
Koripallo	1	1
Kriketti		1
Käsipallo		1
Lentopallo	1	1
Luistelu	1	1
Lumilautailu	1	1
Maahockey		1
Melonta	1	1
Miekkailu		1
Moottoriurheilu		1
Nykyaikainen viisiottelu		1
Nyrkkeily	1	1
Paini		1
Painonnosto	1	1
Pesäpallo	1	1
Purjehdus	1	1
Pyöräily	1	1
Pöytätennis	1	1

Ratsastus		1
Rugby		1
Salibandy	1	1
Soutu	1	1
Squash	1	1
Sulkapallo	1	1
Suunnistus	1	1
Taekwondo		1
Tennis	1	1
Triathlon	1	1
Uintiurheilu	1	1
Vesipallo		1
Voimistelu	1	1
Yleisurheilu	1	1
Yhteensä	25	47

Listan perusteella näyttää siltä, että noin puolet urheilulajeista olisivat nyky-Suomessa myös liikuntamuotoja, joita harrastetaan pientä piiriä laajemmin eli ne olisivat myös liikuntaa. Tässä ei siis arvioitu sitä, voidaanko urheilulajia pitää sinänsä liikuntana. Jos ihmiset harrastaisivat vaikkapa nykyaikaista viisiottelua laajasti, niin se olisi varmasti liikuntaa – ja varsin hyvää sellaista. Itse näkisin melkein kaikilla urheilulajeilla olevan potentiaalia kasvaa myös merkittäväksi liikunnaksi mutta jokin lajissa, sen harrastajissa, järjestöihmissä tai suomalaisessa liikunta- ja urheilupolitiikassa on estänyt niitä kasvamasta tai muuttumasta laajemmin harrastetuksi liikunnaksi.

Edellinen jakolinja kuvastaa eräällä tavalla erinomaisesti sitä liikuntapoliittista railoa, joka repeää liikunnan puolustajien ja urheilun kannattajien väliin melkein aina kun julkisuudessa tai politiikan kentillä asia nousee keskustelun aiheeksi. Kummatkin osapuolet ovat kiihkeitä puolustaessaan omaa näkökantaansa – usein omien henkilökohtaisten kokemusten kautta ryyditettynä – ja vastustaessaan toista. Käytännössä ja käsitteellisestikin rajalinjan veto on äärimmäisen vaikeaa – se on siis poliittista sekä sen hyvässä että huonossa mielessä.

Kun urheilulajilähtöinen käsitelmääritys tuotti tulokseksi kaksi ongelmaa eli sen, että edes urheilulajien kautta ei ole helppo päästä käsiksi käytäntöihin. Urheilulajien synty –teoksessakin jouduttiin ryhmittelemään yksittäisiä urheilulajeja urheilulajiryhmiksi käsittelyn helpottamiseksi. Toisaalta urheilulajien (tai siis lajiryhmien) kautta voitiin toki jakaa jossakin määrin uskottavasti urheilulajit urheilun ja liikuntaan, mutta ei päästy konkreettisesti käsiksi ainakaan yleisimpiin liikuntamuotoihin.

Urheilu, urheilulajit ja –lajiryhmät näkyvät teoksessa hyvin, mutta liikunta ja liikuntamuodot eivät paljastuneet Kanervan ja Tikanderin sisältöjaottelun kautta läpinäkyvästi. Kirjassa käsitellään myös yksittäiset urheilulajit, joten kirjasta löytyisivät myös monien liikuntamuotojen urheilullisten muotojen syntyhistoriat. Tässä on kuitenkin tavoitteena käsitteellistää liikunta ja urheilu, urheilulajit ja liikuntamuodot, jolloin urheilulajien kautta etenemisen rinnalle täytyy rakentaa toinen etenemismuoto.

Mikä on liikuntaa: liikuntamuodot urheilulajeina ja liikuntana

Urheilulajikäsitteen rinnakkaiskäsitteenä voi pitää liikuntamuotoa. Ne ovat usein myös lähes sama asia: kävely, pyöräily, hiihto, juoksu ja uinti, jotka ovat yleisimpiä liikuntamuotoja ovat urheilulajeina ja liikuntamuotoina samankaltaisia, vaikka harva meistä osaakaan kaikkia hiihto- tai uintimuotoja täydellisesti – melko suosittua sauvakävelyä ei myöskään löydy urheilulajilistasta.

Muita suosittuja liikuntamuotoja, jotka eivät ole urheilulajeja, löytyy ryhmäliikunnasta eli voimistelullisista ja esittävästä liikuntamuodoista. Silti aika monissa niissäkin järjestetään kilpailuja ja harjoitellaan ankarasti. Aerobic oli alunperin kuntoliikuntamuoto, mutta nyt aerobicissakin kilpaillaan kahden eri liiton ja urheilumuodon alla, vaikka itse urheilulaji on tavallaan sama. Uusia tanssillisia liikuntamuotoja ja urheilulajeja syntyy lähes vuosittain. Usein ensin kehitetään liikuntamuoto, jonka jälkeen siitä rakennetaan myös urheilulaji. Esimerkiksi kilpailumuotonakin varsin suosittu cheerleading oli tietysti alunperin nimensä mukaisesti katsomossa suoritettavaa kannustusta yleensä pallopelijoukkueille.

Golf ja frisbeegolf ovat esimerkkejä hyvistä liikuntamuodoista, joiden pohjalla ja motiivina on kilpailu. Liikunnallisestihan kyse on enimmäkseen kävelystä ellei reikien välejä ajella autolla. Petanque, kyykkä ja vaikkapa mölkky ovat esimerkkejä liikunnasta, joissa liikkuminen ei ole kovin keskeistä. Ne ovatkin itse asiassa enemmän kilpailuja tai kisailuja eli urheilua.

Liikuntamuotojen kautta tarkasteltuna liikunnan ja urheilun jakolinjan määrittely muuttui hiukan selkeämmäksi, vaikka ”puhtaita” liikuntamuotoja ei juuri löydykään. Ja jos löytyy, niin todennäköistä on, että niistäkin tulee pian urheilulajeja. Skeittaus, lumilautailu, naisvoimistelu, trampoliinihyppely, parkour, geokätkeily jne.jne. ovat liikuntamuotoja, joista on tullut tai tulee myös kilpailu- ja urheilulajeja.

Liikuntakulttuurin evoluutio kulkee siis kumpaankin suuntaan urheilulajeista liikuntamuotoihin ja päinvastoin. Päällekkäisyyksiltä ei voi välttyä eikä lajityyppien erottamista voi perustella silläkään, etteivätkö ne kykenisi hedelmöittymään keskenään. Päinvastoin ristipölytys urheilulajin ja liikuntamuodon välillä on jatkuvaa ja vilkasta.

On selvää, että jotkut liikuntamuodot ovat tänä päivänä suosittuja ja selvää on sekin, että tämä suositummuus on historiallisesti ja kulttuurisesti muuntuva. Tässä ei ole edes käsitelty pallopelejä tai muita joukkueurheiluja liikuntamuotoina, vaikka ne niitä mitä suurimmassa määrin ovatkin.

Yksinkertaiselta voi tuntua menettely, jossa kysytään ihmisiltä itseltään, miten he määrittelevät liikunnan. Näin kyselyissä tehdäänkin. Ongelmaton ei tämäkään tapa tietysti ole. Jos jotkut esimerkiksi luokittelevat pallopelit liikunnaksi ja jotkut toiset eivät, niin millä perusteella päättäjät sitten tukevat kyseisiä liikuntamuotoja? Tässä onkin yksi syy, miksi käsitteistä tulisi keskustella enemmän.

Liikunnan määrittelemisen suosituimpien liikuntamuotojen kautta on ollut yksi tapa lähestyä asiaa varsinkin liikuntapolitiisessa kontekstissa. Tällöin liikunnan tuki on kohdistettu sellaisiin hankkeisiin, joilla on voitu edistää väestön suurimman osan liikuntaa. Lenkipolut, uimahallit, hiihtoladut, lähiliikuntapaikat ja monikäyttöiset urheilupaikat ovat tällöin tulleet tuetuiksi. Vastaavasti on listattu hankkeita, jotka ovat ensisijaisesti huippu-urheilutarkoituksia varten, kuten hyppymäet, isot jääareenat, olympiastadion tai pelkästään huippujalkapalloon tarkoitettut stadionit.

Selvää lienee onkin jo tässä vaiheessa se, ettei liikunnan ja urheilun käsitteiden kautta voida yksiselitteisesti antaa ohjeita siihen, miten liikuntapolitiikkaa pitäisi suunnata. Selvyyden vuoksi olisi suotavaa, että

puhuttaisiin myös urheilupolitiikasta silloin, kun tuetaan pääasiassa vain urheilua ja varsinkin huippu-urheilua.

Suosituimpien liikuntamuotojen kautta asiaa lähestyttäessä on kuitenkin mahdollista päivittää myös ne urheilulajit, jotka ovat enemmän liikuntaa kuin jotkut toiset urheilulajit. Tämä lista on kuitenkin yllättävän nopeastikin muuntuva. Esimerkiksi 1980-luvulla suosituksi noussut sähly ja myöhemmin salibandy oli pitkään julkisen tuen ulkopuolella, koska sillä ei ollut historiaa sen enempää liikuntamuotona kuin urheilulajinakaan. Silti kulttuurievoluutio – eli erittäin aktiiviset ihmiset järjestöineen - teki siitä yhden suosituimmista liikuntamuodoista ja urheilulajeista hyvin lyhyessä ajassa.

Toisen asteen käsitteytälöitä: urheilulajit urheilun ja liikunnan eri alakäsitteiden pohjana

Käsitetarkastelujen lähtökohtana olivat edellä urheilulajit ja liikuntamuodot, koska niitä käytännössä ihmiset harjoittavat liikkeessään ja urheillessaan. Kuten selvisi, kovin helppoa ei ole luokitella edes urheilulajeja yksinkertaisesti. Vielä haasteellisempaa on määritellä, mikä urheilulaji on liikuntaa ja mikä ei. Liikuntamuotoja tarkastellen päästiin pidemmälle käsitteymmärryksessä, vaikka käytännöllisiä ongelmia sekään tarkastelu ei ratkonut mitenkään täydellisesti. Tärkeää on kuitenkin katsoa liikuntakulttuurin käsitteitä myös tästä laji- ja muotonäkökulmasta, koska niitä ihmiset käyttävät liikkeessään ja urheillessaan ja ne ovat kuitenkin aivan konkreettisia tapoja liikkua ja urheilla.

Liikuntakulttuurin tai –politiikan edistämiseen eivät kuitenkaan ole pitkään aikaan riittäneet pelkät lajipohjaiset määritelmät, joiden perusteella voitaisiin edistää ja tukea esimerkiksi kävelyä tai jalkapalloa. Monista eri syistä liikkumista ja urheilemista onkin käsitteellistetty varsin kirjavilla tavoilla. Näiden taustana ovat olleet niin tutkijat ja eri tieteenalat kuin käytännön toimijat, hallinto ja politiikka, mediaa unohtamatta. Tässä ei ole syytä mennä kovin syvälle näihin liikuntakulttuurisiin ja -poliittisiin käsitetarkasteluihin ja niiden todella moninaisiin taustoihin, koska niistä on kirjoitettu runsaasti toisessa teoksessa (vrt. Tiihonen 2014).

Lähtökohdaksi voidaan ottaa tuossa em. käsitetarkastelussa ehdotettu luokittelu, jonka tavoitteena oli identifioida liikuntalajia valmistelleelle työryhmälle tärkeimmät liikkujia- ja urheilijaryhmät heidän pääasiallisesti harrastamansa liikkumis- tai urheilemistavan mukaisesti. Ajatuksena oli, että näin liikunta- ja urheilupolitiikan avulla voitaisiin nykyistä paremmin kohdentaa erilaisia toimenpiteitä koko väestön liikunnan ja urheilemisen tukemiseksi.

Perinteisestihän valtiollisessa liikuntapolitiikassa on tuettu koko väestön liikuntaa ja erityisesti lasten ja nuorten liikuntaa sekä tietysti urheilua ja erikseen huippu-urheilua. Myös terveys- ja erityisliikunta ja vapaa kansalaistoiminta ovat olleet tärkeitä tuen kohteita. Käytetyt käsitteet ovat kuitenkin muokkautuneet ikään kuin eri teoriaperinteistä käsin eikä niillä ole haettukaan kokonaiskuvaa koko väestön liikuntakäyttäytymisestä tai –tarpeista.

Taustalla ovat olleet mm. järjestöjen ja kuntien tarpeet, koska käytännössä juuri urheiluseurat ja kuntien liikuntatoimet ovat toteuttaneet ja myös suurelta osin resursoineet liikunta- ja urheilutoiminnan unohtamatta tietysti perheitä ja yksityissektoria. Liikuntatieteilijöiden ja –politiikkojen tai erilaisten aatesuuntien ja yhteiskuntapoliittisten tavoitteiden vaikutus näkyy tietysti myös selvästi liikuntapolitiikassa käytetyissä käsitteissä (vrt. Pirnes & Tiihonen 2011 ja 2010).

Tärkeää onkin ymmärtää, missä käyttöyhteydessä eri käsitteitä käytetään. Kun tässä yritetään rakentaa jonkinlaista systemaattista käsitteistöä lähtien kipuamaan ruohonjuuritasolta eli urheilulajeista ja liikuntamuodoista kohti käsitteellisesti abstraktimpia tasoja niin on luontevaa verrata näitä liikunnan ja

urheilun harrastajia kuvaamaan tarkoitettuja käsitteitä urheilulajeihin Kanervan ja Tikanderin jaottelun pohjalta. Tässä on siis huomattava, että liikuntamuodot on määritelty juuri em. teoksen pohjalta eikä tässä edellä määritellysti niiden liikunnallisen merkityksen pohjalta. Tämä tarkoittaa siis mm. sitä, että kävelyä ei tuossa listassa ole, vaan se on osa yleisurheilua. Tarkoituksena tässä ei olekaan esittää konkreettista listaa eri käsitteiden alle sopivista lajeista, vaan yleiskatsaus siitä, miten nämä käsitteet ovat suhteessa toisiinsa.

Taulukko: Ovatko urheilulajit myös urheilun eri lajeja? (selitykset sivuilla 38-44)

Urheilulaji/ Liikuntamuoto	Urheilu	Junioriurheilu	Kilpaurheilu	Huippu-urheilu	Aikuisurheilu
Yhteensä	47	42	45	40	28

Urheilua on eri syistä ollut tarpeen luokitella erilaisiksi ”urheiluiksi”. Taulukossa on esitetty yksi jaottelu. Luvut kertovat, että 47:sta urheilulajista kaikki voidaan laskea urheiluksi, mutta ihan jokaista urheilulajia ei voi tällä hetkellä Suomessa pitää joko huippu-, kilpa-, juniori- tai aikuis(veteraani)urheiluna. Syynä voi olla se, ettei kyseistä urheilulajin tasoa voida pitää huippu-urheilukategoriaan kuuluvana tai että lajia harrastetaan vähän tai ei lainkaan esimerkiksi junioritasolla. Baseball ja kelkkailu ovat esimerkkejä urheilulajeista, joita ei voitane pitää muuna kuin urheiluna Suomessa.

Tämä tarkastelu voi näyttää turhalta, mutta sen ideana on näyttää, miten vaikea on piirtää viiva vaikkapa tukipolitiikassa junioriurheilun ja kilpaurheilun väliin tai kilpa- ja huippu-urheilun väliin. Tosin tämän avulla on myös mahdollista sanoa, että 47:stä urheilulajista seitsemän ei näyttäisi olevan huippu-urheilua tällä hetkellä. Jos käytetään urheilulajien harrastajamääriä tai menestystä kriteereinä, niin taulukko muuttaisi muotoaan, mutta tällöin haastavaksi tulee määritellä esimerkiksi tiettyihin avustuksiin riittävä harrastajamäärä tai menestyksen taso.

Urheilulajeista suuri osa sisältää liikkumista, mutta läheskään kaikkia ei voi määritellä liikunnaksi. Ne voivat kuitenkin olla kuntoliikuntaa tai harrasteliikuntaa olematta liikuntaa, jos liikunta määritellään laajojen väestöryhmien harrastamaksi liikunnaksi. Liikuntapoliittisessa kontekstissa näin on tehtävä tai muuten melkein kaikki urheilu ja liikkuminen olisi määriteltävä liikunnaksi. Tässä on siis määritelty jotkut lajit esimerkiksi kuntoliikunnaksi, koska ne faktisesti sopivat kuntoiluun ja jotkut näin tekevätkin, mutta kyseistä urheilulajia ei kuitenkaan yleisesti mielletä liikunnaksi, vaan urheiluksi. Tällaisia urheilulajejahan ovat esimerkiksi jääkiekko ja –pallo tai monet kamppailu-urheilumuodot.

Harrasteliikunnan määritelmässä korostuu pelillisuus ja kisailumentaliteetti, vaikka harrastajat eivät valmentaudu systemaattisesti eivätkä osallistu kuin puulaakityyppisiin tai tapahtumaluonteisiin kilpailuihin. Nuorisokulttuurissa, mutta myös aikuisurheilussa on yhä enemmän tämän tyyppistä liikunnan harrastamista.

Arkiliikunnaksi määrittyi tässä vain pyöräily ja hiihto, koska kävely ja juoksu oli luokiteltu yleisurheiluksi. Arkiliikuntaa niistä on varsinkin (sauva)kävely. Arkiliikuntaa ovat tietysti kaikki hyötyliikunnan tai oikeastaan kaikki arkiset liikkumisen muodot. Ne eivät tietenkään ole urheilulajeja, joita osa erityisliikunnan tai terveysliikunnan muodoista ovat, vaikka niidenkin pääasiallinen sisältö on jotakin muuta kuin urheilulajien harjoittamista.

Taulukko: Urheilulajit liikunnan eri muotoina (selitykset sivuilla 28-38).

Urheilulaji/ Liikuntamuoto	Liikunta	Arki- liikunta	Kunto- liikunta	Harraste- liikunta	Terveys- liikunta	Erityis- liikunta
Yhteensä	25	2	39	42	13	22

Edellisestä taulukosta näkee hyvin, että harraste- ja kuntoliikunnankin pohja on vahvasti urheilulajeissa. Myös erityisliikunnan ja osin myös terveysliikunnan kohdalla osa urheilulajeista sopii käsitteiden sisään. Sen sijaan arkiliikunta on pääosin jotakin ihan muuta kuin urheilulajien harjoittamista.

Tämän tarkastelun pontimena oli konkretisoida joskus aika abstrakteiksi jääviä urheilun ja liikunnan käsitteitä. Vaikka tämä on varsin suuntaa-antava ja ristiriitoja herättävä tapa määritellä liikunnan ja urheilun rajoja, niin usein keskustelu, jossa heitetään termejä mitenkään konkretisoimatta niitä, on hyvin turhauttavaa. On uskallettava myös sanoa, että jokin urheilulaji on – ainakin tällä hetkellä – vaikkapa selkeästi huippu-urheilulaji, kun joku toinen urheilulaji voi samanaikaisesti olla jopa arkiliikuntaa. Eiväthän ne silloin ole käsitteellisesti eivätkä varsinkaan liikunta- tai urheilupoliittisesti samalla viivalla.

Käsitetarkastelu onkin aina käyttöyhteys- ja kulttuurisidonnaista. Emme väitä, että Suomessa rugby, kriketti, baseball tai amerikkalainen jalkapallo olisivat merkittävää urheilua, vaikka ne monessa maassa ovatkin aivan keskeisiä urheilulajeja ja jopa liikuntaa. Nykyisistä valtalajeistamme mm. jääkiekko, salibandy tai uinti ja golf ovat melko uusia tulokkaita niin urheiluna kuin liikuntanakin.

Silti on myönnettävä, että urheilulaji- ja osin liikuntamuotopohjainen tarkastelu tulee tässä kohtaa myös eräässä mielessä tiensä päähän. Jonkin verran tarkastelu selkeytti sekä termejä että käytäntöjä. Näillä urheilu- ja liikuntakäsitteillä on kuitenkin niin moninaiset eti(o)logiat, ettei tästä lähtökohdasta voida päästä pidemmälle.

Liikuntakulttuurin ja –politiikan käsitteistöä laajemmin avanneessa julkaisussa on tuotu seikkaperäisesti esiin näitä muita lähtökohtia käsitteisiin. Monitieteinen tutkimus, yhteiskuntapoliittiset tarpeet, eri instituutioiden – vaikkapa koululaitoksen, terveydenhoidon ja armeijan – tai kulttuurin, nuorisotyön ja yhteiskunnan eri sektoreiden toimintatavat vaativat erilaisten liikuntakäsitteiden käyttöä, vaikka kyse olisikin ikään kuin samasta ilmiöstä – liikkumisesta sen eri muodoissaan.

Kolmannen asteen käsitteytälöitä 1: mitä urheilu käsitteenä pitää sisällään?

Voisi kuvitella, että urheilu on yksinkertaisesti urheilulajien harrastamista. Suomalaisen liikuntakulttuurin historian ja käsite-evoluution valossa tärkeäksi käsitteellistämisen paikaksi on tullut liikunnan ja urheilun käsitteiden määrittely ja erottelu toisistaan. Historian saatossa on tosin erotettu toisistaan mm. työläisurheilu ja porvarillinen urheilu, amatööri- ja ammattilaisurheilu tavoilla, jotka nyt tuntuvat todella hassuilta ja silti ne olivat enemmän kuin totta vain muutamia vuosikymmeniä sitten.

Tietty urheiluseurajäsenyys saattoi jakaa sukuja tai ainakin ystävyysuhteita, esti osallistumasta kilpailuihin ja jopa olympialaisiin. Ammattilaiseksi leimaaminen johti usein jopa olympiamitaleiden poisottamiseen. Tällaisten nyt hyvin vanhanaikaisina pitämiemme rintamalinjojen merkitys oli valtava ja ne saattoivat rakentaa urheilija-, yhteiskuntaluokka- ja kansallisuusidentiteettejä erittäin merkityksellisillä tavoilla. Tässä ei kuitenkaan tarkastella tämän tarkemmin käsitehistorioita näistä näkökulmista. (ks. Kokkonen 2013; Tiihonen 2014; Pirnes & Tiihonen 2010; 2011).

Edellä lähdettiin rakentamaan urheilukäsitteiden luokittelua urheilulajien näkökulmasta ja noustiin toiselle tasolle, josta määriteltiin neljä urheilukäsitettä eli junioriurheilu, kilpaurheilu, huippu-urheilu ja aikuisurheilu. Näissä kaikissa harrastetaan urheilulajeja, joita myös edellä hiukan luokiteltiin. Periaatteessa urheilulaji ei kuitenkaan määrittele näitä käsitteitä, vaan kaikki urheilulajit voivat kuulua mihin tahansa urheilun luokkaan näin määriteltynä. Jokin syy luokittelulle on kuitenkin ollut ja sitä nyt vähän tässä avataan.

Lähtökohtia on useita. Suomessa on ymmärretty hyvin varhain, että urheilu on erittäin merkityksellinen elämänaalue ja siellä opitulla on tärkeä sija lapsen kasvussa aikuiseksi. Aatteellinen merkitys ymmärrettiin sekin hyvin konkreettisesti jo yli sata vuotta sitten. Urheilua on käytetty myös maanpuolustuksen, kansallisen ja paikallisen identiteetin, miesten ja naisten tasa-arvon tai epätasa-arvon, terveyden ja hyvinvoinnin, taloudellisen kilpailukyvyn ym. ym. yhteydessä yhtenä selittävänä tekijänä. Urheilu ei ole siis ollut koskaan mikään viaton alue – se näkyy myös käsitteissä ja tietysti niiden taustalla olevissa aatteissa ja käytännöissä.

Konkreettisesti 2010-luvun Suomessa käsitteisiin vaikuttanevat eniten lasten ja nuorten kasvu ja siinä ehkä tärkeimpänä ajatus liikkumisen terveyttä ja hyvinvointia lisäävästä merkityksestä. Jakolinja, jota käsitteilläkin haetaan tässä yhteydessä on liikkumisen, leikkimisen, henkilökohtaisen liikunnan harrastamisen ja toisaalta tavoitteellisen, menestysorientoituneen ja vakavamielisen urheilemisen suhde.

Kyse ei ole pelkästään ei-urheilevien lasten ja nuorten asemasta, vaan myös urheilua harrastavien lasten viihtymisestä urheiluharrastuksessaan. Kiihkeät keskustelut koululiikunnasta ja nuorten valmennuksesta kietoutuvat yleensä juuri tähän kysymykseen eli minkälaista opetusta, ohjausta ja valmennusta nuoret saavat? Edistääkö se jatkuvaa liikunnan harrastamista tai huipulle pyrkivää valmentautumista? Kyse ei siis ole niinkään urheilemisen tai liikkumisen organisoitumisesta, vaan niistä suhtautumistavoista ja alakulttuureista, joihin urheilussa kasvetaan. Tämä selittänee aika hyvin sen, miksi on niin vaikea yksiselitteisesti määritellä urheilua, kun pitäisi puhua ”hyvästä urheilusta” riippumatta siitä, tapahtuuko se 8-vuotiaiden pihapelissä vai ammattilaisurheilijoiden harjoituksissa.

