













MUTTA PELKKÄ ISTUMISEN VÄHENTÄMINEN EI RIITÄ...

Olli-Pekka Kärkkäinen

Suomen Olympiakomitea/Huippu-urheiluyksikkö, lajiryhmävastaava, kestävyyslajit

Liikkuva koulu -alueseminaari, Kuortane 14.11.2016

Omaa kasvua

-1984		Suunnistaja ja urheilumies. En tajunnut.
1980-88		Opintoja. Opin ajattelemaan ja aloin ehkä ymmärtää etten tajua.
1984-89		Go big. Suomen Suunnistusliitto, päävalmentaja. Aloin hieman tajuta.
1990		Go big. IFK Göteborg, valmentaja. Ruotsalaiset eivät tajunneet.
1991-97		Go Big. Dansk Orienterings Forbund, päävalmentaja. Tajusinkohan?
1998		Go Home. Kirjoittamista, urheilukirjoja. Lepoa ja tasapainoa.
1999-2003		Go big. Dansk Atletik Forbund, päävalmentaja. Syvyyttä ja särmää?
2003-2008		Go big. Etelä-Afrikka, oma harjoituskeskus. Etäisyyttä ja näkemystä.
2008-2013		Go Home. LIKES-tutkimuskeskus. Tajunnan laajenemista?
2013-		Go big. Suomen Olympiakomitea, Huippu-urheiluyksikkö. Mitähän nyt?

ARVIOINTITEHTÄVÄ!

yle UUTISET KIRJAUDU HAE

Uutiset + Urheilu + Osallistu Sää + Tuoreimmat

UUTISET > KULTTUURI

Kulttuuri 22.6.2016 klo 14:21

Puolangan Pessimistit lopettavat: "Ei edes pessimistin kannata jatkaa"

Kymmenen vuotta toimineet Puolangan Pessimistit lopettavat toimintansa. Valittamisen aiheet eivät ole lopussa, mutta aktiivinen porukka on vähissä.



Puolangan Pessimistien kymmenes toimintavuosi jää viimeiseksi. Viimeistä Pessimismi-iltaa vietetään heinäkuun ensimmäisenä perjantaina. Kuva: Sini Salmirinne / Yle

Pääuutiset

Kotimaa klo 10:31

Ministeri per... kiekkohallin... höttöluvuilla... konsulteilta



Tampereen kaupungin til...
konsulttiraportin luvut pää...
jälkeen sellaisenaan mini...
päätöksen perusteluihin...
käy ilmi, että hankkeen e...
korostettiin jo konsulttityö...

Ulkomaat klo 11:28

Britannian suoma... pelkäävät EU-ään... seurauksia

Arviolta 30 000 suomalaista...
kodin Britanniaan. He ovat...
muuttaneiden tavoin huol...
kansanäänestyksestä. Jo...
eropäätökseen hakemalla...
kansalaisuutta.



Perustelu



Miksi liikuntaa, urheilua – ja miksi huippu-urheilua?

- Kansakunnan hyvinvointi, terveys, tuottavuus ja näiden kautta koko tulevaisuus
- Erinomaisuuden tavoittelu, ihmisen osaamisen laajentaminen
- Tarjoammeko mahdollisuuden toteuttaa itseään korkeimmalla tasolla (korkein toive)
- Mikä painoarvo elämyksille, yhteisöllisyydelle ja esimerkillä halutaan antaa?
- Muita ajatuksia?

Voisiko se olla myös tätä?



”Käymme kutsumassa ihmiset heimoomme”

Mikkeli
Ilkka Kulmala

Jukurien myynti- ja markkinoitijohtaja Joni Vesalaisen puhelin soi sunnuntaina.

– Mikkeliiläisestä koulusta soitettiin ja kerrottiin, että siellä on kiusaamistapaus, Vesalainen kertoo.

– Soittaja kysyi, voisiko Jukurit auttaa.

Vesalainen vastasi, että ilman muuta voimme yrittää.

Esimerkki kertoo, mikä on Jukurien asema mikkeliiläisessä 54 000 asukkaan yhteisössä. Seura mielletään eteläsavolaisessa kaupungissa muuksikin kuin jääkiekkjoukkueeksi.

– Me emme odota, että ihmiset liittyisivät heimoomme. Me käymme kutsumassa heidät mukaan, Vesalainen toteaa.

Jukureiden yleisökeskiarvo oli seitsemän kotiottelun jälkeen 3 951.

Vesalainen oli jo JJK-aikoinaan vahva yhteiskuntavastuun lipunkantaja. Jukureissa hän etenee tällä saralla suorastaan höyryten

”Emme halua hutiloida hetkeämme elämällä yli varojemme.

