

2012



Jarkko Finni, Outi Aarresola, Timo Jaakkola, Sami Kalaja, Niilo Konttinen, Sami Kokko ja Tommi Sipari

Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta

Jarkko Finni, Outi Aarresola, Timo Jaakkola, Sami Kalaja, Niilo Konttinen,
Sami Kokko ja Tommi Sipari

**Asiantuntijatyö urheilijan polun
lapsuusvaiheen määrittelemiseksi
tutkimustiedon pohjalta**

2012

Kihun julkaisusarja, nro 45

© Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus ja kirjoittajat, 2014

Ulkoasu ja taitto: Tinde Päivärinta/PSWFolders Oy

Valokuvat: Antero Aaltonen (s. 47, 59), Harri Kapustamäki (kansi ja s. 8, 33), Maiju Torvinen (s. 17), Riku Valleala (s. 24), Suomen Voimisteluliitto (s. 28)

ISBN: 978-952-5676-69-3 (nid)

ISBN: 978-952-5676-70-9 (pdf)

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän julkaisun tai sen osan jäljentäminen ilman tekijän kirjallista lupaa painamalla, monistamalla, äänittämällä tai muulla tavoin on tekijänoikeuslain mukaisesti kielletty.

Painettu: Edita Prima Oy
Helsinki 2014

Sisällysluettelo

ASIAANTUNTIJATYÖN TAUSTA.....	5
Asiantuntijatyön tiivistelmä.....	7
SUOMALAINEN LAPSI URHEILIJAN POLUILLA	8
Suomalaisten joukkueurheilijoiden polkuja.....	9
Suomalaisten yksilöurheilijoiden polkuja	14
Suomalaisten nuorten huippujen polkuja.....	15
Suomalaisten huippu-urheilijoiden polkuja.....	16
Harjoittelun määrä ja monipuolisuus urheilevilla suomalaislapsilla	18
Urheilulliset elämäntavat suomalaislapsilla	19
LAPSEN KASVU URHEILIJAKSI	21
Innostus urheiluun.....	22
Monipuoliset liikuntataidot	25
Hyvä fyysinen harjoitettavuus	29
Urheilullinen elämäntapa ja -rytmi.....	34
Lahjakkuus ja lahjakkuuden tunnistaminen lapsuusvaiheessa	37
URHEILIJAKSI KASVUN MAHDOLLISTAVA TOIMINTAYMPÄRISTÖ	39
Vanhempien merkitys ja rooli.....	40
Valmentajan merkitys ja rooli.....	42
Koulun merkitys ja rooli lapsen urheiluharrastuksen tukijana.....	58
Lasten urheilun yhteiskunnallinen ja kulttuurinen toimintaympäristö	50
POHDINTAA URHEILIJAN POLUN LAPSUUSVAIHEESTA	54
LÄHTEITÄ JA KIRJALLISUUTTA	60

Asiantuntijatyön tausta

Käsissäsi oleva asiantuntijatyö on tarkoitettu edesauttamaan urheilijan polun lapsuusvaiheen ja ylipäättään suomalaisen lasten urheilun tavoitteiden, sisältöjen ja toimenpiteiden määrittelyä. Pyynnön asiantuntijatyölle esitti huippu-urheilun muutostyöryhmä joulukuussa 2011. ”Tilauksena” oli laatia tutkimustietoon pohjautuva asiantuntijatyö lasten urheilusta niin, että sen pohjalta voidaan työstää suomalaisen lasten urheilun päälinjaukset ja urheilijan polun lapsuusvaiheen ”punainen lanka”. Tämä auttaa meidät tekemään yhteiset isot valinnat tulevina vuosina.

Ohjausryhmän asiantuntijatyölle ovat muodostaneet huippu-urheilun muutostyöryhmän jäsenet sekä Olympiakomitean, Paralympiakomitean ja Nuoren Suomen edustajat. Ensimmäisessä ohjausryhmän kokouksessa tammikuussa 2012 työlle sovittiin tavoitteet ja aikaraami sekä määriteltiin lapsuusvaiheen ylärajaksi 13 vuoden ikä. Ohjausryhmässä asiantuntijatyön etenemistä on käsitelty n. kerran kuukaudessa tammi-toukokuussa 2012. Asiantuntijatyöryhmä koottiin nopealla aikataululla niin, että asiantuntijuus kattaisi riittävän laajasti lasten urheilun eri osaamisalueet ja että yhteinen työskentely olisi helppo organisoida.

Lasten kasvuympäristö on muuttunut ja lasten liikkuminen vähentynyt viimeisten vuosikymmenten aikana merkittävästi. Tarve lapsuusvaiheen urheilun sisältöjen uudelleen määrittelylle on siis ilmeinen. **Asiantuntijatyö kuvaa hyväksi urheilijaksi kasvun mahdollistavia tekijöitä urheilevan lapsen kannalta.** Se koostuu kolmesta osakokonaisuudesta;

1. suomalainen lapsi urheilijan poluilla,
2. lapsen kasvu urheilijaksi ja
3. lapsen urheilijaksi kasvun mahdollistava toimintaympäristö.

Asiantuntijatyön lopussa on yhteinen pohdinta urheilijan polun lapsuusvaiheesta.

Työ ei ole lasten urheilun kaiken kattava tutkimuskooste ja se ei sisällä kaikkia lapsen urheilijaksi kasvuun vaikuttavien asioiden kuvausta, mutta uskomme vahvasti, että em. asioiden tutkimus- ja selvityspohjainen tieto antaa runsaasti eväitä lasten urheilun linjausten laadintaan.

*Jarkko Finni, LitM
Urheiluyksikön johtaja, Nuori Suomi
Asiantuntijatyöryhmän puheenjohtaja*

*Jukka Pekkala, LitM
Huippu-urheilun muutostyöryhmän johtaja*

Asiantuntijatyöryhmä:

Jarkko Finni, LitM
Urheiluyksikön johtaja, Nuori Suomi
Asiantuntijaryhmän puheenjohtaja

Outi Aarresola, LitM
Projektitutkija, KIHU

Timo Jaakkola, LitT
Dosentti, Jyväskylän yliopisto

Sami Kalaja, LitM
Rehtori, urheiluvalmennuksen asiantuntija

Niilo Konttinen, PsT
Käyttäytymistieteiden yksikön johtaja, KIHU

Sami Kokko, TtT
Yliopistotutkija, Jyväskylän yliopisto

Tommi Sipari,
Urheilututkija, KIHU

Merkittävää apua asiantuntityöhön ovat lisäksi antaneet:

Tuula Aira, TtM
Projektitutkija, Jyväskylän yliopisto

Harri Hakkarainen, LL, LitM
Lääkäri, urheiluvalmennuksen asiantuntija

Kirsi Hämäläinen, LitT
Valmentajakoulutuksen asiantuntija, Suomen olympiakomitea

Laura Tast, KM
Kehityspäällikkö, Nuori Suomi

Asiantuntijatyön tiivistelmä

Luonnos



Innostuminen urheiluun syntyy, kun...

- ... tuetaan koettua pätevyyttä
- ... tunnetta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta vahvistetaan
- ... mahdollistetaan autonomia
- ... motivaatioilmasto on tehtäväsuuntautunut

Monipuoliset liikuntataidot karttuvat, kun...

- ... toiminta on lapsilähtöistä
- ... suoritusten määrä on korkea
- ... tekeminen on monipuolista
- ... toiminta on mielekästä ja konkreettista

Hyvä fyysinen harjoitettavuus rakentuu, kun...

- ... kunnioitetaan yksilöllistä kasvua ja kehitystä
- ... toiminnassa on pitkäjänteistä tavoitteellisuutta
- ... kokonaisliikuntamäärä on korkea
- ... harjoittelu ja liikunta on monipuolista

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 lapsi

Lapsuusvaiheeseen liittyvien toimenpiteiden tulee vastata ainakin seuraaviin kysymyksiin:

Miten mahdollistamme...

- ...lapselle nautinnon löytää oma, itselleen parhaiten sopiva, laji?
- ...lasten urheilun laatutekijät kaikille urheileville lapsille?
- ...vanhempien, valmentajien ja opettajien toimivan yhteistyön?

SUOMALAINEN LAPSI URHEILIJAN POLUILLA

Urheilijan uraa ja urheilijaksi kasvuun vaikuttavia tekijöitä voidaan tarkastella hyvin monenlaisesta eri näkökulmasta. Asiantuntijatyötä varten laadittiin aiheeseen liittyvä kansainvälisen tutkimustiedon katsaus, koskien erityisesti 2000-luvulla julkaistuja tutkimuksia. Tämän kappaleen ensimmäisen osan (Suomalaisia joukkueurheilijoiden polkuja) johdannossa on tiivistelmä tuosta kansainvälisestä tutkimustiedosta.

Tässä työssä päädyimme kuitenkin korostamaan suomalaista viitekehystä, tutkimus- ja selvityspohjaista tietoa suomalaisten urheilijoiden urapoluista. On todettava, että tutkimuspohjainen tieto on siltä osin melko köyhää. Aiheeseen liittyvän poikkitieteellisen tutkimuksen, erityisesti pitkittäistutkimuksen, tarve on ilmeinen.

Seuraava kooste kattaa suomalaisten huippu-urheilijoiden, nuorten huippu-urheilijoiden ja vielä nuorten sarjassa urheilevien urapolkutietoja lapsuusvaiheen osalta. Huomioitavaa on, että tutkimus- ja selvitysmenetelmät ja siten niiden tieteellinen painoarvo eroavat merkittävästi toisistaan. Tämän kappaleen lopussa on myös kooste suomalaislasten urheilulliseen elämäntapaan liittyvistä tutkimustiedoista.



Suomalaisten joukkueurheilijoiden polkuja

Kirjoittajat: Tuula Aira, Outi Aarresola, Sami Kokko, Tuomo Pihlaja ja Niilo Konttinen

Johdanto

Yksi huippu-urheilijaksi kehittymisen kiinnostavimmista kysymyksistä on, millainen menestyneiden urheilijoiden polku huipulle on ollut. Tutkimustiedon perusteella kilpailulliseen menestykseen vaikuttavat useat psykologiset, sosiokulttuuriset ja lajisidonnaiset tekijät, mutta myös perinnölliset ominaisuudet (mm. Baker & Horton 2004). Näistä riippumatta harjoittelun merkitys on nähty olennaisimmaksi tekijäksi huippu-urheilijaksi kehittyemisessä. Käytännössä keskustelu huipputason saavuttamiseen vaadittavasta harjoittelun määrästä ja laadusta usein kärjistyy varhaisen yhteen lajiin erikoistumisen (early specialization) sekä lapsuusajan monilajisen harjoittelun ja myöhäisen yhteen lajiin erikoistumisen (early diversification, late specialization) vastakkainasetteluksi. Suomalaisten nuorten urheilijanpolkuja ei kuitenkaan ole juurikaan tutkittu. Tässä luvussa tarkastellaan huippu-urheilijaksi kehittymistä lapsuus- ja nuoruvaiheen liikunta- ja urheiluharrastamisen sekä lajivalinnan näkökulmista.

Varhain yhteen lajiin erikoistumisen näkökulma korostaa harjoittelumäärää. Muun muassa musiikin ja urheilulajien tutkimuksissa huipuksi tuleminen näytti vaativan 10 vuotta korkeatasoista harjoittelua (ns. 10 vuoden sääntö). Ericsson ym. (1993) täydensivät näkemystä painottamalla nimenomaan paneutuvaa harjoittelua (deliberate practice). Huipputasolle pääseminen vaatii 10 000 tuntia paneutuvaa harjoittelua, ja mitä aiemmin tällainen harjoittelu aloitetaan, sitä varmemmin haluttu taitotaso saavutetaan (Ericsson ym. 1993). Ericssonin ym. näkemyksen pohjalta muotoutunut tutkimustraditio on keskittynyt tarkastelemaan taidon ja huipputason kehittymistä nimenomaan tiettyssä lajissa. Toisin kuin helposti tulkitaan, tämä näkökulma ei kuitenkaan poissulje useamman urheilulajin harrastamista.

Yhden lajin varhaisen erikoistumisen vastakohtana pidetään monien urheilulajien harrastamista erityisesti lapsuudessa ja varhaisnuoruudessa. Puhutaan myöhäisestä erikoistumisesta. Esimerkiksi Côté ym. (2007) ovat muodostaneet tutkimuksistaan teoreettisen DMSP-mallin (Developmental Model of Sport Participation), jossa kuvataan erilaisia urheilun harrastamisen polkuja. Tässäkin mallissa esitetään varhainen yhteen lajiin erikoistuminen mahdollisena polkuna huipulle, mutta tutkimustiedon perusteella on päädytty painottamaan monilajisen harrastamisen kautta kulkevaa polkua (esim. Côté ym. 2007, Côté ym. 2009). Tällöin lapsuudessa (6–12-v.) harrastetaan / kokeillaan monia lajeja (sampling years). Vasta 13–15-vuotiaana, nk. erikoistumisvuosina (specializing years) keskitytään päälajiin, mikä tarkoittaa muiden lajien määrän vähentämistä ja paneutuvan harjoittelun lisäämistä päälaajissa. Tämän jälkeen siirrytään panostusvuosiin (investment years), jolloin paneutuvan harjoittelun määrä kasvaa selvästi aiempaa suuremmaksi (Côté ym. 2007). Varhaisvaiheessa monia lajeja harrastaneiden joukossa on havaittu vähemmän esimerkiksi uupumusta, ja lajin lopettaminen (drop out) on ollut harvinaisempaa verrattuna varhain yhteen lajiin erikoistuneisiin urheilijoihin (Côté ym. 2007).

Näkökulmien tarkastelussa tulee ottaa huomioon, että ne pohjautuvat erilaisiin tieteellisiin lähtökohtiin (ks. esim. Bruner ym. 2009). Ericssonin ym. tutkimusten juuret ovat kognitiivisessa yksilön kehittämisessä ja ne keskittyvät tarkastelemaan huipputason saavuttamiseksi vaadittavaa harjoittelua. Côté ym. sen sijaan tarkastelevat huipuksi kehittymistä psykososiaalisesta näkökulmasta. Tällöin harjoittelun lisäksi otetaan huomioon muita kehittymiseen liittyviä asioita, kuten sosiaalinen konteksti ja emotionaaliset tekijät. Koska käytännön toimijoiden keskustelussa nämä näkökulmat (varhainen ja myöhäinen erikoistuminen) yksinkertaistuvat kamppailuksi varhaisen ja myöhäisen erikoistumisen välillä, tarkastellaan seuraavaksi aiheeseen liittyviä tutkimuksia.

Niin varhaisen kuin myöhäisen erikoistumisen näkökulmalle on haettu tukea menestyneiden ja heikommin menestyneiden urheilijoiden harjoittelu- ja/tai harrastustaustaa verranneista tutkimuksista. Kun tarkastellaan aiheesta 2000-lu-

vulla julkaistujen tutkimusartikkeleiden muodostamaa kokonaiskuvaa, eivät tulokset näytä yksiselitteisesti puoltavan kumpaakaan edellä kuvattua näkökulmaa. Pikemminkin huipulle näyttäisi johtavan useampia erilaisia polkuja.

Varhaisvuosien lajiharjoittelumäärän merkityksestä menestymiselle on saatu kahdensuuntaisia tuloksia: Osa tutkimuksista osoitti, että menestyneemmät urheilijat ovat harjoitelleet jo lapsuudessa enemmän kuin heikommin menestyneet (Ford ym. 2009; Ford & Williams 2012), osassa tutkimuksista lapsuudenaikaisen lajiharjoittelun määrä ei eronnut enemmän ja vähemmän menestyneiden välillä (Berry ym. 2008; Ford ym. 2010; Ward ym. 2007). Myöhemmässä vaiheessa, nuorena tai aikuisena, huipputason urheilijoiden harjoittelumäärä päälaajissa oli yleisesti suurempi kuin heikommin menestyneillä urheilijoilla (mm. Baker ym. 2003; Ford ym. 2010; Weissensteiner ym. 2008; Baker ym. 2005; Law ym. 2007), vaikkakaan kaikissa tutkimuksissa eroa ei ilmennyt edes aikuisena (Berry ym. 2008) tai aikuisikään mennessä kertyneissä harjoittelumäärissä (Mommert ym. 2010). Tosin jälkimmäisiä tuloksia saattaa selittää se, että niissä verrattujen urheilijaryhmien väliset tasoerot olivat vähäisiä.

Lähes kaikissa tarkastelluissa tutkimuksissa urheilijat olivat, menestyksestä riippumatta, harrastaneet päälaajinsa lisäksi muita lajeja. Päälaajin lisäksi harrastettujen lajien lukumäärä vaihteli eri tutkimusten mukaan 1-2 lajista (Ford ym. 2009; Law ym. 2007; Moesch ym. 2010; Ward ym. 2007), 3-4 lajiin (Ford ym. 2010; Ford & Williams 2012; Mommert ym. 2010; Weissensteiner 2008) tai jopa 8 lajiin (Baker ym. 2003). Useamman tutkimuksen mukaan muiden lajien harrastaminen alkoi vähentyä 12-13 ikävuoden jälkeen (Baker ym. 2003; Berry ym. 2003), mutta eräässä tutkimuksessa havaittiin, että muiden lajien harrastaminen lisääntyi aina aikuisikään saakka (Weissensteiner 2008). Vaikka urheilijat harrastivat yleisesti varhaisvuosinaan päälaajinsa lisäksi muita lajeja, ei muiden lajien lukumäärä tai niiden harrastamiseen käytetty aika pääsääntöisesti eronnut tilastollisesti merkitsevästi paremmin ja heikommin menestyneiden urheilijoiden välillä (Berry ym. 2008; Ford ym. 2009; 2010; Ford & Williams 2012; Mommert ym. 2010; Moesch ym. 2011; Ward ym. 2007; Weissensteiner ym. 2008). Toisaalta yksittäisissä tutkimuksissa eroja on havaittu, kuten saksalaisille olympialajien urheilijoille suunnatussa tutkimuksessa, jossa menestyjät olivat harrastaneet lapsuudessaan enemmän muita lajeja kuin heikommin menestyneet (Güllich 2007 Vaeyensin ym. 2009 mukaan).

Tarkastelluissa tutkimuksissa urheilijoiden päälaajin aloitusikä oli valtaosalla melko alhainen. Joukkuelajeissa lajin pariin oli yleisesti tultu 7 ikävuoteen mennessä (Ford ym. 2009; Ford ym. 2010; Ford & Williams 2012; Mommert ym. 2010; Ward ym. 2007). Sen sijaan lajin aloitustien yhteydestä menestymiseen saatiin ristiriitaisia tuloksia: aloitusiällä ei joko ollut merkitystä (Ford ym. 2010; Law ym. 2007; Mommert ym. 2010) tai aiemmin lajin harjoittelun (Ford & Williams 2012; Ward ym. 2007) tai kilpailemisen (Law ym. 2007; Ward ym. 2007) aloittaneet urheilijat menestyivät muita paremmin. Toisaalta on myös tutkimuksia, joiden mukaan myöhemmin lajin harjoittelun aloittaneet menestyivät muita paremmin (Güllich 2007 Vaeyensin ym. 2009 mukaan; Moesch ym. 2011).

Urheilijoiden varhaisvuosien liikuntaa ja urheilua kartoittaneet vertailututkimukset ovat tyypillisesti retrospektiivisiä, eli perustuvat aikuisurheilijoiden haalistuneisiin muistikuviiin lapsuuden ja nuoruuden harjoittelusta ja lajiharrastamisesta. Tämän lisäksi luotettavuus- ja yleistettävyysongelmia aiheuttavat mm. lajien erilaisuus ja tutkittavien urheilijoiden kulttuuritausta sekä erilaisten vertailuryhmien käyttö. Paikallistasolla ja kansainvälisellä huipulla kilpailevien urheilijoiden väliset erot ovat ilmeisempiä kuin esimerkiksi maajoukkueeseen kuuluvan ja sieltä niukasti rannalle jääneen välillä.

Tutkimuksen tarkoitus

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää: 1) minkälaisia lapsuus- ja nuoruusajan harrastuspolkuja suomalaiset joukkuelajien (jalkapallo, jääkiekko ja koripallo) urheilijat ovat kulkeneet? Sekä 2) missä määrin erilaisia harrastuspolkuja kulkeneiden 15-vuotiaiden urheilijoiden välillä on eroa harjoittelumäärissä, osallistumisessa lajiliiton leiritykseen (menestyminen), kilpailemiseen liittyvissä tulevaisuuden odotuksissa ja harrastuksen lopettamisessa (drop out)? Tutkimus tarkastelee harrastuspolkujen vaiheita varhaislapsuudesta yläkouluikään (3-15-v.).

Tutkimuksen kyselylomakkeisiin vastasi 2013 14–15-vuotiaista urheilijaa. Kyselylomakkeen lapsuus- ja nuoruusajan harjoittelu- ja harrastuspolkuja kartoittanut osio kehitettiin Côtén ym. (2007) DMSP-mallin pohjalta. DMSP-mallia seikkaperäisemmin pyrittiin selvittämään nuorten polkujen eroja päälajin ja sivulajien sekä omatoimisen ja seurassa harrastamisen suhteen. Näin päädyttiin kuviossa 1 esitettyyn DMSP-mallin sovellukseen, joka kuvaa erilaisia teoreettisia harrastuspolkuja varhaislapsuudesta nuoruusvaiheeseen. Teoreettisia polkuvaihtoehtoja on olemassa 120. Teoriassa kaikki polut voivat johtaa huippu-urheilijaksi.

	AIKAISIN ERIKOISTUNEET	PÄÄLAJIN VALINNEET	USEAN LAJIN HARRASTAJAT	MYÖHÄÄN ALOITTANEET
YLÄKOULU- IKÄ 13–15 v.	Yksi päälaaji + 1. omaehtoista pää- lajin harjoittelua 4. ei muuta harjoittelua tai omaehtoista harrastamista	Yksi päälaaji + 2. kilpailemista sivulajeissa 3. muiden lajien omaehtoista harrastamista	5. Useiden eri lajien harrastamista kilpailumielessä	6. Myöhemmin aloitettu kilpa- urheiluharrastus
ALAKOULU- IKÄ 7–12 v.	Yksi päälaaji 1. ainoastaan pää- lajin harrastamista	Yksi päälaaji + 2. myös sivulajin tai -lajien harrastamista	Usean lajin harrastamista 3. eri lajien tasa- puolista harrastamista seurassa 4. eri lajien omatoi- mista harrastamista	5. Ei urheilun harrastamista
VARHAIS- LAPSUUS 3–6 v.	Liikunnallisia pihaleikkejä ja/tai ohjattua liikunnan harrastamista 1. pihaleikkejä ja ohjattua liikuntaa 2. vain pihaleikkejä 3. vain ohjattua liikuntaa 4. ei pihaleikkejä, ei ohjattua liikuntaa			

Kuvio 1. Teoreettiset huippu-urheilijaksi kehittymisen polut, mukailtu Côté ym. (2007) DMSP-mallin pohjalta (ks. myös Aarresola & Konttinen 2012)

Päätulokset

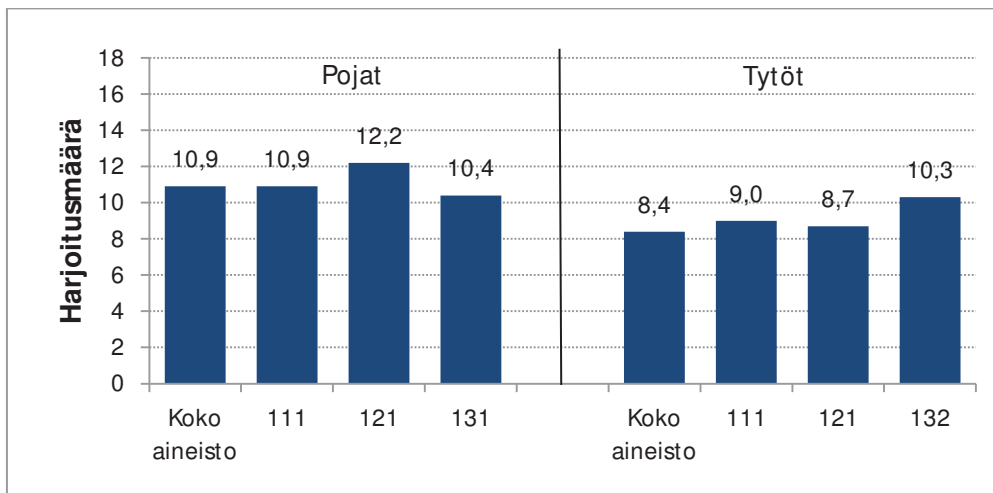
Nuorten joukkueurheilijoiden lapsuus- ja nuoruusajan harrastuspolut olivat moninaisia: vastaajat olivat kulkeneet 62 erilaista polkua. Yksikään poluista ei noussut selvästi muita suositummaksi. Poikien osalta viisi yleisintä polkua kattoivat 55 % ja kymmenen yleisintä polkua 77 % tapauksista. Tyttöillä vastaavat lukemat olivat 44 % ja 67 %.

Sekä pojilla että tytöillä yleisin oli polku (121) (ks. polkujen vaiheet kuviosta 1), jossa varhaislapsuudessa oli harrastettu pihaleikkejä ja ohjattua liikuntaa, alakouluiässä valittu päälaaji, mutta jatkettu myös muiden lajien harrastamista ja yläkouluvaiheessa keskitytty päälajin harjoitteluun. Toiseksi yleisin oli polku (111), jossa erona edelliseen oli se, että päälaajiin keskityttiin jo alakouluiässä ilman sivulajeja. Kolmanneksi yleisimmässä polussa pojat (131) harrastivat varhaislapsuuden pihaleikkien ja ohjatun liikunnan jälkeen useita lajeja ilman päälajin valintaa, joka sitten tehtiin yläkouluvaiheessa. Tyttöillä kolmanneksi yleisimmässä polussa (132) alakouluiän useiden lajien harrastaminen näkyi vielä yläkouluiässä myös sivulajien kilpailutoimintana. Yleisimmät polut nimettiin jatkotarkasteluja varten seuraavasti: polku 121 = varhaisen päälajivalinnan, polku 111 = varhaisen erikoistumisen ja polku 131 (pojat) / 132 (tytöt) = usean lajin harrastamisen polku.

Valtaosa urheilijoista oli osallistunut varhaislapsuudessaan (3–6 v.) ohjattuun liikuntaan. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut merkitseviä eroja. Alle kouluikäisenä ohjattuun liikuntaan osallistuneet harrastivat alakouluiässä yleisemmin useampaa kuin yhtä lajia verrattuna alle kouluikäisenä pelkästään omatoimisesti liikkuneisiin. Päälajin lopettaneiden osuus oli myös pienempi varhain ohjatun liikunnan aloittaneilla verrattuna pelkästään omatoimisesti alle kouluikäisenä liikkuneisiin.

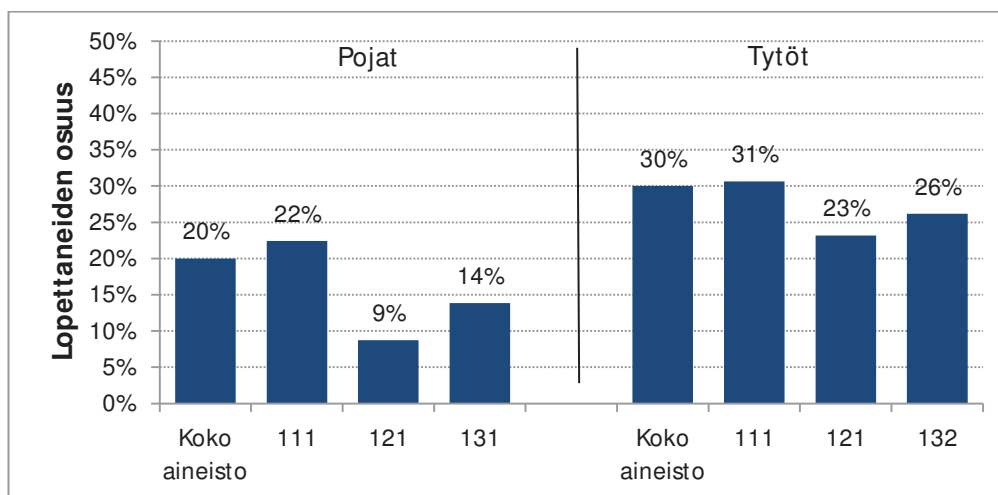
Kolmea yleisintä polkua kulkeneiden poikien harjoittelumäärät erosivat toisistaan (Kuvio 2.), mutta tytöillä erot eivät olleet merkitseviä. Varhaisen päälajivalinnan polulla poikien harjoittelumäärät olivat suurempia verrattuna muihin

harrastuspolkuihin. Lajiliiton leiritykseen oli pojilla osallistunut suurempia osa varhaisen pääälajivalinnan polun kuin muiden polkujen nuoria. Tyttöillä erot eivät olleet merkitseviä, mutta leiritykseen valituksi tulleiden tyttöpelaaajien osuus oli suurin samalla polulla (121) kuin pojilla.



Kuvio 2. Keskimääräiset harjoitusmäärät kolmea yleisintä polkua kulkeneilla pojilla ja tytöillä (tuntia viikossa)

Pojilla pääälajin lopettaneiden osuudet kyselyä seuranneen vuoden aikana olivat erilaiset kuljetusta polusta riippuen: varhaisen erikoistumisen polulla runsas viidennes pojista oli lopettanut pääälajinsa, kun taas useita lajeja harrastaneilla ja etenkin varhain pääälajin valinneilla lopettaneiden osuus oli pienempi (Kuvio 3.). Tyttöillä tulokset olivat samansuuntaiset, mutta pienemmästä aineistosta johtuen erot eivät olleet merkitseviä. Harrastuksen lopettaneiden osuus oli tytöillä koko aineistossa yleisesti poikia korkeampi.



Kuvio 3. Pääälajin lopettaneiden osuudet kolmea yleisintä polkua kulkeneilla pojilla ja tytöillä

Yhteenveto ja johtopäätöksiä

Tämän tutkimuksen mukaan 15-vuotiaiden joukkuepelaajien harrastuspolut ovat hyvin yksilöllisiä. Nuorten polut eivät pelkästään seuranneet DMSP-mallin pohjalta rakennettuja teoreettisia pääpolkuja (Kuvio 1), eikä nuoria voida luokitella perinteisen kahtiajaon mukaisesti vain varhaisiin ja myöhäisiin erikoistujiin. Myöskään aiemmissa tutkimuk-

sisä ei ole voitu yksiselitteisesti osoittaa tietyn polun johtavan huipulle muita yleisemmin (ks. yhteenveto tutkimuksista tämän artikkelin johdannossa). Pystytäänkö nykyisillä toimintamuodoilla vastaamaan näin heterogeenisiin tarpeisiin vai jäävätkö harvinaisempia polkuja etenevät nuoret jo lähtökohtaisesti nykyisen urheilujärjestelmän ulkopuolelle?

Kolmea yleisintä harrastuspolkua vertailtaessa havaittiin joitakin samankaltaisuuksia, mutta myös mielenkiintoisia eroavaisuuksia. Varhaislapsuusvaihe oli kaikissa yleisimmissä poluissa samanlainen, eli pihaleikkien lisäksi nuoret olivat osallistuneet ohjattuun liikuntaan. Suomalaiset nuoret urheilijat tulevatkin mukaan urheiluseuratoimintaan valtaosin jo ennen alakouluikää (Kokko ym. 2010). Edullisimmaksi urheilijanpoluksi osoittautui poikien osalta vaihtoehto, jossa nuori oli jo varhaislapsuudessaan osallistunut pihaleikkien lisäksi ohjattuun liikuntaan, valinnut alakouluiässä päälajinsa, mutta harrastanut sen lisäksi vielä muita lajeja sekä keskittynyt yläkouluiästä lähtien päälajinsa harjoitteluun. Tämän varhaisen päälajivalinnan polun kulkeneilla pojilla nykyiset harjoittelumäärät olivat suurempia, lajiliittojen leiritykseen valituksi tuleminen yleisempää ja lajin lopettaminen vähäisempää verrattuna varhaisen erikoistumisen tai usean lajin harrastamisen polkuja kulkeneisiin. Tytöillä tulokset olivat samansuuntaisia, vaikkeivät merkitseviä. Tulokset kertovat myös sen, ettei varhaisen erikoistumisen polku ollut edullisin minkään tarkastellun muuttujan suhteen, vaan huomio kiinnittyy erityisesti tämän polun läpikäyneiden muita huomattavasti suurempaan lopettaneiden määrään.

Nämä tulokset antavat aiheen pohtia ensinnä sitä, mikä merkitys varhaislapsuusvaiheen ohjattuun liikuntaan osallistumisella on? Yhtäältä tämä kiinnittää lapset urheilun ja seuratoiminnan maailmaan, ja oli yhteydessä sekä alakouluiän useiden lajien harrastamiseen että alhaisempaan päälajin lopettamiseen. Toisaalta näin seuratoimintaan myöhemmin mukaan pääseminen voi olla vaikeaa. Suljetaanko joitakin potentiaalisilta huippu-urheilijoilta ovi jo ennen alakouluikää siksi, etteivät he tai heidän vanhempansa olleet ymmärtäneet tuoda heitä mukaan seuratoimintaan?

Toiseksi tulokset vahvistavat varhaisen lajikiinnittymisen (early engagement, ks. Ford ym. 2009) olevan hyödyllistä. Vastanneista noin puolet oli valinnut päälajinsa alakouluiässä. Varhaisen lajikiinnittymisen ajatus eroaa varhaisen erikoistumisen ajatuksesta siten, että se mahdollistaa monilajisen harrastamisen (Ford ym. 2009). Myös tämän tutkimuksen tulosten mukaan edullisinta oli se, että päälajin lisäksi alakouluiässä harrastettiin myös muita urheilulajeja. Toisaalta nämä tulokset on saatu nykyjärjestelmän urheilijoilta ja eri kysymys on, miten tärkeää varhainen lajikiinnittyminen on taidon oppimisen näkökulmasta. Asiasta on erilaisia näkemyksiä. Joka tapauksessa nyky-järjestelmän yhden lajin erikoisseurat, yhden lajin lisenssijärjestelmät tai tiukka ryhmä- tai joukkuesidonnaisuus ei tue monilajisuutta tai mahdollisuuksia kokeilla useita eri lajeja. Varhaisesta erikoistumisesta voi tulla rakenteen ohjaama pakko, joka aiheuttaa ongelmia päälajivalintaa pohtivalle tai myöhemmin seuratoimintaan mukaan pyrkivälle nuorelle.

Koska tutkimuksessa tarkasteltiin vasta urheilijaksi kehittymässä olevia nuoria, tulokset eivät kerro, mikä olisi paras polku kehittyä menestyväksi huippu-urheilijaksi. Toisaalta lajin lopettaneiden osuudet kertovat kuitenkin siitä joukosta, josta ei ainakaan tule huippu-urheilijoita kyseisessä lajissa. Mahdollisten menestyjien lajivalinta- tai harjoittelutaukutat eivät olleet tässä tutkimuksissa homogeenisiä, eikä varhainen menestyminen välttämättä ennusta aikuisiän menestystä (esim. Güllich & Emrich 2006). Näin ollen tulisi varoa sulkemasta ovia potentiaalisilta urheilumenestyjiltä vaan pikemminkin muokata nykyisiä järjestelmiä paremmin kohtaamaan ja tukemaan nuorten yksilöllisiä polkuja. Tällä tavoin entistä suuremmalla joukolla olisi nuoruusvaiheessa tarvittavat eväät kehittyä huipulle asti. Järjestelmän ei tulisi ainakaan pakottaa liian aikaiseen lajivalintaan.

