



Joukkuepelien lasten urheilun viitekehys

Sisällys

1. Johdanto	3
2. Prosessikuvaus	5
3. Lasten hyvä harjoitus- ja ottelutapahtuma joukkuepeleissä	8
3.1 Hyvä harjoitustapahtuma on innostava ja kehittävä	8
3.2 Lasten otteluissa kilpaillaan ja kehitytään	10
4. Lajin harrastamisen rakenteet lapsuusvaiheessa.....	11
4.1 Hallitaan kasvavia kustannuksia.....	11
4.2 Joustavissa tasoryhmissä pelaajat kehittyvät pitkäjänteisesti	13
4.3 Kilpaileminen lasten urheilussa	15
5. Työkalu joukkuepelien lasten urheilun valmentajille	17
6. Arviointi ja seuranta	18
7. Määrittelyä ja taustatietoa	20
Lähteet	28
Liitteet.....	31

Julkaisun kuvat: Salibandyliitto etukansi | Pesäpallo s. 3 Emmi Rasa ja s. 12 Mikko Maliniemi | Palloliitto s. 8 Suomen Palloliitto kuvapankki, Tara Jaakkola ja s. 19, Suomen Palloliitto kuvapankki, Mira Lönnqvist | Käsipalloliitto s. 6 | Jääkiekkoliitto s. 10 ja s. 26 Pasi Mennander | Koripalloliitto s. 11 | Lentopalloliitto s. 23.



1. Johdanto

Suurimmat joukkuepelit (jalkapallo, käsipallo, lentopallo, jääkiekko, koripallo, salibandy, pesäpallo) ovat yhdessä muiden lajien kanssa sitoutuneet yhteiseen prosessiin lasten urheilun suunnan muuttamisesta.

Kehys on joukkuepelien lasten urheilun työryhmän tekemä ja huippu-urheilujohdajien tukema ehdotus lasten urheilusta joukkuepeleissä. Jokainen laji analysoi omat käytänteensä, koulutuksensa ja kilpailujärjestelmänsä tämän kehyksen pohjalta, ja tekee tarvittavia muutoksia omaan lapsuusvaiheen toimintaansa.

Kansallinen LIITU-tutkimus kertoo, että lasten aktiivisuus vähenee ja paikallaanolon määrä kasvaa. Tutkimuksen mukaan 36 prosenttia 7–15-vuotiaista lapsista saavuttaa kansallisen liikkumissuosituksen. Toimintarajoitteiset lapset liikkuvat harvemmin suositusten mukaisesti kuin ikätoverinsa.

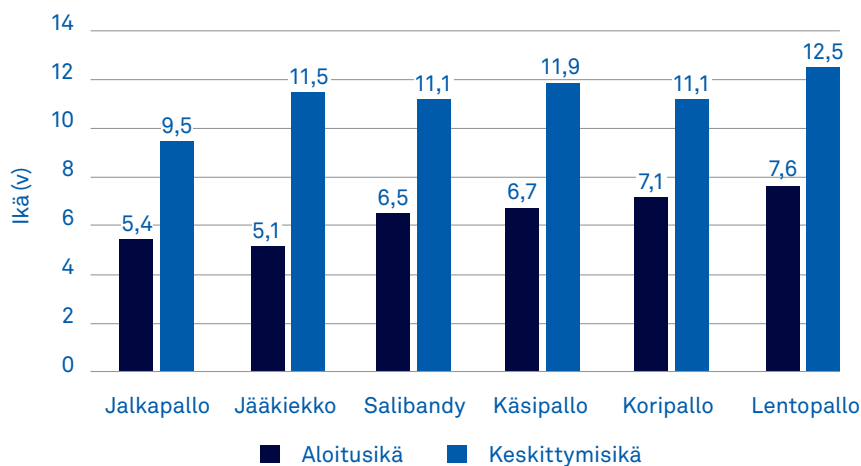
Lisäksi tutkimukset osoittavat, että lasten harrastamisen aloittamisikä on varhastunut. Samoin on valitettavasti aikaistunut myös seuratoiminnan lopettamisen ajankohta. Varhaisen harrastustoiminnan aloittamisen lisäksi oman lajin valinta tapahtuu yhä aikaisemmin. Mikään näistä trendeistä ei ole tutkimustiedon



valossa positiivinen asia liikunnalliseen elämäntapaan kiinnittymiselle, liikunnallisten taitojen oppimiselle eikä huippu-urheilulle.

Lapset harrastavat urheilua, koska se on hauskaa ja tuottaa nautintoa. Onnistumisen kokemukset ja uusien taitojen oppiminen innostavat lasta jatkamaan urheiluharrastustaan. Sekä valmentajien että kavereiden rooli on niin ikään havaittu merkittäväksi harrastuksessa viihtymiseen vaikuttavana tekijänä (Bailey ym., 2013).

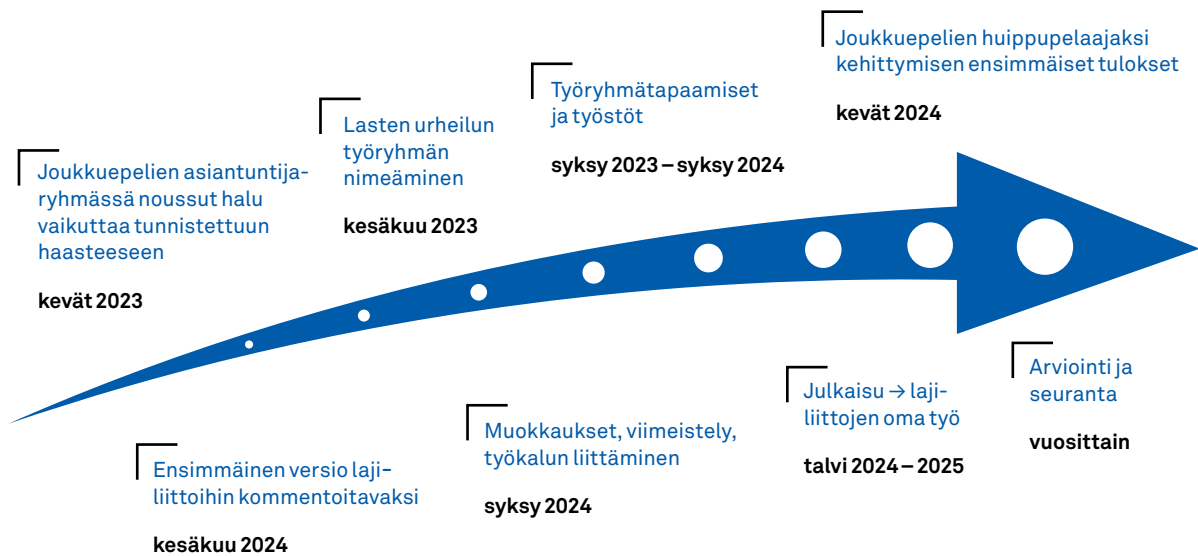
Tuoreen kansainvälisen tutkimuskatsauksen (De Bosscher ym., 2023) mukaan kansainvälisellä huipputasolla menestyneet joukkuepelien urheilijat aloittivat lajinsa 7–11-vuotiaana ja päättivät keskittyä pelkästään siihen 14–17-vuotiaana. Sekä lajien sisällä että lajien välillä oli havaittavissa suurta vaihtelua. Sekä jalkapallossa että jääkiekossa aloitusikä oli keskimäärin 7 vuotta, ja päätös omaan lajiin keskittymisestä tehtiin jääkiekossa 14-vuotiaana ja jalkapallossa 15-vuotiaana. Koripallossa lajin aloitusikä oli keskimäärin 8 vuotta ja omaan lajiin alettiin keskittyä 15-vuotiaana. Käsipallossa aloitusikä oli 9 vuotta ja omaan lajiin keskityttiin 14-vuotiaana. Lentopallossa puolestaan aloitusikä oli 11 vuotta ja omaan lajiin päätettiin keskittyä 17-vuotiaana. KIHUn joukkuepeleille toteuttaman selvityksen mukaan vuonna 2023–2024 suomalaisiin juniorimaajoukkueisiin kuuluvien pelaajien keskimääräinen oman lajin aloittamisikä oli 6,3 vuotta ja omaan lajiin päätettiin keskittyä 11,1-vuotiaana (kuvio 1) (Blomqvist ym., 2024).



