LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

TAVOITE

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille:

Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.

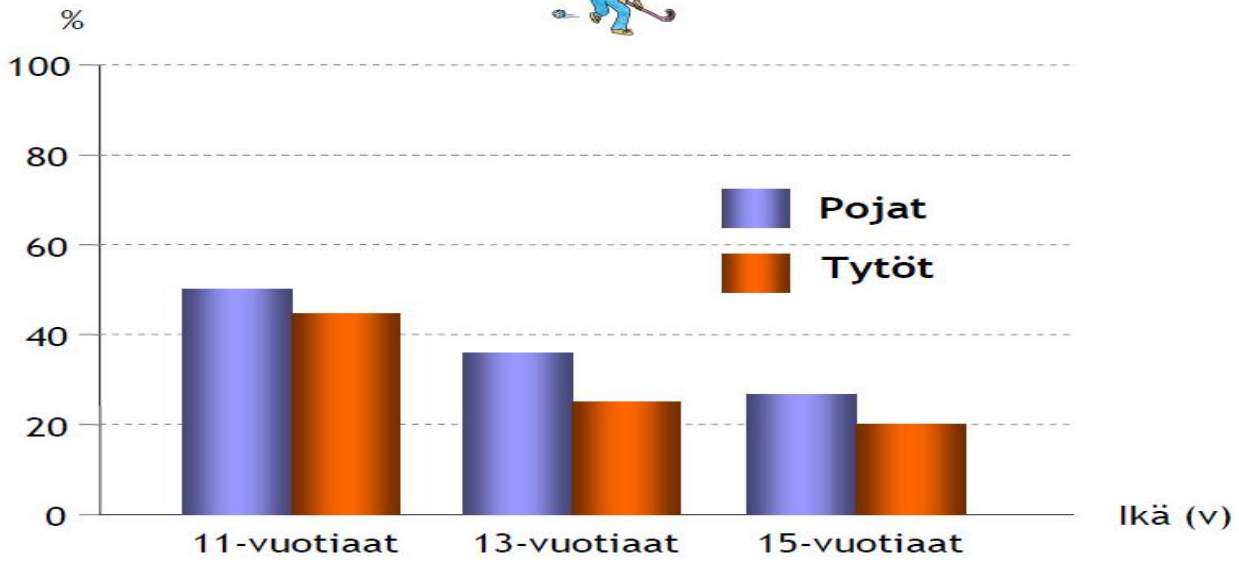
Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.

Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008

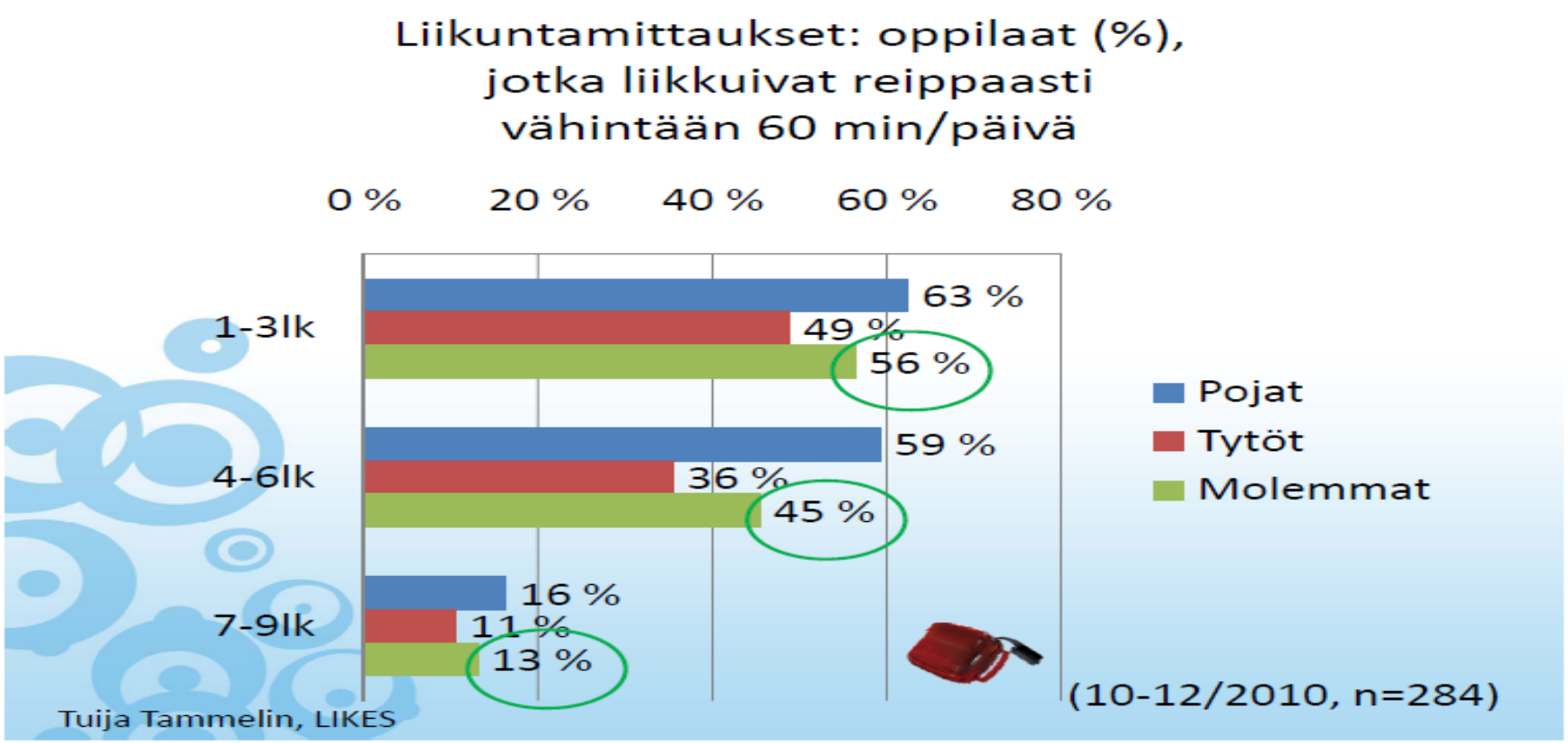
KOHTUULLISTA LIIKUNTAA

Lasten ja nuorten osuudet (%), joilla vähintään kohtuullisesti kuormittavan liikunnan määrä ylitti 60 min/vrk vuosina 2001 -2002.



WHO koululaistutkimus 2001-02 (JY)

REIPPAASTI LIIKKUVAT OPPILAAT



RUUTUAIKAA?

