

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Salmikangas, Anna-Katriina

**Title:** Seuratoiminta tukee kuntoutujien liikuntaharrastuksen jatkumista

**Year:** 2024

**Version:** Published version

**Copyright:** © Liikuntatieteellinen seura 2024

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Salmikangas, A.-K. (2024). Seuratoiminta tukee kuntoutujien liikuntaharrastuksen jatkumista. *Liikunta ja tiede*, 61(2), 28.



Kuva: Antero Aaltonen

## Yhteiskuntatieteet

ANNA-KATRIINA SALMI KANGAS

anna-katri.ina.sal.mika.ngas@jyu.fi

### Yhteiskunnallisesti merkityksellisen liikuntakeskuksen asiakkaat pysyvät

**YHTEISKUNNALLISESTI MERKITYKSELLISET LIIKUNTAKESKUKSET** säilyttävät asiakkaansa myös tulevaisuudessa. Erityisesti keskuksen tuottamat sosiaaliset ja terveydelliset vaikutukset ennustavat asiakkaiden pysyvyyttä. Myös paikan imago ja myynnin edistämistoimet vaikuttavat suotuisasti.

Testa tutkimusryhmineen havaitsi, että liikuntakeskusten yhteiskunnallisten vaikutusten analysointi antaa hyödyllistä tietoa niiden toiminnasta vastaaville. Keskuksat voivat toiminnallaan edistää yhteisöllisyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita. Toisaalta ne voivat aiheuttaa sosiaalista eriarvoisuutta, jos ne edesauttavat tiettyjen ryhmien syrjäytymistä. Yhtä lailla kielteisesti vaikuttaa tilojen käytön liian korkea hinta.

Aktiivinen ja jatkuva harjoittelu liikuntakeskuksessa johtaa liikunnalliseen elämäntapaan ja parantaa fyysistä kuntoa. Uusien liikunta keskusten suunnittelussa tulee huomioida asuinalueen piirteet, jotta niistä tulee liikunnalliseen elämäntapaan innostavia paikkoja.

Tutkimuksessa selvitettiin kyselylomakkeella Valencian kaupungin asukkaiden käsityksiä kuntokeskuksen yhteiskunnallisesta vaikutuksesta. Samalla kysyttiin ja asiakkaiden aikomuksia hyödyntää kyseisen paikan palveluja tulevaisuudessa. Kyselyyn vastasi 209 henkilöä, joista 75 prosenttia oli kuntokeskuksen aktiivikäyttäjiä.

Yli puolet vastaajista asui asuinalueella, jolla kuntokeskus sijaitti. Käyttäjät ja alueella asuvat kokivat keskuksen omaavan suuremman yhteiskunnallisen vaikutuksen kuin ne, jotka eivät käyttäneet liikuntakeskuksen palveluja, eivätkä asuneet alueella. Kun halutaan aktivoida vähän liikkuvia, niin keskuksen merkitystä on kuitenkin vaikea arvioida. Kyselyihin vastaavat ne, jotka muutenkin liikkuvat.

LÄHDE: Testa, L., Parra-Camacho, D., Gómez-Tafalla, A. M., Fernando García-Pascual, F. & Duclos-Bastfas, D. 2023. Local Impact of a Sports Centre: Effects on Future Intentions. *Sustainability*, 15, 5550. <https://doi.org/10.3390/su15065550>

### Seuratoiminta tukee kuntoutujien liikuntaharrastuksen jatkumista

**TOIMIVAAN SIIRTYMISEEN JULKISEN** sektorin kuntoutuksesta liikuntaseurojen järjestämään toimintaan tarvitaan rutiineja, osallistujien välisten sosiaalisten suhteiden kehittämistä ja viikoittaisia tapaamisia lähellä kuntoutettavan kotia. Siirtymää edesauttavat kuntoutettavien pakolliset tutustumiskäynnit liikuntaseuran toimintaan.

Tanskalaistutkimus selvitti, miten kuntoutettavien siirtymän toteuttamisen ohessa innostetaan vähän liikkuvia aikuisia aktiivisiksi liikkujiksi. Signe Engdal, Henriette Folkmann Hansen ja Laila Susanne Ottesen löysivät integroivan kirjallisuuskatsauksen perusteella 27 tutkimusta, jotka käsittelevät vähän liikkuvien henkilöiden siirtymistä julkisen sektorin kuntoutuksesta liikuntaseurojen aktiivisiksi liikkujiksi.

