

NUORI  
SUOMI

**KASVA**

**URHEILIJAKSI**

# Muutosta tarvitaan....

- Urheilullinen elämäntapa yhä harvemman nuoren valinta
- Urheilevat lapset ja nuoret liikkuvat ja harjoittelevat liian vähän
- Lasten ja nuorten urheileminen ei ole monipuolisesti kehittävää
- Murrosikäinen urheilija on herkässä kehitysvaiheessa ja kaipaa tukea
- Urheilijaksi kasvun edellytyksiä ja kilpaurheilun vaatimustasoa ei tiedosteta

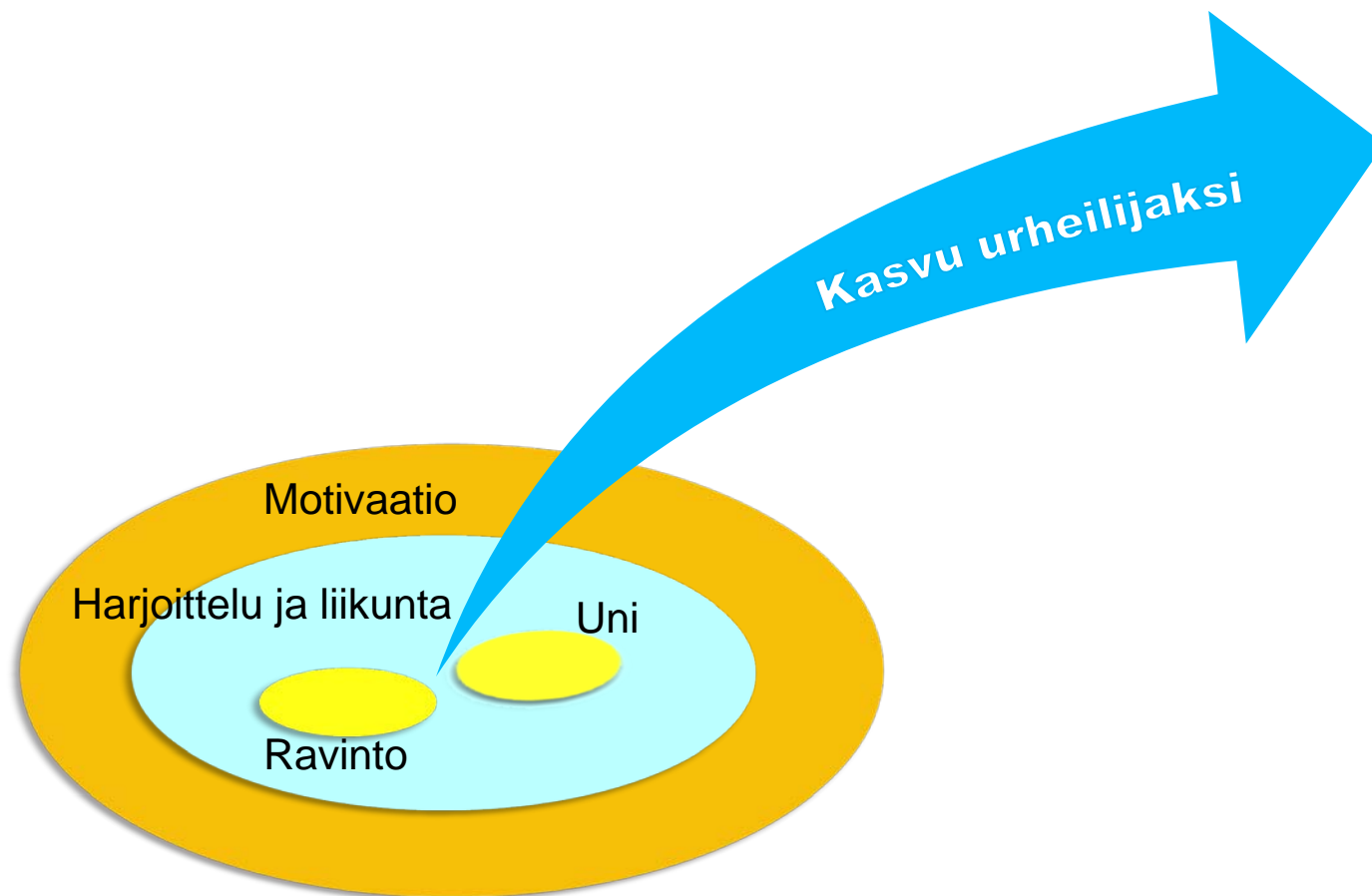
# Tavoitteena on, että...

