

JYX



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

Author(s): Vehmas, Hanna

Title: Miksi Innsbruck sanoi ei vuoden 2026 talvikisoille?

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:

Vehmas, H. (2024). Miksi Innsbruck sanoi ei vuoden 2026 talvikisoille?. *Liikunta ja tiede*, 61(3), 31-32.

warneken ja **työtovereiden** tutkimuksessa analysoitiin 42 tutkimusta, joihin osallistui yhteensä 1 318 aikuista tutkittavaa. Tulokset mukaan pitkäkestoinen staattinen venyttely paransi maksimivoimaa sekä lihasmassaa, mutta vaikutus oli pieni. Lisäksi yli 15 minuutin venyttelyajat yli kuuden viikon ajan ja vähintään viidesti viikossa toteutettu harjoittelu osoittautuivat tehokkaammiksi kuin lyhyet venyttelyjaksot, lyhyet interventiot tai harvemmin toteutetut harjoitukset.

Staattinen venyttely voi hyödyttää jonkin verran maksimivoiman ja lihassmassan kasvua. Venyttelyyn käytetyn ajan ja vaivan vuoksi sen teho ei yllä lähellekään voimaharjoittelun hyötysuhdetta. Mikäli voimaharjoittelu on mahdollista, sen tulisi olla ensisijainen keino parantaa maksimivoimaa ja lisätä lihassmassaa. Staattinen venyttely saattaa kuitenkin ehkäistä maksimivoiman heikkenemistä ja lihassmassan laskua tilanteissa, joihin voimaharjoittelu ei sovellu.

LÄHDE: Warneke K, Lohmann LH, Behm DG, ym. Effects of Chronic Static stretching on Maximal Strength and Muscle Hypertrophy: A Systematic Review and Meta-Analysis with Meta-Regression. *Sports Medicine - Open* 2024;10:45.

Yhteiskuntatieteet

HANNA VEHMAS, VTM, FT
hanna.m.vehmas@jyu.fi

Urheilun vastuullisuus tärkeää norjalaisille

NORJALAISET PITÄVÄT ERITTÄIN TÄRKEÄNÄ sitä, että urheilu on sosiopoliittisesti vastuullista toimintaa. Tärkeimmiksi vastuullisuuden liittyviksi aiheiksi nähtiin doping (79,7 %), taloudellinen epätasa-arvo (76,7 %) ja seksuaalinen suuntautuneisuus (72,7 %). Vähiten tärkeänä nähtiin ympäristöasiat (47,3 %). Naiset edellyttävät miehiä useammin urheilulta vastuullisuutta. Itse urheilua harrastavat kokivat, että terveyskysymykset ja sosiaaliset suhteet tulisi ottaa huomioon vastuullisessa urheilutoiminnassa.

Norjalaiset ovat tunnetusti huippu-urheilun menestyjäkansa kansainvälisten tilastojen valossa. Öljyllä vaurastuneessa pohjoismaiseen hyvinvointivaltiomalliin nojaavassa yhteiskunnassa huippu-urheilun taloudellinen ja yhteiskunnallinen tukeminen on kantanut menestyksen hedelmää. Siitä huolimatta tai juuri siksi Norjassa on huolestuttu urheilun liitetyistä epäkohdista.

Tähän huoleen tarttui **Ornulf Seippel**, joka tutki norjalaisen käsityksiä urheilun sosiopoliittisesta vastuullisuudesta liittyen terveyteen, yhteisöihin, sukupuoleen, rasismiin, vähemmistöjen integroitumiseen, seksuaaliseen suuntautumiseen, sosiaaliseen epätasa-arvoon, vammaisuuteen, dopingiin ja ympäristöasioihin. Posti- ja internet-kyselyillä kerätty tutkimusaineisto (N= 1131, vastausprosentti 26,0) koostui 18-79-vuotiaiden norjalaisten vastauksista. Heidän mielipiteitään tutkittiin vastaajien sosiaalisen taustan, liikuntasuhteen ja äänestyskäyttäytymisen perusteilla.

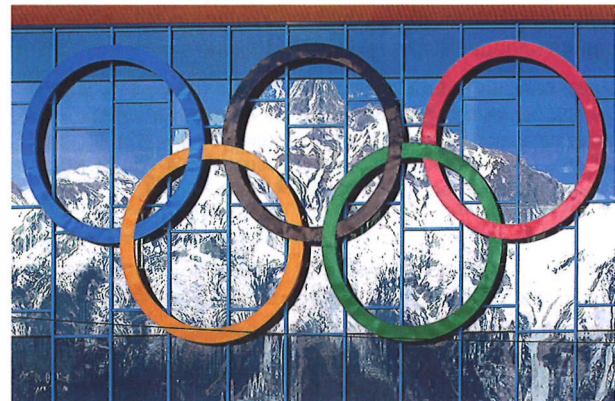
Naiset pitivät kauttaaltaan urheilun sosiopoliittisia kytkeitä tärkeämpinä kuin miehet. Erityisesti vammaisten asema ja sukupuolten välinen tasa-arvo oli naisille oleellista. Läheisen liikuntasuhteen omaavat korostivat etenkin terveyteen ja yhteisöllisyyteen liittyviä kysymyksiä.

