

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



Selvityksen tuloksia

Harri Hakkarainen

LL, LitM, Valmentaja

Suomen Urheiluopiston Lääkäriaseman johtaja

Selvityksen ja tilaisuuden toteutuksessa mukana:



**NUORI
SUOMI**
ILOA LIIKKEELLE



Idea selvitykseen

- Useissa lajeissa valmentajien havaintoja urheilijoiden perusominaisuuksien heikkenemisestä
 - lajiominaisuudet jopa kehittyneet
 - voi rajoittaa menestystä myöhemmin ja altistaa ylikuormituksille
- Polarisoituminen urheilussakin voimakasta
 - erot parhaan ja huonoimman välillä suuret
 - keskijoukko häviämässä

Idea selvitykseen

- Lasten ja nuorten liikuntatottumukset yleisesti muuttuneet
 - koskeeko tämä urheilevia nuoria ?
- Valmentajille tehty kysely (XII/2006) kertoi huolestuttavia signaaleja liikunnan kokonaismäärän vähäisyydestä ja harjoittelun yksipuolisuudesta

Idea selvitykseen

- OK esitti huolestumisensa Suomen huippu-urheilun tulevaisuudesta
- NS esitti huolestumisensa lasten ja nuorten harjoittelun yksipuolisuudesta
- Allekirjoittanut huolestunut em. lisäksi urheilevien lasten terveydestä

Alkuvaihe

- Työryhmä:
 - Asko Härkönen, OK
 - Pasi Mäenpää, NS
 - Pekka Potinkara, NS / SV
 - Antero Kujala, SAVAL
 - Kari Niemi-Nikkola, OK
 - Timo Jaakkola, JYY
 - Harri Hakkarainen, SUO
 - (Kimmo Kantosalu, LAMK)

Alkuvaihe

- Mietintää eri selvitystavoista
- Vaihtoehtoina olivat mm.
 - nettikysely
 - rasti-ruutuun kysely
 - 5 osaan jaettu päiväkirja
 - 3 osaan jaettu päiväkirja
- Pilotti I / 2007
 - rohkaisevat tulokset

Alkuvaihe

- Valinta
 - 8 - 18 -vuotiaat
 - 16 eri lajia, joista 14 sitoutui
 - neljältä eri vuodenajalta viikon mittainen omin sanoin täytetty 3-osainen päiväkirja
 - lajien oma päätös kenelle ja miten päiväkirjat toimitetaan, mutta tavoitteena mahdollisimman laaja kenttä
 - koodaus LAMK:n valmennukseen erikoistuvien opiskelijoiden toimesta, joille yhteinen koulutus ja ristiinkoodaus

Päiväkirja

- Viikon ajalta kolme kertaa
- Kolme saraketta:
 - a) Valmentajan johdolla toteutettu alkukyselyssä päälajiksi nimettyyn lajiin liittyvä harjoittelu
 - b) Omatoimisesti toteutettua, mutta alkukyselyssä päälajiksi nimettyyn lajiin liittyvä harjoittelu
 - c) Muu kuin päälajiin liittyvä liikunta.

Tällaiseksi laskettiin muiden lajien harrastaminen, koululiikunta, hyöyliikunta ja pelit sekä leikit

Toteutuma

- 13 lajia loppuvaiheessa
 - maastohiihto
 - yleisurheilu
 - jääkiekko
 - jalkapallo
 - lentopallo
 - salibandy
 - paini
 - judo
 - ratsastus
 - ammunta
 - telinevoimistelu
 - (harrastevoimistelu)
 - taitoluistelu
 - suunnistus

Toteutuma

- 3 päiväkirjan kirjaamisjaksoa
 - 1) viikot 29. - 33. 2007
 - 2) viikot 44. - 48. 2007
 - 3) viikot 3 - 7. 2008
- Analysoidut päiväkirjat
 - pojat (8-11) **408**; (12-15) **502**; (16-18) **410** = **1320**
 - tytöt (8-11) **383**; (12-15) **540**; (16-18) **406** = **1329**
 - kaikki: (8-11) **791**; (12-15) **1042**; (16-18) **816** = **2646**