**” Kilpaurheilusta innostuneella nuorella on edellytykset kasvaa hyväksi urheilijaksi”.**

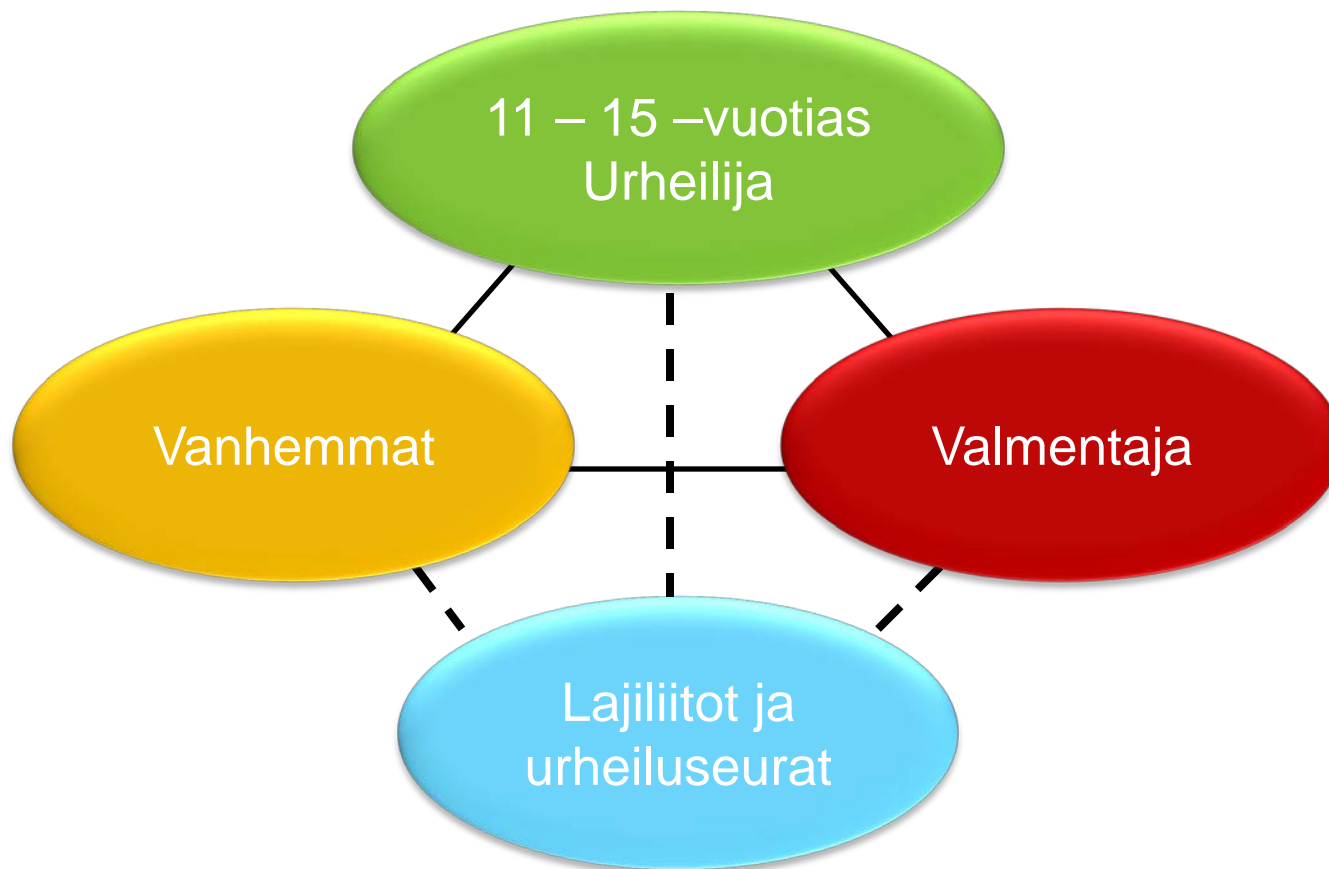
## **11 – 15 –vuotias on:**

- motivoitunut ja innostunut kokonaisvaltaisesta kehitymisestä
- elämäntavoiltaan urheilullinen
- fyysisiltä ominaisuuksiltaan monipuolinen

# Kasva Urheilijaksi valinnat....



# Kenelle....



- Taustakartoitusvaiheen mielipidekirjoituksia sisältänyt julkaisu ja kaksi tutkimusta valmiina
  - Hampaat irvessä?
  - Askelmerkkejä
  - Nuorten Urheilijoiden näkemyksiä harjoittelusta ja urheilijana elämisestä
- Suuntaviivoja 2012- eteenpäin suunnitellaan parhaillaan
- Kasva Urheilijaksi -testit

**NUORI  
SUOMI**

**KASVA**

**URHEILIJAKSI**

# NUORTEN URHEILIJOIDEN NÄKEMYKSIÄ HARJOITTELUSTA JA URHEILIJANA ELÄMISESTÄ

Sami Kokko, JYU



# Tutkimuksen tarkoitus ja sisältö

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten urheilijoiden...

- 1) Harjoitusmääriä
- 2) Harjoittelun monipuolisuutta
- 3) Harrastustaso, tavoite, valmiudet ja kiinnostuneisuus
- 4) Urheilijana elämistä
- 5) Arvioita tehokkaista vaikuttamiskeinoista

# Tutkimuksen tarkoitus ja sisältö

- 1210 nuorta liikunta- tai urheiluluokkalaista (7-9) 16 eri koulusta, sähköinen kyselylomake
- Kolmasosalla tavoitteena kansainvälinen menestys aikuisena

	%	f
<b>Vastaajia yhteensä</b>	-	1210
<b>Sukupuoli</b>		
Poika	55,5	670
Tyttö	44,5	540
<b>Ikä</b>		
13-vuotiaat ja nuoremmat	35	422
14-vuotiaat	38	459
15-vuotiaat ja vanhemmat	27	329

- Taustamuuttujatarkastelu: sukupuoli, luokka-aste, joukkue/yksilölaji, urheiluharrastuksen taso ja urheilijan tavoiteorientaatio

# Vastaajien urheiluun liittyvät taustatekijät

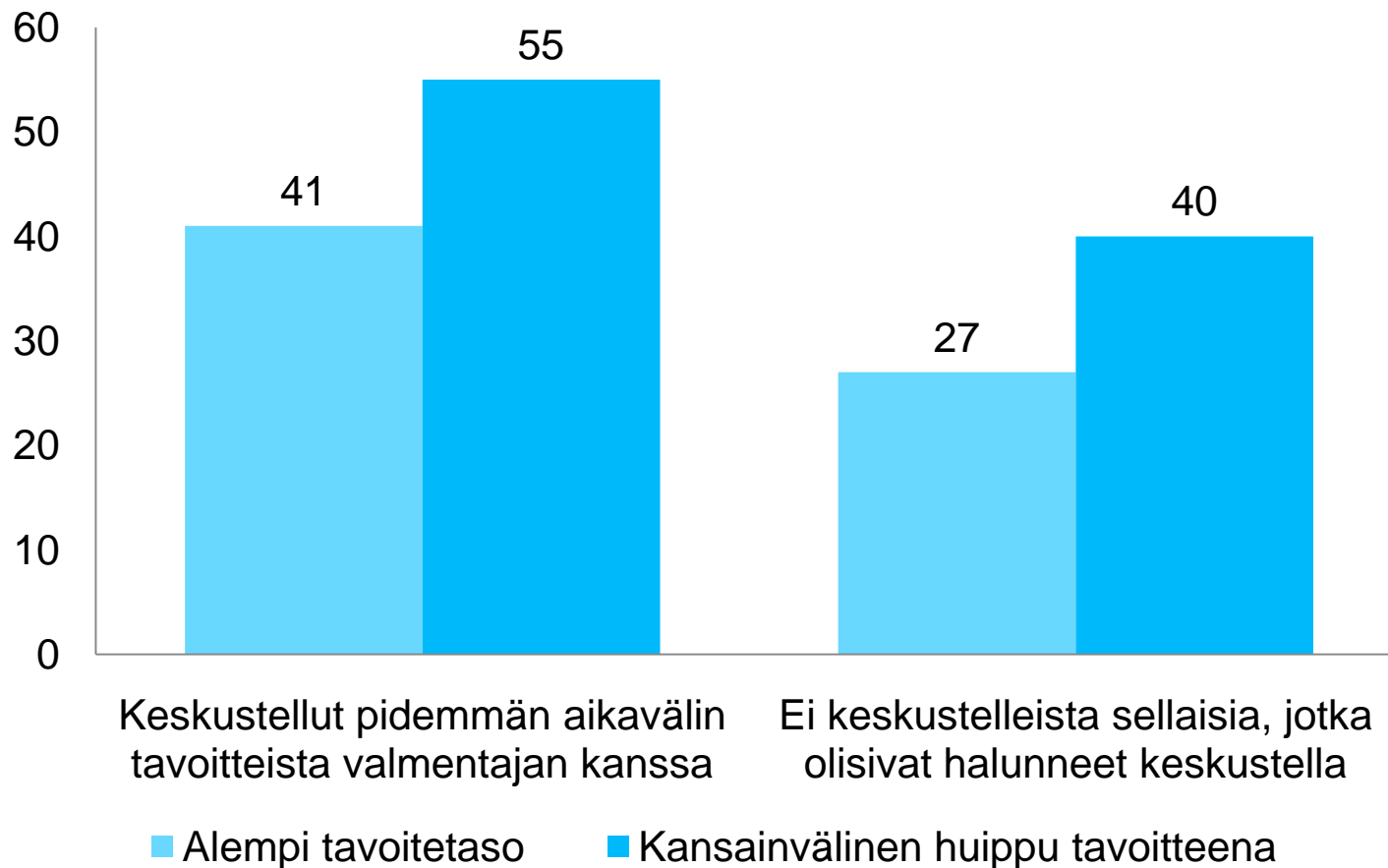
<b>Pääurheilulaji</b>	<b>%</b>	<b>f</b>
Hiihto	3	34
Jalkapallo	24	291
Jääkiekko	22	267
Koripallo	7	83
Lentopallo	2	25
Muodostelmaluistelu	1,5	18
Pesäpallo	2	25
Ratsastus	1,5	19
Salibandy	5,5	67
Taitoluistelu	1,5	17
Tanssi	3	35
Telinevoimistelu	1,5	19
Uinti	3,5	41
Yleisurheilu	4,5	53
Muu laji	17,5	215
<hr/>		
<b>Joukkue/yksilölaji (päälaji)</b>		
Joukkuelaji	70	814
yksilölaji	30	352