Tutkimus toi esille, että julkisen sektorin ja liikuntaseurojen läheinen yhteistyö voi rajoittaa vapaaehtoisuuteen perustuvien liikuntaseurojen itsenäisyyttä. Toisaalta se voi luoda mahdollisuuden korostaa seurojen merkitystä yhteiskunnallisina toimijoina.

Yhteistyökumppaneiden välinen valtdynamiikka vaikuttaa niiden keskinäiseen riippuvuussuhteeseen ja julkisen sektorin perustelut muokkaavat yhteistyön ehtoja. Tämä voi sivutuotteenä johtaa liikuntaseurojen ammattimaistumiseen, mikä näkyi mm. ohjaajien koulutustarpeena. Julkisen sektorin ja liikuntaseurojen yhteistyötä helpotti muutosta tukevan koordinaattorin palkkaaminen. Tämä varmisti onnistuneen kuntoutettavien siirtymisen ja sitoutumisen liikuntaseuran liikkujaksi.

LÄHDE: Engdal, S., Folkmann Hansen, H. & Ottesen, L. 2023. Mind the gap: building bridges between public sector exercise programmes and civil society sports associations. An integrative review of the literature, *European Journal for Sport and Society*, 20:3, 279-298, DOI: 10.1080/16138171.2022.212132

### Uusliberalismi nuorten liikuntatoiminnan perustana Ontariossa

**NUORTEN LIIKKUMISTA KOSKEVAT** politiikkaohjelmat perustuvat Kanadan Ontariossa uusliberalistisiin ideologioihin, joiden mukaan toteutuksen on oltava kasvatuksellista, tavoitteellista ja tuloksellista vapaan osallistumisen ja hyvinvoinnin edistämisen sijasta. Ontariossa toteutetaan nuorten liikuntatoimintaa koskevia politiikkaohjelmia ottamalla mallia kasvatus- ja koulutusorganisaatioiden toiminnasta sekä työllistämällä että osallistamalla nuoria.

Politiikkaohjelmia toteutettiin ensinnäkin omaksumalla malleja kasvatus- ja koulutussektoreilta, mikä helpotti nuor-

ten parissa tehtävän toiminnan legitimoimista. Toinen tapa toteuttaa ohjelmia oli tarjota nuorille mahdollisuus tehdä joko vapaaehtoistyötä tai palkallisen työtä, jolloin nuorten parissa tehtävä työ yhdistettiin työllistämiseen, työelämänvalmiuksien kehittämiseen ja liikunta-alan työmahdollisuuksien markkinointiin. Kolmantena tapana oli aktivoida ja osallistaa nuoria tuomalla heidän äänensä kuuluviin esimerkiksi nuorisovaltuustoissa, millä lisättiin nuorten ymmärrystä politiikkaohjelmien toteuttamisesta.

**Llewellyn ja Rich** selvittivät tapaustutkimuksessa, kuinka liikuntatoiminnasta vastaavat johtajat ymmärsivät nuorten liikuntaa edistävät politiikkaohjelmat ja toteuttivat niitä käytännössä. Haastatteluaineiston pohjaksi kerättiin seitsemän kunnan nuorten liikuntaa edistävät politiikkaohjelmat. Tutkimukseen haastateltiin kymmenen kunnissa työskentelevää ohjelmien toteuttamisesta vastuussa olevaa johtajaa.

**LÄHDE:** Llewellyn, J. & Rich, K.A. 2023. Youth development in municipal recreation policy: a case study of Ontario, Canada, *International Journal of Sport Policy and Politics*, DOI: 10.1080/19406940.2023.2199021



