

Sports Club for Health (SCforH)

– Ohjeistusta urheiluseuroille
terveysnäkökulman
hyödyntämiseen

Pasi Koski
Tanja Matarma
Zeljko Pedisic
Sami Kokko
Aoife Lane
Herbert Hartmann
Susanna Geidne
Timo Hämäläinen
Ulla Nykänen
Marija Rakovac
Matleena Livson
Jorma Savola



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Sports Club for Health (SCforH) – Ohjeistusta urheiluseuroille terveysnäkökulman hyödyntämiseen

Tämä kirja on laadittu ja julkaistu osana Promoting National Implementation for Sports Club for Health (SCforH) Programmes in EU Member States -projektia (SCforH 2015–2017), joka rahoitettiin Erasmus+ Collaborative Partnerships -rahoituksella.g (viite: 556953-EPP-1-2014-1-FI-SPO-SCP).

Copyright© 2017: kirjoittajat ja Suomen Olympiakomitea. Ellei toisin ilmoiteta, tämän raportin sisältö on suojattu tekijänoikeudella Creative Commons Attribution-Non Commercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) -lisenssin mukaisesti.

ISBN: 978-952-5794-51-9 (print)

ISBN: 978-952-5794-52-6 (eBook)

Tätä kirjaa koskeviin tiedusteluihin vastaa:

Professori Pasi Koski

Opettajankoulutuslaitoksen Rauman yksikkö, Turun yliopisto

PL 175, 26101 Rauma

Puhelin: +358 50 339 0373

Sähköposti: pasi.koski@utu.fi

Julkaisija:

Suomen Olympiakomitea

Radiokatu 20

00240 Helsinki

Sähköposti: office@noc.fi

Malliviittaustieto:

Koski, P., Matarma, T., Pediši, Z., Kokko, S., Lane, A., Hartmann, H., Geidne, S., Hämäläinen, T., Nykänen, U., Rakovac, M., Livson, M. & Savola, J. (2017). Sports Club for Health (SCforH) – Ohjeistusta urheiluseuroille terveysnäkökulman hyödyntämiseen. Helsinki: Suomen Olympiakomitea.

Euroopan komission tämän julkaisun tuotannolle myöntämän tuen ei voida katsoa edustavan komission kantaa julkaisun sisällöstä, joka edustaa ainoastaan kirjoittajien näkemyksiä, eikä komissiota voida pitää vastuussa mistään tämän julkaisun sisältämien tietojen käyttämisestä.

Tämä kirja on laadittu alun perin englannin kielellä. Sen on kääntänyt suomeksi Mari Karhunen (Käännöstoimisto Kääntäjä Oy). Kirjan julkaisija ja kirjoittajat eivät ole vastuussa mistään käännösprosessin aikana mahdollisesti syntyneestä vääryymäryksestä tai poikkeamista alkutekstistä.

Helsinki, huhtikuu 2017



Sports Club for Health (SCforH)

– Ohjeistusta urheiluseuroille terveystieteellisen näkökulman hyödyntämiseen

Sisällys

Taustaa	6
Mikä on SCforH?	8
Kenelle SCforH ja sen suositukset on tarkoitettu?	10
Miksi SCforH:n käyttöönotto kannattaa?	11
Liikunnan ja urheilun terveyshyödyt	12
Urheiluseurat terveyden edistäjinä	20
Miten SCforH-lähestymistapaa tulisi soveltaa?	22
Pääperiaatteet	14
Soveltamismalli	25
Erytysryhmiä eri ikäryhmille	37
Teoreettinen viitekehys	42
Kiitokset	45
Lähteet	47

Pasi Koski, Tanja Matarma, Zeljko Pedisic, Sami Kokko, Aoife Lane,
Herbert Hartmann, Susanna Geidne, Timo Hämäläinen, Ulla Nykänen,
Marija Rakovac, Matleena Livson & Jorma Savola

Taustaa

Urheiluseurojen ydintoimintaa on järjestää urheilu- ja liikunta-aktiiviteetteja tietyssä urheilulajissa tai -lajeissa. Nämä urheiluseuroissa harrastettavat lajit keskittyvät yleensä kilpailtaviiin lajeihin korostaen siten fyysistä kehittymistä ja urheilusuoritusta. Ne painottavat vähemmän harrasteliikuntaa virkistystarkoituksessa tai fyysisen aktiivisuuden lisäämistä urheilun avulla. Fyysisen aktiivisuuden ja urheiluharrastuksen lukuisista terveyshyödyistä löytyy runsain mitoin tutkimustietoa. Monista terveyshyödyistään johtuen fyysisestä aktiivisuudesta käytetään käsitettä ”terveyttä edistävä liikunta” (health-enhancing physical activity, HEPA). Termillä viitataan yleensä aerobiseen, intensiteettitään reippaasta aina rasittavaan liikuntaan, kuten kävelyyn, hökkään, hiihtoon ja uintiin. Viimeisimmät tutkimukset ovat osoittaneet, että rasittava liikunta voi saada aikaan vieläkin merkittävämpiä terveyshyötyjä kuin reipas liikunta. Ottaen huomioon monien urheilulajien korkean intensiteetin ja kuormittavuuden voidaan todeta, että toteuttamalla päätehtäväänsä urheiluseurat voivat vaikuttaa merkittävästi terveyden edistämiseen ja väestön yleiseen terveyteen.

Urheiluseuroissa ei yleensä päähuomio ole terveyden edistämässä. Hyvä terveys tuo kuitenkin kiistatta etuja kaikille urheiluseurojen jäsenille, joihin kuuluvat eri ikäryhmät lapsista senioreihin ja joiden taitotaso vaihtelee harrastelijoista huippu-urheilijoihin. **Eurooppalaisissa urheiluseuroissa on miljoonia jäseniä. Ne muodostavatkin merkittävän ympäristön, jossa voidaan järjestää terveyttä edistäviä liikunta-aktiiviteetteja sekä yleisesti edistää terveyttä urheilun kautta.** Sports Club for Health

(SCforH) -lähestymistapa onkin tästä syystä kehitetty hyödyntämään sitä valtavaa potentiaalia, joka urheiluseuroilla on koko väestön yleisen terveyden edistämässä. SCforH-lähestymistapa sai alkunsa virallisesti vuonna 2009¹, jolloin sen ensimmäiset suositukset julkaistiin. Nämä suositukset päivitettiin vuonna 2011². Sports Club for Health (SCforH) -lähestymistapa onkin tästä syystä kehitetty hyödyntämään sitä valtavaa potentiaalia, joka urheiluseuroilla on koko väestön yleisen terveyden edistämässä. SCforH-lähestymistapa sai alkunsa virallisesti vuonna 2009¹, jolloin sen ensimmäiset suositukset julkaistiin. Nämä suositukset päivitettiin vuonna 2011².

SCforH-ohjelman idea kehitettiin Suomessa vuonna 2007. Tuolloin urheilun mahdollisuudet lisätä terveyttä edistävää liikuntaa oli tunnustettu Euroopassa poliittisella tasolla. Euroopan komission vuonna 2007 laatima urheilun valkoinen kirja julisti terveysliikunnan edistämisen EU:n urheilupolitiikan keskeiseksi tavoitteeksi³. Sen jälkeen vuonna 2013 Euroopan unionin neuvosto ehdotti SCforH-ohjelman toimeenpanoa yhdeksi niistä 23 indikaattorista, joita tulisi käyttää terveyttä edistävän liikunnan tasojen ja politiikan arvioimiseen EU:n jäsenmaissa⁴. Lisäksi WHO:n ja KOK:n edustajat ovat ilmaisseet kiinnostuksensa SCforH-lähestymistapaa kohtaan. Kansainvälisen olympialiikkeen missio on kirjattu olympialaiseen peruskirjaan⁵, jonka mukaan liikkeen tehtävänä on muun muassa kasvattaa nuorisoa urheilun avulla sekä kannustaa ja tukea aloitteita, jotka pyrkivät urheilijoiden terveydenhoidon ja terveyden parantamiseen. Sen mukaisesti KOK:n nykyinen Agenda 2020 viittaa myös urheilun kasvatuksellisiin ja terveydellisiin arvoihin⁶.

EU:n, Yhdysvaltojen, Australian ja WHO:n sekä monien muiden valtioiden ja organisaatioiden antamat suositukset fyysisestä aktiivisuudesta korostavat sekä rasittavan että reippaan liikunnan merkitystä. Urheiluseurojen toimintaan osallistuminen voi auttaa aikuisia ja ikäihmisiä liikkumaan näiden suositusten mukaisesti. Vaikka järjestettyyn liikuntaan osallistuvat lapset ja nuoret ovat usein fyysisesti aktiivisempia verrattuna muihin ikätovereihinsä^{7,8}, tutkimusten mukaan kaikki heistä eivät kuitenkaan liiku annettujen suositusten mukaan.⁹⁻¹³

Eurooppalaiset tutkimusta tekevät ja poliittiset tahot sekä urheilutoimijat ovat ilmaisseet painokkaasti toiveensa SCforH-lähestymistavan edistämisestä. SCforH-lähestymistavan laajamittainen käyttöönotto voi lisätä **urheilun harrastamista ja samalla auttaa parantamaan urheiluseurojen jäsenten terveyttä**. Tämän odotetaan johtavan siihen, että urheilun merkitys sekä sen merkittävät yhteiskunnalliset ja kansanterveydelliset vaikutukset tunnustetaan entistäkin laajemmin.

Tämän kirjan suositukset on suunnattu erityisesti EU:n jäsenmaissa toimiville urheiluseuroille. On syytä huomata, että urheiluseuroissa vallitsevat kontekstit, organisaatorakenteet ja käytännöt voivat vaihdella huomattavasti eri maissa¹⁴. Tämä kirja tarjoaa siksi standardoidun lähestymistavan, jota voidaan hyödyntää kaikissa maissa ja jonka suosituksia voidaan siten **mukauttaa kunkin maan tai yksittäisen urheiluseuran erityisiin olosuhteisiin sopiviksi**. Kirjassa kuvataan SCforH-lähestymistavan periaatteet sekä sen soveltamismalli, joka voi auttaa urheiluseuroja sisällyttämään terveyttä edistävän liikunnan ja laajem-



man terveystietä osaksi päivittäistä toimintaansa. Tämä julkaisu on päivitetty versio aiemmin julkaistuista SCforH-suosituksista^{1,2}, ja tässä painotetaan erityisesti tiettyjä ikäryhmiä aina lapsista ikäihmisiin.

Mikä on SCforH?

SCforH on tieteelliseen näyttöön perustuva lähestymistapa, joka tukee niin urheiluseuroja kuin kansallisia ja alueellisia urheilujärjestöjä auttamalla niitä tunnistamaan omien urheilulajiensa terveyst potentiaalin ja järjestämään terveyttä edistäviä urheilumahdollisuuksia seuratoiminnan kautta. SCforH:n tarkoitus on kannustaa urheiluseuroja ja kansallisia urheilujärjestöjä hyödyntämään entistä enemmän niiden tarjoamien urheilulajien terveyst potentiaalia. Käytännössä tämä tarkoittaa ensisijaisesti terveyst liikkunnan eri muotojen edistämistä urheiluseuroissa. Terveyst hyötyjä voidaan saavuttaa vieläkin enemmän tarjoamalla terveyst kasvatusta ja edistämällä terveyttä seuratoiminnan kautta, mikä on Health Promoting Sports Club -aloitteen (HPSC) painopiste¹⁵.

Hyvä terveys on tavoittelemisen arvoinen päämäärä niin urheiluseurojen jäsenten kuin koko yhteiskunnan kannalta, riippumatta niistä syistä, joiden perusteella urheilua harrastetaan. SCforH kannustaa urheiluseuroja arvioimaan omia aktiviteettejaan ja urheilulajejaan niiden tarjoaman terveyst potentiaalin valossa sekä edistämään aktiivisempaa osallistumista terveyst liikkuntaan.