# Vastaajien urheiluun liittyvät taustatekijät ja tavoitetaso

<b>Toinen urheilulaji</b>	<b>%</b>	<b>f</b>
Kyllä	33	401
Ei	67	799
<b>Seuratoimintaa osallistumisen aloitus (päälajissa)</b>		
4 -vuotiaana tai nuorempana	16	191
5-7 -vuotiaana	44	533
8-10 -vuotiaana	26	321
11 -vuotiaana tai vanhempana	14	167
<b>Nykyisen urheiluharrastuksen taso</b>		
SM-taso	42	508
Muu valtakunnallinen taso	17	203
Alue/paikallistaso	30	366
Ei osallistu kilpailutoimintaan	11	132

<b>Tulevaisuuden kilpailullinen tavoitetaso</b>	<b>%</b>	<b>f</b>
Menestys kansainvälisesti aikuisena	33	390
Menestys kansallisesti aikuisena	17	205
Menestys juniorina (kansainvälinen tai kansallinen)	31	368
Ei kilpailullisia tavoitteita	19	219

# Tavoitekeskustelut valmentajan kanssa

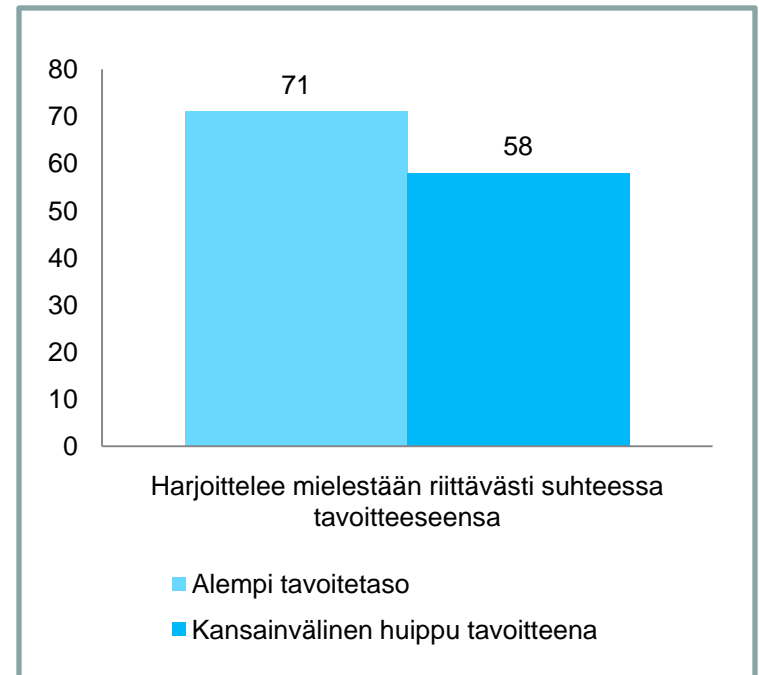
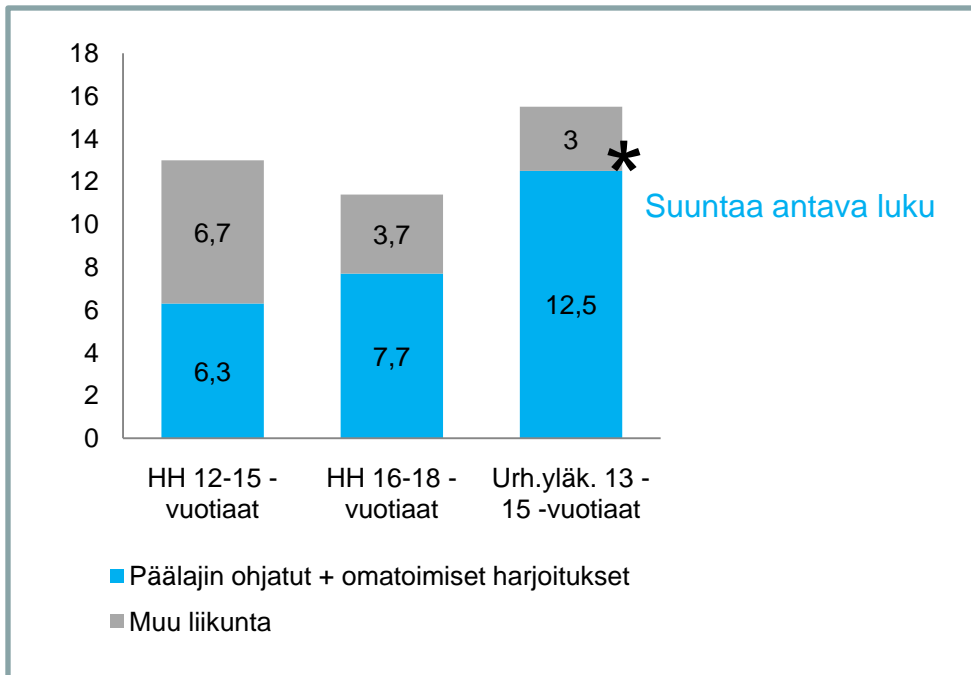