Käsitteitä on kuitenkin pakko määritellä myös toiminnan organisoitumisen pohjalta, koska urheilemisen tuki välittyy organisaatio- tai tasopohjaisesti eikä sen mukaan, miten missäkin toimitaan. Toki kriittiset tiedot vaikkapa jonkin urheilulajin epäeettisistä käytännöistä vaikuttavat nekin joskus jopa valtion tukeen. Miten ”urheiluja” on sitten määriteltä ja luonnehdittu. Seuraavassa on erittäin lyhyesti esitetty, mitä kyseiset urheilun alakäsitteet pitävät sisällään.

Taulukko: Urheilun alakäsitteiden määrittelyä

Urheilu
Junioriurheilu
Lasten ja nuorten urheilu/liikunta
Ikäkausipurheilu kaikkine tasoineen
Junioripurheilu kaikkine tasoineen
Urheilullisten ominaisuuksien harjoittelu
Kaikki harrastamisen tasot
Kilpaurheilu
Kansallisen tason urheilu
Liiga-, eliitti-, gp-kisataso, nuorten SM-taso

Alue-, paikallis- ja divisioonatason urheilu
Kilpailumotivoitunut harjoittelu
Amatööri- ja puoliammattilaistaso
Huippu-urheilu
Kansainvälisen tason (vammais)urheilu
Maajoukkue-, suurkisa-, mestareiden liiga -taso
Kansallisen tason huippu-urheilu
Menestysmotivoitunut valmentautuminen
Ammattilaistaso
Aikuis-/veteraaniurheilu
Aikuisten liikunta/urheilu
SM-, KKI-, kv. Veteraanikisataso
Urheilun ja liikunnan massatapahtumat
Kilpailu- ja kuntomotivoitunut harjoittelu
Vakavan harrastamisen taso

Taulukosta saa jonkinlaisen kuvan siitä, miten näitä eri urheilukäsitteitä voidaan erotella toisistaan. Käytännössä tilanne voi olla se, että yhdessä urheiluseurassa harrastetaan kaikkia näitä ”urheiluja” sulassa sovussa, vaikka huippu-urheiluun onkin yhä enemmän syntynyt yritysperäisiä seuroja, joilla useimmiten on yhdistysperäinen ”emäseura” samalla nimellä. Urheiluseuratasolla keskeinen kysymys onkin usein se, ”kenen ehdoilla toimitaan?”

Yhtenä ratkaisuna on esitetty ”urheilijan polku” –ajattelua, jonka lanseerasi huippu-urheilun muutosta (HuMu) pohtinut ryhmä muutamia vuosia sitten (ks. Tiuhonen 2014). Polussa on eri vaiheet, joiden perusteella lapsia, nuoria ja aikuisia kasvatetaan urheilijaksi kunkin ikäryhmän omilla ehdoilla. Asian järjestämiseksi olisi ehkä ollut periaatteessa kaksi muutakin tapaa eli integroida urheilu nykyistä paljon tiiviimmin koulujärjestelmään niin kuin joissakin maissa on perinteisesti tehty tai perustaa erikoisseuroja tiettyihin ikä- tai tasovaiheisiin.

Pohjoismaisessa hyväksi koetussa traditiossa on kuitenkin vahva merkitys vapaaehtoisuudella ja eri ikäpolvien yhteistoiminnalla, joten organisoitumistapaa ei visiossa kokonaan muutettu, vaikka ns. urheiluakatemiamaallia eli koulun, seurojen, asiantuntijoiden ja perheidenkin parempaa integroitumista rakennetaankin. Tulevaisuudessa nuoret urheilijat ovatkin yhä useammin seurojensa lisäksi osana jotakin alueellista urheiluakatemiamallia, mikä tuo käsitteellisesti uuden elementin kentälle. Urheiluakatemiassa on monia eri lajeja tietyltä alueelta ja nuoret urheilijat saavat sieltä palvelua ja tukea urheilemiseensa. Akatemiakäsitettä käyttävät tämän lisäksi myös monet seurat kasvattajajoukkueistaan tai farmiseuroistaan.

Käytännössä urheiluakatemit sijoittuvat edellisessä mallissa junioriurheilun ja kilpa- sekä huippu-urheilun välimaastoon luoden polun, joka yhdistäisi kaikkein eniten sitoutuneet nuoret urheilemisen ja valmentautumisen maailmaan. Akatemiakäsitteellä on myös haluttu viestittää ns. kaksoisura-ajattelusta, joka on suomalaisessa mallissa otettu vahvaksi kivijalaksi eli urheilijan tulee voida myös opiskella ja hankkia siviilityö.

Tässä käytetty käsite junioriurheilu on usein määriteltu lasten ja nuorten liikunnaksi ja urheiluksi. Tällä on haluttu viestiä liikunnan merkitystä urheilemisen ohella. Käytännössä on kuitenkin niin, että

urheiluseuroissa harjoitellaan ja urheillaan, mikä tarkoittaa tietysti myös liikkumista, mutta vain tietyltä osaltaan. Urheiluvalmennuksessa ja seuratoiminnassa laajemmin on runsaasti kasvatuksellisia ja eettisiä elementtejä ja siellä saa elämyksiä, identiteettiä, osallisuutta ja toimijuutta rakentavia kokemuksia. Pelkän liikkumisen tai liikunnan merkityksen korostaminen johtaa ajattelemaan vain henkilökohtaista terveyttä ja kuntoa, mikä tulee urheilamisen ja fiksun harjoittamisen kautta, mutta se ei voi olla urheilutoiminnassa keskeistä.

Käsitteellisesti ja käytännössäkin on ollut jonkin verran ohiampuvaa vaatia urheiluseuroja toimimaan henkilökohtaisen liikkumisen edistäjinä, mikä ei tarkoita sitä, etteikö urheilamisen näkökulmastakin olisi hyvä, että urheilussa on leikin elementtejä tai että siellä opitaan monipuolisia liikunnallisia taitoja. Siksi tässä suositellaan käytettäväksi junioriurheilua, jonka sisällöt voivat olla monenkirjavia, koska termin alle mahtuvat niin yksilö- kuin joukkuelajit, ikäkaudet noin 8-vuotiaista noin 18-vuotiaisiin ja tietysti kaikki tasot.

Samalla on huomautettava, että junioriurheilun kehittämiseksi tarvitaan yhä enemmän osaamista, jossa otetaan paremmin huomioon lasten ja nuorten ryhmät, joiden on jostakin syystä vaikea päästä mukaan urheilutoimintaan tai liikunnan harjoittamiseen. Harrasteliikunnan käsitteen alle onkin tässä luokittelussa sijoitettu toiminta, jonka motiivipohja on urheilemisessa ja kisailemisessa, mutta joka on tarkoitettu sellaisille lapsille ja nuorille, jotka eivät pysty tai halua osallistua liian vaativaan urheiluseuratoimintaan. Tällaiseen on suurta tarvetta ja toiminnan järjestäjinä voivat olla perinteiset urheiluseurat, mutta järjestäjätahoja voi olla muitakin. Tämä on myös yhteiskuntapoliittisesti tärkeä asia.

Toinen seikka, joka on mainittava tässä yhteydessä on, että myös liikuntaseuratyypiseen toimintaan on tarvetta. Tämä ei ole ikäkausipohjainen ongelma, vaan eri-ikäisten liikuntaa sen eri muodoissaan yhdessä harrastavien yhdistyksiä ja seuroja tarvittaisiin nykyistä enemmän. Käytännössä on kuitenkin niin, että tällaisia liikuntaseuroja on yllättävän vähän. Suomen Latu ry:n paikallisyhdistykset ja eri kansanterveysjärjestöjen paikallisyhdistykset sekä eläkeläisjärjestöt ja –yhdistykset ovat olleet aktiivisia, mutta yleisliikuntaseuroja on vähän. Sen sijaan monet urheiluseurat ovat kehittäneet mm. terveyttä ja hyvinvointia lisäävää toimintaa niin, että ne tuottavat tällaisia palveluja mm. kunnille ja yrityksille (ks. www.kolmaslahde.fi)

Käsitteellisesti on myös vaikea erottaa toisistaan kilpa- ja huippu-urheilua tai edes kilpa- ja huippu-urheilijaa. Taulukossa peruserona on pidetty kansallisen ja kansainvälisen tason urheilua – usein yhtenä tunnusmerkkinä on pidetty olympiatasoa. Käytännössä olympialaisissa on nykyään lajeja, joita juuri kukaan ei edes tunne eikä niitä kovin paljon harrastetakaan, kun taas maailman ehdottomasti tärkeimmän urheilulajin – jalkapallon – olympiatarjo on alle 23-vuotiaiden taso.

Tässä ei kuitenkaan kannata antautua keskusteluun siitä, mitä eri lajien huipulle pääseminen vaatii. Voitaneen kuitenkin ajatella, että huippu-urheilun merkitys ei ole pelkästään kiinni siitä, miten paljon kyseistä lajia harrastetaan tai edes seurataan Suomessa. Pienenkin lajin kansainvälinen huippu-urheilija noteerataan. Toisaalta on tärkeää tunnistaa se, että joissakin erittäin suosituissa (joukkue)lajeissa huippu-urheiluksi tulisi määritellä sijoittuminen maailman rankingin perusteella esimerkiksi 40 tai jopa 50 parhaan maan joukkoon tai seurajoukkueetasolla esimerkiksi 30 parhaan eurooppalaisen joukkueen ryhmään.

Kansainvälisen ja myös suomalaisen urheilujärjestelmän viime vuosien yksi erittäin huomattava piirre on ollut se, että vammais(huippu)urheilu on noussut lähes samaan asemaan muun huippu-urheilun kanssa. Paralympiaurheilu ja olympiaurheilu toimivat nykyään hyvin integroidusti keskenään ja vammaishuippu-urheilijoiden arvostus on noussut suuresti. Käsitteellisesti vammaishuippu-urheilu kuuluuikin tässä

luokittelussa huippu-urheilun sisään. Sen sijaan junioritasolla ja kilpaurheilun tasolla vammaisurheilu ei ole niin hyvin integroitua, että sen voisi sijoittaa näiden käsitteiden alle. Ne kuuluvatkin erityisliikunnan käsitteen alle tässä luokittelussa.

Aikuisurheilu, joka aiemmin tunnettiin veteraanuurheiluna, on uusi käsite. Aikuisurheilun erottamista erilleen puoltaa se, että vain osassa urheilujärjestöjä ja –seuroja harjoitetaan aikuisurheilua. Aikuisurheilulla on oma liittonsa ja omia erikoisseurojaan, vaikka jäsenenä on tietysti myös urheiluseuroja. Aikuis-, veteraani- tai ikämies-/naisurheilua järjestetään sekä aikuisurheiluliiton alaisuudessa että eri lajiliittojen alaisuudessa, koska kaikki lajit eivät ole edustettuina aikuisurheiluliitossa.

Aikuisurheilun erottamista muusta urheilusta puoltaa ainakin kaksi asiaa eli se, että aikuisurheilu on ollut ikään kuin ”lapsipuolen” asemassa urheilun kehittämisessä sekä se, että kiinnostus aikuisurheilua kohtaan on kohtalaisen voimakkaassa nousussa. Aikuisurheilussa korostuu kilpailun ja valmentautumisen lisäksi myös keski-ikäisten ja ikääntyneiden hyvinvointi, terveys ja toimintakyky.

Edellä luonnehdittiin kutakin urheilun alakäsitettä lyhyesti ja tuotiin esille muutamia ongelmia ja kehityskohteitakin käsitteiden käytön näkökulmasta. Seuraavaan taulukkoon on koottu myös muita luonnehdintoja, joilla eri käsitteitä on eri yhteyksissä määritelty. Monia muitakin luonnehdintoja on tosin esitetty. Luonnehdintojen tai perustelujen rikkaus kuitenkin kertonee siitä, miten moneen eri suuntaan voidaan periaatteessa yksinkertainen jonkun urheilulajin harjoittaminen levittää eikä tässä ole lainkaan mainittu vaikkapa kaikkia niitä fysiologisia tai neuromuskulaarisia vaikutuksia, joista saamme jatkuvasti lehdistä lukea.

Taulukko: Urheilukäsitteiden luonnehdintoja.

Urheilukäsitteet	Luonnehdintoja	Luonnehdintoja	Luonnehdintoja	Luonnehdintoja
Juniorieurheilu	Aktiivisuus	Osallisuus	Kasvu ihmisenä	Yhdenvertaisuus
Kilpaurheilu	Itsen kehittäminen	Yhteenkuuluvuus	Paikallisidentiteetti	Aluepolitiikka/ paikalliskulttuuri
Huippu-urheilu	Osaamisen kehittäminen	Kansallinen identiteetti	Kansainvälinen kilpailukyky	Integriteetti, etiikka, globaali kulttuuri
Aikuis-/veteraanuurheilu	Aktiivisuus	Toimintakyky	Hyvinvointi	Ikäpolitiikka

Taulukon käsitteistä kannattanee nostaa esiin yksi ajankohtainen käsite, jota käytetään usein, mutta ehkä hiukan monenlaisin tavoin. Kyse on integriteetistä. Käsitteen tarkoittaa sitä, että jollakin yhteiskunnan osajärjestelmällä eli tässä siis urheilujärjestelmällä on tai voi olla tietty itsemääräämisoikeus suhteessa omiin asioihinsa. Urheilun tai tarkemmin jonkun lajin säännöt mm. määräävät sen, mikä lajissa on sallittua ja mikä ei. Osajärjestelmälle on voitu antaa myös oikeus määrätä sanktioita eli rangaistuksia niille, jotka näitä osajärjestelmän sääntöjä rikkovat.

Julkisuudessa näitä tapauksia ovat olleet mm. dopingsäännöt ja niiden rikkomisesta annetut urheilun (yleensä joko kansainvälisen tai kansallisen liiton) sisäiset rangaistukset. Myös väkivaltatapaukset ja lasten hyväksikäyttötapaukset ovat olleet esillä. Tällöin ongelmaksi on tullut se, milloin urheilun sisäinen tapahtuma muuttuu esim. yleisen rikosoikeuden asiaksi tai milloin tietty rangaistus ylittää esimerkiksi yksilön perustuslailliset oikeudet vaikkapa ammatinharjoittamiseen. Ammatinharjoittamisen estäminen urheilun sisäisin säännöin kumoutui urheilijoiden osalta ns. Bosman-tapauksen yhteydessä, kun

urheilujärjestelmien karanteenisäännösten katsottiin rikkovan yksilön oikeuksia vapaaseen työssäkäyntiin EU-alueella. EU-säädökset ylittivät tällöin urheilujärjestelmien itsemääräämisoikeuden.

Kolmas integriteettikysymys, joka on usein esillä koskee Veikkaustoimintaa tai laajemmin urheilun sponsorointia – ja vielä laajemmin urheilujärjestelmien suhdetta kansallisvaltion tai esimerkiksi EU:n. Lähtökohta lienee se, että urheilujärjestöt pitäisivät mielellään kiinni omista erityisoikeuksistaan koskien itse urheilua ja varmaan osin sen rahoitustakin. Kansainvälinen olympiakomitea ja kansainväliset urheilun lajiliitot tai liigathan saavat suuren osan tuloistaan televisiosopimuksista, joihin esimerkiksi YLEllä ei aina ole varaa.

Toisaalta vaarana on esimerkiksi se, että ns. pelimanipulaatio eli urheilun veikkaustoiminnan käyttö rikollisesti on lisääntynyt ja samalla se on vaarantanut laillisesti toimivaa veikkaustoimintaa. Tätä kautta tietysti myös urheilua itseään ja sen rahoitusta.

Integriteettikäsitteen käyttö onkin näissä erilaisissa asioissa ollut ulkopuoliselle hankalasti avautuva. Integriteettikysymys ei ota kantaa siihen, onko kyse urheilujärjestelmän kannalta hyvästä vai huonosta asiasta – se vain koskee tätä itsemääräämisasiaa. Integriteettiongelmaksi voitaneen määritellä tilanne, jossa urheilujärjestelmän ja esimerkiksi valtion tai EU:n välillä on intressiristiriita. Suomessa esimerkiksi on sovittu EU:sta poiketen, että Veikkaus oy:llä on yksinoikeus urheilun rahapelitoimintaan, mikä perustuu sen yleishyödyllisyyteen ym. perusteisiin.

Intressiristiriita ja integriteettiongelma tästä syntyi mm. silloin, kun KHL-seura Jokerit mainosti paidassaan ulkomaista rahapeliyhtiötä, joita muut liigan joukkueet saavat käyttää sponsoreinaan, mutta Jokerit ei kansallisen lainsäädännön perusteella. Jokerit siis kärsi kansallisesta lainsäädännöstä globaaleilla markkinoilla, kun Suomi oli vaatinut ja saanut omalle rahapelijärjestelmälleen itsemääräämisoikeuden EU:ssa.

Integriteettikysymysten suhteen tuleekin olla tarkkana, mistä ja kenen integriteetistä on kysymys. Ja onko tälle itsemääräämisoikeudelle perusteita vai ei. Yleisesti varmaan hyväksytään urheilujärjestelmille suhteellinen integriteetti eli esimerkiksi oikeuslaitosta ei kannata rasittaa asioilla, joissa on kyse urheiluun normaalisti kuuluvista riskeistä ja jotka urheilun sisäisillä rangaistuksilla ja esimerkiksi vakuutuksilla voidaan yleisesti hyväksyttävästi sanktioida ja korvata. Tämä vaatii jatkuvasti eettistä seurantaa urheilujärjestelmiltä, mutta myös ulkopuolisilta.

Vaikeampi kysymys lienee toiminta globaalien talouden ja oikeuden ympäristöissä. Missä esimerkiksi menee raja kansainvälisen olympiakomitean oikeuksissa rahastaa TV-yhtiöitä ja muita sponsoreita tuotteesta, jonka rakentaa ja rahoittaa yleensä järjestäjäkaupunki, maa ja urheilun lajiliitot tuhansina vapaaehtoisineen. Tai miten Suomi perustelee jatkossa poikkeuslupaansa rahapelikysymyksessä, kun muuten olemme olleet EU:n mallikansalaisia ja kun poikkeuslupa estää suomalaisia seuroja hankkimasta sponsoritukea ulkomaisilta rahapeliyhtiöiltä, jotka saavat tukea heidän kilpailijoitaan?

Kolmannen asteen käsitteytälöitä 2: mitä liikunta käsitteenä pitää sisällään?

Liikuntakäsitteen historiassa merkittävintä lienee ollut se, että Jyväskylän yliopistoon perustettiin reilu 50 vuotta sitten liikuntatieteellinen tiedekunta. Liikuntatieteellinen tutkimus vakiinnutti käsitteen aika nopeasti urheilukäsitteen rinnalle. Myös urheilupolitiikka sai ensin rinnalleen liikuntapolitiikan ja myöhemmin on jo puhuttu pelkästään liikuntapolitiikasta, kun on tarkoitettu myös urheilupolitiikkaa.

Sanana liikunta ei ole aivan ongelmaton, koska sillä ei yksin voi kuvata toimintaa, mikä on perusasia liikunnassa eli liikkuminen. Minä liikun, sinä liikut, hän liikkuu, mutta minä liikunnan, sinä liikunnat, hän liikuntaa, ei tarkoita mitään. Meidän pitääkin harrastaa tai harjoittaa liikuntaa, vaikka voimme aivan hyvin urheilla ilman apusanoja. Liikunta on kuitenkin oivallinen sana kuvaamaan ilmiökokonaisuuksia, joita ovat vaikkapa ryhmä-, joukko-, kunto-, terveys-, ilmaisu-, kilpa- ja perheliikunta.

Liikuntatieteellisen tiedekunnan nimikin oli välillä liikunta- ja terveystieteellinen tiedekunta, mikä saattoi johtua tiedepoliittisesta painotuksesta, mutta ehkä myös yleisemmästä käsitteellisestä keskustelusta. Nykyään se on jälleen liikuntatieteellinen tiedekunta (tosin englanninkielinen nimi on 3.2.2015 Faculty of Sport and Health Sciences). Urheiluelämässä eli –järjestöissä tyydyttiin pitkään liikuntakäsitteeseen, koska se laajensi urheilun joskus liian kapeasti ymmärrettyä maailmaa laajemmaksi. Viime vuosina on kuitenkin ollut havaittavissa jonkinlaista tyytymättömyyttä liikunta-, mutta ehkä myös urheilukäsitteeseen.

Taustalla on urheilulle ikäviä tapahtumia, mutta myös liikunnan merkityksen hivuttautumista yhä enemmän terveysliikunnan suuntaan. Jos urheilu ja liikunta tarkoittivat 1980-luvulla yleisesti lähes samaa asiaa, niin nyt 2010-luvulla liikunta on selvästi eriytynyt urheilukäsitteestä. Jotkut tosin väittävät, että myös urheilu on eriytynyt liikuntakäsitteestä – kummatkin arviot lienevät oikeansuuntaisia.

Globalisaatiota ei voi tässäkään unohtaa: englanninkieli hallitsee ja kun kansainvälisissä yhteyksissä puhutaan yleisimmin sport-käsitteen avulla, on syntynyt painetta yhdenmukaistaa suomalaistakin käsitteistöä. Urheilujärjestöjen sisällä onkin yhä useammin kuultu sanaa ”sportti”, jolla on yritetty kuvata varsinkin sitä osaa liikuntakulttuurista, joka on järjestöjen toiminnassa keskeistä (Valtakunnallisen liikunta ja urheilujärjestö Valo ry:n nettisivukin löytyy osoitteesta www.sport.fi). Käsitteen sisältöä ei ole vielä lukkoonlyöty eikä ole varmaa yleistyykö se Suomessa, mutta mahdollinen kehityskulku sekin käsitteellisesti on.

Kansainvälisesti asia ei kuitenkaan ole ehkä yhtään sen parempi kuin meillä Suomessakaan. Tarvetta erilaisille liikunta- ja urheilukäsitteille on nimittäin muualla yhtä lailla kuin on ollut Suomessakin. Englannin käsitteistöä löytyvät mm. termit exercise (käännetään joskus liikunnaksi, vaikka tarkoittaa erilaista harjoittelua), train (valmentaa, valmentautua, harjoitella), coach (valmentaa, valmentaja) ja manager (manageri, päävalmentaja) jne.

Koululiikuntaa lähellä olevia paljon käytettyjä termejä ovat mm.: physical education (liikuntakasvatus, jolla kuitenkin on suomalaista kontekstia laajempi merkitys koulu- ja urheilujärjestelmien erilaisuuden vuoksi), physical activity (liikunta-aktiivisuus, fyysinen aktiivisuus tai liikunnallinen aktiivisuus) tai health enhancing physical activity (terveyttä edistävä liikunta tai terveysliikunta), applied physical activity (erityis- tai soveltava liikunta) jne.

Liikuntaterminologiaa ovat mm. sport for all (liikuntaa kaikille tai kaikille sopivaa liikuntaa), recreation (virkistysliikunta ja kaikenlainen liikkuminen, jolla on virkistys- tai ”uutta luova” ulottuvuus, usein liikuntatieteelliset tiedekunnat pitävät sisällään recreation ja sport sciences), outdoor activities/sport (luonto- tai ulkoliikunta), leisure tai leisure time activities (vapaa-aika, vapaa-ajan liikunta ja harrasteet).

Urheilun puolelta löytyvät tietenkin on top sport (huippu-urheilu), competitive sport (kilpaurheilu), junior/senior sport (juniori- ja senioriurheilu, joka tosin tarkoittaa normaalia aikuisten sarjaa), masters' sport (aikuis- tai veteraaniurheilu), extreme sport (suomeksikin kai extremeurheilu), sport career (urheilu-ura) ja club sport (seuraurheilu), school, college ja university sport (koulu-, college- ja yliopistourheilu).

Käsitteistöön kuuluvat myös endurance sport/exercise (kestävyyssurheilu tai –liikunta), aerobic ja anaerobic sport/exercise (aerobinen ja anaerobinen liikunta), gym sport/exercise (kuntosaliharjoittelu), aesthetic/dance sport/exercise (esteettinen, ilmaisullinen, tanssillinen liikunta ja urheilu) jne. Tässä oli mainittu vain osa englanninkielisestä varsin laajasta käsitteistöä. Jos urheilu- ja liikuntakäsitteiden rajaa haluaisi vetää, niin se menisi kai käsitteiden sport ja physical activity välillä. Tällainen rajanveto on kuitenkin englantia puhuvissa maissa hiukan toisenlainen kysymys kuin Suomessa.