Joni Vesalainen

– Jokaisessa kotiottelussa on oma teemansa. Pelaajat ovat valmiita olemaan mukana erilaisissa oheistilaisuuksissa.

– Muistamme veteraaneja, lapsiperheitä, päiväkoteja, vanhainkoteja, rasismia vastaista kampanjaa, maahanmuuttajia, liikenneturvaa, kouluja, kulttuuria, ympäristöä... Olimme Roosa Nauha-kampanjassa, haluamme olla osallisina kaikessa hyvässä hakevassa yhteisöllisessä toiminnassa, Vesalainen hehkuttaa.

Hän uskoo mukana olemisen voimaan.

– Mikkeli ottaa kaupunkina isoa steppiä. Varmasti yksi tekijä tässä on Jukurit, kokenut puolustaja Ilkka Vaarasuokin toteaa.

Jukurien joukkue on pitkään aikaan halvin Liigan historiansa. Pelaajabudjetti on 1,2 miljoonaa.

– Luku on inhorealistisen varovainen. Mutta Liiga on meille hyppy tuntemattomuuteen, emmekä halua hutiloida hetkeämme elämällä yli varojemme, Vesalainen sanoo.

– Haemme nyt pysyvyyttä. Meidän ei tarvitse olla vielä kentällä Suomen paras, mutta kentän ulkopuolella haluamme olla sitä, ainakin kärkipäässä.

– Yhteiskuntavastuu on tärkein yhteisöllisyyden rakentaja, se on pysyvää. Urheilullinen menestys on häilyvää.



Missä mennään?



Ihmisen kehitys – evoluutio

← 13820 miljoonaa vuotta sitten?

Homo erectus nousi pystyyn 1,5–1,0 M vuotta sitten (180 cm, 60 kg)