Kuvio 1. Joukkuepelien juniorimaajoukkueissa pelaavien päälajin harrastuspolun aloitus- ja keskittymisikä (n= 457–487).

Lajiliitot ja seurat eivät kykene yksin ratkaisemaan kaikkia lapsuusvaiheen urheilun haasteita. Esimerkiksi yleinen kustannuskehitys tai olosuhteiden mahdollistaminen ovat laajempia yhteiskunnallisia kysymyksiä. Urheiluyhteisö on kuitenkin luonnollisesti valmis tarkastelemaan omaa toimintaansa lasten urheilua kehitettäessä.

2. Prosessikuvaus



Työ tehdään lasten hyvinvoinnin ja innostuneisuuden lisäämiseksi, liikuntamäärän ja liikkumisen monipuolisuuden kasvattamiseksi sekä lasten harjoittelun laadun kehittämiseksi osana koko urheilukentän yhteistä työtä lasten urheilun suunnanmuutokseen liittyen. Tavoitteena on lisäksi, että lapsuusvaiheen urheilumme kautta kasvaisi entistä enemmän urheilijoita, joiden valmiudet tavoitella omaa potentiaaliaan olisivat entistä paremmalla tasolla.

Joukkuepelien prosessi alkoi kesällä 2023, jolloin joukkuepelien huippu-urheilujohtajien ryhmässä päätettiin ensin selvittää, olisiko joukkuepeleillä riittävästi yhteistä arvopohjaa ja halukkuutta lähteä yhteiseen prosessiin muuttamaan lasten urheilun suuntaa. Huolenaiheet liittyivät tuolloin mm. seuraaviin aiheisiin:

- + Valintavaiheeseen tulevien urheilijoiden urheilullisten valmiuksien nostoon
- + Liian aikaiseen erikoistumiseen ja yksipuoliseen harjoitteluun
- + Monilajisuuden mahdollistamiseen
- + Liian aikaiseen valintaan ja ”talenttien tunnistamiseen”
- + Harjoitus- ja ottelutapahtuman valtakunnallisen tasalaatuisuuden kasvattamiseen yli lajirajojen
- + Yksittäisten ottelutulosten ylikorostamiseen
 - Yksilön pitkäjänteisen kehittymisen oltava keskiössä (lapsilähtöisyys)
 - Jokaiselle lapselle tasavertaiset mahdollisuudet tavoitella omaa potentiaaliaan

- + Omaehtoisen liikunnan ja omaehtoisen harjoittelun merkityksen korostamiseen
- + Kokonaisliikuntamäärän lisääminen
- + Kustannusten nousuun
- + Liian aikaiseen ja liian suureen drop outiin

Työryhmä on tavannut syksystä 2023 lähtien noin kerran kuukaudessa. Ensimmäinen tapaaminen oli 23.8.2023 ja viimeinen tapaaminen pidettiin 29.11.2024. Yhteisiä pidempiä tapaamisia oli kymmenen. Tämän lisäksi ryhmä on tavannut Teamsin välityksellä sekä toisinaan jakautunut pohtimaan sekä valmistelemaan tiettyjä teemoja pienemmällä ryhmällä. Työryhmä on löytänyt lajeille yhteisiä haasteita sekä niille ratkaisuehdotuksia. Lajeissa on samankaltaisuuksia, mutta myös eroavaisuuksia, joten kehyksen tehtävänä on luoda raamit sille työlle, jota jokaisessa lajiliitoissa tämän jälkeen aloitetaan.

Matkan varrella lajit ovat osallistaneet omia laji-ihmisiään eri tavoin. Työryhmä on puolestaan hakenut näkemystä mm. lapsiasiavaltuutetun toimistolta asiaan liittyen. KIHU:n asiantuntemus on ollut jatkuvasti läsnä, jotta tutkittu tieto on kulkenut käsi kädessä prosessin ja lopputuloksen kanssa.



Tämä työ ei ole loppu, vaan alku. Toivottavasti tämä herättää ajattelua, keskustelua, eriäviä mielipiteitäkin. Antakaa lajiliitoillenne palautetta kehykseen liittyen, jotta lajien tilannekuva ja tulevaisuuden suunnitelmat mm. käytänteiden, valmennustapahtumien ja kilpailujärjestelmien osalta vastaisivat yhä paremmin lapsen maailmaa. Tavoitteena tulee olla, että yhä useampi on yhä pidempään mukana urheiluharrastuksen parissa, josta lapsi saa repun täyteen eväitä matkalle aikuisuuteen. Tästä hyötyisivät kaikki; lapsi, perheet, seurat, lajiliitot, huippu-urheilu ja yhteiskunta.

Terveisin joukkuepelien lasten urheilun työryhmä,

Miikka Lamu, Salibandyliitto
Santeri Suvala, Jani Tulehmo, Palloliitto
Pena Ranta, Koripalloliitto
Perttu Hautala, Pesäpalloliitto
Olli Savikko, Jääkiekkoliitto
Oskar Muurinen, Lentopalloliitto
Ken Sirenius, Käsipalloliitto
Kaisu Mononen, KIHU
Eija Alaja, Juha Sten, Olympiakomitea

Joukkuepelien huippu-urheilujohtajat,

Kaj Kekki, huippu-urheilujohtaja, Käsipalloliitto
Aki Hyryläinen, huippu-urheilujohtaja, Palloliitto
Henrik Dettmann, valmennuksen johtaja, Koripalloliitto
Petri Kettunen, huippu-urheilujohtaja, Salibandyliitto
Tapio Kangasniemi, huippu-urheilujohtaja, Lentopalloliitto
Olli Salo, huippu-urheilujohtaja, Jääkiekkoliitto
Miika Rantatorikka, huippu-urheilujohtaja/toiminnanjohtaja, Pesäpalloliitto

3. Lasten hyvä harjoitus- ja ottelutapahtuma joukkuepeleissä

3.1 Hyvä harjoitustapahtuma on innostava ja kehittävä

Harjoittelun tulee mahdollistaa oppimista motivoivassa ja turvallisessa ilmapiiressä. Lasten hyvä harjoitustapahtuma on innostava sekä sisällöltään lasten osaamiseen ja kehitysvaiheeseen sopiva. Kehittävä ja oppimista tukeva harjoitusvaste mahdollistetaan runsaalla liikkeellä ja toistomäärillä. Lasten oppiminen tapahtuu pelinomaisella harjoittelulla toiminnan ja toistojen kautta. Kilpaileminen on luontevasti läsnä harjoittelussa erilaisten vauhdikkaiden kisailuiden ja intensiivisten pelien myötä. Harjoitusten yhteyteen on suositeltavaa sisällyttää erilaisia motorisia perustaitoja kehittäviä harjoitteita, joita voi tehdä joko kentällä tai sen ulkopuolella. Taitava lasten valmentaja organisoii tehokkaita ja sujuvia harjoitustapahtumia, sekä kehittää ja kasvattaa lapsia aktiivisella läsnäololla ja vuorovaikutuksella.



Lapsi nähdään toimijana, jonka tarpeita ja toiveita kuullaan häntä itseään koskevien asioiden käsittelyssä sekä toiminnan suunnittelussa. Lapselle tarjotaan myös tilaa ja tukea oman näkemyksensä ilmaisemiseen sekä annetaan aito mahdollisuus vaikuttaa häntä koskeviin asioihin.

