

URHEILUSEURAT VOIVAT LIKUTTAA LAPSIA JA NUORIA ENTISTÄ MONIPUOLISEMMIN JA KESTÄVÄMMIN

Suomessa liikuntaseurat tavoittavat yli puolet lapsista ja nuorista, ja vain yksi kymmenestä ei ole ollut seuratoiminnassa ollenkaan. Lasten ja nuorten vähäinen liikkuminen näkyy myös seurojen toiminnassa muun muassa heikkona kestävyyskuntona tai heikkoina motorisina taitoina. Seurojen ei yksin tarvitse ratkaista liikkumisvajetta, mutta seuroilla on mahdollisuus kehittää omaa toimintaansa tukemaan liikkumisen lisäämistä ja monipuolistamista. Tämä tukee myös seurojen urheilullisia tavoitteita.

Urheiluseuratoimintaan osallistuminen on nykyään selvästi yleisempää kuin aiemmin. Seuratoiminnan aloitusikä on samalla varhentunut selvästi. Näin on käynyt myös yhteen lajiin keskittymisessä ja seuratoiminnan lopettamisessa. Nämä muutokset luovat seuroille sekä mahdollisuuksia että haasteita.

Mahdollisuudet kumpuavat aiempaa suuremman joukon tavoittamisesta sekä lasten saamisesta yhä aikaisemmin organisoidun liikkumisen ja liikuntakasvatuksen piiriin. Samalla, varhain mukaan tulevilla lapsilla on aiempaa vähemmän liikkumisvuosia ja kapeampi liikunnallinen pohja kuin ennen. Erityisesti alle 10-vuotiaiden seuratoimintaa tulisikin tarkastella liikuntakasvatuksellisesta ja liikunnallisen pohjan luomisen näkökulmista. Kun monipuolinen liikunnallinen pohja saadaan rakennettua, voidaan yli 10-vuotiaiden toiminnassa painottaa lajinomaisempaa harjoittelua.

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 edistämiseksi on kaikilla toimintaympäristöillä ja niissä toimivilla aikuisilla roolinsa ja vastuunsa. Voidaan puhua yhteisvastuusta tai **liikuntakasvatuksellisesta yhteistyöstä**. Tällöin keskiössä on lasten ja nuorten liikkumisen kokonaisaktiivisuus ja sen tiimoilta kaksi kysymystä:

1. Minkä verran liikkumista kertyy eri toimintaympäristöissä, kuten kotona, koulussa, harrastuksissa ja muuna vapaa-aikana?
2. Miten kussakin toimintaympäristössä voitaisiin liikkumista lisätä? Missään ympäristössä tuskin on mahdollisuuksia valtavaan muutokseen, joten pienillä lisäyksillä eri yhteyksissä voidaan saada aikaan merkittävää lisäystä kokonaisaktiivisuudessa.

Tunnistamme urheiluseurojen itsenäisen aseman osana vapaata kansalaistoimintaa sekä seurojen moninaisuuden niin lajien kuin paikallisolosuhteiden suhteen. Seuraavaksi esiteltävien suositusten tarkoituksena onkin herättää kriittistä pohdintaa nykyisestä seuratoiminnasta, sekä tarjota seuroille keinoja olla mukana liikkuvamman Suomen rakentamisessa.

SUOSITUKSET SEUROILLE



Tehdään liikuntakasvatuksesta yhteisvastuullisempaa

Kehitetään seurojen edellytyksiä lasten ja nuorten kokonaisaktiivisuuden edistämiseen