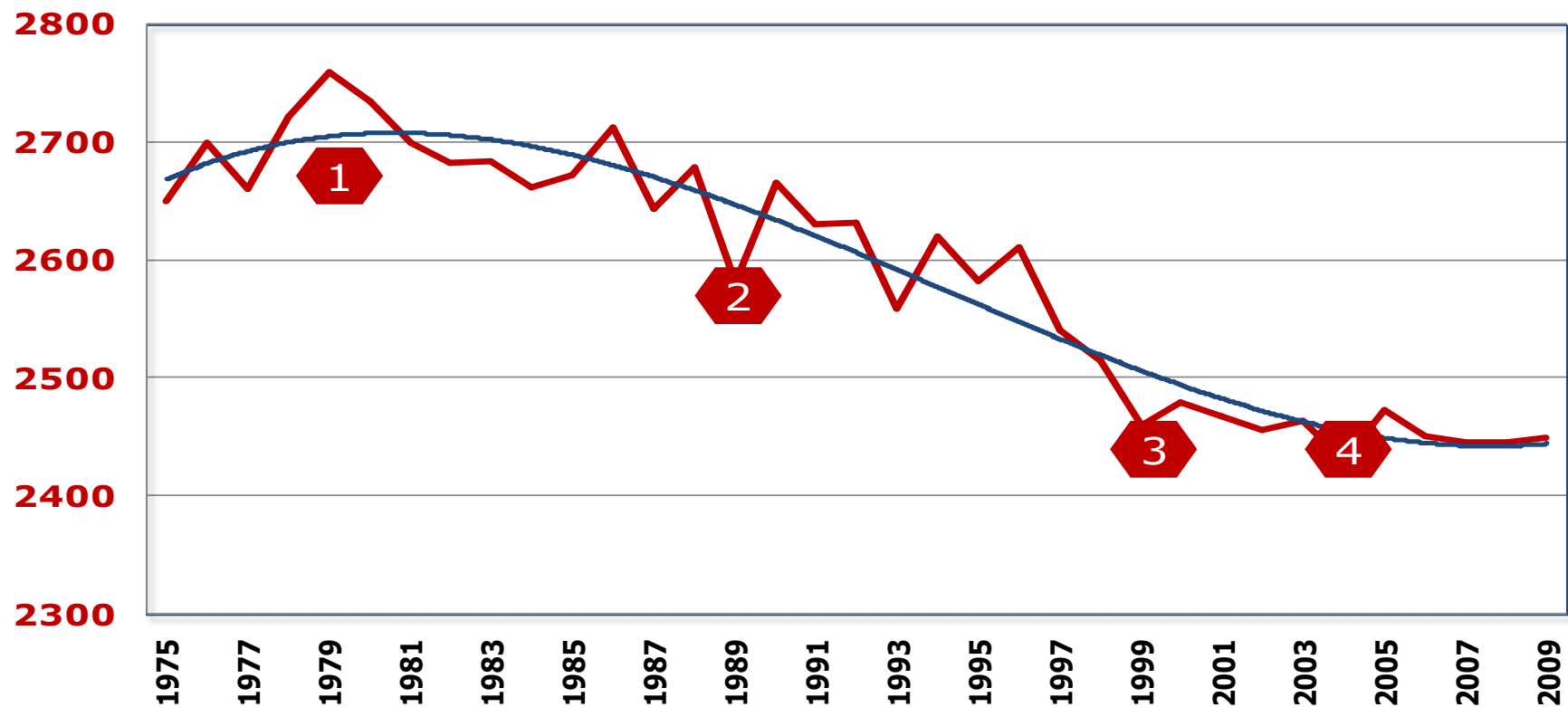




Muuttunut elämä



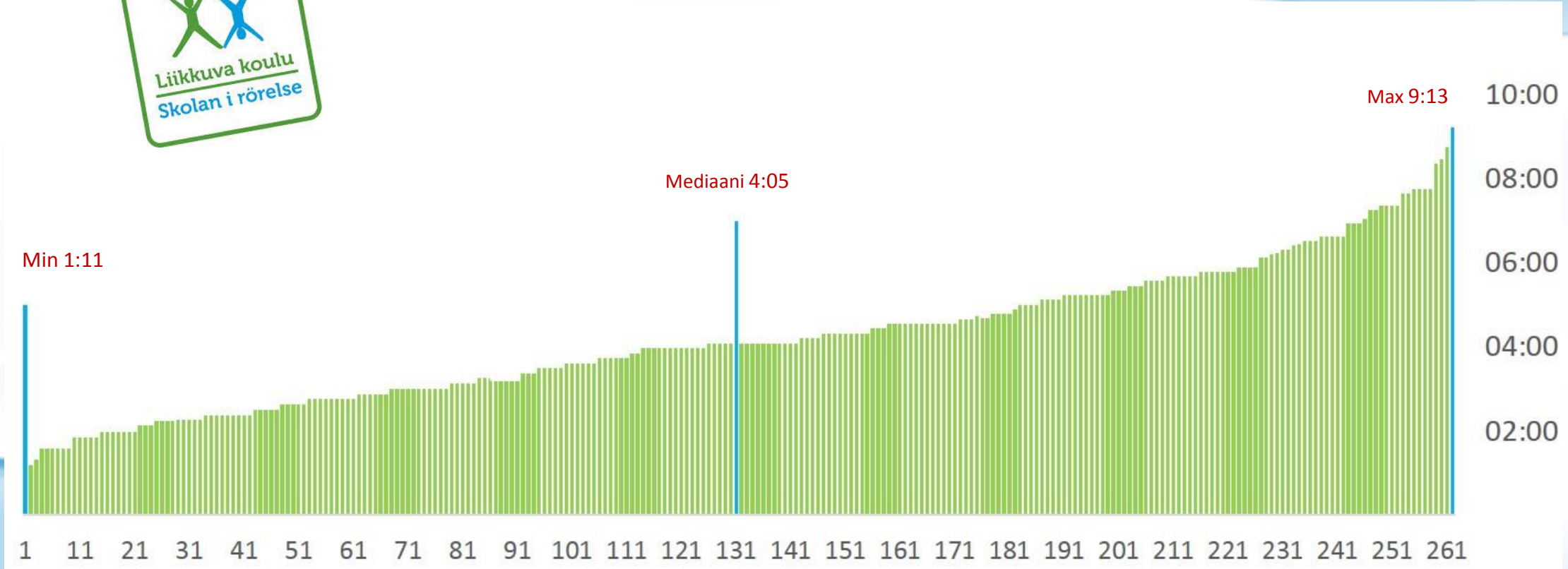
Palvelukseen astuvien miesten 12 minuutin juoksutestin tulos 1975-2009 (m)



(SOVELTAEN SANTTILA YM. 2006; VASANKARI 2010)



Tytöt 5. luokka, MOVE kestävyyden mittaus (9 koulua)



Joensuu 2015 / Liikkuva koulu



Nyt on nyt, missä mennään?

LIKES-tutkimuskeskus, Liikkuva koulu -ohjelma

Liikkuva koulu/Tammelin T, Laine K, Turpeinen S (2013): Oppilaiden fyysinen aktiivisuus.