Selvää on, että jokaisessa kulttuurissa on melkein samanlaisia tarpeita käsitteellistä liikunnan ja urheilun käytäntöjä. Lainaamalla toisesta kielestä ja kulttuurista käsite suomalaisen todellisuuteen saattaa olla karhunpalvelus, jolla ei edistetä liikuntakulttuuria eikä edes helpoteta kansainvälistä kanssakäymistä. Saattaisihan olla, että suomalaisesta käsitteistöä ja varsinkin käytännöistä löytyisi jopa vientituotteita, koska olemme osanneet käsitteellistä tiettyjä käytäntöjä oivallisesti.

Voisi esimerkiksi kuvitella, että seuraavan trendi löytyy jostakin liikunnan ja hyvinvoinnin yhdistämisestä tai liikunnan ja kulttuurin luovasta kombinaatiosta tai vaikkapa paikallaanolon, liikkumattomuuden tai vähän liikkuvien käsitteiden ja käytäntöjen alalta. Tai miksei urheilijan polku tai jokin muu urheilun käytäntöjen kehittämisessä syntyvä innovaatio olisi sellainen, jonka voisi myös viedä pois Suomesta. Tällöin täytyisi tietysti keksiä myös toimiva englanninkielinen ilmaisu alunperin suomalaiselle käsitteelle.

Suomalaista liikuntakäsitteistöä tarkastellessa huomaa kansainvälisen vaikutuksenkin, mutta yllättävän kotoperäisiä monet käsitteet ovat. Huomionarvoista on myös käsite-ekosysteemin laajuus. Viidestä liikunnan alakäsitteestä rakentuu aika kivuttomasti käsitepuu, jossa on 23 alaoksa eikä tässä ole vielä läheskään kaikkia mainittu. Osa käsitteistä on lähes synonyymeja toisilleen, mutta suurimmalla osalla on hyvin vakiintunut paikka suomalaisessa liikuntakäsitteistössä ja –käytännöissä.

Jaottelu ylä- ja alakäsitteisiin on tehty tässä ajatellen yläkäsitteiden suhdetta toisiinsa niin, että koko liikunnan kenttä tulisi katettua. Selvää on, että esimerkiksi kuntourheilu, -liikunta, terveyttä edistävä liikunta ja terveystoiminta muodostavat historiallisesti loogisen jatkumon, mutta tässä luokittelussa ne on jaettu toisin juuri em. syystä.

Taulukko: liikunnan käsitteet alakäsitteineen.

Liikunta
Arkiliikunta
Omaehtoinen liikunta
Hyötyliikunta
Työmatkaliikunta
Perheliikunta
Työliikunta
Kuntoliikunta
Luontoliikunta
Ulkoilu
Ryhmäliikunta
Kuntourheilu
Kuntoilu
Harrasteliikunta

Lähiliikunta
Sosiaalinen liikunta
Höntsäily
Puulaakurheilu
Terveysliikunta
Terveyttä edistävä liikunta
Ennalta ehkäisevä liikunta
Kuntouttava liikunta
Toimintakykyä parantava liikunta
Erityisliikunta
Soveltava liikunta
Erityisryhmien liikunta
Vammaisliikunta
Vammaisurheilu
Toimintakyvyltään heikentyneiden liikunta

Listassa on hengästyttävän paljon käsitteitä ja silti tämä on vain pintahipaisu niihin mahdollisiin käsitteisiin, joita liikuntakulttuurin ymmärtämiseksi tarvitaan. Lähtökohtana voisi hyvinkin perustellusti olla kolmijako suoritusurheilu, terveysliikunta ja kokemusliikunta, liikkumisen ja urheilemisen erilaiset kokemuksellisuudet tai liikuntasuhteet, joita liikuntasosiologiassa yleisesti käytetään. Liikunta-alan asiantuntijat tarvitsevat noiden lisäksi monenlaisia käsitteitä, joilla liikunnan asiaa viedään eri ihmisryhmille (sukupuolet, ikäpolvet jne.), yhteiskunnan eri sektoreille ja hallinnonaloille. (vrt. Tiihonen 2014).

Taulukkoon on kuitenkin pyritty sisällyttämään tunnetuimmat liikuntakäsitteet. Listasta tosin puuttuvat edellä englanninkielisinä esille tulleet koululiikunnan tai koulun liikuntakasvatuksen käsitteet. Lähtökohtanaan voi pitää vanhemmille ikäpolville tuttua jakoa voimisteluun ja urheiluun, joista kummastakin annettiin eri numerokin. Liikunta syrjäytti käsitteenä tuon kahtiajaon jo 1970-luvulla, jonka jälkeen käsitteistö ja käytännöt ovat edelleen kehittyneet.

Nykyään puhutaan liikunnasta varhaiskasvatuksessa eli päiväkodeissa ja esikoulussa, mutta myös alle kouluikäisille suunnatuissa kerhoissa. Tähän ikäryhmään liittyviä liikuntakäsitteitä ovat mm. motoriikka, motorinen oppiminen, leikki, liikunnalliset perustaidot jne. Kun lapset menevät esi- ja alakouluun korostuvat liikunnassa mm. ryhmäytymiseen, osallisuuteen, perustaitojen kehittämiseen, liikuntamotivaation synnyttämiseen jne. liittyvät käsitteet, joissa pedagogiset (kasvatukselliset) ja didaktiset (opettamiseen) liittyvät tekijät ovat tärkeällä sijalla. Erikseen käytetäänkin termejä liikuntapedagogiikka (liikuntakasvatus) ja –didaktiikka (liikunnan opetusoppi).

Koulun liikuntakasvatus on perinteisesti jaettu kahteen tavoitteeseen eli kasvattaminen liikuntaan ja liikunnan avulla kasvattaminen. Jaolla on tuotu esiin juuri koulun merkitystä kasvattajana, joka poikkeaa jonkin verran siitä, miten urheiluelämässä ajatellaan lapsia kasvatettavan. Koulussa halutaan liikuntaa käyttää tietoisesti lasten ja nuorten kasvattamiseen, mikä ajatus tosin on yhä enemmän läsnä myös urheiluseuratoiminnassa.

Käytännössä ja myös käsitetasolla koululiikunta kuitenkin pyrkii erkautumaan yhä enemmän urheilulajisidonnaisuudesta puhumalla motorisista perusvalmiuksista ja liikunnallisista perustaidoista, joita ovat mm. motoriseen tasapainoon kuuluvat perustaidot eli esim. kieriminen, väistäminen tai heiluminen.

Liikkumistaitoihin kuuluvat juokseminen, hyppääminen ja loikkiminen, kun välineen käsittelytaitoja ovat mm. heittäminen, potkiminen ja vierittäminen.

Koululiikunnassa käytetään nykyään myös ikääntyneiden liikunnassa tutuiksi tulleita toimintakykykäsitteistöä, kun on huomattu lasten ja nuorten liikuntataitojen ja liikkumisen määrän vähentyneen huolestuttavasti. Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin termit kuuluvat siis tulevaisuudessa myös koululiikuntaan, jonka tavoitteena on muuttua ”täysiveriseksi hyvinvointioppiaineeksi”, mitä on jo pitkään edesauttanut terveystiedon opetus.

Tutuiksi käsitteiksi muotoutunevat myös koettu pätevyys, motivaatio ja me-henki, jotka viestittävät siitä, että koululiikunnassa oppilaan täytyisi tulla hyväksytyksi, kokea onnistumisia ja että hänen ääntään kuunnellaan niin, että hän voi myös vaikuttaa asioihin koululiikunnassa.

Tässä ei ole mahdollisuus mennä kovin syväälle jokaisen käsitteen taustalla oleviin ajatuksiin liikunnasta, sen luonteesta ja merkityksistä. Näitä on avattu laajemmin aiemmassa liikuntakulttuurin käsitteitä tarkastelleessa julkaisussa (Tiihonen 2014).

Iso osa taulukossa mainituista käsitteistä on ymmärrettäviä ilman tarkkaa sanallista selostustakin. Toisaalta käsitelmääritykset voivat olla erittäin hankalia silloin, kun ne liittyvät vaikkapa tiettyjen ryhmien asemaan erilaisissa järjestelmissä. Erityisliikunta oli esimerkiksi pitkään erityisryhmien liikunta, jota ei nykyään suosita, koska sillä identifioitiin ihmisryhmiä heidän vammansa tai sairautensa takia. Nykyään käytetäänkin jo aika yleisesti käsitettä soveltava liikunta, jolla viestitään tarvetta muuttaa liikuntaa erilaisille ihmisille soveltuvaksi.

Integraation ja inklusion käsitteet liittyvätkin monin tavoin liikuntaan ja urheiluun. Vammaishuippu-urheilu on integroitunut monin tavoin muun huippu-urheilun kanssa, mutta koko vammaisurheilun kenttä ei ole vielä samassa tilanteessa. Kaikki lapset ja nuoret eivät myöskään käy koulua, opiskele tai saa liikunnanopetusta samoissa ryhmissä kuin muut. Tällöin puhuttaisiin (täydellisestä) inklusiosta, joka ei ehkä ole mahdollista eikä järkevääkään kaikkien lasten ja nuorten kohdalla. Erityisjärjestelyjä, erilaisia pienryhmiä, didaktisia ja pedagogisia menetelmiä ja sovellettua liikuntaa tarvitaan varmasti tulevaisuudessakin.

Monen liikuntakäsitteen takana on myös organisaatioita – luontoliikuntaan ja vaikkapa työliikuntaan tai perheliikuntaan erikoistuneita järjestöjä, yrityksiä ja laitoksia on olemassa. Ryhmäliikuntaa ja kuntosalitoimintaan pyörittävät Suomessa pääosin yritykset, vaikka myös kunnat ja järjestöt ylläpitävät toimintaa. Uusia liikuntamuotoja ja toimintatapoja syntyykin ja synnytetään jatkuvasti. Ja siten myös uusia käsitteitä, joilla ei siis ole välttämättä esimerkiksi mitään tutkimuspohjaa eikä välttämättä suurta liikunnallista asiantuntijuuttakaan.

Esimerkiksi E-urheilu eli siis tietokoneohjelmien avulla erilaisten laitteiden avulla ohjattu urheilu on yksi esimerkki tästä kehityskulusta. Tällä ei siis tarkoiteta tietokonepelejä, joissa pelataan eri urheilulajeja, mutta ei itse liikuta. E-urheilussa urheillaan ja liikutaan. Tämä elektronisen liikunnan ja urheilun alue tulee jatkossa tarvitsemaan enemmänkin uusia käsitteitä, jotta se olisi suurelle yleisölle ymmärrettävää.

Erityisen tärkeää on ymmärtää se, että liikuntakäsitteiden taustalla vaikuttavat monet yhteiskuntapoliittisesti tärkeät tavoitteet. Arkiliikunnalla esimerkiksi viestitään liikkumisen tärkeydestä tai paikallaanolon ja istumisen vastustamisesta arjessa. Harrasteliikunnan yhtenä pontimena on ollut nuorten liikunnasta ja yhteisöistä syrjäytymisen ehkäiseminen, osallisuuden ja toimijuuden korostaminen.

Terveysliikuntaa edelsivät ennalta ehkäisevä liikunta, terveyttä edistävä liikunta ja sille läheisiä termejä ovat mm. toimintakykyä parantava liikunta ja kuntouttava liikunta.

Tulevaisuudessa käytettäneen yhä enemmän käsitteitä, joissa liikunta yhdistetään yleiseen hyvinvointiin, kulttuuriin ja liikunnan erilaisiin sosiokulttuurisiin merkityksiin ja liikunnasta saataviin kokemuksiin. Liikkumisen hyödyt kun eivät rajoitu sen fyysisiä ominaisuuksia parantaviin tekijöihin, vaan vaikutukset koskevat laajasti koko ihmisen elämää ja elämäntapaa tai –tyyliä. Alla olevaan taulukkoon on listattu joitakin seikkoja, joita voi löytää edellä esitettyjen liikuntakäsitteiden perusteluina tai taustalla vaikuttavina tekijöinä.

Taulukko: Liikuntakäsitteiden erilaisia luonnehdintoja.

Liikuntakäsitteet	Luonnehdintoja	Luonnehdintoja	Luonnehdintoja	Luonnehdintoja
Arkiliikunta	Hyvinvointi	Sosiaalisuus	Viihtyvyyys	Yhteiskuntapolitiikka/-suunnittelu
Kuntoliikunta	Toimintakyky	Työkyky	Hyvinvointi	Liikuntapolitiikka/-suunnittelu
Harrasteliikunta	Osallisuus	Toimijuus	Syrjäytymisen ehkäisy	Nuorisopolitiikka/-kulttuuri
Terveysliikunta	Terveys	Toimintakyky	Hyvinvointi	Sosiaali- ja terveyspolitiikka
Erytisliikunta	Toimintakyky	Inklusio	Integraatio	Tasa-arvopolitiikka

Liikkuminen, liikunta ja jopa liikkumattomuus yhdistyvät siis monin eri sitein muihin käsitteisiin, jotka taas voivat olla osasina monissa sellaisissa toiminnoissa ja yhteiskuntapolitiikan lohkoissa, joilla ei äkkipäätään näe mitään yhteyttä liikkumiseen tai liikunnan harrastamiseen. Viime vuosikymmeninä onkin vahvistunut käsitys liikkumisen tai vaikka vain pelkän fyysisen aktiivisuuden merkityksestä ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. ”Istuminen tappaa” –tyyppiset sloganit vertautuvat ”tupakka tai voi tappaa” –sloganeihin, joilla kiteytettiin aikanaan tutkimustuloksia noiden aineiden vaarallisuudesta.

Tämä liikunnan uudenlainen asemoituminen terveyden ja hyvinvoinnin tuojaksi tuottaa myös uusia ongelmia. Kun Helsingin opetusvirasto päätti lakkauttaa tuen koulujen välisille urheilukilpailuille siirtäen samalla varoja mobiiliavusteiseen liikuntaan, se perusteli päätöstään sillä, että urheilu tavoittaa vain liikunnallisesti muutenkin aktiiviset koululaiset. Passiivisemmille uudentyyppiset, kaikille sopivat liikunta-aktiivisuuden muodot olisivat sen mielestä parempia.

Perustelu on sinänsä ymmärrettävä ja linjassa Helsingin kaupungin terveys- ja hyvinvointistrategioiden kanssa, mutta samalla se osoittaa käsitteiden ja käytäntöjen välisen siteen ongelmallisuuden. Miksi urheilijoita ja urheilumaailmaa rangaistaan siitä, että liikuntaa edistetään? Ei sekään ole oikein, että eliittikulttuuri kärsii siitä, että hyvinvointia lisäävää arjen kulttuuria tuetaan. ”Kuorolaulu lisää elinikää” – ajattelu on sekin uudentyyppinen ajatus kulttuurin merkityksestä aiempiin elitistisiin tai aatteellisiin malleihin verrattuna.

Jos kulttuuri ja liikunta otetaan täysivaltaisesti osaksi terveys- ja hyvinvointipolitiikkaa, niin loogista olisi, että resurssoinnissakin ne nähtäisiin tämän sote-puolen osana. Eliittikulttuurilla ja –urheilulla on muita merkityksiä ihmisille, yhteisöille ja yhteiskunnalle, joita ei voi palauttaa suoraan terveysperusteluihin, vaikka kyllä niissäkin on monenlaisia hyvinvointihyötyjä nähtävissä. Koululaisurheilun kokemukselliset,

yksilön ja yhteisön identiteettiä, osallisuutta ja toimijuutta vahvistavat merkitykset ovat esimerkiksi juuri sellaisia, joita jokaisessa hyvinvointistrategiassa korostetaan ja joita ei korvaavaksi ajatellulla mobiilituetulla liikkumisella todennäköisesti tavoiteta.

Tässä luvussa aukaistiin liikuntakäsitteen ala- ja rinnakkaiskäsitteet ja pohdittiin niiden toimivuutta mm. englanninkielen käsitteiden kanssa ja muutamien esimerkkien kautta. Liikuntakäsitteitä on paljon ja niiden luokittelu ei ole helppoa, sillä osa niistä on päällekkäisiä, niiden syntyhistoriat ovat erilaisia ja ne aukeavat eri käyttöyhteyksiinsä moninaisin tavoin. Niistä on kuitenkin mahdollista rakentaa ymmärrettävä kokonaisuus suhteuttamalla ne toisiinsa ja avaamalla niiden taustoja.

Auktorisoitua mallia liikuntakäsitteiden hierarkioista ei ole mahdollista rakentaa, mutta edellä esitetyllä tavalla käsittekokonaisuudesta saa ymmärrettävän kuvan. Konkreettisista urheilulajeista ja liikuntamuodoista käsin katsottuna liikuntakäsitteistä kasvaa apinaleipäpuun kaltainen rakennelma, jossa pienimmät oksat ovat liikuntamuotoja, isommat oksat liikunnan alakäsitteitä ja runkona voi nähdä liikuntakäsitteen. ”Liikuntaleipäpuu” elää sekin ympäristössä, jossa monet muut käsitteet ja jopa yhteiskuntapolitiikan osat ruokkivat itse puuta. On hyvä ymmärtää, minkälaisessa käsitteympäristössä liikuntaleipäpuu Suomessa ja myös kansainvälisesti elää.

Neljännän asteen käsitteytälöitä: urheilu ja liikunta toimijakentässä

Urheilu- ja liikuntakäsitteitä ei voi ymmärtää kunnolla ellei tiedä, missä niitä käytetään ja kuka niitä käyttää. Yksi rajalinja menee mediassa, jossa urheilu löytyy urheilusivuilta ja –osastoilta, kun liikunta on yleisimmin sijoitettu terveys- ja hyvinvointiosastoille. Jako on periaatteessa selkeä, vaikka silläkin on omat ongelmansa (vrt. Tiihonen 2014).

Muulla yhteiskunnassa käsitteiden erot eivät ole yhtä selvät eivätkä ne sitä voi ollakaan, koska liikunta on usein jonkin urheilulajin harrastamista ja koska urheilu on useimmiten myös liikuntaa. Kun edellisessä luvussa avattiin urheilun ja liikunnan (ala)käsitteitä niin huomattiin, että eroja on kuitenkin yllättävän paljon. Urheilun merkitysmaailmat poikkeavat aika paljon liikunnalle annetuista merkityksistä ja ”urheilupuhekin” poikkeaa nykyään merkittävästi ”liikuntapuheesta”. Yhtäläisyyksiäkin on runsaasti – kumpaakin yhdistää kokemuksellisuus, yhteisöllisyys, identiteetin rakentaminen tai terveys ja hyvinvointi vaikkakin ehkä eri syistä.

Liikunnan ja urheilun perustelut ovatkin alkaneet erota toisistaan 2010-luvun todellisuudessa. Kummatkin ovat tärkeitä, mutta jonkin verran eri syistä. Pitkään urheiluakin perusteltiin syillä, jotka kuvasivat paremmin liikkumista tai liikuntaa. Toisaalta liikuntakäsitteen rajaamaa aluetta ei osattu ennen erottaa kovin hyvin urheilukäsitteestä – joskus kummatkin kärsivät tästä sekoittumisesta. Tilanne on tässä suhteessa parantunut, vaikka edelleenkin tätä sekoittumista väistämättäkin tapahtuu. Aina ei lyhyissä teksteissä voi avatakaan käsitteitä kaikille ymmärrettävällä tavalla.

Tässä luvussa tarkastellaan urheilu- ja liikuntakäsitteiden takana vaikuttavia toimijoita. Toimijoilla tarkoitetaan tässä ihmisiä eri asemissa, ihmisten yhteisöjä ja yhteiskunnassa vaikuttavia instituutioita ja organisaatioita sekä ”politiikkoja”. Esitettävät taulukot eivät varmastikaan ole täydellisiä, mutta niissä on pyritty lyhyesti kuvaamaan tärkeimmät toimijat ikään kuin läheisimmästä etäisimpään.

Taulukko: Liikuntakäsitteet ja niihin vaikuttavat toimijat:

Liikuntakäsite / Toimija	Pääasiallinen toimija	Toimija 2	Toimija 3	Toimija 4	Toimija 5
Arkiliikunta	Perhe/ yksilö/ talous	Kunta	Yhdyskuntasuunnittelu ja -rakennus	Liikuntapaikat	Työmatkaliikenne
Kuntoliikunta	Yksilö/ ryhmä	Liikuntapaikat	Yhdistykset, joissa kuntoliikuntaa	Yksityiset liikuntapalvelut	Urheiluseurat
Harrasteliikunta	Ryhmä/ yksilö	Vapaamuotoiset ryhmät	Yhdistykset, joissa harrasteliikuntaa	Urheiluseurat	Nuorisotoimi
Terveysliikunta	Toipuja/ kuntoutuja	Terveystoimi	Kunnan erityisliikunta	Yksityiset liikuntapalvelut	Yhdistykset/ järjestöt, joissa terveystoimintaa
Erytisliikunta	Vammaisliikkuja	Kunnan erityisliikunta	Vammaisliikunta-järjestöt	Koulutoimi	Urheiluseurat ja -liitot

Kun urheilusta tekee samanlaisen toimijataulukon, niin näkee aika hyvin käsitteiden sisältämät erot. On tietysti muistettava, etteivät nämä sulje toisiaan pois, vaan sama ihminen toimii tai voi toimia kummassakin käsitteemaailmassa. Taulukosta puuttuu myös koululiikunta, joka yhdistää ja erottaa omassa toimintamaailmassaan liikkujat ja urheilijat eri tavoin kuin tässä on ilmaistu.

Taulukko: Urheilukäsitteet ja niihin vaikuttavat toimijat:

Urheilukäsitteet	Pääasiallinen toimija	Toimija 2	Toimija 3	Toimija 4	Toimija 5	Toimija 6
Juniorieurheilu	Lapsi tai nuori	Perhe	Joukkue	Seura	Kunta	Lajiliitot
Kilpaurheilu	Urheilija	Valmentaja	Urheiluakatemia	Seura	Lajiliitto	Kv-liitto
Huippu-urheilu	Ammattieurheilija	Manageri	Ammattilaisjoukkue	Liiga	Sponsorit	Kv-liitto
Aikuis- /veteraanieurheilu	Aikuisurheilija	Läheiset	Seura	Aikuisurheilu-liitto	Lajiliitto	Kv-liitto

Sosiologisesti ja yhteiskuntapoliittisesti taulukoita tarkasteltaessa huomaa, miten urheilun maailmassa painottuu vapaaehtois- ja kansalaisyhteiskunnan toimijat, mutta myös yksityinen sektori. Perheen ja koulumaailman merkitys on myös erittäin vahva eikä toki kuntien ja valtion merkitystä voi vähätellä, vaikka ne taulukossa hiukan taustalla ovatkin. Yhteiskunnan eri sektoreiden ollessa vahvasti mukana vaikkapa urheilijan uran eri vaiheissa korostuu käsitteiden käytössä tai ainakin niiden ymmärryksessä asioita, joita tulkitaan usein kapea-alaisesti.

”Urheilu” avautuu erilaisena, kun siitä puhutaan läheisten kanssa, joukkueessa/seurassa, managereiden, scouttien, agenttien, sponsoreiden tai päättäjien seurassa. Mielenkiintoista on ollut huomata esimerkiksi olympiakomitean ja huippuvalmentajien puheen muuttuneen viime aikoina hyvin ”inhimilliseksi”, kun huippu-urheilusta vielä vähän aikaa sitten siitä puhuttiin lähes bisneksen tai sodankäynnin termin. Yhteisöllisyyttä, tukea ja ymmärtämystä annetaan nyt huipuille melkein kuin kyse olisi voimaannuttavasta terapiaprojektista. Mitä se itse asiassa eräässä mielessä onkin...

Samaan aikaan ollaan myös huolestuneita siitä, millä käsitteellä pitäisi puhutella (liian) vähän liikkuvaa, passiivista väestönosaa, (liikunnasta) syrjäytyvää, liikkumatonta, paikallaanoliijaa... Sekä aivan huipulla että

sen toisessa ääripäässä haetaan voimaannuttavia käsitteitä, kun on ymmärretty, että erilaisen tuen merkitys on niin huippu-urheilijalle kuin liikkumaan ryhtyvällekin nykymaailmassa keskeistä.

Liikuntakäsitteiden ja ehkä myös käytäntöjen ongelmana voikin tässä suhteessa nähdä sen, että vähän liikkuvaa tuetaan perinteisesti materiaalisia resursseja lisäämällä. Liikuntapolitiikassa on vahva usko siihen, että liikuntapaikkoja lisäämällä, tekemällä ne saavutettaviksi ja houkutteleviksi, saadaan suuret joukot liikkeelle. Tiettyyn rajaan tuollainen liikuntapolitiikka on toiminutkin, mutta se ei taida saada kaikkia liikkeelle. Urheilijan polun rinnalle pitänee rakentaa myös liikkujan polku, jossa syntymästä asti rakennetaan myös sosiokulttuurisia, kokemuksellisia ja yhteisöllisiä tukirakenteita jokaisen lapsen liikkumiselle.

