



"NUOREN URHEILIJAN HYVÄ PÄIVÄ"



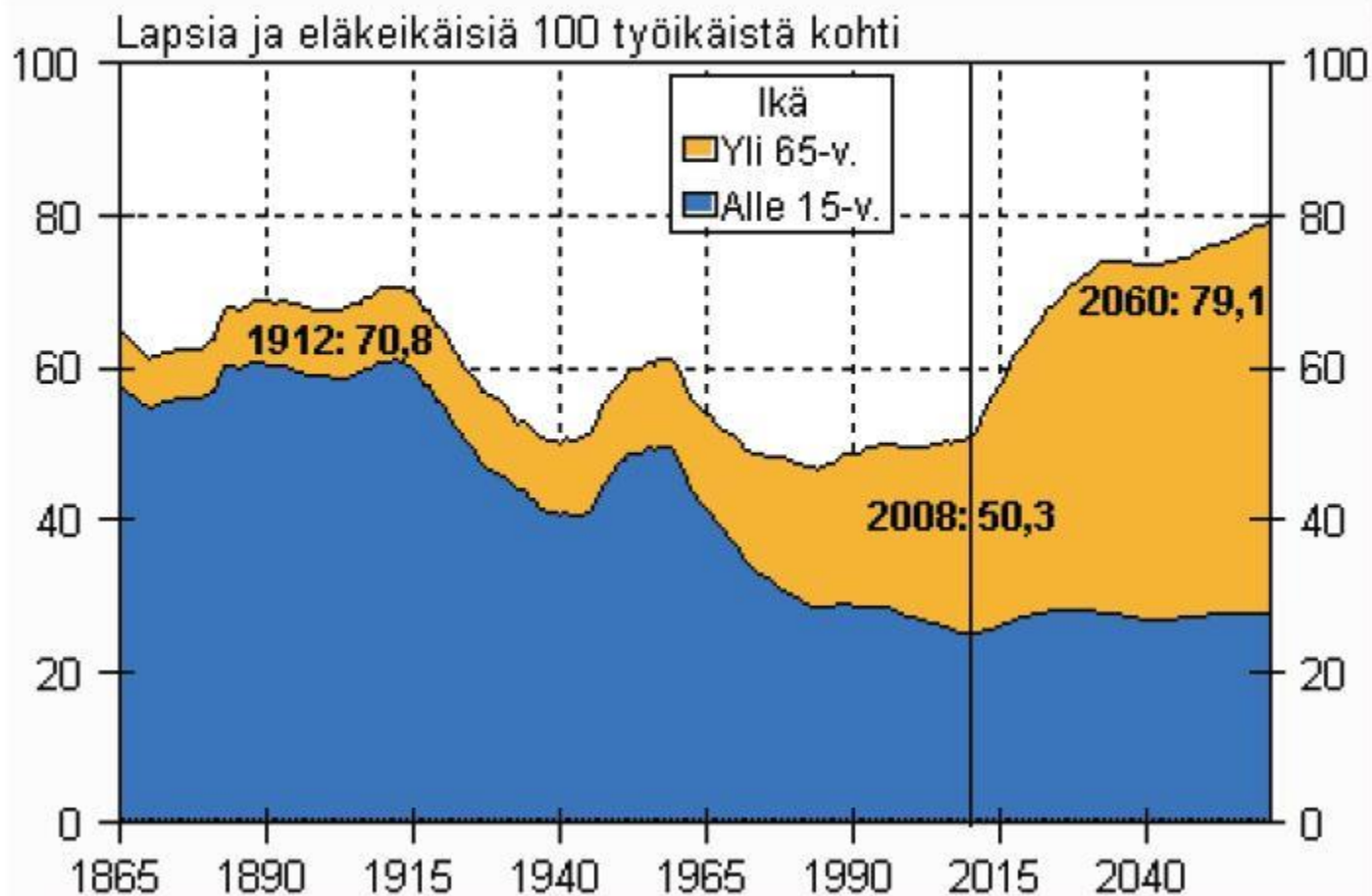


Miksi koulun toimintakulttuuria pitää liikunnallistaa?





