

Emilia Orava

Tiina Salo

Yksilönaisurheilijan drop outiin vaikuttavat tekijät nuoruusiässä

Opinnäytetyö

Naprapaatti

Naprapatian koulutusohjelma

2021



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Naprapaatti (AMK)
Tekijä/Tekijät	Emilia Orava ja Tiina Salo
Työn nimi	Yksilönaisurheilijan drop outiin vaikuttavat tekijät nuoruusiässä
Toimeksiantaja	Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia
Vuosi	Joulukuu 2021
Sivut	91 sivua, liitteitä 23 sivua
Työn ohjaaja(t)	Marja Turkki

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena on tunnistaa nuoren yksilönaisurheilijan ikäkauteen liittyviä erityispiirteitä, joilla voidaan tukea urheilijaa moniammatillisessa yhteistyössä välttämällä drop out. Opinnäytetyössä tarkastellaan biologisia, motivaatioon ja urheilu-uraan liittyviä haasteita nuoruusiässä. Opinnäytetyö toteutettiin monimenetelmä tutkimuksena. Teoreettisen viitekehyksen tueksi teemahaastateltiin naisurheilijoita (n=4) Microsoft Teamsin välityksellä lokakuussa 2020. Kyselytutkimus toteutettiin Webropol-kyselynä huhtikuussa 2021 Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia 14–19-vuotiaille yksilönaisurheilijoille (N=24). Kyselytutkimuksen vastausprosentti oli 47 %. Monivalintakysymysten vastaukset ristiintaulukoitiin ja avoimien kysymysten vastaukset analysoitiin teoriaohjaavasti.

Kyselytutkimuksessa ”hyvä fiilis”, urheilullinen elämäntapa ja itsensä kehittäminen nousivat merkittävimmiksi syiksi urheilemiselle. Tulosten mukaan vastaajilla oli vahva sosiaalinen ympäristö ja vanhemmilla oli taloudellinen vastuu nuoren urheilemisesta. Vain kolmannes vastaajista koki olevansa tyytyväisiä ulkonäköönsä ja noin puolet nukkuivat mielestään riittävästi. Lisäksi lähes joka toisella oli haasteita koulutuksen ja urheilemisen yhdistämisessä. Melkein kaikilla oli ollut vammoja, jotka olivat vaikuttaneet urheilemiseen. Aikaisen erikoistumisen havaittiin olevan yhteydessä harjoitusmotivaation vähentymiseen. Vain kolmannes vastaajista tavoitteli ammatillaisuutta urheilemisessä.

Lähes puolet kyselyyn vastanneista olivat harkinneet drop outia ja heistä suurin osa oli valinnut pääalajinsa 10–14-vuotiaana. Merkittävimmät syyt drop outille olivat puutteellisiksi koetut lajitaidot, mielenkiinnon vähentyminen, koulutukseen keskittyminen ja kalliit lajimaksut. Tuloksista havaittiin, että drop outia harkinneiden ja ei-harkinneiden merkittävimmät erot ilmenivät koetuissa lajitaidoissa ja päivittäisessä energisyydessä.

Asiasanat: nuori, murrosikä, naisurheilija, yksilöurheilu, drop out

Degree	Bachelor of Health Care, Naprapathy
Author (authors)	Emilia Orava and Tiina Salo
Thesis title	The factors that affect dropping out for an adolescent individual female athlete
Commissioned by	Sports academy of Southern Kymenlaakso
Time	December 2021
Pages	91 pages, 23 pages of appendices
Supervisor	Marja Turkki

ABSTRACT

The aim of this thesis was to identify special characteristics related to adolescent individual female athletes. These special characteristics can be used as a part of multiprofessional cooperation to aid supporting an athlete to continue her sports career. Biological, motivational and sports career-related challenges in adolescence were examined in the study. Identifying factors that might affect athletes in goal-oriented sports on an individual level can possibly prevent the drop-out phenomenon. The thesis was carried out as a mixed methods research. To support the theoretical framework, female athletes (n=4) were semi-structurally interviewed in October 2020 in Microsoft Teams. A questionnaire was conducted for individual female athletes from the sports academy of Southern Kymenlaakso between 14 and 19 years old (N=24). The questionnaire was conducted as a Webropol inquiry in April 2021. The response rate for the questionnaire was 47-%. Answers to the multiple-choice questions were cross-tabulated, and the contents of the open questions were analyzed with theory-based content analysis.

Based on the results, the most significant reasons for participating in sports were good mood, an athletic lifestyle and self-development. According to the results, the respondents had a strong social environment and financial support their parents. Only a third of the respondents were satisfied with their appearance and about half of them had adequate sleep. In addition, almost half of the respondents had challenges in combining education and sports. Almost all respondents had had injuries that had affected their participation in sports. Early specialization was found to be associated with a decrease in exercise motivation. Only a third of the respondents sought a professional career in sports.

Nearly half of the respondents had considered dropping out, most of whom had chosen their main sport at the age of 10–14. The most significant reasons for dropping out were a perceived lack of sport-specific skills, declining interest, concentrating on education and expensive sports fees. Based on the results, the most significant differences between those who considered dropping out and those who did not were perceived sport-specific skills and daily energy levels.

Keywords: adolescent, adolescence, female athlete, individual sports, drop-out

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	DROP OUT -ILMIÖ.....	8
3	NAISEN BIOLOGINEN KEHITYS NUORUUSIÄSSÄ.....	9
4	MOTIVAATIO TAVOITTEELLISESSA URHEILEMISESSA	15
4.1	Itsemääräämis- ja tavoiteorientaatioteoria.....	15
4.2	Ulkoinen ja sisäinen motivaatio.....	16
4.3	Suoritusmotivaatio.....	19
4.4	Motivaatioilmasto.....	20
5	TAVOITTEELLISEEN URHEILEMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	20
5.1	Perinnöllisyys.....	21
5.2	Motorinen kehitys.....	22
5.3	Varhainen lajiin erikoistuminen	23
5.4	Suhteellinen energiavaje urheilussa (RED-S).....	24
5.5	Vamma-alttius.....	27
5.6	Sosioekonomia	28
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	29
6.1	Teemahaastattelu.....	31
6.1.1	Tutkimuskysymykset.....	32
6.1.2	Tulosten käsittely ja analysointi	32
6.2	Kyselytutkimus.....	34
6.2.1	Tutkimuskysymykset.....	35
6.2.2	Mittarin laatiminen.....	36
6.2.3	Aineisto ja analyysi	37
7	TULOKSET.....	37
7.1	Vastaajien taustatiedot	37
7.2	Biologisten tekijöiden vaikutus 14–19-vuotiaan naisen tavoitteelliseen urheilemiseen.....	40

7.3	Erilaisten motivaatiotekijöiden vaikutus 14–19-vuotiaan yksilönaisurheilijan tavoitteelliseen urheilemiseen	47
7.4	Urheilun tuomien erityispiirteiden vaikutus 14–19-vuotiaan yksilönaisurheilijan tavoitteelliseen urheilemiseen	56
7.5	Drop outiin vaikuttavat tekijät tavoitteellisessa urheilemisessä	67
7.6	Yhteenveto	75
8	POHDINTA	78
8.1	Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi	82
8.2	Jatkotutkimusmahdollisuudet	83
	LÄHTEET	84

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Liite 2. Muuttujaluettelo

Liite 3. Saatekirje

Liite 4. Kyselytutkimus

Liite 5. Vastausten jakautuminen kuukautisten säännöllisyyden mukaan kysymykseen ”Pyrin toimimaan muiden odotusten mukaisesti”.

Liite 6. Vastausten jakautuminen kuukautisten säännöllisyyden mukaan kysymykseen ”Olen tyytyväinen ulkonäkööni”.

Liite 7. Vastausten jakautuminen lajimäärän mukaan kysymykseen ”Olen joutunut jättämään harjoituksia/kilpailuja väliin loukkaantumisen vuoksi”.

Liite 8. Vastausten jakautuminen yhteenlasketun viikoittaisen liikuntamäärän mukaan kysymykseen ”Mielestäni palautumisaika harjoitusten välissä on riittävä”.

1 JOHDANTO

Drop out koetaan nuorten urheiluvalmennuksen yhdeksi merkittäväksi ongelmaksi, koska sen seurauksena potentiaaliset nuoret urheilijat eivät välttämättä saavuta huipputasoaan (Liukkonen & Jaakkola 2012, 49). Drop out tarkoittaa tavoitteellisen urheilemisen lopettamista tai lajin vaihtamista (Weinberg & Gould 2019, 547). Urheiluseurojen jäsenmääristä voidaan havaita drop outin lisääntyvän täysi-ikäisyyden jälkeen sekä naisten huomattavasti pienempi osuus. Jäsenistä vain kolmannes on naisia. (Euroopan unioni & Euroopan neuvosto 2019.) Urheilua on tutkittu paljon, mutta naisten urheilemiseen liittyviä tutkimuksia on poikkeuksellisen vähän. Tieteelliset tutkimukset, joissa naisurheilijoita on ollut mukana, ovat julkaistu vasta vuoden 2008 jälkeen ja silloinkin naisten osuus on ollut vain muutamia prosentteja. (Temple & Crane 2016.)

Naisten osallistuminen tavoitteelliseen urheilemiseen ei ole aina ollut itsensänselvyyttä. Vasta vuonna 1900 naiset osallistuivat ensimmäistä kertaa olympialaisiin, koska aiemmin kilpaurheileminen koettiin naisille liian haastavana ja kuormittavana. Aluksi naiset osallistuivat vain muutamaani lajiin, ja heitä oli kaksi prosenttia kilpailijoista. Naisten osallistuminen olympialaisiin on lisääntynyt vähitellen. (Bach 2015.) Vuonna 2012 naiset kilpailivat ensimmäistä kertaa kaikissa lajeissa (Bach 2015) ja vasta vuonna 2020 lähes puolet kilpailijoista oli naisia (International olympic committee s.a).

Naisten osallistumista tavoitteelliseen urheilemiseen pyritään edistämään globaalisti esimerkiksi kansainvälisessä olympiakomiteassa ja jalkapalloliitossa. Kansainvälinen olympiakomitea pyrkii yhdenvertaisuudellaan edistämään tasa-arvoisuutta ja lisäämään naisurheilijoiden mahdollisuuksia ympäri maailman (International olympic committee s.a). Myös kansainvälisen jalkapalloliiton vuonna 2018 aloittamalla naisten jalkapallostrategialla pyritään lisäämään naisten osuutta tavoitteellisessa urheilemisessa (FIFA 2019). Suomalaisia ammattuurheilijoita oli vuonna 2017 yhteensä 1380, joista naisia oli vain 22. Rekisterin ulkopuolelle jäävät useasta eri lähteestä tulonsa saavat urheilijat, koska rekisterissä huomioidaan vain urheilijat, joiden urheilemisella ansaitut vuositulot ovat vähintään 11 190 euroa. (Lämsä 2018.)

Liikunnalla on runsaasti positiivisia vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Fyysisen aktiivisuuden on todettu vahvistavan itsetuntoa ja käsitystä omasta kehonkuvasta. Lisäksi se myös vähentää koettua yksinäisyyttä ja parantaa unen laatua. (Lyyra ym. 2019, 132–141.) Liikunnallisen aktiivisuuden on todettu usein vähenevän iän myötä. Vain kuusi prosenttia 15-vuotiaista työtöistä liikkuu päivittäin vähintään tunnin ajan reippaasti tai rasittavasti (Husu ym. 2019, 34–35.) Nuoruusiän liikunta-aktiivisuudella on yhteys liikunnallisten asenteiden ja elämäntavan kehittymiseen (Polet ym. 2019, 82).

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia nuoreen yksilönaisurheilijaan vaikuttavia biologisia sekä motivaatioon ja urheilu-uraan liittyviä haasteita erityisesti drop outin välttämisen näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena on tunnistaa yksilötasolla ikäkauteen liittyviä erityispiirteitä, joilla voidaan tukea urheilijaa moniammatillisessa yhteistyössä välttämällä drop out.

Opinnäytetyö toteutetaan monimenetelmätutkimuksena, joka koostuu teemahaastatteluista ja kyselytutkimuksesta. Teoreettista viitekehystä tukemaan toteutetaan teemahaastattelut, joiden avulla pyritään selvittämään kokemusperäisiä näkemyksiä kyseisestä ajanjaksosta urheilijana. Teoreettinen viitekehys teemahaastatteluineen ovat pohjana kyselytutkimukselle. Kyselytutkimus toteutetaan Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemiaan yksilölajien 14–19-vuotiaille naisurheilijoille, jolla pyritään kartoittamaan biologisia ja motivaatiota tukevia elementtejä sekä erityispiirteitä, jotka vaikuttavat urheilu-uran jatkumiseen nuoruusiässä.

Nuorten naisurheilijoiden kanssa työskennellessään naprapaatin on hyvä tiedostaa ikäkauteen liittyviä näkökulmia. Opinnäytetyö antaa pohjatietoa ja ymmärrystä nuoruudessa ilmenevistä tekijöistä, joita voidaan hyödyntää urheilijan yksilöllisessä tukemisessa urheilu-uran aikana. Naprapaatin rooli nuoren urheilijan elämässä voi olla merkittävä erityisesti vammojen kuntouttamisen yhteydessä.

2 DROP OUT -ILMIÖ

Urheiluun liittyvällä drop outilla tarkoitetaan tavoitteellisen urheilemisen lopettamista tai lajin vaihtamista (Weinberg & Gould 2019, 547). Urheiluseuratoiminnassa naisten osuus kaikissa ikäluokissa on selkeästi pienempi kuin miesten. Alle 18-vuotiaista naisia oli 36 prosenttia urheiluseuran jäsenistä ja yli 18-vuotiaista enää 30 prosenttia. (EU & Euroopan neuvosto 2019.) Drop outin myötä menetetään mahdollisesti lahjakas urheilija, mutta urheilemisen lopettaminen voi vaikuttaa merkittävästi myös nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin motivaatiolaskun myötä (Liukkonen & Jaakkola 2012, 49).

Weinbergin & Gouldin (2019) mukaan lapset ja nuoret urheilevat muun muassa oppiakseen uusia taitoja, saadakseen kavereita, pitääkseen hauskaa ja tehdäkseen jotain, missä ovat hyviä. Erityisesti tytöille tärkeimmät syyt liikunnan harrastamiselle ovat hyvä olo, parhaansa yrittäminen ja liikkumisen ilo (Koski & Hirvensalo 2019, 69). Urheilu-uran jatkamiseen puolestaan vaikuttavat merkittävimmin urheilijan luonteenpiirteet, kuten henkilökohtaiset ominaisuudet, motivaatio ja tahto (Baron-Thiene & Alfermann 2015). Sen sijaan urheilu-uran päättymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi valmentaja, hauskuuden puute, epäonnistumiset ja mielenkiinnon vähentyminen (Weinberg & Gould 2019, 544–545). Myös kalliit lajimaksut ja muut harrastukset voivat olla mahdollisia esteitä liikuntaharrastukselle (Koski & Hirvensalo 2019, 70).

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksessa todettiin, että 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista 65 % osallistui urheiluseuratoimintaan. Yleisimmin harrastus aloitettiin kuusivuotiaana ja suurimmillaan (71 %) harrastajamäärä oli 11-vuotiaana. Harrastajien määrä laski iän myötä ollen vähäisimmillään (44 %) 15-vuotiaiden ikäluokassa. Tutkimuksessa todettiin joka neljännen lapsen tai nuoren lopettaneen urheiluharrastuksen, mutta heistä valtaosa piti mahdollisena urheiluharrastuksen pariin palaamista. Urheiluharrastuksen lopettaminen on pitkä prosessi, jossa lopettamispäätös tehdään yleisimmin 11-vuotiaana, mutta lopettaneiden osuus on suurimmillaan vasta 15-vuotiaiden ikäluokassa. (Blomqvist ym. 2019, 54–55.)

Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemiaan tilastojen mukaan vuosina 2012–2021 toimintaan osallistuneiden 14–19-vuotiaiden yksilölajien naisurheilijoiden määrä on vaihdellut 32:n ja 51:n välillä. Sen sijaan yli 19-vuotiaiden yksilönaisurheilijoiden määrä on huomattavasti pienempi. Heidän määränsä on kuitenkin kyseisenä ajanjaksona kasvanut lähes lineaarisesti yhdestä urheilijasta 18 urheilijaan. (Auranen 2021.)

3 NAISEN BIOLOGINEN KEHITYS NUORUUSIÄSSÄ

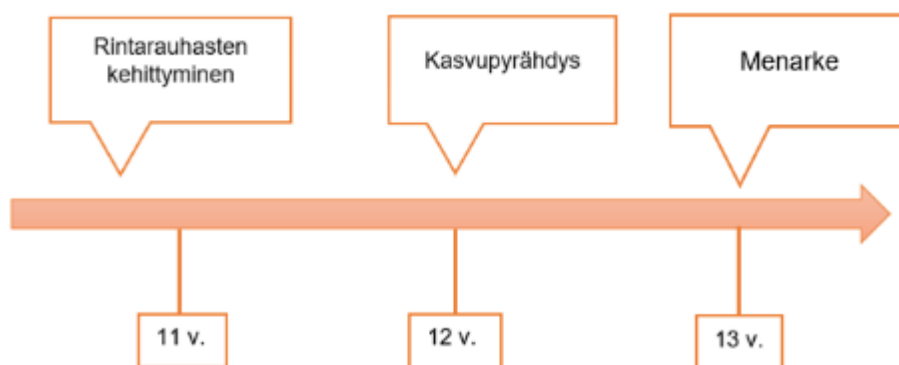
Nuoruusikä ajoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin, 10.–19. ikävuoteen. Ikäkauteen liittyy kokonaisvaltaista fyysistä, kognitiivista ja psykososiaalista kasvua. (World Health Organization s.a.) Kognitiolla tarkoitetaan tiedon hankkimiseen ja käsittelemiseen liittyvää tietoista toimintaa (Tieteen termipankki 2021a). Nuoruuden merkitys tulevaisuuden kannalta on merkittävä, koska silloin opitut toimintatavat luovat pohjan sille, miten nuori kokee itsensä ja ympäristönsä aikuisena (WHO s.a). Nuori on herkkä henkilökohtaisille ja ulkoisille vaikutteille, joiden seuraukset näkyvät jopa läpi elämän (World Health Organization 2020). Nuoruusiän kehityksellisenä tavoitteena on saavuttaa oma identiteetti ja autonomia, joihin suhteellisen muuttumaton aikuisen persoonallisuus perustuu (Aalberg 2016). Identiteettiä rakennetaan erilaisten valintojen avulla, joiden seurauksena syntyy käsitys siitä, kuka minä olen (Nyyti ry s.a). Autonomialla tarkoitetaan itsenäisyyttä ja riippumattomuutta (Tieteen termipankki 2021b).

Riittävä yöuni on keskeistä fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille (Lyyra ym. 2019, 140). Nuoren luonnollinen unirytmistö ajoittuu vuorokaudessa myöhemmäksi nukkumiseen vaikuttavien ulkoisten tekijöiden ja unen säätelyjärjestelmien vuoksi. Tämän vuoksi nuoren arjessa on huomioitava säännöllinen ja riittävä, noin yhdeksän tunnin, yöuni. (Kuula 2019.) Riittämättömän yön vaikutukset voivat ilmetä esimerkiksi fyysisessä ja psyykkisessä terveydessä, riskikäyttäytymisessä sekä tietojen käsittelemisessä, kuten oppimisessa ja tarkkaavaisuudessa (Lyyra ym. 2019, 140).

Fyysinen kehitys

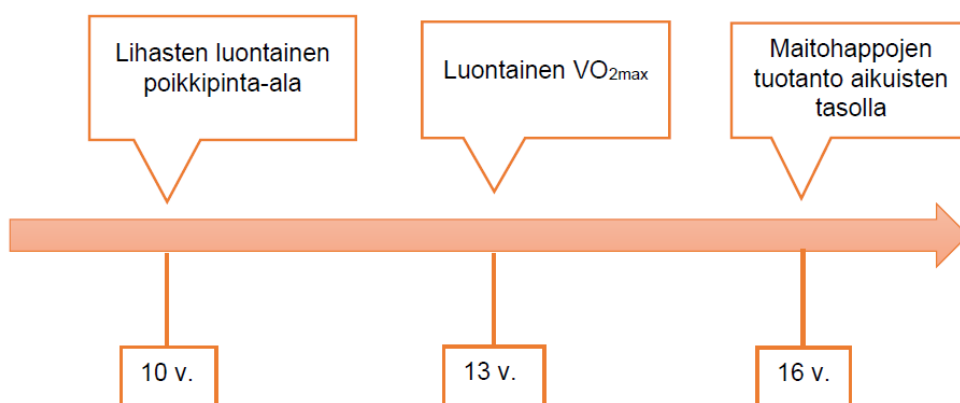
Nuoruusiän fyysinen kehittyminen, eli puberteetti, johtaa sukukypsyyteen, jonka ajoittuminen on yksilöllistä ja pääosin geneettisesti määräytyvää. Sukukypsyys on seurausta neuroendokrinologisen järjestelmän aktivoitumisesta hypotalamuksessa, aivolisäkkeessä, sukupuolirauhasissa ja insuliinin kaltaisia kasvutekijöitä tuottavissa kudoksissa. Pituuskasvu, sukupuoliominaisuuksien kehittyminen ja kehon koostumuksen muokkaantuminen ovat hormonaalisen aktivaation seurauksia. (Dunkel 2009.)

Tytön ensimmäinen merkki puberteetista on rintarauhasen kehittyminen 8–13-vuotiaana, keskimäärin 10,8-vuotiaana. Toinen nuorelle merkittävä vaihe on kasvupyrähdys, joka tytöllä ajoittuu yleensä 12. ikävuoteen. (Dunkel 2009.) Pituuskasvu on seurausta luuston kasvusta, joka tapahtuu apofyyseista eli kasvulevyistä (Hakkarainen ym. 2014, 31). Pituuskasvun loppuvaiheessa alkavat kuukautiset, jolloin tyttö on keskimäärin 13-vuotias. (Kuva 1.) Puberteetin alkamisen ja ensimmäisten kuukautisten, menarke, välinen aika on noin 2,2 vuotta. (Dunkel 2009.) Normaali kuukautiskierto on keskimäärin 28 vuorokautta (Tiitinen 2021). Tytöillä rasvakudoksen määrä alkaa lisääntymään jo lapsuusiässä (Dunkel 2009). Naissukupuolihormonin erityksen kiihtyessä rasvasolut kasvavat ja niiden määrä lisääntyy (Hakkarainen 2014, 32), jolloin puberteetin aikana kehon rasva lisääntyy noin yhdellä kilogrammalla vuosittain (Dunkel 2009). Rasvakudos on välttämätöntä normaaleille fysiologisille toimintoille, kuten hormonaalisille toimintoille (McArdle ym. 2015, 738–739).



Kuva 1. Tytön puberteetin kehittymisen keskiarvoiat.

Nuoruusikä on hermostollisesti hyvä aika harjoittaa motorisia taitoja, nopeutta, rytmiä ja kehonhallintaa. Motoristen taitojen kehittämistä sekä ylläpitämistä hankaloittavat kuitenkin vartalon ja raajojen eriaikainen kasvu sekä kehon vipuvarsien tilapäiset muuttumiset. Vipuvarsien pituuden kasvu myös lisää voimantuottoa ilman supistusvoiman muutosta. Tytöillä lantion leveneminen hankaloittaa lantioirenkään ja vartalon hallintaa, mutta parantaa tasapainon ylläpitämistä ja kehittämistä painopisteen laskiessa. (Hakkarainen 2014, 28–30.)



Kuva 2. Lihasten poikkipinta-alan, maksimaalisen hapenottokyvyn ja maitohappojen tuotannon kehittyminen puberteetissa.

Tytöllä lihasten luontainen poikkipinta-ala on saavutettu 10-vuotiaana (kuva 2), mutta kasvupyrähdyksen loppuun mennessä se on voinut kasvaa jopa 10-kertaiseksi kuormituksesta riippuen. Kasvupyrähdys heikentää liikkuvuutta, koska luusto kasvaa nopeammin kuin lihas ehtii sopeutumaan muutokseen. Lihasten ja hermoston yhteistyön kehittyminen edellyttää monipuolisia hermostollisia ärsykeitä. (Hakkarainen 2014, 31–32.)

