

Lasten ja nuorten fyysinen kunto sekä liikunta



Harri Hakkarainen

LL, LitM

Suomen Urheiluopisto

Lääkäriaseman johtaja

Miltä näyttää ?

🔦 Hypoteeseja:

- Elintapasairaudet lisääntyvät
 - diabetes ja metabolinen oireyhtymä
 - tuki- ja liikuntaelimestö
- Fyysinen kunto heikkenee / kapenee
 - urheilevillakin = ylikuormitusriski kasvaa
 - urheilevillakin = huippu-urheilun edellytykset heikkenevät
 - polarisoituminen voimakasta = tasoryhmät ja eriyttäminen ehdoton edellytys ?
- Harjoittelu lajinomaistuu suhteessa perusliikuntaan
 - kehon kuormitus yksipuolistuu = ylikuormitusriski kasvaa ja kehitys voi siksi pysähtyä
- Urheiluseuraharrastus vie aikaa liikunnalta ja kehittäviltä toistoilta ?
 - jos viikkolähtöjen määrä kasvaa, lisääntykö liikunta ??

Faktoja

- ☛ Havaittuja muutoksia lasten nuorten tutkimuksissa viimeisen 20 vuoden ajalta (kouluissa - keskimäärin)
 - juoksu- ja kestävyys- ja nopeus) tulokset tippuneet
 - vatsalihastestit ei merkittävästi muuttuneet
 - leuanveto tai koukkukäsiriipunta heikentynyt
 - räjähtävyys- ja liikkuvuustestit eivät merkittävästi heikentyneet
 - parhaiden ja huonoimpien välinen ero kasvanut
 - ylipainoisten osuus 12-18-vuotiaista
 - pojissa 7 -> 20%
 - tytöissä 4 -> 12%

Faktoja

- ✦ Havaittuja muutoksia lasten ja nuorten (8-16 v) tutkimuksissa viimeisen 20 vuoden ajalta
 - itseraportoitu liikunnan harrastaminen on lisääntynyt
 - harrastus syrjäyttänyt luonnollista liikuntaa ?
 - harrastettu lajikirjo kasvanut ja suosittut lajit muuttuneet
 - vähemmän ”fyysiset” lajit lisääntyneet ?
 - urheiluseuran jäsenyys hieman lisääntynyt
 - urheileminen vaatii seuran jäsenyyden ?
 - istuminen ja muu inaktiivisuus lisääntynyt
 - erityisesti ruutuaika lisääntynyt

Faktoja

• Jääkiekon nuorisomaajoukkueiden testeissä havaittuja
vv. 1990 – 2007 (Tervala&Tervo, 2009)

- paino lisääntynyt
- rasva-% kasvanut
- max VO2 heikentynyt
- etukyykky heikentynyt 16-v, muissa ikäluokissa ei
- kevennyshyppy heikentynyt 16-18-v, muissa ikäluokissa ei
- nopeus- ja kestävyys jopa kehittynyt (paitsi 17-v)

