

Lasten urheilun sopimus
– parasta lasten urheilua

Sisällys

1. Alkulämmittely 3

2. Lajiliittojen lasten urheilun arvolupaukset 6

3. Tavoitteena lisätä monipuolisen liikkumisen määrää sekä pidempiä harrastuspolkuja 7

4. Lajiliittojen konkreettiset lupaukset 8

Liitteet 15

Liite 1: Arviointi ja jatkotoimenpiteet 16

Liite 2: Mitä on lasten urheilu? 18

Liite 3: Lähtökohdat 19

Liite 4: Monipuolisuus ja erikoistuminen 23

Lähteet ja taustamateriaalit 24

Valokuvat: Milla Vahtila, Emmi Rasa (s. 5) & Tara Jaakkola (s. 7 oik. ala)



1. Alkulämmittely

Urheilulla voi olla lapsen elämässä ainutlaatuinen merkitys. Urheiluharrastus tuo lapselle parhaimmillaan valtavasti oppimisen kokemuksia, iloa ja onnistumisia sekä terveyttä ja turvaa. Se voi antaa lapselle elinikäisiä ystävyyksiä, yhteisöjä sekä kokemuksia, jotka kantavat pitkälle.

Miksi lasten urheilun sopimus tarvitaan?

Juuri nyt suomalaisten lasten urheilu on murroskohdassa. Yhä harvempi lapsi liikkuu riittävästi, liian moni lopettaa harrastamisen liian varhain ja liikunnalliset perustaidot ovat arjen aktiivisuuden vähentymisen myötä heikentyneet.

Lapset tulevat organisoidun urheilun pariin yhä nuorempina, lajivalinnat aikaistuvat ja valitettavasti seuratoiminnasta myös poistutaan turhan aikaisin. Nämä trendit haastavat tutkitusti lasten liikunnallisen elämäntavan kehittymistä, liikunnallisten taitojen oppimista sekä suomalaisen huippu-urheilun tulevaisuutta.

Samalla myös suomalainen yhteiskunta muuttuu, mikä edellyttää urheilulta uudenlaisia ratkaisuja, joustavuutta ja kykyä pysyä mukana muutoksessa. Tehtävä on lajiliittoja ja seuroja laajempi: lasten monipuolisen liikkumisen edistäminen ja urheilun kehittäminen on merkittävä yhteiskunnallinen tehtävä, jossa mukaan tarvitaan kodit, koulut, kunnat sekä päättäjät.

Tämän sopimuksen tavoite on vahvistaa lasten urheilun tulevaisuutta Suomessa. Se on yhteinen lupaus siitä, että urheiluyhteisönä teemme kaikkemme, jotta jokainen suomalainen lapsi voi jatkossakin löytää urheilun ilon. Kaikilla lapsilla tulee olla mahdollisuus osallistua, kuulua joukkoon, unelmoida ja harrastaa omalla tavallaan.

Mitä lasten urheilun sopimus sisältää?

Sopimus kokoaa yhteen lajiliittojen yhteisen näkemyksen lasten urheilun suunnasta ja kehittämisen periaatteista. Sen myötä lajiliitot sitoutuvat lasten urheilun kehittämisen tavoitteisiin: lisätä lasten monipuolisen urheilun ja liikunnan määrää, pidentää harrastuspolkuja ja varmistaa lapsen ilo, kasvu ja kehittyminen turvallisessa ympäristössä. Sopimus ohjaa lajiliittoja tarkastelemaan omia rakenteitaan, sääntöjään, toimintatapojaan ja seurayhteistyötään lasten näkökulmasta. Tavoitteena on rakentaa toimintaympäristöjä, joissa lasten arki, kehitysvaiheet ja erilaiset taustat huomioidaan nykyistä paremmin.

Sopimus koskee ensisijaisesti 12-vuotiaita ja sitä nuorempia lapsia. Sen periaatteet on tarkoitettu tukemaan kaikkia lapsia – niin harrastuksen ilosta liikkuvia kuin tavoitteellisesti urheilusta innostuneita. Lajien välillä on eroja, eikä kaikkia ratkaisuja voida toteuttaa samalla tavalla kaikissa toimintaympäristöissä. Yhteinen suunta on kuitenkin selvä: haluamme kehittää lasten urheilua pitkäjänteisesti.

Käsissäsi on lajirajat ylittäen luotu lupaus – Lasten urheilun sopimus. Sen tavoite on vahvistaa lasten urheilun tulevaisuutta Suomessa. Lasten parhaaksi, nyt ja tulevaisuudessa.


varpal
KESK
ESKELIN

2. Lajiliittojen lasten urheilun arvolupaukset

Lupaamme sitoutua osaltamme pitkäjänteiseen ja systemaattiseen työhön, jota tarvitaan lasten urheilun kehittämiseksi.

1. Lapsella on oikeus urheilun iloon

Urheilu kuuluu kaikille. Edesautamme jokaisen lapsen mahdollisuutta osallistua lajimme seuratoimintaan ja edetä omalla polullaan ilman, että harrastamisen rakenteet sulkevat tai pudottavat lapsen ulos toiminnasta. Luomme yhdessä urheiluseurojen ja muiden sidosryhmien kanssa yhdenvertaisia, saavutettavia ja joustavia toimintamalleja, jotka mahdollistavat jokaisen lapsen osallistumisen sukupuolesta, taustasta, toimintakyvystä tai tuen tarpeesta riippumatta.

2. Osaavat aikuiset vastaavat lasten valmentamisesta ja ohjaamisesta

Kannustamme ja helpotamme seurojemme valmentajia ja ohjaajia kouluttautumaan. Huolehdimme, että lajimme valmentajakoulutukset on päivitetty tämän yhteisen lasten urheilun sopimuksen mukaisesti. Nuorella voi olla suurikin rooli valmentamisesta ja ohjaamisesta, mutta korostamme, että vastuu lapsista on aina aikuisella. Alaikäisillä ohjaajilla tulee olla aikuinen tukena.

3. Lasten ääni kuuluu ja heidän näkemyksillään on merkitystä

Arvostamme lasten mielipiteitä. Edistämme lasten osallisuutta lajiliittotasolla ja kannustamme seuroja huomioimaan, että lasten ääni kuuluu myös seuratoiminnan arjessa. Tuemme seuroja toimintamallien rakentamisessa, joiden avulla lapset pääsevät osallistumaan toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen ikä- ja taitotasonsa mukaisesti.