Painotetaan alle 10-vuotiaiden seuratoiminnassa liikunnallisen perustan luomista



Pidetään mahdollisimman moni yli 10-vuotias mukana seuratoiminnassa

Vahvistetaan lasten omistajuutta harrastustoiminnastaan



Lisätään yhdenvertaisia osallistumismahdollisuuksia seuratoimintaan



Yhdistetään seuratoiminnassa liikkuva ja kestävä elämäntapa



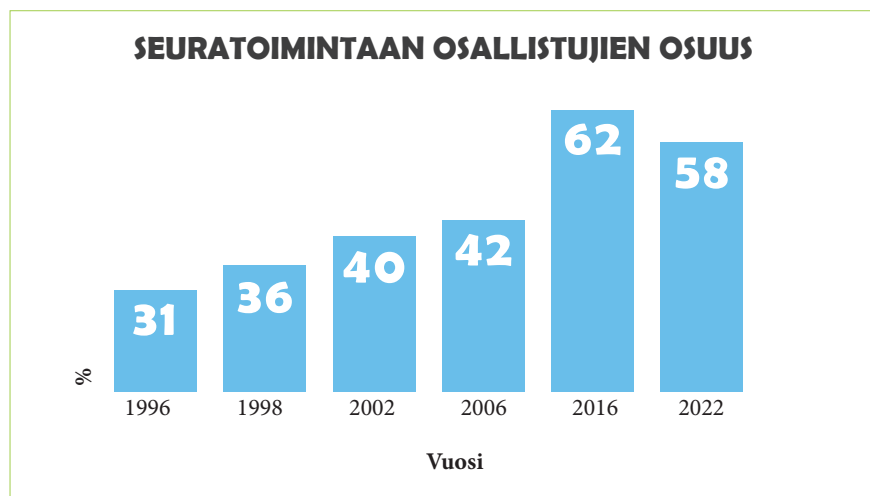
1. TEHDÄÄN LIIKUNTAKASVATUKSESTA YHTEISVASTUULLISEMPAA

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on kasvattaa lapsia ja nuoria liikkumaan kehittämällä heidän tietojaan, taitojaan ja asenteitaan. Liikuntakasvatuksen avulla luodaan yhdessä ympäristöjä ja tilanteita, jotka edistävät lasten ja nuorten liikkumismotivaatiota.

Lasten ja nuorten keskeisiä arjen toimintaympäristöjä ovat koti, koulu ja harrastukset, joista liikuntaseuratoiminta tavoittaa suurimman joukon. Mikään mainituista toimintaympäristöistä ei ole yksin vastuussa eikä pysty yksin paikkaamaan liikkumisvajetta. Siksi tulisikin tunnistaa ja selkiyttää eri toimijoiden roolit ja yhteistyömahdollisuudet liikuntakasvatuksessa ja liikkumismäärän kasvattamisessa. Liikuntaseurojen ja valmentajien liikuntakasvatuksellisia mahdollisuuksia lisää se, että lapset ja nuoret osallistuvat toimintaan vapaaehtoisesti ja kiinnostuksesta kyseiseen toimintaan. Lisäksi valmentajat ovat heille usein tärkeitä esikuvia.

2. KEHITETÄÄN SEUROJEN EDELLYTYKSIÄ LASTEN JA NUORTEN KOKONAISAKTIIVISUUDEN EDISTÄMISEEN

Vaikka urheiluseuratoimintaan osallistuminen lisää todennäköisyyttä saavuttaa viikoittaiset liikkumissuosituksiset, seuratoimintaan osallistuminen harvoin riittää yksin täyttämään niitä. Noin kolmasosa seuratoimintaan osallistuvista ei saavuta liikkumissuositusta. Tulisi-kin tunnistaa, että harjoituksista kertyvän liikkumisen lisäksi tarvitaan myös muunlaista liikkumista, johon seurojen tulisi osaltaan kannustaa.