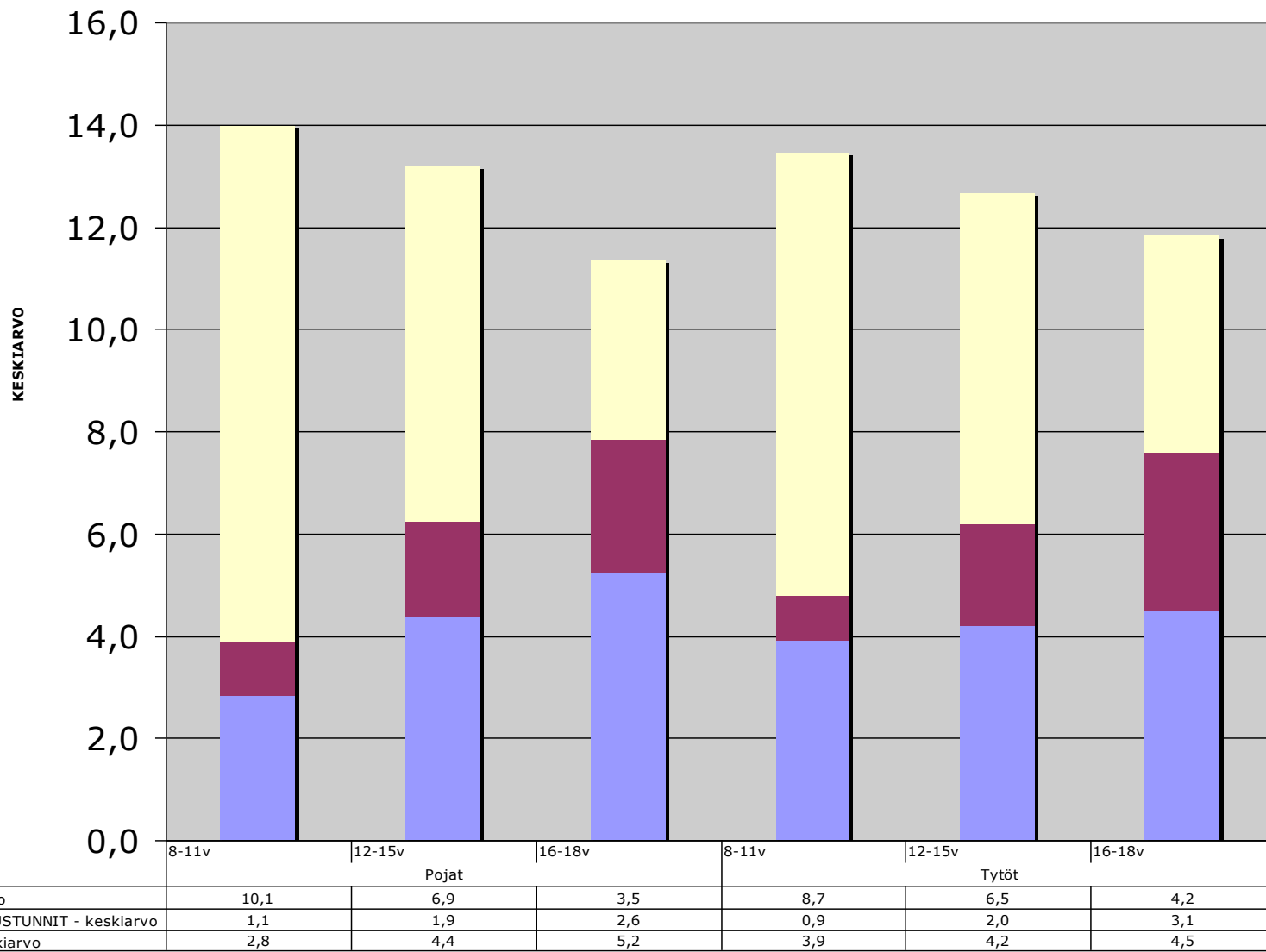
Faktoja

- ✦ **Havaintoja lasten ja nuorten nykypäivän liikunnasta**
 - 7 - 11-vuotiaista alle puolet liikkuu terveytensä kannalta riittävästi
 - polarisoituminen voimakasta
 - jopa 2-20% lapsista ei liiku lainkaan!!!
 - Alle 11-vuotiaista urheiluseuran jäsenistä vain hieman yli puolet liikkuu terveytensä kannalta riittävästi!!!!
 - urheiluseuratoiminta ja lajiin liittyvä harjoittelu ei riitä kompensoimaan omatoimisen liikunnan vähenemistä