4. Lasten kasvu, kehittyminen ja hyvinvointi ovat kaiken toiminnan ydin

Edesautamme sitä, että seurat pystyvät arjessaan tukemaan lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä tarjoamaan kaikille lapsille turvallisen, innostavan ja iloa vahvistavan toimintaympäristön.

Lapsuusvaiheen urheilullinen menestys ei ole itseisarvo. Kisailu ja kilpailu ovat luonteva osa lasten urheilua, ja niiden tulee lapsuusvaiheessa tukea oppimista, innostusta ja urheilijana kasvamista. Luomme mahdollisuuksia lasten omille harrastamisen tavoitteille sekä huippu-urheiluun liittyville unelmille.

3. Tavoitteena lisätä monipuolisen liikkumisen määrää sekä pidempiä harrastuspolkuja

Lajiliittojen yhteinen tavoite on rakentaa lasten urheilua, jossa yhä useampi lapsi nauttii urheilusta ja liikkumisesta, tekee sitä enemmän ja monipuolisemmin.

Keskeisenä tavoitteena on vahvistaa kestäviä ja joustavia harrastuspolkuja, jotta lapset pysyvät seuratoiminnassa mukana pidempään.









4. Lajiliittojen konkreettiset lupaukset



4.1 Edistämme lasten näköistä harjoitus- ja kilpailutoimintaa

LAJILIITTOJEN LUPAUS
Lajiliitot sitoutuvat kehittämään harjoitus- ja kilpailutoimintaa, jossa lapsen osallisuus, aktiivisuus, innostus ja kehittyminen asetetaan tulospaineiden edelle.

Miksi tämä on tärkeää?
Lasten kilpailutoiminnan järjestämisessä on lajikohtaisia eroja. Kilpailujärjestelmät ja kilpailutoiminnan rakenteet ohjaavat toimintaa ja vaikuttavat siihen, millaiseksi lasten urheilukokemus muodostuu. Parhaimmillaan ne tukevat lasten innostumista, hyvinvointia ja pitkäjänteistä kehittymistä.

Lasten kilpailemisen tavoissa ja säännöissä on tunnistettu aikuisten kilpailemisen malleja, jotka voivat vaikuttaa lapsen kokemukseen kilpailemisesta ja ohjata osaltaan harjoittelua. Ne saattavat myös kasvattaa kustannuksia ja vaikeuttaa useamman lajin harrastamista. Lisäksi useamman eri lajin harrastamista voi lapsuusvaiheessa vaikeuttaa yhden lajin viikoittaisten harjoituskertojen määrä tai harjoittelun kokonaismäärä. Tämä voi heikentää lapsen mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen, leikkiin ja muuhun sosiaaliseen elämään.

Ratkaisuehdotuksia
Kilpailu- ja harjoitustoimintaa kannustetaan kehittämään lapsen arki ja kehitysvaiheet huomioiden. Vaikuttavimpia lajiliittojen keinoja ovat kilpailujärjestelmien ja sääntöjen kehittäminen sekä seurojen välisen yhteistyön vahvistaminen. Useamman lajin harrastamisen näkökulmasta lapsuusvaiheen yhteislisenssi olisi selvittämisen arvoinen ratkaisu. Jatkoselvittäminen edellyttää eri sidosryhmien yhteistä tahtoa.

Lajin parissa järjestettäviä tapahtumia, kilpailuja, pelejä, esityksiä ja muita yhteisiä tilaisuuksia suositellaan suunniteltavan kokonaisuuksina, joissa yksittäisiä suorituksia kootaan samaan tapahtumaan tai päivään. Yhteisenä tavoitteena on lisätä

Lajiliittojen konkreettiset lupaukset

aktiivisen liikkeen määrää päivän aikana, vähentää matkustamista ja kustannuksia sekä helpottaa osallistumista.

Harjoituskertojen viikkomäärää ohjeistettaessa suositellaan tarkastelemaan harjoittelun kokonaisuutta. Seuraava malli ei sovellu kaikkiin lajeihin, mutta mahdollisuuksien mukaan voidaan pohtia, olisiko mielekästä pidentää viikon harjoituksia; esimerkiksi mieluummin 2 x 90 min kuin 3 x 60 min / viikossa. Keskeisenä tavoitteena on lisätä liikkeen määrää yhtä harjoituskertaa kohden. Samalla voidaan mahdollistaa useamman lajin harrastamista, vähentää välillisiä kustannuksia sekä lisätä mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen, kisailuun ja urheiluun.

Yhteisen ymmärryksen luomisessa samansuuntainen ja jatkuva viestintä lasten, kotien, seurojen ja muiden sidosryhmien suuntaan on keskeistä.



4.2 Edistämme lasten monipuolista urheilua ja liikuntaa organisoidun toiminnan sisä- ja ulkopuolella

LAJILIITTOJEN LUPAUS
Lajiliitot sitoutuvat kannustamaan ja ohjaamaan seurojaan siihen, että lasten aktiivisuutta ja monipuolista liikkumista lisätään toiminnan sisällä, lapsia kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun, useamman eri lajin harrastamiseen sekä arjen liikkumisen ja kokonaisliikuntamäärän kasvattamiseen.

Miksi tämä on tärkeää?
Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on kokonaisuutena vähentynyt, vaikka vapaa-ajan organisoidun liikunnan harrastaminen on lisääntynyt. Samalla perusliikuntataidoissa ja motorisessa osaamisessa on havaittu heikentymistä, ja yksipuolinen harjoittelu sekä varhainen erikoistuminen lisäävät loukkaantumisriskiä ja kyllästymistä omaan lajiin. Merkittävä osa seuratoimintaan osallistuvista lapsista liikkuu liian vähän. Organisoitu harrastaminen alkaa aiemmin kuin ennen, mutta myös päättyy yhä nuorempana.

Ratkaisuehdotuksia
Harjoitusten määrän lisääminen ei automaattisesti kasvata lasten kokonaisliikunnan määrää. Siksi on tärkeää lisätä aktiivista liikkumista harjoitusten sisällä, panostaa monipuolisuuteen ja kannustaa lapsia harrastamaan useampaa lajia erityisesti lapsuusvaiheessa. Näihin voimme vaikuttaa esimerkiksi valmentajakoulutuksen ja eri kohderyhmille suuntautuvan viestinnän kautta.