Fyysiseen kasvun myötä kehon rakenteet muuttuvat, jonka seurauksena keuhkojen ja sydämen toiminta tehostuu. Keuhkojen hapenottokyky ja hiilidioksidin poistuminen keuhkoista lisääntyy keuhkojen sisään- ja uloshengityksen tehostuessa. Lepo- ja maksimisyke laskevat fyysisen kasvun ja elimistön kuormituksen myötä, jolloin sydämen tilavuus ja sydänlihaksen koko kasvavat. Kehon toiminnalliset muutokset näkyvät muun muassa maitohappojen tuotannossa ja hapenottokyvyn kehittymisessä. (Hakkarainen 2014, 32.) Murrosikäisen keho alkaa tuottamaan tehokkaasti maitohappoja saavuttaen aikuisen tason 16-vuotiaana (Hakkarainen 2014, 33), jonka seurauksena kovatehoisesta

suorituksesta palautuminen hidastuu (Hakkarainen 2014, 33; Haapala & Ihalainen 2018). Kehon mittasuhteiden, kokonaispainon ja lihasmassan vuoksi hapenottokyky muuttuu merkittävästi. Työllä painoon suhteutettu hapenottokyky voi jopa laskea, koska kokonaispainon kasvaessa rasvamassan osuus lisääntyy. Maksimaalinen hapenottokyky kehittyy kasvun myötä luontaisesti työllä noin 13. ikävuoteen mennessä. (Hakkarainen 2014, 32–33.) Maksimaalisella hapenottokyvyllä tarkoitetaan kehon maksimaalista hapen kuljetus- ja käyttökykyä kuormituksen aikana (Powers & Howley 2015, 280).

Neurologinen kehitys

Puberteetin lisäksi nuoruusiässä aivot kehittyvät vastaamaan ympäristön haasteisiin ja kehon sisäisiin muutoksiin (Paunio & Lehtonen 2016). Varhaiskehityksen jälkeen nuoruusikä on tärkein hermostollinen kehitysvaihe, joka vastaa aikuisuudessa tarvittavista neurologisista valmiuksista. Aivojen rakenteellisten ja toiminnallisten muutosten tavoitteena on kehittää harkintakykyä ja vähentää impulsiivista toimintaa. Kehittyminen on välittäjäaineiden, sukupuoli-hormonien ja stressihormonien välistä vuorovaikutusta. Välittäjäaine- ja hormonipitoisuuksien lisääntyminen yhdessä ärsykkeiden kanssa vaikuttavat tunteiden hallintaan, sosiaaliseen toimintaan sekä oppimiseen. Kehittymisen aikana aivot ovat erityisen herkkiä ympäristön vaikutteille ja erityisesti tytöillä masennuksen riski on suurentunut nuoruusiässä. (Hermanson & Sajaniemi 2018.)

Nuoruusiässä vahvasti esillä olevat impulsiivinen käytös sekä jännitys- ja palkintahakuisuus ovat seurausta manteliumakkeen ja mielihyväkeskuksen aikaisesta kehityksestä, jolloin tunteiden hallintataidot ovat vielä kehittymättömiä. Tunnereaktio- ja palkitsevuushakuisuuteen vaikuttavat myös dopamiinivälittäjäaineen ja sukupuolihormoni testosteronin erityksen lisääntyminen. Puutteelliset tunteidenhallintakeinot ovat yhteydessä aivoalueista viimeisenä kehittyviin etuaivokuoreen ja -lohkoon, jotka ovat täysin kehittyneet vasta 20. ikävuoden jälkeen. Etuaivoalueen kehittyminen vaikuttaa myös oppimiseen, sosiaalisiin suhteisiin ja terveyteen liittyvien valintojen tekemiseen. (Hermanson & Sajaniemi 2018.) Sen kehittyminen myös mahdollistaa henkilökohtaisen arvomaailman ja maailmankuvan muodostamisen (Paunio & Lehtonen 2016).

Kun aivoalueet kypsyvät ja uudelleenjärjestäytyvät, aivojen toimintaa muuttuu tehokkaammaksi, täsmällisemmäksi ja taloudellisemmaksi. Valkean aineen lisääntymisen, myelinisaation, vuoksi tietojen käsittelyalueet aivoissa pienenevät ja tiedonkulku aivoissa tehostuu. Uudelleenjärjestäytymisessä käyttämättömät hermoyhteydet karsiutuvat pois sekä käytössä olevat yhteydet vahvistuvat ja uusia yhteyksiä kehittyy. (Hermanson & Sajaniemi 2018.) Kasvuikä on merkityksellistä aikaa aivojen säätely- ja ohjausmallien kehittämiseksi esimerkiksi urheilun ja musiikin avulla, joilla luodaan motorisille taidoille monipuolinen pohja. Aivohermojen verkostomuutokset hankaloittavat nuoren keskittymiskykyä ja samanaikaisten tehtävien suorittamista, koska muutokset vaikuttavat kognitiivisiin prosesseihin, kuten tarkkaavaisuuteen, lyhytkestoiseen muistiin ja ongelmanratkaisukykyyn. (Paunio ja Lehtonen 2016.) Nuoren kehittymättömät aivot kuormittuvat kognitiivisista prosesseista kehittyneitä aivoja herkemmin erityisesti, kun kuormittumiseen vaikuttavat unen, liikunnan ja ravinnon puute (Hermanson & Sajaniemi 2018). Unella on muutenkin merkittäviä neurologisia vaikutuksia, koska unen eri vaiheet tukevat aivojen rakenteellisten muutosten kehittymistä (Kuula 2019).

Aivoalueiden eriaikainen kehittyminen aiheuttaa nuoren elimistöön stressitilan, jonka seurauksena stressihormonin, kortisolin, pitoisuus nousee. Kortisolipitoisuus on koholla 9–19-vuotiaana, jonka seurauksena dopamiinierityksen lisääntyminen kasvattaa nuoren palkitsevuushakuisuutta ja vaikuttaa muistin sekä etuotsalohkon toimintaan. (Hermanson & Sajaniemi 2018.) Erityisesti 13–17-vuotiailla tytöillä voi olla poikkeuksellisen korkea stressin aiheuttama kortisolipitoisuuden nousu. Sosiaalinen stressi on merkittävin pitoisuuden nousua aiheuttava tekijä. (Paunio & Lehtonen 2016.)

Nuoruusikäen liittyvät neurologiset muutokset vaikuttavat myös sosiaalisiin suhteisiin. Koska sosiaalisten taitojen, ymmärryksen ja muiden ihmisten tunteiden tulkitseminen tapahtuu eri osassa aivoja kuin aikuiselle, huomio kiinnittyy vertaisten antamaan reaktiomalliin. Reaktiomalli voi ohjata käyttäytymistä impulsiivisuuteen ja päihteiden käyttöön voimakkaiden tunteiden ja sosiaalisten paineiden yhteydessä. (Paunio & Lehtonen 2016.) Nuoren aivot ovat yliaktiivisia tulkitsemaan sosiaalisen ympäristön viestejä tunnealueella, jolloin negatiivisesti koettu ympäristö voi vaikuttaa jopa kognitiiviseen suoriutumiseen (Hermanson & Sajaniemi 2018).

Psykososiaalinen kehitys

Kehollisten muutosten lisäksi nuoruusikään kuuluu psykososiaalinen kehittyminen, jonka tavoitteena on oman persoonallisuuden muotoutuminen ja tasavertaisen suhteen luominen vanhempien kanssa. Nuoruudessa kehittynyt persoonallisuus säilyy lähes muuttumattomana läpi elämän. Persoonallisuuden kehittymiseen vaikuttavat aiempien kokemusten lisäksi luontaiset ominaisuudet, pyrkimys aikuistua ja sosiaalinen ympäristö. (Aalberg 2016.) Nuoruusiässä sosiaaliset suhteet muuttuvat nuoren irtaantuessa lapsuudenperheestä ja pyrkiessään itsenäistymään. Läheisyyttä ja yhteenkuuluvuutta haetaan lapsuudenperheen sijasta kaveripiiristä. Kaveripiiristä saatavalla vertaistuellalla harjoitellaan myös tunne-elämään ja sosiaalisiin suhteisiin liittyviä taitoja. (Mannerheimin lastensuojeluliitto s.a.) Sen sijaan suhde vanhempiin muuttuu vuorovaikutuksen kehittyessä tasavertaisemmaksi, joka tarjoaa nuorelle myös mahdollisuuden kokeilla rajojaan ja ilmaista vapaasti mielipiteitään (Nuorten mielenterveystalo s.a).

Puberteetin alkuvaiheessa psyykinen epätasapaino heijastuu motorisena levottomuutena ja ärtyneisyytenä. Itsekeskeisyys ja käyttäytymisen taantuminen lapsenomaiseksi ovat yleisiä piirteitä nuoren käyttäytymisessä. Samaan aikaan korostuvat myös seksuaalisuuteen ja aggressiivisuuteen liittyvät piirteet. Sosiaalisen ja ymmärryksen tuen nuori hakee kaveripiiristä, jota ilman jäädessään nuori kokee herkästi yksinäisyyttä. Kognitiivinen ja emotionaalinen keskeneräisyys ilmenevät nuorena lyhytjännitteisyytenä, mustavalkoisena ajatteluna ja vahvasti hetkessä elämisellä. Tietoisuus henkilökohtaisista ominaisuuksista ja minäkuvaan liittyvästä epävarmuudesta voivat johtaa ristiriitaisiin tunteisiin, joiden sanoittamisen hankaluus saattaa vaikuttaa nuoren käyttäytymiseen. (Aalberg 2016.)

Puberteetin edetessä itsekeskeisyys vähenee ja sosiaalisiin suhteisiin liittyy myös seurustelusuhteet (Aalberg 2016). Seurustelusuhteisiin ja seksuaalisuuteen liittyy paljon epävarmuutta ja itsekriittisyyttä, joihin voivat vaikuttaa myös sosiaaliset paineet (MLL s.a). Psykkisen kehityksen myötä nuoren ajatusmaailma monipuolistuu, yleinen ehdottomuus vähenee sekä kiinnostus arvoja ja ideologioita kohtaan herää. Moraalista ajattelua ja ongelmanratkaisukykyä kehittävät nuoren kokemukset erilaisista ristiriita- ja elämäntilanteista. (MLL

s.a.) Psykkisen tasapainon vakiintuessa sisäiset ristiriidat vähentyvät ja autonomia vahvistuu. Identiteetin vahvistuminen sen sijaan ohjaa nuorta tekemään itsetuntoa ja itsearvostusta tukevia valintoja. Nuoruusikään liittyvän kehityksen loppupuolella tulevaisuuden suunnitelmat hahmottuvat, ammatilliset tavoitteet selkiytyvät ja vastuullisuus muista ihmisistä vahvistuu. (Aalberg 2016.)

4 MOTIVAATIO TAVOITTEELLISESSA URHEILEMISESSA

Tavoitteellinen urheileminen edellyttää riittävää motivaatiota, jonka merkitys korostuu erityisesti nuoruudessa elämänpiirin laajentuessa. Motivaatio on monimuotoinen prosessi, jossa tavoitteiden, tunteiden ja toiveiden kokonaisuuteen yhdistyvät henkilön persoonallisuus ja sosiaalinen ympäristö (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48; Nurmi & Salmela-Aro 2017, 9–10; Weinberg & Gould 2019, 53–54). Motivaatio toimii energianlähteenä ja ohjaa toimintaa tavoitteen saavuttamiseksi (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48; Nurmi & Salmela-Aro 2017, 9–10; Weinberg & Gould 2019, 54), jolloin suorituksen laadussa on nähtävissä sekä motivaation määrä että laatu (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48). Urheilemisessa motivaatiota tarkastellaan muun muassa sisäisen ja ulkoisen motivaation sekä suoritusmotivaation kautta (Weinberg & Gould 2019, 54). Tässä opinnäytetyössä tavoitteellisen urheilemisen motivaatiota käsitellään näiden lisäksi myös valmennusilmaston näkökulmasta.

4.1 Itsemääräämis- ja tavoiteorientaatioteoria

Motivaatiota pyritään selittämään erilaisten teorioiden kautta, joista itsemääräämis- ja tavoiteorientaatioteoriat ovat keskeisimpiä tavoitteellisessa urheilemisessä. Decin ja Ryanin itsemääräämisteoria pohjautuu ajatusmalliin, jossa henkilö on luonnostaan motivoitunut täyttämään kolme psykologista perustarvetta. Psykologisia perustarpeita ovat sosiaalinen yhteenkuuluvuus, kyvykkyys ja autonomia. (Weinberg & Gould 2019, 445.) Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden täytyessä urheilija tuntee kuuluvansa ryhmään. Kyvykkyys puolestaan saavutetaan urheilijan kokiessa olevansa pätevä tehtävässään. Autonomiassa urheilija tuntee saavansa päättää itseensä liittyvistä asioista. (Vasalampi 2017, 60.)

Nichollsin tavoiteorientaatioteoria pohjautuu motivaation syihin ja sen mukaan motivaation ymmärtämisen edellytyksenä on sekä onnistumisen että epäonnistumisen merkityksen käsittäminen. Tavoiteorientaatioteorian kolme tärkeintä tekijää ovat koettu pätevyys, suorituskäyttäytyminen ja suoritustavoitteet. Suoritustavoitteet yhdessä koetun pätevyyden kanssa vaikuttavat suorituskäyttäytymiseen. Tavoiteorientaatioteoriaan pohjautuvat suoritustavoitetyypit, joita ovat tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus. Minäsuuntautumiselle keskeistä on oman suorituksen vertaileminen muihin ja muiden voittaminen. Silloin urheilija valitsee varmasti saavutettavia suorituksia, joilla kasvattaa itsearvostustaan. Tehtäväsuuntautuneet urheilijat keskittyvät parantamaan omaa suoritustaan suhteessa aiempiin suorituksiinsa normatiivisen vertailun sijaan. Urheilija ei välttele epäonnistumisen mahdollisuutta vaan valitsee itselleen realistisia tai haastavia suorituksia. (Weinberg & Gould 2019, 66–68.)

4.2 Ulkoinen ja sisäinen motivaatio

Motivaatioon vaikuttavat merkittävästi niin sosiaaliset kuin psykologiset tekijät, jonka vuoksi se on moniselitteinen prosessi. Sosiaalisista tekijöistä tärkeimmäksi urheilun kannalta muodostuvat onnistuminen ja epäonnistuminen, kilpailuun keskittyminen sekä valmentajan käyttäytyminen. Menestymiset ja vastoinkäymiset auttavat urheilijaa hahmottamaan kyvykkyytensä. Urheilijan kilpaillessa ennen kaikkea itseään vastaan huippusuoritusta tavoitellen, tulee urheilijan keskittyä parantamaan omaa suoritustaan vastustajan voittamisen sijasta. Psykologiset tekijät puolestaan muodostuvat itsemääräämisteorian mukaisesti koetusta pätevydestä ja autonomiasta sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteesta. (Weinberg & Gould 2019, 132–133.)

Taulukko 1. Motivaatiotyypit ja niiden muodostuminen (mukaillen Weinberg & Gould 2019, 132).

Amoti- vaatio	Ulkoinen motivaatio				Sisäinen motivaatio		
Amotivaatio	Ulkoinen säätely	Pakotettu säätely	Tunnistettu säätely	Integroitu säätely	Tietoisuus	Saavutus	Kokemus
Matala itsemääräämisoikeus				Korkea itsemääräämisoikeus			

Motivaation määrä vaihtelee yksilöllisesti iästä ja tilanteesta riippuen, esimerkiksi nuorella motivaatio on usein aikuista minäsuuntautuneempi. Motivaation taustalla vaikuttaa usein myös useampi kuin yksi syy ryhtyä toimeen. Myös kulttuurisilla tekijöillä on vaikutus motivaatioon vaikuttavien asioiden painotuksessa. (Weinberg & Gould 2019, 57–58.) Motivaatiotyypit voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon sekä amotivaatioon (taulukko 1). Kaikilla on oletetusti piirteitä eri motivaatiotyypeistä, mutta niistä hallitsevin ohjaa yksilön toimintaa. (Vasalampi 2017, 61.) Amotivaatio ei ole sisäistä eikä ulkoista motivaatiota, jolloin seurauksena voi olla epäpätevyiden ja hallinnanpuutteen kokemukset (Weinberg & Gould 2019, 133).

Ulkoinen motivaatio

Ulkoinen motivaatio perustuu ulkopuolelta tuleviin syihin, jolloin motivaation lähteenä voi toimia tunnetilan välttäminen tai tavoitteeseen pyritään muiden ihmisten vuoksi. Ulkoisesti motivoituneen urheilijan sitoutuminen tavoitteen saavuttamiseksi on puutteellinen, jolloin vastoinkäymisestä voi seurata luovuttaminen tai tavoitteesta luopuminen. (Vasalampi 2017, 55.) Ulkoinen motivaatio voidaan jakaa neljään säätelytyyppiin. Ulkoisessa säätelyssä motivaation osuus on vähäisin, ja sitä ohjaavat vain ulkoiset tekijät, kuten palkinto tai raha. Pakotetussa säätelyssä motivaatio säilyy esimerkiksi miellyttämisenhalun ta-

kia. Tunnistetussa säätelyssä motivaatiota ohjaa halu tehdä asioita, joiden tekemisestä ei välttämättä nauti. Henkilö hyväksyy tällöin käytöksensä, eikä koe olevansa pakotettu toimintaan. Pakotetun ja tunnistetun säätelyn välissä on autonomian raja, sillä tunnistetussa säätelyssä halu tehdä asioita lähtee tekijästä itsestään, mutta pakotetussa säätelyssä asioita tehdään muiden vuoksi. Integroidussa säätelyssä toiminta on henkilökohtaisesti tärkeää lopputuloksen takia. Henkilö kokee siis autonomiaa asian suhteen, tavoitteenaan kuitenkin vain lopputulos. (Weinberg & Gould 2019, 133.)

Sisäinen motivaatio

Motivaation sisäistyessä henkilön toiminta perustuu omaan tahtoon, oppimishaluun ja olemassa olevien taitojen kehittämiseen. Toiminnan ollessa omien arvojen mukaista, tekeminen tuottaa iloa ja positiivisia tunnekokemuksia. (Vasalampi 2017, 55; Weinberg & Gould 2019, 132.) Sisäisesti motivoitunutta toimintaa voidaan kuvailla ilmaisulla ”rakkaudesta lajiin” (Weinberg & Gould 2019, 132). Psykologisten perustarpeiden täytyminen on edellytys sisäisen motivaation kehittymiselle (Ryan & Deci 2017, 97; Weinberg & Gould 2019, 133). Sisäinen motivaatio voi muodostua tietoisuudesta, saavutuksesta ja kokemuksellisuudesta. Motivaation muodostuessa tietoisuudesta uuden oppiminen ja tutkiminen toimivat energianlähteenä toiminnalle. Saavutuksen ollessa motivaattorina energiaa saadaan esimerkiksi vaikeiden taitojen hallitsemisesta. Positiiviset tunteet puolestaan toimivat voimavarana sisäisen motivaation muodostuessa kokemuksellisuudesta. (Weinberg & Gould 2019, 133.)

Itsemääräämisteorian mukaan sisäisen motivaation kehittyminen edellyttää, että urheilija viihtyy sekä harjoituksissa että kilpailuissa. Tämän toteutuminen edellyttää urheilijan psykologisten perustarpeiden tyydyttämistä, jolloin urheilijalla on oltava kokemus omasta pätevyydestään ja itsenäisyydestään urheilijana sekä lisäksi ryhmään kuulumisen tunne. Erityisesti nuorella urheilijalla sisäisen motivaation kehittymistä tukee pätevyyden tunne. Menestyäkseen urheilijan on luotettava omiin kykyihinsä, joka on yhteydessä itsearvostukseen. Urheilija muodostaa itsearvostustaan pätevyyden kokemuksistaan, jotka vastaavat omaa arvomaailmaa. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 49–52.)

Kyvykkyyden kokemukset muodostuvat neljästä eri osa-alueesta. Sosiaalinen kyvykkyys muodostuu taidosta tulla toimeen ihmisten kanssa ja taidosta ystävyyttä. Tunnekyvykkyys mahdollistaa ymmärryksen omista ja muiden tunteista sekä lisää omien tunteidenhallintakeinoja. Älyllinen kyvykkyys muodostuu kyvystä menestyä niin opiskelussa kuin työssäkin sekä opista selviytyä elämästä elämänhallintakeinojen avulla. Fyysinen kyvykkyys sisältää urheilulajien taidot sekä fyysisen kunnon ja tyytyväisyyden omaan kehoonsa. Kyvykkyyden vaikutus urheilijan itsearvostukseen on yhteydessä henkilön arvoihin ja tärkeinä pitämiin asioihin, jolloin esimerkiksi heikko urheilusuoritus voi alentaa itsearvostuksen tunnetta. Valmennuksella tulisi tukea nuoren urheilijan yksilöllisesti muodostuvaa itsearvostusta, jotta voidaan ennaltaehkäistä mahdollista itsearvostuksen alenemista esimerkiksi epäonnistuneen urheilusuorituksen vuoksi. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 50–53.)

4.3 Suoritusmotivaatio

Suoritusmotivaation ansiosta urheilijan on mahdollista saavuttaa huippuosaminen vastoinkäymisistä huolimatta. Se ohjaa urheilijan toimintaa kohti asetettua tavoitetta, kannattelee haasteita kohdattaessa ja saa tuntemaan ylpeyttä saavutuksistaan. Suoritusmotivaatiossa korostuvat muuttuvat suoritustavoitteet ja -tavat, jotka ovat vuorovaikutuksessa sen hetkiseen tilanteeseen. Suoritusmotivaatiota selittävät viisi teoriaa, joista keskeisimmät, itsemääräämis- ja tavoiteorientaatioteoria, on avattu luvussa 4.1. Urheilussa suoritusmotivaatiota kutsutaan kilpailukyvyksi, joka muodostuu suorituksen ja sosiaalisen arvioinnin perusteella erityisesti kilpailutilanteessa. (Weinberg & Gould 2019, 62–69.)

Suoritusmotivaation kehittyä kolmessa tasossa, jonka viimeistä vaihetta kaikki eivät välttämättä koskaan saavuta. Ensimmäisen tason, autonomisen kyvykkyyden, lapsi saavuttaa ennen neljättä ikävuotta, jolloin harvoin keskitytään vertailemaan itseään muihin. Sen sijaan ympäristön hallitseminen ja itse kokeileminen ovat tärkeitä tekijöitä tässä vaiheessa. Seuraava, sosiaalisen kyvykkyyden taso, saavutetaan ennen viidettä ikävuotta. Tässä vaiheessa lapsi alkaa vertailemaan omaa suorituskykyään muiden vastaaviin ominaisuuksiin. Kolmannen, integroidun, tason saavuttamiseen ei ole määritelty optimi-ikää. Integroidussa tasossa on edeltävien tasojen ominaisuuksien lisäksi kehittynyt

tietoisuus siitä, missä tilanteessa on sopivaa verrata itseään muihin tai olla tyytyväinen omaan suorittamiseen. (Weinberg & Gould 2019, 69–70.)

4.4 Motivaatioilmasto

Motivaatioilmasto on merkittävä osa urheilemista etenkin sen sosiaaliselle puolelle. Motivaatioilmastolla tarkoitetaan valmentajan, vanhempien tai samanikäisten kavereiden luomaa ilmapiiriä. Ilmapiirissä korostuvat yhteistyö, sosiaalinen tuki, taitojen oppiminen, autonomia ja yhdenvertainen kohtelu. (Weinberg & Gould 2019, 67–602.)

Motivaatioilmasto ohjaa urheilijan toiminnan tavoitteita joko minä- tai tehtäväsuuntautuneeksi. Varhaislapsuudessa vanhemmat vaikuttavat tulevan urheilijan tavoitteiden saavuttamiseen ja lapsen kasvaessa vaikutteita saadaan myös esimerkiksi kavereilta. Urheilu-uran aikana valmentajan vaikutus korostuu toiminnan tavoitteita asetettaessa. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 57; Weinberg & Gould 2019, 66–67.) Valmentajan rooli motivaatioilmaston luomisessa on merkittävä. Valmentaja edesauttaa motivaatioilmaston muodostumista ja tukee toiminnallaan nuoren urheilemiseen liittyvää motivaatiokehitystä. Motivaation muodostumista lisää erityisesti urheilijan kokema autonomia. (Duga & Marks 2014, 22.)

