

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Liikunnan määrä ja sen jakautuminen 7-12- vuotiaiden koripalloilijoiden keskuudessa

Miten saada lapsista parempia koripalloilijoita?

Alexi Iltanen

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Aleksii Iltanen	Sivumäärä 38 + 3 liite sivua
Työn nimi Liikunnan määrä ja sen jakautuminen 7-12-vuotiaiden koripalloilijoiden keskuudessa	
Ohjaava opettaja Matti Pesola	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja	
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyö lähtökohtana oli tarkastella nuoria koripalloilijoita ja sitä kuinka paljon he liikkuvat ja harrastavat koripalloa, niin ohjatusti kuin vapaa-ajallaankin. Opinnäytetyö kohderyhmänä olivat lohjalaiset 7-12-vuotiaat lapset. Opinnäytetyön aineistoa on peilattu myös kansalliseen suomalaiseen liikuntatutkimukseen (2005-2006)</p> <p>Lähtökohta työhön lähdetessä oli tieto siitä, että lasten ja nuorten kokonaisliikunnan määrä on vähentynyt huomattavasti.</p> <p>Lisäksi työssä on mietitty keinoja, siitä miten voimme kehittää lasten ja nuorten liikunnan määrää ja miten voimme siihen parhaiten vaikuttaa. Koripallossa ja muissakin joukkueurheilulajeissa on ensiarvoisen tärkeää saada lapsi harjoittelemaan omatoimisesta ja tätä kautta kehittymään henkilökohtaisella tasolla.</p> <p>Tutkimuksen mukaan lapset liikkuvat tarpeeksi eli tutkimuksen kohderyhmä on selvästi liikunnallisempaa, kuin nykylapset yleensä. Tätä peilattaessa nykyisiin muihin tutkimuksiin. Kohderyhmän kokonais liikunnan määrä ylitti selvästi lasten minimi liikunnan määrän tarpeen, joka on 20 tuntia viikossa. Kokonaismäärässä ei kuitenkaan päästä neljään tuntiin päivässä, joka antaisi selvästi valmiuksia ja mahdollisuuksia tulla huippu-urheilijaksi.</p> <p>Tutkimuksessa käy ilmi myös että lasten omaehtoinen lajiharjoittelu jäi todella vähäiseksi. Osa lapsista ei harjoitellut koripalloa omatoimisesti ollenkaan, tällainen tilanne olisi muutettavissa jo sillä, että saataisiin lapsi ”rakastumaan” lajiin. Lapsen kiinnostus luo hänelle myös halua harjoitella omatoimisesti.</p> <p>Opinnäytetyö etsii keinoja lisätä lasten liikuntaa kahdesta eri näkökulmasta. Liikuntaa voidaan lisätä motivoimalla. Motivoinnin kohteina voivat olla lapset tai vaihtoehtoisesti vanhemmat, nämä eivät kuitenkaan pois sulje toisiaan missään tilanteessa. Vanhempien ennakkoluulot pitää pyrkiä poistamaan ja saada vahvistettua heidän omaa kuvaansa tärkeänä vaikuttajan lapsen motivoinnissa. Lapset pitää taas saada rakastumaan lajiin ja sitä kautta haluamaan harjoitella myös omatoimisesti.</p>	
Asiasanat liikunta, lapset, koripallo	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Aleksi Iltanen	Number of Pages 38 + 3
Title The rate of exercise among 7-12-years old basketball players	
Supervisor Matti Pesola	
Subscriber and/or Mentor	
Abstract <p>Starting point for the study was the fact that children and young people's overall level of physical activity has decreased significantly. The work is though-ways on how we can develop the children and young people's physical activity and how it can be best contributed. The role of team sports is crucial to get the child to practice independently and through this to develop at the personal level.</p> <p>The kids of the target group exercised physically enough compared to an average child in generally. The target group exceeded the total amount of physical activity clearly as the children minimum need of physical activity is 20 hours per week. The total number does not reach to four hours a day, which would give a clear ability and potential to become an elite athlete.</p> <p>The study also shows that children self-motivated type of training was very limited. Some of the children are not practicing basketball on their own at all, this situation should just be changed by the fact that a child would "love" the sport. The child's interest in creating him, also motivates children to practice on their own.</p> <p>The thesis is looking for ways to increase physical activity for children from two different angles. Physical activity can increase the motivation. Motivation may be the subject for children or, alternatively, the parents. These two does not exclude each other out in any situation. Adults must strive to eliminate prejudices and to set their own image as an important influence in motivating the child. Kids on the other hand should fall in love with the sports and exercise their own as a result.</p>	
Keywords Exercise, kids, basketball	

Sisällysluettelo

Sisällysluettelo	1
Johdanto	2-4
1. Opinnäytetyön toteutus	5
2. Lapsen kehitysvaiheet ja niiden tukeminen	6-9
3. Painopisteet ja herkkyyskaudet	10-11
4. Liikunnan määrä ja sen jakautuminen	12-14
5. Tutkimustulokset ja niiden arviointi	15
5.1. Tutkimuksen ikärakenne	15-16
5.2. Kuinka paljon lapsi harrastaa liikuntaa vuorokaudessa	17-18
5.3. Ohjattu koripalloharjoittelu viikossa	19-20
5.4. Omatoiminen koripallon harjoittelu viikossa	21-23
5.5. Muu ohjattu liikuntatoiminta viikossa	24-25
5.6. Koululiikunnan määrä	26-27
5.7. Kokonaisliikunnan määrä viikossa	28-29
6. Johtopäätökset	30-31
7. Miten saada lisää liikuntaa?	32-34
7.1. Vaikuttamalla vanhempiin	32-34
7.2. Lapsen motivointi omatoimiseen liikkumiseen	34-35
8. Mihin siis pyrittävä	36
9. Lähteet	37-38
Liitteet	

Johdanto

Tämän opinnäytetyö lähtökohtana oli tarkastella nuoria koripalloilijoita ja sitä kuinka paljon he liikkuvat ja harrastavat koripalloa, niin ohjatusti kuin vapaa-ajallaankin. Lähtökohta työhön lähdetessä oli tieto siitä, että lasten ja nuorten kokonaisliikunnan määrä on vähentynyt huomattavasti. Varsinkin omaehtoinen ja vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan määrä on ollut nykyisten tutkimustulosten perusteella kokoajan laskussa (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2005-2006).

Lisäksi työssä on mietitty keinoja, siitä miten voimme kehittää lasten ja nuorten liikunnan määrää ja miten voimme siihen parhaiten vaikuttaa. Koripallossa ja muissakin joukkueurheilulajeissa on ensiarvoisen tärkeää saada lapsi harjoittelemaan omatoimisesta ja tätä kautta kehittymään henkilökohtaisella tasolla.

Saada lapset liikkumaan tarpeeksi on varmastikin myös jokaisen valmentajan haaveena tänä päivänä. Tässä työssä mietitään myös keinoja päästä tasolle, joka loisi lapsille mahdollisuuden luoda pohjan tulevaisuutta varten huippu-urheilijaksi tulmiselle.

Lasten ja nuorten fyysisen kunto on heikentynyt ja kokonaisliikunnan määrä on vähentynyt. Tämä on seurausta siitä koska normaali fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Tietokoneet ja televisio yms. ovat osa lasten ja nuorten vapaa-aikaa, kun taas pihalla tapahtuvat leikit ja pelit ovat jääneet vähemmälle. Liikunta joutuu kilpailemaan lasten ja nuorten huomiosta entistä vaikeampien vastustajien kanssa. Tarkoitus on siis saada lapsi rakastumaan urheiluun enemmän kuin

”vastustajana” olevaan konsolipeliin. Vaikka kyse on lapsista ei valmentajan ole mukavaa kuulla lapsen suusta ”Onneks mä pääsen nyt koneelle” kommenttia heti pelin tai harjoitusten jälkeen.

Huonontunut fyysisen kunnon sekä puutteet perusliikunnallisuudessa tulevat esille jokapäiväisessä nuorten ikäluokkien koripalloharjoittelussa. Peliasentoihin pääseminen ja muunlainen kehonhallinta on puuttellista, joka vaikuttaa harjoituksen oikeaoppiseen läpivientiin. On turhauttavaa todeta, että perus loikat, hypyt, kuperkeikat eivät onnistu ja miten voi mini-ikäinen harjoitella puolustamista, jos ei pääse oikeaan asentoon.

