

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Haapala, Eero

**Title:** Leikkikentältä palkintopallille : varhaislapsuuden liikunta urheilullisuuden kehittymisen kivijalkana

**Year:** 2023

**Version:** Published version

**Copyright:** © Tutkittua varhaiskasvatuksesta 2023

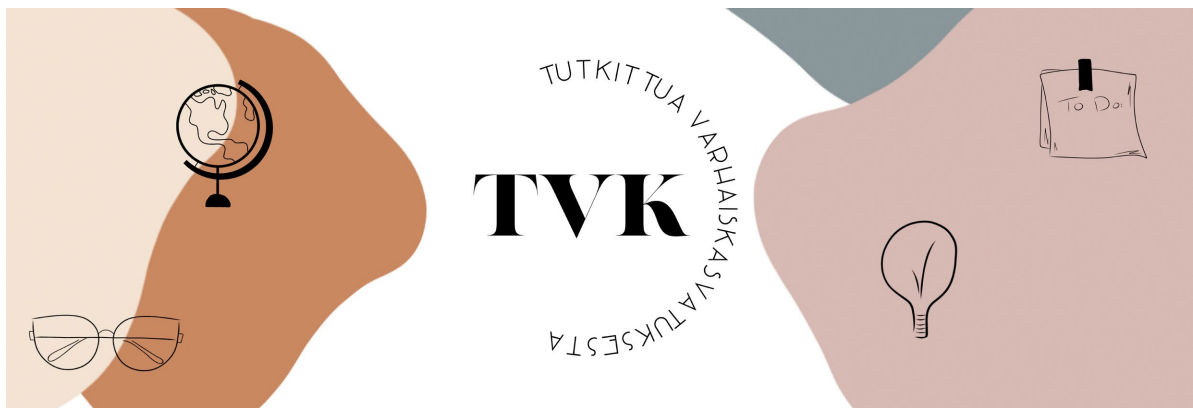
**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Haapala, E. (2023, 17.11.2023). Leikkikentältä palkintopallille : varhaislapsuuden liikunta urheilullisuuden kehittymisen kivijalkana. Tutkittua varhaiskasvatuksesta.

<https://tutkittuavarhaiskasvatuksesta.com/2023/11/17/leikkikentalta-palkintopallille-varhaislapsuuden-liikunta-urheilullisuuden-kehittymisen-kivijalkana/>



## Tutkittua varhaiskasvatuksesta

ISSN 2737-3665

Valikko

### Leikkikentältä palkintopallille – varhaislapsuuden liikunta urheilullisuuden kehittymisen kivijalkana



17 MARRASKUUN, 2023 ~ SAMULI RANTA

Vieraskynässä Eero Haapala

*Miksi lapset ja nuoret liikkuvat ja mikä on lasten ja nuorten liikunnan tavoite? Lasten ja nuorten liikkumattomuuden yleistyessä näiden teemojen tarkastelu nousee yhä tärkeämmäksi. Lasten ja nuorten liikkumisen motiivit ja syyt ovat moninaisia. Myös syitä siihen, miksi lasten ja nuorten tulisi liikkua, on monia. Elinikäisen liikunnallisen elämäntavan omaksumiseksi lasten liikkumisessa tulisi kehittää monipuolisesti motorisia taitoja ja muita fyysisiä ominaisuuksia sekä tiedollisia taitoja ja minäpystyvyyttä, jotka tekevät liikkumisesta helppoa ja mukavaa. Näiden taitojen ja ominaisuuksien kehittymistä voidaan kuvata termillä urheilullisuus, joka antaa taidot ja valmiudet paitsi elämänkaaren aikaiseen liikunnalliseen elämäntapaan, myös valmiudet ja kehon, joka soveltuu monenlaiseen liikkumiseen ja urheiluharrastukseen. Liikunnalla ja liikunnallisella elämäntavalla on myös suuri merkitys kansansairauksien ehkäisyssä lapsuudesta alkaen ja toisaalta kansansairauksien riskitekijöiden kertyminen saattaa hidastaa urheilullisuuden kehittymistä.*