5 TAVOITTEELLISEEN URHEILEMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Tavoitteellisesti urheilevan nuoren kehittymiseen ja aikuisurheilijaksi siirtymiseen vaikuttavat useat tekijät, joista moneen on luotu perustaa jo lapsuudesta lähtien. Lapsen hakeutuminen urheiluharrastuksen pariin on todennäköisempää, jos perheen vanhemmat urheilevat. He myös tukevat lapsen urheilemista keskimääräistä enemmän sekä ajallisesti että taloudellisesti. (Aarresola 2012, 40–41.) Tavoitteellisesti urheilevat lapset ja nuoret aloittavat urheilemisen nuorempana sekä vanhempien vaikutus urheilemisen aloittamisessa on merkittävämpi kuin harrasteurheilijoilla. Vanhempien rooli korostui erityisesti yksilölajeissa, yleisurheilussa ja maastohiihdossa. (Aarresola 2016, 73–74.) Vanhempien vaikutus on merkittävä myös urheilumenestykseen genetiikan vuoksi (Cerit ym. 2020; Silventoinen ym. 2020). Monipuolinen liikunta lapsuudesta lähtien tukee lajitaitojen kehittymistä (DiCesare ym. 2019; Zoellner ym. 2021) sekä ennaltaehkäisee urheiluvammojen kehittymistä (DiCesare ym. 2019;

Kliethermes ym. 2021; Zoellner ym. 2021). Aikuisuuden kynnyksellä tulee ajankohtaiseksi myös tulevaisuuden suunnitteleminen (Aarresola 2016, 82–83) sekä vastuu taloudellisesta toimeentulosta (Puronaho 2014).

Tavoitteellisesti urheilevan nuoren kokonaisliikuntamäärä tulisi olla 20 tuntia viikossa, joka koostuu sekä ohjatusta urheilemisesta että itsenäisesti tapahtuvasta monipuolisesta liikkumisesta (Aarresola & Konttinen 2014, 107). Urheilijana kehittymisen edellytyksenä ovat tasapainoinen suhde harjoittelun ja levon välillä sekä hyvä ravitsemustila. Näiden tasapaino mahdollistaa muun muassa arjen aktiivisuuden, kuormituksesta palautumisen ja kehon normaalin toiminnan. (UKK-instituutti s.a.)

5.1 Perinnöllisyys

Perinnöllisyystekijät ovat merkittävässä asemassa monissa urheilijalle tärkeissä ominaisuuksissa, jotka vaikuttavat suorituskyykyyn ja saavutustasoon (Cerit ym. 2020). Useissa urheilulajeissa menestyminen edellyttää lajiin sopivan fyysiikan ja ruumiinrakenteen sekä motorisia taitoja, jotka ovat vanhemmilta perittyjä ominaisuuksia (Silventoinen ym. 2020). Lisäksi perimä vaikuttaa harjoitettujen ominaisuuksien kehittymiseen, kuten taidollisten ja fyysisten ominaisuuksien harjoitusvasteeseen (Powers & Howley 2015, 478; Silventoinen ym. 2020). Perimän tuomaa lahjakkuutta ei kuitenkaan voida täysin korvata harjoittelulla, vaikka se parantaakin urheilijan suorituskyykyä (Powers & Howley 2015, 478).

Fyysisistä ominaisuuksista ruumiinrakenne periytyy suurelta osin (80 %) vanhemmilta. Sen seurauksena kehittyy tietynlainen vartalotyyppi ja siihen liittyvät fyysiset ominaisuudet, kuten kestävyys- ja voimaominaisuudet. (Silventoinen ym. 2020.) Lihassolujen jakautuminen on geneettisesti määräytyvä ominaisuus, johon voidaan kuitenkin vaikuttaa harjoittelulla (McArdle ym. 2015, 381). Lihassolujakauma on merkittävää urheilijalle, koska ne määrittelevät kestävyys- tai voimaominaisuuksien hallitsevuuden (McArdle ym. 2015, 379; Powers & Howley 2015, 176). Lihassolujen jakautuminen on aina yksilöllistä eikä se takaa urheilemisessa menestymistä (McArdle ym. 2015, 374–379).

Lihassolut voidaan jakaa kahteen alatyypin, hitaisiin ja nopeisiin. Hitaiden, tyyppin 1, lihassolujen osuus on suuri kestävyyslajeissa, koska ne kestävät hyvin pitkäkestoista kuormitusta aerobisen energiakapasiteetin avulla. Tyyppin 1 lihassolujen supistumiskyky ja voimantuotto sen sijaan ovat huomattavasti heikompia kuin tyyppin 2 lihassoluilla. Voimaominaisuuksia edellyttävissä lajeissa urheilijoilla on merkittävä osa nopeita, tyyppin 2, lihassoluja, jolloin lihasten ominaisuudet vastaavat lajissa tarvittavaa nopeaa supistumiskykyä ja suurta voimantuottoa. Tyyppin 2 lihassolujen kestävyys on kuitenkin heikkoa, koska niiden energiantuotanto on pääosin anaerobista. (McArdle ym. 2015, 378–389.)

Lihassolujakauman lisäksi kestävyys- ja voimaominaisuuksiin vaikuttavat kehon erilaiset toiminnalliset ja kemialliset järjestelmät (McArdle ym. 2015, 380). Tutkimusten mukaan perinnöllisyyden vaikutus kestävyysominaisuuksissa on 30 % ja voimaominaisuuksissa 40–83 prosenttia (Cerit ym. 2020; McArdle ym. 2015, 240). Maksimaalisesta hapenottokyvystä noin 50 prosenttia määräytyy perintötekijöillä (Powers & Howley 2015, 281).

5.2 Motorinen kehitys

Urheilijan harjoittelemisessa yksi merkittävä osa-alue on motoristen taitojen jatkuva kehittäminen. Motorisilla taidoilla tarkoitetaan ominaisuuksien ja tahdonalaisten liikkeiden muodostamaa liikekokonaisuutta eri ympäristöissä. Motoriset taidot edellyttävät toimintaan suhteutettuna riittävää lihasvoimatasoa ja niiden kehittäminen aloitetaan 0–1-vuotiaana liikkumisen harjoittelulla. Perustaidot, joita ovat liikkuminen, tasapaino, ja välineenkäsittely, tulisi olla saavutettuna 7. ikävuoteen mennessä. Nykypäivänä niissä voi olla vielä puutteita 10-vuotiaallakin. Motoriset taidot kehittyvät harjoittelun ja kokemuksen tuloksena läpi elämän. Kun perustaidot ovat saavutettu, kehittyminen kohdistuu taitojen muokkaamiseksi sujuvaksi ja energiaa säästävämmäksi liikkeeksi. (Laukkanen ym. 2018, 31–33.)

Kasvuikäisenä aloitettu liikunnallinen elämäntapa ja motoristen taitojen kehittäminen luo perustan monipuoliselle liikkumisen taidolle, joka tukee lajikohtaisten taitojen oppimista. Lisäksi monipuolinen liikkumistausta vähentää voima-

ja koordinaatioharjoitteissa vammariskiä. Pidemmällä aikavälillä fyysinen aktiivisuus edistää erilaisten taitojen oppimisen lisäksi hyvinvointia sekä itsevarmuutta. (Zoellner ym. 2021.)

Syväoja ym. (2019) totesivat tutkimuksessaan, että fyysisen kunnon parantuessa myös koulumenestyminen paranee. Motoriset taidot ja oppiminen vaikuttavat tukevan toisiaan, joka voitaneen selittää niiden tietojen käsittelyalueen sijainnilla aivoissa (Syväoja ym. 2019). Motoristen taitojen, lihaskunnon ja matemaattisten taitojen on havaittu olevan positiivisessa yhteydessä toisiinsa työmuistin kautta (Syväoja ym. 2021). Peruskouluikäisten nuorten liikunnan arvossana on suoraan yhteydessä liikunnalliseen aktiivisuuteen. Liikunnan arvossanalla sen sijaan on merkittävä yhteys äidinkielen ja matematiikan arvosanoihin. Merkittävästi huonompia arvosanoja sai tutkimuksen mukaan nuoret, jotka saavuttivat liikuntasuosituksen mukaisen päivittäisen liikuntamäärän enintään kahdesti viikossa. Liikuntasuosituksella tarkoitetaan tunnin päivittäistä liikuntaa. (Palomäki ym. 2019, 86–87.)

5.3 Varhainen lajiin erikoistuminen

Varhaisella lajiin erikoistumisella voi olla merkittäviä vaikutuksia nuoren urheilu-uraan. Brennerin ym. (2019) mukaan tiettyyn lajiin erikoistutaan urheilijan tavoitellessa muun muassa menestystä, taloudellista hyötyä ja ammattilaisuutta. Kliethermes ym. (2021) toteavat kuitenkin, että nykykäsityksen mukaan varhainen erikoistuminen on tarpeellista vain lajeissa, joissa tekniikkaa kehitetään nuoresta iästä lähtien suurilla toistomäärillä, kuten rytmisessä voimistelussa ja taitoluistelussa. Lajiin erikoistumisella tarkoitetaan yhteen urheilulajiin keskittymistä ja sen intensiivistä harjoittelua ympäri vuoden (Brenner ym. 2019; Kliehermes ym. 2021). Varhainen lajiin erikoistuminen ajoittuu murrosikään tai sitä ennen (DiCesare ym. 2019).

Aikainen erikoistuminen voi johtaa yksipuoliseen harjoitteluun (DiCesare ym. 2019; Kliethermes ym. 2021), joka voi heikentää myös motoristen perustaitojen kehittymistä sekä jo opittujen motoristen taitojen ylläpitämistä (DiCesare ym. 2019). Toistuvat yksipuoliset harjoitteet voivat lisätä ylläpito- ja ylläpito- ja johtaa nuoren urheilijan psyykkiseen ylikuormittumiseen (DiCesare ym. 2019;

Kliethermes ym. 2021). Ylikuormittumisesta voi seurata jopa nuoren urheilijan urheilu-uran päättyminen (Kliethermes ym. 2021).

5.4 Suhteellinen energiavaje urheilussa (RED-S)

Ravitsemus vaikuttaa merkittävästi urheilijan suorituskykyyn ja terveyteen. Eri-tyisesti kasvuikäisellä nuorella urheilijalla ravitsemukseen tulee kiinnittää huomiota kasvavan energiankulutuksen vuoksi. Suhteellinen energiavaje urheilussa (RED-S) on laajempi termi aiemmin käytetylle naisurheilijan oireyhtymälle, johon liittyy vähäinen energiasaataavuus, kuukautiskierron häiriöt tai luuntiheyden vähentyminen. (Briggs ym. 2020; Goolsby 2014, 86; Mervaala ym. 2019, 61.) Uudistuneen termin myötä oireyhtymässä huomioidaan energiavajeen vaikutukset metaboliaan, immunitettiin, proteiinisynteesiin sekä sydän- ja verenkiertoelimistön häiriöihin molemmilla sukupuolilla (Briggs ym. 2020).

Suhteellinen energiavaje voi aiheuttaa häiriöitä niin huippu-urheilijoilla kuin aktiivisilla liikunnan harrastajilla. Riskiryhmään kuuluvat urheilijat ja harrastajat, joiden lajeissa kiinnitetään erityistä huomiota painoon, kuten painoluokkalajeissa. Lisäksi riskitekijöitä energiavajeen kehittymiselle ovat energiatarpeen lisääntyminen ja fyysisen kuormituksen muutokset, kuten loukkaantumiset. (Goolsby 2014, 86; Mervaala ym. 2019, 61.) Tasapainoinen ja terveellinen ruokavalio tukee nuoren fyysistä kasvua ja kehittymistä. Kasvuvaiheessa ilmenneen häiriön aiheuttamat muutokset eivät välttämättä koskaan palaudu optimaaliselle tasolle, vaikka häiriö korjaantuisi. Hormonaaliset häiriöt heikentävät kasvuhormonien vaikutusta, jolla elimistö pyrkii säästämään energiaa tärkeisiin elintoihin. (Mountjoy ym. 2018.)

Ravitsemus

Urheilijan tulee huomioida riittävä energiansaanti ravinnosta, joka mahdollistaa terveellisen, täysipainoisen harjoittelun ja kehittymisen. Riittävällä energiansaannilla tarkoitetaan energiamäärää, joka käsittää sekä liikuntaan että elintoihin käytettävän energiamäärän. Liikuntaan käytetty energiamäärä suhteutetaan kehon rasvattomaan painoon. (Mervaala ym. 2019, 62.) Kun

energiankulutus suhteutetaan rasvattomaan kehon massaan (FFM), energiatarve määräytyy metabolisten kudosten mukaan. Fysiologiset toiminnot tarvitsevat energiaa 45 kcal/kg per FFM/vrk ja lepoaineenvaihdunta noin 30 kcal/kg per FFM/vrk. Yli kuukauden jatkunut energiavaje hidastaa lepoaineenvaihduntaa, joka ilmenee painonpudotuksen pysähtymisenä. (Mountjoy ym. 2018.) Suhteellinen energiavaje johtuu joko riittämättömästä energiansaannista tai energiankulutuksen lisääntymisestä, josta voi seurata laihtumista, alipainoisuutta tai syömiskäyttäytymisen häiriintymistä (Mervaala ym. 2019, 62–64).

Urheilevalle nuorelle on tärkeää säännöllinen ateria- ja juomarytmi sekä välipalat, jotka tukevat niin harjoittelua kuin kasvuprosessia. Urheilijan ravitsemuksessa tulee huomioida riittävä ravintoaineiden määrä myös lepopäivinä. (Mountjoy ym. 2018; UKK-instituutti s.a.) Energiavaje on yhteydessä riittämättömään raudansaantiin erityisesti nuorilla ja nuorilla aikuisilla naisurheilijoilla. Toisaalta raudanpuute voi myös aiheuttaa energiavajetta vähentäen ruokahalua ja lisäten energian kulutusta metabolian häiriintymisen vuoksi niin harjoittelun kuin levon aikana. (Mountjoy ym. 2018.) Näin ollen raudanpuute voi johtaa fyysisen suorituskyvyn laskuun (McArdle ym. 2015, 65). Lisäksi riittämätön raudansaanti heikentää luustoa ja vaikuttaa kilpirauhasten toimintaan, hedelmällisyyteen sekä psyykkiseen hyvinvointiin. (Mountjoy ym. 2018).

Ravinnon lisäksi suorituskyvylle on tärkeää nestetasapaino. Nestevaje vaikuttaa hikoilun kautta niin lämmön säätelykykyyn kuin veritilavuuden laskiessa sykkeen nousuun. Sykkeen nousu lisää räsitusta, joka puolestaan aikaistaa uupumista. Nestetasapainolla on merkittävä rooli palautumisessa, jonka vuoksi hikoilun myötä menetetty natriumin määrä tulee huomioida nesteiden laadussa. Perusperiaate on juoda vähintään 1,5-kertainen määrä nestettä palautumiseen, kuin mitä on suorituksessa menettänyt. (UKK-instituutti s.a.)

Esimerkiksi painoluokkalajeissa voidaan tavoitella kevyempää kehon painoa lajioinaisuuksien vuoksi. Suorituskyvyn tehostamiseksi tavoiteltu rasvattomampi keho altistaa myöhemmin syömishäiriön puhkeamiselle. Syömishäiriölle altistavat monet psykososiaaliset tekijät, joihin vaikuttavat muun muassa painoon liittyvät paineet, suorituspaineet, harjoittelumuutokset, harjoitusporu-

kan vaikutteet sekä huono valmennussuhde. Alhaisen rasvaprosentin omaavilla on havaittu lihasmassan vähenemistä, lihasvoiman heikentymistä sekä hormonaalisia ja psyykkisiä häiriöitä. (Mountjoy ym. 2018.)

Kuukautiskierron häiriöt

Kuukautiskierron häiriöt ovat yleisiä urheiluvien tyttöjen ja naisten keskuudessa (Mervaala ym. 2019, 64). Häiriöitä aiheuttavat muun muassa intensiivinen harjoittelu ja painonpudotus (McArdle ym. 2015, 61) sekä stressi ja ylikunto (Powers & Howley 2015, 500). Riittävä energiansaanti on edellytys normaalille kuukautiskierrolle, jonka terveysvaikutukset ovat merkittäviä. Energiasaannin vajaus johtaa hypotalamus-aivolisäke-munasarja-akselin häiriintymiseen, josta seuraa veren estrogeenipitoisuuden väheneminen. Tämän seurauksena kuukautiset muuttuvat ensin epäsäännöllisiksi ja lopulta jäävät pois kokonaan. Murrosikäisellä energiansaannin vajaus voi estää kuukautisten alkamisen. Kuukautiskierron häiriöt (amenorrea) luokitellaan kolmeen osaan. Primaarisessa amenorreassa kuukautiset eivät ole alkaneet 16. ikävuoteen mennessä. Sekundaarisessa amenorreassa kuukautiset jäävät pois yli kuudeksi kuukaudeksi ja oligomenorreassa kuukautiskierto on pidentynyt yli 36 päivään. (Mervaala ym. 2019, 63–64.) Pitkäaikaisen kuukautiskierron häiriön merkittävin haittavaikutus on luumassan haurastuminen (McArdle ym. 2015, 62; Mervaala ym. 2019, 63). Lisäksi häiriö vaikuttaa kehon metabolisiin ja hormonaalisiin toimintoihin (McArdle ym. 2015, 442).

Erityisesti kasvuiässä energiansaannin vajaus ja kuukautiskierron häiriöt heikentävät luun lujuutta ja laatua sekä erityisesti tiheyttä. Kasvuikä on kriittinen ajanjakso optimaalisen luuston tiheyden saavuttamiseksi, jota ei pystytä myöhemmin täysin korvaamaan. (Mervaala ym. 2019, 63.) Luumassan tiheys on suorassa yhteydessä kuukautisten säännöllisyyteen ja kuukautiskierron lukumäärään. Ennenaikainen kuukautisten poisjäänti vähentää estrogeenin luustoa suojaavaa vaikutusta, jolloin luusto on alttiimpi kalsiumvajeelle ja luumassan hajoamiselle. (McArdle ym. 2015, 62; Powers & Howley 2015, 502.) Luumassan heikentyminen altistaa koko loppuelämän ajan osteoporoosille ja rasisvammoille, esimerkiksi luumassan viiden prosentin kato lisää rasisvamariskiä lähes 40 prosenttia. Nuorena alkanut, pitkäaikainen amenorrea hei-

kentää myös voimaharjoittelun vastetta sekä altistaa tuki- ja liikuntaelin vammoille. Erityisesti rasitusvammojen uusiutumiskasvu kasvaa. (McArdle ym. 2015, 62.)

5.5 Vamma-alttius

Nuoren urheilijan kasvava keho on herkkä erilaisille vammoille, joihin vaikuttavat myös harjoitusmäärien lisääntyminen (Brukner ym. 2017, 974). Monipuolisella harjoittelulla voidaan vähentää rasitusvammojen riskiä (Kliethermes ym. 2021). Kasvuikässä erityisesti kasvupyrähdys, epälineaarinen kasvu sekä psykologiset tekijät lisäävät vamma-alttiutta. Epälineaarinen kasvu tarkoittaa luiden proksimaali- ja distaalipäissä olevien epifyysilevyjen kasvamista eri tahtiin. Kasvuikäiselle urheilijalle tyypillisiä vammoja ovat erilaiset osteokondriitit, kuten Osgood-Schlatterin ja Sinding-Larsen-Johanssonin tauti sekä Severin tauti (Brukner ym. 2017, 974–977). Muita yleisiä nuoren urheilijan kokemia vammoja ovat patellofemoraaliväljän dysfunktio, rasitusmurtumat sekä erilaiset yläraajavammat (Emery & Lebrun 2014, 12). Murrosiän jälkeen naisurheilijoilla eturistisiteen kontaktittomat vammat ovat yleisiä (Brukner ym. 2017, 987; Powers & Howley 2015, 504).



Kuva 3. Stressi- ja vammamalli (mukaillen Williams & Scherzer 2021).

Williamsin ja Andersenin laatiman stressi-vammamallin oletuksen mukaan taustalla vaikuttavat stressitekijät vaikuttavat urheilijan toimintaan lisäten vammariskiä (kuva 3). Yksityiselämän muutokset ja arjen haasteet yhdessä koet-

tujen vammojen kanssa lisäävät urheilijan kokonaisstressin määrää, jotka lisäävät vammariskiä jopa 5-kertaiseksi. Sen sijaan positiivinen sosiaalinen tuki vähentää koetun kokonaisstressin määrää. Koettuun stressiin vaikuttavat merkittävästi urheilijan henkilökohtaiset ominaisuudet ja selviytymiskeinot. Optimistinen asenne, mielentila ja sisukkuus vähentävät loukkaantumiseriskiä lieventämällä koettu stressiä. Sen sijaan negatiivinen stressi, kuten haasteet ihmissuhteissa, lisää alttiutta vammojen syntymistä. (Williams & Scherzer 2021, 492–497.)

Urheilijan kohdatessa stressaavan tilanteen, kuten tärkeän kilpailun, koettu stressivaste muodostuu kognitiivisesta arvioinnista, sekä fysiologisista ja tarkkaavaisuuden reaktioista. Kognitiivisen arvioinnin perusteella urheilija määrittelee suhtautumisensa tilanteeseen. Fysiologiset muutokset ilmenevät yleisenä lihasjännityksenä, joka vaikuttaa suorittamiseen ja nopeuttaa uupumista. Tarkkaavaisuuden muutokset puolestaan heikentävät huomiokykyä ja kaventavat näkökenttää. Stressaava tilanne voidaan kokea joko positiivisena tai negatiivisena. Positiivinen kokemus edesauttaa tilanteesta selviytymistä ja vähentää vammariskiä, mutta negatiivinen kokemus altistaa fysiologisten ja tarkkaavaisuuden muutosten myötä urheilijan loukkaantumiselle. (Williams & Scherzer 2021, 492–497.)

5.6 Sosioekonomia

Lapsen tai nuoren tavoitteellisen urheilemisen aloittamisessa ja jatkumisessa vanhempien roolit sekä sosioekonominen asema ovat merkittävässä asemassa. Sosioekonomisella asemalla tarkoitetaan toimeentuloa ja siihen tarvittavia edellytyksiä, kuten ammattia (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020). Aarresola (2012, 41) toteaa, että nuoren urheileminen on koko perheen yhteinen asia.

Lapsen ja nuoren lajivalintaan vaikuttavat kiinnostuksen lisäksi myös perheen varallisuus. Varakkaammista perheistä hakeudutaan herkemmin pidempiä kausia edellyttäviin lajeihin, joissa kertamaksut ovat suurempia ja lajiin sitoutuminen pidempiaikaista. Pienempituloiset valitsevat todennäköisemmin lajin, jossa harjoitusmaksut maksetaan käyntikertojen mukaan. (Puronaho 2014.)

Yksi merkittävä vaihe nuoren urheilijan uralla on opintojen ja urheilun yhdistäminen (Aarresola 2016, 82–83). Suomessa on 1980-luvulta lähtien kehitetty niin sanottua kaksoisuraa, jonka tavoitteena on tukea nuorta sekä koululaisena tai opiskelijana että urheilijana. Opiskelun ja urheilemisen hyvällä yhteensovittamisella turvataan myös urheilemiselle riittävä palautumisaika ja mahdollisuus muuhun vapaa-ajanviettoon. Peruskouluikäisille suunnatulla Kasva urheilijaksi -yleisvalmennuksella lisätään nuoren tietoisuutta urheilemiseen liittyvistä asioista, kuten ravitsemuksesta ja levosta. (Rouvali ym. 2020, 5–11.) Lisäksi yläkouluikäisestä lähtien on mahdollisuus hakeutua urheiluakatemian toimintaan, joka on oppilaitosten, urheiluseurojen ja asiantuntijaorganisaatioiden muodostama alueellinen verkosto. Urheiluakatemian moniammatillinen toiminta mahdollistaa tavoitteellisen urheilemisen ja koulun tai opiskelun yhdistämisen aina huippu-urheilijaksi asti. (Urheiluakatemit ja valmennuskeskukset s.a.)

Urheilu-uran luominen edellyttää riittävää toimeentulotasoa, jotta kaikki elämän kustannukset saadaan katettua. Urheilun kokonaiskustannukset vaihtelevat lajin, ikäkauden ja tason mukaan. Urheilu-uran edetessä kustannukset kasvavat vaatimustason noustessa. Erityisesti harjoituskertojen lisääntyminen kasvattaa kokonaiskustannuksia. Kaudella 2012–2013 tehdyssä kyselytutkimuksessa 15–18-vuotiaiden yksilölajien naiskilpaurheilijoiden kokonaiskustannus oli keskimäärin noin 6 200 euroa vuodessa. (Puronaho 2014.)