Lainatakseni Tuija Helanderin Helsingin Sanomien mielipidekirjoitusta. ” Jos lasten liikkumiseen ja elämän tyyliin ei saada muutoksia, meillä ei ole ketään, joista voisi jalostaa huippu-urheilijoita, olivatpa systeemit kuinka hienoja tahansa” (Helsingin Sanomat, 1.4.2010, Tuija Helander)

Tärkeää onkin pohtia, että mihin olemme menossa, jos koripalloileva 12-vuotias varhaisnuori liikkuu viikossa enää viisi tuntia. Kolme tuntia harjoituksissa ja kaksi tuntia notkuen puolapuilla koulun liikuntatunneilla.

Työntekijän ammatti-identiteetti on ollut mukana työn työstämisessä ja toimiminen seuratasolla koripalloseuran päävalmentajana on antanut perspektiiviä työn tekemiseen ja sen lähtökohtiin.

Työhön liittyvä aineisto on kerätty kyselytutkimuksella 7-12 vuotiaitten koripalloilijoiden vanhemmilta. Työssä käytetyt taustatiedot ovat tekijän omakohtaisia kokemuksia juniori-ikäisten valmennuksesta ja harjoittelun seuraamisesta, sekä seura- että maajoukkueetasolla. Keskusteluista valmentajien

sekä vanhempien kanssa. Lisäksi työssä on käytetty apuna Nuori Suomi ry:n, Suomen Liikunnan ja Urheilun (SLU), Suomen Kuntoliikuntaliiton, Suomen Olympiakomitean sekä Helsingin kaupungin teettämää Liikuntatutkimusta 2005-2006.

1. Opinnäytetyön kohderyhmä ja toteutus

Opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoitui koripalloharjoittelun kannalta tärkein ikäryhmä eli 7-12-vuotiaat lapset.

Kohderyhmänä olivat LoU Basketin junioripelaajat. Tärkeää oli saada rajattua kohderyhmä alakouluikäisiin, jotka koripallovalmennuksen kannalta ovat nuorempia kuin C-juniorit, joiden harjoitusmäärät kasvavat huomattavasti verrattaessa nuorempiin ikäryhmiin.

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa 7-12-vuotiaitten lohjalaisten koripalloilijoiden liikuntatottumuksista. Tutkimus tehtiin lomakekyselynä, johon lasten vanhemmat vastasivat yhdessä lastensa kanssa. Lisäksi tutkimuksen tekijä haastatteli lasten vanhempia, näitten liikunta tottumuksista ja toiminnasta. Lomake kysely suoritettiin keväällä 2010 ja Haastattelut vuoden 2009 ja 2010 aikana.

Tutkimus toteutettiin lomakekyselynä, jota verrattiin myös kansalliseen liikuntatutkimukseen. Kysymykset olivat verrattavissa kansalliseen liikuntatutkimukseen. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja siihen vastanneet olivat keskusteluiden ja lomakkeeseen kirjoitettujen kommenttien mukaan motivoituneita vastaamaan kyselyyn. Lisäksi henkilökohtaiset keskustelut lasten vanhempien kanssa, olivat luottamustilanteessa, joten näin ollen vastaukset oli todenmukaisia. Pieneksi jäänyt otanta ja sen alueellisuus voi tosin vaikuttaa tulosten verattavuutta kaikkiin suomalaisiin saman ikäisiin koripalloilijoihin.

2. Lapsen kehitysvaiheet ja niiden tukeminen

Lapselle on tärkeää, että hän saa mahdollisimman monipuolista liikuntaa, joka huomioi lapsen eri ominaisuuksien kehitystä. Pitäisi siis pyrkiä tilanteeseen että lapsi kehittyy niin fyysis-motorisesti, sosiaalisesti, kognitiivisesti ja emotionaalisesti. Lapselle pitää luoda siis ympäristö, joka mahdollistaa liikkumisen ja toiminnan. Lapsen on saatava myös paljon erilaisia virikkeitä ja ärsykeitä. Lapsille luontainen tapa saada näitä on leikkiminen.

Fyysis-motorinen osa-alue pitää sisällään taitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehityksen. Sosiaalinen kehittyminen tarkoittaa sitä että lapsi oppii toimimaan ryhmässä, pystyy noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä, oppii kannustamaan kavereitaan ja leikkimään yhdessä kaikkien kanssa. Kognitiivinen kehittyminen on tiedollista kehittymistä. Se saa lapsen ymmärtämään ja sisäistämään asioita sekä sääntöjä. Emotionaalinen kehittyminen tarkoittaa, että lapsi pystyy hallitsemaan ja käsittelemään negatiivisia sekä positiivisia tunteita.

Lapsille liikkuminen on luontaista, niinpä heille pitää luoda ympäristä jossa on mahdollisuus liikkua niin paljain kuin mahdollista. Lapsen tulee saada itse kokeilla, onnistua ja epäonnistua. Tärkeää että lapsi oppisi käyttämään omaa kehoaan ja hallitsemaan sitä. Lapselle tulee antaa mahdollisuuksia seikkailla, kiipeillä, hyppiä ja tällä tavalla lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoaan ja toimintaa eri tilanteissa. Aikuisten tehtävä on luoda mahdollisuudet tähän turvallisesti. (Forsman & Lampinen 2008)

Liikkumisen ja leikin kautta lapselle kehittyvät motoriset perustaidot, jotka ovat luovat pohjan kaikelle liikkumiselle.

Perusliikkuminen on pohja kaikelle toimimiselle ja antaa mahdollisuuden urheiluharjoitteluun tulevaisuudessa.

Leikit ja pelit parantavat lapsien sosiaalista vuorovaikutusta. On tärkeää, että lapsi ymmärtää että ryhmässä on erilaisia toimijoita ja heidän kanssaan pitää pystyä toimimaan. Aikuisen ja lapsen tulee myöskin keskustella erilaisista tunteista, mitä erilaiset tilanteet tuovat. On myös tärkeää, että lapsi tietää aikuisen ymmärtävän häntä. On tärkeää että lapsella on myönteinen ilmapiiri ja mielenkiinto erilaisiin asioihin herää. Aikuisella on tässä tärkeä rooli. Pitämällä lapsen mielenkiintoa yllä erilisilla kysymyksillä.

Lasten toimintaa ohjaa lisäksi hyvin pitkällä erilaisten esimerkkien voima. Myönteiset ja kielteiset asiat, tekemiset sekä elämykset liittyvät siihen mitä lapsi harrastaa tai mitä vaikka nauttii suun kautta (ns. oraaliset nautinnot) (Rehunen 1997)

Tutkimuksessa olleet lapset ovat 7-12 vuotiaita. Tätä varhaiskouluiän vaihetta kutsutaan nimellä latenssivaihe. Vaiheeseen siirryttäessä lapsi on eräänlaisessa kehityskriisissä. Tässä vaiheessa voi muutos olla joko myönteinen tai kielteinen. Tässä iässä lapsi aloittaa omaa sosiaalista elämäänsä ja opettelee toimimaan toden teolla sosiaalisessa suhteessa ikäistensä kanssa. Lapsi käy koulua ja liittyy erilaisiin harrastuksiin. (Vasarainen & Hara 2005)

Varsinkin 7-9-vuotiaat lapset liikkuvat leikkien ja oppien, tällainen ympäristö tulisi luoda lapselle. ”Vaikka lapsi on itserakas ja itsekeskeinen, hän tuntee iloa ryhmään kuulumisesta. Ryhmätoiminta alkaa kiinnostaa, lapsi ei vielä hallitse täysin ryhmässä toimimista. Ohjaajan tulisi suosia vapaa muotoisia ryhmityksiä ja ryhmämuotoja.” (Miettinen

1999)

Tärkeää lapselle on tässä iässä, että sääntöjä noudatetaan kaikkien osalta ja lapsi on asian suhteen tarkkaavainen. Hän tarkkailee toisia lapsia ja sitä noudatetaanko sääntöjä, jos joku rikkoo sääntöjä on lapsi nopeasti siitä kertomassa ohjaajalle.

Lapsella on halu myöskin aikuisen huomiota osakseen. Hän haluaa esitellä erilaisia temppuja ja osaamiaan asioita. Tärkeää on myöskin että lapsi pystyy samaan kuin hänen kaverinsa ryhmässä ja näin saada kevereiden hyväksynnän. Lapsi nauttii onnistumisesta ja kehuista.

Lapsi haluaa kokoajan oppia uutta ja on erittäin innokas, sekä oppimishaluinen. Kuitenkin lapsi on vastapainoksi lyhytjännitteinen, eli hän ei jaksu keskittyä samaan asiaan kauaa. Siksi onkin erittäin tärkeää tehdä lapselle harjoitteita, jossa hän saa välillä vapaasti toteuttaa itseään. Lisäksi harjoitteiden kesto ei saa olla liian pitkä ja erilaiset vaihtelut harjoituksessa ovat suotavia.