- **SCforH perustuu seuraaviin ajatuksiin:**
- SCforH on suunnattu kaikille urheiluseuroille. Se voidaan ottaa käyttöön missä tahansa urheiluseurassa puhtaasti vapaaehtoisuudelta toimivista pienistä seuroista aina suuriin, palkattujen ammattilaisten vetämiin urheiluseuroihin.
- Urheiluseurat ovat erilaisia myös urheiluun liittyvien tavoitteidensa ja tarjoamansa toiminnan suhteen. SCforH lähestymistapaa voidaan soveltaa missä tahansa urheiluseurassa riippumatta sen tavoitteista ja sen järjestämistä urheilulajeista.
- Terveyst on laaja käsite, joka kattaa kolme osa-aluetta: fyysisen, henkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. SCforH tavoitteet urheiluseuroissa voidaan muokata sellaisiksi, että niiden painopiste on missä tahansa tai kaikissa näissä kolmessa terveyden alueessa.
- SCforH:ta voidaan soveltaa käytännössä filosofiana, joka määrittää yhtäältä sitä tapaa, jolla urheiluseura toimii ja/ tai sen aktiviteetteja järjestetään, ja toisaalta sitä tapaa, jolla jokin tietty ohjelma tai projekti toteutetaan.
- Sen sijaan, että SCforH nähtäisiin erillisenä ohjelmalla, lopullisena päämääränä tulisi olla SCforH -lähestymistavan integroiminen seuran päivittäiseen toimintaan, kuten valmennukseen.
- SCforH on suunniteltu palvelemaan urheiluseurojen jäseniä ja niiden toimintaan osallistuvia ihmisiä kaikissa ikäryhmissä, niin lapsia, nuoria, aikuisia kuin senioreitakin.

SCforH on laaja kansainvälinen hanke, jota tukevat Euroopan komissio, Maailman terveyst järjestön HEPA Europe -terveyst liikkuntaverkosto (European network for the promotion of health-enhancing physical activity – HEPA Europe), eurooppalaisten urheilujärjestöjen kattojärjestö ENGSO (European Non-Governmental Sports Organisation), eurooppalainen työpaikkaliikunnan liitto EFCS (European Federation for Company Sports), kansainvälinen urheilu- ja kulttuurijärjestöjen liitto ISCA (International Sport and Culture Association) sekä Maailman kuntoliikuntajärjestö TAFISA (Association for International Sport for All). Yli 30 yhteistyökumppania ja ohjelmaa tukevaa instituutiota yhteensä 12:sta Euroopan maasta on osallistunut kahteen rahoitusta saaneeseen SCforH-projektiin. SCforH on mainittu yli 30 kertaa akateemisissa julkaisuissa ja 140 kertaa muissa julkaisuissa ja medioissa. Vuonna 2016 kaikkiaan 42 prosenttia eurooppalaisista urheilun kattojärjestöistä ja kansallisista olympiakomiteoista, 54 prosenttia kansallisista urheilua edistävästä organisaatioista ja 20 prosenttia kansallisista urheilujärjestöistä ilmoitti olevansa tietoisia SCforH-ohjelmasta. Lisäksi Euroopassa on lähes miljoona urheiluseuraa ja yli 60 miljoonaa urheiluseuran jäsentä. Viimeaikaiset tutkimustulokset yhdeksästä Euroopan maasta ovat osoittaneet, että 37 prosenttia urheiluseuroista tarjoaa terveyttä edistäviä liikuntaohjelmia ja 75 prosenttia seuroista on sitä mieltä, että niiden tarjoamat urheilulajit ovat sopivia terveyttä edistä-

* ¹Tiedot on kerätty osana Social Inclusion and Volunteering in Sports Clubs in Europe -projektia (SIVSCE). (Erasmus+ Collaborative Partnerships -apuraha, viitenumero 556994-EPP-1-2014-1-DK-SPO-SCP)



viksi liikuntamuodoiksi. Kaiken kaikkiaan tämä osoittaa, että SCforH:lla on jatkossa suuret mahdollisuudet tulla kiinteäksi osaksi urheiluseurojen toimintaa ympäri Eurooppaa.

Kenelle SCforH ja sen suositukset on tarkoitettu?

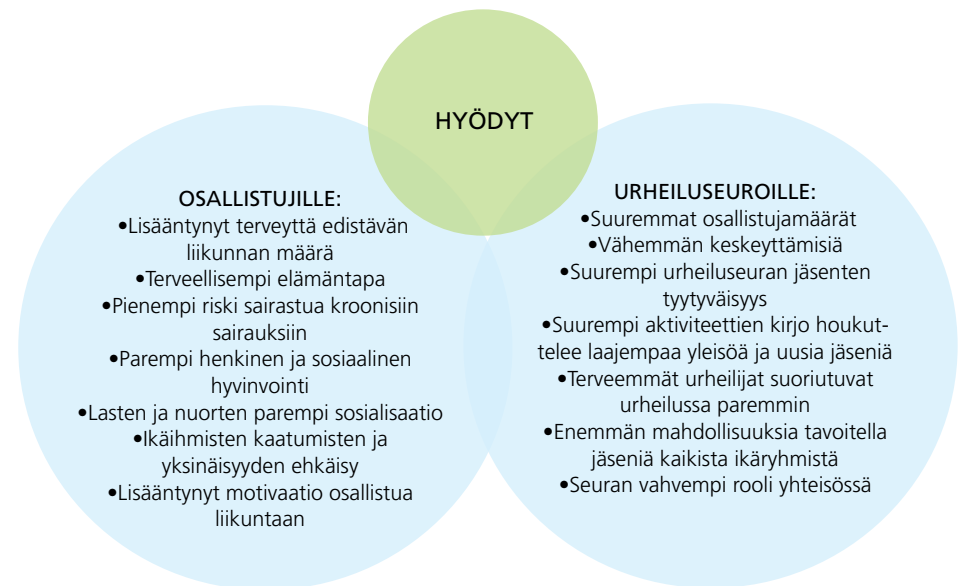
SCforH soveltuu otettavaksi käyttöön niin urheiluseuroissa kuin kansallisissa ja alueellisissa urheilujärjestöissä. Ihanne-tilanteessa SCforH otettaisiin käyttöön kaikilla urheilujärjestelmän tasoilla eli jokaisella sen toinen toistaan tukevalla eri tasolla. **Tämä julkaisu on suunnattu erityisesti urheiluseuroille** ja niiden johtohenkilöstölle, luottamushenkilöille, palkatuille toimihenkilöille, valmentajille ja ohjaajille, jäsenille ja osallistujille sekä muille urheiluseurojen sidosryhmille. Myös kaikkia urheilujärjestöjä, jotka ovat kiinnostuneita tukemaan urheiluseurojen toimintaa, kannustetaan käyttämään tätä kirjaa. Kansallisille lajiliitoille räätälöityä hyödyllistä lisämateriaalia löytyy SCforH:n verkkosivustolta.

Tämän kirjan suositusten pääasiallisena tarkoituksena on auttaa urheiluseuroja tunnistamaan yhtymäkohdat niiden tarjoamien urheilulajien ja terveyden välillä sekä ottamaan SCforH käyttöön seuratoiminnassaan, jota ne järjestävät kaikenikäisille jäsenilleen – lapsille, nuorille, aikuisille ja senioreille.

Miksi SCforH:n käyttöönotto kannattaa?

Urheiluseurat hyötyvät monella tavalla SCforH-toimintamallin käyttöönotosta. Ensinnäkin, SCforH tarjoaa keinon kehittää seuran toimintaa niiden etujen kautta, joita se voi saavuttaa edistämällä jäsentensä terveyttä. Jäsenten kohentunut terveys parantaa heidän tulostasoaan, tuo liikunnallista tyydytystä ja lisää osallistumisaktiivisuutta. Tämä voi suoraan parantaa urheiluseurojen ydintoimintaa. Toiseksi, käyttöön otetut SCforH-käytännöt voivat herättää uusien potentiaalisten jäsenten kiinnostuksen ja helpottaa jäsenten hankkimista. Kolmanneksi, ottamalla käyttöön SCforH-toimintamallin urheiluseurat voivat erottua muistaa urheilu- ja

liikuntapalveluiden tarjoajista sekä saada siten kilpailullisia markkinointihyötyjä. Neljänneksi, SCforH-lähestymistapa tarjoaa mahdollisuuksia löytää yhteistyökumppaneita urheilun ja terveyden piirissä toimivista ammatinharjoittajista, tutkijoista ja päättäjistä. Tämä voi puolestaan auttaa asemoimaan urheiluseuroja ja kansallisia järjestöjä merkittävänä ja varteenotettavana sidosryhminä julkisen terveyden alalla. Kuviossa 1 esitetään tärkeimmät SCforH-lähestymistavan tarjoamat potentiaaliset hyödyt urheiluseuroille ja niiden jäsenille.



Kuvio 1. SCforH-lähestymistavan tarjoamat potentiaaliset hyödyt urheiluseuroille ja niiden jäsenille.

** 2 Electronic Toolkit: Hartmann et al. 2017¹⁶. Sports Clubs for Health (SCforH). A good practice guide to inspire and support sport associations and their clubs. Verkkosivusto: <http://www.scforh.info>.

Sen lisäksi, että SCforH vaikuttaa positiivisesti urheiluseuroihin ja niiden toimintaan osallistuviin ihmisiin, sen avulla voidaan suoraan hyödyttää paikallisia, alueellisia ja kansallisia urheilujärjestöjä. SCforH voi lisätä näiden organisaatioiden mahdollisuuksia saada rahoitusta sekä urheilun että julkisen terveyden sektorilta, vakiinnuttaa asemaansa toimintaympäristössään sekä tavoittaa laajempia yleisöjä edistämällä omia urheilulajejaan kaikkiin ikäryhmiin kuuluvien jäsentensä keskuudessa.

Urheiluseurat voivat saavuttaa hyötyjä kahdella tapaa: yhtäältä edistämällä ja lisäämällä terveyslukutun urheilun kautta (SCforH) sekä toisaalta käyttämällä urheiluseuraa ympäristönä laajemmille terveydenedistämistoimille (Health Promoting Sports Club -ohjelma, HPSC). Tämän suosituskirjan painopiste on ensin mainitussa lähestymistavassa (SCforH). Lisätietoja jälkimmäisestä lähestymistavasta (HPSC-ohjelma) löytyy muista lähteistä¹⁵.

Liikunnan ja urheilun terveyshyödyt

Maaailman Terveysjärjestön määritelmän mukaan terveys on ”täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä pelkästään sairauden poissaolo.”¹⁷. Tieteellinen näyttö on osoittanut liikunnalla olevan merkittäviä vaikutuksia kaikkiin terveyden osa-alueisiin¹⁸. Liikunnan moninaiset terveyshyödyt on esitetty Kuviossa 2.

Säännöllinen liikuntaharrastus voi parantaa merkittävästi lasten ja nuorten fyysistä kuntoa ja terveydentilaa. Liikuntaa harrastavien lasten ja nuorten sydän- ja verenkiertoelimistön kunto sekä lihaskestävyys ja -voima ovat parempia kuin liikuntaa harrastamattomilla. Tieteelliseen näyttöön perustuvia terveyshyötyjä ovat alentunut liikalihavuuden riski, terveellinen hengitys- ja verenkiertoelimistön ja aineenvaihduntasairauksien riskiprofiili, vahva luusto ja hyvä psyykinen terveys^{18,19}.

Liikunta vähentää kokonais-, sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien ja syöpäkuolleisuuden riskiä aikuisilla ja ikäihmisillä. Muita liikunnan terveyshyötyjä aikuisilla ja ikäihmisillä ovat alentunut riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, verenpainetautiin, diabetekseen ja tiettyihin syöpämuotoihin.

Lisäksi liikunta vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen terveyteen lieventämällä ahdistuneisuuden ja masennuksen oireita, vahvistamalla psykososiaalista stressinsietokykyä, sekä mahdollisesti hidastamalla erilaisten dementia- ja muistivaurioiden haittavaikutuksia. Liikunta määrittää myös keskeisesti energiankulutusta ja vaikuttaa siten oleellisesti energiatasapainon ja painonkontrollin saavuttamiseen¹⁸.

Liikunta kehittää fyysistä toimintakykyä. Lapsilla ja nuorilla liikunta on välttämätöntä motoristen taitojen ja tuki- ja liikuntaelimestön oikean kehittymisen kannalta²¹. Aikuisilla liikunta ylläpitää lihasvoimaa ja kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä luuston ter-

veyttä. Liikunta auttaa myös ylläpitämään ikäihmisten toiminnalliseen riippumattomuuteen ja sosiaaliseen osallistumiseen tarvittavaa terveyttä ja liikkuvuutta^{18,20}.

Nykyiset terveyslukutunasuositukset²² (taulukko 1) määrittävät, että lasten ja nuorten tulisi liikkua reippaasti tai rasittavasti yhteensä ainakin 60 minuuttia joka päivä, mieluiten ainakin kolmena päivänä viikossa rasittavalla kuormituksella. Aikuisten ja ikäihmisten tulisi tehdä yhteensä ainakin 150 minuuttia reipasta tai 75 minuuttia rasittavaa liikuntaa viikossa sekä lisäksi ainakin kaksi kertaa viikossa lihasvoimaa kehittävää liikuntaa. Suurempi määrä liikuntaa voi aikaansaada enemmän terveyshyötyjä sekä lapsille että aikuisille, mutta pienikin liikuntamäärä on parempi kuin ei mitään. Siksi sellaisten henkilöiden, jotka eivät voi noudattaa näitä liikuntasuosituksia terveys- tai muista syistä, tulisi liikkua niin paljon kuin olosuhteet sallivat.