Joitain tarkennuksia

- Liikuntatuokioksi on laskettu vähintään 10 min pätkä, joka oletettavasti on ollut fyysisesti selkeästi aktiivista
- Alkuverryttelyt, loppuverryttelyt, nopeusharjoitukset ja voima- sekä lihaskuntoharjoitukset on otettu huomioon, jos se on tapahtunut selkeästi erillisinä osioina
- Taitoliikunnaksi on katsottu selkeästi muu kuin oman päälajin taitoliikunta - tekniikaksi oman lajin taitoliikunta

Joitakin tarkennuksia

- Aineenvaihduntapainotuksissa pyritty selkeisiin rajanvetoihin, vaikka joskus se on ollut keinotekoinen
- Selvityksessä on pyritty yhteismitalliseen analysointimalliin, muttei lajien väliseen hyvä vs huono vertailuun

Selvityksen vahvuuksia

- Suuri otosmäärä = 2649
- Suuri lajikirjo
- Lajiliittojen lopullinen sitoutuminen ja kiinnostus
- Yksinkertainen selvitys kuvaa erittäin hyvin liikunnan määrää ja sen jakautumista eri tyyppiseen toimintaan

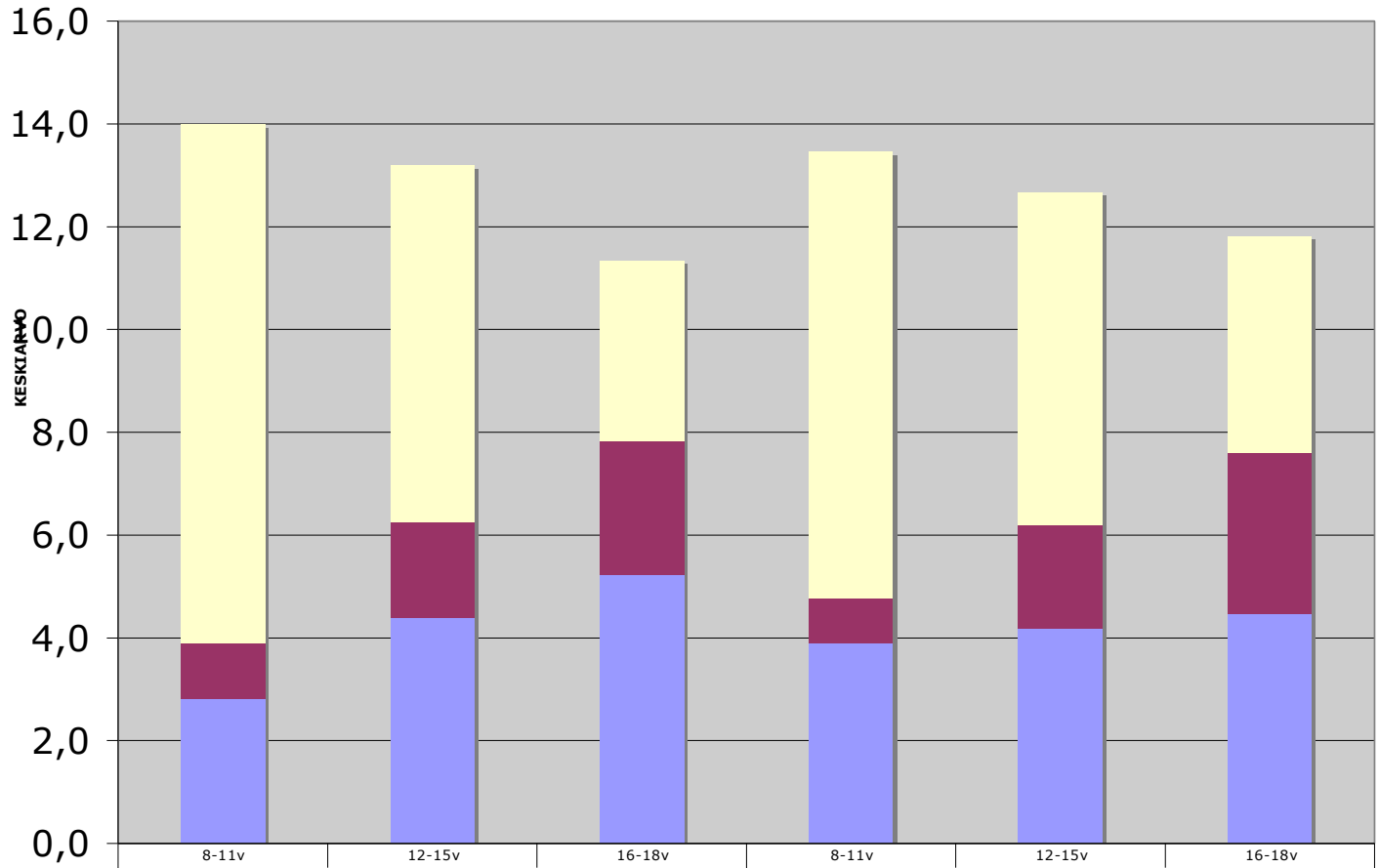
Selvityksen heikkouksia

- Harjoituspäiväkirjakulttuuri heikkoa
