



PAJULAHDEN XXIII KESTÄVYYSSEMINAARI, 22.11.2021

# KESTÄVYYSLAJIEN JULKILAUSUMA



# KESTÄVYYSLAJIEN YHTEISTYÖN TAUSTAA

Syksyllä 2016 kestävyyslajien yhteistyöhön valikoitui ja sitoutui 13 lajia: ampumahiihto, hiihtosuunnistus, kestävyysjuoksu, kilpakävely, maastohiihto, olympiasoutu, pikaluistelu, pyöräily, ratamelonta, suunnistus, triathlon, uinti ja yhdistetty. Nyt mukana on myös pyöräsuunnistus.

Viime vuosina lajien valmennusta on tehostettu ja valmennusosaamista lisätty jakamalla yhteisiä kokemuksia, järjestämällä 48 arkipäivien seminaaria, tukemalla vuosittain Pajulahden Kestävyysseminaarin järjestämisen perinnettä ja kehittämällä korkean paikan harjoitteluun osaamista.

# FYYSISEN AKTIIVISUUDEN MERKITYKSESTÄ

Läpi elämänkaaren kantavalla riittävällä fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys ihmisen terveydelle sekä fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. E erityisen tärkeää riittävä liikkuminen on lapsen ja nuoren kehitysvaiheessa.

Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää. Kestävyysurheilun kannalta lasten ja nuorten riittävä liikkumisen määrä on mieluummin kolme tuntia päivässä.



# FYYSISEN AKTIIVISUUDEN KESTÄVYYSVAJE

Muutokset yhteiskunnassa ja elintavoissa ovat johtaneet siihen, että lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on viime vuosina ja vuosikymmeninä merkittävästi vähentynyt. Suomalaiseen yhteiskuntaan on kehittynyt fyysisen aktiivisuuden kestävyysvaje.

## MITÄ PITÄÄ TEHDÄ?

Me kestävyyslajien yhteistyön tekijät olemme tärkeällä näköalapaikalla niin lasten ja nuorten liikunnan tavoitteiden kuin suomalaisen huippu-urheilumenestyksen turvaamisen kannalta. Tämän vetoomuksen allekirjoittajat, 14 kestävyyslajia, edustavat kattavasti suomalaista kestävyysurheilua. Näemme tilanteen ja muutostarpeet hyvin yksimielisesti. Me koemme nykytilanteen vahvana tulevaisuuden uhkakuvana.

Huoli lasten ja nuorten terveydestä on yhteinen. Riittävän fyysisen aktiivisuuden merkityksen terveyden lisäämisessä tulee näkyä päätöksenteossa ja monissa resursoinneissa nykyistä paremmin. Kestävyysliikunta on terveyden sekä kaikkien urheilulajien peruselementti.

Kestävyyslajien harjoittelussa toteutuu määrällisesti riittävä ja monipuolinen liikunta ja se ohjaa liikunnalliseen elämäntapaan. Tällä on merkitystä yksilön fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille läpi elämän. Lasten ja nuorten riittävä ja monipuolinen liikkuminen on välttämätön edellytys koko suomalaisen urheilun ja varsinkin kestävyysurheilun jatkuvalla kansainväliselle menestykselle. Kestävyyslajit ovat perinteisiä kansan rakastamia urheilulajeja.

Haluamme tällä julkilausumalla kiinnittää huomiota lasten ja nuorten riittävän, monipuolisen ja laadukkaan liikkumisen turvaamiseen sekä tukea sitä kautta suomalaisen urheilun ja kestävyyslajien kansainvälistä menestystä. Julkilausuma on osoitettu perheille, koululaitokselle, liikunta- ja koulutuspolitiikan keskeisille päättävillä tahoilla sekä meille kaikille liikkujille.



# KOHDISTAMME VETOOMUKSEMME SEURAAVILLE KOHDERYHMILLE

## Lapset ja nuoret

Lasten ja nuorten monipuolinen kestävyyslajien harrastus voi yksilölajeissakin hyvin suunniteltuna tarkoittaa paljon joukkue- ja ryhmäharjoittelua. Yhdessä tekeminen on hauskaa ja kasvattaa yhdessä toimimisen taitoja. Kestävyyslajien kulttuuri ohjaa terveeseen, urheilulliseen elämäntapaan.

## Perheet ja vanhemmat

On tärkeää tukea lapsen ja nuoren monipuolista liikuntaa ja urheilua. Kestävyyslajeissa lajivalinnalla ei ole kiire ja usean eri lajin harrastaminen on tavoiteltava asia. Tottuminen monipuoliseen ja runsaaseen liikuntaan edistää elämän mittaista terveyttä ja mahdollistaa niin haluttaessa harjoitettavuuden urheilijan polulla. Nuorena opittu säännöllinen vuorokausirytmä, omasta kehosta huolehtiminen sekä harjoittelun seuranta on aikuisena itsestäänselvyys

## Peruskoulu

Kaikki fyysinen aktiivisuus tukee myös koulussa oppimista. Liikuntaan oppimisen sisällöissä tulee toteutua perusliikuntalajien merkitys. Kestävyyslajeihin tutustuminen ja niiden oppiminen osana koululiikuntaa ja iltapäiväkerhotoimintaa on varmistettava.