Tutkimus osoitti lisäksi, että urheilun sosiopoliittiset vastuullisuusvaatimukset epäilyttävät Norjan Edistyspuoluetta (Fremskrittspartiet) ja Keskustapuoluetta (Senterpartiet) äänestäviä. Tämä saattaa selittyä liberalismiin ja populismiin nojaavilla antielitistisillä asenteilla. Näissä puolueissa urheilun nähdään toimivan parhaiten ilman yhteiskunnallisen eliitin kontrollia.

Norjalaisten käsitykset vastuullisuudesta eivät sinällään yllätä. Perinteinen näkemys urheilun eettisesti ja moraalisesti hyvästä kertomuksesta ei kuitenkaan toteudu läheskään aina kovien taloudellisten ja poliittisten päämäärien saavuttamiseen tähtäävässä globaalissa huippu-urheilussa. Globaaliin urheiluun yhdistetään tänä päivänä huomattava määrä epäeettisyyttä ja vastuuttoman toimintakulttuurin piirteitä.

Urheilu on alettu nähdä yhä useammin rahan ja ahneuden logiikan mukaisesti toimivana korruptoituneena järjestelmänä, jossa muun muassa rasismi, homofobia ja sukupuolten välinen epätasa-arvo rehoittavat. "Urheilun hyvää kertomusta" hyödynnetään tavoiteltaessa erilaisia poliittisia ja taloudellisten päämääriä. On alettu jopa puhua "urheilupeusta" (sportwashing), jolloin urheilun hyvään ja puhtoiseen maineeseen verhotaan poliittisesti tai taloudellisesti kyseenalaisia tavoitteita.

LÄHDE: Seippel, O. 2024. More than sports? A study of Norwegians' opinions on sports' social and political responsibilities. *European Journal for Sport and Society*. <https://doi.org/10.1080/16138171.2024.2335580>



Kuva: Olympiaworld Innsbruck

Miksi Innsbruck sanoi ei vuoden 2026 talvikisoille?

INNSBRUCKIN VUODEN 2026 TALVIKISAHAKUA koskenut kansanäänestys johti kielteiseen tulokseen ja hausta luopumiseen. Äänestyksen alla kerätyn itävaltalais tutkimuksen aineiston perusteella tärkeimpiä hakua puoltavia tekijöitä kisakaupungin imagon kohentaminen, matkailun edistäminen ja liikuntapaikkojen rakentaminen. Estävinä tekijöinä nähtiin erityisesti kisoista aiheutuvat taloudelliset kustannukset, korruptio, muiden investointien siirtyminen olympialaisten vuoksi ja ympäristöhaitat.

Hakijakandidaattialueiden osallisuuden edistämiseksi kisaisännyyksistä yksinoikeudella päättävä Kansainvälinen olympiakomitea (KOK) lisäsi 2000-luvun alussa hakuprosessin kriteereiksi selvityksen paikallisten asukkaiden mielipiteistä kisaisännyyttä kohtaan. Tämä on inspiroinut tutkijoita selvittämään kisausta luopumiseen johtaneita syitä.



Itävaltalaistutkijat **Feilhauer, Schnitzer, Walde ja Tappeiner** tutkivat, miten KO Kn kisa isännöityä koskevat suositukset vaikuttavat paikallisten asukkaiden hakua koskeviin mielipiteisiin. Survey-tutkimusaineisto kerättiin 664 (miehiä 54,8 %) Tirolin alueen asukkaalta puolta vuotta ennen kisaisännöityä järjestettyä kansanäänestystä.

Regressioanalyysiin perusteella merkittävimpinä hyötyinä nähtiin kohdeimagon ja matkailun edistäminen sekä liikuntapaikkojen rakentaminen Innsbruckiin. Tapahtumaimagoon liittyvistä piirteistä korostuivat myönteisinä innostuneisuus ja joukkuehenki. Positiiviseksi koettiin myös talviolympialaisten kohdistuva yleinen arvostus. Kielteisinä tekijöinä erottuivat kisojen kalleus, korruptio, muiden investointien siirtyminen ja ympäristöhaitat.

Liikuntamatkailun merkitys on Itävallan kansantaloudelle varsin suuri. Olympialaisten kokoluokan megatapahtuman olisi voinut kuvitella kiinnostaneen piristysruiskeena Itävallan kokoisena maan taloudelle. Silti lokakuussa 2017 järjestetyssä kansanäänestyksessä 53 prosenttia tirolilaisista vastusti kishakua. Osavaltion pääkaupungissa Innsbruckissa eivätkään antaneiden osuus oli yli 67 prosenttia.

