



**Posion**  
**Vapaa-aikatoimi**

# Suuri posiolainen hyppytutkimus

## Miksi tutkia hyppäämistä?

Posiolaisen hyppytutkimuksen avulla selvitämme kuntalaisten motorisia taitoja ja kykyjä. Tulosten ja niistä tehtävien analyysien avulla voimme kehittää kunnan liikuntapalveluja sekä motivoida eri liikkujaryhmiä liikuntaharrastusten parissa.

## Miksi ihmisen on hyvä hyppiä?

Hyppäämisellä on monia positiivisia vaikutuksia kehoon. Hyppäämisen tulee tapahtua henkilölle turvallisissa olosuhteissa. Hyppäämisen vaikutukset, hyödyt ja merkitys vaihtelevat hyppääjän iästä ja sukupuolesta.

Jo pieni lapsi pystyy hyppäämään ilmaan. Hyppäämisellä on paljon hyviä vaikutuksia lapsen motoristen taitojen kehittymiseen. Hyppäämisen harjoittelu ja oppiminen antavat valmiuksia entistä vaativimpien taitojen harjoittamiseen sekä motoriikan kehittymiseen.

Työikäisen henkilön työ on nykyään usein passiivista tai työssä vaaditaan paljon staattista lihastyötä. Hyppääminen ilmaan vaatii räjähtävää lihasvoimaa ja sen vuoksi hyppääminen on hyvää vastapainoa aiempaa passiivisemmalle arkielämälle sekä staattiselle lihastyölle.

Ikääntyneelle henkilölle suurin hyöty hyppäämisessä on luuston vahvistaminen. Iän myötä luusto haurastuu, mutta hyppäämisestä aiheutuvat iskut, kierrot ja väännöt luustolle hidastavat haurastumista. Myös motoristen taitojen ylläpitämiseksi hyppääminen turvallisissa olosuhteissa on mainio harjoitus ikäihmiselle.

## Mitä tietoja kerätään ja mihin tuloksia käytetään?

Hyppytutkimukseen osallistuvilta kerätään tuloksen lisäksi sukupuoli ja ikä. Tutkimuksen tuloksista ei ole mahdollista tunnistaa yksittäistä henkilöä ja tuloksia käsitellään massatutkimuksena.

Tutkimus suoritetaan syksyn 2023 aikana ja tuloksia kerätään eri ikäryhmiltä. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Tuloksia hyödynnetään posiolaisten hyvinvoinnin- ja terveydenedistämistyössä.

Tutkimuksen toteuttaa Posion kunnan vapaa-aikatoimi.

Lisätietoja tutkimuksesta antaa vapaa-aikapäällikkö Antti Häkämies.