



Liikunnan kokonaismäärä ja liikunnallinen aktiivisuus

RiPS kevätkokous

19.3.2026



Mikä motivoi / kannustaa / ohjaa sinua liikkumaan?

arjessa jaksaminen parane terveyden tukeminen
itsensä haastaminen
rauhottaa mielen **hyvä olo** pelaaminen ja kilvoittelu
toiset ihmiset
hyvä mieli hikoilu joukkue
oma hyvinvointi oma aika terveyden ylläpito
onnistumiset ja kehitymi



Mikä on sinulle tärkeintä liikunnassa?

Hyvä olo

Hyvä fiilis

Hyvä fiilis

Turvallinen yhteisö

Tavoitteellinen toiminta

Liikunnasta tulee hyvä olo ja hyvä mieli

Oman hyvinvoinnin edistäminen

Hyvä olo

Terveys

Vastapaino työlle

Toiminta ja vauhti

Lasten kunto ei kohene, koska junioriurheilu on laitostettua leikkiä

Kommentti | Lasten keskinäinen leikki ja kilvoittelu on organisoitu, ulkoistettu ja pakattu nättiin rasiaan, jota myydään kovalla hinnalla vanhemmille, kirjoittaa toimittaja Lari Vesander.



Lari Vesander

Junioriurheilu on nykyisin laitostettua leikkiä. Kuva: Jean Vaillancourt

 Kuuntele juttu

Lari Vesander HS
18.10. 13:00

KAIKKI EI tietenkään ole mustavalkoista tai huonosti. Lasten harrastukset on siirretty miljoonia maksaneisiin halleihin. Puitteet ovat paremmat kuin koskaan. Valmentajilla on paljon tietotaitoa ja hienoja drillejä.

Silti jotain olennaista on kadotettu. Ennen lapset pystyivät järjestämään itse oman liikuntansa. He sopivat säännöistä ja pelasivat siellä, missä sattui olemaan tilaa. Liikunta oli lasten käsissä. Keskinäisissä peleissä ja leikeissä syntyi pohja, josta pystyi ponnistamaan eteenpäin monessa lajissa.

Lasten ja nuorten liikunta on kulkenut lähihistoriassa erikoisen tien. Lasten keskinäinen leikki ja kilvoittelu on organisoitu, ulkoistettu ja pakattu nättiin rasiaan, jota myydään kovalla hinnalla vanhemmille.

Suuret maksut antavat vanhemmalle tunteen, että lapsen liikkuminen on kunnossa. Vanhemmat maksavat harrastuksista enemmän kuin koskaan ja luultavasti myös suhaavat autolla niiden perässä aiempaa enemmän.

Silti karu totuus on, että moni harrastus ei täytä edes yleisiä liikuntavaatimuksia: vähintään 60 minuuttia reipasta liikuntaa joka päivä.



Viikoittainen liikunnan suositus 18–64-vuotiaille

UKK-instituutti

Vauhti virkistää

Vähintään kolme tuntia liikumista joka päivä



REIPASTA JA RASITTAVAA LIIKKUMISTA VÄHINTÄÄN TUNTI PÄIVÄSSÄ
7-17-vuotiaan lapsen ja nuoren liikunnussuositus

PYSY VIRKEÄNÄ
Tauota runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa.

PARANNA KESTÄVYYTTÄ
Nosta reilusti sykettä ja hengästy. 3 krt viikossa

VAHVISTA LIHAKSIA JA LUUSTOA
Huomioi notkeus, tasapaino ja ketteryys. 3 krt viikossa

LISÄÄ HYVÄÄ OLOA
Liiku aina kun voit. Täydennä liikuntaharrastuksia arjen liikkumisella.

PALAUDU PÄIVÄSTÄ
Nuku riittävästi. Anna aivoille aikaa jäsentää ajatuksia ja rakentaa uutta.

UKK-instituutti

Liikuntasuositukset

Kuinka paljon lapsesi liikkuu päivittäin?

