

Hämeenlinna  
25.4.2009 Tampere

# Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu

- 1.Selvityksen tuloksia ja johtopäätöksiä
- 2.Mistä ongelmat ovat syntyneet ?
- 3.Miten harjoittelua ja urheilua voisi kehittää ?

Pasi Mäenpää  
Kehitysjohtaja  
Nuori Suomi / Seuratoiminta

## TAKAISIN PERUSASIOIDEN ÄÄRELLE

- Liikkuuko ja harjoitteleeko suomalainen urheileva lapsi ja nuori paljon vai vähän?
- Onko harjoittelu yksipuolista vai monipuolista ?
- Kuinka harjoittelua tulisi kehittää?



**URHEILEVIEN  
LASTEN JA NUORTEN  
FYYSIS-MOTORINEN  
HARJOITTELU**

# Selvitysraportti

- julkaistu 26.11.2008

Harri Hakkarainen ja työryhmä

Selvityksen ja tilaisuuden toteutuksessa mukana:



**NUORI  
SUOMI**  
ILOA LIIKKEELLE



- Harvinainen selvitys kansainvälisestikin
- 2646 analysoitua viikkoharjoituspäiväkirjaa
  - pojat 408; 502; 410 = 1320
  - tytöt 383; 540; 406 = 1329
  - kaikki: 791; 1042; 816 = 2646
- Mukana 14 eri lajia
- Lajiliittojen sitoutuminen ja kiinnostus erinomaista
- Yksinkertainen selvitys kuvaa hyvin liikunnan määrää

- Urheilijat täyttivät liikunta- ja harjoituspäiväkirjaa – koodaajat tarkistivat, luokittelivat ja syöttivät tiedot sähköiseen muotoon
- Liikuntatuokioksi laskettiin vähintään 10 minuutin yhtäjaksoinen fyysisesti aktiivinen toiminta
- Kirjaukset tehtiin kolmeen sarakkeeseen
  - A = päälajin ohjattu valmennus
  - B = päälajin omatoiminen harjoittelu
  - C = muu liikunta (muut lajit, koululiikunta, fyysiset leikit, pyöräily, kävely.... )

# 1. SELVITYKSEN TULOKSIA JA JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

## Päätulokset

**13 tuntia 25 min / vko harjoittelua ja liikuntaa**

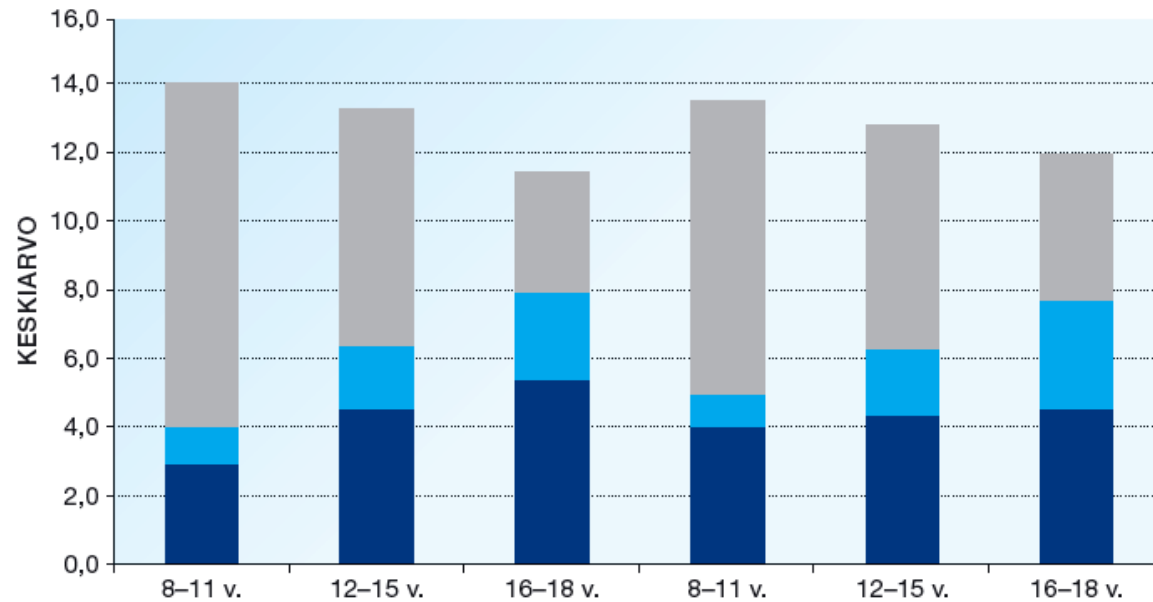
- tavoite urheilijalle vähintään 18 h / vko
- yksilölliset erot olivat suuria (0 – 40 h / vko)
- 16-vuotiaana on syntynyt 2000 tunnin harjoitusvaje

