

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU

Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus ja seuraharrastaminen Suomessa

Katsaus viime aikaiseen tutkimustietoon Suomen Koripalloliiton Lasten
urheilun työryhmälle

Aki Karjalainen, Kaisu Mononen
12.12.2019



TIIVISTELMÄ

Riittävä fyysinen aktiivisuus ja opitut monipuoliset liikuntataidot lapsuudessa luovat parantuneen fyysisen harjoitettavuuden ja motoristen taitojen oppimisen kautta pohjaa niin urheilijana kehittyemiselle kuin liikunnallisen elämäntavan muodostumiselle.

Suomalaisista 7-11 -vuotiaista lapsista vain 43-45 % liikkuu WHO:n liikuntasuosituksen mukaisesti reippaasti tunnin päivässä. Viikoittaisen rasittavan liikunnan suosituksen (3 krt/vko) saavuttaa kuitenkin 64 % lapsista ja nuorista. Vähän tai ei lainkaan rasittavaa liikuntaa harrastavia oli noin 35-38 %. Liikkuminen on jakautumassa selkeästi paljon liikkuviin sekä vähän liikkuviin.

Urheiluseuratoimintaan osallistuu 9-vuotiaista lapsista 67 % ja 11- vuotiaista lapsista noin 71 %. Seuratoimintaan tullaan mukaan keskimäärin 6-7 -vuotiaana. Keskimääräinen seuratoiminnan aloittamisikä on 6,2 vuotta. Päätös yhteen lajiin keskittymisestä tehdään keskimäärin 9-vuotiaana ja seuraharrastus lopetetaan keskimäärin 11-vuotiaana.

Tutkimusten mukaan harrastamisen jatkamisen suhteen merkittävimiksi tekijöiksi muodostuvat:

1. Ilmapiiri, kaverit, sosiaaliset suhteet
2. Koettu pätevyys (onnistumiset, sopivat haasteet)
3. Autonomia ja mahdollisuus vaikuttaa
4. Tavoiteorientaatio, erityisesti kehityksen korostaminen (tehtävä- ja minäorientaatioiden huomiointi)

Lopettamisen tärkeimpien syiden joukossa olivat yleisimmin kyllästyminen lajiin, se ettei viihtynyt joukkueessa tai harjoitusryhmässä tai että harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa. Joukkueurheilun päälopettamissyynä olivat:

1. Kyllästyminen
2. Huono joukkuehenki tai sopeutuminen ryhmään, kaverit
3. Koettu heikko taito tai hidas kehittyminen
4. Motivaation heikkeneminen

Huippu-urheilun lahjakkuuksien kehittymisen näkökulmasta järjestelmän pitäisi tutkimusten mukaan:

1. Välttää aikaiseen lajierikoistumiseen johtavia rakenteita
2. Ohjata ja kannustaa yksittäiseen lajiin motivoitunutta lasta ja nuorta leikinomaiseen muiden lajityyppien ohjattuun ja ei-ohjattuun harjoitus- ja kilpailutoimintaan
3. Mahdollistaa useaa lajia harrastavia ylläpitämään leikinomaista muiden lajien ohjattua ja ei-ohjattua harjoitus- ja kilpailutoimintaa.
4. Kasvattaa ohjatun harjoittelun ja kilpailun määrää lapsuus- ja nuoruusiän aikana lineaarisesti iän mukaan aina 18-vuotiaaksi asti sekä mahdollistaa omaehtoisien liikkumisen ja harjoittelun toteutuminen vähintään 18-vuotiaaksi asti.

