

JYX



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

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

Author(s): Pummi-Kuusela, Ilona

Title: Lapset ansaitsevat tutkittuun tietoon pohjautuvaa valmennusta

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:

Pummi-Kuusela, I. (2024). Lapset ansaitsevat tutkittuun tietoon pohjautuvaa valmennusta. *Liikunta ja tiede*, 61(3), 78-79.

11 Kirja

Perusteos liikunnan yhden verta isuutta edistäville

Satu Lidman: Kaikkien oikeus liikkua: Kohti sukupuoli- ja kehotietoista liikuntakulttuuria.

Helsinki: Gaudeamus 2024. 389 s.

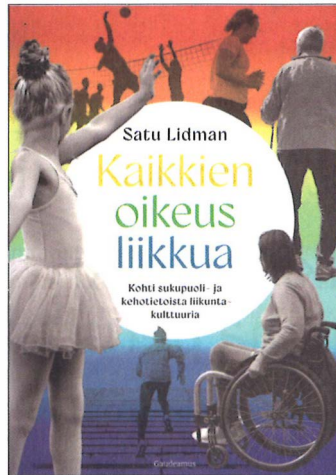
LIKKUMINEN JA LIIKKEESSÄ oleminen kuuluu ihmisen perusolemukseen ja on yksi perustarpeista. Menneinä aikoina ihminen on liikkunut luonnostaan ja muiden tarpeiden sanelemana, mutta nykyihminen tarvitsee tähän erityistä panostamista ja aktiivisuutta. Vaikka osa ihmisen liikkumisesta tapahtuu arjessa ja arjen askareissa, on niin sanotulla hikiliikunnalla kuitenkin keskeinen asema nykyihmiselle.

Liikkuminen ja aktiivinen elämäntapa hyödyttävät monin tavoin yksilöä. Vaikka tämä tiedetään, niin mistä siten kiikastaa se, että silti monilla liikkuminen ja varsinkin hikiliikunta herättää pääosin negatiivisia tuntemuksia. Näin kysyy **Satu Lidman** tuoreessa tietokirjassaan *Kaikkien oikeus liikkua: Kohti sukupuoli- ja kehotietoista liikuntakulttuuria*.

Lidman on halunnut kirjoittaa tutkimuksestaan tietokirjan, joka pyrkii rohkaisemaan ja edistämään Suomessa liikkumisen ja liikunnan kulttuuria, joka olisi turvallisempi ja moninaisuuden huomioonottavampi. On tunnettua, että liikunnassa jos missä eriarvoisuus ja toiseus vaikuttavat negatiivisesti harrastamiseen ja kokemuksiin.

Historioitsijana Lidmanilla on tässä ajallinen peilauskulma alkaen 1900-luvun alusta nykypäivään. Lähihistorian kautta hän herättää lukijaa pohtimaan mikä yhteiskunnassamme, asenteissamme ja puheissamme vaikuttaa haitallisesti liikuntakokemuksiin. Keskiöön Lidman nostaa sukupuolittietoisuuden sekä tietoisuuden kehollisuuden moninaisuudesta. Tältä perustalta hän peräänkuuluttaa, miten tärkeitä ovat turvallisuuden tunne ja myönteiset kokemukset.

Lidmanin tuore tietokirja on symbioosi omista kokemuksista, yhteiskuntamme historian tuntemuksesta sekä erilaisten ihmisten kokemuksista. Kirjan empiria pohjautuu niin liikuntakyselyyn, haastatteluihin, observointiin kuin historian tutkimukselle tyypillisesti arkistolähteisiin. Kirja rakentuu kolmen laajan osion varaan. Ensimmäisessä Lidman taustoittaa tutkimuksensa teemaa. Toinen avaa sukupuoli- ja kehoikäityksien merkitystä liikunnallisen elämäntavan edistämässä. Kolmannessa osiossa tasoitetaan aikuisuuden liikuntakokemusten kautta tietä sille, että moninaisuutta ymmärrettäisiin ja huomioitaisiin liikunnan parissa laajemmin.



