



Kuva: Pekka Tahkola

AKTIIVISET JA MENESTYVÄT KAUPUNGIT

OSA 1: Liikkumisen, liikunnan ja urheilun rakenteet

ESIPUHE

Navico Oy:n toimintaa ohjaavat seuraavat arvot: reilu ja hyvä meininki, luova hulluus ja parempi ympäristö. Tämä raportti kokoaa näitä arvoja noudattaen yhteen eri Navico Oy:n hankkeissa, selvityksissä, tutkimuksissa ja tapahtumissa sukaan varteen kertynyttä tietoa. Lisäksi raportin syntyyn on vaikuttanut vahvasti Sporttest Oy:n, Winter Cycling Federation ry:n sekä Jalkapalloseura Herculesin vauhdikkaiden, eri puolille maailmaa suuntautuneiden seikkailujen anti. Näissä seikkailuvaunuissa on istunut usein Navico Oy:n avainhenkilöitä; allekirjoittanut kaikissa.

Lähes jokainen kaupunki ja kunta maailmassa on kirjoittanut omaan strategiaansa ja tavoitteisiinsa hyvinvoivat ja terveet asukkaat. Viihtyisyys ja vetovoimaisuus ovat myös kovin yleisiä lauseita, jotka eivät vain tahdo aina realisoitua. Uudempaa jargonia edustavat resurssiviisaus, älykkäät ratkaisut, älykäs kaupunki sekä hiilineutraalius. Tämä raportti kertoo, miksi hyvät tavoitteet jäävät usein piippuun. Nyt ei sievistellä eikä kumarrella mihinkään suuntaa, vaan kerrotaan avoimesti omista kokemuksista ja näkemyksistä. Niistähän voi olla montaa eri mieltä.

Raportti on ensimmäinen osa Navico Oy:n ”Aktiiviset ja menestyvät kaupungit” sarjassa. Ensimmäisen osan polttopisteessä on aktiivinen liikkuminen, liikunta, urheilu ja hyvinvointi, joihin mm. kaupunkien harjoittamalla liikunta- ja kaavoituspolitiikalla, investoinneilla sekä suunnittelulla yleensä on keskeinen vaikutus. Tässä raportissa keskitytään pitkälti ruohonjuuritason toiminnasta saatuihin kokemuksiin. Toisessa osassa tullaan keskittymään vastaan tullessiin hyviin käytäntöihin ja esimerkkeihin, miten kansalaisten fyysistä aktiivisuutta ja hyvinvointia voidaan lisätä maltillisilla kustannuksilla. Eli ensin käydään läpi ongelmakenttää ja sitten esitetään hyviä ratkaisuja.

Raportti on täysin omakustanteinen ja riippumaton; sen sisältöön ei ole vaikuttanut mikään muu tah.

Oulussa, 31 tammikuuta 2020.

Timo Perälä



Kuva: JS Herculesin Lähirähinää Lämsänjärven alueella

SISÄLLYSLUETTELO

ESIPUHE

SISÄLLYSLUETTELO

1. MIKSEIVÄT HYVÄT TAVOITTEET TOTEUDU?	4
2. IHMISTEN MUUTTUNUT ARKI	5
3. KANSALLISEN SUORITUSKYVYN ROMAHDUS	7
3.1. Pohjat puuttuvat	9
3.2. Puolikasta porukkaa	10
3.3. Huomio väärässä päässä	11
LOPPUSANAT	12



1. MIKSEIVÄT HYVÄT TAVOITTEET TOTEUDU?

Viihtyisä, vetovoimainen ja aktivoiva ympäristö. Hyvinvoivat asukkaat. Paras paikka lapsille. Hiilineutraali. Yrittäjyyttä tukeva toimintaympäristö. Liikunnan edistäminen kaikissa ikäryhmissä...

Hyviä tavoitteita on hallitusohjelmasta lähtien myös eri kaupungeissa ja kunnissa paljon. Etenkin isoimmissa kaupungeissa matka päätöksenteosta toteutukseen on pitkä. Sinänsä hienot ja hyvät strategiset tavoitteet ja linjaukset eivät tahdo mennä ylätasolta käytäntöön. Syitä jalkauttamisesta vastaavien organisaatioiden sisäisten prosessien toimimattomuudelle on useita. Seuraavassa on esitetty eri organisaatioiden ja niiden toimintamallien kehittämisselvitysten perusteella kolme keskeisintä ongelmakohtaa tärkeysjärjestyksessä. Todennetut julkisen sektorin organisaatioiden ongelmat ovat pitkälti samat kuin eri liikunta- ja urheiluorganisaatioissakin. Voitaisiinkin puhua ehkä maan tavasta?