FYYSINEN TERVEYS

Vähäisempi yleinen kuolleisuusriski

Vähäisempi riski kuolla sydän- ja verisuonitauteihin

Vähäisempi riski kuolla syöpään

Sepelvaltimotaudin ehkäisy

Aivohalvauksen ehkäisy

Verenpainetaudin ehkäisy ja hoito

Vähäisempi metabolisen oireyhtymän riski

Hyperlipidemian ehkäisy

Tyypin 2 diabeteksen ehkäisy

Raskausajan diabeteksen ehkäisy

Vähäisempi haimasyövän riski

Vähäisempi paksusuolisyövän riski

Vähäisempi munasarjasyövän riski

Vähäisempi keuhkasyövän riski

Vähäisempi virtsarakonsyövän riski

Vähäisempi rintasyövän riski

Vähäisempi eturauhassyövän riski

Vähäisempi maha- ja ruokatorvisyövän riski

Vähäisempi kohtusyövän riski

Vähäisempi munuaissyövän riski

Vähäisempi raskausmyrkytyksen riski

Vähäisempi astman riski

Parempi terveyskunto

Osteoporoosin ehkäisy

Lonkkamurtumien ehkäisy

Muiden luunmurtumien ehkäisy

Liikalihavuuden ehkäisy ja painonhallinta

Muiden terveellisten elämäntapojen omaksuminen

Erektiohäiriöiden ehkäisy

MIELENTERVEYS JA HENKINEN HYVINVOINTI

Masennuksen ehkäisy ja hoito

Ahdistuksen ehkäisy ja hoito

Masennusoireiden lievittyminen

Ahdistusoireiden lievittyminen

Vähäisempi dementian riski

Vähäisempi kognitiivisen heikentymisen riski

Vähäisempi Parkinsonin taudin riski

Parempi itsetunto

Parempi kehonkuva

Parempi unenlaatu

Parempi kyky käsitellä psykososiaalisia stressitekijöitä

Parempi mieliala

Suurempi tyytyväisyys elämään

Parempi terveydellinen elämänlaatu

Paremmat kognitiiviset toiminnot

Huumausaineiden väärinkäytön ehkäisy

SOSIAALINEN HYVINVOINTI

Lasten ja nuorten parempi sosiaalinen hyvinvointi

Ikäihmisten parempi sosiaalinen hyvinvointi

Lasten paremmat oppimistulokset

Lasten ja nuorten vähäisempi riski rikollisuuteen

Vähentynyt syrjäytyneisyys, eristäytyneisyys ja yksinäisyys

Paremmat sosiaaliset suhteet

SELITYKSET:

Korkein näyttötaso (lähes varma näyttö)

Keskivahva näyttötaso (näytöstä lukuisia viitteitä)

Alempi näyttötaso (näytöstä joitakin viitteitä)

Kuvio 2. Liikunnan keskeiset terveyshyödyt (mukaien Pedišić iä 2011²⁰).

Taulukko 1. Liikuntasuositukset eri ikäryhmille.

Lapset ja nuoret (5-17 vuotta)

Lasten ja nuorten tulisi harrastaa yhteensä ainakin 60 minuuttia reipasta tai rasittavaa liikuntaa joka päivä ja mieluiten ainakin kolme rasittavaa liikuntatuokiota, joihin sisältyy lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikuntaa, joka viikko

Aikuiset (18-64 vuotta)

Aikuisten tulisi osallistua joka viikko yhteensä 150 minuuttia kestävään reippaiseen tai 75 minuuttia kestävään rasittavaan aerobiseen liikuntaan, ja lisäksi ainakin kaksi kertaa viikossa suurten lihasryhmien voimaa kehittävään liikuntaan.

Ikäihmiset (65+ vuotta)

Ikäihmisten tulisi osallistua joka viikko yhteensä 150 minuuttia kestävään reippaaseen tai 75 minuuttia kestävään rasittavaan aerobiseen liikuntaan, ja lisäksi ainakin kaksi kertaa viikossa suurten lihasryhmien voimaa kehittävään liikuntaan. Niiden, joilla on heikko liikuntakyky, tulisi osallistua ainakin kolme kertaa viikossa myös sellaiseen liikuntaan, joka kehittää tasapainoa ja ehkäisee kaatumisia.

Taulukko 2. Keskeiset terveyshyödyt eri ikäryhmille

Keskeiset terveyshyödyt lapsille ja nuorille

- sydän ja verenkiertoelimistön ja lihaskunnon paraneminen
- lihavuusriskin aleneminen
- sydän- ja verenkiertoelimistön ja aineenvaihdunnan riskiprofiilien paraneminen
- luuston terveyden paraneminen
- masentuneisuuden oireiden lieveneminen
- itsetunnon paraneminen
- motoristen taitojen kehittyminen paremmiksi
- sosialisatiion kehittyminen

Keskeiset terveyshyödyt aikuisille

- kokonais-, sydän- ja verenkiertosairauksien ja syöpäkuolleisuuden riskin aleneminen
- merkittävien kroonisten sairauksien (esim. sydän- ja verisuonisairaudet, 2-typin diabetes, syöpä) riskin aleneminen
- hengitys- ja verenkiertoelimistön ja lihaskunnon paraneminen
- sydän- ja verenkiertoelimistön ja aineenvaihdunnan riskiprofiilien paraneminen
- lihavuusriskin aleneminen
- luuston terveyden paraneminen
- henkisen hyvinvoinnin paraneminen

Keskeiset terveyshyödyt ikäihmisille

- kokonais-, sydän- ja verenkiertosairauksien ja syöpäkuolleisuuden riskin aleneminen
- merkittävien kroonisten sairauksien (esim. sydän- ja verisuonisairaudet, 2-typin diabetes, syöpä) riskin aleneminen
- kaatumisriskin aleneminen
- fyysisen toimintakyvyn paraneminen
- hengitys- ja verenkiertoelimistön ja lihaskunnon paraneminen
- sydän- ja verenkiertoelimistön ja aineenvaihdunnan riskiprofiilien paraneminen
- lihavuusriskin aleneminen
- luuston terveyden paraneminen
- kognitiivisten toimintojen paraneminen
- henkisen hyvinvoinnin paraneminen
- yksinäisyyden riskin aleneminen



Vaikka liikunnan terveysyödyt tunnetaan hyvin, yli kolmannes eurooppalaisista aikuisista liikkuvat terveyden kannalta riittämättömästi²³. Äskettäiset tiedot EU:n jäsenmaista osoittavat, että kuusi kymmenestä aikuisesta harrastaa liikuntaa tai urheilua vain harvoin tai ei koskaan²⁴. Urheiluharrastuksen edistämällä onkin suuret mahdollisuudet vähentää liikkumattomuutta EU:ssa.

Lisääntyvä tieteellinen näyttö osoittaa, että rasittava liikunta, mukaan lukien urheiluharrastus, saattaa aikaansaada enemmän terveysyötyjä kuin reipas liikunta. Tämä on rohkaiseva ja tärkeä havainto urheilyyhteisölle, koska useat urheilulajit luokitellaan tehotaan rasittaviksi. Vuonna 2013 Samiz ym.²⁵ julkaisivat systemaattisen kirjallisuuskatsauksen liikunnan ja kokonaiskuolleisuuden välisestä riippuvuudesta. Katsauksessa oli mukana 80 eri tutkimusta, joissa oli yli 1.3 miljoonaa osanottajaa. Rasittavaan kuntoiluun ja urheiluun osallistuvilla oli suurin vähennyt kokonaiskuolleisuudessa ja sen jälkeen tulivat reipas ja rasittava liikunta, reipas arkiliikunta, kävely ja liikkuminen paikasta toiseen.

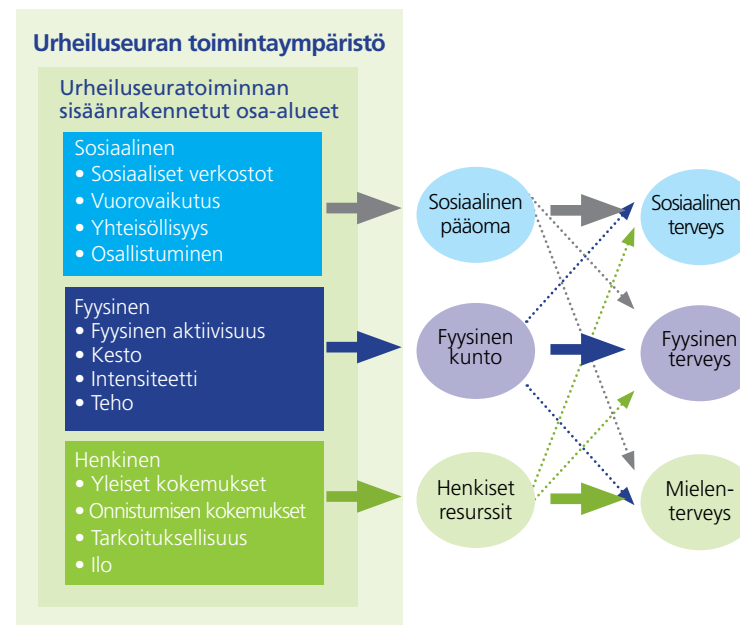
Vuonna 2015 Oja ym.²⁶ julkaisivat systemaattisen kirjallisuuskatsauksen eri urheilulajien terveysvaikutuksista. Tieteellistä näyttöä löydettiin 26:sta eri urheilulajista, eniten juoksusta ja jalkapallosta. Saman tutkijaryhmän toinen tutkimus vuodelta 2016²⁷ osoitti, että aikuisilla pyöräily-, uinti-, aerobics- ja mailapelin harrastajilla oli pienempi kokonaiskuolleisuuden riski kuin näitä lajeja harrastamattomilla. Farahmand ym.²⁸ ovat aikaisemmin osoittaneet, että myös golfin pelaaminen alentaa kokonaiskuolleisuuden riskiä. Nämä havainnot osoittavat, että urheiluharrastuksella on merkittävä potentiaali kansanterveyden edistämisessä.

Urheiluseurat terveyden edistäjinä

SCforH-konseptin kehittämisen myötä tunnustettiin urheiluseurojen potentiaali tarjota terveyttä edistävää liikuntaa, mikä on johtanut kiinnostuksen kasvamiseen sekä lisääntyneeseen tutkimukseen ja käytännön toimintaan. Urheilun ja terveyden luonnolliset yhtymäkohdat ovat saaneet tutkijat pohtimaan myös sitä, kuinka urheiluseuroissa voitaisiin edistää terveyttä laajemmin, muutenkin kuin vain fyysisen aktiivisuuden terveyshyötyjen näkökulmasta (kuvio 3).

Urheiluseurojen ydintoimintaa on urheilu- ja liikuntatoiminnan järjestäminen. Ne voivat kuitenkin järjestää laajempaan terveyttä edistävää toimintaa. Urheiluseurojen olisikin selvitettävä huolella, miten ne voisivat ottaa terveydenedistämistoimet mukaan hallinnolliseen työhönsä, viestintään, johtamiseen ja valmentamiseen, jotta niillä saavutettaisiin fyysisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä terveyshyötyjä. Urheiluseurat voivat myös laajentaa järjestämänsä urheilutoiminnan painopistettä eri alueille, joita ovat esimerkiksi erityisryhmien huomioiminen (inkluusio) ja jäsenten säilyttäminen (retentio) sekä muut terveyskäyttäytymisen muodot. Lisäksi ne voivat ottaa kohderyhmikseen myös naiset, seniorit tai vammaiset. Tällaiset toimenpiteet vaativat kuitenkin yksittäisiä liikuntaohjelmia laajempaa, monitasoista ja monitahoista lähestymistapaa koko seuran tasolla, mikä vastaa enemmän Health Promoting Sports Club -ohjelmaa (HPSC)¹⁵.

Urheiluseurojen, jotka haluavat toimia Health Promoting Sports Club -ohjelman (HPSC) mukaan, olisi ensin pohdittava sitä, kuinka ne voivat kehittää, toteuttaa ja arvioida terveyden edistämistä osana omaa toimintaansa. Kuten missä tahansa vastaavassa toiminnassa, seurojen edustajien olisi selvitettävä, miten terveyden edistämiseen liittyvä ajattelutapa voitaisiin integroida osaksi koko seuran toimintaperiaatteita ja käytäntöjä, jotta varmistettaisiin, että toiminnassa tapahtuu pysyviä muutoksia. Suosituksia urheiluseuroille, jotka haluavat kehittää Health Promoting Sports Club -seuraksi (HPSC), löytyy lähdeviitteen 30 kautta.