kommentti

Bloggaudu uudelleen

Tilaa

## Lapsuuden liikkumisen merkitys loppuelämän liikuntakäyttäytymiseen

Lasten ja nuorten liikuntatottumuksilla on tapana seurata aikuisuuteen – lapsuudessa ja nuoruudessa paljon liikkunut on usein fyysisesti aktiivisempi myös aikuisuudessa.[1,2] Lapsuudessa rakennetaan myös pohja liikunta- ja urheiluharrastuksille – myös tavoitteelliselle harjoittelulle ja koko urheilijan polulle.[3,4] Elämänkulun mittainen liikunnallisuus sekä tehokas ja turvallinen urheiluharrastus vaatii fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia, joita voidaan kutsua urheilullisuudeksi.[3,4] Urheilullisuus liittyy myös koko elämänkulun liikunnallisuuteen, sillä urheilullisuus lisää mahdollisuuksia ja kykyjä ja taitoja osallistua sekä arjen liikkumiseen että monipuoliseen harrastustoimintaan.[5] Seuraavassa kappaleessa pohdin syvemmin lasten ja nuorten urheilullisuutta ja merkitystä liikunnassa.

## Mitä on urheilullisuus ja miksi sen tavoittelu on merkityksellistä?

Urheilullisuuden määritelmä on muuttunut aikojen saatossa, mutta nykyään se määritellään usein seuraavasti:

”Urheilullisuudella tarkoitetaan kykyä suorittaa toistuvasti erilaisia motorisia taitoja, liikehallintaa, lihasvoimaa, tehontuottoa, nopeutta, ketteryyttä, tasapainoa, koordinaatiota ja kestävyyttä vaativia liikkeitä ja liikesarjoja tarkasti ja itseensä luottaen erilaisissa ympäristöissä ja eri tasoissa ja liikesuunnissa.” (Strength and Conditioning Association)

Urheilullisuus ei sisällä kuitenkaan vain fyysisiä ominaisuuksia ja fyysistä suorituskkyä, vaan myös tiedolliset eli kognitiiviset kyvyt omaksua uusia taitoja ja hyödyntää olemassa olevia taitoja muuttuvissa olosuhteissa sekä hahmottaa liikkumiseen ja urheiluun liittyviä taktisia ja teknisiä kokonaisuuksia. [4,6,7]

Urheilullisuuden määritelmä ei siis tarkoita vain urheilijana olemista eikä rajoitu vain urheiluun, vaan sillä on keskeinen merkitys liikunnallisen elämäntavan rakentumisessa fyysisten ja tiedollisten taitojen ja kykyjen sekä kokemusten muodossa. Yhtenä lasten liikunnan tavoitteena voidaan siten nähdä kokonaisvaltaisen urheilullisuuden kehittäminen harjoittamalla monipuolisesti erilaisia fyysisiä ominaisuuksia ja tarjoamalla haasteita ja oppimismahdollisuuksia.

Urheilullisuuden lisäämiseksi liikunnan tulisi olla monipuolista ja mahdollistaa nopean hermostollisen kehityksen hyödyntämisen varhaislapsuudessa. Liikunnan ja urheilun monipuolisuudella tarkoitetaan sitä, että lapsi oppii paljon erilaisia liikemalleja erilaisiin ympäristöihin sovellettuna ja pystyy edelleen hyödyntämään monipuolista kehollista ja tiedollista osaamistaan useissa erilaisissa tilanteissa. Monipuolisuuden perustan muodostaa liikkumisen suositusten mukainen päivittäinen omaehtoinen liikkuminen, joka edistää paitsi liikkumisen taitoja, myös terveyttä ja hyvinvointia. Varhaislapsuudessa erilaisten liikuntaa tukevien olosuhteiden ja ympäristöjen tarjoaminen voi siten tukea koko lapsuuden, nuoruuden ja aikuisuudenkin liikunnallisuutta.

” “ Monipuolisuuden perustan muodostaa liikkumisen suositusten mukainen päivittäinen omaehtoinen liikkuminen, joka edistää paitsi liikkumisen taitoja, myös terveyttä ja hyvinvointia.”