1. Johtajuuden puute

Isossa kuvassa julkisten organisaatioiden johtotehtäviin nousee ns. ”omista riveistä”. Samoin myös urheilupuolella. Tyypillisesti nämä johtajat ovat rautaisia asiaosaajia, mutta eivät kovin usein rakenteita muuttavia ja uudistuksia läpi koko organisaatiossa vieviä johtajia. Pahimmillaan johtotehtävissä olevilla henkilöillä ei ole edes halua johtaa, puhumattakaan muutosprosessien läpiviemisestä tai ihmisten johtamiseen vaatimista kyvyistä. Keskeinen kehittämisen paikka on rekrytointiprosessi ja siihen liittyvä päätöksenteko. Usein tärkeisiin tehtäviin valitaan sopivin, ei pätevin.

2. Osaavien resurssien puute

Julkinen sektori ei vain ole se vetovoimaisin ja houkuttelevin työpaikka. Tehtäviin hakeutuu pitkälti turvallisuutta ja pysyvyyttä arvostavia henkilöitä. Työtehtävissä ei pystytä keskittymään keskeisiin ydintehtäviin, koska tehtäväkentän moninaisuus ja resurssien jatkuva vähentyminen aiheuttavat sen, ettei tärkeimpiin tehtäviin eikä etenkään tutkimus- ja kehittämistoimintaan jää riittävästi aikaa. Kannustinjärjestelmät ja tulostavoitteet ovat puutteelliset tai näennäisiä. Liikunta- ja urheilualalla toimii hyväveli -verkosto, joka suojelee omiensa etuja. Erilaisuus ja haastaminen nähdään tyypillisesti molemmilla aloilla uhkana, ei mahdollisuutena. Hierarkia ja byrokratia on vahvaa. Veneen keikuttajat kipataan yli laidan tai he uupuvat / lähtevät lopulta pois yrittäessään muuttaa vanhoja toimintamalleja.

3. Vanhat piintyneet toimintatavat

Edellä mainituista kohdista johtuen tarvittavien uudistuksien läpivieminen on vaivalloista ja hidasta. ”Minä olen tehnyt näitä hommia niin ja niin monta vuotta”, on tyypillinen suhtautuminen uusiin asioihin. Saavutetuista eduista ei haluta luopua. Tietoa jo sentään kerätään, mutta sitä ei päästä hyödyntämään. Tiedon hallinnan arkkitehtuuria ei ole olemassa. Tästä johtuen tiedon päällä istutaan ja oletetaan asioita kapealla katsontakannalla. Pahimmassa tapauksessahan tiedon laaja-alainen analysointi voisi johtaa omiana aikanaan hyvinkin pelittäneiden toimintatapojen radikaaliin muuttamiseen. Sehän se vasta olisi pahasta. Joutuisi oikeasti tekemään jotain, menemään epämukavuusalueelle ja muuttamaan. Tai jopa myöntämään, että on tullut tehtyä aikaisemmin väärin. Virheitähän ei saa tehdä, tai ainakaan myöntää niitä.

“Liikuntapoliittisen selonteon tavoitteena on lisätä liikkumista kaikissa ikäluokissa”

Urheiluministeri Sampo Terho

”Kylmä fakta on se, että nykyihminen ei hallitse tai halua ymmärtää terveellisen elämän perusteita”

2. IHMISTEN MUUTTUNUT ARKI

Liikuntapoliittiset ja -strategiset linjaukset eivät toteudu, koska ihmisten arki on muuttunut totaalisesti viimeisten 20 - 30 vuoden aikana. Kaatamalla lisää rahaa rikkiinäiseen järjestelmään ei tuo haluttua lopputulosta. Tulee palata niin sanotusti ongelmien alkulähteille.

Kylmä fakta on se, että nykyihminen ei hallitse tai halua ymmärtää terveellisen elämän perusteita. Suurin osa ihmisistä on täysin ”kuutamolla” siitä, minkälaista toimintaa ja arjen rutiineja terveys ja hyvinvointi heiltä edellyttäisivät. Suurin osa ostaisi hyvinvointia pillerinä, jos vain voisi. Markkinavoimat, teknologiset sovellukset ja laitteet ohjaavat suurinta osaa ihmisiä väärään suuntaan, kun ihan perusasiat ovat pahasti hukassa. Lapsillemme yritämme ostaa hyvää ja terveellistä elämää, mutta usein uuvutamme heidät harrastuksilla jo varhaisessa vaiheessa.