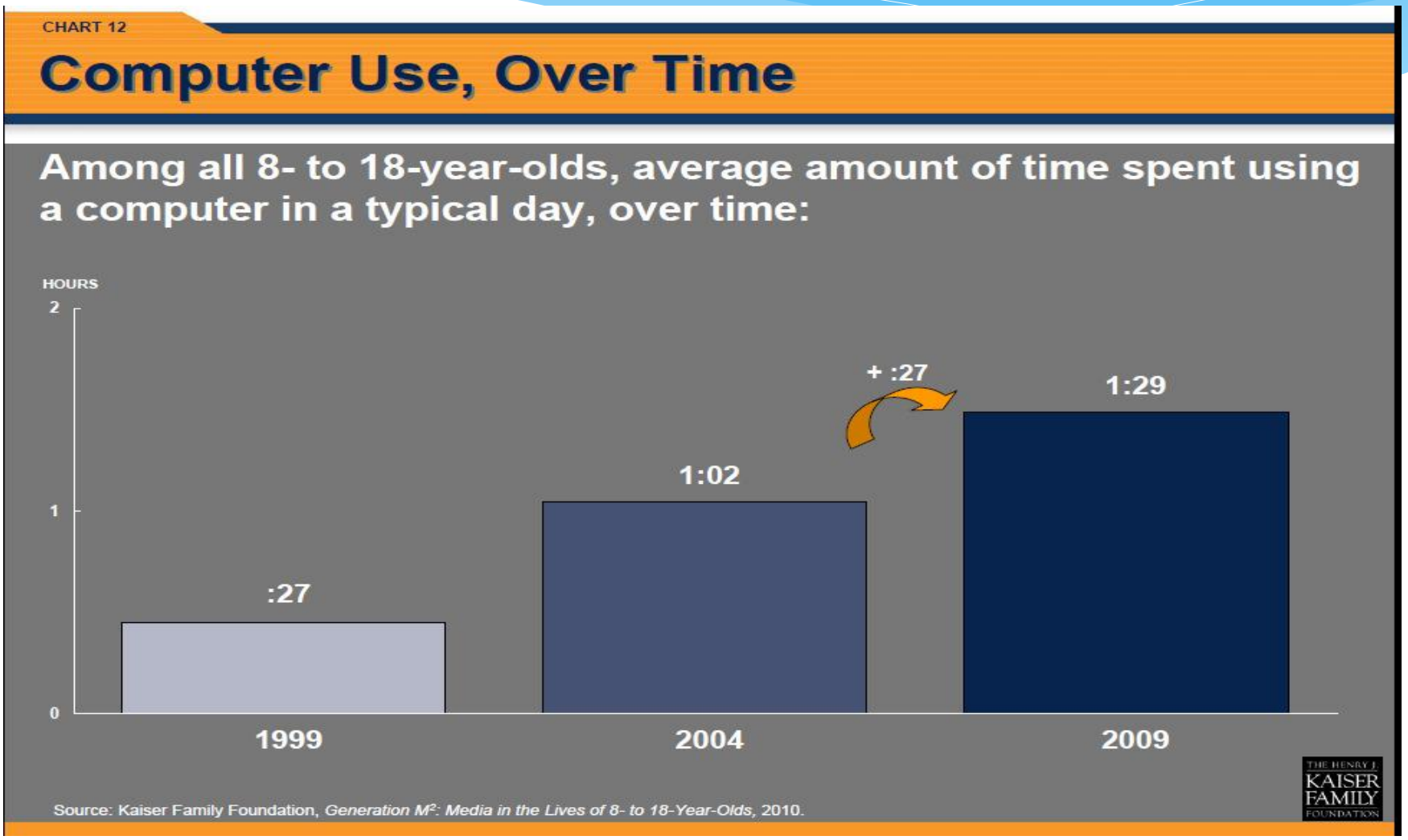
