



Lasten ja nuorten urheiluharrastus

Harri Hakkarainen
LL, LitM, valmentaja

Faktoja

- Suomalaiset lapset ja nuoret
 - harrastavat urheilua varsin paljon, mutta liikkuvat vähän
 - MITEN TÄMÄ ON MAHDOLLISTA ?
 - ovat fyysiseltä kunnoltaan heikkokuntoisia
 - sekä urheilevat että ei-urheilevat
 - heikkojen ja hyvien välinen ero kasvanut
 - ovat ylipainoisia ja ruokailu-/unitottumukset heikkoja
- Muutos huonompaan viimeisen 15-20 vuoden aikana



Faktoja

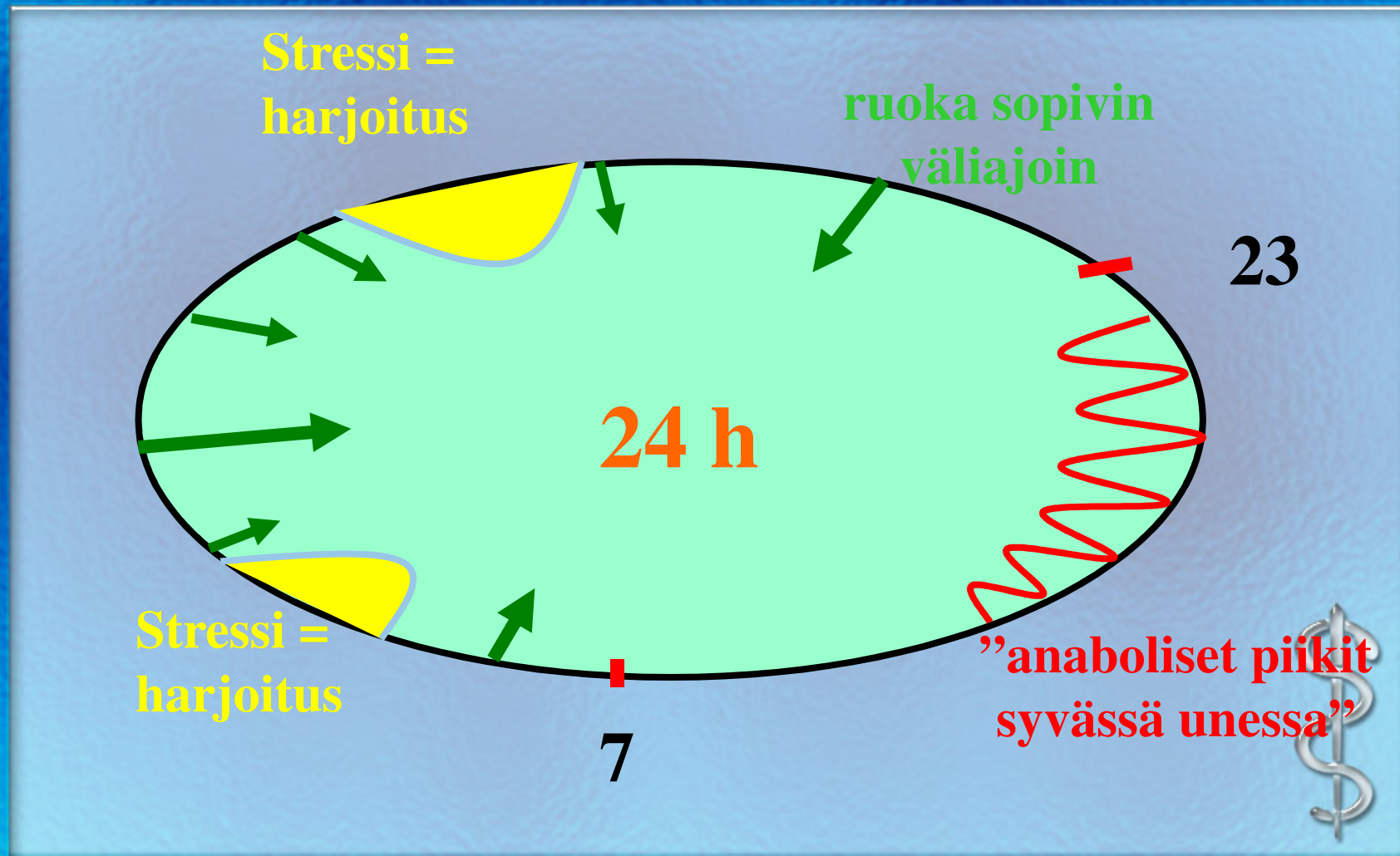
- Terveysten kannalta
 - liikuntaa / fyysistä aktiivisuutta tulisi olla 1,5-2 h päivässä
 - alle puolet kaikista lapsista toteuttaa
 - urheiluvista sentään vähän yli puolet
 - riittävästi ja riittävän säännöllistä unta vain osalla nuorista
 - keskiarvo alle 8 h ja unen epäsäännöllisyys huolestuttavaa
 - ravintosisältö ja -rytmi huolestuttava
 - energiarikkaita ravintoaineita ja vähän suojaravinteita
- Huippu-urheilun kannalta
 - liikuntaa ja harjoittelua tulisi olla 2-3 h päivässä
 - alle 20 % toteuttaa
 - liikunnan tulisi olla 14-16-vuotiaaksi monipuolista