Erilaisten mielikuvituksellisten tehtävien tekeminen harjoituksissa on myöskin lasten mielestä jännittävää ja mielikuvituksella on merkittä rooli lasten elämässä, mielikuvituksellisuus kuitenkin häviää lasten kasvaessa.

Lasten kasvaessa heidän edistymisensä myöskin paranee. Toiseksi liikunnalliseksi herkkyykskaudeksi kutsutaan aikaa lapsen ollessa 10-12-vuotias. Tämä vaihe on lajitaitojen oppittelun kannalta oppimisen kulta-aikaa.

(Miettinen 1999)

Lapsille tulee luoda mahdollisuudet oppia uusia asioita joka harjoituksessa, koska heidän edistymisensä on niin nopeaa. Unohtaa ei saa kuitenkaan lasten yksilöllisyyttä ja heidän

lahjakkuuserojaan. Jokaiselle tulisi luoda mahdollisuus pyrkiä aina kehittämään itseään joka harjoituksessa.

Tässä iässä lapsi alkaa myöskin haluta harjoitella tosissaan ja tämä antaa mahdollisuuden myöskin vaatimustason nostoon. Lapsi haluaa myöskin vastauksia käskyihin ja alkaa haluta selvää vuorovaikutusta valmentajan kanssa. Lapsia ei tule kohdella pikkulapsina, vaan heille tulee kertoa myös miksi asia tehdään. Koripallon kannalta tärkeää alkaa opettaa myös pelin strategisia malleja ja vaihtoehtoja.

Lapselle on tärkeää saada erilaisia idoleita ja esikuvia. Halu kehittyä mahdollisimman hyväksi on suuri ja esikuvien merkitys tässä korostuu. Esikuva voi olla esimerkiksi oma valmentaja.

3. Painopisteet ja herkkyykskaudet

Lapsuudessa taidon erilaisten asioiden oppiminen ja omaksuminen on helppoa. Tärkeää on taidon oppiminen. Tulee harjoitella monipuolisesti, siten että kaikki taitavuuden osatekijät kehittyvät. Tämä on edellytys lajitaitojen oppimiselle ja tulevaisuudessa kilpailutekniikoiden osaamiselle. Lasten tulee harrastaa 4-6 tuntia päivässä liikuntaa virikkeellisessä ympäristössä, jotta puitteet taitopohjan kehittymiselle olisivat oikeat. Liikunnan määrä myös luo pohjaa sisäistä liikunnallista elämäntapaa.

(Forsman & Lampinen 2008)

Kouluikä lähestyessä saavutetaan edellytyksiä lajinomaiseen harjoitteluun. Niitä ovat hermoston kypsyys, suurempi psyko-sosiaalinen järjestäytyneisyys ja mitattavissa olevan vrenkierron ja hengityksellisen rasitusvasteen lisääntyminen. Tämä vaihe on niin sanottu ensimmäinen liikunnallinen herkkyykskausi, jossa lasten ikä on n. 6-9-vuotta.

(Miettinen 1999)

Lapsen tulee aloittaa taito-ominaisuuksien harjoittelua mahdollisimman varhain. Taitoa pystyy kehittämään parhaiten ennen kuin pituuskasvu on huipussaan. Tärkeää olisi harjoitella monipuolista taitoharjoittelua varsinkin 7-14 vuoden välissä. Taitoharjoittelu lapsena luo pohjan kaikelle myöhemmälle lajitaitojen oppimiselle.

Lapsen hienomotoriikka ja koordinaatio kehittyvät huomattavasti leikki-ikässä. Tässä iässä tulee koordinaatiokyvyn harjoittamiseen kiinnittää huomiota. Koordinaatiokyky on huomattavassa osassa koripallon lajitaitojen opettamisen kannalta ja puuttellinen koordinaatio on haitaksi lajitaitoja

opetettaessa. Tärkein vaihe koordinaatiokyvyn harjoittamiseen on 7-10-vuotiailla lapsilla. Tässä iässä tulee luoda mahdollisuudet panostaa tähän harjoittelun osa-alueeseen ja kehittää reaktiokykyä, ajoituskykyä, liikenopeutta, tasapainokykyä, rytmiiikkaa ja hienomotoriikkaa. Painopiste tulee olla siis kehonyhteistoiminnassa eli koordinaatiokyvyn kehittämisessä.

Myöhemmässä kouluiässä 10-12-vuotiaana lapsen motorinen oppiminen on parhaimmillaan. Havoinnointi ja tiedon muokkaamiskyky parananevat. Kehitykseen vaikuttaa aikaisemmin opittu liikevarasto ja sen suuruus. Jos liikevarasto on riittävä, niin oppiminen nopeutuu. Tätä kautta kutsutaan myös toiseksi liikunnalliseksi herkkyyskaudeksi.

(Forsman & Lampinen 2008)

Liikkuvuuden herkkyyskausi on myöskin lapsuudessa eli 6-9-vuotiaana. Tärkeää oli panostaa ja painottaa myös tämän herkkyyskauden harjoitteluun. Tasapainoa, ketteryyttä ja nopeutta tulisi kehittää paljon. Harjoittelussa tulisi huomioida nämä osa-alueet, koska myöhemmin niiden harjoittelu on vaikeampaa.

Lapsuudessa harjoitetut monipuoliset taidot antavat valmiudet myöhemmälle lajitaitojen oppimiselle. Tarvitta taitopohja antaa myöskin mahdollisuudet tulevaisuudessa tulla huippu-urheilijaksi. (Forsman & Lampinen 2008)

4. Liikunnan määrä ja sen jakaantuminen

Nuori Suomi ry:n, Suomen Liikunnan ja Urheilun (SLU), Suomen Kuntoliikuntaliiton, Suomen Olympiakomitean sekä Helsingin kaupungin teettämää Liikuntatutkimusta 2005-2006. Tutkimus on tehty 3-18-vuotiaille. Alle 12-vuotiaitten vanhemmat ovat vastanneet kyselyyn.

Tutkimuksessa selvitettiin lasten kokonaisliikunnan määrää ja urheiluseuroissa tapahtuvaa liikuntaa. Lapsista ja nuorista noin 83 prosenttia harrastaa liikuntaa urheiluseurojen ulkopuolella.

Käy siis ilmi, että lapset harrastavat urheiluseuran ulkopuolella liikuntaa ja urheilua. Tärkeää on kuitenkin kokonaisliikunnan määrä, joka lapsilla jää liian vähäiseksi. Koulumatkat ja matkat harjoitukseen tapahtuvat autoilla. Tämän normaalin päivittäisen liikunnan väheneminen taitaakin ollakin syy huonontuneeseen kuntoon.

Vain vähän yli 20 prosenttia lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa ja urheilua yli kuusi kertaa viikossa. Tälle ryhmälle minimi liikunnan määrä 20 tuntia viikossa tulee täyteen ja heidän liikunnan määränsä on riittävä. Tämä asia on selvästi havaittavissa myöskin käytännön tasolla harjoitusryhmissä. Ne lapset jotka liikkuvat ja urheilevat ovat siten myöskin aktiivisia kokonaisliikunnan määrässä ja ovat sisäistäneet liikunnallisen elämäntavan. He liikkuvat yleensä sen 4-6 tuntia päivässä, joka luo pohjan rakentaa mahdollisuuksia tulla huippu-urheilijaksi.

Lisäksi liikunnan harrastaminen ja kuuluminen sitä järjestäviin yhteisöihin voi vaikuttaa myönteisesti myös terveen itsetunnon kehittymiselle ja sosiaalisten taitojen oppimiseen. (Vuori 2003)

Tutkimus tuo esille hyvin käytännön kentällä huomatuun tilanteeseen, jossa suurin osa lapsista ja nuorista liikkuu ainoastaan 1-3 kertaa viikossa. Tämä ryhmä kattaa n. 45 prosenttia kokonais määrästä. Tällaisella liikunnan määrällä ei ole mitään mahdollisuuksia edes aloittaa urheilijaksi tulemiseen vaativaa harjoittelua.

Tutkimuksessa käy ilmi, että lapsista ja nuorista n. 60 prosenttia harjoittelee kerran tai vähemmän viikossa omatoimisesti.

Omatoiminen harjoittelu pallon kanssa on perusta tulla taitavaksi koripalloiljaksi. On katastrofaalista huomata kuinka pieni osa koripalloa pelaavista lapsista ja nuorista harjoittelee omatoimisesti koripallo harjoitusten ulkopuolella.

Haastateltavien osuus ei ole kovin suuri ja ikähaitari luo pohjan vain arvailuille perustyn luotettavuuteen pelattaessa, mutta antaa selvän kuvan mikä on nykytilanne yleisesti ottaen kyseisen ihmisryhmän koripalloilijoissa.

