

Liikkeelle, nuoret!



Isommat lapset tarvitsevat liikuntaa siinä missä pienemmätkin. Murrosiässä nuorten ajasta kilpailevat kuitenkin monet muut kiinnostuksen kohteet. Vanhempien esimerkki ja koululiikunnasta saatu kipinä liikuttavat nuoria vielä aikuisena.



Kansanterveystieteen näkökulmasta tärkeää on liikkeellä oleminen. Se tapahtuu melkein kokonaan arjessa. Niissä asioissa, joita toistetaan päivästä toiseen. Liikkuminen näyttää vähenevän heti ekaluokasta alkaen. Uusimmissa mittauksissa ekaluokkalaisten liikkuvat alakoululaisista eniten, sanoo erikoissuunnittelija **Matti Hakamäki** Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyksityöstä LIKESistä.

– Urheiluseurojen harjoitukset kattavat vain pienen siivun nuoren kokonaisliikunnasta.

Opetusministeriön ja Nuori Suomen julkaisema liikuntasuositus opastaa 13–18-vuotiaita nuoria liikkumaan ainakin tunnin päivässä. Päivittäisen liikunta-annoksen voi koota arki-, harraste- ja koululiikuntahetkidestä. Jokaiseen päivään tulisi sisällyttää myös sydämen sykettä nostavaa ja hengästyttävää liikuntaa. Monet nykynuoret eivät valittavasti yllä suosituksen vähimmäismäärään.

Urheilupsykologi **Matti Jaakkola** muistuttaa, että nuoren itsenäistyessä vapaa-aikaa vietetään kavereiden kanssa entistä enemmän. Televisio, internet ja tietokonepelit passivoivat ruudun ääreen. Aikaa ei riitä kaikelle, joten nuori joutuu tekemään valintoja. Kaveripiiri vaikuttaa merkittävästi siihen, miten nuori suhtautuu liikuntaan ja liikkumiseen.

– Nuori peilaa omaa minäkuvaansa kaveripiirin kautta. Kaverit vaikuttavat siihen näkeekö nuori itsensä taitavana

koodarina, hyvänä jääkiekkoilijana vai ahkerana opiskelijana, Jaakkola sanoo.

Vanhemmilta tukea

Sekä Jaakkola että Hakamäki ovat sitä mieltä, että vanhemmilla on keskeinen rooli nuoren liikunnallisen elämäntavan juurruttajana ja opastajana. Murrosikä on kuitenkin hankalaa aikaa, eikä liikunnan tuputtaminen johda haluttuihin tuloksiin.

Vanhemmat pystyvät vaikuttamaan nuorten liikuntatottumuksiin parhaiten oman käyttäytymisensä kautta. Oppi menee paremmin perille, kun vanhempi toimii kuten opettaa.

- Nuoriin voi yrittää vaikuttaa omilla valinnoillaan. Kuinka monta askelta itse otat päivässä? Kuinka kauan itse istut ruudun ääressä? Hakamäki kysyy.

Jaakkolan mukaan lasten liikuntatottumukset rakentuvat osaltaan mallioppimisen kautta. He seuraavat, miten vanhemmat sujauttavat liikuntaharrastuksia ja arkiliikkumista päiväohjelmaan.

- Kun lapset ovat oppineet kotoaan liikunnallisen mallin, he hakeutuvat itsekin rohkeammin ja luottavaisemmin tilanteisiin, joissa voi liikkua, Jaakkola toteaa.

Harrasteliikunta vähenee

Osa nuorista on ollut koko ikänsä liikunnallisesti passiivisia. Matti Jaakkolan mukaan haastavinta on innostaa näitä nuoria liikkumaan.

- Liikkumattomilla tai vähän liikkuneilla nuorilla on huono kunto, eikä heille ole kehittynyt selkeitä tapoja siihen, miten liikkua arjessa. Heillä on myös usein puutteita urheilun perustaidoissa, mikä osaltaan nostaa kynnystä liikunnallisen elämäntavan aloittamiseen.

Yläkouluiässä monien aktiivisesti liikkuvien lasten suhde liikuntaan voi muuttua. Matti Hakamäki toteaa, että murrosikäiset eivät lopeta liikuntaharrastuksia sen useammin kuin nuoremmatkaan. Murrosiässä uuden, korvaavan lajin löytäminen voi olla kuitenkin hankalampaa. Monet harrastukset edellyttävät kehittyneitä lajitaitoja. Lajien harrastamäärät ovatkin 13-18-vuotiaiden ikä-



luokissa pienemmät kuin nuoremmissa ikäluokissa.