Osiot Lidman on nimennyt liikunnan mielikuvien ja sanaston mukaisesti sanaleikkisään tapaan lämmitelyksi ja liikkuvuudenaukaisemiseksi (osa 1), mielikuvaharjoitteluksi ja hikeentymiseksi (osa 2) sekä normien venyttelyksi (osa 3). Kirja loppuu palautteluun, johon sisältyy keskeisten asioiden kertaamista ja loppupäätelmiä.

Tutkimuksen neljä erityyppistä aineistoa mahdollistavat sukupuoli- ja kehotietoisuuden ilmenemisen, historian ja hyvien käytänteiden tutkimisen oivallisesti triangulaation kautta. Aineistot ja niiden erilaiset analyysimenetelmät auttavat tarkastelemaan aihetta eri tulokulmista. Kulttuuriantropologinen osallistuva havainnointi tuo tietokirjaan kivan persoonallisen ja omakohtaisen otteen. Arkistolähteet ja esimerkit puolestaan mahdollistavat sen, että lukija voi löytää tuttuja tapahtumia, aikakausien tyypillisiä ilmentymiä tai itselle tuttuja lajeja, mikä lisää vuorovaikutusta lukijan ja kirjan välillä. Henkilöhaastatteluja havainnoinnin kohteiden kuvaaminen puolestaan tuovat konkretiaa eri lajeista.

On hauskaa, että kirjassa ei käsitellä vain valta lajeja, vaan esimerkiksi suulle yleisölle tuntemattomia liikuntamuotoja, kuten roller derbyä tai äijäjoogaa. Toisaalta lukijoita yhdistävänä "liikuntalajina" kirjassa on koululiikunta. Sitä käsitellään ja muistellaan

monessa kohdassa koululiikunnan kokemuksiin peilaamalla.

Teoksen lopun selkeässä synteesissä Lidman tiivistää arvokkaimmat havainnot ja liikunnan yhdenvertaisuuden edistämiseen tähtääville ammattilaisille tai tutkijoille tarkoitetut yleistetyt hyvät käytänteet ja huomioit. Ihan konkreettisia ruohonjuuritason käytännön vinkkejä ei ole juuri tarjolla. Sen sijaan painottuvat ajattelutavan muutos ja kehollisen moninaisuuden tunnustaminen, tunnistaminen sekä arvostaminen, joita tarvitaan sekä sukupuolellisista stereotyyppioista että normatiivisesta, vanhahtavasta kehoihanteesta ja -ajattelutavasta eroon pääsemiseksi. Näin voidaan Lidmanin loppuyhteenvedon mukaan siirtyä aidosti yksilöt huomioivaan liikunnan ja liikunnallisen elämäntavan edistämiseen.

Kirja sopii liikuntajärjestöjen ja seurojen aktiiveille sekä kuntien ja kaupunkien suunnittelijoille ja ammattilaisille. En rajaa lukijakuntaa vain liikunta-alan ammattilaisiin, vaan kirjan anti on monialaisempi. Lisäksi liikunnan yhdenvertaisuuden edistämiseen tulisi saada moniammatillisesti eri sektoreiden toimijoita, kuten esimerkiksi kasvatuksen ja koulutuksen alalle sekä terveys- ja hyvinvointialueille.

PETTERIMUUKKONEN

YLLI 2.0 -hanke
Helsingin yliopisto
petteri.muukkonen@helsinki.fi

11 Kirja

Lapset ansaitsevat tutkittuun tietoon pohjautuvaa valmennusta

Kirsi Hämäläinen (toim.): Lasten valmennus ja ohjaus.

VK-Kustannus 2024. 272 s.