Lisätietoa:

<https://minedu.fi/liikuntaindikaattorit>

<https://www.likes.fi/tuloskortti>

Taustaa

Huippu-urheilun muutostyöryhmän aloitteesta toteutettiin vuonna 2012 asiantuntijatyö huippu-urheilun lapsuusvaiheen määrittämiseksi tutkimustiedon pohjalta (Finni ym., 2012). Asiantuntijatyö kuvaa hyväksi urheilijaksi kasvun mahdollistavia tekijöitä urheilevan lapsen kannalta ja käsittelee laajasti lasten kasvua urheilijaksi sekä tätä kasvua tukevia toimintaympäristöjä. Työ korostaa erityisesti kodin, koulun ja seuran välistä yhteistyötä sekä valmentajien osaamista omaehtoisen ja ohjatun



Kuva 1. Lasten liikunnan laatutekijät

liikkumisen mahdollistamisessa sekä riittävän kokonaisliikuntamäärän aikaansaamisessa. Yksittäisiksi tavoitteiksi lasten urheilulle asiantuntijatyössä on nostettu ilo ja innostus, fyysinen harjoitettavuus, monipuoliset liikuntataidot sekä urheilulliset elämäntavat. Tavoitteiden mahdollistajia ovat riittävä omaehtoinen liikunta ja urheilu, laadukas ohjattu harjoittelu ja kilpaileminen sekä monilajisuus, joiden avulla myös toteutuu suositeltu liikunnan kokonaismäärä: 3 tuntia päivässä, 20 tuntia viikossa ja 1000 tuntia. Asiantuntijatyön tiivistelmä näkyy kuvasta 1. sekä taulukosta 1. (Finni ym., 2012). Nuoruus-/valintavaiheesta on tehty vastaavanlainen asiantuntijatyö, jossa tarkastellaan urheilijan polkua tavoitteellisesti urheilevien nuorten näkökulmasta (Mononen ym., 2016).

Taulukko 1. Lasten urheilun laatutekijöiden toteutumisen osatekijät

Innostuminen urheiluun syntyy, kun... ... tuetaan koettua pätevyyttä ... tunnetta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta vahvistetaan ... mahdollistetaan autonomia ... motivaatioilmasto on tehtäväsuuntautunut	Hyvä fyysinen harjoitettavuus rakentuu, kun... ... kunnioitetaan yksilöllistä kasvua ja kehitystä ... toiminnassa on pitkäjänteistä tavoitteellisuutta ... kokonaisliikuntamäärä on korkea ... harjoittelu ja liikunta on monipuolista
Monipuoliset liikuntataidot karttuvat, kun... ... toiminta on lapsilähtöistä ... suoritusten määrä on korkea ... tekeminen on monipuolista ... toiminta on mielekästä ja konkreettista	Urheilullinen elämäntapa tarttuu, kun... ... terveysasiat kytketään urheilussa kehittymiseen ... niihin kasvattaminen aloitetaan jo lapsuusvaiheessa ... niihin kasvattaminen on tiedostettua ja aktiivista ... sekä kodit/vanhemmat että seurat/valmentajat ohjaavat lapsia

Suomen Koripalloliitto on käynnistänyt Lasten urheilun työryhmän, jonka tehtävänä on arvioida alle 12-vuotiaiden koripallon ottelusääntöjä ja sarjajärjestelmää sekä tehdä esitys muutostarpeesta näissä. Arvioinnin päämääränä on selvittää kuinka hyvin minikoripallon säännöt ja sarjajärjestelmä mahdollistavat:

- lasten liikunnan laatutekijöiden toteutumisen ja sitä kautta nuoren koripalloilijan monipuolisten valmiuksien kehittämisen
- lapsiperheen arjen tukemisen ja kasvatuksellisten arvojen näkymisen
- harrastajamäärien kasvun alueellisen toimintaympäristön huomioiden

Arvioinnin tueksi on koottu käsillä oleva tiivistelmä lasten liikkumisesta Suomessa viime aikaisiin tutkimustuloksiin perustuen. Tutkimustulokset ja koonti ovat yhteenvetoa yksittäisistä pääasiassa kansallisista tutkimuksista ja tarjoavat sekä näkökulman lasten liikunnan kriittisiin laatutekijöihin että perusteet suosituksille, joihin 12-vuotiaiden koripalloon tehtävien muutosten tulisi nojata. Lasten ja

nuorten liikunnan laajempaa tutkimustietoa on ansiokkaasti koottu Valtion Liikuntaneuvoston LIITU-tutkimusten julkaisuihin vuosina 2015, 2016 ja 2019, joita on myös hyödynnetty tätä katsausta tehtäessä.