Lapset tulevat vain harjoituksiin ja tärkeä omaehtoinen koripalloharjoittelu jää vähemmälle. Lapselle tärkeät pallon kanssa leikit, temppujen harjoittelu, 1 vs. 1 pelit pihalla kavereiden kanssa ja heittelyt jäävät liian vähiin. Tästä seuraa se että tarvittavaa toistojen määrä erilaisiin liikkeisiin on vaikea saada. Uuden liikkeen oppiminen vaatii noin 10000 toistoa, minkä jälkeen liike on voidaan toistaa vakio olosuhteissa. Pelissä tapahtuvaan vaativaan toimintaa vaaditaan jo noin 100000 toistoa. Tähän ei ikinä päästä pelkästään harjoituksissa tapahtuvalla harjoittelulla.

Yli kuusi kertaa viikossa harjoitusten lisäksi harjoittelevia on hyvin pieni osa. Tämä ryhmä harjoittelee sitten oma toimisesti paljon enemmän ja sen huomaa jo käytännössä lapsien toiminnassa kentällä.

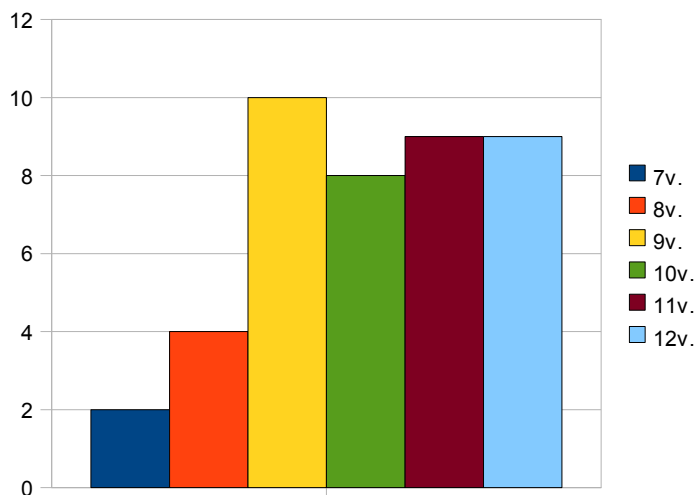
Omaehtoisesta harjoittelusta määrään vaikuttaa vielä laskevasti

tulos, jossa 20 prosenttia harjoitusten ulkopuolella tapahtuvasta koripallon harrastamisesta tapahtuu ohjatusti. Kerhoissa ja kouluissa tapahtuva järjestetty koripallon pelaaminen voi olla osalle se ainoa viikottainen koripallon pelaaminen harjoitusten ulkopuolla. Tämä tarkoittaa sitä, että heidän omaehtoinen harjoittelunsa jää alle yhteen omatoimiseen harjoituskertaan viikossa.

Noin 70 prosenttia harjoittelee yhdessä kavereiden kanssa, joka on normaali toiminta malli, koska yhdessä kavereiden kanssa on hauskeempaa pelaila ja harjoitella.

5. Tutkimustulokset ja niiden arviointi

5.1. Tutkimuksen ikärakenne



Lapsien ikäjakautuma tutkimuksessa

12 vuotta	9 henkilöä
11 vuotta	9 henkilöä
10 vuotta	9 henkilöä
9 vuotta	10 henkilöä
8 vuotta	4 henkilöä
7 vuotta	2 henkilöä

yht. 43 henkilöä

Tutkimuksen keski-ikä 10,07 vuotta

Tutkimukseen vastasivat 7-12-vuotiaat koripalloilijat.

Tutkimuksessa ei eroteltu liikunnan määrä sukupuolen mukaan, koska tyttöjen osuus konaistutkimuksessa oli huomattavan pieni eli kuusi, joten vertailua poikien ja tyttöjen välillä ei voitu otannan takia suorittaa.

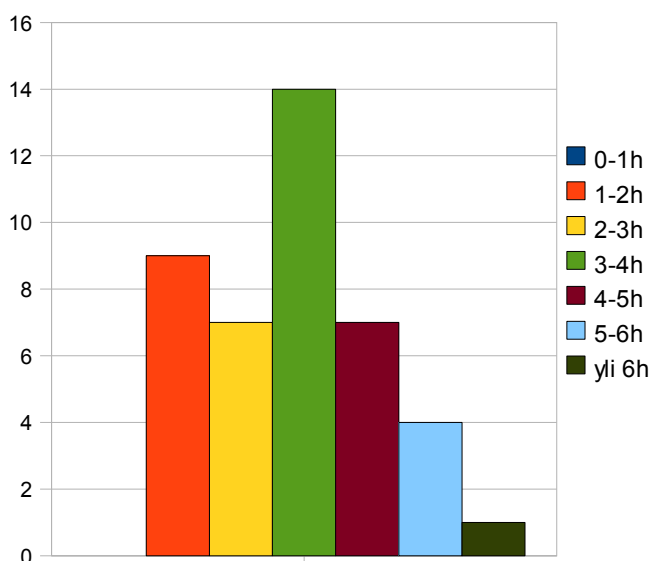
Taitojen harjoittamisen kannalta tutkimukseen osallistunut

kohderyhmä on otollinen, koska suurin osa henkilöistä on 9-12-vuotiaita, joilloin taitojen harjoittaminen on tärkeää. Lisäksi tässä iässä omatoimisuus ja omat valinnat lisääntyvät, joka mahdollistaa esim. enenevän tietokonepelien pelaamisen, joka taas vähentää liikuntaa.

Lisäksi tutkimuksen keski-ikä 10,07 vuotta on aika lähellä kohderyhmän ikäkeskiarvo, joka tarkoittaa sitä ettei vastaajisto ole keskittynyt jompaan kumpaan päähän kohderyhmää. Tutkimuksen kannalta olis ollut huono, jos keski-ikä olisi ollut lähemmäs 12-vuotta, tällöin koko kohderyhmästä kerätyt tiedot eivät olis olleet luotettavia.

5.2. Kuinka paljon lapsi harrastaa liikuntaa

vuorokaudessa? (Mukaan lasketaan kaikki lapsen vuorokaudessa harrastama liikunta. Esim. koulujen välitunnit/liikuntatunnit, erilaiset pelit ja leikit, kavereiden kanssa ulkona toimiminen, harrastukset ja seuratoiminta)



yli 6 tuntia	1 henkilö
5-6 tuntia	6 henkilöä
4-5 tuntia	6 henkilöä
3-4 tuntia	14 henkilöä
2-3 tuntia	7 henkilöä
1-2 tuntia	9 henkilöä
0-1 tuntia	0 henkilöä
	yht. 43 henkilöä

Lasten päivittäisen liikunnan keskiarvo 3,71 tuntia/pvä

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että tutkimukseen osallistuneet lapset liikkuvat keskimääräisesti enemmän kuin

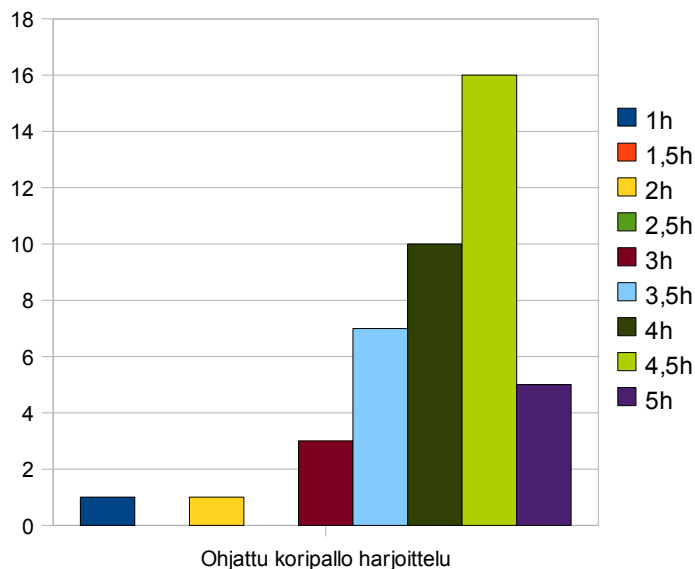
lapset ja nuoret nykyään. Osaltaan tulokseen voi tosin vaikuttaa kohderyhmän ikä, koska alakouluikäisellä lapsella ei ole niin paljon valinnan mahdollisuuksia, kuin vanhemmilla lapsilla ja nuorilla, jotka ovat yli 12-vuotiaalla. Vanhemmat luovat vielä sääntöjä ja lapsi mielellään leikkii erilaisia leikkejä, aina jos siihen vain luodaan edellytykset. Näitä edellytyksiä voidaan luoda kotona vaikka erilaisten sääntöjen avulla.

Lapsi myöskin toimii vielä lapsen omaisesti ja leikkii leikkejä. Yli 12-vuotiaalla varhaisnuorella leikkien määrä vähenee ja normaalisti tapahtuvan liikunnan määrä putoaa.