KORONAVIRUKSEN JYLLÄYSVUOSINA LISÄÄNTYNYT RUUTUAIKA teki meistä oman elämämme kotijumpppaajia ja naapuruston Liisoista ja Olleista kuoriutui pikatreenien lumoa tarjoavia etäcoacheja. Facebook, Instagram, TikTok ja YouTube ovat muutamassa vuodessa täyttyneet erilaisista liikunta- ja urheiluvallmennuksista. Niissä ohjaajat innostavat, että tuloksia saa helpolla huhkinnalla. Totuus liikkumisen lisääntymisestä ja liikkeen laadusta lienee useimmilla valu-



nut alkuintoehien mukana viemäriin. Hieman epäluuloisella mielellä olen seurannut sitä, vievätkö sosiaalisen median tarjoamat nopeat neuvot ja pikavideot huomion kokonaan pois laadukkaasta tieteellisestä tiedosta, joka on kansien väliin saatettu. Unohuu ko fiksuilta urheiluvallmentajiltakin näppärä tietotaitoa lisäävä käyttöliittymä - kirja?

Tänä keväänä ilmestyi **Kirsi Hämäläisen** toimittama uutuuskirjan *Lasten valmennus ja ohjaus*, jonka tekemiseen on osallistunut 17 liikunta-alan ammattilaista. Heistä kahdeksalla on tohtorin tutkinto, joten tuoretta tieteellistä tietoa on tarjolla. Alkutekstin lupaus sisällön perustumisesta *"viimeisimpään tutkimukseen ja suomalaisen liikunnan ja urheilun yhteisiin linjauksiin"* ei ole sanahelinää. Kirja on jaettu viiteen kokonaisuuteen, joissa päästään mielestäni valmennuksen ja ohjauksen perusasioissa pintaraapaisua syvemmälle. Erityisen hyvä lisä on omatoimiseen pohdiskeluun kannustavat itsearviointitehtävät. Napakkaan sivumäärään on saatu tiivistä, mutta lukemaan innostavalla tyylillä, sanoitettua runsaasti lasten ohjaukseen ja valmennukseen liittyvää konkretiaa ja kannustavia ohjeita tutkitun tiedon kera. Lähdekirjallisuuden merkitsemisestä lukujen loppuun annan lisäpisteen. Tällaista kirjaa olen odottanut. Toivottavasti niin on moni muukin lasten liikkumisen ja urheilun parissa toimiva.

Jokainen valmentaja haluaa varmasti kehittyä, parantaa osaamistaan ja löytää uusia virikkeitä niin itselleen kuin valmennettavilleen. Joskus kehittyminen tapahtuu palaamalla perusasioiden äärelle. Siinä tämä kirja auttaa. Kirjoittajat muistuttavat oivasti siitä, että harjoitus on aina suunnitel-

tava, vuorovaikutuksen on oltava selkeää ja niin harjoittelu- kuin kilpailuolosuhteiden turvallisuuteen on panostettava. Erinäiset kikkailut ja kokeelliset menetelmät sekä ylimoitettun tavoitteellisuuden voisikin unohtaa tai siirtää koskemaan vain aikuisten maailmaa.

Urheilevien lasten vanhemmille kirja tarjoaa huoltajien rooliin sopivaa tietoa lasten liikunnan ja urheilun tavoitteista sekä lapsen fyysisestä ja psyykkisestä kehityksestä. **Eero A Haapalan ja Marja Leppäsen** tietotaitoon perustuvasta luvusta kertaan ohjeita perheeni vinosti kasvavan esi- ja alakouluikäisen trion urheilullisen elämän tukemiseen. Tämäkin oli nopeammin luettavampaa ja etenkin luotettavampaa sanoitusta kuin sattumanvaraisesti netistä kaivamalla löytyvät tekstit.

Selkeät ohjeet lasten liikkumisen ja urheilemisen opettamiseen ja harjoitusten suunnitteluun sekä viiteen eri osa-alueeseen jakautuvan *Hyvä harjoittelu* -luvun sisällöt ovat varmasti kirjan kohderyhmälle kiinnostavimpia ja hyödyllisimpiä. Mutta **Arja Sääkalahden** teksti *Opetusmenetelmät* ja Kirsi Hämäläisen kirjoittamat luvut *Vuorovaikutus valmennuksessa* ja *Turvallisuuden huomioiminen* sekä niitä säestävät blogikirjoitukset ovat mielestäni kirjan pihviosioita, joita kenenkään ei pitäisi jättää lukematta ja sisäistämättä osaksi omaa valmentajuuttaan. Nämä teemat ja tekstit ovat juuri niitä, joita laji liittojen ja seurojen valmentajakoulutuksissa kannattaa käydä syvällisesti läpi osana fyysisten suoritteiden ja erilaisten harjoitusmenetelmien konkreettista valmennusharjoittelua.