Tämä tutkimus on ainutlaatuinen Suomessa ja harvinainen kansainvälisestikin. Olemassa olevia vastaavan tyyppisiä kansainvälisiä tutkimuksia ei voida suoraan soveltaa suomalaiseen urheiluun. Lisäksi huippu-urheilijaksi kehittymistä on pääasiassa tutkittu retrospektiivisesti eli mennyttä muistellen. Siksi jatkossa tarvitaan seurantatutkimusta, jolla saadaan tarkemmin selvitettyä, mitä urheilijanpolulla tapahtuu. Tällä tavoin tulokset kuvaavat paremmin olemassa olevaa hetkeä ja hyödyttävät urheilujärjestelmän kehittämistä nyky-yhteiskunnassa. Pitkittäistutkimuksen tarve on nostettu esiin myös alan kansainvälisessä kirjallisuudessa (mm. Baker ym. 2009, Farrow 2012). Urheilijaksi kehittymisen tutkimus suomalaisessa urheilukulttuurissa onkin vielä alkuvaiheessaan – menestykseen liittyviä polkuja ollaan vasta tunnistamassa.

Suomalaisten yksilöurheilijoiden polkuja

Kirjoittajat: Outi Aarresola ja Niilo Konttinen

Lähde: Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden yksilöurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. KIHUn julkaisusarja, nro 29.

KIHU:n Nuori Urheilija -tutkimuksessa tutkittuja yksilöurheilulajeja olivat yleisurheilu (n=265), maastohiihto (n=152), taitoluistelu (n=74) ja telinevoimistelu (n=18). Urheilun harrastamista selvitettiin kyselyssä eri harrastuspolkujen avulla. Tutkimuksessa on sovellettu Côtén ym. DMSP -mallia (ks. kuvio 1 joukkueurheilijoiden lajiharrastamisen polut -osiossa).

Kaikissa yksilölajeissa suurin osa vastanneista oli **varhaislapsuudessa** leikkinyt pihapelejä ja harrastanut ohjattua liikuntaa. Pelkästään pihaleikkejä leikkineiden osuus oli kuitenkin selvästi suurempi myöhäisen erikoistumisen lajeissa – 34 % yleisurheilijoissa ja 28 % hiihtäjissä –, kuin varhaisen erikoistumisen lajeissa – 11 % taitoluistelussa 17 % telinevoimistelussa. Myöhäisen erikoistumisen lajeissa siis harrastetaan varhaislapsuudessa useammin omatoimisesti. Nämä lajit ovat myös yleisempiä maaseudulla, jossa organisoidun liikunnan tarjonta ei ole yhtä suurta kuin kaupungeissa.

Alakouluiässä erot varhaisen ja myöhäisen erikoistumisen lajeissa näyttävät selkeiltä, kun tarkastellaan juuri päälaajin ja muiden lajien harrastamista (taulukko 1). Taitoluistelijoiden ja telinevoimistelijoiden lähes puolet harrasti vain yhtä päälaajia, kun yleisurheilijoista ja maastohiihtäjistä näin teki alle kymmenesosa. Viimeksi mainituista harrasti alakouluiässä useita lajeja tasapuolisesti selkeä enemmistö, kun taas taitoluistelijoiden ja telinevoimistelijoiden joka viides.

Taulukko 1. Urheilun harrastaminen alakouluiässä, yksilölajit (%), n=509.

Harrastetyyppi	Yleisurheilu	Maastohiihto	Taitoluistelu	Telinevoimistelu
1) Yksi päälaaji, ei sivulajeja	7,5	9,2	45,9	50,0
2) Yksi päälaaji, yksi tai useampia sivulajeja	13,6	29,6	43,2	27,8
3) Useita lajeja tasapuolisesti	70,9	57,2	10,8	22,2
4) Omatoimista urheilun harrastamista seuratoiminnan ulkopuolella	6,0	3,9	0,0	0,0
5) Ei urheilun harrastamista	1,9	0,0	0,0	0,0
Yhteensä	100,0	100,0	100,0	100,0

Yläkouluiässä yksilölajien urheilijoista 81,5 % on valinnut päälaajinsa. Yksilölajeissa lisenssiurheilijat eroavat kuitenkin eri lajeissa toisistaan lajivalinnan ajoittumisen suhteen. 13–15-vuotiaista taitoluistelijoiden vain 11 % ja telinevoimistelijoiden 17 % kilpaili lisäksi jossain muussa lajissa, tai oli vasta valinnut/valitsemassa päälaajiaan. Hiihtäjistä samassa tilanteessa oli 65 % ja yleisurheilijoista 70 %. Joukkuelajeissa em. harrastajatyypin osuus sijoittui 20–25 prosenttiin. Yksilölajeissa voidaan puhua selkeästä erosta varhaisen ja myöhäisen erikoistumisen lajien suhteen.

Eri ikävaiheiden vastauksista voidaan yhdistelemällä muodostaa vastaajille erilaisia urheilupolkuja. Eniten erilaisia urheilupolkuja oli yleisurheilijoilla (43 polkua). Yleisin urheilupolku yleisurheilijoilla (23,4 %) ja maastohiihtäjillä (28,9 %) oli sellainen, jossa varhaislapsuudessa harrastettiin sekä pihaleikkejä että ohjattua liikuntaa, alakouluiässä useita lajeja tasapuolisesti ja yläkouluiässä oli valittu päälaaji, mutta kilpailtiin vielä yhdessä tai useammassa sivulajissa (kuviossa 1 polku 1-3-2). Taitoluistelijoiden yleisimmän (24,3 %) harrastettiin varhaislapsuudessa sekä pihaleikkejä että ohjattua liikuntaa, ja alakouluiästä alkaen valittiin yksi päälaaji eikä harrastettu sivulajeja (kuviossa 1 polku 1-1-1). Telinevoimistelussa (16,7 %) ja taitoluistelussa (20,3 %) yleisiä olivat myös polut, joissa alakouluiässä oli valittu päälaaji, mutta kilpailtiin myös ainakin yhdessä sivulajissa, ja yläkouluiässä keskityttiin taas vain yhteen päälaajiin (kuviossa 1 polku 1-2-1). Taitoluistelussa erilaisia urheilupolkuja muodostui yhteensä 15 ja telinevoimistelussa yhteensä 12. Mielenkiintoista on, että telinevoimistelussa vastaajia oli vain 18, joten suuri osa vastaajista oli kulkenut eri polkua kuin toiset.

Suomalaisten nuorten huippujen polkuja

Kirjoittaja: Timo Jaakkola

Lähde: Turpeinen, Heli 2012. *Kohti huippu-urheilijan uraa. Tutkimus nuorten urheilijoiden sosiaalisista, fyysisistä ja psyykkisistä taustatekijöistä sekä heidän uraan vaikuttaneista ympäristötekijöistä. Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma, Jyväskylän yliopisto.*

Jyväskylän yliopistossa Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa 2012 valmistunut pro gradu -tutkielma tarkasteli nuorten suomalaisten urheilijoiden sosiaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä taustatekijöitä sekä nuorten urheilijoiden uraan vaikuttaneita ympäristötekijöitä. Tutkimuksen kohteena olivat Olympiakomitean tukea saavat Haastaja- tai Nuorten ohjelmaan kuuluvat nuoret yksilölajien urheilijat (n= 79). Vastanneista 52 oli miehiä ja 27 naisia. Aineisto kerättiin keväällä 2010. Kaiken kaikkiaan 77 % kyseiseen ohjelmaan kuuluvista urheilijoista vastasi kyselyyn.

Tutkimustulosten mukaan laji, josta myöhemmin tuli urheilijan päälaji, aloitettiin urheiluseurassa keskimäärin 9-vuotiaana, organisoitu urheilu 13-vuotiaana ja määrätietoinen valmentautuminen 15-vuotiaana. Urheilijat tekivät päälajinsa valinnan keskimäärin 13 vuoden iässä. Tärkein tekijä urheilua kohtaan syntyneeseen kipinään oli urheilijoiden oma kiinnostus lajiaan kohtaan. Muita tärkeimmiksi motiiveiksi raportoituja tekijöitä olivat omien vanhempien ja sisarus-ten tuki sekä hyvä menestyminen urheilussa ikäistensä parissa.

Tutkimuksen tulokset osoittivat myös, että suurin osa tutkimuksen kohteena olleista urheilijoista oli perheensä esikoi-sia (43 %). Haastaja- tai Nuorten ohjelmaan kuuluvilla urheilijoilla on uransa eri vaiheissa ollut keskimäärin 2 valmen-tajaa, joista tutkimuksen tekohetkellä voimassa ollut valmennussuhde oli kestänyt keskimäärin 6 vuotta.

Kuudennes (17 %) Haastaja- tai Nuorten ohjelmaan kuuluvista urheilijoista kävi yläkoulussa urheiluluokan. Lukioon siirryttäessä moni urheilijoista oli siirtynyt urheilulukioon (59 %). Naisurheilijat kokivat koulunkäynnin vaikutuksen uraansa hieman positiivisemmaksi kuin miehet.

Urheilijat raportoivat harjoitelleensa päälajiaan 6–12 -vuotiaana keskimäärin hieman alle 7 tuntia viikossa. Toisaalta urheilijoiden harjoittelu tuntimäärät vaihtelivat paljon. 13–15 -vuotiaana urheilijoiden päälajin harjoittelun määrä lisääntyi ja keskimääräinen tuntimäärä kohosikin yli 10:een tuntiin viikossa. Päälajin harjoitteluun käytetty aika lisään-tyi edelleen 16–19 -vuotiaana, jolloin urheilijat raportoivat käyttäneensä päälajin harjoitteluun aikaa lähes 15 tuntia viikossa. 20–28 vuoden iässä urheilijat raportoivat harjoitelleensa keskimäärin yli 16 tuntia viikossa. Päälajin harjoit-telun lisäksi urheilijat käyttivät 6–12 -vuotiaana muuhun fyysiseen aktiivisuuteen aikaa lähes 10 tuntia viikossa. Tämä muun fyysisen aktiivisuuden määrä väheni tasaisesti urheilijoiden iän karttuessa. Urheilijat arvioivat päälajin valinnan aikaan olleensa fyysisesti suunnilleen samankokoisia ikätovereidensa kanssa. Mitä vanhemmaksi urheilijat kasvoivat, sitä enemmän he käyttivät aikaa päälajinsa harrastamiseen verrattuna muihin urheilulajeihin.

Lähes 70 % Haastaja- tai Nuorten ohjelmaan kuuluvista urheilijoista on syntynyt ensimmäisessä vuosipuolikkaassa. Urheilijoista noin puolet oli syntynyt ja aloittanut organisoidun urheilun pienessä kaupungissa (10000–49000 as.). Muuttoliikkeen seurauksena yli puolet urheilijoista asui kuitenkin tutkimuksen tekohetkellä isossa kaupungissa.

Tutkimustulosten mukaan urheilijoiden sisäistä motivaatiota urheilu-uraansa kohtaan edisti kehittymisen halu sekä urheilun tuoma ilo ja nautinto. Sisäistä motivaatiota heikensivät loukkaantumiset sekä sairastumiset

Suomalaisten huippu-urheilijoiden polkuja

Kirjoittajat: Laura Täst ja Jarkko Finni

Lähde: Huippu-urheilun muutosryhmän urheilijahaastattelujen analyysimateriaali, 2011.

Suomen Olympiakomitean Huippu-urheilun muutosryhmä kartoitti huippu-urheilumenestykseen johtaneiden urheilijapolkujen eri vaiheita ja piirteitä. Huippu-urheilijakohtaamisten tavoitteena oli saada tietoa menestykseen johtaneista urheilijapoluista, tunnistaa urheilijoiden välittömiä tarpeita sekä osallistaa urheilijoita muutostyöhön. Selvityksessä huippu-urheilijat (n=76) vastasivat sähköiseen ennakkokyselyyn sekä lisäksi heitä haastateltiin. Selvitykseen osallistuneista 25 oli naisia ja 50 miehiä (n=75). Osallistuneista huippu-urheilijoista 12 % oli paralympiaurheilijoita. Huippuvaiheessa yksilölajien urheilijoita heistä oli 87 % ja joukkuelajien urheilijoita 7 %.

Urheilijat olivat aloittaneet ohjatuissa harjoituksissa urheilemisen ja liikunnan keskimäärin 6-7 vuoden iässä. Kyselyn vastausten perusteella lapsen omalla tahdolla (76 %) sekä vanhemmilla (65 %) oli paljon tai erittäin paljon merkitystä siihen, että he aloittivat urheilun harrastamisen. Liikunnan aloittamiseen vaikuttivat myös kaverit (38 %).

Lapsuuden elinpiiriä kartoitettaessa urheilijoista 42 % ilmoitti asuneensa maaseutuympäristössä ja lähes kolmannes pikkukaupungissa. Selvitykseen osallistuneista urheilijoista 47 % asui alle 12-vuotiaana pienessä kunnassa (< 20.000 as.), 25 % keskisuuressa kaupungissa (20.000–100.000 as.) ja 22 % suuressa kaupungissa (> 100.000 as.).

Selvityksen mukaan lapsuusvaiheessa, 5-12-vuotiaana, 86 % urheilijoista harrasti yhteensä 3-6 eri urheilulajia. Keskiarvoksi muodostui 4,3 lajia / urheilija. Urheilijoista 91 % arvioi liikkuneensa ja urheilleensa viikossa 5-7 kertaa tai useammin. Urheilijoiden oman arvion mukaan he liikkuivat ja urheilivat lapsuudessaan keskimäärin 21 tuntia viikossa. Urheiluseurassa harjoiteltiin alle 4 kertaa viikossa, jolloin suuri osa ilmoitetusta kokonaisliikunnan määrästä on ollut omatoimista liikkumista ja harjoittelua. 63 % ilmoitti kulkeneensa koulumatkat aktiivisesti liikkuen (kävely, pyöräily). Urheilijoiden arvioidessa omaa liikunta-aktiivisuuttaan suhteessa muihin lapsiin, he kokivat itsensä aktiivisiksi tai erittäin aktiivisiksi (87 %).

Urheilijat kilpailivat alle 12-vuotiaana keskimäärin 3 kertaa kuukaudessa. Lisäksi yli puolet vastanneista koki, että harjoituksiin sisältyi paljon kilpailunomaisia tilanteita.

Arki- ja unirytmii koettiin säännölliseksi; vastanneista 86 % arvioi perheen päivärytmin ja oman päivä- ja unirytmensä säännölliseksi lapsuudessaan.

Selvityksessä huippu-urheilijoita pyydettiin kertomaan mikä oli tärkeintä ja mukavinta alle 12-vuotiaana liikkumisessa, harrastamisessa, urheilussa sekä kilpailemisesta. Urheilijat korostivat liikkumisen ja urheilemisen iloa ja riemua, monipuolista liikkumista, kavereiden tärkeyttä, kannustavaa ja innostavaa ilmapiiriä ja omaehtoista kilpailemista. Kotipihojen, koulun välituntien pelit ja leikit kavereiden kanssa koettiin tärkeäksi osaksi lapsuuden liikkumista.

Urheilijat valitsivat päälajinsa keskimäärin 15 vuoden iässä.

Suoria lainauksia huippu-urheilijoiden omaa lapsuusvaiheen urheilua ja liikuntaa käsittelevistä vastauksista

Tärkeää monipuolinen liikkuminen! Lapsena kun palautuminen tapahtuu hetkessä, ei häiritse vaikka vapaa-aikakin menee kaikenlaisessa liikunnassa. Päivään mahtui todella paljon liikuntaa: pyörällä kouluun, pihaleikit välitunneilla, liikuntatunnit, harjoitukset iltapäivällä. Viikonloputkin menivät ala-asteikäisenä liikkeessä: pyöräretkiä perheen kanssa, laskettelua, rullaluistelua, pihaleikkejä, pallopelejä, kaikkea mahdollista. Ja aina tietenkin mieletön kilpailuvietti laittoi menemään täysillä. Omat harjoitukset siinä vaiheessa olivat jo jokapäiväisiä. Siellä tärkeää yleinen viihtyminen, kavereita, vaihtelevaa harjoittelua. Myös muiden samantasoisten kanssa harjoittelu ja kilpailu tärkeää.

Laura Lepistö

Pääasia oli oman kunnon ja toimintakyvyn säilyminen, mukavat fysioterapeutit ovat jääneet mieleen. Koululiikuntaan pääsin mukaan aina, kun pystyin – sovelletusti tietenkin. Näenkin hyvin tärkeänä sen, että liikuntavammaisen oppilas otetaan rohkeasti mukaan koululiikuntaan - tavalla tai toisella.

Minna Leinonen

Kaveripiiri oli urheilullista, kilpailuvietin toteuttaminen. Mahdollisimman paljon määrää ja monipuolista liikuntaa. Kokeilemalla erilaisia lajeja omakin laji löytyy helpommin.

Olli-Pekka Karjalainen

Urheilemisen positiivisuus ja monipuolisuus sekä omalla tavallaan vapaus siihen tekemiseen. Oli mahdollisuus tehdä ja kokeilla monipuolisesti eri lajeja. Oli mukavaa nähdä kavereita seuran ohjatuissa harjoituksissa. En muista, että olisin koskaan tuossa iässä kokenut liikkumisen tai kilpailemisen pakonomaiseksi asiaksi. Hyvässä hengessä mentiin ja tehtiin paljon yhdessä perheen kanssa.

Pirjo Muranen

Mukavinta oli vapaus kokeilla eri lajeja, nautinto löytää oma laji. Lapsuusajan urheilussa monipuolisuus, leikintomaisuus ja hauskuus ovat tärkeitä asioita.

Tero Tiitu



Harjoittelun määrä ja monipuolisuus urheilvilla suomalaislapsilla

Kirjoittaja: Jarkko Finni

Lähde: *Selvitysraportti -urheilvien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu, 2008*

Nuori Suomi, Olympiakomitea ja Suomen valmentajat laativat yhdessä lajiliittojen kanssa vuonna 2008 selvityksen 8-18 -vuotiaiden lasten ja nuorten fyysis-motorisesta harjoittelusta. Selvityksessä pureuduttiin urheiluseurassa harjoittelevien lasten ja nuorten liikunnan ja harjoittelun kokonaismääriin sekä harjoittelun monipuolisuuteen.

Selvitykseen osallistui 14 eri lajin urheilijoita. Selvityksessä käytettiin viikon mittaista (7 vrk) harjoituspäiväkirjaa, mihin merkittiin liikunta- ja harjoitusaika sekä sen sisältö. Kaikki vähintään 10 min yhtäjaksoiset liikuntakerrat huomioitiin tulosten analysoinnissa. Harjoittelutiedot luokiteltiin päälajin ohjattuihin ja omatoimisiin harjoituksiin sekä muuhun liikuntaan. Päiväkirja täytettiin kolmelta eri vuodenajalta. Selvityksessä analysoitiin yhteensä 2649 päiväkirjaa, joista 8–11 -vuotiaiden päiväkirjoja oli yhteensä 791 (pojat 408, tytöt 383).

Kokonaisliikuntamäärää 8–11 -vuotiailla pojille kertyi keskimäärin 14 h ja tytöille 13.5 h viikossa. Ohjattuja harjoituksia oli pojilla 2.8 h / viikko (2.2 harjoitusta) ja tytöillä 3.9 h / viikko (3.2 harjoitusta). Vastaavasti päälajin omatoimisen harjoittelun keskiarvo oli pojilla 1.1 h (1.5 harjoitusta) ja tytöillä 0.9 h (1.6 harjoitusta). Muuta liikuntaa pojat harrastivat 10.1 h (14.1 liikuntakertaa) ja tytöt 8.7 h (12.3 liikuntakertaa). Yksilökohtaiset erot olivat erittäin suuria.

Harjoitus- ja liikuntamäärien osalta selvityksen johtopäätöksinä todettiin, että kokonaisliikuntamäärät 8–11 -vuotiaiden ikäluokassa olivat suurempia kuin muissa ikäluokissa. Tämä johtuu erityisesti muun liikunnan suuremmasta osuudesta. Yli puolet ko. ikäluokasta liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, mutta huippu-urheilun kannalta kokonaisliikuntamäärä on vain harvalla riittävä (kilpaurheilijaksi tähtäävän minimisuositus 20 h / viikko). 8–11 -vuotiaiden kokonaiskehityksen kannalta todettiin oleellista olevan se, mitä tapahtuu ohjattujen harjoitusten ulkopuolella. Muina keskeisinä johtopäätöksinä selvityksessä nousi esiin monipuolisuuden heikko huomiointi kaikkien ikäluokkien harjoittelussa. Erityisen suuria puutteita havaittiin aerobisen peruskestävyyden ja lihaskunnon harjoittamisessa, mutta merkittäviä puutteita ilmeni myös muiden fyysisten ominaisuuksien suhteen. Lapsuusvaiheessa kaikkia fyysisiä perusominaisuuksia ja kehon eri elinjärjestelmiä tulisi kuormittaa monipuolisesti. Lisäksi yksipuolisen lajiominaisuuksiin panostamisen todettiin aiheuttavan jopa negatiivisia terveysvaikutuksia ja rajoittavan myöhempää kehittymistä urheilijana. Selvityksen laatinut työryhmä ja siihen osallistuneet lajiliitot painottavat, että lasten urheilussa on tärkeää pitää mukana myös muita kuin lajitekniikkaan tähtääviä harjoitteita. Monipuolinen pohja mahdollistaa myöhemmin harjoittelun kaventamisen lajisuoritukselle tärkeisiin harjoitteisiin.

Kaikkein suurimmat muutostarpeet selvityksessä todettiin olevan 12–15 -vuotiaiden ikäryhmän harjoittelussa.

Urheilulliset elämäntavat suomalaislapsilla

Kirjoittaja: Sami Kokko

Tässä julkaisussa toisaalla perustellaan urheilullisen elämäntavan merkitystä huippu-urheilijaksi pyrkivän lapsen ja nuoren kannalta. Seuraavaksi keskitytään siihen, mitä tutkimustiedon perusteella tiedetään nuorten urheilijoiden terveyskäyttäytymisestä. Tarkastelun kohteena ovat nuorten urheilijoiden kokonaisliikuntamäärät, ruutuaika sekä ruoka-, uni- ja päihdetottumukset.

Liikunta-aktiivisuuden osalta urheiluseuratoimintaan osallistuvat nuoret ovat muita aktiivisempia, mutta heidän kokonaisliikuntamääränsä jäävät silti usein selvästi alle suositellun 18–20 tunnin viikossa. Suomalaisille nuorille urheilijoille tehdyissä tutkimuksissa kokonaisliikuntamäärä on ollut keskimäärin 13 ½–14 ½ tuntia viikossa. Jos lukemia peilataan, kansainvälisesti yleistettyyn huippu-urheilijaksi kehittymisen suositukseen (10.000 tuntia tai 10 vuotta eli 1.000 tuntia vuodessa = 19 tuntia viikossa tavoitteellista harjoittelua), jäävät suomalaisnuorten määrät tästä 4 ½–5 ½ tuntia viikossa. Toki osa nuorista saavutti em. suositukset, mutta huolestuttavampaa on, että suurin osa ei. Lisäksi noin kolmasosa urheiluseuratoimintaan osallistuvista nuorista ei saavuta edes viikoittaista terveysliikuntasuosituksia (14h/vko). Eniten aktivointivaraa löytyy tutkimusten mukaan omatoimisen harjoittelun sekä muun liikunnan parista esim. koulu- ja harjoitusmatkojen liikkumisesta.

Liikunta-aktiivisuuden lisäksi on tutkittu fyysisesti passiivista ja/tai inaktiivista aikaa, jota käytännössä kuvastaa ruudun ääressä käytetty aika (istuminen)¹. Suositukset ylittyvät myös suurimmalla osalla urheilevista nuorista selvästi. Yläkouluikäisistä (kaikki nuoret) lähes kaksi kolmesta katsoo jo pelkästään televisiota yli 2 tuntia päivässä. Kokonaisruutuaika, jossa yhteen on laskettu tv:n katselu, konsolipelien pelaaminen sekä tietokoneenkäyttö, on yläkouluikäisillä urheilijoilla arkisin lähes 4 tuntia ja viikonloppuisin melkein 5 ½ tuntia². Tulevaisuuden korkea urheilullinen tavoitetaso vaikutti ruutuaikaan laskevasti, mutta vain vähän, jolloin näilläkin nuorilla suositukset ylittyivät reippaasti. Ruutuaajan ja liikunta-aktiivisuuden yhteys ei ole pelkästään lineaarinen, vaan on olemassa myös ns. aktiivisten joukko, jotka ovat aktiivisia niin liikunnan/urheilun kuin viihdemedioidenkin suhteen.

Vaikka nuorten urheilijoiden ravitsemustottumukset ovat keskimäärin parempia kuin samanikäisillä ei-urheilijoilla, riittää heidänkin ravitsemuksessa parannettavaa. Parannettavaa on niin ravintoaineiden saannissa kuin ateriarvotmin säännöllisyydessä. Useat tutkimukset ovat nostaneet esille energiansaannin riittämättömyyden urheilijan tarpeeseen nähden³ ja lisääntyneeseen energiantarpeeseen on syytä kiinnittää nykyistä enemmän huomiota. Energiaravintoaineiden saannista, proteiinin osuuden on todettu olevan yleisesti ottaen hyvällä tasolla, mutta hiilihydraattien osuus jää usein turhan pieneksi. Lisäksi hiilihydraattien koostumus ei ole optimaalinen; puhdasta sokeria saadaan liikaa, kuitujen saannin jäädessä alle suositusten. Täysjyväviljan käytön lisäämistä onkin suositeltu. Myös rasvaa saadaan liian paljon ja sen laadussa olisi parannettavaa: tyydyttyneen rasvan osuus on liian suuri tyydyttymättömien rasvahappojen kustannuksella.

Useissa tutkimuksissa on ilmennyt myös suosituksia alhaisempia vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia esim. kalsiumin, raudan ja sinkin osalta. Natriumia taasen saadaan liikaa. Kasviksia monet nuoret urheilijat syövät liian vähän, joka näkyy alhaisena folaatin saantina. Epäterveiden välipalojen ja makeisten syöminen on haasteena myös urheilevilla nuorilla. Monet urheilijat käyttävät lisäksi erilaisia ravintolisä: suomalaispojilla proteiinilisän käyttö yleistynyt. Tämä ei aina ole huono asia, mutta näyttää siltä, että tarve ei aina kohtaa käyttöä: osa käyttää ravintolisä, vaikka normaali ruokavalio riittäisi ravintoaineiden saantiin, osalla saanti on puutteellista, mutta ravintolisät eivät ole käytössä. Yksi tärkeä huomio ruoan suhteen on myös se, että urheileville nuorille ei aina ole tarjolla (mm. koulussa) heidän tarpeensa

1 Liiallisella istumisella on todettu itsenäisiä liikunta-aktiivisuudesta riippumattomia haitallisia vaikutuksia terveyteen, josta syystä siihen tulee kiinnittää joka tapauksessa huomiota. Kouluikäisten liikuntasuosituksissa istumiselle on annettu kaksi suositusta: ruutuaikaa (istumista) ei tulisi olla päivässä 2 tuntia enempää sekä yhtämittaista yli 2 tunnin mittaista istumista tulisi välttää.

2 Kokonaisruutuaikaa on vaikea mitata ja siksi nämä tulokset ovat suuntaa-antavia.

3 Tosin osa saattaa selittyä käytettyjen mittausten menetelmien aliraportoinnilla

huomioivaa ruokaa. Erityisesti ruoan kasvispitoisuuteen ja sopivaan rasva-hiilihydraattitasapainoon on syytä kiinnittää huomiota.

Urheilevien nuorten unitottumuksista löytyy vähemmän tietoa. Olemassa olevat tutkimukset viittaavat siihen, että nuoret eivät nuku riittävästi ja unirytmistö on epäsäännöllinen, vaihdellen erityisesti arki- ja viikonloppunpäivien välillä. Suomalaisten yläkouluikäisten urheilijoiden keskimääräinen yöuni jäi noin ½ tuntia suoritellusta 9 tunnista, joskin hajonta urheilijoiden välillä oli suurta. Toiset täyttivät suosituksen, jollakin yöuni jäi jopa 1 ½ tuntia suosituksesta. Olennaisinta näytti olevan kuitenkin se, että urheilusta vapaiden iltojen nukkumaanmeno venyi usein niin, että se sekoitti nukkumaanmeno rytmiä. Vaihtelun ei tulisi olla tuntia enempää.

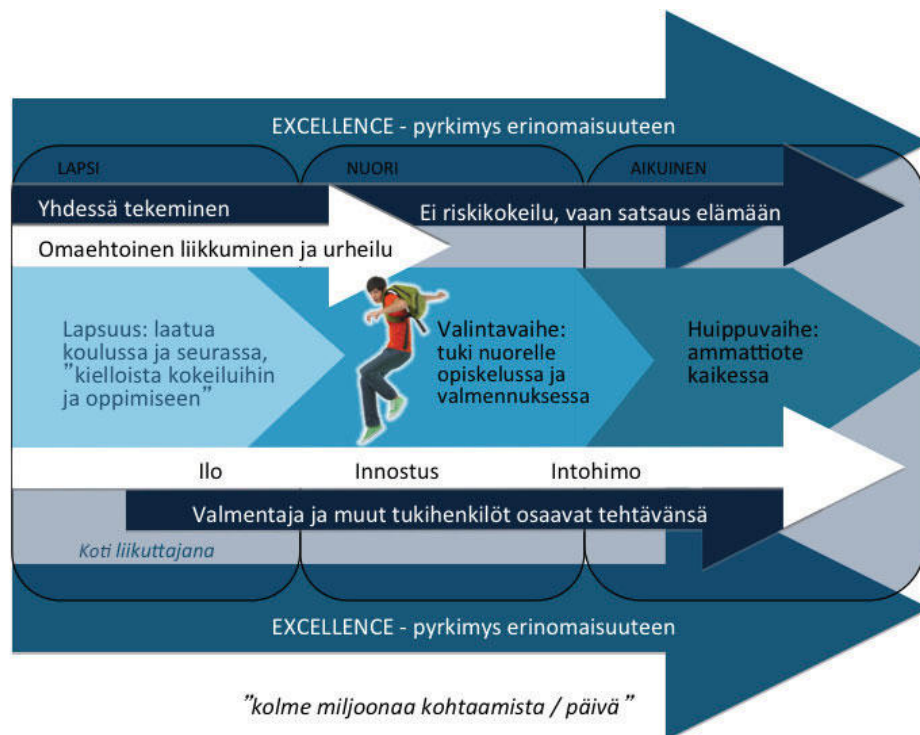
Nuorten urheilijoiden päihdekokeiluissa ja -käytössä on joitain positiivisia sekä negatiivisia erityispiirteitä. Säännöllinen tupakointi on selvästi muita nuoria harvinaisempaa, mutta nuuskan käyttö päinvastoin selvästi yleisempää. Toisaalta tupakka-kokeilut koskevat myös suomalaisia urheilevia nuoria, joista noin joka neljäs on kokeillut tupakkaa. Erään tutkimuksen mukaan yksilölajien nuoret urheilijat tupakoivat joukkuelajien edustajia yleisemmin, mutta nuuskan osalta tilanne oli päinvastainen. Nuorten urheilijoiden alkoholinkäytön osalta on eri tutkimuksissa saatu varsin ristiriitaisia tuloksia. Yksi olennainen tekijä tähän on se, että vain harvassa tutkimuksessa on huomioitu eri tasoilla urheilevia nuoria, yleensä nuoret on kaikki niputettu yhteen. Tästä huolimatta voitaneen yleistää, että nuoret urheilijat eivät käytä alkoholia yhtä usein kuin muut, mutta käyttävät sitä muita humalahakuisemmin silloin, kun käyttävät. Alkoholikokeilut ovat sitä vastoin nuorilla urheilijoilla suunnilleen yhtä yleisiä kuin ei-urheilijoillakin.

Päihteenkäytön osalta on viitteitä siitä, että joukkuelajien nuoret käyttävät päihteitä yksilölajien edustajia yleisemmin. Suurimpana selittävänä tekijänä on pidetty ryhmäpainetta ja sosiaalisia normeja. Nuoret urheilijat ovat kaivanneet nykyistä parempaa päihdekasvatusta, jossa huomioitaisiin juuri mm. sosiaaliset normit ja elämäntaitojen opettaminen. Lisätietoa nuoret ovat kaivanneet myös seuraavaksi esiteltävän dopingin käytön ennaltaehkäisyssä. Nuorten urheilijoiden doping-aineiden käyttöä ei ole Suomessa juurikaan todettu. Kansainvälisesti, erityisesti amerikkalaisten college ja yliopisto urheilijoilla, on todettu jonkin verran muita yleisempää doping-aineiden käyttöä. Huolestuttavaa on kuitenkin se, että suomalaisistakin nuorista urheilijoista kolmasosa piti vähintään jossain määrin todennäköisenä sitä, että hänelle tullaan tulevaisuudessa urheilu-uran aikana tarjoamaan doping-aineita. Huumeidenkäyttö näyttää olevan nuorten urheilijoiden keskuudessa muita samanikäisiä harvinaisempaa.

Elämäntapoihin liittyvästä riskikäyttäytymisestä on löydetty ns. kasautumisilmiötä eli tietty nuori käyttäytyy epäterveellisesti useamman tottumuksen suhteen. Myös nuorilla urheilijoilla on havaittu vastaavaa esim. ravitsemuskäyttäytymisen suhteen sekä päihteenkäytön ja anabolisten steroidien käytön (ei Suomessa) välillä.

Urheilevilla nuorilla on niin positiivisia kuin negatiivisia terveystottumuksia ja toisaalta samoja haasteita kuin muillakin nuorilla. Tässä esitellyt tutkimustulokset puoltavat sitä olettaa, ettei urheilullinen elämäntapa rakennu automaattisesti, vaan suomalaisten urheiluseurojen ja valmentajien tulee kiinnittää jatkossa huomiota myös nuorten urheilullisen elämäntavan rakentamiseen.

LAPSEN KASVU URHEILIJAKSI



Lapsen kasvuun urheilijaksi vaikuttavat lukuisat eri tekijät. Kaikkia tekijöitä on mahdoton kuvata tämän työn yhteydessä. Tämän asiantuntijatyön laatinut työryhmä päätyi määrittelemään kaikkein keskeisimpiä urheilijaksi kasvun mahdollistavia tekijöitä, mukaillen pääosin huippu-urheilun muutostyöryhmän väliraportissa (marraskuu 2011) esiin nostamia kirjauksia lapsuusvaiheen sisällöistä ja muutostarpeista. Valintoihin päädyttiin seuraavanlaisen lopputulosta peilaavan ajatusrakennelman kautta:

Mitä lapsuusvaiheen lopussa olevalla lapsella (n. 13 v) tulisi olla ”urheilupussaan”?

Toisin sanoen, miten mahdollistetaan hyvä startti urheilijan polulle? Työryhmä päätyi neljään keskeisimpään tekijään, joilla lapsen ”urheilupussi” tulisi täyttää:

- Innostus urheiluun
- Monipuoliset liikuntataidot
- Hyvä fyysinen harjoitettavuus
- Urheilullinen elämäntapa- ja rytmi

Seuraavassa kuvataan näiden tavoitteiden merkitystä (miksi?) sekä keskeisiä keinoja ja toimintatapoja (miten?) tavoitteiden toteuttamiseksi.

Innostus urheiluun

Kirjoittajat: Tommi Sipari ja Niilo Konttinen

Motivaatio antaa energian ja suunnan toiminnalle

Motivaatiolla tarkoitetaan tekijöitä, jotka saavat ihmisen liikkeelle, kiinnostumaan tietyistä aktiviteetista ja ylläpitämään mielenkiintoa kyseistä aktiviteettia kohtaan. Motivaatio on keskeinen ihmiseen toimintaan vaikuttava tekijä ja se antaa sekä energiaa että suunnan ihmisten toiminnalle. Huippu-urheilijaksi tähdättäessä urheilijan motivaatiolla on täten merkittävä rooli. Huipputasolle pääseminen edellyttää urheilijalta vahvaa tavoitteellisuutta, joka edellyttää korkeaa motivaatiotasoa. Motivaatio rakentuu merkitykselliseksi koettujen asioiden kautta. Nuoren urheilijan motivaatioon yhteydessä olevia tekijöitä ovat urheilijan elämäntilanne, harjoittelun taso ja laatu sekä tasapainoinen ja vuorovaikutuksellinen valmennussuhde. Harjoittelusta ja kilpailuista saadut onnistumisen kokemukset ylläpitävät nuoren urheilijan motivaatiota harjoitteluun.