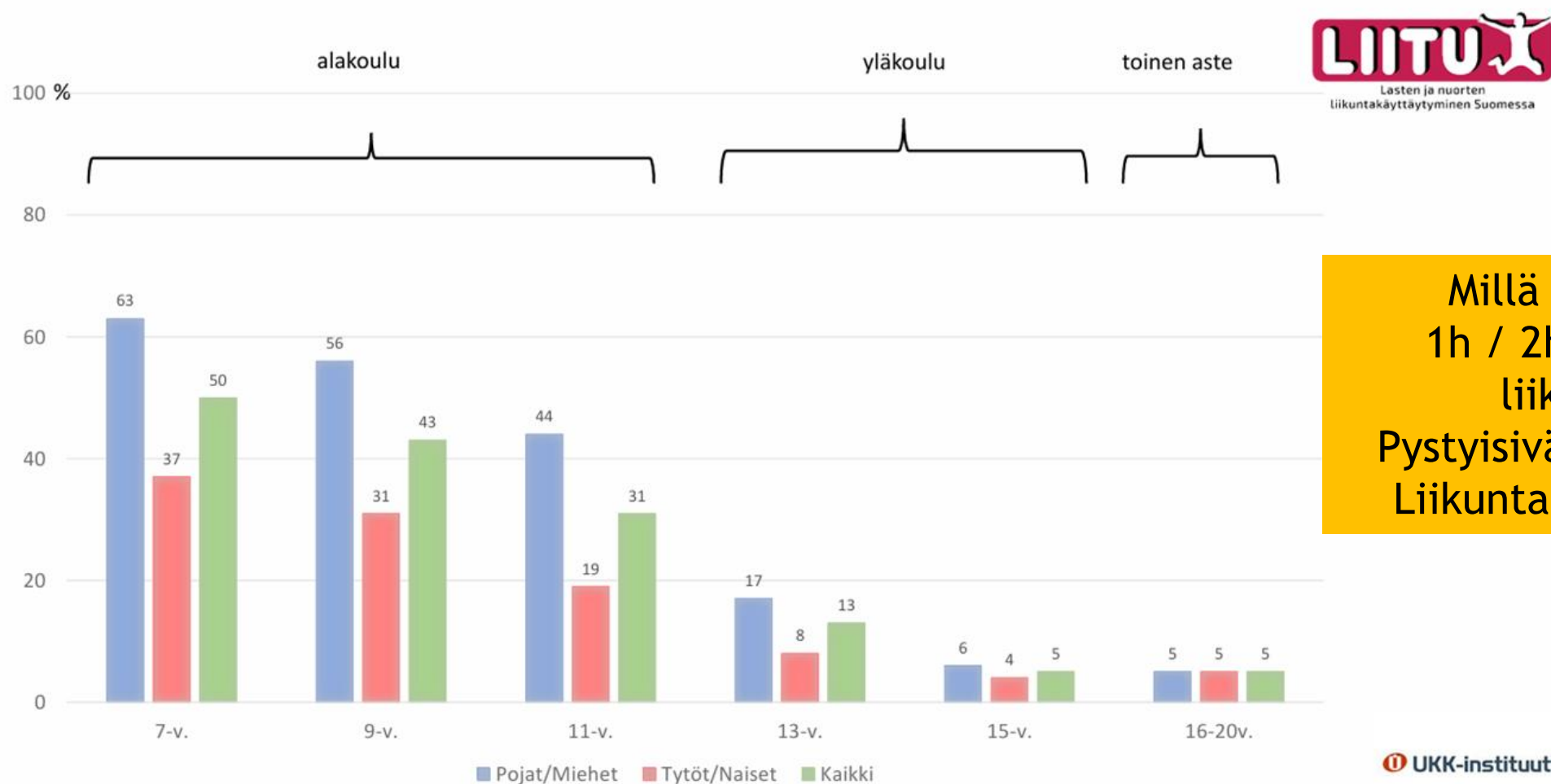


KUINKA PALJON LAPSESI LIIKKUU PÄIVITTÄIN?						
		KESÄ 23	TALVI 23-24	KESÄ 24	TALVI 24-25	KESÄ 25
T2016-2018	tunnin (1h)	15 %	12 %	6 %	21 %	19 %
	kaksi tuntia (2h)	38 %	38 %	31 %	50 %	38 %
	kolme tuntia (3h)	46 %	50 %	63 %	29 %	44 %
	muu					
		KESÄ 23	TALVI 23-24	KESÄ 24	TALVI 24-25	KESÄ 25
P2017	tunnin (1h)	4 %	5 %	6 %	8 %	8 %
	kaksi tuntia (2h)	54 %	55 %	53 %	62 %	33 %
	kolme tuntia (3h)	35 %	30 %	35 %	23 %	42 %
	muu	8 %	10 %	6 %	8 %	17 %
		KESÄ 23	TALVI 23-24	KESÄ 24	TALVI 24-25	KESÄ 25
P2018	tunnin (1h)				6 %	8 %
	kaksi tuntia (2h)		33 %	44 %	18 %	54 %
	kolme tuntia (3h)		56 %	56 %	71 %	38 %
	muu		11 %		6 %	

Paljonko???



Liikuntasuositusten toteutuminen



Millä keinoilla
1h / 2h päivässä
liikkuvat
Pystyisivät lisäämään
Liikuntamääräänsä?

Liikunnassa suositusten saavuttavien lasten ja nuorten osuudet mitatusti, pojat/miehet n=1223, tytöt/naiset n=1514, yhteensä n=2737 (Husu ym. 2025)

Millainen liikkuja olet? (olette)

Liikutko mieluummin yksin vai ryhmässä, ohjatusti vai omaehtoisesti? Tykkäätkö kilpailemisesta, itsesi uuvuttamisesta vai rauhallisesta liikkeestä? Erilaiset liikkujatyypit pitävät ja motivoituvat erilaisesta liikkumisesta. Jaana Karin väitöskirja esittelee seitsemän erilaista liikkujatyyppeä.

Aikuisen suhde liikuntaan vaikuttaa myös siihen, miten ohjaat, kannustat ja kasvatat lapsia liikunnan parissa.

Millainen liikkuja olet?

Vurastaja

Arvostan liikunnassa
määrällisesti riittävää
harjoittelua ja liikkumista.
Suunnittelen liikkumiseni
etukäteen.

Lue lisää liikkujatyypeistä:



Lähde: Jaana Kari 2016 Liikkujatyyppit



Liikunnan Tuottaja

Olen omien
urheilusaavutusteni ja
osaamiseni myötä innostunut
järjestämään liikuntaa
muille.

Lue lisää liikkujatyypeistä:



Lähde: Jaana Kari 2016 Liikkujatyyppit



Terveyden korostaja

Arvostan, että voin
liikunnalla hoitaa terveyttäni.
Kuntoilu ja terveydestä
huolehtiminen kuuluvat
kiinteästi arkeeni.

Lue lisää liikkujatyypeistä:



Lähde: Jaana Kari 2016 Liikkujatyyppit



Millainen liikkuja olet?



Elämystiikkuja

Arvostan liikunnassa siitä saatavia elämyksiä – mukavia ja miellyttäviä kokemuksia.

Lue lisää liikkujatyypeistä:
 **neuvokasperhe.fi**
Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikkujatyytit



Kilpailija

Arvostan liikunnassa menestymistä ja kehittymistä. Minulle ovat tärkeitä tulokset ja saavutukset.

Lue lisää liikkujatyypeistä:
 **neuvokasperhe.fi**
Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikkujatyytit



Liikunnan laolhima

Olen kokenut epäonnistumisen tunteita liikunnassa. Arvostan liikunnassa hyvää ohjausta ja kannustusta asiantuntijalta.

Lue lisää liikkujatyypeistä:
 **neuvokasperhe.fi**
Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikkujatyytit



Liikunnan suurkuluttaja

Rakastan liikuntaa. Liikunta on elämäntapani ja keskeisellä sijalla elämässä.

Lue lisää liikkujatyypeistä:
 **neuvokasperhe.fi**
Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikkujatyytit



• “Ei ole olosuhteita liikkua”

Haile Gebrselassie – “jos meillä olisi Etiopiassa näin hienot olosuhteet, meillä ei olisi yhtään huippu-urheilijaa”

Kumman
valitset?



Kumman
valitset?



Kumman
valitset?



Kumman
valitset?



Miten aloittaa liikkuminen?
Miten lisätä liikettä?
Miten varmistan muutoksen?