Lasten liikuntakäyttäytyminen Suomessa viime aikaisten tutkimusten näkökulmasta

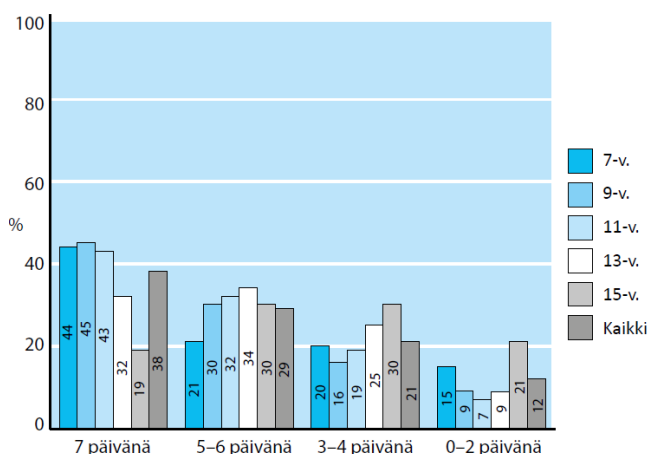
Lasten liikkumisesta ja fyysisestä aktiivisuudesta on tehty laajasti tutkimusta niin Suomessa kuin myös kansainvälisesti. Tutkimusyhteisön näkemys aiheesta yhtenäistä. Lasten ja nuorten vähäinen liikkuminen ja alhainen fyysinen aktiivisuus on maailmanlaajuinen haaste. Viime aikoina tutkimusmaailmassa on korostunut myös erityisesti lapsuusiän fyysisen aktiivisuuden yhteys oppimiseen sekä aikuisiän liikkumiseen.

Riittävä fyysinen aktiivisuus ja opitut monipuoliset liikuntataidot lapsuudessa luovat parantuneen fyysisen harjoitettavuuden ja motoristen taitojen oppimisen kautta pohjaa niin urheilijana kehittymiselle kuin liikunnallisen elämäntavan muodostumiselle.

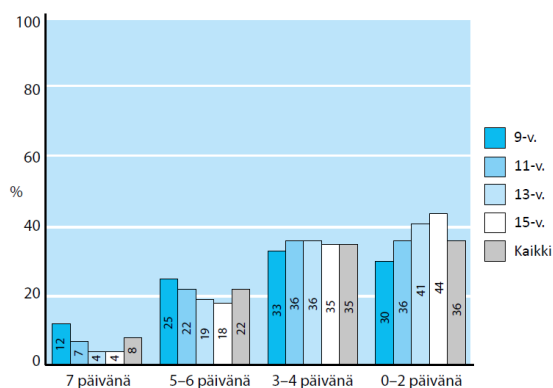
Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - tutkimuksen (LIITU 2019) mukaan 7-11-vuotiaista lapsista vain 43-45 % liikkuu WHO:n liikuntasuosituksen mukaisesti reippaasti tunnin päivässä (kuva 2).

Viikoittaisen rasittavan liikunnan suosituksen (3 krt/vko) saavuttaa kuitenkin 64 % lapsista ja nuorista (kuva 3). Vähän tai ei lainkaan rasittavaa liikuntaa harrastavia on noin 35-38 %.

Liikkuminen on myös jakautumassa selkeästi paljon liikkuviin sekä vähän liikkuviin.