- Liikeanturia käytti viikon ajan 698 ala- ja yläkoulun oppilasta 10 koulusta
- Oppilaskyselyihin vastasi 1700 oppilasta ala- ja yläkouluista

a) Kouluikäisten liikuntasuositus on reipasta liikuntaa 1–2 tuntia päivässä

- Reipasta liikuntaa vähintään 60 min päivässä: 50 % alakoulussa
- Reipasta liikuntaa vähintään 60 min päivässä: 17 % yläkoulussa
- Reipasta liikuntaa vähintään 90 min päivässä: 9 % alakoulussa
- Reipasta liikuntaa vähintään 90 min päivässä: 1 % yläkoulussa
- Suositus viihdemedian ääressä (enintään kaksi tuntia päivässä) ylittyi selvästi



b) Varhaiskasvatuksessa uusi suositus on 3 tuntia päivässä, lisätty tunti kevyttä ja motorisia taitoja



Ajatuksia urheilun ja huippu-urheilun näkökulmasta

Kolmesataa euroa jalkapallon lopettamisleiristä



20.9.2016
Pele Koljonen
Uutiset
16 | 136
lisalmi

Kahdeksanvuotiaana asetetaan tasoryhmät. 12-vuotias laitetaan täyttämään harjoitus- ja ruokapäiväkirjaa.

14-vuotiaalle asetetaan uni-, lepo-, ja sykemittarit. 15-vuotiaan eteen kannetaan vaaka, jonka avulla selvitetään, että viikonlopun Tropicana-pizzat on jätetty syömättä.

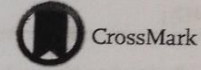
16-vuotiaana tuo sama henkilö lopettaa.

Harvinaisen tutuksi käynyt kaava junioriurheilussa. Sen jälkeen syyllistetään lopettanutta junioriurheilijaa, älypuhelimia, instagrameja, tietokoneita ja televisiota.

Voivotellaan taas yhtä menetettyä lupasta.



Sports Med (2016) 46:1041–1058
DOI 10.1007/s40279-016-0476-2



REVIEW ARTICLE

The Great British Medalists Project: A Review of Current Knowledge on the Development of the World's Best Sporting Talent

Tim Rees¹ · Lew Hardy² · Arne Güllich³ · Bruce Abernethy⁴ · Jean Côté⁵ ·
Tim Woodman² · Hugh Montgomery⁶ · Stewart Laing⁷ · Chelsea Warr⁷

[THE GREAT BRITISH MEDALIST PROJECT: REVIEW, LÄHES 300 KIRJAA JA TIETEELLISTÄ ARTIKKELIA]

Taustatekijöitä maailman huipulle yltävän urheilijan tunnistamiselle [1/2]

1. URHEILIJAAN LIITTYVÄT TEKIJÄT

- **Syntymäaika** saattaa vaikuttaa, **mutta ei kaikissa lajeissa.**
- **Geneettinen perimä** näyttää vaikuttavan. **Eettiset ja yhteiskunnalliset aspektit ongelmana.**
- **Antropometriset ja fysiologiset tekijät** ovat tärkeitä. **Nuorilla biologisen kypsymisen erilainen kulku.**
- **Psyykkiset tekijät** ovat yhteydessä erityisesti kehittymiseen ehdottomalle huipputasolle (OK kultamitalistit).
- **Persoonallisuuden piirteet:** Parhaat urheilijat ovat tunnollisia, optimistisia, toiveikkaita ja perfektionisteja.



Taustatekijöitä maailman huipulle yltävän urheilijan tunnistamiselle [2/2]

2. YMPÄRISTÖÖN LIITTYVÄT TEKIJÄT

- **Syntymäpaikka:** Pienet ja keskisuuret yhteisöt näyttävät olevan suosiollisia ympäristöjä huipulle kehitymiselle. **"Talent hotspotit" ovat mahdollisia.**
- **Vanhempien, perheen, sisarusten ja valmentajien tuki:** **Parhailla hyvä tuki ja hyvät valmennuksen tukiverkostot.**
- **Urheilijoiden tukiohjelmat:** **Varhainen menestyminen ennustaa huonosti huipputuloksia aikuisena** eikä siksi ole kovin käyttökelpoinen lahjakkuuksien tunnistamisessa – tästä johtuen parhaat aikuisurheilijat pääsevät usein järjestelmällisen tuen piiriin vasta verrattain myöhäisessä vaiheessa.

3. LEIKKIIN, HARJOITTELUUN JA VALMENTAUTUMISEEN LIITTYVÄT TEKIJÄT

- **Spesifisen urheiluvalmennuksen ja harjoittelun määrä:** Parhaiden suorituskyky kehittyi runsaalla harjoittelulla, mutta "10.000 tunnin sääntöä" (Ericsson/Gladwell) ei voida todentaa. Leikillä saattaa olla merkitystä, kuten myös epäsuoralla ja satunnaisella taitojen oppimisella.
- **Varhainen erikoistuminen:** Terävimmälle huipulle kehittymisen avaimet saattavat olla **1) lapsuuden/nuoruuden monilajisessa urheilemisessa** ja sen jälkeen myöhäisnuoruuden ja aikuisuuden huomattavassa lajispesifisen harjoittelun määrässä.