**Vain 15 % liikkui ja harjoitteli yli 18 h / vko**

**Joka kolmas urheilija ei liiku riittävästi edes terveytensä kannalta**

(vs. lasten ja nuorten terveyslääkintäsuositus 2008)

## Urheilijoiden liikunta- ja harjoitusmäärät (h/vko)



	Pojat			Tytöt		
■	10,1	6,9	3,5	8,7	6,5	4,2
■	1,1	1,9	2,6	0,9	2,0	3,1
■	2,8	4,4	5,2	3,9	4,2	4,5

■ MUUT LIIKUNTATUNNIT - keskiarvo

■ PÄÄLAJIN OMATOIMISET HARJOITUSTUNNIT - keskiarvo

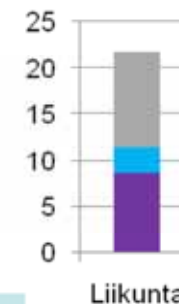
■ OHJATUT HARJOITUSTUNNIT - keskiarvo



# VIIKKOKALENTERI

11v telinevoimistelija tyttö

21h55min

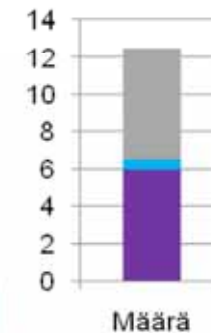


	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
7:00							
8:00							
9:00						60min pihapelit	30min ulkoilu
10:00		45min					
11:00	30min					60min 1. laji	
12:00				30min	60min Koululiik.		
13:00			30min				180min Laskettelu
14:00		90min Koululiikunta					
15:00						60min 1. laji	
16:00	120min 1. laji		45min		150min 1. laji		
17:00			45min 2. laji	20min pyör.			
18:00				135min 1. laji	30min		
19:00	30min		45min				
20:00				20min pyör.			
21:00							
22:00							

# VIKKOKALENTERI

14v jalkapalloilija poika

12h30min/vko



	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
7:00							
8:00							
9:00		Koululiikunta 90min				2. laji 60min	
10:00							OT 30min
11:00							
12:00							
13:00						2. laji 60min	
14:00				Kerho 45min			
15:00							
16:00							
17:00		1. laji 90min			Pyör. 15min		
18:00	1. laji 90min			1. laji 90min			1. laji 90min
19:00							
20:00			2. laji 90min				
21:00							
22:00							

## Havaintoja / Määrä

- Kokonaisliikuntakerrat ja liikkumistunnit vähenevät iän myötä
- Lajiharjoittelu lisääntyy, MUTTA muu liikunta vähenee niin rajusti iän karttuessa, ettei lajiharjoittelun lisääntyminen kompensoi tätä vähenemistä!

Nollasummapeliä ? Urheiluharrastukseen keskittyminen vähentää muun liikunnan määrää?

## Havainnot / Laatu

- Motoristen perustaitojen harjoittaminen vähenee iän myötä
- Lajitekniikkaharjoittelu lisääntyy iän myötä, etenkin pojilla
- Suurin osa lajitekniikkaharjoittelusta on ohjattua
  - + varmistaa laadun
  - jo opitun taidon toistot → omatoiminen harjoittelu vähäistä