Isossa kuvassa olemme ulkoistaneet liikunnan ulos arjestamme. Liikumme passiivisesti paikasta toiseen ja istumme suurimman osan ajasta töissä ja kotona. Ruutuaika hallitsee niin aikuisten, nuorten kuin lastenkin arkea. Arkiliikunnan tilalle on tullut treenaaminen ja harrastaminen.

Lähes poikkeuksetta ihmiset (myös urheilijat) treenaavat aivan liian kovaa omiin perustaitoihin ja kuntoon suhteutettuna. Olemmekin jo absurdissa tilanteessa, missä ihmiset autoilevat kuntosalille pyöräilemään tai juoksemaan. Kuntosalit ovat nuorten suosituin liikuntapaikka. Lapsia kuljetetaan harrastuksiin autolla ja harrastamisen paine jo alle kouluikäisenä on äärimmäisen suuri. Puhutaan harrastustakuusta. Eivät lapset ole ensimmäisenä penäämässä harrastuksia. He haluavat ja tarvitsevat ensisijaisesti mielekästä, hauskaa tekemistä omien vanhempiensa kanssa.



Kuva: Helppo elämä lihoittaa



Kuva: Taksiryttäjien jokapäiväiset kokoontumisajat



Kuva: Pyöräily sisätiloissa on suosittua

”Meidän pitäisi pystyä murtamaan perheissä ja lapsissa elävää myyttiä siitä, että harrastaminen ja menestyminen on mahdollista vain ohjatun toiminnan kautta. Myös opetus- ja kulttuuriministeriön ja muiden valtakunnan tason toimijoiden suunnalta olisi toivottavaa muokata asenneilmapiiriä harrastamista kohtaan avarammaksi” (OKM, Nuorisotutkimusverkoston osaamiskeskus 2019)



Kuva: Polven rasisusvammat ovat yleistyneet lapsilla ja nuorilla (kuva: Intoterveys.fi)



Kuva: Lasten ja nuorten kyykkyyntä pääsemättömyys puhutti Suomea marraskuussa 2019 (kuva: YLE)

Harrastaminen ei varsinkaan nykyisillä perusliikunnan yleisyydellä ja määrällä sekä liikunta- ja urheilun rakenteilla tuo hyvää lopputulosta. Liikkumisen kansallista vajetta pyritään nostamaan urheiluseuroissa omalta osalta suurimmilla harjoitusmäärillä ja paremmilla harjoitusolosuhteilla.

Nykyinen asenneilmapiiri ja järjestelmä tuottaa suuren määrän liikuntaan ja urheiluun varhaisessa iässä kyllästyviä, liikunnallisesti yksipuolisia nuoria sekä koko ajan enemmän vammautuvia urheilijoiden alkuja. Lopputulos koko yhteiskunnan kannalta on murheellinen. Jos nuoret saavat jo teini-ikäisinä alaselän rasisusmurtumia, niin selkäleikkauksien ja kuntouttamisien sävyttämä työurakaan ei kovin ruusuiselta näytä. Suurin osa (70%) seuroissa lapsena mukana olleista tosin kyllästyy ja lopettaa harrastuksen ennen teini-ikää.

Ylätason hienot tavoitteet eivät toteudu, jos emme muuta ajattelumallemme sekä olemassa olevia rakenteita. Liikuntapoliittisen selonteon liikunnan lisääminen kaikissa ikäluokissa ei toteudu, jos emme vaikuta asenneilmapiiriin sekä tee ihmisten arkeen vaikuttavia muutoksia ruohonjuuritasolla. Laastariratkaisut, kuten korkean tason liikuntapaikkojen lisärakentaminen ei poista rakenteellisia ongelmiamme, joista jo nyt monet lapset, nuoret ja nuoret aikuiset kärsivät

Suuri kysymys on, kuka uskaltaa puuttua saavutettuihin etuihin, tiukassa istuviin ajatusmalleihin ja rakenteisiin?



3. KANSALLISEN SUORITUS- KYVYN ROMAHDUS

Huuhkajat pääsivät vihdoin jalkapallon lopputurnaukseen ja nuoret änäripelaajat takovat pisteitä enemmän ja laajemmalla rintamalla kuin koskaan aikaisemmin. Nuoret Leijonat porskuttaa menestyksestä toiseen. Kansakunnassa siis kaikki hyvin. Vai onko? Kun menestymisen pintaa raaputetaan vähän syvemmältä, tulee vastaan tyyjiä lukuja.