1. Selvitä lähtötilanteesi

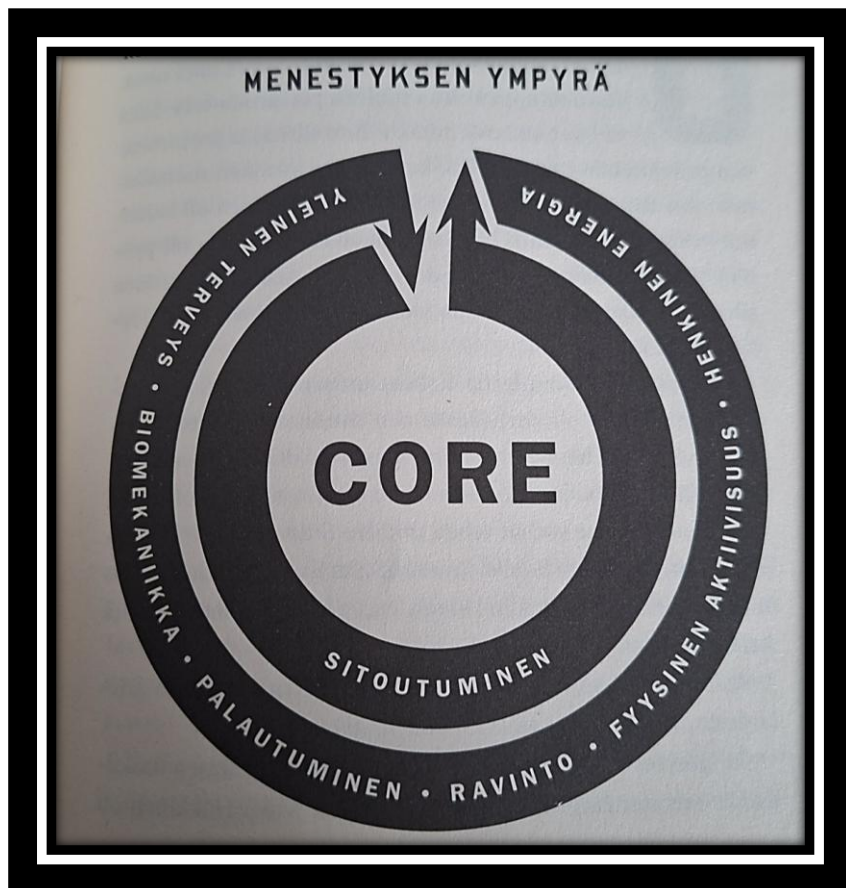
2. Aseta realistinen tavoite

3. Laadi suunnitelma

4. Seuraa etenemistäsi

5. Arvioi onnistumistasi

Menestyksen ympyrä - Aki Hintsa



- ▶ Liian usein mietitään vain ruokavaliota tai liikuntaa.
- ▶ Mikä on kokonaisuuden kannalta paras ratkaisu?
- ▶ Jokainen ihminen on erilainen...
 - ▶ Elämäntilanne
 - ▶ Elinympäristö
 - ▶ Tavoitteet
 - ▶ Vahvuudet
 - ▶ Heikkoudet
- ▶ Täydellisyyden tila \leftrightarrow Tasapaino
- ▶ Perfektionismi \leftrightarrow Tarkoituksenmukaisuus

Mikä Move! on?

- Move! on perusopetusikäisten fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka tavoitteena on seurata ja tukea oppilaiden fyysistä toimintakykyä. Tarkoituksena on kannustaa oppilaita omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen ja tukea koulun, huoltajien, kouluterveydenhuollon ja muiden toimijoiden roolia liikunnallisen elämäntavan edistämässä.
- Move! toteutetaan kouluissa, jotta se tavoittaa kattavasti koko ikäluokat. Move!-mittaustuloksia hyödynnetään esimerkiksi koulujen liikunnanopetuksessa, kouluterveydenhuollon järjestämissä laajoissa terveystarkastuksissa sekä valtakunnallisten, alueellisten ja paikallisten hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa.



- Syksyn 2025 valtakunnallisessa Move!-tiedonkeruussa raportoitiin yli 111 000 5.- ja 8.-luokkalaisten mittaustulokset. Mittausten perusteella lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn myönteinen kehitys on jatkunut, erityisesti 5.-luokkalaisten.
- **Edelleen kuitenkin 37 prosentilla 5.- ja 8.-luokan oppilaista fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla (35 %:lla 5.-luokkalaisten, 40 %:lla 8.-luokkalaisten). Vielä kolme vuotta sitten vastaava keskiarvo oli noin 40 prosenttia.**



Info

Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Move!-mittaustuloksia hyödynnetään esimerkiksi koulujen liikunnanopetuksessa, kouluterveydenhuollon järjestämissä terveystarkastuksissa sekä valtakunnallisten, alueellisten ja paikallisten hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa.

Move!-järjestelmässä mitataan:

- fyysisiä ominaisuuksia (kestävyys, nopeus, voima ja liikkuvuus)
- motorisia taitoja (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot)
- havaintomotorisia taitoja.

Raportissa esitellään* mittaussosiointain 5. ja 8. luokkalaisten oppilaiden:

- mediaanitulos
- tulosten jakauma (ei kouluraportissa)
- prosenttiosuus (%) eri tulosluokkiin kuuluvista oppilaista.

*Tulokset esitetään, mikäli mittaustuloksia on vähintään kymmenen. Move!-mittaukset voidaan toteuttaa sovelletulla tavalla oppilaille, joilla on pitkäaikaisia tai pysyviä toimimista vaikeuttavia haittoja tai vammoja (esimerkiksi vaikeuksia nähdä, kuulla, liikkua, keskittyä tai ymmärtää). Valtakunnallisessa tiedonkeruussa soveltavista Move!-mittauksista kerätään vain tieto sovelletusta toteutuksesta, ei mittaussosiointaisia tuloksia.

	Pojat Pojkar	Pojat Pojkar (sovellettu/anpassade)	Tytöt Flickor	Tytöt Flickor (sovellettu/anpassade)	Yhteensä Totalt
Riihimäki					
5. luokka/5. klass	146	0	119	0	265
8. luokka/8. klass	170	0	152	2	324
Yhteensä/Totalt	316	0	271	2	589
Koko maa/Hela landet					
5. luokka/5. klass	27522	181	27194	113	55010
8. luokka/8. klass	28001	188	27894	135	56218
Yhteensä/Totalt	55523	369	55088	248	111228

Move!-mittaustulokset 2025

Tulosten yhteenveto: Riihimäki

Sammandrag över resultaten: Riihimäki



Tulosten yhteenveto: Koko maa

Sammandrag över resultaten: Hela landet

OSIO AVSNITT	5. luokka / 5. klass		8. luokka / 8. klass	
	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor
20 metrin viivajuoksu (mediaani, min:sek)				
20 meters skyttellöpning (median, min:sek)	03:58	04:12	06:06	03:51
Muutos / Förändring (2024—2025)	-01:02	+00:35	+00:03	-00:28
Vauhditon 5-loikka (mediaani, metriä)				
5-steg utan ansats (median, meter)	7.40	7.50	9.30	8.50
Muutos / Förändring (2024—2025)	-0.2	+0	+0.1	+0.1
Heitto-kiinniottoyhdistelmä (mediaani, krt)				
Kast med lyra (median, antal)	12	9	15	13
Muutos / Förändring (2024—2025)	-1	-3	-1	-1
Ylävartalon kohotus (mediaani, krt)				
Höjning av överkroppen (median, antal)	28	38.5	44	30
Muutos / Förändring (2024—2025)	+4.5	+15.5	+10	-2
Etunojapunnerrus (mediaani, krt)				
Armpress (median, antal)	15	24	27	24
Muutos / Förändring (2024—2025)	+0	-0.5	+8	-1
Liikkuvuus, yhteensä (keskiarvo %, kyllä)				
Kroppens rörlighet totalt (medelvärde %, ja)	79.3	92.2	76	90
Muutos / Förändring (2024—2025)	-3.9	+1.9	-4.6	-1.6