Sisäinen motivaatio rakentuu koetun pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden kautta

Urheilupsykologiassa motivaation kuvaamiseen on käytetty erilaisia määritelmiä. Motivaatiotekijöitä on luokiteltu sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäinen motivaatio tarkoittaa ihmisen luontaista taipumusta toimia mielenkiintonsa kohteiden mukaisesti. Sisäisesti motivoitunut toiminta koetaan itselähtöiseksi ja sen taustalla on ihmisen tarve autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksiin. Koettu pätevyys kuvaa urheilijan käsitystä omista kyvyistään vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Tämä käsitys voi vaihdella eri pätevyysalueiden suhteen, ja vastaavasti pätevyysalueen tärkeys itselle määrää sen merkityksen itsearvostukselle, joka viittaa yksilön arviointiin omasta itses-
tään. Yksilön pätevyyden kokemukseen vaikuttavat esim. palautteet tehtävästä, ympäristöstä tai valmentajalta. Nämä vaikuttavat erityisesti lapsen tai nuoren arviointiin omasta pätevyydestä. Täten erityisesti nuorisourheilussa on tärkeää ylläpitää ja parantaa pätevyyden tunnetta sekä korostaa liikunnan harrastamiseen liittyviä positiivisia tunteita. Koettu autonomia tarkoittaa urheilijan kokemia mahdollisuuksia tehdä valintoja itse, esim. osallistua omaan valmennukseensa liittyviin ratkaisuihin ja päätöksiin. Koettu autonomia vahvistuu, jos esim. valmentaja ottaa urheilija mukaan esimerkiksi harjoitusohjelmien tai harjoitusten suunnitteluun. Motivaation säilymisen kannalta on tärkeää, että urheilijalle muodostuu kokemus osallistumisesta yhteisistä asioista päättämiseen, mikä puolestaan vaikuttaa urheilijoiden positiivisuuteen, energisyyteen ja itsetuntoon. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa ihmisen luontaista tarvetta olla hyväksytty, tuntea kuuluvansa ryhmään sekä saada positiivisia tunteita ryhmässä toimimisesta. Näitä alueita vahvistavat tilanteet lisäävät sisäistä motivaatiota. Nuorilla harrastuksen motivaation taustalla ovat usein halu kuulua joukkueeseen ja mahdollisuus olla ystävien parissa.

Edellä kuvatut perustarpeet voivat tyydyttyä suotuisassa sosiaalisessa ilmapiirissä, jota esim. tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto edustaa. Tekijät, jotka vahvistavat näitä yksilön kokemuksia, vahvistavat lisäävät yksilön sisäistä motivaatiota. Sen sijaan yksilön em. kokemuksia heikentävät tekijät vähentävät sisäistä motivaatiota tehtävää tai suoritusta kohtaan. Sisäinen motivaatio on keskeisessä asemassa urheilijan uran alussa ja matkalla kohti huippua. Ulkoinen motivaatio puolestaan viittaa toiminnan pariin ohjaaviin ulkoisiin tekijöihin, kuten esim. palkkioiden, paineiden, pakotteiden tai rangaistusten takia. Lyhyellä aikajänteellä ulkoapain ohjautuva motivaatio saattaa olla tehokas kannustin toimintaan. Pidemmällä aikavälillä se ei kuitenkaan ole optimaalinen motivaation lähde, sillä ulkoisen motiivin poistuessa sen käyttäytymistä energisoiva vaikutus katoaa.

Sisäinen motivaatio liikuntaan on yhteydessä osallistujan tunnekokemuksiin, kuten viihtymiseen, käyttäytymiseen esim. yrittämisen määrän muodossa sekä kognitioihin, kuten uskomukseen harjoittelun tuottamasta tuloksesta. Sisäisesti motivoitunut urheilija pysyy kauemmin mukana urheilutoiminnassa kuin ulkoisesti motivoitunut. Ulkoisen motivaatio on todettu olevan yhteydessä esimerkiksi harrastuksen ennen aikaiseen lopettamiseen, sopimattomien har-

joitusohjelmien valintaan, sekä toiminnassa koettuihin negatiivisiin tuntemuksiin. Lasten ja nuorten urheilussa sisäisiä motiiveja ilmentävät osallistujan myönteiset tunnekokemukset kuten ilo, hauskuus ja mielihyvä, henkilökohtaisten taitojen kehittyminen ja suoriutuminen sekä sosiaalisuus ystävien ja joukkue-toimintaan osallistumisen kautta.

Valmentajan toimintapa vahvistaa sisäistä motivaatiota

Valmentajan johtamistyyli on yhteydessä sisäiseen motivaatioon. Korkean sisäinen motivaation omaavat urheilijat kokevat valmentajien johtamistyylin olevan yksilöä kunnioittavaa, oikeisiin suorituksiin ohjaavaa, harjoittelua arvostavaa sekä lisäksi valmentajan antama palaute koetaan positiivisempänä ja informatiivisempänä. Urheiluharjoitusten sisäistä motivaatiota tukeva ilmasto rakentuu valmentajan pedagogisten toimenpiteiden kautta. Valmentaja ilmentää omia tavoitteitaan urheilijoille tavoilla, joilla hän antaa palautetta ja tunnustusta, arvioi suorituksia sekä toteuttaa harjoitukset.

Kilpailullisuus ei ole pahasta, kun myös tehtäväsuuntautuneisuutta korostetaan

Motivaatioilmasto viittaa valmentajan antamiin tilannekohtaisiin vihjeisiin ja odotuksiin, jotka edistävät sisäisen tai ulkoisen motivaation kehittymistä. Motivaatioilmasto jaotellaan tehtävä- ja minä (kilpailu-) -suuntautuneeseen. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostetaan oppimista ja yritystä sekä henkilökohtaista kehittymistä. Menestys määrittellen kehittymisen ja omissa taidoissa edistymisen mukaan. Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa arvostetaan muita parempaa suoriutumista tehtävissä tai kilpailuissa. Virheitä pidetään suorituksia heikentävänä tekijänä ja tyytyväisyyttä saavutetaan muiden voittamisen kautta. Tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa kannustetaan yrittämään ja palkitaan yksilöllisestä kehittymisestä, kun taas kilpailuorientoituneessa ilmastossa korostuu sosiaalinen vertailu ja normatiivinen kyvykkyys. Valmentajan toiminnassa on keskeistä, palkitaanko urheilijaa pelkän kilpailutilanteen suorituksen vai yrityksen ja kovan harjoittelun perusteella sekä miten valmentaja reagoi epäonnistumisiin. Erityisesti jälkimmäisen kohdalla on merkittävää, keskittykö valmentaja seikkoihin, joissa urheilija suoriutui heikosti, vai asioihin joissa urheilija onnistui. Valmentajan toiminnan lisäksi toiset urheilijat, vanhemmat ja joukkueen tai seuran jäsenet vaikuttavat motivaatioilmaston syntyyn. Tällä puolestaan on vaikutusta nuoren tavoiteorientaatioon. Joukkueen jäsenten ja valmentajan luomat motivaatioilmastot voivat kuitenkin olla ristiriitaisia, mikä saattaa lisätä joukkueen sisäistä kilpailua.

Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston on todettu vaikuttavan positiivisesti useisiin merkittäviin hyvinvointia ja sisäistä motivaatiota vahvistaviin tekijöihin kuten korkeaan koettuun pätevyyteen, autonomiaan, sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen, positiiviseen asenteeseen harjoitusryhmää kohtaan, viihtymiseen, alhaisiin suorituspainaisiin, ja uskomukseen kovan yrittämisen tuottamasta menestyksestä. Erityisesti nuorten urheilussa valmentajan luomalla motivaatioilmastolla on suuri merkitys, sillä nuoret urheilijat ovat herkempiä motivaatioilmaston vaikutuksille kuin aikuiset. Tehtävä- ja kilpailusuuntautunut ilmasto eivät ole toisiaan poissulkevia. Valmennuksessa voi kuitenkin korostua tilanteen mukaan jompikumpi ilmastotyyppi tai siinä voi olla mukana elementtejä molemmista. Kilpailusuuntautuneisuus ei ole haitallista, jos samanaikaisesti korostetaan tehtäväsuuntautuneisuutta. Kilpaurheilussa menestyksen taustalla on usein sekä vahva tehtävä- että kilpailusuuntautuneisuus.

Lasten motivaatio vahvistuu onnistumisen elämysten, myönteisyyden ja vuorovaikutuksen avulla

Keskeisenä elementtinä lasten ja nuorten sisäisen motivaation kehittymiselle ovat onnistumisen elämykset urheiluharrastuksen parissa. Tämä mahdollistuu harjoitusten ja kilpailun ollessa oikean tasoista, valmentajan/vanhempien kiinnittäessä huomiota lapsen onnistuneisiin suorituksiin tai osasuorituksiin. Myönteinen ja kannustava ilmapiiri on lajirakkauden syntymisen kannalta tärkeää, ja sitä vahvistaa valmentajan osoittama välittäminen vuorovaikutuksen ja rakentavan palautteen kautta. Kaikkien osallistujien huomioiminen ja myönteiset tunteet tukevat myönteisen ilmapiirin kehittymistä. Myönteistä ilmapiiriä tukee myös tavoitteellisen harjoittelun toteuttaminen leikinomaisena.

Kaksisuuntaisella vuorovaikutuksella on tärkeä merkitys myönteisen ilmapiirin rakentumisessa. Sekä valmentajan että vanhempien toiminnalla on merkitystä näiden tekijöitten suhteen, mikä korostaa valmentajan, urheiluseuran ja kodin yhteistyön merkitystä. Em. tekijöiden lisäksi on syytä nostaa esille lasten ja nuorten yksilöllisen kehityksen ja kehitystason huomiointi valmennuksessa mahdollisuuksien mukaan.



Monipuoliset liikuntataidot

Kirjoittaja: Timo Jaakkola

Lasten ja nuorten urheilun yksi keskeisimmistä tavoitteista on oppia erilaisia liikuntataitoja. Näitä lapsuudessa ja nuoruudessa opittuja taitoja lapset ja nuoret hyödyntävät myöhemmässä elämässään joko valitsemansa urheilulajin parissa tai arkielämässään osallistuessaan erilaisiin harrastuksiin. Tämän luvun tarkoituksena on käsitellä liikuntataitojen oppimiseen liittyviä peruskäsitteitä ja asioita sekä nostaa esiin nykypäivän taitojen oppimisen ja opettamisen haasteita lasten ja nuorten valmennuksessa.

Taidon määrittelyä

Liikuntataidon oppiminen tarkoittaa ”harjoittelun aikaansaamaa kehon sisäistä tapahtumasarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin potentiaalissa tuottaa liikkeitä”. Tämä klassinen taitojen oppimisen määritelmä kertoo ilmiöstä olennaisen; harjoittelun määrä ja laatu ovat oppimisen päätekijöitä. Taitojen oppimiseen on kuitenkin monessa yhteydessä yhdistetty termi lahjakkuus, joka viittaisi siihen, että perimällä olisi valtaisa merkitys erilaisten taitojen omaksumiseen. Tutkimus ei kuitenkaan ole pystynyt todentamaan yhteyttä perimän ja oppimisen välillä. Tutkimuksen mukaan liikuntataitojen oppimisessa ei myöskään ilmene erityisiä herkkyyksia, jotka ”menetettyään” lapsella ei olisi enää mahdollisuutta oppia taitoja sujuvasti. Taitojen oppiminen liittyy yksinkertaisesti siihen, kuinka paljon ja mitä on harjoiteltu. Useat tutkimukset ovatkin osoittaneet, että urheilijat, jotka ovat päässeet urallaan pisimmälle, ovat käyttäneet harjoitteluun eniten aikaa.

Liikuntataitojen oppiminen on jatkuvaa vuorovaikutusta oppijan ja oppimisympäristön välillä. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi kehittyneet oppijaan liittyvät ominaisuudet (esim. voima, havaintotaidot) muuttavat hänen potentiaaliansa toimia oppimisympäristössä. Hän esimerkiksi pystyy näkemään aiempaa enemmän ympäristön piirteitä ja yksityiskohtia sekä liikkumaan ympäristössä tehokkaammin, kuin aiemmin. Oppiminen näin ollen etenee prosessinomaisesti oppijan ja oppimisympäristön vuorovaikutuksen kehittyessä. Taitojen opettamisen kannalta tämä tarkoittaa sitä, että ohjaajan keskeisin tehtävä liittyy oppimisympäristöjen luomiseen ja muokkaamiseen. Ohjaajan haasteena on luoda motivoivia, virikkeellisiä, konkreettisia ja mahdollisimman aitoja ympäristöjä, joissa oppijat voivat kokeilla, yrittää ja erehtyä sekä harjoittelun kautta oppia moninaisia taitoja. Suurin osa taitojen oppimisesta on oppijalle tiedostamatonta. Tämän vuoksi motivointi ja positiiviset tunnekokemukset ovat oppimisen lähtökohta ja ohjaajalle ensimmäinen haaste.

Motorinen kehitys

Motorinen kehittyminen liittyy läheisesti taitojen oppimiseen. Motorinen kehitys tarkoittaa jatkuvaa prosessia, jonka aikana lapsi oppii liikunnallisia taitoja. Lapsen kehittyessä hänen hermolihasjärjestelmänsä kypsyä, hänen kehonsa koostumus ja sen osien suhteet muuttuvat sekä vartalon koko kasvaa. Muutokset motorisessa kehityksessä tapahtuvat geenien ennalta määrittämän järjestyksen mukaan, mutta lasten kehittymisen nopeudessa ilmenee eroja, jotka johtuvat perimästä, biologisesta iästä sekä yksilöllisistä eroista fyysisessä ja psyykkisessä kehityksessä. Fyysisen ja sosiaalisen elinympäristön tuottamat kokemukset muovaavat koko ajan lasten kehittymistä. Motorisen kehittymisen kautta lapsen taidot paranevat ja hänen vuorovaikutukseensa kasvuympäristön kanssa tulee lisää ulottuvuuksia ja syvyyttä. Kehittynyt vuorovaikutus ympäristön kanssa tarjoaa taas mahdollisuuksia ja virikkeitä uusien motoristen taitojen oppimiselle. Oppiessaan liikkumaan lapsi kykenee aiempaa monipuolisempaan vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa. Perimän ja ympäristön vuorovaikutus on jatkuvaa ja etenee kehityksen kuluessa. Jo pienillä lapsilla saattaa olla hyvin erilaisia taitoja sen mukaan, minkälaisia liikkumismahdollisuuksia heillä on elinympäristössään ollut. Motorisen kehityksen vaiheet ovat aikajärjestyksessä: refleksitoimintojen vaihe (0-1 v.), alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe (1-2 v.), motoristen perustaitojen oppimisen vaihe (2-7 v.), erikoistuneiden liikkeiden vaihe (7-16) ja omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe (16 v.>). Motorinen kehitys luo mahdollisuuksia ja pohjaa liikuntataitojen oppimiselle. Joskus lapset eivät opi liikuntataitoja, sillä heiltä puuttuu opeteltavan taidon taustalla olevia perustaitoja. Tällöin ohjauksessa tulee kiinnittää lisää huomiota erityisesti motoristen perustaitojen harjoitteluun. Valmennuksen on pystyttävä tarjoamaan lapsille

ja nuorille riittävän monipuolisia kokemuksia, joiden kautta heillä on mahdollisuus oppia lajissaan tarvittavia erityistaitoja myöhemmällä iällään. Näin ollen taitojen oppimisessa voidaan ajatella, että motoristen perustaitojen hallitsemisen muodostaa tärkeän kivijalan myöhempien lajitaitojen oppimiselle.

Koska lapsilla on hyvin erilaisia kokemuksia liikunnasta, heitä pitää tarkastella yksilöinä ja pyrkiä tarjoamaan heille mahdollisimman yksilöllistä, kehitysvaiheidensa mukaista liikuntaa. Tärkeä on myös muistaa, että vaikka lapsen kehityksessä vallitsee kausia, jolloin taitojen oppiminen on sujuvampaa kuin muina aikoina, mitään ei ole menetetty, vaikkei lapsi motorisen kehitysvaiheen ohitettuaan pysty vielä suoriutumaan vaiheen taidoista. Motoristen taitojen kehitys kestää koko eliniän ja riittävän ja laadukkaan harjoittelun avulla taitoja opitaan myös varttuneella iällä. Keskeisintä on, innostuuko ja motivoituuko lapsi liikunnasta ja urheilusta

Monipuolisuus ja vaihtelu taitoharjoittelun avainasioita

Monipuolisuus ja vaihtelu ovat taitoharjoittelun avainsanoja. Tutkimus on osoittanut, aivot kehittyvät hyvin eri tavoin virikkeellisissä (monipuolinen harjoittelu/ paljon vaihtelua) kuin köyhissä ja rajoittuneissa (yksipuolinen harjoittelu/ varhainen erikoistuminen) olosuhteissa. Monipuolinen paljon vaihtelua sisältävä harjoittelu luo monipuolisia mahdollisuuksia havaita, ratkaista ja toteuttaa erilaisia taitoja. Oppija myös hyödyntää hallitsemiaan taitoja uusien taitojen oppimisessa siirtovaikutusilmion kautta. Mitä enemmän oppijalla on varastossaan aiemmin osattuja taitoja, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on oppia uusia taitoja. Tähän perustuu se, miksi monipuoliset kokemukset ovat itse asiassa ”lahjakkuutta” oppia taitoja. Huomionarvoista on, että myös luovuus ja reaalitilanteissa tehtävät luovat ratkaisut vaativat monipuolisen harjoittelun rakentamia laajoja hermoyhteyksiä. Yksipuolisen ja varhain erikoistuvan harjoittelun kautta lapset eivät sen sijaan kehitä keskushermostoonsa monitahoisia hermoverkkoja, jotka ovat myöhemmän oppimisepotentiaalin ja taitavuuden lähtökohtia. Yksipuolinen harjoittelu luo ainoastaan rajoittuneita mahdollisuuksia havaita, ratkaista ja toteuttaa taitoja. Samaa asiaa toistettaessa aivoilla ei ole tarvetta ratkaista tehtävässä luonnostaan ilmenevää ongelmaa, jolloin saman suorituksen toistaminen ei aktivoi aivojen havainnoinnista ja ongelmanratkaisusta vastaavia osia. Yksipuolinen harjoittelu ei näin ollen edistä oppimista lapsuudessa ja nuoruudessa. Urheilijanalut tarvitsevat monipuolisia kokemuksia.

Havaitsemisen ja päätöksenteko mukana taitojen oppimisessa

Liikuntataitojen oppiminen kuvaa myös havaitsemisen, päätöksenteon ja fyysisen toiminnan kokonaisuutta. Ennen näkyviä liikkeitä tai toimintaa oppimisessa tapahtuu monia aistitiedon vastaanottoon ja käsittelyyn liittyviä kognitiivisia (=tiedollisia) prosesseja. Eri aistejaan hyödyntäen oppija kerää harjoitustilanteista koko ajan informaatiota, johon perustuen hän tekee päätöksiä ja ratkaisuja tulevista toimintamalleistaan ja liikkeistään. Vasta nämä toimintamallit ja liikkeet näkyvät ulkoapäin havaittavana käyttäytymisenä ja liikkeinä. Perinteisesti taitojen opettaminen ja valmentaminen on perustunut ainoastaan ulkoapäin havaittavan käyttäytymisen tuottamiseen ja muuttamiseen. Tämä on tapahtunut esimerkiksi antamalla urheilijalle erilaisia liikemalleja joko näyttämällä tai puhumalla ja seuraamalla sekä antamalla palautetta näiden ohjeiden vaikutuksesta urheilijan suorituksiin ja niiden kehittymiseen. Nykyinen tutkimustieto liikuntataitojen oppimisesta on kuitenkin osoittanut, että mikäli fyysiseen taitoharjoitteluun otetaan jo alusta lähtien huomioon myös havaitsemiseen ja päätöksentekoon liittyviä taitoja, on oppiminen nopeampaa ja tehokkaampaa kuin tapauksissa, joissa harjoittelu keskittyy ainoastaan fyysiseen toimintaan tai sen muuttamiseen.

Erilaiset oppijat

Taitojen oppimisessa löytyy erilaisia oppijoita ja jokainen oppija on oma yksilönsä. Tämän vuoksi osa oppii ja haluaa harjoitella eri menetelmillä kuin toiset. Oppimistyyleillä tarkoitetaan tapoja hankkia ja käsitellä tietoa. Aistit ovat tärkeitä oppimisen apuvälineitä, ja useimmilla oppijalla onkin hallitsevana johonkin aistiin liittyvä oppimistyyli. Visuaalisesti suuntautunut henkilö oppii näkemällä ja katselemalla, auditiivisesti suuntautunut kuulemalla ja kuuntelemalla, kinesteettinen oppii parhaiten kokemuksista eli kokeilemisen, mukana liikkumisen tai opeteltavan asian testaamisen kautta. Visuaalisten, auditiivisten ja kinesteettisten oppijaluokittelujen rinnalla on monesti käytetty myös analyttisen oppijan tyyppiä. Analyttinen oppija pitää ongelmanratkaisusta ja pyrkii analysoimaan sekä ohjaajan näyttämiä

taitoja että omia suorituksiaan. Oppimistyyliä voidaan jakaa myös erilaisiin rooleihin oppimistilanteissa. Tällaisia ovat osallistuja (kokemalla oppiminen), päättelijä (ajattelemalla oppiminen), tarkkailija (katselemalla ja kuuntelemalla oppiminen) ja toteuttaja (tekemällä oppiminen). Oppijoita on siis monenlaisia. Taitojen oppimisen kannalta keskeiseksi asiaksi nousee se, miten hyvin valmentaja ja ohjaaja osaa ottaa yksilöllisyyden huomioon valitessaan toimintatapojaan.

Sukupuolierot taidoissa

Taitojen oppiminen ja motorinen kehitys tapahtuu molemmilla sukupuolilla samojen periaatteiden mukaan, eikä niissä ilmene sukupuolten välisiä eroja. Sen sijaan tytöt ja pojat - jo pienestä pitäen - harrastavat erilaisia liikuntamuotoja ja -lajeja, jonka vuoksi tyttöjen useissa tutkimuksissa on todettu olevan poikia parempia tasapainotaidoissa. Pojat puolestaan ovat useiden tutkimusten mukaan parempia välineenkäsittelytaidoissa. Liikkumistaidoissa osa tutkimuksista ei ole osoittanut sukupuolieroja, mutta toisissa tutkimuksissa pojat ovat olleet tyttöjä parempia kyseisissä taidoissa. Tyttöjen paremmuutta tasapainotaidoissa selittää se, että he harrastavat enemmän esimerkiksi erilaisia musiikkiliikunnan muotoja ja luistelua, joissa tasapaino luonnollisesti kehittyy. Pojat sen sijaan harrastavat huomattavasti tyttöjä enemmän pallopelejä, jonka vuoksi heidän välineenkäsittelytaidot ovat tyttöjen vastaavia taitoja kehittyneemmät. Liikkumistaidoissa osittain ristiriitaisia tuloksia selittää käytetty mittausmenetelmä. Osa liikkumistaidon testeistä on luonteeltaan sellaisia, joissa alaraajojen voimalla on suuri merkitys (esim. vauhditon pituus, 5-loikka). Pojat ovat normaalisti tyttöjä voimakkaampia, jonka vuoksi he menestyvät paremmin myös kyseisissä testeissä. Kun liikkumistaitoja on mitattu laadullisin tutkimusmenetelmin, tutkimukset eivät ole paljastaneet systemaattisia sukupuolieroja. Pojat ovat lisäksi useiden tutkimusten mukaan fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt. Tämä ero luonnollisesti näkyy myös siinä, minkälaisia taitoja tytöt ja pojat eri ikävaiheissa osaavat.

Lasten taitoharjoittelun laatutekijät

Suomalainen valmennus omaa pitkät perinteet ja monessa mielessä valmennustietoutemme edustaa maailman huipputasoa. Taitoharjoittelu on kuitenkin valmennuksen osa-alue, jossa myös suomalaisessa valmennuksessa olisi vielä kehitettävää. Varsinkin nuorten urheilijanalkujen harjoittelussa seuraavat periaatteiden toteutuminen tulisi huomioida paremmin:

1. Toiminnan lapsilähtöisyys

Toiminta tulee olla lapsilähtöistä, jolloin varmistetaan se, että lasten sisäinen motivaatio toimintaa kohtaa on selviö heti toiminnan alussa. Turvallisessa, oppimista ja yrittämistä korostavassa sekä omaan kehittymiseen ja yhteistyöhön painotuneessa toiminnan ilmapiirissä lapset motivoituvat harjoittelemaan ja kehittämään omia taitojaan. Tällöin toiminnan tavoitteena on tarjota jokaiselle lapselle - huolimatta taitotasosta - onnistumisen elämyksiä ja pätevyyden kokemuksia. Positiivisessa sisäisen motivaation ilmapiirissä lasten aivoissa tapahtuu muutoksia, jotka saavat aikaan innostumista ja oppimista. Nämä muutokset ovat edellytys oppimisprosessin käynnistymiselle.

2. Toiminnan ja suoritusten määrä

Organisoiduissa harjoituksissa tulee varmistaa, että lapset saavat kokeilla ja tehdä niin monta suoritusta kuin mitä on vähänkään mahdollista. Liikuntataitoja opitaan tekemällä - ei jonottamalla tai odottelemalla - ja tämän vuoksi on hyvin keskeistä, että organisoidut harjoitukset rakennetaan didaktisesti ja pedagogisesti niin, että harjoiteltavien toistojen määrä muodostuu maksimaaliseksi.

3. Monipuolisuus

Monipuolisuus on liikuntataitojen oppimisessa - varsinkin lapsuudessa ja nuoruudessa - yksi avainasioista. Monipuolisia liikuntakokemuksia ja -taitoja hankkimalla lapset luovat itselleen potentiaalin oppia moninaisia liikuntataitoja tulevaisuudessaan. Monipuoliset kokemukset kehittävät aivoihin hermoverkkoja, joiden avulla lapset selviytyvät erilaisista fyysistä haasteista ja taitojen toteuttamisesta myöhemmin elämässään. Tämän vuoksi monipuolisten liikuntakokemusten muodostamia hermoverkkoja voidaan aiheellisesti kutsua ”lahjakkuudeksi” oppia liikuntataitoja myöhemmin. Lap-
sille tarjotaan monipuolisia kokemuksia varmistamalla se, että he voivat harrastaa ja kokeilla erilaisia liikuntamuotoja ja

-lajeja. Samoin monipuolisuuden kannalta motoristen perustaitojen (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot) oppiminen on ensiarvoisen tärkeää myöhemmin opittavien lajitaitojen oppimisen kannalta. Edelleen monipuolisuutta varmistetaan vaihtelemalla systemaattisesti harjoituksia, välineitä ja harjoitteluympäristöjä sekä hyödyntämällä vuodenajat harjoituksia toteuttaessa. Monipuoliset kokemukset eivät ole tärkeitä pelkästään lasten fyysisen kehityksen ja taitojen oppimisen kannalta. Monipuolisuus tarjoaa heille myös väylän terveelle psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle.

4. Harjoittelun mielekkyys ja konkreettisuus

Suurin osa liikuntataidoista on luonteeltaan yksinkertaisia taitoja, joilla on selvä alku ja loppu (esim. heittäminen), tai taitoja, joissa samaa liikettä toistetaan kerta toisensa jälkeen (esim. juokseminen). Tällaisten taitojen opettamisessa tehokkainta on tarjota oppijoille kokonaisia harjoituskokemuksia. Kokonaissuoritukset ovat oppijalle mielekkäitä, sillä ne itsessään edustavat sitä tavoitetta, jonka takia suorituksia harjoitellaan. Kokonaissuoritukset ovat myös konkreettisia haasteita, ja jos ne vielä tarjotaan mahdollisimman aidoissa ympäristöissä ja tilanteissa, tehostuu oppiminen edelleen. Aidot ympäristöt ja tilanteet tässä yhteydessä tarkoittavat sellaisia ympäristöjä ja tilanteita, joissa opeteltavaa taitoa oikeasti tarvitaan ja tullaan käyttämään. Harjoitusten ja tehtävien konkreettisuus, mielekkyys ja virikkeellisyys ovat omimmillaan opettamaan oppijoille myös havainto- ja päätöksentekotaitoja, jotka liikuntataitojen oppimisessa ovat aivan yhtä tärkeitä kuin itse fyysinen toiminta tai liikkeet. Lisäksi harjoittelun konkreettisuus, virikkeellisyys ja mielekkyys tukevat oppimisen tiedostamatonta osaa. Oppijan on helppo hyväksyä ko. harjoittelu, jolloin hänen psyykeensä ”tiedostamaton puoli” ei ala jarruttamaan harjoittelua ja oppimista. Tällöin sekä tietoinen että tiedostamaton oppiminen etenevät rinnakkain. Taitojen opettaminen toteutetaan monissa tilanteissa osaharjoittelu - eli osista kokonaisuuteen - periaatteella, jolloin suoritus puretaan joko ajallisesti tai toiminnallisesti pieniin osiin, ja tämän jälkeen jokaista osaa harjoitellaan erikseen. Valitettavan monessa tilanteessa tällä tavoin toteutettu harjoittelu ei tuota tehokasta oppimista, koska oppija ei koe harjoittelua mielekkäänä tai tarkoituksenmukaisena, sillä oppija ei tiedosta tai pysty tuottamaan mielikuvaa siitä, miten harjoiteltu asia liittyy kokonaisuuteen. Lisäksi ko. menetelmällä toteutettu harjoittelu ei luonnostaan kannusta oppijaa hyödyntämään havainto- ja päätöksentekokapasiteettiaan.



Hyvä fyysinen harjoitettavuus

Kirjoittajat: Harri Hakkarainen, Jarkko Finni ja Sami Kalaja

Lapset eivät ole aikuisten pienoismalleja. Ihmisen kehon koostumus, mittasuhteet ja fysiologiset toimintamekanismit muuttuvat ja muokkautuvat kasvun ja kehityksen aikana erittäin paljon. Lasten kanssa toimivien tulee ymmärtää ja ottaa toiminnassaan huomioon kasvuun liittyvä biologia ja fysiologia, niin että lapsuusajan harjoittelu olisi elimistön kehitysvaiheet huomioivaa ja siten myös kehittävää ja terveyden kannalta turvallista ja järkevää.

Fyysisen kasvun, biologisen kypsyminen ja kehittymisen yleispiirteitä

Lasten harjoitusvaste ja fyysisen suorituskyvyn kehittyminen perustuu kehon eri elinjärjestelmien kokoon, toimintakykyyn ja säätelytehokkuuteen. Näihin muuttujiin vaikuttaa merkittävästi kolme kehitysbiologista ilmiötä; 1) fyysinen kasvu, 2) biologinen kypsyminen ja 3) fysiologinen kehittyminen. Seuraavassa kiteytetyt kuvaukset näistä muuttujista.

Fyysisellä kasvulla tarkoitetaan kehon rakenteiden koon ja mittasuhteiden kasvua. Fyysinen kasvu tapahtuu pääasiassa ensimmäisten 15–20 elinvuoden aikana, mutta muutosaikataulut ovat yksilöllisiä ja voivat vaihdella paljonkin riippuen kalenteristä, ympäristöstä ja perimästä sekä fyysisestä kuormituksesta.

Biologisella kypsymisellä tarkoitetaan elimistön kypsymistä kohti lopullista aikuisen kypsyttä. Kypsymistä tapahtuu koko kasvun ajan, mutta eri elinjärjestelmien kypsymisaikataulu ja -nopeus vaihtelee. Yksilöiden välillä voi olla suuria eroja.

Fysiologisella kehitymisellä tarkoitetaan kehon elinjärjestelmien ja rakenteiden erilaistumista ja niiden toiminnallista kehittymistä. Fysiologinen kehittyminen on pitkälti riippuvainen kasvusta ja kypsymisestä, mutta ympäristöllä ja erityisesti lapsuusajan liikunnalla ja harjoittelulla on toiminnallisiin muutoksiin suuri vaikutus.

Fyysisen suorituskyvyn kehittyminen on fyysisten ominaisuuksien kehittymistä. Kaikki lapset omaavat tietyn potentiaalin kehittyä fyysisissä ominaisuuksissa. Missä aikataulussa kehitystä tapahtuu, riippuu peritystä eli geneettisestä kehityspotentiaalista, fyysisestä kasvusta, biologisesta kypsymisestä ja fysiologisesta kehityksestä sekä ennen kaikkea kehitysärsykkeistä eli kasvuympäristöstä.

Elinjärjestelmien kasvu ja kypsyminen ja sen yhteys lasten harjoitteluun ja liikuntaan

Elinjärjestelmien kasvu ja kypsyminen on valmennuksen kannalta kehitysbiologian tärkeimpiä asioita. Kehon kudokset ja säätelymekanismit sekä niiden muodostamat elinjärjestelmät noudattavat kukin omaa kasvu- ja kehitysaikatauluaan. Tietyissä kasvun vaiheissa fyysisten ominaisuuksien harjoittamiseen liittyvät elinjärjestelmät kehittyvät voimakkaimmin. Näitä aikatauluja käytetään hyväksi lapsuusajan harjoitus- ja liikuntasuosituksissa. Tulee kuitenkin muistaa, että kaikkia elinjärjestelmiä voidaan kehittää kaikissa ikä- ja kehitysvaiheissa.

Pituuskasvu

Imeväisikä kattaa ihmisen ensimmäisen elinvuoden ja on tyypillisesti nopean pituuskasvun aikaa. Lapsuus on ajanjakso, joka alkaa imeväisiän päätyttyä ja jatkuu murrosikään saakka. Lapsuudelle on tyypillistä varsin hidas kasvunopeus. Viimeisenä kasvuvaiheena on murrosikä. Kaikkien em. kasvuvaiheiden taustalla on hormonaaliset ja geneettiset säätelytekijät, joihin voidaan jonkin verran vaikuttaa ympäristötekijöillä, kuten liikunnalla. Koska lapsuuden kasvu on melko tasaista eli kehon mittasuhteet pysyvät lähes vakiona, on uusien motoristen taitojen oppiminen helppoa.

Murrosiän kasvupyrähdysten ajankohta vaihtelee suuresti ja kuvastaa eroja ”kasvun tempossa” eli aikataulussa. Kasvupyrähdys alkaa tytöillä 8,2–10,3 vuoden iässä ja pyrähdysten huippu ajoittuu 11,3–12,2 ikävuoden välille. Vastaavat vaiheet poikien kohdalla ajoittuvat pari vuotta myöhemmin.

Lapsuuden kasvu on voittopuolisesti raajojen ja murrosiän kasvupyrähdys ylä- ja keskivartalon kasvua. Pituuskasvu alkaa ja päättyy ensin käsissä ja jalkaterissä, sitten raajojen tyviosissa ja viimeiseksi selkärangassa. Tällä on jonkin verran vaikutusta motoristen taitojen oppimiseen lapsuudessa sekä kömpelyyden ilmenemiseen murrosiässä. Myös vipuvarsien pituusmuutokset voivat aiheuttaa tilapäisiä taidon ylläpito- tai oppimisvaikeuksia. Tosin kasvun vaikutus joihinkin taidon osa-alueisiin, kuten havainto- ja päätöksentekotaitojen, oppimiseen on olematon. Lasten ja nuorten valmentajan tulee olla näistä kasvuun liittyvistä muutoksista perillä, jotta pitkäjänteinen ja kannustava ote harjoittelussa säilyy koko kasvun ajan.