Jokainen kohtaaminen luo pohjaa osallisuuden tunteen kokemiselle ja vahvistaa siten lapsen itsetuntoa. Osallisuus tarkoittaa myös sitä, että jokainen lapsi saa harjoitella joukkueessa yhdenvertaisena yhteisön jäsenenä.

Hyvän ja vaikuttavan lasten harjoituksen tunnusmerkit joukkuepeleissä:

1. Yksilölähtöinen valmentaminen: Lasten yksilölliset kohtaamiset sekä spesifi, yrittämiseen ja sinnikkyYTEEN kannustava palautteenanto, korostuvat valmentajan toiminnassa.
2. Paljon liikettä: Lapset ovat aktiivisia/pelinomaisessa liikkeessä harjoitusajasta 80 %.
3. Runsaat toistomäärät: jokaiselle lapselle mahdollistuu paljon toimintaa peliväliseen kanssa, sekä niissä asioissa, joita harjoitellaan.
4. Harjoittelu on pelikeskeistä: vähintään puolet harjoitusajasta sisältää erilaista pelaamista.

LAPSIÄHTÖINEN URHEILUTAPAHTUMA JOUKKUEPELEISSÄ

JOUSTAVAT RYHMÄT

Lapsen etu ensin

HARJOITUSTAPAHTUMAT

"Mielummin 2x90min kuin 3x60min"

- 80% liikettä
- Puolet peliä
- Paljon väliin kanssa

YKSILÖLÄHTÖINEN VALMENTAMINEN

Kohtaa, innosta ja anna palautetta



PELITAPAHTUMAT

"Paljon peliä päivään"

- Pelaamisen määrä ja intensiteetti
- Peli-aika, pelaajamäärä, kentän koko
- Muokatut säännöt

EMME TAVOITTELE LAPSUUSVAIHEEN TÄHTIÄ VAAN AIKUISIÄN MENESTYJIÄ



3.2 Lasten otteluissa kilpaillaan ja kehitytään

Pelaamisen tulee mahdollistaa oppimista motivoivassa ja turvallisessa ilmapiirissä. Lasten hyvä pelitapahtuma on kilpailullinen, innostava sekä pelimuodoltaan että säännöiltään lasten osaamiseen ja kehitysvaiheeseen sopiva. Kehittävä ja oppimista tukeva pelin intensiteetti mahdollistetaan sopivalla pelaajamäärällä sekä kentän muodolla ja koolla. Lasten oppiminen pelin kautta mahdollistaa aktiiviseen toimijuuteen ja päätöksentekoon. Pelissä kilpaileminen on luontevasti läsnä, kun lajinomainen vauhti, liike ja toistot toteutuvat. Taitava lasten valmentaja tukee ja ohjaa yksilön oppimista ja kehittymistä yksilöllisellä ohjaamisella ja palautteenannolla. Pelipäivänä pelaajalle tulee paljon peliä, ja ottelutapahtumiin nimetään sellainen määrä pelaajia, joka mahdollistaa osallisuuden otteluun kaikille kokoonpanossa oleville.

Hyvän ja vaikuttavan lasten pelitapahtuman tunnusmerkit:

1. Yksilölähtöinen valmentaminen: Lasten yksilölliset kohtaamiset sekä spesifi, yrittämiseen ja sinnikkyYTEEN kannustava palautteenanto, korostuvat valmentajan toiminnassa.
2. Pelaajamäärä, pelimuoto, kentän koko ja pelaika mahdollistavat yksilölle aktiivisen pelitapahtuman
3. Pelaamisen intensiteetti: valmentajan toiminta ja vuorovaikutus mahdollistavat lasten pelille heittäytymisen ja täysillä yrittämisen



4. Lajin harrastamisen rakenteet lapsuusvaiheessa

4.1 Hallitaan kasvavia kustannuksia

HAVAITU HAASTE:

Yhteiskunnassamme on tarve harrastamisen kustannuksen pienentämiselle. Kustannusten alentamisella ei tarkoiteta laadukkaasta arkitoiminnasta tinkimistä, vaan perheiden kokonaiskustannusten hallitsemista, jotta mahdollisimman monella lapsella olisi mahdollisuus harrastaa haluamiaan lajeja.

🔗 LASTEN JOKAPÄIVÄINEN ARKI RATKAISEE

– eivät hintavat yksittäiset leirit ja turnaukset tai hotelliyöt”

1. Vähennetään lähtöjen määrää:
 - Harjoitellaan mieluummin 2 x 90 min kuin 3 x 60 min/vko.
 - Vähennetään lähtöjen määrää yksittäisten ottelujen osalta. Pyritään käyttämään lapsuusvaiheessa mahdollisimman paljon ”pelipäivä”-mallia ja yhden päivän mittaisia turnauksia.
2. Jokainen lajiliitto määrittelee omat suosituksensa mm. harjoitusmäärille, peleille ja turnauksille (esimerkiksi Leijonat - Finhockey - Säännöt ja suositukset).
3. Seurojen ja joukkueiden kauden toimintasuunnitelmat ja budjetit tulee olla läpinäkyviä. Toimintasuunnitelmasta ilmenee kuukausimaksut, suunnitellut leirit ja turnaukset. Kokonaiskustannusten hillitsemiseksi on tärkeää tarkastella mahdollisia majoitus, ruokailu- ja matkustuskuluja. Arjen harjoitus- ja ottelutoiminnassa suositellaan käyttämään kimpapakyytejä.
4. Mahdollisimman paljon pelejä maantieteellisesti lähialueella.
5. Joustavat pelipäivät/ sarjat/ ikäluokat mahdollistavat joustavat rakenteet.
6. Suositellaan pelivarusteiden ja -asusteiden kierrättämistä lapsuusvaiheessa joukkueilta ja ikäluokilta toisille
7. Seuroja suositellaan jakamaan toimivia ja hyviä käytänteitä harrastamisen järjestämiseen, mikä mahdollistaa useamman lajin harrastamisen perheiden kokonaiskustannuksia kasvattamatta.

Miksi:

- + Lapsella on oikeus osallistua urheiluharrastukseen perheen varallisuudesta riippumatta.
- + Kustannuksissa merkittävä osuus koostuu perustoiminnan ulkopuolisista tapahtumista, kuten leireistä ja ylläpitävistä turnauksista
- + Haasteita huoltajille saattavat aiheuttaa yllättävät ja nopeasti eteen tulevat kustannukset, joita voi syntyä esimerkiksi kesken kauden budjetin ulkopuolelta uusien turnausten tai leirien järjestämisen muodossa.
- + Lasten mielestä urheiluseurassa harrastamisessa tärkeimpiä asioita ovat kaverit, ilo ja hauskuus, pelaaminen sekä oppiminen (Soini ym., 2023).
- + Kokonaisliikunnan (väh. 20h/vko) suositellaan koostuvan sekä ohjatusta harrastustoiminnasta että kodin lähellä tapahtuvasta maksuttomasta harrastusliikunnasta. Ajankäyttö harjoituksiin kuljettamisen ja varsinaisen liikunnan välillä pitää saada mielekkääksi.
- + Pelaaminen innostaa ja kiinnittää, lapset haluavat paljon pelejä (OK:n seurakysely 2023)



4.2 Joustavissa tasoryhmissä pelaajat kehittyvät pitkäjänteisesti

Tasoryhmät joukkuepeleissä

Tasoryhmien käyttäminen junioriurheilussa herättää voimakkaita tunteita ja mielipiteitä. Lasten urheilun työryhmän näkemys on, että tasoryhmien olemassaolosta keskustelemisen sijaan olennaisempaa on keskustella niiden toteuttamisen tavoista sekä tavoitteista. Tasoryhmä- ja tasojoukkue toiminta on lasten urheilussa perusteltua, jos sillä pystytään tukemaan lapsen oppimista ja kehitystä.

