



”SEURAHARJOITUKSET EIVÄT YKSIN RIITÄ”

”Suurimmat haasteet tämän päivän nuorten urheilussa ovat riittämättömät liikunta- ja urheilumäärät sekä liian yksipuolinen harjoittelu.”

Teemu Japisson, pääsihteeri, Nuori Suomi

”Urheilijaksi kasvamiseen vaaditaan monipuolisen kehoa kuormittavan liikunnan ja riittävien harjoitusmäärien lisäksi, myös lepoa ja ravintoa.”

Asko Härkönen, kehityspäällikkö, Suomen Olympiakomitea

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN NYKYTILA

Yli 90 % lapsista ja nuorista ilmoittaa liikkuvansa säännöllisesti. Urheiluseuroissa eri urheilulajeja harrastaa 420.000 lasta, joka tarkoittaa 42 prosentin osuutta 3-18 – vuotiaiden ikäluokista.

Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan alle 18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Tavoitteellisesti urheiluun suhtautuvien osalta viikoittaisen liikunnan ja harjoittelun suositus on vähintään 18 tuntia.

Marraskuussa 2008 julkaistun selvityksen mukaan urheiluseuran toimintaan osallistuvista lapsista kolmannes liikkuu terveytensä kannalta liian vähän ja ainoastaan 15 % riittävästi saavuttaakseen kilpaurheilijaksi kasvun suositukset. Lisäksi kaikkien harrastajien kohdalla elinjärjestelmien monipuolinen kuormittaminen oli vähäistä.

VANHEMMILLE JA VALMENTAJILLE

Liikunnan riemu ja sisäinen motivaatio syntyvät lapselle kasvuympäristön vaikutuksesta. Lapsi aistii ympärillään olevat asenteet liikuntaa ja urheilua kohtaan niin hyvässä kuin pahassakin.

Jotta lapsi voi ja kasvaa hyvin, tarvitsee hän riittävän määrän liikuntaa arjessaan. Pääasiassa vapaaehtoistyön varassa toimivan urheiluseuratoiminnan resursseilla ei ole yksinään mahdollista eikä tarkoituksaan tarjota lapsille ja nuorille riittävää viikoittaista liikuntamäärää. Saavuttaakseen terveysliikunnan suositusten mukaisen viikoittaisen liikuntamäärän, tulee jokaisen liikkua ja urheilla myös omalla ajallaan. Etenkin tavoitteellisesti urheiluun suhtautuvilla ohjattujen harjoitusten ulkopuolisen liikunnan ja harjoittelun merkitys on suuri. Omatoimisen liikkumisen kautta kehittyä myös läpi elämän kestävä suhde liikuntaan.

Seuraharjoitukset eivät yksin riitä – jokaisen vanhemman ja valmentajan tehtävä on olla tukemassa lasten ja nuorten omatoimisen liikkumisen ja harjoittelun aktiivisuutta.

SEURAHARJOITUKSET EIVÄT YKSIIN RIITÄ - VIDEO

Seuratoiminnassa mukana olevista harrastajista kolmannes suhtautuu liikuntaan tavoitteenaan kansallinen tai kansainvälinen menestyminen urheilijana. Heistä vain noin puolet liikkuu tavoitteidensa asettelun kannalta riittävästi.

”Seuraharjoitukset eivät yksin riitä” - videolla kolme suomalaista kansainvälisesti menestynyttä huippu-urheilijaa ja raudanlujaa ammattilaista muistelee omakohtaisia liikunnan ja harrastamisen sisältöjään sekä liikuntamääriä. Hiihtäjä **Aino-Kaisa Saarinen**, tennispelaaja **Jarkko Nieminen** sekä jääkiekkoilija **Tuomo Ruutu** kertovat omakohtaisista kokemuksistaan kannustaen lapsia ja nuoria omatoimiseen liikkumiseen ja harjoitteluun. Lisäksi Suomen Olympiakomitean kehityspäällikkö **Asko Härkönen** korostaa huippu-urheilijaksi kasvamiselle keskeisiä edellytyksiä.

Nuori Suomi ja Suomen Olympiakomitea haluavat kannustaa kaikkia vanhempia sekä valmentajia tukemaan lapsia ja nuoria saavuttamaan terveysliikunnan suositusmäärät. Tavoitteellisesti urheiluun suhtautuvia lapsia ja nuoria tulee rohkaista pitämään kiinni unelmistaan ja heille pitää tuoda tieto siitä, että päämäärien saavuttaminen vaatii paljon määrällistä ja monipuolista omatoimista liikkumista ja harjoittelua.



Aino-Kaisa Saarinen

”Tärkeintä on, että liikkuu monipuolisesti, paljon ja pitää hauskaa.”

Hiihdon maailmanmestari Aino-Kaisa Saarinen ei voisi kuvitellakaan olevansa niin hyvä kuin nyt on, ilman pulkkamäessä vietettyjä tunteja lapsuudessa. Hänen perheessään on aina arvostettu liikuntaa ja ulos liikkumaan lähteminen on ollut itsestään selvyyttä, satoi tai paistoi. Saarisen kohdalla yleisurheilu säilyi oheislajina pitkään ja mukaan tuli eri lajeja vielä varsin myöhään. Liikuntaa harrastettiin päivittäin monipuolisesti ja paljon mm. koiria ulkoiluttamalla, ja pyöräillen.



Tuomo Ruutu

”Taidolla pärjää aina ja taidolla ei ole ylärajoja.”

Monipuolinen harrastus- ja pihapelitausta sekä oma usko taidon kehittämiseen ovat olleet tukipilareita Tuomo Ruudun kehittämisessä NHL-ammattilaiseksi. Ruutu kertoo kuinka lopullinen lajivalinta askarrutti häntä vielä jääkiekon SM-liigassa pelatessaankin ja kuinka 30 tunnin viikoittainen liikuntamäärä on mahdollista saavuttaa, kun mukaan lasketaan ohjattujen harjoitusten lisäksi myös omatoimisesti toteutettu liikunta ja urheileminen.



Jarkko Nieminen

”Kannattaa liikkua paljon ja monipuolisesti, kun kroppa voi hyvin niin usein mielikin voi hyvin.”

Lajivalinnan tekeminen jo 3-4-vuotiaana kuulostaa kenties hieman eriskummalliselta. Tenniksen maailman rankingissa korkeimmalla ollut suomalaispelaaja, Jarkko Nieminen, koki tenniksen olevan oma juttunsa jo tuossa iässä. Aikaisesta lajivalinnasta huolimatta monien lajien harrastaminen niin urheiluseurassa kuin kaverien kanssa pihalla säilyivät mukana pitkään. Vielä murrosiässäkin kokonaisliikuntamäärästä yllättävän pieni osa muodostui tenniksen harjoittelusta.



Kuva: Viikoittaisen liikunnan määrä ja sisältösuositukset tavoitteellisille urheilijoille esitettyä kuvan yläreunassa,

terveysliikuntasuositukset kulkevat alareunassa

Lisätietoa: http://www.nuorisuomi.fi/kasvata_urheilijaksi ja http://www.nuorisuomi.fi/urheiluseurat_materiaalit