# Harjoittelun määrä ja kesto

- Harjoitusmääriä viikossa keskimäärin 4,8 kertaa
  - Kesto ka 93min
- Omatoimista päälajin harjoittelua keskimäärin 2,1 kertaa viikossa
  - Kesto ka 57min
- Kilpailuja tai pelejä keskimäärin 1,48 kertaa viikossa
- Yleisesti ottaen pojat harjoittelivat sekä määrällisesti että kestoltaan pidempään kuin tytöt
- Muun liikunnan ja oheislajien harjoittelun määrät vähäistä (n.3 tuntia viikossa)
  - Muun liikunnan määrä väheni suhteessa korkeampaan tavoitetasoon

# Harjoittelun määrä ja kesto

- Viikoittainen ohjattu ja omatoiminen harjoitusmäärä, kilpailut ja pelit mukaan luettuna, keskimäärin 12 ½ tuntia/vko
- Vuotuinen harjoittelumäärä (tuntia/vuosi) keskimäärin 646 tuntia + noin 150 tuntia muuta liikuntaa
- Kaksi kolmesta nuoresta oli valmis lisäämään sekä valmentajan vetämien että omatoimisten harjoitusten määrää



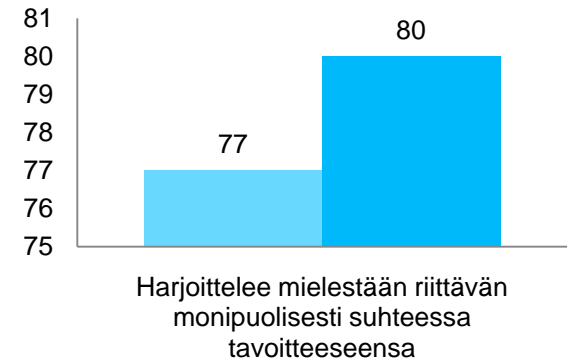
# Harjoittelun monipuolisuus

## Nuorten omia näkemyksiä harjoitussisällöistä

- Lajitaitojen harjoittelua eniten ohjattujen harjoitusten sisältönä
- Liikkuvuusharjoittelua yleisin omatoimisen harjoittelun muoto
- Nopeus ja taitoharjoitteita tehdään suhteellisen usein
- Kestävyys ja voimaharjoittelu määrällisesti vähäisintä

### Hyvä Harjoittelu selvityksen tuloksia (v.2008)

- Taitoa kehittävä liikunta vähenee iän mukaan
- Lajitekniikkaharjoittelu lisääntyy pojissa, mutta pysyy tytöissä samana
- Nopeusharjoittelu todella vähäistä kaikissa ikäluokissa -alle 1 krt / vko
- Aerobista liikuntaa 4-7 h / vko, josta suurin osa omatoimista
- Anaerobinen liikunta hyvin vähäistä
- Lihaskuntoharjoittelua erittäin vähäistä -1 krt / vko
- Voimaharjoittelu lisäpainoilla hyvin vähäistä
- Nopeusvoimaharjoittelu vähäistä
- Liikkuvuusharjoittelua varsin vähän
- Alkuverryttelyä on hyvin harvoin
- Loppuverryttelyitä ei juuri ollenkaan



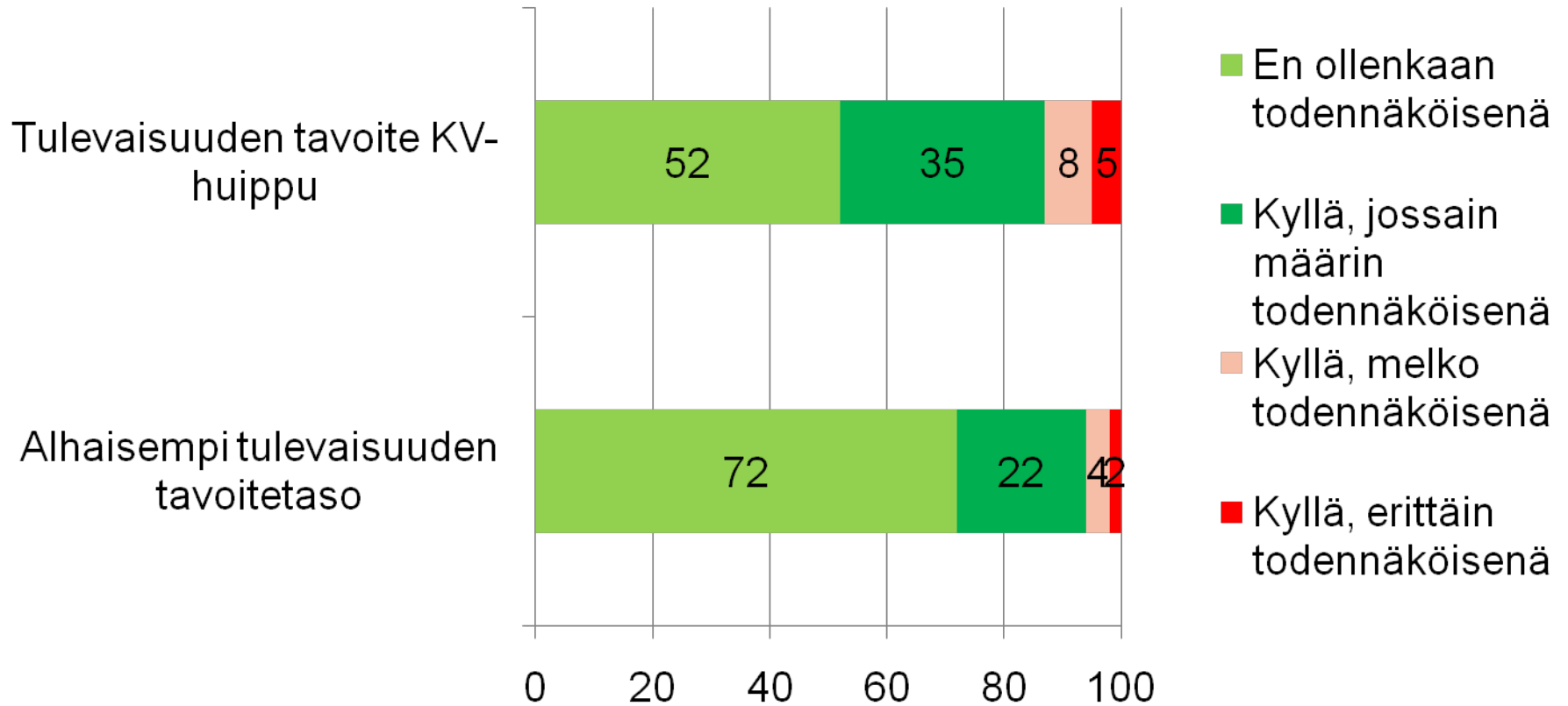
- Alempi tavoitetaso
- Kansainvälinen huippu tavoitteena