Tasoryhmäkeskustelun ympärillä pyöriviä termejä käytetään melko lavasti. Tässä kehyksessä tasoryhmällä tarkoitamme peli- tai harjoitustoimintaan kytkettyä ryhmää, jossa pelaajat on jaettu valittujen kriteerien perusteella pienemmiksi, tietyn aikavälein muokkautuviksi yksiköiksi. Tasojoukkueella tarkoitamme ikäryhmästä erotettua käytännössä itsenäisesti toimivaa kiinteää peliryhmää. Kiinteä tasoryhmä tarkoittaa pitkäksi aikaa lukittuja tasoluokitteluja.

Joustavalla tasoryhmällä tarkoitetaan toimintaa, jossa pelaajille pyritään jatkuvasti löytämään optimaalista, oppimista ja kehittymistä tukevaa, toimintaympäristöä. Ryhmän kokoonpanoa tarkistetaan ennalta määrätyn aikavälein, ennalta määrättyjen kriteerien ja periaatteiden mukaisesti. Hyvin suunniteltu, osaavissa käsissä toteutettu, avoimesti viestitty sekä sopivasti joustavalla rakenteella toimiva tasoryhmätoiminta voi olla avaintekijä yksilön kehittymiselle ja lajiin kiinnittymiselle.

Yksilöllistä kasvua ja kehitystä tavoitteleva urheilutoiminta ei toteudu ylisuuria ryhmiä liikuttamalla, vaan rakenteita tilannekohtaisesti järjeistämällä. Onnistuneella joustavalla tasoryhmittelyllä on mahdollisuus tarjota useammalle lapselle kasvua ja kehittymistä tukeva harrastusympäristö.

Tasoryhmätoiminnan onnistumisen kannalta keskeisiä ovat seuran määrittelemät toteuttamisen periaatteet, valmentajan osaaminen, lapsilähtöiset tavoitteet sekä yhteistyö ja luottamus seuran, valmentajan ja vanhempien välillä.

Pelaajien joustava liikkuminen harjoitus- ja peliryhmien välillä tarjoaa yksilöille eritasoisia haasteita, jotka mahdollistavat lapsille monipuolisia oppimiskokemuksia, tuottavat onnistumisen elämyksiä ja ovat tärkeitä pitkäjänteiselle pelaajakehitykselle.

Ratkaisuehdotuksia:

- + Jokaiselle **lapselle** on tavoitteena löytää hänen kasvulleen, kehitykselleen ja motivaatiolleen sopiva ryhmä harjoittelulle ja pelaamiselle.
- + Harjoitus- ja peliryhmien tulee olla joustavia, jotta liikkuminen eri ryhmien välillä on harrastuskauden aikana mahdollista useaan kertaan. Peliryhmiä suositellaan sekoittamaan säännöllisesti sekä yksilön näkökulmasta että ottelun taso huomioiden.
- + Tasoryhmien toteuttamista ei tule perustaa ainoastaan yksilön sen hetkelliseen fyysiseen suorituskykyyn johtuen lasten erilaisista kasvuvaiheista.
- + Vältetään kategorisoivia nimikkeitä lapsista ja lasten joukkueista/ryhmistä (esimerkiksi eliittipelaaja, haastejoukkue, harrasteryhmä yms.).
- + Lasten urheilu on hyvä toteuttaa olosuhteet huomioiden mahdollisimman lähellä kotia ja koulua, jotta ajankäytön tehostumisen ja arkiliikunnan kautta mahdollistuu omaehtoisen liikuntamäärän kasvu.
- + Ikäluokka pyritään pitämään lähtökohtaisesti mahdollisimman pitkään samaan aikaan ja samassa paikassa. Mahdollisuus joustaviin eriyttämiskeinoihin harjoittelun sisällä.
- + Ryhmien väliset resurssit (valmentajien määrä ja taso, olosuhteet, välineistö, yms.) tulee olla yhteneväisiä ryhmien välillä, jotta voidaan turvata kaikille osallistujille mahdollisuus pitkäjänteiselle kehitymiselle.
- + Harjoitusryhmiä, joukkueita tai sarjoja muodostettaessa sukupuolen ei tarvitse olla rajaava tekijä.
- + Ryhmiä muodostettaessa seuran toimintaperiaatteet ja valmennusjohdon määrittelemät kriteerit tulee olla kaikille avoimia. Tasoryhmien toteuttaminen mahdollistaa lapselle myös toisten lajien harrastamisen.

Miksi:

- + Lasten mielestä merkittävin asia urheiluharrastuksessa on kaverit. **Tasoryhmien muodostaminen varhaisessa vaiheessa vain sen hetkisen tason mukaan ei tästä näkökulmasta ole lapsilähtöistä.**
- + Lapsille saatetaan luoda turhia ja haitallisia odotusarvoja erilaisilla kategorisoivilla ryhmän, joukkueen ja sarjojen nimillä, joka voivat vaikuttaa lapsen motivaatioon.
- + Mahdollistetaan lajiin kiinnittyminen, rakastuminen ja kehittyminen **kaikille**.
- + Ei poissuljeta varhaisilla, pitkäksi aikaa lukituilla, valinnoilla lasten mahdollisuuksia.

- + **Lähellä tapahtuva harjoittelu helpottaa kokonaisliikuntamäärän kasvua** (kts. Liite 1 ja 2)
- + Lapsuusvaiheessa ”talentin tunnistaminen” on äärimmäisen vaikeaa.
- + Arvostetaan yhdenvertaisesti jokaista lasta, jolla mahdollistetaan oman parhaansa tavoittelu ja kiinnittyminen lajiyhteisöön.

4.3 Kilpaileminen lasten urheilussa

Kilpaileminen ja voiton tavoittelu kuuluu urheilun luonteeseen, eikä sitä tule väheksyä. Kuitenkin yksittäisten ottelutulosten ylikorostamista ei tule tapahtua yksilöiden taitojen oppimisen ja kehittymisen kustannuksella. Kilpailemiseen ja voittamiseen tulee kasvattaa arjen harjoittelussa. Lasten valmentajan tärkein mittari on: nauttivatko lapset harjoittelusta ja pelaamisesta, kehittyvätkö lapset pitkällä aikavälillä ja pysyvätkö he lajin parissa. Lasten valmennuksessa ei saa olla liiallinen kiire kohti aikuisten tulosurheilua.

Ratkaisuehdotuksia:

1. Harjoitukseen osallistuvan lapsen tulee olla aktiivinen/ pelinomaisessa liikkeessä 80 % harjoitusajasta, joka tukee lapsen motoristen perustaitojen kehittymistä.
2. Lapsella on oikeus harrastaa useampia lajeja ilman pelkoa siitä, että se on perustelu harjoitus-/peliryhmien valinnoille. Toimintaan osallistumisen rakenteet mahdollistavat useamman lajin harrastamisen. Samalla kuitenkin yksittäisen lajin on varmistettava, että harjoittelu on fyysis-motorisesti monipuolista ja psyykkis-sosiaalisesti motivoivaa lapsille, jotka harrastavat vain yhtä lajia.
3. Sarjataulukkoita tai henkilökohtaisia tilastoja ei pidetä julkisesti esillä lajien lapsuusvaiheen sarjajärjestelmissä.

Miksi:

- + Lasten valmentamisessa kaiken valmentamisen on perustuttava **yhdenvertaisesti jokaisen lapsen kehittymiseen ja valmiuksien rakentamiseen.**
- + Sarjataulukoiden poistaminen helpottaa pelaajien vapaata liikkuvuutta joukkueiden välillä, jolloin lapsen etu korostuu.
- + Valmentajan tehtävä on varmistaa pelaajien tasapuolinen peluutus sekä mahdollistaa kaikkien pelipaikkojen pelaaminen, kun yksittäisen ottelun tulos ei ohjaa valmennuksen toimintaa.