+ = positive correlation with success, 0 = indifferent, - = negative correlation with success

Age, Success	Studies	Sports	Domain Sport			Other Sports		
			Total	Organised	Leisure	Total	Organised	Leisure
Adult Athletes								
WC vs. NC	Carlson, 1990	Tennis	0			+		
	Güllich & Emrich, 2012	Olympic Sports	0			+		
	Johnson, 2006	Swimming	0	0		+		
	Ronbeck et al., 2009	Long-Distance Skiing	0			+		
	Van Rossum, 2000	Field Hockey	-					
NC vs. RC	Berry et al., 2008	Australian Football	0	0	0	+	+	0
	Memmert et al., 2010	Team Ball Sports	0	+	-	0	0	
	Weissensteiner et al., 2008	Cricket	+	+	-	0	0	0
WC vs. RC	Baker et al., 2003	Team Ball Sports	+	+	-	0	0	
	Duffy et al., 2004	Dart	+	+	-			
	Ronbeck et al., 2009	Long-Distance Skiing	+	+		+		
NC vs. bRC	Baker et al., 2006	Triathlon	+	+		+		
	Helsen et al., 1998	Soccer, Field Hockey	+	+				
	Hodges & Starkes, 1996	Wrestling	+	+				
	Hodges et al., 2004	Triathlon, Swimming	+	+				
Sub-Adult Athletes								
WC vs. NC	Law et al., 2007	Rhythmic Gymnastic	+	+		-		
NC vs. RC	Ford et al., 2009	Soccer	0	0	+	0		
	Weissensteiner et al., 2008	Cricket	+	+	+	0	0	0
NC vs. bRC	Ford et al., 2009	Soccer	+	+	0	0		
	Ward et al., 2004	Soccer	+	+	0	0	0	0

Competitions all 0, except Baker et al., 2003 +. WC = World Class, NC = National Class, RC = Regional Class, bRC = below Regional Class.

Hornig M, Aust F, Güllich A (2014) Vom Talent Zum Spitzenspieler (luento Kaiserslauternissa)



TEAM DANMARK

SØG

LOGIN >

ATLETER

FORBUND ▾

EKSPERTER ▾

FOKUSOMRÅDER ▾

OM TEAM DANMARK ▾

PRESSE ▾

[Forside](#) / [Presse](#) / [Nyheder](#) / [Nyhedsarkiv](#)

ATK 2.0 - NYT KONCEPT FOR TRÆNING AF BØRN OG UNGE

28.10.16

TALENTUDVIKLING / TEAM DANMARK

FOKUSÈR IKKE PÅ RESULTATER, TIDLIG SELEKTION ER PROBLEMATISK OG ET OPGØR MED '10.000 TIMERS' DOGMET. DET ER NOGLE AF POINTERNE I TEAM DANMARKS KONCEPT FOR ALDERSRELATERET TRÆNING, SOM UDKOMMER I DAG.

TILMELD NYHEDSBREV



Missä ikävaiheessa erikoistuminen?

Tanskalaisessa tutkimuksessa mukana 243 *Team Danmarkin* tukiurheilijaa, joista 148 oli kansainvälisen huipputason urheilijoita: melonta, pyöräily, soutu, suunnistus, yleisurheilu, hiihto, purjehdus, uinti, triathlon, painonnosto

Jako ”kansainväliset huiput” (maailman top-10) ja ”kansallinen kärkitaso”.

- Huiput erikoistuivat myöhemmin
- Huiput aloittivat kohdennetun ja runsaan lajiharjoittelun myöhemmin (15 v →) ja heillä oli nuorina aikuisina koossa enemmän monipuolista kumuloitunutta harjoittelua
- Tärkeää ei ole vain harjoitustuntien määrä, vaan myös se missä vaiheessa harjoittelu tehdään
- Aiempi havainto: parhaiten menestyneet urheilijat ovat harjoitelleet uransa aikana yhteensä enemmän

Kritiikkiä: mikä on ollut eri lajien harrastaminen nuorella iällä?