Kohderyhmän kokonais liikunnan määrä 3,71 tuntia päivässä ylittää selvästi lasten minimi liikunnan määrän tarpeen, joka on 20 tuntia päivässä. Kokonais määrässä ei kuitenkaan päästä neljään tuntiin, joka antaisi selvästi valmiuksia ja mahdollisuuksia tulla huippu-urheilijaksi.

”Lasten tulee harrastaa päivittäin monipuolista liikuntaa 4-6 tuntia. Tämä mahdollistaa sekä taitopohjan kehittymisen että liikunnallisen elämäntavan oppimisen.” (Forsman & Lampinen 2008, s. 41)

5.3. Kuinka paljon lapsi harrastaa ohjattua koripalloharjoittelua viikossa? (Seuran ohjatussa toiminnassa mukana oleminen)



5 h/viikko	5 henkilöä
4,5 h/viikko	16 henkilöä
4 h/viikko	10 henkilöä
3,5 h/viikko	7 henkilöä
3 h/viikko	3 henkilöä
2,5 h/viikko	0 henkilöä
2h/viikko	1 henkilöä
1,5 h/viikko	0 henkilöä
1 h/viikko	1 henkilöä

yht. 43 henkilöä

Ohjattujen koripalloharjoitusten keskiarvo viikossa 4,03h/hlö

Kohderyhmän lapsista suurin osa eli 38 henkilöä harjoittelee 3,5 tuntia tai enemmän viikossa. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että tällä ryhmällä on kolme kertaa viikossa harjoitukset. Tätä samaa tukee myöskin harjoituksiin käytetyn ajan keskiarvo, joka on käytännössä tasan neljä tuntia viikossa.

Kolme kyselyyn osallistunutta lasta harjoitteli viisi tuntia viikossa, joka käytännössä tarkoittaa sitä, että he mahdollisesti käyvät kahden eri joukkueen harjoituksissa ja ovat ohjatussa harjoittelussa koriskoulutoiminnan muodossa.

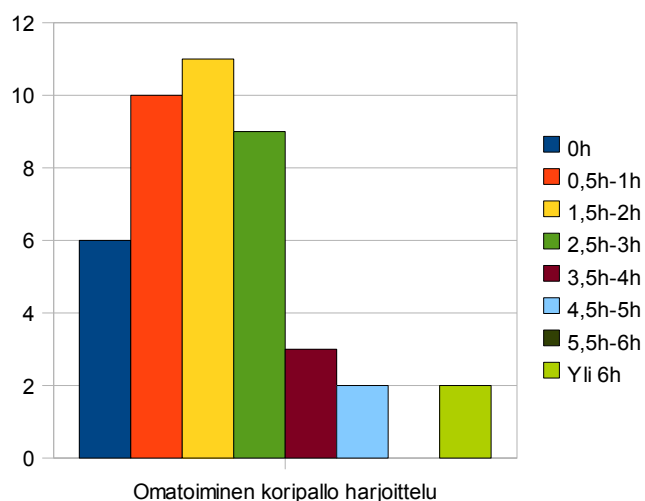
Tällainen ylimääräisiin oman joukkueen harjoitusten lisäksi tapahtuva harjoittelu voidaan pitää positiivisena asiana, mikä ei kuitenkaan ole verrattavissa omatoimiseen harjoitteluun

Suurin osa lapsista 16 henkilöä harjoitteli ohjatusti 4,5 tuntia päivässä, joka tarkoittaa kolme kertaa täysimittaiset 1,5 tunnin treenit viikossa.

Ohjatun harjoittelun määrää ja siihen liittyvää toimintaa ei ole syytä lisätä tämän ikäisten keskuudessa. Mikro/mini-ikäisellä lapsella harjoitusmäärän on yleisesti koripalloilevissa seuroissa Suomessa 2-3 kertaa viikossa ja 1-2 tuntia kerralla.

Mahdollisesti vanhempien ikäluokkien 11-12-vuotiaiden kanssa voitaisiin harjoitella neljä kertaa viikossa ja tämä siten, että yksi viikon harjoituksista käytettäisiin ottelutilanteena.

5.4. Kuinka paljon lapsi harrastaa omatoimista koripallon harjoittelua viikossa? (itseksseen tehdyt harjoitteet, heittelyt, kavereiden kanssa pelailu, yms.)



yli 6 h/vko	2 henkilö
5,5h-6h/vko	0 henkilöä
4,5h-5h/vko	2 henkilöä
3,5h-4h/vko	3 henkilöä
2,5h-3h/vko	9 henkilöä
1,5h-2h/vko	11 henkilöä
0,5h-1h/vko	10 henkilöä
ei harjoittelua	6 henkilöä

yht. 43 henkilöä

Omatoimisen koripallon harjoittelun keskiarvo viikossa 2,34h/hlö

Tutkimusongelman kannalta tärkeimmäksi kysymykseksi nousut nuorten koripalloilijoiden keskuudessa todettu omatoimisen harjoittelun puute oli huomattavaa myöskin tuloksissa.

Kohderyhmä harjoitteli omatoimisesti koripalloa keskimäärin

2,34 h, joka vastaa noin 2 tuntia ja 20 minuuttia viikossa. Tällainen koripallo harjoittelun määrä ei ole missään mielessä riittävä koripallon tärkeiden peruslajitaitojen opettelu kannalta. Tämä pätee varsinkin 10-12-vuotiaisiin lapsiin, joilla on menossa toinen liikunnallinen herkkyykskausi, joka on lajitaitojen opettelu kannalta kulta-aikaa. (Miettinen 1999)

Omatoimista liikuntaa voidaan mitoittaa viikkotasolla, vaikka laskemalla lapsen liikunnan määrää koulun välitunneilla. Kohderyhmän lapsilla on keskimääräisesti 3-4 välituntia päivässä, jos lapsi kahdella välitunnilla viikossa ottaa käteensä koripallon ja harjoittelee sillä, tulee jo kouluviikon aikana lajiharjoittelua kaksi ja puolituntia. Tietenkin pitää ottaa huomioon välituntiharjoittelussa puitteet, joihin kuuluu vuodenaikojen vaatimat muutokset.

Kohdenryhmän lapsista kaksi harjoitteli omatoimisesti 14 tuntia viikossa, joka on päivä kohtaisesti kaksi tuntia joka päivä. Tällainen harjoittelumäärä on lajitaitojen opettelu kannalta jo riittävää. Kuitenkin nämä tulokset nostivat huomattavasti kohderyhmän keskiarvoa, joka olisi muuten ollut alle kaksi tuntia viikossa.

Osa lapsista ei harjoitellut koripalloa omatoimisesti ollenkaan, tällainen tilanne olisi muutettavissa jo sillä, että saataisiin lapsi ”rakastumaan” lajiin. Lapsen kiinnostus luo hänelle myös halua harjoitella omatoimisesti.

Kysymys lisäsi selvästi sitä oletusta, joka oli verrattavissa Suureen suomalaiseen liikuntatutkimukseen. Lasten omatoiminen koripallon pelaaminen ja harjoittelu jää liian vähäiselle määrälle ja lajitaitojen kehittämiseksi tarvittavat toisto määrät eivät toteudu.

”Uuden tekniikan oppiminen vaatii karkeasti 10000 toistoa,

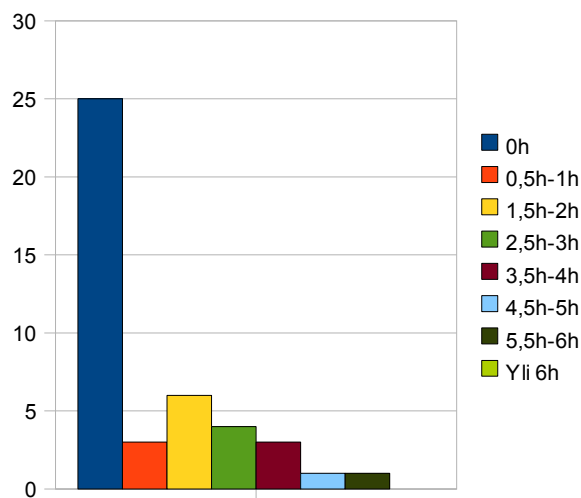
minkä jälkeen uusi tekniikka on automatisoitunut ja pystytään toistamaan vakio-olosuhteissa. Jotta tekniikka pystytään toteuttamaan myös muuttuvissa olosuhteissa ja stressin alla, vaaditaan karkeasti 100000 toistoa. Toistomäärien tarve riippuu tekniikan vaativuudesta ja urheilijan taitotasosta.” (Forsman & Lampinen 2008)

Lapsen oppiessa uuden harjoitteen harjoituksissa tulisi hänen harjoitella sitä riittäviä määriä omatoimisesti, tietenkin oikea perustekniikka on tässä erityisen tärkeä. Ilman omatoimista harjoittelua ei kuitenkaan ikinä päästä toistomäärissä riitävälle tasolle, joka luo pohjan tulevaisuuden laadukkaalle harjoittelulle.