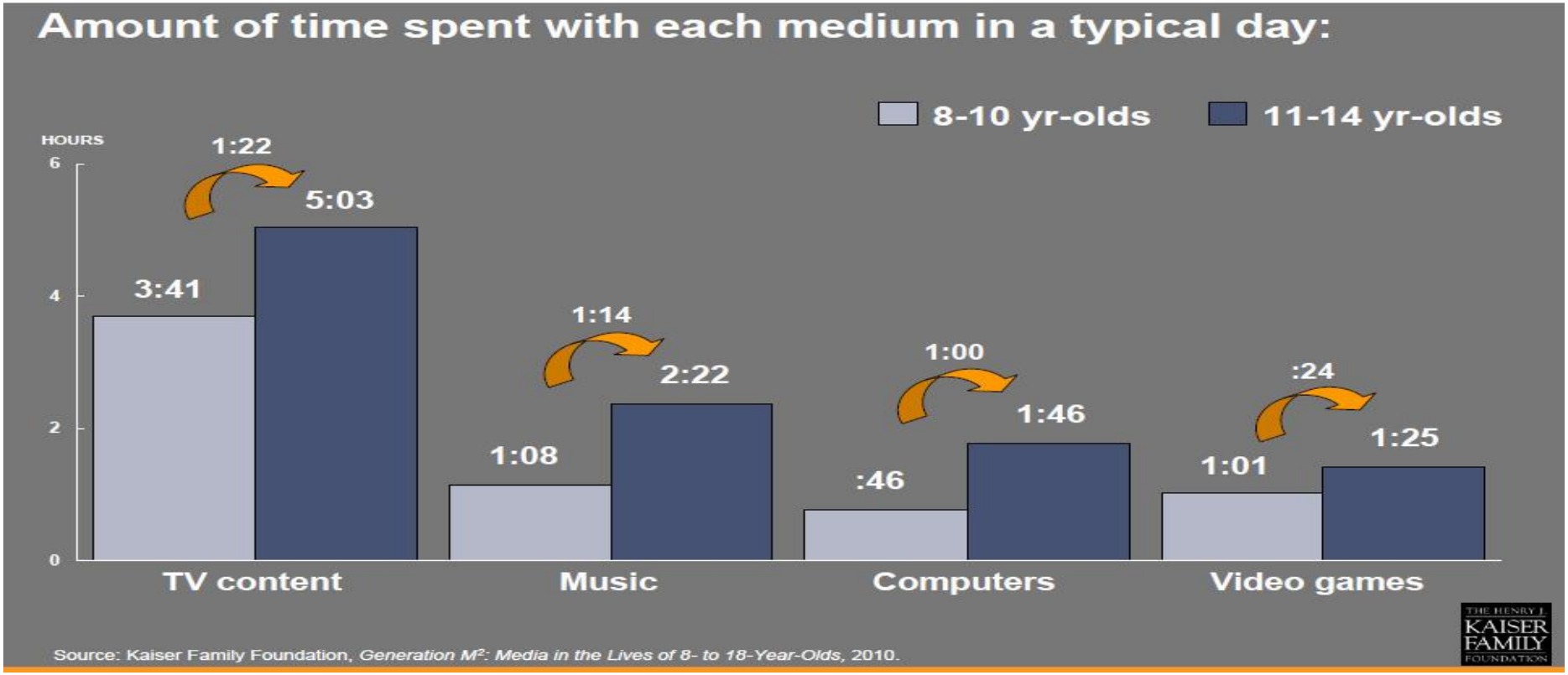