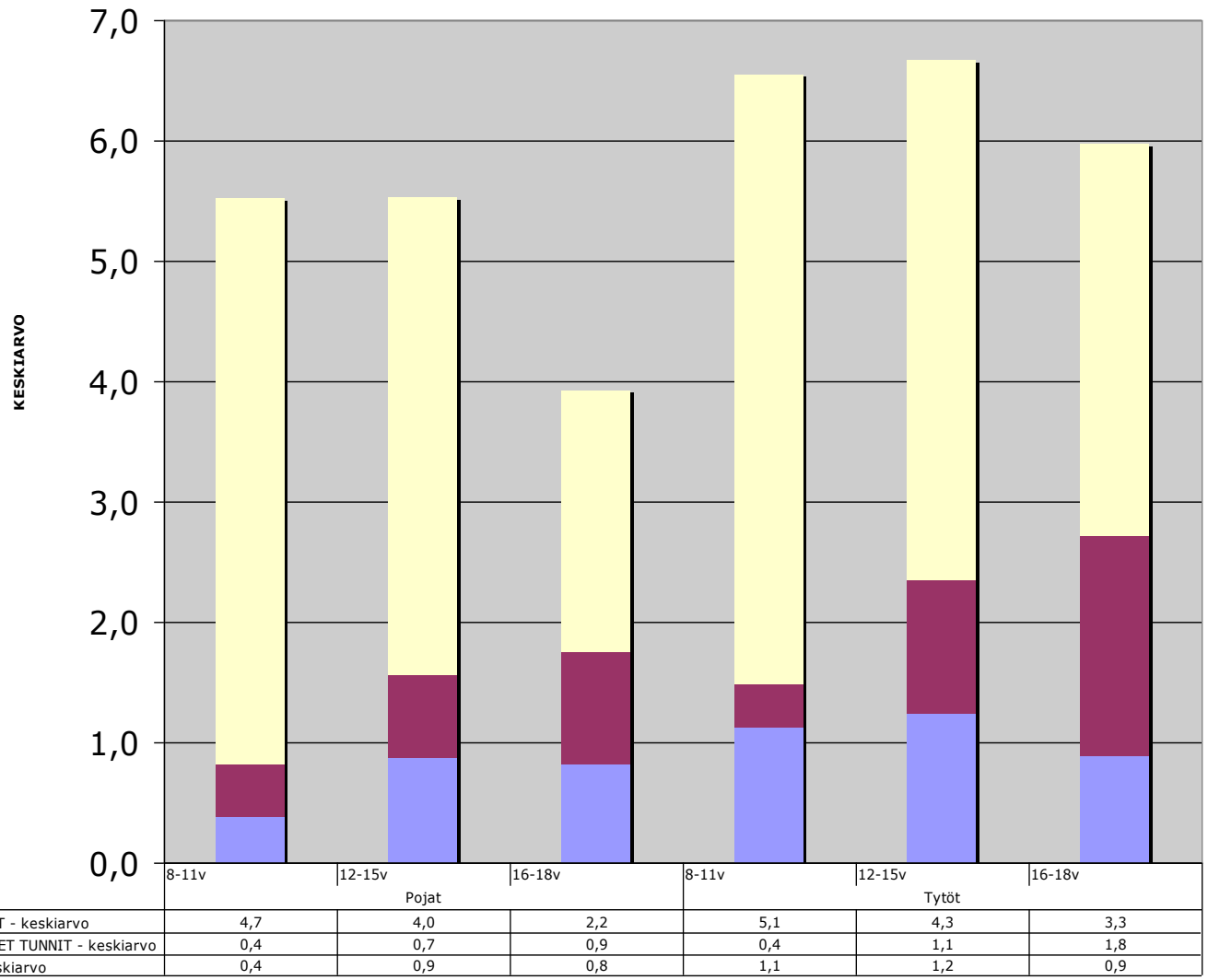
Faktoja

- Yli 12-vuotiailla urheilvilla kokonaisliikunnan määrä vähenee, vaikka harjoitusmäärä lisääntyy
 - erityisesti omatoiminen liikunta vähenee - liikunta näyttää vaativan ohjausta
- Yli 12-vuotiailla urheiluseuratoiminta näyttää takaavan terveyden kannalta riittävän liikuntamäärän, mutta harjoittelu liian yksipuolista ja merkittävä osa harrastuksesta vietetään matkalla harjoitukseen ja sieltä pois
 - erityisesti peruskuntoa ja lihaskestävyyttä kehittävä harjoittelu hyvin vähäistä
- Urheilun kannalta riittävästi ja monipuolisesti liikkuu vain pieni osa ja yksilökohtaiset erot ovat suuria
 - 18-20h / viikko pääsee alle 20% urheiluvista nuorista !!