Organisoidun urheilun tehtävänä on myös innostaa lapsia omaehtoiseen liikkumiseen, kisailuun ja urheiluun. Keskeistä on rakentaa yhteistä ymmärrystä huoltajien kanssa, sillä kodin kannustus, tuki ja esimerkki vaikuttavat ratkaisevasti lapsen kokonaisliikunnan määrään.

4.3 Vahvistamme valmentajien osaamista ja koulutusmahdollisuuksia lasten urheilussa

LAJILIITTOJEN LUPAUS
Lajiliitot sitoutuvat vahvistamaan valmentajien osaamista, arvostusta ja koulutusmahdollisuuksia sekä tukemaan jatkuvaa oppimista erityisesti lasten valmentajille ja ohjaajille.

Miksi tämä on tärkeää?
Lapsuusvaiheen urheilussa valmennus nojaa pitkälti vapaaehtoisiin oto-valmentajiin/ohjaajiin ja osin kouluttamattomiin toimijoihin. Tämä asettaa haasteita valmennuksen tasalaatuisuudelle sekä lasten kokonaisvaltaiselle kohtaamiselle. Valmentajan ja ohjaajan rooli on keskeinen lasten urheilemisen ilon, innostumisen, oppimisen ja harrastuksessa viihtymisen kannalta. Laadukas vuorovaikutus, yksilöllinen huomiointi ja osallisuuden tukeminen edesauttavat toiminnassa pysymistä.

Lapsen ensimmäisillä valmentajilla ja ohjaajilla on merkittävä vaikutus lajiin kiinnittymiseen. Lasten valmentajien arvostus ja heikot uranäkymät erikoistua lapsuusvaiheen valmentajaksi voivat vaikeuttaa valmentajien sitoutumista ja osaamisen pysyvyyttä lapsuusvaiheessa.

Ratkaisuehdotuksia
Ratkaisuksi esitetään valmennusosaamisen systemaattista vahvistamista lapsuusvaiheessa valmentajakoulutuksen kehittämisen sekä jatkuvan oppimisen keinoin. Tämä sisältää lapsuusvaiheen kouluttautumismahdollisuuksien parantamisen, sisältöjen ja menetelmien kehittämisen sekä erityisesti pedagogisten taitojen tärkeyden tunnistamisen. Lisäksi tärkeää on yhteisen valmentajalupauksen kehittäminen sekä uusien rahoitusratkaisujen etsiminen lapsuusvaiheen valmennuksen tukemiseksi. Yhtenä kehityskohteena tunnistetaan valmentajarekisterin luomisen merkitys valmennuksen laadun ja koulutustarpeiden paremmaksi tunnistamiseksi.

4.4 Edistämme taloudellisesti kestävää lasten urheilua

LAJILIITTOJEN LUPAUKSET
Lajiliitot sitoutuvat seuraamaan oman lajinsa kustannuskehitystä ja kehittämään toimintaansa siten, että lasten urheilun kustannukset olisivat kohtuullisia.

Miksi tämä on tärkeää?
Lasten urheiluharrastamisen kustannukset ovat nousseet merkittävästi 2000-luvulla, mikä heikentää perheiden mahdollisuuksia tukea lasten harrastamista ja lisää eriarvoisuutta. Tämä korostuu varsinkin yhden huoltajan sekä matalan tulotason perheissä. Lisäksi asuinpaikka ja lajin alueellinen saavutettavuus vaikuttavat merkittävästi harrastamisen mahdollisuuksiin ja kustannuksiin.

Harrastamisen kustannukset koostuvat mm. kilpailutoiminnasta, matkustamisesta, varusteista, leireistä, harjoittelun olosuhteista ja valmennuksen kustannuksista. Kustannustaso vaihtelee suuresti lajien, alueiden ja toimintamallien välillä, ja kehitys on osaltaan lisännyt urheiluharrastamisen polarisoitumista.

Ajantasaisen kokonaiskuvan muodostamista haastaa se, että viimeiseltä vuosikymmeneltä puuttuu kattavaa tutkimustietoa lasten urheilun kustannuksista. Harrastamisen kustannusten hillitseminen on yhteiskunnallisesti merkittävä asia, mutta mikään yksittäinen taho ei voi tätä yksin selättää.

Ratkaisuehdotukset
Eri tahot vastaavat eri kustannusten syntymisestä: lajiliitto vastaa kilpailujärjestelmänsä osalta syntyvistä kustannuksista, seurat ja joukkueet / harjoitusryhmät valmentajakuluistaan ja leirityksistään, kunnat/muut tilojen tarjoajat olosuhteiden kustannuksista sekä perheet omavalintaisista harrastamiseen liittyvistä ylimääräisistä kustannuksista.

Lajiliittojen konkreettiset lupaukset

Kokonaisuuden ymmärtäminen ja siitä viestiminen edellyttävät ajantasaisempaa ja kattavampaa tutkimustietoa kustannusrakenteista. Tiedon pohjalta voimme kehittää paremmin toimintatapoja, jotka tukevat kestävää lasten urheilua.

Lajiliitot voivat omalta osaltaan vaikuttaa lapsen harrastamisen kustannuksiin. Lajiliitot voivat kehittää kilpailujärjestelmiään sekä suositella tai linjata muita taloudellisesti kestäviä ratkaisuja. Näitä voivat olla esimerkiksi varusteisiin, kilpailutoimintaan tai matkustamiseen liittyvät suositukset ja linjaukset.

Lisäksi lajiliitto voi kannustaa seuroja lisäämään lähiharjoittelua sekä ohjaamaan viikoittaisten harjoittelukertojen kestoa ja määrää vähentäen näin myös välillisiä kustannuksia.





Liitteet

Liite 1: Arviointi ja jatkotoimenpiteet

Arviointia, seurantaa ja kehittämistä tehdään jatkuvasti keräämällä tietoa ja aineistoa toiminnan tueksi. Vuonna 2031 käynnistetään prosessi, jossa analysoidaan mennyttä ja sen hetken tilannetta sekä valmistellaan mahdollisia päivityksiä sopimukseen 2032 jälkeiseksi ajaksi.