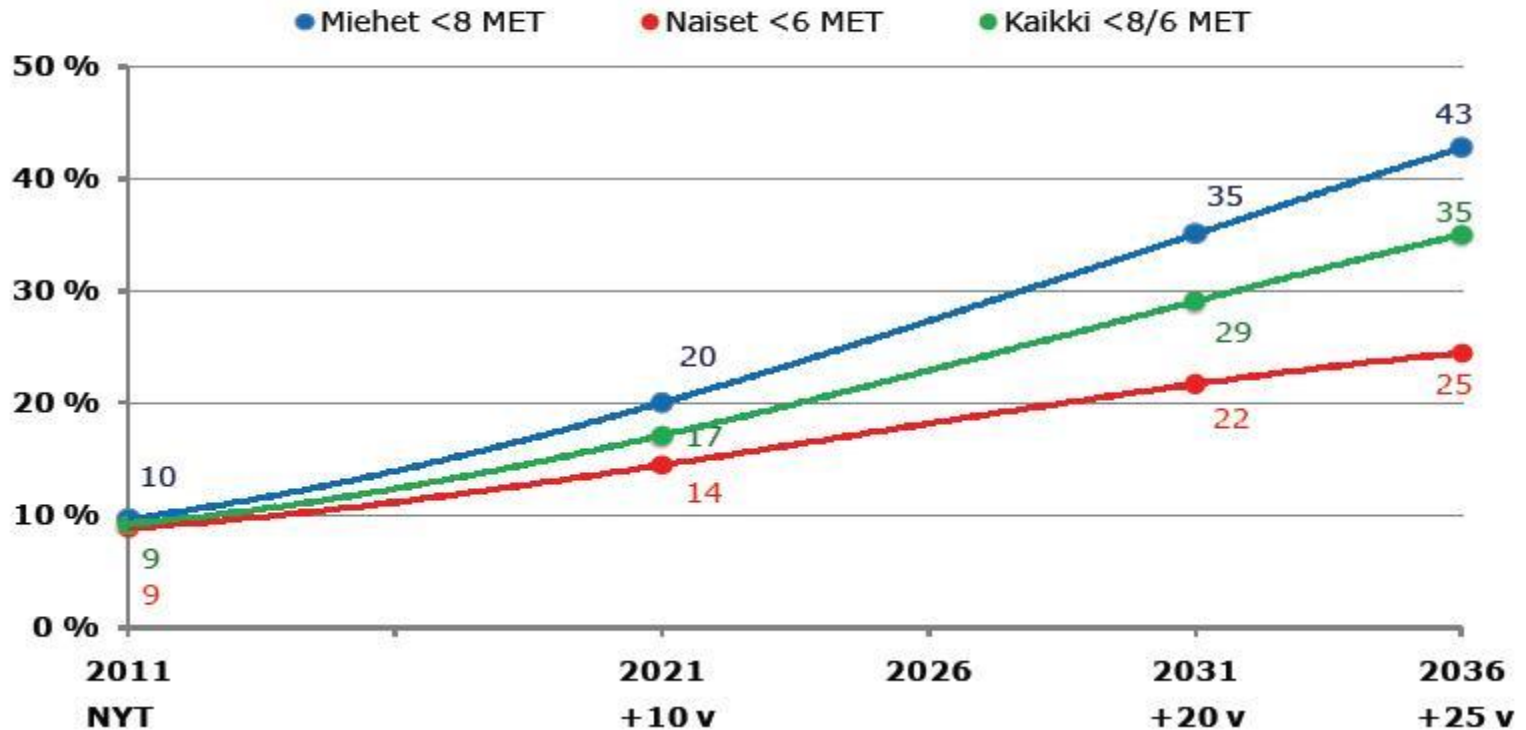
Suomi on nousussa





Noususuhdanne jatkuu?