OSIO AVSNITT	5. luokka / 5. klass		8. luokka / 8. klass	
	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor
20 metrin viivajuoksu (mediaani, min:sek)				
20 meters skyttellöpning (median, min:sek)	04:46	03:51	06:00	04:12
Muutos / Förändring (2024—2025)	+00:00	+00:00	+00:00	+00:00
Vauhditon 5-loikka (mediaani, metriä)				
5-steg utan ansats (median, meter)	7.70	7.60	9.50	8.50
Muutos / Förändring (2024—2025)	-0.06	-0.09	+0	+0
Heitto-kiinniottoyhdistelmä (mediaani, krt)				
Kast med lyra (median, antal)	13	11	15	14
Muutos / Förändring (2024—2025)	+0	+0	+0	+0
Ylävartalon kohotus (mediaani, krt)				
Höjning av överkroppen (median, antal)	30	30	41	34
Muutos / Förändring (2024—2025)	+1	+1	+0	+2
Etunojapunnerrus (mediaani, krt)				
Armpress (median, antal)	18	25	24	25
Muutos / Förändring (2024—2025)	+0	+0	+1	+0
Liikkuvuus, yhteensä (keskiarvo %, kyllä)				
Kroppens rörlighet totalt (medelvärde %, ja)	81	90.8	82.5	91.4
Muutos / Förändring (2024—2025)	+0.2	+0.4	-0.1	-0.3

Move!-mittaustulokset 2025



Tulos ilmaisee prosenttiosuuden oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Laskennassa on huomioitu kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet. Lisätietoa fyysisen toimintakyvyn summaindikaattorista: <https://www.sotkanet.fi> (indikaattorit 5477 ja 5478).

Resultatet beskriver den procentuella andel av eleverna vars fysiska funktionsförmåga är på en nivå som eventuellt förbrukar eller inverkar skadligt på hälsan och välbefinnandet. Vid beräkningen har alla delområden av den fysiska funktionsförmågan beaktats. Mer information om summaindikatorn för den fysiska funktionsförmågan: <https://www.sotkanet.fi> (indikatorerna 5477 och 5478).

Luokka / Klass	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Yhteensä / Totalt
5. luokka/5. klass	44 %	32.7 %	39 %
8. luokka/8. klass	37 %	48.5 %	42.6 %
molemmat luokat/båda klasserna	40.4 %	41.5 %	40.9 %

Move!-mittaustulokset 2025

Perheen rooli harrastuksessa



Ravinto



Lepo



Varusteet



Yhteydenpito



Aikataulut



... JA KANNUSTUS

KOLMEN KOON SÄÄNTÖ

1. KASVATA LIKKUMAAN
2. KOKEILE OSALLISTUMISTA
3. KANNUSTA JA KIITÄ

Perheen rooli aktiiviseksi liikkujaksi kasvamisessa



LIIKUNTATAIDOT

Ennen kuin lapsen voidaan olettaa hallitsevan palloa, hänen tulee opetella monipuolisesti erilaisia keuhhallintataitoja

OMALLA AJALLA TAPAHTUVA LIIKUNTA

Perheen yhteinen harrastus, liikuntahetket.

Perheen esimerkki

Perheen liikuntatottumukset ja tavat, seuraavat lasta läpi elämän.

Millaisiin tapoihin ja tottumuksiin lapsi oppii, esimerkkejä arjen aktiivisuudesta.



ESIMERKKIVIIKKO

klo	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	klo
7:00								7:00
7:30			pyörällä / kävellen kouluun (5-20min)	pyörällä / kävellen kouluun (5-20min)	pyörällä / kävellen kouluun (5-20min)			7:30
8:00								8:00
8:30	aamu-ulkoilu (20min)	aamu-ulkoilu (20min)	koulussa	koulussa	koulussa			8:30
9:00								9:00
9:30	pyörällä / kävellen kouluun (5-20min)	pyörällä / kävellen kouluun (5-20min)	välitunti (20min liikkumista)	välitunti (20min liikkumista)	välitunti (20min liikkumista)	liikkuminen, pihalla puuhaaminen, pyöräily (90min)	liikkuminen, pihalla puuhaaminen, pyöräily (90min)	9:30
10:00								10:00
10:30	koulussa	koulussa	koulussa	koulussa	koulussa			10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00	välitunti (20min liikkumista)	välitunti (20min liikkumista)	välitunti (20min liikkumista)	pyörällä / kävellen koulusta (5-20min)	välitunti (20min liikkumista)	ohjattu tapahtuma kesto 2,5h liikuntaa 1h 15min		12:00
12:30				koululäksyt	koulussa			12:30
13:00	koulussa	koulussa	koulussa					13:00
13:30				iltapäivän ulkoilu (20min)	pyörällä / kävellen koulusta (5-20min)			13:30
14:00					koululäksyt			14:00
14:30	pyörällä / kävellen koulusta (5-20min)	pyörällä / kävellen koulusta (5-20min)	pyörällä / kävellen koulusta (5-20min)		iltapäivän ulkoilu (20min)			14:30
15:00	koululäksyt	koululäksyt	koululäksyt					15:00
15:30	iltapäivän ulkoilu (20min)	iltapäivän ulkoilu (20min)	iltapäivän ulkoilu (20min)					15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00		ohjattu harjoitus (1h) aktiivinen aika ?		ohjattu harjoitus (1h) aktiivinen aika ?	liikkuminen, pihalla puuhaaminen, pyöräily (90min)	liikkuminen, pihalla puuhaaminen, pyöräily (90min)	liikkuminen, pihalla puuhaaminen, pyöräily (90min)	17:00
17:30	liikkuminen, pihalla puuhaaminen, pyöräily (90min)		liikkuminen, pihalla puuhaaminen, pyöräily (90min)					17:30
18:00				ohjattu harjoitus (1h) aktiivinen aika ?				18:00
18:30		iltaulkoilu (30min)						18:30
19:00				iltaulkoilu (20min)				19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
	160-190min (2h 40min - 3h 10min)	160-190min (2h 40min - 3h 10min)	160-190min (2h 40min - 3h 10min)	190-220min (3h 10min - 3h 40min)	160-190min (2h 40min - 3h 10min)	255min (4h 15min)	180min (3h)	
	21-23,5h							