Kuvio 3. Urheiluseuratoiminnan terveysvaikutukset terveyden eri ulottuvuuksilla (mukaillen Kokko & Vuori 2007²⁹).

Miten SCforH -lähestymistapaa tulisi soveltaa?

Koska Euroopassa on monentyyppisiä urheiluseuroja, tämä opas on kirjoitettu yleisellä tasolla, jotta SCforH-toimintamalli voitaisiin räätälöidä erilaisten seurojen tarpeisiin. SCforH:n peruseriaatteet ja soveltamismalli, jonka avulla se voidaan toteuttaa käytännössä, on kuvattu alla. Lisää käytännön esimerkkejä SCforH-lähestymistavan käyttöönotosta löytyy SCforH:n verkkosivuilta (katso Electronic Toolkit, esim. "Gymnastics school/ Finnish Gymnastics Federation").

SCforH perustuu seitsemälle pääperiaatteelle (kuvio 4). Nämä periaatteet muodostavat SCforH:n ja sen käytäntöjen perustan.



Kuvio 4. Sports Club for Health (SCforH) -lähestymistavan pääperiaatteet.

Pääperiaatteet

1) SCforH kannustaa terveyttä edistävään urheilemiseen.

Urheilun harrastaminen on jokaisen SCforH-toimen kulmakivi. Terveyttä edistävään urheiluun luetaan yleensä reipas tai rasittava aerobinen liikunta (suositellaan kaikille ikäryhmille), lihaksia vahvistavat liikuntamuodot, joissa harjoitetaan suurimpia lihasryhmiä (suositellaan aikuisille ja ikäihmisille), sekä liikuntamuodot, jotka kehittävät tasapainoa ja/tai ehkäisevät kaatumisia (suositellaan ikäihmisille). Toimimalla tämän periaatteen mukaan varmistetaan,

että SCforH voi auttaa osallistujia noudattamaan voimassa olevia liikuntasuosituksia²².

2) SCforH noudattaa vakiintuneita ja näyttöön perustuvia käytänteitä.

Jotta SCforH-toiminnan tehokkuus voitaisiin varmistaa ja minimoida osallistujien terveysriskit, sen tulisi perustua vakiintuneisiin ja todennettuihin liikunnan ja urheilun edistämiskäytäntöihin. Jos toimintaan halutaan ottaa mukaan uusia liikuntamuotoja ja urheilulajeja, on hyvä

varmistaa, että ne voidaan toteuttaa turvallisesti ja tehokkaasti. Uusilla toiminoilla saatetaan herättää myös uusien osallistujien kiinnostus.

3) SCforH tulee toteuttaa pätevien ja ammattitaitoisten toimijoiden johdolla.

SCforH tulee toteuttaa pätevien ja ammattitaitoisten toimijoiden johdolla, jotta voidaan varmistaa, että toiminnassa noudatetaan parhaita käytäntöjä ja osallistujien turvallisuus varmistetaan. Ennen toteutusta on syytä varmistaa, että toimijoilla on asianmukainen koulutus sekä riittävästi tietoa, taitoa ja kokemusta. Vaadittu koulutustaso on määriteltävä EU:n jäsenmaissa voimassa olevien tunnustettujen urheilu- ja liikuntajärjestelmien mukaisesti (katso Electronic Toolkit).

4) SCforH edistetään ensisijaisesti sellaisia urheilumuotoja, jotka ovat osat urheiluseuran perustoimintaan (esim. koripallo koripalloseurassa, soutu soutuseurassa).

Tämän periaatteen noudattaminen on tärkeää kahdesta syystä. Ensinnäkin, siten voidaan tehokkaimmin hyödyntää urheiluseuran omia resursseja, kuten tiloja, välineitä ja tekijöitä. Toiseksi, näin estetään päällekkäisyydet esim. toisen paikallisen toimijan kanssa.

5) Osallistuminen ei sisällä lainkaan terveysriskejä, tai niitä on vain hyvin vähän.

SCforH-toimet on suunniteltava ja sitä on johdettava siten, että osallistujien turvallisuus varmistetaan parhaalla mahdollisella tavalla. Tämän vuoksi tulisi käyttää näyttöön perustuvia käytänteitä, joiden avulla voidaan ehkäistä fyysisiä, henkisiä tai muita mahdollisia kielteisiä terveysvaikutuksia. Nämä ennaltaehkäisevät toimenpiteet on räätälöitävä kunkin urheilulajin

ominaispiirteiden ja osallistujaryhmän mukaan. Joitakin yleisiä esimerkkejä urheiluvammojen ehkäisystrategioista löytyy Sports Medicine Australian julkaisusta Injury Fact Sheet Series (<http://sma.org.au/resources-advice/injury-fact-sheets/>).

Turvallisuussyistä olisi oltava tietoisia ympäristön olosuhteista ja käytettävä oikeanlaisia välineitä. Sisä- ja ulkoliikuntatilojen, joissa SCforH-toiminta toteutetaan, on vastattava sen maan tai paikkakunnan turvallisuutta, terveyttä ja hygieniää koskevia määräyksiä, missä urheiluseura toimii. Jos erityisiä määräyksiä ei ole, SCforH:n toteuttamisesta vastaavien henkilöiden on varmistettava, että heidän käyttämänsä välineet ja tilat vastaavat yleisiä turvallisuusmääräyksiä, kuten ACSM:n Health/Fitness Facility Standards and Guidelines -ohjeita³¹.

6) SCforH-toimintamalli toteutetaan terveyttä edistävässä ympäristössä.

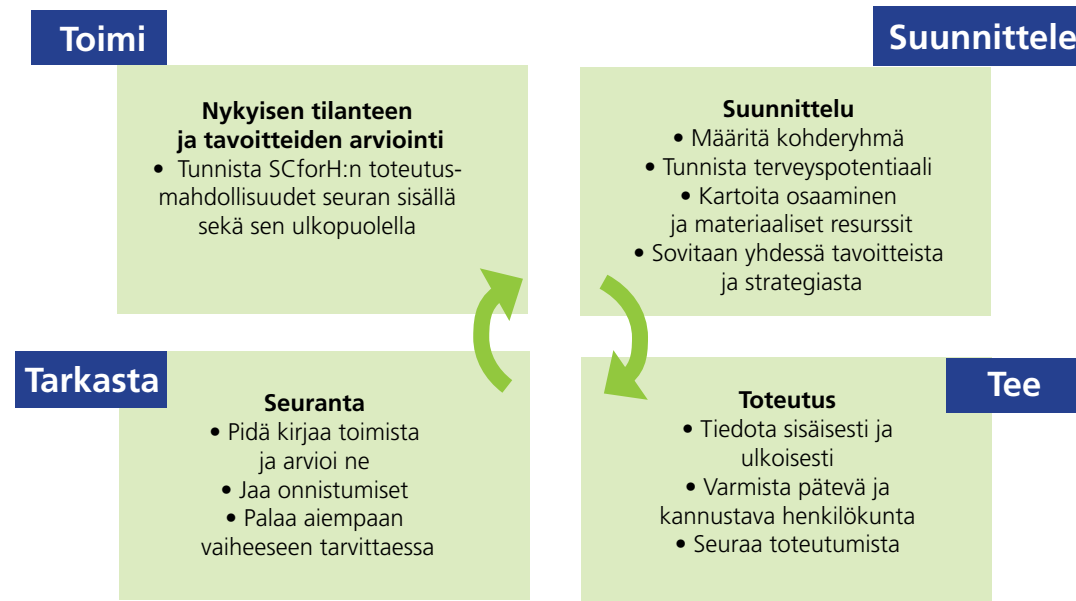
Terveellisen elämäntavan edistämiseksi laajemminkin kuin vain liikunnan osalta SCforH tulisi järjestää terveyttä edistävässä ympäristössä. Urheiluseuran ei tule esimerkiksi kohdistaa osallistujilleen "epäterveellisiä" mainoskampanjoita. Alkoholia, suoritusta parantavia aineita, uhkapelaamista, tupakkatuotteita sekä epäterveellisiä ruokia ja juomia sisältävä mainonta urheiluseuran tiloissa ja tapatumissa voi vaikuttaa kielteisesti niin lasten kuin aikuistenkin terveyttä koskeviin asenteisiin ja terveyskäyttäytymiseen³²⁻³⁴. SCforH-toimintamallin toteuttamisesta vastaavien henkilöiden on varmistettava, ettei urheiluseuralla ole tällaisia mahdollisesti epäterveellisiä tuotteita koskevia sponsorisopimuksia ja ettei se osallistu tällaisiin mainoskampanjoihin.

7) SCforH pyrkii voimaannuttavan ja motivoivan ilmapiirin luomiseen.

Yksi SCforH:n peruspilareista on, että urheiluseura on sitoutunut tarjoamaan sen toimintaan osallistujille positiivisia kokemuksia vaalimalla motivaatiota sekä luomalla positiivisen ja turvallisen sosiaalisen ympäristön. Tällainen lähestymistapa on välttämätön, jotta voidaan vähentää keskeyttämisiä ja kasvattaa sen todennäköisyyttä, että jäsenet sitoutuvat urheiluseuran toimintaan pitkäksi aikaa. Esimerkki hyvästä käytännöstä voimaannuttavan urheiluympäristön luomiseksi on projekti Promoting Adolescent Physical Activity (PAPA) (<http://pp.nibs-uk.com/>).

Soveltamismalli

SCforH-soveltamismalli on kehitetty urheiluseuroille, ja sitä voidaan muokata tietyn urheiluseuran tai liikunnallisen kontekstin mukaisesti. Soveltamismalliin kuuluu neljä päävaihetta: A) nykyisen tilanteen ja tavoitteiden arviointi, B) suunnittelu, C) toteutus ja D) seuranta. Malli toteutetaan useiden toisiaan seuraavien vaiheiden avulla (kuvio 5).



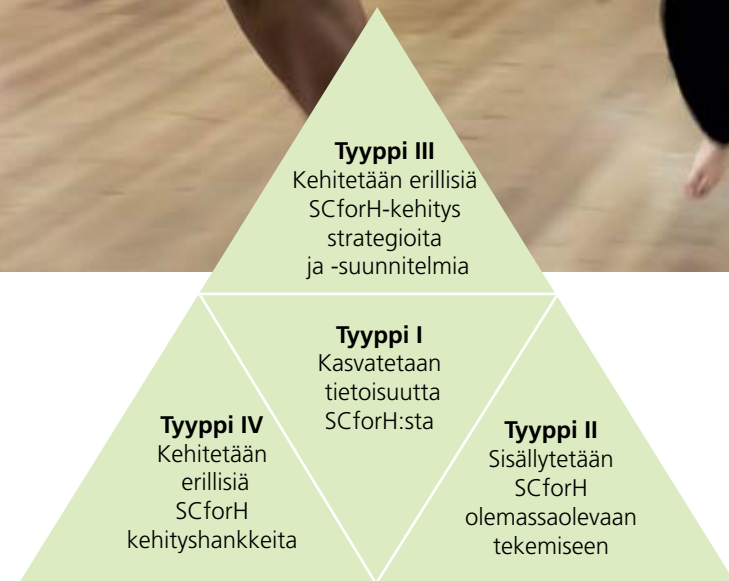
Kuvio 5. Sports Club for Health -soveltamismalli (SCforH).

Vaihe A: Nykyisen tilanteen ja tavoitteiden arviointi

Ennen SCforH:n käynnistämistä on hyvä muodostaa **selkeä kuva urheiluseuran identiteetistä, kontekstista ja olosuhteista**. Urheiluseurat eroavat toisistaan merkittävästi monien tekijöiden osalta, kuten siinä, miten ne ottavat terveyden huomioon toiminnassaan, sekä siinä, millaisia kehityssuunnitelmia ja resursseja niillä on tai millaisia erityisvaatimuksia ne asettavat omalle toiminnalleen ja toimijoilleen. Sen vuoksi on tärkeää huomata, että SCforH-malli voidaan omaksua ja ottaa käyttöön kaikkein tehokkaimmin, kun se tehdään seuran olemassa olevien olosuhteiden pohjalta. Yleisimmät tavat, joilla SCforH on mahdollista ottaa käyttöön, esitetään kuviossa 6.

Monet urheiluseurat ovat jo omaksuneet SCforH:n kaltaisen lähestymistavan ja toimivat SCforH-suositusten mukaisesti, vaikka ne eivät käytä tätä nimeä omassa toiminnassaan.