Liikuntatoimijoiden kartalla olisikin tilaa vapaaehtoistoimijoille, jotka tukisivat lapsia ja nuoria liikuntapolulle ja –polulla joko urheiluseurajärjestelmän sisällä tai sitä täydentäen esimerkiksi päiväkotien, koulujen tai terveys-, sosiaali-, kulttuuri- ja nuorisotoimen yhteistyönä. Perheet ja lähiyhteisöt eivät toimi samalla tavalla tukijoina liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien parissa kuin ”urheiluperheissä”.

Elämänsä toisessa päässä liikkujan polut ovat hyvin moninaisia eikä yhtä ainoaa mallia ole olemassa – yli 100-vuotias saattaa olla virkeä ja aktiivinen, mutta jo myöhäiskeskusiässä on monilla suuria ongelmia liikkumisensa, terveytensä ja hyvinvointinsa kanssa. Liikkujan polulle näyttäisikin tarvittavan interventioita elämän polun eri vaiheissa, kun eletään ruuhkavuosia, kun ikääntymisen ongelmia ilmenee, kun elämäntuotokset vaikuttavat liikkumiseen, kun siirrytään eläkkeelle, kun toimintakyvyssä ilmenee ongelmia jne.

Toimijakenttätarkastelu toi aika hyvin esille urheilu- ja liikuntatoimijoiden eroja ja yhtäläisyyksiä. Tämä neljännen asteen käsitteytälön esitleminen jää tässä esityksessä viimeiseksi. Sekin tuonee esille asioita ja näkökulmia, joilla on merkitystä liikuntakulttuurin käsitteiden paremmassa ymmärtämisessä. Liikuntakulttuurin puun juuria voisi penkoa vaikka miten syvältä, mutta se ei välttämättä enää parantaisi käsitteiden ymmärtämistä.

Yhtälön ratkaisu: liikuntakulttuuri on yksi eli kaksi toisiinsa kietoutunutta käsitettä

Tässä ei ollut tarkoitus tehdä mitään uutta liikunnan ja urheilun yhteiskunnallista perustelua eikä selvitystä liikuntakulttuurin ja –politiikan käsitteistä, vaan esittää riittävän laajasti liikunnan ja urheilun käsitteiden eti(o)logiaa tässä ajassa. Riittävä tarkoittaa tässä sitä, että lukija tuntee yleisimmät urheilun ja liikunnan käsitteet lähtien urheilulajeista ja liikuntamuodoista edeten käsitteelliseen luokitteluun, jonka avulla voidaan tunnistaa erilaiset liikkuja- ja urheilijaryhmät suhteessa harrastettuihin urheilulajeihin ja liikuntamuotoihin, mutta ennen kaikkea suhteessa yhteiskunnassa nyt käytettyihin liikunnan ja urheilun käsitteisiin.

Urheilulaji- ja liikuntamuotonäkökulman lisäksi tässä on esitetty yksi mahdollinen luokittelutapa alueen käsitteille. Se ei ole täydellinen eikä millään muotoa ristiriidaton, mutta se on kuitenkin yritys käsitteellistää perustellulla tavalla käsitteentä, joka kaiken lisäksi uudistuu ja kehittyy kaiken aikaa. Pohjana tälle työlle oli liikuntalajien uudistaneelle työryhmälle tehty käsiteselvitys, josta puuttui tarkoituksellisesti koululiikunta ja kansainvälinen vertailu. Tässä on yritetty tuoda esiin joitakin näkökulmia näistä molemmista.

Kaikilla käsitteillä on juurensa käytännöissä ja käsitteiden erilaisissa käyttöyhteyksissä eli konteksteissa. Näitä käyttöyhteyksiä on avattu laajasti toisessa käsitejulkaisussa (Tiihonen 2014). Tässä on tehty joitakin uusia luokitteluja, joiden avulla on helpompi ymmärtää eri käsitteiden taustoja. Taustat jäävät tässä

valitettavan vähälle käsittelylle, mutta jo niiden ilmaiseminen taulukoissa ja niiden lyhyt kommentointi tuonevat riittävästi esiin sen, mihin yhteyksiin ja mihin ”käsitemperheisiin” kukin käsite kuuluu.

Urheilu on käsitteenä vanha ja sen käyttö on vakiintunut tarkoittamaan urheilulajien yleensä kilpailumielistä harjoittamista. Urheilemisen eri tasoilla on paljon yhteistä – tehdään samoja asioita, samoilla säännöillä ja kokemukset sekä niille annetut merkitykset voivat olla lasten pelissä tai kilpailussa periaatteessa aivan samat kuin aivan huipputasollakin. Silti on järkevää luokitella urheilua eri käsitteillä, koska kasvatukselliset merkitykset, toimintaympäristöt, tukijärjestelmät ja toiminnan luonteet muuttuvat oleellisesti lapsuusajan urheilusta kansainväliseen huippu-urheiluun siirryttäessä.

Urheilukäsitteen yhtenä ongelmana on ollut suhde liikuntakäsitteeseen. Tässä esityksessä tuota suhdetta on avattu monesta eri suunnasta. Lopputulema on, että merkittäviä eroja on, mutta on myös joitakin tärkeitä yhtäläisyyksiä. Nyrkkisääntönä voisi pitää sitä, että liikunnasta puhuttaessa ei käytettäisi urheilukäsitettä eikä päinvastoinkaan, mutta jos puhutaan sekä liikunnasta että urheilusta, niin sopivampaa olisi käyttää joko liikuntakulttuuria tai liikuntaa kuin urheilua.

Liikunta on käsitteenä vahva. Se on parhaimmillaan kuvatessaan arkista liikkumista ja liikuntaa, jolla on terveys- ja hyvinvointihyötyjä ja –merkityksiä. Sen alakäsitteet ovat runsaat ja vakiintuneet suomalaisessa kielenkäytössä, politiikassa ja hallinnossa. Käsitteiden päällekkäisyys ja jatkuva kehittyminen aiheuttavat käsitteiden käyttäjille joitakin ongelmia, mutta ne kuuluvat pääosin normaaliin käsitteiden evoluutioon.

Liikuntakäsitteelläkin on joitakin rasitteita. Se ei sovi kovin hyvin liikkumisen kuvaamiseen, koska siitä ei ole suoranaista verbimuotoa. Toinen ongelma on ollut suhde urheilukäsitteeseen, joka on konkretisoitunut mm. silloin, kun on käytetty liikuntakäsitteitä, kuten vaikkapa liikuntapolitiikka sellaisessa yhteydessä, jossa on tarkoitettu enemmänkin urheilua tai urheilupolitiikkaa. Mediassa jako näiden käsitteiden välillä on aika selvä, mutta hallinnossa, osin koulussa ja julkisessa keskustelussa ja politiikassa käsitteiden väärin ymmärrykset ovat tavanomaisia.

Kansainvälisissä yhteyksissä liikuntakäsitteen on sanottu tuottavan ongelmia. Osin tämä pitää paikkansa, mutta osin kyse on siitä, että kun urheiluihmiset ovat kansainvälisissä yhteyksissä vuorovaikutuksessa urheiluasioissa toistensa kanssa, niin silloin puhutaankin urheilusta eikä liikunnasta. On siis tavallaan suomalaisen käsitteistön vika ettemme ymmärrä ”sport-sanan” merkitystä urheiluksi. Jos me käänämme urheilun sportiksi, niin ongelma häipyä. Meidän täytyy siis vain eläytyä siihen todellisuuteen, joka on muissa maissa tämän käsitteen rajauksena.

On tietysti tilanteita, joissa kansainvälisissä yhteyksissä sportilla tarkoitetaan samaa kuin Suomessa tarkoitetaan urheilulla ja liikunnalla. Edellä lyhyessä erittelyssäni kuitenkin esitin, että myös muissa kielissä ja kulttuureissa on samanlaisia käsiteongelmia kuin Suomen kielessä. Kun englanninkielen sportia aletaan pilkkoa, niin huomataan, että sielläkin tarvitaan erittäin paljon erilaisia käsitteitä, jotta koko liikuntakulttuurin kenttä tulee ymmärretyksi. Pinnallisissa yhteyksissä tätä ei välttämättä huomaa eikä käsitteiden sisältöjä tunne ilman hyvää perehtyneisyyttä kyseiseen kulttuuriin.

Saattaa olla niinkin, että suomalainen käytäntö, jossa on kaksi erillistä käsitettä, on paljon parempi kuin vain yhden käsitteen käyttö. Tämä ei tietenkään ratkaise täydellisesti tätä käsiteongelmaa, koska edelleenkin meillä ei ole toimivaa käännoästä liikuntakäsitteelle. Jos sport tarkoittaisi tässä määriteltyä urheilua ja jos yleiskäsite kuvaamaan koko liikunnan ja urheilun kenttää olisi liikuntakulttuuri eli sport

culture, niin mikä olisi sitten liikunta – sport for well-being vai welfare sport? Joissakin yhteyksissä exercise on kohtuuhvää termi, mutta siitä puuttuvat suomalaisen perinteen mukaiset yhteiskunnalliset merkitykset.

Tämä ei kuitenkaan ole paikka, jossa ratkaistaan kansainvälisiä käsiteongelmia. Sen sijaan tässä uskaltaa esittää tulkinnan suomalaisista liikuntakulttuurin käsitteistä ja niiden suhteista toisiinsa. Urheilun ja liikunnan käsitteet ja niiden taustakäsitteet haarautuvat oksiksi ja juuriksi, jos ajatellaan, että liikunta ja urheilu ovat käsitteiden runkoina.

Kaiken lisäksi nuo puut ovat kasvaneet toistensa ympärille kuin se laulun vanha pariskunta. Ne ovatkin kasvaneet pitkään rinnan, välillä päällekkäin ja usein aika toraisinakin, vaikka lopulta toisiaan rakastaen ja toisiaan raviten. Tuosta yhteiselosta on rakentunut toimintaa, käsitteitä, tarinoita, historiaa eli liikuntakulttuuria, joka yhdistää nuo käsitteet nyt ja mahdollisesti myös tulevaisuudessa.

Lähteitä

Kanerva, J. & Tikander, V. (2012) Urheilulajien synty. Teos, Helsinki.

Kokkonen, Jouko (2013) Liikuntaa hyvinvointivaltiossa. Suomalaisen liikuntakulttuurin lähihistoria. Suomen Urheilumuseosäätiön tutkimuksia n:o 2, Keuruu.

Pirnes Esa & Tiihonen Arto (2010) Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista, Käsitteiden, kokemusten ja vastuiden uusia tulkintoja. Kasvatus & Aika 4(2) 2010, 203-235. (http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?lan=1&page_id=275)

Pirnes, Esa & Tiihonen, Arto (2011) Merkityksellisen ja kokemuksellisen (kansalais)toimijuuden pelikenttä. Yhteiskuntapolitiikka 76 (4), 436–448. (<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102867/pirnes.pdf?sequence=1>)

Pyykkönen, T. (2014) Liikunta on myös käsitteiden peliä. Liikunta & Tiede 51 (6) 24-29.

Suni, J.; Husu, P.; Aittasalo, M; Vasankari, T. (2014) Liikunta on osa liikkumista – Paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. Liikunta & Tiede 51 (6) 30-32.

Tiihonen, A. (2013) Liikuntakulttuurin käsitteet muutoksessa. Liikunta & Tiede 50 (4) 60-65.

Tiihonen, A. (2014) Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:6, Helsinki. (http://www.liikuntaneuvosto.fi/julkaisut/valtios_liikuntaneuvoston_julkaisusarja/liikuntakulttuurin_kasitteet_muuttuvat_ja_muuttavat.622.news)

Viimeksi mainitun julkaisun lähdeluettelosta löytyy enemmän tietoa aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta.

3. Käsiteselityksiä tiedetoimittajille

Tässä luvussa selitetään tärkeimpiä liikuntakulttuurissamme käytettyjä käsitteitä tiedetoimittajien tarpeita ajatellen. Tärkeimmistä käsitteistä (12 kpl) esitellään ensin käsitteen pääsisältö ja käyttöyhteys, sen mahdolliset sivusisällöt, synonyymit ja sitä lähellä olevat käsitteet. Lopuksi annetaan vielä vinkkejä ja pohditaan käsitettä jostakin vielä mainitsemattomasta näkökulmasta. Tämän jälkeen selitetään lyhyemmin liikunnan alakäsitteet (23 kpl). Loppuun on liitetty muutamia linkkejä, joista voi hakea lisätietoa käsitteistä.

Tavoitteena on antaa perusteita ja lisätä ymmärrystä siitä, minkälaisia käsitteitä liikuntakulttuurissamme käytetään ja miksi niitä tarvitaan. Pääpaino ei ole mahdollisimman eksaktissa käsitelmäärityksessä, vaan kokonaiskuvan piirtämisessä, jota yksittäisten käsitteiden määrittelyt edesauttavat. Jos tässä tulee samalla piirrettyä toimiva määrittely jollekin käsitteelle, niin se on oheisena syntyvä lisäarvo.

Käsite: Liikuntakulttuuri

Käsitteen pääsisältö ja käyttöyhteys (nykyinen). Mitä käsitteellä tarkoitetaan ja mihin käyttöyhteyksiin se sopii parhaiten

Liikuntakulttuurilla tarkoitetaan koko liikunnan ja urheilun kattamaa ilmiökenttää. Käsitteessä yhdistyy liikunta, joka viittaa fyysiseen tekemiseen ja toisaalta kulttuuri, joka pitää sisällään kaikki ne merkitykset, jotka liikunnalle ja urheilulle kulttuurissamme annetaan. Liikuntakulttuuriin syntyy koko ajan uusia ilmiöitä, alakulttuureja, laji- ja harrastekulttuureja ja jotkut ilmiöt taas menettävät merkitystään. Tarvittaessa voidaan hyvin käyttää esimerkiksi käsitteitä vanha, uusi tai vaihtoehtoinen liikuntakulttuuri, joilla kuvataan liikuntakulttuurissa tapahtuneita muutoksia tai eroavaisuuksia.

Liikuntakulttuuria voi tutkia ja kehittää käyttämällä hyvin erilaisia käsitteitä – näitä ei kannata rajata. Liikuntakulttuuri sopii opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalalle, koska kulttuuri laajentaa liikunnan ja urheilun käsitteitä myös muille elämän- ja hallinnonaloille. Arkikäytössä liikuntakulttuuri on koko ajan tutumpi käsite, vaikka esimerkiksi mediassa käytetään yleisesti urheilua ja liikuntaa ja näiden alakäsitteitä.

Käsitteen sivusisällöt ja käyttöyhteydet

	Liikuntakulttuuri	
Liikunta		Urheilu
Arkiliikunta		Juniorieurheilu
Omaehtoinen liikunta		Lasten ja nuorten urheilu/liikunta
Hyötyliikunta		Ikäkausieurheilu kaikkine tasoineen
Työmatkaliikunta		Juniorieurheilu kaikkine tasoineen
Perheliikunta		Urheilullisten ominaisuuksien harjoittelu
Työliikunta		Kaikki harrastamisen tasot
Kuntoliikunta		Kilpaurheilu
Luontoliikunta		Kansallisen tason urheilu
Ulkoilu		Liiga-, eliitti-, gp-kisataso, nuorten SM-taso
Ryhmäliikunta		Alue-, paikallis- ja divisioonatason urheilu
Kuntourheilu		Kilpailumotivoitunut harjoittelu
Kuntoilu		Amatööri- ja puoliammattilaistaso

Harrasteliikunta		Huippu-urheilu
Lähiliikunta		Kansainvälisen tason (vammais)urheilu
Sosiaalinen liikunta		Maajoukkue-, suurkisa-, mestareiden liiga -taso
Höntsäily		Kansallisen tason huippu-urheilu
Puulaakiurheilu		Menestysmotiveitunut valmentautuminen
Terveysliikunta		Ammattilaistaso
Terveyttä edistävä liikunta		Aikuis-/veteraaniurheilu
Ennalta ehkäisevä liikunta		Aikuisten liikunta/urheilu
Kuntouttava liikunta		SM-, KKI-, kv. Veteraanikisataso
Toimintakykyä parantava liikunta		Urheilun ja liikunnan massatapahtumat
Erytisliikunta		Kilpailu- ja kuntomotiveitunut harjoittelu
Soveltava liikunta		Vakavan harrastamisen taso
Erytisryhmien liikunta		
Vammaisliikunta		
Vammaisurheilu		
Toimintakyvyltään heikentyneiden liikunta		

Käsitettä lähellä olevat termit ja mahdolliset synonyymit

Liikuntakulttuuria lähellä olevat termit ovat ruumiinkulttuuri ja urheilukulttuuri. Urheilukulttuurilla tarkoitetaan urheilun ja urheilemisen ilmiö- ja merkitysmaailmaa. Käsitettä voi hyvin käyttää silloin, kun tarkoitetaan juuri urheilua, urheilun historiaa ja urheilemistä. Liikuntakulttuurin ajatellaan pitävän sisällään myös urheilukulttuurin. Ruumiinkulttuuria on käytetty usein lähes synonyymimäisesti liikuntakulttuurille, mutta edellinen tarkoittaa myös muuta ruumiillisuutta kuin vain liikuntaa. Ruumiinkulttuuritermiä suositetaan tieteessä ja taiteessa, joissa ruumiillisuus laajenee aistimellisiksi kokemukseksi ja niiden merkityksiksi.

Myös liikuntakäsitettä on ehdotettu yleiskäsitteeksi koko ilmiömaailmaa kuvaamaan. Ongelmana on kuitenkin se, että urheilu (etenkin huippu-urheilu) tai vaikkapa leikki voivat näin jäädä käsitteen ulkopuolelle. Toisaalta liikunta ei myöskään käänny kovin hyvin englanniksi. Suositusehdotuksena voisikin olla, että liikunta(kulttuuri) käännettäisiin jatkossa englanniksi sports culture, jolloin me suomalaiset ymmärtäisimme, että se pitää sisällään sekä liikunnan että urheilun (kansainvälisestikin tämä ongelma on olemassa, vaikka muualla ei olekaan yhtä vahvaa liikuntakäsitettä. Yleensä liikunta on osa urheilutermiä tai käytetään termejä exercise, sports for all, physical activity, physical education etc.).

Tiedetoimittajille vinkiksi

Liikuntakulttuuri sopii parhaiten kuvaamaan yhteiskuntatieteellistä ja humanistista – esimerkiksi historian – tutkimusta liikunnasta ja urheilusta. Biologiatieteistä puhuttaessa käytetään yleensä spesifisempiä termejä tai esimerkiksi liikunta-aktiivisuutta ja fyysistä aktiivisuutta kuvaamaan sitä aktiivisuutta, mitä liikuntakulttuuri pitää sisällään. Merkitysmaailma on tällöin tietysti suppeampi.

Keskustelua/pohdintaa

Voiko liikuntakulttuuritermillä ilmaista riittävän tarkasti vaikkapa lasten leikkiä, aikuisten systemaattista kuntoliikuntaa tai huippu-urheilijan ammattimaista työtä? Vastaus: Ei varmaankaan riittävän tarkasti, jos puhutaan erikseen juuri noista ilmiöistä. Mutta jos halutaan ilmaista yhdellä sanalla se, että nuo kaikki kuuluvat kuitenkin jollakin tavalla yhteen, niin liikuntakulttuurikäsite lienee paras sana siihen.

Käsite: Liikunta

Käsitteen pääsisältö ja käyttöyhteys (nykyinen). Mitä käsitteellä tarkoitetaan ja mihin käyttöyhteyksiin se sopii parhaiten:

Liikunta on käsitteenä vakiintunut 1960-luvun jälkeen kuvaamaan ensin fyysistä liikkumista ja myöhemmin yhä laajemmin kaikkea liikuntaa ja urheilua. Liikuntatieteellisen tiedekunnan vaikutus on ollut merkittävä käsitteen käyttöönotossa ja sen käytön laajenemisessa. Viime päiviin asti liikuntasana on korvannut urheilusanan käyttöä monissa yhteyksissä. Urheiluopistot ovat muuttuneet liikuntakeskuksiksi tai vastaaviksi ja liikuntapolitiikka kattaa yleensä myös urheilupolitiikan. Järjestökentällä puhutaan tasaveroisesti liikunta- ja urheilujärjestöistä, mutta kuitenkin useimmiten edelleen urheiluseuroista ja urheilun lajiliitoista. Kunnissa on liikuntalautakuntia, liikuntavirastoja tai –toimia. Myös yksityisellä sektorilla käytetään joko liikuntasanaa ja sen johdannaisia tai englanninkielisiä termejä. Kuntourheilun rinnalle tuli ensin kuntoliikunta ja myöhemmin terveyttä edistävä liikunta, joka nykyään on terveysliikunta (ks. käsitteet jäljempänä).

Tiedemaailmassa suomalaiset käyttävät yleensä liikuntatermejä silloinkin, kun kyse on urheilemisen tutkimisesta. Toisaalta puhdasta urheilututkimusta tehdään Suomessa vähemmän kuin oletetaan. Kansainvälisissä yhteyksissä käytetään sport sciences –termiä tai tarkempia tieteenalatermejä. Liikuntatieteethän sisältävät hyvin monia eri tieteenaloja. Käsitteenä englannin sport ei käänny suoraan sen enempiä liikunnaksi kuin urheiluksikaan, vaikka muissa kulttuureissa sport on lähempänä urheilua kuin liikuntaa. Kyse ei ole pelkästään käsite-erosta, vaan myös kulttuurieroista ja poliittisista eroista.

Mediassa liikunta tarkoittaa yleensä vain terveys- tai hyvinvointiliikuntaa ja urheilu pitää sisällään esimerkiksi urheilulajipohjaisen liikunnan, joka muissa yhteyksissä on useimmiten taas liikuntatermin alla. Lehdissä liikunta on terveys- ja hyvinvointisivujen tai –osastojen alla ja urheilulla on omat sivunsa ja osastonsa. Toimituksista liikuntapuoli on naisvoittoista ja urheilu miesvaltaista.

Kahden kilpailevan ja osin päällekkäisen käsitteen käyttö on toisaalta luonut mahdollisuuden tarkempaan ilmiöiden kuvaamiseen, mutta johtaa myös hankaluuksiin, kun hallinto puhuu liikuntapolitiikasta tai liikuntapaikkarakentamisesta ja mediassa käytetään samasta asiasta urheilupolitiikkaa ja –paikkarakentamista. Kansalaisten on hyvä tietää milloin tuetaan ja rahoitetaan pääasiassa liikuntaa edistäviä hankkeita ja milloin pääasiassa urheilua edistäviä hankkeita. Usein nämä ovat toki päällekkäisiä, mutta esimerkiksi kevyen liikenteen väylät, kuntoradat, hiihtoladut, uimahallit, kuntosalti, lähiliikuntapaikat ja yleensä monikäyttöiset tilat ovat pääasiassa liikuntaa tukevia hankkeita, mutta varsinkin yhden lajin olosuhteita ja katsomo- tai ravintolatiloja sisältävät hankkeet ovat joko urheilu- tai viihdetarkoitukseen rakennettuja tiloja.

Aivan viime aikoina on varsinkin järjestöelämässä etsitty liikuntakäsitteelle vaihtoehtoa, joka kuvaisi paremmin seura- ja järjestötoimintaa kokonaisuutena, johon kuuluu vahvasti myös kansalais- ja vapaaehtoistoiminta. Myös kansainvälinen paine voi johtaa liikuntasanan hegemonisen aseman murtumiseen, koska muissa kielissä ei ole kahta eri käsitettä liikunnalle ja urheilulle, vaikka niissäkin on

runsaasti erilaisia termejä kuvaamaan näitä erilaisia sisältöjä. Sporttisanaa käytetään jo puhekielessä, vaikka virallisissa teksteissä tätä fnglishiä ei vielä juurikaan tunneta. Sportti viittaa enemmän urheiluun kuin liikuntaan, vaikka Suomessa vielä mennäänkin ikään kuin liikunta edellä.

Käsitteen sivusisällöt ja käyttöyhteydet

Liikunnan sijasta puhutaan myös liikkumisesta. Tällöin tarkoitetaan viime vuosina huolestuttavaksi ilmiöksi tulleesta vähäisestä liikkumisesta, liikunnallisesta tai fyysisestä passiivisuudesta. Liikkuminen on hankala termi, koska se pitää sisällään kaiken liikkumisen eikä pelkästään fyysistä liikkumista. Liikuntasanan ongelma taas on se, että sillä ei ole kunnollista verbimuotoa, jota voisi taivuttaa persoonamuodoissa. Minä liikun pitää ilmaista sanomalla minä harrastan liikuntaa.

Käsitettä lähellä olevat termit ja mahdolliset synonyymit

Liikunta-alkuisia tai –loppuisia sanoja on lukemattomasti. Ks. taulukko liikuntakulttuurin kohdalla.

Tiedetoimittajille vinkiksi

Suosittelen käyttämään liikuntakäsitettä silloin, kun puhutaan liikunnasta ja urheilua silloin, kun puhutaan urheilusta. Myös tieteellisissä yhteyksissä kannattaa miettiä kumpi käsite toimii paremmin varsinkin englanninkielisiä tutkimuksia käännettäessä, mutta myös suomalaisten tutkijoiden tutkimuksia referoitaessa.