Kuva 2. WHO:n Liikuntasuosituksen mukaan (tunti reipasta liikuntaa päivässä) liikkuvien osuus iän mukaan (LIITU 2019)



Kuva 3. Rasittavasti liikkuvien osuus ikäryhmittäin. (LIITU 2019)

Liikunta ja urheilu urheiluseurassa

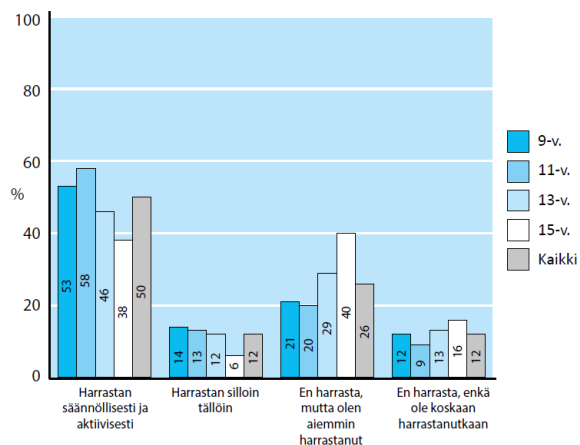
Liikunnan ja urheilun harrastaminen urheiluseurassa on yksi suosituimmista vapaa-ajan viettotavoista ja myös merkittävä toimintaympäristö fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Seuratoimintaan osallistumisen on havaittu olevan yhteydessä lisääntyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen (Kokko ym., 2018) ja parempiin motorisiin taitoihin (Blomqvist ym., 2018). Kokonaisvaltaisen terveyden edistämisen näkökulmasta urheiluseura muodostaa toimintaympäristön, jossa toiminta on yhteisöllistä ja vuorovaikutuksellista, ja jossa

nuorten elämäntapojen muodostumiseen vaikuttavat sekä seurakaverit kuin myös ympärillä olevat aikuiset (Kokko 2010). Lapsuusiän urheiluseuraharrastuksella on havaittu olevan myös yhteyttä fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumiseen aikuisiässä (Tammelin ym., 2003).

Urheiluseuratoimintaan osallistuu 9-vuotiaista lapsista 67 % ja 11- vuotiaista lapsista noin 71 % (Blomqvist 2019). Seuratoimintaan tullaan mukaan keskimäärin 6-7 -vuotiaana. Keskimääräinen seuratoiminnan aloittamisikä on laskenut 7,0 vuodesta (vuosi 2014) 6,2 ikävuoteen ja päätös yhteen lajiin keskittymisestä tehdään keskimäärin 9-vuotiaana. Viimeisimpään LIITU-tutkimukseen (LIITU 2019) vastanneista neljäsosa oli lopettanut seuraharrastuksen ja keskimääräinen lopettamisikä oli 11 vuotta. Näyttää kuitenkin siltä, että suurin osa lopettaneista (83 %) olisi kuitenkin halukas aloittamaan seuraharrastamisen uudelleen (Mononen ym., 2016.). Urheiluseuratoimintaan osallistumisessa ei ollut eroja sukupuolten välillä.

LIITU-tutkimuksen (2019) mukaan tärkeimpiä syitä miksi lapsi tai nuori ei ollut mennyt mukaan urheiluseuran toimintaan olivat:

1. Ei löytänyt kiinnostavaa tai sopivaa lajia (46%),
2. Ei ollut motivaatiota (28 %)
3. Ei ollut kyytiä harjoituspaikalle (23 %)
4. Harrastaminen oli liian kallista (22 %)
5. Ei ollut aikaa (22 %)
6. Kodin läheisyydessä ei ollut harjoitusmahdollisuutta (22 %)



Kuva 4. Urheiluseuraharrastaminen ikäryhmittäin. (LIITU 2019)

Urheiluseuran järjestämissä tapahtumissa vähintään kerran viikossa liikkuu hieman yli puolet lapsista ja nuorista (kuva 4.). Seurassa harrastavista joka toisena päivänä (2-3 pv/vko) toimintaan osallistuu 45 % lapsista ja nuorista ja hieman yli neljännes harrastajista osallistuu harjoituksiin 4-7 kertaa viikossa. (taulukko 2.) Urheiluseuraharrastukseen osallistuminen vähenee iän myötä. Yhdeksänvuotiaista urheiluseurassa liikkuu 62 %, 11-vuotiaista hieman yli puolet, 13-vuotiaista alle puolet ja 15-vuotiaista vain kolmannes.