- + Valmentajan vastuulla on antaa kaikille pelaajille mahdollisuus onnistua ja epäonnistua.
- + Drop out -riski pienenee, kun toiminta ei ole tuloskeskeistä, vaan siinä huomioidaan kaikki lapset yhdenvertaisesti lapsen taitotasosta riippumatta
- + Tasoitetaan harjoitteluiän/ biologisen iän merkitystä lapsen kokemaan pätevyyden tunteeseen
- + Tulosten ylikorostaminen tekee kilpailusta aikuislähtöistä
- + Mahdollistetaan psyykkis-sosiaalisesta näkökulmasta erilaiset toimintaympäristöt (ryhmät ja joukkueet) – mutta ymmärretään, että yhden lajin tekeminen voi jollekin sopia.

Lapsella on oikeus päättää osallistumisestaan useampiin lajeihin sekä osallistumisen tiheydestä.



5. Työkalu joukkuepelien lasten urheilun valmentajille

Jokaiselle lajille luodaan yhteinen alusta, jonka kautta lasten urheilun valmennustapahtumaa voi havainnoida ja tarkastella.

Joukkueen valmennusryhmän jäsen/ valmennuspäällikkö/ liiton kouluttaja voi tarkastella valmennustapahtumaa esim. seuraavien kysymysten kautta:

1. Onko valmennuksen toiminta innostavaa?
 - Valmentajien vuorovaikutus on aktiivista ja kannustavaa
 - Palautteenanto on oppimista tukevaa, laadultaan sekä vahvistavaa että korjaavaa
 - Valmentajat huomioivat kaikki lapset tapahtuman aikana
2. Miten paljon lapset ovat harjoitusajasta liikkeessä?
3. Mahdollistaako harjoitus riittävästi toistoja?
 - Harjoitteet mahdollistavat jokaiselle aktiivista toimintaa pelivälineen kanssa
4. Heittäytyvätkö lapset pelille?
 - Lapset toimivat rohkeasti kaikissa pelin vaiheissa
 - Lapset eivät luovuta ja jätä tilanteita kesken

Alustan kautta tieto kerääntyy seuralle, mutta on tarkasteltavissa myös yhteisesti sekä lajeittain, jolloin sekä yhteisesti että lajikohtaisesti päästään paremmin kiinni sekä hyviin käytänteisiin että mahdollisiin haasteisiin lasten urheilussa.

6. Arviointi ja seuranta

Arvioinnissa keskitymme asioihin, jotka ovat koko prosessin keskeisiä asioita. Tämän myötä voimme päästä kiinni muutokseen ja nähdä, onko toiminta halutun suuntaista sekä tarvittaessa kehittää ja tarkentaa viitekehystä. Lisäksi voidaan todentaa suositusten mukaisia muutoksia seuraavissa kohdissa:

- + Joukkuepelien lasten urheilun rakenteet ja toiminnan organisointi / järjestäminen
- + Joukkuepelien lasten valmennustapahtumat (harjoitukset / pelitapahtumat)
- + Joukkuepelien harrastamisen kustannukset
- + Harrastamisen monipuolisuus ja lasten harrastamisen monilajisuus

Arvioinnin kohderyhmät ja tahot, joita arviointi palvelee

- + Lapset ja heidän huoltajansa
- + Valmentajat
- + Seurat
- + Lajiliitot
- + Koko urheilujärjestelmä

Tiedon kerääminen ja analysoiminen

Hyödynnämme tiedon keräämisessä joukkuepelien huippupelaajaksi kehittymisen tutkimusta, kaikille lajeille rakennettavaa harjoituksen seurannan työkalua, Tähtiseura-ohjelman auditoinneista saatavaa tietoa, Suomisportista kerättävää dataa sekä muita tutkimuksia.

1. Harrastajamäärät, lajipysyvyys sekä drop-out (lisenssit) → Suomisport ym.
2. Harrastamisen monipuolisuus → KIHU:n joukkuepelien huippupelaajaksi kehittymisen tutkimus
3. Harjoitustapahtuman ydinasioiden seuraaminen → harjoituksen seurannan työkalu
4. Kustannukset → Tähtiseura-ohjelma
 - Mukana olevien lajien edustajat kokoontuvat vuosittain arvioimaan tilannetta saatujen tietojen ja havaintojen pohjalta.

Arvioinnin ja seurannan mahdolliset muutostarpeet

Arvioinnin ja seurannan kohteita ja toteutustapaa voidaan joustavasti muokata prosessin myötä. Arvioinnin ja seurannan tulee olla merkityksellistä.



7. Määrittelyä ja taustatietoa

Kehyksen kohderyhmä

Kohderymänä käsillä olevassa tarkastelussa ovat 12-vuotiaat ja sitä nuoremmat urheiluseurassa joukkuepelejä harrastavat lapset. Tämä ikäkausi on myös määritetty urheilijan polun lapsuusvaiheeksi (Finni ym., 2014). Viimeisimmän LIITU-tutkimuksen mukaan urheiluseurassa kyselyntekohetkellä harrastavista 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista (n=4 590) 46 prosenttia harrasti joukkuepelejä, pojista (64 %) suurempi osuus kuin tytöistä (29 %) (Blomqvist, 2024).

Lasten motiivit urheilun harrastamiselle

Lapset harrastavat urheilua, koska se on hauskaa ja tuottaa nautintoa. Onnistumisen kokemukset ja uusien taitojen oppiminen innostavat lasta jatkamaan urheiluharrastustaan. Sekä valmentajien että kavereiden rooli on niin ikään havaittu merkittäväksi harrastuksessa viihtymiseen vaikuttavana tekijänä (Bailey ym., 2013). Tutkimuksen mukaan suomalaiset 11-vuotiaat lapset viihtyivät hyvin urheiluseuran harjoituksissa: he menivät sinne mielellään ja pitivät harjoituksissa tehtävistä asioista (Mononen & Blomqvist, 2018). Harjoituksissa viihtymistä selittäviksi tekijöiksi osoittautuivat kokemus harjoituskavereiden ystävällisyydestä ja auttavaisuudesta sekä hyväksytyksi tulemisesta omana itsenään, sekä valmentajan ystävällisyys, tasapuolinen kohtelu ja rohkaiseminen oman mielipiteen kertomiseen. Jalkapalloa harrastavat 9–10-vuotiaat pojat pitivät puolestaan harrastuksessaan tärkeimpinä asioina kavereita ja vertaisvuorovaikutusta sekä erilaisia pelaamisen iloon kytkeytyviä itseisarvoa ilmentäviä lajimerkityksiä. Myös valmentajat osoittautuivat pojille tärkeiksi, ja heiltä odotettiin rentoa otetta, välittävän ilmapiirin luomista sekä kykyä auttaa taitavaksi jalkapalloilijaksi kehitymisessä (Soini ym., 2023). Suomen jääkiekkoliiton (2024) lapsille tekemän kyselyn tulokset tukevat niin ikään havaintoja sekä pelaamisen, joukkuekavereiden että hauskuuden ja onnistumisen kokemusten merkityksestä harrastuksessa (Suomen Jääkiekkoliitto, 2024).

Menestys nuorena ei takaa menestystä aikuisena

Kansainvälisen tutkimuskatsauksen (Barth ym., 2022) mukaan, sekä päälajin varhainen aloitus- ja erikoistumisikä että aikaiset valinnat edustustehtäviin olivat yhteydessä lyhytkestoiseen menestykseen nuorten kilpaurheilussa. Aikuisiän huippu-urheilumenestys oli puolestaan yhteydessä myöhemmässä ikävaiheessa tapahtuvaan päälajin aloittamiseen, siihen erikoistumiseen sekä edustustehtäviin valitsemiseen. Ikään liittyvien tekijöiden lisäksi alkuvaiheen nopea kehitys, intensiivinen valmentajan ohjaama harjoittelu päälajissa, sekä muiden lajien vähäinen

harjoittelu tai sen puuttuminen olivat yhteydessä nuoruusiän lyhytkestoiseen menestymiseen. Pitkäkestoiseen aikuisiän menestykseen olivat yhteydessä puolestaan laaja monen eri lajin harjoittelu lapsuudessa ja nuoruudessa, asteittainen kehittyminen, myöhemmin tapahtuvat valinnat edustusjoukkueisiin ja lapsuusajan maltillinen päälajin harjoittelu. Tutkimustietoa tulkittaessa on kuitenkin lasten urheilussa tärkeää ymmärtää, että oleellista on aina lapsen oma halu ja tahto. Myös yhteen lajiin kiinnittymisellä voidaan saavuttaa pitkä urheilijan ura ja huipputaso valitussa lajissa, mikäli kokonaisliikuntamäärä ja harjoittelu (toistomäärät ja laatu) ovat riittävän monipuolisia ja korkealla tasolla. Mahdollisia pelaajapolkuja on useita.