Varhaislapsuudessa ohjatulla liikunnalla on myös paikkansa, mutta monipuolisuus sekä monipuolisten liikemallien oppiminen on liikuntaharrastuksessakin ensisijaisen tärkeää. Liikunnan yksipuolisuus ja varhainen erikoistuminen yhteen lajiin voi haitata urheilullisuuden kehittymistä ja erikoistuminen yhteen lajiin voi pahimmillaan myös vähentää omaehtoisen liikkumisen määrää. Vähentyneen omaehtoisen liikkumisen myötä monipuoliset liikehallintaa ja lihasvoimaa sisältävät liikemallit vähenevät ja voivat murentaa urheilullisuuden perustaa, jota ei pystytä paikkaamaan ohjatulla liikkumisella. Varhainen erikoistuminen saattaa johtaa kasvaneeseen loukkaantumisriskiin ja erityisenä huolenaiheena on ollut ylikuormitusvammojen lisääntyminen toistettujen lajiin liittyvien harjoitteiden vuoksi. Aikainen erikoistuminen saattaa johtaa myös suurentuneeseen loppuun palamisen, terveyden ja hyvinvoinnin laskun, urheiluharrastuksen lopettamisen, sekä fyysisen kunnon ja motoristen taitojen laskun riskiin. [8-11] Varhain erikoistuvat saavuttavat myös harvemmin huipputason urheilussa verrattuna myöhään erikoistuneisiin ja monipuolisemman laji- ja harjoittelutaustan omaaviin. [10]





## Miten ja miksi urheilullisuutta tulisi kehittää

Varhaislapsuudessa hermoston muovautuvuus on suurta ja siihen voidaan vaikuttaa ulkoisilla ärsykeillä. [3,4,6] Varhaislapsuus ja keskilapsuus olisi syytä nähdä ikäkautena, jolloin rakennetaan perustaa urheilijaksi kasvamiseksi. Varhais- ja keskilapsuuden liikkumisen tulisi kehittää monipuolisesti motorisia perustaitoja sekä urheilullisuuden muita osatekijöitä kuten voimaa, nopeutta, tasapainoa, koordinaatiota sekä minäpystyvyyttä. Nämä rakennuspalikat mahdollistavat myöhemmän ohjatun ja tavoitteellisemmän tehokkaan ja turvallisen harjoittelun. Uusien taitojen oppiminen voi olla myös hankalampaa, jos aivojen hermoverkot ja liikkumistaidot eivät ole rakentuneet lapsuudessa tukemaan monipuolista liikkumista. [4] **Vaikka lapsuudessa vapaa ja runsas, usein leikkiin sidottu liikkuminen, on tärkeintä, lapsuudessa on jo mahdollista kiinnittää huomiota myös liikkeen laatuun sekä siirtyä ohjelmoituun harjoitteluun.**

Nuoruudessa lapsi, joka on lapsuudesta alkaen osallistunut monipuoliseen omaehtoiseen ja ohjattuun liikuntaan, pystyy siirtymään vaivattomammin tavoitteellisempaan ja huipulle tähtäävään harjoitteluun

nuoruudessa. Myöhempi tavoitteellinen harjoittelu rakentuu aikaisemman harjoittelun ja sitä kautta saavutettujen fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien päälle. On kuitenkin mahdollista, että lapsuuden liikunta ei ole ollut riittävää ja monipuolista eikä tarvittavat taidot, ominaisuudet tai tiedot ole kehittyneet tarvittavalle tasolle. Tällöin nuoruudessa rakennettu pohja on heikompi eikä urheilijapolun rakentamista ja siihen liittyvää harjoittelua voida aloittaa siltä tasolta, mikä iän mukaan muuten olisi oletettavaa biologisen iän mukaan. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi motoristen perustaitojen, kuten työntämisen, vetämisen ja loikkimisen, harjoittelua sen sijaan, että tehtäisiin lisäpainoilla levytankoharjoittelua. [4]