Tässä tapauksessa seurat voivat yksinkertaisesti tunnistaa ja nimetä tekemänsä työn SCforH-toiminnaksi ja lisätä siten aktiivisesti tietoisuutta SCforH-konseptista urheiluseurassa (kuvio 6, tyyppi I). Lisäksi urheiluseurat voivat pyrkiä parantamaan toimintaansa esimerkiksi testaamalla uusia harjoitusmenetelmiä, kehittämällä tilojaan tai tarjoamalla aktiviteetteja uusille kohderyhmille (tyyppi II). Kolmantena vaihtoehtona (tyyppi III) on kehittää kokonaisvaltainen strategia SCforH-toimintamallin käyttöönottamiseksi laajemmin urheiluseuran sisällä. Tällaisen toteutustavan ei välttämättä tarvitse sisältää tietyn SCforH- käynnistämistä ja läpiviemistä. Urheiluseura voi myös käynnistää kokonaan uuden SCforH-projektin (tyyppi IV). Nämä ovat yleisimmät SCforH:n toteuttamisvaihtoehdot. Urheiluseuroja kuitenkin kannustetaan kehittämään ja noudattamaan myös muita malleja, jos ne tuntuvat sopivammilta.



Kuvio 6. SCforH:n yleisimmät toteutustavat.

Tunnista SCforH-lähestymistapaan sopivat tukimuodot ja sen toteuttamismahdollisuudet sekä urheiluseuran sisällä että sen ulkopuolella

Kannattaa ensin pohtia, tukevatko oman urheiluseuran johto, jäsenet ja osallistujat SCforH-toimintamallin käyttöönottamista. **Seuran johtohenkilöiden tuki on erityisen tärkeää, sillä sen avulla varmistetaan, että SCforH voidaan vakiinnuttaa osaksi seuran toimintaa.** Mikäli tässä vaiheessa havaitaan vastahakoisuutta, on erimielisyydet syytä selvittää ennen kuin siirrytään suunnitteluvaiheeseen. Tässä aikaisessa vaiheessa voi olla hyödyllistä koota ryhmä, joka auttaa levittämään tietoa SCforH-konseptista seuran sisällä ja saa näin seuran johdon harkitsemaan SCforH-konseptin käyttöönottoa.

SCforH:n suunnittelusta vastaavilla henkilöillä urheiluseuran sisällä tulisi olla toiminnasta yhteinen näkemys: 1) mikä SCforH on, 2) mitkä ovat urheiluseuran ja sen urheilulajien ominaispiirteet ja 3) miten SCforH-malli soveltuu urheiluseuran ominaisuuksiin (esim. mahdollisuudet ja resurssit). Ennen kuin SCforH:n toteutusta aletaan suunnitella, on päästävä yksimielisyyteen edellä mainituista asioista. Lisätietoja on saatavilla SCforH:n sähköisestä työkalusta (Electronic Toolkit¹⁶), joka käsittelee mm. resurssien tunnistamista.

Urheiluseura ei ole suljettu ja eristetty järjestelmä. Päinvastoin, se on elävä osa ympäristöään. Tässä vaiheessa onkin hyvä tutkia urheiluseuran välittömän ympäristön lisäksi laajemmin muita tekijöitä, joiden avulla on mahdollista löytää SCforH-projektia tukevia uusia yhteistyökumppaneita tai toimijoita.

Vaihe B: Suunnittelu

Määritetään kohderyhmä

Urheiluseurasta ja sen jäsenrakenteesta riippuen on oleellista määrittää SCforH-lähestymistavan kohderyhmä. Olisi hyvä tunnistaa **ryhmät, jotka todennäköisesti suhtautuvat kehitettävään toimintaan myönteisesti. Olisi pohdittava, keskitytäänkö toiminnassa kaikkiin jäseniin vai vain tiettyyn jäsenryhmään, kuten naisiin, miehiin, lapsiin, nuoriin, aikuisiin, senioreihin, uusiin jäseniin vai vakituisiin jäseniin.** Tämä painotus määrittelee ne vaiheet, joita noudatetaan myöhemmässä suunnittelussa.

Tunnistetaan urheilulajin terveystoimintapotentiaali ja määritetään kohderyhmälle tarjottavat aktiviteetit

Lukuisat tutkimustulokset vahvistavat liikunnan positiivisen vaikutuksen terveyteen. Urheilulajit eroavat toisistaan monilla tavoin ja useilla tasoilla, erityisesti liikuntalajien tarjoaman fyysisen rasituksen osalta. Sen vuoksi on tärkeää **eritellä kunkin urheilulajin tarjoamat terveyshyödyt.** Samalla kannattaa ottaa huomioon, että terveyshyödyt voivat myös vaihdella riippuen muista tekijöistä, kuten **osallistujien iästä ja sukupuolesta sekä harjoittelun määrästä.** Siksi on olennaista arvioida kullekin eri kohderyhmälle tarjoutuvat mahdolliset terveyshyödyt.

Yleisimpien urheilulajiluokkien tärkeimmät terveyshyödyt on esitetty taulukossa 2. Listaus auttaa urheiluseuroja tunnistamaan omien urheilulajiensa terveystoimintapotentiaalin.

Taulukko 3. Erityyppisten urheilulajien myönteisten terveysvaikutusten arvioiminen.

Urheilun tyyppi	Odotetut terveyshyödyt										
	Parempi aineenvaihdunta / Vähäisempi riski liikalihavuuteen	Parempi sydämen ja verenkiertoelimistön terveys	Parempi aerobinen kunto	Parempi lihasten toiminta	Paremmat karkeamotoriset taidot	Parempi tasapaino	Parempi luuston kunto	Vähäisempi tyyppin 2 dia-beteksen riski	Vähäisempi sydän- ja verisuonitautien riski	Vähäisempi kaatumisten riski	Vähäisempi osteoporoosin riski
Kestävyysurheilu	xxx	xxx	xxx	x	x(x)	x	x	xxx	xxx	x(x)	x
Voimaurheilu	xx	x	x	xxx	x	xx	xxx	xx	x	xx	xxx
Nopeuslajit	x	x	x(x)	xxx	xx(x)	xx	xxx	x	x(x)	xx(x)	xxx
Pallopelit	xx	x(x)	xx	xx	xx(x)	xxx	xxx	xx	xx	xxx	xxx
Mailapelit	xx	x(x)	xx	xx	xx(x)	xxx	xxx	xx	xx	xxx	xxx
Taitolajit	x(0)	x	x	x(x)	xxx	xxx	xx(x)	x	x	xxx	xx(x)

xxx = voimakas vaikutus; xx = kohtalainen vaikutus; x = vähäinen tai rajattu vaikutus; 0 = ei vaikutusta

Yleistä urheilulajien terveyshyötyjen arviointia (taulukko 3) voidaan käyttää perustana tarkemmalle arviolle jostakin tietyistä urheilulajista. Esimerkiksi Suomen Ratsastajainliitto ry on luonut niin sanotun terveysprofiilin omille lajeilleen (taulukko 4).

Taulukko 4. Terveysprofiilit ratsastuksessa (mukaillen Hyttinen 2012³⁵).

Odotetut terveyshyödyt												
Urheilulaji	Parempi aineen-vaihdunta / pienempi riski liika-lihavuuteen	Parempi sydämen ja verenkiertoelimistön terveys	Parempi aerobinen kunto	Parempi lihasten voima ja toiminta	Paremmat karkea-motoriset taidot	Parempi tasapaino	Parempi luuston kunto	Pienempi tyypin 2 -diabeteksen riski	Pienempi sydän- ja verisuoni-tautien riski	Pienempi kaatumisten riski	Pienempi osteoporoosin riski	Vammautumismiski
Kouluratsastus	x(0)	x	x	xx	xxx	xxx	0	x	x	xx	0	x
Esteratsastus	xx	x	x	xx	xxx	xxx	0	x	xx	xxx	0	xxx
Kenttäratsastus	xx	xx	xx	xx	xxx	xxx	0	x	xx	xxx	0	xxx
Matkaratsastus	xx	xx	xx	xx	xx	xxx	0	x	x	xxx	0	xxx
Vikellys	x	xx	xx	xx	xxx	xxx	0	x	x	xxx	0	xx

xxx = voimakas vaikutus; xx = kohtalainen vaikutus; x = vähäinen tai rajattu vaikutus; 0 = ei vaikutusta

Selvitetään seuran ulkopuolinen osaaminen ja tuki

Urheiluseura voi käyttää joko omia henkilöresursseja (esim. osaamista ja aikaa) tai niitä voidaan hankkia seuran ulkopuolelta. Kannattaa **määrittää resurssi-vaatimukset jo aikaisessa suunnitteluvaiheessa sekä jakaa sitten sopivat vastuutehtävät kiinnostuneille ja päteville henkilöille tai ryhmille.** Resurssien etsiminen seuran ulkopuolelta voi olla hyvä vaihtoehto, sillä se voi johtaa hyödyllisiin yhteistyösuhteisiin ja auttaa solmimaan toimintaa tukevia kumppanuuksia. Joissakin tapauksissa yhteistyö seuran ulkopuolisten organisaatioiden ja muiden sopivien ryhmien kanssa voi olla avain menestykseen.

SCforH:n käynnistäminen voi myös vaatia ylimääräisiä taloudellisia resursseja. Rahoitusta voidaan hankkia seuralta tai ulkopuoliselta taholta (esim. paikallishallinto, hyväntekeväisyysjärjestöt ja -rahastot sekä säätiöt) joko varainkeruulla tai itserahoituksella.

Sovitaan tavoitteet sekä laaditaan toimitasuunnitelma

Kun urheiluseurassa on kartoitettu seuran sisäältä ja/tai sen ulkopuolelta saatavilla olevan kapasiteetin ja tuki, kannattaa laatia toimintasuunnitelma SCforH:n toteutusta varten. **Tavoitteet tulisi määrittellä mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja ymmärrettävästi sekä siten, että ne ovat toteuttamiskelpoisia.** Ihanne-tilanteessa kaikkien tavoitteiden tulisi olla aikaan sidottuja ja mitattavissa. Esimerkiksi: "SCforH-lähestymistavan tavoitteena tulevalle kaudella on perustaa kaksi uutta harrastejalkapallojoukkuetta aikuisille (yksi miehille ja yksi naisille) sekä saada kumpaankin noin kaksikymmentä uutta osallistujaa." Sen jälkeen, kun tavoitteet on muotoiltu, kuhunkin tavoitteeseen liittyvät keskeisimmät avaintoiminnot on määritettävä, suunniteltava ja kuvailtava. Toimenpiteet tulee kuvaila selkeästi määrittelemällä niiden toteutusajataulut, niihin vaaditut resurssit sekä henkilöt tai ryhmät, jotka liittyvät niiden toimeenpääntöön ja valvontaan. Esimerkki tavoitteiden määrittelystä ja käytännön toimenpiteistä



Taulukko 5. Esimerkki SCforH-toiminnan tavoitteiden määrittelystä ja käytännön toimenpiteistä.

TAVOITTEET	Lisätä ikäihmisten (≥ 65-vuotiaat) osallistumista harrasteliikuntaan seuroissa osana SCforH:ta.
KOHDERYHMÄ	Seniorit (mukaan lukien entiset urheilijat)
VIESTI	Urheilun iloa joka iässä!
SUUNNITELMA	Ensimmäinen vuosi: Kootaan ryhmä senioreita, jotka osallistuvat kerran viikossa järjestettävään ja ikäryhmälle mukautettuun, terveyttä edistävään urheiluaktiiviteettiin (ei fyysistä kontaktia sisältäviä lajeja)..
KÄYTÄNNÖN TOIMENPITEET	Urheilulajin (ei fyysistä kontaktia sisältävä laji) tunnettuutta kasvatetaan senioreiden ja entisten seuran jäsenten keskuudessa siitä viestimällä ja käyttäen olemassa olevia yhteystietoja. Koulutetut ohjaajat vetävät harjoitukset, jotta varmistetaan turvallinen osallistuminen. Tarjotaan vaihtoehtoja harrasteliikuntaan. Harjoituksiin sisältyy myös sosiaalisia aktiiviteetteja.

Vaihe C: Toteutus

Kun aletaan toteuttaa suunniteltuja toimenpiteitä, on syytä ottaa huomioon kolme seuraavaa suositusta:

Tiedotetaan tulevista toimenpiteistä sekä sisäisesti että ulkoisesti

SCforH:iin liittyvistä toimenpiteistä tulisi tiedottaa niin seuran sisällä kuin sen ulkopuolellakin. **Sisäisessä viestinnässä** tulisi käyttää olemassa olevia viestintäkanavia, esimerkiksi seuran lehteä, vanhempien tapaamisia, seuran verkkosivustoa ja sähköpostilistaa. On yhtä tärkeää tiedottaa toimenpiteistä niin seuran tekijöille kuin jäsenistölle. **Ulkoisessa viestinnässä** tiedotus voidaan suunnata kunnan edustajille (urheilu- ja terveyssektorit), paikallishallinnolle, taloudellisille tukijoille, yhteistyökumppaneille ja instituutioille sekä muille urheiluseuroille. Viestintä paikallismedioiden kanssa ja tiedottaminen

sosiaalisen median kanavissa saattavat olla ratkaisevia toimenpiteitä SCforH-toiminnan onnistuneen markkinoinnin kannalta.