CHART 12
Computer Use, Over Time
Among all 8- to 18-year-olds, average amount of time spent using a computer in a typical day, over time:
HOURS
2
1
0
:27
1:02
+ :27
1:29
1999
2004
2009
Source: Kaiser Family Foundation, Generation M²: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds, 2010.
THE HENRY J. KAISER FAMILY FOUNDATION

CHART 23

Time with Media, By Platform and Age

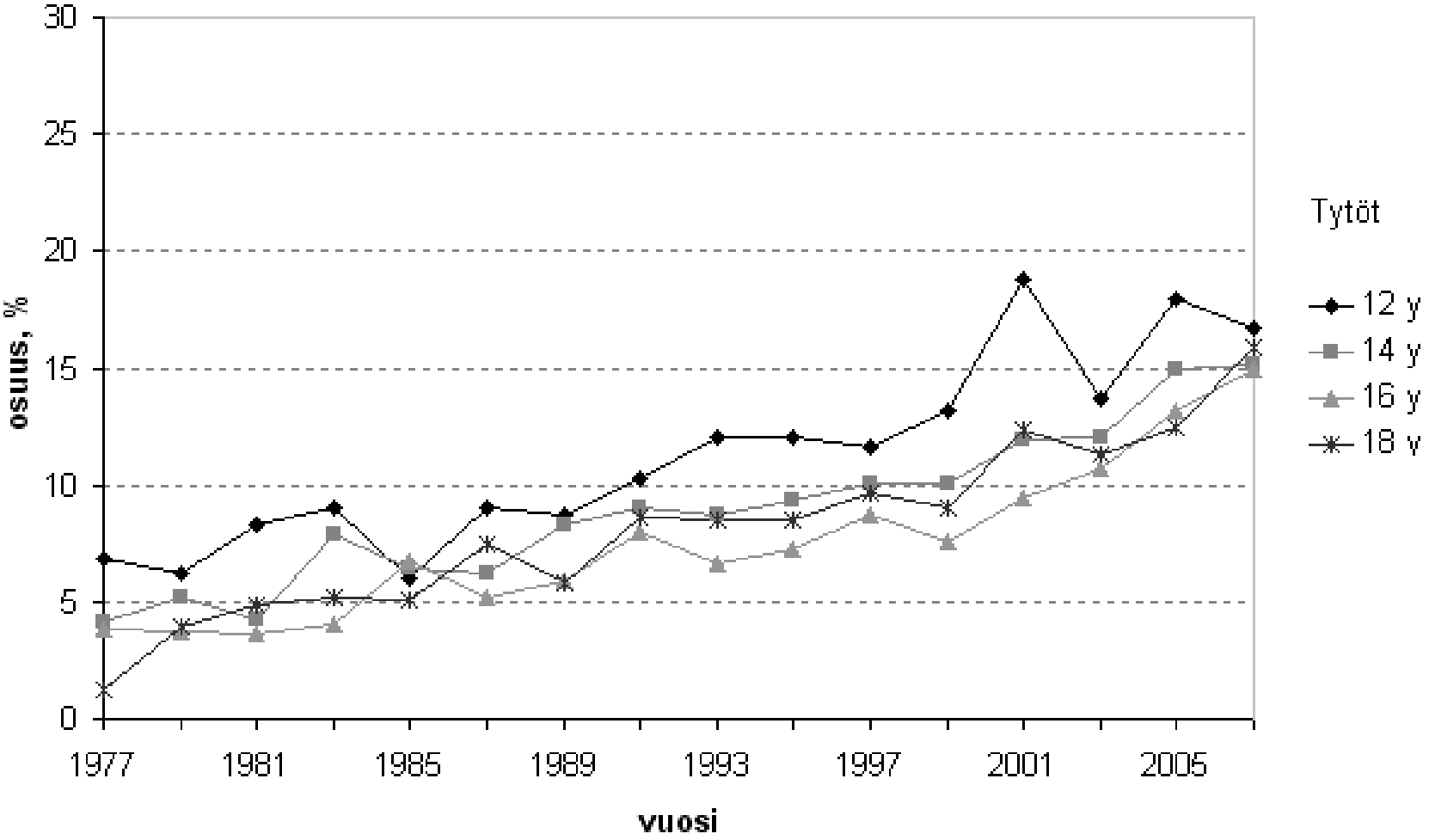


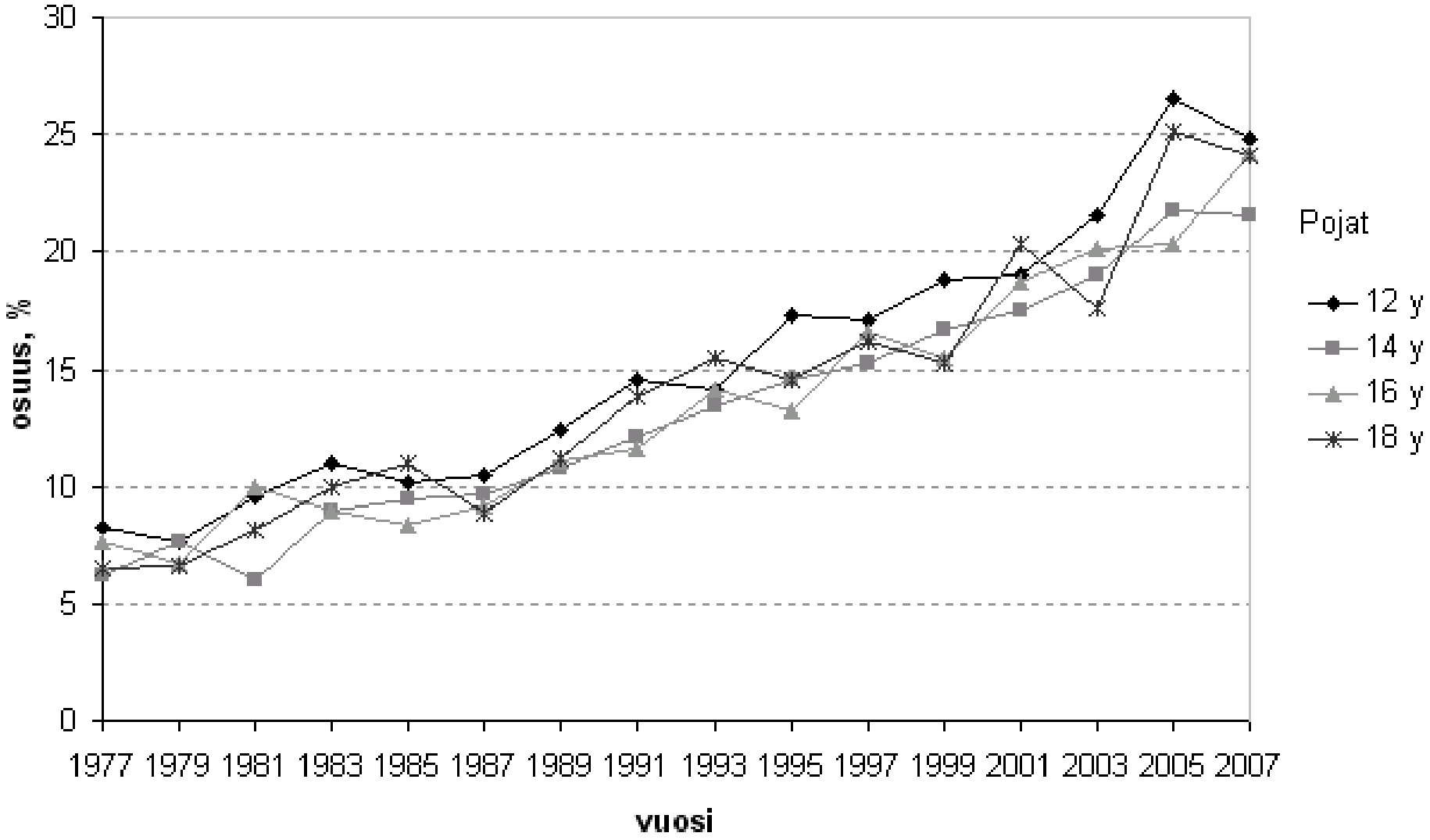
Source: Kaiser Family Foundation, *Generation M²: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds*, 2010.

URHEILEVIEN NUORTEN RUUTUAIKA SUOMESSA

* Nuorten kokonaisruutuaika arkipäivänä oli 3 h 49 min
* Tyttöjen ja **poikien** välillä selvä ero 3 h 25 min / **4 h 8 min**
