

SUOMEN CHEERLEADINGLIITTO





LASTEN LIIKUNNAN LINJAUS

NÄKÖKULMIA KILPAILEMISEEN



LASTEN LIIKKUMISEN TILA

- *Liikkumissuositukset 7-17-vuotiaille (UKK-instituutti: Lasten ja nuorten liikkumissuositus):*
 - *Vähintään 60 min reipasta ja rasittavaa liikkumista päivässä.*
 - *Kestävyyttä kehittävää liikuntaa 3 kertaa viikossa.*
 - *Lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikuntaa 3 kertaa viikossa.*
 - *Liiku aina kun voit: arkiliikunta.*
 - *Tauota pitkäkestoista paikallaanoloa, nuku riittävästi.*
- *Lapsista vain noin kolmasosa (36 %) raportoi saavuttavansa liikkumissuosituksen (vähintään 60 min/päivä), joka on pienempi osuus kuin vuonna 2018 (38 %). (Kokko, S. & Martin, L. 2022)*
 - *Noin kaksi kolmesta (65%) lapsesta ja nuoresta saavutti rasittavan liikkumisen suosituksen.*
- *Urheiluseuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten osuus oli pienempi vuonna 2022 (58 %) kuin vuonna 2018 (62 %). Vuoteen 2016 verrattuna urheiluseuratoimintaan osallistuminen vähentyi erityisesti 13- ja 15-vuotiaiden ikäryhmissä. (Kokko, S. & Martin, L. 2022)*
- *Lasten ja nuorten kokemat tärkeänä pidetyt merkitykset liikkumisessa: parhaansa yrittäminen, ilo, hyvän olon saaminen, yhdessäolo, onnistumisen elämykset, terveellisyys, uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen. (Kokko, S. & Martin, L. 2022)*



MONIPUOLINEN HARRASTAMINEN

- *Eng. early diversification/sampling.*
- *Lapsuusvaiheen monipuolinen harrastaminen luo vahvan pohjan huippu-urheilulle.*
 - *Monilajisuus mahdollistaa monipuolisten liikuntataitojen kehittymisen.*
 - *Monipuolisten harrastusympäristöjen ja –kokemuksien on todettu olevan yhteydessä monipuolisempiin sosiaalisiin taitoihin (Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. 2009).*
- *Onnistumiset, ilo, yhdessäolo ja uusien taitojen oppiminen innostaa lapsia.*
 - *Yhteydessä sisäisen motivaation kehittymiseen, jonka taas on todettu olevan yhteydessä lajiin sitoutumiseen (Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. 2009).*
- *Olennaista pohtia, ohjaako lajissa kilpaileminen varhaiseen erikoistumiseen, vai onko monien lajien harrastaminen yhä mahdollista kilpailemisen ohessa?*



VARHAINEN ERIKOISTUMINEN

- *Tietyissä lajeissa (esim. voimistelu, luistelu) varhaisen erikoistumisen on havaittu olevan yhteydessä huipulle pääsemiseen. Sen on kuitenkin todettu lisäävän riskiä negatiivisiin kokemuksiin, fyysisiin vammoihin, loppuunpalamiseen sekä liikunnan nautinnon vähenemiseen (Fraser-Thomas ym. 2008, Myer ym. 2015, Strachan ym. 2009, Law ym. 2007)*
- *Ne lapset ja nuoret, jotka harrastivat urheiluseurassa vain yhtä lajia olivat tehneet päätöksen kyseisen lajin harrastamisesta keskimäärin vähän yli kahdeksanvuotiaana. (Kokko, S. & Martin, L. 2022)*
- *Noin puolet (47 %) urheiluseurassa harrastavista lapsista ja nuorista oli samaa mieltä siitä, että valmentaja kannusti harrastamaan myös muita lajeja. (Kokko, S. & Martin, L. 2022)*
 - *Miten lajina pystyttäisiin tukemaan paremmin monien eri lajien samanaikaista harrastamista?*