Prosessissa mukana ovat Olympiakomitea, KIHU, Jyväskylän yliopisto, lajiliitot, Paralympiakomitea sekä Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Arvioinnissa käytetään apuna muun muassa lasten ja nuorten kokemuksia, LIITU- ja MOVE-mittauksia, Suomisportin Sporttidataa, lajiliittojen koulutettujen valmentajien osuutta, tietoa harrastamisen kustannusten sekä lajiliittojen kilpailujärjestelmien kehityksestä.

Jatkotoimenpiteet – Kilpailujärjestelmän prosessi

Olympiakomitea ja lajiliitot julkaisevat konkreettisia keinoja ja tukimateriaaleja sopimuksen tavoitteita tukemaan seuraavalla aikataululla:

Kevät 2027 Yhteistä viestintää

- Aloitamme kilpailujärjestelmien kehittämisen prosessin yhdessä lajiliittojen kanssa.
- Keräämme eri lajien seuroilta konkreettisia ja onnistuneita esimerkkejä kustannusten pienentämisestä aihepiireittäin. Viestimme ratkaisuista.
- Keräämme seuroilta esimerkkejä siitä, miten lasten kokonaisliikkumisen määrää on saatu lisättyä. Viestimme seurojen esimerkeistä.
- Tuomme seuroille yksinkertaisen työkalun/ohjeiston, jonka avulla erilaisia lasten harrastustoimintaan liittyviä päätöksiä suunniteltaessa voi varmistua, että lapsilla on riittävästi osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia toiminnassa.

Syksy 2027

- Tuotamme yhteistä vanhempien/huoltajien materiaalia, joka jaetaan lajiliittojen kautta jokaiseen seuraan ja edelleen vanhempainiltoihin. Viestimme yhteisesti yli lajirajojen vanhempien ja huoltajien roolista liikuntakasvattajina.
- Järjestämme valtakunnallisen Urheilua harrastavan lapsen vanhempainilta -kiertueen.

2027–2028

- Valmistelemme kansallista Valmentajalupaus-kokonaisuutta, joka toimii tulevaisuudessa lähtölaukauksena kaikille valmennustyötään aloittaville valmentajille.
- Valmentajalupauksen avulla rakentuu valmentajarekisteri.
- Aloitamme yhteistyössä sidosryhmien kanssa prosessin helpottamaan uuden lajin löytämistä lajinsa lopettaville. Työssä hyödynnetään sporttidatan 2026 lopulla valmistuvaa raporttia lasten lajikohtaisesta pysyvyydestä ja pudokkuudesta.

Liite 2: Mitä on lasten urheilu?

Lasten urheilun sopimus koskee alle 13-vuotiaita, ja perustuu lapsen kehitysvaiheisiin, varhaiskasvatuksen ja alakoulun rakenteisiin sekä kansainvälisiin lasten urheilun linjauksiin.

Lapset harrastavat urheilua, koska se on hauskaa ja tuottaa nautintoa. Onnistumisen kokemukset ja uusien taitojen oppiminen innostavat lasta jatkamaan urheiluharrastustaan. Sekä valmentajien että kavereiden rooli on niin ikään havaittu merkittäväksi harrastuksessa viihtymiseen vaikuttavana tekijänä (Bailey ym., 2013). Myös monipuolisuus, leikinomaisuus ja myönteinen ohjaus tukevat osallistumista ja harrastuksen jatkumista (Kokko ym., 2023; Wiium & Säfvenbom 2019).

Suomessa Lasten urheilu määritellään seuraavasti:
Urheilu, jota harrastavat alle 13-vuotiaat lapset. Lasten urheilussa eri urheilulajeilla on omia ikäkausi- tai tasoryhmiään, joissa otetaan huomioon lasten eri ikä- ja kehityskausien olennaiset piirteet.

Lasten urheilussa tavoitteena on monipuoliseen liikkumiseen innostaminen, taitojen kehittäminen, elämysten ja kokemusten saaminen sekä osallisuuden ylläpitäminen tai lisääminen. Lasten urheilu voi olla sekä harraste- että kilpaurheilua.

Kansainvälisesti tunnettuja ja käytettyjä malleja urheilijan kehitykseen ovat mm. kanadalainen LTAD-malli (Long term athletic development), joka huomioi lapsuuden eri vaiheet:

0–6-vuotiaat (varhaislapsuus / Active Start):
painopiste on leikinomaisessa liikkumisessa, motorisessa kehityksessä ja perusliikuntataitojen vahvistamisessa.

7–9-vuotiaat
(lapsuus / FUNdamentals:
korostuvat monipuolinen harrastaminen ja urheilun alkeet; lapsille tarjotaan mahdollisuuksia kokeilla ja harjoitella liikuntaa yhden tai useamman lajin parissa.

10–12-vuotiaat (lapsuus / Learn to Train):
tutustutaan lajeihin ennen erikoistumista, toiminta muuttuu suunnitelmallisemmaksi ja aktiivisemmaksi, ja mahdollinen erikoistuminen rakentuu vahvan monipuolisen perusosaamisen varaan.

Liite 3: Lähtökohdat

Lapsen oikeudet urheilussa
Suomen kansallinen lainsäädäntö ja YK:n lapsen oikeuksien sopimus (SopS 59–60/1991) määrittävät, että lapset ovat ikätasonsa vuoksi erityisen haavoittuvassa asemassa ja tarvitsevat erityistä suojelua. Lapsen oikeuksien sopimuksen (LOS) keskeisiä yleisperiaatteita ovat syrjimättömyys, lapsen edun ensisijaisuus, oikeus elämään ja kehittymiseen sekä lapsen näkemysten kunnioittaminen. Sopimuksen mukaan lapsella on myös oikeus muun muassa lepoon, leikkiin ja vapaa-aikaan sekä osallistumiseen kulttuuri- ja harrastustoimintaan (artikla 31). YK:n lapsen oikeuksien komitea on lisäksi korostanut, että lasten kanssa tai heidän puolestaan työskentelevillä tulee olla riittävä ymmärrys lasten oikeuksista. Tämä koskee myös liikunnan ja urheilun toimintaympäristöjä.