- Päiväkirjaa täyttivät tunnollisimmat - ei välttämättä kuvaa koko kenttää
- Lajikirjo rajoittaa tulosten tarkkaa tulkintaa ja rinnakkaisvertailua
- Joissakin lajeissa määrät hyvin pienet

Päätuloksia - kaikki lajit

- Kokonaisliikuntakerrat ja -tunnit vähenevät ikäluokittain
 - Muu (C) liikunta vähenee rajusti iän karttuessa, eikä lajiin liittyvä harjoittelu kompensoi tätä vähenemistä
- Pojissa ohjattu harjoittelu lisääntyy ikäluokittain, mutta tytöissä ei isoja muutoksia
- Päälajin omatoiminen liikunta lisääntyy ikäluokittain
- Hajonnat yksilöiden ja lajien välillä suuria -polarisoituminen voimakasta

LIIKUNTATUNTIEN KESKIARVON JAKAUTUMINEN / VKK



MUUT LIIKUNTATUNNIT - keskiarvo	10,1	6,9	3,5	8,7	6,5	4,2
PÄÄLAJIN OMATOIMISET HARJOITUSTUNNIT - keskiarvo	1,1	1,9	2,6	0,9	2,0	3,1
OHJATUT HARJOITUSTUNNIT - keskiarvo	2,8	4,4	5,2	3,9	4,2	4,5

Päätuloksia - kaikki lajit

- Omatoiminen taitoliikunta vähenee iän karttuessa
- Lajitekniikkaharjoittelu lisääntyy pojilla, mutta pysyy tytöillä samana
- Suurin osa lajitekniikasta on ohjattua