Valmennus ja valmennusosaamien yleensäkin ovat menneet hurjasti eteenpäin. Kyse ei olekaan valmennuksen laadusta, vaan valmennettavan materiaalin huonontumisesta. Ne yksilöt, joilla on kapasiteettia ottaa vastaan laadukasta valmennusta pääsevät urheilussa yleensä halutessaan pitkälle. Kansanterveyden kannalta ongelma on se, että seurajärjestelmää kehitetään pitkälti kilpaurheilun lähtökohdista. Nykyinen pyramidin muotoiset urheilijapolut palvelevat koko ajan pienempää massaa ja suurin osa lapsista ja nuorista tarvitsisi ihan toisenlaista liikuntaa ja ohjausta. Alalla puhutaan paljon matalan kynnyksen liikunnasta ja elämysliikunnasta, joille ei ole toistaiseksi olemassa pysyviä rakenteita.

Menestyksekkään urheilijan taustalta löytyvät lähes poikkeuksetta samat asiat. Hillitön palo liikkuu ja harrastaa rakastamaansa lajia omalla ajalla, monipuolisen liikkumisen lapsuus ja nuoruus sekä lähipiiristä löytyvän entisen huippu-urheilijan tuki. Lisäksi perheen kuopukset tai kaveriporukan pienemmästä se timantti tyypillisesti hioutuu. Seurat ja valmentajat voivat antaa hyviä eväitä menestykseen, mutta menestyksen perusteet luodaan muualla.

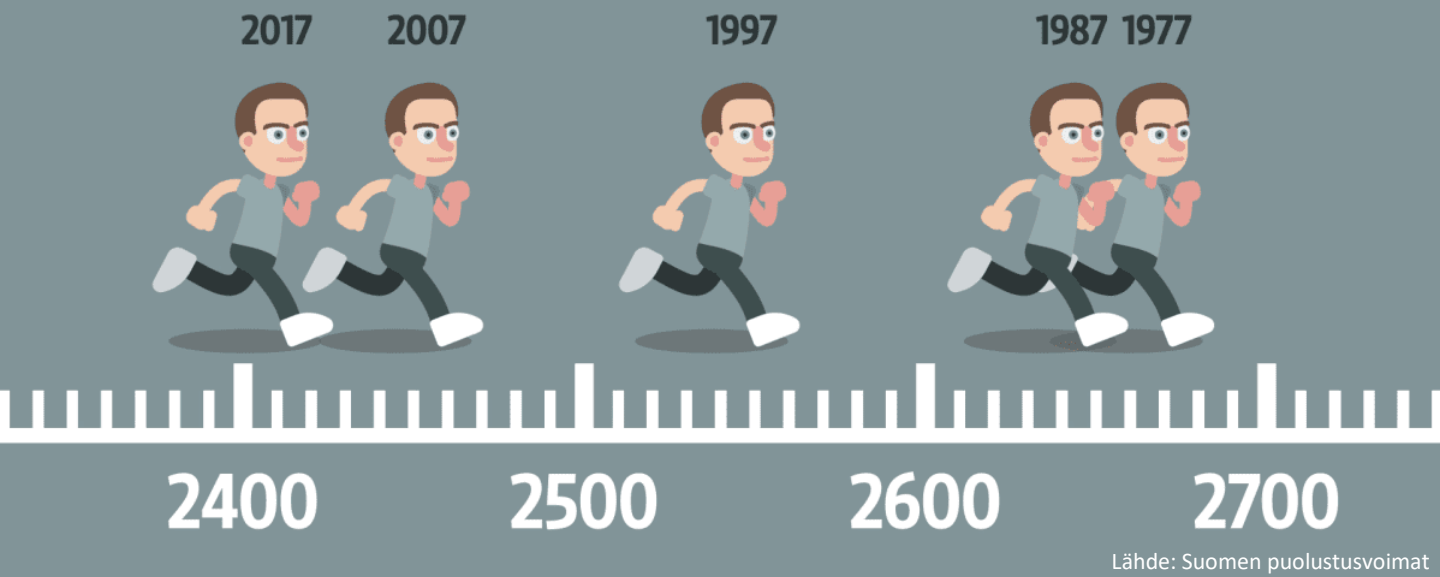
Kuten Johan Cruyff totesi: ”Harjoittelin lapsena 3-4 tuntia viikossa Ajaxissa, mutta pelasini kadulla 3-4 tuntia päivässä. Missä luulet, että opin pelaamaan jalkapalloa?” Sama totuus pätee edelleen.