Liikkumissuositus ja asiantuntijoiden suositus lapsuusvaiheen urheilijan liikuntamäärästä

Kansallinen liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suosittaa ”monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden” (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, 2021). Lisäksi runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää. LIITU-tutkimuksen (Martin ym., 2023) 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista reilu kolmannes (36 %) saavutti liikkumissuosituksen. Yleisimmin liikkumissuosituksen saavuttivat 7-vuotiaat, joista vajaa puolet (46 %) arvioi liikkuvansa suosituksen mukaisesti. 9-vuotiaista suosituksen saavutti 41 prosenttia ja 11-vuotiaista 39 prosenttia. Vähän liikkuvia (0–2 päivänä viikossa) oli 7-vuotiaista 17 prosenttia, 9-vuotiaista 11 prosenttia ja 11-vuotiaista 8 prosenttia. 7-vuotiaat saavuttivat liikkumissuosituksen hieman aiempia vuosia yleisemmin (2018: 44 %, 2022: 46 %), kun 9-vuotiaiden (2018: 45 %, 2022: 41 %) ja 11-vuotiaiden (2018: 43 %, 2022: 39 %) joukossa suosituksen saavuttavien osuudet puolestaan olivat hieman aiempia vuosia pienempiä. Vähän liikkuvien (0–2 päivänä viikossa) osuudet olivat kasvaneet hieman 7–11-vuotiailla edellisvuosiin verrattuna.

LIITU-tutkimuksen liikemittarilla mitattujen liikkumisen ja paikallaanolon määrän tulokset vahvistivat aiempia havaintoja lasten ja nuorten liikkumisesta: Lapset ja nuoret viettävät edelleen suuren osan valveillaoloajastaan paikallaan, pääasiassa istuen. Liikkumisesta suurin osa on teholtaan kevyttä. Paikallaanolon määrä lisääntyy ja liikkumisen määrä vähentyy nuoremmista vanhempiin ryhmiin siirryttäessä. (Husu ym., 2023)

Liitteessä 1 ja 2 avataan arjen valintojen merkitystä kokonaisliikuntamäärään.

Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta suosittelee monipuolisen kokonaisliikunnan määräksi 20 tuntia viikossa (Finni ym., 2014).



Finni ym., Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelyä tutkimustiedon pohjalta 2012. Kihun julkaisusarja nro 45. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 2014

Monipuolisuus

Monipuolinen liikunta ja urheilu kehittää eri ominaisuuksia tasaisesti ja vähentää urheiluvammojen riskiä. Monipuolisessa harjoittelussa huomioidaan fyysisten ominaisuuksien näkökulmasta eri elinjärjestelmien (hengitys- ja verenkiertoelimistö, aineenvaihdunta, tuki- ja liikuntaelimistö, hermojärjestelmä) sekä kehon eri osien (keskivartalo, ylävartalo, alaraajat, yläraajat) tasapuolinen kuormittuminen. Monipuolisesti harrastamalla lapset rakentavat itselleen vahvan pohjan myös erilaisten taitojen oppimiselle. Monipuolisuutta varmistetaan vaihtelevalla harjoittelulla, välineillä ja harjoitusympäristöllä. Lisäksi monipuolinen harjoittelu tukee lasten fyysisen kehittymisen ja taitojen kehittymisen ohella tervettä psyykkistä ja sosiaalista kehitystä.

Urheiluseuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten kokonaisaktiivisuus koostuu valmentajan ohjaamien harjoitusten lisäksi muun muassa omatoimisesta harjoittelusta, mahdollisesti muiden lajien harjoituksista, aktiivisesta kulkemisesta koulun ja harjoitukseen, vapaa-ajan peleistä ja leikeistä sekä muusta arkiliikkumisesta. Lapsille riittävän ja monipuolisen liikkumisen näkökulmasta kokonaisaktiivisuuden edistäminen voi olla parempi ratkaisu kuin tietyn lajin harjoitusmäärien lisääminen. (Kokko ym., 2023)

Monien lajien harrastamisen eduista

Tutkimusten mukaan oman lajin intensiivinen ja muut lajit poissulkeva harjoittelu lapsuusiässä voi aiheuttaa liiallista sekä fyysistä että psyykkistä kuormittumista ja altistaa urheiluvammoille, mitkä puolestaan ovat yhteydessä urheiluharrastuksen lopettamiseen (Waldron ym., 2020). Onkin esitetty, että harrastamalla useita erilaisia lajeja erilaisissa toimintaympäristöissä voidaan ehkäistä näitä negatiivisia ilmiöitä. Eri lajeja harrastamalla lapsen on mahdollista löytää myös juuri se itselleen oikea laji, johon hänellä on taipumuksia ja joka tuntuu kiinnostavalta. Monien erilaisten lajien harrastamisen hyötyjä on perusteltu myös sillä, että yhdessä lajissa opitut taidot siirtyvät toiseen lajiin. Välittömien vaikutusten etsimisen sijaan perustellumpaa olisi kuitenkin ajatella monien lajien harrastamista valmistautumisena tulevaan oppimiseen (transfer as preparation for future learning, PFL), jonka vaikutukset eivät ole havaittavissa heti, vaan pidemmällä aikavälillä (Gullich, 2017). Harjoittelu ja kilpaileminen vaihtelevissa toimintaympäristöissä ja lajikulkuureissa erilaisia valmennustyyliä omaavien valmentajien



ohjauksessa auttaa lapsia ja nuoria rakentamaan laajemman ja hienosyisemmän havaintomotorisen kokemuspohjan. Tätä monipuolista kokemuspohjaa on mahdollista hyödyntää myöhemmin esimerkiksi uusien taitojen omaksumisessa sekä sopeutumisessa erilaisiin valmennustyyliin. Erilaiset oppimiskokemukset auttavat lasta ja nuorta myös tunnistamaan, millainen tapa oppia ja harjoitella asioita sopii juuri hänelle (Gulich, 2017). Lisäksi lapset saavat kokemuksia erilaisissa ryhmissä toimimisesta ja vuorovaikutuksesta erilaisten valmentajien ja muiden lasten kanssa. Monipuolisten kokemusten kautta myös omaan päälajiin saadaan uusia näkökulmia, siinä löydetään uusia haasteita ja sen harjoittelu pysyy kiinnostavana ja motivoivana. Monilajisuudesta puhuttaessa, on oleellista muistaa lapsen oikeus toteuttaa joko yhtä tai useampaa lajia omista tarpeistaan lähtien.