Muutokset kehon massassa

Kehon massan muutokset ovat useiden kudosten kasvun ja rakenteellisten muutosten summa. Muutoksia aiheuttavat pituuskasvu, ravitsemus ja nesteytyminen, hormonaalinen toiminta sekä fyysinen aktiivisuus. Kokonaismassan lisääntyminen kasvun aikana noudattelee pituuskasvun kaltaista kuvaajaa, siinä on selkeästi havaittavissa hidastumis-, kiihtymis- ja huippu- sekä loppumisvaiheet. Ajallisesti massan lisääntymisen huippuvaihe ajoittuu pojilla n. 0,2–0,4 v ja tytöillä 0,3–0,9 v pituuden lisääntymisen huippuvaihetta myöhemmin. Kehon massan kasvuun vaikuttaa eniten rasvan ja lihaksiston koko sekä luuston tiheys.

Kehon rasvan määrä kehossa on riippuvainen sukupuolesta, perimästä ja ravinnosta sekä fyysisen aktiivisuuden määrästä. Ennen murrosikää tapahtuva rasvamassan lisäys on pääasiassa rasvasolujen kasvua, mutta murrosiässä rasvasolujen lukumäärä voi myös moninkertaistua. Lapsuuden aktiivinen elämäntapa ja terveellinen ruokavalio vaikuttavat sekä rasvasolujen määrän lisääntymistä että solun kokoa säätelevästi.

Kasvun hormonaalinen säätely

Useilla eri hormoneilla ja kasvutekijöillä on suuri vaikutus kasvuun ja sen rytmiin. Kasvuhormoni on syntymän jälkeisen kasvun välttämätön ehto ja lineaarisen kasvun pääasiallinen säätelijä. Kasvuhormonin erityyppiset syntyvät syntyästä ja sen erittymiseen vaikuttaa useat ympäristötekijät. Erityisesti unella on suuri merkitys. Säännöllistä ja riittävää yöunta nukkuvilla näyttäisikin olevan vähemmän kasvuhormonin erityksestä johtuvia kasvuhäiriöitä. Muita erityyppisiä stimuloivia ärsykeitä ovat liikunta, ravinnon saannin säännöllisyys, fyysinen kuormitus ja sopiva stressi.

Kilpirauhashormoni on syntymän jälkeiselle kasvuun yhtä välttämätön kuin kasvuhormonikin. Jos kilpirauhashormonien erityksessä on vajausta, ilmenee se joko kasvun täydellisenä pysähtymisenä tai vajaakasvuisuutena. Sukupuolihormoneilla (mieshormonit eli androgeenit, esim. testosteroni ja naishormonit eli estradioli sekä progesteroni) on kasvua ja kypsymistä kiihdyttävä vaikutus. Testosteronin erityyppinen kasvuhormonin tavoin syntyä yksittäistä ja säännöllisellä unella sekä ravitsemuksen oikealla koostamisella on suuri merkitys erityyppisten määrään.

Hermolihasjärjestelmä

Hermolihasjärjestelmä koostuu hermostosta ja lihaksista. Lihaksia voidaan pitää käskyjä toteuttavana kudoksena, jonka toiminta on suurelta osin riippuvainen saamiensa hermokäskyjen tyypistä ja laadusta. Myös lihaksiston kehitys on hyvin pitkälti riippuvainen hermojärjestelmän kypsymisestä.

Hermoston lapsuudenaikaista kehitystä ohjaa geenien lisäksi myös ympäristöärsykkeet. Kuudenteen ikävuoteen mennessä hermosto on kehittynyt jo 80–90%:iin aikuisen hermoston koosta. Tästä ikävaiheesta eteenpäin kasvu perustuu pääasiassa hermosolujen välisten yhteyksien vahvistumiseen, hermoston aineenvaihdunnan lisääntymiseen ja hermo-liitosten toiminnan tehostumiseen. Näitä hermostollisia muutoksia edesauttaa monipuolinen aisti- ja liikeärsykkeiden saanti, kun taas ärsykkeiden puutteella ja yksipuolisuudella voi olla päinvastainen vaikutus.

Koska hermosto kypsyy voimakkaasti jo lapsuudessa, tulee monipuolisia motorisia ärsykeitä painottaa lapsen kaikesa tekemisessä murrosiän kynnykselle saakka. Toki tämän jälkeenkin em. ominaisuuksia on pyrittävä kehittämään ja ylläpitämään. Taitoharjoittelua tukee myös luuston hidas kasvu ennen murrosikää, kun taas kasvupyrähdysten huippuvaihe voi aiheuttaa kömpelyyttä ja lisätä rasitusvamman-altiutta.

Merkittävää lihassolujen määrän lisääntymistä ei näytä tapahtuvan syntymän jälkeen. Sitä vastoin solun massa kasvaa solun toiminnallisten rakenteiden lisääntymisen myötä. Lapsen luonnollisen kasvun aikana lihaksen pinta-alan lisääntyminen vaihtelee lihaksen kuormituksen mukaan. Kasvupyrähdykseen liittyvillä hormoneilla, erityisesti kasvuhormonilla ja testosteronilla on lihaksen poikkipinta-alan kasvuun merkittävä vaikutus. Siksi lihassolujen kasvuun tähtäävä voimaharjoittelu ei ole kovin tehokasta ennen murrosiän kasvuun liittyvää hormonitoimintojen kiihtymistä. Lihaksen pituus lisääntyy muun tukikudoksen kasvun mukaisesti, sillä luuston pituuskasvu on lihaksistolle pituuskasvuärsyke. Kasvupyrähdysten yhteydessä lihaskudoksen venyvyys heikkenee, koska luiden pituus lisääntyy. Tämä on hyvä huomioida ripeimmässä kasvuvaiheessa riittävänä liikkuvuusharjoitteluna.

Ihmisen luurankolihas on lihaskoostumukseltaan vaihteleva ja lihassolusuhde on hyvin lihaskohtainen. Perimällä on suuri merkitys solutyyppeihin, mutta ympäristön ärsykeillä näyttäisi olevaan aiemmin oletettua suurempi merkitys. Solusuhteen lopullinen ilmeneminen riippuu siis lapsuuden liikuntaärsykeistä. Lapsuusajan leikkien ja pelien tulisi olla mahdollisimman monipuolista, jotta kaikki perityt potentiaaliset lihassolutyypit, kehittyisivät. Nykykasityksen perusteella lihassolujen nopeus- tai kestävyysominaisuudet eivät olekaan varhaislapsuudessa lopullisesti määräytyneet, vaan monipuolisella liikkunnalla voidaan toimintaa ohjata koko kasvun ajan.

Luut, nivelet ja jänteet

Syntymähetkellä lapsella on olemassa kaikki ensisijaiset luutumistumakkeet, joista lopulliset luut muodostuvat. Luutumistumakkeet luutuvat tiettyssä järjestyksessä, mutta aikataulu on hyvin yksilöllinen. Luun tiheyden ja luumassan muutokset riippuvat luuhun kohdistuvasta kuormituksesta, ravitsemuksesta ja hormonitoiminnoista. Luumassa lisääntyy voimakkaasti luun pituusakselin suuntaisen kuormituksen vaikutuksesta lapsuuden kasvun viimeisinä vuosina ja juuri ennen murrosikää. Erityisesti sellaiset liikuntamuodot, jotka sisältävät hyppyä, vääntöjä ja tärähdyksiä ovat tehokkaita. Liikkunnalla ei ole varsinaisesti havaittu vaikutusta kasvuennusteeseen, mikäli ravitsemus on kunnossa eikä luun kasvutumakkeet vaurioitu liian kova harjoittelun vaikutuksesta. Luuston kuormittamisen kohdalla tulee kuitenkin muistaa, että luiden pituuskasvu tapahtuu ns. kasvurustoissa, joiden rakenne on herkkä erityisesti niihin kohdistuvalle vetorasitukselle (esim. kovatehoiset hyppelyt ja voimaharjoitteet). Jos kasvupyrähdysvaiheessa kasvurustoihin kohdistuu kova ja yksipuolinen kuormitus, voi nuorilla urheilijoilla esiintyä kivuliaita jänteiden kiinnityskohtien kiputiloja. Kovimman kasvun aikaan lannerankaan kohdistuva toistuva ojennus-koukistus-tyyppinen kuormitus voi myös altistaa selän rakenteiden ylikuormitusvammoille.

Nivelrustot vaativat vahvistukseen liikettä ja useissa tutkimuksissa on havaittu, että säännöllinen liikunta olisi eduksi nivelrustojen kuormituskestävyyden kehittymiselle. Toisaalta biomekaanisesti virheellisillä liikeradoilla voidaan myös aiheuttaa rustovammoja. Samalla tavalla myös muiden tukirakenteiden kuten nivelsiteiden, jänteiden ja nivelkapselien vahvistuminen kasvun aikana kiihtyy sopivan liikunnan vaikutuksesta. Jänteen paksuus näyttäisi olevan riippuvainen siihen kohdistuvasta kuormituksesta. Kasvuiässä matalatehoiset hyppelyt ja muut kimmoisuusharjoitteet voivat hieman lisätä lihasten ja jänteiden elastisten rakenteiden kehittymistä. Nivelsiteissä ja jänteissä on myös liikettä ja sen muutoksia aistivia reseptoreita (= aistielimiä). Lapsuuden monipuolinen kuormitus kehittää näiden aistielimien herkkyyttä ja sitä kautta mm. motorisia taitoja.

Hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä energia-aineenvaihdunta

Keuhkojen perusrakenne on valmiina jo syntymähetkellä, mutta rakenteellinen koko, toimintakyky ja kaasujen (hapen ja hiilidioksidin) vaihtumiskyky muuttuvat koko kasvun ajan. Hengitykseen ja keuhkojen toimintaan liittyvät tekijät ovat harvoin lapsella suoritusta rajoittava tekijä, mutta maksimaalisen kuormituksen aiheuttamaa valtimoveren happivajetta voi ilmetä joillakin lapsilla erittäin kovan suorituksen yhteydessä. Tästä syystä kovatehoinen maksimaalista hapenottoa kehittävä harjoittelu pienelle lapselle ei ole riskitöntä, joten sen annostelussa tulee olla maltillinen.

Sydämen tilavuus ja sydänlihaksen koko kasvaa syntymän jälkeen normaalin kasvun ja lisääntyvän kuormituksen seurauksena. Sydämen vasen kammio vastaa veren pumppaamisesta lihaksiin ja muihin kudoksiin, siksi sen kasvu on riippuvainen kehon kuormituksesta. Kestävyysliikuntaa harrastaneilla nuorilla sydänlihas, erityisesti vasen kammio, näyttäisi olevan vähän liikkuviin verrattuna suurempi.

Hemoglobiiniarvot (Hb) ja punasolujen määrä (Hkr) laskevat välittömästi syntymän jälkeen, mutta lähtevät nousuun varsin nopeasti. Hb-pitoisuuden lisäys on murrosikään saakka varsin tasaista. Lapsuuden aerobispainotteisen kestävyys-harjoittelun on joidenkin tutkimusten mukaan havaittu lisäävän sekä veren että hemoglobiinin kokonaismäärää ja luovan sitä kautta pohjaa maksimaalisen hapenottokyvyn kehittymiselle.

Aerobisen ja anaerobisen aineenvaihdunnan tutkiminen lapsilla on vaikeaa ja modernia tutkimustietoa on saatavilla hyvin vähän. Lapsilla näyttää olevan lähtökohtaisesti aikuisia suhteellisesti tehokkaampi oksidatiivinen (= hapen avulla eli aerobisesti), mutta suhteellisesti heikompi glykolyttinen (= ilman happea eli anaerobisesti) energia-aineenvaihdunta. Toisin sanoen lapsilla lihakset näyttäisivät sisältävän suhteellisesti enemmän aerobiseen aineenvaihduntaan tarvittavia entsyymejä kuin aikuisilla. Lapsilla maitohapollinen aineenvaihdunta maksimaalisessa lihastyössä ei ole aikuisen tasolla. Kyky tuottaa tehokkaasti maitohappoa kehittyy vasta murrosiän aikana.

Anaerobinen teho kehittyy lapsilla hitaasti muun kasvun mukana. Liikunnalla ja harjoittelulla on havaittu olevan positiivinen vaikutus energiavarastojen kokoon. Kreatiini- ja fosfaattivarastojen (= lihaksen välitön ja tehokas energianlähde) palautumiskyky näyttäisi lapsilla olevan aikuisia tehokkaampi. Tästä syystä lapset palautuvat nopeammin lyhyistä (alle 30 s kestoista), kovatehoisista suorituksista, mutta pidempien (yli 30 s) anaerobisten suoritusten kohdalla tehon ja maitohapon tuotto kasvaa aikuisten tasolle vasta 16-ikävuoden paikkeilla. Lapset eivät myöskään yleensä saa yhtä hyvin itsestään irti kovatehoisissa suorituksissa eli lapset näyttäisivät ikään kuin suojelevan itseään liian kovilta kuormituksilta ja kohonneilta maitohapoilta. Sen sijaan lyhyitä muutaman sekunnin mittaisia suorituksia lapset jaksavat tehdä aikuisia useammin.

Aerobinen suorituskyyky (absoluuttinen maksimaalinen hapenottokyky) kehittyy muun kasvun mukaisesti. Hapenottokyykeen vaikuttaa erittäin voimakkaasti kehon mittasuhteiden muutokset, kehon kokonaispaino ja lihasmassa, niinpä kehon painoon suhteutettu hapenottokyky kehittyykin varsin hitaasti. Kun verrataan anaerobista tehoa aerobiseen tehoon, voidaan havaita anaerobisen tehon kehittyvän murrosiässä aerobista tehoa nopeammin.

Energia-aineenvaihdunnan kannalta ennen murrosikää kannattaa siis panostaa lyhyisiin kovatehoisiin suorituksiin ja aerobiseen, määräpainotteiseen liikuntaan. Kova maitohapollinen harjoittelu ei ole tehokasta ja järkevää lapsuudessa.

Lasten fyysisen harjoittelun laatutekijät

Harjoittelu ja liikunta mahdollistavat urheilijaksi kehittymisen vahvistamalla kehon rakenteita ja kehittämällä elämisen toiminnallisuutta. Lasten ja nuorten harjoittelussa, toisin kuin aikuisten kilpaurheilussa, ei ole kyse fyysisen suorituskyykeen maksimoinnista - vaan optimoinnista. Lasten ja nuorten fyysisessä harjoittelussa tulee tavoitella ensisijaisesti harjoitettavuuden kehittymistä eli luoda valmiuksia aikuisvaiheen harjoitteluun. Hyvän fyysisen harjoitettavuuden mahdollistavia laatutekijöitä harjoittelussa ja liikunnassa ovat; 1) yksilöllisen fyysisen kasvun ja kehityksen kunnioittaminen, 2) pitkäjänteinen tavoitteellisuus, 3) korkea kokonaisliikuntamäärä ja 4) monipuolisuus.

1. Yksilöllisen fyysisen kasvun ja kehityksen kunnioittaminen

Lapsuuden kasvu ja kehittyminen etenee aiemmin kuvattujen peruseriaatteiden mukaan, mutta aina hyvin yksilöllisesti. Lapsen yksilöllistä kasvua ja kehitystä tukeva ja kunnioittava harjoittelu on osaavan valmennuksen tärkein periaate. Kasvua kunnioittavan harjoittelun avulla lapselle mahdollistuu suorituskyykeen kehittyminen, hyvä terveys ja hyvä harjoitettavuus.

2. Pitkäjänteinen tavoitteellisuus

Fyysisen suorituskyvyn kehittyminen kilpaurheilussa vaadittavalle tasolle tapahtuu pitkän aikavälin aikana. Kilpaurheilun kannalta lasten fyysisen valmennuksen osaaminen on mitattavissa n. 10–20 vuotta lapsuusvaiheen jälkeen. Fyysisen harjoittelun yksi tärkeistä perusperiaatteista on progressiivisuuden periaate. Lasten harjoittelun määrän ja sisältöjen progressiivisuudessa tulee edetä asteittain, lapsen psyykkistä ja fyysistä kasvua ja kehitystä sekä harjoitettavuutta kunnioittaen. Lapsuusvaiheen harjoittelun ja liikunnan tavoitteena on rakentaa fyysinen valmius nuoruvaiheen harjoittelulle.

3. Korkea kokonaisliikuntamäärä

Kokonaisliikuntamäärä on tärkeä laatutekijä lasten urheilussa. Kuten edellä todettiin, kehon rakenteiden vahvistaminen ja elinjärjestelmien kehittäminen edellyttää riittävää määrää kuormitusta. Riittävän kokonaisliikuntamäärän avulla toteutuu usein myös lasten liikkumisen tärkeät sisältöasiat, kuten taidollinen ja fyysinen monipuolisuus.

4. Monipuolisuus

Kehon monipuolinen kehittäminen on ensiarvoisen tärkeää harjoitettavuuden parantamiseksi sekä terveenä urheilamisen ja pitkäjänteisen kehittymisen mahdollistamiseksi. Käytännössä fyysisesti monipuolinen harjoittelu tarkoittaa fyysisten ominaisuuksien eli nopeuden, voiman, kestävyyyden ja liikkuvuuden, harjoittamista. Kehon kokonaisvaltainen vahvistaminen ja harjoitettavuuden kehittäminen edellyttää, että lapsuusvaiheen harjoittelussa paneudutaan kaikkiin fyysisiin ominaisuuksiin. Jokaista fyysistä ominaisuutta tulee lisäksi harjoittaa monipuolisesti, vaihtelevin harjoitusärsykkein vaihtelevissa toimintaympäristöissä. Fyysisiä ominaisuuksia ei kuitenkaan ole tarvetta eikä järkevää yrittää maksimoida aikuismaisin harjoitusmenetelmin. Lapsen kasvuun ja kehitykseen sopimattomia harjoitusmetodeita on ylipäättään syytä välttää. Monipuolisen ja paljon vaihtelua sisältävän harjoittelun merkityksestä taitojen oppimiseen ja psykososiaaliseen kehittymiseen on käsitelty tämän asiakirjan muissa kappaleissa.

Lasten fyysisen harjoittelun laatutekijät mahdollistavat hyvän harjoitettavuuden ja siten kautta hyvän startin urheilijan polulle.



Urheilullinen elämäntapa ja -rytmi

Kirjoittaja: Sami Kokko

Urheilevilla samoja lapsuusvaiheen haasteita kuin muillakin

Huippu-urheilijaksi kasvamisen tarkastelussa on itseoikeutetusti keskitytty urheiluun läheisesti liittyviin tekijöihin, kuten harjoitteluun; sen määrään ja monipuolisuuteen. Kokonaisvaltaisen urheilijaksi kehittymisen kannalta on kuitenkin olennaista tarkastella myös nuorten urheilijoiden terveystottumuksia. On ainakin kolme syytä, miksi elämäntavat ovat tärkeitä painopistealueita lapsuusvaiheen huippu-urheilijaksi kasvamisessa. Ensinnä, urheilevia lapsia ja nuoria koskevat samat elämäntapoja haastavat nyky-yhteiskunnan trendit kuin kaikkia muitakin. Erityisesti urheilijaksi kasvua haastavat liian alhainen kokonaisliikuntamäärä, lisääntyvä inaktiivinen aika (istuminen) sekä ylipaino. Toiseksi, elämäntavoilla on suoria vaikutuksia nuorten hyvinvointiin ja terveyteen, jotka taasen vaikuttavat heidän valmiuteensa, palautumiseensa ja harjoittelusta oppimiseen. Kolmanneksi, elämäntavat muotoutuvat vahvasti jo lapsuusiässä ja omakutut tottumukset vaikuttavat myös siinä nuoruusvaiheessa, jolloin harjoittelun määrää kasvatetaan. Lisäksi lapsuusiän totumuksilla voi olla vaikutusta jopa aikuisiän käyttäytymiseen eli huippu-urheiluvaiheeseen. Urheilullinen elämäntapa ei siis ole automaattinen ominaisuus, vaan siihen tulee aktiivisesti kasvaa ja kasvattaa.

Säännöllisyys tärkeää

Nuoren urheilijan kohdalla elämäntapojen terveellisyden lisäksi olennainen tekijä on niiden päivittäinen rytmi. Esimerkiksi ravintokoostumuksen lisäksi ruokailurytmin säännöllisyys on tärkeää. Sama koskee nukkumaanmenoai-kaa, joka ei saisi vaihdella tuntia enempää. Nuoren urheilijan viikoittainen aikataulu tulisikin huolellisesti rytmittää, ei ainoastaan harjoittelun, vaan myös muiden elämäntapojen suhteen eli milloin syödään, nukutaan tai on urheilusta vapaata aikaa. Urheiluseuroilla ja valmentajilla on nuorten urheilu-kiinnostuksen ja seuratoiminnan epävirallisen kasvatusluonteen ansiosta erittäin hyvät mahdollisuudet vaikuttaa tulevien huippu-urheilijoiden elämäntapojen muodostumiseen ja rytmitykseen lapsuus ja nuoruusvaiheissa. Toistaiseksi seurojen ja valmentajien terveyden edistämiseen liittyvät käytännön toimet ovat olleet kovin vähäisiä.

Elämäntavat haasteena nyky-yhteiskunnassa

Länsimaisten yhteiskuntien terveyshaasteet ovat siirtyneet ajan mittaan tarttuvien tautien ehkäisystä elämäntapasairauksien ehkäisyyn. Tänä päivänä useiden kansansairauksiemme taustalla ovat huonot elämäntavat, erityisesti päihteidenkäyttö, huono ravitsemus ja liian vähäinen liikunta. Tämä suuntaus on tärkeä tunnistaa myös lapsuusvaiheen huippu-urheilijaksi kehittymisen näkökulmasta, koska nämä terveyshaasteet ovat lähtökohtaisesti samanlaisia kaikilla suomalaisilla. Urheiluseuratoimintaan varhaislapsuusvaiheessa mukaan tulevalla lapsella tai hänen perheellään voi olla huonot elämäntavat ja esim. ylipainoa siinä missä niillä, jotka eivät osallistu seuratoimintaan. Kukaan ei voi tietää, miten potentiaalisia lapsia urheilu menettää jo lähtökohtaisesti siksi, että vanhempien liikkumattomuuden takia liikunnalla tai urheilulla ei ole arvoa ko. perheissä. Voidaan siis pohtia, alkaako liikkumattomuus olla sukupolvelta toiselle ”periytyvä” ominaisuus? Nyky-yhteiskunnan liikuntaa haastavat trendit siis sekä heikentävät osan urheiluun mukaan tulevien lasten liikunnallisia perusvalmiuksia että lähtökohtaisesti sulkevat ovia niiltä lapsilta, joiden vanhemmat eivät syystä tai toisesta tuo lapsiaan seuratoimintaan.

Elämäntavoilla selviä vaikutuksia harjoitteluun

Elämäntapojen tärkeä itse huippu-urheilijaksi kehittämisessä voidaan havainnollistaa kääntämällä elämäntavat epäterveiksi: univaje, epäterveellinen tai epäsäännöllinen ruokailu, päihteidenkäyttö, liiallinen ruutuaika tai energiajuomien nauttiminen vaikuttavat vääjäämättä myös nuoren urheilijan kehittämiseen, muun muassa heikentämällä heidän

harjoitustilanteen psykofyysistä valmiutta tai hidastamalla rasituksesta palautumista tai heikentämällä oppimista¹. Tällöin ei myöskään saavuteta parasta mahdollista harjoitusvastetta. Lisäksi epäterveillä elämäntavoilla on usein seurannaisvaikutuksia, jotka heijastuvat nuoren (myös urheilijan) elämään, kuten unenpuute, väsymyksen ja heikotuksen tunteisiin ja edelleen rauhattomuuteen, yli-aktiivisuuteen tai mielialan vaihteluihin. Vastaavia seurannaisvaikutuksia on löydettävissä kaikista edellä mainituista elämäntavoista. Urheilu ja harjoittelu eivät siis ole irrallinen osa nuoren elämää, vaan muuna kuin harjoittelun aikana toteutuvilla elämäntavoilla on suuri merkitys siinä, miten harjoittelu onnistuu ja mitä siitä saadaan irti. Se mitä tehdään ennen harjoittelua vaikuttaa valmiuteen ja se mitä harjoittelun aikana (mm. nesteytys) ja jälkeen, saatavaan hyötyyn ja edelleen valmiuteen suhteessa seuraavaan harjoitukseen jne.

Elämäntavoista, edellisten lisäksi, on olennaista urheilevan nuoren kokonaisliikuntamäärä. Harjoitukset, omatoimiset mukaan luettuna, tuottavat vain osan siitä liikunnasta, joka lasten, erityisesti huippu-urheilijaksi tähtäävien, tulisi esim. viikkotasolla saavuttaa. Kokonaisliikuntamäärän tarkastelu on lisäksi tärkeää lapsuusiän riittävän monipuolisen liikunnallisen pohjan kehittymisen kannalta, sillä yksipuolinen lajiharjoittelu ei tuota riittävän laajaa taitopohjaa huipulle ponnistamiseksi (ks. Jaakkolan artikkeli taidoista).

Elämäntavat muotoutuvat lapsuudessa

Olenneisin syy kiinnittää huomiota elämäntapojen muokkautumiseen jo lapsuusvaiheessa on se, että useiden lapsena omaksuttujen elämäntapojen on todettu pysyvän tai vähintään vaikuttavan nuoruus- ja aikuisiän tottumuksiin. Elämäntavat alkavat muotoutua heti, kun lapsi syntyy. Varhaislapsuusvaiheen olennaisimpina elämäntapoja ohjaavina henkilöinä ovat luonnollisesti vanhemmat. Erityisesti äitien ohjaava merkitys on suuri. Lapsen kasvaessa elämäntapojen muodostumisessa alkavat myös muut tahot nousta merkityksellisiksi, kuten kouluiässä kaverit. Seuratoimintaan tultaessa myös valmentajan rooli nousee auktoriteettiaseman ansiosta tärkeäksi. Valmentaja on murrosiässä osalle nuorista jopa kaikkein tärkein aikuinen, jonka sana painaa myös terveysasioissa niin hyvässä kuin vähemmän hyvässä.

Urheilullinen elämäntapa = urheilullinen asenne elämään

Urheilullinen elämäntapa on yleisten elämäntapojen tapaan pikkuhiljaa kehittyvä tottumusten verkko. Urheilullinen elämäntapa ei viittaa pelkästään liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan, vaan kokonaisvaltaisesti tottumuksiin kaikkien terveysaiheiden suhteen, erityisesti ravinnon, päihteiden sekä unen ja levon. Terveystietä puhuttaessa on kuitenkin muistettava, että sillä on vähintään kolme ulottuvuutta, jotka ovat tasa-arvoisen tärkeitä yksilön hyvinvoinnin kannalta. Parhaiten tätä moniulotteisuutta voidaan kuvata sillä, kun kuvitellaan yhden terveyden ulottuvuuden häiriintyvän. Oli häiriönä sairaus/vamma fyysisessä, psyykkisessä tai sosiaalisessa terveydessä, vaikuttaa se ulottuvuuksien muodostaman kokonaisuuden toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Myös huippu-urheilijaksi kasvavalla nuorella tulee olla kaikki nämä ulottuvuudet kunnossa, jotta huipputaso voidaan saavuttaa. Valmentajien taas tulee tunnistaa ulottuvuuksien olemassaolo, jotta he voivat ylipäänsä tarkkailla lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Joka tapauksessa urheilullinen elämäntapa on ennen kaikkea nuoren urheilijan suhtautumista ja käyttäytymistä eri elämäntavan osa-alueiden suhteen. Se on asennoitumista, jossa urheilija pohtii, miten minun urheilevana lapsena tai nuorena ja myöhemmin huippu-urheilijaksi tähtäävänä tulee syödä, nukkua tai suhtautua päihteisiin?

Urheilulla voimaa lasten elämäntapojen kasvattamisessa

Koska urheilullinen elämäntapa ei synny automaattisesti, niin mitä kenenkin sitten pitäisi sen kehittymisen eteen tehdä? Epäterveiden elämäntapojen taklaamisen haasteena lapsuus ja nuoruusiässä on se, että niiden kielteiset terveysvaikutukset näkyvät selvimmin vasta myöhemmässä vaiheessa. Siksi esimerkiksi päihde-valistuksessa sairastumisriskiellä pelottelu ei ole toiminut. Myöskään liikkumattomuuden, ylipainon tai vielä vähemmän liian vähäisen liikkumisen vaikutukset eivät näy heti. Urheilusuorituksessa sen sijaan, esimerkiksi juuri tupakoinnin välittömät vaikutukset näkyvät ja tuntuvat jo nopeammin. Häkä syrjäyttää osan hapesta veren hemoglobiinissa, jolloin elimistön normaali hapetus

¹ Unen aikana opittu asia siirtyy työmuistista pitkäkestoiseen muistiin, jolloin univaje vaikeuttaa oppimista.

ja energiatalous kärsivät. Kaikilla päihteillä on vastaavia negatiivisia farmakologisia vaikutuksia elimistöön. Keinoja urheilullisen elämäntavan juurruttamiseksi tarkastellaan seuraavaksi.

Urheiluseuratoiminnalla ja valmentajilla on nuorten vapaaehtoisen osallistumisen ja kiinnostuksen (urheilusta ja ko. lajista) ansiosta koulua enemmän potentiaalia terveyskasvattaa nuoria. Seuratoiminnan epävirallisen kasvatusluonteen ja valmentajien auktoriteettiaseman ansiosta ilmapiiri on lähtökohtaisesti nuoria motivoivampi. Olennaisinta on kuitenkin tunnistaa terveyden edistämisen ja urheilussa kehittymisen välinen syy-yhteys. Kun urheilullisen elämäntavan osa-alueiden merkitykset pystytään perustelemaan nuorille nimenomaan urheilujana kehittymisen näkökulmasta, motivaatio käytännön toteutukseenkin kasvaa. Motivaatiolla onkin merkitystä erityisesti, jos elämäntavoissa tulee tehdä suuria muutoksia.

Niin valmentajilla ja seuroilla kuin kodeilla ja vanhemmilla on roolinsa

Terveyden edistämisen tutkimuksessa on viimeisten 25 vuoden aikana alettu elämäntapojen muotoutumisen osalta kääntää katseita yksilöllisistä tekijöistä myös toimintaympäristöjen suuntaan. On todettu, että yksilön käyttäytymiseen ei pelkällä yksilön tietojen ja taitojen kehittämisellä saada aikaan merkittäviä muutoksia, vaan lisäksi tarvitaan muutoksia toimintaympäristöissä. Urheilun kontekstissa lapsen ja nuorten osalta olennaiseksi toimintaympäristöksi nousevat seurat. Kasvatustavoitteet, myös urheilulliseen elämäntapaan liittyvät, ovat kuuluneet seurojemme toiminta-ajatuksiin iät ja ajat, mutta samalla jääneet juhlapuhetasolle. Seurat eivät ole tehneet työtään esim. valmentajien eteen, jolloin valmentajat ovat jääneet yksin. Lopputuloksena on ollut se, että urheilullisesta elämäntavasta kasvattaminen on ollut täysin riippuvaista yksittäisen valmentajan kiinnostuksesta ja osaamisesta. Asian parantamiseksi on seurojen aktivoiduttava käytännön tasolla. Terveystta edistävä urheiluseura on sellainen, joka luo parhaat mahdolliset ennako-olosuhteet sekä sen alaisille toimijoille toteuttaa terveyden edistämistä että jäsenille tehdä terveyttä tukevia valintoja.

Edellä kuvattu seurojen rooli terveyden edistämässä painottuu siis olosuhteiden luomiseen ja käytännön kasvatustyö kohdentuu seuratoiminnassa mukana oleville aikuisille. Erityisesti valmentajien rooli on merkittävä. Urheilulliseen elämäntapaan kasvattaminen tulisi nähdä päivittäiseen valmennustoimintaan sisäänrakennettuna asiana. Toki lasten, nuorten ja osin jopa vanhempien tiedon lisääminen on ensiaskel, mutta se ei yleensä yksin riitä. Tärkeiksi seikoiksi nousevat myös aikuisten asenteet ja suhtautuminen tiettyä terveysasiaa kohtaan sekä oma käyttäytyminen. Esimerkiksi on todettu, että nuorella, jonka isä/äiti sekä kieltää nuorta tupakoimasta että ei myöskään itse polta, on 10 % riski aloittaa tupakointi. Vastaavasti nuorella, jonka isä/äiti kieltää tupakoinnin, mutta itse polttaa, on 19 % riski aloittaa tupakointi. Riski kasvaa huomattavasti, jos isä/äiti ei kiellä, muttei poltakaan (51 %) tai ei kiellä ja polttaa (72 %). Tämä tulos kuvastaa vahvasti aikuisen asennoitumisen merkitystä sekä puoltaa omalla käyttäytymiselläkin olevan merkitystä. Valmentajat eivät aina tunnista, että myös heidän tiedostamattomalla asenteella ja käyttäytymisellä on vaikutusta siinä missä tiedostetullakin.

Valmentajan roolin urheilullisen elämäntavan kasvattamisessa voisi tiivistää siten, että alussa se vaatii lapsille ja nuorille tiedonjakoa ja osaamisen kehittämistä, jatkossa asioiden aktiivista esilläpitoa (esim. ravitsemuspäiväkirjaa) ja kannustusta eli melko yksinkertaisia päivittäisiä toimia. Toisaalta valmentajan on hyvä myös itse pyrkiä luomaan nuorille parhaat mahdolliset ennako-olosuhteet esim. tehdä terveellisiä ruokavalintoja kilpailumatkoilla. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että valmentajan tulee etukäteen suunnitella ja tarpeen vaatiessa selvittää aiottujen ruokailupaikkojen tarjolla oleva ruoka. Urheilullisten elämäntapojen kasvattajan rooli kuuluu myös valmentajalle, mutta toisaalta vain niinä aikoina, kun lapsi tai nuori on seuratoiminnan piirissä. Muuhun aikaan voidaan vaikuttaa yhteistyöllä vanhempien ja osin koulujen kanssa.

Urheilullinen elämäntapa ei synny automaattisesti

Urheilullinen elämäntapa on osa huippu-urheilijaksi kehittyvän lapsen ja nuoren repun eväitä. Se on erityisesti kytköksissä lasten ja nuorten valmiuksiin ja siihen mitä harjoittelusta saadaan irti. Urheilullinen elämäntapa ei ole sisäsyntyinen ominaisuus, vaan sitä haastavat nyky-yhteiskuntaan linkittyvät terveysongelmat ja se vaatii yhteistyötä mm. vanhempien kanssa. Näistä syistä urheilullisen elämäntavan eteen on tehtävä kasvatustyötä niin seurojen, valmentajien kuin valmennusjärjestelmien tahoilta.

Lahjakkuus ja lahjakkuuden tunnistaminen lapsuusvaiheessa

Kirjoittaja: Timo Jaakkola

Yksi lasten urheilun kiistellyimmistä asioista on lahjakkuus. Jotkut vannovat lahjakkuuden nimeen, kun taas toiset eivät usko koko ilmiön olemassaoloon. Käytännössä käsitykset lahjakkuudesta määrittävät esimerkiksi pyritäänkö lahjakkuuksia systemaattisesti tunnistamaan ja etsimään tai jaetaanko urheiluseurojen resursseja eri tavoin eritasoisille valmennusryhmille.

Mitä lahjakkuudella tarkoitetaan

Mitä lahjakkuus on? Kirjallisuudesta löytyy lukuisia erilaisia määritelmiä ja malleja lahjakkuudesta. Suurin osa niistä tarkastelee koulumenestystä, älykkyyttä tai erilaisia kognitiivisia taitoja. Gagnen -malli on yksi käytetyimmistä lahjakkuuden määritelmistä. Malli sisältää synnynnäiset lahjakkuustekijät (älyllinen, luova, sosioemotionaalinen, senso-motorinen, muut) sekä hankitun erityisosaamisen (talentti). Mallissa psykososiaalisilla tekijät (koulu, perhe, motivaatio, asenteet, persoonallisuus) ratkaisevat, ”jalostuvatko” synnynnäiset lahjakkuustekijät kovan harjoittelun kautta erityisosaamiseksi. Oleellista on myös Gagnen ajatus siitä, ettei synnynnäisten lahjakkuustekijöiden tarvitse olla huipussaan, jotta erityisosaaminen joltain elämänsäalueella kohtaan voi tulla esiin. Erityislahjakkuus tulee esiin ainoastaan, jos edellä mainitut psykososiaaliset tekijät tukevat kasvu- ja kehitysprosessia.