Tutkimuksessa kaksi lasta eli noin 5 % tutkimukseen osallistuneista harjoiteli viikossa tarvittavan määrän omatoimisesti. Tämä on todella hälyttävää ja laittaa miettimään tarvittavia keinoja harjoittelun lisäämiseksi.

Tutkimusta tarkastellessa pitäisi omatoimisen harjoittelun määrä saada muuttumaan täysin vastakkaiseksi kohderyhmän keskuudessa, siten että lapsi harjoittelisi ainakin vähintään viisi tuntia viikossa.

5.5. Kuinka paljon lapsi harrastaa viikossa muuta ohjattua liikuntatoimintaa, kuin koripalloa?



yli 6 h/vko	0 henkilöä
5,5h-6h/vko	1 henkilöä
4,5h-5h/vko	1 henkilöä
3,5h-4h/vko	3 henkilöä
2,5h-3h/vko	4 henkilöä
1,5h-2h/vko	6 henkilöä
0,5h-1h/vko	3 henkilöä
ei harjoittelua	25 henkilöä

yht. 43 henkilöä

Muu ohjattu liikuntatoiminta viikossa 1,09h/hlö

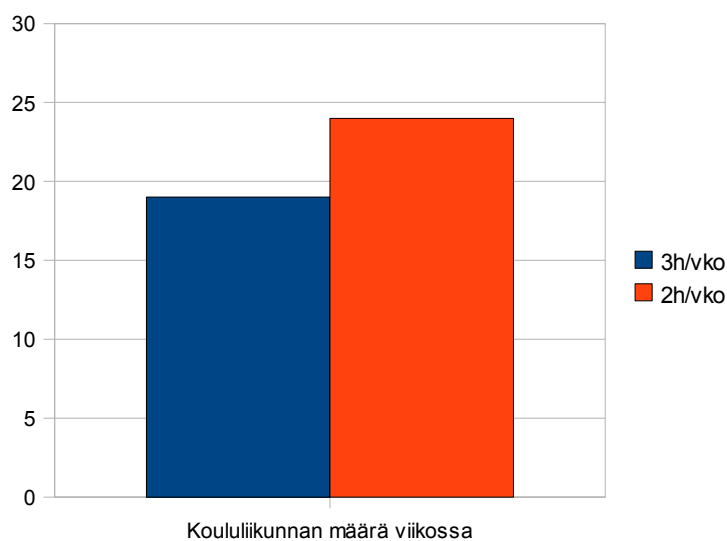
Lasten urheilun kohdalla on nykyään puhuttu paljon

monipuolisesta liikunnasta, vaikka lapset liikkuisivatkin tutkimuksen mukaan päivässä riittävästi, niin heidän osallistumisensa johonkin muuhun seuratoiminnassa olevaan liikuntaharrastukseen on vähäistä. Kohderyhmän lapsista lähes 60 prosenttia (58,1%) ei harjoittele ohjatusti mitään muuta kuin koripalloa. Tämä vähäinen muussa ohjatussa liikunnassa mukana oleminen, ei kuitenkaan tule kynnyskysymykseksi, koska lasten kokonais liikunnanmäärä on sopivalla tasolla.

Tietenkin lapsen kehityksen kannalta olisi erityisen hyvä, jos hän pääsisi toimimaan erilaisten aikuisten ja ohjaajien ohjauksessa. Tämä kehittäisi lapsen ryhmässä toimimista ja erilaisten ihmisten kohtaamista.

Huomioitavaa tutkimuksen perusteella on myös, että koripallo on lähes kaikkien lasten ykköslaji harjoitusmäärien mukaan. Vain yksi tutkimukseen osallistuneista harrastaa jotain muuta lajia, kuin koripalloa. Vanhempien kanssa käydyissä keskusteluissa tämä asia tulee myöskin hyvin esille. Toisaalta tutkimustulos siitä, että koripallo on ykköslaji kyselyyn osallistuneille lapsille, antaa mahdollisuuden luoda omatoiselle koripallon harrastamiselle puitteet.

5.7. Kuinka monta tuntia lapsella on koululiikuntaa viikossa?



3 h/vko	19 henkilöä
2 h/vko	24 henkilöä

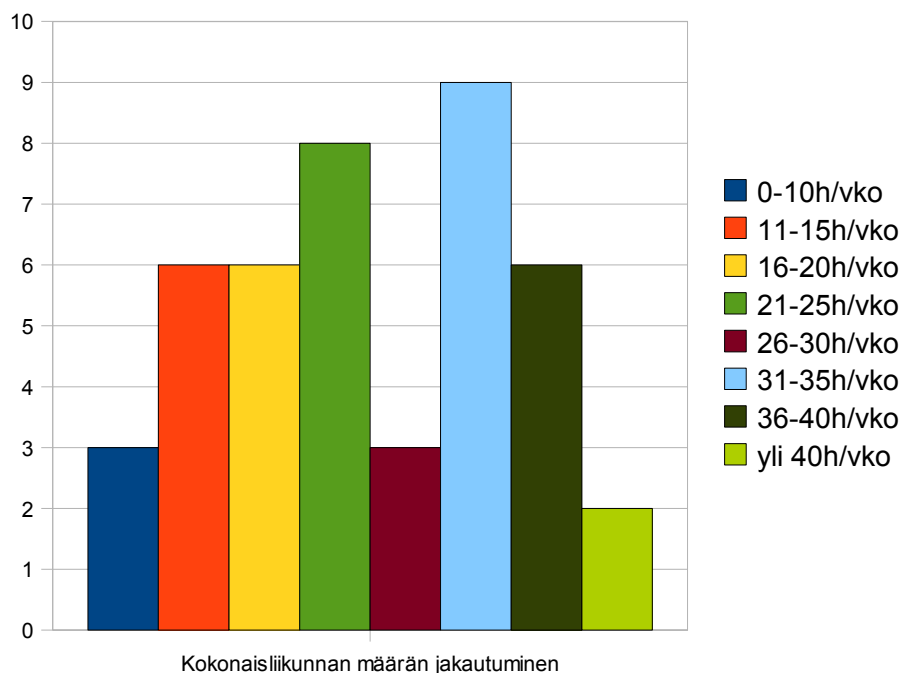
Tutkimuksessa olleiden koululiikunnan määrän keskiarvo 2,44 h/hlö

Koululiikunta on osa kohderyhmän viikottaista liikuntaa. Koululiikunnan kokonaismäärä arvioidessa pitää kuitenkin ottaa huomioon kuinka paljon lapset oikeasti liikkuvat liikuntatunneilla. Tutkimuksessa koululiikunnan keskiarvoksi tuli kohderyhmällä n. 2,5 tuntia viikossa. Tämä ei kuitenkaan ole koko totuus, sillä ”peruskoulussa liikuntaa keskimäärin kaksi 45

minuutin oppituntia viikossa, josta aktiivisen liikkumisen osuus oppituntia kohti on noin 25-30 minuuttia.” (Vasarainen, J. & Hara, A. 2005)

Tämä koululiikuntatunneilla tapahtuvan liikunnan todellinen määrä on kuitenkin huomioitava, kun tarkastellaan lasten kokonais liikunnan määrä viikossa. Kokonaisliikunnan määrä näin ollen tippuu ainakin yhdellä tunnilla viikkoa kohde.

5.8. Kuinka paljon lapsi liikkuu viikossa keskimäärin? (Koko viikon kokonaisliikunnan määrä)



yli 40 h/vko	2 henkilöä
36-40 h/vko	6 henkilöä
31-35 h/vko	9 henkilöä
26-30 h/vko	3 henkilöä
21-25 h/vko	8 henkilöä
16-20 h/vko	6 henkilöä
11-15 h/vko	6 henkilöä
0-10 h/vko	3 henkilöä

Tutkimusryhmän lapsi liikkuu keskimäärin 26,72 h/vko

Kohderyhmän viikottaisen kokonaisliikunnan määrää n. 27 h/vko verrattaessa päivittäiseen liikunnan määrään ovat ne

lähestulkoon yhtenäviä. Verrattaessa päivittäistä kokonaisliikunnan määrää eroa tulee viikkoa tasolla vain yksi tunti, joka kertoo tutkimuksen luotettavuudesta kokonaisliikunnan määrässä. Viikottainen kokonaisliikunta ylittää näin ollen tarvittavat 25 tunnin määrän viikossa, joka on edellytys mahdollisuudesta tulla huippu-urheilijaksi.