Kuva: Nuoret Leijonat ovat menestyneet viime vuosina (kuva: leijonat.fi)

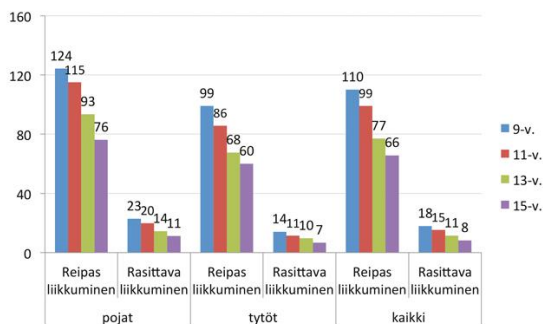


Kuva: Pihapelit ovat mukavia ja tärkeitä myös kehittymisen kannalta (kuva: Lähirähinä)



Reippaan ja rasittavan liikumisen keskimääräinen aika päivässä

minuuttia



Mutta palataan siihen massaan ja lukuihin. Hälyttäviä tietoja on tullut viimeisen reilun kymmenen vuoden ajan joka puolelta. Likes -tutkimuskeskus raportoi vuonna 2017, että meillä on nyt käsissämme ensimmäistä kertaa sukupolvi, joka elää lyhyemmän ajan kuin vanhempansa – nimenomaan ylipaino- ja lihavuuskehityksestä johtuen.

LIITU 2018 tutkimus totesi yläkoululaisten liikkuvan huolestuttavan vähän. Jyväskylän yliopisto kertoi alkuvuonna 2019 vain kolmasosan lapsista ja nuorista liikkuvan suositusten mukaisesti. Aikuisväestöstä vain joka neljäs tekee terveytensä kannalta riittävästi kestävyysliikuntaa.



Liikemittarilla mitattu viikottainen fyysinen aktiivisuus 20–89-vuotiailla suomalaisilla.

Liikkumattomuuden aiheuttamat vuotuiset kustannukset Suomessa



UKK-instituutti, VNK, 2018

Varusmiesten Cooperin keskiarvo on nyt noin 2400 metrin pinnassa, kun se vielä 1990 -luvun alussa oli reilut 2600 metriä. Vähän liikkuvat myös syrjäytyvät helpommin. Olemme myös vieraantuneet tehokkaasti ulkoilmasta ja elinympäristöstämme. Vietämme keskimäärin 90% elinajastamme sisällä. Yläkouluikäiset ovat 70 % ajastaa liikkumatta. Liikkumattomuuden määrä on koko ajan kasvanut ja sen hintalappu samaa rataa. UKK-instituutin mukaan liikkumattomuuden kustannus on 3,2- 7,5 miljardia euroa vuodessa.

Kaikki liikunnan ja urheilun ammattilaiset tietävät nämä faktat. Mutta miksei kentällä tapahdu riittävästi oikeita asioita? Esimerkiksi UKK-instituutti suosittelee ensisijaisena keinona arjen liikumisen edistämistä. Liikunta- ja urheiluorganisaatioissa tulisi nähdä tämä samalla tavalla aivan ykkösjuuttuna myös huippu-urheilun kehittämiseksi. Ilman pohjien kuntoon laittamista ketjun yläpäähän viilaaminen on lyhytnäköistä näpertelyä.



3.1. POHJAT PUUTTUVAT

Peruskestävyys eli PK on urheilussa kovin kiistelty aihe. Joidenkin "lajiniilojen" mielestä "peekoota" ei heidän lajissaan tarvita laisinkaan. Peruskestävyys luo kuitenkin perustan kovemmalle harjoittelulle. Hyvä peruskestävyys tarkoittaa parempaa kykyä palautua, kykyä harjoitella kovempaa ja antaa paremmat mahdollisuudet kehittyä. Vanha, ehkä jopa maailman tunnetuin kestävyysharjoittelun nyrkkisääntö pätee edelleen, 80 % harjoitusajasta tulisi olla peruskestävyyttä ja 20 % kovempaa tehollista harjoittelua.

Yhteiskuntamme on muuttunut sen verran paljon, että perusliikuntaa ei enää kerry riittävästi. Lapsia ja nuoria kuljetetaan joka paikkaan. Kun ikä antaa myöten, niin laitetaan mopo. Sitten auto. Omin voimin ei enää mennä mihinkään yli kilometrin päähän. Liikkuminen tapahtuu pääasiassa ohjatuissa urheiluseurojen harjoituksissa, joissa toiminta painottuu suurimmaksi osaksi korkean kuormituksen alueelle. On vähän aikaa ja kalliista treeniajasta tulee ottaa kaikki irti. Jos seurassa harrastaminen jossain vaiheessa loppuu (niin kuin suurimmalle osalle käy), niin opittu liikkumisen malli on erittäin epäedullinen yksilön terveyden ja hyvinvoinnin kannalta.