Keskustelua/pohdintaa

Liikuntakäsite on ollut suomalainen menestystarina monessakin mielessä. Sen avulla on laajennettu urheilu ja urheileminen koko kansan asiaksi. Sen avulla on luotu uusia käytäntöjä, jotka ovat mahdollistaneet uusien väestöryhmien liikunnan lisäämisen. Samalla liikuntakäsite on kuitenkin valloittanut alueita, jotka eivät enää parhaalla mahdollisella tavalla kuvaa todellisuutta. Liikuntakulttuuri laajenee juuri tällä hetkellä voimakkaasti mm. hyvinvointikäsitteen ja –käytäntöjen suuntaan, kun samanaikaisesti urheilulajipohjainen harrasteurheileminen lisääntyy ja huippu-urheilu lähestyy viihdeteollisuutta. Kansainväliset termit vyöryvät joka suunnasta. Liikuntakäsitteen alle on yhä vaikeampi sijoittaa kaikkea tätä ja jos näin tehdään joudutaan ilmiöistä puhumaan hyvin kapeasti fyysisen liikkumisen tai aktiivisuuden näkökulmasta, mikä heikentää entisestään käsitteen käyttöaluetta eikä kuvaa liikkumisen ja urheilemisen kulttuurista ja erilaisia merkityksiä sisältävää luonnetta.

Käsite: Arkiliikunta

Käsitteen pääsisältö ja käyttöyhteys (nykyinen). Mitä käsitteellä tarkoitetaan ja mihin käyttöyhteyksiin se sopii parhaiten

Arkiliikunnalla tarkoitetaan yksinkertaisesti kaikkea arjessa tapahtuvaa liikkumista. Keskeisiä asioita ovat asumisen ja arkisen toiminnan eli työ-, koulu-, ostos-, harrastusmatkojen liikunnallinen taittaminen ja arkisen liikkumisen mahdollistavat liikuntaympäristöt ja -olosuhteet. Tärkeitä ovat myös eri alueille suunnitellut (lähi)liikuntapaikat, ulkoilu- ja luontoliikuntaolosuhteet ja –palvelut. Arkiliikuntaa on myös oppilaitosten välitunneilla, työpaikkojen ja laitosten arjessa harjoitettava liikunta. Arkiliikunnalla edistetään koko väestön fyysistä tai liikunnallista aktiivisuutta ja pääasiallisina toimijoina ovat kunnat, eri hallinnonalat ja Valo ry:n aluejärjestöt sekä erilaiset organisaatiot (työpaikat, koulut jne.). Yhteisöistä tärkeimpiä ovat perheet, naapuri-/lähiyhteisöt, työyhteisöt ja muut mahdolliset löyhät yhteisöt.

Väestön liikunnan vähenemisen ja sen seurannaisten uskotaan johtuvan juuri arkiliikunnan vähenemisestä. Kyse on myös pihatöiden ja muiden ruumiillisten töiden vähenemisestä kaupunkimaisissa asuinympäristöissä. Kun ei ole pakko kävellä tai pilkkoa puita ja kantaa vettä, niin arkiliikunta vähenee. Toisaalta kyse ei ole mistään teknologisen kehityksen vääjäämättömästä lopputulemasta, vaan ihmiset voivat toki valita motorisoidun vaihtoehdon sijasta jalat, pyörän tai jonkun muun fyysistä aktiivisuutta vaativan välineen liikkumiseen. Puutkin voi pilkkoa itse ja maan kääntää lapiolla. Samassakin tilanteessa olevien ihmisten arkiliikunnassa voi olla erittäin suuria eroja riippuen heidän tekemistään valinnoista.

Arkiliikunnan lisäämisessä onkin usein kyse viitseliäisyydestä, velvollisuuksista ja ajankäytön suunnittelusta eikä niinkään siitä, mikä harrastus olisi kullekin sopivaa tai mielekästä. Arkiliikunta on joillekin myös ratkaisu kiireeseen; työmatkojen ja muiden tarpeellisten matkojen taittaminen liikunnallisesti vapauttaa aikaa, kun ei tarvitse mennä erikseen liikkumaan. Työmatkaan menee koneellisestikin kaupungeissa suurin piirtein sama aika kuin pyörällä ajaen. Työmatkaliikunta ja esimerkiksi puutarhanhoito määritelläänkin usein hyötyliikunnaksi.

Omaehtoinen liikunta on arkiliikuntaa, mutta se taas ei ole hyötyliikuntaa, koska omaehtoisuus juuri tarkoittaa ”hyödyttömyyttä” tai velvollisuuksista vapaata. Urheiluseurassa harjoittelu tai ryhmäliikuntatunnilla käyminenkin ei ole arkiliikuntaa eikä omaehtoista liikuntaakaan. Lenkki puolison, perheen tai naapurin kanssa on kuitenkin sekä arki- että omaehtoista liikuntaa.

Käsitteen sisällöt ja käyttöyhteydet

Käsitettä lähellä olevat termit ja mahdolliset synonyymit

Hyötyliikunta, omaehtoinen liikunta, työmatkaliikunta ovat arkiliikunnan kanssa osin päällekkäisiä käsitteitä. Arkiliikunta pitää edelliset sisällään. Terveyttä edistävä liikunta, kuntoliikunta, kuntoilu, ulkoilu, ja kuntourheilu ovat myös lähellä arkiliikunnan käsitettä.

Tiedetoimittajille vinkiksi

Arkiliikunta on kohtuullisen hyvä termi kuvaamaan kaikkea arjessa tapahtuvaa liikuntaa, joka ei ole harrastepohjaista eri liikuntamuotojen tai urheilulajien harjoittamista.

Keskustelua/pohdintaa

Arkiliikunta jakautuu aika moneen alakäsitteeseen, joilla on kapeampi alue määriteltävänä. Arkiliikuntatermin ongelma on sen laaja-alaisuus ja kaiken kattavuus. Se pitää sisällään myös monenmoista liikuntaa. Jos tiedetään tarkemmin, mistä liikunnan osa-aluetta tarkoitetaan, niin kannattaneekin käyttää sitä.

Käsite: Kuntoliikunta

Käsitteen pääsisältö ja käyttöyhteys (nykyinen). Mitä käsitteellä tarkoitetaan ja mihin käyttöyhteyksiin se sopii parhaiten

Kuntoliikuntatermiä käytettiin jo 1970-luvulla, mutta varsinkin 1980-luvulla kuntoliikuntakäsite alkoi syrjäyttää kuntourheilun. Naisten kymppi ja monet muut ei-kilpailulliset tapahtumat alkoivat syrjäyttää kilpailuhenkisempien tapahtumien vetovoiman. Kuntosalityöskentely ja varsinkin naisten ryhmäliikunta, kuten aerobic, oli helpompi sijoittaa kuntoliikunnan kuin kuntourheilun käsitteen alle.

Kuntoliikunta lisääntyikin lähes räjähdysmäisesti 1980-luvulla, mutta kasvu on ollut suurta myös sen jälkeen. Uusia (kunto)liikuntamuotoja tulee jatkuvasti ja niiden mukana uusia välineitä, vaatteita ja alakulttuureja. Varsinkin (naisten) tanssillisten, mutta myös muiden ryhmäliikuntamuotojen ja kuntosalityöskentelyn eri muotojen kirjo on nykyään valtava. Kuntoliikunta on edelleen toimiva yläkäsite suurimmalle osalle tätä liikunnan kirjoa, vaikka ilmaisullisuus, tanssillisuus, lihasvoiman korostaminen jne. laajentavat kuntoliikunnan käsitettä.

Kuntoliikunta on käsitteenä jatkumossa, jossa edeltävä käsite on kuntosportti ja sitä seuraava terveyttä edistävä liikunta ja myöhemmin terveysliikunta. Kuntoliikunta on näistä laajin ja sikäli toimivin ellei sitten halua käyttää pelkkää liikuntaa. Ihmiset liikkuvat usein ”kunnon vuoksi”, vaikka harrastaisivat jotakin urheilulajia tai vaikka liikunta ei juurikaan parantaisi kuntoa.

Kuntoliikunnan laji- ja harrastajamäärien lisääntyminen ei välttämättä näy väestön liikunnan lisääntymisenä, sillä arki- tai hyötyliikunta on samanaikaisesti vähentynyt erittäin paljon. Kuntoliikunta kuuluukin terminä yleensä vapaan ajan alueelle, vaikka erittäin hyvää kuntoliikuntaa on esimerkiksi työmatkakävely tai -pyöräily.

Käsitteen sisällöt ja käyttöyhteydet

Käsitettä lähellä olevat termit ja mahdolliset synonyymit

Kuntosportti, terveysliikunta, liikunta, kuntoilu, ulkoilu. Kuntosportti, -voimistelu, -kävely, -salityöskentely, -piiri, -palloilu jne. voidaan ajatella kuntoliikunnan alalajeiksi. Arkiliikunta, hyötyliikunta, omaehtoinen liikunta, työmatkaliikunta ovat myös lähellä kuntoliikuntakäsitettä.

Tiedetoimittajille vinkiksi

Kuntoliikunta lienee käyttökelpoisin yleiskäsite, jolla kuvataan monenlaista liikuntaa, jota kunnon ylläpito tai kohottaminen jollakin tavalla motivoi. Kuntoliikunta on myös yleensä terveyttä edistävää liikuntaa, mutta terveysliikuntatermin voisi rajata sellaiseen liikuntaan, jolla on selviä terveysvaikutuksia, mutta jonka intensiteetti ei johda ”kunnon” merkittävään nousuun.

Keskustelua/pohdintaa

Liikuntakäsitteet menevät väistämättä jonkin verran päällekkäin, vaikka karsisi joukon kuntoliikuntaan, terveysliikuntaan ja liikuntaan. Terveysliikunnan käsite on hankalampi kuin kuntoliikuntakäsite, koska terveys ymmärretään tässä yhteydessä yleensä ahtaammin kuin kunto, vaikka oikeasti terveys on laajempi käsite. Terveysliikunnan taustalla on kuitenkin ajatus terveyttä edistävästä liikunnasta ja osin myös tutkimukselliseen näyttöön perustuvista terveysvaikutuksista. Kunto on tässä suhteessa väljempi käsite. Tulevaisuudessa nousee esiin myös yleisemmin hyvinvointia edistävä liikunta, vaikka hyvinvointiliikuntakäsitettä ei vielä juurikaan käytetä. Kokemusliikunta ja erilaiset liikkumisen kulttuurista merkityksestä korostavat seikat tuonevat painetta myös kuntoliikuntakäsitteen uudelleen määrittelyihin.

Käsite: Harrasteliikunta

Käsitteen pääsisältö ja käyttöyhteys (nykyinen). Mitä käsitteellä tarkoitetaan ja mihin käyttöyhteyksiin se sopii parhaiten

Harrasteliikunnalla tarkoitetaan tässä urheiluseurojen, muiden yhdistysten/järjestöjen ja esimerkiksi nuorisotalojen tuottamaa lähinnä lasten ja nuorten liikuntaa ja urheilua, jossa tavoite ei ole kilpaurheilussa eikä lajiliittopohjaiseen kilpaurheiluun osallistumisessa. Toimijoina tärkeimpiä ovat nuoret itse omissa löyhissä harrasteyhteisöissään, joiden kautta monet uudet liikunta- ja urheilulajit ovat tulleet Suomeen ja muuttuneet osin myös kilpa- ja huippu-urheiluksi. Harrasteliikunnan keskeisenä kohde- tai toimijaryhmänä ovat 15-20 (12-25) –vuotiaat nuoret, jotka haluavat liikkua ja urheilla, mutta eivät yhtä intensiivisesti kuin kilpaurheilu edellyttäisi, vaan osana omaa yhteisöään ja laajempaa nuorisokulttuuria.

Harrasteliikunnan lajikirjo on suuri; tunnetuimpia lienevät skeittaus, fresbeegolf, parkour, geokätkeily, lumilautailu, rullaluistelu ja toisaalta futis, (katu)koris, rantalentis, ”höntsälätkä”, erilaiset mailapelit, mölkky, erilaiset vesiliikuntalajit jne. Keskeistä harrasteliikunnassa on, että laji on uusi ja sitä harrastetaan yleensä tutun ryhmän kanssa. Vakiintuneempia lajeja harrastetaan kisailu- muttei kilpailumentaliteetilla. Usein harrastajaryhmä tuntee toisensa jotakin muuta kautta kuin urheilun tai liikunnan kautta. Harrasteliikunta on myös jonkinlaista jatkoa lapsuuden leikkikulttuurille.

Harrasteliikunnan käsitteellä voidaan kuvata sitä monimuotoista lähinnä nuorison harjoittamaa yhteisöllistä liikuntaa ja urheilua, joka tapahtuu pääosin urheiluseurojen ja muiden organisaatioiden ulkopuolella tai niiden oheistoimintana. Tarvetta harrasteliikunnan edistämiseksi kuitenkin on, koska niin suuri osa nuorista lopettaa säännöllisen urheiluharrastuksen teini-iässä osin siitä syystä, että aika tai viitseliäisyys ei riitä tavoitteellisen urheiluharjoittelun vaatimaan aktiivisuuteen.

Käsitteen sivusisällöt ja käyttöyhteydet

Käsitettä lähellä olevat termit ja mahdolliset synonyymit

Harrastaurheilun käsitettä voi käyttää lähes synonyyminomaisesti harrasteliikunnan kanssa. Usein liikunta on jonkin urheilulajin harrastamista, mutta ei aina. Harrasteliikunta on lähellä arkiliikunnan ja omaehtoisen liikunnan käsitteitä, vaikka se selvästi poikkeaa näistä. Harrasteliikunta on selvästi vapaan ajan juttu, jota harrastetaan yleensä tietyn ryhmän kanssa ja usein myös jossakin määrin säännöllisesti tai sovitusti. Se ei ole vahvasti organisoitua, vaikka ystävyyssuhteiden, sosiaalisen median ja alakulttuurien kautta harrastajien väliset siteet saattavat olla paljon tiiviimpiäkin kuin esimerkiksi urheiluseuraharrastajien suhteet. Omaehtoista se on siinä mielessä, että yleensä ei ole olemassa mitään organisaatiota tai auktoriteettia, joka toimintaa ohjaisi, vaikka ryhmät/joukkueet voivatkin osallistua esimerkiksi puulaakisarjoihin tai erilaisiin kisoihin. Laji määrittää alakulttuuria paremmin kuin tällainen ”kattotermi”, mikä harrasteliikunta tietysti on.

Tiedetoimittajille vinkiksi

Harrasteliikunnan sijasta kannattaa yleensä käyttää tietyn urheilulajin tai liikuntamuodon nimeä, koska lajikultuurit ovat yleensä aika vahvoja. Harrasteliikunta tai –urheilu sopii kuvaamaan tätä koko harrastamisen kenttää yleisellä tasolla. Parhaiten se sopinee liikuntapolitiisiin ja –kulttuurisiin yhteyksiin eli silloin, kun esimerkiksi kuvataan liikuntakulttuurin koko kuvaa tai sitä, miten liikunnan ja urheilun eri muotoja resurssoidaan.

Keskustelua/pohdintaa

Harrasteliikunta on yhteisöllisyyttä ja osallisuutta lisäävää. Vaikka harrasteliikunta on usein osa (kaupunki)kulttuuria, niin hyvät lähiliikuntapaikat ovat perusedellytys harrasteliikunnan lisääntymiselle.

Skeittipuiستot, fresbeegolfradat, höntsäkentät jne. antavat perusmahdollisuudet erilaisten ryhmien harrasteliikunnalle.

Toimintaa voi tukea esimerkiksi seura-/yhdistystuella ja hanketuella projekteille/tapahtumille, joissa harrasteliikuntaan on mahdollisuuksia. Osa urheiluseuroista tai urheiluseuran osa voi myös keskittyä pelkästään harrasteliikuntaan ja/tai nuorten yhteisiin osallisuutta ja toimijuutta lisääviin toimintoihin. Tällaiset toimijat voisivat organisoida paikallisesti ja valtakunnallisestikin vaikkapa sosiaalisen median kautta ja yhteistyössä eri nuoriso- ja vapaaehtoistoiminnan järjestöjen kanssa.

Tavoitteena voisi olla elävä nuorisokulttuuri, jossa harrasteliikunnalla olisi nykyistä suurempi asema. Harrasteliikunnan yhtenä tavoitteena tulisi nähdä syrjäytymisvaarassa olevien tukeminen ja jo syrjäytyneiden uudelleen voimaannuttaminen joko harrastajina tai toimijoina. Tärkeää on myös kehittää uusia menetelmiä ja toimintoja, joihin mahdollisimman moni voisi osallistua.

Harrasteliikunta ei rajoitu pelkästään nuorten jutuksi, vaan keski-ikäiset ja senioritkin ovat yhä aktiivisempiä tällaisen yhteisöllisen liikunnan ja urheilun harrastajia. Veteraani- tai nykyään aikuisurheilu jatkaa tätä harrasteturheilukulttuuria vanhemmissa ikäryhmissä – termit ovat kuitenkin osin myös päällekkäisiä. Toisaalta esimerkiksi golf tai petanque täyttää harrasteturheilun tunnusmerkit, mutta ne eivät ole nuorisokulttuuria samassa mielessä kuin vaikkapa fresbeegolf tai jopa mölkky.

Käsite: Terveysliikunta

Käsitteen pääsisältö ja käyttöyhteys (nykyinen). Mitä käsitteellä tarkoitetaan ja mihin käyttöyhteyksiin se sopii parhaiten

Terveysliikuntakäsitteen edeltäjänä oli terveyttä edistävä liikunta, jota käytettiin 1980-luvulta lähtien kuvaamaan tutkimuksella esiin saatuja terveysvaikutuksia. Ajatuksena oli, että liikunta ehkäisisi sairauksia ja edistäisi terveyttä. Meni kuitenkin kymmenkunta vuotta ennen kuin terveysliikuntakäsite alkoi yleistyä lähes synonyymina tälle edeltävälle, hiukan hankalalle, käsitelmärittelylle. Nykyään käytetään lähes yksinomaan terveysliikunnan käsitettä, kun halutaan puhua liikunnan terveyttä edistävästä vaikutuksista.

Historiallisesti terveysliikunta voidaan sijoittaa kuntourheilun ja –liikunnan kanssa samalle jatkumolle. Liikunta on niissä määritelty siten, että mahdollisimman moni ihminen ja monenlainen liikunta saataisiin integroitua mukaan liikuntakäsitteeksi ja myös toiminnaksi niin yksilö- kuin yhteisötasollakin. Alunperin terveysliikunta puhutteli vain yksilöä ja kohdisti katseen jokaisen yksilölliseen terveyteen. Kuntourheiluhan oli varsin yhteisöllistä, sillä sen järjestäjinä olivat urheiluseurat tai esimerkiksi työpaikat. Kuntoliikunta siirsi painopistettä omaehtoisen liikunnan suuntaan, mutta siinäkin yhteisöllisyys erilaisina tapahtumina ja kampanjoina oli keskeistä.

Terveysliikunnan taustalla ovat vahvasti terveys- ja lääketieteelliset tahot ja ajatukset liikunnasta lääkkeenä. Tämä on ollut sekä käsitteen vahvuus että heikkous. Puritaanisimmillaan terveysliikuntaa on vain sellainen liikunta, jolla tutkimuksin osoitettua sairautta ennaltaestävää, kuntouttavaa tai terveyttä vahvistavaa vaikutusta. Terveys on erittäin laaja käsite, joten fyysisen tai fysiologisen terveyden lisäksi psyykinen ja jopa sosiaalinen terveys ovat käsitteitä, joiden suhteen näyttö on hiukan erilaista kuin lääketieteellinen näyttö.

Terveysliikuntakäsite onkin edelleen muotoutumisen tilassa eikä sitä voi kovin tarkasti määritellä. Joku pistää rajan siihen, ettei terveysliikuntaa voi olla sellainen liikunta, joka parantaa suoritus- tai toimintakykyä

sen rajan yli, jota on pidettävä terveenä. Eli vain sellainen liikunta, joka ei määrältään ja intensiteetiltään ylitä terveysliikunnan suosituksia, olisi terveysliikuntaa. Muu liikunta olisi jotain muuta. Myöskään sellaiset liikuntalajit, joihin liittyy tapaturma- tai sairastumisriski, eivät olisi terveysliikuntaa.

Ymmärrettävästi rajanveto on vaikeaa – eri lajeja voi harjoittaa turvallisesti tai riskillä tai onko parempi, että ihminen ei liiku riittävästi, jos hän ei halua liikkua ”terveellisesti”? Ihmiset ovat myös alkaneet puhua omasta liikkumisestaan ja jopa urheilemisestaan terveysliikuntana. Myös monet urheiluorganisaatiot ovat alkaneet käyttää jopa urheilutoiminnastaan käsitettä terveysliikunta. Ehkä hankalinta on se, että terveysliikuntalajeja tai –käytäntöjä ei oikeastaan voi olla, koska kyse on enemmänkin tavasta tai tavoitteesta kuin itse lajista. Sosiologisesti ongelmallista on myös se, että terveysliikunta medikalisoii liikunnan, jolloin liikunnan monet muut merkitykset jäävät taka-alalle. Terveyshegemonia saattaa siis kääntyä jopa päinvastaiseksi kuin aluksi ajateltiin.

Tulevaisuudessa liikuntakäsitteistö kehittynee edelleen eli terveysliikunnan jälkeen on jo tulossa liikunta, joka lisää hyvinvointia, laaja-alaista toimintakykyä, sosiaalista pääomaa tai jopa onnellisuutta. Toisaalta kokemuksellisuuksiin ja (ala)kulttuureihin kiinnittyvät merkitykset lisääntyvät entisestään

Käsitteen sisällöt ja käyttöyhteydet

Käsitettä lähellä olevat termit ja mahdolliset synonyymit

Terveyttä edistävä liikunta, kuntoliikunta, liikunta, erityisliikunta, soveltava liikunta, kuntoilu, ulkoilu, kuntourheilu. Arkiliikunta, hyötyliikunta, omaehtoinen liikunta, työmatkaliikunta ovat myös lähellä terveysliikuntakäsitettä.

Tiedetoimittajille vinkiksi

Lääke- tai terveystieteellisissä yhteyksissä terveysliikuntakäsitettä kannattaa käyttää suppeammassa ja kiinteämmin terveyteen/ sairauteen liittyvässä merkityksessä kuin vaikkapa psykologiaa tai sosiologiaa käsittelevissä yhteyksissä. Liikunnan harrastamista kuvaavissa yhteyksissä terveysliikuntakäsitettä voi käyttää vapaammin. Jos yksilöt tai yhteisöt ja organisaatiot käyttävät terveysliikuntakäsitettä, vaikka kyse olisi liikunnasta, kuntoliikunnasta tai jopa urheilusta, niin tuskin heidän käyttämiään käsitteitä kannattaa oikoa. Jos terveys motivoi heidän liikkumistaan, niin sitä voi kutsua terveysliikunnaksi.

Keskustelua/pohdintaa

Liikuntapoliittisessa yhteydessä terveysliikuntakäsitteen rajoja voi muotoilla seuraavalla tavalla. Terveysliikunnalla tarkoitetaan tässä liikuntaa ja liikuntatoimintaa, jonka tavoitteena on saada liikunnan harjoittajiksi ne ihmisryhmät, joilla on terveydellistä, mutta myös muista syistä ongelmia harjoittaa liikuntaa terveytensä kannalta riittävästi. Erityisenä kohderyhmänä ovat ns. elämäntapasairauksista kärsivät eli liikalihavat, päihdeongelmaiset ja peliriippuvaiset, mutta myös eri sairauksista, vammoista tai vaikkapa nivelproteesileikkauksesta kuntoutujat. Kansanterveydellisesti ja –taloudellisesti tässä on kyse erittäin oleellisesta riskiryhmästä, jonka tukemiseen tarvitaan ennen kaikkea terveydenhoidon ja sosiaalialan osaamista yhdessä liikuntaosaamisen kanssa.

Toimijoista tärkeimpiä ovat terveydenhuollon ammattilaiset eli lääkärit, fysioterapeutit, terveydenhoitajat ja terveysalan organisaatiot, kuten terveyskeskukset, työterveysasemat, kuntoutuskeskukset, terveys- ja sosiaalialan laitokset (palvelutalot, vanhainkodit jne.) sekä apteekit. Kuntien ja järjestöjen lisäksi toimijoina

voisivat olla myös tulevat sote-alueet, jotka voisivat ottaa vastuuta terveysliikunnasta, terveyttä edistävästä liikunnasta tai ennaltaehkäisevästä työstä, millä käsitteellä sosiaali- ja terveystieteiden alueilta halutaankin toimia. Yhteisöistä keskeisiä ovat kansanterveysjärjestöt ja potilasjärjestöt sekä liikunnan aluejärjestöt ja muut organisaatiot, joilla on osaamista ja toimintaa terveysliikunnan alueella (Ikäinstituutti, liikuntaseurat, yksityiset liikuntapalvelut). Päävastuu terveysliikunnan tai terveyttä edistävän liikunnan osalta pitäisi olla sosiaali- ja terveysministeriössä ja/tai esimerkiksi THL:ssä (terveyden ja hyvinvoinnin laitoksessa). OKM:n tulisi toimia aktiivisesti yhteistyössä sosiaali- ja terveysministeriön ja muiden alan toimijoiden kanssa, jotta terveysliikunta organisoitaisiin sen tarvitsemalla tavalla ja sen tukeminen tulisi hoidettua STM:n, mutta myös Kelan ja muiden vakuuttajien kautta.