Harjoittelu + pelimäärät + testaaminen



Kokonaisliikuntamäärä
Toteutuu alle 50%

IKÄLUOKKA	OHJATTU HARJOITTELU	PELAAMINEN	KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ	TEKNIIKKATESTIT	FYSIIKKATESTIT
			3V3 / 4V4		
PERHEFUTIS	1krt / viikko (45-60min)	Ei vielä pelejä	+20h/viikko		
LAPSIFUTIS	1krt / viikko (60min)	Turnaukset/harkkapelit kerran kuussa	+20h/viikko		
			5V5		
PT7	1-2krt / viikko (60min)	Turnaukset/harkkapelit kerran kuussa	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)		
PT8	2krt / viikko (75min)	Turnaukset 1-2kpl / kk Harkkapelit	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)	X	
PT9	2-3krt / viikko (60-90min)	Turnaukset 1-2kpl / kk Harkkapelit Sarjapelit	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)	X	
			8V8		
PT10	3krt / viikko (60-90min)	Turnaukset 1-2kpl / kk Harkkapelit Sarjapelit	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)	X	
PT11	3krt / viikko (75-90min)	Turnaukset 1-2kpl / kk Harkkapelit Sarjapelit	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)	X	X
PT12	3-4krt / viikko (75-90min)	Sarjapelit Harkkapelit Valitut turnaukset 2-6kpl Pelitapahtumia 2-3 /kk (huomioida myös pelivapaat viikonlopun)	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)	X	X
PT13	3-4krt / viikko (75-90min)	Sarjapelit Harkkapelit Pelitapahtumia 2-3 /kk (huomioida myös pelivapaat viikonlopun)	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)	X	X

T2016-2018	tunnin (1h)	KESÄ 25 19 %
	kaksi tuntia (2h)	38 %
	kolme tuntia (3h)	44 %
	muu	
P2017	tunnin (1h)	KESÄ 25 8 %
	kaksi tuntia (2h)	33 %
	kolme tuntia (3h)	42 %
	muu	17 %
P2018	tunnin (1h)	KESÄ 25 8 %
	kaksi tuntia (2h)	54 %
	kolme tuntia (3h)	38 %
	muu	

Aktiivinen aika 5v5 2024-2025



JOUKKUE		marras-joulukuu		maaliskuu		kesäkuu		lokakuu
P2016	P9	18.11.	2 ryhmää	17.3.		12.6.		2.10.
tavoite > 80 %		77,00 %	74,50 %	71,20 %		78,16 %		82,44 %
		joulukuu		maaliskuu		kesäkuu		lokakuu
P2017	P8	11.12.		31.3.		6.8.		1.10.
tavoite > 75%		72,20 %		78,80 %		75,00 %		74,19 %
		joulukuu		maaliskuu		kesäkuu		kesäkuu
T2016-2018	T7-9	4.12.		26.2.		23.6. & (25.6.)		25.6.
tavoite > 70-80%		72,80 %		79,10 %		79,16 %		79,24 %
		joulukuu		maaliskuu		kesäkuu		kesäkuu
P2018	P7	4.12.		26.2.		23.6.		25.6.
tavoite > 70%		85,60 %		79,70 %		83,80 %		84,50 %
		joulukuu		maaliskuu		kesäkuu		lokakuu
		4.12.		26.2.		23.6.		24.9.
		85,60 %		79,70 %		83,80 %		87,03 %

Aktiivinen aika 8v8 2024-2025



Joukkue	1 Mittaus	2 Mittaus	3 Mittaus
	Joulukuu	Kesäkuu	Elokuu
P2015	67 %	x	72 %
	Huhtikuu	Elokuu	Syyskuu
P2014	77 %	75 %	80 %
	Tammikuu	Kesäkuu	Elokuu
P2013	88-85% (2 ryhmää)	x	82 %
	Maaliskuu	Kesäkuu	Elokuu
P2012	89 %	88 %	80 %
	Maaliskuu	Kesäkuu	Elokuu
T2013-15	78 %	79 %	82 %

Tavoite 80%



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Lasten ja nuorten vähäinen liikkuminen – urheilun ja seuratoiminnan suuri haaste!

Sami Kokko

Professori, terveyden edistäminen

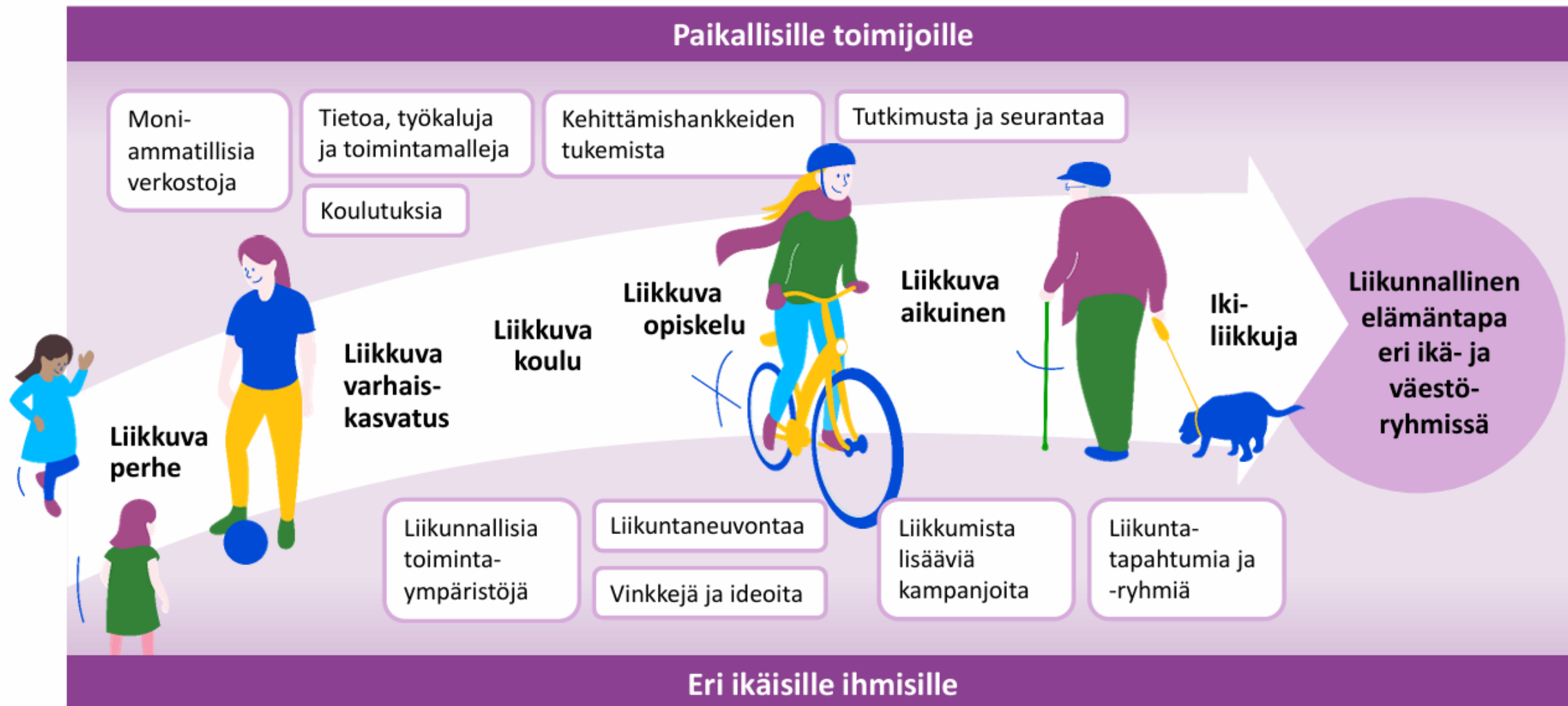
Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Nykyajan haasteet