Sosiaalinen markkinointi on hyödyllinen viestintämuoto, jota voidaan käyttää SCforH-toiminnasta tiedottamiseen. Sosiaalisessa markkinoinnissa perinteisiä kaupallisia markkinointikonsepteja, -välineitä ja -tekniikoita sovelletaan siten, että ihmisten käyttäytymistä voidaan muuttaa yhteisön ja yhteiskunnan hyväksi. Tässä tapauksessa SCforH-toiminnan markkinoinnin tavoitteena on saada väestö liikkumaan enemmän. Markkinoinnissa saadaan parhaat tulokset, kun hyödynnetään kaikkia markkinoinnin osa-alueita (tuote, saatavuus, hinta, mainonta, ihmiset, fyysinen ympäristö ja prosessi) ja räätälöidään ne tavoitelluille kohderyhmille sopiviksi. Jos urheiluseuran johto ei koe olevansa tarpeeksi pätevä vastaamaan markkinoinnista, tehtävään kannattaa



pyytää markkinoinnin asiantuntijan apua (katso myös Electronic Toolkit).

Varmistetaan ohjaajien ja seuran johdon tietämys ja osaaminen sekä tuetaan heitä SCforH-toimintojen toteuttamisessa

SCforH:n onnistunut toteutus riippuu ohjaajien osaamisesta eli siitä, pystyvätkö he toteuttamaan suunnitellut aktiviteetit. SCforH-ohjaajan keskeiset osaamisalueet luetellaan taulukossa 6. **Urheiluseuran tulisi varmistaa, että kaikilla ohjaajilla on vaadittavat tiedot ja taidot, jotta he pystyvät toteuttamaan ne aktiviteetit, jotka on suunniteltu.** Tarvittaessa seuran tulee järjestää ohjaajille asianmukaista koulutusta sisäisesti tai tarjota

heille mahdollisuus koulutukseen seuran ulkopuolella (katso Electronic Toolkit).

Ennen SCforH-toiminnan käynnistämistä on varmistettava siitä, että ohjaajat tuntevat kaikki käytännön toimenpiteet ja että vaadittavat välineet toimivat asianmukaisella tavalla.

Säännöllisen palautteen ja kannustuksen saaminen seuran johdolta voi motivoida ohjaajia erityisesti, jos he tekevät työtä vapaaehtois pohjalta. SCforH-toiminnan onnistuneen toteutuksen kannalta on ratkaisevan tärkeää varmistua ohjaajien osaamisesta ja tarjota heille laadukasta koulutusta.

Taulukko 6. SCforH:ssa ohjaajan keskeiset osaamisalueet.

- SCforH:n periaatteiden ymmärtäminen ja niiden kunnioittaminen sekä kyky noudattaa niitä
- Urheilulajin terveyttä edistävien ominaisuuksien ja vaikutusten ymmärtäminen
- Kyky mukauttaa urheilumuoto eri-ikäisille kohderyhmille
- Sovitun SCforH-toiminnon toteutus ja arviointi

Valvotaan suunniteltujen toimintojen toteuttamista ja kerätään tietoa dokumentointia varten

Kun SCforH-aloite on käynnissä, on syytä **valvoa, että aktiviteetit toteutetaan suunnitellulla tavalla.** Tätä tietoa voidaan kerätä ohjaajilta ja osallistujilta. Sen saaminen on oleellista SCforH-toimintojen tehokkuuden ja käyttökelpoisuuden arvioimisessa.

Vaihe D: Seuranta

Pidetään kirjaa ja arvioidaan SCforH:n etenemistä

Arviointi on olennaista, jotta voidaan varmistaa SCforH-toimien uskottavuus ja määritellä niiden tehokkuus. Vaiheeseen kuuluu sekä itse prosessin että sen lopputulosten arviointi, jotta voidaan seurata, toteutettiin aloite suunnitellusti ja oliko se tehokas sille asetettuihin tavoitteisiin nähden. On erityisen tärkeää aloittaa prosessin arviointi jo aloittaessa SCforH-toimintaa, jotta voidaan seurata, onko seura sopiva ympäristö valituille aktiviteeteille. Esimerkkejä prosessin arvioinnista on taulukossa 7.

Taulukko 7. Esimerkkejä SCforH-toiminnan arviointiin liittyvistä kysymyksistä.

- Mitä toimenpiteitä SCforH:hon liittyen tehtiin ensimmäisen vuoden aikana?
- Miten SCforH toimintaan osallistuneet ja muut seuran jäsenet suhtautuivat näihin toimenpiteisiin?
- Mitkä tekijät auttoivat tukemaan SCforH:n toteuttamista?
- Mitkä tekijät olivat esteenä SCforH:n toteuttamiselle?
- Mitä toimenpiteitä tehtiin esteiden poistamiseksi?

Prosessin arvioimiseksi kannattaa pitää kirjaa tavoitteiden saavuttamiseksi suoritetuista toimenpiteistä. Prosessin seurannalla pyritään arvioimaan sitä, kuinka hyvin suunnitellut aktiviteetit on toteutettu. Se, että suoritetuista toimenpiteistä pidetään kirjaa, auttaa arvioimaan toiminnan edistymistä sekä erityisesti 1) selvittämään, saavutettiin asetetut tavoitteet, 2) selvittämään, missä onnistuttiin ja mitä voitaisiin parantaa, 3) vetämään johtopäätöksiä toiminnan ja lopputulosten välille sekä 4) keräämään palautetta kaikilta osallistujilta (esim. heidän tyytyväisyydestään kokonaisuuteen ja ohjaajiin).

SCforH-toiminnasta on syytä kirjata keskeisiä asioita ylös. Tällaisia asioita voivat esimerkiksi olla osallistujien lukumäärä, aktiviteettien kesto, osallistujien tyytyväisyys toimintaan, osallistujien kokemukset ja vaaditut resurssit (katso Electronic Toolkit).

Jaetaan onnistumistarinat

Onnistumisia on tärkeää jakaa muiden kanssa, niin sisäisesti kuin ulkopuoliselle taholle. Jakamalla SCforH-lähestymistavasta saadut kokemukset ja niiden arvioinnin tulokset on mahdollista antaa tunnustusta niille henkilöille ja tahoille, jotka ovat osallistuneet hankkeen toteuttamiseen, levittää sanaa onnistumisista omassa yhteisössä sekä rohkaista muita käynnistämään samanlaisia kokeiluja. Voi myös olla hyödyllistä hakea tukea paikallisen median edustajilta ja kunnan johtajilta, jotka voivat auttaa jakamaan positiivisia onnistumistarinoita laajemmalle yleisölle (katso taulukon 8 esimerkkejä).

Taulukko 8. Esimerkkejä SCforH:n tulosten tiedottamisesta.

Sisäinen viestintä

Seurasi tulisi löytää sopiva tapa viestiä kaikkien osallistuvien tahojen kanssa aina johtotason toimijoista ja valmentajista vanhempiin ja osallistujiin. Viestintä tarjoaa tilaisuuden tiedottaa edistymisestä ja tapahtumista, menestyksestä ja onnistumisista sekä osallistujien kokemuksista. Esimerkkejä tällaisesta onnistuneesta viestinnästä ovat tarinat urheiluseuran jäsenistä kahdessa tai kolmessa sukupolvessa. Tarinoissa voidaan korostaa uuden toimintatavan roolia siinä, kuinka vanhimmat ja nuorimmat jäsenet saatiin osallistumaan seuran toimintaan. Voidaan myös tiedottaa positiivisista muutoksista, joita SCforH sai aikaan seurasatolla.

Ulkoisen viestintä

Samat tarinat voidaan jakaa myös seuran ulkoisessa viestinnässä urheilujärjestöjen jäsenille, paikallisille tukijoille tai sponsoreille osana näille ryhmille suunnattua viestintää. Paikallinen media tarvitsee uutisia, ja huomiosi osallistujien kokemuksista ja heidän menestystarinansa voivat olla ihanteellinen keino kertoa SCforH-toiminnastasi. Näitä tarinoita voi myös sisällyttää rekrytointistrategiaan, jolloin voidaan korostaa urheiluseuran sitoutumista työskentelyyn tiettyjen kohderyhmien kanssa.

Tämä voi puolestaan tuoda urheiluseuralle positiivista julkisuutta ja motivoida uusia jäseniä liittymään mukaan toimintaan. Jakamalla arvioinnin tulokset urheiluseuran sisällä ja tiedottamalla samalla SCforH-toimintamallista seuran sisäisellä esitteellä tai lehtisellä varmistetaan, että tämä tärkeä tieto tavoittaa niin jäsenet, vanhemmat kuin valmentajatkin. Sosiaalisen median päivitykset ovat käytännöllinen ja tehokas tapa jakaa menestystarinat muiden kanssa.

Arvioinnin tuloksista riippuen palataan tarvittaessa prosessin aikaisempiin vaiheisiin

Tässä esiteltyä mallia ei tule pitää ainoana mahdollisena toteutustapana. SCforH-lähestymistavan toteutuksen ja toimeenpanon tulisi olla jatkuva prosessi, joka koostuu arvioinnista, oppimisesta ja toiminnan kehittämisestä.

Erityishuomioita eri ikäryhmille

SCforH-toiminnassa on syytä ottaa huomioon muutamia tekijöitä riippuen valitusta kohderyhmästä.

Lapset ja nuoret

Liikunta on välttämätöntä läpi lapsuuden ja nuoruuden motoristen perustaitojen sekä tuki- ja liikuntaelinten kehittymisen kannalta. Vain harvat lapset ja nuoret liikkuvat suositusten edellyttämällä tavalla. Myös urheilua harrastavista nuorista monet liikkuvat liian vähän. Vaikka seura ei ole ainoa paikka, jossa lapset ja nuoret voivat harrastaa liikuntaa, tulisi urheiluseurojen tarjota riittävä määrä erilaisia ja eritasoisia lajeja ja liikuntamuotoja erityisesti nuorille jäsenilleen. Lisäksi seuran edustajat voivat kannustaa monipuoliseen liikuntaan erilaisissa ympäristöissä seuran ulkopuolella.

Kun kohderyhmiksi valitaan lapset ja nuoret, on otettava huomioon heidän ikänsä ja lähtökohtansa. Lasten asenteet liikuntaa, urheilua ja terveyttä kohtaan kehittyvät jo varhaislapsuudessa. Suhde liikuntaan (katso Koski 2008³⁵) ja terveyden lukutaito kehittyvät vähitellen. **Vanhemmilla, huoltajilla, isovanhem-**

milla, opettajilla, valmentajilla, sisaruksilla ja ikätovereilla on merkittävä rooli näissä prosesseissa, kuten muissakin sosialisointiin ja kehitykseen liittyvissä prosesseissa. **Esimerkiksi valmentaja ei toimi vain tärkeänä roolimallina liikuntaharrastuksessa, vaan voi myös edistää yleisesti terveellisiä elämäntapoja.** Kun SCforH-konseptia sovelletaan lapsiin ja nuoriin, valmentajien ja muiden aikuisten, joiden kanssa nuoret osallistujat ovat urheiluseurassa vuorovaikutuksessa, tulee ymmärtää omat roolinsa ja vastuunsa. Tämän varmistamiseksi voi olla hyödyllistä järjestää yhteisiä tapaamisia näiden henkilöiden kanssa, jotta **päästään yhteisymmärrykseen hyväksyttävistä ja suositelluista tavoista toimia vuorovaikutuksessa lasten ja nuorten kanssa.**

Kun kohderyhmänä ovat nuoremmat ikäryhmät, voidaan myös vanhemmat ottaa mukaan SCforH-toimintoihin. Tästä syystä on suositeltavaa järjestää **vanhempien tapaamisia**, joissa voidaan esitellä SCforH-toimintamallin tavoitteita ja periaatteita sekä selittää, miten niitä käytännössä toteutetaan. Seuran arvot – urheilun edistämisen lisäksi – tulisi viestiä selkeästi vanhemmille nivoon ne fyysiseen, psykologiseen ja sosiaaliseen kehitykseen.