Vaikka tutkimuksen päähuomio kohdistui olympialaisten Agenda 2020 -tavoitteiden tarkasteluun, se herättää pohtimaan millä valtioilla ja kaupungeilla on tulevaisuudessa taloudellisia mahdollisuuksia ja poliittista halua järjestää kisoja. Modernit olympialaiset ovat syntyhistoriastaan lähtien olleet tavoittelemisen arvoinen tapahtuma kisaisäntämaille ja -kaupungeille. Kisoja on haettu muun muassa kaupunki-imagon kohentamiseksi, infrastruktuurin kehittämiseksi, turismin edistämiseksi, urheilupaikkojen rakentamiseksi tai muista taloudellisista ja poliittisista syistä.

LÄHDE: Feilhauer E., Schnitzer M., Walde J., and Tappeiner G. 2022. Olympic Games Reloaded: can the Olympic Agenda 2020 push residents' support for the mega-event? Received 19 Nov 2021, Accepted 5 Jul 2022, European Sport Management Quarterly 2024, VOL. 24, NO. 1, 266-285 <https://doi.org/10.1080/16184742.2022.2099924>.



Psykologia

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

Joukkueen jatkuva alisuorittaminen johtaa kriisiin

URHEILUJOUKKUEEN SUORITUSKRIISI ALKAA hävittyjen otteluiden tai huonojen tulosten laukaisemista uhkatiloista. Joukkueet kokevat uhkatiloissa pääosin negatiivisia kollektiivisia tunteita, jotka heikentävät suorituskykyä. Kriisiprosessi jatkuu, jos negatiivisia kognitioiden ja tunteiden käsittely ei onnistu. **Buenemann** tutkimusryhmineen kehitti suorituskriisimallin, jonka avulla voi tutkia joukkueiden jatkuvia alisuoritustiloja.

Häviö ei aina aloita tappioputkea, eikä laukaise suorituskriisiä. Kyse on jatkuvasta alisuorittamisesta, johon johtaa tilanteiden kollektiivinen arvioiminen uhkaksi ja kyvyttömyys selviytyä tilanteista. Suorituskriisimallissa on kyse alaspäin vievästä kierteestä. Yleisiin ja urheilun stressiteorioihin sekä empiirisiin tutkimuksiin perustuvassa mallissa on kolme vai-



Kuva: Salibandyliitto

hetta: kriisialttius (vaihe 0), kriisilaukaisija (vaihe 1) ja kriisin jatkoprosessi (vaihe 2).

Kriisialttius kuvaa joukkueen taipumuksia, jotka voivat vaihdella kriisin edetessä. Suorituskriisissä kollektiivinen kyvyttömyys kärsii ja se voi vaikuttaa kielteisesti etenkin joukkueen tehtäväkoheesioon. Toisaalta yhteiset kielteiset kokemukset saattavat yhdistää ja vaikuttaa myönteisesti sosiaaliseen koheesioon.

Kriisilaukaisijavaihe osoittaa, mitkä tekijät voivat laukaista uhkatiloja ja vaikuttaa siihen, päätyykö joukkue jatkuvaan uhkatilaan. Joukkue voi kokea uhkan kasvavan koko ajan, mikä saattaa laukaista kriisin tai ylläpitää sitä. Tulevaisuus näyttää entistä uhkaavammalta, jos korkeat odotukset ovat jääneet täyttymättä.

Kriisin jatkoprosessivaihe kuvaa, kuinka uhkatila johtaa kyvyttömyyteen selviytyä tilanteesta. Tulevat ottelut aiheuttavat uhkatiloja. Kriisi voi pahentua, jos joukkueen selviytymiskeinot ja tunnesäätely eivät ole tehokkaita.

LÄHDE: Buenemann, S., Raue-Behlau, C., Tamminen, K. A., Tietjens, M & Strauss, B. 2024. A conceptual model for performance crises in team sport: A narrative review. International Review of Sport and Exercise Psychology. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2291799>

Huippu-urheilijoiden arvot vaikuttavat huijaamiseen urheilussa

URHEILIJOIDEN ON TÄRKEÄ YMMÄRTÄÄ omia arvojaan, koska arvojen, prioriteettien ja päätöksentekoprosessien välillä on dynaaminen suhde. Arvoritiriitatilanteissa urheilijat saattavat selitellä ja vähätellä omia arvorikkomuksiaan. Korkean arvotietoisuuden katsottiin ehkäisevän huijaamista ja dopingin käyttöä.

Petr6czin tutkimusryhmä selvitti, miten huippu-urheilijat tulkitsevat ja soveltavat arvoja eri tilanteissa uransa varrella. Tutkimukseen osallistui 60 huippu-urheilijaa 13:sta eri maasta ja 27:stä eri lajista. Heille järjestettiin 13:sta fokusryhmähaastattelua.

Tutkijat tulkitsevat urheilijoiden arvotietoisuuden ja -selkeyden kehittyvän iän ja kypsyyden myötä. Valmentaja osoittautui yleisimmäksi ja pysyvimmäksi arvovaikeuttajaksi. Haastattelussa nousivat esiin huijaaminen ja etenkin doping. Dopingin käytölle löydettiin useita arvoperusteluja. Haastatellut urheilijat uskoivat, että joillekin urheilijoille doping ei ole arvojen