Ennuste 1,5 %:n kestävyyskunnan laskulla: 50-64-vuotiaiden osuus samanimisestä väestöstä, miehet alle 8 MET ja naiset 6 MET





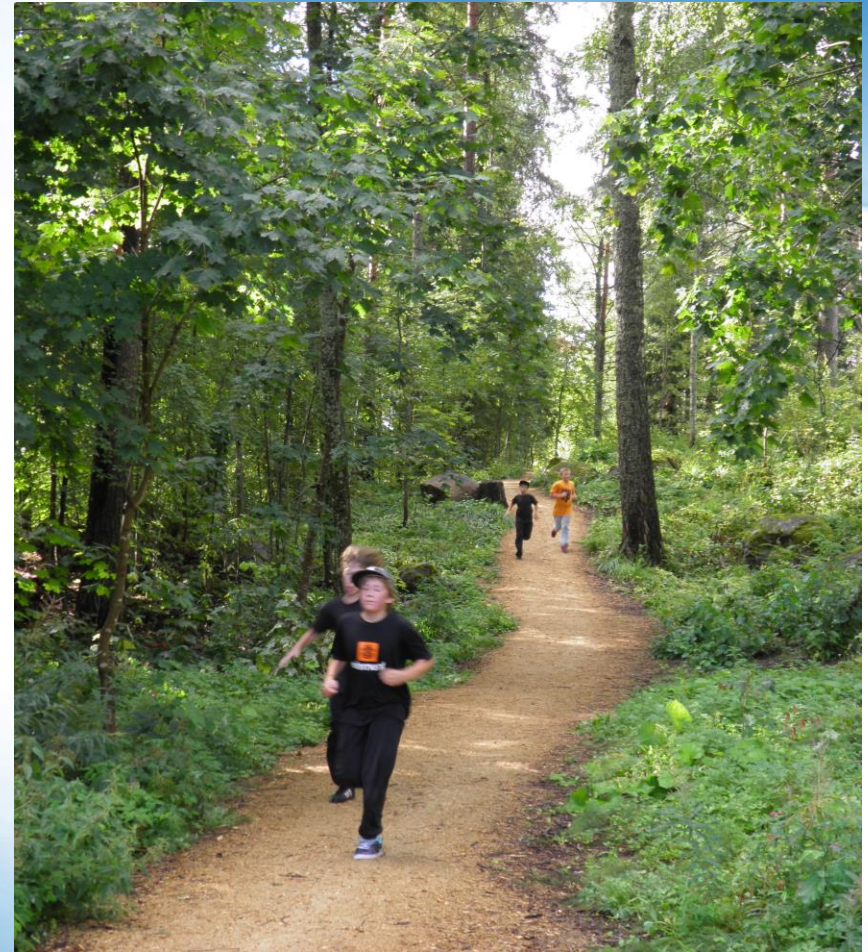
Mitä tämä tarkoittaa?

- Tämän päivän työläisen on kannettava itsensä ja itsensä painoinen reppu
- Vuonna 2035 selässä on kaksi reppua
- Ei ole yhdentekevää, millainen kantaja on



Koulun liikunnallistamisen hyviä puolia

- Koko koulun toimintakulttuurin kehittyminen liikunnallisemmaksi
- Oppilashuollollinen näkökulma nuoren urheilijan tukemiseen
- Koulupäivän yhteydessä tapahtuvan harjoittelun mahdollistuminen
- Kustannustehokkuus
- Uusi opetussuunnitelma

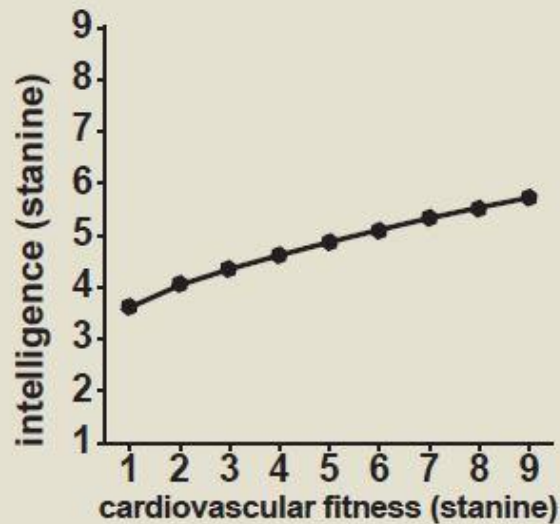




Fyysinen kunto ja älykkyydestitulos ovat yhteydessä toisiinsa (Kuhn 2012)

IQ and fitness

Cardiovascular fitness
(ergometer)