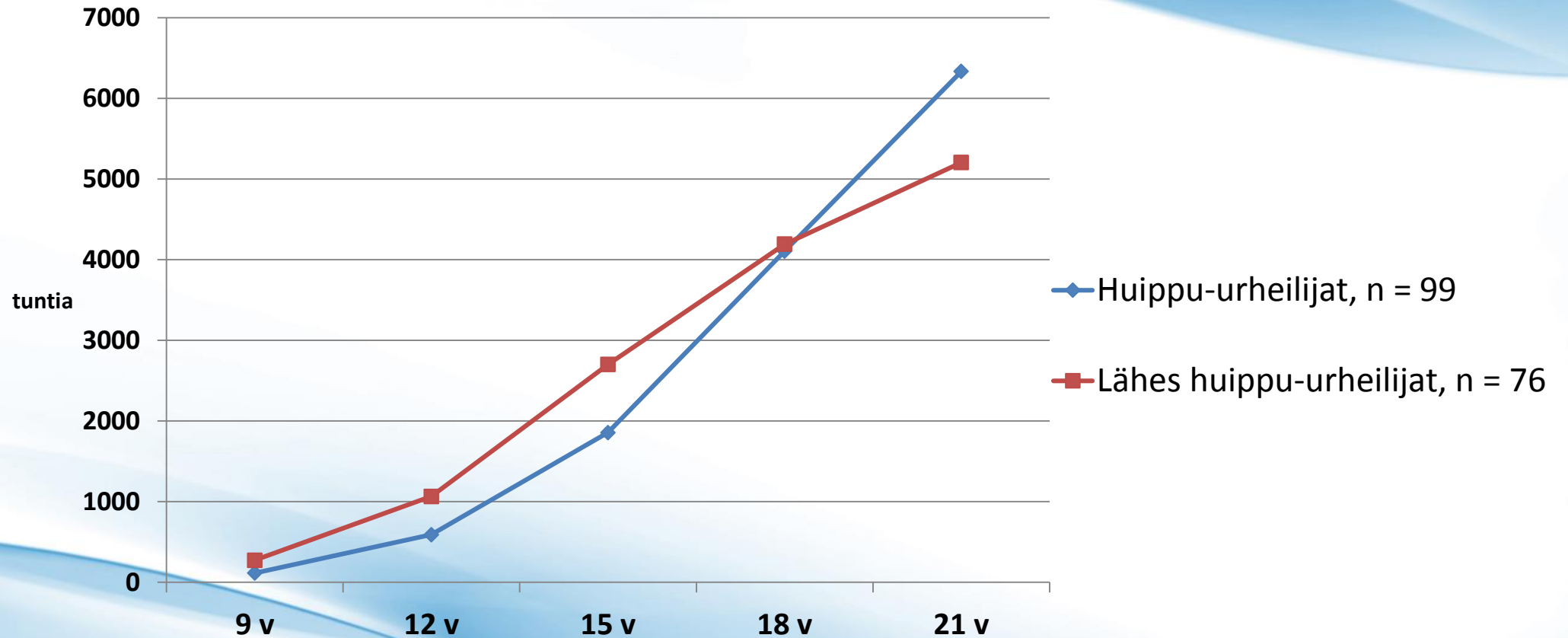
Kritiikkiä: mikä on ollut kokonaisliikunnan määrä nuorella iällä?

Moesch ym. (2011) Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports.