Itsemääräämisteoria

Motivaatio on keskeinen ihmiseen toimintaan vaikuttava tekijä ja se antaa sekä energiaa että suunnan ihmisten toiminnalle. Sisäinen motivaatio tarkoittaa ihmisen luontaista taipumusta toimia mielenkiintonsa kohteiden mukaisesti. Ulkoinen motivaatio puolestaan viittaa toiminnan pariin ohjaaviin ulkoisiin tekijöihin, kuten esim. palkkioiden, paineiden, pakotteiden tai rangaistusten takia. Itsemääräämisteorian (Deci & Ryan, 2000) mukaan sisäinen motivaatio koostuu kolmesta henkilökohtaiseen kokemuksen liittyvästä tekijästä, jotka voidaan nähdä psykologisina perustarpeina. Näitä ovat koettu pätevyys, koettu autonomia ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Koettu pätevyys kuvaa yksilön käsitystä omista kyvyistään vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa ja urheiluharrastuksessa siihen vaikuttavat esimerkiksi lapsen saamat palautteet valmentajalta tai muualta ympäristöstä. Koettu autonomia tarkoittaa yksilön kokemaa mahdollisuuksia tehdä valintoja itse, kuten lapsen mahdollisuutta osallistua ikään sopivalla tavalla omaan harjoitteluunsa liittyviin ratkaisuihin ja päätöksiin. Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa yksilön luontaista tarvetta olla hyväksytty, tuntea kuuluvansa ryhmään sekä saada positiivisia tunteita ryhmässä toimimisesta. Lapsilla harrastuksen motivaation taustalla ovat usein halu olla kavereiden kanssa ja kuulua joukkueeseen. Kun edellä esitetyt kolme perustarvetta tyydyttyvät liikunnassa, lapsi kokee todennäköisesti enemmän sisäistä motivaatiota liikuntaa kohtaan (Liukkonen & Jaakkola, 2017).

Motivaatioilmasto

Perustarpeiden tyydyttymiseen ja sitä kautta sisäiseen motivaatioon vaikuttaa harrastamisen ympäristössä vallitseva motivaatioilmasto. Motivaatioilmastolla tarkoitetaan yksilön kokemaa sosioemotionaalista ilmapiiriä esimerkiksi oppimisen, viihtymisen ja sisäisen motivaation näkökulmasta (Ames, 1992). Motivaatioilmastoon kuuluu tavoiteorientaatioteorian mukaan kaksi pääulottuvuutta,

jotka ovat kilpailusuuntautuneisuus ja tehtäväsuuntautuneisuus (Nicholls, 1989). Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa huomio on lopputuloksessa, voittamisessa, sosiaalisessa vertailussa ja normatiivisessa kyvykkyydessä. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa puolestaan korostetaan yrittämistä ja osallistumista, uusien asioiden oppimista sekä henkilökohtaista kehittymistä. Tehtäväsuuntautuneisuuteen liittyy läheisesti kasvun asenne -ajattelumalli (Growth mindset), jossa yksilö kokee erilaisten taitojen oppimisen olevan hänelle mahdollista (Dweck ym., 2019).

Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on havaittu olevan myönteinen yhteys useisiin merkittäviin sisäistä liikuntamotivaatiota edistäviin kognitiivisiin tekijöihin, mutta myös tunteisiin ja käyttäytymiseen liittyviin tekijöihin kuten sisäiseen motivaatioon, viihtymiseen ja koettuun pätevyyteen. Kilpailusuuntautuneella motivaatioilmastolla on puolestaan havaittu olevan yhteys useisiin liikuntamotivaation kannalta kielteisiin tekijöihin. (Liukkonen & Jaakkola 2013)

Tehtävä- ja kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto eivät ole kuitenkaan toisiaan poissulkevia. Esimerkiksi valmennuksessa voi tilanteen mukaan korostua jompikumpi motivaatioilmastotyyppi tai siinä voi olla mukana elementtejä molemmista. Kilpaurheilussa menestyksen taustalla on usein sekä vahva tehtävä- että kilpailusuuntautuneisuus. Erityisesti lapsille tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on kuitenkin yleensä paras vaihtoehto. Kilpailu ja siihen kuuluva vertailu ei ole kuitenkaan haitallista, mikäli samanaikaisesti toiminnassa korostuu itsevertailu, kehittyminen omissa taidoissa, uuden oppiminen ja yrittäminen. On myös hyvä muistaa, että lapset eivät ymmärrä kilpailemista ja suorituksen tuloksia samalla tavalla kuin aikuiset. Niinpä liiallisen organisoidun kilpailemisen sekä tulosten ylikorostamisen kautta tulevaa suoritusasteen painottamista tulisi välttää lapsuusvaiheessa (katso Côté & Hancock, 2016). Keskeisenä elementtinä lasten ja nuorten sisäisen motivaation kehittymiselle ovatkin onnistumisen elämykset urheiluharrastuksen parissa. Valmentaja ja lasten vanhemmat ovat ratkaisevassa asemassa innostavan, turvallisen ja motivoivan motivaatioilmaston luomisessa (Keegan ym., 2009).

Lasten oikeudet urheilussa

Suomen lainsäädäntö ja YK:n lapsen oikeuksien sopimus määrittävät, että lapset ovat ikänsä vuoksi erityisen haavoittuvassa asemassa ja tarvitsevat erityistä suojaa. Lapsen oikeuksien sopimuksen neljä yleisperiaatetta ovat syrjimättömyys, lapsen etu, oikeus elämään ja kehittymiseen sekä lapsen näkemysten kunnioittaminen. Liikunnan ja urheilun harrastamisen tulee tuottaa lapselle myönteisiä kokemuksia. Lapselle tulee varmistaa yhdenvertainen ja turvallinen toimintaympäristö, jossa harrastaminen tuottaa iloa ja hän oppii uusia asioita. Kaverisuhteet ovat tärkeitä ja jaettu kokemus yhdessä tekemisestä ja parhaansa yrittämisestä

vahvistavat yhteenkuuluvuutta. Lapsella on myös oikeus lepoon, leikkiin ja vapaa-aikaan. Lisäksi lapsen ääntä tulee kuunnella, tarjota hänelle tilaa ja tukea oman näkemyksensä ilmaisemiseen, kuunnella häntä aidosti ja antaa mahdollisuus vaikuttaa häntä koskeviin asioihin (Lundy, 2007). Toiminnassa huomioidaan lapsen yksilölliset tarpeet. Liikunnassa ja urheilussa lapsen oikeuksien turvaaminen on urheilujärjestöjen, seurojen, valmentajien, tuomarien ja vanhempien velvollisuus.

Yhdenvertaisuus

Yhdenvertaista liikunta- ja urheiluseuratoimintaan osallistumista estävät muun muassa harrastamisen kalleus sekä aikaisen aloitustiän mukanaan tuomat haasteet, kuten seuraharrastamisen myöhemmällä iällä aloittamisen sekä lajin vaihtamisen vaikeus (Kokko ym., 2023). Lisäksi toimintarajoitteisten lapsilla ja nuorilla harrastamista estävät etenkin soveltuvien ryhmien ja kaverin puute, harrastukseen kulkemiseen liittyvät haasteet sekä kaukana sijaitsevat liikuntapaikat (Tuloskortti 2022). Seurojen erilaiset valinnat luovat pohjaa sille, miten toiminnassa



voidaan huomioida erilaiset yksilöt ja heidän mahdollisuutensa olla mukana seuratoiminnassa.

Kustannukset

WHO-koululaistutkimuksen (2010) mukaan perheen varallisuuden on todettu olevan yhteydessä lasten liikunta-aktiivisuuteen. Aktiivisten lasten osuus on todettu olevan suurempi korkean varallisuusluokan perheissä matalaan varallisuusluokkaan kuuluviin perheisiin verrattuna. Vanhempien sosioekonomisen aseman on havaittu olevan yhteydessä myös lapsen osallistumiseen organisoituun liikuntaan, omatoimiseen liikuntaan ja yleiseen liikunnan harrastamiseen (LASERI-tutkimus) (Hakamäki ym., 2014).

