



# *Miten harrastustoimintaa tulisi päivittää vastaamaan nykyajan tarpeita?*

**SAMI KOKKO**

Jyväskylän yliopisto



SUOMEN AKATEMIA

## Urheiluseurat voivat liikuttaa lapsia ja nuoria entistä monipuolisemmin ja kestävämmiin

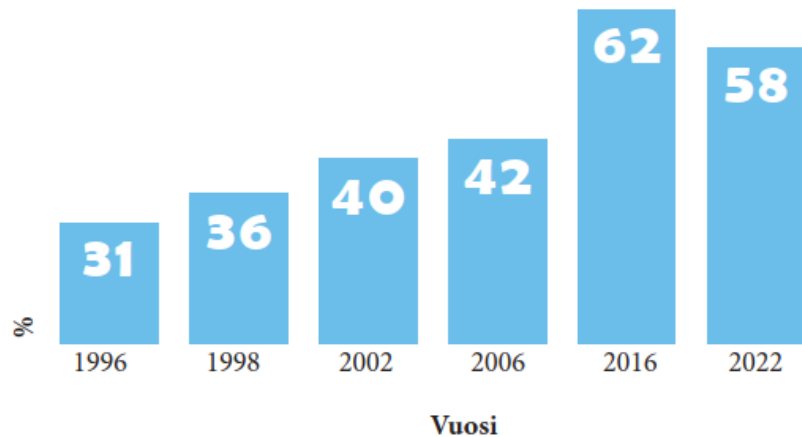
Tänään julkaistavan suosituksen tarkoituksena on herättää kriittistä keskustelua nykyisestä seuratoiminnasta ja tarjota seuroille keinoja olla mukana liikkuvamman Suomen rakentamisessa.

Kokko, Sami – Ahokas, Ira – Leino, Henna – Lyytimäki, Jari – Raudasoja, Iina – Simula, Mikko – Tapio, Petri & Vasankari, Tommi (2023) Urheiluseurat voivat liikuttaa lapsia ja nuoria entistä monipuolisemmin ja kestävämmiin. STYLE-suosituksia 3/2023, <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-249-606-5>.

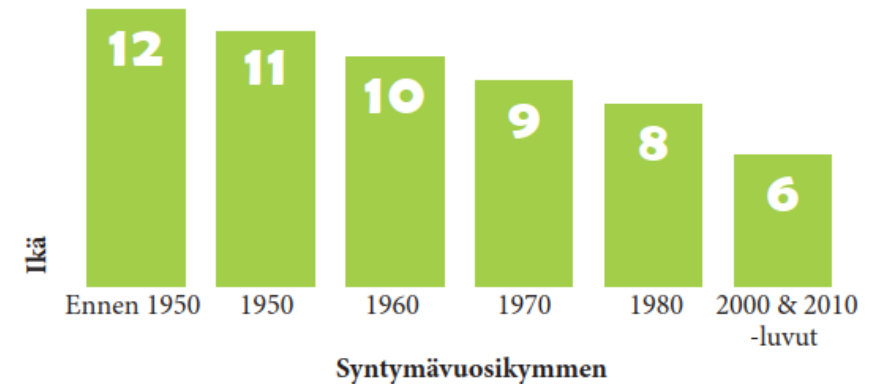
## STYLE-suosituksia 3/2023: Urheiluseurat voivat liikuttaa lapsia ja nuoria entistä monipuolisemmin ja kestävämmiin

- Urheiluseuratoimintaan osallistuminen on nykyään selvästi yleisempää kuin aiemmin.
- Seuratoiminnan aloitusikä on varhentunut tasaisesti.
- Myös yhteen lajiin keskittyminen (8 v.) ja seuratoiminnan lopettaminen (11 v.) tapahtuvat varhemmin.