Käsitteellisesti ja toiminnallisestikin terveysliikunta ja toimintakyky – varsinkin fyysinen toimintakyky ja sen edistäminen tai ylläpitäminen – voivat olla lähellä toisiaan. Käytännössä on kyse siitä, että fyysisen toimintakykynsä tilapäisesti menettäneen täytyy saada aika voimakastakin tukea selviytyäkseen arjessa, jonka jälkeen hän tarvitsee terveysliikunnan kaltaista ohjattua ja terveysperustaista liikuntaa kyetäkseen siirtymään joko aktiiviseksi arkiliikkujaksi tai kuntoliikunnan harjoittajaksi. Ja toisaalta siitä, että toimintakyvyn kannalta riskiryhmäksi määritellyt saisivat riittävän laadukasta ja kohdennettua tukea oman toimintakykynsä ylläpitämiseen. Monesti he tarvitsevat monien eri toimijoiden ja ammattilaisten tukea.

Käsite: Erityisliikunta

Käsitteen pääsisältö ja käyttöyhteys (nykyinen). Mitä käsitteellä tarkoitetaan ja mihin käyttöyhteyksiin se sopii parhaiten

Erityisliikunta on käsite, joka pitää sisällään sitä edeltäneen erityisryhmien liikunnan käsitteen sekä soveltavan liikunnan käsitteen. Erityisryhmien liikunta –käsitteen perustana ovat vamman tai sairauden takia erityistä tukea tarvitsevat ihmiset ja ihmisryhmät. Sotainvalidit, aistivammaiset ja muut vammais- ja potilasryhmät järjestivät järjestöjensä kautta liikuntaa ja urheilua, jota alettiin kutsua yhteisnimellä erityisryhmien liikunta jo 1970-luvulla.

Termi lyheni erityisliikunnaksi 1980- ja 1990-luvuilla, koska vamma – tai sairausryhmäperusteisuuden sijasta haluttiin korostaa liikuntanäkökulmaa. Kansainvälisessä tutkimuksessa ja –käytännöissäkkin on käytetty soveltavan liikunnan (applied physical activity) käsitettä, jota käytetään myös Suomessa varsinkin oppilaitos- ja tutkimusyhteisöissä. Soveltavan liikunnan käsite laajensi myös kohderyhmiä niin, että nyt ymmärretään myös toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen olevan syynä siihen, että henkilön on vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Liikunta vaatii tällöin soveltamista ja erityisosaamista.

Hallinnossa käytetään edelleen yleisimmin erityisliikunnan käsitettä, kun järjestöissä ja liikunnan oppilaitoksissa useimmin käytetty termi on soveltava liikunta. Käsitteitä käytetään kuitenkin paljon myös päällekkäin.

Käytännössä erityisliikunta on joko kaikille sopivien liikuntalajien harjoittamista, eri liikuntalajien soveltamista kyseessä olevalle ryhmälle sopivaksi tai erityisten vammaisurheilulajien harjoittamista. Esimerkiksi maalipalloa ja pyörätuolirugbya voivat pelata myös vammattomat yhdessä vammautuneiden kanssa. Erityisliikunnan yhtenä tavoitteena onkin inklusio eli se, että kaikki voisivat liikkua ja urheilla yhdessä.

Erytysliikunnan käsitteen alle kuuluu myös vammaisurheilu ja –huippu-urheilu, mikä taas ei kuulu soveltavan liikunnan käsitteen alle. Rajanveto eri käsitteiden ja käytäntöjen kesken on tosin vaikeaa, koska urheilussa pyritään integraatioon vammaisurheilun ja ns. normaalin urheilun kesken eli eräässä mielessä vammaisurheilua ei tulisi pitää edes erityisliikuntana. Olympiakomitea ja paralympiakomitea tekevät nykyään yhteistyötä kuten myös vammaisurheilu ry ja urheilun lajiliitot. Tavoitteena erityisliikunnassa on kaikkien tasavertaisuus ja –arvoisuus liikunnassa ja urheilussa yhteistä tekemistä lisäämällä ja edistämällä. Tärkeää on myös liikuntapaikkojen ja –mahdollisuuksien saavutettavuus ja esteettömyys.

Käsitteen sivusisällöt ja käyttöyhteydet

Käsitettä lähellä olevat termit ja mahdolliset synonyymit

Soveltava liikunta, erityisryhmien liikunta, vammais(huippu)urheilu. Myös terveystoiminta on termi, joka on usein lähellä erityisliikunnan termiä varsinkin silloin, kun puhutaan toimintakyvystä ja sen ylläpitämisestä.

Tiedetoimittajille vinkiksi

Erytysliikunta on toimiva yleiskäsite, soveltavaa liikuntaa kannattaa käyttää koululiikunnasta puhuttaessa ja silloin, kun painopiste on liikunnassa ei liikunnan harrastajassa. Vammais(huippu)urheilusta ja –urheilijoista puhuttaessa vammaisuutta ei tarvitse mainita lainkaan, vaan kyse on tällöin (huippu)urheilusta. Olympiaurheilua vastaa paralympiaurheilu.

Keskustelua/pohdintaa

Erytysliikunnan käsitteet ovat muuttuneet historian saatossa ja muutoksia nähtäneen tulevaisuudessakin. Inklusio tai integraatio niin opetuksessa, työelämässä kuin urheilussa ja liikunnassakin on vielä keskeneräinen prosessi. Erytysryhmät tarvitsevat omia erityisiä tuki- ja toimintamuotojaan silloinkin, kun integraatio on periaatteessa täydellistä. Käsitteillä ja käsitteiden käytöllä voidaan kuitenkin muuttaa asenteita integraatiolle/inklusiolle suopeampaan suuntaan. Kaikille sopiva/avoin liikunta on yksi mahdollisuus käsitteellistää erityistermi positiiviseksi. Kansainvälisesti käytetään Sport for All –termiä kuvaamaan suomalaista ajatusta (kaikille sopivasta) liikunnasta.

Käsite Urheilu

Käsitteen pääsisältö ja käyttöyhteys (nykyinen). Mitä käsitteellä tarkoitetaan ja mihin käyttöyhteyksiin se sopii parhaiten

Urheilu on syntynyt sport-käsitteen suomennoksena 1800-luvun lopulla. Muita kilpailevia käsitteitä olivat mm. kiisto ja urhoilu. Urheilu-sanaan on tietysti liittynyt myös kansallista merkitystä juuri tuosta urhoilusta ja kansan keskuudessa harrastetuista kisailuista ja leikeistä. 1900-luvun alkupuolella urheilu piti sisällään suurimman osan nykyään liikunnaksi käsitetyistä toiminnasta ja rajankäynti näiden kahden termin välillä on edelleenkin käynnissä. Sen vuoksi urheilu onkin jaoteltu huippu-urheiluun, kilpaurheiluun, veteraani- tai nykyään aikuisurheiluun, junioriurheiluun tai lasten ja nuorten liikuntaan ja urheiluun, jolla yritetään ilmaista urheilun ja liikunnan päällekkäisyyttä lasten elämässä. Nykyään puhutaan vähemmän kunto- ja puulaakiurheilusta, joiden yhteydessä on siirrytty käyttämään liikuntatermejä.

Urheilu-sanalla voi kuvata hyvin kaikkea urheiluseuroissa ja –liitoissa harjoitettavaa urheilua, joka yleensä sisältää harjoittelua, valmentautumista ja kilpailuja. Mediasta löytyvät myös urheilu-uutiset, -tulokset, -

sivut ja –ohjelmat. Useimmiten englanninkielisen termin sport suomennokseksi sopii urheilu paremmin kuin liikunta.

Käsitteen sivusisällöt ja käyttöyhteydet

Huippu-, kilpa-, aikuis- ja junioriurheilu on selitetty erikseen ja ne ovat urheilun luontevia alamerkityksiä.

Käsitettä lähellä olevat termit ja mahdolliset synonyymit

Usein käytetään termejä liikunta tai liikuntakulttuuri kuvaamaan sekä urheilua että liikuntaa. Sportti-sanaa on alettu uudestaan käyttämään silloin, kun halutaan puhua urheilusta samanlaisena kuin se käsitetään englanninkielisessä maailmassa. Tällöin tarkoitetaan urheilutoimintaa, joka sisältää kilpailua, valmentautumista ja jota harjoitetaan sekä urheiluseuroissa, eriasteisissa oppilaitoksissa ja ammattilaisliigoissa ja –seuroissa.

Tiedetoimittajille vinkiksi

Kannattaa tehdä ero urheilu- ja liikuntakäsitteiden kanssa, vaikka niillä on päällekkäisyyttäkin. Myös urheilun alakäsitteitä kannattaa käyttää tarvittaessa.

Keskustelua/pohdintaa

Urheilukäsitteen ala on kaventunut liikuntakäsitteen vallattua alaa sekä aiheesta - aitoja liikuntamuotoja ilman urheilukytkentää on syntynyt runsaasti 1980-luvun jälkeen – että osin aiheesta eli siksi, että urheilukin on yritetty kaventaa liikunnaksi. Urheilu on tietysti useimmiten myös liikuntaa, mutta urheilun kokemus- ja merkitysmaailmat aukenevat kulttuurisesti hyvin laajalle alueelle käsittäen sen merkitykset yksilön ja yhteisöjen identiteetille sekä vertailun, kilpailun, kannattamisen jne. kautta laajalle koko kulttuuriin. Kansainvälinen paine lisää sport- tai sportti-termien käyttöä, mutta todennäköisesti suomen kielen urheilu pitää hyvin pintansa tulevaisuudessakin.

Käsite Junioriurheilu

Käsitteen pääsisältö ja käyttöyhteys (nykyinen). Mitä käsitteellä tarkoitetaan ja mihin käyttöyhteyksiin se sopii parhaiten

Junioriurheilulla tarkoitetaan sitä kaikkein laajinta ja elävintä osaa suomalaisessa liikuntakulttuurissa, joka liikuttaa lapsia ja nuoria eri urheilulajien parissa laajasti aina 14-15 –ikävuoteen asti ja vähemmässä määrin aina aikuisuuteen asti. Junioriurheilussa yhdistyy niin leikki, liikunta kuin urheilukin, mutta aina urheilemisen ja kilpailemisen kontekstissa. Huippu-urheilun muutosryhmän lanseeraamassa käsitteessä ”urheilijan polku” junioriurheilu sijoittuu lapsuusvaiheeseen ja osin valintavaiheeseen eli siihen vaiheeseen, kun nuori urheilija valitsee lopullisesti urheilulajinsa ja sen aikooko jatkaa huippuvaiheeseen vai ei.

Junioriurheilussa nuori saa erilaisia kokemuksia, joista osa on hyviä, osa huonoja elämyksiä. Niissä lapsen ja nuoren identiteetti kasvaa ja voimistuu, mutta se voi myös musertua. Hän saa erilaisissa yhteisöissä osallisuuskokemuksia ja osa vahvistaa myös toimijuuttaan ottamalla vastuuta itsestään ja toisista. Junioriurheilu vetää mukaansa myös runsaasti vapaaehtoisia, äitejä, isiä ja kokonaisia perheitä, muista vapaaehtoisista puhumattakaan.

Juniorieurheilun tukeminen on keskeinen tehtävä niin valtiollisen kuin kunnallisen liikunta- ja urheilupolitiikan tekijöille. Urheiluseurojen avustukset, urheilemisen olosuhteet ja yleinen urheilumyönteisyys edesauttavat vireän juniorieurheilun syntymistä.

Juniorieurheilua on tuettava myös innovatiivisemmin keinoin, jotta mahdollisimman monella lapsella ja nuorella olisi taloudelliset ja kulttuuriset mahdollisuudet harrastaa rakastamaansa lajia. Yhä useamman lajin harrastusmaksut ovat osalle väestöä liian korkeita.

Käsitteen sivusisällöt ja käyttöyhteydet

Juniorieurheilun sijasta voi käyttää lasten ja nuorten urheilua/liikuntaa. Tulolleen on ajatus urheilijan polusta ja sille rinnakkaisesta liikkujan polusta, joiden kummankin perusajatuksena on ajatella kokonaisuutta pidemmälle ja ihmisläheisemmin kuin aiemmin on ajateltu. Siirtymät juniorieurheilusta kilpaurheiluun ja huippu-urheiluun on nähty vaikeina, samoin kuin siirtymä juniorieurheilusta harrasteliikkujaksi tai elämäntapaliikkujaksi.

Käsitettä lähellä olevat termit ja mahdolliset synonyymit

Juniorieurheilun sijasta käytettiin ennen ikäkausieurheilukäsitettä, josta on haluttu luopua sen viitattua liikaa DDR-tyyppiseen huippu-urheilijoiden rekrytointi- ja valmennussysteemiin. Usein käytetään käsitteitä lasten ja nuorten liikunta tai urheilu, jotta ymmärrettäisiin, että kyse on myös liikunnan edistämisestä ja kasvatuksesta. Juniorieurheilun sisällä eri urheilulajeilla on runsaasti omia ikäkausi- tai tasoryhmiään ja niihin sopivia nimityksiä. Juniorieurheilun sisältä löytyy taaperojumppaa, eskareiden luistelukoulua, akatemiaita ja monia muita tasoryhmä- ym.tunnuksia.

Tiedetoimittajille vinkiksi

Juniorieurheilun luonne on hyvin erilainen riippuen urheilulajista. Joissakin lajeissa harjoittelu aloitetaan jopa 4-5 –vuotiaana, kun toisissa lajeissa erikoistuminen tapahtuu lähes aikuisiässä. Nykyään korostetaan harrastamisen monipuolisuuden tärkeyttä, vaikka samalla painetta yhä varhaisempaan motoriseen harjoitteluun ja määrällisesti suurempaan harjoitteluun on olemassa. Eräs ongelma onkin, että seurat ovat erikoistuneet vain yhteen lajiin eikä lapsilla/nuorilla ole mahdollisuutta harrastaa monipuolisesti urheilua.

Keskustelua/pohdintaa

Juniorieurheilu ei ole paras mahdollinen käsite kuvaamaan sitä kokemusten ja toiminnan valtaisa kirjoo, josta tässä on kysymys. Toisaalta se on riittävän yleinen, jotta sitä voi käyttää kuvaamaan koko kenttää. Kilpailullisuus ja harjoittelun vakavuus ovat asioita, jotka jatkuvasti nousevat keskustelunaiheeksi, kun puhutaan juniorieurheilusta. Kyse ei tällöin ole vain siitä mitä tai miten paljon harjoitellaan, vaan siitä, miten ja minkälaisessa ilmapiirissä harjoitellaan.

Käsite Kilpaurheilu

Käsitteen pääsisältö ja käyttöyhteys (nykyinen). Mitä käsitteellä tarkoitetaan ja mihin käyttöyhteyksiin se sopii parhaiten

Kilpaurheilukäsitteen asemoiminen on hankalaa. Juniori- ja huippu-urheilussakin kilpaillaan, mutta junioreilla pääpainon pitäisi olla monipuolisessa harjoittelussa ja urheilijaksi kehittämisessä, kun huippu-urheilijan elämä on yleensä täysipäiväisen ammattilaisen toimintaa kansainvälisen urheilubisneksen

työntekijänä. Kilpaurheilu onkin tässä jatkumossa asemoitu tänä päivänä kansallisen tason urheiluksi, joka seuraa junioriurheilua ja josta nousee huippu-urheilun maailmaan. Suurin osa junioriurheilijoista tosin lopettaa ennen aikuisiän kilpaurheiluvaihetta ja vain pieni osa kilpaurheilijoista nousee huippu-urheilun piiriin.

Laajimmillaan kilpaurheilukäsitteen alle voidaan sijoittaa lähes kaikki urheilutoiminta, mutta tässä käsittekokonaisuudessa sen paikka on asemoitu edellä mainitulla tavalla urheilukäsitteen jatkumolle kattaen yleensä ikävuodet 18:sta vuodesta ylöspäin tuonne 30- tai 35-vuoteen, joista alkaen voi siirtyä jo aikuis- tai veteraniurheilun piiriin.

Huippu-urheilun muutosryhmän käyttämän ”urheilijan polun” osana kilpaurheilu on edellä mainitussa merkityksessä vaikeasti asemoitavissa, koska oletus siinä on, että valintavaiheen jälkeen seuraa huippuvaihe. Huippuvaiheeseen pääsevät vain ne, joista tulee huippu-urheilijoita, jolloin suurin osa kilpaurheilijoista ikään kuin jää koko urheilijan polun ulkopuolelle. Kilpaurheilu on tosin edelleenkin se tärkein foorumi, jossa valintavaiheesta kypsyttään huippu-urheilijaksi.

Urheilijan polku on kuitenkin vienyt ajattelutapaa yksilökeskeisemmäksi – urheilija ensin –mallin mukaisesti. Sen seurauksena resursseja siirtyy kansallisesta kilpaurheilusta lahjakkaiden yksilöiden tukemiseen, vaikka kyse olisi joukkueurheilusta.

Globalisaation seurauksena kansallinen kilpailutoiminta on monissa urheilulajeissa ollut jo pitkään vaikeuksissa. Kansainväliset liigat tai grand prix –kilpailusarjat työllistävät huippu-urheilijat ja –joukkueet maan rajojen ulkopuolelle areenoille, joita myös mediassa seurataan tiiviisti. Kansalliset seurat, sarjat ja kilpailut eli kilpaurheilu on kärsinyt tästä kehityksestä.

Käsitteen sivusisällöt ja käyttöyhteydet

Kilpaurheilun sosiologisempaan vastineeseen on käytetty suoritusurheilua (performance sport), jolla kuvataan harjoittelun suoritukseen tähtäävää luonnetta. Kilpailullisuutta on yritetty myös lieventää käyttämällä kisailuterminä kuvaamaan kilpailuluonteista, mutta ei niin vakavaa urheilutoimintaa.

Käsitettä lähellä olevat termit ja mahdolliset synonyymit

Juniori- tai ikäkausieurheilu toisaalla ja huippu-urheilu toisaalla. Rajanvetona on käytetty myös amatööri- ja ammattilaisurheilun välistä eroa. Tällöin kilpaurheilu olisi amatööri- tai puoliammattilaisurheilua, kun huippu-urheilu on ammattilaisurheilua.

Tiedetoimittajille vinkiksi

Keskustelua/pohdintaa

Kilpailu nähdään aika usein urheilun yhteydessä ongelmana eli liikana kilpailullisuutena, jossa tavoite pyhittää keinot. Mielenkiintoista on, että muualla yhteiskunnassa kilpailulla tai suoritusten vertailulla ei ole niin paljon negatiivisia merkityksiä. Koulussa, työelämässä tai jopa liikunnassa suhtaudutaan tehokkuuteen ja suoritusten vertailuun positiivisemmin. Kyse on osin urheilun suuresta merkityksestä, dopingista, väkivallasta ja huonoista kokemuksista, joita monella on kilpaurheilusta. Tämä on kuitenkin hyvä pitää mielessä, koska kyse on kuitenkin samasta ilmiöstä ja voisi olettaa, että liialla kilpailun korostamisella olisi samoja negatiivisia vaikutuksia muuallakin. Kaiken lisäksi kilpaurheilu on tässä suhteessa kaikkein rehellisintä kilpailua, koska se idea on juuri kilpailussa eikä jossain kilpailun avulla saavutettavassa hyvässä.

Käsite Huippu-urheilu

Käsitteen pääsisältö ja käyttöyhteys (nykyinen). Mitä käsitteellä tarkoitetaan ja mihin käyttöyhteyksiin se sopii parhaiten

Huippu-urheilulla tarkoitetaan tässä kansainvälisen tason huippu-urheilua ja joissakin tapauksissa myös kansallisen tason ammattilaisurheilua. Huippu-urheilu on urheilun näkyvin osa ja siinä liikkuu paljon rahaa ja erilaisia toimijoita, joista media lienee nykyään tärkein. Huippu-urheilu on tekemisen tasolla eritysluonteista ammatti-ihmisten harjoittamaa erittäin suurta ammattitaitoa vaativaa toimintaa. Huippu-urheilua tukevaa tutkimusta ja kehitystoimintaa harjoitetaan jatkuvasti enemmän.

Urheilukäsitteiden jatkumossa huippu-urheilu sijoittuu kilpaurheilun ja aikuis- tai veteraaniurheilun väliin. Huippu-urheilun erottaminen kilpa- tai junioriurheilusta on vaikeaa, koska urheilija saattaa siirtyä hyvinkin nopeasti juniorista huipulle tai hitaasti käytyään pitkän uran vain kilpaurheilijana ennen huippu-urheilijan uran aukeamista. Järjestelmätasolla erot ovat joissakin lajeissa selvät, sillä huiput ovat niissä ammattuurheilijoita ammattilaisseuroissa ja –liigoissa. Joissakin lajeissa huiput ovat enemmän elämäntapaurheilijoita kuin varsinaisia ammattilaisurheilijoita.

Urheilijan polulla huippu-urheilu sijoittuu huippuvaiheeseen ja huippuvaiheen ohjelmaan. Käsitteellisesti huippu-urheilu on mahdollinen käsite kuvaamaan juuri tätä huippuvaihetta urheilijan polulla ja sen tukijärjestelmissä yhtä hyvin kuin kilpaurheilu kuvaisi lähinnä valintavaihetta ja junioriurheilu lapsuusvaihetta.

Huippu-urheilua seurataan myös intohimoisesti, vaikka sitä kuvataankin usein viihteenä, mitä se ei urheilufanille kuitenkaan ole. Huippu-urheilun seuraajat jakaantuvatkin erilaisiin ryhmiin sen mukaan, miten intensiivistä seuraaminen, kannattaminen tai fanittaminen on. Media yrittää palvella laajasti erilaisia yleisöjä saadakseen mahdollisimman laajat seuraajaryhmät kanavilleen tai medioihinsa. Huippu-urheilu on siis medioille viihdeohjelma ja laajemmin osa viihdeteollisuutta, joiden yhtenä tuottajana voidaan nähdä kansainväliset urheilujärjestöt, jotka myyvät huippu-urheilutuotteitaan – kilpailuja, sarjoja, urheilutähtiä ja oheistuotteita - kuluttajille.

Kansallisesti huippu-urheilua pidetään hyvinkin tärkeänä ja sen tukijärjestelmiä kehitetään kaiken aikaa. Huippu-urheilun kehittämisestä käydään usein kiivaitakin väittelyitä koskien tietyn lajin kehittämistä että koko suomalaisen huippu-urheilun kehittämistä.

Käsitteen sivusisällöt ja käyttöyhteydet

Käsitettä lähellä olevat termit ja mahdolliset synonyymit

Ammattilaisurheilu ja –urheilija, joskus olympia(tason)urheilija tai kansainvälisen tason urheilija.

Tiedetoimittajille vinkiksi

Huippu-urheilu nähdään joskus maailmana, josta otetaan mallia muualle yhteiskuntaan. Tähtääminen maailmanennätyksiin ja paremmuuteen ovatkin jossain määrin yhteisiä ajatellen vaikkapa tiedettä ja taloutta. Kilpailemisen luonteeseen kuitenkin kuuluu tietty sattumanvaraisuus, joka tekee huippu-urheilusta erityisen muihin elämänaloihin nähden. Liigojen ja turnausten voittajat eivät ole sattuman tulosta, mutta yksittäisen ottelun tai kilpailun voittajien ennustaminen on yllättävän vaikeaa jopa

tilastollisesti. Muutenhan huippu-urheilu ei voisi elättää veikkaus- ja vedonlyöntitoimintaa, mikä on erittäin suurta bisnestä.

Olennaista on myös huippu-urheilulle annettava merkitys niin yksilö- kuin yhteiskuntatasolla. Rikkaimmat maat tai parhaimmat edellytykset omaavat yksilöt eivät ole läheskään aina parhaita huippu-urheilun kentillä.

Keskustelua/pohdintaa

Huippu-urheilu on käsitteenä urheilukäsitteistä todennäköisesti ymmärrettävin ja helpoimmin rajattavissa. Media rajaa nykyään aika vahvasti huippu-urheilun alueen jopa niin, että alemman tason urheilua ei juuri enää näe edes paikallislehdissä. Jos media ei tulevaisuudessa ole kiinnostunut juniori- tai kansallisesta kilpaurheilusta on sillä suuria vaikutuksia myös huippu-urheiluun. Nuorille hyppäys maailman huipulle voi muodostua liian pitkäksi ja median vähenevän mielenkiinnon myötä kansallinen kilpaurheilu voi menettää kiinnostavuuttaan, joka vaikuttaa yleisöihin ja tukijoihin. Tästä on jo paljon esimerkkejä Suomen sarjoistakin.