Kohderyhmän kokonaisliikunnan määrää voidaan kuvailla positiiviseksi verrattaessa sitä lasten yleiseen kokonaisliikunnan määrään. Kuitenkin noin 21 % tutkimukseen osallistuneista liikkuu 15 tuntia tai sitä vähemmän viikossa. Tämä liikunnan määrä on selvästi liian vähän.

Tutkimuksessa kävi myöskin selväksi kokonaisliikunnan määrän eroavaisuudet vuodenaikojen mukaan. Vanhempien kommentit keskusteluissa olivat selvästi sitä mieltä, että kesällä liikunnan määrä on suurempi kuin talvi kuukausina.

6. Johtopäätökset

Tutkimuksen tärkein huomio on koripalloilevien lasten vähäinen omatoiminen koripallon harjoittelu. Tämän asian huomioiminen on erityisen tärkeää puhuttaessa lasten liikunnasta ja koripallon peluusta. Omatoimisen harjoittelun määrä tulee lisätä huomattavasti. Lisäksi ongelmaan tulee suhtautua vakavuudella, koska omatoimisen lajiharjoittelun määrä oli niin vähäinen, että määrällisesti se ei riitä tuottamaan tarvittavia peruslajitaitoja, jotka ovat ehto koripallon kaikkien lajitaitojen harjoittelussa.

Kohderyhmä alustavien arvojen mukaan oli liikunnallinen, mutta positiivista oli tutkimuksessa saatu tulos kokonaisliikunnan määrästä, joka ylittää määrän joka lapselta vaaditaan huippu-urheilijaksi tulemiseksi. Tämä yli 25 tunnin viikottainen liikkumismäärä kertoo kohderyhmän liikunnallisuudesta, mutta ei välttämättä kerro totuutta, koska tyttöjen ja poikien suhde tutkimuksessa ei ole tasapainossa. Liikunnan kokonaismäärästä ei tarvitse siis olla huolissaan, mutta pitää kuitenkin huomioida liikunnan laadukkuutta ja sitä että kokonais liikunta on oikeasti laadukasta liikuntaa.

Tutkimukseen vastanneet ovat voineet myös ajatella eri tavalla käsitteen liikunta ja liikkuminen. Tässä tapauksessa kokonaismäärän liikunnasta osa voi olla laadullisesti erilaista ja jopa ”huonompaa” liikuntaa. Tällaisena liikuntana voidaan pitää esim. koulujen liikunta tunteja, jossa kyselyyn ilmoitettu tunnin liikunta on todellisuudessa alle puoli tuntia.

Tutkimuksen perusteella käy myös ilmi, että koripallo harrastavista lapsista lähes 60 % ei harrasta koripallon ohella muuta ohjattua liikuntaa. Tähän pitäisi lapsi rohkaista ja

ohjeistaa, sillä monipuolinen liikunta nuorena on yksi edellytys urheilijaksi tulemiseksi.

Vanhempien vastauksista voidaan myöskin päätellä, että osalla ei ole tietoa siitä, kuinka paljon on tarvittava liikunnan määrä on viikossa tai päivässä. Myöskin vanhempien suhtautuminen liikuntaan oli varsin positiivista.

7. Miten saada lisää liikuntaa

7.1. Vaikuttamalla vanhempiin

Lähtiessään miettimään keinoja lasten liikunnan lisäämiseen, ensimmäisenä ja varmaankin parhaana vaikuttamisen keinona on saada vanhemmat motivoitumaan lapsen liikunnan määrästä. Vanhemmat ovat enemmän tai vähemmän tärkeä osa lapsen harrastusta ja päättävät suurimman osan lapsen valinnoista. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse sitä suurempi on vanhempien vastuu ja päätösvalta. Tarkoitushan on saada liikunnan määrää lisättyä jo lasten varhaisessa vaiheessa, joten vanhemmat ovat avain tähän.

Vanhemmilla voi olla erilaisia ennakkoluuloja ja oletuksia liikunnasta. Yleensä liikunnallsiten vanhempien lapsetkin ovat oppineet liikkumaan pienestä pitäen. Suurin ongelma onkin saada motivoituneeksi ne vanhemmat, joille urheilu ei ole joka päiväistä tai jopa täysin vieras alue. Olen törmännyt lasten ja nuorten valmentajana esimerkiksi tapauksiin, joissa vanhemmat pelkäävät, että heidän lapsensa liikkuu liikaa, jos on ollut tunnin pelaamassa jalkapalloa ja korispeli olisi puolituntia tämän jälkeen. Pitää kuitenkin muistaa, etteivät vanhemmat ole urheilun ja liikunnan ammattilaisia ja heille suotakoon nuo kysymykset.

Vanhempien epätietoisuus on siis yksi osa ongelmaa. Tähän ei ole mitään yksittäistä lääkettä, mutta tiedon lisääminen auttaa yleensä asiaan. Keinoja miettiessä tulee mieleen tapa, jossa valmentaja pitää lasten liikuntaa, ravintoa ja urheilijana olemista koskevan luennon lapsille ja heidän vanhemmilleen.

Seurassamme pyöritettiin kaudella 2008-2009 mini-ikäisten talentti-ryhmää. Tälle ryhmälle järjestettiin luento ravinnosta ja

urheilijana olemisesta, tietenkin ikää vastaavalla tasolla. Mukana oli myöskin joukko lasten vanhempia, jotka olivat tyytyväisiä luennon annista. Tällainen kaikille joukkueen vanhemmille suunnattu luento ennen kauden alkua tulisi pitää enemmänkin sääntönä, kuin poikkeuksena. Luento käsittelee siis liikunnan määrää ja tarvetta, ravintoa ja valmentajan tulisi herättää keskustelua esimerkiksi pelikoneitten pelaamisesta ja television katsomisesta. Tärkeää olisi saada vanhemmat miettimään ja ymmärtämään, että heillä on suurin vaikutusvalta lasten ja nuorten liikuntaan ja liikuntatottumuksiin. Vanhempien valinnat vaikuttavat suoraan lasten valintoihin.

Lasten liikuntaan vaikuttaminen on helpointa silloin kun vanhemmat ymmärtävät valmentajan olevan osa lapsen kasvattajista koostuvaa ryhmää. Vanhempien ymmärtäessä, että valmentaja pyrkii toimimaan kaikessa lapsen edun mukaan, syntyy valmentajan ja vanhempien välille vuorovaikutussuhde. Tällöin valmentajan on helpompi lähestyä vanhempia ja keskustella heidän kanssaan lapsen kotona tapahtuvista toiminnoista ja elämästä. Valmentaja on tällöin mukana kasvattamassa lasta kokonaisvaltaisesti, yhdessä vanhempien ja lapsen opettajan kanssa. Valmentajan on tässä tapauksessa helppo esimerkiksi keskustella lapsen liikunnasta ja ajankäytöstä. Tässä tapauksessa on helpompaa tuoda esille, käyttääkö lapsi liikaa aikaa tietokonepelien maailmassa ja miten paljon hän tarvitsisi liikuntaa.

Vanhemmat luovat säännöt kotona ja sen mitä lapsi milloinkin tekee. Monelle lapselle ensimmäinen asia kotiin tultuaan on mennä katsomaan televisiota tai mikä ehkä vielä yleisempää, pelaamaan. Nämä asiat ovat ainakin lasten mielessä kun heidän kanssaan keskustellaan. Jos vanhemmat ovat rajanneet näitten laitteiden ja välineitten käyttöä, keksii lapsi itselleen jotain muuta mielekästä tekemistä. Mikä tässä tapauksessa onkaan luonnollisempaa kuin leikit ja pelit kavereiden tai jopa

mielikuvitus kavereiden kanssa. Lapsi ottaa mielellään koripallon ja lähtee heittelemään ulos ja kuvittelee itsensä idolinsa ”saappaisiin”.

Valmentajan on kuitenkin tärkeää saada vanhemmat ymmärtämään heidän suuri vastuunsa lapsen tukijana ja kannustajana.

7.2. Lapsen motivointi omatoimiseen liikkumiseen

Lapselle liikkuminen on luonnollista. Lapselle liikkuminen tapahtuu erilaisten pelien ja leikkien avulla. Tänä päivänä suurin ongelma onkin se miten saada lapsi leikkimään ja pelaamaan, jos vieressä on tietokone virtuaalimaailmoineen ja peleineen.

Valmentaja omalla toiminnallaan pystyy vaikuttamaan hyvinkin paljon lapsen haluun harjoitella ja liikkua. Esille tulee kuitenkin taas onko lapselle luotu mahdollisuudet kotona siihen, että hän voi liikkua ja leikkiä. Vanhempien valinnat nousevat esiin. Lapsi tarvitsee vanhempien tukea ja kannustusta myöskin omaehtoiseen liikkumiseen.