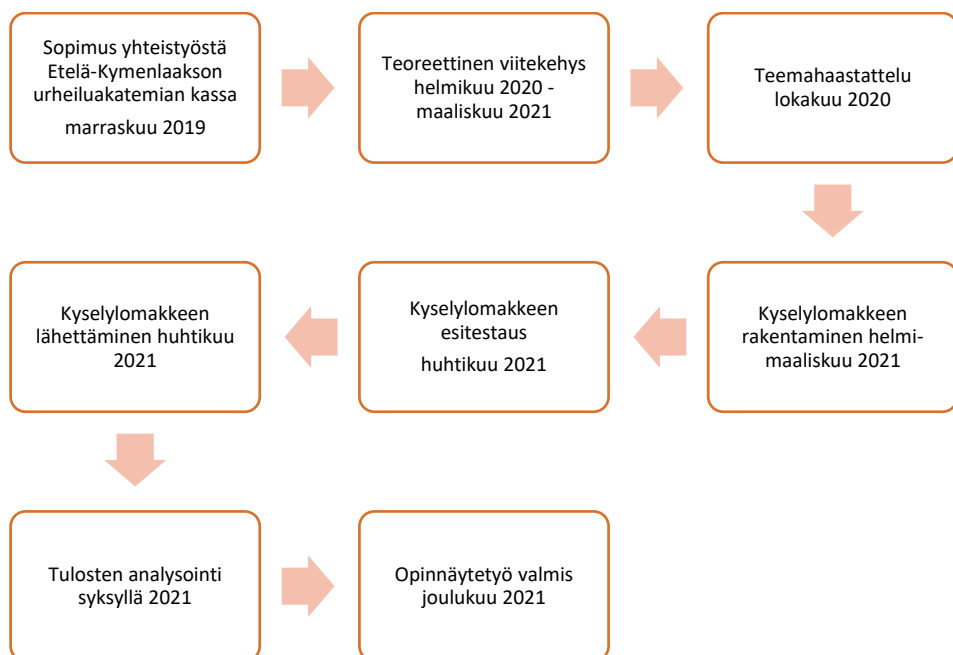
Urheilijan toimeentulo koostuu usein monista eri lähteistä. Nuoren urheilemisen mahdollistaa taloudellisesti yleensä läheiset. Aikuisurheilijalla palkkatulot ovat merkittävin toimeentulolähde ja erityisesti yksilölajin urheilijalla myös sponsorituloista. Lisäksi haettavissa on erilaisten säätiöiden myöntämiä tukia, kuten Urheilijoiden ammattienedistämissäätiön opiskeluapuraha sekä Kansaneläkelaitoksen yleisiä toimeentulotukia. Urheilumenestyksen myötä urheilijapuraha on haettavissa opetus- ja kulttuuriministeriöltä. (Kärmeniemi ym. 2013, 21–23.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia nuoreen yksilönaisurheilijaan vaikuttavia biologisia sekä motivaatioon ja urheilu-uraan liittyviä haasteita erityisesti

drop outin välttämisen näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena on tunnistaa yksilötasolla ikäkauteen liittyviä erityispiirteitä, joilla voidaan tukea urheilijaa moniammatillisessa yhteistyössä välttämällä drop out. Opinnäytetyön tekijöiden aloitteesta tutkittavaksi kohteeksi valikoitui naisurheilu, josta on vähän tutkimustietoa ja erityisesti yksilölajien osalta. Keskusteltaessa Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia toiminnanjohtajan kanssa esiin nousi drop out -ilmiö. Koska molemmat teemat ovat ajankohtaisia, niistä aloitettiin työstämään naisurheilijoiden drop outiin liittyvää opinnäytetyötä.

Vuonna 2004 perustettu Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia toiminta on jatkumoa vuonna 1992 aloitetulle Kotkan urheilijakoulutukselle. Akatemian toiminnan tarkoituksena on tukea tavoitteellisesti urheilevia nuoria urheilemisen ja opiskelun yhdistämisessä. Valmennusta järjestetään Kotkassa ja Haminaassa sekä yksilö- että joukkuelajeissa. (Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia s.a.) Keväällä 2021 akatemian toimintaan osallistui 306 urheilijaa. Nuorimmat urheilijat olivat 14-vuotiaita ja vanhimmat 27-vuotiaita. Akatemian urheilijoista 119 oli naisia ja heistä 51 oli 14–19-vuotiaita yksilönaisurheilijoita. Edeltävän yhdeksän vuoden aikana urheiluakatemia toimintaan osallistuneita yksilönaisurheilijoita oli eniten, 51 urheilijaa, kaudella 2020–2021 ja vähiten kaudella 2014–2015, jolloin heitä oli 32. (Auranen 2021.)



Kuva 4. Opinnäytetyön aikataulu.

Opinnäytetyö toteutettiin monimenetelmä tutkimuksena, jossa yhdistettiin kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä. Opinnäytetyön rakenne koostui teoreettisesta viitekehystä, jossa huomioitiin biologinen kehittyminen, motivaatiotekijät ja urheilamisen erityispiirteet. Teoreettisen viitekehysten sisältö kartoitettiin narratiivisella kirjallisuuskatsauksella, jolla ajankohtainen tutkimustieto tiivistettiin johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi (Salminen 2011, 7). Teoreettista viitekehystä tukemaan toteutettiin teemahaastattelut neljälle naisurheilijalle, joilla pyrittiin selventämään teoreettisen viitekehysten sisältöä ja nostamaan esiin muita mahdollisia näkökulmia. Teoreettisen viitekehysten ja teemahaastattelujen pohjalta laadittiin kyselylomake Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemiaan 14–19-vuotiaille yksilönaisurheilijoille ja kyselytutkimus suoritettiin huhtikuun 2021 aikana. Opinnäytetyön aikataulut on havainnollistettu kuvassa 4.

6.1 Teemahaastattelu

Teoreettista viitekehystä tukemaan toteutettiin kvalitatiivinen, puolistrukturoitu teemahaastattelu. Kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimuksella pyritään löytämään säännönmukaisuuksia vaikeasti mitattaviin asioihin, jotka johtavat tiettyyn lopputulokseen. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 25.) Tarkoituksena oli tunnistaa yksittäisten tekijöiden merkitystä kokonaisuuden hahmottamisessa. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymysten teemat ja asettelu olivat ennalta sovittu, mutta niiden esittäminen voitiin toteuttaa vapaamuotoisesti. Haastattelurunko muodostettiin teeman teoreettisessa tarkastelussa esiin nousseiden yläkäsitteiden pohjalta. Haastateltavalla oli mahdollisuus vastata vapaasti omasta näkökulmastaan. Teemahaastattelu kohdennettiin haastateltaville, joilla oli subjektiivinen kokemus tutkittavasta aiheesta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48.) Teemahaastatteluissa noudatettiin eettisiä periaatteita. Haastateltavat osallistuivat vapaaehtoisesti ja heidän anonymiteettinsä suojattiin jättämällä pois lopullisesta työstä yksityiskohtaisia tunnistettavia tietoja. Lisäksi aineistot poistettiin niiden käsittelyn jälkeen. (Hyvärinen ym. 2017.)

Teemahaastattelujen tarkoituksena oli selventää tutkijoille teoreettisen viitekehysten sisältöä ja nostaa esiin muita mahdollisia näkökulmia. Teemahaastattelut toteutettiin opinnäytetyön aiheen mukaisesti neljälle 23–40-vuotiaalle

naisurheilijalle, jotka urheilivat tavoitteellisesti nuoruusiässä. Yksi haastateltavista urheili edelleen teemahaastattelujen ajankohtana. Haastateltavista kolme oli urheillut samassa lajissa koko urheilu-uransa ajan ja yksi oli vaihtanut lajia aikuisuuden kynnyksellä.



Kuva 5. Teemahaastattelun sisällön jakautuminen osioittain.

Teemahaastattelut toteutettiin lokakuussa vuonna 2020 yksilöhaastatteluina, jotka toteutettiin videopuheluna Microsoft Teamsissä vallitsevan Covid-19-pandemian vuoksi. Haastattelut tallennettiin litterointia varten. Teemahaastattelujen pohjaksi laadittiin viitekehyksen merkittävimmistä teemoista runko (liite 1), joka jaoteltiin taustatekijöihin, biologisiin ja motivaatio tekijöihin (kuva 5).

6.1.1 Tutkimuskysymykset

Teemahaastattelujen tarkoituksena on tunnistaa yksittäisten tekijöiden merkitystä kokonaisuuden hahmottamisessa. Tutkimuskysymykset määritettiin teoreettisessa viitekehyksessä huomioitujen merkittävien osa-alueiden mukaan.

- 1) Miten nuoruusiän tuomat muutokset ilmenevät kilpaurheilun kontekstissa?
- 2) Millaiset motivaatiotekijät vaikuttavat urheilun jatkamiseen?

6.1.2 Tulosten käsittely ja analysointi

Aineiston käsittelyn laadukkuutta lisättiin nopealla litteroinnilla. Opinnäytetyön tekijät analysoivat aineistoja erikseen ja analyysistä muodostettiin yhteenveto teemahaastatteluittain. Yhtenevillä analysoinnin tuloksilla lisättiin tutkimuksen reliabiliteettia. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 185.) Opinnäytetyön teemahaastattelujen tulosten yhteenveto on esitetty taulukossa 2.

Taulukko 2. Teemahaastattelujen tulosten yhteenveto.

	Yhteenveto
Tausta	<ul style="list-style-type: none"> - Lajiin erikoistuminen 10–14-vuotiaana - Ohjattua harjoittelua 5–8 kertaa viikossa - Pääosin vanhempien kustantamaa - Koulutus tärkeää - Suurin osa on käynyt urheilulukion - Tärkeimpänä tukina koettiin oma perhe
Urheilijana kehittyminen	<ul style="list-style-type: none"> - Murrosiän vaikutus vaihteleva: sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen hakeminen - Haasteena koettiin ajan käyttö ja kohdatuksi tulemisen kokemus
Aikuisurheilu ja vammat	<ul style="list-style-type: none"> - Aikuisurheiluun siirryttiin keskimäärin 15–17-vuotiaana, jolloin myös rasitusvammojen esiintyvyys lisääntyi
Motivaatio	<ul style="list-style-type: none"> - Suurimmalla osalla motivaatio on sisäistynyt
Valmennus	<ul style="list-style-type: none"> - Valmentajan ammattitaito koettiin merkittävänä, erityisesti kokonaisuuksien hallinta ja vuorovaikutus
Yhteisöllisyys	<ul style="list-style-type: none"> - Tuki harjoittelua ja loi turvallisuuden tunnetta
Menestys ja vastoinkäymiset	<ul style="list-style-type: none"> - Merkittäviä vaikutuksia itsetuntoon
Kompromissit	<ul style="list-style-type: none"> - Urheilun priorisointia ei koettu kompromissiksi

Teemahaastatteluissa havaittiin lajivalinnan vakioituneen 10–14-vuotiaana ja ohjattuja harjoituksia oli viidestä kahdeksaan kertaa viikossa. Haastateltaville opiskelu oli tärkeää ja helppoa. Suurin osa haastateltavista oli käynyt urheilulukion, mutta kaikkien haastateltavien koulu tuki urheilemista. Teemahaastattelun osallistujat kokivat perheen urheilu-uran tärkeimmäksi tukijaksi.

Teemahaastatteluissa korostui ikävaiheelle ominaisesti kavereiden merkitys tukea antavana ja turvallisuuden tunnetta lisäävänä tekijänä. Urheilemisen koettiin vaikuttavan sosiaaliseen yhteenkuuluvuuden tunteeseen rajoittaen ajan käyttöä elämän muilla osa-alueilla. Nuoruusiän tuomat muutokset koettiin eri tavoin. Toisilla urheileminen lisäsi ja toisilla vähensi yhteenkuuluvuuden tunnetta. Omaan persoonallisuuteen liittyvään epävarmuuteen olisi toivottu ulkoista vahvistusta, joka olisi auttanut kohtaamaan paremmin vastoinkäymisiä urheilu-uran aikana. Aikuisurheiluun siirryttäessä 15–17-vuotiaana, vammojen ilmaantuvuus kasvoi. Yleisimmin vammat olivat yllärituksen aiheuttamia, joiden paranemiseen ei varattu riittävästi aikaa. Sisäinen motivaatio sekä ammattitaitoinen ja vuorovaikutuksellinen valmennussuhde koettiin merkittävinä tekijöinä urheilu-uran jatkumisen kannalta. Kokonaisuudessaan urheilu antoi

haastateltaville hyvän pohjan uusien taitojen oppimiselle ja unohtumattomia kokemuksia.

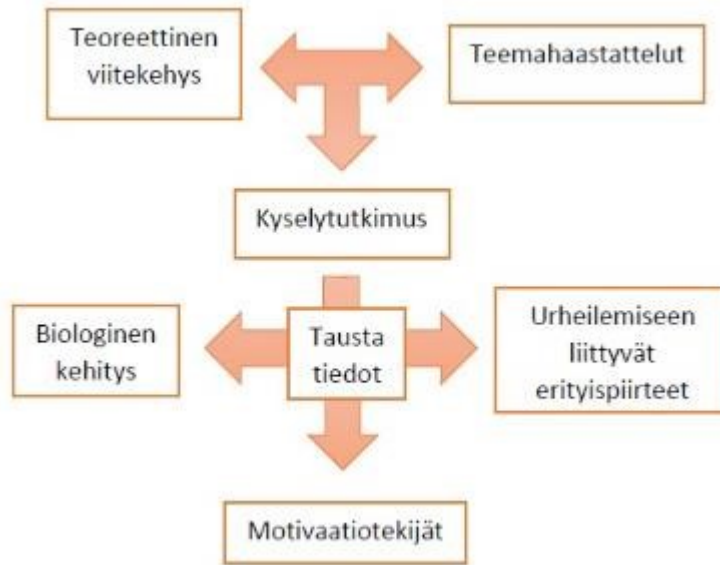
Taulukko 3. Teemahaastatteluissa esiin nousseet urheilu-uraan liittyvät positiiviset ja negatiiviset asiat nuoruusiässä.

Positiiviset	Hajonta	Negatiiviset
Kaverit	Valmennus	Rasitusvammat
Yhteenkuuluvuus	Ajan käyttö	
Opiskelu	Itsetuntemus	
Harjoittelun ilo	Menestymisen kokemukset	
Halu kehittyä		
Taitojen oppiminen		
Kokemukset		

Taulukkoon 3 on koottu teemahaastatteluissa nousseita keskeisiä asioita, jotka koettiin vaikuttavan urheilu-uraan nuorena. Urheilussa koettiin selkeästi enemmän positiivisia kuin negatiivisia asioita. Valmennukseen, ajan käyttöön, itsetuntemukseen ja menestymisen kokemukseen liittyi kuitenkin erilaisia näkökulmia.

6.2 Kyselytutkimus

Opinnäytetyön määrällinen, eli kvantitatiivinen, tutkimusosio toteutettiin kyselytutkimuksena, jolla pyrittiin selvittämään ilmiön laajuutta. Ilmiön laajuutta selvitetään vastaamalla kysymyksiin kuinka paljon, miten usein ja kuinka moni. (Vilkka 2007, 13–14.) Kyselytutkimus pohjautui teoreettiseen viitekehykseen sekä teemahaastattelun tuloksiin, joihin myös kyselyn tuloksia verrattiin (Vilkka 2007, 25).



Kuva 6. Kyselytutkimuksen rakenne.

Tutkimukseen valikoitiin otos, joka kuvasti kohdetyhmän perusjoukkoa (Vilka 2007, 52). Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä olivat 14–19-vuotiaat yksilönaisurheilijat ja kyselyn otos oli 51 Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemian urheilijaa. Kyselylomake laadittiin teoreettisen viitekehysten ja teemahaastattelussa esiin nousseiden asioiden pohjalta. Kyselytutkimuksen tarkoituksena oli vertailla taustatekijöiden vaikutusta ikäkauden biologisiin tekijöihin sekä urheilun ja motivaation vaikutuksiin nuorilla yksilönaisurheilijoilla. (Kuva 6.)

6.2.1 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena on tunnistaa yksilötasolla ikäkauteen liittyviä erityispiirteitä, joilla voidaan tukea urheilijaa moniammatillisessa yhteistyössä välttämättä drop out. Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemian 14–19-vuotiaille yksilönaisurheilijoille suunnatulla kyselytutkimuksella selvitetään biologisten, motivaation ja urheilu-uraan liittyvien haasteiden vaikutusta urheilemiseen erityisesti drop outin välttämisen näkökulmasta. Tutkimuskysymykset muodostuivat näiden ajatusten pohjalta.

- 1) Miten biologiset tekijät vaikuttavat 14–19-vuotiaan naisen tavoitteelliseen urheilemiseen?
- 2) Miten erilaiset motivaatiotekijät vaikuttavat 14–19-vuotiaan yksilönaisurheilijan tavoitteelliseen urheilemiseen?

- 3) Miten urheilun tuomat erityispiirteet vaikuttavat 14–19-vuotiaan yksilönaisurheilijan tavoitteelliseen urheilemiseen?

6.2.2 Mittarin laatiminen

Määrällisessä tutkimuksessa kyselyllä hankittava aineisto voidaan kerätä monivalintakysymyksillä, avoimilla kysymyksillä tai niitä yhdistelemällä. Kyselylomakkeen kysymykset perustuivat teoreettiseen viitekehykseen, jossa huomioitiin teemahaastattelujen tulokset. Kyselytutkimuksen tuloksilla pyritään vastaamaan tutkimuskysymyksiin. (Vilkkä 2007, 67–71.) Opinnäytetyön kyselytutkimuksessa oli 51 kysymystä, jotka jaoteltiin teemoittain biologiseen kasvuun, motivaatiotekijöihin ja urheilemiseen liittyviin erityispiirteisiin. Lisäksi kysyttiin drop outin harkitsemista ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Kyselylomakkeen kysymykset eritellään muuttujaluettelossa (liite 2). Kyselylomakkeen yhteyteen laadittiin saatekirje (liite 3), jonka tarkoituksena oli luoda osallistujille kokonaiskuva tutkimuksesta ja motivoida vastaajia osallistumaan kyselytutkimukseen (Vilkkä 2007, 65). Saatekirje ja kyselylomake esitettiin neljällä vastaavaan kohderyhmään kuuluvalla henkilöllä (Vilkkä 2007, 78).

Kyselylomakkeen alussa, numerot 1–10, olivat taustakysymyksiä, joissa kysyttiin ikä, päälajeja, urheilutaso, kilpailujen lukumäärä yhden kauden aikana, päälajin valitsemisikä, lajien määrä, viikoittainen yhteenlaskettu liikuntamäärä, aiempi drop out, kuukautisten säännöllisyys ja vanhempien urheilutausta. Loput kysymykset olivat pääasiassa monivalintakysymyksiä ja lisäksi oli viisi avointa kysymystä. Avoimia kysymyksiä olivat 1, 2, 4, 27 ja 31. Avoimella kysymyksellä 27 selvitettiin mahdollisia todettuja vammoja ja kysymyksellä 31 syytä, miksi urheilee. Kyselyn lopussa vastaaja sai halutessaan jättää sähköpostiosoitteen, jolla osallistui saatekirjeessä mainittuun lahjakortin arvontaan. (Liite 4.)

Kysymysten asettelu vakioitiin, jolloin kaikille vastaajille esitettiin samat kysymykset vastausvaihtoehtoinen muuttumattomassa järjestyksessä (Vilkkä 2007, 28). Kyselyn vastausvaihtoehtoina käytettiin 5-portaista Likertin asteikkoa, joka mahdollisti henkilökohtaisen mielipiteen mittaamisen. Asteikon skaa-

lauksena käytettiin negatiivis-positiivista, jolloin asteikon ääripäinä käytettiin ilmaisuja “täysin eri mieltä” ja “täysin samaa mieltä” sekä keskellä ilmaisua “ei samaa eikä eri mieltä”. (Metsämuuronen 2002, 17–18.)

Kyselytutkimus toteutettiin Webropol-kyselynä huhtikuussa 2021. Saatekirje ja linkki kyselyyn välitettiin vastaajille sähköpostitse urheiluakatemia toiminnanjohtajan kautta. Kyselyssä ainoa tunnistetietoja sisältävä kysymys oli vapaaehtoinen arvontaan osallistumisen mahdollistava sähköpostiosoite.

6.2.3 Aineisto ja analyysi

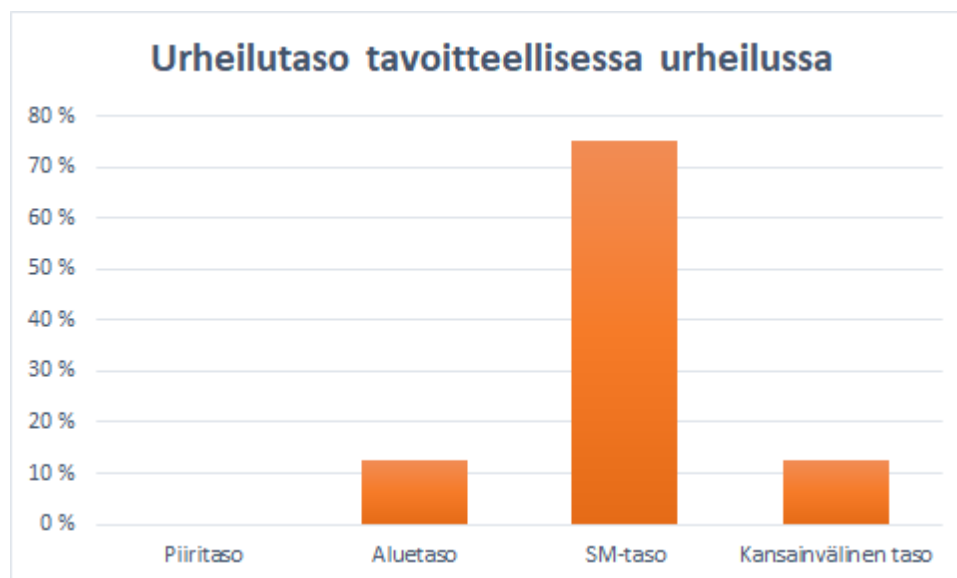
Opinnäytetyön aineisto kerättiin Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia 14–19-vuotiaille yksilönaisurheilijoille kohdistetulla kyselyllä. Kyselytutkimuksen vastaukset ristiintaulukoitiin. Ristiintaulukointia voidaan käyttää tutkittaessa joko muuttujan välistä riippuvuutta tai yhden muuttujan jakaumien vertailua eri ryhmissä (Päkkilä 2016, 18–20). Riippuvuudella tarkoitetaan muuttujan vaikutusta toiseen muuttujaan. Ristiintaulukoinnissa esitetään havaintojen prosentuaalinen määrä sekä sarakkeittain että riveittäin. Ristiintaulukoinnilla ei voida tehdä päätelmiä muuttujien syy-seuraussuhteesta. Aineistolle ei suoritettu merkitsevyydestä kyselytutkimuksen pienestä otoksesta johtuen. (Vilkkä 2007, 129–133.) Avoimien kysymysten vastauksista tehtiin teoriaohjaava sisällysanalyysi, jossa vastaukset tiivistettiin yksinkertaiseen muotoon. Niistä muodostettiin alaluokkia, joiden pohjalta johdettiin sisältöä kuvaava sana eli yläluokka. Yläluokkia verrattiin teoriapohjassa esiin nousseisiin ilmiöihin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 97–98.) Tulosten sanallisen esittämisen selkeyttämiseksi monivalintakysymysten vastauksia yhdistettiin vaihtoehtokokonaisuuksiksi samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä ja eri mieltä.

7 TULOKSET

7.1 Vastaajien taustatiedot

Opinnäytetyön kyselytutkimus toteutettiin huhtikuun 2021 aikana Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia yksilönaisurheilijoille. Kyselyyn vastanneiden 28 urheilijan vastauksista neljän vastauksia ei hyväksytty kyselytutkimukseen, koska he ilmoittivat olevansa joukkuelajien urheilijoita. Kyselytutkimukseen hy-

väksyttiin 24 vastaajaa (N=24), jolloin vastausprosentti oli 47 prosenttia. Vastaajien ikäjakauma oli 14–19 vuotta ja keskiarvo oli 16,5 vuotta. Kyselytutkimukseen osallistujien iän mediaani ja moodi olivat 17 vuotta. Kyselytutkimukseen vastanneet urheilivat muun muassa kestävyyslajeissa, mutta vastaajien vähäisen määrän vuoksi lajitaustaa ei erotella tarkemmin anonymiteetin turvaamiseksi. Kyselyyn vastanneista kolme (13 %) urheili aluetasolla, 18 (75 %) SM-tasolla ja kolme (13 %) kansainvälisellä tasolla (kuva 7). Kukaan vastaajista ei ilmoittanut urheilevansa piiritasolla, joten kyseistä vastausvaihtoehtoa ei huomioitu tulosten esittämisessä.