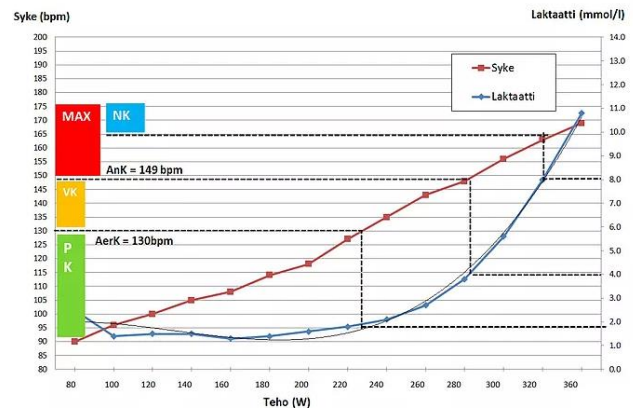
Liikunnan ja harjoittelun painottuminen teholliseen harjoitteluun on aiheuttanut kestävyysominaisuuksien osalta sen, että urheilijoiden henkilökohtaiset sykerajat ovat muuttuneet huomattavasti optimaalista rasisuskäyrästä. Pohjien puuttuessa urheilijoiden elimistö alkaa tuottamaan laktaattia, eli maitohappoa jo hyvin alhaisilla sykealueilla.

Tämä on tullut voimakkaasti esille Sporttest Oy:n viimeisen neljän vuoden aikana tehdyissä reilussa 400 urheilijan ja kuntoilijan kynnyslaktaattitestissä. Testattavina on ollut huippu-urheilijoita maailman huipulta, urheilijoita sekä tavallisia kuntoilijoita henkilökohtaisten harjoittelusykealueiden määrittämiseksi. Tulokset ovat olleet hämmäntäviä. Karkeasti sanottuna mistä tahansa urheilujoukkueesta ainoastaan noin yhdellä kymmenestä on riittävät peruskestävyysominaisuudet harjoitella ja pelata täysimääräisesti. Loppujen osalta kauden läpi vetäminen korkealla suoritusasteella on liki mahdotonta ylikuormituksen, väsymyksen ja rasisusvammojen takia.



"Joinakin iltoina ajan helposti 100 km, normaalisti noin 400-500 km viikossa ympäri kaupunkia kuljettaen lapsia harjoituksiin"

Kuva: Vanhempien taksipalvelut syövät pohjaa lasten ja nuorten urheilullisuuden kehittymiseltä (Kuva: Hämeen sanomat)



Kuva: Suurella osalla nykyihmisistä elimistö alkaa kehittämään laktaattia (maitohappoa) jo hyvin alhaisilla sykealueilla



Kuva: Kynnyslaktaattitesti menossa (kuva: Sporttest Oy)

3.2. PUOLIKASTA PORUKKAA

Varhainen erikoistuminen, yksipuolinen lajiharjoittelu ja omaehtoisen liikunnan puute näkyy lasten ja nuorten lisääntyneinä rasitusvammoina. Tämä sama kehityssuunta on nähtävissä miltei kaikissa lajeissa.

Olen päässyt seuraamaan läheltä lukuisien niin aikuisten kuin nuortenkin urheilijoiden liikkuvuus- sekä lihas- ja voimatasapainomittauksia useamman vuoden aikana. Syksyllä 2019 tehtiin ensimmäistä kertaa useammalle nuorten jalkapallojoukkueelle (yhteensä noin 80 pelaajaa) dynaamiset voimatestit mahdollisten puolierojen selvittämiseksi. Jo pelkkä kehonkoostumusmittaus osoitti potkaisevan jalan lihassmassan olevan pelaajilla keskimäärin noin 200-400 grammaa toista suurempi. Yksittäisen mittalaitteen tuloksiin tulee aina suhtautua pienellä varauksella, mutta sama ilmiö tuli esille dynaamisissa voimatesteissä. Toistuvaa liikettä (potkaisu) tekevän liikeradan lihasten voimamittauksien tulokset olivat noin 15-20 % vastakkaisen puolen liikeratojen tuloksia suuremmat. Ainoastaan noin yhdellä kymmenestä ei juurikaan tullut puolieroja tuloksissa. Moni isoja puolieroja tuloksissa saanut testattava kertoi selän tai lantioalueen ongelmista kysyttäessä.