Monipuolinen hermolihasjärjestelmän harjoittaminen tulisi aloittaa varhaisella iällä.[3] Harjoittelun tukema motorinen oppiminen mahdollistaa monipuolisen liikunnallisen potentiaalin hyödyntämisen ja täysipainoisen osallistumisen liikunnallisiin aktiviteetteihin läpi elämän. Varhaista aloittamista tukee myös kansanterveydellinen näkökulma, sillä lasten ja nuorten liikehallinta ja lihasvoima ovat heikentyneen kuluneiden vuosikymmenten aikana.[12] Hermolihasjärjestelmän toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi lapset ja nuoret ovat myös aikaisempaa huonommin valmistautuneita myöhemmän tavoitteellisemmän urheilun asettamiin haasteisiin ja osittain tämän vuoksi kärsivät useammin liikuntavammoista.[3] Lisäksi näyttää siltä, että voimatasoiltaan heikommat lapset ja nuoret eivät ole yhtä valmiita oppimaan uusia monimutkaisia liikkeitä, hallitsemaan suoritustekniikoita ja kestämään harjoittelun ja kilpailun tuomaa räsytystä, kuin paremmat lihasvoimatason omaavat lapset ja nuoret.[3,4] Esimerkiksi monet perusliikuntataidot, kuten hyppääminen, loikkiminen, kinkkaaminen ja potkaiseminen vaativat ja kehittävät koordinaatiota ja lihasvoimaa. Urheilullisuuteen kuuluva sulava ja hallittu liikkuminen eri suuntiin kiihdyttäen, hidastaen ja suuntaa vaihtaen vaatii riittävää motorista kontrollia, lihasvoimaa ja voimantuottonopeutta sekä niiden tehokasta yhdistämistä korostaen liikkumisen monipuolisuuden merkitystä varhaislapsuudesta alkaen.

## Lopuksi

Lasten ja nuorten liikkumattomuus ja sen vaikutus lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin on keskeinen huoli, johon vanhempien, sukulaisten, opettajien ja päättäjien tulisi puuttua selkein ja konkreettisin keinoin pelkkien juhlapuheiden sijaan. Kivijalka elämäntavan mittaiseen liikunnalliseen elämäntapaan rakennetaan lapsuudessa ja monipuolisen ja runsaan liikkumisen mahdollistaminen kaikille lapsille onkin terveen ja hyvinvoivan yhteiskunnan kulmakivi. Koska vain murto-osa lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi,[13] liikuntaa edistävien kykyjen, taitojen ja tietojen tukeminen lapsuudesta alkaen on ensisijaisen tärkeää.



Kuvituskuvat Pixabay

## Lähteet

1. Telama R, Yang X, Leskinen E, Kankaanpää A, Hirvensalo M, Tammelin T, Viikari JSA, Raitakari OT. Tracking of Physical Activity from Early Childhood through Youth into Adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2014;46:955.
2. van Ekris E, Wijndaele K, Altenburg TM, Atkin AJ, Twisk J, Andersen LB, Janz KF, Froberg K, Northstone K, Page AS, Sardinha LB, van Sluijs EMF, Chinapaw M, Andersen LB, Anderssen S, Atkin AJ, Cardon G, Davey R, Ekelund U, Esliger DW, Hallal P, Hansen BH, Janz KF, Kriemler S, Møller N, Northstone K, Page A, Pate R, Puder JJ, Reilly J, Salmon J, Sardinha LB, Sherar LB, van Sluijs EMF, On behalf of the International Children's Accelerometry Database (ICAD) Collaborators. Tracking of total sedentary time and sedentary patterns in youth: a pooled analysis using the International Children's Accelerometry Database (ICAD). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2020;17:65.
3. Myer GD, Faigenbaum AD, Ford KR, Best TM, Bergeron MF, Hewett TE. When to Initiate Integrative Neuromuscular Training to Reduce Sports-Related Injuries and Enhance Health in Youth? *Current Sports Medicine Reports*. 2011;10:155–166.



