

URHEILEVIEN LASTEN JA NUORTEN FYYSIS-MOTORINEN HARJOITTELU

Kokonaisliikuntamäärä vähenee iän mukana

Olympiakomitea, Nuori Suomi ja Suomen Valmentajat ovat tehneet laajan selvityksen 8–18-vuotiaiden urheilevien nuorten liikuntamääristä ja harjoittelun karkeasta laadusta. ”Hyvä harjoittelu” -selvitystyön johtopäätöksenä nähdään urheilevien nuorten kokonaisliikuntamäärän laskevan iän myötä jopa huolestuttavan paljon.

Tutkimuksen alkusysäys tuli toisaalta Suomen Olympiakomitean huolesta huippu-urheilun tulevaisuudesta ja toisaalta Nuori Suomi ry:n huolesta lasten ja nuorten harjoittelun mahdollisesta yksipuolisuudesta. Selvitystyön kohteiksi seuloituivat 8-18-vuotiaat urheilevat lapset ja nuoret, jotka lopullisessa selvitystyössä edustivat 14 eri lajia.

Selvitystyö toteutettiin lajiliittojen organisoimalla harjoituspäiväkirjojen pitämisellä. Lajiliitot valitsivat harjoituspäiväkirjaa pitävät jäsenensä tavoitteena mahdollisimman laaja ja monipuolinen otos. Harjoituspäiväkirjaa pidettiin eri vuodenaikoina yhteensä kolme viikon mittaista jaksoa. Harjoittelupäiväkirjassa oli kolme pääsaraketta: Omaan päälajiin liittyvä harjoittelu, päälajiksi nimettyyn lajiin liittyvä omatoiminen harjoittelu ja kolmantena kohtana muu kuin omaan päälajiin liittyvä harjoittelu.

Myös ikäluokat jaettiin kolmeen ryhmään: 8-11-vuotiaat, 12-15-vuotiaat ja 16-18-vuotiaat. Jokaisessa ikäluokassa tarkasteltiin sekä poikien että tyttöjen liikuntamääriä. Lopulliseen selvitykseen saatiin yhteensä 2646 harrastajan tiedot, jotka jakautuivat lähes tarkalleen tasan poikien (1320) ja tyttöjen (1329) kesken.

Selvityksessä pyrittiin saamaan vastauksia kysymyksiin: harjoitteleeko urheileva lapsi ja nuori paljon vai vähän, onko harjoittelu yksipuolista vai monipuolista ja kuinka harjoittelua tulisi jatkossa kehittää.

Omaehtoinen liikkuminen vähenee iän myötä

Selvitystyön tulokset kuvaavat tutkimuskohteiden yleisiä linjoja, mutta sekä lajien sisällä, että yksilöiden välillä harjoitusmäärien erot ovat suuret.

Yleisesti ottaen viikoittaiset kokonaisliikuntamäärät ovat suurimmillaan ikäluokassa 8-11 vuotta. Tässä ikäluokassa muun kuin oman päälajin liikuntamäärät olivat selvästi suurimmillaan vanhempiin ikäluokkiin verrattuna. Yli puolet selvityksessä mukana olleista liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi. Huippu-urheilun tarpeita ajatellen kuitenkin vain harvojen liikuntamäärät ovat riittäviä.

12–15-vuotiailla viikoittainen kokonaisliikuntamäärä vähenee edellisestä ikäluokasta, vaikka urheiluseurojen organisoiman harjoittelun määrä lisääntyykin.

”Näyttää siltä, että tässä vaiheessa oman päälajinsa ohjattuun harjoitteluun panostavat nuoret vähentävät varsinkin muuta kuin omaan päälajiin liittyvää harjoitteluaan. Osa harjoittelee päälajiaan omatoimisesti, mutta huolestuttavan moni jättää omaehtoisen harjoittelun kokonaan tekemättä”, toteaa selvityksen asiantuntijaksi kutsuttu lääkäri ja valmentaja **Harri Hakkarainen**.

Tätä taustaa vasten on hiukan yllättävää, että terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien prosentuaalinen osuus kuitenkin kasvaa sekä tytöillä että pojilla edelliseen ikäluokkaan verrattuna.

