

Suosituksset

Lopuksi esitetään kymmenen konkreettista suositusta tämän tutkimuksen havaintoihin pohjautuen. Suositukset on suunnattu suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseen ja niiden nuorten mahdollisuuksien parantamiseen, jotka pyrkivät huipulle urheilussa. Olennaista näissä ehdotuksissa on se, että mikään niistä ei vaadi lisärahoitusta huippu-urheiluun. Sen sijaan kyse on olemassa olevien resurssien järjestyksestä ja tutkimusperustaisesta kohdentamisesta ja hyödyntämisestä. Suosituksissa nostetaan esille tekijöitä, jotka edistävät huippu-urheilun kehittämistä ja palvelevat samalla lasten ja nuorten liikunnan harrastamista.

1

Urheilujärjestelmää tulisi aidosti kehittää tutkimustiedon pohjalta, eikä pyrkiä uusintamaan vanhoja rakenteita liimaten tutkimustietoa niiden päälle. Tutkitun tiedon rooli ei tule olla sellainen, että sitä hyödynnetään vain, jos se sopii järjestelmän

vallitseviin ideologioihin: on mahdollista, että lähitulevaisuudessa järjestelmää joudutaan peruskorjaamaan uuden tiedon pohjalta. Hyödynnettävä tieto tulee olla perusteellista akateemiset kriteerit täyttävää tuotettua tutkimustietoa, ei tilaustyötä tai pelkästään konsulttien kädenjälkeä¹³⁸¹. Tärkeää on se, että muutostyön suunnittelijoina ja toteuttajina on myös järjestelmän ulkopuolisia asiantuntijoita. Nykytilanteessa samat ihmiset tai ainakin samoja instansseja edustavat henkilöt suunnittelevat muutoksia, toteuttavat niitä ja vieläpä johtavat urheilujärjestelmää. Lopputuloksena on kehämäisesti itseään uusintava järjestelmä, jossa todellinen muutos jää toteutumatta. Huolena myös on, että kapeahkon sisäpiirin osallistuessa kehitys- ja muutostyön suunnitteluun ja toimeenpanon eri vaiheisiin jää urheilijoiden etu alistetaksi järjestelmän muihin intresseihin nähden.¹³⁸² On myös aiheellista korostaa, että tutkittua tietoa tullaan maailman muuttuessa tarvitsemaan lisää – esimerkiksi tämä teos tarjoaa lukuisia suunta- viivoja monenlaiselle jatkotutkimukselle.

2

Pääsy ohjatun liikunnan harrastamisen pariin on taattava yhdenvertaisesti ja mahdollisimman laajasti kaikille siitä kiinnostuneille lapsille ja nuorille. Tämä vaatimus tarkoittaa ensisijaisesti sellaista liikunnan ja urheilun organisoinnin tapaa, jossa liikunnan ja harrastamisen kustannukset ovat riittävän matalat. Näin potentiaalisten huippu-urheilijoiden harrastajapohja pysyy leveänä. Erityisen tärkeää on se, että tuki ei suuntaudu vain yksittäisiin kohteisiin, vaan kustannusten on oltava riittävän alhaiset läpi koko järjestelmän¹³⁸³. Vain näin on mahdollista luoda kestävä malli, joka palvelee pitkäaikaisesti tulevaisuuden huippu-urheilua¹³⁸⁴. Siinä oma vastuunsa on paitsi seuroilla ja lajiliitoilla myös valtiollisella liikuntapolitiikalla. Mikäli urheiluliike ei kykene reagoimaan ohjatun harrastamisen kasvaneisiin kustannuksiin, on kansallisen liikuntapolitiikan painopistettä uskallettava siirtää esimerkiksi koulupäivän yhteydessä ja sen jälkeen tapahtuvaan liikumiseen. Kuten tässä tutkimuksessa aiemmin todettiin, koko järjestelmä sortuu ilman lapsuudessa huolella luotua pohjaa.