Toinen erittäin käytetty lahjakkuuden määritelmä on Ericssonin -malli, missä lahjakkuus määritellään ”hankituksi asiantuntemukseksi”. Ericssonin mukaan jokaisella normaalin oppimispotentiaalin omaavalla ihmisellä on mahdollisuus kehittyä alansa erityisosaajaksi, jos hän harjoittelee riittävästi ja laadukkaasti. Huomionarvoista sekä Gagnen että Ericssonin lahjakkuusmalleissa on, että ne korostavat huomattavasti enemmän lahjakkuuden ”hankittua” kuin sen geenien määrittämää synnynnäistä puolta.

Lahjakkuus urheilussa

Mitä lahjakkuus tarkoittaa urheilussa? Urheilulahjakkuus on hyvin laaja-alainen ilmiö. Urheilussa lahjakkuutta määritellään usein niin, että ihminen huomioidaan ainoastaan fyysisenä olentona tai tekijänä. Urheilussa on tyypillisesti käytetty jakoa fyysiseen, fysiologiseen ja motoriseen lahjakkuuteen. Fyysisellä lahjakkuudella tai soveltuvuudella tarkoitetaan esimerkiksi kehon pituutta ja painoa, raajojen pituuksia ja pituussuhteita sekä rasvatonta kehon massaa. Kyseiset tekijät ovat pääosin perimän määrittämiä ja niillä on suuri merkitys monissa lajeissa. Fysiologisella lahjakkuudella tarkoitetaan esimerkiksi lihassolusuhteita, lihasmassan määrää, hapenottokykyä ja aineenvaihduntaa. Fysiologisen lahjakkuuden ilmenemiseen ja kehittymiseen vaikuttaa perimän lisäksi merkittävästi myös kasvuympäristö eli liikunta ja harjoittelu (ks. ”Hyvä fyysinen harjoitettavuus” -kappale).

Kolmesta urheilussa paljon käytetystä lahjakkuustekijästä eniten väärin ymmärretty ja väärinkäytetty termi on motorinen lahjakkuus. Tutkimukset ovat osoittaneet, ettei oppiminen ole perinnöllistä ja ettei siinä esiinny herkkyyksia. Keskeisin tekijä on monipuoliset ja määrällisesti riittävät harjoittelukokemukset, joita positiivisen siirtovaikutuksen kautta hyödynnetään uusien taitojen oppimisessa. Mitä enemmän oppijalla on kokemuksia ja aivoissa niitä vastaavia hermoverkkoja, sitä sujuvammin hän oppii uusia taitoja. Motorinen lahjakkuus on hankittu – eikä perimän tuottama – ”lahjakkuustekijä”. Taitojen oppimisen prosessia kuvataan tarkemmin tämän raportin luvussa ”Monipuoliset liikuntataidot”.

Lahjakkuudesta puhuttaessa viitataan myös hyvin usein kykyihin tai kyvykkyyteen. Kyvyillä tarkoitetaan yleisesti synnynnäisiä ympäristön muokkaamia ominaisuuksia, jotka ovat liikunnallisuuden tai urheilullisuuden taustatekijöitä. Tutkimusten kautta on pyritty etsimään yleistä liikunnallisuuden tai urheilullisuuden kykyä, jota voitaisiin pitää

kyseisen elämänalueen yhtenä ja ainoana lahjakkuustekijänä. Monien tutkimusten jälkeen on jouduttu kuitenkin toteamaan, ettei tällaista kykyä ole olemassa, vaan kaikki havaintomotoriset ja fyysismotoriset kyvyt ovat toisistaan erillisiä kykyjä. On löydetty 20-30 erilaista kykyä, mutta ne eivät siis korreloi keskenään. Tämä tarkoittaa, että oppimisen tai ”urheilullisuuden” taustalta löytyy lukuisia eri tekijöitä, joista kyvykkyykskin on ainoastaan yksi tekijä muiden joukossa. Muita tekijöitä ovat esimerkiksi aiemmat taidot ja kokemukset, psykologiset ja kognitiiviset tekijät, motivaatio, sekä fyysiset ja fysiologiset tekijät. Näin ollen ”lahjakkuus” mitä tahansa urheilulajia tms. kohtaan muodostuu aina useiden tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Mitä enemmän nuoren urheilijan ”repussa” on oikeanlaisia eväitä, sitä todennäköisempää ns. lahjakkuuden esiin tuleminen on. Yksittäisellä tekijällä on hyvin vähän merkitystä.

Urheilulahjakkuus psykologisena ja sosiaalisena ilmiönä

Edellä kuvattu urheilullisen lahjakkuuden määrittelyminen ainoastaan fyysisillä tekijöillä on siis hyvin kapea-alaista. Nykyinen liikuntapsykologinen ja -sosiologinen tutkimus onkin ottanut asiaan erilaisen ja huomattavasti laajemman näkökulman. Liikuntapsykologia ja -sosiologia pitää lahjakkuutta enemmän psykologisena ja sosiaalisena kuin fyysisenä ilmiönä.

Sisäinen motivaatio on lahjakkuustekijä, jonka merkitystä tuskin kukaan kieltää. Urheilijan polku lapsuudesta huipulle kestää pitkään ja huipulle ei voi päästä ilman palavaa omaehtoista halua kehittyä, nauttia urheilusta ja harjoittelusta intohimoisesti. Sisäisen motivaation merkitystä kuvaa tutkimustulokset, joiden mukaan huipulle päässeet ja hieman huipun alapuolelle jääneet urheilijat ovat lapsuusvaiheen harjoittelussaan eronneet toisistaan ainoastaan organisoimattoman harjoittelun määrässä. Organisoitujen seuraharjoitusten määrässä tai laadussa ei näiden kahden ”ryhmän” välillä ole ollut eroa. Huipulle päässeet urheilijat ovat siis harjoitelleet lajiaan sisäisten syiden takia, sillä he ovat jaksaneet liikkua paljon - nauttien siitä - myös ns. vapaa-aikanaan. Huipun alapuolelle jääneet urheilijat sen sijaan ovat olleet toimintaa kohtaan enemmän ulkoisesti motivoituneita, sillä he ovat liikkuneet pääsääntöisesti vain tavoitteellisessa organisoidussa toiminnassa. Oleellista asiassa on, että huiput ovat hankkineet valtavan määrän monipuolista harjoittelukokemusta ns. ”höntsäilemällä” ja saaneet siten toisiin nähden valtavan etulyöntiaseman.

Lahjakkuus urheilussa on myös sosiaalinen ilmiö. Tätä kuvaa lukuisat tutkimustulokset siitä, että ensimmäisenä vuosineljänneksellä syntyneillä urheilijoilla on paremmat mahdollisuudet päästä huipulle kuin loppuvuonna syntyneillä. Tammi-maaliskuussa syntyneet ovat keskimäärin kasvuvaiheessa suurempia, voimakkaampia ja ovat harjoitelleet urheilua kauemmin. Edellisten asioiden vuoksi myös heidän itseluottamuksensa ja motivaationsa toimintaa kohtaan on kehittynyt positiivisemmin kuin ryhmän nuoremmilla urheilijoilla keskimäärin. Kyseistä ilmiötä tehostaa edelleen se, että valmentajilla ja ohjaajilla on taipumus antaa eniten huomiota juuri ryhmän parhaille urheilijoille, vaikka he eivät sitä tiedostaisikaan. Tätä ilmiötä kutsutaan liikuntapsykologiassa ”itseään toteuttavaksi ennustukseksi», ja se on keskeinen syy, miksi ensimmäisenä vuosineljänneksenä syntyneillä urheilijoilla on paremmat mahdollisuudet kehittyä huipulle. Lahjakkuuden kanssa asialla ei ole mitään tekemistä.

Monissa tutkimuksissa on todettu suurimman osan huippu-urheilijoista tulevan suhteellisen pienistä kaupungeista. Tätä on selitetty muun muassa liikuntapaikkojen saavutettavuudella ja monipuolisuudella sekä sillä, että suhteellisen pienillä paikkakunnilla urheilijat oppivat ja tottuvat jo suhteellisen nuorella iällä olemaan elinympäristönsä ”tähtiä”, joita yhteisö seuraa ja tukee.

Lahjakkuuksien tunnistaminen ja etsintä lapsuusvaiheessa

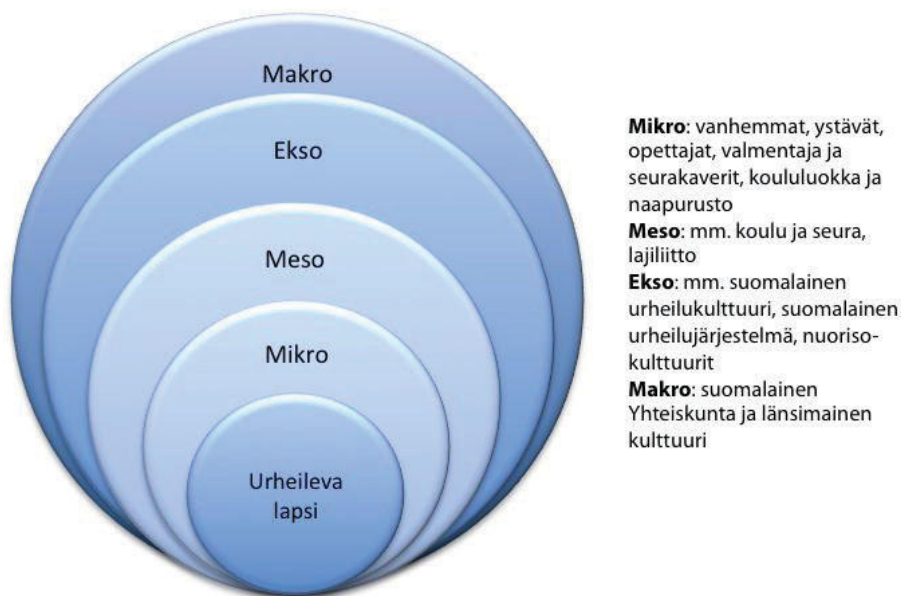
Motorinen kehitys on prosessi, jota ei voi ohittaa puhuttaessa lahjakkuudesta. Vaikka motorisen kehityksen vaiheet ilmenevät kaikilla yksilöillä samassa järjestyksessä, voi yksilöiden välillä olla suuria eroja kehityksen nopeudessa. Esimerkiksi murrosikäisillä pojilla biologinen ikä saattaa heittää jopa useamman vuoden suhteessa kronologiseen ikään. Koska kehityksen nopeudessa ilmenee suuria eroja, nuorella iällä ei ole mahdollista tietää kuka on ns. lahjakas ja kuka ei. Tutkimukset ovat osoittaneet, että tulevat huiput ja huipun alapuolelle jääneet urheilijat on voitu keskimäärin tunnistaa vasta täysi-ikäisyyden kynnyksellä. Nämä havainnot osoittavat, että lahjakkuuksien etsintä ja toisaalta harrastajien karsinta lapsuudessa on turhaa. Se ei kuulu tehokkaan urheilujärjestelmän toimintamalleihin. Tehokas järjestelmä ei niinkään etsi lajeille lapsia vai ennemminkin lapsille lajeja.

URHEILIJAKSI KASVUN MAHDOLLISTAVA TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Urheilevan lapsen toimintaympäristö muodostuu monentasoisista tekijöistä. Yleisesti yksilönkehitystä ja siihen vaikuttavaa ympäristöä voidaan kuvata kehämäisellä mallilla, jossa ytimen muodostaa yksilö (kuvio 4.). Malli perustuu amerikkalaisen Urie Bronfenbrennerin ihmisen kehitystä (human development) käsittelevään ekologisten järjestelmien teoriaan (ecological systems theory). Teoria on laajasti käytössä psykologian ja kasvatuksen alueilla. Teorian perusajatus on se, että ihmisen kehitys tapahtuu jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Ympäristö koostuu sisäkkäisistä kehistä, joissa keskeistä on eri tekijöiden yhteisvaikutus ja suhteet.

Lasten urheilussa ytimen muodostaa tietysti urheileva lapsi. Lähinnä lasta on mikroympäristö. Mikroympäristöön kuuluvat ne rakenteet ja henkilöt, joihin lapsi on suoraan yhteydessä ja osallisena. Urheilevan lapsen mikroympäristöön kuuluvat vanhemmat, ystävät, opettajat, valmentaja ja seurakaverit, koululuokka ja naapurusto. Mesoymäristö tuottaa yhteydet näiden välillä, joten siihen kuuluvat mm. koulu ja seura organisaatioina, kuten myös vaikkapa lajiliitto. Ekso-tason tekijöitä urheilevan lapsen ympäristössä ovat mm. suomalainen urheilukulttuuri, -järjestelmä ja nuorisokulttuurit. Ne luovat raamit sille, millaiseksi mesosysteemin, esimerkiksi koulun ja seuran toiminta ja roolit urheilevan lapsen kehityksen tukijana muodostuvat. Makroympäristö sisältää kaikkien tasojen suhteet ja vuorovaikutukset, eli yhteiskunnan ja kulttuurin sosiaalisen todellisuuden.

Malli kuvaa ihmisen kehitystä. Kasvatuksen, myös liikuntakasvatuksen ja valmennuksen, tehtävä on tukea optimaalista kehitystä. Kyse on siis siitä, miten ympäristötekijät järjestellään siten, että yksilö pystyy hyödyntämään kaiken potentiaalinsa. Tästä on kyse myös suomalaisen lasten urheilun mallin kehittämisessä. Suomalaisen urheilun mallin kehittämisessä eri tasojen tekijöitä tulee pohtia ja täsmentää.

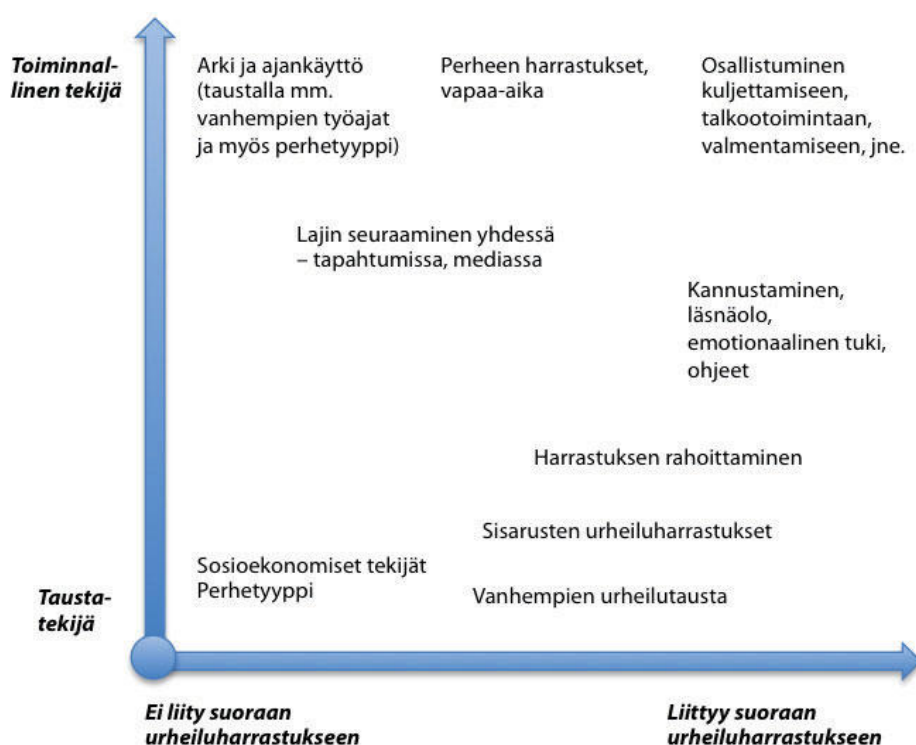


Kuvio 4. Urheilevan lapsen toimintaympäristö (mukailtu Bronfenbrenner 1979, ks. myös Härkönen 2007).

Vanhempien merkitys ja rooli

Kirjoittaja: Outi Aarresola

Urheiluharrastus mielletään ensisijaisesti urheiluseurassa tapahtuvaksi harrastamiseksi. Vanhemmat ovat kuitenkin liikkuttaneet lasta koko varhaislapsuuden ja edelleen kouluiässä ratkaisevat, onko harrastaminen mahdollista vai ei. Lisäksi vanhemmilla on ensisijainen lapsen kasvatustehtävä, ja he ovat vastuussa lapsensa hyvinvoinnista. Vanhempien tehtävää urheilussa on kuvattu sloganilla ”kuljeta, kustanna ja kannusta”. Teoreettisesti vanhempien merkityksessä voidaan eritellä esimerkiksi liikuntaharrastusta tukeva kulttuurinen pääoma ja toisaalta harrastuksen mahdollistava taloudellinen pääoma. Tutkimuksista kuitenkin tiedetään, että vanhemmilla on hyvin monitahoinen merkitys ja rooli lasten urheiluharrastamisessa. Toisaalta Suomessa on tehty melko vähän nimenomaan vanhempiin kohdistuvaa tutkimusta, joka valottaisi vanhempien roolia heidän itsensä näkökulmasta. Kuvioon 5. on koottu erilaisia ”perhetekijöitä”, joiden on tutkimuksissa katsottu vaikuttavan lapsen urheiluharrastamiseen. Tekijät on jaoteltu toisella akselilla taustatekijöihin ja toiminnallisiin tekijöihin sekä toisella akselilla urheiluharrastukseen liittymisen suhteen.



Kuvio 5. Lapsen urheiluharrastukseen vaikuttavia perhetekijöitä.

Useissa tutkimuksissa vanhempien (eli perheen) sosioekonomisen aseman on havaittu olevan yhteydessä liikuntaharrastukseen. Liikuntaa harrastavien lasten vanhemmat ovat muita useammin korkeasti koulutettuja, korkeimmista ammattiryhmistä ja hyvätuloisia. Ilmiö johtuu siitä, että korkeimmissa sosioekonomisissa ryhmissä arvostetaan terveellisiä elämäntapoja ja urheiluharrastus on sosiaalisesti arvostettua. Hyvätuloisten lapsilla on myös muita paremmat taloudelliset edellytykset näihin harrastuksiin. Erot eri sosiaaliryhmillä ovat vain kasvaneet, ja vanhempien sosioekonominen asema korostuu entisestään nykypäivänä, kun harrastusmaksut ovat nousussa ja samalla lapsiköyhyys lisääntynyt Suomessa. Nykyään noin 13 % alaikäisistä lapsista kuuluu suhteellisen köyhyysrajan (60 % väestön mediaanitulosta) alapuolella elävään perheeseen. Toisin sanoen joka kahdeksannen lapsen vanhemmalla on hyvin rajalliset mahdollisuudet kustantaa urheiluharrastusta. Toisaalta urheiluharrastusten hinnoista ja kehityksestä ei ole ajantasaista, kattavaa tutkimustietoa.

Vanhempiin liittyvistä taustatekijöistä myös perhetyypillä on havaittu olevan yhteys urheiluharrastukseen. Tämä liittyy vahvasti sosioekonomiseen asemaan erityisesti tulojen osalta; esimerkiksi yksinhuoltajaperheiden lapset ovat harvem-

min mukana intensiivisessä urheilutoiminnassa kuin kahden vanhemman perheen lapset. Perhetyyppi liittyy pitkälti sen vaikutukseen sosioekonomiseen asemaan, mutta myös perheen arkeen: kahden vanhemman perheessä on helpompi sovittaa aikatauluja, jakaa taloustöitä ja hoitaa kuljetuksia harrastuksiin.

Taustatekijöistä vanhempien omalla urheilutaustalla on merkitystä lapsen urheiluharrastuksen kannalta. Vanhempien liikunnallisuus ja kiinnostus urheiluharrastusta kohtaan vaikuttaa lapsen kiinnostuksen suuntautumiseen erityisesti varhaislapsuudessa, kun perhe on selkeästi vahvin tekijä lapsen kasvuympäristössä. Monissa suomalaisissa tutkimuksissa on havaittu, että liikunnallisilla vanhemmilla on liikunnallisia lapsia. Myös kilpaurheilua harrastaneiden vanhempien lapset ryhtyvät todennäköisemmin harrastamaan kilpaurheilua: esimerkiksi Laps Suomen -tutkimuksen aineistossa kilpailleiden vanhempien lapsista 27 % harjoitteli 4–7 kertaa viikossa ja 21 % osallistui kansallisiin tai kansainvälisiin kilpailuihin, ei-kilpailleiden lapsista näin teki 8 % ja 7 %. Tavat ja asenteet siis periytyvät.

Vanhempien merkitys lajivalinnassa on kahtalainen. Laps Suomen -tutkimuksessa havaittiin, että liikuntaharrastavien lasten vanhemmista (n=115) joka neljännellä oli mielessään, laji, jota toivoivat lapsensa harrastavan. Vanhempien itse harrastamilla lajeilla ei kuitenkaan ollut yhteyttä lasten harrastamiin lajeihin. Myöskään vanhempien kilpailulajien ja lasten kilpaurheilulajien välillä ei havaittu yhteyttä. Ilmeisesti lasten harrastusmahdollisuudet olivat niin erilaiset kuin vanhempien lapsuudessa, että vanhemmatkin ”ajanmukaistivat” käsityksiään urheiluharrastamisesta.

Kun lapsi urheilee, vanhemmat voivat osallistua harrastukseen hyvin monella tapaa: vanhemmat kuljettavat harjoituksiin ja kisoihin, kannustavat paikan päällä, huoltavat varusteita, seuraavat lajia yhdessä lapsen kanssa, huolehtivat ruokailuista, antavat palautetta urheilusuorituksista, osallistuvat joukkueen tai seuran tehtäviin ja niin edelleen. Esimerkiksi Nuori urheilija -tutkimuksessa 15-vuotiaiden kilpaurheilijoiden vanhemmista 64 % kuljetti lapsiaan harrastuksiin jatkuvasti, vain 2 % vanhemmista ei kuljettanut lainkaan. Vanhempien rooli riippuu lajin ja seuran toimintakulttuurista, sekä myös lapsen harrastamisen tasosta ja intensiteetistä. Mitä tavoitteellisemmin harrastetaan, sitä tiiviimmin vanhemmat ovat mukana lapsen harrastuksessa. Nuori urheilija -tutkimuksessa 15-vuotiaiden urheilijoiden vanhemmista 25 % pelasi tai liikkui muuten yhdessä lapsensa kanssa, kuntoilijat useammin kuin ei liikunnalliset, ja kilpaurheilua harrastaneet useammin kuin kuntoilijat.

Monissa tutkimuksissa on raportoitu intensiivisen harrastamisen kuormittavan perhettä huomattavasti. Tosin tämä ilmiö liittyy enemmän nuoruusvaiheeseen, kun harrastamisen vaatimuksen lisääntyvät. Voi kiteyttää, että parhaimmillaan lapsen urheiluharrastus on perhettä yhdistävä ja sen elämänlaatua lisäävä tekijä, pahimmillaan se voi kuluttaa perheen henkiset ja aineelliset resurssit loppuun.

Lasten urheilussa vanhemmat ovat siis yksi keskeinen tekijä, jota ei ainakaan urheilijaksi kasvamisen näkökulmasta voida sivuuttaa. Vanhempien osallistumisella harrastukseen on merkitystä tietysti lapselle, mutta myös urheiluseuralle ja vanhemmille itselleen. Osallistumisen tapa ja määrä tulevat ideaaliksi silloin, kun kaikkien kolmen toimijan kokemus on myönteinen. Vanhempien osallistumiselle ei siis voida asettaa tavoitetta vain yhden toimijan näkökulmasta. On myös tunnistettava erilaiset perheet ja eriytyneet mahdollisuudet.

Valmentajan merkitys ja rooli

Kirjoittaja: Kirsi Hämäläinen

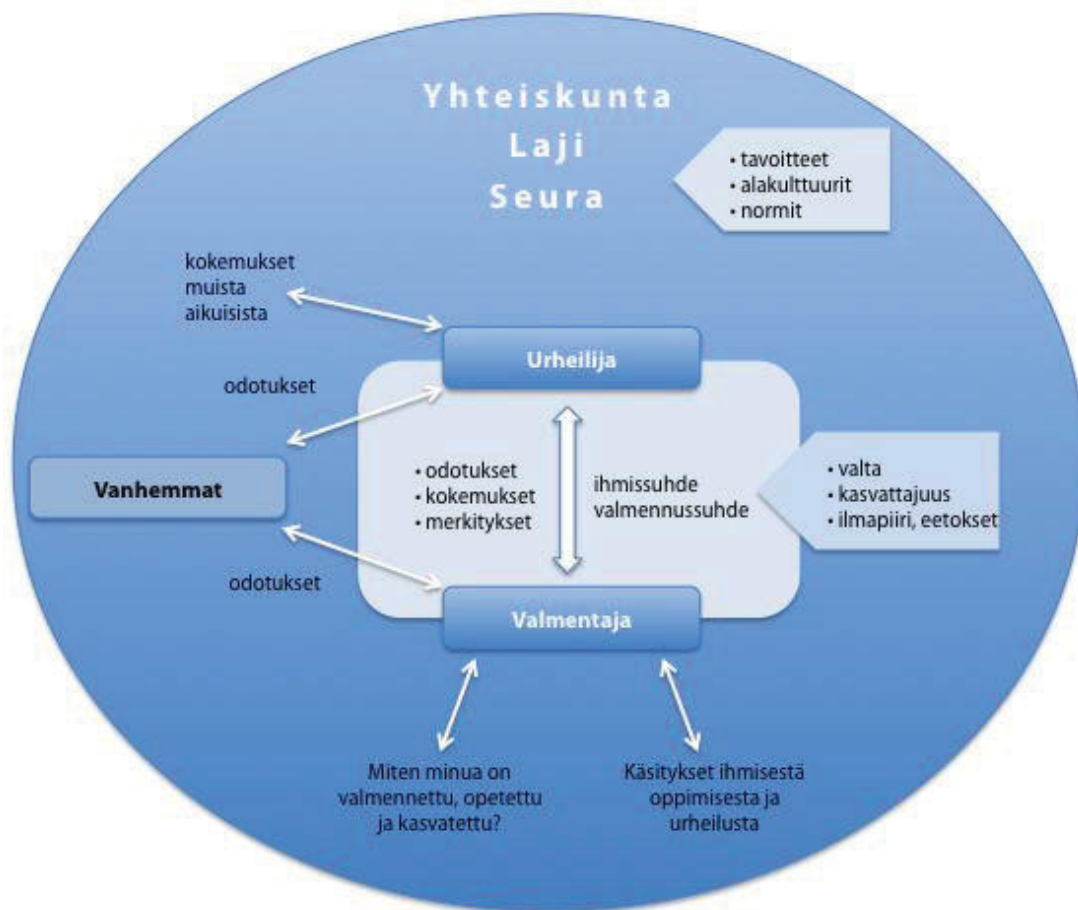
Käsitys valmentamisesta, valmentajuudesta ja valmennussuhteesta on kulttuurinen ja sidoksissa yhteiskunnan käsitteisiin aikuisten ja lasten välisistä suhteista ja muista valtasuhteista. Suomalainen valmentajakäsitys on muuttunut 1980-luvun valmennusoppaiden fyysis-teknisistä kuvauksista kohti kasvatuksellisempaa näkemystä. Viime vuosina valmentajan osaamisessa on korostettu erityisesti vuorovaikutustaitoja ja valmentajan rooli urheilijan elämäntaitojen kasvattajana on ollut tutkijoiden mielenkiinnon kohteena.

Valmennussuhteeseen vaikuttavat hyvin monet asiat. Siihen vaikuttaa persoonallisuuspiirteet ja valmentajan ja urheilijan taustat ja elämäkokemukset. Valmennussuhdetta määrittää se, millaisena tuo suhde nähdään. Nähdäänkö se teknisesti siten, että valmentajan tehtävä on auttaa urheilijaa urheilun liittyvissä asioissa. Vai nähdäänkö se syvempänä ihmissuhteena, joka perustuu toistensa tuntemiseen muillakin elämän alueilla kuin urheilussa. Suhteen luonteeseen vaikuttavat tavoitteet, joihin pyritään, millaisia odotuksia urheilulle, urheilijalle, valmennukselle ja valmentajalle asetetaan, millaisia aikaisemmat kokemukset valmennussuhteesta ovat ja mitä merkityksiä urheilemiselle ja valmentamiselle annetaan. Valmentaja on omien kokemustensa summa. Miten häntä on valmennettu, opetettu ja kasvatettu vaikuttaa jollain tavoin hänen toimintaansa. Hänen käsityksensä ihmisestä, oppimisesta ja urheilusta ohjaavat hänen toimintaansa. Urheilija myös on kokemustensa summa. Erityisesti lasten kohdalla merkitsevää voi olla lapsen kokemukset aikuisista ihmisistä ylipäättään. Lasten ja nuorten kohdalla valmennussuhteeseen vaikuttavat myös vanhemmat, heidän odotuksensa ja tavoitteensa. Tietenkin valmennussuhteeseen vaikuttavat myös muut urheilijat. Joukkueessa jokaisella jäsenellä on omanlaisensa suhteensa valmentajaan.

Valmentaja ja urheilija toimivat jossain ympäristössä. Ympäriöivän yhteiskunnan odotukset, säännöt ja normit ohjaavat myös valmennussuhdetta. Lajiliitossa ja urheiluseurassa muodostuvat omat toimintatapansa ja normit. Nämä alakulttuurit saattavat ohjata voimakkaastikin sitä, mitä on olla valmentaja tai urheilija tässä lajissa tai tässä seurassa. (Kuvio 6.)

Valmentajan ja urheilijan välinen suhde on valtasuhde. Urheilija on enemmän riippuvainen valmentajastaan kuin valmentaja urheilijasta. Kun valmennetaan lapsia tai nuoria tämä riippuvuus on usein selvempää kuin aikuisten urheilijoiden kohdalla. Riippuvuussuhde rakentuu urheilukulttuurin kautta. Urheilijat sisäistävät alusta alkaen kilpaurheilun sanoman, jossa menestys seuraa huippusuoritusta ja huippusuoritukseen pystyäkseen urheilija on väistämättä riippuvainen itsensä ulkopuolisista tekijöistä. Valmentajan vallankäyttöä on monenlaista. Valta voi olla näkyvää ja selvää kaikille osapuolille tai se voi olla piilovaltaa, joka joskus voi vallankäyttäjälläkin jäädä tiedostamattomaksi.

Lasten on todettu osallistuvan urheiluharrastukseen useista eri syistä. Lapset osallistuvat urheiluun hauskanpidon vuoksi, siksi että kokevat olevansa hyviä urheilussa, kehittääkseen taitojaan, harjoittaakseen kuntoaan, saadakseen olla ystävien kanssa ja kilpailun jännittävyiden vuoksi. Edelleen harrastuksen syiksi on mainittu huomion saaminen, itseluottamuksen paraneminen ja ryhmään kuuluminen. Miesurheilijat voivat kokea urheilun myös eräänlaisena miehisyyriittinä. Valmentajan tehtävä on auttaa urheilijaa yltämään parhaaseen mahdolliseen suoritukseen. Tämä tarkoittaa urheilijan valmistamista kilpailuun. Tämän lisäksi valmentajat näkevät itsensä kasvattajina ja valmentajan ajatellaan olevan vastuussa paitsi harjoitusten ohjaamisesta ja suunnittelusta myös urheilijan yleisestä sosiaalisesta ja psyykkisestä hyvinvoinnista. Valmentajien arviot lasten odotuksista urheiluharrastuksesta ovat hyvin samanlaisia kuin lasten omat odotukset. Suurin ero syntyi siinä, että valmentajat arvioivat lasten haluavan oppia erilaisia elämän taitoja ja valmentajat uskoivat tämän odotuksen täyttyvän heikosti. Valmentajat näkevät siis tehtäväkseen kasvattaa urheilijaa myös ”urheilun ulkopuoliseen” maailmaan.



Kuvio 6: Urheilijan ja valmentajan välinen valmennussuhde ja siihen vaikuttavat ja sitä määrittävät asiat.

Hyvän valmennussuhteen määreet

Hyvän valmennussuhteen voisi kiteyttää siten, että se tuottaa positiivisia kokemuksia. Urheilijat, jotka kokivat urheiluharrastuksen ilmapiirin välittävänä arvioivat nauttivansa enemmän, omaavansa positiivisen suhtautumisen joukkuekavereita ja valmentajaa kohtaan, omistautuivat enemmän lajille ja käyttäytyivät itse huomaavaisemmin muita kohtaan. Välittävä ilmapiirin keskeinen tekijä on välittävä aikuinen. Yksi lasten ja nuorten urheilun kulmakivi on välittävien aikuisten rekrytointi. Välittävässä ilmapiirissä vastataan toisten tarpeisiin kuuntelemalla, empaattisella suhtautumisella ja hyväksymisellä. Ympäristö, joka koetaan kutsuvaksi, tukevaksi ja arvostavaksi antaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Molemmipuolinen luottamus, arvostus ja tuki ovat tärkeitä tekijöitä hyvän valmennussuhteen luomisessa.

Valmentajan tai urheilumenestyksen näkökulmasta hyvän valmennussuhteen rakentaminen tuottaa hyviä urheilutuloksia ja valmentajat kokevat sen kriittisenä menestystekijänä. Valmentajan panostaessa hyvän valmennussuhteen rakentamiseen urheilijat kokevat sillä olevan monia positiivisia vaikutuksia heidän kehittymiseensä.

Urheilijan ja valmentajan välinen ihmissuhde

Urheilijalla ja valmentajalla voi valmennussuhteessa olla monenlaisia rooleja ja ne roolit voivat muuttua valmennussuhteen jatkuessa kauan. Tässä kappaleessa kuvataan erilaisia valmennussuhteita. Nämä kuvaukset ovat syntyneet tutkimusaineiston perusteella (Hämäläinen 2008). Aineisto koostui tarinoista (n=264), joista noin puolet oli miesten ja puolet naisten kirjoittamia ja kirjoittajat edustivat 38:a urheilulajia harrastelijatasosta huippu-urheiluun.

Valmentaja kurin ja rajojen luojana – urheilijan vastuulla totteleminen

Tässä valmennussuhteessa valmentajan rooli on ennen kaikkea olla aikuinen ja auktoriteetti. Hän on jämäkkä, suoraselkäinen ja ehdottoman oikeudenmukainen. Valmentajan vetämiä harjoituksia leimaa kuri ja järjestys sekä tiukka

harjoittelutahti. Ylin päättävä valmentajalla. Hän päättää harjoitusten tavoitteet ja sisällön ja hänellä on kyseenalaistamaton valta rangaista. Hänen kasvatustavoitteitaan ovat työn teon oppiminen, päämäärätietoisuus ja yritteliäisyys. Hän ehkä ajattelee kasvattavansa urheilijoitaan vastuuseen, mutta tosiasiaa hän ei sitä tee, sillä hän ei anna vastuuta. Hän antaa tehtäviä ja viime kädessä kantaa itse vastuun niiden toteutuksesta piiskaamalla, patistamalla ja vaatimalla. Hän huolehtii tiukasta harjoittelutahdista, kertoo mitä tehdään ja valvoo herpaantumatta, että urheilijat toimivat tarkalleen ohjeiden mukaan.

Sopiva kuri luo turvallisuuden tunnetta. Kun valmentaja päättää mitä tehdään ja pitää järjestystä, on urheilijalla turvallinen olo. Päättäväinen valmentaja vaikuttaa luotettavalta ja hän vaikuttaa asiantuntijalta. Urheilijalla on turvallinen olo, sillä valmentaja pitää kiinni ja vaatimalla osoittaa, että hänelle ei ole ihan sama, mitä urheilija tekee. Turvallisuuden tunne voi olla myös sitä, ettei urheilijan tarvitse itse vaivata päätään harjoittelulla. Urheilija tekee mitä sanotaan ja vastaa vain siitä.