Tulokset olivat testaa- jille hälyttäviä ja silmiä avaavia. Aiemmin sama ilmiö on havaittu kyllä yksittäisten eri lajien urheilijoiden (mm. jääkiekko, salibandy, pesäpallo, telinevoimistelu) testeissä. Silti puolierojen yleisyys ja suuruus ikäluokassa oli yllättävää. Vanhemmissa ikäluokissa heikomman liikesuuntien kompensoivaa harjoittelua tulisikin lisätä tietoisesti harjoitusohjelmaan.

Ensin tietenkin tulisi tiedostaa ongelma. Usein lajien liittotasolta alaspäin kenttätasolle saakka valuu ”lajijargonia” suurimpana totuutena: ”meidän laji on riittävän monipuolisen ja monien liikesuuntien laji”. Ehkä näin, mutta nykyajan lapset ja nuoret ei vain taustoistaan johtuen kestä intensiivistä lajiharjoittelua. Ennen kesti. Urheilijoiden testaamisen käytännöissä olisikin valtavan iso kehittämisen paikka. Pisimmällä olevissa maissa (esim. Kroatia) joukkuelajeissakin on menty jo yksilöllisiin testauskäytäntöihin ongelmien välttämiseksi ja maksimaalisen kehityksen mahdollistamiseksi.

Ilman lihas- ja voimatasapainoa riski vakaville ja pitkäaikaisille vammoille lisääntyy. Etenkin jos toispuoleinen kuormitus jatkuu ja kokonaiskuormitus kohti aikuisten sarjoja mentäessä vain lisääntyy. Nuoremmissa ikäluokissa tulisi alusta lähtien harjoittelussa huomioida, että toistoja tehdään molemmille puolille. Esimerkiksi jalkapallossa käytetään molempia jalkoja, vaihdetaan kätisyyksiä mailapeleissä, jääkiekkomaalivahti ohjeistetaan nousemaan ylös jäistä vuorotellen eri jaloilla ja niin edelleen.

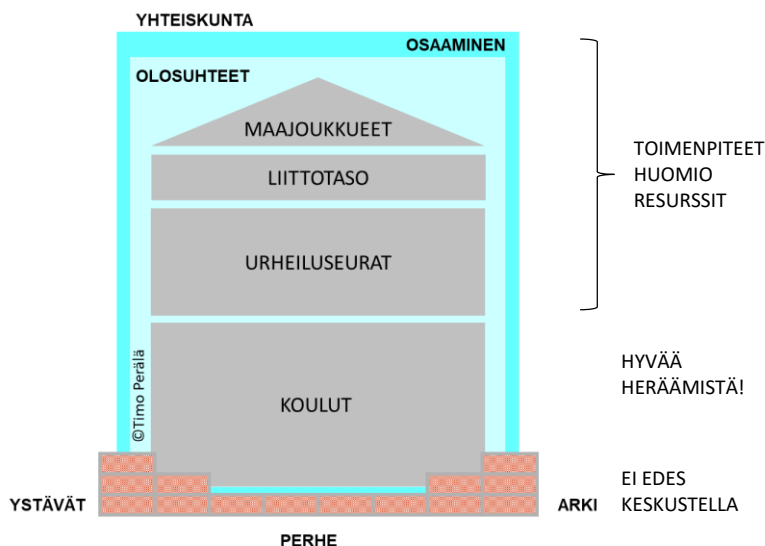
Liikunta- ja urheilujärjestelmämme tulisi tuottaa ensisijaisesti terveyttä ja hyvinvointia. Nyt järjestelmä tuottaa nykyisillä lasten ja nuorten liikunnallisilla taustoilla ja ominaisuuksilla liikaa vammautumisherkkiä ex-urheilijoita sekä kokonaan liikunnasta vieraantuneita henkilöitä. Ei kuulosta kovin hyvältä yhteiskunnan elinvoimaisuuden ja menestymisen kannalta.



3.3. HUOMIO VÄÄRÄSSÄ PÄÄSSÄ

Liikkumisesta, liikunnasta ja urheilusta puhuttaessa keskustelu pyörii täysin väärässä päässä. Järjestelmän yläosissa mietitään suomalaisten keihäänheittäjien kynnärpään kiihtyvyyden optimaalista kehittämistä olympiamitalin saamiseksi, kun huomio pitäisi olla arjen liikkumisen lisäämisessä.

Lähes poikkeuksetta kaikki huomio, keskustelu ja toimenpiteet kohdistuvat järjestelmän yläpäähän. Samalla liikunnan ja urheilun talon perustukset vuotavat pahasti. Meidän tulisi rakentaa ensin kestävä pohja, jolloin myös talon huipulla menestyttään paremmin. Ongelmana muutoksessa on se, että meidän pitäisi puuttua ns. saavutettuihin etuihin ja vanhoihin toimintamalleihin.