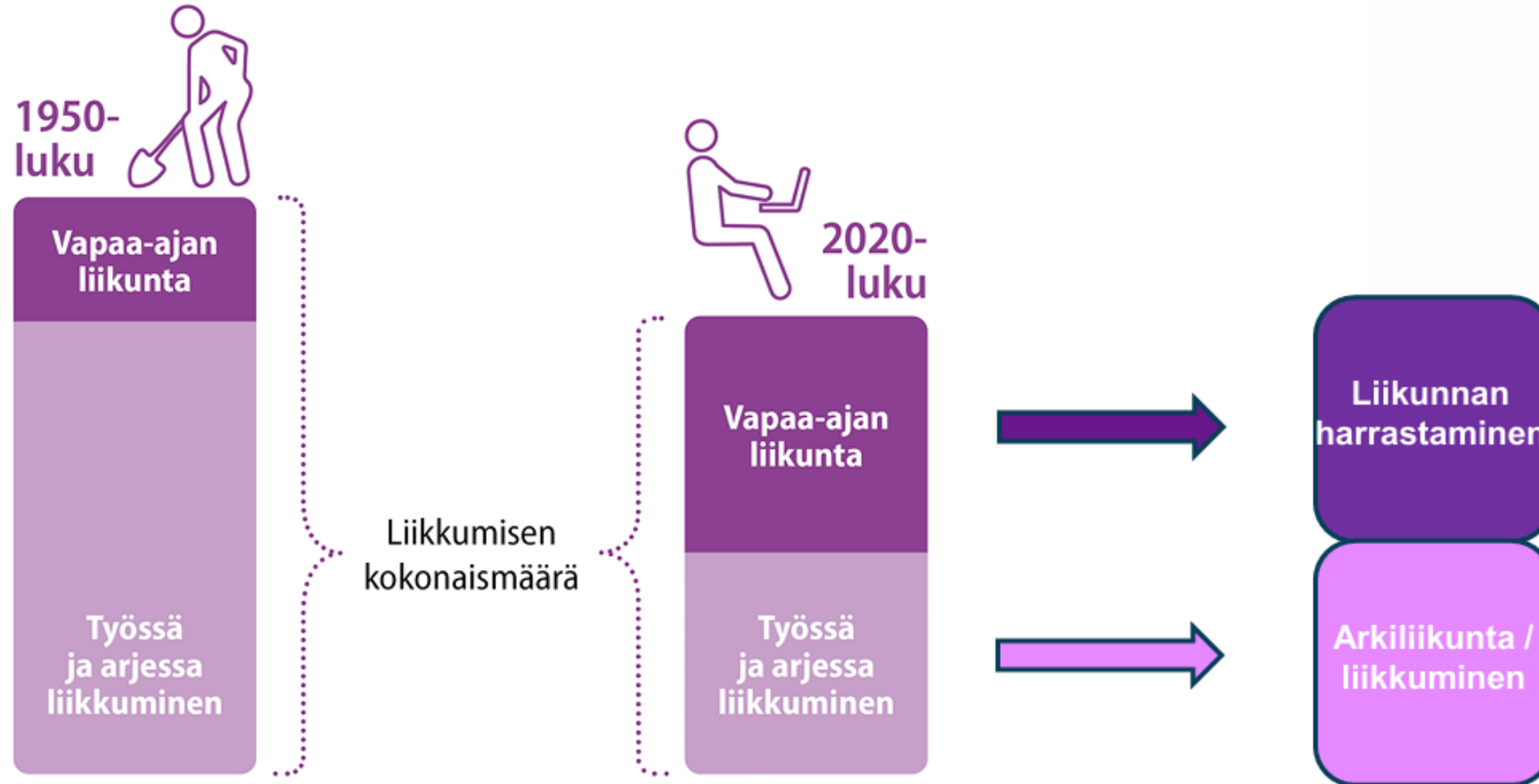


- ▶ Yhteiskunnallisessa kehityksessä liikkumisen näkökulmasta useita negatiivisia (passivoittavia) kehityskulkuja
 - ▶ Kaupungistuminen (urbanisaatio)
 - ▶ Maaseutumaisissa kunnissa noin 42 prosentilla 5.-luokkalaisista ja 46 prosentilla 8.-luokkalaisista oppilaista fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Kaupunkimaisissa kunnissa vastaavat osuudet olivat 33 prosenttia ja 38 prosenttia. Erot maaseudun ja kaupunkien välillä ovat pysyneet samansuuntaisina koko noin kymmenvuotisen Move!-mittaushistorian ajan.
 - ▶ Teknologinen kehitys = ”ihmisille helpommaksi”
 - ▶ Viihdemediat/internet (ruutuaika, e-pelaaminen), tarjontaa 24/7
 - ▶ Päätetyö, etätyö
- ▶ Ovat johtaneet
 - ▶ Arkiliikkumisen vähenemiseen ja passiivisen ajanvieton lisääntymiseen (ja liikunnan erilliseen harrastamiseen)
 - ▶ Heikentyneisiin perusliikkumistaitoihin (motoriset taidot), fyysiseen kuntoon ja toimintakykyyn
 - ▶ Ylipainon ja lihavuuden lisääntymiseen (myös lapsilla ja nuorilla)