# Urheilijana eläminen

- **Urheilijana elämisessä samoja haasteita kuin muilla nuorilla**
  - Koulu- ja erityisesti harjoitusmatkojen kulkeminen fyysisesti passiivista
  - Ruutuaika suurta
    - Esimerkiksi viikonloppuna yli 50% ilmoittaa ajaksi yli 3 tuntia/päivä
- **Erityisiä haasteita**
  - Lisäravinteiden- ja nuuskankäytön (pojilla) yleisyys
    - Säännöllisesti lähes 20% vastaajista
  - Tupakkaa kokeilleista, nykyisin melko paljon polttivat yksilölajien nuoret
  - Dopingpaine tulevaisuudessa, erityisesti korkeamman tavoitteen nuorilla
    - 10% tytöistä ja 16% pojista tietää oman ikäisen päälajinsa urheilijan, joka on käyttänyt dopingia

# Urheilijana eläminen, doping

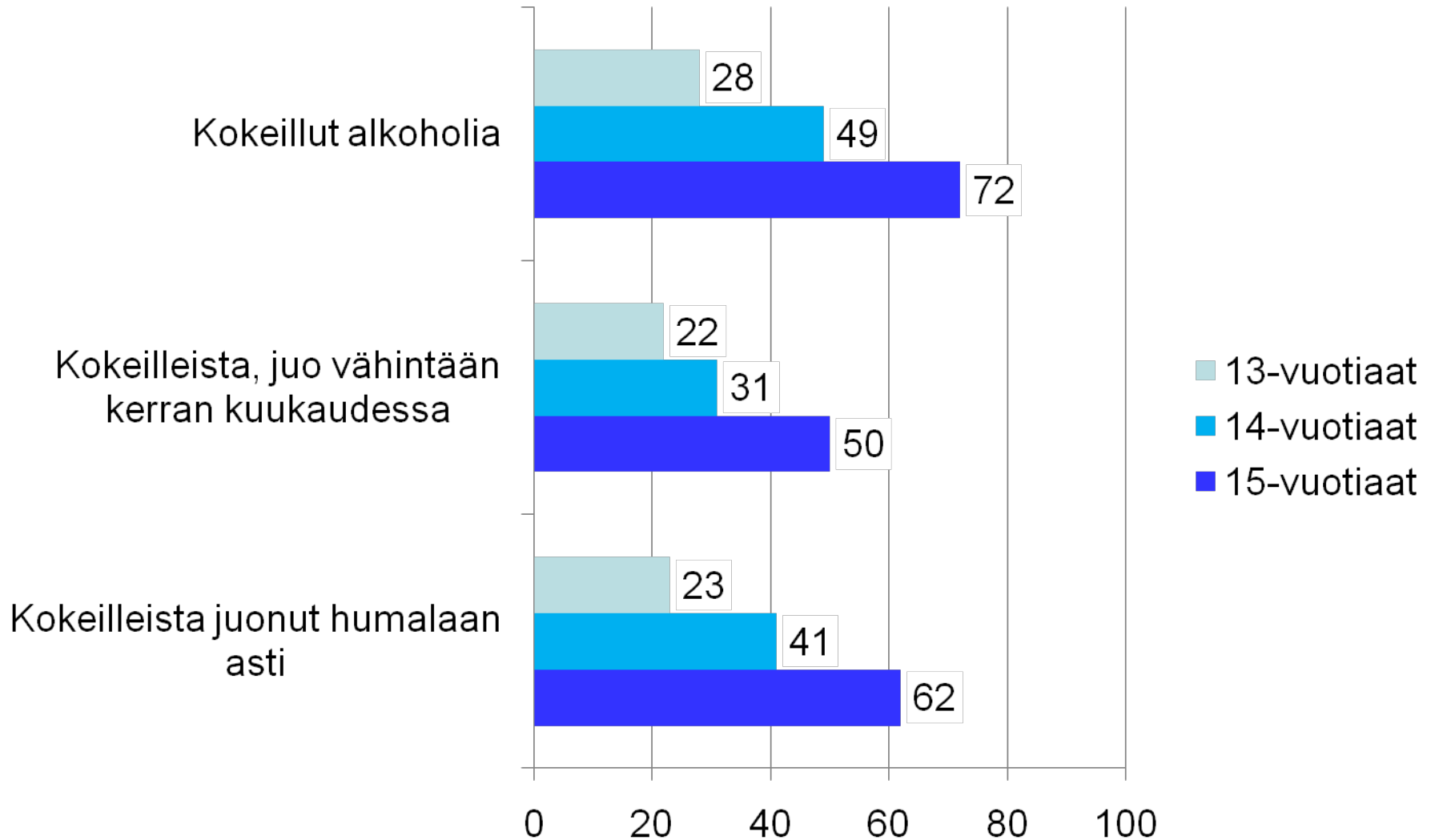
- Kuinka todennäköisenä pidät, että joudut joskus tilanteeseen, jossa joku tarjoaa sinulle doping-aineita?



# Urheilijana eläminen

- Urheiluharrastuksen positiivinen vaikutus unitottumuksiin
  - Unen pituus viikolla 8,18h
  - Unen pituus viikonloppuisin 10,38h
  - Rytmin vaihtelevuus huono asia
  - Kilpailut ja harjoitukset seuraavana päivänä pidentävät edellisen yön unimäärää
- Ravintotottumukset suurella osalla melko hyviä
  - Ruokavalio suhteellisen terveellistä
  - 17% käyttää energiajuomia yli 2-4krt/vko
  - 17% käyttää lisäravinteita yli 2-4krt/vko
- Tulevaisuuden tavoiteorientaatiolla (ja osin sukupuolella, tytöt pääasiassa terveellisemmin) suuri vaikutus nykykäyttäytymiseen