Motoriset taidot ja koulumenestys ovat yhteydessä toisiinsa (Jaakkola, Kalaja, Liukkonen & Hillman 2015)

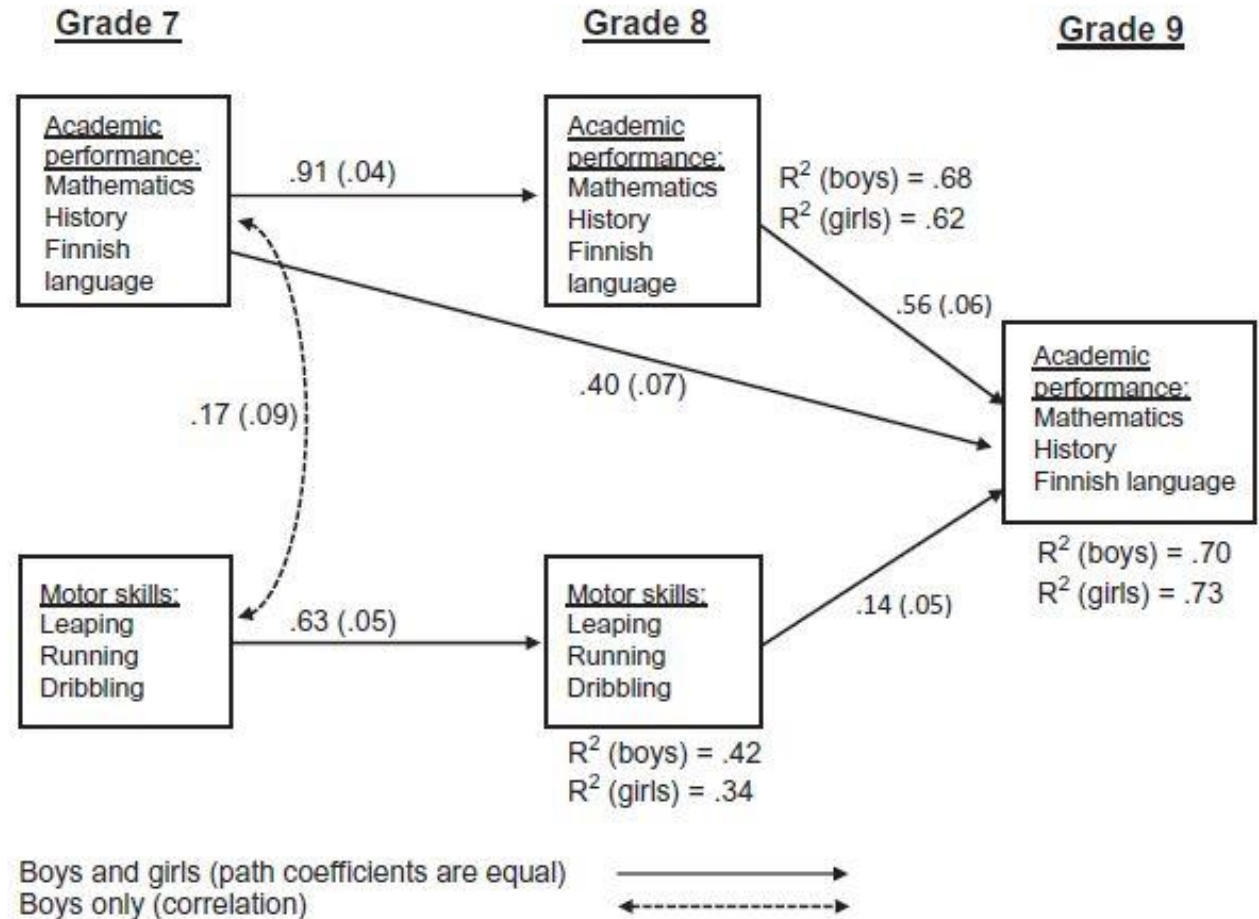
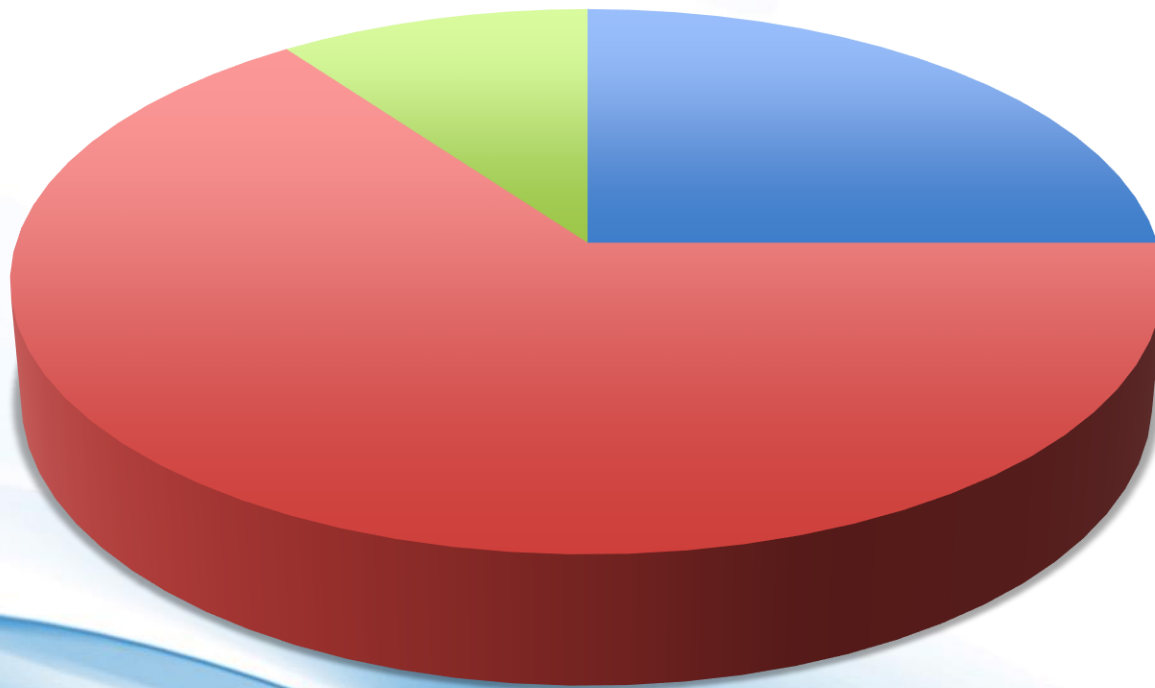