## Havaintoja / Laatu

- Nopeusharjoittelua liian vähän (alle 1 krt/vko)
- Anaerobista liikuntaa liian vähän
- Aerobista liikuntaa liian vähän (4-7h/vko)
  - à 8-11-vuotiailla määrä kohtuullisen hyvä
  - à tytöt poikia parempia
- Lihaskuntoharjoittelua erittäin vähän (alle 1 krt/vko)
- Nopeusvoiman ja voiman harjoittelua liian vähän
- Liikkuvuusharjoittelussa lajikohtaisia eroja
  - à tytöt poikia parempia
- Erilliset alku- ja etenkin loppuverryttelyt liian harvinaisia

## Johtopäätöksiä / Laatu

- Peruselämän fyysinen aktiivisuus ei tuo enää ”ilmaista apua”
- Fyysisiä ominaisuuksia harjoitellaan liian vähän
- Etenkin 12-18-vuotiailla huoltava ja ”rakentava” ominaisuusharjoittelu liian vähäistä
  - à teho- ja lajiharjoittelu ylikorostunut etenkin pojilla ?
- Monipuolisuus – käsitteen laajentaminen
  - ei vain taitoharjoittelun monipuolisuutta
  - jatkossa myös fyysisten ominaisuuksien monipuolisuutta

## ”Isot” johtopäätökset

- 1) Lisää liikuntaa ja harjoittelua viisi tuntia viikossa
- 2) Monipuolisuuden varmistaminen on entistä tärkeämpää
- 3) Erityishuomio etenkin 12-15-vuotiaiden harjoitteluun