Kuva 7. Vastaajien urheilutaso tavoitteellisessa urheilussa.

Vastaajien ilmoittamat kauden kilpailumäärät vaihtelivat 3 ja 70 välillä. Kilpailuja oli keskimäärin 15 kauden aikana. Kilpailumäärät pyydettiin ilmoittamaan ajalta ennen Covid-19-pandemiaa. Päälajinsa alle 10-vuotiaana valinnoita oli kahdeksan, 10–14-vuotiaana yksitoista ja yli 14-vuotiaana viisi vastaajaa (kuva 8).

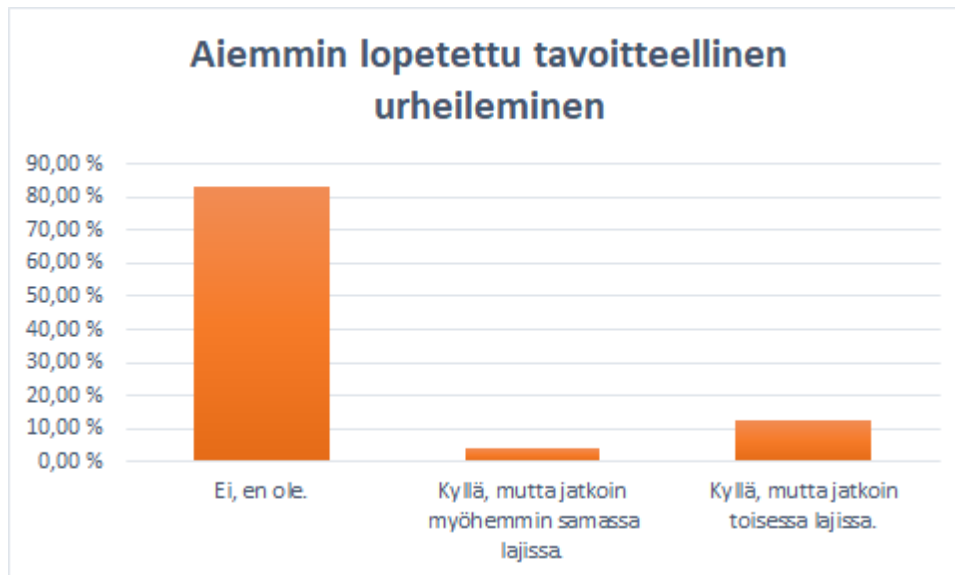


Kuva 8. Päälajin valitsemisikä.

Yli puolet (n=15, 63 %) vastaajista urheilivat vain yhdessä lajissa ja loput urheilivat useammassa lajissa. Viikoittainen liikuntamäärä oli yhteensä 10–20 tuntia 16 (67 %) vastaajalla ja kahdeksalla (33 %) liikuntamäärä ylitti 20 tuntia (kuva 9). Tulosten esittämisessä ei huomioitu vastausvaihtoehtoa “alle 10 tuntia”, koska kukaan vastaajista ei valinnut kyseistä vaihtoehtoa. Valtaosa (n=20) vastaajista ei ollut aiemmin lopettanut tavoitteellisesti urheilemista. Lopettaneista yksi vastaaja oli jatkanut samassa lajissa ja kolme oli vaihtanut lajia (kuva 10).



Kuva 9. Yhteenlaskettu liikuntamäärä viikossa.



Kuva 10. Aiemmin lopetettu tavoitteellinen urheileminen.

Vähän yli puolella ($n=14$, 58 %) vastaajista kuukautiset olivat säännölliset ja yhdeksällä (38 %) epäsäännölliset. Yhdellä (4 %) vastaajalla kuukautiset eivät olleet vielä alkaneet. Vastaajista puolella ($n=12$, 50 %) toinen vanhemmista ja viidellä (21 %) molemmat vanhemmat urheilivat tai olivat urheilleet tavoitteellisesti. Seitsemän (29 %) vastaajan kummallakaan vanhemmalla ei ollut taustaa tavoitteellisessa urheilemisessä.

7.2 Biologisten tekijöiden vaikutus 14–19-vuotiaan naisen tavoitteelliseen urheilemiseen

Kyselyllä kartoitettiin nuoren biologiseen kasvuun liittyviä sosiaalisia suhteita, autonomian kokemuksia sekä tulevaisuuden suunnitelmia. Kaikki kyselytutkimukseen vastanneet olivat täysin samaa mieltä, siitä että heillä on kavereita sekä urheilupiireissä että niiden ulkopuolella. Lisäksi 23 (96 %) vastaajalla oli ainakin yksi läheinen ystävä. Vain yksi (4 %) vastaaja koki, ettei hänellä ehkä ole läheistä ystävää. Kaikki pystyivät keskustelemaan kaverin tai sisaruksen kanssa mieltä askarruttavista asioista, lukuun ottamatta yhtä vastaajaa, joka ei osannut sanoa mielipidettään. Vastaavasti vanhempien kanssa pystyi keskustelemaan 20 (83 %) vastaajaa, mutta kaksi (8 %) oli eri mieltä. Valtaosa ($n=21$, 88 %) vastaajista koki, että vanhemmat antoivat heidän itse päättää omista asioistaan riittävästi. Vain kolme (13 %) vastaajaa haluaisi päättää enemmän itseään koskevista asioista.

Vastaajista lähes puolet (n=11, 46 %) pyrki toimimaan muiden odotusten mukaisesti, mutta melkein yhtä suurella osalla (n=10, 42 %) ei ollut mielipidettä asiaan. Yli puolet vastaajista (n=14, 58 %) ei myöskään osannut sanoa, vaikuttaako muiden mielipiteet heidän mielipiteisiinsä. Sen sijaan kolmanneksella (n=7, 29 %) muiden mielipiteet eivät vaikuttaneet heidän mielipiteisiinsä. Vastausten jakautuminen ikäryhmittäin muiden odotusten mukaan toimimisesta ja mielipiteiden vaikuttamisesta on havainnollistettu taulukossa 4. Kaikissa ikäryhmissä noin puolet pyrki toimimaan muiden odotusten mukaisesti. Nuorimmasta ryhmästä kaksi ja 16–17-vuotiaista vain yksi olivat eri mieltä. Muiden mielipiteiden vaikutus omiin mielipiteisiin vastausten mukaan väheni iän myötä. Nuorimmista kolmanneksella muiden mielipiteillä oli vaikutusta, mutta vanhimmassa ryhmässä puolet oli jo eri mieltä asiasta.

Taulukko 4. Vastaustenjakautuminen ikäryhmittäin kysymyksiin “pyrin toimimaan muiden odotusten mukaisesti” ja “muiden mielipiteet vaikuttavat minun mielipiteisiini”.

N = 24	Pyrin toimimaan muiden odotusten mukaisesti.			Muiden mielipiteet vaikuttavat minun mielipiteisiini.		
	14–15 v.	16–17 v.	18–19 v.	14–15 v.	16–17 v.	18–19 v.
Täysin eri mieltä	1 (14 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
Melko eri mieltä	1 (14 %)	1 (9 %)	0 (0 %)	1 (14 %)	3 (27 %)	3 (50 %)
Ei samaa eikä eri mieltä	2 (29 %)	5 (45 %)	3 (50 %)	4 (57 %)	8 (73 %)	2 (33 %)
Melko samaa mieltä	1 (14 %)	4 (36 %)	3 (50 %)	2 (29 %)	0 (0 %)	1 (17 %)
Täysin samaa mieltä	2 (29 %)	1 (9 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
Yhteensä	7 (100 %)	11 (100%)	6 (100 %)	7 (100 %)	11 (100%)	6 (100 %)

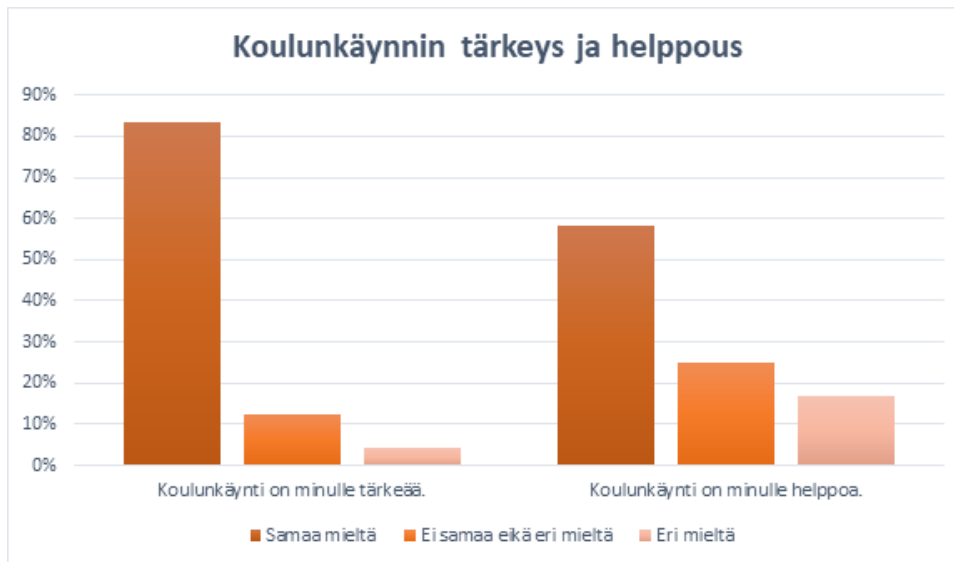
Vastaajien kuukautisten säännöllisyyttä verrattaessa muiden odotusten mukaan toimimiseen ei havaittu merkittäviä eroavaisuuksia. Puolet (n=7, 50 %) vastaajista, joilla kuukautiset oli säännölliset, ja lähes puolet (n= 4, 44 %) vastaajista, joilla kuukautiset oli epäsäännölliset, koki muiden odotusten vaikuttavan heidän toimintaansa. (Liite 5.) Ulkonäköönsä tyytyväisiä oli kolmannes

(n=8) vastaajista, mutta hieman alle puolet (n=10, 42 %) vastaajista oli tyytymättömiä omaan ulkonäkönsä. Verrattaessa kuukautisten säännöllisyyttä omaan ulkonäköön liittyvään tyytyväisyyteen vastaukset jakautuivat samankaltaisesti (liite 6).

Taulukko 5. Vastausten jakautuminen ikäryhmittäin kysymykseen “Minulla on tulevaisuuden suunnitelmia, jotka eivät liity urheilemiseen”.

Minulla on tulevaisuuden suunnitelmia, jotka eivät liity urheilemiseen.		Ikä			Yhteensä
		14–15-v.	16–17-v.	18–19-v.	
Täysin eri mieltä	lkm	0	0	0	0
	%	0 %	0 %	0 %	
Melko eri mieltä	lkm	0	0	0	0
	%	0 %	0 %	0 %	
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm	2	2	2	6
	%	29 %	19 %	33 %	
Melko samaa mieltä	lkm	2	3	1	6
	%	29 %	27 %	17 %	
Täysin samaa mieltä	lkm	3	6	3	12
	%	43 %	55 %	50 %	
Yhteensä	n	7	11	6	N = 24
	%	100 %	100 %	100 %	

Suurimmalla osalla vastaajista oli tulevaisuuden suunnitelmia, jotka eivät liity urheilemiseen. Tarkasteltaessa vastausten jakautumista ikäryhmittäin havaittiin, että kaikissa ikäryhmissä kahdella vastaajalla ei ollut mielipidettä asiaan, mutta kaikilla loppuilla oli tulevaisuuden suunnitelmia urheilemisen ulkopuolella (taulukko 5). Koulunkäyntiä piti tärkeänä lähes kaikki (n=20, 83 %) kyselyyn vastanneista. Yksi vastaaja (4 %) oli kuitenkin melko eri mieltä koulunkäynnin tärkeydestä. Sen sijaan vain hieman yli puolet (n=14, 58 %) vastaajista koki koulunkäynnin helppona ja neljällä (17 %) vastaajalla koulunkäynnissä oli haasteita. (Kuva 11.)



Kuva 11. Koulunkäynnin tärkeys ja helppous.

Kysyttäessä, onko perheen perustaminen tärkeämpää kuin urheilu-uran jatkuminen, noin kolmannes vastaajista piti perheen perustamista tärkeämpänä ja yhtä moni urheilu-uran jatkumista. Kymmenen (42 %) vastaajaa valitsi vastausvaihtoehdon “ei samaa eikä eri mieltä”. Tämä oli myös ikäryhmittäin tarkasteltuna eniten valittu vastausvaihtoehto, joka korostui erityisesti 18–19-vuotiaiden ikäryhmässä yleisimpänä vastauksena (n=3, 50 %). Sen sijaan lähes puolet (n=5, 45 %) 16–17-vuotiaista vastaajista piti perheen perustamista tärkeämpänä kuin urheilu-uran jatkumista. Nuorimman ikäryhmän vastaukset jakautuivat pääosin kahden vaihtoehdon välille. Kolmelle (43 %) vastaajalle urheilu-uran jatkuminen oli perheen perustamista tärkeämpää ja kolmella (43 %) vastaajalla ei ollut mielipidettä asiaan. (Taulukko 6.)

Taulukko 6. Vastausten jakautuminen ikäryhmittäin kysymykseen “Perheen perustaminen on tärkeämpää kuin urheilu-uran jatkuminen”.

Perheen perustaminen on tärkeämpää kuin urheilu-uran jatkuminen.		Ikä			Yhteensä
		14–15-v.	16–17-v.	18–19-v.	
Täysin eri mieltä	lkm	1	1	1	3
	%	14 %	9 %	17 %	
Melko eri mieltä	lkm	2	1	1	4
	%	29 %	9 %	17 %	
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm	3	4	3	10
	%	43 %	36 %	50 %	
Melko samaa mieltä	lkm	0	3	1	4
	%	0 %	27 %	17 %	
Täysin samaa mieltä	lkm	1	2	0	3
	%	14 %	18 %	0 %	
Yhteensä	n	7	11	6	N = 24
	%	100 %	100 %	100 %	

Vanhempien urheilutaustan vaikutusta verrattiin perheen perustamisen tärkeyteen suhteessa urheilu-uran jatkumiseen. Vastaajien, joiden vanhemmista ainakin toisella oli taustaa tavoitteellisessa urheilemisessa, selkeästi eniten valittu vaihtoehto oli “ei samaa eikä eri mieltä”. Sen sijaan vastaajilla, joiden vanhemmilla ei ollut tavoitteellista urheilutaustaa, mielipiteet jakautuivat tasaisesti (n=3, 43 %) sekä perheen perustamisen että urheilu-uran jatkumisen välillä. (Taulukko 7.)

Taulukko 7. Vastausten jakautuminen vanhempien urheilutaustan mukaan kysymykseen ”Perheen perustaminen on tärkeämpää kuin urheilu-uran jatkuminen”.

Perheen perustaminen on tärkeämpää kuin urheilu-uran jatkuminen.		Vanhempani urheilevat tai ovat urheilleet tavoitteellisesti			Yhteensä
		Äiti tai isä	Molemmat	Ei kumpikaan	
Täysin eri mieltä	lkm	2	0	1	3
	%	17 %	0 %	14 %	
Melko eri mieltä	lkm	1	1	2	4
	%	8 %	20 %	29 %	
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm	6	3	1	10
	%	50 %	60 %	14 %	
Melko samaa mieltä	lkm	3	0	1	4
	%	25 %	0 %	14 %	
Täysin samaa mieltä	lkm	0	1	2	3
	%	0 %	20 %	29 %	
Yhteensä	n	12	5	7	N = 24
	%	100 %	100 %	100 %	

Suurin osa (n=18, 75 %) vastaajista koki, ettei urheileminen vie liikaa aikaa. Taulukossa 8 ristiintaulukoitiin ikäryhmittäin jakautuneet vastaukset urheilemiseen liittyvästä ajankäytöstä. Lähes kaikki (n=6, 86 %) 14–15-vuotiasta vastaajaa ei kokenut urheilemisen vievän liikaa aikaa. Myöskään kahdeksan (72 %) 16–17-vuotiaan ja neljän (66 %) vanhimman ikäryhmän vastaajan mielestä urheileminen ei vienyt liikaa aikaa. Sen sijaan kaksi (18 %) 16–17-vuotiasta vastaajaa oli täysin samaa mieltä, että urheileminen vei liikaa aikaa.

Taulukko 8. Vastausten jakautuminen ikäryhmittäin kysymykseen “Mielestäni urheileminen vie liikaa aikaa”.

Mielestäni urheileminen vie liikaa aikaa.		Ikä			Yhteensä
		14–15-v.	16–17-v.	18–19-v.	
Täysin eri mieltä	lkm	3	4	2	9
	%	43 %	36 %	33 %	
Melko eri mieltä	lkm	3	4	2	9
	%	43 %	36 %	33 %	
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm	1	1	2	4
	%	14 %	9 %	33 %	
Melko samaa mieltä	lkm	0	0	0	0
	%	0 %	0 %	0 %	
Täysin samaa mieltä	lkm	0	2	0	2
	%	0 %	18 %	0 %	
Yhteensä	n	7	11	6	N = 24
	%	100 %	100 %	100 %	

Lähes puolet (n=11, 46 %) vastaajista koki nukkuvansa öisin keskimäärin yhdeksän tuntia. Ikäryhmittäin tarkasteltuna 14–15-vuotiaista kolme oli eri mieltä ja kolme samaa mieltä yhdeksän tunnin yönistä. Samankaltaista jakautumista oli havaittavissa myös 16–17-vuotiaiden ikäryhmässä, jossa samaa mieltä oli viisi (45 %) vastaajaa ja eri mieltä neljä (36 %) vastaajaa. Sen sijaan puolet 18–19-vuotiasta vastaajista oli samaa mieltä ja kolmannes vastaajista oli täysin eri mieltä, että nukkuivat yhdeksän tunnin yönät. (Taulukko 9.)

Taulukko 9. Vastausten jakautuminen ikäryhmittäin kysymykseen “Nukun keskimäärin 9 tuntia yössä”.

Nukun keskimäärin 9 tuntia yössä.		Ikä			Yhteensä
		14–15-v.	16–17-v.	18–19-v.	
Täysin eri mieltä	lkm	0	0	2	2
	%	0 %	0 %	33 %	
Melko eri mieltä	lkm	3	4	0	7
	%	43 %	36 %	0 %	
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm	1	2	1	4
	%	14 %	18 %	17 %	
Melko samaa mieltä	lkm	2	4	2	8
	%	29 %	36 %	33 %	
Täysin samaa mieltä	lkm	1	1	1	3
	%	14 %	9 %	17 %	
Yhteensä	n	7	11	6	N = 24
	%	100 %	100 %	100 %	

7.3 Erilaisten motivaatiotekijöiden vaikutus 14–19-vuotiaan yksilönaisurheilijan tavoitteelliseen urheilemiseen

Avoimella kysymyksellä pyrittiin selvittämään vastaajien urheilemiseen liittyviä motivaatiotekijöitä, jotka ovat havainnollistettu taulukossa 10 sisäisen motivaation kehittymiseen vaikuttavien yläkäsitteiden mukaan. Selkeästi merkittävimmäksi tekijäksi nousi urheilun tuoma positiivinen tunnekokemus, joka ilmeni 17 (71 %) vastauksessa muun muassa ilmaisuna “hyvä fiilis”. Sekä urheilullisen elämäntavan että itsensä kehittämisen tärkeyden toi esille 10 (42 %) vastaaja. Puolestaan kuusi (25 %) vastaajaa piti menestymisen tavoittelua tärkeänä. Lisäksi vastauksissa nousi esille tekemisen mielekkyys (n=4, 17 %), terveyden edistäminen (n=3, 13 %) ja sosiaaliset suhteet (n=2, 8 %).

Taulukko 10. Urheilemiseen liittyvät motivaatiotekijät sisäisen motivaation yläkäsitteiden mukaan.

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	Kyvykkyys	Autonomia
Sosiaaliset suhteet	“Hyvä fiilis”	Elämäntapa
	Itsensä kehittäminen	Mielekäs tekeminen
	Menestyminen	Terveyden edistäminen

Kyselytutkimukseen vastanneet olivat pääosin tyytyväisiä valmennusilma-
toon. Lähes kaikki (n=23, 96 %) kokivat valmentajansa kanssa keskustele-
misen helppona sekä tulleen kuulluiksi valmennuksellisissa asioissa. Kysy-
myksiin “valmentajan kanssa keskusteleminen on helppoa” ja “mielestäni voin
vaikuttaa riittävästi harjoitussuunnitelmaani” oli kertaalleen vastattu “ei samaa
eikä eri mieltä”. Lisäksi yksi vastaaja koki, ettei hänen mielipidettään huomi-
oida riittävästi valmennuksessa. Valtaosa vastaajista (n=22, 92 %) tunsivat myös
olevansa osa harjoitusporukkaa, mutta yksi vastaaja oli melko eri mieltä. Ka-
vereiden merkitys korostui ryhmässä, jotka olivat valinneet päälajinsa 10–14-
vuotiaana. Heistä viisi (45 %) vastaajaa oli melko samaa mieltä, että urheile-
misessä tärkeintä ovat kaverit. Sen sijaan alle 10-vuotiaana (n=5, 63 %) ja yli
14-vuotiaana (n=3, 60 %) päälajinsa valinneet pitivät kavereiden merkitystä ur-
heilemisessä pienempänä. (Taulukko 11.)

Taulukko 11. Vastausten jakautuminen päälahjin valitsemisään mukaan kysymykseen “Urheilemisessä tärkeintä on kaverit”.

Urheilemisessä tärkeintä on kaverit.		Päälahjin valitsemisikä			Yhteensä
		Alle 10-v.	10–14-v.	Yli 14-v.	
Täysin eri mieltä	lkm	2	0	1	3
	%	25 %	0 %	20 %	
Melko eri mieltä	lkm	3	2	2	7
	%	38 %	18 %	40 %	
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm	2	4	1	7
	%	25 %	36 %	20 %	
Melko samaa mieltä	lkm	1	5	1	7
	%	13 %	45 %	20 %	
Täysin samaa mieltä	lkm	0	0	0	0
	%	0 %	0 %	0 %	
Yhteensä	n	8	11	5	N = 24
	%	100 %	100 %	100 %	

Harjoituksiin osallistui mielellään yli puolet (n=13, 54 %) vastaajista, mutta viidesosaa (n=5) harjoituksiin meneminen ei aina kiinnostanut. Urheilutasoittain tarkasteltuna oli nähtävissä pieniä eroja harjoitteluinnokkudessa. Reilusti yli puolet sekä aluetasolla että SM-tasolla urheilevista vastaajista osallistui mielellään harjoituksiin. Sen sijaan kaksi SM-tasolla urheilevaa vastaajaa oli täysin samaa mieltä, ettei aina haluaisi mennä harjoituksiin. Kansainvälisellä tasolla urheilevat vastaajat eivät ilmaisseet mielipidettään tähän kysymykseen. (Taulukko 12.)

Taulukko 12. Vastausten jakautuminen urheilutason mukaan kysymykseen “En aina haluaisi mennä harjoituksiin”.