Figure 2. Associations between FMS and academic performance through Finnish junior high school.

Note: The standard errors for the parameter estimates are presented in parenthesis.



Menestyksen tekijät



- perimä
- ympäristö
- sattuma



Harjoittelu ei yksin riitä

Harjoittelu selitti
suorituksen vaihtelusta
26% videopeleissä
21% musiikissa
18% urheilussa
4% koulutuksessa
Alle 1% ammateissa
(McNamara 2014).

Paras ennustaja
pääsulle USAn naisten
telinevoimistelun
maajoukkueeseen oli
sali, jossa harjoiteltiin.
(Sands 2012)



Koulun toimintakulttuuri voi pönkittää uskallusta menestyä





Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät



- Ilo ja innostus
- Hyvä fyysinen harjoitettavuus
- Monipuoliset liikuntataidot
- Urheilullinen elämäntapa

Kilpailu

A young boy with short brown hair is shown in profile, performing a pull-up on a white horizontal bar. He is wearing a white tank top with blue trim. His arms are extended upwards, gripping the bar. The background is dark and out of focus, with some vertical bars visible. The lighting is bright, highlighting the boy's face and arms.

Kilpailu ja siinä
menestyminen ylläpitävät
harjoittelumotivaatiota
Intohimo ei voi kuitenkaan
rakentua ainoastaan
menestymisen varaan



- Sisäisen motivaation tukeminen mahdollistamalla kokemuksen omasta pätevyydestä, autonomiasta ja yhteenkuuluvuudesta

Koettu pätevyys

Tunne pätevyydestä:
tehtävät eivät saa olla liian
vaikeita

Kehittyminen: näky
omasta kehittymisestä –
tehtävät eivät saa olla liian
helppoja



Autonomia

Nuoren urheilijan pitää
voida vaikuttaa
itseään koskeviin
asioihin



Yhteenkuuluvuus

Nuori urheilija on tärkeä osa urheiluyhteisöä





Hyvästä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun

- Lapsuusvaiheessa kehittynyt hyvä fyysinen harjoitettavuus mahdollistaa siirtymisen systemaattiseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun
- Mahdollisuus harjoitella paljon
- Alhainen vamma- ja sairastelualttius

Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi

- Terveysten ja hyvinvoinnin fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ulottuvuudet
- Ravinto, lepo, liikkuminen, nautintoaineiden käyttö





Monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin



Agility



Balance



Co-ordination



Speed



Jumping



Climbing



Walking



Skating



Hopping



Swimming



Skipping



Balance



Throwing



Dribbling



Kicking



Throwing



Hitting



Catching

Lajitaidot
rakentuvat
liikunnallisten
perustaitojen
muodostamalle
perustalle



SOFTBALL



CRICKET



VOLLEYBALL



BADMINTON



NETBALL



BASEBALL



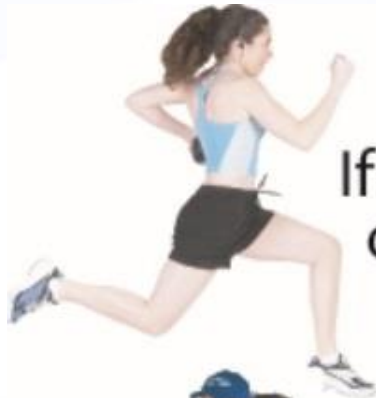
JAVELIN



TENNIS



Monipuoliset liikuntataidot vahvojen lajitaitojen pohjalla



If you can

Catch
Jump
Run
Swim
Throw

You will
take part in

Soccer
Basketball
Volleyball
Track and Field
Squash
Badminton
Rugby
Tennis



If you can

Catch
Jump
Throw
Swim
Run

You will
take part in

Baseball
Softball
Bowling
Soccer
Goalball
Football
Rugby



If you can

Throw
Jump
Swim
Catch
Run

You will
take part in

Swimming
Diving
Water Polo
Scuba
Kayaking
Sailing
Surfing



**Miten nuoren urheilijan hyvää
päivää voi tukea?**



Nuorten oma toive - kiireettömyys





Uni / lepo

Herätys

Aamupala

Koulumatka

Aamuharjoitukset

Oppitunnit

Välitunti

Välipala

Liikuntatunnit

Ruokatunti

Lounas

Oppitunnit

Välitunti

Välipala

Oppitunnit

Koulun kerho

Kotimatka

Vapaata / läksyt

Päivällinen

Treenimatka

Treenit

Kotimatka

Välipala

Varustehuolto

Läksyt / Vapaata

Iltapala

Nukkumaan





Millä tavalla koulumatka tehdään?

- Lihasvoimin
- Kyydityksellä

Onko koulumatka turvallinen?

Matkaan käytettävä aika?

Polkupyöräkatos, valvonta?

- Uni / lepo
- Herätys
- Aamupala
- Koulumatka**
- Aamuharjoitukset
- Oppitunnit
- Välitunti
- Välipala
- Liikuntatunnit
- Ruokatunti
- Lounas
- Oppitunnit
- Välitunti
- Välipala





- Uni / lepo
- Herätys
- Aamupala
- Koulumatka

Aamuharjoitukset

- Oppitunnit
- Välitunti
- Välipala
- Liikuntatunnit
- Ruokatunti
- Lounas
- Oppitunnit
- Välitunti
- Välipala

Onko koululla mahdollisuus harjoitella aamulla ennen koulun alkua?

- **Omatoimisesti**
- **Ohjatusti**

Onko harjoittelulle tila ja välineet?



Onko pelkkää istumista vai onko mukana toiminnallisuutta?

Onko sisältöjä integroitu urheiluun?