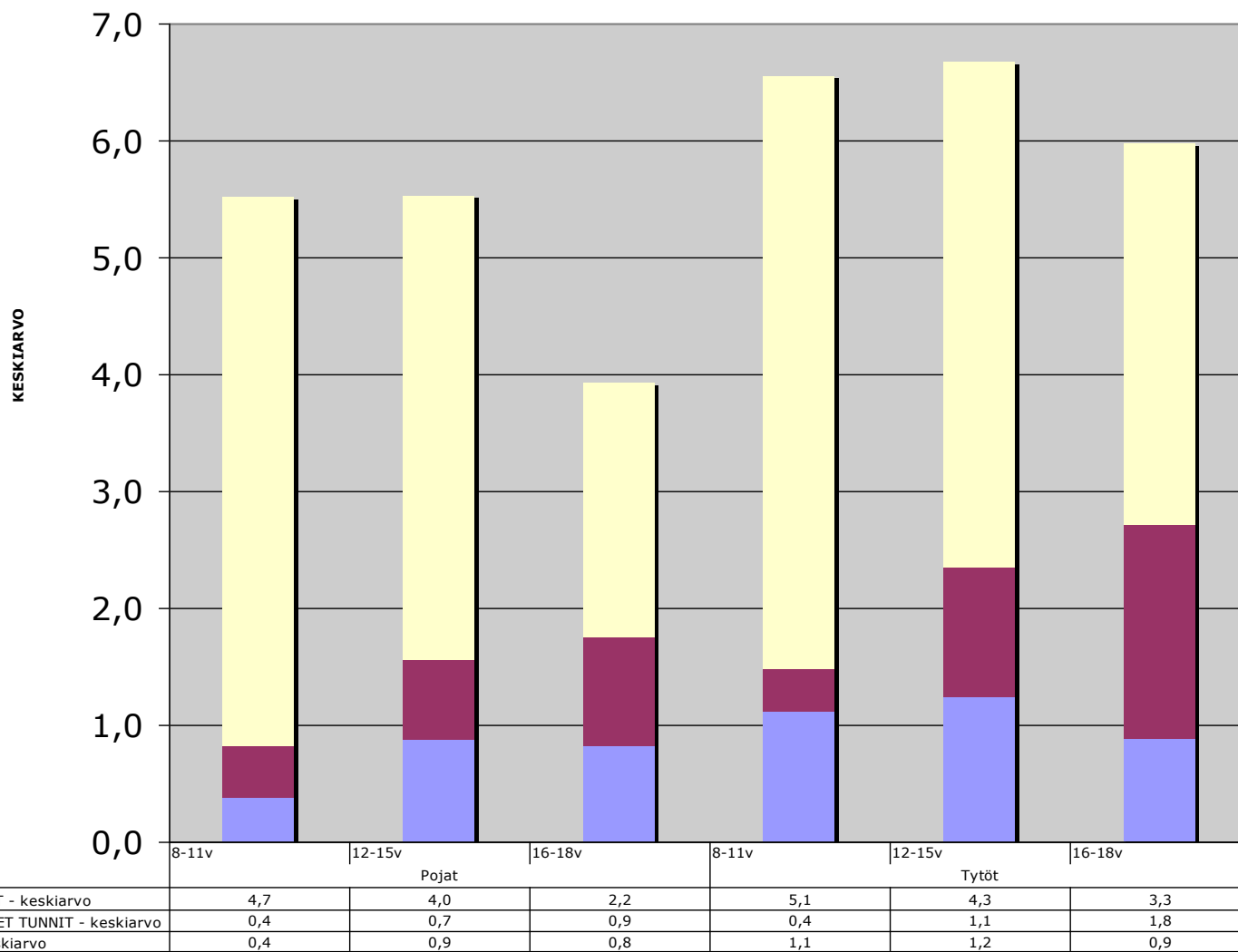
Päätuloksia - kaikki lajit

- Nopeusharjoittelu vähäistä kaikissa ikäluokissa - alle 1 krt / vko
- Suurin osa nopeusharjoittelusta ohjattua – analysointiharhaa ?
- Päälajin omatoimisia nopeusharjoituksia hyvin vähän

Päätuloksia - kaikki lajit

- Aerobispainotteista liikuntaa 4-7 h / vko, josta suuri osa omatoimista
 - pienin osuus vanhimmassa ikäluokassa (erityisesti pojilla), koska omatoiminen liikkuminen vähäistä
 - laji- ja yksilökohtaiset erot varsin suuria
- Puhtaasti anaerobinen liikunta hyvin vähäistä eikä ikäluokkien välillä isoja eroja
 - analysointiharhaa vai pelätäänkö tätä turhaankin ?

AEROBISPAINOTTEISTEN HARJOITUSTUNTIEN KESKIJARVON JAKAUTUMINEN / VKO



Päätuloksia - kaikki lajit

- Lihaskuntoharjoittelua keskimäärin hyvin vähän (n. 1 x / vko)
 - näkyy testituloksissa ja lantion sekä selän alueen vammoissa
- Voimaharjoittelu lisäpainoilla hyvin vähäistä (varsinkin tytöillä) - valtaosa on ohjattua
 - pelätäänkö yli 12-vuotiailla turhaankin ?
- Nopeusvoimaharjoittelu vähäistä - valtaosa on ohjattua
 - hyppelyitä ym. yllättävän vähän

Päätuloksia - kaikki lajit

- Liikkuvuuden harjoittelu harvinaista - noin puolet ohjattua
- Alkuverryttely on hyvin harvoin harjoituksissa mukana - ainakaan erillisenä osiona
- Loppuverryttely vielä harvemmin

Päätuloksia - kaikki lajit

- urheilevista pojista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi:
 - (8-11) **53%**, (12-15) **66%** ja (16-18) **75%**
- urheilevista tytöistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi:
 - (8-11) **46%**, (12-15) **63%** ja (16-18) **76%**
- syynä osuuden kasvuun liikuntasuosituksen minimimäärän väheneminen aikuisikään tultaessa
- huippu-urheilun kannalta riittävä harjoitusmäärä toteutuu vain harvoilla (10-20%)