Kuva 5. Eritasoisin sarjoihin ja kilpailuihin osallistuminen. LIITU (2019)

Seuraharrastajista kilpailutoimintaan osallistuu 76 %, kun taas neljäsosa harrastajista ei osallistu kilpailuihin lainkaan. Nuorimmissa ikäryhmissä osallistutaan yleisemmin harraste- ja paikallis- tai aluetason kilpailuihin. Valtakunnallisella tasolla kilpailevien osuus on suurin vanhimmassa ikäryhmässä (Kuva 5).

Viikoittaisia harjoituksia urheiluseurassa harrastavilla on keskimäärin kolme ja päälaajin omatoimisia harjoituksia kaksi kertaa viikossa. Lapsista ja nuorista 73 prosentilla on harjoituksia vähintään kaksi kertaa viikossa. Ohjattujen harjoitusten määrä kasvaa iän mukaan (Taulukko 2). Omatoimisesti harjoittelee yli kaksikolmasosaa harrastajista, mutta esimerkiksi 9-vuotiaista kolmannes ei harjoittele omaa päälaajiaan ollenkaan omatoimisesti (Taulukko 3).

Krt/vko	Pojat	Tytöt	9-v.	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
Ei yhtään	9	6	6	7	9	10	7
1 kerran	13	26	26	16	18	11	20
2-3 kertaa	47	43	49	48	37	37	45
4-5 kertaa	25	19	15	24	27	32	22
Yli 5 kertaa	6	6	4	5	9	10	6
Yhteensä (%)	100	100	100	100	100	100	100
n	1409	1564	1166	883	494	456	2999

Taulukko 2. Seurassa harrastavien lasten ja nuorten osallistuminen valmentajan ohjaamiin viikoittaisiin harjoituksiin. (LIITU 2019)

Krt/vko	Pojat	Tytöt	9-v.	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
Ei yhtään	28	31	35	29	20	28	29
1 kerran	22	20	18	21	22	24	21
2-3 kertaa	27	27	22	28	34	32	28
4-5 kertaa	13	12	12	12	15	10	12
Yli 5 kertaa	10	10	13	10	9	6	10
Yhteensä (%)	100	100	100	100	100	100	100
n	1291	1388	1059	776	447	420	2702

Taulukko 3. Seurassa harrastavien lasten ja nuorten omatoimisten viikoittaisten harjoitusten määrä. (LIITU 2019)

Urheiluseuraharrastamisen lopettamiseen vaikuttavat tekijät

Urheiluseuraharrastamisen lopettamiseen johtaneiden tärkeimpien syiden joukossa lapsilla ja nuorilla ovat kyllästyminen lajiin, se ettei viihdy joukkueessa tai harjoitusryhmässä tai että harrastaminen ei ole tarpeeksi innostavaa (Taulukot 4 ja 5). Samansuuntaisesti, joukkueurheilun jatkamista ja lopettamista tarkastellessa (Rottensteiner 2015) lopettamissyistä korostuu neljä päätekijää:

1. Kyllästyminen
2. Huono joukkuehenki tai sopeutuminen ryhmään, kaverit
3. Koettu heikko taito tai hidas kehittyminen
4. Motivaatio

Itsemääräytymisteorian (Ryan & Deci 2000) sisäiseen motivaatioon liittyvät tekijät korostuvat harrastuksen jatkamisessa. Erityisesti sopivan haasteen ja onnistumisten sekä kehittymisen merkitystä on syytä korostaa sosiaalisten suhteiden lisäksi. Sukupuolten välillä asiaa tarkastellessa tytöillä sosiaalisten suhteiden ja koetun pätevyyden on todettu olevan poikia merkittävämpiä tekijöitä (Rottensteiner 2015). On tärkeää huomioida onnistumisten riittävä määrä sekä panostaa ryhmädynamiikkaan jo pienestä pitäen kaikissa ikäluokissa ja ryhmissä. Lisäksi joukkueurheilun lopettaneet nuoret kokivat, että lähipiiristä valmentajilla ja joukkueetovereilla oli ollut eniten vaikutusta lopettamispäätökseen.