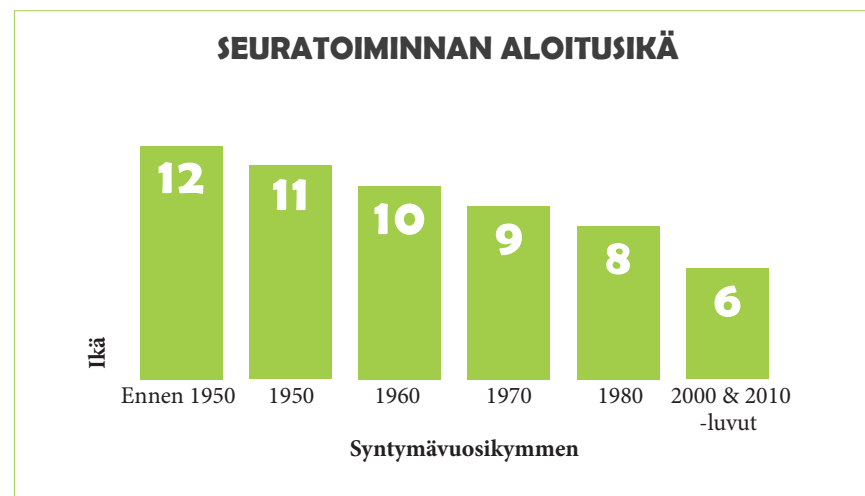


Seuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten kokonaisaktiivisuus koostuu valmentajan ohjaamien harjoitusten lisäksi muun muassa omatoimisesta harjoittelusta, mahdollisesti muiden lajien harjoituksista, aktiivisesta kulkemisesta kouluun ja harjoituksiin, vapaa-ajan peleistä ja leikeistä sekä muusta arkiliikkumisesta. Riittävän ja monipuolisen liikkumisen näkökulmasta kokonaisaktiivisuuden edistäminen on usein parempi ratkaisu kuin tietyn lajin harjoitusmäärien lisääminen.

3. PAINOTETAAN ALLE 10-VUOTIAIDEN SEURATOIMINNASSA LIIKUNNALLISEN PERUSTAN LUOMISTA

Lapset liittyvät urheiluseuratoimintaan entistä nuorempana, keskimäärin 6-vuotiaana, minkä seurauksena heidän liikkumis pohjansa ja -taitonsa ovat aiempaa alhaisemmalla tasolla ja erot lasten välillä suuria. Erot liikkumistaustoissa korostavat yksilöllisemmän harjoittelun merkitystä. Liian varhainen erikoistuminen, keskimäärin 8-vuotiaana, ei tue riittävästi perusliikuntataitojen ja motoristen taitojen kehittymistä, ja lisää riskiä seuraharjastuksen varhaiselle lopettamiselle.

Kun seuratoiminta aloitetaan yhä aiemmin, seurojen kannattaa pohtia, mihin alle 10-vuotiaiden harjoittelussa tulisi keskittyä, jotta saataisiin luotua sekä määrällisesti riittävä että monipuolinen liikunnallinen pohja. Tämä pitää sisällään muun muassa koko elimistön kuormittamisen ja motoristen taitojen kehittämisen. Monipuolisuus vähentää liikunnasta aiheutuvien rasitusvammojen riskiä.



Koostettu lähteistä: Koski, 2009; Koski & Mäenpää, 2018; Kokko & Mehtälä, 2016; Kokko & Martin, 2023.

4. PIDETÄÄN MAHDOLLISIMMAN MONI YLI 10-VUOTIAS MUKANA SEURATOIMINNASSA

Seuratoiminnan aloittaa suuri joukko lapsia, mutta myös harrastamisen lopettaa turhan moni, turhan aikaisin. Harrastaminen lopetetaan keskimäärin 11-vuotiaana. Täten keskimääräinen seuratoiminnassa mukana olo aika sijoittuu tällä hetkellä ikävuosien 6–11 välille. Lopettamisen syitä on monia, mutta viime vuosina kyllästyminen lajiin on korostunut. Jo seuratoiminnan itsensä näkökulmasta harrastuksen pidempään jatkuminen eli drop outin ehkäiseminen on tärkeä tavoite. Se on samaan aikaan keskeinen liikkumisen edistämisen toimi.

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). Tällöin seuraharrastamista ei kokonaan lopetettaisi, vaikka kiinnostus tiettyyn lajiin hiipuu.

5. VAHVISTETAAN LASTEN OMISTAJUUTTA HARRASTUS-TOIMINNASTAAN

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

Lasten ja nuorten toiveiden kuuntelemista ja toiminnan suunnitteluun osallistumista tulisi lisätä. Näin saataisiin vahvistettua heidän omistajuuttaan. Tämä tarkoittaa lasten ja nuorten vaikutusmahdollisuuksien lisäämistä lajin, harrastusmuodon, harjoitusryhmän ja harjoitusmäärän valinnoissa. Lisäksi lasten ja nuorten vaikutusmahdollisuuksia voidaan lisätä myös harjoittelun ja harjoitteiden sisällä.