* Iällä myös merkitystä 13-vuotiailla 3 h 24 min / **15-vuotiailla 3 h 59 min**
* Tavoiteorientaatiolla samoin kv-huippu 3 h 35 min / **ei kilpailullisia tavoitteita 4 h 12 min**
* Ruutuaika kasvaa viikonloppuisin selvästi 5 h 24 min
* Sukupuoli: tytöt 5 h 4 min / **pojat 5 h 42 min**
* Ikä: 13-vuotiaat 5 h 1 min / **15-vuotiaat 5 h 29 min**
* Tavoiteorientaatio: kv-huippu 5 h 2 min / **ei kilpailullisia tavoitteita 5 h 42 min**

Ylipainon esiintyvyys 12-18 –vuotiailla nuorilla




30
25
20
15
10
5
0
osuus, %
1977 1979 1981 1983 1985 1987 1989 1991 1993 1995 1997 1999 2001 2003 2005 2007
vuosi
Pojat
12 y
14 y
16 y
18 y

SELVITYSRAPORTTI
URHEILEVIEN
LASTEN JA NUORTEN
FYYSIS-MOTORINEN
HARJOITTELU
– Tuloksia harjoittelun määrästä
ja laadusta
– Arvioita ja ehdotuksia harjoittelun
kehittämiseksi