# Urheilijana eläminen, alkoholi

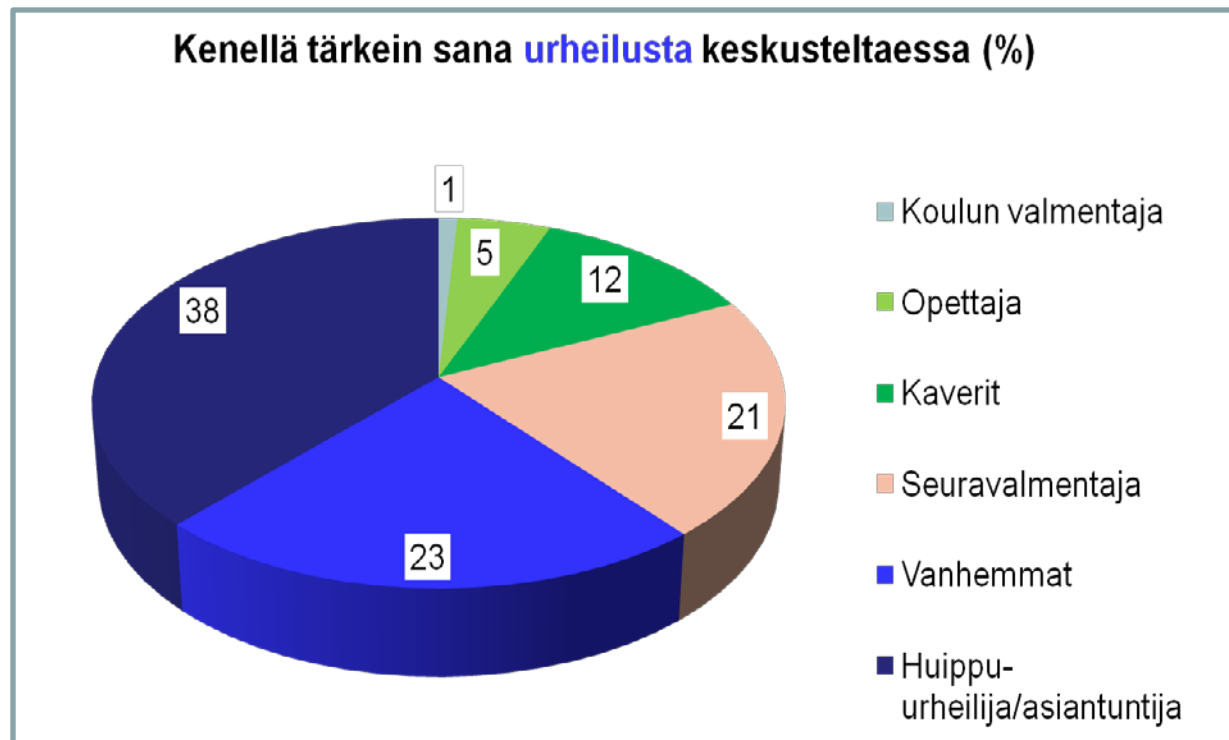


# Kiinnostuneisuus lisätiedolle

- Nuoret erittäin kiinnostuneita lisätiedosta, vain harva ei ollenkaan
  - Kiinnostuneisuus hyvin laaja-alaista (määrät, sisällöt, henkiset tekijät, elämänrytmi, opiskelupaikat, yksilöllisyys jne.)
- Urheilun suhteen nuorille merkitsee eniten huippu-urheilijoiden/asiantuntijoiden, vanhempien ja seuravalmentajien sana
- Muun elämän asioiden suhteen tärkeintä roolia näyttelee vanhemmat ja kaverit
- Tehokkaimmissa vaikuttamiskeinoissa korostuu useiden eri tahojen ja tekijöiden merkitys
  - Urheilija itse, kaverit, vanhemmat, valmentaja, tieto, olosuhteet jne.
  - Positiivinen suhtautuminen, vuorovaikutus ja asioiden yleisen käsittelyn merkitys

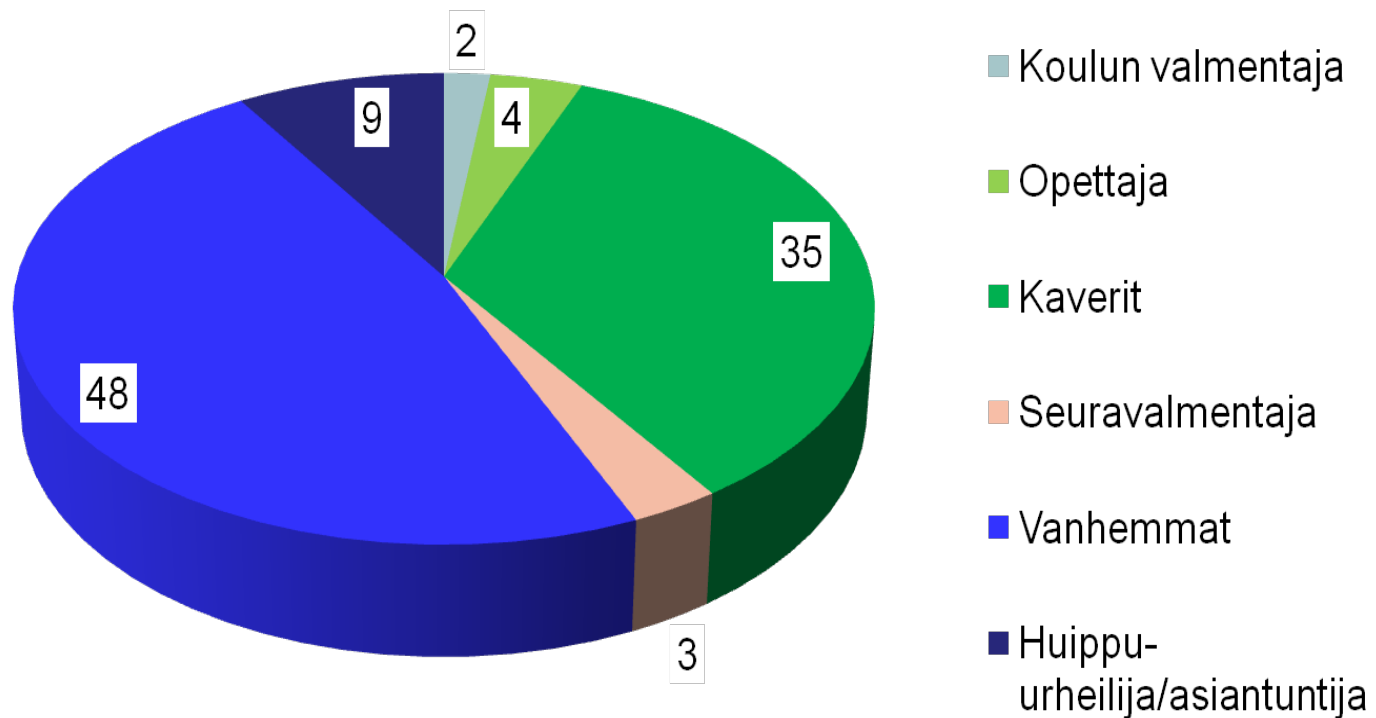
# Tehokkaimmat vaikutuskeinot ja vaikuttajatahot