Kilpailu on lapsille luonnollista ja varsinkin pojille tärkeää. Hyviä motivaation lähteitä lapsille ovat erilaiset liikuntapassit. Nuori Suomi Liikunta seikkailu on tästä hyvä esimerkki. Lapsille jaetaan passi johon voi itse omatoimisesti merkitä rasteja aina kun on liikkunut. Rasteja saa koulun välitunneista, leikeistä, peleistä, koulun liikuntatunneista ja kaikesta missä lapsi liikkuu. Lapsi kerää rasteja ja samalla omaehtoisesti jättää sisällä istumisen ja tietokonepelit vähemmälle.

Keskusteltuani kahden ensimmäistaluokkaa käyvän pojan kanssa, huomasin kuinka suuri vaikutus tällaisillä passeilla ja kilpailuilla on lapsille. Pojat aikoivat viettää viikonlopun ulkona, koska olivat saaneet passit ja niihin voi kerätä rasteja. Ainakin

yksi viikonloppu oli pelastettu liikunnalle. Tärkeää onkin saada lapset motivoitumaan tähän siten, että siitä tulisi osa arkipäivää.

Pelaajille on myöskin hyvä pienestä pitäen opettaa omatoimisuutta ja tällaisen passin voi ottaa käyttöön joukkueen kesken. Tietenkin tehdä se joukkueen toimintaan sopivaksi. Mikroikäinen lapsi pystyy täyttämään yksinkertaista liikunnanseurantaa passin muodossa. Vanhemmille lapsille voidaan vaatimustasoa nostaa ja siirtyminen harjoituspäiväkirjan pitoon on helpompaa.

Lapselle ja nuorelle on tärkeää valmentajan ja vanhempien huomio. Erilaisten kotitehtävien ja temppujen opettelu kotiin voi olla hyvä motiivointi keino harjoittelemaan omatoimisesti. Lapsi voi omassa tahdissa kerätä temppuja ja liikkeitä. Aina kun edellinen on tehty antaa valmentaja uuden tehtävän harjoiteltavaksi. Tärkeää on kuitenkin ottaa huomioon lapsen henkilökohtainen taitotaso ja antaa tehtäviä, jotka eivät ole liian vaativia. Lapsi saa näin oikeaoppista ja samalla henkilökohtaista huomiota, koska valmentaja keskittyy hänen ”esitykseensä”. Lapselle henkilökohtainen palaute ja huomioon ottaminen on erityisen tärkeää. Tällaisella käytännöllä saadaan lapsi tuntemaan itsensä tärkeäksi ja hän haluaa oppia seuraavankin asian, koska saa näyttää sen valmentajalle.

Lasten kasvaessa ja joukkueen homogenisuuden lisääntyessä voidaan alkaa omatoimiharjoittelun motivoimiseksi käyttää erilaisia ryhmä- ja parimenetelmiä. Esimerkiksi minipoikien kesäharjoittelussa voidaan joukkueesta valita parit, jotka sitten käyvät yhdessä ulkokentillä harjoittelemassa ja heittelemässä. Omaehtoista pariharjoittelua voidaan sitten seurata, vaikka kuukauden välein kesällä tai lapset voivat näyttää viikottain mitä ovat tehneet, jos kesäharjoitukset ovat esimerkiksi kerran viikossa. Parivastuullisuus motivoi kumpaakin parista ja on sitä paitsi hauskempaa.

8. Mihin siis pyrittävä

Vanhemmat ovat avainasemassa lasten liikunnan määrässä ja sen monipuolisuudessa. Valmentajan olsikin tärkeää luoda vanhempiin luottamuksellinen suhde jo lasten ollessa koripallokoulu iässä (5-6-vuotiaana). Tämä voi osaltaan auttaa keskustelussa lasten kokonaisliikunnasta ja sen määrästä.

Mikro-ikäiselle lapselle (7-9-vuotiaat) henkilökohtaiset motivointikeinot ovat helppoja ja tärkeää onkin saada vanhemmat ymmärtämään oman panoksensa liikuntaresurssien luomisessa lapselle. Tämän ikäinen lapsi saadaan liikkumaan, jos vanhemmat edesauttavat asiaa kotona erilaisten sääntöjen muodossa.

Tärkeää on myöskin huomioida lasten kasvun myötä tapahtuva omatoimisuuden ja omavalintaisuuden lisääntyminen. Mini-ikäisenä (10-12-vuotiaana) lapsi jo itse valitsee vapaa-aikansa viettotavat. Jos lapselle on luotu urheilullinen elämäntapa ja hän on rakastunut lajiin, hän valitsee omatoimisen lajiharjoittelun myöskin vapaa-ajallaan. Tällöin lajiharjoitusten lisäksi myöskin vapaa-ajalla tapahtuva koripalloharjoittelun määrä kasvaa.

Yhtä kaikki, kysymyksiin ei varmaankaan ole suoria vastauksia ja joudumme kokoajan miettimään keinoja, mutta tärkeää olisi valmentajana edes yrittää vaikuttaa asioihin. Tärkeää on saada vanhemmat tekemään valintoja, jotka tukevat lapsen liikunnallisuutta. Nämä valinnat eivät todellakaan ole niitä helpoimpia. Jos vaakakupissa on lasten kanssa ulkona leikkiminen tai löhöily sohvalla, voi vain miettiä mikä prosentti vanhemmista valitsee löhöilyyn.

Näistä valinnoista meidän tulee avata keskustelua vanhempien kanssa.

Lähteet

Aakula, Pöntinen & Ylöstalo. 1999, Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Juva: WSOY

Autio, T. 1995, Liiku ja leiki. Jyväskylä: Gummerrus

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008, Laatu käytännön valmennukseen. Jyväskylä: Gummerrus

Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen. 2004, Urheiluvallmennus. Jyväskylä: Gummerrus

Mero, Vuorimaa & Häkkinen. 1990, Lasten ja Nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerrus

Miettinen, I. 1999, Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerrus

Rehunen, S. 1997, Terveys ja liikunta. Jyväskylä: Gummerrus

Suhonen, J. 2004, Koripallovalmennus. Helsinki: Suomen koripalloliitto

Vasarainen, J. & Hara, A. 2005, Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Helsinki: Edita

Vuori, I. 2003, Lisää liikuntaa!. Helsinki: Edita

Zimmer, R. 2001, Liikuntakasvatuksen käsikirja. Helsinki: LK-

Kirjat

Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2005-2006 : lasten ja nuorten liikunta (2006). Helsinki : Nuori Suomi

Helander, T. Huippu-urheilun tulevaisuus lapsiperheiden käsissä. Helsingin Sanomat 11.4.2010

Liitteet

Kyselykaavake

LoU Basket

2010

1. Lapsen ikä _____ (merkitse ikä)

2. Sukupuoli Tyttö / Poika

(poista/yliviivaa väärä)

3. Kuinka paljon lapsi harrastaa liikuntaa

vuorokaudessa? (Mukaan lasketaan kaikki liikunta.

Esim. koulujen välitunnit/liikuntatunnit, erilaiset leikit ja

pelit, kavereiden kanssa ulkona toimiminen,

harrastukset ja seuratoiminta yms.)

Vastaus : _____ (tunteina ja
minuutteina)

4. Kuinka paljon lapsi harrastaa ohjattua

koripalloharjoittelua viikossa? (Seuran ohjatussa

toiminnassa mukana oleminen)

Vastaus : _____

5. Kuinka paljon lapsi harrastaa omatoimista

koripallon harjoittelua

viikossa? (itseksään tehdyt harjoitteet, heittäminen,

kavereiden kanssa pelailu yms.)

Vastaus: _____

6. Kuinka paljon lapsi harrastaa viikossa muuta ohjattua liikuntatoimintaa, kuin koripalloa?

(seuroissa yms. tapahtuva ohjattu liikuntatoiminta, ei koripallo, ei liikuntatunnit)

Vastaus: _____

7. Kuinka paljon lapsi harrastaa omatoimista liikuntaa viikossa? Ei koripalloa. (omatoiminen liikkuminen, leikit, pelit, Ei koripallo)

Vastaus: _____

8 Kuinks monta tuntia lapsella on viikossa koululiikuntaa?

Vastaus: _____

9 Kuinka paljon lapsi liikkuu viikossa keskimäärin?

Vastaus: _____

10. Liikkuuko lapsesi mielestäsi tarpeeksi? KYLLÄ / EI / EOS

11. Haluaisitko, että lapsesi liikkuisi enemmän? KYLLÄ / EI / EOS

KIITOS VASTAUKSISTASI!