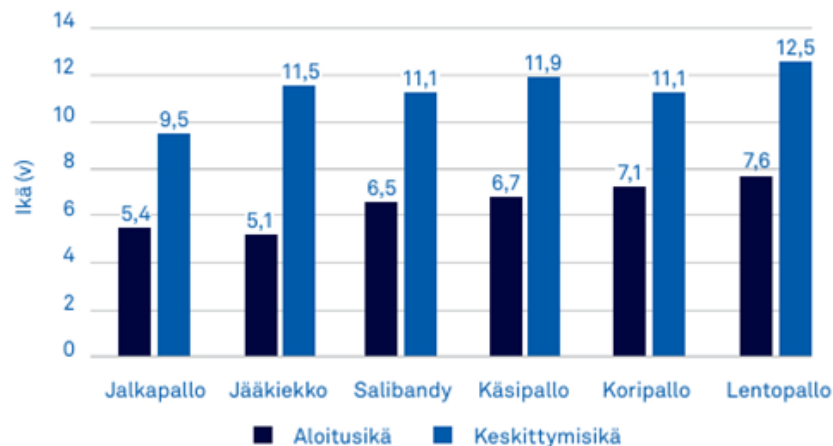
Liikkuvat-kokonaisuus



Liikkumattomuuden paradoksi



Tuoreen kansainvälisen tutkimuskatsauksen (De Bosscher ym., 2023) mukaan kansainvälisellä huipputasolla menestyneet joukkuepelien urheilijat aloittivat lajinsa 7–11-vuotiaana ja päättivät keskittyä pelkäästään siihen 14–17-vuotiaana. Sekä lajien sisällä että lajien välillä oli havaittavissa suurta vaihtelua. Sekä jalkapallossa että jääkiekossa aloitusikä oli keskimäärin 7 vuotta, ja päätös omaan lajiin keskittymisestä tehtiin jääkiekossa 14-vuotiaana ja jalkapallossa 15-vuotiaana. Koripallossa lajin aloitusikä oli keskimäärin 8 vuotta ja omaan lajiin alettiin keskittyä 15-vuotiaana. Käsipallossa aloitusikä oli 9 vuotta ja omaan lajiin keskityttiin 14-vuotiaana. Lentopallossa puolestaan aloitusikä oli 11 vuotta ja omaan lajiin päätettiin keskittyä 17-vuotiaana. KIHUn joukkuepeleille toteuttaman selvityksen mukaan vuonna 2023–2024 suomalaisiin juniorimaajoukkueisiin kuuluvien pelaajien keskimääräinen oman lajin aloittamisikä oli 6,3 vuotta ja omaan lajiin päätettiin keskittyä 11,1-vuotiaana (kuvio 1) (Blomqvist ym., 2024).



Kuvio 1. Joukkuepelien juniorimaajoukkueissa pelaavien päälajin harrastuspolun aloitus- ja keskittymisikä (n= 457–487).

Lajiliitot ja seurat eivät kykene yksin ratkaisemaan kaikkia lapsuusvaiheen urheilun haasteita. Esimerkiksi yleinen kustannuskehitys tai olosuhteiden mahdollistaminen ovat laajempia yhteiskunnallisia kysymyksiä. Urheiluyhteisö on kuitenkin luonnollisesti valmis tarkastelemaan omaa toimintaansa lasten urheilua kehitettäessä.



Suomalaisen seuratoiminnan kolme nykytunnuslukua

6

Seuratoimintaan tullaan mukaan keskimäärin 6-vuotiaana

8

Yhteen lajiin keskitytään keskimäärin 8-vuotiaana

11

Seuratoiminnasta dropout alkaa keskimäärin 11-vuotiaana

URHEILUSEURASSA HARRASTAMINEN 9-15-VUOTIAILLA

HARRASTAA URHEILUSEURASSA

ALOITUSIKÄ
6 VUOTTA

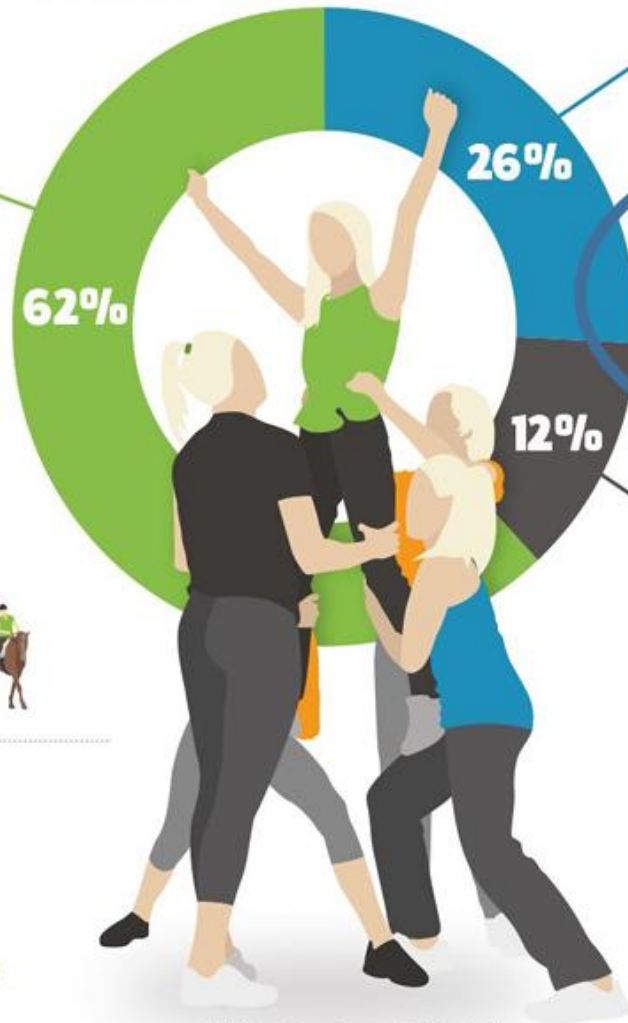
POIKIEN PÄÄLAJIT



TYTTÖJEN PÄÄLAJIT



PÄÄLAJISSA HARJOITELLAAN



ON AIEMMIN HARRASTANUT, MUTTA ON LOPETTANUT, KOSKA

ei viihtynyt
joukkueessa tai
harjoitusryhmässä

31%

kyllästyi lajiin

26%

harrastaminen
ei ollut tarpeeksi
innostavaa

25%

oli muuta
tekemistä

22%

EI HARRASTA, EIKÄ OLE KOSKAAN HARRASTANUTKAAN, KOSKA...

ei ollut
motivaatiota

28%

ei ollut löytynyt
kiinnostavaa tai
sopivaa lajia

26%

ei ollut kyytiä
harrastuspaikalle

23%

kodin läheisyydessä
ei ollut harrastus-
mahdollisuutta

22%

LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018



1. Minkä verran liikkumista kertyy eri toimintaympäristöissä (kotona, koulussa, harrastuksissa ja muuna vapaa-aikana)?

2. Miten kussakin toimintaympäristössä voitaisiin liikkumista lisätä?

Pienillä lisäyksillä eri yhteyksissä voidaan saada aikaan merkittävää lisäystä kokonaisaktiivisuudessa.