LIIKUNTATUNTIEN KESKIARVON JAKAUTUMINEN / VKO



AEROBISPAINOTTEISTEN HARJOITUSTUNTIEN KESKIJARVON JAKAUTUMINEN / VKO



Haasteet muuttuneet

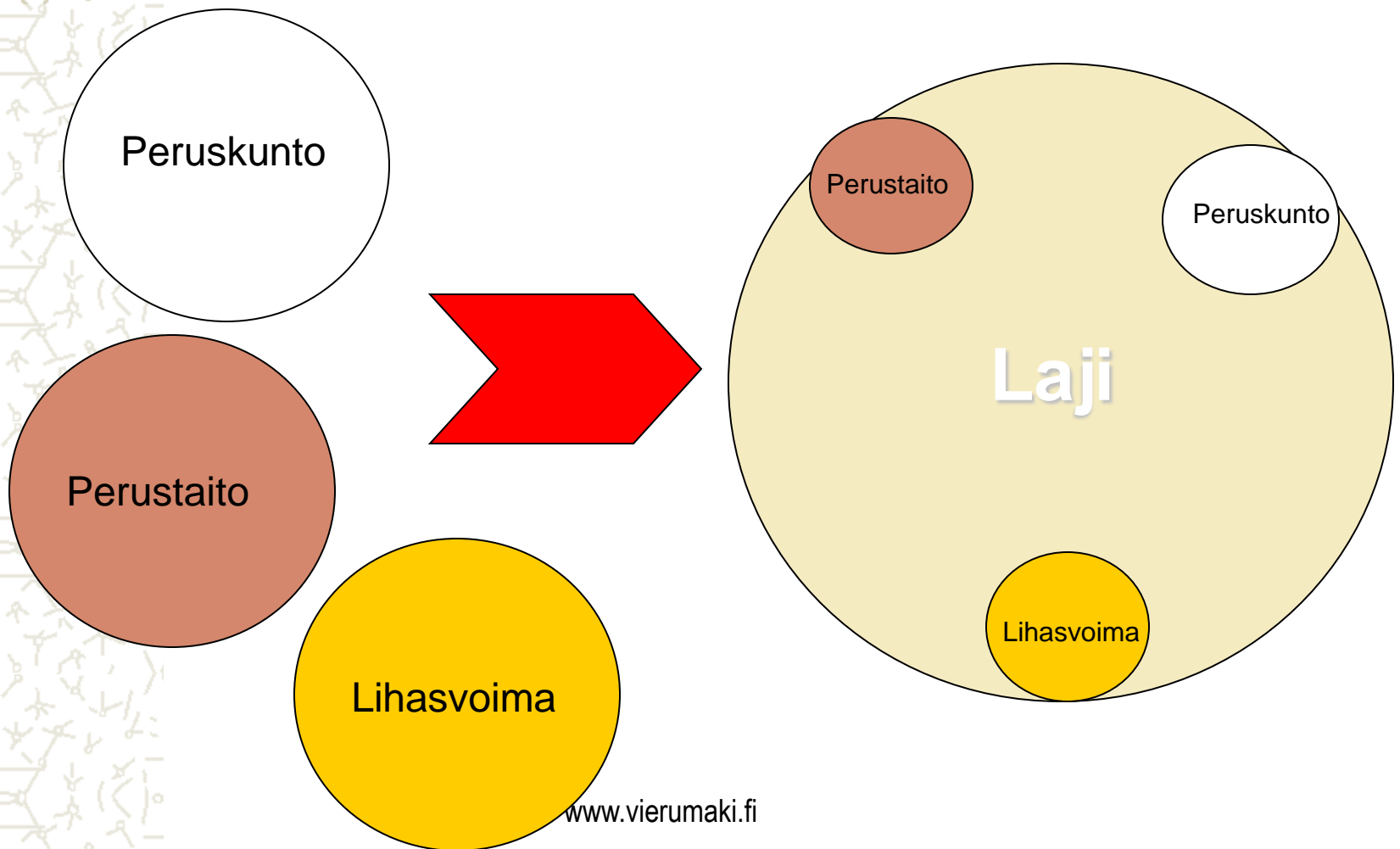
☀ Ennen

- liikuttiin omatoimisesti
- liikuttiin ”huomaamatta”
- liikuttiin monipuolisesti