Useimmat lapset ja nuoret eivät osallistu urheiluseurojen toimintaan ensisijaisesti parantaakseen terveyttään. Voi kuitenkin olla hyödyllistä sisällyttää urheiluaktiiviteetteihin ja valmennukseen tietoa myös ravitsemuksesta, levosta, unesta sekä siitä, miten voidaan välttää doping-aineiden ja suoritusta parantavien aineiden käyttöä.



Aikuiset

Kun kohderyhmänä ovat aikuiset, on erityisen tärkeää **varmistaa, että aktiiviteettien valikoima ja sisältö ovat sellaisia, että ne riittävät pitämään osallistujien mielenkiinnon yllä** riittävän pitkään terveyshyötyjen saavuttamiseksi. Tarvittaessa voidaan käyttää myös **motivaatiostrategioita**, kun halutaan kannustaa osallistujia jatkamaan ja varmistaa, että he osallistuvat suunniteltuihin aktiiviteetteihin. Urheilulajista ja SCforH:n käytännön sisältöjen luonteesta riippuen aikuisten osallistuminen urheiluseuran järjestämiin aktiiviteetteihin ei välttämättä riitä liikuntasuosituksen täyttämiseen, minkä vuoksi heidän olisi ehkä harrastettava muutakin liikuntaa urheiluseuran ulkopuolella. Aikuiset saavuttavat terveyshyötyjä todennäköisimmin, jos he harrastavat vähintään 150 minuuttia (2,5 tuntia) reipasta liikuntaa tai vähintään 75 minuuttia rasittavaa aerobista liikuntaa joka viikko. Useimpien aikuisten kohdalla pätee se, että mitä enemmän liikuntaa he harrastavat, sitä suurempia terveyshyötyjä he saavat. Vaikka on edelleen epäselvää, onko jokin kattovaikutus olemassa, eikä eri aktiiviteettien optimaalista määrää tiedetä, aikuisia voidaan huoletta suositella harrastamaan riittävästi muutakin liikuntaa urheiluseuran ulkopuolella. Lisäksi aikuisten voi olla hyödyllistä venytellä, lämmitellä, jäähdyttellä ja harrastaa lihaskuntoharjoittelua SCforH-aktiiviteettien yhteydessä.

Suunniteltaessa ja järjestettäessä aktiiviteetteja tälle ikäryhmälle **tulisi ottaa huomioon osallistujien kuntotaso, motoriset taidot sekä aikaisempi urheilutausta ja -kokemus**. Vammojen riski voi kasvaa esimerkiksi, jos joku aikaisemmin vahvasti urheilullinen henkilö aloittaa urheiluharrastuksen uudelleen

monen vuoden tauon jälkeen. Joissakin tapauksissa voi olla tarpeen järjestää valmentava jakso, jonka aikana osallistujat suorittavat vain terveyttä edistäviä harjoituksia valvotussa ympäristössä ennen varsinaiseen urheilulajiin osallistumista. Lisäksi jotkin urheilulajit tulevat mahdollisesti mukauttaa (esim. pelin/urheilulajin sääntöjen osalta) siten, ne ovat sopivampia aloitteleville osallistujille (katso Electronic Toolkit).

Ikäihmiset

Fyysisen aktiivisuuden tärkein merkitys ikäihmisille on **auttaa heitä säilyttämään sellainen terveyden ja liikkuvuuden taso, joka riittää tavalla mahdollistaa heidän sosiaalisen osallistumisensa ja toiminnallisen itsenäisyytensä**. Tärkeitä terveydellisiä näkökulmia, jotka on syytä ottaa huomioon ikäihmisten kohdalla osana SCforH-toimintamallia, ovat toimintakyky, sosiaalinen pääoma, tasapaino, kehon liikkuvuus sekä lisääntyneet terveysriskit. Tärkeimmät terveyshyödyt tälle ikäryhmälle ovat kaatumisten ehkäisy, kognitiivisen rappeutumisen hidastaminen ja monien kroonisten sairauksien riskin pienentäminen. Eräs merkittävä näkökulma on **on urheilutoimintaan osallistumisen sosiaalinen luonne**, johon tulisikin kiinnittää erityistä huomiota, kun suunnitellaan ja kehitetään SCforH-toimintaa ikäihmisille. Jotta mahdolliset terveyshyödyt voidaan saavuttaa, ikäihmisille suositellaan vähintään 150 minuuttia reipasta aerobista liikuntaa, kuten kevyttä urheilua, kävelyä tai kotiaskareita, tai 75 minuuttia rasittavaa aerobista liikuntaa, kuten uintia tai hiihtoa. Ikäihmisille suositellaan myös lihaskuntoharjoittelua kahtena päivänä viikossa sekä lisäksi osallistumista vähintään kolme kertaa viikossa aktiiviteetteihin, jotka auttavat heitä



kehittämään tasapainoa ja ehkäisemään kaatumisia.

Useimmat ihmiset voivat harrastaa urheilua aina kypsään ikään asti. Ikäihmiset osallistuvat kuitenkin yleensä mieluummin terveyden ylläpitämiseen keskittyviin kuin teknisiin ja fyysisesti vaativiin urheilulajeihin. Muutamia yleisimpiä tässä iässä tyypillisesti valittavia liikuntamuotoja ovat voimistelu, uinti, pyöräily, kävely ja patikointi, mutta ne voivat vaihdella merkittävästi maasta ja yhteisöstä riippuen. Kun SCforH-sisältöjä räätälöidään vastaamaan ikäihmisten tarpeita, kannattaa mukaan sisällyttää myös aktiviteetteja, jotka eivät

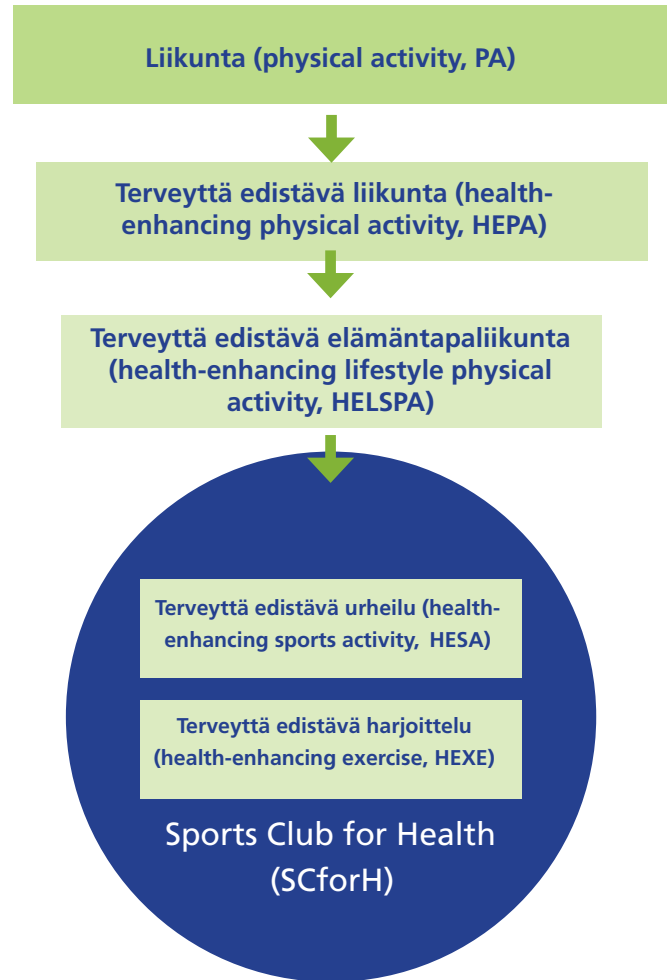
ole fyysisesti kovin vaativia (eli joiden harjoittaminen ei vaadi kovaa fyysistä kuntoa tai erittäin pitkälle kehittyneitä motorisia taitoja). Tässä ikäryhmässä aktiviteetteja on usein mukautettava vastaamaan osallistujien erityisiä fyysisiä ja motivaatioon liittyviä tarpeita, jotta voidaan minimoida terveysriskit.

Kuviossa 7 esitetään kaksi esimerkkiä mahdollisista toimenpiteistä SCforH-tavoitteiden saavuttamiseksi, jotka on räätälöity vastaamaan tiettyjen ikäryhmien tarpeita. Lisää esimerkkejä hyvistä käytännöistä löytyy kohdasta Electronic Toolkit.

TAVOITE	TOIMENPITEET
Minimoida terveysriskejä ikäihmisille suunnatussa SCforH-toiminnassa	Sovelletaan uusia ja mukautettuja sääntöjä, joiden avulla perinteisistä urheilumuodoista voidaan tehdä osallistujille turvallisempia (esim. kävelyjalkapallo).
Tukea sosiaalisaatiota nuorille suunnatussa SCforH-toiminnassa	Ennen ja jälkeen pelin osallistujille tarjotaan enemmän aikaa seurustella keskenään. Osallistujille tarjotaan mahdollisuus harjoitella pareittain ja pienissä ryhmissä, jolloin voidaan lisätä sosiaalisen vuorovaikutuksen määrää.

Kuvio 7. Esimerkki ikäihmisiin liittyvistä tärkeistä näkökohdista sekä esimerkkejä toimenpiteistä.

Teorettinen viitekehys



Kuvio 8. Sports Club for Health (SCforH) -lähestymistavan teorettinen viitekehys.

SCforH-lähestymistapa ei välttämättä ole sellaisenaan sovellettavissa kaikkiin liikunnan edistämistöimiin. Tässä SCforH-lähestymistavan teoreettisessa viitekehyksessä painopiste on terveyttä edistävässä urheilussa (health-enhancing sports activity, HESA) ja terveyttä edistävässä harjoittelussa (health-enhancing exercise, HEXE).

Physical activity (PA) = Liikunta. "Kaikeellinen lihastyö, joka aiheuttaa lepota-soa korkeamman energiankulutuksen"³⁶.

Health-enhancing physical activity* (HEPA) = Terveyttä edistävä liikunta. Tähän luetaan kuuluvaksi kaikentyyppinen fyysinen aktiivisuus, joka edistää ihmisten terveyttä ja aiheuttaa vain vähän tai ei aiheuta lainkaan terveys- ja turvallisuusriskejä. SCforH:n teoreettisessa viitekehksessä liikunta on luokiteltu edelleen tarkemmin elämäntapaan liittyvään (töissä, kotona, liikenteessä ja vapaa-ajalla harrastettavaan) liikuntaan, liikuntaharjoitukseen ja urheiluaktiiviteetteihin.

Health-enhancing lifestyle physical activity (HELSPA) = Terveyttä edistävä elämäntapaliikunta. Muut fyysiset aktiviteetit kuin järjestetty liikunta ja ohjattu harjoittelu eli liikunta, jota harrastetaan töissä, liikenteessä, kotona tai vapaa-ajalla.

Health-enhancing sports activity (HESA)** = Terveyttä edistävä urheilu. Kaikentyyppiset urheiluaktiiviteetit, jotka edistävät terveyttä ja jotka eivät sisällä terveys- tai turvallisuusriskejä tai sisältävät niitä vain hyvin vähän. SCforH-lähestymistavan painopiste on liikunnassa, jota harrastetaan urheiluseuroissa. Erityyppiset aktiviteetit voidaan luokitella terveyttä edistäväksi urheiluksi, mutta niiden terveyshyödyt voivat vaihdella urheilumuodon tyypistä ja määrästä (säännöllisyys, intensiteetti ja kesto) sekä osallistujien kunnosta ja liikunnallisista lähtötasoista riippuen.

Health-enhancing exercise (HEXE) = Terveyttä edistävä harjoittelu. Suunnitellut, toistuvat ja selkeän rakenteen omaavat harjoitukset, joiden avulla kehitetään tai ylläpidetään yhtä tai useampaa fyysisen kunnan ja terveyden osa-alueita. Harjoitukset voidaan järjestää esimerkiksi urheiluseurojen tarjoamina tunteina (esim. sauvakävely, aerobic, voimistelu).

Sports Club for Health (SCforH) = Lähestymistapa, jossa urheiluseuroja kannustetaan edistämään terveyttä edistävää urheilua ja harjoittelua osana tarjoamiaan aktiviteetteja.

* Terveyshyödyt riippuvat liikunnan, harjoittelun ja urheilun määrästä. Urheilun ja liikunnan määrä määritellään sen säännöllisyyden, intensiteetin ja keston perusteella. Terveystieteestä katsottuna urheilumuotojen terveydelliset hyödyt liittyvät siihen, että niitä harrastetaan suuremmalla intensiteetillä, jolloin ne ovat kuormittavampia kuin elämäntapaliikunnan muodot.

** Terveyttä edistävä urheilu (HESA) voidaan myös nähdä laajemmin koko sinä aikana, joka vietetään urheiluseuran tarjoamien aktiviteettien parissa (Health Promoting Sports Club ohjelma, HPSC).