Käsite Aikuisurheilu

Käsitteen pääsisältö ja käyttöyhteys (nykyinen). Mitä käsitteellä tarkoitetaan ja mihin käyttöyhteyksiin se sopii parhaiten

Aikuisurheilun käsite on varsin uusi – edelleenkin käytetään veteraaniurheilun tai ikämiesurheilun käsitteitä rinnan. Joissakin lajeissa käytetään myös KKI (kunnossa kaiken ikää)-urheilun käsitettä. Aikuisurheilu aloitetaan lajista riippuen 30-, 35- tai 40-vuotiaista yleisimmin niin, että ikäluokat vaihtuvat viiden vuoden välein. Kaikissa urheilulajeissa ei ole aikuisurheilutoimintaa, joissakin se on osa urheilun lajiliittojen omaa toimintaa ja osa on järjestäytynyt aikuisurheiluliiton alle. Aikuisurheilussa järjestetään yleisesti Suomen mestaruuskisoja ja joissakin lajeissa myös Euroopan ja maailmanmestaruuskilpailuja erilaisten kansallisten kilpailujen lisäksi.

Aikuisurheilun merkitys vaihtelee eri lajiliittojen toiminnassa, mutta trendinä lienee se, että aikuisurheiluun on yhä enemmän kiinnostusta. Joissakin lajeissa, kuten suunnistuksessa, eri-ikäisten osallistuminen kilpailutoimintaan on ollut luontevaa ja osa lajikulttuuria. Toisissa lajeissa tätä ikäpolvitoimintaa vasta aloitellaan. Aikuisurheilu on kilpailumotivoitunutta, mutta sen piirissä korostetaan myös kuntoon ja terveyteen liittyviä tekijöitä.

Käsitteen sivusisällöt ja käyttöyhteydet

Aikuis- tai veteraaniurheilu (englanniksi masters' sport) on myös kuntoliikuntaa tai –urheilua. Harrastajat ovat yleensä terveitä, toimintakykyisiä ja hyvin tai huippusuorituksiinkin yltäviä, joskus varsin iäkkäitäkin, urheilijoita.

Käsitettä lähellä olevat termit ja mahdolliset synonyymit

Veteraani- ja ikämiesurheilua käytetään edelleen yleisesti aikuisurheilun synonyymeina.

Tiedetoimittajille vinkiksi

Aikuisurheilua ja –urheilijoita käytetään usein ikään kuin mallikansalaisina varsinkin ikääntyneistä ihmisistä puhuttaessa. Toisaalta keski-ikäisiä kilpaurheilun harrastajia on pidetty hiukan sääлтtävänä, koska vertailu nuoriin huippu-urheilijoihin on niin epäreilu. 50-vuotias reiluun 11 sekuntiin sata metriä juokseva mies näyttää auttamattoman hitaalta, vaikka sillä ajalla hän pääsisi SM-kisojen finaaliin.

Veteraaniurheilijan toiminta- tai suorituskky onkin usein hämmästyttävä, jos sitä vertaa keskivertoikätoveriin. Harjoittelun merkitys näkyy erittäin hyvin ikääntyneissä ihmisissä ja on viime aikoina todistettu yhä paremmin myös tutkimuksen avulla. Kestävyyssominaisuuksien kehittyminen ja niiden ylläpito on tiedetty jo kauan, mutta myös voima-, nopeus- ja ketteryyssominaisuuksien yllättävän hyvä harjoitettavuus myöhemmälläkin iällä on vasta viime aikoina tullut tutkimuksen kohteeksi.

Keskustelua/pohdintaa

Urheilukulttuuri oli pitkään vain nuorten ja nuorten aikuisten maailma. Huippu-urheilijoiden urat ovat viime vuosina pidentyneet sekä urheilun ammattimaistumisen, paremman harjoittelun ja parantuneen lihas- ja muun terveydenhuollon vuoksi. ”Ikämiehiä ja –naisia” näkee huippu-urheilussa yhä enemmän. Väestön ikääntyminen on myös kiinnittänyt huomion ikäihmisten terveydentilaan, kuntoon ja toimintakykyyn. Aikuisurheilun vaikutukset on huomattu laajemmissakin piireissä. Enää ei myöskään ajatella, että urheileminen ei sopisi hyvinkin vanhoille ihmisille.

Lyhyitä käsiteselityksiä:

Arkiliikunta= ks. edellä.

Omaehtoinen liikunta= liikuntaa, jota ei mikään seura, yhdistys tms. ole organisoinut. Lähtee omista motiiveista ja käsitteellä onkin haluttu tuoda esiin eroa organisoituun urheiluun ja liikuntaan. Käsitteen ongelmana on sen yksilökeskeisyys ja toisaalta abstraktius – minkälaista toimintaa tuetaan, kun tuetaan omaehtoista liikuntaa?

Hyötyliikunta= liikkumista, josta on muutakin hyötyä kuin itse liikunta. Puutarhanhoito, puunhakkuu ja kaikki fyysinen aktiivisuus puuhastelun aikana on hyötyliikuntaa. Kaupassakäynti ja kaikenlainen asiointi liikunnallisesti lasketaan hyötyliikunnaksi.

Työmatkaliikunta= liikuntaa kävellen, pyöräillen tai muilla fyysistä aktiivisuutta vaativilla välineillä työpaikan ja kodin välillä.

Perheliikunta= liikuntaa, jota harjoitetaan perheenjäsenten kanssa. Viime aikoina perheliikuntaa on myös alettu edistää niin, että tilaisuuksia ja mahdollisuuksia useiden perheiden liikuntaan on ruvettu järjestämään. Yleensä kyse on leikeistä, peleistä tai kaikille sopivista liikuntamuodoista.

Työliikunta= työssä tai työn aikana tapahtuvaa liikuntaa. Taukoliikunta tai –jumppa ja nykyään jopa työnantajan tukema muu liikunta voitaneen laskea työliikuntatermin alle kuuluvaksi. Yhä tärkeämmäksi työliikunnan saralla näyttää nousevan istumisen välttäminen ja toisaalta seisomisen ja kävelyn edistäminen mm. kävelykokouksia hyödyntäen.

Kuntoliikunta= ks. edellä.

Luontoliikunta= luonnossa tapahtuvaa liikuntaa, kuten kävelyä, hiihtoa, vaellusta, melontaa jne. Keskeisenä pidetään myös jonkinlaista luontokokemusta ei pelkästään luonnossa liikkumista. Hyvinvoinnin kannalta luonnossa liikkumisen mahdollisuudet täytyy ottaa huomioon myös kaupunkien yhteiskuntasuunnittelussa samoin kuin esim. kansallispuistoverkoston kehittämisessä.

Ulkoilu= yleensä kevyttä ulkoliikuntaa, jolla ei varsinaisesti ole kuntotavoitetta. Tarkoituksena on virkistyä ja haukata happea. Vanhustyössä ulkoilusta on tullut tärkeä kysymys viime vuosina. Muutoin ulkoilutermiä on käytetty vähemmän.

Ryhmäliikunta= monimuotoista yleensä ohjattua, tanssillista tai rytmin mukaan tehtävää aerobista kuntoa, lihasvoimaa, koordinaatiota ja notkeutta kehittävää liikuntaa. Pitää sisällään suuren määrän erilaisia liikuntamuotoja, joiden tarjonnasta vastaavat yleensä yksityiset tai julkiset liikuntakeskukset.

Kuntourheilu= kunnon kohottamis- tai ylläpitotarkoituksella harjoitettua urheilua. Kuntourheilija harrastaa jotakin lajia kilpailunomaisesti ja saattaa osallistua kilpailuihinkin. Kuntoliikunta on käsitteenä syrjäyttämässä kuntourheilun.

Kuntoilu= kevyttä ja satunnaisluontoista kuntoliikuntaa, joka ei ole kovin tavoitteellista. Liikutaan ”kuntoilumielessä”. Kuntoilu suhteessa kuntoliikuntaan tarkoittaa samaa kuin ulkoilu suhteessa luontoliikuntaan.

Harrasteliikunta= ks. edellä.

Lähiliikunta= uudehko termi, jolla kuvataan kodin lähellä tapahtuvaa liikuntaa. Viime aikoina on rakennettu lähiliikuntapaikkoja, joissa on leikkilaineita, kuntolaitteita ja monenlaisia pallokenttiä. Lähiliikuntapaikkojen on tarkoitus olla matalan kynnyksen liikuntapaikkoja, joille kuka tahansa voi tulla liikkumaan mihin aikaan tahansa. Lähiliikuntapaikoille ei yleensä myönnetä seurojen harjoitusvuoroja.

Sosiaalinen liikunta= liikuntaa, jossa pääpaino on toiminnan yhteisöllisyydessä. Termillä on viitattu erityisesti nuorten alakulttuuriseen liikunnan harrastamiseen, kuten skeittailuun, parkouriin, frisbeegolfiin ja erilaisiin pallopeleihin.

Höntsäily= vanha termi, jolla kuvataan pallopelien pienimuotoista pelailua kavereiden kanssa. Yleensä pelipaikaksi riittää kadunpätkä, pihannurkka tai muu pelailuun soveltuva paikka. Höntsäilyssä tärkeää on kikkailu ja taidon osoittaminen sekä kiva fiilis.

Puulaakiurheilu= alunperin yritysten välistä kilpailutoimintaa eri urheilulajeissa. Puulaakihiihdot ja – pallopelisarjat olivat hyvin suosittuja menneinä vuosikymmeninä. Nykyään monet lajijärjestöt organisoivat aladivisioonien pallopelisarjoja, joissa osallistujina on myös eri organisaatioiden tai vaikkapa kantapubin joukkueita. Myös juoksu-, hiihto-, pyöräily-, suunnistus- ja triathlonkisoissa on usein yritysten ja organisaatioiden joukkueita. Nykyajan puulaakiurheilua sekin.

Terveysliikunta= ks. edellä.

Terveyttä edistävä liikunta= kaikenlainen liikunta, jolla on todettuja terveysvaikutuksia. Käytettiin ennen terveysliikuntakäsitettä. Asiantuntijat rajaavat usein terveyttä edistävän liikunnan ahtaammin kuin terveys- tai kuntoliikunnan. Terveyttä edistävää liikuntaa ei tällöin olisi sellainen liikunta, joka parantaa suorituskykyä yli ns. normaalina pidetyn terveyden tilan tai lisääisi loukkaantumis- tai sairaantumiseriskiä.

Joskus terveyttä edistävä liikunta on rajattu myös niin, että sitä voisi harjoittaa vain ihminen, jolla on syytä parantaa terveyttään. Samoja rajoituksia on käytetty joskus myös terveysliikuntakäsitteeseen, vaikka nykyään ajatellaan aika yleisesti terveysliikuntaa ja terveyttä edistävää liikuntaa on suurin osa kaikesta liikunnasta. Tämä liittyy myös terveyskäsitteen laajenemiseen eli kun psykososiaaliset ja koetut terveysvaikutukset on liitetty terveyskäsitteeseen, niin myös terveysliikunnan käsite laajenee.

Ennalta ehkäisevä liikunta= liikuntaa, joka ehkäisee sairauksia tai toimintakyvyn heikkenemistä. Edelsi terveyttä edistävän liikunnan käsitettä ollen ajanhengen mukaisesti sairauslähtöinen. Fokus oli ennenkaikkea tiettyjen tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä keuhko- ja verisuonisairauksien ennaltaehkäisyssä. Tiedon lisääntyttä liikunnan positiivisista vaikutuksista on käsitteestä pikkuhiljaa luovuttu. Toki nyt puhutaan näyttöön perustuvista terveysvaikutuksista, jolloin tullaan aika lähelle (sairauksia) ennalta ehkäisevän liikunnan käsitettä.

Kuntouttava liikunta= liikuntaa, jolla on selkeästi ja usein näyttöön perustuen kuntouttava vaikutus johonkin tai joihinkin sairauksiin tai toimintakyvyn heikkouksiin. Liittyy usein laajempaan kuntouttavaan toimintaan ja siinä käytettyihin menetelmiin, joilla on myös yhteys mahdollisiin kuntoutushoitoihin ja –korvauksiin. Laajemmin käytettynä kuntouttava liikunta tarkoittaa usein loukkaantumisesta, vammautumisesta, leikkauksesta tai sairastumisesta johtuvan toimintakyvyn tilapäisen vajauksen liikunnallista kuntouttamista.

Toimintakykyä parantava liikunta= liikuntaa, joka on tarkoitettu ihmisryhmille, joiden toimintakyvyn heikkoudet vaativat tiettyntyyppisiä liikuntamuotoja. Käytetään usein vanhusten liikunnan yhteydessä, jolloin mm. voima- ja tasapainoharjoitukset ovat keskeisiä toimintakyvyn ylläpitäjiä ja parantajia. Termiä on käytetty myös ylipainoisten tai muuten erityisen huonokuntoisten liikunnasta, jolloin lähtökohtana on toimintakyvyn palauttaminen tasolle, jonka jälkeen voidaan puhua aktiivisemmasta eli kuntouttavasta, terveys- tai kuntoliikunnasta.

Erityisliikunta= ks. edellä.

Soveltava liikunta= termi, jota voi nykyään käyttää erityisliikunnan synonyymina, vaikka painopiste onkin liikunnan soveltamisessa kaikille sopivaksi (applied physical activity/education), kun erityis(ryhmien)liikunnassa painopiste on ryhmien erityisyydessä. Keskeistä soveltavassa tai sovelletussa liikunnassa onkin liikuntamuotojen ja urheilulajien soveltaminen vaikkapa liikuntatunnilla kaikille sopivaksi tai muuntaminen kokonaan sellaisiksi, ettei varsinaista soveltamista tarvita. Kyse on tällöin esimerkiksi vammaisurheilulajeista. Liikunnanopettajilta, -ohjaajilta tai valmentajilta vaaditaankin erityistaitoja osata pedagogisesti ja didaktisesti (kasvatuksellisesti ja opetusteknisesti) ohjata ryhmiä soveltavaan liikuntaan. Koulutusta järjestetäänkin virallisen koulutusjärjestelmän sisällä.

Erityisryhmien liikunta= synonyymi ja edeltävä termi erityisliikunnalle ja osin myös soveltavalle liikunnalle. Lähtökohtana oli 1970-luvun lopulla identifioida eri vammais- ja pitkäaikaissairaiden ryhmät, jotka tarvitsivat erityistukea liikkumiselleen mm. koulussa, mutta myös muualla. Erityisryhmätermiä tarvittiin mm. lainsäädäntöä ja tukijärjestelmiä rakennettaessa ja perusteltaessa. Myöhemmin syrjiväksi koetuista käsitteistä on pyritty eroon, vaikka ryhmien ja yksilöiden erityisyys tulee tosin edelleen esiin juuri tukipolitiikan vuoksi. Käytännöissä tätä ei kuitenkaan haluta korostaa.

Vammaisliikunta= termi, jolla kuvataan monimuotoista vammaisille tarkoitettua liikuntaa ja myös urheilua, joka on ollut vammaisliikunta- ja –urheilujärjestöjen toiminnassa keskeistä. Vammaryhmien ja

perinteidenkin erilaisuuden takia vammaisliikunnassa on hyvin laaja lajikirjo. Tänä päivänä vammaisliikuntajärjestöt toimivat yhdessä, joten myös vammaisliikunta ja –urheiluovat lähentyneet toisiaa ja myös ns. normaalia liikuntaa ja urheilua. Yhteistyö koulu- ja erityisliikunnan kanssa on myös hyvin tiivistä.

Vammaisurheilu= tarkoittaa niitä vammaisurheilulajeja, joissa järjestetään kilpailuja ja valmentaudutaan systemaattisesti. Vammaisurheilussa on runsaasti erilaisia lajeja, luokkia ja sekä kansallisia että kansainvälisiä kilpailuja. Vammaishuippu-urheilu toimii nykyään paralympiakomiteassa, joka toimii hyvin integroituneena olympiakomitean kanssa. Myös urheilun lajiliitot ja vammaisurheilujärjestö (VAU ry) toimivat yhä läheisemmässä yhteistyössä keskenään. Olympialaiset ja paralympialaiset järjestetään nykyään peräkkäin samoissa kaupungeissa. Vammaishuippu-urheilijat ovat tänä päivänä arvostettuja julkisuuden henkilöitä muiden huippu-urheilijoiden tapaan.

Toimintakyvyltään heikentyneiden liikunta= termi, jolla on kuvattu liikuntaa, jota toimintakyvyltään eri tavoin heikentyneet ryhmät tarvitsevat. Osin taustalla on ollut ikääntyneille tarkoitettujen liikuntamahdollisuuksien kohdentaminen liikuntaa eniten tarvitseville. Ikä ei määritä toimintakykyä, joten se ei toimi resurssien kohdentamisperusteena, kun ikääntyneen väestön määrä on kasvanut. Termi pitää sisällään myös ajatuksen laaja-alaisen toimintakyvyn huomioimisesta liikunnassa.

Linkkejä

Opetus- ja kulttuuriministeriö/liikunta (<http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/>)

Valtakunnallinen liikunta- ja urheilujärjestö Valo ry (<http://www.sport.fi/valo/>)

Olympiakomitea <http://www.sport.fi/olympiakomitea/>

Paralympiakomitea (<http://www.sport.fi/paralympiakomitea>)

Liikunnan aluejärjestöt (<http://www.sport.fi/etusivu/aluejarjestot>)

Urheilun lajiliitot (<http://www.sport.fi/etusivu/lajiliitot>)

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry (<http://www.vammaisurheilu.fi/>)

Soveltava Liikunta Soveli ry (<http://www.soveli.fi/>)

Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta (<https://www.jyu.fi/sport>)

Liikuntatieteellinen seura (<http://www.lts.fi/>)

Lisätietoa

Liikunta- ja urheilukäsitteistä: Tiuhonen, Arto (2014) Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:6, Helsinki (sivut 191-199).

http://www.liikuntaneuvosto.fi/julkaisut/valtion_liikuntaneuvoston_julkaisusarja/liikuntakulttuurin_kasitteet_muuttuvat_ja_muuttavat.622.news

Huippu-urheilukäsitteistä (ks. emt.

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/314/Liikuntakulttuurin_kasitteet_muuttuvat_ja_muuttavat_vln_2014_6.pdf, (sivut 62-66).

4. Miksi liikuntakulttuurissa tarvitaan uusia käsitteitä?

Lähtökohtia

Kotimaisten kielten tutkimuskeskus (www.kotus.fi) hyväksyy vuosittain uusia sanoja ja käsitteitä Suomen kieleen. Liikuntakulttuuri tuotti esimerkiksi vuonna 2014 käsitteet HIIT, hulailu ja Susijengi (ks. <http://www.miksiliikun.fi/2015/01/19/liikuntakulttuurista-vahasen/>).

HIITin (high intensity interval training) voisi määritellä tutkimuksen tuottamaksi kuntoliikuntakäsitteeksi ja hulailu viittaa kunto- tai harrasteliikuntaan. Susijengi taas on huippu-urheilu- ja katsomo- tai penkkiurheiluterminä. Käsitteitä siis syntyy eri lähteissä.

Julkaisussani Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat (http://www.liikuntaneuvosto.fi/julkaisut/valtion_liikuntaneuvoston_julkaisusarja/liikuntakulttuurin_kasitteet_muuttuvat_ja_muuttavat.622.news) listasin ja analysoin eri syitä siihen, että tarvitsemme uusia käsitteitä, vaikka osa meistä toivoisikin pysyviä, tarkkoja ja yksiselitteisiä käsitteitä.

Lähtökohtina voi pitää seuraavia seikkoja (emt. 15-17):

- Käsitteet muuttuvat.
- Käsitteet kilpailevat keskenään.
- Käsitteet kuvaavat asioita eri näkökulmista.
- Käsitteet ovat sukupuoli- ja –polvisidonnaisia.
- Käytetyt käsitteet muokkaavat käsityksiämme todellisuudesta, mutta myös historiasta ja tulevaisuudesta ja ne rajaavat todellisuuttamme eri tavoin.
- Käsitteiden moninaisuus on rikkaus ja se on myös avain demokratiaan, suvaitsevaisuuteen ja osallisuuteen, että hyväksymme eri ihmisryhmien käyttämät erilaiset käsitteet.
- Käsitteet ovat kokemuksellisia – ne ymmärretään usein oman kokemuksen kautta varsinkin liikunnasta ja urheilusta puhuttaessa.
- Uusien – tarkempien, havainnollisempien, ajanmukaisempien - käsitteiden kautta käsityksemme maailmasta voi jatkuvasti tarkentua ja parantua.

Lähtökohdat ovat siis varsin haastavat kaikille käsittemäärittelyille. Tärkeätä olisikin ymmärtää, että käsitteet toimivat parhaiten sekä tietyssä ajassa että tietyissä käyttöyhteyksissään (konteksteissaan) eivätkä ne ole ajattomia vakioita. Käsitteiden käyttäjien olisi hyvä olla tietoinen näistä historiallisista ja kontekstuaalisista seikoista osatakseen käyttää kutakin käsitettä parhaalla mahdollisella tavalla.

Liikuntakulttuurin tärkeimmistä käsitteistä on tässä julkaisussa rakennettu luokittelu, jonka avulla liikunnan ja urheilun käsitteistä on saatu aikaiseksi ”liikuntakulttuurin käsittepuu”. Se piti sisällään runsaasti erilaisia käsitteitä sekä niiden suhteen urheilulajeihin ja liikuntamuotoihin että käsitteiden taustalla vaikuttaneisiin perusteluihin ja toimijoihin. Niillä pääsee hyvin alkuun.

Todellisuudessa nuo käsitteet edustavat vain pientä osaa kaikista liikuntakulttuurissa käytettävistä ja tarvittavista käsitteistä. Tuntuukin siltä, että liikuntakulttuuri on kuin avaruus, joka laajenee koko ajan kiihtyvää vauhtia eri suuntiin.

Tässä luvussa avataan näitä erinomaisen tärkeitä ja kiinnostavia suuntia viittaamalla edellä mainittuun julkaisuun, jossa käsitetarkasteluja ja –pohdintoja on tehty huomattavasti enemmän.

Maailma on toisenlainen käsitetuntijan silmin

Veikkauksen oivaltavassa mainoksessa kuvataan, minkälainen maailma on ”vakioveikkaajan silmin”. Normitodellisuus vääristyy, kun sitä katsoo jalkapallokontekstin kautta. Näin kaikki käsitteet toimivat; ne tuovat esiin todellisuudesta osia, joita ei ilman käsitteitä ehkä huomaisikaan.

Liikuntakulttuurin tutkijat luovat, tarkentavat ja kiistelevätkin käsitteistä. Eri tieteenalojen edustajat katsovat samaa todellisuutta hyvinkin eri tavoin. Liikuntafysiologian tutkijoilla on aivan eri käsitys todellisuudesta kuin liikuntasosiologian tutkijoilla.

Luvussa Liikuntakulttuuri käsitteenä ja liikuntakulttuurin käsitteet (emt. sivut 20-43) esitellään joitakin lähinnä (liikunta)sosiologioiden käyttämiä käsitteitä liikuntakulttuurista ja sen ilmiöistä. Kun liikuntakulttuurin ilmiöitä katsotaan esimerkiksi kulttuurisista, kokemuksellisista, liikuntasuhteista, sosiaalisista rooleista, sosiaalishistoriallisista, pääomateoreettisista tai ruumiillisista näkökulmista käsin, niin näemme todella erilaisia tulkintoja ja saamme tutustua hyvin monenlaisiin käsitteisiin.

Yhteiskuntatieteilijöiden käyttämät käsitteet eivät ole kovin tuttuja julkisessa liikunta- tai urheilukeskustelussa, vaikka tiedemaailmassa, populaareissa yhteiskunta- ja kulttuurianalyyseissa sekä käytännön sovelluksissa käsitteitä käytetäänkin. Tiedetoimittajille tällaiset käsitteet ovat tietysti erinomaisen kiinnostavia, koska tiedetoimittajien tehtäviin kuuluu tieteen popularisointi.

Tiedetoimittajien toinen tehtäväsarka lienee tehdä strategioiden ja hallinnon käsitteitä ymmärrettäväksi. Luvussa Liikuntapolitiikan käsitteet avautuvat eri suuntiin (sivut 46-70) viedään lukija liikunta- ja urheilupoliittisten strategioiden käsitteita maailmoin.

Liikuntapolitiikan tärkeimmät vaikuttajat löytyvät Suomessa julkisen vallan puolelta valtion liikuntaneuvostosta (VLN) ja sen jaostoista, opetus- ja kulttuuriministeriöstä ja sen liikuntayksiköstä sekä kuntien liikuntatoimen virastoista ja lautakunnista. Järjestöistä vaikutusvaltaisimpia ovat Valo ry (valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio) sekä Olympiakomitea.