- Uni / lepo
- Herätys
- Aamupala
- Koulumatka
- Aamuharjoitukset
- Oppitunnit**
- Välitunti
- Välipala
- Liikuntatunnit
- Ruokatunti
- Lounas
- Oppitunnit
- Välitunti
- Välipala





- Uni / lepo
- Herätys
- Aamupala
- Koulumatka
- Aamuharjoitukset
- Oppitunnit
- Välitunti**
- Välipala
- Liikuntatunnit
- Ruokatunti
- Lounas
- Oppitunnit
- Välitunti
- Välipala

Onko välitunnilla mahdollista liikkua?

Pystyykö välitunnilla tekemään omaa lajia tukevaa toimintaa?

Ovatko koulun tilat käytettävissä?



Onko koulun puolesta
tarjolla maksuton /
maksullinen välipala?

Onko luvallista nauttia
omia eväitä?

Täyttyvätkö urheilijan
ravitsemussuosituksukset?

- Uni / lepo
- Herätys
- Aamupala
- Koulumatka
- Aamuharjoitukset
- Oppitunnit
- Välitunti
- Välipala**
- Liikuntatunnit
- Ruokatunti
- Lounas
- Oppitunnit
- Välitunti
- Välipala





Kuinka kuormittava liikuntatunti on?

- Uni / lepo
- Herätys
- Aamupala
- Koulumatka
- Aamuharjoitukset
- Oppitunnit
- Välitunti
- Välipala

Liikuntatunnit

- Ruokatunti
- Lounas
- Oppitunnit
- Välitunti
- Välipala

Toteutuvatko nuorten urheilun laatutekijät (innostus urheiluun, monipuoliset liikuntataidot, hyvä fyysinen harjoitettavuus, urheilullinen elämäntapa ja -rytmi)?

Miten liikuntatunti tukee tai haittaa omaa harjoitusohjelmaa?





- Uni / lepo
- Herätys
- Aamupala
- Koulumatka
- Aamuharjoitukset
- Oppitunnit
- Välitunti
- Välipala
- Liikuntatunnit
- Ruokavälitunti**
- Lounas
- Oppitunnit
- Välitunti
- Välipala

Onko ruokavälitunnilla mahdollista liikkua?

Onko liikkumiselle riittävästi aikaa?

Pystyykö ruokavälitunnilla tekemään omaa lajia tukevaa toimintaa?

Ovatko koulun tilat käytettävissä?



- Uni / lepo
- Herätys
- Aamupala
- Koulumatka
- Aamuharjoitukset
- Oppitunnit
- Välitunti
- Välipala
- Liikuntatunnit
- Ruokatunti
- Lounas**
- Oppitunnit
- Välitunti
- Välipala

Täyttyvätkö urheilijan ravitsemussuositukset?





Onko liikuntakerhoja tarjolla?

Onko ohjaus pätevää?

Toteutuvatko laatutekijät?

Oppitunnit

Koulun kerho

Kotimatka

Vapaata / läksyt

Päivällinen

Treenimatka

Treenit

Kotimatka

Välipala

Varustehuolto

Läksyt / Vapaata

Iltapala

Nukkumaan





- Oppitunnit
- Koulun kerho
- Kotimatka
- Vapaata / läksyt
- Päivällinen
- Treenimatka

Treenit

- Kotimatka
- Välipala
- Varustehuolto
- Läksyt / Vapaata
- Iltapala
- Nukkumaan

Toteutuvatko laatutekijät?

**Onko synkronoitu
koululiikunnan ja muun
liikunnan kanssa?**

Laatu / määrä?

**Kenellä vastuu
kokonaisuudesta?**





TERVEYDENHOITO

- Pääseekö terkkarille vaivattomasti?
- Tukeeko terveydenhoitajan toiminta urheilua (esim. onko mahdollista otattaa verikoe tarvittaessa)?
- Onko hammashoito säännöllistä?
- Omaehtoiset tarkastukset / hoidot?



PAINA SUMMERA
...
Puhelin: ...
Kotona: ...
...
...



OPINTO-OHJAUS

- Pääseekö opolle vaivattomasti?
- Tukeeko opinto-ohjaajan toiminta urheilun ja koulunkäynnin yhdistämistä (esim. erikoisjärjestelyt kisojen ja leirien aikana)?
- Onko omatoiminen opiskelu mahdollista?
- Liikunta-alan urasuunnittelu?



Kiitokset mielenkiinnosta



Sami Kalaja