1. Vanhempien positiivinen suhtautuminen (67% arvioi erittäin tehokkaaksi)
2. Mahdollisuus keskustella valmentajan kanssa silloin, kun tarvitsee neuvoja (60%)
3. Että on kavereita, joiden kanssa harjoitella (57%)
4. Urheilijan oma harkintakyky (53%)



# Tehokkaimmat vaikutuskeinot ja vaikuttajatahot

Kenellä tärkein sana **muusta elämästä** keskusteltaessa (%)

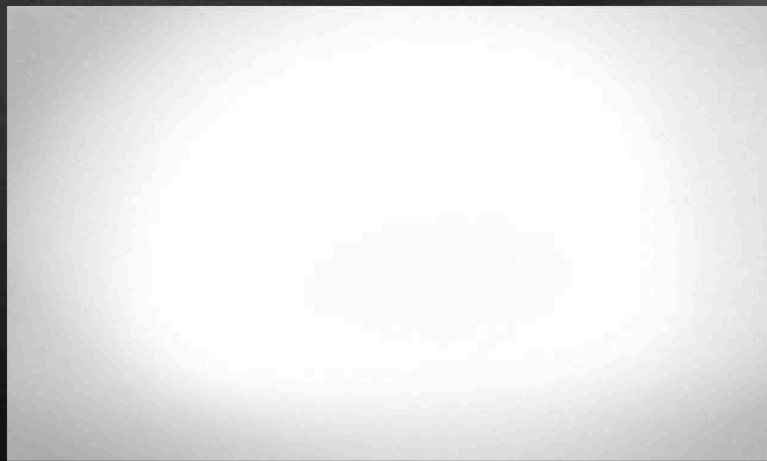




# Testit

# Testipalautteella apua arkeen





### Uutinen

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Curabitur eleifend urna quis quam mattis dictum. Sed sed venenatis nunc. Aliquam interdum neque at dui feugiat varius. Sed nisl lacus, hendrerit eget sodales vel, tristique ac orci.

#### ELAMANTAPATESTI

Elämäntapatesti kuvaa tasapainoisen elämäntapojen merkitystä.

Lue lisää tai Tee testi  
(vaatii kirjautumisen)



#### OMINAISUUSTESTI

Ominaisuustesti kannustaa ja ohjaa monipuoliseen harjoitteluun.

Lue lisää tai Tee testi  
(vaatii kirjautumisen)



#### AENNETESTI

Ominaisuustesti kannustaa ja ohjaa monipuoliseen harjoitteluun.

Lue lisää tai Tee testi  
(vaatii kirjautumisen)



#### TAITOTESTI

Ominaisuustesti kannustaa ja ohjaa monipuoliseen harjoitteluun.

Lue lisää tai Tee testi  
(vaatii kirjautumisen)



### Kirjaudu

Muista minut

**Kirjaudu**

Kirjaudu olemassa olevalla palvelullast:

Kirjaudu

Twitter

Open ID

Unohditko salasanasasi? Ei vielä tiliiä? Luo uusi.

### Ranking

1. Tarzaan
2. Tuukka.Viitanen
3. \_Merig5
4. Juhis
5. Dynamitti

### Kerro palvelusta



Nimesi:

Sähköpostisi:

Sähköpostiosoitteet (eroteltuna pilkulla):

Viesti:

*Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut at lectus ac dui bibendum bibendum. Cras sit amet mi urna. Ut mollis hendrerit quam, in eleifend dolor convallis quis!!!*

**Lähetä**

# Elämänrytmitesti

- Perustuu 7 vrk:n ajankäyttökalerin täyttämiseen
  - Harjoittelu ja liikunta
  - Uni
  - Ravinto
  - Koulu
- Tavoitellaan mahdollisimman korkeaa ”elämänrytmi-indeksiä”, maksimipisteet 100
- Kokonaispisteet 6 parhaan päivän keskiarvopisteinä
- Harjoittelun merkitys pisteisiin 50 %, ravinnon 25 %, unen 25 %