## 2. MISTÄ ONGELMAT OVAT SYNTYNEET ?

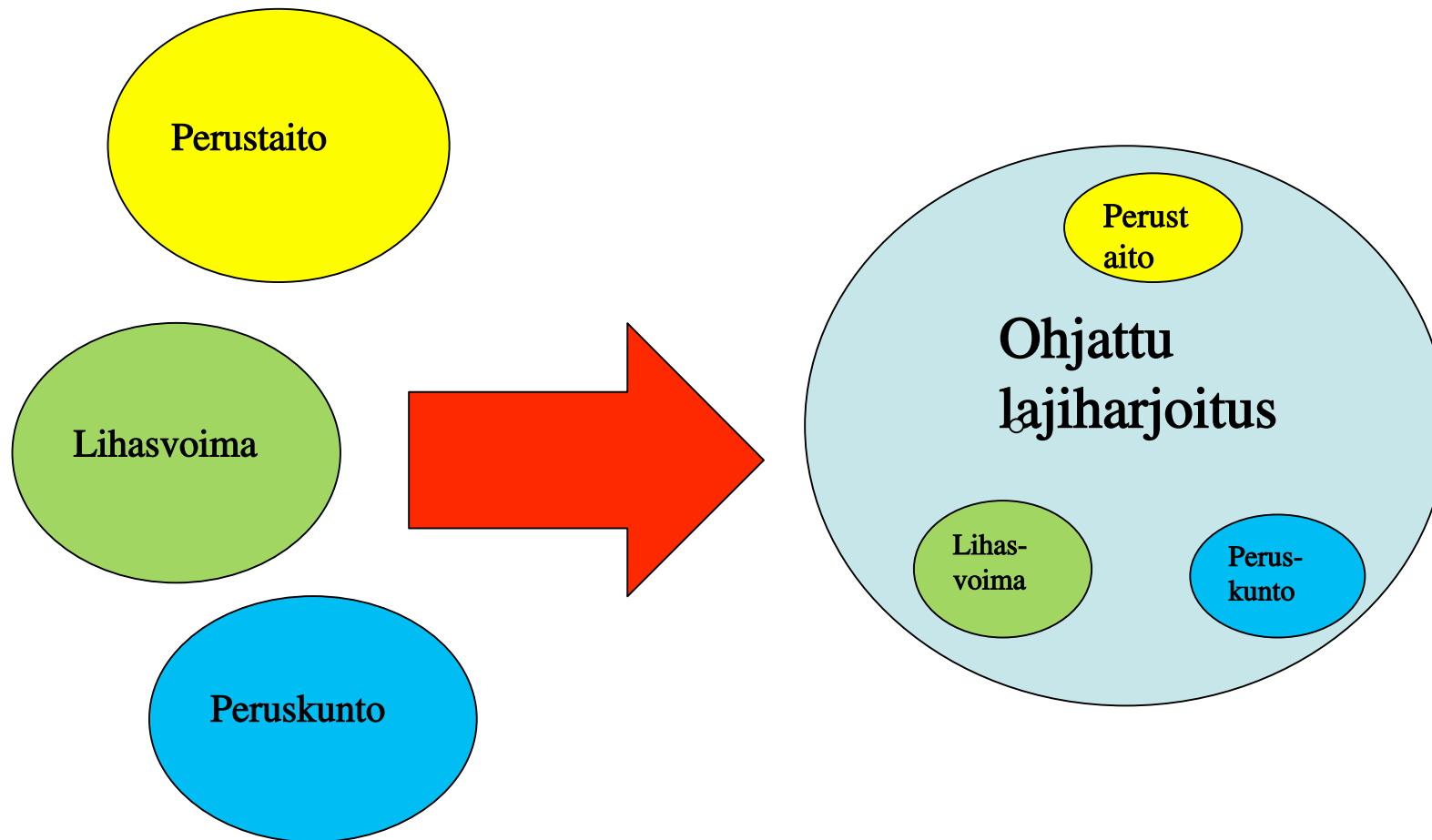


## Arvioita ongelmien taustoista ?

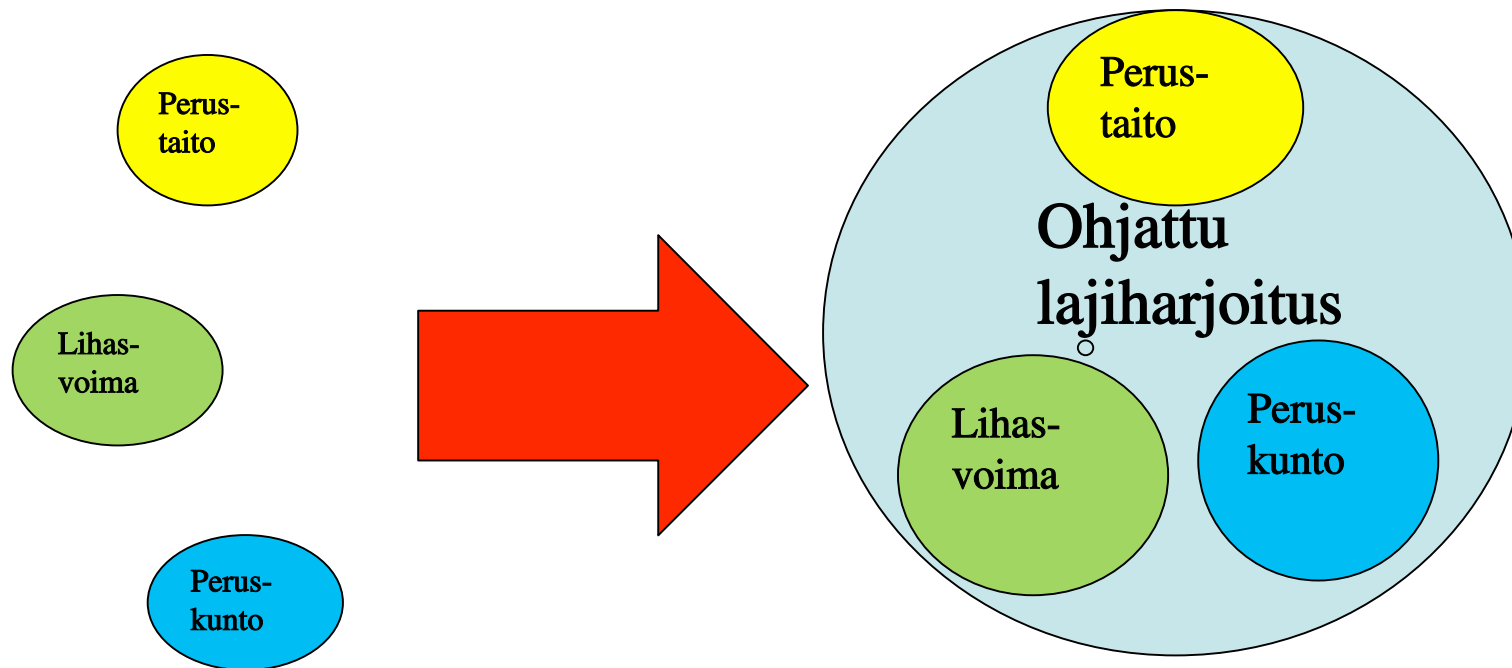
- **Suomi on länsimainen hyvinvointivaltio**  
à fyysisesti passiivinen arkielämä
- **Urheilun elämys- ja tapahtumakeskeisyys**  
à kokonaisajankäytön fyysinen vaste on heikko
- **Perheissä vahva usko järjestelmiin ja ”laatu-aikaan”**  
à vastuun siirtämistä seuralle ja valmentajalle
- **Urheilun oma ”Idols” – ilmiö ?**  
à nuorilla on monta rautaa tulessa, viikkokalenteri ahdas  
à tylsä perusharjoittelu ei kiinnosta, haetaan ”oikotietä” elämyksiin