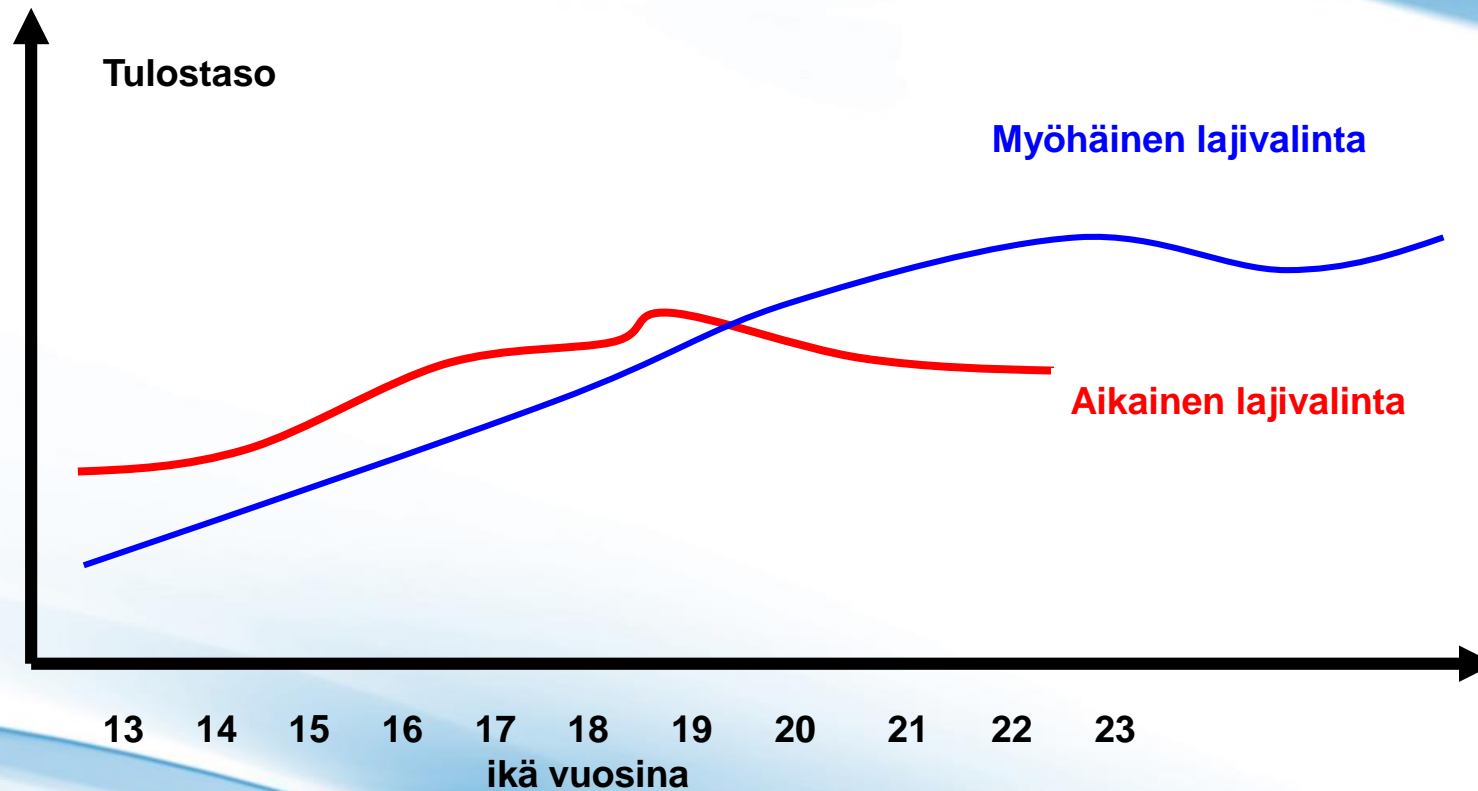
Tanskalaiset kansainvälisen vs. kansallisen tason urheilijat

Kumuloituvat **päälajin** harjoitustunnit (Moesch ym. 2011)





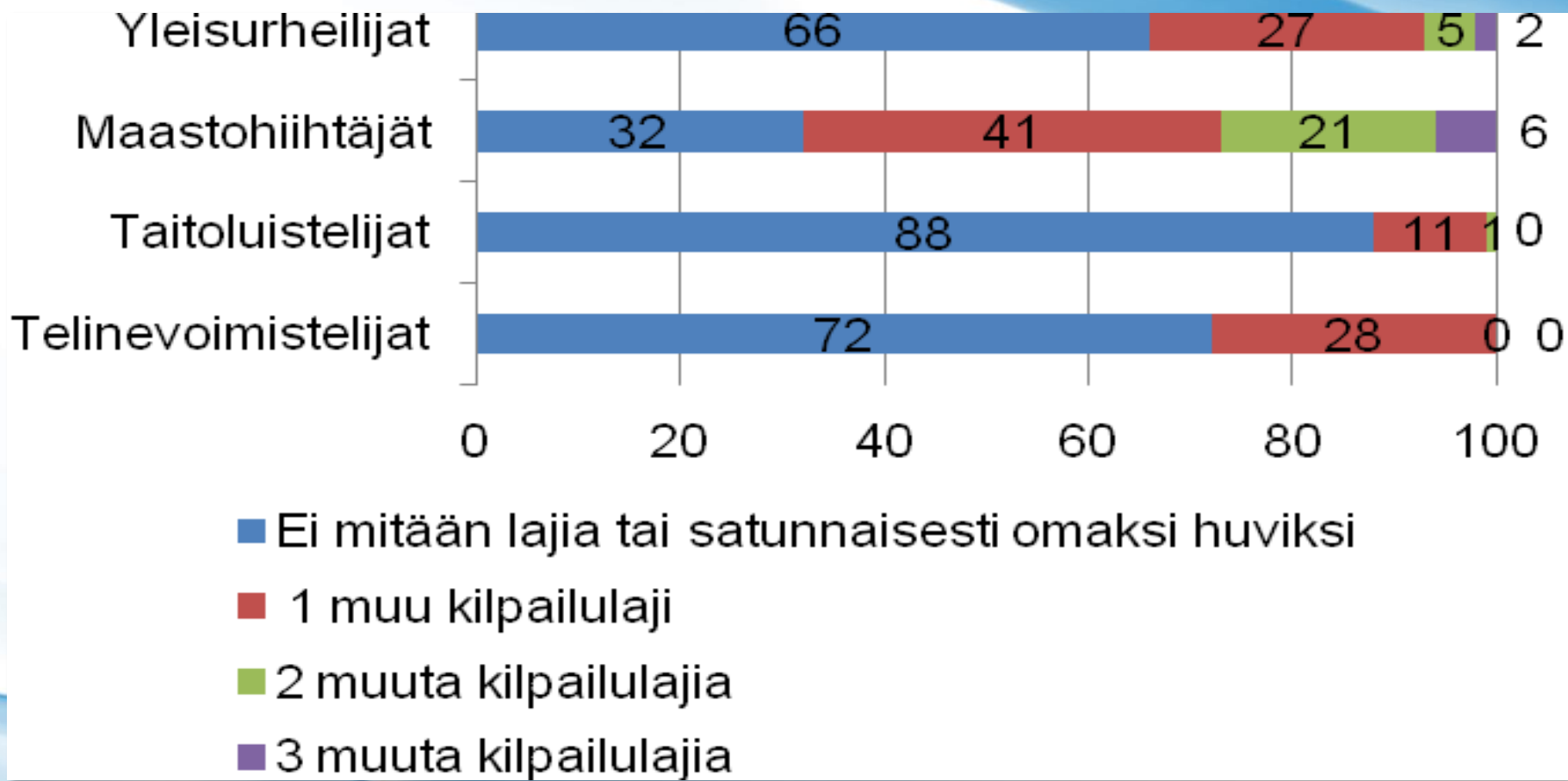
Varhainen monipuolisuus/monilajisuus – myöhäinen erikoistuminen