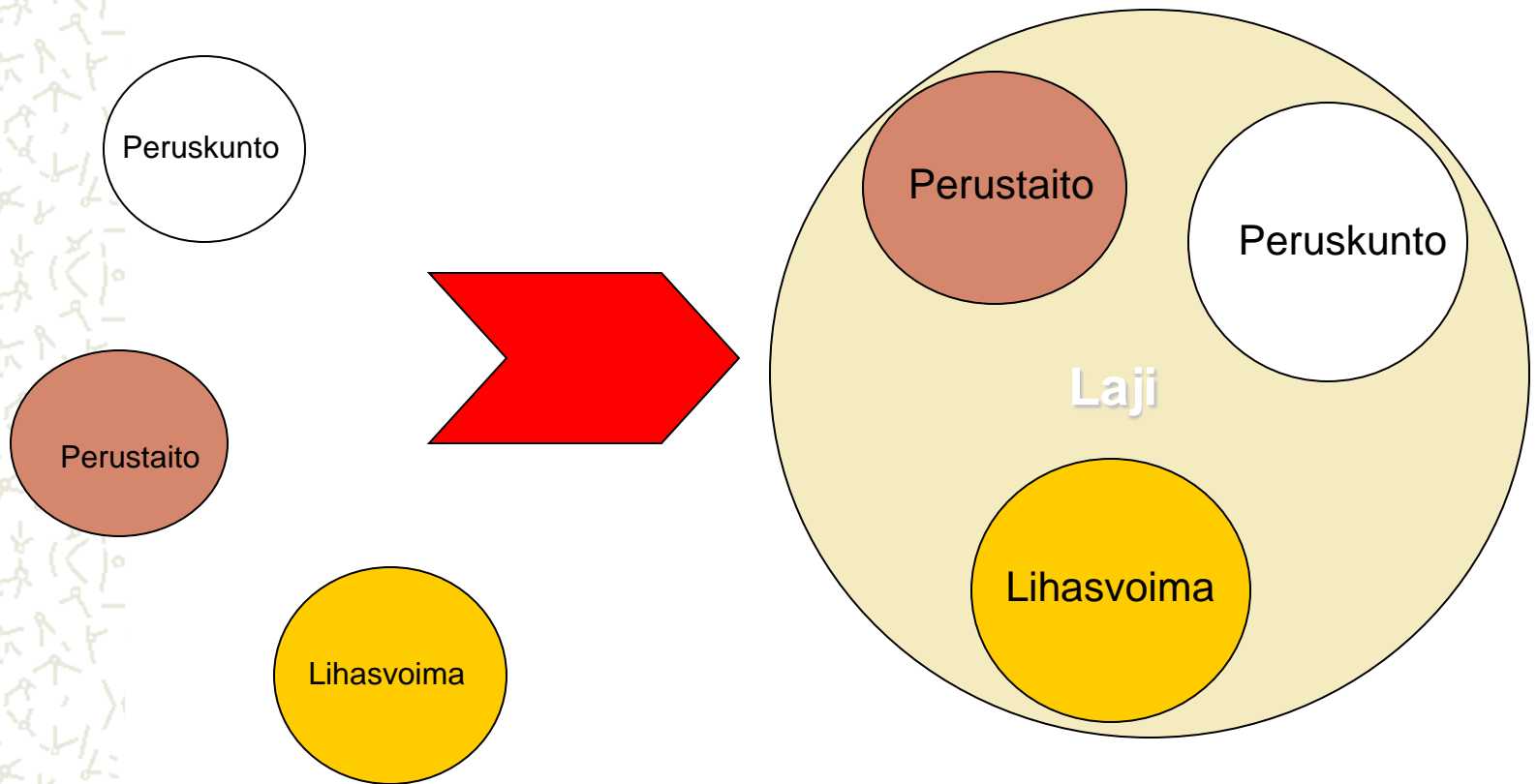
☀ Nyt

- harrastetaan = liikunta vaatii organisointia ja ohjausta
- liikunta koetaan ”velvollisuudeksi”
- liikuntaharrastukset yksipuolistuvat ja muuttuvat vähemmän kuormittavaksi