URHEILUN LOPETTAMINEN

- *LIITU-tutkimuksista (Kokko, S. & Martin, L. 2022):*
 - *Vastaajat olivat lopettaneet urheiluseurassa harrastamisen keskimäärin 11-vuotiaana.*
 - *Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen kolme tärkeintä syytä 11–15-vuotiailla: harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa, lajiin kyllästytminen, joukkue/ryhmä ei ollut viihtyisä.*
- *Urheilu-uran varhaisen huippuvaiheen on todettu olevan yhteydessä aikaisempaan lopettamiseen. Lajeissa missä huippu vaihe on myöhemmin, urheilu-urat ovat keskimäärin pidempiä. (Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. 2009.)*



KILPAILEMISEN LUONNE

- *Kilpailemisessa tulee korostua tehtävä- /kilpailusuuntautunut motivaatioilmasto (vrt. minäsuuntautunut).*
 - *Olennaista määritellä, mitä kilpailemisella tavoitellaan.*
 - *Valmentajan asenne kilpailemista kohtaan heijastuu lapsiin.*
- *Kilpailemisen tulee olla lapsesta itsestään lähtöistä, ja sen tulee perustua hauskuuteen, onnistumiseen ja yhteisölliseen ilmapiiriin.*
 - *Nuoruuden positiivinen liikuntasuhde ja –kokemukset ovat yhteydessä liikunnasta nauttimiseen aikuisuudessa. (Russell, W. & Limle, A. 2013)*
- *Yli puolet vastaajista kokevat pelkoa epäonnistumisesta esiintymistilanteissa melko usein tai jatkuvasti (Cheerleadingin lajikulttuuritutkimus 2023)*
- *Menestystä nuorten sarjoissa/kilpailuissa tavoittelivat yleisimmin tytöt ja nuorimman ikäluokan edustajat, kun taas poikien tavoitteena oli menestyä aikuisten sarjoissa/kilpailuissa. (Kokko, S. & Martin, L. 2022)*



LÄHTEET

- Lehtinen, E., Rissanen, K., Mujunen, H. & Kultanen, H. 2023. Suomen Cheerleadingliitto, lajikulttuuritutkimus 2023.
- Kokko, S. & Mehtälä, A. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Kokko, S. & Martin, L. 2023. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.
- Suomen Olympiakomitea. Tähtiseura-ohjelman laatutekijät. 2024.
- UKK-instituutti. Lasten ja nuorten liikkumissuositus.
- Equinet, L., Enthoven, C., Jansen, P.W., Rodriguez-Ayllon, M. 2024. The longitudinal association between sport participation and self-esteem in youth in the Netherlands: The role of sport type. *Journal of Science & Medicine in Sport*, [s. l.], v. 28, n. 2, p. 140–146, 2025.
- Hill, A.P., Mallinson-Howard, S.H., Madigan, D.J. & Jowett, G.E. Perfectionism in Sport, Dance, and Exercise. 2020. *Handbook of Sport Psychology*. John Wiley & Sons 2020. 4th edition.
- Côté, J. Allan, V., Turnnidge, J. & Erickson, K. Early sport specialization and Sampling. 2020. *Handbook of Sport psychology*. John Wiley & Sons 2020. 4th edition.
- Morano, M., Robazza, C., Ruiz, M. C., Cataldi, S., Fischetti, F., & Bortoli, L. 2020. Gender-Typed Sport Practice, Physical Self-Perceptions, and Performance-Related Emotions in Adolescent Girls. *Sustainability*, 12(20), Article 8518.
- Russell, W. & Limle, A. 2013. The Relationship Between Youth Sport Specialization and Involvement in Sport and Physical Activity in Young Adulthood. *Journal of Sport Behavior*. 36:1. 82-98.
- Hämäläinen K. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu: Lasten ja nuorten valmennuksen Suomalaiset mallit. 2015. VK-Kustannus Oy. 1.painos.
- Strachan, L., Côté, J., & Deakin, J. 2009. “Specializers” versus “samplers” in youth sport: Comparing experiences and outcomes. *The Sport Psychologist*, 23(1), 77–92.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J. & Deakin, J. 2008. Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective. *Journal of Applied Sport Psychology - J APPL SPORT PSYCHOL*. 20. 318-333.
- Law, M., Côté, J., & Ericsson, K. A. 2007. Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5 (1), 82– 103.
- Myer, G. D., Jayanthi, N., DiFiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. 2015. Sport specialization, part I: Does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes? *Sports Health*, 7 (5), 437– 442.
- Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. 2009. ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 7–17.