3

Yhdyskuntasuunnittelussa, liikuntapaikkarakentamisessa, koulupihojen kunnostamisessa ja muussa julkisessa liikuntapolitiikassa on huolehdittava siitä,

että muutkin kuin kotoaan vahvan urheilusuhteen perivät voivat löytää tien liikunnan ja urheilun pariin. Tässä tutkimuksessa on huomattu, että liikunnallinen elämäntapa periytyy ylisukupolvisesti. Mikäli liikkumattomuus noudattaa samanlaista mekanismia, kertaantuvat myös sen haittavaikutukset sukupolvelta toiselle – tämä voi tulla yhteiskunnalle tulevaisuudessa hyvin kalliiksi. Tärkeä ja hyvin potentiaalinen rooli lasten ja nuorten liikuttamisessa on peruskoululla¹³⁸⁵. Kuten Sami Myllyniemi¹³⁸⁶ asian ilmaisee, koulussa on mahdollista tavoittaa ”koko kohderyhmä”. Tässä esimerkiksi *Liikkuva koulu* -ohjelma¹³⁸⁷ saattaa olla hyvinkin toimiva konsepti. Julkisessa liikuntapolitiikassa myös urheilun laaja lajikirjo on huomioitava. Eri lajeja tulee kohdella tasapuolisesti muun muassa liikuntapaikkarakentamisen yhteydessä. Erityisesti on kiinnitettävä huomiota siihen, mikä juuri tässä ajassa ja paikassa lapsia ja nuoria liikuttaa¹³⁸⁸.

4

Huippu-urheilun kehittämisessä on toistaiseksi ohitettu monikulttuuriset urheilijat¹³⁸⁹, jotka kuitenkin ovat vuosi vuodelta näkyvämpi osa suomalaista huippu-urheilua. Monikulttuuristen urheilijoiden huomioon ottaminen liittyy erityisesti suosituksiin 2 ja 3, joissa vaaditaan yhdenvertaisia ja kustannuksiltaan matalia mahdollisuuksia osallistua liikuntaan ja urheiluun. Monikulttuuristen lasten kohdalla on

kiinnitettävä edelleen huomiota siihen, että nekin lapset, joiden vanhemmat eivät osaa ohjata heitä liikuntaharrastuksiin, saavat tiedon mahdollisuudesta ja heitä pyydetään mukaan. Vaikka liikuntaa pidetään matalan kynnyksen toimintana ja eräänlaisena ”kansainvälisenä kielenä”, on ymmärrettävä, että urheilu voi toimia myös ulossulkemisen ja rasismien areenana. Rasismien vastainen taistelu on koko urheiluliikkeen yhteinen tehtävä, jossa vastuu on niin kattojärjestöillä, valmentajilla, urheilijoilla kuin heidän vanhemmillaankin.

5

Lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa monipuolisuus ja lajinomaiset leikit¹³⁹⁰ tulee olla etusijalla vähintään 12 ikävuoteen saakka. Samoin lajien välillä on pystyttävä liikkumaan joustavasti ilman että eri lajit mustasukkaisesti omivat nuoria. Pelkätään lajien ja seurojen vastuulle tätä ei voi jättää, sillä on ymmärrettävää, että kilpaillessaan ”asiakasta” he kilpailevat myös resursseista. Katse kohdistuukin koko järjestelmän tasolle ja etenkin valtiollisen liikuntapolitiikan mahdollisuuksiin. Esimerkiksi erilaiset yleislisenssit voisivat olla yksi ratkaisu. Keskeistä joka tapauksessa on, että harjoittelu ei saa muuttua liian vakavaksi liian varhain: nuoren urheilijuuden ei tule olla kiirehtivää¹³⁹¹. Monipuolinen harrastamistausta ehkäisee myös huippu-urheilun lopettamista.