Yksilötasolla ei lopettamisen syiden suhteen ole eroja, vaan nuoret lopettavat samoista syistä. Myöhään joukkuepelin aloittaneilla kykyihin liittyvät tekijät selittävät lopettamista enemmän kuin aiemmin aloittaneilla. Myöhemmin aloittaneille tulisikin selkeästi korostaa, että he eivät ole välttämättä yhtään muita huonompia vaan ainoastaan vähemmän harjoitelleita. Myös kehittymisen huomioiminen ja palkitseminen tulisi olla vähintäänkin yhtä näkyvässä roolissa kuin perinteinen parhaiden palkitseminen. (Rottensteiner 2015).

SYY	%
Kyllästyin lajiin	40
En viihtynyt joukkueessa/ryhmässä	31
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	25
Minulla oli muuta tekemistä	22
Minulla ei ollut tarpeeksi hauskaa	19
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui	17
Kaverinikin lopettivat	13
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia	12
En pidä kilpailemisesta	10
En pitänyt valmentajasta	10

Taulukko 4. Lopettamisen syyt (LIITU 2019).

SYY	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
Kyllästyin lajiin	47	46	32	40
Minulla oli muuta tekemistä	11	25	25	22
Ryhmäni/joukkueeni toiminta loppui	13	12	22	17
Halusin harrastaa jotain muuta urheilulajia	16	14	8	12
n	226	244	403	873

Taulukko 5. Tärkeimmät lopettamissyyn iän mukaan. (LIITU 2019).

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU:n Urheileva lapsi -tutkimuksessa selvitettiin lasten näkökulmasta ja omiin kokemuksiin liittyen lasten fyysiseen aktiivisuuteen, motivaatioon ja liikunnalliseen elämäntapaan liittyviä tekijöitä sekä niiden suhteita. Tutkimukseen osallistui yli tuhat lasta seitsemästä eri kokoisesta kaupungista. Tutkimuksessa kysyttiin muun muassa mitkä asiat tekevät urheiluseuraharrastuksesta hauskaa ja harrastuksen lopettaneilta syitä harrastuksen loppumiseen. Vastauksissa kaverit osoittautuivat useimmin mainituksi hauskuuteen positiivisesti vaikuttavaksi tekijäksi (Kuva 6). Lopettamisen syissä nousivat esiin aika, kyllästyminen ja kiinnostuksen puute (Kuva 7).

"uusien asioiden oppiminen"
 "saa olla kavereiden kanssa"
 "kavereiden kanssa pelaaminen"
 "uusien asioiden oppiminen"
 "saa uusia kavereita"



Kuva 6. Mitkä tekijät tekevät urheiluseuraharrastuksesta hauskaa? (Mononen 2016)



Kuva 7. Urheiluseuraharrastuksen loppumisen syitä. (Mononen 2016)

Urheiluharrastuksen loppumisen syitä puolestaan olivat:

"se oli tylsää"
 "ei ollut aikaa"
 "ei enää kiinnostanut"
 "kyllästyin lajiin"
 "koska tuli liikaa treenejä"
 "ei ollut tarpeeksi pelaajia"
 "innostus lajiin loppui"

Suosituks

Urheiluseuratoiminnan rooli lasten ja nuorten liikunnan parissa on vahva ja jopa lisääntynyt 11-15 -vuotiaiden parissa viime vuosina. Urheiluseuroissa tapahtuvan ohjatun harjoittelun tulee olla laadukasta liikuntakasvatusta, joka tarjoaa myönteisiä liikuntakokemuksia turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä edistään lapsen ja nuoren kokonaisliikunta-aktiivisuutta sekä monipuolisten liikuntataitojen kehittymistä (LIITU 2019). Tutkimusten perusteella harrastuksessa viihtymiseen ja siinä jatkamiseen liittyen tulisi kiinnittää huomiota seuraaviin tekijöihin:

1. Ilmapiiri, kaverit, sosiaaliset suhteet
2. Koettu pätevyys (onnistumiset, sopivat haasteet)
3. Autonomia ja mahdollisuus vaikuttaa (lasten ja nuorten osallistaminen)
4. Tavoiteorientaatio, erityisesti kehityksen korostaminen (tehtävä- ja minäorientaatioiden huomiointi)

LIITU-tutkimusten tulosten mukaan seuratoiminnan merkitys on liikunnallisen elämäntavan muodostumisen kannalta keskeinen. Olisikin tärkeää miettiä, miten nykymuotoinen seura- ja kilpailutoiminta voisi vieläkin paremmin innostaa lapsia ja nuoria monipuoliseen omaehtoiseen harjoitteluun ja liikuntaan sekä ohjata urheilullisiin ja terveisiin elämäntapoihin. Onkin haettava

uudenlaisia ratkaisuja, joiden avulla pystytään tarjoamaan eri-ikäisille lapsille ja nuorille kiinnostavia tutustumis- ja kokeilumahdollisuuksia aloittaa tai tulla uudelleen mukaan urheiluseuratoimintaan.

Yksi keino olisi osallistaa lapsia ja nuoria toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen ikä ja kehitystaso huomioiden, jotta harrastuksesta tulisi innostavampaa ja hauskeempaa ja että siinä viihdyttäisiin paremmin ja pidempään. Lisäksi tulisi keskittyä urheilija-valmentaja -suhteen laatuun ja valmentajan luomaan ilmapiiriin, erityisesti välittämiseen, sitoutumiseen ja vastavuoroisuuteen.

Huippu-urheilijaksi kehittymisen näkökulmasta on oleellista tukea urheilijan oppimistaitojen ja -kykyjen kehittymistä kannustamalla sekä mahdollistamalla useiden lajien harjoittelu ja kilpailutoimintaan osallistuminen. Tulisikin muistaa, että varsinainen kansainvälisen tason erityislahjakkuus on usein havaittavissa vasta myöhäisessä murrosiässä. Lisäksi arvokisamitalitason urheilijoilla on selkeästi laajempi laajista niin harjoitus- kuin kilpailuihin osallistumisesta, mikä osaltaan pohjautuu monilajisuuden kautta hankittuun laajempaan oppimiskykyyn. Tutkimusten mukaan lahjakkuuksien kehittymisen näkökulmasta järjestelmän pitäisi:

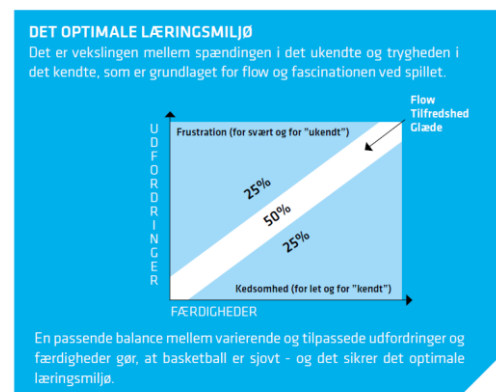
1. Välttää aikaiseen lajierikoistumiseen johtavia rakenteita
2. Ohjata ja kannustaa yksittäiseen lajiin motivoitunutta lasta ja nuorta leikinomaiseen monipuoliseen muiden lajityyppien ohjattuun ja ei-ohjattuun harjoitus- ja kilpailutoimintaan
3. Mahdollistaa useaa lajia harrastaville lapsille ja nuorille leikinomaiseen muiden lajien ohjattuun ja ei-ohjattuun harjoitus- ja kilpailutoimintaan osallistuminen.
4. Kasvattaa ohjatun harjoittelun ja kilpailun määrää lapsuus- ja nuoruusiän aikana tasaisesti aina 18-vuotiaaksi asti sekä mahdollistaa omaehtoisen liikkumisen ja harjoittelun toteutuminen vähintään 18-vuotiaaksi asti.