En aina haluaisi mennä harjoituksiin.		Urheilutaso			Yhteensä
		Aluetaso	SM-taso	Kansainvälinen taso	
Täysin eri mieltä	lkm	1	7	0	8
	%	33 %	39 %	0 %	
Melko eri mieltä	lkm	1	4	0	5
	%	33 %	22 %	0 %	
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm	0	3	3	6
	%	0 %	17 %	100 %	
Melko samaa mieltä	lkm	1	2	0	3
	%	33 %	11 %	0 %	
Täysin samaa mieltä	lkm	0	2	0	2
	%	0 %	11 %	0 %	
Yhteensä	n	3	18	3	N = 24
	%	100 %	100 %	100 %	

Kyselytutkimuksessa selvitettiin vastaajien suhtautumista urheilemiseen liittyviin epäonnistumisiin sekä harjoittelemiseen ja kilpailemiseen. Lähes kaikki (n=22, 92 %) vastaajat olivat samaa mieltä epäonnistumisten toimivan motivoivana tekijänä suoritusten parantamiseksi. Puolet vastaajista (n=12, 50 %) piti harjoittelua tärkeämpänä kuin kilpailuissa menestymistä, mutta lähes yhtä moni (n=11, 46 %) ei ilmaissut mielipidettään. Harjoittelun tärkeys korostui vastaajilla, joiden vanhemmilla ei ollut taustaa tavoitteellisessa urheilemisessä. Yhtä lukuun ottamatta, he pitivät harjoittelua tärkeämpänä kilpailuissa menestymisen sijaan. Vain yksi vastaaja, jonka molemmilla vanhemmilla oli urheilutaustaa, piti harjoittelemista tärkeämpänä kuin kilpailumenestyminen. Muut saman ryhmän vastaajat eivät tuoneet mielipidettään esille. Ryhmässä, jossa toisella vanhemmilla oli urheilutaustaa, puolet vastaajista ei tuonut mielipidettään esille ja lähes yhtä moni piti harjoittelua tärkeämpänä kuin kilpailuissa menestymistä. Sen sijaan yksi vastaaja oli täysin eri mieltä painottaen kilpailumenestymisen tärkeyttä. (Taulukko 13.)

Taulukko 13. Vastausten jakautuminen vanhempien urheilutaustan mukaan kysymykseen "Harjoittelu on tärkeämpää kuin kilpailuissa menestyminen".

Harjoittelu on tärkeämpää kuin kilpailuissa menestyminen.		Vanhempani urheilevat tai ovat urheilleet tavoitteellisesti			Yhteensä
		Äiti tai isä	Molemmat	Ei kumpikaan	
Täysin eri mieltä	lkm %	1 8 %	0 0 %	0 0 %	1
Melko eri mieltä	lkm %	0 0 %	0 0 %	0 0 %	0
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm %	6 50 %	4 80 %	1 14 %	11
Melko samaa mieltä	lkm %	4 33 %	1 20 %	4 57 %	9
Täysin samaa mieltä	lkm %	1 8 %	0 0 %	2 29 %	3
Yhteensä	n %	12 100 %	5 100 %	7 100 %	N = 24

Yli puolet (n=14, 58 %) vastaajista piti kilpailuissa pärjäämistä tärkeämpänä kuin harjoittelusta. Verrattaessa vanhempien urheilutaustaa vastaajien halun menestyä kilpailuissa havaittiin selkeitä eroja. Kilpailuissa pärjäämistä piti melko tärkeänä kahdeksan vastaajaa, joiden toisella vanhemmalla oli urheilutaustaa. Vastaajista, joiden molemmilla vanhemmilla oli urheilutaustaa, kaksi piti kilpailuissa pärjäämistä melko tärkeänä, mutta kahdelle se oli tärkeintä. Sen sijaan vastaajista, joiden vanhemmilla ei ollut urheilutaustaa, kaksi koki kilpailuissa pärjäämisen melko tärkeänä, mutta kolmelle kilpailumenestys ei ollut kovin tärkeää. (Taulukko 14.)

Taulukko 14. Vastausten jakautuminen vanhempien urheilutaustan mukaan kysymykseen “Kilpailuissa pärjääminen on minulle tärkeintä”.

Kilpailuissa pärjääminen on minulle tärkeintä.		Vanhempani urheilevat tai ovat urheilleet tavoitteellisesti			Yhteensä
		Äiti tai isä	Molemmat	Ei kumpikaan	
Täysin eri mieltä	lkm %	0 0 %	0 0 %	0 0 %	0
Melko eri mieltä	lkm %	1 8 %	0 0 %	3 43 %	4
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm %	3 25 %	1 20 %	2 29 %	6
Melko samaa mieltä	lkm %	8 67 %	2 40 %	2 29 %	12
Täysin samaa mieltä	lkm %	0 0 %	2 40 %	0 0 %	2
Yhteensä	n %	12 100 %	5 100 %	7 100 %	N = 24

Kyselytutkimuksella selvitettiin yhteenlasketun viikoittaisen liikuntamäärän yhteyttä urheiluun liittyvästä ajankäytöstä. Kukaan yli 20 tuntia viikossa liikkuvista ei kokenut urheilemisen vievän liikaa aikaa. Myös suurin osa (n=10, 63 %) 10–20 tuntia viikoittain liikkuvista ei kokenut urheilemista liian aikaa vieväksi. Sen sijaan kaksi vastaajaa oli täysin samaa mieltä, että urheileminen vie liikaa aikaa. (Taulukko 15.)

Taulukko 15. Vastausten jakautuminen yhteenlasketun viikoittaisen liikuntamäärän mukaan kysymykseen “Mielestäni urheileminen vie liikaa aikaa”.

Mielestäni urheileminen vie liikaa aikaa.		Yhteenlaskettu liikuntamäärä viikossa		Yhteensä
		10–20 tuntia	Yli 20 tuntia	
Täysin eri mieltä	lkm	4	5	9
	%	25 %	63 %	
Melko eri mieltä	lkm	6	3	9
	%	38 %	38 %	
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm	4	0	4
	%	25 %	0 %	
Melko samaa mieltä	lkm	0	0	0
	%	0 %	0 %	
Täysin samaa mieltä	lkm	2	0	2
	%	13 %	0 %	
Yhteensä	n	16	8	N = 24
	%	100 %	100 %	

Vastaajista yli puolet (n=14, 58 %) oli mielestään hyviä lajissaan, mutta vajaa kolmannes (n=7, 29 %) vastaajista ei osannut sanoa mielipidettään asiaan. Verrattaessa lajimäärää kysymykseen “olen mielestäni hyvä lajissani” ilmeni, että yhdessä lajissa urheilleet olivat varmempia omasta kyvykkyydestään kuin useammassa lajissa mukana olleet. Yhdessä lajissa urheilevista 11 vastaajaa ja kolme useammassa lajissa urheilevaa olivat mielestään hyviä lajissaan. Useammassa lajissa urheilevista kolme oli kuitenkin melko eri mieltä omasta kyvykkyydestään. (Taulukko 16.)

Taulukko 16. Vastausten jakautuminen lajimäärän mukaan kysymykseen “Olen mielestäni hyvä lajissani”.

Olen mielestäni hyvä lajissani.		Olen mukana useammassa kuin yhdessä lajissa		Yhteensä
		Kyllä olen.	Ei, en ole.	
Täysin eri mieltä	lkm %	0 0 %	0 0 %	0
Melko eri mieltä	lkm %	3 33 %	0 0 %	3
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm %	3 33 %	4 27 %	7
Melko samaa mieltä	lkm %	2 22 %	8 53 %	10
Täysin samaa mieltä	lkm %	1 11 %	3 20 %	4
Yhteensä	n %	9 100 %	15 100 %	N = 24

Koettua kyvykkyyttä verrattiin myös viikoittaiseen liikuntamäärään. Viikoittain 10–20 tuntia liikkuvista yhdeksän koki olevansa hyvä lajissaan, mutta kuusi vastaajaa ei osannut sanoa mielipidettään. Sen sijaan yli 20 tuntia liikkuvista viisi oli samaa mieltä omasta kyvykkyydestään, mutta kaksi oli melko eri mieltä. (Taulukko 17.)

Taulukko 17. Vastausten jakautuminen yhteenlasketun viikoittaisen liikuntamäärän mukaan kysymykseen “Olen mielestäni hyvä lajissani”.

Olen mielestäni hyvä lajissani.		Yhteenlaskettu liikuntamäärä viikossa		Yhteensä
		10–20 tuntia	Yli 20 tuntia	
Täysin eri mieltä	lkm	0	0	0
	%	0 %	0 %	
Melko eri mieltä	lkm	1	2	3
	%	6 %	25 %	
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm	6	1	7
	%	38 %	13 %	
Melko samaa mieltä	lkm	7	3	10
	%	43 %	38 %	
Täysin samaa mieltä	lkm	2	2	4
	%	13 %	25 %	
Yhteensä	n	16	8	N = 24
	%	100 %	100 %	

Kyselytutkimukseen vastanneiden mielipiteet jakautuivat tasaisesti kysyttäessä halukkuudesta urheilla ammatikseen. Seitsemän (29 %) vastaajaa suhtautui myönteisesti ammattilaisuraan, mutta kahdeksan (38 %) ei tavoitellut ammattilaisuutta urheilussa. Puolet yli 20 tuntia viikossa liikkuvista haluaisi urheilla ammatikseen ja vastaava osuus 10–20 tuntia viikossa liikkuvista ei halua ammattilaisuraa. Molemmissa ryhmissä noin kolmannes vastaajista ei kuitenkaan osannut sanoa mielipidettään ammattilaisuudesta. (Taulukko 18.)

Taulukko 18. Vastausten jakautuminen yhteenlasketun viikoittaisen liikuntamäärän mukaan kysymykseen ”Haluan urheilla ammatikseni”.

Haluan urheilla ammatikseni.		Yhteenlaskettu liikuntamäärä viikossa		Yhteensä
		10–20 tuntia	Yli 20 tuntia	
Täysin eri mieltä	lkm	2	1	3
	%	12 %	12 %	
Melko eri mieltä	lkm	6	0	6
	%	38 %	0 %	
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm	5	3	8
	%	32 %	38 %	
Melko samaa mieltä	lkm	2	3	5
	%	12 %	38 %	
Täysin samaa mieltä	lkm	1	1	2
	%	6 %	12 %	
Yhteensä	n	16	8	N = 24
	%	100 %	100 %	

7.4 Urheilun tuomien erityispiirteiden vaikutus 14–19-vuotiaan yksilönaisurheilijan tavoitteelliseen urheilemiseen

Kyselytutkimukseen vastanneista valtaosa (n=18, 75 %) oli joutunut jättämään harjoittelun tai kilpailun väliin loukkaantumisen vuoksi. Avoimen kysymyksen vastauksissa ilmeni yhdellätoista vastaajalla rasisperäisiä vammoja ja yhtä monella tapaturmaisia loukkaantumisia. Heistä kaksitoista ilmoitti, että vammoja on ollut useampi kuin yksi urheilu-uran aikana. (Taulukko 19.) Vammat olivat kohdistuneet pääosin alaraajoihin ja selkärankaan.

Taulukko 19. Vammojen esiintyvyys.

N = 24	n	%
Ei ole ollut vammoja	6	25 %
On ollut vammoja	18	75 %
• tapaturma	11	61 %
• rasitusvamman	11	61 %
• enemmän kuin yksi vamma	12	67 %

Harjoituksiin tai kilpailuihin osallistumista estäviä loukkaantumisia verrattiin kilpailujen lukumäärään kauden aikana (taulukko 20) ja viikoittaiseen liikuntamäärään (taulukko 21). Suurin osa alle 10 kertaa vuodessa kilpailevista oli joutunut jättämään väliin harjoituksia tai kilpailuja. 10–20 kertaa kaudessa kilpailevista osuus oli hiukan pienempi. Sen sijaan yli 20 kertaa kaudessa kilpailevista puolet oli loukkaantunut niin, että se vaikutti harjoittelemiseen tai kilpailemiseen.

Taulukko 20. Vastausten jakautuminen kilpailujen lukumäärän mukaan kysymykseen “Olen joutunut jättämään harjoituksia tai kilpailuja väliin loukkaantumisen vuoksi”.

Olen joutunut jättämään harjoituksia/kilpailuja väliin loukkaantumisen vuoksi.		Kilpailujen lukumäärä yhden kauden aikana			Yhteensä
		Alle 10	10–20	Yli 20	
Ei	lkm	1	3	2	6
	%	14 %	23 %	50 %	
Kyllä olen	lkm	6	10	2	18
	%	86 %	77 %	50 %	
Yhteensä	n	7	13	4	N = 24
	%	100 %	100 %	100 %	

Vertailtaessa loukkaantumisia suhteessa viikoittaiseen liikuntamäärään ilmeni, että viikoittain 10–20 tuntia liikkuvista suurimmalla osalla ja yli 20 tuntia liikkuvista yli puolella loukkaantuminen oli vaikuttanut harjoittelemiseen tai kilpailemiseen. Lisäksi loukkaantumista verrattiin vastaajien lajimäärään, mutta siinä ei havaittu eroja. Sekä yhdessä että useammassa lajissa mukana olevista yli 70 % oli kokenut loukkaantumisen, joka oli vaikuttanut tavoitteellisesti urheilemiseen osallistumiseen. (Liite 7.)

Taulukko 21. Vastausten jakautuminen yhteenlasketun viikoittaisen liikuntamäärän mukaan kysymykseen “Olen joutunut jättämään harjoituksia/kilpailuja väliin loukkaantumisen vuoksi”.

Olen joutunut jättämään harjoituksia/kilpailuja väliin loukkaantumisen vuoksi.		Yhteenlaskettu liikuntamäärä viikossa		Yhteensä
		10–20 tuntia	Yli 20 tuntia	
Ei	lkm	3	3	6
	%	19 %	38 %	
Kyllä olen	lkm	13	5	18
	%	81 %	63 %	
Yhteensä	n	16	8	N = 24
	%	100 %	100 %	

Vastaajista suurin osa (n=19, 79 %) ilmoitti harjoitusten välisen palautumisajan olevan riittävä. Palautumisajan riittävyyttä verrattiin viikoittaiseen yhteenlaskettuun liikuntamäärään, mutta merkittävää eroa ei ilmennyt. Vain yksi 10–20 tuntia liikkuva vastaaja koki palautumisajan melko riittämättömänä, kun valtaosa sekä 10–20 tuntia että yli 20 tuntia liikkuvista koki palautumisajan riittävänä. (Liite 8.)

Lähes puolet (n=11, 46 %) vastaajista koki nukkuvansa öisin tarpeeksi, mutta neljännes (n=6) vastaajista ilmoitti nukkuvansa liian vähän. Verrattaessa riittävää unimäärää yhteenlaskettuun viikoittaiseen liikuntamäärään huomattiin vastauksien jakautumista. Vähän alle puolet 10–20 tuntia liikkuvista ja puolet yli 20 tuntia liikkuvista koki nukkuvansa öisin riittävästi. Noin kolmannes yli 20 tuntia liikkuvista vastaajista nukkui mielestään liian vähän. Puolestaan 10–20 tuntia liikkuvista vastaajista yli kolmannes ei osannut sanoa nukkuuko öisin riittävästi, mutta noin viidennes ei kokenut nukkuvansa tarpeeksi. (Taulukko 22.)

Taulukko 22. Vastausten jakautuminen yhteenlasketun viikoittaisen liikuntamäärän mukaan kysymykseen “Koen nukkuvani tarpeeksi”.

Koen nukkuvani öisin tarpeeksi.		Yhteenlaskettu liikuntamäärä viikossa		Yhteensä
		10–20 tuntia	Yli 20 tuntia	
Täysin eri mieltä	lkm	0	1	1
	%	0 %	13 %	
Melko eri mieltä	lkm	3	2	5
	%	19 %	25 %	
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm	6	1	7
	%	38 %	13 %	
Melko samaa mieltä	lkm	5	2	7
	%	31 %	25 %	
Täysin samaa mieltä	lkm	2	2	4
	%	13 %	25 %	
Yhteensä	n	16	8	N = 24
	%	100 %	100 %	

Kyselytutkimukseen vastanneiden kokemukset päivittäisestä energisyydestä jakoutuivat tasaisesti vastausvaihtoehtojen “melko eri mieltä”, “ei samaa eikä eri mieltä” ja “melko samaa mieltä” välillä. Yhdeksän (38 %) vastaajaa koki olevansa jossain määrin energisiä päivittäin. Kaikista vastaajista 18 (75 %) söi mielestään riittävästi ruokaa päivän aikana, mutta kaksi (8 %) oli eri mieltä. Taulukossa 23 on havainnollistettu vastausten jakautuminen kuukautisten säännöllisyyden mukaan päivittäiseen energisyyteen ja riittävään energiansaantiin liittyvissä kysymyksissä. Lähes puolet vastaajista, joilla kuukautiset oli säännölliset, ja kolmannes vastaajista, joilla kuukautiset oli epäsäännölliset, kokivat olevansa melko energisiä koko päivän. Viidesosa vastaajista, joilla kuukautiset oli säännölliset, ja lähes puolet vastaajista, joilla kuukautiset oli epäsäännölliset, olivat melko eri mieltä päivittäisestä energisyydestään. Suurin osa vastaajista, joilla oli säännölliset kuukautiset, ja reilusti yli puolet, joilla oli epäsäännölliset kuukautiset, söivät mielestään riittävästi. Yksi vastaaja molemmissa ryhmissä oli eri mieltä riittävästä päivittäisestä energiansaannista.

Taulukko 23. Vastausten jakautuminen kuukautisten säännöllisyyden tai epäsäännöllisyyden mukaan kysymyksiin “mielestäni syön riittävästi ruokaa päivän aikana” ja “koen olevani energinen koko päivän”.

N=23	Mielestäni syön riittävästi ruokaa päivän aikana.		Koen olevani energinen koko päivän.	
	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei
Kuukautiseni ovat säännölliset				
Täysin eri mieltä	0 (0 %)	1 (11 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
Melko eri mieltä	1 (7 %)	0 (0 %)	3 (21 %)	4 (45 %)
Ei samaa eikä eri mieltä	2 (14 %)	2 (22 %)	5 (36 %)	2 (22 %)
Melko samaa mieltä	10 (72 %)	4 (45 %)	6 (43 %)	3 (33 %)
Täysin samaa mieltä	1 (7 %)	2 (22 %)	0 (0 %)	0 (0 %)
Yhteensä (n)	14 (100 %)	9 (100 %)	14 (100 %)	9 (100 %)

Taulukossa 24 on esitetty lajiin erikoistumisen vaikutusta harjoittelumotivaatioon. Kaikki yli 14-vuotiaana päälajinsa valinneista halusivat aina mennä harjoituksiin. Myös 10–14-vuotiaana päälajinsa valinneista yli puolet oli motivoituneita osallistumaan harjoituksiin, mutta alle 10-vuotiaana päälajinsa valinneista vain neljännes. Kolme alle 10-vuotiaana päälajin valinneista olivat samaa mieltä, etteivät haluaisi aina mennä harjoituksiin.

Taulukko 24. Vastausten jakautuminen päälajin valintaiän mukaan kysymykseen “En aina haluaisi mennä harjoituksiin”.

En aina haluaisi mennä harjoituksiin.		Päälajin valitsemisikä			Yhteensä
		Alle 10-v.	10–14-v.	Yli 14-v.	
Täysin eri mieltä	lkm	2	3	3	8
	%	25 %	27 %	60 %	
Melko eri mieltä	lkm	0	3	2	5
	%	0 %	27 %	40 %	
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm	3	3	0	6
	%	38 %	27 %	0 %	
Melko samaa mieltä	lkm	1	2	0	3
	%	13 %	18 %	0 %	
Täysin samaa mieltä	lkm	2	0	0	2
	%	25 %	0 %	0 %	
Yhteensä	n	8	11	5	N = 24
	%	100 %	100 %	100 %	

Verrattaessa päälajin valitsemisikää halukkuuteen urheilla ammatikseen, havaittiin vastausten jakautumista puolesta ja vastaan, mutta kolmasosalla vastaajista ei ollut mielipidettä asiaan. Kaikissa ikäryhmissä kaksi tai kolme pitivät ammattilaisuraa mahdollisena. Alle 10-vuotiaana päälajinsa valinneista kaksi oli täysin samaa mieltä ja 10–14-vuotiaana lajinvalinnan tehneistä yli puolet oli eri mieltä kysyttäessä, haluaako urheilla ammatikseen. (Taulukko 25.)

Taulukko 25. Vastausten jakautuminen päälahjin valitsemisiän mukaan kysymykseen “Haluan urheilla ammatikseni”.

Haluan urheilla ammatikseni.		Päälahjin valitsemisikä			Yhteensä
		Alle 10-v.	10–14-v.	Yli 14-v.	
Täysin eri mieltä	lkm	0	3	0	3
	%	0 %	28 %	0 %	
Melko eri mieltä	lkm	2		1	6
	%	25 %	28 %	20 %	
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm	3	3	2	8
	%	38 %	28 %	40 %	
Melko samaa mieltä	lkm	1	2	2	5
	%	13 %	18 %	40 %	
Täysin samaa mieltä	lkm	2	0	0	2
	%	25 %	0 %	0 %	
Yhteensä	n	8	11	5	N = 24
	%	100 %	100 %	100 %	

Kyselytutkimukseen vastanneista yhdeksän (38 %) koki koulun ja urheilun yhdistämisen helppona sekä kymmenen (42 %) haastavana. Urheilutasoon verrattaessa erityisesti SM-tason urheilijoiden kokemukset koulun ja urheilun yhdistämisestä jakoutuivat tasaisesti puolesta ja vastaan. Sekä aluetasolla että SM-tasolla oli yksi vastaaja, joka koki koulun ja urheilun yhdistämisen hyvin helpoksi. Kuitenkin kaksi SM-tasolla urheilevaa vastaajaa koki yhdistämisen erittäin haastavana. Kansainvälisellä tasolla urheilevista kahdella oli koulun ja urheilun yhdistämisessä haasteita. (Taulukko 26.)

Taulukko 26. Vastausten jakautuminen urheilutason mukaan kysymykseen “Mielestäni koulun ja urheilun yhdistäminen on helppoa”.

Mielestäni koulun ja urheilun yhdistäminen on helppoa.		Urheilutaso			Yhteensä
		Aluetaso	SM-taso	Kansainvälinen taso	
Täysin eri mieltä	lkm	0	2	0	2
	%	0 %	11 %	0 %	
Melko eri mieltä	lkm	1	5	2	8
	%	33 %	28 %	67 %	
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm	1	4	0	5
	%	33 %	22 %	0 %	
Melko samaa mieltä	lkm	0	6	1	7
	%	0 %	33 %	33 %	
Täysin samaa mieltä	lkm	1	1	0	2
	%	33 %	6 %	0 %	
Yhteensä	n	3	18	3	N = 24
	%	100 %	100 %	100 %	

Vastauksia perheen perustamisen tärkeydestä urheilu-uran jatkumisen sijaan verrattiin vastaajien urheilutason. Sekä alueellisella että kansainvälisellä tasolla urheilevista vastaajista kolmasosa piti perheen perustamista jonkin verran tärkeämpänä kuin urheilu-uran jatkumista. SM-tasolla urheilevista vastaajista yli kolmannes piti urheilu-uran jatkumista ja alle kolmannes perheen perustamista tärkeämpänä. (Taulukko 27.)

Taulukko 27. Vastausten jakautuminen urheilutason mukaan kysymykseen ”Perheen perustaminen on tärkeämpää kuin urheilu-uran jatkaminen”.

Perheen perustaminen on tärkeämpää kuin urheilu-uran jatkaminen.		Urheilutaso			Yhteensä
		Aluetaso	SM-taso	Kansainvälinen taso	
Täysin eri mieltä	lkm	0	3	0	3
	%	0 %	17 %	0 %	
Melko eri mieltä	lkm	0	4	0	4
	%	0 %	22 %	0 %	
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm	2	6	2	10
	%	67 %	33 %	67 %	
Melko samaa mieltä	lkm	1	2	1	4
	%	33 %	11 %	33 %	
Täysin samaa mieltä	lkm	0	3	0	3
	%	0 %	17 %	0 %	
Yhteensä	n	3	18	3	N = 24
	%	100 %	100 %	100 %	

Lähes kaikkien (n=22, 92 %) kyselytutkimukseen vastanneiden vanhemmat osallistuivat aktiivisesti urheilemiseen liittyviin asioihin. Lisäksi kaikkien vastaajien mukaan perheellä oli varaa maksaa urheilemiseen liittyvät kustannukset. Taulukossa 28 on havainnollistettu kustannusten jakautumista ja urheilijoiden tulevaisuuden tavoitetta elättää itsensä urheilemisella. Koska suurin osa (n=18, 75 %) vastaajista oli SM-tasolla urheilevia, heidän vastauksiaan vertailtiin toisiinsa. Vain kolme osallistui itse urheiluun liittyvien kustannusten maksamiseen ja neljä sai taloudellista tukea ulkopuoliselta taholta. Kolmella SM-tasolla urheilevista vastaajista oli tavoitteena elättää itsensä tulevaisuudessa urheilemisella ja lähes puolet oli asiasta eri mieltä.

Taulukko 28. SM-tason urheilijoiden vastausten jakautuminen kustannusten maksamiseen ja tulevaisuuden tavoitteita koskeviin kysymyksiin.