”Tämä selittyy liikuntasuosituksen minimimäärän laskulla aikuisikää lähestyttäessä eikä suinkaan liikunnan absoluuttisen määrän kasvulla”, muistuttaa Hakkarainen.

Toisaalta lajitekniikkaan liittyvä harjoittelu on tässä ikäluokassa suurimmillaan koko tutkimusjoukossa. Se on hyvä asia, koska oppimisen herkkyyksiautietämyksen mukaan tässä iässä tekniikoiden oppiminen on suhteellisesti helpompaa kuin vanhemmalla iällä.

Tutkimuksen vanhimmassa ikäluokassa 16–18-vuotiailla viikoittainen kokonaisliikuntamäärä on pienimmillään. Omaan lajiin liittyvien harjoitusten määrä on suurimmillaan, mutta kokonaisliikuntamäärä pienimmillään. Selitys on se, että muun kuin omaan lajiin kuuluva liikunta vähenee edellisestä ikäluokasta edelleen.

Jos selvityksen antamia tuloksia tarkastelee huippu-urheilunäkökulmasta, niin erittäin pieni joukko tutkimukseen osallistuneista, 15 %, urheilee huippu-urheilun vaatimusten näkökulmasta riittävästi.

Johtopäätöksiä

Liian aikainen erikoistuminen omaan lajiharjoitteluun voi johtaa elinjärjestelmien yksipuoliseen kuormittumiseen, joka voi jatkossa rajoittaa lajissa kehittymistä tai pahimmillaan aiheuttaa erilaisia rasisitustiloja.

”Monipuolinen harjoittelu tulisi nostaa kunniaan ja monipuolisuus pitäisi mieltää nimenomaan fyysisten ominaisuuksien monipuolisena kehittämisenä. Niin nopeutta, aineenvaihduntaa kuin lihaskuntoa ja voimaa pitäisi kaikkia kehittää monipuolisesti”, muistuttaa asiantuntija Harri Hakkarainen. ”Sama pätee luuston ja tukielinten, taidon ja tekniikan kuin myös liikkuvuuden monipuoliseen kehittämiseen.”

Yli 12-vuotiailla on tavoitteena vähintään 18 tuntia harjoittelua viikossa. Tämän selvityksen tutkimusjoukon keskiarvo oli 13,4 tuntia. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että kilpaurheilua harrastavalle nuorelle on 16 ikävuoteen mennessä kertynyt jo 2000 tunnin harjoittelullinen vaje tavoitteeseen nähden. Tätä vajetta on erittäin vaikea paikata myöhemmin ja harjoittelun lisääminen esimerkiksi urheilulukiossa voikin pahimmillaan johtaa rasisitusvammojen syntyyn tai yllirasitustilaan.

18 viikkotunnin harjoittelutavoitteeseen päästään 12-vuotiailla ja siitä vanhemmilla ohjattua harjoittelua reilusti lisäämällä, mikäli omaehtoinen liikkuminen vähenee niin rajusti kuin selvityksestä käy ilmi. Toinen vaihtoehto olisi omaehtoisen harjoittelun tai liikkumisen lisääminen.

12–15-vuotiaiden harjoittelussa näyttää olevan eniten korjattavaa. Tämä on etsikkoaikaa urheilijaksi kasvamiseksi ja nuoren olisi jo tässä iässä otettava suurta vastuuta omasta harjoittelustaan ja löydettävä sisäinen kipinä harjoitteluun. Ellei näin käy, millään ulkopuolisilla tukitoimilla tuskin päästään haluttuun tulokseen.

Painokelpoiset valokuvat Hyvä harjoittelu- seminaarista on löydettävistä 26.11.2008 klo 16.00 osoitteessa <http://www.nuorisuomi.fi/kuvamateriaalit?kvuosi=2008>

Lisätietoja:

Harri Hakkarainen, lääkäri-valmentaja, selvityksen erityisasiantuntija 040 580 6849

Pasi Mäenpää, kehitysjohtaja, Nuori Suomi ry 040 788 8993

Asko Härkönen, kehityspäällikkö, Olympiakomitea 040 5210 565

Pekka Potinkara, toiminnanjohtaja, Suomen Valmentajat ry 044 359 2833