8-11 -vuotiaat

* **Tässä ikäryhmässä kokonaisliikuntamäärä on suurimmillaan ja selkeästi yli puolet kaikista tässä selvityksessä mukana olleista pojista ja tytöistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Huippu-urheilun kannalta liikuntamäärä on vain harvoilla riittävä.**
* **Suurin osa liikunnasta tässä ikävaiheessa toteutuu muussa kuin seuran organisoimassa liikunnassa.**

8-11 vuotiaat johtopäätöksiä

* Tämän ikäryhmän urheileville lapsille on kokonaiskehityksen kannalta olennaisempaa se mitä tapahtuu ohjattujen harjoitusten ulkopuolella.
* Kehittyminen on kokonaisvaltaista johon vaikuttavat koti, perhe, koulu ja muut harrastettavat rinnakkaislajit.
* Liikunnallista aktiivista elämäntapaa ja harjoittelun monipuolisuutta on syytä ylläpitää.
* Harjoitteissa olisi hyvä olla mukana myös muita kuin lajitekniikkaan tähtääviä taitoharjoitteita, sillä vielä tässä ikävaiheessa motoristen perustaitojen herkkyyskautta on jäljellä.

12-15 -vuotiaat

* 12–15-vuotiailla viikoittainen kokonaisliikuntamäärä vähenee edellisestä ikäluokasta, vaikka urheiluseurojen organisoiman harjoittelun määrä lisääntyy.
* Lisäys liian pieni kompensoimaan muun omatoimisen ja hyötyliikunnan vähenemistä. Tässä ikävaiheessa huippu-urheilun kannalta riittävän liikuntamäärän saavuttaa vain pieni osa selvityksessä mukana olleista, mutta terveyden kannalta riittävästi liikkuu selkeästi yli puolet.
* Lajitekniikkaharjoittelun kokonaismäärä on sekä tytöissä että pojissa suurimmillaan tässä ikäluokassa ja suurin osa siitä tapahtuu valmentajan johdolla.
* Tämä on hyvä asia, sillä lajitekniikoiden oppiminen on tässä iässä suhteellisen helppoa.
* Aerobisen liikunnan kokonaismäärä on tässä ikäluokassa erityisesti tytöillä suurimmillaan. Aerobisesta liikunnasta suurin osa tapahtuu muualla kuin seuran harjoituksissa

12-15 vuotiaat johtopäätöksiä

* Tämän ikäryhmän kehityshaasteet ovat suurimmat. Liikunta- ja harjoitusmäärän lisäystä ja laadullisia painotuksia tulee pohtia erityisen tarkasti.
* Tässä ikäryhmässä puuttuvia tunteja voidaan lisätä ohjattua harjoittelua lisäämällä ja muuta liikunta-aktiivisuutta lisäämällä, mutta erityisesti opettamalla ja kasvattamalla urheilijat omatoimisten harjoitteiden tekemiseen.

* Tavoitteellisesti harjoittelevilla yli 15-vuotiailla nuorilla harjoittelumäärät tulee olla keskimäärin vähintään 20 tuntia viikossa. Useimmissa lajeissa suurimmat harjoittelumäärät tulee saavuttaa ennen aikuisten sarjoihin siirtymistä, joissa korostuu erityisesti harjoittelun tehot. Huippuviikoilla esimerkiksi 18- vuotiaiden urheilijoiden harjoitusmäärät voivat nousta lajista riippuen jopa 25–30 tuntiin.
* Alkuverryttelyn tulee sisältää yleistä kehon lämmittelyä (verenkierron ja aineenvaihdunnan vilkastaminen) jahermostoa herättäviä osioita (valmius erityisesti taitojanopeussuorituksiin).

16-18 –vuotiaat

* 16–18-vuotiaana lähes kaikkien fyysisten ominaisuuksien kohdalla viikoittainen kokonaisliikuntamäärä on pienimmillään.
  * Omaan lajiin liittyvien harjoitusten määrä on tässä ikävaiheessa suurimmillaan, mutta kokonaisliikunta kaikkein vähäisintä. Syynä tähän on erittäin vähäinen muun yleisen liikunnan määrä, jonka edellisessä ikäryhmässä alkanut väheneminen ei näytä pysähtyvän.
  * Terveytensä kannalta liikkuu valtaosa tämän ikäluokan urheilijanuorista riittävästi, mutta huippu-urheilun tavoitteisiin yltävät vain harvat.
  * Laadullinen haaste on etenkin matalatehoisen rakentavan ja huoltavan perusharjoittelun puute.
* Huippu-urheilun kannalta tässä ikävaiheessa lajivalinnan on oltava jo selvillä ja harjoitusmäärien tulee selkeästi lisääntyä.