### SEURATOIMINTAAN OSALLISTUJIEN OSUUS



### SEURATOIMINNAN ALOITUSIKÄ





## STYLE-suosituksia 3/2023: Urheiluseurat voivat liikuttaa lapsia ja nuoria entistä monipuolisemmin ja kestävämmin

- Tunnistamme urheiluseurojen itsenäisen aseman osana vapaata kansalaistoimintaa sekä seurojen moninaisuuden niin lajien kuin paikallisolosuhteiden suhteen.
- Seuratoiminta ei ole yksin vastuussa suomalaislasten liian vähäisen liikkumisen ratkaisemisesta.
- Seurojen tulisi kuitenkin tunnistaa se, että liian vähäinen liikkuminen vaikuttaa myös niiden ydintehtävään eli urheiluun ja urheilijaksi kehittämiseen.
- Lasten ja nuorten liikkumisen edistämisessä on kaikilla toimintaympäristöillä ja niissä toimivilla aikuisilla roolinsa ja vastuunsa.
  - Voidaan puhua yhteisvastuusta tai liikuntakasvatuksellisesta yhteistyöstä.

**1. Minkä verran liikkumista kertyy eri toimintaympäristöissä** (kotona, koulussa, harrastuksissa ja muuna vapaa-aikana)?

**2. Miten kussakin toimintaympäristössä voitaisiin liikkumista lisätä?**

**Pienillä lisäyksillä eri yhteyksissä voidaan saada aikaan merkittävää lisäystä kokonaisaktiivisuudessa.**

## SUOSITUKSET SEUROILLE



**1**  
Tehdään liikuntakasvatuksesta yhteisvastuullisempaa

**2**  
Kehitetään seurojen edellytyksiä lasten ja nuorten kokonaisaktiivisuuden edistämiseen

**3**  
Painotetaan alle 10-vuotiaiden seuratoiminnassa liikunnallisen perustan luomista



**4**  
Pidetään mahdollisimman moni yli 10-vuotias mukana seuratoiminnassa

**5**  
Vahvistetaan lasten omistajuutta harrastustoiminnastaan



**6**  
Lisätään yhdenvertaisia osallistumismahdollisuuksia seuratoimintaan



**7**  
Yhdistetään seuratoiminnassa liikkuva ja kestävä elämäntapa



## 1. Tehdään liikuntakasvatuksesta yhteisvastuullisempaa

- Lasten ja nuorten keskeisiä arjen toimintaympäristöjä ovat koti, koulu ja harrastukset.
- Mikään toimintaympäristöistä ei ole yksin vastuussa eikä pysty yksin paikkaamaan liikkumisvajetta.
- Eri toimijoiden roolit ja yhteistyömahdollisuudet liikuntakasvatuksessa tulisikin tunnistaa ja selkiyttää.
- Lasten ja nuorten vapaaehtoinen osallistuminen ja kiinnostus ko. toimintaan lisäävät liikuntaseurojen ja valmentajien liikuntakasvatuksellisia mahdollisuuksia.
- Lisäksi valmentajat ovat heille usein tärkeitä esikuvia.

## 2. Kehitetään seurojen edellytyksiä lasten ja nuorten kokonaisaktiivisuuden edistämiseen

- Seuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten kokonaisaktiivisuus koostuu useista lähteistä (mm. omatoimisesta harjoittelusta, mahdollisesti muiden lajien harjoituksista, aktiivisesta kulkemisesta kouluun ja harjoituksiin, vapaa-ajan peleistä ja leikeistä sekä muusta arkiliikkumisesta).
- Riittävän ja monipuolisen liikkumisen näkökulmasta kokonaisaktiivisuuden edistäminen on usein parempi ratkaisu kuin tietyn lajin harjoitusmäärien lisääminen.
- Toki harjoitusten osalta on hyvä tarkastella, kuinka paljon liikkumista harjoittelusta kertyy? Ja voiko sitä lisätä?
- Valmentajien liikuntakasvatusorientaatiota ja -aktiivisuutta tulee edistää.
- Myös tietoisuutta omien urheilijoiden kokonaisaktiivisuusmäärästä on hyvä lisätä.
- Aktiiviset kulkutavat harjoituksiin voivat kerryttää paljonkin lisää liikkumista.

### 3. Painotetaan alle 10-vuotiaiden seura- toiminnassa liikunnallisen perustan luomista

- Lasten liikkumispohja ja -taito ovat aiempaa alhaisemmalla tasolla ja erot lasten välillä suuria.
- Liian varhainen erikoistuminen ei tue riittävästi perusliikunta- ja motoristen taitojen kehittymistä, ja lisää riskiä seuraharrastuksen varhaiselle lopettamiselle.
- Mihin alle 10-vuotiaiden harjoittelussa tulisi keskittyä, jotta saataisiin luotua sekä määrällisesti riittävä että monipuolinen liikunnallinen pohja?
  - Koko elimistön kuormittaminen
  - Perusliikkumis- ja motoriset taidot
  - Vammojen ehkäisy
- Pääseekö lajiin/seuraan mukaan myöhemmällä iällä?