## Psykologia

**HANNA-MARI TOIVONEN**

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

### Joukkueovereiden fyysinen kosketus parantaa suoritusta

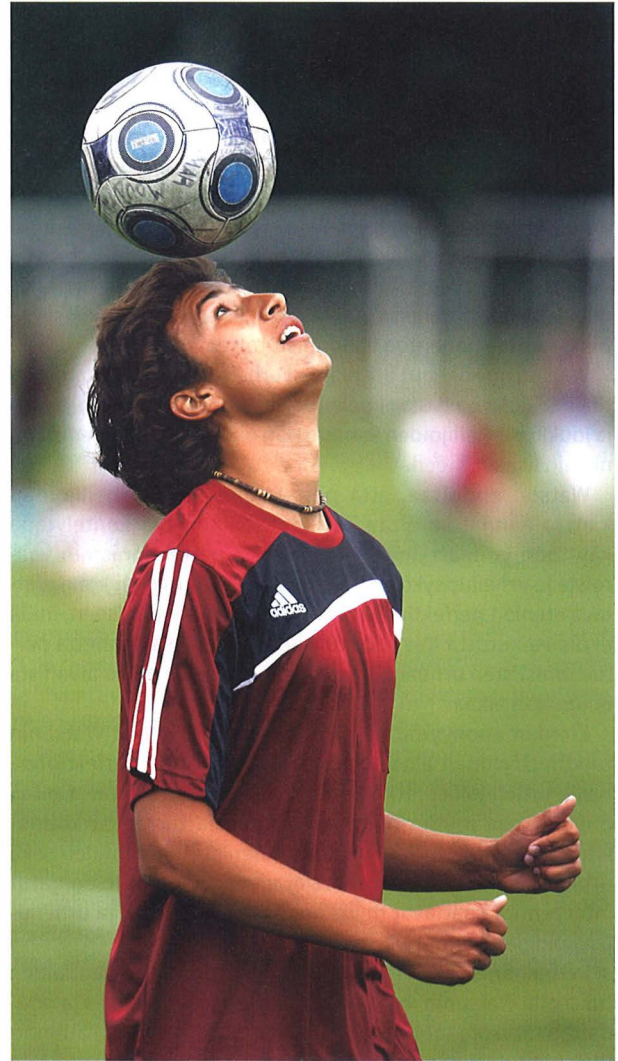
**YHDEN TAI USEAMMAN** joukkueoverin kosketus ohi menneen vapaa heiton jälkeen kasvatti todennäköisyyttä saada toinen vapaa heitto osumaan koriin. Fyysisen kosketuksen määrä oli myös yhteydessä joukkueen menestykseen kauden aikana. **Biittnerin tutkimusryhmä** arvioi joukkueovereiden fyysisen kosketuksen lievittävän stressiä.

Tutkijat laskivat kosketusten määrän kymmenessä naisten yliopistokoripallon lopputurnauksen ottelussa Yhdysvalloissa. Tarkasteltavia heittotapahtumia kertyi 136 ja heittäjinä oli 68 pelaajaa 16:sta joukkueesta. Pelaajien taitotaso, koti ja vieraspelin merkitys, ottelun sen hetkinen piste-ero ja jäljellä oleva peliaika huomioitiin, mutta ne eivät vaikuttaneet tuloksiin.

Keskimäärin kosketuksia kertyi kaksi heittokertaa kohti. Vaikutus oli suurin, kun kosketusten määrä oli 0, 1, 3 tai 4. Tutkijoiden mukaan epätyypillinen kosketusmäärä viestii sosiaalisesta tyytymättömyydestä tai pyrkimyksestä tarjota enemmän sosiaalista tukea. Tutkimus ei vastannut siihen, onko useammista kosketuksista hyötyä tai haittaa. Avoimeksi jäi myös vaikuttaako kosketuksen laatu suoritukseen.

Nais- ja miesurheilijoiden reagoivat mahdollisesti eri tavoin fyysiseen kosketukseen. Tutkijat kuitenkin uskovat, että fyysinen kosketus sosiaalisen tuen muotona voi olla hyödyllinen kaikissa stressaavissa urheilusuorituksissa.

**LÄHDE:** Blittner, C. M., Kennemich, C., Williams, K. D. 2024. The power of human touch: Physical contact improves performance in basketball free throws. *Psychology of Sport & Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102610>



Kuva: Antero Aaltonen

### Perfektionisti vaativa asiakas urheilu psykologi lle

**MONET URHEILIJAT USKOVAT** perfektionismin johtavan menestykseen urheilussa. Täydellisyden tavoittelulla on kuitenkin kielteisiä seurauksia. Yksi niistä on ankara itsekritiikki, joka vaikuttaa haitallisesti heidän harjoitteluunsa, suoritukseensa ja hyvinvointiinsa. **Watsonin** mukaan urheilijat tarvitsevat apua perfektionismin vähentämiseen ja käsittelyyn urheilu-psykologian asiantuntijoilta.

Watson kuvailee perfektionismia moniulotteiseksi piirteeksi, joka vaikuttaa urheilijoihin eri tavoin. Siihen kuuluvat korkeat henkilökohtaiset standardit ja ylikriittinen käyttäytymisen arviointi. Perfektionistiset urheilijat ovat huolissaan myös siitä, mitä muut heistä ajattelevat, koska he haluavat tulla nähdyiksi täydellisinä. Kynnys hakea ja vastaanottaa apua on tämän vuoksi korkea.

Perfektionismi kehittyy ajan myötä vuorovaikutuksen seurauksena. Se jakautuu perfektionistiseen pyrkimykseen ja huoliin. Pyrkimykset vaikuttavat myönteisesti urheilusuoritukseen ja huolet kielteisesti motivaatioon ja tunteisiin urheilussa.