Kehittymisen periaatteita



Kehittymisen periaatteita = ”anabolinen lepo”



Miten ratkaistaan ?

- Urheiluseuran tarjoama harjoittelu
 - 3-6 x / viikko, 1-3 h / kerta
 - vain osa kokonaisliikuntaa - EI TEE MESTAREITA
 - määrää vaikea lisätä
- Omatoiminen lajiin liittyvä harjoittelu
 - luonnon jäällä, urheilukentillä, kotipihalla...
 - päivittäin yhteensä vähintään tunti
 - vuodessa satoja harjoitustunteja
- Hyöty- ja muu liikunta
 - käytä portaita, liiku kävellen tai pyörällä treeneihin, kauppaan, kouluun, kavereiden luo...
 - liikuntatunnit ja välitunnit hyviä liikuntahetkiä
 - vuodessa kymmeniä - satoja tunteja liikuntaa



Miten ratkaistaan ?

- Alkulämmittelyt, loppujäähdyttelyt ja oheisharjoitukset
 - iso merkitys
 - jää-/salivuoro liian lyhyt
- Toisen lajin harrastaminen
 - kesä- ja talvilajin vuorottelu
 - yksilö- ja joukkuelajin vuorottelu



Miten ratkaistaan ?

- Monipuolinen ravinto
 - viljatuotteet
 - kasvikset
 - marjat
 - vihannekset
 - hedelmät
 - vähärasvainen liha / kala
 - kananmuna
 - vähärasvaiset maitotuotteet
 - mineraalipitoiset juomat
 -



Monipuolinen ravinto



(Suomalaiset ravitsemussuositukset 1998)

Miten ratkaistaan ?

- Ravintorytmi
 - ravintoa 3-4 tunnin välein
 - ei pikapommeja
 - vältetään ravintolisiä ja pyritään oikeisiin ruokiin ja välipaloihin
- Säännöllinen uni
 - joka ilta samaan aikaan nukkumaan
 - pyritään vähintään 8 h / yö



Urheilulahjakkuus

- Lahjakkuus ei ole lahja
- Vanhempien geenit + lapsuuden monipuolinen liikunta = fyysinen lahjakkuus
- Urheilijaksi on monta tietä
 - nopeasti kehittyvät yksilöt menestyvät jo nuorina, ovat fyysisesti vahvoja ja ovat usein biologisesti edellä
 - hitaasti kehittyvät tulevat fyysisesti perässä, mutta ovat usein taidoissa parempia
- Kaikille omaan kehitystasoon sopivaa harjoittelua - TASORYHMÄT OVAT KAIKKIEN ETU, EI LAHJAKKUUSVALINTAA



LOPUKSI

- LIIKUNTA JA URHEILU OVAT KOKO PERHEEN ELÄMÄNTAPA SE EI OLE VAIN HARRASTUS
- LIIKKUKAA JA ILOITKAA YHDESSÄ - SITÄ LAPSET TOIVOVAAT LIIKUNNALTA ENITEN