### 3. MITEN HARJOITTELUA JA URHEILUA VOISI KEHITTÄÄ ?

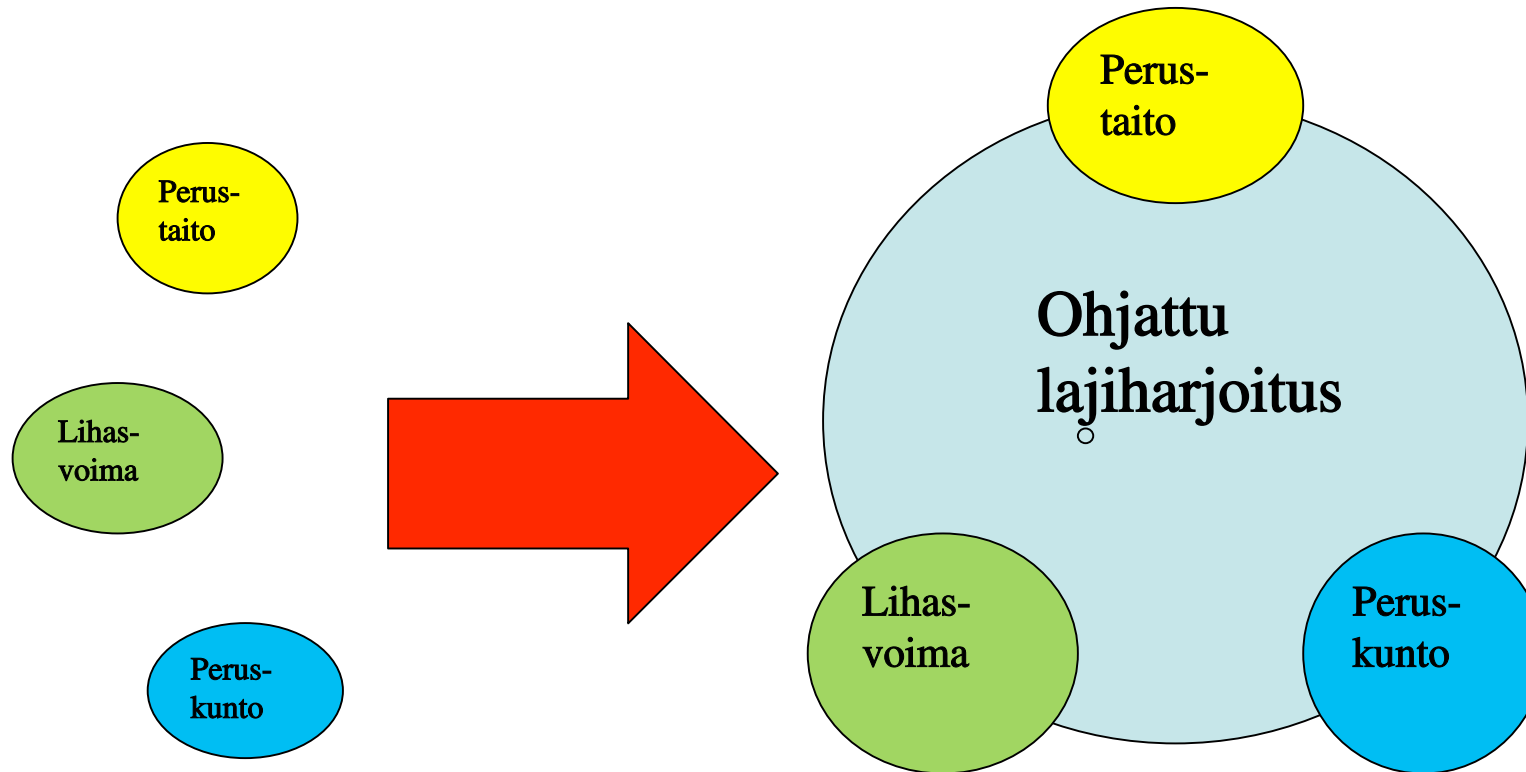
## VALMENNUSTILANNE ENNEN



## VALMENNUSTILANNE NYT



## VAIHTOEHTO TULEVAISUUDESSA



## Yhteisvastuuta...

### ”Kasva urheilijaksi” - itse urheilija

- à aktiivisuus, omatoiminen liikunta ja harjoittelu
- à harjoituspäiväkirja, urheilullinen elämäntapa

### ”Kasvata urheilijaksi” - vanhemmat

- à ravinto, lepo
- à tuki omatoimiseen liikuntaan ja urheilulliseen elämäntapaan

### ”Valmenna urheilijaksi” - valmentaja

- à vastuuseen ja omatoimisuuteen kasvattaminen
- à kokonaisvaltainen ote, harjoituspäiväkirjakulttuuri
- à alku- ja loppuverryttelyt

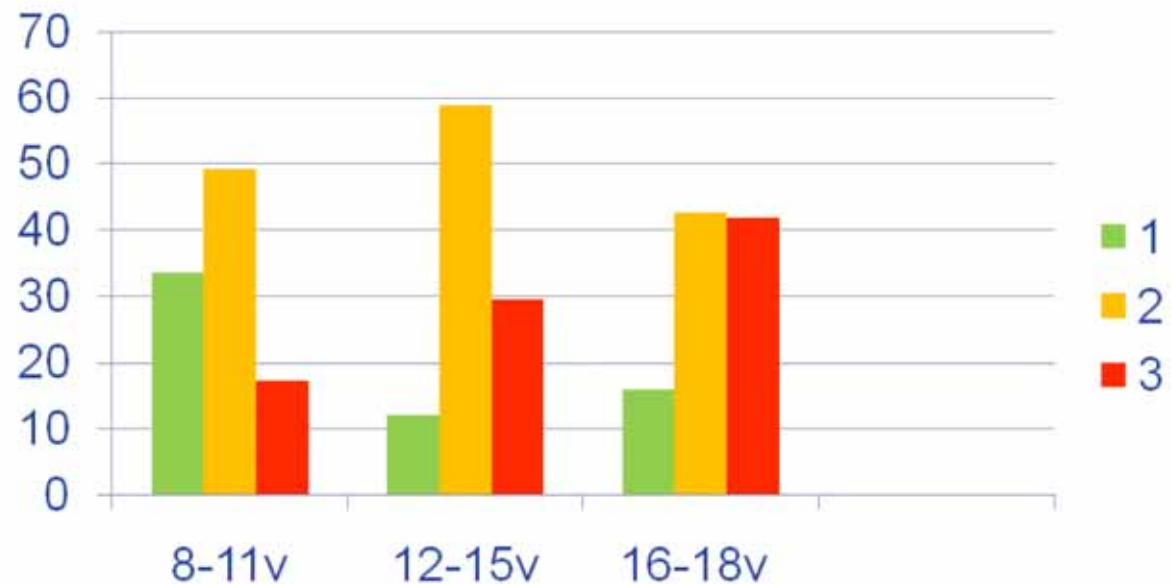
# TAVOITTEET URHEILUSSA

- selvitykseen vastanneet lapset ja nuoret

1 = ei varsinaisia kilpailutavoitteita (19,6%)

2 = kilpailutavoitteita juniorisarjoihin (50,8%)

3 = kilpailutavoitteita aikuisten sarjoihin (29,6%)



## Hyvä lasten ja nuorten urheilu