16-18 –vuotiaat johtopäätöksiä

* Tässä ikäryhmässä tulee lisätä sekä ohjattua että ohjelmoitua omatoimista harjoitusmäärää progressiivisesti, mutta hallitusti. Aikuisiän huippu-urheilun perusta luodaan useimmissa lajeissa juuri tässä ikävaiheessa.
* Harjoittelun tehot kasvavat lähemmäksi aikuisvaiheen tehoja, mm. tehokas voimaharjoittelu mahdollistuu kehon hormonitoiminnan vilkastuessa.
* Harjoittelun tehojen kasvaessa erityisesti huoltavan harjoittelun (verryttelyt, aerobiset ja lihaskuntoharjoitukset sekä matalatehoiset lajiharjoitteet) määrän tulee kasvaa, jotta varmistetaan elimistön kuormituskestävyys aikuisiän kovatehoisessa harjoittelussa.

SUUNNISTUS

Johtopäätöksiä

* Tuntimäärien keskiarvot jäävät terveyssuosituksen, 2 tuntia päivässä, alapuolelle ja kokonaistuntimäärät putoavat kun ikää tulee lisää.
* Omatoimisen harjoittelun tuntimäärä lisääntyy, kun siirrytään 12–15-vuotiaista 16–18-vuotiaisiin.
* 16–18-vuotiaat harjoittelevat lajiin liittyen omatoimisesti huomattavasti enemmän kuin Suomessa yleisesti harrastetuissa lajeissa keskimäärin.
* Suunnistusta harrastavat osallistuivat keskimäärin alle yhteen omaan lajiin liittyvään ohjattuun harjoitukseen viikossa, mikä on hyvin vähän.

* Valtaosa liikunta- ja harjoituskerroista kuormittaa aineenvaihduntaa, mikä on hyvä asia sinällään, mutta kertoo huolestuttavasti yksipuolisuudesta
* Hermojärjestelmää kuormittavia harjoituksia tulee keskimäärin alle 2 kertaa viikossa, mikä on liian vähän.
* Samoin tuki- ja lihaskudosta kuormittavien harjoituskertojen määrä on vähäinen.
* Alku- tai loppuverryttelyjätoteutetaan äärimmäisen harvoin, samoin kuin liikkuvuusharjoittelua

* 8- 11 –vuotiaat
  * Monipuolisuus ei toteudu ikäryhmän herkkyyskausia vastaavalla tavalla.
* 12-15 –vuotiaat
  * Lajiin liittyvien ohjattujen ja omaehtoisten harjoitusten tuntimäärät lisääntyvät. Aerobista liikkumista ja harjoittelua kertyy melko hyvin.
  * Liikkumisen määrä on keskimäärin liian vähäistä ja painottuu liiaksi hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittamiseen.
  * Ohjattujen harjoitusten määrä on pieni: Keskimäärin reilu tunti viikossa!!!

* 16-18 –vuotiaat
  * Nuoret suunnistajat ottavat itsenäisesti vastuuta harjoittelustaan.
  * Lajiin liittyvää harjoittelua on keskimäärin 5,75 tuntia viikossa, josta nuori toteuttaa omatoimisesti 70%.
  * Muu liikkuminen ja muihin lajeihin liittyvien harjoitusten määrä on paljon vähäisempi kuin edellisissä ikäluokissa, eikä lajiin liittyvän harjoittelun määrä kompensoi muun liikunnan määrän vähenemistä.
  * Kokonaistuntimäärä jää keskimäärin alle 10 tuntiin viikossa.