Kansallisessa lapsistrategiassa korostetaan lasten oikeuksien toteutumista myös vapaa-ajalla ja harrastustoiminnassa. Strategian mukaan harrastustoiminnan toimijoiden valmiuksia toteuttaa lapsen oikeuksia tulee vahvistaa, ja toiminnassa tulee huomioida lapsilähtöisyys nykyistä vahvemmin. Strategiassa painotetaan turvallista ja yhdenvertaista harrastamista, lasten mahdollisuutta pitkäaikaiseen harrastamiseen sekä pedagogisen osaamisen ja lasten kehityksen tuntemuksen vahvistamista. Lisäksi strategiassa korostetaan lasten hyvinvoinnin, levon ja vapaa-ajan turvaamista sekä mahdollisuutta mielekkääseen ja monipuoliseen vapaa-aikaan. Harrastustoiminnan ei tulisi olla liian suorituskeskeistä tai asettaa lapselle kohtuuttomia paineita (Kansallinen lapsistrategia: Komiteamietintö. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:8, s. 32).

Näihin periaatteisiin pohjautuen liikunnan ja urheilun tulee tarjota lapsille yhdenvertaisia ja myönteisiä kokemuksia sekä tukea heidän kokonaisvaltaista kehitystään. Toiminnan tulee tapahtua turvallisessa toimintaympäristössä, jossa lapsi kokee iloa, oppii uusia taitoja ja saa onnistumisen kokemuksia. Kaverisuhteet, yhdessä tekeminen ja parhaansa yrittäminen vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tukevat lapsen hyvinvointia.

Lapsen oikeuksien turvaaminen liikunnassa ja urheilussa on yhteinen vastuu. Se koskee urheilujärjestöjä, seuroja, valmentajia, tuomareita, vanhempia ja kaikkia muita toimijoita, jotka vaikuttavat lasten urheilukokemuksiin.

Lasten ja nuorten urheilun nykytila

Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, jolloin erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Kouluikäisten lasten ja nuorten olisi hyvä liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyyppistä. Teholtaan rasittavaa kestävyystyyppistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa (UKK-instituutti 2025). Suomalaisten lasten ja nuorten liikkuminen on kokonaisuutena vähäistä: vain noin kolmasosa saavuttaa liikkumissuositukset, ja osuus pienenee iän myötä (Hämylä ym. 2024, s. 22). Pojat liikkuvat keskimäärin enemmän ja rasittavammin kuin tytöt, mutta molemmissa ryhmissä liikkumisen määrä vähenee iän myötä (Kokko & Hämylä 2024, s. 6).

Vaikka urheiluseuratoimintaan osallistuu suuri osa 9–15-vuotiaista, harrastaminen vähenee selvästi murrosiän kynnyksellä (Mononen ym. 2024, s. 85). Aloitus- ja lopetusikä sekä yhden lajin valinta ovat varhentuneet selvästi (Kokko 2023, s. 1) ja lisenssien määrä alkaa laskea jo 11 ikävuoden jälkeen (SporttiData). Lasten osallistuminen kilpailutoimintaan vaihtelee: osa lapsista ei kilpaile lainkaan, kun taas monille kilpailu on olennainen osa harrastusta. LIITU-tutkimuksen mukaan kahdella kolmesta 11–20-vuotiaasta seurassa harrastavasta on kilpailullisia tavoitteita, ja valtaosa pitää sekä harjoittelemisesta että kilpailemisesta (Mononen ym. 2024, s. 85–97).

Toimintarajoitteiset lapset ja nuoret liikkuvat keskimäärin vähemmän ja osallistuvat harvemmin urheiluseuratoimintaan kuin ikätoverinsa. LIITU 2024-tutkimuksen mukaan päivittäisen liikkumissuosituksen täyttää vain joka viides toimintarajoitteinen lapsi tai nuori, ja liikunta-aktiivisuus on keskimäärin alhaisempaa kuin vertaisilla ilman toimintarajoitteita. Erot korostuvat erityisesti tyttöjen kohdalla. Toimintarajoitteisista 11-vuotiaista tytöistä suositukset täyttää noin kolmannes (30 %), mutta 13-vuotiaista enää noin viidennes (19 %) (Ng ym. 2024, s. 118–125).

Toimintarajoitteisista noin kolmannes (31 %) osallistuu seuratoimintaan, kun vastaava osuus ilman toimintarajoitteita olevilla on lähes puolet (47 %) (Ng ym. 2024, s. 118–125). Toimintarajoitteiset lapset ja nuoret kohtaavat enemmän harrastamisen esteitä ja saavat vähemmän tukea lähipiiriltään kuin muut lapset. Toimintarajoitteisilla erityisesti kognitiiviset ja sosiaaliset haasteet voivat olla yhteydessä vähäisempään liikkumiseen. Tämä korostaa saavutettavien, inklusiivisten ja yksilölliset tarpeet huomioivien harrastusmahdollisuuksien merkitystä (Ng ym. 2024, s. 124–125).

Väestörakenteen kehityksen vaikutukset lasten ja nuorten urheiluun

Tilastokeskuksen väestöennusteen mukaan syntyvyys pysyy Suomessa pitkään alhaisena (alle 50 000 lasta vuodessa. Jos syntyvyys pysyy alhaisena, alle 15-vuotiaiden määrän arvioidaan vähenevän vuoteen 2030 mennessä noin 760 000 lapseen (Tilastokeskus 2024). Syntyvyyden lasku on pienentänyt ikäluokkia, ja kaupungistuminen on keskittänyt väestöä kaupunkeihin, mikä vaikeuttaa erityisesti maaseutualueiden urheiluseuratoimintaa (Tilastokeskus 2025a; Syke 2025). Lasten ja nuorten määrän väheneminen haastaa urheiluseurojen toimintaedellytyksiä, harrastajamääriä ja mahdollisuuksia ylläpitää toimintaa eri puolilla Suomea. Väestörakenteen muutokset heijastuvat myös liikunta- ja urheilutilojen suunnitteluun, jossa korostuu tarve joustaville ja monikäyttöisille ratkaisuille eri alueiden ja väestöryhmien tarpeisiin (OKM 2024, s. 59, 61).

Maahanmuuton kasvu on lisännyt väestön monimuotoisuutta: yli 10 % alle 18-vuotiaista on ulkomaalaistaustaisia (Pietiläinen & Wallenius 2023). Ulkomaalaistaustaiset lapset ja nuoret liikkuvat keskimäärin vähemmän ja osallistuvat harvemmin seuratoimintaan kuin suomalaistaustaiset lapset ja nuoret. Tytöt saavuttivat liikkumissuositukset poikia harvemmin. Ulkomaalaistaustaisten lasten liikkuminen vähenee iän myötä (Huovinen ym. 2024, s. 145–154). Ulkomaalaistaustaiset lapset kokevat suomalaistaustaisia enemmän esteistä liikunnan harrastamiselle. Yleisempi esteitä olivat: kiinnostavan lajin ohjauksen puuttuminen kodin läheltä ja harrastamisen kalleus (Huovinen ym. 2024, s. 145–154).