SM-tason urheilijoiden kustannusten maksaminen ja tulevaisuuden tavoite			
N = 18	Osallistun itse urheilumiseeni liittyvien kustannusten maksamiseen.	Saan taloudellista tukea ulkopuoliselta taholta.	Tavoitteeni on tulevaisuudessa elättää itseni urheilemisella.
Täysin eri mieltä	11 (61 %)	9 (50 %)	3 (17 %)
Melko eri mieltä	1 (6 %)	3 (17 %)	5 (28 %)
Ei samaa eikä eri mieltä	3 (17 %)	2 (11 %)	7 (39 %)
Melko samaa mieltä	3 (17 %)	2 (11 %)	2 (11 %)
Täysin samaa mieltä	0 (0 %)	2 (11 %)	1 (6 %)
Yhteensä	18 (100 %)	18 (100 %)	18 (100 %)

Verrattaessa ulkopuolista taloudellista tukea (taulukko 29) ja urheilulla tulevaisuudessa itsensä elättämistä (taulukko 30) päälajin valitsemisikään ilmenee ryhmien välillä pieniä eroavaisuuksia. Taloudellista ulkopuolista tukea sai neljä alle 10-vuotiaana ja vain yksi 10–14-vuotiaana päälajinsa valinnutta vastaajaa. Tulevaisuuden taloudellisten tavoitteiden osalta kaikissa ikäryhmissä valtaosa oli eri mieltä urheilulla itsensä elättämisestä. Vain kaksi alle 10-vuotiaana ja yksi yli 14-vuotiaana päälajinsa valinnutta piti mahdollisena, että elättäisi itsensä urheilemisella.

Taulukko 29. Vastausten jakautuminen päälaajin valitsemisiän mukaan kysymykseen “Saan taloudellista tukea ulkopuoliselta taholta, esimerkiksi sponsorilta tai muuta tukirahoitusta”.

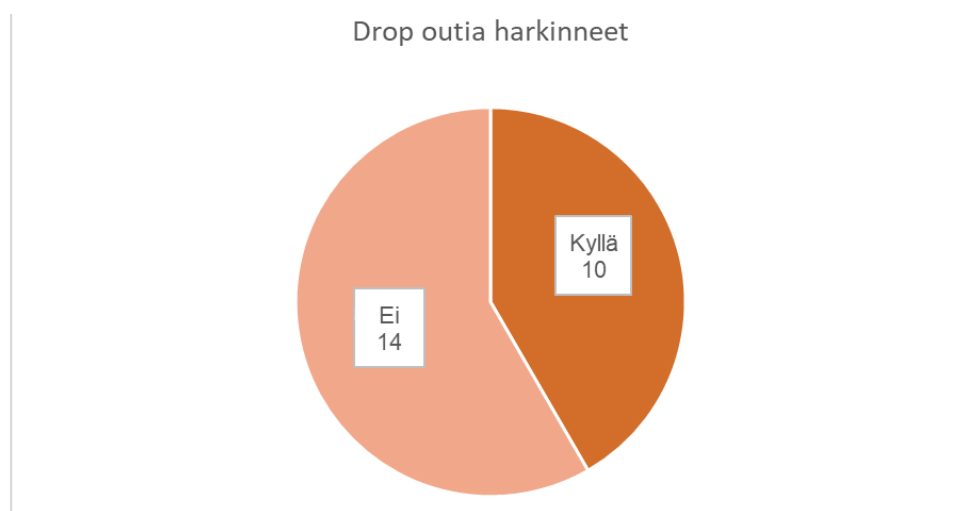
Saan taloudellista tukea ulkopuoliselta taholta, esimerkiksi sponsorilta tai muuta tukirahoitusta.		Päälaajin valitsemisikä			Yhteensä
		Alle 10-v.	10–14-v.	Yli 14-v.	
Täysin eri mieltä	lkm	3	5	4	12
	%	38 %	45 %	80 %	
Melko eri mieltä	lkm	0	3	1	4
	%	0 %	27 %	20 %	
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm	1	2	0	3
	%	13 %	18 %	0 %	
Melko samaa mieltä	lkm	3	0	0	3
	%	38 %	0 %	0 %	
Täysin samaa mieltä	lkm	1	1	0	2
	%	13 %	9 %	0 %	
Yhteensä	n	8	11	5	N = 24
	%	100 %	100 %	100 %	

Taulukko 30. Vastausten jakautuminen päälaajin valitsemisiän mukaan kysymykseen “Tavoitteeni on tulevaisuudessa elättää itseni urheilemisella”.

Tavoitteeni on tulevaisuudessa elättää itseni urheilemisella.		Päälaajin valitsemisikä			Yhteensä
		Alle 10-v.	10–14-v.	Yli 14-v.	
Täysin eri mieltä	lkm	2	4	1	7
	%	25 %	36 %	20 %	
Melko eri mieltä	lkm	2	3	2	7
	%	25 %	27 %	40 %	
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm	2	4	1	7
	%	25 %	36 %	20 %	
Melko samaa mieltä	lkm	1	0	1	2
	%	13 %	0 %	20 %	
Täysin samaa mieltä	lkm	1	0	0	1
	%	13 %	0 %	0 %	
Yhteensä	n	8	11	5	N = 24
	%	100 %	100 %	100 %	

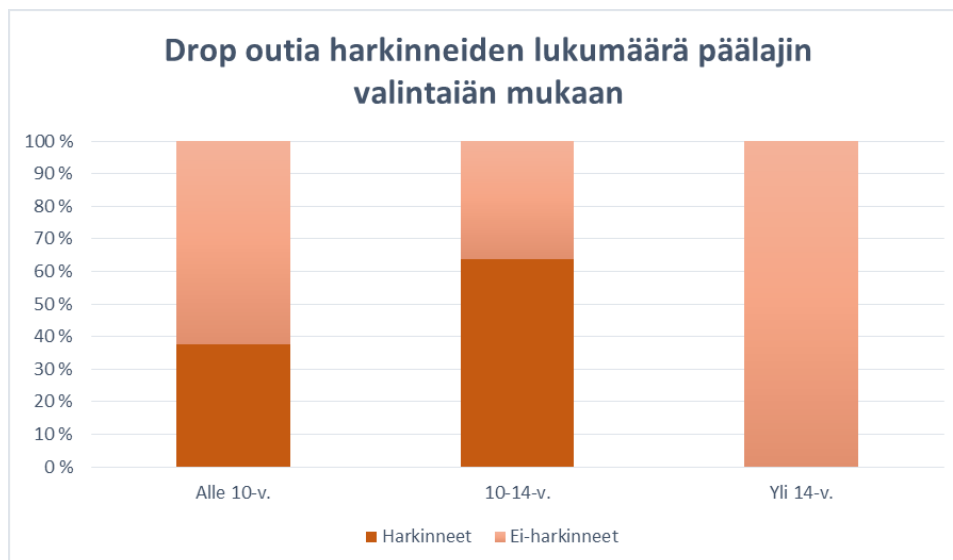
7.5 Drop outiin vaikuttavat tekijät tavoitteellisessa urheilemisessa

Kyselytutkimukseen vastanneista alle puolet (n=10, 42 %) oli harkinneet tavoitteellisen urheilemisen lopettamista (kuva 12). Drop outia harkinneiden ikäjakauma oli 14–18 vuotta ja keskiarvo oli 16,6 vuotta. Iän mediaaniksi ja moodiksi muodostui 17 vuotta.



Kuva 12. Drop outia harkinneiden lukumäärä.

Tavoitteellisen urheilemisen lopettamista harkinneita oli kaikilla urheilutasoilla eikä kilpailujen lukumäärässä ollut eroavaisuuksia verrattuna kaikkiin kyselyyn vastanneisiin. Heistä kolme oli valinnut päälajinsa alle 10-vuotiaana ja seitsemän 10–14-vuotiaana (kuva 13). Lisäksi drop outia harkinneita oli mukana sekä yhdessä että useammassa lajissa. Tavoitteellisen urheilemisen lopettamista harkinneista valtaosalla (n=8, 80 %) ei ollut aiempaa drop outia.



Kuva 13. Drop outia harkinneiden määrä päälajin valitsemisiän mukaan.

Vastaajilta, jotka ovat harkinneet tavoitteellisen urheilemisen lopettamista, kysyttiin syytä drop outille. Vastausten jakautuminen on havainnollistettu kuvassa 14. Vastaajat saivat antaa haluamansa määrän vastauksia ja niitä annettiin keskimäärin 2,7 per vastaaja. Vastauksissa korostui erityisesti vaihtoehto “en ole mielestäni tarpeeksi hyvä lajissani”, jonka oli vastannut yhdeksän vastaajaa. Muita yleisimpiä lopettamispäätökseen vaikuttavia tekijöitä olivat mielenkiinnon vähentyminen (n=5), kouluun/opiskeluun keskittyminen (n=4) ja ajan puute (n=3). Avoimessa vastausvaihtoehdossa mainittiin terveydelliset syyt ja yksipuolinen harjoittelu. Tavoitteellisen urheilemisen lopettamista harkinneista kukaan ei valinnut syyksi vuorovaikutusta valmentajan kanssa, harjoittelun kuormittavuutta, urheilumaksujen määrää tai perheen perustamista. Vastauksissa havaittiin yhteyksiä joidenkin vastausvaihtoehtojen välillä. Mielenkiinnon vähentymisen valinneet kokivat, etteivät ole tarpeeksi hyviä lajissaan. Lisäksi “ei ole riittävästi aikaa” valinneet halusivat keskittyä enemmän kouluun tai opiskeluun.



Kuva 14. Syyt, joiden vuoksi harkitsee tavoitteellisen urheilun lopettamista.

Tavoitteellisen urheilun lopettamista harkinneiden ja ei-harkinneiden vastauksia verrattiin kysymyksiin, joissa kartoitettiin ikäryhmään vaikuttavia biologisia tekijöitä. Drop outia harkinneista kolme oli tyytyväisiä ja seitsemän tyytymättömiä ulkonäkönsä. Sen sijaan ei-harkinneista viisi oli tyytyväisiä ulkonäkönsä, mutta kuusi ei tuonut mielipidettään esille. Verrattavien ryhmien välillä ei ollut merkittäviä eroja muiden odotusten mukaan toimimisessa. Drop outia harkinneista puolet ja ei-harkinneista alle puolet kokivat muiden odotusten vaikuttavan omaan toimintaan. Vähintään puolet molempien ryhmien vastaajista eivät tuoneet mielipidettään esiin kysyttäessä vaikuttaako muiden mielipiteet omiin mielipiteisiin. Kuitenkin noin kolmannes molemmista ryhmistä oli melko eri mieltä muiden mielipiteiden vaikutuksesta itseensä. (Taulukko 31.)

Taulukko 31. Vastausten jakautuminen drop outia harkinneiden ja ei-harkinneiden välillä kysymyksiin “Olen tyytyväinen ulkonäköni”, “Pyrin toimimaan muiden odotusten mukaisesti” ja “Muiden mielipiteet vaikuttavat minun mielipiteisiini”.

N = 24		Olen tyytyväinen ulkonäköni.		Pyrin toimimaan muiden odotusten mukaisesti.		Muiden mielipiteet vaikuttavat minun mielipiteisiini.	
		Kyllä	Ei	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei
Drop outia harkinneet							
Täysin eri mieltä	lkm	1	1	0	1	0	0
	%	10 %	7 %	0 %	7 %	0 %	0 %
Melko eri mieltä	lkm	6	2	1	1	3	4
	%	60 %	14 %	10 %	7 %	30 %	29 %
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm	0	6	4	6	5	9
	%	0 %	43 %	40 %	43 %	50 %	64 %
Melko samaa mieltä	lkm	2	5	3	5	2	1
	%	20 %	36 %	30 %	36 %	20 %	7 %
Täysin samaa mieltä	lkm	1	0	2	1	0	0
	%	10 %	0 %	20 %	7 %	0 %	0 %
Yhteensä	n	10	14	10	14	10	14
	%	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Tulevaisuuden suunnitelmia kartoittavien kysymysten vastauksia verrattiin drop outia harkinneiden ja ei-harkinneiden välillä taulukossa 32. Drop outia harkinneista vain yksi piti ammattilaisurheilua mahdollisena, mutta ei-harkinneista lähes puolet. Molemmissa ryhmissä valtaosalla vastaajista oli suunnitelmia, jotka eivät liittyneet urheilemiseen. Perheen perustamisen tärkeydestä urheilu-uran jatkumisen sijaan ryhmien välillä oli havaittavissa eroja. Drop outia harkinneista neljä piti perheen perustamista tärkeämpänä kuin urheilu-uran jatkuminen ja ei-harkinneista kolme oli samaa mieltä. Drop outia harkinneista vain yksi ja ei-harkinneista kuusi oli eri mieltä perheen perustamisen tärkeydestä.

Taulukko 32. Vastausten jakautuminen drop outia harkinneiden ja ei-harkinneiden välillä kysymyksiin “Haluan urheilla ammatikseni”, “Minulla on tulevaisuuden suunnitelmia, jotka eivät liity urheilemiseen” ja “Perheen perustaminen on tärkeämpää kuin urheilu-uran jatkuminen”.

N = 24		Haluan urheilla ammatikseni.		Minulla on tulevaisuuden suunnitelmia, jotka eivät liity urheilemiseen.		Perheen perustaminen on tärkeämpää kuin urheilu-uran jatkuminen.	
		Kyllä	Ei	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei
Drop outia harkinneet							
Täysin eri mieltä	lkm %	3 30 %	0 0 %	0 0 %	0 0 %	1 10 %	2 14 %
Melko eri mieltä	lkm %	4 40 %	2 14 %	0 0 %	0 0 %	0 0 %	4 29 %
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm %	2 20 %	6 43 %	2 20 %	4 29 %	5 50 %	5 36 %
Melko samaa mieltä	lkm %	1 10 %	4 29 %	3 30 %	3 21 %	1 10 %	3 21 %
Täysin samaa mieltä	lkm %	0 0 %	2 14 %	5 50 %	7 50 %	3 30 %	0 0 %
Yhteensä	n %	10 100 %	14 100 %	10 100 %	14 100 %	10 100 %	14 100 %

Drop outia harkinneiden ja ei-harkinneiden vastauksia tarkasteltiin myös kysymyksistä, joissa käsiteltiin omaa kyvykkyyttä, kavereiden tärkeyttä ja ajankäyttöä urheilemiseen liittyen. Drop outia harkinneista vain kolmannes koki olevansa hyvä lajissaan, kun taas ei-harkinneista lähes kaikki kokivat olevansa kyvykkäitä lajissaan. Kavereiden merkitys urheilemisessä korostui drop outia harkinneiden ryhmässä. Heistä puolet oli melko samaa mieltä, että kaverit ovat tärkeintä urheilemisessä, mutta kaksi oli eri mieltä. Ei-harkinneista vain kaksi piti kavereiden merkitystä tärkeimpänä asiana, mutta heistä yli puolet oli eri mieltä. Kummassakaan ryhmässä valtaosa ei kokenut urheilemisen vievän liikaa aikaa, mutta drop outia harkinneista kaksi oli kuitenkin eri mieltä. (Taulukko 33.)

Taulukko 33. Vastausten jakautuminen drop outia harkinneiden ja ei-harkinneiden välillä kysymyksiin “Olen mielestäni hyvä lajissani”, “Urheilemisessa tärkeintä on kaverit” ja “Mielestäni urheileminen vie liikaa aikaa”.

N = 24		Olen mielestäni hyvä lajissani.		Urheilemisessä tärkeintä on kaverit.		Mielestäni urheileminen vie liikaa aikaa.	
		Kyllä	Ei	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei
Täysin eri mieltä	lkm %	0 0 %	0 0 %	1 10 %	2 14 %	1 10 %	8 57 %
Melko eri mieltä	lkm %	3 30 %	0 0 %	1 10 %	6 43 %	5 50 %	4 29 %
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm %	4 40 %	3 21 %	3 30 %	4 29 %	2 20 %	2 14 %
Melko samaa mieltä	lkm %	3 30 %	7 50 %	5 50 %	2 14 %	0 0 %	0 0 %
Täysin samaa mieltä	lkm %	0 0 %	4 29 %	0 0 %	0 0 %	2 20 %	0 0 %
Yhteensä	n %	10 100 %	14 100 %	10 100 %	14 100 %	10 100 %	14 100 %

Drop outia harkinneiden ja ei-harkinneiden vastauksia verrattiin kilpailu- ja harjoittelumotivaatioon liittyvissä kysymyksissä. Molemmissa ryhmissä kilpailuissa pärjääminen oli yli puolelle vastaajista tärkeää. Verrattaessa harjoittelun tärkeyttä kilpailuissa menestymiseen samaa mieltä olivat neljä drop outia harkinnutta ja kahdeksan ei-harkinnutta. Drop outia harkinneista yli puolet ei ilmaissut mielipidettään harjoittelun tärkeydestä. Sen sijaan ei-harkinneista kolmannes ei ilmaissut mielipidettään, mutta yksi oli täysin eri mieltä. Tavoitteellisen urheilemisen lopettamista harkinneista lähes puolet ja ei-harkinneista yksi ei aina haluaisi mennä harjoituksiin. Harjoituksissa kävi mielellään drop outia harkinneista kolmannes ja ei-harkinneista valtaosa. (Taulukko 34.)

Taulukko 34. Vastausten jakautuminen drop outia harkinneiden ja ei-harkinneiden välillä kysymyksiin “Kilpailuissa pärjääminen on minulle tärkeintä”, “Harjoittelemisen on tärkeämpää kuin kilpailuissa menestyminen” ja “En aina haluaisi mennä harjoituksiin”.

N = 24		Kilpailuissa pärjääminen on minulle tärkeintä.		Harjoittelemisen on tärkeämpää kuin kilpailuissa menestyminen.		En aina haluaisi mennä harjoituksiin.	
		Kyllä	Ei	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei
Drop outia harkinneet							
Täysin eri mieltä	lkm %	0 0 %	0 0 %	0 0 %	1 7 %	1 10 %	7 50 %
Melko eri mieltä	lkm %	2 20 %	2 14 %	0 0 %	0 0 %	2 20 %	3 21 %
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm %	2 20 %	4 29 %	6 60 %	5 36 %	3 30 %	3 21 %
Melko samaa mieltä	lkm %	5 50 %	7 50 %	2 20 %	7 50 %	2 20 %	1 7 %
Täysin samaa mieltä	lkm %	1 10 %	1 7 %	2 20 %	1 7 %	2 20 %	0 0 %
Yhteensä	n %	10 100 %	14 100 %	10 100 %	14 100 %	10 100 %	14 100 %

Taulukossa 35 on esitetty drop outia harkinneiden ja ei-harkinneiden vastausten jakautumista koulun ja urheilun yhdistämiseen, palautumisaikaan ja päivittäiseen koettuun energisyyteen. Tavoitteellisen urheilemisen lopettamista harkinneista kaksi ja ei-harkinneista seitsemän koki koulun ja urheilun yhdistämisen vähintään melko helpoksi. Yli puolelle drop outia harkinneista ja lähes kaikille ei-harkinneista palautumisaika oli riittävä. Ainoastaan yksi, joka oli drop outia harkinnut, koki palautumisajan riittämättömänä. Koetussa päivittäisessä energisyydessä havaittiin ryhmien välillä selkeitä eroja. Tavoitteellisen urheilun lopettamista harkinneista kukaan ei kokenut olevansa energinen koko päivää, mutta ei-harkinneista selkeästi yli puolet ilmoitti energian riittävän koko päiväksi. Molemmissa ryhmissä kolmannes ei kuitenkaan tuonut mielipidettään esiin.

Taulukko 35. Vastausten jakautuminen drop outia harkinneiden ja ei-harkinneiden välillä kysymyksiin ”Mielestäni koulun ja urheilun yhdistäminen on helppoa”, ”Mielestäni palautumisaika harjoitusten välissä on riittävä” ja ”Koen olevani energinen koko päivän”.

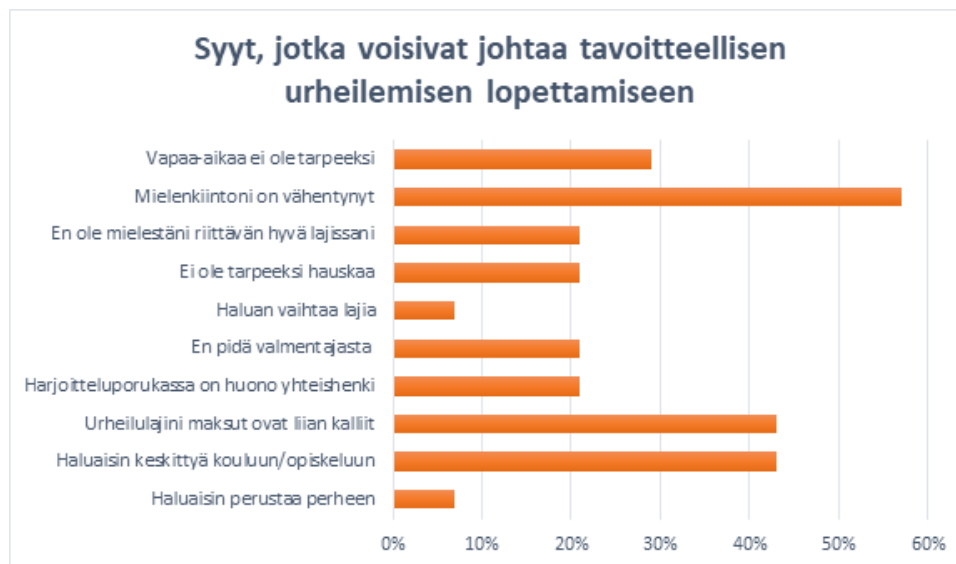
N = 24		Mielestäni koulun ja urheilun yhdistäminen on helppoa.		Mielestäni palautumisaika harjoitusten välissä on riittävä.		Koen olevani energinen koko päivän.	
		Kyllä	Ei	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei
	Drop outia harkinneet						
	Täysin eri mieltä	lkm 1 % 10 %	lkm 1 % 7 %	lkm 0 % 0 %	lkm 0 % 0 %	lkm 0 % 0 %	lkm 0 % 0 %
	Melko eri mieltä	lkm 6 % 60 %	lkm 2 % 14 %	lkm 1 % 10 %	lkm 0 % 0 %	lkm 7 % 70 %	lkm 0 % 0 %
	Ei samaa eikä eri mieltä	lkm 1 % 10 %	lkm 4 % 29 %	lkm 3 % 30 %	lkm 1 % 7 %	lkm 3 % 30 %	lkm 5 % 36 %
	Melko samaa mieltä	lkm 2 % 20 %	lkm 5 % 36 %	lkm 5 % 50 %	lkm 8 % 57 %	lkm 0 % 0 %	lkm 9 % 64 %
	Täysin samaa mieltä	lkm 0 % 0 %	lkm 2 % 14 %	lkm 1 % 10 %	lkm 5 % 36 %	lkm 0 % 0 %	lkm 0 % 0 %
	Yhteensä	n 10 % 100 %	n 14 % 100 %	n 10 % 100 %	n 14 % 100 %	n 10 % 100 %	n 14 % 100 %

Verrattaessa drop outia harkinneiden ja ei-harkinneiden loukkaantumisia havaittiin ryhmien välillä eroavaisuutta. Harkinneista yhtä lukuun ottamatta kaikki olivat kokeneet loukkaantumisen, joka oli vaikuttanut harjoitteluun tai kilpailuun. Myös ei-harkinneista selkeästi yli puolet oli joutunut jättämään harjoituksia tai kilpailuja väliin loukkaantumisen vuoksi. (Taulukko 36.)

Taulukko 36. Drop outia harkinneiden ja ei-harkinneiden vastausten jakautuminen kysymykseen ”Olen joutunut jättämään harjoituksia/kilpailuja väliin loukkaantumisen vuoksi”.