6. LISÄTÄÄN YHDENVERTAISIA OSALLISTUMIS-MAHDOLLISUUKSIA SEURATOIMINTAAN

Yhdenvertaista liikuntaseuratoimintaan osallistumista estävät muun muassa harrastamisen kalleus sekä aikaisen aloitusiän mukanaan tuomat haasteet, kuten seuraharrastamisen myöhemmällä iällä aloittamisen sekä lajin vaihtamisen vaikeus. Myös osallistujien yhä monikulttuurisempi tausta haastaa perinteisiä toimintamuotoja. Seurat voivat edistää yhdenvertaista osallistumista kehittämällä keinoja näiden esteiden purkamiselle.

Kalleuden osalta on tarpeen pohtia seurojen mahdollisuuksia vaikuttaa harrastusmaksuihin. Myös kunnat voivat esimerkiksi harrastussetelin kaltaisella avustuksella tasata perheen tulotason vaikutuksia harrastustoimintaan osallistumiseen ja innostaa lajikokeiluihin. Lisäksi seurat voivat kehittää toimenpiteitä, joilla mahdollistetaan myöhemmällä iällä lajiin mukaan tulo tai lajinvaihto tai paluu takaisin vanhaan lajiin sekä huomioidaan

SEURAHARRASTAMINEN TULISI PÄIVITTÄÄ VASTAAMAAN NYKYAJAN HAASTEISIIN



Ohjattu harjoittelu painottuu turhan usein liian varhain yhden lajin erikoisominaisuuksiin.



Varhain aloitettu lajiharjoittelu vaikeuttaa lajikokeiluja ja lajiin myöhemmin mukaan tuloa.



Liian nopeasti liian suureksi nouseva harjoittelumäärä lisää riskiä niin lopettamiselle kuin rasitusvammoille.



Seuraharrastamisen lopettamisen ehkäiseminen eli harrastuksessa mukana pitäminen onkin seurojen ensisijainen liikkumisen edistämisen toimi.

monikulttuurisuuden tuomat erityispiirteet. Esimerkiksi aloittelijaryhmiä voidaan perustaa myös nuorten ikäluokkiin, tai harrastuksen vaatimuksia suhteuttaa yksilölliseen taitotasoon. Ensimmäinen kokeilukerta lajin ja seuran parissa on erityisen merkityksellinen jatkamisen kannalta, joten jokaisen aloittajan huomioiminen ja kannustaminen yksilönä on tärkeää.

7. YHDISTETÄÄN SEURATOIMINNASSA LIIKKUVA JA KESTÄVÄ ELÄMÄNTAPA

Seuratoiminnassa liikutaan paitsi harrastus- ja kilpailutilaisuuksissa myös matkoilla niihin. 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.

Yhdessä kuntien kanssa seurat voivat kehittää paikallisia ja alueellisia kulkureittejä ja liikuntapaikkaverkkoa, jolloin liikunnallisen ja kestävä arjen yhdistämisestä tulee miellyttävämpää ja turvallisempaa. Myös lähiliikuntapaikkojen, kuten koulujen, monitoimitalojen tilojen tai lähiluonnon, aiempaa parempi hyödyntäminen tukee lasten ja nuorten itsenäistä toimijuutta ja aktiivista lihasvoimin kulkemista. Lisäksi olisi tarpeen arvioida kotimaahan ja ulkomaille suuntautuvien matkojen liikunnallista hyötyä suhteessa niiden taloudellisiin ja ekologisiin kustannuksiin. Seuratoiminnan kestävyttä edistävien toimenpiteiden suunnittelua olisi tarpeen lisätä yhteistyössä lasten, nuorten ja eritaustaisten paikallisten avaintoimijoiden kanssa.

SEURATOIMINNAN MUUTOKSET LUOVAT HAASTEITA

Yhä useampi lapsi osallistuu ohjattuun seuratoimintaan ja se aloitetaan aiempaa nuorempana. Myös yhteen lajiin keskittään aiempaa nuorempana ja seuratoiminnan lopettaminen alkaa jo 11-vuotiaana.