Liikunnalla ja urheiluseuroilla on tärkeä rooli kotoutumisen, osallisuuden ja yhteisöön kiinnittymisen tukemisessa (Walseth & Fasting 2004, s. 109). Kansainvälisen tutkimuksen mukaan osallistava seuratoiminta voi vahvistaa yhteenkuuluvuutta, itseluottamusta ja ehkäistä syrjäytymistä erityisesti ulkomaalaistaustaisten nuorten kohdalla (Myren 2003, s. 28, 107; Walseth 2006).

Urheiluseuraharrastamisen hyödyt

Urheiluseuraharrastamiseen osallistumisen on todettu olevan yhteydessä moniin myönteisiin kehitystekijöihin, vaikka hyödyt eivät ole automaattisia tai samanlaisia kaikille. Hyötyjen toteutuminen edellyttää laadukasta seuratoimintaa. Järjestetty urheilutoiminta tukee lasten ja nuorten fyysistä terveyttä (Hebert ym., 2017; Logan ym., 2019; Vallence ym., 2019). Lisäksi seuratoimintaan osallistuvat nuoret raportoivat keskimäärin vähemmän mielenterveyteen liittyviä haasteita sekä enemmän hyvinvointia tukevia kokemuksia (Swann ym., 2018; Vella, 2019). Harrastamiseen on liitetty myös pitkän aikavälin hyötyjä, kuten aktiivisempi elämäntapa aikuisuudessa ja pienempi riski myöhemmille mielenterveyden ongelmille (Batista ym., 2019; Shull ym., 2020; Vella

ym., 2019). Seuratoiminta voi lisäksi tarjota mahdollisuuksia sosiaalisten suhteiden rakentamiseen, elämäntaitojen oppimiseen ja osallisuuden kokemuksiin (Anderson-Butcher, 2019; Camiré ym., 2022; Logan ym., 2019).

Urheiluseuraharrastamisen pysyvyys ja lopettaminen

Urheiluseuratoiminnassa mukana olevien lasten määrä alkaa laskea jo 11 ikävuoden jälkeen, ja pojat lopettavat hieman tyttöjä aiemmin. Lopettamisen keskeiset syyt liittyvät ennen kaikkea harrastuksen mielekkyyteen ja viihtymiseen: yleisimpiä syitä ovat lajiin kyllästyminen, riittämätön innostavuus sekä se, ettei lapsi tai nuori viihdy ryhmässä. Lopettamisen syissä nuoremmilla korostuvat kyllästyminen ja innostuksen puute. Tytöillä lopettamisessa korostuvat viihtymättömyys ryhmässä enemmän kuin pojilla. Toimintarajoitteisilla lapsilla harrastamisen aloittamisen ja lopettamisen syyt ovat pitkälti samankaltaisia kuin muilla lapsilla.

Merkittävää on, että valtaosa harrastamisen lopettaneista olisi halukas palaamaan seuratoimintaan, pääasiassa harrastusmielessä. Tämä korostaa seurojen mahdollisuutta ja vastuuta tarjota joustavia, kiinnostavia ja matalan kynnyksen harrastusmuotoja, jotka tukevat lasten ja nuorten pitkäaikaista osallistumista (Mononen ym. 2024, s. 95–96).

Liite 4: Monipuolisuus ja erikoistuminen

Monipuolisuus harjoittelussa tarkoittaa lapsen ikään ja kehitykseen sopivaa, vaihtelevaa liikkumista, joka tukee fyysistä, motorista, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Se sisältää erilaisten lajien ja liikkumismuotojen kokeilemista sekä osallistumista sekä ohjattuun että omaehtoiseen liikuntaan eri ympäristöissä.

Monipuolisuus ei tarkoita pelkästään useiden lajien harrastamista, vaan myös vaihtelevia liikuntakokemuksia, ja -ympäristöjä sekä harjoittelun sisältöjä. Se toteutuu helpoiten useamman lajin kautta, mutta voi toteutua myös yhden lajin sisällä (Battaglia ym. 2024; Sweeney ym. 2021). Monipuolinen liikkuminen on yhteydessä liikunnan iloon, vähäisempään kuormittumiseen ja vammoihin sekä pitkäjänteisempään harrastamiseen (Luukkainen ym. 2024; Sweeney ym. 2021).

Eri lajeja tarkasteltaessa on tärkeää huomioida, että polut harrastamisesta tavoitteellisempaan urheiluun voivat olla erilaisia. Toisissa lajeissa varhainen lajikohtainen harjoittelu on yleisempää, kun taas toisissa korostuu pidempään jatkuva monipuolinen liikkuminen.

Myöhäinen erikoistuminen tarkoittaa kehityspolkua, jossa lapsi osallistuu varhaisessa vaiheessa useisiin lajeihin ja tekee erikoistumispäätöksen vasta myöhemmässä iässä. Tätä edeltävää vaihetta kuvataan usein niin sanottuna kokeiluvaiheena, jossa lapsi kokeilee ja harrastaa monipuolisesti eri liikuntamuotoja ennen keskittymistä yhteen lajiin (Battaglia ym. 2024).

Varhainen kiinnittyminen tarkoittaa lapsen varhaista sitoutumista tiettyyn lajiin ilman, että muiden lajien harrastaminen suljetaan pois. Käytännössä tämä voi tarkoittaa, että lapsi osallistuu aktiivisesti yhteen mieluisaan lajiin, mutta harrastaa samanaikaisesti jotain muuta. Varhainen kiinnittyminen yhdistää monipuolisuuden ja lajikohtaisen kiinnostuksen piirteitä ja korostaa lapsen omaa innostusta ja kokemusta (Battaglia ym. 2024; Sweeney ym. 2021).

Varhainen erikoistuminen tarkoittaa varhaisessa iässä tapahtuvaa keskittymistä yhteen lajiin, johon liittyy usein ympärivuotinen, runsas ja tavoitteellinen harjoittelu, varhainen kilpailullisuus sekä muiden lajien harrastamisen väheneminen tai loppuminen (Battaglia ym. 2024; Sweeney ym. 2021). Varhainen erikoistuminen ei rakennu yhdestä asiasta, vaan se on yhdistelmä lajivalintaa, harjoittelun määrää ja sisältöä sekä sosiaalista ja psykologista ympäristöä.