8

Myös huippu-urheilun rinnalla kulkevat elämänkulun siirtymät, vaiheet ja vaatimukset on otettava huomioon¹³⁹⁵. Tämä vaatimus on tärkeä kahdelta kantilta: ensinnäkin monissa lajeissa täysipäiväinen urheilijuus on mahdottomuus tai mahdollinen vain hyvin harvoille, ja toiseksi jokaisen urheilijan huippu-ura loppuu aikanaan. Esimerkiksi toimivalta vaikuttavaa ja joustavaa urheilulukiojärjestelmää tulee yhä kehittää kuten myös sitä seuraavien korkeakouluopintojen mahdollisuutta osana urheilijan elämäntulkua. Näin nuoret urheilijat ovat paremmin valmiita urheilun jälkeiseen aikaan.¹³⁹⁶

9

Koko järjestelmän on rakennuttava kollektiivisen ja mahdollisimman laajan hyödyn periaatteelle. Laaja hyöty ei tarkoita tässä vain huippu-urheilun hyvää vaan yhteiskunnallista ja kansanterveydellistä hyötyä. Yksittäisten lahjakkuuksien kehittämisen sijaan pitäisi keskittyä nuoriin urheilijoihin laajempaan joukkona. Kollektiivisuus tarkoittaa myös sitä, että oleellista ei ole se, mistä lajeista huippu-urheilijoita tulee, vaan se, että heitä ylipäätään tulee. Urheilu tulisi siis toisin sanoen nähdä kokonaisvaltaisena

6

Liikunnan ja urheilun harrastamisessa tulee pyrkiä pois pyramidin kaltaisesta rakenteesta, jossa lapset ja nuoret siiloutuvat¹³⁹² jo varhain eri lajeihin ja jossa harrastajapohja kapenee jyrkästi etenkin 13 ikävuoden jälkeen. Sekä laajan liikunnan harrastamisen että huippu-urheilunkin kannalta olisi edullisempaa, jos käytössä olisi ”tasaisempi” rakenne, jossa harrastuspolku säilyy huippupolun rinnalla. Tämä mahdollistaa myös myöhäisen huippu-urheiluun rekrytoitumisen ja sallii tavoitteellisesti urheileville nuorille hengähdystauot ja liikkumattilaa niin ettei tie huipulle käy tukahduttavaksi ja johda lopettamisiin¹³⁹³.

7

Potentiaalisten huippu-urheilijoiden valintaprosessin on oltava edestakainen: toisin sanoen potentiaalisia huippu-urheilijoita ei – esimerkiksi nuorten maajoukkueita muodostettaessa – pyritä tunnistamaan ja sen jälkeen jalostamaan jo varhaisella iällä, sillä näyttö tällaisen mallin toimivuudesta on huter¹³⁹⁴. Potentiaalisten huippu-urheilijoiden tunnistaminen voisi tätä vastoin jatkua aina huippuvaiheen alkuun saakka. Näin otetaan huomioon erilaiset ja eritahtiset urheilijaksi kehittymisen prosessit.

järjestelmänä.¹³⁹⁷ Lisäksi on muistettava, että urheilun parissa ei kasvateta vain huippu-urheilijoita vaan myös lapsia ja nuoria. Tutkimustiedon perusteella yksilöllinen huippu-urheilu ja laaja urheilijareservi näyttäisivätkin tuottavan parhaan tuloksen kulkiesaan käsi kädessä. Huippu-urheilulla on oma roolinsa, mutta se on suhteellinen, ei hallitseva. Kaikki tiivistyy ajatukseen siitä, että kun rakenne on kokonaisuuden kannalta hyvä, sieltä nousee myös yksilöitä, siis huippu-urheilijoita.

10

Tässä tutkimuksessa kävi useasta näkökulmasta katsoen ilmi, ettei liian varhain aloitettu intensiivinen ja yksipuolinen ohjattu harjoittelu ole suotuisin tie huipulle, päinvastoin. Tulokset myös osoittavat yhdessä kansainvälisen tutkimustiedon kanssa, että liian varhainen kovan harjoittelun aloittaminen ja ainoastaan yhteen lajiin panostaminen johtaa herkästi lopettamiseen. Suurimpana varhaisen erikoistumisen ja yksipuolisen kovan harjoittelun käänköpuolena ovat mahdolliset psyykkiset ja terveydelliset suorat ja välilliset haitat. Näin ollen lasten urheilua alle kymmenen vuoden iässä tulee tarkastella paitsi yhteiskunnallisten arvojen myös lasten oikeuksien, vapauksien ja suojelun näkökulmista.