Se, mitä käsitteitä nämä eri tahot käyttävät määrää suurelta osin sitä, minkälaisia painopisteitä liikunta- ja urheilutoiminnassa pidetään tällä hetkellä tärkeinä, kehitettävänä ja rahoitettavana kohteina.

Hallinnollis-strategiset tekstit ovat usein journalisteille hankalimpia, koska niiden taustalla vaikuttavat käsitteet eivät käänny helposti kansantajuisiksi. Kaiken lisäksi tähänkin otetut tekstit puhuttelevat eri yleisöjä, vaikka ne ovatkin aivan keskeisimpiä strategisia asiakirjoja. Näissä puhutaan liikuntakulttuurista sekä liikunnan että urheilun eri alakäsitteistä, mutta kurottaudutaan myös ulos liikuntakulttuurin kentiltä hyvinvointipolitiikan, talouden, kasvatuksen ja mainonnan käsitteisiin.

Tyypillistä strategisille teksteille onkin niiden liikkuminen myös käsitteellisesti ns. rajapinnoilla. Kunnan liikuntapoliittiset suunnat kulkevat mm. terveyden ja hyvinvoinnin suuntiin, kun järjestöissä etsitään käsitteitä, joilla puhuteltaisiin nuoria, heidän läheisiään ja vaikkapa some-maailmaa. Huippu-urheilussa painotetaan nyt yhteisöllisyyttä ja nuorten kasvua. Monet strategioissa käytetyistä käsitteistä ovat uusia ja liikuntakulttuurisesti historiattomia.

Tiedetoimittajien on hyvä seurata tätä uudentyyppistä toimintojen käsitteellistämistä, koska jo aivan pian hallinnon ja organisaatioiden kieli voi olla hyvin toisenlaista kuin mihin on totuttu. Mitä tarkoitetaan

liikunnan hyvinvointipuheella tai ”sporttikielellä”, jotka kummatkaan eivät luontevasti jatka aiempaa käsiteperinnettä?

Luvussa Asiantuntijat tarvitsevat monipuolisia käsitteitä (emt., sivut 72-121) syvennetään edellisen luvun huomioita käsitteiden runsaudesta ja monenlaisista tarpeista. Keskeiset liikuntakulttuurin asiantuntijat käyttävät läkähdyttävän paljon erilaisia käsitteitä edistäessään liikuntaa ja urheilua (ks. sivu 78).

Liikuntapolitiikassa, järjestöjen johdossa, viestinnässä, mediassa, kansainvälisissä suhteissa, yksityisissä liikuntapalveluissa, erityisliikunnassa, liikuntasuunnittelussa ja -hallinnossa toimivat asiantuntijat ovat joukko, jonka tulisi ymmärtää toistensa käsitteet. Hämmästyttävän suuri on kuitenkin se diversiteetti eli monimuotoisuus, joka on jopa tälle tasolle syntynyt eriytyneiden käsitteiden kautta

Tiedetoimittajienkin pitäisi osata ymmärtää terveyttä edistävän liikunnan, integriteettiongelmien tai vaikkapa kaksoisura-ajattelun perusteet, jotka ovat joskus hämäriä tai kiistanalaisia asiantuntijoillekin. Uusia tanssillisia ryhmäliikunnan muotoja ja uusia käsitteitä syntyy jatkuvasti jo ennestään kirjavaan kaupallisen liikuntatarjonnan kenttää, jossa ohjaavat personal trainerit, vaikka heillä ei ole vielä virallista koulutustakaan.

Ja kukapa olisi arvannut muutama vuosi sitten, että pelimanipulaatio ja sen seurauksena integriteettikäsitteet tulisi nyt olla kaikilla hallussa ymmärtääkseen urheilupuhetta?

Urheilupuheen ja liikuntapuheen erot näkyvät selvästi myös mediassa. Sanomalehdistä ja TV-kanavilta löytyvät urheiluosastot, -sivut ja -ohjelmat, joissa keskeinen aines tulee nykyään globaaleilta huippu-urheiluareenoilta. Urheilutoimittajat kehittävät asiantuntijoidensa kanssa urheilupuhetta yhä suositummiksi muodostuvine asiantuntijoineen, kommentaattoreineen ja bloggareineen.

Liikuntapuhe on löytänyt myös paikkansa sanomalehtien terveys- ja hyvinvointiosastoilta, aikakaus- ja naistenlehdistä sekä television ohjelmakartoilta – liikunta- ja hyvinvointibloggareista on tullut nopeassa ajassa jo oma ammattikuntansa.

Perinteisten puheenaiheiden lisäksi liikuntapuheeseen on viime vuosina noussut ”liikkumattomuuspuhe”, mutta myös ikäpuhe ja sukupuolittuneet tulkinnat liikunnasta ja urheilusta. Kaikki nämä aihepiirit ovat ajankohtaisia ja niihin kohdistuu eettisiä, yhteiskuntapoliittisia ja (kansan)taloudellisiakin intressejä. Ei siis ole lainkaan sama, mitä käsitteitä vähän liikkuvista, iäkkäistä tai eri seksuaalista suuntautumista edustavista ihmisistä käytetään.

Käsitteiden käytön lisäksi ongelmia tuottavat tutkimukset ja toimintaohjelmat, joissa asioista käytetään erilaisia käsitteitä. Tällöin kuva todellisuudesta näyttäytyy usein vääristyneenä tai toimenpideohjelmissa korostuvat tiettyjen asiantuntijoiden näkemykset asioista. Toiminnan subjektien ääni saattaa jäädä kuulumattomiin.

Tiedetoimittajien ammattitaitoon tulisi kuulua tutkimuslukutaito, mikä vaatii liikuntatieteellisessä – usein monitieteisessä – ympäristössä monien eri tieteenalojen ja myös moninaisen käytännön toiminnan tuntemista. Liikuntapolitiikka käsitteenä merkitsee tai sen pitäisi merkitä tänä päivänä paljon laajempaa osaa yhteiskuntapolitiikasta kuin mitä se on perinteisesti kättanut. Sen kärkinä voi pitää vaikkapa elämäntapasairauksien, ikääntymisen tai sukupuolten ja -polvien eriarvoisuuden vähentämistä.

Luvussa Liikuntakulttuurin käsitteet ja muutos (emt. sivut 158-186) pohditaan laajasti yhteiskunnan eri puolilla olevia muutospaineita, joilla on tai voi olla merkitystä myös liikuntakulttuurille ja siellä käytetyille käsitteille.

Vähän liikkuvien liikuttaminen ja huippu-urheilun edistäminen ovat ääripäitä liikuntakulttuurissamme, mutta kummassakin on yhteistä ainakin se, että liikunta- ja urheiluelämä ei pysty niitä yksin ratkaisemaan ja työhön tarvitaan yhteiskunnan eri sektoreiden resursseja, uudistuvaa toimintaa ja yhteistyökykyä.

Yhteiskunnan eri sektoreiden – julkisen, yksityisen ja kolmannen – yhteistoiminta ja työnjako ovatkin nykypolitiikan keskeistä ainesta. Viime aikoina myös yksilön, perheiden ja muiden lähiyhteisöjen vastuusta ja merkityksestä on puhuttu paljon. Vanhemmat ovat tietysti olleet jo pitkään lastensa urheilu- ja liikuntaharrastusten pääasialliset tukijat ja kustantajat. Eri tahoille, instituutioille ja yhteiskunnan sektoreille pitää puhua hiukan eri käsittein tullakseen ymmärretyksi.

Tiedetoimittajatkin joutuvat aina miettimään kohdeyleisöään ja käsitteitä, joilla heitä lähestyä. Nykyään toimittajien on myös mahdollisuus käyttää eri välineitä viestinsä läpimenoon ja he tekevätkin erilaisia tuotteita samasta sisällöstä.

Kohdeyleisö ja väline tai media vaikuttaa myös käsitteiden käyttöön. Tutkijalle tällainen on vielä toimittajaa haasteellisempaa, mutta liikuntakulttuurin käsitteiden konkretisointiyrityksiä voi havainnoida mm. blogisivulta www.miksiliikun.fi ja facebook-sivulta www.facebook.com/miksi.liikun.

Ja jotta tämä kaikki olisi vielä vaikeampaa, otetaan lopuksi yhteenvedonomaaisesti esille muutama käsiteperhe, joiden sisällä ”kuohuu” osin liikuntakulttuurin muutoksesta riippumatta (emt. 188-191).

Yhteiskuntakäsitteet. Hyvinvointivaltio, - yhteiskunta, palveluyhteiskunta, jälkiteollinen, postmoderni tai transmoderni yhteiskunta. Digitaalinen, kansainvälinen, monenkeskinen yhteiskunta...

Hyvinvoinnin käsitteet. Hyvinvointi, terveys, sosiaalinen tasa-arvo tai eriarvoisuuden vähentäminen. Liikunnasta ja kulttuurista terveyttä ja hyvinvointia, laaja-alainen toimintakyky, liikunnasta syrjäytyminen. Medikalisoituminen, oma apu –ryhmät, ennaltaehkäisy, työhyvinvointi, jaksaminen...

Kansalaisyhteiskunnan käsitteet. Harrastus-, vapaaehtois- ja kansalaistoiminnan merkitys. Sosiaalinen pääoma. Kokemuksellisuus, toimijuus, osallisuus, vertaistuki ja –asiantuntijuus. Talkoot, vakava harrastuneisuus, höntsäily, hommailu, pyyteetön auttaminen. Alakulttuurit, popup –toiminta, uudet liikuntalajit ja –ryhmät...

Kansainvälistymisen käsitteet. Integriteetti, match fixing, anti-doping –toiminta, fair play, respekti, sportti. IOC, FIFA, FIA, UEFA, IWG, EU, ENGSO, ICSSPE. Champion’s League, NHL, NBA, KHL, Premier League...

Medioitumisen ja digitalisoitumisen käsitteet. Some tekniikkana, viestintänä ja yhteisöllisyytenä. Diginatiivi, pelimaailma ja –riippuvuus. Veikkaaminen, uhkapeli ja liikunnan rahoitus. Koukuttuminen, fanikulttuuri, penkkiurheilu...

Palveluiden ja tuotteistamisen käsitteet. Brändit, personal trainerit, zumbat, body pumpit. Gymit, liikuntastudiot, välineet, varusteet...

Tiedetoimittajien tuleekin olla tarkkana monesta suunnasta tulevien käsiteinnovaatioiden kanssa, koska niillä voi olla suuria vaikutuksia myös muiden alojen käsitteisiin.

Julkaisussa esitettiin myös kaksi konkreettia suositusta, joista toinen oli tehty liikuntalakia valmistelleelle työryhmälle ja toinen koski liikuntakulttuurin käsitteistä käytävää keskustelua ja käsitelmäärittelyä (emt. sivut 191-201).

Tärkeää nimittäin olisi, että käsitekeskus ei jäisi vain asiantuntijoiden harrastukseksi, vaan että siihen osallistuisivat mahdollisimman monet liikunnan ja urheilun toimijat. Tiedetoimittajia voi hyvällä syyllä pitää tärkeinä käsitteiden käyttäjinä ja välittäjinä.

Nykyäikää on myös se, että kaikki kansalaiset haastetaan mukaan tällaisiin hankkeisiin, joiden keskushenkilö on lopulta kuitenkin se yksittäinen kansalainen. Miten ja miksi hän liikkuu tai urheilee, on myös käsitteellinen kysymys. Onko liikunnalla tai urheilulla hänelle merkitystä, on keskeinen kysymys. Merkitys ei synny pelkästään tekemällä, siihen tarvitaan myös oikeita käsitteitä.

Lähde:

Tiihonen, Arto (2014) Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2014:6, Helsinki.

(http://www.liikuntaneuvosto.fi/julkaisut/valtios_liikuntaneuvoston_julkaisusarja/liikuntakulttuurin_kasitteet_muuttuvat_ja_muuttavat.622.news)

Teoksessa käytetyt lähteet

Bourdieu, Pierre (1986) Miten ollaan urheilullisia. Teoksessa Bourdieu, Pierre: Sosiologian kysymyksiä. Jyväskylä, Vastapaino.

Callois, Roger (1983) The Classification of Games. Teoksessa Janet Harris ja Roberta Park: Play, Games & Sports in Cultural Context. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers inc.

Csikszentmihalyi, Mihaly (1990) Flow. The Psychology of Optimal Experience. New York, Harper & Row Publishers.

Dunning, Eric (1993) Sport in the Civilising Process: Aspects of the Development of Modern Sport. Teoksessa Dunning, Eric; Maguire, Joseph, A.; Pearton, Robert, E. (toim.) The Sports Process. A Comparative and Developmental Approach, Champaign, Human Kinetics Publishers.

Eichberg, Henning (1987) Liikuntaa harjoittavat ruumiit. Jyväskylä, Vastapaino.

Eichberg, Henning (1994) The Narrative, the Situational, the Biographical. Scandinavian Sociology of Body Culture Trying Third Ways. International Review for the Sociology of Sport, 29 (1).

Elias, Norbert ja Dunning, Eric (1986) Quest for Excitement. Sport and Leisure in the Civilizing Process. Oxford: Basil Blackwell.

Frank, Arthur W. (1990) For a Sociology of the Body: an analytical Review. Teoksessa Featherstone, Mike; Hepworth, Mike & Turner, Bryan S. (toim.) The Body. Social Process and Cultural Theory, Lontoo, Sage Publ.

Giddens, Anthony (1984) The constitution of society: outline the theory of structuration. Polity, Cambridge.

Hamilton, Tyler; Coyle, Daniel (2013) Voittoa ja valheita. Salattu elämäni pyöräilyn huipulla. Otava, Keuruu.

Helsingin kaupungin liikuntastrategia vuosille 2013-2017.

(http://www.hel.fi/static/public/hela/Kaupunginhallitus/Suomi/Esitys/2012/Halke_2012-12-17_Khs_45_EI/8522A3B8-4757-47C8-B42E-8C5B64E6F55D/Liite.pdf)

Himanka, Juha (2013) Akateemisen keskustelun ääri-ilmiöitä – suositut luonnontieteilijät filosofeina. Tieteessä tapahtuu (31), 27-33.

Huizinga, Johan (1984) Leikkivä ihminen. Yritys kulttuurin leikkiaineen määrittelemiseksi. Juva: Wsoy.

Hyyppä, Markku T. (2013) Kulttuuri pidentää ikää. Duodecim, Porvoo.

Hämäläinen, Kirsi (2008) Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatusta urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health 127.

Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma. Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia. Tekijät: Elina Karvinen, Pirjo Kalmari, Kari Koivumäki. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2011:30.

(<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM30.pdf?lang=fi>)

Itkonen, Hannu (1996): Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Tampere, Gaudeamus.

Jyrkämä, Jyrki (2008) Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehikseksi, Gerontologia 4, 190-203.

Järvinen, Katriina ja Kolbe, Laura (2007) Luokkaretellä hyvinvointiyhteiskunnassa. Nykysukupolven kokemuksia tasa-arvosta. Kirjapaja, Helsinki.

- Karisto, Antti & Laaksonen Pekka (2011) Punapaidat – lahtelainen mäkilegenda. SKS, Helsinki.
- Kinnunen, Taina (2001) Pyhät bodarit. Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa. Helsinki, Gaudeamus.
- Kokkonen, Jouko (2013) Liikuntaa hyvinvointivaltiossa. Suomalaisen liikuntakulttuurin lähihistoria. Suomen Urheilumuseosäätiön tutkimuksia n:o 2, Keuruu.
- Koski, Pasi (2008) Physical activity relationship (PAR). International Review for the sociology of sport 43 (2), 151-163.
- Koski, Pasi ja Tähtinen, Juhani (2005) Liikunnan merkitykset nuoruudessa. Nuorisotutkimus 23 (1) 3-21.
- Lagercrantz, David (2011) Minä Zlatan Ibrahimović. Helsinki, Wsoy.
- Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla. Ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:13.
- Lappalainen, Tuomo (2013) Valon lapset. Kymmenillä kansanedustajilla on kytköksiä urheiluun. Suomen Kuvalehti 11/2013, 15.3.2013, 26-33.
- Lehikoinen, Kai (2014) Näkökulmia hyvinvointiin ja hyvinvointipalveluihin kulttuuri-, liikunta ja nuorisoaloilla. Selvitys hyvinvoinnin diskursseista kolmannen sektorin palvelutoiminnassa. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. (http://www.kolmaslahde.fi/images/stories/2014/kolmas_lahde_diskurssiselvitys.pdf)
- Liikanen, Hanna-Liisa (2010) Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1.
- Liikunnan ja huippu-urheilun rakenteiden arviointi ja tavoitetilan määrittäminen Suomessa (2014). Kpmg oy. (<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMDQvMTRfMTNfMTI0UyX0tQTUdfdXJoZWlscW5fc mFrZW50ZWV0X3NlbHZpdHlzLnBkZiJdXQ/KPMG%20urheilun%20rakenteet%20selvitys.pdf>)
- Liikunta ja tasa-arvo (2011) Sukupuolten tasa-arvon nykytila ja muutokset Suomessa. Tekijät: Salla Turpeinen, Jaana Jaako, Anna Kankaanpää, Matti Hakamäki. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:33 /2012:13. (<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM33.pdf?lang=fi>)
- Ojajärvi, Sanna; Valtonen, Sanna; Pyykkönen, Teijo (2013) Liikuntalaiva tietomerellä – navigointia politiikan ja julkisuuden tuulissa. Liikuntatieteellinen Seura, Impulssi nro 27. Helsinki.
- Paavilainen, Marko (2012) Yhteisvoimin yhteiseksi hyväksi. Soste, Hämeenlinna.
- Pirnes, Esa (2008) Merkityksellinen kulttuuri ja kulttuuripolitiikka. Laaja kulttuurin käsite kulttuuripolitiikan perusteluna. Jyväskylän yliopisto: Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 327.
- Pirnes Esa & Tiihonen Arto (2010) Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista, Käsitteiden, kokemusten ja vastuuden uusia tulkintoja. Kasvatus & Aika 4(2) 2010, 203-235. (http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?lan=1&page_id=275)
- Pirnes, Esa & Tiihonen, Arto (2011) Merkityksellisen ja kokemuksellisen (kansalais)toimijuuden pelikenttä. Yhteiskuntapolitiikka 76 (4), 436-448. (<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102867/pirnes.pdf?sequence=1>)
- Pohjolainen Pertti & Heimonen Sirkka-Liisa (2009, toim.) Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Oraita 1/2009. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Pohjolainen, Pertti (2014, toim.) Ajatuksia toimintakyvyn arviointiin ja tukemiseen. Ikäinstituutti, Oraita 1/2014.

Puronaho, Kari (2014) Drop-out vai Throw -out. Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5.

(<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2014/liitteet/okm5.pdf?lang=fi>)

Putnam, Robert (2000) Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community. Simon & Schuster, New York.

Rovio Esa, Pyykkönen Teijo (2011) Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellinen seura Impulssi nro 26. Helsinki.

Saarenheimo, M. (2014, toim.) Ikäpolvien taju – elämänkulku ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Tekijät Saarenheimo, M.; Pietilä, M; Tiihonen, A.; Pohjolainen, P.; Maununaho, S.; Rantakari, S.; Aarninsalo, L. Vanhustyön keskusliitto, Helsinki. (http://www.ikapolvet.fi/images/stories/artikkelikokoelma_webreso.pdf)

Salasuo, Mikko (2012) Uljas uusi maailma? Liikunta & tiede (49), 4-11

Schneider-Lehto, Tarja & Tiihonen, Arto (2012) Miehet jumppaamaan – ikuisuusprojekti vai täyttää totta? Voimistelu (3) 4, 40-41.

Sironen, Esa (1988) Uuden liikuntakulttuurin visiot. Teoksessa Esa Sironen (toim.): Uuteen liikuntakulttuuriin. Jyväskylä: Vastapaino.

Sironen, Esa (1988, toim) Uuteen liikuntakulttuuriin. Jyväskylä: Vastapaino.

Sironen, Esa (1995) Urheilun aika ja paikka. Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus

Suomi, Kimmo; Jokinen, Kimmo ja Tiihonen Arto (1989) Hölkkääjiä, sählääjiä, skeittaajia. OLL: sarja A 1/89, Turenki.

Tiihonen, Arto (1993) Ote opiskelijaliikuntaan. OLL sarja A1/1993. Helsinki.

Tiihonen, Arto (1994) Asthma - The Construction of the Masculine Body. International Review for the Sociology of Sport (29) 1, 51-62.

Tiihonen, Arto (1994, toim.): Monenlaista kiittäjää - OLLin oppivuodet 1971-1994. Opiskelijoiden Liikuntaliitto, sarja A 2/1994. Helsinki, Yliopistopaino.

Tiihonen, Arto (1995) Urheilua sinulle. Neljä tarinaa opiskelijaliikunnasta. Teoksessa Nevala, Arto (toim.) Suomen urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja 1995.

Tiihonen, Arto (1996): Urheilevat isä(n)kullat. Teoksessa Laiho, Marianna & Ruoho, Iiris (toim.): Naisen naamio, miehen maski. Sukupuoli journalistisessä kuvassa. KSL.

Tiihonen, Arto (1996): Ikuisesti urheileva poika eli mistä on 'kunnan miehet' tehty? Teoksessa Hoikkala, Tommi (toim.): Miehen kuvia. Gaudeamus.

Tiihonen, Arto (2002): Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita? Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus, 134.

Tiihonen, Arto (2003): Mustia aukkoja ja harmaita alueita kartoittamassa. Liikuntakulttuurin puhetoivoista ja käsitteistä. Promo, 1/2003.

Tiihonen, Arto & Lukka, Sanna (2004): Terveysliikunta rulettia – jos vain tietäisi miten sen toteuttaisi. Liikunta & tiede 3/2004

Tiihonen, Arto (2004): ”Mikään ei ole rumempaa kuin kaunis mies?!” Liikunta & tiede 4/2004, 21-26.

Tiihonen Arto (2007) Miehisyyssvalinnat jalkapalloilijan elämässä. Teoksessa Itkonen H. & Nevala A. Kuningaspelin kentät – Jalkapalloilu paikallisena ja globaalina ilmiönä. Helsinki. Gaudeamus 2007.

Tiihonen Arto (2011) Erilaisia ikämiehiä. Teoksessa Kunto Viiru, Jorma Manninen, Mikko Nieminen, Harri Suominen, Christer Sundqvist, Arto Tiihonen & Raimo Taponen, toim. *Erilainen tapa vanheta*. Suomen Veteraaniurheiluliitto, Kajaani, 19-44.

Tiihonen, Arto (2012) Kokemuksia, suorituksia, terveyttä – aktiivisen ikämiehen liikunnalla on monta moottoria. *Liikunta & tiede* 49 (5) 74-78.

Tiihonen, Arto (2013) Miksi ikämies liikkuu – liikunnan harrastaminen on merkityksellistä. Teoksessa Pietilä Ilkka & Ojala Hanna (toim.) *Miehistä puhetta – Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit*. Tampere University Press.

Tiihonen, Arto (2014) Miten tästä eteenpäin hyvinvoinnin tiellä? Having, Loving, Being ja Experiencing, Meaning, Doing. Teoksessa Nieminen, A., Tarkiainen, A. & Vuorio, E. (toim.). 2014. Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 177. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 228-246.
(<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164353.pdf>)

Urheilijan polku – Suomalaisen huippu-urheilun muutos. Huippu-urheilun muutosryhmän loppuraportti 2012 & Uudistuva huippu-urheilu Suomessa 2010-luvulla. Muutosryhmän väliraportti suomalaisen huippu-urheilun uudistamiseksi 17.11.2011. Loppuraportti. (http://noc-fi-bin.directo.fi/@Bin/18cf6938cb9e64e22a79d2120cf34c1d/1369906765/application/pdf/6112727/HuMu_loppuraportti_www.pdf)

Valo ry:n strategia 2013–2015: yhteinen tekeminen on kilpailuetumme. (<http://valo-fi-bin.directo.fi/@Bin/68ea7fc8cc779e14a53c96402151c5da/1359998706/application/pdf/288903/Valon%20Strategia%202013-2015.pdf>)

Vuori, Ilkka (2012) Uusi liikuntajärjestö – uhka vai mahdollisuus? *Liikunta & tiede* (49), 13.

Westerholm, Hanna (2011) Kulttuurin käsikirja opettajille. Helsingin opetusvirasto ja Helsingin kulttuurikeskus. (www.kultus.fi)

Internet-lähteitä:

Kolmaslähde –hanke (www.kolmaslahde.fi)

Kunnossa kaiken ikää (KKI) –hanke (<http://www.kkiohjelma.fi/>).

Liikkuva koulu – hanke (<http://www.liikkuvakoulu.fi/>)

Opetus- ja kulttuuriministerion Internet-sivut: Liikuntapolitiittiset linjaukset, ohjelmat ja hankkeet (http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/linjaukset_ohjelmat_ja_hankkeet/?lang=fi)

Valtaa vanhuus –ohjelma 2012 (<http://www.valtaavanhuus.fi/teesit/>)

Voimaa vanhuuteen –hanke (www.voimaavanhuuteen.fi)