Lähteet ja taustamateriaalit

Andersson, M. Identity work in sports. Ethnic minority youth, Norwegian macro-debates and the role model aspect. Int. Migration & Integration 3, 83–106 (2002). https://doi.org/10.1007/s12134-002-1004-9

Anderson-Butcher, D. (2019). Youth sport as a vehicle for social development. Kinesiology Review, 8(3), 180–187.

Bailey, R., Cope, E. & Pearce, G. (2013). Why do children take part in, and remain involved in sport? Implications for children's sport coaches. International Journal of Sports Science & Coaching 7(1):55–74

Batista, M.B., Romanzini, C.L.P., Barbosa, C.C.L., Blasquez Shigaki, G., Romanzini, M., & Ronque, E.R.V. (2019). Participation in sports in childhood and adolescence and physical activity in adulthood: A systematic review. Journal of Sports Sciences, 37(19), 2253–2262.

Battaglia, A., Kerr, G. & Tamminen, K. (2024). The Dropout From Youth Sport Crisis: Not as Simple as It Appears. DOI: https://doi.org/10.1123/kr.2023-0024

Beck, F., Engel, F. & Reimers, A. (2022). Compensation or Displacement of Physical Activity in Children and Adolescents: A Systematic Review of Empirical Studies. Children 2022, 9(3), 351; https://doi.org/10.3390/children9030351

Camiré, M., Newman, T.J., Bean, C., & Strachan, L. (2022). Reimagining positive youth development and life skills in sport through a social justice lens. Journal of Applied Sport Psychology, 34(6), 1058–1076.

Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S. & Konttinen, N. (2012). Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. ISBN: 978-952-5676-70-9 (pdf)

Finni, J., Humisto, P., Karvinen, J. & Lahti, R. (2014). MIKÄ MAKSAA? VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2014:2. 978-952-263-276-0 (PDF)

Gullich, A., Macnamara, B. & Hambrick, D. (2021). What Makes a Champion? Early Multidisciplinary Practice, Not Early Specialization, Predicts World-Class Performance. https://doi.org/10.1177/1745691620974772

Hebert, J.J., Klakk, H., Møller, N.A., Møller, C., Wedderkopp, G.A., & Lars, N. (2017). The prospective association of organized sports participation with cardiovascular disease risk in children (the CHAMPS study-DK). Mayo Clinic Proceedings, 92(1), 57–65.

Huippu-urheilun instituutti KIHU ja Sanastokeskus, 2026. Kilpa- ja huippu-urheilun sanasto. KIHUn julkaisusarja, nro 93. ISBN 978-952-7290-38-5 (verkkojulkaisu, KIHU), ISSN 2489-8317 (verkkojulkaisu, KIHU).

Huovinen, T., Asunta, P., Hakamäki, M., Huhtiniemi, M., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2024). Ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa Kokko & Hämylä (2025). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024, VLN julkaisuja 2025:1 https://wVLN julkaisujaosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf

Hämylä, R., Villberg, J., Ng, K. & Kokko, S. (2024). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa Kokko & Hämylä (2025) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024, VLN julkaisuja 2025:1 https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf

Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B. & LaBella, C. (2013). Sports Specialization in Young Athletes: Evidence-Based Recommendations. DOI: 10.1177/1941738112464626

Kansallinen lapsistrategia. Lapsen oikeuksia kunnioittava Suomi. Verkkosivu: https://lapsistrategia.fi/

Kokko, S., Ahokas, I., Leino, H., Lyytimäki, J., Raudasoja, I., Simula, M., Tapio, P. & Vasankari, T. (2023), Urheiluseurat voivat liikuttaa lapsia ja nuoria entistä monipuolisemmin ja kestävämmin. STYLE-suosituksia 3/2023. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-249-606-5

Lara-Bercial, S., Hodgson, G., North, J. & Schipper-Van, N. (2022). The 10 golden principles for coaching children: introducing the ICOACHKIDS pledge. Forum Kind Jugend Sport 3, 154–160 (2022). https://doi.org/10.1007/s43594-022-00082-9

Lehtonen, K. (2012). Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2. Viitattu 16.1.2023. https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/495/

Logan, K., Cuff, S., LaBella, C.R., Brooks, M.A., Canty, G., Diamond, A.B., Hennrikus, W., Moffatt, K., Nemeth, B.A., Pengel, K.B., Peterson, A.R, & Stricker, P.R. (2019). Organized sports for children, preadolescents, and adolescents. Pediatrics, 143(6), 1–20.

Lundy, L. (2007). 'Voice' is not enough: conceptualising Article 12 of the United Nations Convention on the Rights of the Child. British Educational Research Journal, 33(6), 927–942. https://doi.org/10.1080/01411920701657033

Luukkainen, N-M., Laukkanen, A., Niemisto, D., Kotkajuuri, J., Meklin, E. & Sääkslahti, A. (2024). Longitudinal relationship between organised and non-organised physical activities and overall physical activity in children aged 3–11 years. https://doi.org/10.1002/ejsc.12172

Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL). "Jos siel ois joku kiva kaveri". Lasten ja nuorten kokemuksia liikuntaharrastuksista. https://www.mll.fi/wp-content/uploads/2018/03/Jos-siel-ois-joku-kaveri.-Lasten-ja-nuorten-kokemuksia-liikunta-ja-urheiluharrastuksista-27.3.pdf

Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. (2024). Urheilu, seuraharrastaminen ja epäasiallinen kohtelu. Teoksessa Kokko & Hämylä (2025) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024, VLN julkaisuja 2025:1 https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf

Ng, K., Pohjanvirta, A. & Pikkupeura-Riikilä, V. (2024). Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa Kokko & Hämylä (2025) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024, VLN julkaisuja 2025:1 https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf

Myrén, Kati (2003). Kohtaamisia liikunnan kentällä. Liikunnan suvaitsevaisuushankkeiden arviointi 1996–2002. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 143. Jyväskylä: LIKES.