Riidoissa tämä valmentaja on kuin tammi. Hän kestää myrskyt pystypäin. Parhaimmillaan hän on tiukka harjoitusvastustaja murrosiän pyörteissä ja häneen kohdistuu samaa kapinaa kuin vanhempia kohtaan. Hän kestää ja pitää tiukasti kiinni rajoista ja voi näin ainakin jälkeenpäin muistellen olla urheilijan mielestä hyvin merkittävä kasvattaja.

Ankara valmentaja – kun pelko on päällimmäinen tunne

Ankara valmentaja ei yritä miellyttää ketään. Sellaisen kuvan hän ainakin tahtoo antaa. Hänelle tärkeintä ovat tulokset – voitot ja ennätykset. Urheilijan kehittyminenkin on toisarvoinen asia, niin kauan kun hän yltyä voittoihin. Tämänkin valmentajan harjoituksissa kuri ja kova harjoitustahti ovat itsestäänselvyyksiä. Näiden lisäksi harjoituksia leimaa huuto ja raivo. Tämä valmentaja vaatii vihasesti. Hänelle urheilijat ovat pelinappuloita, jotka voittamalla kiittävät valmentajaansa. Tappio on kuin isku vasten naamaa. Vaikka valmentaja kovalla työllään olisi ansainnut voiton, urheilijat eivät sitä tyhmyyttään, ilkeyttään tai laiskuuttaan kyenneet hänelle suomaan. Se saa valmentajan entistä vihasemmaksi ja urheilijat ovat itsestään selvästi ansainneet ankan rangaistuksen – kovan harjoittelun. Palkkioksi voitosta urheilija saa lepopäivän.

Tämän valmentajan tavoitteena on ehdoton oikeudenmukaisuus. Hänellä ei ole suosikkeja. Kaikkia ryhmän jäseniä kohdellaan samalla lailla ja joukkueessa pelipaikka ansaitaan omilla ansioilla – kovalla työllä. Hänen vallankäyttönsä on näkyvää ja kaikille selvää ja toiminta voi urheilijoiden mielestä olla oikeudenmukaista ja tasapuolista.

Tätä valmennussuhdetta värittää pelko. Huutava ja karjuva valmentaja pelottaa, koska hän vaikuttaa vihaselta. Vihaisten ihmisten voi olla arvaamaton ja siten häntä on syytä pelätä. Kun valmentaja huutaa jatkuvasti, pelko ennen pitkää laantuu. Arvaamattomuuden elementti haihtuu valmentajan toimiessa johdonmukaisesti samalla tavalla. Ryhmän tuki voi lieventää pelkoa ja joukkuekavereiden kanssa voidaan valmentajan poissa ollessa jopa laskea leikkiä valmentajan huutamisesta. Myös epäonnistuminen pelottaa. Epäonnistuminen saa aikaan entistä suuremman raivon. Siitä myös todennäköisesti seuraa rangaistus – kova, tuskainen, kipua aiheuttava harjoitus, jonka fyysinen kipu pelottaa jo etukäteen. Epäonnistumista voi seurata myös nolaaminen: valmentajan ja joukkuekavereiden iva, pilkka tai halveksunta. Kilpailun ratkaiseva virhe voi aiheuttaa syrjään joutumisen – henkisesti tai fyysisesti. Pelkoa aiheuttaa myös kova harjoittelu. Kokemuksesta urheilija tietää edessä olevan harjoituksen aiheuttaman pahoinvoinnin ja päivien kivut tai loukkaantumisen mahdollisuuden. Epävarmuuden näyttäminen vie pelipaikan tai valmentajan arvostuksen, joten on edes esitettävä rempseä ja rohkeaa. ”Luuserit” eivät joukkoon mahdu ja tässä ilmapiirissä ei ole mitään pahempaa kuin olla ”luuseri”, eli tässä tapauksessa heikko, epävarma ja arka.

Tämä valmentaja ei ajattele omaavansa kasvattajan roolia. Hän kouluttaa urheilijoita voittamaan. Mihin urheilijat tässä ilmapiirissä kasvavat? Todennäköisesti suurin opetus on virheiden välttäminen. Itseen ei kannata yrittää ylittää, sillä silloin myös epäonnistumisen mahdollisuus kasvaa. Parasta mitä urheilija voi tehdä, on pystyä aina tasaiseen ja varmaan suoritukseen ilman notkoja ja harjanteita. Hän oppii peittämään virheensä ja olemaan poissa tieltä. Olemalla näkymätön selviää vähimmällä. Hän oppii myös kovuuden kulttuurin. Oma itsensä ei kannata olla, sillä silloin voi paljastaa jotain tähän kulttuuriin sopimatonta – heikkoutta tai haurasta. Ennenkin kannattaa esittää sellaista, joka istuu tähän ilmapiiriin: kovaa, karskia ja rohkeaa.

Sekä naiset että miehet kirjoittivat tarinoissaan pelosta. Naisten tarinoissa pitkissä valmennussuhteissa pelko muuttui. Kun naiset kirjoittivat lapsuudestaan, he kirjoittivat ankarasta ja pelottavasta valmentajasta. Iän karttuessa valmentaja tai tulkinta valmentajasta muuttui. Häntä kuvattiin äidilliseksi ja lämpimäksi ihmiseksi. Tähän muutokseen voi löytää erilaisia tulkintoja. Lasten harjoituksissa, jos ryhmä on suuri, voi valmentaja järjestystä ylläpitäessään vaikuttaa lapsista pelottavalta. Valmentaja ei itse välttämättä tätä edes huomaa. Hän ei koe olevansa erityisen ankara, hän vaan pitää järjestystä yllä, että harjoitukset onnistuvat. Myöhemmin, lasten oppiessa harjoittelemaan ja miten harjoituksissa toimitaan, valmentajakin keskittyy muuhun. Tällöin hän ei vaikuta enää niin ankaralta. Toinen tulkinta voi olla, että valmentajalla on itsellään hyvin tarkka ja tiukka kuva siitä, millaista lajin harjoittelun pitää olla. Hän toteuttaa sitä jo lasten kanssa ja harjoittelu on ikäryhmälle liian totista ja järjestelmällistä. Myöhemmin, kun ryhmä on jo sosiaalistunut valmentajan ajatusmaailmaan, kaikki sujuu helpommin. Valmentajan on helppo pitää ja välittää ”omista luomuksistaan”, jotka ovat tarkasti hänen mielikuvansa mukaisia.

Valmentaja idolina – urheilija fanina

Tässä valmennussuhteessa ydin on ihailu. Valmentaja on jalustalla. Hänet on nostanut sinne urheilija tai hän on itse nostattanut itsensä. Kummassakin tapauksessa urheilijan ihailu on rajatonta ja kritiikitöntä. Hän saattaa suorastaan palvoa valmentajaansa. Urheilijalle, erityisesti lapselle, valmentaja näyttäytyy kaikkivoipaisena yli-ihmisenä, jolle kaikki on mahdollista. Juuri sellaiseksi lapsikin haluaisi tulla.

Harjoitusilmapiiriä leimaa innostus. Valmentaja on asiantuntija ja urheilija luottaa häneen täydellisesti. Urheilija on innoissaan, sillä hän kokee edistyvänsä valmentajansa hyvien neuvojen ansiosta. Harjoittelu vie eteenpäin ja rajana on vain taivas, jos sekään. Valmentajan ihailu voi liittyä esimerkiksi valmentajan omaan, menestyksekkääseen urheilu-uraan. Valmentajan urheiluosaavutukset ovat ylpeyden aihe ja ne tuovat hohtoa yhteenkuuluvuudelle. Myös valmentajan kova fyysinen kunto tai taitavuus tuo ihailua tai vähintään arvostusta. Valmentajan kanssa voi kilpailla ja jos hänet onnistuu voittamaan, on vaikea kuvitella makeampaa voittoa.

Ihailtu valmentaja ei aina ole täysin tietoinen asemastaan. Hänellä voi vilpittömästi olla käsitys, että valmennussuhde on tasa-arvoinen ja harvinaisen hyvin toimiva. Urheilija on innoissaan, harjoittelu sujuu ja valmentaminen on mukavaa. Erehtymättömän rooli voi olla myös ahdistava. Urheilijan ihailu voi asettaa valmentajalle paineita. Virheen tai tietämättömyyden myöntäminen ei välttämättä ole helppoa urheilijan uskoessa vakaasti valmentajan erehtymättömyyteen. Helpompaa saattaa olla asiantuntijan imagon ylläpito, virheiden sivuuttaminen ja mahdollisen tietämättömyyden peittäminen.

Tässä valmennussuhteessa varmasti keskustellaan paljon. Ihaillun valmentajan läheisyyteen pyritään ja hänen huomiionsa on tärkeää. Valmentaja ei välttämättä tiedosta keskustelujen vaikutuksia. Hänen sanomisillaan on paljon väliä. Ne saatetaan ottaa aivan kirjaimellisesti. Leikkipuhe tai harmittoman tuntuinen heitto voi vaikutukseltaan olla valtava.

Tämän valmentajan vaikutus kasvattajana on suuri. Häntä uskotaan enemmän kuin ketään muuta ja hänen esimerkkivaikutuksensa on merkittävä. Urheilija haluaa miellyttää ihailemaansa valmentajaa ja toimii juuri niin kuin valmentaja toivoo. Tämä esimerkkivaatimus pistää valmentajan koviin. Varsinkin lasten kanssa valmentaja ei voi ajatella opettavansa jotain ja itse tekevänsä toisin. Häntä seurataan, tarkkaillaan ja matkitaan. Hänen huonoakin esimerkiksi voidaan matkia tai sitten huono esimerkki aiheuttaa urheilijoissa suhteettoman pettymyksen. Kaikkivoipainen valmentaja on rankka samaistumiskohde. Erehtymätön ja ylivoimainen malli voi aiheuttaa alemmuuden tunteen, kun lapsi itse erehtyy ja epäonnistuu tämän tästä, varsinkin kun tavoite on korkealla ja kaukana.

Valmentaja saattaa myös itse nostattaa itsensä jalustalle. Tällöin hän ottaa paikkansa urheilijoiden yläpuolelta tekeillä ystävyytensä, luottamuksensa ja arvostuksensa tavoittelemisen arvoiseksi. Olennaista tässä taktiikassa on, että valmentajan ystävyys ei ole kaikkien saavutettavissa, vaan siihen on mahdollisuus vain parhailla. Hän joka saavuttaa valmentajan arvostuksen, on siitä armosta valmis mihin tahansa. Hän tuntee itsensä valmentajan silmissä erityiseksi suhteessa muihin urheilijoihin. Valmentaja rakentaa hovin ympärilleen. Vain ”vahvat” jäävät ja moni muu luovuttaa. Vahvuutta on tässä tapauksessa monenlaista. Se voi olla sitä, että parhaimmat ja lahjakkaimmat urheilijat jäävät. Valmentajan hovi voi myös muodostua soveliaista ihmisistä – niistä jotka palvelevat parhaiten valmentajan tavoitteita.

Valmentajan tavoitteena voi olla oma ihailuntarve. Valmentaja saattaa toimia näin uskoen, että urheilussa on kyse kilpailusta, jossa parhaat voittavat ja vahvimmat jaksavat. Näin menetellen valmentaja voi saavuttaa hyvän urheilumenes-tyksen. Tulikokeen kestäneet urheilijat kokevat olevansa erityisiä, mikä nostaa itseluottamusta. Jäljelle jääneelle ryh-mälle voi muodostua vahva ryhmähenki. Näin menestyksen edellytyksiä on jo monta kasassa. Kyydistä pudonneita ei muistella. ”Hyvä kun niistä päästiin, sillä ei heistä mitään olisi kuitenkaan tullut.” Ryhmän kasaaminen sopivimmista ja parhaista on hyvin ymmärrettävää huippu-urheilussa ja aikuisten urheilijoiden kanssa, mutta aineiston mukaan malli toteutuu myös junioreiden ja hyvinkin pienten lasten urheilussa.

Valmentaja kuin vanhempi

Joskus valmentajalle annetaan varavanhemman rooli. Hän on urheilijalleen ”kuin isä tai äiti”. Tällöin valmentajuus on kokonaisvaltaista kasvattajuutta. Urheilija on antanut ja valmentaja on ottanut ensisijaisesti kasvattajan roolin. Tätä valmennussuhdetta leimaa lämpö ja läheisyys. Urheilija on valmentajalleen ensisijaisesti lapsi tai nuori ja urhei-lijan rooli on vain osa hänen minuuttaan. Samoin valmentaja on ensisijaisesti aikuinen ja valmentajuus on vain osa häntä. Valmentaja ja urheilija tuntevat toisensa ja ovat tekemisissä urheilun ulkopuolellakin. Kasvatus ulottuu kaikille elämän alueille. Valmentaja antaa päihdevalistusta, auttaa sydänsuruissa ja koulutehtävissä. Hän opettaa käytöstapoja ja asettaa rajoja.

Keskustelut ovat erittäin tärkeitä tässä valmennussuhteessa. On tärkeää, että valmentaja on saavutettavissa. Urheilija ja valmentaja keskustelevat kaikesta maan ja taivaan välillä. Valmentajan rooli kasvattajana on erityisen merkitykselli-nen, sillä usein hänen kanssaan on helpompi puhua sellaisistakin asioista, joista on vaikea puhua omille vanhemmille. Valmentaja saattaakin olla merkittävä apu vanhemmille silloin kun arvot ja ajatukset ovat samanlaisia. Valmentajan asema saattaa olla myös melkoista tasapainoilua urheilijan ja tämän vanhempien välissä. Pahimmillaan hän voi joutua rankankin syyttelyn kohteeksi vanhempien ollessa mustasukkaisia lapsestaan tai heillä on eri näkemys lapsensa urheilu-tavoitteista kuin valmentajalla tai lapsella.

Vaikka tämä valmentaja on urheilijalleen kuin vanhempi, hän on usein kuitenkin erilainen auktoriteetti kuin vanhem-mat tai opettajat. Hänen sanojaan uskotaan silloinkin kun muiden aikuisten valtaa vastaan kapinoidaan. Toki tässäkin valmennussuhteessa riidellään. Valmentaja kuitenkin urheilijoiden mukaan jaksaa ja kestää murrosikäisten edesotta-muksia. Hän suhtautuu kärsivällisesti kiukunpuuskiin ja on loputtoman ymmärtäväinen

Yleinen syy valmentamisen aloittamiseen on, että oma lapsi aloittaa urheiluharrastuksen, johon kaivataan valmentajaa. Näin ollen lapsi-vanhempi valmennussuhteita on paljon erityisesti urheilu-uran alkuvaiheessa. Oman lapsen valmen-taminen voi olla hieno tapa viettää aikaa lapsen kanssa ja oppia tuntemaan tämä paremmin. Yhteinen urheiluharrastus lisää yhteenkuuluvaisuuden tunnetta. Erityisesti joillekin isille urheilu voi olla hyvin luonteva tapa leikkiä ja olla lapsen kanssa. Siitä voi tulla isän ja lapsen yhteinen alue. Oman lapsen valmentaminen aiheuttaa myös päänvaivaa. Saadak-seen sekä vanhemmuussuhteen että valmennussuhteen toimimaan, täytyy jollain keinoin osata erottaa urheilu muusta elämästä. Jos urheilu valtaa liian suuren alueen, vanhemmuus kutistuu. Silloin lapsi tulee määritellyksi urheilijana ja urheilusuorituksilla voi olla liian suuri merkitys sille, kuinka hyväksytyksi lapsi itsensä tuntee. Vanhempi saattaa innos-tua liikaa valmentajuudesta. Hän vilpittömästi yrittää viedä lastaan urheilijana eteenpäin korjaten hänen suorituksiaan. Lapsen kokemus kuitenkin on, ettei mikään riitä valmentajuuden taakse hävinneelle vanhemmalle.

Ristiriidat kotona heijastuvat urheiluharjoituksiin ja päinvastoin. Lapsella on lupa käyttäytyä omaa vanhempaansa kohtaan eri tavoin kuin jotain muuta aikuista. Kiukun puuskat kuuluvat asiaan, sillä vanhemmalle voi näyttää estoitta kaikenlaiset tunteet. Näin valmennussuhde oman vanhemman kanssa voi olla myrskyisämpi kuin vieraamman aikui-sen kanssa. Lapsen kannalta hankalaa on urheilu-uran lopettaminen tai lajin vaihto. Kun vanhempi on osallistunut lapsen harrastukseen, voi lapsi kokea velvollisuudekseen jatkaa harrastustaan, vaikka oma mielenkiinto olisi jo sammu-nut. Hän ei halua aiheuttaa pettymystä harrastukseen panostaneelle vanhemmalle, jolle harrastus tuntuu olevan tärkeä asia. Varsinkin, jos lapsi kokee, että hänen urheilumenestyksellään on erityisesti merkitystä vanhemmalle, hän pelkää, että lopettaessaan harrastuksen hän menettää myös vanhempansa mielenkiinnon.

Valmentaja ystävänä -urheilija rooliristiriidassa

Ystävyys on yksi tapa määrittää valmentajan ja urheilijan välistä suhdetta. Tässä suhteessa valmentaja ei koe olevansa kasvattaja eikä urheilija ajattele valmentajan häntä kasvattavan. Ystävyys korostaa valmennussuhteen tasa-arvoisuutta sekä valmentajan ja urheilijan välistä kumppanuutta. Vaikkei valmentaja tietoisesti kasvata, hän kuitenkin vaikuttaa monin tavoin urheilijan toimintaan ja ajatteluun.

Vaikka ystävyys vaikuttaa tasa-arvoiselta suhteelta, se ei välttämättä ole sitä. Valmentajan ystävyys on erityistä, etenkin silloin, kun kaikki ryhmän jäsenet eivät ole samalla lailla ystäviä valmentajan kanssa. Tämän erityisen ystävyuden joukkueessa saattaa saavuttaa joukkueen kapteeni tai muita vanhempi urheilija, jonka mielipiteitä valmentaja kuuntelee. Kun valmentaja, jonka etenkin muut joukkueen jäsenet asettavat askeleen ylemmäksi, asettuukin ystävänsä kanssa samalle tasolle, nostaa hän tämän urheilijan ylemmäksi suhteessa muihin. Muut joukkueen jäsenet pelkäävät epäoikeudenmukaista kohtelua ja kokevat jäävänsä syrjään sisäpiiristä.

Ystävyys tuo mieleen hauskanpidon ja voisi ajatella, että tässä valmennussuhteessa harjoituksia leimaa hauskuus. Näin ei kuitenkaan välttämättä ole, vaan ystävyys laitetaan syrjään harjoitusten alkaessa. Ystävyyttä ei päästetä häiritsemään, vaan työtä tehdään ”kuin vieraan kanssa”. Ystävän kanssa homma olisi liian leppoista eikä vaikuttaisi lainkaan tosiurheilulta. Tämä roolien muuttaminen on urheilijan mielestä toisaalta toivottavaa ja välttämätöntä, mutta toisaalta ongelmallista. Roolin vaihtumisesta ei kerro mikään selvästi havaittava merkki, vaan urheilija tasapainoilee valmentajan eri roolien välillä.



Koulun merkitys ja rooli lapsen urheiluharrastuksen tukijana

Kirjoittaja: Sami Kalaja

Liikunnanopetuksen määrä

Valtioneuvoston määräämän tuntijaon mukaan perusopetuksen vuosiluokilla 1–9 tulee olla vähintään 2 tuntia liikuntaa viikossa. Yksi oppitunti kestää 60 minuuttia, josta vähintään 45 minuuttia tulee käyttää opetukseen.

Näiden kaikille yhteisten liikuntatuntien lisäksi vuosiluokilla 1–4 liikuntaan voidaan suunnata lisätunteja taito- ja taideaineiden kiintiöstä yhteensä kuusi tuntia, joka tasaisesti jaettuna kaikille vuosiluokille olisi 1½ tuntia viikossa. Edellisten lisäksi perusopetuksessa on 13 valinnaiskurssia, jotka käytännössä toteutetaan yläluokilla (7–9). Teoreettinen maksimi liikuntatunneille olisi näin ollen 29 vuosiviikkotuntia, joka tasaisesti jaettuna tekisi 3,2 tuntia liikuntaa viikossa. Käytännössä kuitenkin on tavallista, että kaikille yhteistä (lue: pakollista) liikuntaa on noin kaksi tuntia viikossa koko perusopetuksen ajan. Liikunta on yksi suosituimmista valinnaisaineista yläkoulussa. Opettaja- ja tilahaasteista johtuen kaikki halukkaat eivät kuitenkaan aina saa liikunnan valinnaiskursseja.

Peilattaessa liikuntatuntien määrää suhteessa fyysisen aktiivisuuden suosituksiin tai kilpaurheilun valmentautumistarpeisiin, on huomioitava todellisen liikkumisen määrä. Ulkona toteutetuilla liikuntatunneilla oppilaat liikkuvat noin 60% oppitunnin ajasta ja sisätunneilla noin 43%. Sisätunneilla poikien ja tyttöjen aktiivisuus on samaa suuruusluokkaa, mutta ulkona pojat (68%) ovat tyttöjä (53 %) aktiivisempia. Aktiivisuus oppitunneilla on yhteydessä vapaa-ajan aktiivisuuteen siten, että vapaa-ajalla aktiiviset ovat aktiivisempia (syke 140 tai yli 53 % oppitunnin ajasta) kuin inaktiiviset (28 %). Nämä prosenttiosuudet on laskettu salissa oloajasta, normaalista liikunnan kaksoistunnista kuluu tutkimusten mukaan keskimäärin 18 minuuttia siirtymisiin, järjestelyihin ja pukeutumisiin. Yhteenvetona voidaan todeta, että oppilaat liikkuvat pakollisilla liikuntatunneilla keskimäärin noin 36 minuuttia viikossa. (Lyyra et. al. 2007)

Tuntijako sanelee eri oppiaineiden tuntimäärien minimimäärät. Opetuksen järjestäjät eli kunnat, valtio tai yksityiskoulut voivat halutessaan antaa opetusta enemmänkin kuin minimitunnit. Tiukentuneen taloustilanteen vuoksi nämä ratkaisut ovat voimakkaasti vähenemään päin ja kunnat ovat tinkineet tuntimääriä kohti minimiä. Joissain kunnissa oppilaiden liikuntatuntien määrää on pystytty lisäämään liikunta- ja urheiluluokkaratkaisuilla (Perusopetusasetus 1998, Perusopetuslaki 1998, Valtioneuvosto 2001).

Liikunnan opetussuunnitelma

Opetussuunnitelman perusteet on kouluja velvoittava asiakirja. Rehtoreiden ja opettajien on virkavastuulla noudatettava opetussuunnitelmaa. Tällä periaatteella varmistetaan yhdenvertainen kohtelu koko valtakunnassa. Koulu ei voi ”sooloilla” opetuksen sisältöjen suhteen, opetussuunnitelma sanelee opetuksen sisällöt.

Liikunnanopetuksen yleisenä päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnan opetuksessa edetään leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti omaehtoista harrastamista.

Liikunnan opetussuunnitelma on jaettu kahteen osaan. Ensimmäinen osa käsittää vuosiluokat 1–4 ja toinen osa luokat 5–9. Alaluokkien liikunnan opetussuunnitelmassa opetus toteutetaan leikinomaisesti. Keskeisiä sisältöjä ovat motoriset perustaidot eri liikuntamuodoissa, joista opetussuunnitelma mainitsee juoksun, hypyt, heitot, voimistelun, musiikki- ja ilmaisuliikunnan, tanssit, palloilun, luontoliikunnan, talviliikunnan ja uinnin. Koulujen on siis velvollisuus opettaa vähintään näitä liikuntamuotoja.

Yläluokilla opetus etenee kohti lajitaitoja. Opetussisällöt on eritelty samalla tavoin kuin alaluokilla, mutta uusina sisältöinä mukaan tulevat toimintakyvyn kehittäminen ja seuranta sekä lihahuolto.

Opetussuunnitelman perusteet määrittävät kriteerit hyvälle osaamiselle (arvosana 8). Näissä kriteereissä on mainittu vaatimus eri liikuntalajien ydintaitojen osaamisesta. Sen sijaan toimintakyky ei ole arviointiperuste. Kuntotekijöiden osalta sanotaan, että arvosanan kahdeksan saa, kun oppilas osaa ylläpitää, arvioida ja kehittää toimintakykyään (Opetushallitus 2004).

Yrityksiä lisätä koululaisten liikkumista

”Liikkuva koulu” on mittava valtiohallinnon rahoittama hanke lasten ja nuorten liikunnan lisäämiseksi. Hankkeen taustalla on huoli lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden vähäisyydestä ja liikkumattomuuden seurauksena heikentyneestä toimintakyvystä. Liikkuva koulu -hankkeen tavoitteena on parantaa kouluikäisten fyysistä aktiivisuutta, vakiinnuttaa kaikkiin peruskouluihin kouluikäisten liikuntasuositukset sekä saada hankkeen aikana tutkittua tietoa lasten ja nuorten toimintakyvystä. Koulun liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sitä fyysistä aktiivisuutta, joka sisältyy koulupäivään tai sen välittömään yhteyteen – ei ainoastaan liikuntaa oppiaineena. Hankkeen konkreettisena tavoitteena on saada suositusten mukaisesti vähintään tunti fyysistä aktiivisuutta jokaiseen koulupäivään tai sen välittömään yhteyteen. Toimenpiteitä, joilla liikuntaa lisätään, ovat muun muassa tuntikehyksen suuntaaminen liikunnanopetukseen, koulupäivän rakenteen muuttaminen, välituntiliikunnan ja kerhotoiminnan lisääminen sekä koulumatkojen aktivointi (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, Opetushallitus 2012).

Tuntikehyksen suuntaaminen liikuntaan on mahdollista käyttämällä taito- ja taideaineiden välystä, lisäämällä tunteja yli Valtioneuvoston määräämän minimimäärän sekä suuntaamalla valinnaiskursseja liikuntaan. Tuntikehyksen käytön vahvuutena on se, että tällä ratkaisulla saavutetaan kaikki koulun oppilaat, koska osallistuminen tunneille ei perustu vapaaehtoisuuteen.

Koulupäivän rakenteisiin vaikuttamalla on pyritty järjestämään aikaa liikkumiselle koulupäivän sisälle. Liikkumisaika on kerätty lyhentämällä välituntien kestoa ja keräämällä ”yli jääneet” välituntiminuutit yhteen.

Välitunneissa on kiinni mittava aikaresurssi. Esimerkiksi yläluokilla koulua on keskimäärin kuusi oppituntia päivässä. Tämä merkitsee joka päivä yhteensä 75 minuuttia välituntiaikaa (mikäli oppitunnit pidetään 45 minuutin mittaisina). Tosin osa tästä resurssista kuluu koululounaan nauttimiseen.

Koulun kerhotoiminta oli aikaisemmin hyvinkin vilkasta, mutta taloudellisen taantuman myötä kerhojen lukumäärä laski runsaasti. Vuodesta 2008 lähtien koulun kerhotoimintaa on kehitetty aktiivisesti Opetushallituksen johdolla. Vuosina 2011–2012 perusopetusta tukevan kerhotoiminnan piiriin kuuluu noin 300 000 lasta ja nuorta noin 25 000 kerhossa (perusopetuksen järjestäjien arvio). Manner-Suomen kunnista 93 prosenttia (vuonna 2010 määrä oli 88 prosenttia) on mukana kehittämässä kerhotoimintaa. Opetushallitus on jakanut huhtikuussa 2011 valtion erityisavustusta noin 9,4 miljoonaa euroa.

Lihaskohtaiset toteutetut koulumatkat ovat yksi mahdollisuus lisätä päivittäisen liikunnan määrää. Valistus ja olosuhteiden kehittäminen, muun muassa polkupyörien säilytysolosuhteet ovat keinoja, joilla koulumatkoja voidaan aktivoida.

Lasten urheilun yhteiskunnallinen ja kulttuurinen toimintaympäristö

Kirjoittaja: Outi Aarresola

Liikunta ja urheilu ovat osa suomalaisuutta. Urheiluseurassa liikkuminen onkin yksi suosituimmista suomalaisten lasten ja nuorten vapaa-ajan harrastuksista. Lasten urheilulla on omia ideologisia tavoitteitaan, mutta samalla se toimii myös osana muuta yhteiskuntaa ja kulttuuriympäristöä. Tässä avataan ensin lasten urheilua osana suomalaista urheilukulttuuria. Lopuksi tarkastellaan laajempia yhteiskunnallisia ja kulttuurisia kehityskulkuja, joiden vaikutuspiirissä lasten urheilu toimii.

Lasten urheilu osana urheilukulttuuria

Urheilu on yksi globaaleimmista kulttuurimuodoista, ja monessa maailman maassa sillä on merkittävä kulttuurinen ja yhteiskunnallinen asema. Urheilu liitetään esimerkiksi kansallistuntoon, terveyteen, kasvatukseen, työhön, viihteeseen, kansalaistoimintaan ja talouteen. Myös Suomessa urheilulla on vahvat perinteet. Suomalaisen urheilun juuret ovat kansalaistoiminnassa ja nuorisokasvatuksessa. Kasvatustehtävä on tasapainoillut urheilun alkuperäisen eetoksen – kilpailun ja voittamisen – kanssa.

Lasten urheilun kehittyminen

Lapset liikkuvat luontaisesti, eikä siihen tarvita organisoitua urheilua tai aikuisiakaan. Ennen urheiluseuroja lapset kisailivat kyläyhteisöissä ja liikkuminen määrittyi hyvin paikallisesti. Kun urheilun yhdistystoiminta käynnistyi, sen pääasiallisena tehtävänä oli kasvattaa nuorisosta kunnon kansalaisia ja sosiaalistaa heidät yhteiskuntaan. Sotien jälkeen syntynyt sukupolvi innostui urheilusta paikallisissa yleisseuroissa, vaikkakin nuoret urheilivat edelleen paljon myös porukalla omaehtoisesti.

Lajien erikoisseurat lisääntyivät voimakkaasti 1950- ja 1960-luvuilla ja kilpaurheilun lajitavoitteet nousivat entisten aatteellisten tavoitteiden rinnalle. Alkoi kamppailu nuorista harrastajista. Tavoitteena oli rekrytoida ja löytää lahjakaimmat lapset oman lajin kilpaurheilijoiksi. Järjestettiin kansallisia ikäluokkakilpailuja. Samaan aikaan lapsuusaika hahmottui huippu-urheilijaksi valmistautumisen ajaksi, ja syntyi ajatus urheilijan urasta. Näin vahvistui myös tavoitteellinen valmentautuminen. 1970-luku oli lasten urheilussa voimakkaan kilpailun aikaa.

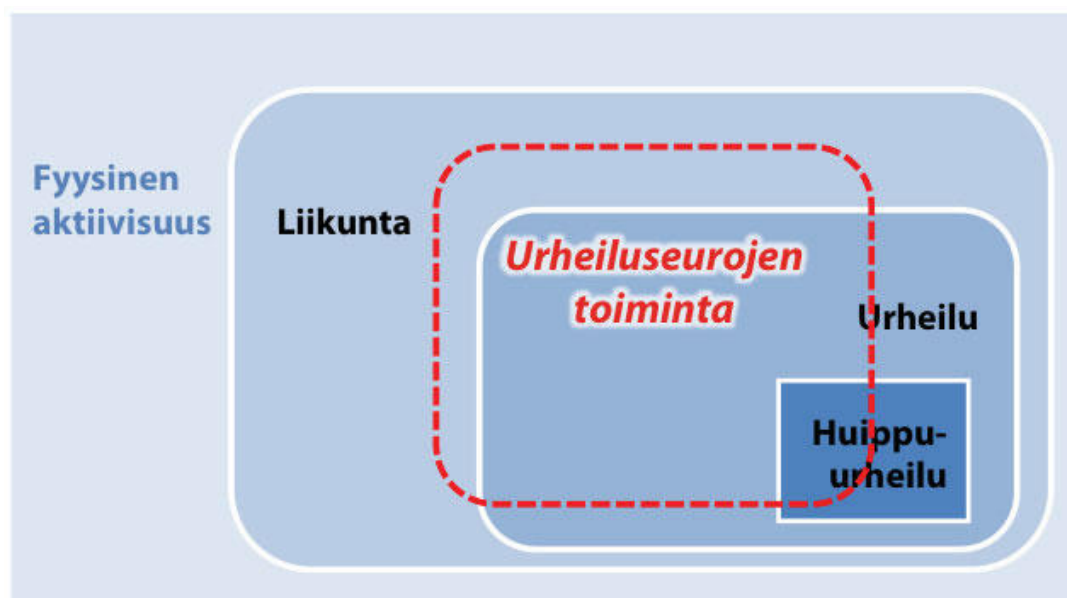
Aikuisurheilun kilpailukäytäntöjen soveltaminen lasten urheiluun herätti ja herättää edelleen keskustelua sen vaikutuksista lapsen kehitykseen. 1980-luvulla useissa lajeissa luovuttiin nuorimpien ikäluokkien SM-kisoista ja käynnistettiin lasten ja nuorten urheiluohjelmia, joissa korostuivat monipuolisuus ja kasvatustehokohdat. 1990-luvun rakenneuudistuksessa lasten ja nuorten urheilu sai oman toimialajärjestönsä, Nuoren Suomen. Käytännössä järjestön toimintatarksi muodostui varhaislapsuuden ja alakouluikäisten liikunta. Tasa-arvoinen ja lapsilähtöisyyttä korostava harrasteliikunta nousi suosituksi ideologiaksi. Myös keskustelu drop outin torjumisesta voimistui. Lasten liikkumisen maailma erottautui aiempaa selvemmin perinteisestä urheilukäsityksestä.

Viimeiset parikymmentä vuotta lasten urheilussa on tasapainoiltu, miten sovittaa urheilun kilpailuelementti lapsilähtöiseen, tasa-arvoiseen urheilutoimintaan. Vaikka nämä arvot eivät periaatteessa ole toisiaan poissulkevia, on niiden hengessä tehty käytännön ylilyöntejä suuntaan ja toiseen. Toisinaan voittaminen on ohjannut kaikkea toimintaa, toisinaan lapsilähtöisyyden nimissä on kilpailu kaikissa muodoissaan leimattu lapsille haitalliseksi. Edelleen haasteena on, miten urheilutoiminta sovitetään sen kaikkia lapsia ja nuoria koskevaan kasvatustehtävään ja kuitenkin vastataan kansainväliseen kilpajuoksuun – kansainvälisiä arvokilpailuja käydään yhä nuoremmissa ikäluokissa. Vuonna 2010 pidettiin ensimmäiset Nuorten olympialaiset 16–17-vuotiaille.

Joka tapauksessa vapaa-ajan harrastuksena lasten urheilu on menestynyt: urheiluseuratoiminta on nyt suosituempaa kuin koskaan aiemmin. Arvioilta 70–80 prosenttia lapsista on jossain vaiheessa lapsuutta tai nuoruutta mukana urheiluseuratoiminnassa. Ennen seurassa urheilivat parhaat, nyt myös moni muu. Suuri joukko seuratoiminnan ulkopuolella olevista lapsista on kiinnostunut tulemaan mukaan toimintaan.

Määritelmiä lasten urheiluun

Kulttuuristen kehityskulkujen lomassa myös urheilu on eriytynyt ja siihen liitetään monia erilaisia etuliitteitä. Lisäksi urheilun rinnalle – tai paremminkin ympärille – on tullut käsite liikunta, jolla kuvataan kaikkea tarkoituksellista liikumista, harrastamista tai hyötyliikuntaa. Puhutaan myös fyysisestä aktiivisuudesta, jolla tarkoitetaan kaikkea fyysistä liikumista ihmisten arjessa. Yleisesti voidaan katsoa, että urheilu on osa liikuntaa, joka taas osa fyysisistä aktiivisuutta (kuvio 7.).



Kuvio 7. Liikkumisen eri muodot ja urheiluseurojen toimintakenttä (Lähde: Urheiluseurat 2010-luvulla – ajatuksia urheiluseurojen kehittymisestä ja kehittämisestä, julkaistaan toukokuussa 2012)

Urheilulle on ominaista fyysisen suorituskyvyn tai taidon parantaminen ja vertailu sekä säännöillä normitettu kilpailutapahtuma. Lisäksi urheiluun yleensä kuuluu 1) harjoittelu valmentajan ohjauksessa 2) urheilijan sitoutuminen, 3) strategiat ja taktikat kilpailutilanteessa sekä 4) kilpailamiseen liittyvä palkitsemisjärjestelmä.