## Liikunta- ja urheiluseurat

Seurojen ja lajien välistä yhteistyötä on lisättävä kannustaen ja mahdollistaen lasten ja nuorten monilajinen harrastaminen. Kestävyyskunnan kehittäminen on otettava huomioon yhtenä tärkeänä osa-alueena kohti lasten ja nuorten parempaa terveyttä ja urheilullisia tavoitteita.



# KOHDISTAMME VETOOMUKSEMME SEURAAVILLE PÄÄTTÄJILLE

Huipulle tavoittelevan urheilijan elämää ja toimintaa ohjaa halu menestyä. Menestys syntyy hyvissä olosuhteissa yhdessä kansainväliseen menestykseen tähtäävien ihmisten kanssa tinkimättömän työn kautta ammattimaisissa tiimeissä. Urheilijan ja valmentajan taustayhteisöjen (kuten seurat, lajiliitot, akatemit ja valmennuskeskukset) tulee lisätä ja edistää sekä urheilijoiden että valmentajien ammattilaisuutta. Keskeisten päättävien tahojen tulee ymmärtää myös huippu-urheilun yhteiskunnallinen merkitys ja toteuttaa sen mukaisesti tarvittavia toimenpiteitä ja riittävää resursointia sekä lasten ja nuorten liikunnassa että huippu-urheilussa. Tärkeä huomio on se, että huippu-urheilijan ura luo hyvät edellytykset myös sen jälkeiselle työelämälle.

Opetus- ja kulttuuriministeriö vastaa liikunnan ja urheilun edellytysten luomisesta valtionhallinnossa sekä liikuntapolitiikan yhteensovittamisesta ja kehittämisestä. Työtä tehdään yhdessä eri toimialojen kanssa.

Opetushallitus kehittää koulutusta, varhaiskasvatusta ja elinikäistä oppimista sekä edistää kansainvälisyyttä.

Suomen Olympiakomitea ja Suomen Paralympiakomitea ovat ne keskeiset valtakunnalliset liikunta- ja urheilujärjestöt, jotka yhdessä lajien kanssa kehittävät ja koordinoivat suomalaisten liikunnan harrastamista ja huippu-urheilun menestystä. Yhteistyössä jäsenjärjestöjen ja yhteistyökumppaneiden kanssa ne rakentavat liikunnasta ja urheilusta elinvoimaa Suomeen.



Vetoamme tällä julkilausumalla yhteiskunnan rakenteiden tasolla toimiviin tahoihin seuraavien tavoitteiden toteutumiseksi

- 1. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden vähenemisen trendi taitetaan ja turvataan kaikin tarvittavin keinoin määrällisesti runsaan ja monipuolisen liikkumisen edellytykset.*
- 2. Suomalaisen urheilun ja kestävyysurheilun kansainvälisesti kilpailukykyinen asema ja sen huippumenestyksen edellytykset turvataan kaikin vaikuttavin keinoin ja tarvittavin olosuhde-, osaamis- ja talousresurssein.*



# NASTOLAN PAJULAHDDESSA, 22. MARRASKUUTA 2021

- **Kestävyysslajien yhteistyön ohjausryhmä:**

*Tero Kuorikoski, Olli-Pekka Kärkkäinen, Mikko Levola, Lasse Mikkelsen, Jussi Mikkola, Ari Nummela, Juha Peltonen, Anne Rikala, Juha Sorvisto, Nikke Vilmi ja Rami Virlander*

- **Suomen Ampumahiihtoliitto:**

*lajipäällikkö Jarkko Kauppinen ja päävalmentaja Jonne Kähkönen*

- **Suomen Hiihtoliitto/maastohiihto ja yhdistetty:**

*huippu-urheilujohtaja Ismo Hämäläinen, maastohiihdon päävalmentaja Teemu Pasanen ja yhdistetyn päävalmentaja Petter Kukkonen*

- **Suomen Luisteluliitto:** urheilutoimenjohtaja Janne Hänninen

- **Suomen Melonta- ja Soutuliitto/olympiasoutu ja ratamelonta:**

*toiminnanjohtaja Hannu Hämäläinen, olympiasoudun valmennuspäällikkö Ilona Hiltunen ja ratamelonnan valmennuspäällikkö Petteri Pitkänen*

- **Suomen Pyöräily:** huippupyöräily-yksikön puheenjohtaja Mika Simola

- **Suomen Suunnistusliitto/hiihtosuunnistus, pyöräsuunnistus ja suunnistus:**

*huippu-urheilupäällikkö Petteri Kähäri, hiihtosuunnistuksen päävalmentaja Tapani Partanen, pyöräsuunnistuksen päävalmentaja Mika Häkkinen ja suunnistuksen päävalmentaja Thierry Gueorgiou*

- **Suomen Triathlonliitto:** valmennuspäällikkö Mika Luoto

- **Suomen Uimaliitto:** huippu-uinnin valmennuspäällikkö Tommi Pulkkinen ja nuorten valmennuksen kehittäjä Marjoona Teljo

- **Suomen Urheiluliitto/kestävyyssuoksu ja kilpakävely:**

*valmennuksen ja koulutuksen johtaja Jarkko Finni, kestävyysjuoksun lajivalmentaja Rami Virlander ja kilpakävelyn lajivalmentaja Jani Lehtinen*