## Testin ohjeet

## Elämäntapatesti

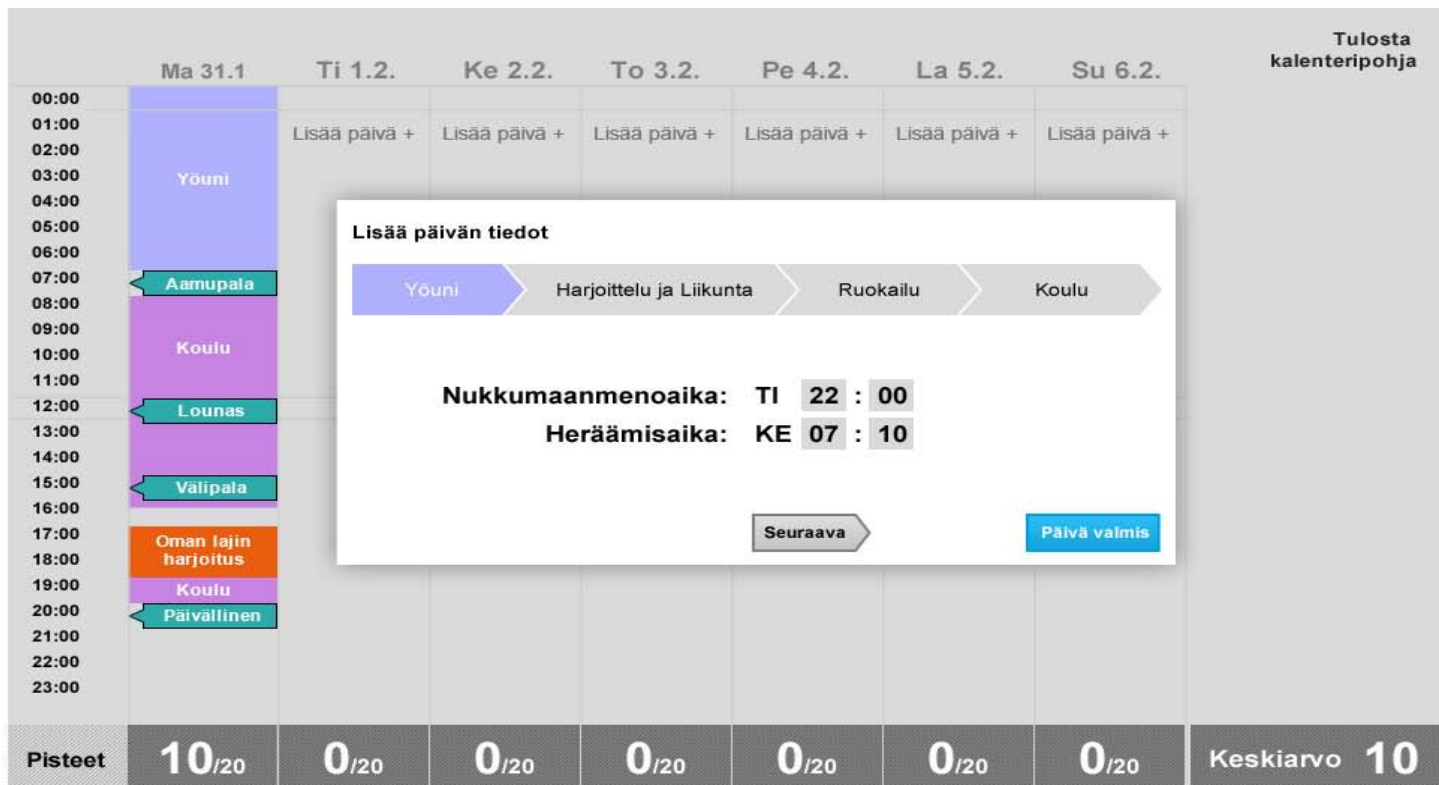


## Elämäntapatestin lyhyt kuvaus

Testin kuvaus. Duis feugiat mauris vitae mi varius consequat. In faucibus, elit et mollis fringilla, lectus dui volutpat enim, vitae porta quam libero et ipsum.

Sed in quam nunc. Duis aliquam rutrum erat, ac facilisis orci pulvinar vitae. Duis libero nisi, aliquam quis varius pretium, dignissim id quam.

Klikkaa kalenterin kohtaa ja valitse päivän aktiviteetti, kuten Lounas, Yöuni, Oma harjoitus jne.



☆☆☆

## Pikapalaute päivästä:

"Maanantaista voisin sanoa, että hei ihan mahtava päivä! Kävit jopa koulussa ja söitkin aika mukavasti.

Toivottavasti oman lajin harjoitus oli mukavaa! Ensi kerralla valmentajan treeni voisi olla paikallaan.

Jatka samaa hyvää rataa!"

Tallenna

# Elämänrytmitesti

## Urheilijan ”täydellinen päivä” (= täydet pisteet)

- Vähintään 3 h harjoittelua ja liikuntaa
  - vähintään 1 h omatoimista
- Vähintään 5 terveellistä ruokailukertaa
  - 3 pääateriaa ja 2 muuta terveellistä ateriaa
- Vähintään 9 h unta
  - nukkumaanmenoaika säännöllinen

# Elämänrytmitesti

## Harjoittelu ja liikunta

- peruspisteet muodostuvat harjoittelun ja liikunnan määrästä
- kokonaispisteisiin vaikuttaa myös omatoimisen harjoittelun ja liikunnan määrä
- jaottelu:
  - päälajin ohjattu harjoittelu
  - muu ohjattu harjoittelu ja liikunta
  - muu harjoittelu ja liikunta
- arvioidaan myös harjoitusten rasittavuus asteikolla 1-3

## Ravinto

- peruspisteet muodostuvat terveellisten aterioiden sekä välipalojen ja iltapalan määrästä
- pisteisiin vaikuttaa myös epäterveellisten väli- tai iltapalojen määrä
- jaottelu:
  - ateriat: aamupala, lounas ja päivällinen
  - muut: välipalat, iltapala
- arvioidaan myös ruokailujen terveellisyys asteikolla 1-3

## Uni

- peruspisteet muodostuvat unen määrästä
- pisteisiin vaikuttaa myös unirytmien säännöllisyys

### Elämäntapatesti 11.5.2011



Tulosta testi

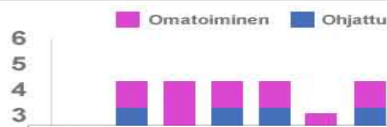


Pisteet 87 % ★★★★★

#### Yleispalaute:

Nukkumisrytmi oli hyvä, kehitettävää sinulla on ruokailussa ja harjoittelun määrässä.

[Katso kalenteri suurempana](#)



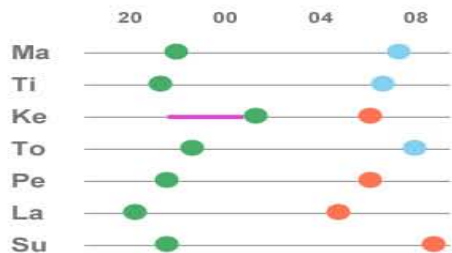
Pisteet 95 % ★★★★★

#### Urheilun määrä:

Liikut keskimäärin noin 3 tuntia joka päivä ja harjoittelun määrä on hyvällä tasolla. Harjoittelusi laatu on hyvä ja sinulla on paljon omatoimista

**INNOSTAVA JA OHJAAVA PALAUTE**

- Hyvä herätys
- Herätys liian lyhyillä unilla
- Nukkumaanmeno aika
- Liian suuri ero nukkumaanmenoaikojen keskiarvoon



Pisteet 78 % ★★★★★

#### Uni:

Unen määräsi on hyvällä tasolla, voit nukkua hieman enemmänkin. Tavoite on yli 9 tuntia hyvää unta. Hyviä päiviä sinulla olivat etenkin ma ja to. Muutamana päivänä (esim. ke) menet nukkumaan epäsäännöllisesti, mikä heikentää unen laatua (ns. Jet Lag ilmiö).

[Lisätietoja nukkumisen vaikutuksesta urheiluun](#)

# Ominaisuustesti

- Tavoitellaan mahdollisimman korkeaa ”monipuolisuusindeksiä”, maksimipisteet 100
- ”Monipuolisuusindeksi” muodostuu viiden fyysisen ominaisuuden testituloksista
- Jokaisen ominaisuuden merkitys 20 % kokonaispisteistä

# Ominaisuustesti

Nopeus

50 m:n juoksu

Nopeusvoima

Kuntopallonheitto alhaalta ylös (2 kg)  
5-vuoroloikka 2 askeleella juoksuuvauhdilla

Liikkuvuus

Hallittu liikkuvuus?  
Sivutaivutus?  
Lapakääntö?  
Keskustunnasta eteentaivutus?  
Kankoukistajaliikkuvuus?

Kestävyys

Keskustunnassukkulajuoksu

Lihaskunto ja -  
voima

Ylävatsavoima ja alavatsavoima  
Sisupunnerrus

Pilotointi: maaliskuu 2017

# Aikataulu

Ominaisuustesti ja elämänrytmitesti

– valmiina 27.5.2011



Taitotesti ja motivaatiotesti

- valmiina 1.1.2012?