



**KARI KALLIOKOSKI**

**I**stuin kesäkuussa Vuokatin urheilupuiston Iso-Pölly-auditoriossa. Alkamassa oli Vuokatti-Ruka urheilukaatemian yläkoululeiritys. Avajaistilaisuudessa huippu-urheilukoordinaattori **Vesa Mäkipää** valotti meille, mitä nykymallin mukainen urheilijan polku on, mitä se vaatii ja mitä se antaa. Yksi diaesityksestä jäi erityisesti mieleeni, samoin Vesan sanat dian saatteeksi. Tuhat tuntia oli se vuotuisen liikunnan määrä, jonka urheileva nuori tarvitsee yläkouluikässä päästäkseen huipulle. Kuu-lostaa äkkiseltään paljolta; parikymmentä tuntia viikossa.

Tuhat tuntia liikuntaa vuodessa on kuitenkin jopa hiukan vähemmän kuin alle kouluikäisten liikuntasuositus neuvoo – kolme tuntia päivässä eli lähes 1 100 tuntia vuodessa. Pienillä lapsilla kaikki liikunta on leikinomaista, siis lasten hyötyliikuntaa. Vielä yläkoulun kynnykselläkin isossa osassa tuota tuhatta tuntia tulee säilyttää leikinomaisuus ja/tai hyötyliikuntanäkökulma. Sen tulisi voida olla pelailua kaverien kanssa, koulu- ja muita matkoja omin voimin. Näin luodaan pohjaa sille, että aikuisiässä tuo tuhattuntinen jaksetaan painaa kovaa treeniä. Siis, jos tähtäimessä on huippu-urheilijan ura.

Entä se dia sitten? Siinä oli taulukko, jossa oli lueteltu parikymmentä tämän hetken tai muutaman vuoden takaista suomalaista huippu-urheilijaa eri lajeista. Heille 20 tuntia ei riittänyt tuossa teini-iän alussa. Liikuntaa kertyi keskimäärin 30 tuntia viikossa, siis vuodessa melkein työmiehen tai -naisen 1 600 tunnin annos. Varsinaista ohjattua harjoittelua oli vain noin neljännes. Pääosa oli muuta liikuntaa. Tämä pani miettimään. Miten nykykoululainen edes tuon tuhat tuntia kerää?

Aktiivisille alakoululaisille se ei välttämättä ole kovin iso ponnistus. Koulupäivän keskimäärin neljä vartin välituntia pitävät huolen siitä. Esimerkiksi välituntijalkapallossa ”kaikki pelaa”. Se on loistava mahdollisuus kehittää liikunnallisia perustaitoja, pallon hallintaa, spurtteja ja käännöksiä, kestävyysominaisuuksiakin.

Yläkoulussa asia voikin sitten olla jo toisin. Välituntia on ehkä lyhennetty eikä liikuminen enää ole niin luontaista kaikille. Miten silloin käy noiden tuhannen tunnin kerryttämisen?

Liikkuva koulu kannustaa koulun ja koulupäivän liikunnallistamiseen. Alakoulussa lapset liikkuvat jo oma-aloitteisesti enemmän kuin yläkouluikässä. Pitäisikö satsausta siis lisätä yläkouluun, jossa luontainen välituntiliikuntakin voi olla olematonta suurella osalla oppilaita? Jopa niillä urheilijan aluilla.

**kari.kalliokoski@utu.fi**

## **Toimitus:**

Liikuntatieteellinen Seura  
Mannerheimintie 15 b B  
00260 Helsinki

puh: 010 778 6600  
fax: 010 778 6619  
sähköposti: toimisto@lts.fi  
internet: www.lts.fi

## **Päätoimittajat:**

Kari Kalliokoski (vast.)  
Jari Kanerva

## **Toimituspäällikkö:**

Leena Nieminen

## **Toimituskunta:**

Arto Hautala  
Terhi Huovinen  
Mikko Julin  
Markku Ojanen  
Sanna Palomäki  
Eila Ruuskanen-Himma  
Mikko Salasuo  
Timo Ståhl

## **Kannen kuva:**

Gorilla/Vladimir Godnik

## **Ulkoasu:** Leijart

## **Julkaisija:**

Liikuntatieteellinen Seura ry  
Liikunta & Tiede on myös  
Liikunnan ja Terveystiedon  
opettajat ry:n jäsenetulehti.

## **Paino:**

Forssa Print 2017

## **Tilaukset:**

puh: 010 778 6600  
fax: 010 778 6619  
sähköposti: toimisto@lts.fi  
Kestotilaus: 40 euroa  
Vuositilaus: 42 euroa

*Liikunta & Tiede -lehdessä käytetyissä kuvituskuviissa esiintyvillä henkilöillä ei henkilöinä ole yhteyttä asiantuntija-artikkeleissa käsitelyihin aiheisiin, ellei kuviin artikkelissa erityisesti viitata.*

54. vuosikerta  
ISSN-L 0358-7010