Nämä muutokset haastavat nykyistä seuratoimintaa. Seuratoimintaan osallistumisen kasvu on ollut suurta. Vielä 1990-luvulla reilu 30 prosenttia lapsista ja nuorista harrasti liikuntaa urheiluseurassa, kun taas nykyisin osallistumistaso on noussut 60 prosenttiin. Seuratoiminnan aloitusikä on laskenut keskimäärin vuodella jokaisena vuosikymmenenä. Ennen 1950-lukua syntyneet aloittivat seuraharrastamisen tyypillisesti 12-vuotiaana, kun nykyisin aloitusikä on keskimäärin kuusi vuotta.

Muutoksen myötä yhteen lajiin erikoistutaan ja seuraharrastaminen lopetetaan turhan varhain. Tällöin harrastus ei jatku enää yhtä pitkälle nuoruusikään kuin olisi suotavaa. Tämä kasvattaa liian vähäisen liikkumisen todennäköisyyttä nuoruusiässä ja edelleen aikuisena.

Seurojen ei yksin tarvitse ratkaista väestön liikkumisvajetta, mutta seuroilla on potentiaalia kehittää omaa toimintaansa liikunnan edistämässä ja liikuntakasvatuksessa sekä yhteistyötä muiden tahojen kanssa.

LUE LISÄÄ TEEMASTA

Ahokas, Ira – Husu, Pauliina – Leino, Henna – Saarimaa, Riikka – Tokola, Kari – Vähä-Ypyä, Henri – Sandberg, Birgitta – Vasankari, Tommi & Tapio, Petri (2022) *Vaikuttava harrastusseteli edellyttää helpokäyttöisyyttä, monipuolista lajivalikoimaa ja rohkaisua vähän liikkujille*. Turun kaupunkitutkimusohjelma, Tutkimuskatsauksia 6/2022.

Koski, Pasi (2009) *Liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa*. SLU-julkaisu-sarja 7/09. Helsinki: SLU.

Koski Pasi & Mäenpää Pasi (2018) *Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016*. Opetus- ja kulttuuri-ministeriön julkaisuja 2018:25.

Kokko, Sami & Mehtälä, Anette (toim.) (2016) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

Kokko, Sami & Martin, Leena (toim.) (2023) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.

Silonsaari, Jonne – Simula, Mikko & te Brömmelstroet, Marco (2023) *From intensive car-parenting to enabling childhood velonomy? Explaining parents' representations of children's leisure mobilities*. Mobilities, DOI: 10.1080/17450101.2023.2200146.

KIRJOITTAJAT

Sami Kokko, apulaisprofessori, johtaja, Terveyden edistämisen tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto

Ira Ahokas, tutkimuspäällikkö, Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun yliopisto

Henna Leino, tutkijatohtori, Turun kauppa-korkeakoulu, Turun yliopisto

Jari Lyytimäki, johtava tutkija, Suomen ympäristökeskus (Syke)

Iina Raudasoja, väitöskirjatutkija, Terveyden 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 kestävämmän*. STYLE-suosituksia 3/2023. <https://urn.fi/URN:IS-BN:978-952-249-606-5>

Liikunnallinen elämäntapa kestävän kasvun aikaansaajana (STYLE) tutkii kestävän kasvun edellytyksiä arkiliikunnan edistämisen keinoin. Hanke tukee liikenne- ja viestintäministeriön kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelman tavoitetta nostaa kävelyn ja pyöräilyn yhteistä kulkutapaosuutta 38 prosenttiin vuoteen 2030 mennessä. Tutkimusta rahoittaa strategisen tutkimuksen neuvosto, joka toimii Suomen Akatemian yhteydessä.

Tutustu tarkemmin hankkeeseen: www.styletutkimus.fi

OTA YHTEYTTÄ

Sami Kokko, apulaisprofessori, johtaja
Terveyden edistämisen tutkimuskeskus
Jyväskylän yliopisto

sami.p.kokko@jyu.fi, puh. +358 40 805 3561