Urheilua voidaan sen ominaisuuksien lisäksi määritellä myös sen tavoitteiden kautta. Perinteisesti urheilutoiminnan tavoite on ollut tietysti menestys – alueellisesti, kansallisesti tai kansainvälisesti. Aikuisten urheilutoiminnassa tämä onkin edelleen tärkeimpiä tavoitesisältöjä. Lasten ja nuorten urheilu sen sijaa voidaan määritellä seuraavasti:

Lasten urheilu on alle 19-vuotiaiden kilpailullista liikuntaa, jonka tavoitteena on yksi tai useampi seuraavista:

- 1) lasten ja nuorten fyysinen ja psyykkinen kehitys, 2) lasten ja nuorten kasvattaminen yhteiskunnan jäseniksi tai*
- 3) lasten ja nuorten kilpaurheilu-ura.*

Lasten urheilu osana yhteiskuntaa ja kulttuuria

Yhteiskunnallinen ja kulttuurinen muutos on ollut viime vuosikymmeninä nopeaa. Muutoksesta on myös urheilutoimijoiden keskuudessa keskusteltu paljon; monet toimintaa järjestävät aikuiset ovat eläneet aivan erilaisen lapsuuden kuin nykypäivän lapset. Urheilujärjestöissä toimintaa suunnittelevien aikuisten voi olla vaikeaa tavoittaa sitä tunnelmaa, joka ympäröi lapsuutta tässä ajassa. Muutoksiin on myös suhtauduttu kahtalaisesti. Yhtäältä urheilua on saatettu pitää keinona muuttaa isoja kehityskulkuja. Toisaalta on ajateltu, etteivät yhteiskunnalliset muutokset kuulu koko

urheilukeskusteluun. Urheilujärjestöjen työ on kuitenkin yhteiskunnallista työtä. Toimijoiden on tunnettava kehityskulkuja, jotta urheilutoimintaa voidaan sovittaa nykypäivän yhteiskuntaan ja kulttuuriin. Näin urheilu huolehtii edellytyksistään suomalaisia kiinnostavana kulttuurimuotona.

Teknologian kehittyminen on muuttanut maailmaamme aivan olennaisesti, ja parina viime vuosikymmenenä informaatioteknologian kehitys on ollut huimaa. Kehitys on monella tapaa tehnyt nykyajan ihmisen arjesta vaivattomampaa ja mahdollistanut uusia asioita. Samalla ruumiillinen työ on vähentynyt, autoistuminen lisääntynyt ja ruutujen ääressä vietetään entistä enemmän aikaa. Toisin sanoen **fyysinen aktiivisuus on vähentynyt**. Tällä on hyvin tunnettuja vaikutuksia urheilun ja liikunnan kannalta – yhä enemmän on niitä, joita liikunta ei kosketa millään tavalla ja toisaalta seuratoiminnassakin mukana olevat liikkuvat monasti liian vähän. Liikuntataitojen kehittyminen ei enää automaattisesti ole osa lasten ja nuorten kasvua.

Teknologian kehittyminen tarkoittaa myös sitä, että nykyajan lapset, eli ”Z-sukupolvi”, ovat syntyneet keskelle **verkko-maailmaa**. Kaverit eivät löydy pallokentältä vaan netistä. Toisaalta netistä löytyy pallokenttä ja sen hienoimmat maalit. Urheilu onkin yksi kansainvälisimmistä kulttuurimuodoista, ja teknologian kehittyminen on nostanut urheiluviihteen uudelle tasolle. Kaikki on julkista ja joskus julkisuus on kaikki – viihde, esilläolo ja läpinäkyvyys on nykyajan lasten arkipäivää. Lasten urheilun pitäisi kyetä vastaamaan nimenomaan tämän Z-sukupolven tarpeisiin – miten yhdistää urheilu immobilisoivaan mobiilimaailmaan?

Kulttuurin moniarvoistuminen ikään kuin kaappaa alleen kaikenlaiset kulttuuriset vivahteet. Monissa yhteyksissä tilaa kuvataan kulttuurien mosaiikiksi ja pirstaloitumiseksi. Teknologia ja globalisoituminen ovat tuoneet monenlaiset ihmiset toistensa kanssa kosketuksiin. On tähdennettävä, että kyse ei ole vain erilaisten etnisten kulttuurien kohtaamisesta, vaan eri tyyliuunnista ja elämäntavoista, ylipäättään kaikenlaisten arvojen, normien ja tapojen kohtaamisesta. Nykyajassa pitää sopeutua hyvin erilaisiin kulttuureihin, tarvitaan siis **kulttuurista kompetenssia**. Suomessa on ollut vahva pyrkimys tasa-arvon edistämiseen, mikä on edesauttanut moniarvoistumisen kehitystä. Toisaalta Suomessa on vallinnut yhtenäiskulttuuri, joka tulee jatkossa moninaistumaan.

Käytännössä moniarvoistuminen näkyy myös siten, että tarjolla on hyvin erilaisia tapoja viettää vapaa-aikaa. Urheilussa tämä näkyy **eriytymisenä**; voimme puhua esimerkiksi kilpaurheilusta, kuntoliikunnasta ja hyvinvoinnin edistämisestä. Liikunnalla ja urheilulla on siis useita erilaisia arvopohjia. Samalla liikuntaan ja urheiluun liitettävät motiivit ja merkitykset ovat niin moninaiset, että niitä on vaikea tyhjentävästi edes kuvata – on terveyttä, yhdessä oloa, iloa, taitojen oppimista, voittamista, itsensä kehittämistä, kunnon nostoa, lajirakkautta, energian purkua, kuntoutusta, kisaamista, hengähtämistä, elämyksiä, vauhtia, taktikoimista, painonhallintaa, uusia ihmissuhteita ja niin edelleen. Lasten urheilun järjestäjien haasteena on tunnistaa ja tunnustaa, missä merkityskentässä kulloinkin liikutaan.

Kehityssuuntana **yksilöllistyminen** on moniarvoisuuden tarkastelua yksilöstä käsin. Nykyajan kulttuurissa ihmisillä on mahdollisuus ja mielestään myös oikeus yksilöllisiin valintoihin. Näillä valinnoilla rakennetaan omaa identiteettiä – kuulutaan tiettyyn asuinalueeseen, harrastusporukkaan, nettiyhteisöön, kanta-asiakasryhmään, sovelluskäyttäjiin, facebook-ryhmään, seuranfaniin, katutyylin edustajiin ja niin edelleen. Entistä enemmän identiteetti rakentuu nimenomaan **kulutuksen ja osallisuuden** kautta, ei tuottavan työn kautta. Tämä tarkoittaa sitä, että myös lapset voivat ”tehdä” itselleen persoonallisen identiteetin. Tavaroilla, vaatteilla, välineillä, palveluilla ja yhteisöillä hahmotetaan omaa paikkaa sosiaalisessa ympäristössä. Valittavana on paljon erilaisia elämänarvoja ja tapoja olla ja elää, harrastuksista puhumattakaan. Toisaalta yksilöllistyminen tekee yhteisölliset pyrkimykset siinä mielessä hankalaksi, että esimerkiksi toiminnan arvoista joudutaan entistä enemmän neuvottelemaan. Urheiluseurojenkin merkityskentät ovat laajentuneet ja toimijat voivat olla erimielisiä siitä, mihin toimintaa halutaan suunnata. Yhtenä kulttuurin osana ja yksilön identiteetin rakennuspalikkana liikunnan ja urheilun asema on kuitenkin hyvä. Liikunnallinen elämäntapa ja urheiluharrastukset ovat yleisesti arvostettuja ja haluttuja. Urheilun kautta yksilö näyttäytyy vahvana, dynaamisena ja määrätietoisena. Samalla urheilun merkityskentät ovat levinneet itse urheilun ulkopuolelle, mitä kutsutaan **sportisaatioksi**. On liikuntaan ja urheiluun liittyvää koulutusta, uusia kisaamisen paikkoja kehitellään jatkuvasti (mm. eukonkannon ja Reiska-jalkapallon MM-kisat) ja valmentajia saa jo vaikkapa elämäntaitoihin.

Perheen merkityksen kasvu on tämän vuosituhannen käännteitä suomalaisessa yhteiskunnassa. Perhe, vanhemmuus ja **lapsilähtöisyys** ovat olleet esillä sekä tutkimuksissa että mediassa. Perhettä arvostetaan taas, mutta itse perheet ovat muuttuneet yhä monimuotoisemmiksi. Perheen kanssa yhdessä vietetty aika on nykyajan ”laatu-aikaa”, jopa silloin kun ei tehdä mitään erityistä. Podetaan siis tietynlaista työ- ja elämysähyä, ja jopa harrastusten koetaan rasittavan perhettä. Silti juuri edellä mainittu yksilökeskeinen kulttuuri painostaa erilaisissa tohinoissa mukana oloon, koska ”kotona olemisella” ei rakenneta nykyajan yksilöllistä ja eksoottista identiteettiä. Lasten urheilussa tämä trendi näkyy siten, että vanhemmat mielellään tuovat lapsensa urheiluharrastukseen, mutta sen ei (tietenkään) toivota täyttävän perheen kaikkea vapaa-aikaa. Perhekeskeisyys näkyy myös siten, että vanhemmuus on selkeämmin tuotu myös muihin instituutioihin kuin perheeseen: kouluun, harrastuksiin tai vaikkapa terveydenhuoltoon. Vanhemmuuden korostuminen aikuisten identiteetissä ja pyrkimys lapsen parhaaksi toimimiseen on toisinaan myös ryöpsähtänyt yli, ja lapsilähtöisyys kääntyy itseään vastaan. On ryhdytty puhumaan **esimerkiksi curling-vanhemmuudesta ja turvatyyny-yhteiskunnasta**. Erityisesti kasvatuksen ja psykologian alalla on herännyt keskustelua ylisuojelluista lapsista. Tällöin vanhemmat pyrkivät kaikin tavoin tasoittamaan lastensa elämää ja suojelemaan heitä pettymyksiltä. Ongelmana on, etteivät lapset opi käsittelemään negatiivisia tunteita ja tapahtumia, ja pahimmillaan heistä kasvaa neuvottomia ja röyhkeitä aikuisia. Lasten urheilussakin on tärkeää tunnistaa, että lapsilähtöisyys on eri asia kuin vallan luovuttaminen lapsille. Urheilunkin tehtävä on kasvattaa. Urheilutoimijoiden ja vanhempien välille taas syntyy helposti jännitteitä silloin, kun kasvatuslähtökohdat eivät kohtaa. On kuitenkin hyvä muistaa, että esimerkiksi kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan urheiluseuratoiminnan valmentajiin ja ohjaajiin ollaan varsin tyytyväisiä.

Ammattimaistuminen ja tuotteistuminen ovat erillisiä ilmiöitä, mutta molemmat näkyvät ja puhuttavat nykypäivän liikuntakulttuurissa. Ammattimaistumisessa kyse on siitä, että ennen vapaaehtoinen tai omaehtoinen toiminta muuttuu ammatti-ihmisten työksi, tai että tiettyihin toimiin tarvitaan erityinen koulutus. Tämä liittyy yleisesti asiantuntijuuden ja osaamisen arvostukseen sekä tietysti markkinalogiikan tuomiseen kansalaistoimintaan. Suomessa moni suuri seura toimii jo ammattilaisten voimin, mutta myös pienempiin liikuntaseuroihin on palkattu ammattilaisia. Tähän on myös esimerkiksi opetus- ja kulttuuriministeriön seuratoiminnan hankeavustuksin pyritty. Ammattimaistumisen ideana on, että toiminta kehittyy entistä laadukkaammaksi ja systemaattisemmaksi. Ammattimaistumisen varjopuolena on se, että varojen löytäminen palkkakustannuksiin muodostaa uuden ongelmakentän. Jos ammattilaisten palkkaamiseen ei löydy varoja julkiselta tai yksityissektorilta, kiihdyttää se tuotteistamista ja yleensäkin markkinaistumista. Harrastus-maksut ovatkin olleet nousussa. Ammattimaistuminen ja markkinaistuminen tarkoittavat myös sitä, että liikuntatoimintaa kohtaan on entistä enemmän odotuksia ja vaatimuksia. Jäsenyysajattelu on ainakin osin korvautunut asiakkuusajattelulla. Näin yhtäältä perinteinen kansalaistoiminta ja vapaaehtoistyö ja toisaalta palvelutoiminta ja asiakkuusnäkökulma aiheuttavat ristiriitoja seuratoiminnassa. Ensin mainittu toimii aatteellisin periaattein, jälkimmäinen kaupallisin. Toisaalta vapaaehtoistyöstäkin on tullut tietyllä tavalla vastikkeellista; ihmiset haluavat vapaaehtoistyöstä nimenomaan itsensä tai lapsiinsa kohdistuvia vaikutuksia. Lasten urheilussa ammattimaistuminen on erityisen haastava kysymys – toisaalta lasten etuna on, että urheilutoimintaa ohjaavat nimenomaan lasten toiminnan ammattilaiset, mutta kasvavat toimintamaksut taas uhkaavat rajata toiminnan vain osalle suomalaisia lapsia.

Lopuksi on todettava, että monissa nykyajan kehitystrendeissä näkyy **polarisoituminen**. Tämä tarkoittaa sitä, että yhä enemmän ihmisiä on jonkin ilmiön ääripäissä. Liikkuminen polarisoituu – osa on hyvin aktiivisia ja osa ei ollenkaan. Varallisuus polarisoituu, puhutaan tuloerojen kasvusta. Lapsiköyhyys on Suomessa lisääntynyt sitten 1990-luvun lama-vuosien. Yleisimmin puhutaan hyvinvoinnin polarisoitumisesta, mutta myös alueet polarisoituvat: entistä enemmän väestö tulee keskittymään kasvukeskuksiin ja ylipäättään kaupunkimaisiin asutuskeskuksiin. Osa polarisaatiokehityksestä on arvosidonnaista siten, että polarisoituminen koetaan kielteisenä ja sen nähdään lisäävän yhteiskunnallista eriarvoisuutta. Keskeinen kysymys tällöin on, onko urheilutoiminta lisäämässä lasten **yhteiskunnallista eriarvoisuutta** vai poistamassa sitä – luoko lasten urheilu hyvinvointia valmiiksi hyväosaisille lapsille vai kaikille? Lasten urheilu tarvitsee oman ideologisen näkemyksen siitä, mikä sen yhteiskunnallinen rooli ja tehtävä on.

POHDINTAA URHEILIJAN POLUN LAPSUUSVAIHEESTA

Lasten urheilussa ovat sekä näkemykset lapsuudesta että urheilun tavoitteista muotoutuneet vuosikymmenien aikana. 2010-luvulla elämme hyvin moniarvoisessa urheilukulttuurissa. Tämä tarkoittaa sitä, että lasten urheilussa esiintyy samanaikaisesti erilaisia tavoitteita. Asiantuntijatyön lähtökohtana on ollut tarkastella lasten urheilua huippu-urheilijaksi kehittymisen näkökulmasta. Lyhyesti sanottuna ***asiantuntijaryhmä on pyrkinyt tuomaan esille niitä seikkoja, jotka mahdollistavat lapsen kehittymisen hyväksi urheilijaksi.*** Lasten urheilua ja urheilijan polun lapsuusvaihetta on tarkasteltu alle 13 -vuotiaiden urheiluna ja liikuntana.

Urheilijan polku joillekin lapsille vai kaikille?

Millä tavoin urheilijaksi kehittymistä lapsuusvaiheessa tulisi lähestyä? Onko urheilijan polku sellainen käsite, mikä konkretisoituu yksilön elämässä vasta valintavaiheessa? Useinkaan lapsi ei tiedä olevansa urheilijan polulla, ennen kuin on tehnyt tietoisin valinnan tähdätä urheilijaksi. Lapsuusvaiheessa urheilulla ei lapsen näkökulmasta ole useinkaan mitään kehitystavoitetta vaan se on ikään kuin ad hoc -toimintaa – teen tätä siksi, kun huvittaa. ***Voimme siis vasta jälkeenpäin katsoa hyvien urheilijoiden lapsuusvaihetta ja nimittää sitä urheilijan poluksi.***

Kenestä noista sadoista tuhansista alakouluikäisistä tulee lopulta urheilija? Urheilijaksi kehittymiseen vaikuttaa niin moni näkymätön ja ennustamaton seikka, että on melkoista arpapeliä yrittää poimia lapsista ne, joihin panostetaan. ***Kokonaisvaltainen lahjakkuusidentifiointi ja tulevaisuuden urheilumenestymisen ennustaminen on siis lapsuusvaiheessa äärimmäisen vaikeaa – ja siten turhaa.*** Ainoa selkeä osoitin mahdollisesta huippu-urheilijasta on lapsen kiinnostus ja innostus urheiluun. Lapsen innostumista urheiluun voidaan edesauttaa ja tukea. Huippu-urheilijaksi kehittyvällä innostus muuttuu myöhemmin intohimoksi. Muut edellytykset urheilijaksi kehittymiseen – taidot, harjoitettavuus ja elämäntapa – kehittyvät laadukkaassa urheilutoiminnassa. Niitä ei siis etsitä lapsesta, vaan niitä opetetaan ja niihin kasvatetaan. Innostunut lapsi oppii.

Suomalaisen urheilun kannalta tärkeintä olisi saada valintavaiheen alkuun mahdollisimman paljon lapsia, joilla on tarvittavat eväät urheilijaksi kehittymiseen. Tavoitteet yhtäältä urheilijaksi kehittymisen ja toisaalta liikunnallisen elämäntavan näkökulmasta ovat lähes samat: liikunnallinen elämäntapa vain edellyttää joitakin osin hitusen vähemmän samoja asioita, kuin mitä huippu-urheilijaksi kasvamiseen vaaditaan. Tavoitteet eivät ole siis vastakkaisia, vaan hyvin samansisältöisiä! Tulevat hyvät urheilijat ja tulevat hyvät liikkujat kulkevat samoja lapsuusvaiheen polkuja. Toimenpiteinä tämä tarkoittaa sitä, että kaikkien intresseissä on luoda kaikille avoimia mahdollisuuksia liikkumiseen ja urheiluun. Innokkaimmat tarttuvat näihin tilaisuuksiin hanakimmin, ja siten urheilijanpolku alkaa hiljalleen hahmotua lapsen oman kiinnostuksen kautta. Lapsen ympärillä toimivien aikuisten tehtävänä ei ole rajata lapsen mahdollisuuksia, vaan luoda niitä.

Varhaisen urheilu-uraan panostamisen on tutkimuksissa todettu johtavan menestykseen ennemminkin juniori-iässä kuin aikuisurheilijana. Toisin sanoen aikaisen satsauksen urheilu-ura myös hyytyy aikaisemmin - kehitys pysähtyy, into loppuu tai tulee jokin muu kuoppa polulle. Poikkeuksia tietysti on ja tulee aina olemaan.

Huippu-urheilun muutostyöryhmän lanseeraaman urheilijan polun lapsuusvaihetta seuraa valintavaihe. Valintavaiheen aikana urheilija valitsee oman polkunsaa, oman tavoitteensa. Valintavaihe viittaa sisältölähtöisesti urheiluharrastamiseen, lapsuusvaihe puolestaan kronologiseen ikään. Pitäisikö lapsuusvaiheesta niin ikään käyttää sisältölähtöistä termiä, esim. kokeiluvaihe? Lapsuus- / kokeiluvaiheen voisi jakaa myös sisällöllisesti useampaan osaan.

Polkuviidakon potentiaaliset vaihtoehdot

On olemassa lukemattomia mahdollisia reittejä ja mahdollisuuksia kasvaa hyväksi urheilijaksi. Jälkikäteen tarkasteltuna jokainen urheilijan polku näyttää erilaisena - hyvin yksilöllisenä. ***Onkin todenmukaisempaa puhua esim. lapsuusvaiheen polkuviidakosta, missä jokaisella polulla on oma ennalta arvaamaton luonteensa.***

Suomalaislapset kiinnittyvät 2000 -luvulla organisoituun urheiluun ja ennen kaikkea valitsevat päälajinsa jo hyvin varhain. Päälajin valinnan ajoittuminen näyttäisi eroavan viime vuosituhatosen puolella lapsuutensa eläneiden suomalaisten huippu-urheilijoiden ja myös nuorten suomalaishuippujen poluista. Suomalaishuiput ilmoittivat valinneensa lopullisen päälajinsa keskimäärin 15 vuoden, ja nuoret huiput keskimäärin 13 vuoden, iässä. Muutosilmiö on mielenkiintoinen ja herättää monia kysymyksiä. Jos muutos on todellinen, niin onko muutos rakenteen vai yksilökehityksen tarpeen ohjaamaa? Ja onko muutos huippu-urheilun kannalta oikean suuntainen?

Monilajinen harrastaja viihtyy ja menestyy

Kun tarkastellaan polkuvaihtoehtoja sekä menestymisen että lopettamisen ajoittumisen kannalta, voidaan löytää muita edullisempia polkuvaihtoehtoja. ***Hyväksi urheilijaksi kasvamisen kannalta edullisen polun tunnusmerkiksi habmottuu lapsuusvaiheen useamman urheilulajin harrastaminen.*** Lapsuusvaiheen monilajisuuden edullisuudesta kielii, paitsi nykyisten nuorten urheilijoiden polut, niin erityisen vahvasti tarkastelussa olleiden suomalaisten huippu-urheilijoiden polut. Suomalaishuiput harrastivat lapsuudessaan keskimäärin 4.3 eri lajia. Monilajisuuden edullisuutta tuskin selittää mikään yksittäinen asia, vaan vaikuttavia tekijöitä on useita. Joka tapauksessa monilajisuuden edut liittyvät todennäköisesti vahvasti psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin – ei pelkästään fyysis-motorisiin asioihin, kuten usein ajatellaan. Monilajisuuden seurauksena usein kokonaisliikuntamäärät nousevat ja harjoittelun monipuolisuus paranee. Monilajisuuden kautta syntyy myös monipuolisia kilpailukokemuksia, joilla on positiivinen vaikutus mm. kilpailutaitojen kehittymiseen. Ja mikä tärkeintä, ***usean lajin kokeilemisen kautta lapsella on nautinto löytää oma, itselleen parhaiten sopiva, laji.***

Yhden lajin harrastamisessa haasteita

Yhtä lajia harrastamallakin voi kasvaa hyväksi urheilijaksi, mutta yksilajisella polulla tiedetään olevan enemmän haasteita – ne on syytä tunnustaa ja tunnistaa. Varhaisen erikoistumisen yhteen lajiin on havaittu aiheuttavan esimerkiksi aikaista lopettamista, viihtymisen ja motivaation puutetta sekä terveysongelmia. Uhkana on siis psyykinen ja / tai fyysinen loppuun palaminen. Niinpä ***lasten urheilun keskeisten laatutekijöiden merkitys ja niihin liittyvä osaaminen korostuvat yhden lajin lapsiharrastajan kanssa touhuttaessa.*** On myös iso ero, onko yhden lajin harrastaminen lapsen oma valinta vai rakenteen ohjaama pakko. Yhden lajin aikaiseen harrastamiseen ohjaavaa rakennetta on perusteltu pääosin fyysis-motorisilla tekijöillä, erityisesti taidon oppimisen herkkyyksikaudella. Perustelu vaikuttaa kapealta, koska se ei ota huomioon lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Toisaalta erityistä taidon herkkyyksikauden olemassaolokaan ei ole kyetty osoittamaan. Onko kyse siis enemmänkin lajikulttuurin, esim. kansainvälisen kilpailujärjestelmän, ohjaamasta pakosta tietynlaiseen rakenteeseen? Niin tai näin, yhden lajin harrastamiseen ohjaavassa rakenteessa tulee huomioida erityisen hyvin lasten urheilun laatuun vaikuttavat tekijät.

Lapset eivät urheilijapolkujen rakenteita rakentele. Kyse on enemmänkin eri aikuistoimijoiden laatimista säännöistä ja järjestelmistä, lasten urheilun toimintakulttuurista. Edellä esitetty polkupohdinta antaa aiheen tarkastella kriittisesti lasten urheilun toimintatapojamme. Tarjoammeko lapselle mahdollisuuden löytää oma urheilijan polkunsu? ***Onko tehtävämme etsiä lapsia lajille vai auttaa lapsia etsimään lajiaan?***

Lasten poluilla paljon muutakin kuin urheilua

2000-luvun suomalaislasten kokonaisliikuntamäärä ja harjoittelun monipuolisuus ei näytä olevan urheilijaksi kasvun kannalta riittävällä tasolla. ***Huippu-urheilijaksi tähtäävälle pelkkä liikunta tai pelkkä urheilu ei näyttäisi olevan edullista, mutta yhdessä ne näyttävät toimivan paremmin.*** Syyt löytynevät sekä fyysisistä, psyykkisistä että sosiaalisista tekijöistä. Usein vapaa-ajan ”höntsäliikunnassa”, erityisesti monissa uusissa nuorisokulttuurisissa ”lajeissa”, toteutuu ikään kuin automaattisesti ne laatutekijät, joiden avulla lapsi innostuu liikkumaan. Urheiluyhteisö on nostanut

esiin, aivan oikein, lasten liikkumattomuuden tuomia ongelmia ja kannustanut lapsia liikkumaan omatoimisesti. Oma-toimiseen liikkumiseen kannustavia toimia tulee jatkaa ja tehostaa. Mutta pitäisikö miettiä myös lasten organisoidun urheilun omia toimintamalleja ja -tapoja? Olisiko omaehtoisten vapaa-ajan ”koukuttavista” ja innostavista harrastuksista opittavissa jotain?

Urheilijaksi kehittämisessä laadukas liikunta ja urheilu ei yksin riitä. Urheilullisilla elämäntapatekijöillä tiedetään olevan välittömiä ja suoria vaikutuksia urheilusuoritukseen ja urheilussa kehittymiseen. Tavat eivät ole sisäsyntyisiä ja niitä on osittain vaikea todentaa. **Siksi lapsia täytyy aktiivisesti ja tietoisesti kasvattaa urheilulliseen elämäntapaan.** Tarvitaan kokonaisvaltaiseen urheilullisiin elämäntapoihin kasvattava mikroympäristö. Vaikka vanhempien rooli lapsen elämäntapakasvattajina on keskeinen, niin myöskään valmentajan merkitystä ei voi eikä kannata väheksyä.

Urheilunkaltaisesti ”koukuttavia” harrastuksia on lapsille tarjolla paljon. Sellaisiakin, joilla ei ainakaan suoranaisesti nähdä olevan positiivisia vaikutuksia urheilijaksi kasvun kannalta. Haasteita on siis monia ja haasteet ovat isoja.

Reppu täyteen menestyksen mahdollistajia

Asiantuntijatyössä päädyttiin kuvaamaan niitä keskeisiä psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia tekijöitä tai ominaisuuksia, jotka lapsella tulisi olla urheilijan polun valintavaiheen alussa ”urheilupussaan”. Lapsen reppuun tulisi siis pakata riittävä määrä urheilijaksi kasvun mahdollistavia tekijöitä. Perusteellisen pohdinnan kautta tällaisiksi tekijöiksi nousivat **innostus urheiluun, monipuoliset liikuntataidot, hyvä fyysinen harjoitettavuus ja urheilullinen elämäntapa.** Asiantuntijatyöryhmä uskoo, että em. eväillä pakattu reppu selässään urheilijan polun valintavaiheeseen ryntäävällä urheilijanalulla on hyvät edellytykset tehdä onnistunut matka omalla urheilijan polullaan.

Repun sisältötavoitteen kautta on määritelty kaikkein keskeisimmät laatutekijät, joiden avulla reppu täyttyy ja urheilijaksi kasvu mahdollistuu.

Innostuminen urheiluun syntyy, kun...

- ... tuetaan koettua pätevyyttä
- ... tunnetta sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta vahvistetaan
- ... mahdollistetaan autonomia
- ... motivaatioilmasto on tehtäväsuuntautunut

Monipuoliset liikuntataidot karttuvat, kun...

- ... toiminta on lapsilähtöistä
- ... suoritusten määrä on korkea
- ... tekeminen on monipuolista
- ... toiminta on mielekästä ja konkreettista

Hyvä fyysinen harjoitettavuus rakentuu, kun...

- ... kunnioitetaan yksilöllistä kasvua ja kehitystä
- ... toiminnassa on pitkäjänteistä tavoitteellisuutta
- ... kokonaisliikuntamäärä on korkea
- ... harjoittelu ja liikunta on monipuolista

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

Lasten urheilun laatutekijöiden tulee olla urheilevien lasten kanssa toimivien osaamisen ytimessä. Osaamista tulee tukea esim. koulutuksen avulla. Mikroympäristön lisäksi on syytä tarkastella myös muita välittömästi tai välillisesti toimintaa ohjaavia tekijöitä. Esimerkiksi kilpailujärjestelmällä on urheilussa erittäin tehokas toimintaa ohjaava vaikutus. Niinpä kilpailumuotojen ja -järjestelmän tulisi palvella lasten urheilun tavoitteiden ja laatutekijöiden toteutumista.

Haasteena laatutekijöiden kuvaamisessa on löytää niihin lapsen näkökulma. Tutkimustietoa siitä, miten lapsi asiat kokee ja aistii, on hyvin vähän saatavilla. Lapsen näkökulman parempi hahmottaminen onkin oltava jatkossa esim. lasten urheilun tutkimustoiminnan ytimessä.

Urheilevan lapsen yhteisvastuullinen mikroympäristö

Urheilevan lapsen toimintaympäristö muodostaa laajan kokonaisuuden. Kaikkiin toimintaympäristön asioihin ei voida yhdellä kertaa tarttua. On valittava joitakin keskeisiä asioita, joihin halutaan vaikuttaa. Urheilevan lapsen näkökulmasta tärkein on mikroympäristö, eli läheiset ihmissuhteet jotka tukevat urheilijaksi kehittymistä. Kyse on pitkälti lapsen tärkeistä ihmissuhteista ja niiden toimivuudesta, sekä pienistä arkisista valinnoista.

Valmentajat ja vanhemmat urheilevan lapsen tärkein tuki ja turva

Valmentajat ja vanhemmat ovat urheilun kannalta lapsen tärkeimmät aikuiset. Parhaimmillaan lasten valmentaja on välittävä kasvattaja. Lasten hyvässä valmennuksessa on mukana hauskuutta ja huolenpitoa. Lasten urheilun laatuun vaikuttavien tekijöiden käytännön hallinta vaatii paljon monipuolista osaamista. Osaamistarve on monilta osin aivan toinen kuin muissa urheilijan polun vaiheissa. ***Niinpä lasten valmentaminen on nähtävä ja sitä on tuettava erityisen osaamisen alueena.*** Erityisosaamiseen satsaamisen tulee näkyä resursseina ja konkreettisina toimenpiteinä. Kyse on ennen kaikkea lasten urheilun ja sitä kautta myös lasten valmennuksen arvostuksesta. Lapset arvostavat valmentajaansa - entä muut? Vaikka arvostus saavutetaan tekemisen kautta, on suomalaisen urheilun tehtävä uusia avauksia ja aktiivisia toimenpiteitä arvostuksen parantamiseksi. Lapsetkin ansaitsevat parhaan mahdollisen valmennuksen.

Lapsen urheilu nivoo yhteen valmentajan ja vanhemmat. Lasten urheilusta muodostuu usein paitsi valmentajien, niin myös vanhempien harrastus. Vanhemmille urheilu on yksi kasvatusinstituutio muiden joukossa, kun taas valmentajille yhteys lapseen muodostuu usein pelkästään urheilutoiminnan kautta. Vaikka sävyeroja on varmuudella runsaasti, on lasten valmentajien ja vanhempien tavoite urheilussa kuitenkin yhteinen: urheilu auttaa lapsen kasvua hyväksi ihmiseksi ja urheilijaksi. Molemmat voivat auttaa tavoitteen toteutumista. On vain sovittava roolit ja painotukset, laadittava yhteiset pelisäännöt. ***Vanhempia tulee kunnioittaa lapsen urheilun mahdollistajina.*** Lapsen kannalta katsottuna on äärimmäisen tärkeää, että valmentajan ja vanhempien yhteispeli toimii hyvin.

Valmentajien ja vanhempien välillä on vuorovaikutussuhde. Hyvässä vuorovaikutussuhteessa molemmat arvostavat toisiaan. Vanhempien toimintaa urheilussakin ohjaa rakkaus omaa lastaan kohtaan. Vanhempia kiinnostaa, mitä lapselle kuuluu. Toisaalta vanhemmat arvioivat ja arvostavat valmentajan toimintaa osaamisen kautta - toki, liian usein myös pelkästään menestymisen kautta. Laatuvaatimukset saattavat tuntua joskus kohtuuttomilta. Urheiluyhteisön on mietittävä toisaalta keinoja, miten vanhemmat saadaan innostumaan lapsensa urheilusta ja urheilijaksi kehittymisen tukemisesta ja toisaalta, miten mahdollinen yli-innokkuus saadaan kanavoitua lapsen edun mukaiseksi. On myös ymmärrettävä erilaisia tapoja toteuttaa vanhemmuutta ja se, etteivät aivan kaikki ole yhtä innostuneita urheilusta kuin urheilutoimijat itse.

Koulu kasvattaa – myös urheilijaksi

Lapset urheilevat oman toimensa ohella -koulunkäynti on lapsen työ. Urheiluväelle lapset ovat urheilijoita - kouluväelle samat lapset ovat oppilaita. Urheilun ja koulun perustehtävät ovat erilaisia, mikä on syytä puolin ja toisin tunnustaa. On lapsen edun mukaista, että kaikki lapsen mikroympäristössä keskeisesti vaikuttavat tahot mahdollistavat hyvän kasvuympäristön. ***Koulun ja urheilun yhteistyön edellytykset ovat hyvät.*** Koulu tavoittaa koko ikäluokan ja perusteen jaottelussa ala- ja yläluokkiin on paljon samaa kuin yleisesti urheilussa hyväksytyssä toimintalinjassa: alaluokilla monipuolisesti ja yläluokilla kohdistetummin, valintamahdollisuuksia lisäten. Koulun kasvatukselliset perustavoitteet

tukevat erinomaisesti urheilijaksi kasvua. Vaikka liikunnanopetuksen määrä on Suomessa tavoitteisiin nähden aivan liian vähäinen, niin koululiikunnan yleistavoitteet ja sisällöt palvelevat hyvin myös urheilijan polun lapsuusvaiheen sisältövaatimuksia. Koulussa niiden toteutuksesta vastaavat ammattitaitoiset pedagogit. Liikkuvan koulun -ohjelman tavoitteet on urheiluyhteisön niin ikään helppo allekirjoittaa. Toisaalta fyysisen aktiivisuuden positiivinen vaikutus esim. oppimistuloksiin linkittää urheilun ja koulun tavoitteet hyvin yhteen. Yhteistyön edellytykset ovat siis erinomaiset. Urheiluväen on kuitenkin syytä sisäistää koulun lakisääteiset tehtävät ja kunnioittaa niitä. Alaluokilla koko koulu-yhteisöä liikuttavat ratkaisut ovat järkevä tie.

Vammaisurheilun erityispiirteitä

Joukkue- ja yksilölajien lasten ja nuorten polkumallien yleisperiaatteet pätevät käytännön kokemuksesta usein myös vammaisurheiluun. Myöhemmällä iällä vammautuneiden urheilijoiden lapsuus- ja nuoruusvaiheen polku on luonnollisesti kulkenut samoja reittejä pihaleikkien, koululiikunnan ja seuratoiminnan kautta. Tätä polkua pääsevät kulkemaan myös ne lapset ja nuoret, joilla erityistuen tarve on vähäistä. Poikkeuksia polkumalleihin löytyy niiden urheilijoiden kokemuksista, joilla vamma asettaa isompia haasteita liikkumiselle ja oppimiselle. Viivästynyt lajivalinta voi liittyä vamman aiheuttamaan pidentyneeseen motoristen taitojen oppimiseen tai yksinkertaisesti tiedon puutteeseen liikunnan antamista mahdollisuuksista niin erityistukea tarvitsevalle lapselle tai nuorelle ja hänen vanhemmilleen kuin valmentajien ja ohjaajien toimimisesta vammaisurheilussa. Osalle vammaisista lapsista ja nuorista kynnyskysymykseksi voi muodostua kalliit liikunnan apuvälineet, mahdollisen avustajan tai oppaan puuttuminen tai liikuntapaikkojen vajaa saavutettavuus.