Mukaeltu: Norris 2004

Muiden lajien harrastaminen 15-vuotiailla

Lähde: Nuori urheilija -tutkimus, KIHU





Yhteenvetoa

- **Lahjakkuuksien tunnistaminen liikkujan ja urheilijan polulla**
”Ei 13- vaan 16-vuotiaana”, kun biologiset erot alkavat tasoittua
Rugbyssa tunnistettujen lahjakkuuksien kehitys (RSA): 13 v → 16 v 31,5 %, 16 v → 18 v 76 %
- **Geeniperimän suuri merkitys**
Fysiologinen ▪ Anatominen ▪ Psykologinen ▪ Harjoittelun vaste ▪ Harjoittelun sieto ▪ Muut?
Kompleksi kokonaisuus, esim. pituudesta geneettinen perimä selittää noin 80 %
(300.000 geeniyhdistelmää selittävät noin 45 %; ympäristö ja ravinto noin 20 %)
Paula Radcliffe: maratonin ME 2.15.25 (2007), edellä vuositilastossa 473 miestä
Perimästä riippumatta kovaa harjoittelua tarvitaan ja sitä on oltava riittävästi!
Yksi lahjakkuuden alue on harjoittelun ”tarttuminen”?
100 juoksijaa Keniasta ja 100 juoksijaa Suomesta ja sama harjoittelu, mikä on tulos?
Kuinka pitkälle ”suorituskyvyn katto” määräytyy geneettisesti?
- **Avainkysymys: varhainen monipuolisuus vai varhainen erikoistuminen?**
Nykytietämys puhuu varhaisen monipuolisen tekemisen puolesta!
- **Asenne on kuitenkin lopulta erittäin ratkaiseva!**



Lopuksi joitakin ajatuksia ja pohdintaa



- Alakoulussa puolet (49 %) ja yläkoulussa joka viides (18 %) liikkuu riittävästi (?)
- Aika kouluympäristössä koulua ennen – välitunneilla – koulun jälkeen vuodessa? Vähän liikkuvilla 7-15-vuotiailla lähes puolet päivän reippaasta liikunnasta (42 %) kertyi koulupäivän aikana (Haapala ym. 2016)
Kuinka paljon tätä mahdollista liikkumisen aikaa on vuodessa seiskaluokkalaisella?
- Taitojen oppiminen perusopetuksen aikana?
- Lapsuuden ja nuoruuden perusliikunnan merkitys myöhemmän elämän toimintakykyyn?
- Esimerkki: 7. liikuntaluokka, ”erikoistuminen”
- Esimerkki telinevoimistelu
- Esimerkki jääkiekko
- Kouluympäristön merkitys ja vaikutus koko elämänkaaren liikuntakäyttämiseen!
- Polarisoituminen, kodin ja perheen suuri merkitys liikkumistottumuksille

(video 2 min)



FIS NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

LAHTI

2017



22.2.-5.3.
PRESENTED BY

storacenso



Take Home Message:
**Urheilu ja huippu-urheilu
tarvitsee ehdottomasti koulussa liikkumista!**

Kiitos!