Maailmamme täyttyy sähköisistä virikkeistä ja somen houkuttelevuutta on vaikeaa vastustaa. Toivon kuitenkin, että lasten liikkuttamisesta ja urheiluvallmennuksesta vastaavat henkilöt sekä lapsensa liikkumisesta ja urheilemisesta kiinnostuneet huoltajat tarttuisivat edelleen kirjaan. Ei tehdä sitä virhettä lasten kohdalla, että tyytyisimme mututuntumaan ja pikavoittoihin. Kulu koon *Lasten valmennus ja ohjaus* kansistaan puhki lukevissa käsissä kotisohvilla, kisa-reissuilla ja seurojen valmennuskoulutuksissa.

RIITTA-ILONA PUMMI-KUUSELA, FM
vä itöski rjatutkija
pummi.kuusela@gmail.com

11 Kirja

Fussball - osa saksalaista mielen maisemaa

Markus Pantsar: Kun rakastuin saksalaiseen jalkapalloon.

Vastapaino 2024. 343 s

OLEN 14-VUOTIAANA NÄHNYT Hertha Berliinin pelaavan jalkapalloa Berliinin Olympiastadionilla Bayern Mi.inchenia vastaan. Olen etuoikeutetusti seurannut **Oliver Kahnin** alkulämmittelyitä piippu hyllyltä. Lisäksi olen tyytyväisenä turistina käynyt kiertäessä FC Barcelonan ja Ajaxin stadionkierrokset, nähnyt pokaalit, kapteenin nauhat ja videoklipit. Kaiken tämän jälkeen koen silti, että suhteeni jalkapalloon on hieman etäinen.

Päätinkin perehtyä aiheeseen ja lukea filosofi **Markus Pantsarin** kirjan *Kun rakastuin saksalaiseen jalkapalloon*. Saksassa jalkapallo ei ainoastaan ole yhteiskunnan saarekkeena toimiva urheilulaji, vaan lujasti saksalaisen kulttuurin ytimeen valettu oleellinen osa historiaa, kulttuuria ja nykypäivää.

Pantsarin taustatyö ja tutkimusmetodit ansaitsevat arvosanan erinomaisen. Kirjailija on lukenut Saksasta ja maan jalkapallosta niin paljon kuin pystyi. Etnografisen tutkimusotteen myötä hän on matkustanut junalla kilometritolkulla katsomaan pelejä, jututtanut ihmisiä ympäri Saksaa, aistunut yleistä tunnelmaa sekä nauttinut olutta ja Brezeleitä. Lisäksi hän pelaa jalkapalloa kotikaupungissaan Aachenissa kahden eri porukan kanssa. Tämän lähemmäksi saksalaisen jalkapallon ydintä on vaikea päästä. Tekstin valittu näkökulma on samaan aikaan onnistuneen laaja sekä tarkasti rajattu: kirjassa avataan saksalaista mielen maisemaa jalkapallon fanikulttuurin kautta.

Kirjan teksti on kirjoitettu sujuvasti ja kattavasti. Se koostuu 17 saksalaiskaupungin ja niiden joukkueiden ottelutapahtumien kuvauksesta. Kirjan rakenne on perusteltu, joskin hieman monotoninen: kaikki luvut noudattavat turvallista ja toistuvaa kaavaa, joissa usein ensin käydään läpi menneet ajat, seuraavaksi käsitellään huomioidut ottelutapahtumasta ja lopuksi kerrotaan, miten joukkueen kausi sujui.