Hakamäen mielestä hyvin monissa seuroissa ja lajeissa panostetaan huippujen löytämiseen ja valmentamiseen. Jos nuorella ei ole edellytyksiä tai halua kehittyä lajin kovimpaan kärkeen, harrastaminen voi käydä mahdottomaksi.

- Monissa lajeissa on kuitenkin onnistuttu aloittamaan myös harrasteryhmiä, joissa voi pelata, treenata ja kilpailla omista lähtökohdistaan käsin. Tällaista mallia tulisi tukea enemmän, Hakamäki sanoo.

Jaakkola kertoo, että 42 prosenttia 13-18-vuotiaista nuorista harrastaa liikuntaa seuratasolla. Tässä ikäluokassa kilpailemisen merkitys alkaa olla jo suuremmassa roolissa, erityisesti pojilla. Monet vanhemmat kuitenkin ylikorostavat kilpailemisen merkitystä, vaikka se ei lapsille olisikaan niin keskeinen asia. Jaakkola toivookin, että vanhemmat kuuntelisivat lapsen todellisia tarpeita.

- Liikunnan harrastaminen voi loppua, jos se ei tunnu enää hauskalta. Menestymisen paineet, epäonnistumisen pelko, negatiivisena koettu arviointi ja itsetunto-ongelmat voivat olla syitä harrastuksen lopettamiseen, Jaakkola luettelee.

Kipinä koulusta

Nuorten liikuntatottumukset rakentuvat 20 ikävuoteen mennessä. Koulussa opitut liikunnan perustaidot ja siellä saadut onnistumisen kokemukset innostavat nuoria liikkumaan myös aikuisena. Jaakkola pitää tärkeänä, että koululiikunta antaa hyviä kokemuksia kaikille

Liikuntasuositus 13-18-vuotiaille

- Päivittäin tulisi liikkua ainakin tunnin ajan. Tästä ajasta puolet reippaasti.
- Hengästyttävää ja sykettä nostavaa liikuntaa tulisi harrastaa päivittäin ja lihaksia kuormittavaa liikuntaa vähintään 3 kertaa viikossa.
- Hyviä lajeja kestävyyskunnan parantamiseen ovat mm. reipas kävely, hölkkä, pyöräily, uinti ja hiihto.
- Voimaa ja notkeutta kehittävät mm. tanssi, kuntosalit, pallopelit, venyttely, lumilautailu ja skeittaus.
- Liikuntamäärä karttuu myös välitunnilla pelatessa, kulkemalla matkat kävellen tai pyörällä ja käyttämällä portaita.
- Yhtäjaksoinen istuminen tulisi rajoittaa kahteen tuntiin.
- Päivittäinen viihdemedian käyttö pitäisi rajoittaa kahteen tuntiin.

Lähde: UKK-instituutti ja Nuori Suomi ry

oppilaille, myös vähän liikkuville. Hänen mielestään lapsia pitää rohkaista löytämään liikuntatarjonnasta se oma juttu.

- On tärkeää luoda lapsille tunne, että he pystyvät, osaavat ja voivat harrastaa liikuntaa. Koululla on myös keskeinen tehtävä esitellä nuorille erilaisia lajeja ja opettaa liikunnan keskeisiä perustaitoja. Jos nuorena ei ole oppinut lajien perustaitoja, 25-vuotiaana on vaikea lähteä mukaan harrastusporukoihin, Jaakkola muistuttaa.

Hakamäki on ollut tekemässä Liikkuva koulu -ohjelman seurantaan. Opetus- ja kulttuuriministeriön veikkausvoittovaroja rahoittamassa ohjelmassa koulun toimintakulttuuria pyritään kehittämään niin, että liikuntamahdollisuuksia tuodaan varsinaisten liikuntatuntien ulkopuolelle. Koulupäivän rakennetta voidaan hyvin muuttaa, jos sillä on vaikutusta koulun ilmapiiriin.

- Oleellista on, että nuoret itse ovat suunnittelussa mukana ja heitä kuullaan. Ylhäältä tulevat toimenpiteet eivät tuota tulosta, jos ne eivät kohtaa nuorten omia tunteita ja tarkeysjärjestyksiä, Hakamäki sanoo. ●

Matti Jaakkola toimii urheilupsykologina Innergame Oy:ssä.