Tätä asiantuntijatyötä varten laaditussa tutkimustiedon katsauksessa ei tehty selvitystä erityistukea tarvitsevien lasten liikuntaa käsittelevistä tutkimuksista. Asiantuntijatyössä esille nousseet yksilölliset polkuvaihtoehdot korostuvat vammaisurheilussa, miksi vammaisurheilijoiden kohdalla pyritään toteuttamaan yksilöllistä ohjausta. Vamma asettaa rajansa sille, mitä lajia urheilija pystyy harrastamaan kilpatasolla, mutta monipuolisen liikkumisen tärkeys on otettava huomioon mahdollisuuksien mukaan. Koska urheilijamäärät ovat vammaisurheilussa pienempiä, voidaan yksilöllistä ohjausta toteuttaa paremmin kuin vammattomien urheilussa. Tämä on yksi vammaisurheilun vahvuuksista, joka toimii hyvänä esimerkkinä koko liikuntakentälle. Vanhempien rooli erityistukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikunnassa on myös muihin ikätovereihin verrattuna suurempi. Tulevaisuudessa vanhempien mukanaoloa etenkin vammaisten lasten liikunta- ja urheilutoiminnassa tulee aktivoida informaation ja erilaisten kokeilutapahtumien kautta. Valmentajien ja ohjaajien koulutuksessa puolestaan täytyy entistä paremmin huomioida vammaisurheilijan valmennukseen liittyvät erityiskysymykset ja – tarpeet. Tärkeää on jatkossa myös hahmottaa eri kuntoutusalan ammattilaisten rooli erityistukea tarvitsevien lasten ja nuorten urheilijan polulla.

Sanoista yhteisiin tekoihin

Laajemmat urheilevan lapsen ympäristössä vaikuttavat tekijät ovat tietysti hankalasti pelkästään tietyn urheiluyhteisön sisällä ratkaistavissa. Kuitenkin nämä laajemmat kehät luovat edellytykset mikroympäristön toiminnalle, joten näihin kysymyksiin tarttuminen on välttämätöntä. On pohdittava seura- ja järjestökentän vastuita sekä kuntasektorin ja valtiovallan roolia lasten urheilussa. **Tärkeintä kaikille urheilun parissa toimiville on tunnistaa urheilevan lapsen tarpeet ja toimintaympäristö sekä rakentaa tavoitteet ja valita toimenpiteet niin, että ne kohdistuvat mahdollisimman konkreettisesti lapsen urheilijaksi kasvun edistämiseen.**

Suomalaisen lasten urheilua koskevat linjaukset ja toimenpiteet rakentuvat suomalaisen urheilu- ja liikuntayhteisön yhteisin valinnoin ja ratkaisuin. Tämän asiantuntijatyön tarkoituksena on antaa tutkimus- ja selvityspohjaista tietoa linjausten ja toimenpiteiden rakentajille. Joitakin konkreettisia lasten urheilun ns. järjestelmätason toimenpide- tai toimintamalliehdotuksia asiantuntijatyön työstämisen yhteydessä nousi kuitenkin esiin. Seuraavassa hyvin tiivistetysti niistä keskeisimpiä.

Lasten urheilun yhteinen ”OPS”

Lasten urheilijaksi kasvun mahdollistamisessa on paljon yhteisiä, esim. lajeista riippumattomia, tekijöitä. Yhteisten peruslinjausten ja toimintamallien sopiminen voisi olla kaikille, ei vähiten urheileville lapsille, edullista. Tällaisesta suomalaisen lasten urheilun yhteisestä ”opetussuunnitelmasta” voisi rakentua luotettava laadun takaaja. Näin lasten urheilussa toteutuisivat tietyt laatutekijät riippumatta siitä, mitä lajia tai lajeja lapsi harrastaisi. Laatu, läpinäkyvyys ja luottamus vahvistuisivat ja esim. lajien väliselle yhteistyölle syntyisi vankka perusta.

Lasten urheilun seuranta- ja arviointijärjestelmä

Suomalainen urheilu tarvitsee yhtenäisen arviointi- ja seurantajärjestelmän. Lasten urheilun seurannan ja arvioinnin tulisi olla luonteva osa tätä kokonaisuutta. Toteutuessaan lasten urheilun ”OPS” voisi luoda raamin arvioinnille ja seurannalle.

Lasten urheilun tutkimus- ja kehitystoiminta

Lasten urheilun tutkimustoiminta on Suomessa yllättävän vähäistä. Asiantuntijatyötä koostaessakin huomattiin useita hyvin puutteellisia tutkimusalueita. Hyvin suunniteltu, koordinoitu ja resursoitu lasten urheilun tutkimustoiminta voisi olla yksi kilpailuvaltti myös huippu-urheilun kannalta. Laadukkaan tutkimuksen, seurannan ja arvioinnin avulla voidaan kehitystoiminta suunnitella ja organisoida tarkoituksenmukaiseksi ja tehokkaaksi.

Lasten urheilun ja liikunnan yhteiskunnallinen rooli on merkittävä ja toisaalta lasten urheilun laadun vaikutus huippu-urheilulle on tärkeä. Urheilijan polun lapsuusvaihetta ja lapsuuden liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamista edistetään monilta osin hyvin samansisältöisillä toimenpiteillä. Koska lasten urheilu on volyymiltaan ylivoimaisesti merkittävin urheilijan polun vaihe, tulisi tämä ottaa huomioon mm. urheilun resursoinnissa.

Urheilevat lapset ansaitsevat parasta!



Lähteitä ja kirjallisuutta

Suomalaisten joukkueurheilijoiden polkuja

Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden joukkueurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. KIHUn julkaisusarja, nro 29.

Baker, J. Cobley, S. & Fraser-Thomas, J. 2009. What do we know about early sport specialization? Not much! *High Ability Studies* 20 (1), 77-89.

Baker, J. Côté, J. & Abernethy, B. 2003. Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology* 15, 12-25.

Baker, J. Côté, J. & Deakin, J. 2005. Expertise in ultra-endurance triathletes early sport involvement, training structure, and the theory of deliberate practice. *Journal of Applied Sport Psychology* 17, 64-78. Baker, J. Côté, J. & Deakin, J. 2006. Patterns of early involvement in expert and nonexpert masters triathletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 77 (3), 401-407.

Baker, J. & Horton, S. 2004. A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High Ability Studies* 15 (2), 211-228.

Berry, J. Abernethy, B. & Côté, J. 2008. The contribution of structured activity and deliberate play to the development of expert perceptual and decision-making skill. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 30, 685-708.

Bruner, M. Erickson, K. McFadden, K. & Côté, J. 2009. Tracing the origins of athlete development models in sport: a citation path analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 2, 23-37.

Côté, J. 1999. The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *Sport Psychologist* 13, 395-417.

Côté, J. Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and play in the development of sport expertise. Teoksessa: Eklund, D. & Tenenbaum, G. (toim.) *Handbook of sport psychology*. Hoboken, NJ: Wiley: 184-202.

Côté, J. Lidor, R. & Hackfort, D. 2009. ISSP Position Stand: To Sample or to Specialize? Seven Postulates about Youth Sport Activities that Lead to Continued Participation and Elite Performance. *International Journal of Sport & Exercise Psychology* 7, 7-17.

Ericsson, K.A. Krampe, R. Th. & Tesch-Römer, C. 1993. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review* 100 (3), 363-406.

Farrow, D. 2012. Identifying and developing skill expertise. Understanding current limits and exploring future possibilities. Teoksessa: Baker, J. Cobley, S. & Schorer, J. (toim.) *Talent identification and development in sport*. International perspectives. Routledge, 51-63.

Ford, P. Low, J. McRobert, A. & Williams, M. 2010. Developmental activities that contribute to high or low performance by elite cricket batters when recognizing type of delivery from bowlers' advanced postural cues. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 32, 638-654.

Ford, P. Ward, P. Hodges, N. & Williams, M. 2009. The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. *High Ability Studies* 20 (1), 65-75.

Ford, P. & Williams, M. 2012. The developmental activities engaged in by elite youth soccer players who progressed to professional status compared to those who did not. *Psychology of Sport and Exercise* 13, 349-352.

Güllich, A. 2006. Evaluation of the support of young athletes in elite sports system. *European Journal for Sport and Society* 3, 85-108.

Güllich, A. & Emrich, E. 2006. Evaluation of the support of young athletes in the elite sports system. *European Journal for Sport and Society* 3, 85-108.

Kokko, S. Villberg, J. & Kannas, L. 2010. Nuori urheilijan polulla. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmääristään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Nuori Suomi. http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Nuori_Urheilijan_Polulla_raportti_final.pdf [luettu 1.4.2012]

Law, M. Côté, J. & Ericsson, A. 2007. Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: a retrospective study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 5, 82-103.

- Memmert, D. Baker, J. & Bertsch, C. 2010. Play and practice in the development of sport-specific creativity in team ball sports. *High Ability Studies* 21 (1), 3-18.
- Moesch, K. Elbe, A-M. Hauge, T. & Wikman, J. (2011) Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 21, 282-290. Nipuli, S. & Huhta, H. 2011. Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun. Katsaus kansainvälisiin ja kotimaisiin urheilujärjestelmiin ja malleihin. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura & Nuori Suomi. Verkkojulkaisu 40. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisu/askelmerkkeja.pdf> [luettu 1.4.2012].
- Simon, H. A. & Chase, W. G. 1973. Skill in chess. *American Scientist* 61, 394-403.
- Vaeyens, R. Güllich, A. Warr, C. Philippaerts, R. 2009. Talent identification and promotion programmes of olympic athletes. *Journal of Sport Sciences* 27 (13), 1367-1380.
- Ward, P. Hodges, N. Starkes, J. & Williams, A. M. 2007. The road to excellence: deliberate practice and the development of expertise. *High Ability Studies* 18 (2), 119-153.
- Weissensteiner, J. Abernethy, B. Farrow, D. & Müller, S. 2008. The development of anticipation: a cross-sectional examination of the practice experiences contributing to skill in cricket batting. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 30, 663-684.

Urheilulliset elämäntavat suomalaislapsilla

- Aarnio M. E. (2003) Leisure-Time Physical Activity In Late Adolescence: A Cohort Study Of Stability, Correlates And Familial Aggregation In Twin Boys And Girls. *Journal of Sports Science and Medicine* 2, Suppl. 2, 1-41
- Aerenhouts D., Hebbelinck M., Poortmans J. ja Clarys P. (2008) Nutritional Habits of Flemish Adolescent Sprint Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 18, 509-523.
- Bents, R.T., Tokish, J. and Goldberg, L. (2004) Ephedrine, pseudoephedrine, and amphetamine prevalence in college hockey players. *Physician & Sportsmedicine*, 32, 30-34.
- Braun H., Koehler K., Geyer H., Kleinert J., Mester J. ja Schänzer W. (2009) Dietary Supplement Use Among Elite Young German Athletes. *Int J Sport Nutr Exerc*, 19, 97-109.
- Calfee, R. and Fadale, P. (2006) Popular ergogenic drugs and supplements in young athletes. *Pediatrics*, 117, 577-589.
- Cavadini C., Decarli J.G., Narring F.m and Michaud P.A. (2000) Food habits and sport activity during adolescence: differences between athletic and non-athletic teenagers in Switzerland. *Eur J Clin Nutr*, 54 (1), S16-S20.
- Cupisti A., D'Alessandro C., Castrogiovanni S., Barale A. ja Morelli E. (2002) Nutrition knowledge and dietary composition in Italian adolescent female athletes and non-athletes. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism*, 12, 207-217.
- Currie C., Gabhainn S.N., Godeau E., Roberts C., Smith R., Currie D., Pickett W., Richter M., Morgan A. & Barnekow V. (toim.) (2008) Inequalities in young people's health. Health behavior in school-aged children. International report from the 2005/2006 survey. Health policy for children and adolescents, no 5. Child and Adolescent Health Research Unit. University of Edinburgh. WHO Regional office for Europe.
- Dickinson B., Goldberg L, Elliot D., Spratt D., Rogol A.D. ja Fish L.H. (2005) Hormone abuse in adolescents and adults – A review of current knowledge. *Endocrinologist*, 15, 115-125.
- Eiosdottir S.P., Kristjansson A.L., Sigfusdottir I.D. ja Allegrante J.P. (2008) Trends in physical activity and participation in sports clubs among Icelandic adolescents. *European Journal of Public Health*, 18, 289-293.
- Ford, J. (2007) Alcohol use among college students: a comparison of athletes and nonathletes. *Subst. Use Misuse*, 42:1367-1377
- Ford J. (2007) Substance use among college athletes: a comparison based on sport/team affiliation. *J. Am. Coll. Health*, 55:367-373
- Forquer L., Camden A., Gabriau K. ja Johnson M. (2008) Sleep Patterns of College Students at a Public University. *Journal of American college health*, 56.
- Garrido G., Webster A. and Chamorro M. (2007) Nutritional Adequacy of Different Menu Settings in Elite Spanish Adolescent Soccer Players. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 17, 421-432.

- Guerra TMM., Knackfuss MI. and Silveira CIX. (2006) Evaluation of body composition, hemoglobin level and nutritional profile of handball athletes. *Fit Perf J*, 5.
- Hakkarainen H., Härkönen A., Niemi-Nikkola K., Mäenpää P., Potinkara P., Kujala A., Jaakkola T. ja Kantosalo K. (toim.) (2008) Selvitysraportti – Urheillevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Nuoren Suomen, Suomen Olympiakomitean ja Suomen Valmentajien yhteisjulkaisu. Helsinki: SLUpaino.
- Haukkala A., Vartiainen E. ja de Vries H. (2006) Progression of oral snuff use among Finnish 13-16-yearold students and its relation to smoking behaviour. *Addiction*, 101, 581-589.
- Iglesias-Gutiérrez E., García-Rovés P.M., Rodríguez C., Braga S., García-Zapico P. and Patterson Á.M. (2005) Food habits and nutritional status assessment of adolescent soccer players. A necessary and accurate approach. *Can. J. Appl. Physiol*, 30(1): 18-32
- Kannas L., Vuori M., Seppälä H.-R., Tynjälä J., Villberg J., Välimaa R. ja Ojala, K. (2002) Suojaako urheiluseuratoiminta nuoria päihteiltä ja tupakalta. *Liikunta & Tiede* 39, 4-11.
- Kokko, S., Villberg, J. ja Kannas, L. (2011) Nuori urheilijan polulla: 13 – 15 -vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. ISBN 978-952-5846-27-0 (PDF). Nuori Suomi: Helsinki. Internet-julkaisu, 83 sivua: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Nuori_Urheilijan_Polulla_raportti_final.pdf
- Laine K., Blom A., Haapala H., Hakamäki M., Hakonen H., Havas E., Jaako J., Kulmala J., Mäkilä M., Rajala K. ja Tammelin T. (2011) Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti. Kevät 2011. Likes. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245.
- Leblanc JC., Gall FL., Grandjean V. ja Verger Ph. (2002) Nutritional Intake of French Soccer Players at the Clairefontaine Training Center. *Int J Sport Nutr Exerc Met*, 12, 268-280.
- Luopa P., Pietikäinen M. ja Jokela J. (2008) Kouluterveyskysely 1998-2007: Nuorten hyvinvoinnin kehitys ja alueelliset erot. Stakes, Raportteja 23.
- Mattila V., Parkkari J., Laakso L., Pihlajamäki H. and Rimpelä A. (2009) Use of dietary supplements and anabolic-androgenic steroids among Finnish adolescents in 1991-2005. *Eur J Pub Health*, 1-6.
- Melnick M.J., Miller K.E., Sabo D.F., Farrell M.P. ja Barnes, G.M. (2001) Tobacco use among high school athletes and nonathletes: Results of the 1997 youth risk behavior survey. *Adolescence*, 36, 727-747.
- Noland H., Price JH., Dake J. ja Telllohan SK. (2009) Adolescents' sleep behaviors and perceptions of sleep. *J Sch Health*, 79: 224-230
- Nupponen H., Halme T., Parkkisenniemi S., Pehkonen M. ja Tammelin T. (2010) LAPS Suomen -tutkimus. 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenvedo vuosien 2001–2003 menetelmistä ja tuloksista. Likes. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239.
- Peretti-Watel P., Guagliardo V., Verger P., Pruvost J., Mignon P. and Obadia Y. (2003) Sporting activity and drug use: alcohol, cigarette and cannabis use among elite student athletes. *Addiction*, 98, 1249–1256
- Rimpelä A., Rainio S., Huhtala H., Lavikainen H., Pere L. ja Rimpelä M. (2007) Nuorten terveystapatutkimus 2007. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2007. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:63, Helsinki.
- Rolandsson M. ja Hugoson A. (2001) Factors associated with snuffing habits among ice-hockey-playing boys. *Swedish Dental Journal*, 25, 145-154.
- Ruiz F., Irazusta A., Gil S., Irazusta J., Casis L. ja Gil J. (2005) Nutritional intake in soccer players of different ages. *J Sports Sci*, 23, 235-242.
- Sobal J. and Marquat L.F. (1994) Vitamin/mineral supplement use among athletes. A review of Literature. *Journal of Sports Nutrition*, 4, 320-334.
- Tammelin T. ja Karvinen J. (toim.) (2008) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 - 18 -vuotiaille. Helsinki: Nuori Suomi.
- Vuori M., Kannas L. ja Tynjälä J. (2004) Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986-2002. Teoksessa Kannas, L. (toim.) Koululaisten terveys ja terveystietämyksen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteen tutkimuskeskus, julkaisuja 2, 113-139.
- Vuori M., Ojala K., Tynjälä J., Villberg J., Välimaa R. ja Kannas L. (2007) Saavutetaanko liikuntasuosituksia. 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntasyynä WHO-koululaistutkimuksessa vuonna 2006. *Liikunta & Tiede* 2 (44): 10–14.

Innostus urheiluun

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry* 11, 227-268.
- Fox, K. & Biddle, S. 1988. The child's perspective in physical education: Children's participation motives. *British Journal of Physical Education* 19, 79-82.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä. Jaakkola & Eloranta 2002
- Liukkonen, J. 1998. Enjoyment in youth sports: A goal perspectives approach. *LIKES-Research Reports on Sport and Health* 114.
- Jyväskylä: LIKES-Research Center for Sport and Health Sciences. Liukkonen ym. 2006
- Mageau, G. A. & Vallenrand, R.J. 2003. The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Science*, 21, 883-904.
- Treasure, D. C. & Roberts, G. C. 1995. Applications of achievement goal theory to physical education: Implications for enhancing motivation. *Quest* 47, 475-489.
- Vazou, S., Ntoumanis, N. & Duda, J. 2006. Predicting young athletes' motivational indices as a function of their perceptions of the coach – and peer-created climate. *Psychology of Sport and Exercise* 7, 215-233.

Monipuoliset liikuntataidot

- Dauids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). Dynamics of skill acquisition. A constraints-led approach. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry* 11, 227–268.
- Ericsson, A. A. (1996). The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2003). Developmental physical education for all children. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, F. C. (2006). Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. Madison, WI: Brown & Benchmark.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (toim.) (2007). Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2009). Life span motor development. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Magill, R. A. (2007). Motor learning and control: Concepts and applications. New York: McGraw-Hill.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Newell, A., & Rosenbloom, P. S. (1981). Mechanisms of skill acquisition and law of practice. Teoksessa J. R. Anderson (toim.), *Cognitive skills and their acquisition* (s. 1–55). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2005). Motor learning and performance: A behavioral emphasis. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). Motor learning and performance. A situation-based learning approach. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hyvä fyysinen harjoitettavuus

- Armstrong N., 2007, Churchill Livingstone; Pediatric Exercise Physiology
- Bar-Or O., 1996, Blackwell Science, Oxford: The child and adolescent athlete.
- Bar-Or O, Rowland T.W., 2004, Human Kinetics, Champaign IL; Pediatric exercise medicine.

- Danis A., Kyriazis Y, Klissouras V, 2003; The effect of training in male prepubertal and pubertal monozygotic twins. *European Journal of Applied Physiology* 89: 309-318
- Helge, J.W., ym. 2008, *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, Vol 18, Nr 1, 86-94
- Häkkinen, K., Keskinen, K., Mero, A. & Nummela, A. 2007. *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Malina RM, Bouchard C, Bar-Or O, 2004, *Growth, maturation and physical activity*, 2nd edition. Human kinetics, Champaign, IL.
- Martorell R, Malina RM, Castillo RO, Mendoza FS, Pawson IG; 1988. Body proportions of three ethnic groups; Children and youths 2-17 years in NHAHES and HHANES. *Human Biology* 60: 205-222.
- Martti A. Siimes, Jari Petäjä (toim.), 2004, *Lastentaudit 3. uudistettu painos*. Kustannus OY Duodecim
- Mero A., Vuorimaa T. ja Häkkinen K., 1990, Gummerus OY, Jyväskylä; Lasten ja nuorten harjoittelu <http://www.lastenendokrinologit.net/kirja/index.html>
- Roche AF, Malina RM, 1983. *Manual of Physical Status and performance in Childhood*. Volume I. Physical status. New York: Plenum.
- Sinclair, D., 1978, *Human Growth after Birth*

Urheilullinen elämäntapa ja -rytmi

- Bengoechea E.G., Streat W.B. and Williams D.J. (2004) Understanding and promoting fun in youth sport: coaches' perspectives. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 9, 197-214.
- Dunn M. S., Eddy J. M., Wang M. Q., Nagy S., Perko M. A. & Bartee R. T. (2001) The influence of significant others on attitudes, subjective norms and intentions regarding dietary supplement use among adolescent athletes. *Adolescence* 36 (143), 583-591.
- Elliot D.L., Goldberg L., Moe E.L., DeFrancesco C.A., Durham M.B. and Hix-Small H. (2004) Preventing substance use and disordered eating: Initial outcomes of the ATHENA (athletes targeting healthy exercise and nutrition alternatives) program. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 158, 1043-1049.
- Eriksson A. (1990) Att upptäcka sitt barn: Om droger, ungdomar och utmaningen att vara förälder. *Athena och Socialstyrelsen*.
- Fraser-Thomas J.L., Coté J. and Deakin J. (2005) Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10, 19-40.
- Gilbert W.D. and Trudel P. (2004) Role of the coach: How model youth team sport coaches frame their roles. *The Sport Psychologist*, 18, 21-43.
- Goldberg L., MacKinnon D.P., Elliot D.L., Moe E.L., Clarke G. and Cheong J.W. (2000) The adolescents training and learning to avoid steroids program: Preventing drug use and promoting health behaviors. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 154, 332-338.
- Gould D., Collins K., Lauer L. and Chung Y. (2007) Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 16-37.
- Graham G. (2000) Youth health promotion in the community. Teoksessa Kerr J. (ed.) *Community health promotion. Challenges for practice*. London: Harcourt Publishers Limited, 125-154.
- Heikinaro-Johansson P., French R., Greenwood M. & Silliman-French L. (1999) Otollinen oppimisilmapiiri syntyy viestinnällä ja vuorovaikutuksella. *Liikunta ja tiede*, (3) 22-26.
- Hollembeak J. and Amorose A. J. (2005) Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 20-36.
- Jeffs T. & Smith M. K. (1999) *Informal Education – conversation, democracy & learning*. London: Education Now Publishing Co-operative Limited.
- Kirk D. and MacPhail A. (2003) Social positioning and the construction of a youth sports club. *International Review for The Sociology of Sport*, 38, 23-44.
- Kokko S. ja Kannas L. 2004. Terveyskasvatus nuorten jääkiekkovalmennuksessa. *Liikunta ja Tiede* (2), 45-48.

- Kokko S. (2010), "Health Promoting Sports Club – Youth sports clubs' health promotion profiles, guidance, and associated coaching practice, in Finland", *Studies in Sports, Physical Education and Health*, No. 144, University of Jyväskylä, Finland.
- MacPhail A., Gorely T. and Kirk D. (2003) Young people's socialisation into sport: A case study of an athletics club. *Sport, Education and Society*, 8, 251-267.
- Nieminen R. (2001) *Vapaaksi tupakasta*. Jyväskylä: Gummerus.
- Perry C. L. (1991) Conceptualizing community-wide youth health programs. Teoksessa Nutbeam D., Haglund B., Farley P. and Tillgren P. (eds.) *Youth health promotion: from theory to practice in school and community*. London: Forbes Publications Ltd, 1-22.
- Robertson S. (2001) Health Promotion in Youth Work Settings. Teoksessa Scriven A. & Orme J. *Health Promotion – Professional Perspectives*. 2nd edition. London: Palgrave & The open university, 169-188.
- Rolandsson M. and Hugoson A. (2000) Knowledge and habits of tobacco among ice-hockey-playing boys. An intervention study. *Swedish Dental Journal*, 24, 59-70.
- Tynjälä J. ja Kannas L. (2004) Koululaisten nukkumistottumukset, unen laatu ja väsyneisyys vuosina 1984-2002. Teoksessa Kannas L. (toim.) *Koululaisten terveys ja terveystietäytyminen muutoksessa*. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Terveystieteen tutkimuskeskuksen julkaisuja 2, 142-178.
- Vierola H. (2005) *Tupakka – miehen tietokirja*. Helsinki: Terra Cognita Oy.

Lahjakkuus ja lahjakkuuden tunnistaminen urheilussa

- Abernethy, B. (2001). Acquisition of skill. Teoksessa F. S. Pyke (toim.), *Better coaching: Advanced coach's manual*. 2. painos (s. 161–170). Lower Mitcham, Australia: Human Kinetics.
- Abernethy, B., Baker, J., & Cote, J. (2005) Transfer of pattern recall skills may contribute to the development of sport expertise. *Applied Cognitive Psychology* 19, 705-718.
- Baker, J., Cote, J., & Abernethy, B. (2003). Sport specific training, deliberate practice and the development of expertise in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology* 15, 12-25.
- Baker, J., Cote, J., & Deakin, J. (2005). Expertise in ultraendurance triathletes: Early sport involvement, training structure and the theory of deliberate practice. *Journal of Applied Sport Psychology* 17, 64–78.
- Berry, J., Abernethy, B., & Cote, J. (2008) The contribution of structured activity and deliberate play to the development of expert perceptual and decision-making skill. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 30, 685-708.
- Bouchard, C., Malina, R. M., & Perusse, L. (1997). *Genetics of fitness and physical performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cote, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. Teoksessa G. Tenenbaum & R.C. Ekelund (toim.), *Handbook of sport psychology* (s. 184–202). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). Dynamics of skill acquisition. A constraints-led approach. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry* 11, 227–268.
- Ericsson, A. A. (1996). *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Gagne, F. (1991). Toward a differentiated model giftedness and talent. Teoksessa N. Colangelo & G. A. Davis (toim.) *Handbook of Gifted Education*. Boston: Allyn & Bacon, 65-80.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, F. C. (2006). *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. Madison, WI: Brown & Benchmark.
- Gould, D., & Weinberg, R. S. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (toim.) (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2009). *Life span motor development*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Magill, R. A. (2007). *Motor learning and control: Concepts and applications*. New York: McGraw-Hill.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2005). *Motor learning and performance: A behavioral emphasis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance. A situation-based learning approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tomprowski, P. D. (2003). *The psychology of skill. A life-span approach*. Westport, CT: Preager.
- Uusikylä, K. (2005). *Lahjakkaiden kasvatus*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Vanhempien rooli ja merkitys

- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Nuori Urheilija –tutkimus: 14–15-vuotiaiden joukkueurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. KIHUn julkaisusarja, nro 30. http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2012_aar_nuori_urhe_sel46_27641.pdf. Luettu 13.3.2012.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Nuori Urheilija –tutkimus: 14–15-vuotiaiden yksilöurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. KIHUn julkaisusarja, nro 29. http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2012_aar_nuori_urhe_sel20_99043.pdf
- Baxter-Jones, A. & Maffulli, N. 2003. Parental influence on sport participation in elite young athletes. *Journal of Sports Medicine & Physical Fitness* 43, 250-255.
- Bronfenbrenner, U. 1979. *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Côté, J. 1999. The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *Sport Psychologist* 13, 395–417.
- Härkönen, U. 2007. Teorian ja tutkimuskohteen vuorovaikutus – Bronfenbrennerin ekologinen systeemiteoria ihmisen kehittymisestä. Teoksessa: A. Niikko, I. Pellikka & E. Savolainen (toim.) *Oppimista, opetusta, monitieteisyyttä*. Joensuun yliopisto. Savonlinnan opettajankoulutuslaitos.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. Helsinki: SLU:n julkaisusarja 7/2010.
- Kay, T. 2000. Sporting excellence: a family affair? *European Physical Education Review* 6, 151-169.
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) *Pelit ja kentät: kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylän yliopisto, liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia 3/2004.
- Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta & Tiede* 43 (2), 4–13.
- Lehmuskallio, M. 2007. Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa. Turun yliopiston julkaisuja C 163.
- Liukkonen, J. 1998. Enjoyment in youth sports: A goal perspectives approach. Jyväskylä: Likes – Research Reports on Sport and Health 114. Väitöskirja.
- Rautava, P. 2003. Vanhemmat paljon vartijoina. Vanhempien merkitys 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma.
- Soini, T. 2011. Treenimatkoja kuljetusyhteiskunnassa: kilpaurheiluvan lapsen vanhemmuus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa?: Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos. Lisensiaatintyö.

Valmentajan rooli ja merkitys

- Burke, M. 2001. Obeying until it hurts: Coach-Athlete relationship. *Journal of the Philosophy of sport*, XXVIII, 227-240.
- Eizen, D. S. & Pratt, S. R. 1989. Gender Differences In Coaching Philosophy: The Case of Fe-male Basketball Teams. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol. 60, No 2, 152-158.

- Fry, M. D., Gano-Overway, L.A. 2010. Exploring the contribution of the caring climate of the youth sport experience. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 294-304.
- Gould, D., Carson, S. 2011. Young Athletes Perceptions of the Relationship between Coaching Behaviors and Developmental Experiences. *International Journal of Coaching Science*, Vol. 5 No 2. 3-29.
- Gould, D., Colins, K., Leuer, L., & Chang, Y. 2006. Coaching life skills. A working model. *Sport and Exercise Psychology Review*, 2, 10-18.
- Gould, D., Colins, K., Leuer, L., & Chang, Y. 2007. Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 16-37.
- Hellison, D. 2000. Serving underserved youth through physical activity. In Hellison, Cutforth, Kallusky, Martinek, Parker, Stiehl (Eds.) *Youth development and physical activity: Linking universities and communities*, 31-50. Champaign, IL. Human Kinetics.
- Hämäläinen K. 2002. ”Ei kuitenkaan mikään diktaattori.” Valmentajan valta ja vallan käyttö urheilijoiden kirjoituksissa. Jyväskylän yliopisto.
- Hämäläinen, K. 2003. Enemmän kuin valmentaja? Valmentaja urheilijoiden kirjoituksissa. Jyväskylän yliopisto.
- Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa: eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylän Yliopisto, Jyväskylä.
- Jowett, S. & Cockerill, I. M. 2003. Olympic medallists’ perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313-331.
- Klint, K. A. & Weiss, M. R. 1986. Dropping In and Dropping Out: Participation Motives of Current and Former Youth Gymnasts. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*. 11(2), June, 106-114.
- Lesyk, J. J. & Kornspan, A. S. 2000. Coaches’ Expectations and Beliefs Regarding Benefits of Youth Sport Participation. *Perceptual and Motor Skills*. 90, 399-402.
- Liukkonen, J., Laakso, L., Telama, R. 1996. Educational Perspectives of Youth Sport Coaches: Analysis of Observed Coaching Behaviors. *International Journal of Sport Psychology*, 27:439-453.
- Petitpas, A. J., Cornelius, A. E., Van Raalte, J. L. & Jones, T. 2005. A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development. *The Sport Psychologist*, 19, 63-80.
- Potrac, P. Brewer, C. Jones, R. Armour, K. & Hoff, J. 2000. Toward an Holistic Understanding of the Coaching Process. *Quest*, 52, 186-199.
- Weinberg & Gould 1995. *Foundations of Sport and Exercise psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Woodman, L. 1993. Coaching: A Science, An Art, An emerging Profession. *Sport Science Review*, 2, 1-13.
- Wrisberg, C. A. 1996. Quality of Life for Male and Female Athletes. *Quest*, 48, 392-408.

Koulun merkitys ja rooli lapsen urheiluharrastuksen tukijana

- Liikkuva koulu –hanke (2012). Ideoita liikunnan lisäämiseksi koulupäivään. Opetushallitus.
- Opetushallitus. Liikkuva koulu. <http://www.edu.fi/liikkuvakoulu/saatavilla> 23.4.2012.’
- Opetushallitus. Koulun kerhotoiminnan kehittäminen. http://www.edu.fi/download/135960_Faktaesite_2011.pdf / saatavilla 23.4.2012.
- Opetushallitus. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. (2008). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18-vuotiaille. Helsinki. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Lyyra, M., Heikinaro-Johansson, P. & Varstala, V. (2007). Physical Activity of Active and Inactive Students in Regular PE Lessons. The Role of Physical Education and Sport in Promoting Physical Activity and Health. *Proceedings of the 2006 AIESEP World Congress held on 5-8 July 2006 in Jyväskylä, Finland*, 95 - 99.
- Perusopetusasetus 20.11.1998/852.
- Perusopetuslaki 21.8.1998/628.
- Valtioneuvosto. Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta 20.12.2001/1435

Lasten urheilu osana urheilukulttuuria

Itkonen, H. 2003 Nuorisourheilun muuttuvat käytännöt, tavoitteet ja merkitykset. Teoksessa Nuoruuden vuosisata. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Lämsä, J. 2009. Lapsi- ja nuorisourheilu Suomessa. Teoksessa Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus.

Lasten urheilu osana kulttuuria ja yhteiskuntaa

Autio, M.; Eräranta, K. & Myllyniemi, S. (toim.) 2008. Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot –vuosikirja 2008. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 84.

Hougaard, Bent. 2005. Curling-vanhemmat ja lapsityrannit. Suom. Virpi Vainikainen. Helsinki: WSOY.

Jallinoja, R. 2003. Perhe, sosiologia ja perhesosiologia. Tiedepolitiikka 28 (4), 27–33.

Jallinoja, R. 2004. Familistisen käänteen rakentajat: Arlie Hochschild ja suomalainen mediajulkisuus. Teoksessa K. Rahkonen (toim.) Sosiologisia nykykeskusteluja. Helsinki: Gaudeamus, 64–98.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. Helsinki: SLU:n julkaisusarja 7/2010.

Pekkala, J. & Heikkala, J. 2007. Liikunnan kansanliikkeen ’neljäs tie’? Näkökulmia yhteiskunnan ja liikunnan kansalaistoiminnan tulevaisuuteen. Helsinki: SLU. <http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/02902c0314e9608ccf97fc4931c1d3e8/1331637401/application/pdf/120799/TheTulevaisuusraportti.pdf>. Luettu 13.3.2012.

Puuronen, V. 2006. Nuorisotutkimus. Tampere: Vastapaino.

Sauli, H.; Salmi, M. & Lammi-Taskula, J. 2011. Kriisistä kriisiin: lapsiperheiden toimeentulo 1995–2009. Yhteiskuntapolitiikka 76, 535–543.

Sevón, E.; Böök, M. L. & Perälä-Littunen, S. 2011. Perhetutkimus ja kasvatustiede. Kasvatus 42, 115–117.

Kihun julkaisusarja, nro 45
ISBN 978-952-5676-69-3 (nid)
ISBN 978-952-5676-70-9 (pdf)