(Ford & Williams 2017, Güllich 2019)

Käytännön esimerkki Team Danmark

Tanskassa Team Danmark on rakentanut ikään perustuvaa harjoittelumallia yhdessä eri lajiliittojen kanssa. Koripallossa harrastuksen jatkamiseen liittyvien tekijöiden varmistamiseksi suositellaan 25-50-25 -mallia. Mallissa urheilija harjoittelee ja kilpailee 25 % ajastaan nuorempien, 50 % oman ikäistensä ja 25 % vanhempien ikäryhmän kanssa.

Malli huomioi taitojen kehittymisen lisäksi myös erityisen hyvin sosiaaliseen ilmapiiriin ja kaverisuhteisiin liittyviä tekijöitä. Omassa ikäryhmässä pysyessään urheilija saa 15-25 joukkueoveria, kun taas eri ikäryhmissä harjoitellessaan uusia pelikavereita on 45-75. Nuorempien kanssa pelatessaan pelaajalle tarjotaan suurempi mahdollisuus onnistumisiin ja pätevyyden kokemuksiin, omissa ikäluokassaan pelaaja saa realistisen haasteen ja vanhempien kanssa pelatessaan todennäköisyyks vaikeammille haasteille kasvaa.



LÄHTEET

Blomqvist M., Mononen K., Konttinen N., Koski P., ja Kokko S. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Sami Kokko ja Riikka Hämylä (toim.). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. 2015:2

Blomqvist M., Mononen K., Konttinen N., Koski P., ja Kokko S. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Sami Kokko ja Leena Martin (toim.). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1

Blomqvist, M., Mononen, K., Tolvanen, A., & Konttinen, N. Objectively assessed vigorous physical activity and motor coordination are associated in 11-year old children. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 29 (10), 1629-1635. 2019

Finni J., Aarresola O., Jaakkola T., Kalaja S., Konttinen N., Kokko S., Sipari T. (toim.). Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHUn julkaisusarja, nro 45. 2014

Ford P.R. and Williams M.A. Sport activity in childhood Early specialization and diversification. Teoksessa Routledge Handbook of Talent identification and development in Sport. Baker J., Cobley S., Schorer J., Wattie N. (eds). Routledge. 2017

Güllich A. Specific and Non-Specific Practice and Play in the Development of World-Class Performance. Konferenssi-esitys. Third Scientific Conference on Motor Skill Acquisition at Kisakallio. 2019

Kokko, S. Health promoting sports club: youth sports clubs' health promotion profiles, guidance, and associated coaching practice, in Finland. Väitöskirja. Studies in sport, physical education and health, ISSN 0356-1070; 144. Jyväskylän yliopisto, 2010.

Kokko S, Martin L, Geidne S, Van Hove A, Lane A, Meganck J, Scheerder J, Seghers J, Villberg J, Kudlacek M, Badura P, Mononen K, Blomqvist M, De Clercq, B & Koski P Does sports club participation contribute to physical activity among children and adolescents? A comparison across six European countries. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2018, 1-8.

Mononen, K. 2016. Suoritusmotivaatio ja motoriikka pitkäjänteisen liikunta- ja urheiluharrastuksen määrittäjinä: kohderyhmänä 10-12-vuotiaat lapset. ”Urheileva lapsi”-tutkimuksen esittelyä. Valtakunnallinen sinettiseuraseminaari, Helsinki 8.-9.10.2016.

Mononen K., Aarresola O., Sarkkinen P., Finni J., Kalaja S., Härkönen A., Pirttimäki M. (toim.). Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä – Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHUn julkaisusarja, nro 46. 2014

Mononen K., Blomqvist M., Koski P., ja Kokko S. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Sami Kokko & Anette Mehtälä (toim.). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. 2016:4

Ryan, R. M., & Deci, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1). 2000

Rottensteiner, C. Young Finnish athletes' participation in organized team sports. Studies in sport, physical education and health. Dissertation. University of Jyväskylä. 2015.

SMART Basketball Sjov-Motiverende-Aldersrelateret-Træning U8-14. Danmarks Basketball Forbund & DGI. <https://www.basket.dk/SMART#>

Tammelin T, Näyhä S, Hills AP, Järvelin MR. Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 2003;24(1):22-28.