### 4. Pidetään mahdollisimman moni yli 10-vuotias mukana seuratoiminnassa

- Seuratoiminnan aloittaa suuri joukko lapsia, mutta myös lopettaa turhan moni, turhan aikaisin.
- Lopettaminen (drop out) alkaa 11-vuotiaana.
- Lopettamisen syitä on monia, mutta viime vuosina kyllästyminen lajiin on korostunut.
- Keskeistä on kiinnostavien ja helposti saatavilla olevien harrastusmahdollisuuksien kirjon kasvattaminen.
- Seurojen tulisi myös pohtia suhtautumistaan yhteen lajiin erikoistumiselle ja kehittää ratkaisuja monilajisuuden mahdollistamiseksi sekä toiseen lajiin siirtymiseksi (drop through).

## 5. Vahvistetaan lasten omistajuutta harrastustoiminnastaan

- Lasten ja nuorten liikuntaseuratoiminnan tärkein toimijaryhmä ovat lapset ja nuoret itse.
- Kuitenkin usein toiminnan suunnittelu ja toteutus tapahtuvat aikuislähtöisesti.
- Missä määrin tunnistetaan lasten ja nuorten tarpeet ja osallistumisen motiivit?
- Kuunnellaanko aidosti heidän ääntään?

## 6. Lisätään yhdenvertaisia osallistumismahdollisuuksia seuratoimintaan

- Yhdenvertaista liikuntaseuratoimintaan osallistumista estävät muun muassa harrastamisen kalleus sekä aikaisen aloitustiän mukanaan tuomat haasteet, kuten seuraharrastamisen myöhemmällä iällä aloittamisen sekä lajin vaihtamisen vaikeus.
- Myös osallistujien yhä monikulttuurisempi tausta haastaa perinteisiä toimintamuotoja.
- Kokeilu- ja aloitusryhmiä olisi tarpeen myös myöhemmällä iällä.



## 7. Yhdistetään seuratoiminnassa liikkuva ja kestävä elämäntapa

- Matkojen kulkeminen kävellen, pyöräillen ja joukkoliikenteellä voi lisätä merkittävästi lasten ja nuorten päivittäistä liikkumista, myös edistää seuratoiminnan ympäristöllistä kestävyyttä.
- Seurat voivat esimerkiksi kannustaa ja ohjeistaa lapsia ja nuoria kulkemaan toimintaansa yhdessä pyöräillen, juosten tai kävellen, jolloin matkat toimivat alku- ja loppuverryttelynä.
- Lisäksi olisi tarpeen arvioida kotimaahan ja ulkomaille suuntautuvien matkojen liikunnallista hyötyä suhteessa niiden taloudellisiin ja ekologisiin kustannuksiin.

### KIRJOITTAJAT

**Sami Kokko**, apulaisprofessori, johtaja, Terveiden edistämisen tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto

**Ira Ahokas**, tutkimuspäällikkö, Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun yliopisto

**Henna Leino**, tutkijatohtori, Turun kauppakorkeakoulu, Turun yliopisto

**Jari Lyytimäki**, johtava tutkija, Suomen ympäristökeskus (Syke)

**Iina Raudasoja**, väitöskirjatutkija, Terveiden edistämisen tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto

**Mikko Simula**, yliopistonlehtori, liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

**Petri Tapio**, professori, Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun yliopisto

**Tommi Vasankari**, professori, LT, johtaja, UKK-instituutti

Kokko, Sami – Ahokas, Ira – Leino, Henna – Lyytimäki, Jari – Raudasoja, Iina – Simula, Mikko – Tapio, Petri & Vasankari, Tommi (2023) Urheiluseurat voivat liikuttaa lapsia ja nuoria entistä monipuolisemmin ja kestävämmiin. STYLE-suosituksia 3/2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-249-606-5>.



**Ota yhteyttä!**

sami.p.kokko@jyu.fi

+358 40 805 3561

www.styletutkimus.fi

@styletutkimus