Kiitokset

Tämä kirja laadittiin osana Promoting National Implementation for Sports Club for Health (SCforH) Programmes in EU Member States -projektia, joka rahoitettiin Erasmus+ Collaborative Partnerships -rahoituksella (viite: 556953-EPP-1-2014-1-FI-SPO-SCP). Kirjan kehittämiseen saatiin tukea seuraavilta tahoilta: Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry (Valo), Belgian voimisteluliitto, European Non-Governmental Sports Organisation (ENGSO), Suomen Ratsastajainliitto, Suomen Nyrkkeilyliitto, Suomen Voimisteluliitto, Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, Suomen Uimaliitto, Gaelic Athletic Association, Saksan voimisteluliitto, International Sport and Culture Association (ISCA), Örebron yliopisto, Palackýn yliopisto, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Ruotsin urheiluliitto Riksidrottsförbundet, Jyväskylän yliopisto, Leuvenin yliopisto (K.U. Leuven), Turun yliopisto, Zagrebin yliopisto sekä Waterford Institute of Technology. Tohtori Pedišin osallistuminen projektiin oli mahdollista Australian Melbournessa toimivan Victoria Universityn tuella. Lukuisat henkilöt osallistuivat SCforH-lähestymistavan kehittämiseen osana tätä rahoitettua projektia. Yhteistyössä olivat mukana projektipäälliköt ja -koordinaattorit, työpaketien vetäjät, työryhmien jäsenet, projektitapaamisten, työpajojen ja symposiumien osallistujat sekä lukuisat ulkopuoliset asiantuntijat. Kirjoittajat haluavat kiittää kaikkia niitä tahoja, jotka osallistuivat SCforH-projektiin ja mahdollistivat siten tämän suosituskirjan laatimisen.

Työryhmien vetäjät ja projektitiimin jäsenet: Zeljko Pedisic (WP2 leader), Marija Rakovac, Herbert Hartman (WP3 leader), Sami Kokko (WP4 leader), Pasi Koski (WP5 leader), Susanna Geidne, Timo Hämäläinen (project coordinator, WP6 leader), Aoife Lane, Matleena Livson, Ulla Nykänen (project manager, WP1 leader) ja Jorma Savola

Työryhmän 2 osallistujat: Pavel Háp, Stjepan Heimer, Danijel Jurakić, Matleena Livson, Pekka Oja, Zeljko Pedisic, Heidi Pekkola, Hrvoje Podnar, Ivan Radman, Marija Rakovac ja Jorma Savola

Työryhmän 3 osallistujat: Leeni Asola-Myllynen, Inge Doens, Herbert Hartmann, Timo Hämäläinen, Margareta Johansson, Nina Kaipio, Eerika Laalo-Häikiö, Matleena Livson, Ulla Nykänen, Merja Palkama, Colin Regan ja Jorma Savola

Työryhmän 4 osallistujat: Petr Badura, Minna Blomqvist, Susanna Geidne, Sami Kokko, Pasi Koski, Michal Kudlacek, Aoife Lane, Leena Martin, Jeroen Meganck, Kaisu Mononen, Jeroen Scheerder, Jan Seghers, Aurelie Van Hoye ja Jari Villberg

Työryhmän 5 osallistujat: Susanna Geidne, Timo Hämäläinen, Herbert Hartmann, Sami Kokko, Pasi Koski, Aoife Lane, Matleena Livson, Tanja Matarma, Ulla Nykänen, Pekka Oja, Zeljko Pedisic, Marija Rakovac ja Jorma Savola

Työryhmän 6 osallistujat: Timo Hämäläinen, Pasi Koski, Zeljko Pedisic, Marija Rakovac, Herbert Hartman, Sami Kokko, Susanna Geidne, Aoife Lane, Matleena Livson, Ulla Nykänen ja Jorma Savola



Lähteet

1. Kokko, S., Koski, P., Savola, J., Alen, M. & Oja, P. 2009. The guidelines for sports clubs for health (SCforH) programs. Helsinki: Suomen Kuntaliikuntaliitto ry.
2. Kokko, S., Oja, P., Foster, C., Koski, P., Laalo-Häikiö, E. & Savola, J. 2011. Sports Club for Health (SCforH) – Guidelines for health-oriented sports activities in a club setting. Helsinki: Suomen Kuntaliikuntaliitto ry.
3. Euroopan komissio. 2007. Urheilun valkoinen kirja. Luxemburg: Office for Official Publications of the European Communities.
4. Euroopan unionin neuvoston suositus. 2013. Neuvoston 26. marraskuuta 2013 antama suositus monialaisen terveyttä edistävän liikunnan lisäämisestä. Euroopan unionin virallinen lehti, C/354.
5. KOK. 2016. Olympic Charter -peruskirja, voimassa 2. elokuuta 2016 alkaen. Lausanne: Kansainvälinen olympiakomitea.
6. KOK. 2014. Olympic Agenda 2020, 20 + 20 recommendations. Lausanne: Kansainvälinen olympiakomitea.
7. Taliaferro, L., Rienzo, B. & Donovan, K. 2010. Relationships between youth sport participation and selected health risk behaviors from 1999 to 2007. *Journal of School Health*, Aug;80(8), 399-410. DOI:10.1111/j.1746-1561.2010.00520.x.
8. Marques, A., Ekelund, U. & Sardinha, L.B. 2016. Associations between organized sports participation and objectively measured physical activity, sedentary time and weight status in youth. *Journal of Science and Medicine in Sport*, Feb;19(2), 154-157. DOI:10.1016/j.jsams.2015.02.007.
9. Eithsdóttir, S., Kristjánsson, A., Sigfúsdóttir, I. & Allegrante, J. 2008. Trends in physical activity and participation in sports clubs among Icelandic adolescents. *European Journal of Public Health*, Jun;18(3), 289-293. DOI:10.1093/eurpub/ckn004.
10. Ekelund, U., Tomkinson, G. & Armstrong, N. 2011. What proportion of youth are physically active? Measurement issues, levels and recent time trends. *British Journal of Sports Medicine*, Sep;45(11), 859-865. DOI:10.1136/bjsports-2011-090190.
11. Mäkelä, K., Kokko, S., Kannas, L., Vasankari, T., Heinonen, O.J., Savonen, K., Alanko, L., Korpelainen, R., Selänne, H., Villberg, J. & Parkkari, J. 2016. Physical activity, screen time and sleep among youth participating and non-participating in organized sports - The Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) Study. *Advances in Physical Education*, Nov;6(4), 378-388. DOI:10.4236/ape.2016.64038.
12. Van Hoya, A., Fenton, S., Krommidas, C., Heuzé, J-P., Quested, E., Papaioannou, A. & Duda, J.L. 2013. Physical activity and sedentary behaviours among grassroots football players: A comparison across three European countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, Oct;11(4), 341-350. DOI:http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2013.830432.

13. Wold, B., Duda, J.L., Balaguer, I., Smith, O., Ommundsen, Y., Hall, H.K., Samdal, O., Heuzé, J-P, Haug, E., Bracey, S., Castillo, I., Ramis, Y., Qusted, E. & Krommidas, C. 2013. Comparing self-reported leisure-time physical activity, subjective health, and life satisfaction among youth soccer players and adolescents in a reference sample. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, Oct;11(4), 328-340. DOI:<http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2013.830433>.
14. Hoekman, R., van der Werff, H., Nagel, S. & Breuer, C. 2015. A cross-national comparative perspective on sport clubs in Europe. *Sport Clubs in Europe*, Volume 12 of the series Sports Economics, Management and Policy, 419-435. DOI:10.1007/978-3-319-17635-2_23.
15. Kokko, S. 2010. Health Promoting Sports Club – Youth sports clubs' health promotion profiles, guidance, and associated coaching practice, in Finland. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 144. Väitöskirja. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
16. Electronic Toolkit: Hartmann et al. 2017. Sports Club for Health (SCforH). A good practise guide to inspire and support sport associations and their clubs. Verkkosivusto: <http://www.scforh.info>.
17. Maailman terveysjärjestö. 2006. Constitution of the World Health Organization, 45th edition. Geneve: Maailman terveysjärjestö.
18. St George, A., Kite, J., Hector, D., Pedisic, Z., Bellew, B. & Bauman, A. 2014. Beyond overweight and obesity – HEAL targets for overweight and obesity and the six HEAL objectives: A rapid review of the evidence. Sydney, NSW: NSW Ministry of Health.
19. Janssen, I., & LeBlanc, A.G. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, May;7(40). DOI:10.1186/1479-5868-7-40.
20. Pedisic, Z. 2011. Physical activity and health related quality of life of university students. Väitöskirja. Zagreb, HR: University of Zagreb.
21. Gallahue, D.L. & Ozmun, J.C. 2006. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. 2006 (6. painos) New York: McCraw-Hill.
22. Maailman terveysjärjestö. 2010. Global recommendations on physical activity for health. Geneve: Maailman terveysjärjestö.
23. Maailman terveysjärjestö, Euroopan aluetoimisto. 2015. Physical Activity Strategy for the European Region 2016-2025. Kööpenhamina: Maailman terveysjärjestö, Euroopan aluetoimisto.
24. TNS Opinion & Social. 2014. Special Eurobarometer 412: Sport and physical activity. Brussels, BE: Euroopan komissio.
25. Samitz, G., Egger, M., & Zwahlen, M. 2011. Domains of physical activity and all-cause mortality: Systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *International Journal of Epidemiology*, Oct;40(5), 1382-1400. DOI:10.1093/ije/dyr112.
26. Oja, P., Titze, S., Kokko, S., Kujala, U. M., Heinonen, A., Kelly, P., Koski, P. & Foster, C. 2015. Health benefits of different sport disciplines for adults: Systematic review of observational and intervention studies with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, Apr;49(7), 434-440. DOI:<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2014-093885>.
27. Oja, P., Kelly, P., Pedisic, Z., Titze, S., Bauman, A., Foster, C., Hamer, M., Hillsdon, M. & Stamatakis, E. 2016. Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80 306 British adults. *British Journal of Sports Medicine*, Epub ahead of print. DOI:10.1136/bjsports-2016-096822.
28. Farahmand, B., Broman, G., De Faire, U., Vågerö, D. & Ahlbom, A. 2009. Golf: A game of life and death - Reduced mortality in Swedish golf players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, Jun;19(3), 419-424.
29. Kokko, S. & Vuori, M. 2007. Terveysliikunta – katse yksilöstä toimintaympäristöön [Health-enhancing physical activity – focus from individuals to settings]. *Liikunta & Tiede*, 44(1), 11-15.
30. Kokko, S. 2014. Guidelines for youth sports clubs to develop, implement and assess health promotion within its activities. *Health Promotion Practice*, May;15(3), 373-382. DOI:10.1177/1524839913513900.
31. American College of Sports Medicine (ACSM). 2012. ACSM's health/fitness facility standards and guidelines - 4th Edition. Illinois, USA: Human Kinetics.
32. Kelly, B., Baur, L.A., Bauman, A.E., King, L., Chapman, K. & Smith, B.J. 2011. "Food company sponsors are kind, generous and cool": (Mis)conceptions of junior sports players. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Sep;8(95). DOI:10.1186/1479-5868-8-95.
33. McDaniel, S.R. & Heald, G.R. 2000. Young Consumers' responses to event sponsorship advertisements of unhealthy products: Implications of schema-triggered affect theory. *Sport Management Review*, Nov;3(2), 163-184. DOI:[http://dx.doi.org/10.1016/S1441-3523\(00\)70084-2](http://dx.doi.org/10.1016/S1441-3523(00)70084-2).
34. Hing, N., Vitartas, P. & Lamont, M. 2013. Gambling sponsorship of sport: An exploratory study of links with gambling attitudes and intentions. *International Gambling Studies*, Dec;13(3), 281-301. DOI:10.1080/14459795.2013.812132.
35. Hyttinen, A-M. 2012. Ratsastuksen terveysprofiili (Health profiles of equestrian sports) Helsinki: Finnish Equestrian Federation/ Suomen Ratsastajainliitto ry.
36. Koski, P. 2008. Physical activity relationship (PAR). *International Review for the Sociology of Sport*, Jun;43(2). DOI:<https://doi.org/10.1177/1012690208095374>.
37. Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G. 1985. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, Mar-Apr;100(2), 126-131.





Tämä kirja on laadittu ja julkaistu osana Promoting National Implementation for Sports Club for Health (SCforH) Programmes in EU Member States -projektia (SCforH 2015–2017), joka rahoitettiin Erasmus+ Collaborative Partnerships -apurahalla (viite: 556953-EPP-1-2014-1-FI-SPO-SCP).

www.scforh.info