4. Myer GD, Faigenbaum AD, Edwards NM, Clark JF, Best TM, Sallis RE. Sixty minutes of what? A developing brain perspective for activating children with an integrative exercise approach. *British Journal of Sports Medicine*. 2015;49:1510–1516.
5. Hulteen RM, Morgan PJ, Barnett LM, Stodden DF, Lubans DR. Development of Foundational Movement Skills: A Conceptual Model for Physical Activity Across the Lifespan. *Sports Medicine*. 2018;48:1533–1540.
6. Bergeron MF, Mountjoy M, Armstrong N, Chia M, Côté J, Emery CA, Faigenbaum A, Hall G, Kriemler S, Léglise M, Malina RM, Pensgaard AM, Sanchez A, Soligard T, Sundgot-Borgen J, Mechelen W van, Weissensteiner JR, Engebretsen L. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*. 2015;49:843–851.
7. Lloyd RS, Oliver JL, Faigenbaum AD, Howard R, De Ste Croix MBA, Williams CA, Best TM, Alvar BA, Micheli LJ, Thomas DP, Hatfield DL, Cronin JB, Myer GD. Long-Term Athletic Development- Part 1: A Pathway for All Youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2015;29:1439–1450.
8. Bell DR, Post EG, Biese K, Bay C, Valovich McLeod T. Sport Specialization and Risk of Overuse Injuries: A Systematic Review With Meta-analysis. *Pediatrics*. 2018;142:e20180657.
9. Güllich A, Barth M, Macnamara BN, Hambrick DZ. Quantifying the Extent to Which Successful Juniors and Successful Seniors are Two Disparate Populations: A Systematic Review and Synthesis of Findings. *Sports Medicine*. 2023;53:1201–1217.
10. Moesch K, Elbe A-M, Hauge M-LT, Wikman JM. Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2011;21:e282–e290.
11. Brenner JS, LaBotz M, Sugimoto D, Stracciolini A. The Psychosocial Implications of Sport Specialization in Pediatric Athletes. *Journal of Athletic Training*. 2019;54:1021–1029.
12. Faigenbaum A, MacDonald J. Dynapenia: It's Not Just for Grown-ups Anymore. *Acta Paediatrica*. 2017;106. doi:10.1111/apa.13797.
13. Kokko S, Martin L. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2022 (LIITU). ; 2023. Available



at <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liitu-2022/>. Accessed April 10, 2023.

Jaa tämä:



Lataa...

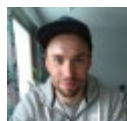
#### Aiheeseen liittyy

Ei ole yhtä ainoaa tapaa olla liikunnallinen – lapset omien liikuntakokemustensa sanoittajana  
15 maaliskuun, 2024  
Kategoriassa "Tutkittua varhaiskasvatuksesta"

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – lasten tarvitsemaa fyysistä aktiivisuutta  
17 huhtikuun, 2020  
Kategoriassa "Vieraskynä"

Liikkumisen ja matemaattisten taitojen kehityksen monimutkainen suhde – Pienten lasten oppiminen ja liikkuminen  
29 maaliskuun, 2024  
Kategoriassa "Tutkittua varhaiskasvatuksesta"

#### KATEGORIASSA TUTKITTUA VARHAISKASVATUKSESTA



### Julkaissut Samuli Ranta

Yliopistotutkija (UEF), kouluttaja #oppiminen #oppimiskokemus #motivaatio #tiimityö  
Olen erityisesti kiinnostunut oppimisilmapiiristä, tunneilmastosta sekä vuorovaikutuksen laadusta. Ota yhteyttä: [samuli.a.ranta\(\\*at\\*\)gmail.com](mailto:samuli.a.ranta(*at*)gmail.com)

[Näytä kaikki artikkelit kirjoittajalta Samuli Ranta](#)

◀ PREVIOUS

Ensi viikolla vieraskynässä Eero Haapala

NEXT ▶

Vieraskynässä Kiira Salmi

Jätä kommentti

---

## Top 10

---

Saamelainen kasvatusajattelu – saamelainen varhaiskasvatus

---

Lasten fysiologinen stressinsäätely kotihoidossa ja varhaiskasvatuksessa

---

Voisitko sinä olla se, joka näkee lapsen haastavan käyttäytymisen taakse?