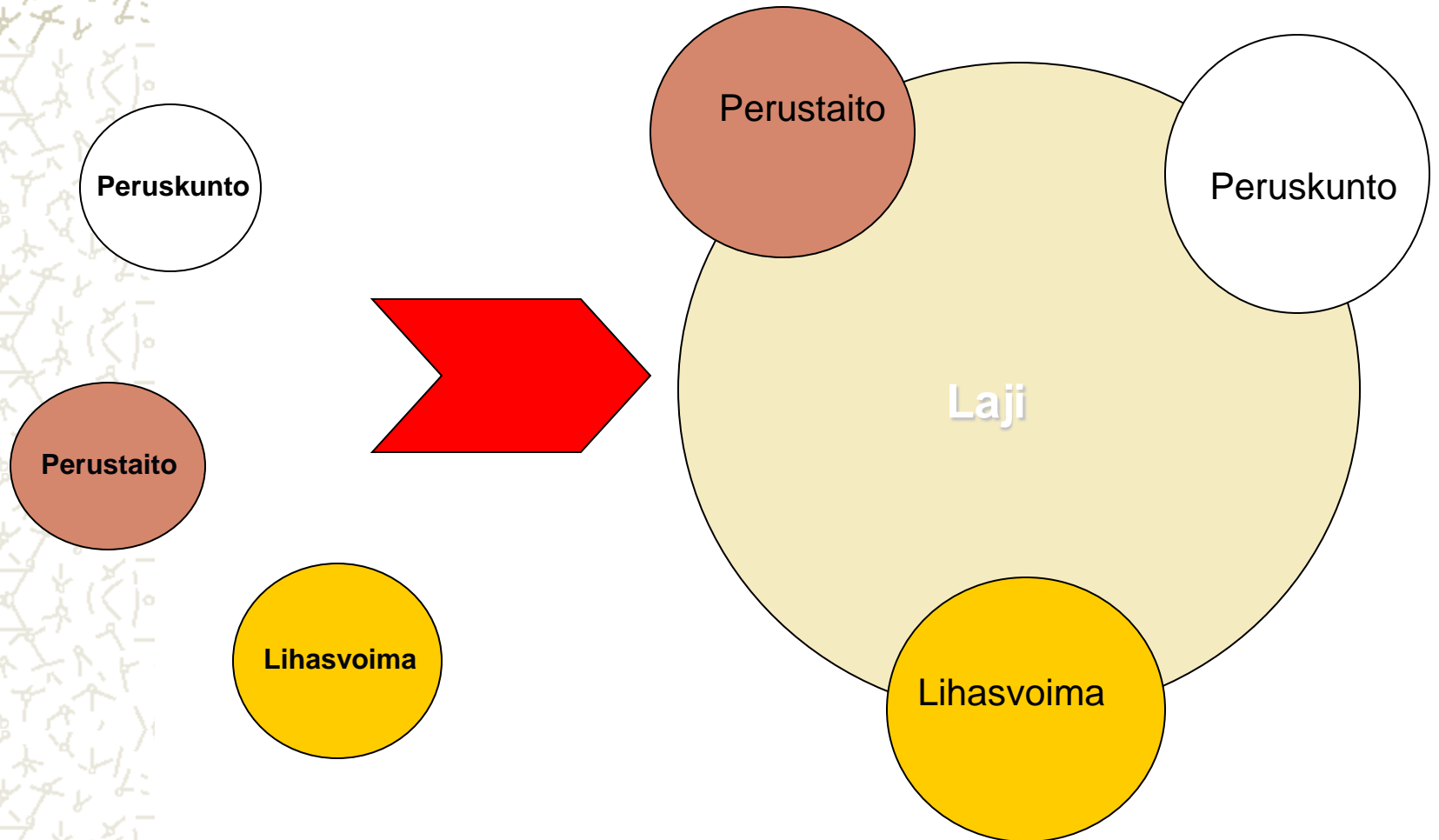
Valmennushaasteet ennen



Valmennushaasteet nyt



Vaihtoehto ?



Toimenpiteitä

✚ Koululiikuntaa lisää

- taitaa olla utopiaa ?

✚ Välituntiliikuntaan ja koulujen liikuntakerhotoimintaan panostusta

- iltapäivisin koulujen tiloja ja kenttiä vapaaehtoisille

✚ Nuorisovalmennukseen ammattimaisuutta

- ”aloittelijoita valmentaa aloittelijat ja vähiten koulutetut”
- nuorten ja herkkyykskausien valmennukseen erikoistuvat valmentajat -
koulutus ?

Toimenpiteitä

✚ Harjoituskertoja lisää

- ei hyvä keino, jos lisää merkittävästi autossa istumista

✚ Kotitehtäviä

- ainoa merkittävä ratkaisu määrän kasvattamiseksi ?
- miksi musiikkikouluissa voi antaa tehtäviä ?

✚ Hallille asti kuljetuskielto voimaan

- 2 km ennen hallia kävelemään...

✚ Harjoituskertoja pidemmiksi

- alku- ja loppuverryttelyt
- harjoitus alkaa ennen jäävuoroa jne.

Toimenpiteitä

- Vanhemmille valistusta liikunnan positiivisista vaikutuksista ja liikkumattomuuden / yksipuolisuuden riskeistä
 - paljon puutteita perustiedoissa
 - on lupa liikkua ja harjoitella !!



KIITOS !