Liikuntaharrastuksen kustannukset vaikeuttavat usean lapsen ja nuoren osallistumista urheiluseuratoimintaan. Ongelma koskettaa paitsi vähävaraisia perheitä myös monilapsia perheitä. Organisoitun liikunnan ja urheilun harrastamisen kustannukset vaihtelevat yleensä merkittävästi sen mukaan, onko toiminta ohjattua liikuntaa vai urheilutoimintaa, jossa myös kilpaillaan. Urheiluharrastuksen kustannukset koostuvat pääasiassa harjoittelusta, kilpailemisesta (mm. matkakustannukset) ja varusteista aiheutuvista kuluista (Aarresola ym., 2023). LIITU-tutkimuksen (2022) mukaan noin puolet peruskouluikäisistä kertoi, että kustannukset estävät ainakin vähäisesti liikunnan ja urheilun harrastamista. Kustannukset eivät kuitenkaan kuuluneet yleisimpiin harrastuksen lopettamisen syihin (Kokko & Martin, 2023).

Urheiluseuroilla on omia tukimuotojaan, joilla tuetaan vähävaraisten lasten harrastusmahdollisuuksia (Aarresola ym., 2022). Kunnilla on myös ratkaiseva rooli kustannusten hillitsemisessä, sillä suuri osa harrastustoiminnasta järjestetään kuntien hallinnoimissa toimintaympäristöissä. Kuitenkin aikaisempaa useampi suuri kaupunki perii maksuja koulujen liikuntasalien käytöstä lasten ja nuorten harjoitusvuoroilla; keskisuurissa kaupungeissa kehitys on ollut päinvastaista. (Pelkonen ym., 2024)

Lähteet

- Aarresola, O., Virmasalo, I., Hasanen, E., & Tammelin, M. (2023). Liikunta- ja urheiluseurojen taloudellinen tuki harrastavien lasten ja nuorten perheille: selvitys tukikäytännöistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2023:33.
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161–176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bailey, R., Cope, E. & Pearce, G. (2013). Why do children take part in, and remain involved in sport? Implications for children’s sport coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching* 7(1):55–74.
- Barth M, Güllich A, Macnamara BN, Hambrick DZ. (2022). Predictors of Junior Versus Senior Elite Performance are Opposite: A Systematic Review and Meta-Analysis of Participation Patterns. *Sports Med.* Jun;52(6):1399–1416. doi: 10.1007/s40279-021-01625-4. Epub 2022 Jan 17. PMID: 35038142.
- Blomqvist, M. (2024). LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Julkaisematon tiedonanto.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Häyrynen, M. & Saari, A. (2024). Joukkuepelit - Huippupelaajaksi kehittyminen. Joukkuepelien yhteishanke. 1.11.2024.
- Côté, J. & Hancock, D. (2016). Evidence-based policies for youth sport programmes, *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8:1, 51-65, DOI: 10.1080/19406940.2014.919338
- De Bosscher, V., Descheemaeker, K., & Shibli, S. (2023). Starting and Specialisation Ages of Elite Athletes across Olympic Sports: An International Cross-sectional Study. *European Journal of Sport Sciences*, 2(5), 9–19. <https://doi.org/10.24018/ejsport.2023.2.5.100>
- Deci, E & Ryan, R. 2000. 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.
- Dweck, C. S., & Yeager, D. S. (2019). Mindsets: A View from Two Eras. *Perspectives on Psychological Science*, 14(3), 481–496. <https://doi.org/10.1177/1745691618804166>

Finni ym., Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittämiseksi tutkimustiedon pohjalta 2012. Kihun julkaisusarja nro 45. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 2014.

Güllich, A. (2017). International medallists' and non-medallists' developmental sport activities - a matched-pairs analysis. *Journal of sports sciences*, 35(23), 2281–2288. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1265662>

Hakamäki, M., Jaako, J., Kankaanpää, A., Kantomaa, M., Kämppi, K., Rajala, K. & Tammelin, T. (2014). Sosioekonomisen taustan yhteys lasten ja nuorten liikuntaan. Teoksessa Mikä maksaa? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:2.

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2023). Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Kokko, Sami & Martin, Leena (toim.) Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.

Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavallee, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of sport and exercise*, 10(3), 361–372. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.12.003>

Kokko, S., Ahokas, I., Leino, H., Lyytimäki, J., Raudasoja, I., Simula, M., Tapio, P. & Vasankari, T. (2023). Urheiluseurat voivat liikuttaa lapsia ja nuoria entistä monipuolisemmin ja kestävämmiin. STYLE-suosituksia 3/2023.

Kokko, S. & Martin, L. (toim.) (2023). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.

Lundy, L. (2007). 'Voice' is not enough: conceptualising Article 12 of the United Nations Convention on the Rights of the Child. *British Educational Research Journal*, 33(6), 927–942.

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka* (2. uudistettu painos). Jyväskylä: PS-kustannus.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2013). Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 298–312.

Martin L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K. & Ng, K. (2023). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Kokko, Sami & Martin, Leena (toim.) Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.

Mononen, K., & Blomqvist, M. (2018). Lapset viihtyvät urheiluseurassa. *Valmentaja*, 24(3), 16–17.

Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

OK:n seurakysely 2023, Suomen Olympiakomitea.

Pelkonen, P., Aalto-Nevalainen, P., Saaristo, V., Wiss, K. & Ståhl, T. (2024). Liikunnan edistäminen kunnissa – TEA 2024. Liikunnan hallinnon ja ohjauksen henkilöstömäärä kasvanut. Tilastoraportti 46/2024. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Soini, T., Harjunen, H., Itkonen, H., & Salmikangas, A-K. (2023). ”Me ei olla mitään mercedes benzejä, me ollaan lamborghineja” – lasten toiminta ja merkityksenannot juniorijalkapallossa. *Liikunta & Tiede* 60 (5), 96–103.

Suomen Jääkiekkoliitto. Lasten pelaamisen kyselyn yhteenveto. Huhtikuu 2024.

Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Waldron, S., DeFreese, J., Pietrosimone, B., Register-Mihalik, J., & Barczak, N. (2020). Exploring Early Sport Specialization: Associations with Psychosocial Outcomes. *Journal of clinical sport psychology*, 14(2), 182–202. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0061>

Liitteet

Liite 1: Esimerkkiviikko jääkiekkoa ja uintia harrastavan liikunnallisesti aktiivisen lapsen osalta.

10v lapsen liikuntaviikko 1.laji Jääkiekko 2.laji Uinti

Musta (sininen pohja) = arkiliikunta (5,5h)
 Valkoinen (sininen pohja) = koulumatkat (3h20min)
 Valkoinen = omatoiminen lajin harjoittelu (3h)
 Valkoinen (sininen pohja) = ohjattu lajien harjoitus (7,5h)
 Sininen = koululiikunta (2h 15min)

21h50min

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7:00							
8:00	20min. pyöräily		20min. pyöräily				
9:00		20min. pyöräily		20min. pyöräily	20min. pyöräily	60 min pihaleikit	
10:00							
11:00							
12:00		30 min välituntipelit		30 min välituntipelit	45 min Koululiikunta		30 alkuverryttely/ oheisharjoitus
13:00	20min. pyöräily						60 min jääkiekkopeli
14:00	60 min pihaleikit ja -pellit	90 min Koululiikunta	20min. pyöräily	20min. pyöräily		60 min ulkojää	
15:00					20min. pyöräily		
16:00	120 min 1. laji jääharjoitus+oheis- harjoitus	20min. pyöräily			60 min pihaleikit		
17:00			120 min 2. Laji uinti				
18:00		60 min pihalla tossulätkää		120 min 1. Laji jääharjoitus+oheis- harjoitus	30 min. koiran ulkoilutus	60 min isän ja äidin kanssa frisbeegolf	60 min padel perheen kanssa
19:00							



Liite 2: Kuvat x ja y. Millaisiin tapoihin ja tottumuksiin lapsi oppii, esimerkkejä arjen aktiivisuudesta.

Kuva x.



Kuva y.



SUOMEN
LENTOPALLO



SUOMEN
KORIPALLOLIITTO



SUOMEN
KÄSIPALLOLIITTO
Finlands
Handbollförbund




SALIBANDY
Love the way you play.



SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

KIHU