Norges Idrettsforbund. Children's Rights in Sports. The Provisions on Children's Sports. https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/b034b278300846a49afa033e42d8e829/20200320-bestemmelser-og-rettigheter-pa-engelsk.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM). (2024). Terveet Tilat 2028: Liikunnan rakennusten nykytilaselvitys. https://valtioneuvosto.fi/documents/39510712/92619288/Liikunnan+rakennusten+nykytilaselvitys+-+selvitys+19062024.pdf/23553a8b-76b4-98a5-e05a-54edbbb5ac12/Liikunnan+rakennusten+nykytilaselvitys+-+selvitys+19062024.pdf?t=1720093394073

Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM). (2016). Yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa – painopisteenä harrastamisen hinta. ISBN 978-952-263-407-8 (PDF)

Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM). (2021). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. ISBN pdf: 978-952-263-853-3.

Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM). (2026). Lapsen oikeudet urheilussa esillä uudessa koulutusvideossa. Verkkojulkaisu: https://okm.fi/-/lapsen-oikeudet-urheilussa-esilla-uudessa-koulutusvideossa

Pietiläinen, M. & Wallenius, M. (2023) Lasten osuus väestöstä laskenut tuntuvasti – joka kymmenes on ulkomaalaistaustainen. Tilastokeskus. https://stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2023/lasten-osuus-vaestosta-laskenuttuntuvasti-joka-kymmenes-on-ulkomaalaistaustainen

Puronaho, K. Drop-out vai throw-out. Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5. ISBN 978-952-263-268-5 (PDF)

Shull, E.R., Dowda, M., Saunders, R.P., McIver, K., & Pate, R.R. (2020). Sport participation, physical activity and sedentary behavior in the transition from middle school to high school. Journal of Science and Medicine in Sport, 23(4), 385–389.

Sport for Life. Long-Term Development Stages. Verkkosivu. https://sportforlife.ca/long-term-development/?utm_source

Suomen ympäristökeskus (Syke) (2025), 15.10.2025 https://www.ymparisto.fi/fi/rakennettu-ymparisto/kaupunkiseudut-ja-kaupungistuminen)

Suomen Olympiakomitea. Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelma. (2024).

Swann, C., Telenta, J., Draper, G., Liddle, S., Fogarty, A., Hurley, D., & Vella, S. (2018). Youth sport as a context for supporting mental health: Adolescent male perspectives. Psychology of Sport and Exercise, 35, 55–64.

Sweeney, L., Horan, D. & MacNamara, A. (2021). Premature Professionalisation or Early Engagement? Examining Practise in Football Player Pathways. Elite Sports and Performance Enhancement Volume 3 - 2021 | https://doi.org/10.3389/fspor.2021.660167

Tilastokeskus 2025a, 15.10.2025. https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__synt/statfin_synt_pxt_12dr.px/table/tableViewLayout1/)

Tilastokeskus. Käsitteet. Ulkomaalaistaustainen. https://stat.fi/meta/kas/ulkomaalaistaus.html

Tilastokeskus. (2024). Tilastokeskuksen vuoden 2024 väestöennusteen vaikutus keskipitkällä ja pitkällä aikavälillä.

Valtion liikuntaneuvosto. Liikkumisen, liikunnan ja urheilun tilasto- ja ennustekatsaus. Liikunnan kansalaistoiminta. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/10/Tilasto-ja-ennustekatsaus-Kansalaistoiminta-1.pdf

Vallence, A.M., Hebert, J., Jespersen, E., Klakk, H., Rexen, C., & Wedderkopp, N. (2019). Childhood motor performance is increased by participation in organized sport: The CHAMPS Study-DK. Scientific Reports, 12(9), Article 18920.

Vella, S.A. (2019). Mental health and organized youth sport. Kinesiology Review, 8(3), 229–236.

Walseth, K.& Fasting, K. (2004). Sport as a Means of Integrating Minority Women. Sport in Society 7 (1), 109–129. https://doi.org/10.1080/1461098042000220218

Walseth, K. (2006). Sport and Belonging. International Review for the Sociology of Sport 41 (3), 447–464. https://doi.org/10.1177/1012690207079510

Yleissopimus lapsen oikeuksista (60/1991). Saatavissa: https://www.finlex.fi/fi/valtiosopimukset/sopimussarja/1991/60

YK:n lapsen oikeuksien komitea. (2013). Yleiskommentti nro 17 (2013). Lapsen oikeudesta lepoon, vapaa-aikaan, leikkiin, virkistystoimintaan, kulttuurielämään ja taiteisiin (31 artikla). https://lapsiasia.fi/documents/25250457/37288006/CRC_C_GC_17_julkaisu.pdf/bf699437-e1c6-3233-a87d-f8cebee2f28a?t=1465381255000

Lasten urheilun sopimusta valmistelleet järjestöt

Suomen Olympiakomitea ry
Suomen Agilityliitto
Suomen Amerikkalaisen Jalkapallon liitto ry
Suomen Ampumaurheiluliitto ry
Suomen Brasilialaisen Jujutsun liitto ry
Suomen Cheerleadingliitto ry
Suomen Curlingliitto ry
Suomen Frisbeegolfliitto ry
Suomen Golfliitto ry
Suomen Hiihtoliitto ry
Suomen Judoliitto ry
Suomen Jääkiekkoliitto ry
Suomen Karateliitto ry
Suomen Keilailuliitto ry
Suomen Koripalloliitto ry
Suomen Krikettiliitto
Suomen Käsipalloliitto ry
Suomen Lentopalloliitto ry
Suomen Luisteluliitto
Suomen Melonta- ja Soutuliitto ry
Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliitto ry
Suomen Nyrkkeilyliitto ry
Suomen Padelliitto ry
Suomen Painiliitto ry
Suomen Painonnostoliitto ry
Suomen Palloliitto ry
Suomen Paralympiakomitea ry
Suomen Pesäpalloliitto ry
Suomen Purjehdus ja Veneily ry
Suomen Ratsastajainliitto ry
Suomen Ringetteliitto ry
Suomen Salibandyliitto ry
Suomen Squashliitto ry
Sukeltajaliitto ry
Suomen Suunnistusliitto ry
Suomen Taekwondoliitto ry
Suomen Taitoluisteluliitto ry
Suomen Tanssiurheiluliitto ry
Suomen Tennisliitto ry
Suomen Uimaliitto ry
Suomen Urheiluliitto ry
Suomen Voimisteluliitto ry
Suomen Voimanostoliitto ry
Huippu-urheilun instituutti KIHU