SUOSITUKSET SEUROILLE



Tehdään liikuntakasvatuksesta yhteisvastuullisempaa

Kehitetään seurojen edellytyksiä lasten ja nuorten kokonaisaktiivisuuden edistämiseen

Painotetaan alle 10-vuotiaiden seuratoiminnassa liikunnallisen perustan luomista



Pidetään mahdollisimman moni yli 10-vuotias mukana seuratoiminnassa

Vahvistetaan lasten omistajuutta harrastustoiminnastaan



Lisätään yhdenvertaisia osallistumismahdollisuuksia seuratoimintaan



Yhdistetään seuratoiminnassa liikkuva ja kestävä elämäntapa

Millä tavalla pystymme tuomaan konkretiaa?



- ▶ Aktiivinen aika harjoituksissa
- ▶ (Talvi)liikuntakampanja (muut liikuntaan kannustamistoimet)
- ▶ Omatoiminen harjoittelu ohjeistus
- ▶ Kilometrikisa (lisätietoja tulossa myöhemmin)

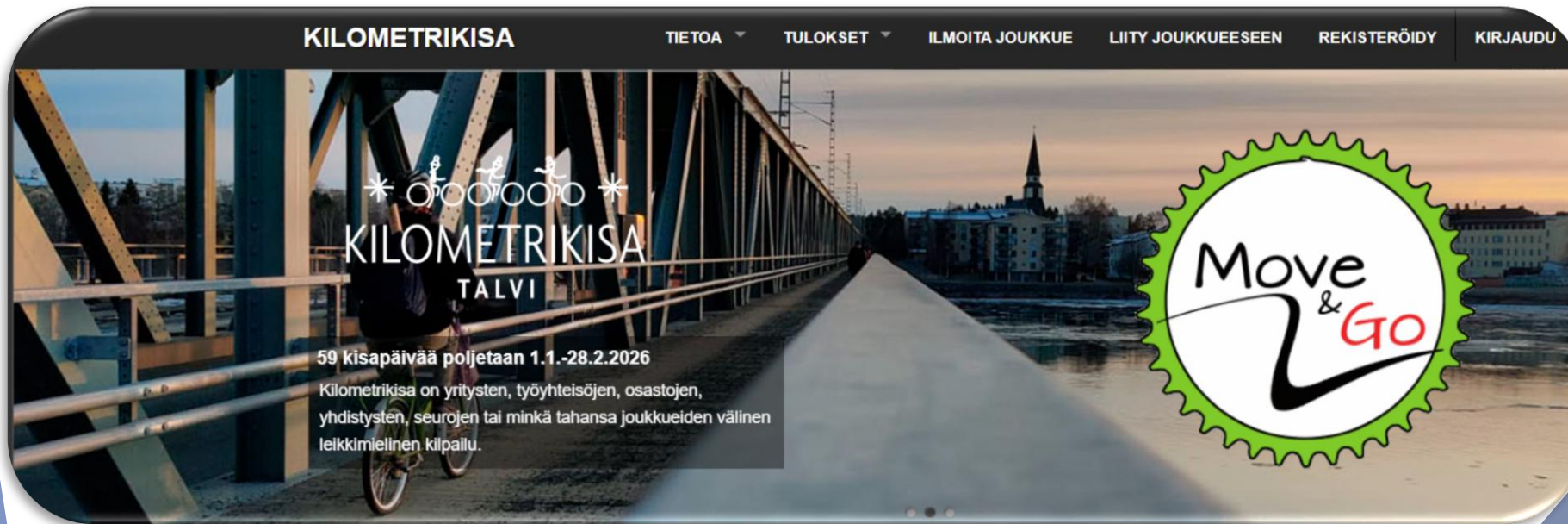
- ▶ Liike lähtee ... **itsestäsi!**

Kilometrikisa

Lisätiedot ja ohjeet myöhemmin



- ▶ Perustietoa Kilometrikisasta
- ▶ Kilometrikisa on yritysten, työyhteisöjen, osastojen, yhdistysten, seurojen tai minkä tahansa joukkueiden välinen leikkimielinen kilpailu, jossa osallistujat kirjaavat pyöräilykilometrejänsä ylös ja kartuttavat oman joukkueen kilometri- ja minuuttisaldoa.
- ▶ <https://www.kilometrikisa.fi/>



Lähteet:



- ▶ <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>
- ▶ <https://www.oph.fi/fi/move>
- ▶ <https://www-assets.palloliitto.fi/62562/1770559370-lasten-ja-nuorten-seuratoiminta-sami-kokko.pdf>
- ▶ https://suomiliikkeelle.fi/wp-content/uploads/2025/04/Joko-koko-Suomi-liikkuu_FI_Korsberg.pdf
- ▶ [https://olympiakomitea.kuvat.fi/kuvat/Materiaalipankki/Valmentajille+ja+ohjaajille/Joukkuepelien+lasten+urheilun+viitekehys+2025+\(1\).pdf](https://olympiakomitea.kuvat.fi/kuvat/Materiaalipankki/Valmentajille+ja+ohjaajille/Joukkuepelien+lasten+urheilun+viitekehys+2025+(1).pdf)
- ▶ <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000011547939.html>
- ▶ <https://www.hs.fi/elama/art-2000011034955.html>
- ▶ <https://neuvokasperhe.fi/liikkuminen-ja-lepo/liikunnan-ilo/liikkujatyypit/>
- ▶ <https://www.kilometrikisa.fi/>
- ▶ Saari. O. 2015. Aki Hintsa. Voittamisen anatomia. WSOY. Helsinki.



KIITOS
JA
LIIKUNNALLISTA
KEVÄTTÄ!