Kuva: Liikkumisen, liikunnan ja urheilun talo

Urheilujärjestöt ja seurat ovat huomanneet materiaalin heikkenemisen. Mutta heillä ei ole keinoja eikä tukirakenteita ylhäältä päin muuttaa ihmisten arkea. Eikä oikeastaan haluakaan, koska euroja tippuu enemmän seuran kassaan, mitä enemmän vanhemmat lapsiaan kускаavan yhä paremmille suorituspaikoille. Niinpä seurat huutavat lisää suorituspaikkoja, enemmän harjoitusaikoja saadakseen enemmän harrastajia ja oravanpyörä on valmis. Seurat ja liikunta-alan järjestöt eivät ole päivittäneet työkalupakkiaan ihmisten arkielämän muutoksiin nähden. Valistuneimmat valmentajat ovat huomanneet muutokset ja pyrkineet monipuolistamaan harjoittelua. Mutta se ei riitä.

Vanhemmat haluavat ostaa seuroilta palvelua, koska uskovat sen olevan hyväksi jälkikasvulleen. Ilmaista, ns. matalankynnyksen liikuntaa pidetään huonona vaihtoehtona, koska "eihän se maksa mitään"; se ei voi olla hyväksi lapsen liikunnalliselle kehitykselle. Terveysten ja hyvinvoinnin alan shoppailukulttuuri luo vahvoja mielikuvia, joista on hankala päästä irti. Samalla vanhemmat ovat yhä enemmän kykenemättömiä sekä haluttomia liikuttamaan omia lapsiaan itse, millä olisi loppupeleissä se kaikkein suurin pitkäaikainen vaikutus elämänlaatuun. Odotetaan tumput suorina, että joku muu hoitaa homma. Hallitus, seurat, koulu tai joku vapaaehtoinen. Suurin osa lapsista ja nuorista tarvitsi lajiharjoittelua paljon enemmän esimerkiksi pihaleikkejä ja -pelejä, puissa kiipeilyä sekä yhdessä liikkumista vanhempiansa kanssa. Tästä hyötyisivät ihan kaikki.

Liikkumisen, liikunnan ja urheilun toimialalla toimitaan hämmästyttävän pitkälti vanhojen uskomusten ja mielikuvien varassa johtajista aina lasten vanhempiin saakka. Samalla meillä on kuitenkin maailman huippuosaamista esimerkiksi kansanterveyden tutkimuksen sekä liikunta- ja urheilutieteiden saralla. Tuntuu siis lähes käsittämättömältä, että emme pääse toimialalla yhdessä pureutumaan ongelmien alkulähteisiin tai edes keskustelemaan niistä.

Ihmisten arkeen kohdistuvat toimenpiteiden tulee olla hallitusohjelmasta lähtien tärkein kehittämisen kohde. Arkiliikunnan edistämisen keinot ovat kaikista kustannustehokkaimpia ratkaisuja ongelmavyöhydissä purkamisessa. Laastariratkaisut eivät toimi.

LOPUKSI...

Seuraavassa osassa keskitymme esittämään ratkaisuja liikkumisen vajeen täyttämiseksi hyvien esimerkkien avulla. Suomella on mahdollisuus näyttää esimerkkiä koko maailmalle kansalaisten liikuttamisessa. Ratkaisujen täytyy olla ovelia ja meidän tulee hyödyntää teknologiaa sopivissa määrin. Parhaimmillaan saamme tästä oivia vientituotteita, sillä ongelmat ovat globaaleja.

Ratkaisumalleja tulemme esittämään monelle eri tasolle. Kaiken keskiössä on tieto, koulutus ja valistus sekä aktiivisuuden lisääminen arjessa ja hauskuus. Ei sen hankalampaa.



Timo Perälä toimii Navico Oy:ssä asiantuntijana. Timo on arkiaktiivisuuden ja pihapelienvankkumaton fani. Hänellä on näköalapaikka huippu- ja junioriurheiluun Sporttest Oy:n sekä JS Herculesin kautta. Timo yhdessä vaimonsa Anun kanssa aloitti Oulussa 2016 Lähirähinän, jonka tavoitteena on tuoda hauska yhdessä tekeminen lähelle ihmisiä omille asuinalueille. Timo konsultoi kaupunkeja ympäri maailmaa hyvinvoivien, terveiden ja menestyvien kaupunkirakenteiden kehittämisestä.



www.navico.fi



timo.perala@navico.fi