---

Onko tiimityön toimivuus edellytys laadukkaalle varhaiskasvatukselle? Tiimityön merkitys varhaiskasvatuksessa

---

Millaista on varhaiskasvatuksen matematiikka eli ”pikkumatikka” ja miksi sitä tarvitaan?

---

Varhaiskasvatuksen pedagogiikka – Kohti teoreettisia määritelmiä

---

Mitä on lapsen itsensäätely ja mitä sen kehittyminen edellyttää?

---

Teknologiakasvatus varhaiskasvatuksessa – tuttua ja tuntematonta

---

Miten käsitellä kestäväää elämäntapaa lasten kanssa? - Uusi työkalu kestävän varhaiskasvatuksen kehittämiseen

---

Musiikin monipuoliset mahdollisuudet lapsiryhmissä

---

## Yhteistyössä



---

Seuraa meitä Facebookissa

## Seuraa blogia sähköpostilla

Syötä sähköpostiosoitteesi, niin voit seurata tätä blogia ja saat ilmoituksia uusista julkaisuista sähköpostitse.

### Seuraa

Liity 9 003 tilaajien joukkoon

### Hae

### Avainsanat

- AIKUISJOHTOISUUS
- ARVIOINTI
- ARVOT
- CHILDCARE
- DOKUMENTAATIO
- EETU
- EEVA-LEENA ONNISMAA
- HANNA HJELT
- HENKILÖSTÖRAKENNE
- INKLUUSIO
- JAANA JUUTINEN
- JAETTU JOHTAJUUS
- JENNI VARTIAINEN
- JOHTAJUUS
- KASAUTUMINEN
- KASVATUS
- KEHITTÄMINEN
- KEHITTÄVÄ HOIVA
- KEHITYKSEN JA OPPIMISEN TUKI
- KERRONNALLISUUS
- KERTAISTUMINEN
- KIRSTI KARILA
- KÄYTTÖASTE
- LAKIMUUTOS
- LAPSEN VASU
- LAPSILÄHTÖISYYS
- LAPSUUDENTUTKIMUS
- LASTENTARHANOPETTAJA
- LASTENTARHANOPETTAJAT
- LEIKKI
- MAIJU PAANANEN
- MARJAANA LARPA
- MERVI ESKELINEN
- MOI - MONILUKUTAIDON OPITTAAN ILOLLA
- MONILUKUTAIDON
- NAISVALTAINEN ALA
- OSALLISUUS
- PALKKA
- PALKKAKARTELLI
- PALKKAKESKUSTELU

PALKKAUS

PEDAGOGIIKKA

PEDAGOGINEN JOHTAMINEN

PEDAGOGINEN KIRJOITTAMINEN

PEDASENS

PERHETAUSTA

PITKÄN AIKAVÄLIN VAIKUTUKSET

POLKURIIPPUUUS

PÄIVÄHOITO

PÄIVÄKOTI

RYHMÄSENSITIIVISYYS

SAK-AIKA

SAK-TYÖAIKA

SIVI HARKOMA

SOOL RY

SUHDELUKU

SUHDELUKUSELVITYS

SUHDELUVUT

SUKUPUOLISENSITIIVISYYS

SUUNNITTELUAIKA

TASA-ARVO

TIINA LAUTAMO

TUEN TARVE

TUNNEÄLY

VARHAISERITYISKASVATUS

VARHAISKASVATUKSEN LAATU

VARHAISKASVATUS

VARHAISKASVATUSLAKI

VARHAISKASVATUSSUUNNITELMA

VERTAISKULTTUURI

VUOROVAIKUTUS

VÄITÖSKIRJA

VÄITÖSTUTKIMUS

YHTEENKUULUVUUDEN POLITIIKKA

YHTEENKUULUVUUS



A WORDPRESS.COM WEBSITE. TEEMAN PENSCRATCH 2 ON TEHNYT WORDPRESS.COM.