Olen joutunut jättämään harjoituksia/kilpailuja väliin loukkaantumisen vuoksi.		Drop outia harkinneet	
		Kyllä	Ei
Ei	lkm	1	5
	%	10 %	36 %
Kyllä	lkm	9	9
	%	90 %	64 %
Yhteensä	n	10	14
	%	100 %	100 %

Vastaajilta, jotka eivät olleet harkinneet tavoitteellisen urheilamisen lopettamista, kysyttiin mahdollisia syitä, jotka johtaisivat urheilamisen lopettamiseen. Vastaajat saivat antaa haluamansa määrän vastauksia ja niitä annettiin keskimäärin 2,7 per vastaaja. Kuvassa 15 on esitetty vastausten jakautumista vaihtoehtojen välillä. Merkittävin syy urheilamisen lopettamiselle oli mielenkiinnon vähentyminen, jonka valitsi yli puolet (n=8) vastaajista. Alle puolelle (n=6) liian kalliit urheilumaksut ja halu keskittyä kouluun/opiskeluun olivat mahdollisia drop outin syitä. Alle kolmannes (n=4) koki vapaa-ajan puutteen mahdollisena tekijänä lopettaa tavoitteellinen urheileminen. Sen sijaan kukaan vastaajista ei pitänyt harjoittelun liiallista kuormitusta merkittävänä syynä drop outille.



Kuva 15. Syyt, jotka voisivat johtaa tavoitteellisen urheilamisen lopettamiseen.

Vastauksissa ilmeni yhteyksiä joidenkin vastausvaihtoehtojen välillä. Suurin osa (n=5), jotka piti mahdollisena drop outin syynä kouluun tai opiskeluun keskittymistä, oli valinnut myös mielenkiinnon vähentymisen. Heistä yli puolet (n=3) oli lisäksi valinnut vaihtoehdon "vapaa-aikaa ei ole tarpeeksi". Yli puolet (n=4) vastaajista, jotka valitsi urheilamisen kalleuden, oli valinnut myös mielenkiinnon vähentymisen.

7.6 Yhteenveto

Kyselytutkimuksen tuloksista havaittiin kaveripiirin koostuvan sekä urheilun että sen ulkopuolelta ja lisäksi lähes kaikilla oli läheinen ystävä. Valtaosa keskusteli sekä vanhempien että kaverin tai sisaruksen kanssa tärkeistä asioista, mutta pieni enemmistö keskusteli kuitenkin mieluummin kaverin tai sisaruksen

kanssa. Vaikka valtaosa sai päättää riittävästi itseään koskevista asioista, lähes puolet koki muiden mielipiteiden ja odotusten vaikuttavan heihin. Muiden odotusten mukaan toimimisessa ei havaittu eroja ikäryhmittäin tarkasteltuna, mutta muiden mielipiteiden vaikutus oli vähäisin vanhimmassa ikäryhmässä. Merkittävää oli, että vain kolmannes vastaajista oli tyytyväisiä ulkonäkönsä. Vastaajilta kysyttiin myös kuukautisten säännöllisyyttä, jota verrattiin muiden mielipiteiden ja odotusten vaikutukseen sekä kokemukseen ulkonäöstä. Näillä ei kuitenkaan havaittu olevan yhteyttä.

Suurin osa vastaajista ei kokenut urheilemisen vievän liikaa aikaa, jonka ei myöskään havaittu olevan ikäsidonnaista. Sen sijaan alle puolet 10–20 tuntia viikoittain liikkuvista koki urheilemiseen kuluvan liikaa aikaa. Suurimmalla osalla oli urheilun ulkopuolisia tulevaisuuden suunnitelmia ja lähes kaikille koulunkäynti oli tärkeää, mutta vain vähän yli puolet koki sen helpoksi. Lisäksi vähintään puolella koulun ja urheilemisen yhdistämisessä oli haasteita urheilutasosta riippumatta. Kolmannekselle perheen perustaminen oli urheilu-uran jatkumista tärkeämpää, mutta lähes puolella ei ollut mielipidettä asiaan. Perheen perustamisen tärkeys korostui lähes puolella 16–17-vuotiaiden ikäryhmässä. Vastaajilla, joiden vanhemmilla ei ollut urheilutaustaa, perheen perustamista ja urheilu-uran jatkumista pidettiin yhtä tärkeänä. Sen sijaan SM-tasolla urheilevista yli kolmannes oli urheilu-uran jatkumisen kannalla.

“Hyvä fiilis” oli selkeästi merkittävin syy urheilemiselle, jonka lisäksi urheileminen koettiin elämäntavaksi ja itsensä kehittämisen kannalta tärkeäksi. Yli puolet vastaajista koki olevansa hyviä lajissaan. Yhdessä lajissa mukana olevat ja yli 20 tuntia viikoittain liikkuvat olivat varmempia lajitaidoistaan. Vain vähän yli puolet vastaajista osallistui mielellään harjoituksiin, joka korostui erityisesti alue- ja SM-tason urheilijoilla. Motivaatio harjoituksiin osallistumiseen lisääntyi suhteessa päälajin valitsemisikään. Neljännes alle 10-vuotiaana ja kaikki yli 14-vuotiaana päälajinsa valinneista osallistui mielellään harjoituksiin. Lähes kaikilla harjoitusmotivaatiota lisäsi myös koetut urheilemiseen liittyvät epäonnistumiset. Puolelle harjoittelemisen oli kilpailemista tärkeämpää, mutta yhtä suurelle osalle kilpailuissa pärjääminen oli kuitenkin tärkeintä. Vanhempien urheilutaustalla oli yhteys kilpailumenestyksen tärkeyteen, kun taas harjoittelemisen koettiin tärkeämpänä, jos vanhemmilla ei ollut kilpailutaustaa. Lähes

kaikki olivat tyytyväisiä valmentamiseen liittyviin asioihin ja harjoitusporukkaansa, mutta kavereiden merkitys urheilemisessa korostui erityisesti 10–14-vuotiaana päälajinsa valinneiden ryhmässä.

Vain kolmanneksella energiaa riitti koko päiväksi, vaikka valtaosa koki syövänsä riittävästi päivän aikana. Vastaajat, joilla oli säännölliset kuukautiset, olivat energisempiä ja suurempi osa koki syövänsä riittävästi verrattaessa vastaajiin, joilla oli epäsäännölliset kuukautiset. Alle puolet vastaajista koki nukkuvansa öisin tarpeeksi ja vähintään 9 tuntia yössä. Viikoittain yli 20 tuntia liikuvista hieman suurempi osa koki nukkuvansa riittävästi verrattaessa 10–20 tuntia liikkuviin. Valtaosalle harjoitusten välinen palautumisaika oli riittävä. Kolmella neljästä oli ollut tavoitteelliseen urheilamiseen vaikuttaneita loukkaantumisia, ja suurella osalla vammoja oli ollut useampia. Vastauksista havaittiin, että loukkaantumisia oli harvemmalla, kun kilpailu- ja viikoittainen liikuntamäärä kasvoivat, mutta yhteyttä lajimäärään ei havaittu.

Lähes kaikkien vastaajien vanhemmat olivat aktiivisesti mukana nuoren urheilemisessa, jonka taloudellinen vastuu oli lähes poikkeuksetta vanhemmilla. Alle neljännes, jotka olivat pääosin SM-tasolla urheilevia alle 10-vuotiaana päälajinsa valinneita, saivat ulkopuolista taloudellista tukea ja pyrkivät tulevaisuudessa saamaan taloudellisen toimeentulonsa urheilemisella. Ammattilaisuura tavoitteli vain kolmannes vastaajista, joista valtaosa oli valinnut päälajinsa alle 10-vuotiaana tai yli 14-vuotiaana.

Tavoitteellisen urheilamisen lopettamista harkinneita oli lähes puolet vastaajista eikä valtaosalla ollut aiempaa drop outia. Kaksi kolmasosaa oli valinnut päälajinsa 10–14-vuotiaana ja kolmasosa alle 10-vuotiaana. Drop outin harkittamisen merkittävin syy oli puutteellinen lajitaito. Lisäksi vaikuttavia tekijöitä olivat mielenkiinnon vähentyminen, koulutukseen keskittyminen ja ajan puute. Vastauksista löytyi yhteydet mielenkiinnon vähenemisen ja puutteellisen lajitaidon sekä ajan puutteen ja koulutukseen keskittymisen välillä. Drop outia ei harkinneiden merkittävin syy, joka voisi johtaa tavoitteellisen urheilamisen lopettamiseen, oli mielenkiinnon väheneminen. Myös suuret lajin kustannukset, koulutukseen keskittyminen ja vapaa-ajan puute voisivat johtaa tavoitteellisen urheilamisen lopettamiseen. Lisäksi kouluttautumisella ja lajin kustannuksilla havaittiin olevan yhteys mahdolliseen mielenkiinnon vähenemiseen.

Drop outia harkinnejta ja ei-harkinnejta verrattiin eri osa-alueiden merkittävimmien kysymysten vastauksissa. Verrattaessa havaittiin, että drop outia harkinnejt kokivat lajitaitonsa heikommaksi ja motivaationsa harjoitteluun vähäisemmäksi. Harkinnejden koettu energisyys oli alentunut sekä koulutuksen ja urheilun yhdistäminen koettiin hankalammaksi. Drop outia harkinnejsta myös suurempi osa oli tyytymättömmämpiä omaan ulkonäköönsä, ja urheilemisessa korostui kavereiden merkitys. Lisäksi heistä suuremmalle osalle perheen perustaminen oli tärkeämpää kuin urheilu-uran jatkuminen. Drop outia harkinnejsta lähes kaikilla ja ei-harkinnejsta yli puolella oli ollut loukkaantumisia, jotka olivat vaikuttaneet tavoitteelliseen urheilemiseen. Drop outia ei-harkinnejsta lähes kaikki olivat varmoja lajitaidoistaan ja tärkeäksi koettiin sekä kilpailuissa menestyminen sekä harjoittelemine. Päivittäinen energisyys ja palautumisaika koettiin pääosin riittäväksi sekä koulutuksen ja urheilemisen yhdistäminen oli valtaosalle helppoa. Lähes puolet ei-harkinnejsta tavoitteli ammattilaisuraa eikä perheen perustamista koettu urheilu-uraa tärkeämmäksi.

8 POHDINTA

Opinnäytetyössä tutkittiin, miten tavoitteelliseen urheilemiseen vaikuttavat nuoruusikä sekä motivaatioon ja urheilu-uraan vaikuttavat tekijät. Sekä nuoruusiän biologisessa vaiheessa että motivaatiotekijöissä nousivat selkeästi esiin keskeisimmät psykologiset perustarpeet, jotka ovat merkittävässä asemassa tavoitteellisen urheilemisen jatkumisessa. Koska nuoruusikä ja motivaatiotekijät ovat toisiinsa tiiviisti yhteydessä, niiden erottelemine on haastavaa ja myös tarpeetonta. Toisaalta voidaan myös pohtia urheilemisen tukevan nuoruusiän kasvua, mutta myös nuoren sitoutumine urheilemiseen voi lisääntyä perustarpeiden täyttymisen kautta.

Autonomian kokemus on nuoruusiässä yhteydessä identiteetin kehittymiselle ja ohjaa sisäisen motivaation kehittymistä. Identiteetin vahvistumisen myötä nuori tekee itsenäisempiä valintoja, joihin sosiaalisen ympäristön vaikutus heikkenee (Pihlaja 2021, 39). Vanhempien rooli nuoren urheilemisessa on keskeinen jo taloudellisesta näkökulmasta, mutta myös sosiaalisena tukena. Vanhempien odotukset ja asenteet vaikuttavat perheen lapsen urheilemisen aloittamiseen, mutta tutkimuksessa havaittiin vanhempien urheilutaustan myö-

tävaikuttavan myös kilpailuviettiin ja urheilu-uran tavoitteluun. Sen sijaan harjoittelemisen ja perheenperustamisen tärkeys olivat korostuneempia vastajilla, joiden vanhemmilla ei ollut urheilutaustaa. Urheilevien nuorten kokemus päättää omista asioista voi olla ikäryhmään verrattuna korostunut, koska urheileminen koetaan positiiviseksi ajanviettotavaksi. Harjoittelemisen tärkeys ja urheilemiseen liittyvät epäonnistumiset koettiin osaksi urheilijan kehittymistä myös teemahaastatteluissa, joissa lisäksi nousi esiin epäonnistumisten yhteys itsetuntoon. Koska itsetunnon on havaittu vaikuttavan koettuun kyvykkyyteen, on muistettava, ettei nuorta ja urheilijaa voida erotella. Urheilija tulisi huomioida myös epäonnistumisen hetkinä kokonaisuutena eikä yksittäisen urheilutuloksen perusteella. Myös moniammatillisessa yhteistyössä on huomioitava nuoren herkkyys ympäristön vaikutteille, jolloin omalla toiminnalla ja sanattomalla viestinnällä voidaan tukea nuoren itsetuntoa ja sen kehittymistä.

Itsetunnon lisäksi kyvykkyyden kokemusta tukivat liikunnallinen elämäntapa ja urheilemisesta saatu ”hyvä fiilis”, jota voidaan pitää kantavana teemana kaikessa tekemisessä. ”Hyvä fiilis” mainitaan useissa alan julkaisuissa erilaisin termein (Casoni ym. 2021; Eime ym. 2019; Weinberg & Gould 2019, 544–545) motiivina tavoitteelliseen urheilemiseen osallistumiseen, joka voidaan liittää myös nuoruusiän elämyshakuisuuteen. ”Hyvä fiilis” tarkoittanee eri-ikäisille eri asioita, jolloin siihen liittyvien elementtien tunnistamisen kautta voitaisiin mahdollisesti ennaltaehkäistä drop outia. Koska kyvykkyyden kokemus ohjaa urheilijan käsitystä omista lajitaidoistaan, oman kokemuksen ja lajitaitojen välistä realistisuutta on tärkeää tarkastella objektiivisesti. Puutteellinen kyvykkyyden kokemus vähensi mielenkiintoa urheilla, jolloin sosiaalisen ympäristön merkitys nuorelle korostui entisestään lisäten drop outin mahdollisuutta. Nuoruusiän lisäksi sosiaalinen ympäristö on tärkeä osa myös tavoitteellisesti urheilemista, joka teemahaastatteluissa koettiin yhteisöllisyytenä, ja siinä valmennuksen rooli on merkittävä sekä mahdollinen syy drop outille. Tavoitteellista urheilemista tukeva valmennus edellyttää urheilijan ja valmentajan välistä vuoropuhelua sekä yhteisen tavoitteen asettamista. Kyselytutkimuksen vastaajat olivat yksimielisen tyytyväisiä valmennuksellisiin asioihin.

Tavoitteellisesti urheilevan nuoren kokonaisuormitukseen on syytä kiinnittää erityistä huomiota, koska kuormitusta lisäävät biologisen kehityksen ja urheile-

misen lisäksi myös kouluun liittyvät stressitekijät. Kokonaiskuormituksen näkökulmasta urheilun ja koulutuksen yhdistämisen pitäisi olla sujuvaa, jotta nuori välttyisi koulun ja harjoittelemisen väliseltä valintatilanteelta. Sekä teemahaastatteluissa että kyselytutkimuksessa koulutusta pidettiin tärkeänä, mutta kyselytutkimuksessa koulun ja urheilun yhdistäminen oli puolelle kuitenkin haastavaa. Kokonaiskuormituksen kasvaessa stressinhallinnan tärkeys korostuu, jolloin huomion kiinnittäminen ihmisen perustarpeisiin, ravitsemukseen ja uneen, tulevat merkittävään rooliin. Päivittäinen koettu energisyys osoittautui olevan merkittävä tekijä erityisesti drop outin välttämiseksi. Ristiriitaista oli, että energisyydessä saattoi olla puutteita, vaikka vastaajat kokivat syövänsä riittävästi. Toisaalta vain alle puolet vastaajista kokivat nukkuvansa öisin tarpeeksi. Tämän vuoksi on tärkeää tarkastella tietoisesti nuoren riittävää energiansaantia sekä unimäärää, joka voidaan mahdollistaa arjen rytmittämällä. Erityisesti ravitsemuksen ja kuukautisten säännöllisyyden perusteella saadaan viitteitä energiansaannin tilasta. Nuoruusiässä kuukautisten epäsäännöllisyys voi kuitenkin olla normaalia (Tiitinen 2021), jolloin se ei aina kerro suhteellisesta energiavajeesta. Nuorella itsellään on päävastuu riittävästä ravitsemuksesta, johon tulisi tarjota riittävä tieto, mutta erityisesti sen toteutumisessa vanhempien rooli on merkittävä. Tämän vuoksi vanhempien tieto ja toiminta ravitsemukseen liittyen ovat ensisijaisen tärkeitä.

Kokonaiskuormitus on myös merkittävä altistaja vammojen kehittymiselle. Tavoitteelliseen urheilemiseen vaikuttaneita vammoja esiintyi lähes kaikilla sekä teemahaastatteluihin että kyselytutkimukseen osallistuneilla. Kliethermeksen ym. (2021) korostaman vammojen ennaltaehkäisemisen havaittiin olevan yhteydessä viikoittaiseen liikuntamäärään ja kilpailujen lukumäärään. Lajimäärän yhteyttä vammojen esiintyvyyteen ei havaittu, joten useamman lajin harjoittelu ei välttämättä tue monipuolisuutta harjoittelemisessa. Tämän vuoksi oheislajin tulisi olla päälajia tukeva, mutta kuitenkin kuormitukseltaan riittävän erilainen. Kokonaiskuormituksen kasvaessa univaje voi myös lisätä vammariiskiä keskittymiskyvyn häiriintyessä.

Koska urheilemisen kustannukset kohdistuivat lähes poikkeuksetta vanhemmille, vanhempien maksukyky ratkaisee nuoren tavoitteelliseen urheilemiseen osallistumisen. Erilaisilla yhteistyötahoilla ja taloudellisilla tukitoimilla turvattai-

siin nuorten tasa-arvoinen mahdollisuus urheilemiseen ja liikunnalliseen elämäntapaan vähentämällä perheiden taloudellista taakkaa. Urheilijan perusta luodaan kuitenkin jo kasvuikäisenä, jolloin nuorten laaja osallistuminen urheilemiseen tukisi potentiaalisten huippu-urheilijoiden tunnistamista. Viimeistään aikuisuudessa taloudellinen vastuu siirtyy urheilijalle itselleen, jolloin toimeentulo voi muodostua eri lähteistä. Kärmeniemen ym. (2013) mukaan palkkatulot ovat urheilijan merkittävin toimeentulo, mutta nykyään sosiaalisen median rooli on kasvanut. Kaupalliset yhteistyötoiminnot mahdollistavat helpommin ammattimaisen harjoittelemisen kuin tavanomainen säännöllinen palkkatyö. Vasta menestyksen myötä valtion urheilija-apurahat tulevat mahdollisiksi (Urheilija-apurahat s.a), jolloin urheilijan ratkaistavaksi jää miten rahoittaa tavoitteellinen urheileminen ennen kansainvälistä menestymistä.

Jotta mahdollisimman moni nainen pyrkisi ammattilaisurheilijaksi, ammattiurheilun houkuttelevuutta tulisi kehittää. Ammattilaisnaisurheilijoiden määrä on hyvin pieni, mikä Lämsän (2018) mukaan on seurausta kaupallisuuden puutteesta. Houkuttelevuuteen ja kaupallisuuteen vaikuttaminen urheilukulttuurin muutosten avulla nostaisi naisurheilun arvostuksen ja asenteet miesurheilun tasolle. Medianäkyvyydellä nostettaisiin naisurheilun profiilia, kun naisten urheilumenestyminen nostettaisiin otsikoihin kuten miestenkin. Tästä hyvänä esimerkkinä ovat jalkapallo ja jääkiekko, joista miesten menestyminen on näkyvästi esillä, mutta naisten menestymisestä tietävät vain lajin seuraajat. Lisäksi naisurheilijoihin kohdistunee voimakasta painetta mediassa niin ulkonäköön kuin menestymiseen liittyen. Negatiivinen julkisuus voi lisätä epäonnistumisen pelkoa, vaikka epäonnistumiset ovatkin osa urheilemista ja urheilijana kehittymistä. Ehkä tulevaisuudessa naisten ja miesten urheileminen on yhdenvertaista, jolloin urheilusta voitaisiin puhua ilman sukupuolimääritelmää.

Drop outin havaittiin olevan monen asian summa, kuten Casoni ym. (2021) myös totesivat. Tässä opinnäytetyössä merkittävimiksi tekijöiksi urheilemisen jatkamiseksi nousivat koettu ”hyvä fiilis”, lajitaidot ja päivittäinen energisyys. Tämän vuoksi siihen vaikuttavien yksilöllisten tekijöiden tunnistamisella sekä moniammatillinen tiimi että nuoren lähipiiri voivat tukea tavoitteellisen urheilemisen jatkamista. Toisaalta drop out on luonnollinen ilmiö, koska harva yltää huippu-urheilijaksi. Olisikin syytä pohtia, voidaanko drop outia ennaltaehkäistä vai riittääkö, että nuorelle muodostuu liikunnallinen elämäntapa?

8.1 Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Sekä määrällistä että laadullista tutkimusta koskevat samat eettiset periaatteet. Aineiston keräämisessä, säilyttämisessä ja käsittelemisessä noudatetaan hyvää tieteellistä tapaa. (Vilkkä 2007, 90–95.) Tutkimustulosten luotettavuutta voidaan lisätä kahden opinnäytetyön tekijän käsitellessä aineistoa ja analysoidessa tuloksia (Aaltio & Puusa 2020, 172). Aineisto kerättiin Webropol-kyselynä, joka mahdollisti helpon kyselyyn osallistumisen. Vastaajien anonymiteetin turvaamiseksi kyselytutkimuksen aineistoa käsittelevät ja analysoivat vain opinnäytetyön tekijät sekä vastaajien tunnistetiedot poistettiin ennen aineiston käsittelyä. Opinnäytetyön tekijät käsittelevät ja analysoivat aineistoa tahtoiltaan, joista muodostettiin yhteenveto. Tutkimustulosten valmistuttua aineisto hävitettiin asianmukaisesti.

Tutkimuksen reliaabelius tarkoittaa toistettavuutta, jolloin tulos on tutkijasta riippumaton. Validiudella tarkoitetaan teoreettisen viitekehysten käsitteiden siirtämistä onnistuneesti mittariin, jolloin tutkimus kohdistuu tutkittavaan asiaan. Nämä yhdessä muodostavat tutkimuksen kokonaisluotettavuuden. Tutkimuksen kokonaisluotettavuutta lisätään määrittämällä tutkimuskysymykset ja perusjoukkoa kuvaava otos. Tutkimuksen luotettavuutta lisäävät sekä kyselylomakkeen ja saatekirjeen esitestaaminen että tutkimuksen aikana saatu palaute. Kyselytutkimuksen otoksen ollessa pieni, tuloksia ei voida yleistää. (Vilkkä 2007, 149–153.) Kyselytutkimuksen perusjoukkoa edustivat Etelä-Kyminlaakson urheiluakatemiaan 14–19-vuotiaat yksilönaisurheilijat. Tutkimuksen teoreettista viitekehystä tukemaan toteutettiin teemahaastattelut perusjoukkoa vastaaville, mutta vanhemmille urheilijoille. Kyselylomakkeen ja saatekirjeen esitestauksella varmistettiin niiden sisältöjen ymmärrettävyys kohderyhmän ikä huomioiden. Kyselytutkimuksen vastaukset ristiintaulukoitiin, joka mahdollisti vastausten vertailun otannan jäädessä pieneksi. Opinnäytetyöprosessin aikana palautetta pyydettiin opinnäytetyön ohjaajalta ja opponenteilta.

Opinnäytetyön luotettavuutta saattoivat heikentää opinnäytetyön tekijöiden laatimat tutkimusmittarit, koska sopivia mittareita ei ollut valmiina. Kokemattomuus mittarien laatimisessa voi ilmetä siinä, ettei kysymyksillä saavuteta toivottua tarkoitusta (Vilkkä 2007, 100–101). Kokemuksellisuutta kartoittavat kysymykset saattoivat olla nuorille haastavia ja kohderyhmän iälliset ääripäät

saattoivat käsittää kysymykset eri tavalla. Kyselytutkimuksen tuloksiin mahdollisesti vaikutti myös valittu kohderyhmä, koska he olivat jo valinneet urheilijan polun hakeutuessaan urheiluakatemiaan toimintaan. Kyselytutkimukseen osallistuneiden kesken arvotut lahjakortit saattoivat vaikuttaa luotettavuuteen, vaikka arvontaan osallistuminen oli vapaaehtoista.

8.2 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Jatkotutkimuksia ehdotetaan kohdentamaan yksilönaisurheilijoihin, jotka urheilevat tavoitteellisesti, mutta eivät osallistu urheiluakatemiaan toimintaan. Heistä voitaisiin tarvittaessa muodostaa verrokkiryhmä urheiluakatemiaan urheilijoille. Lisäksi tutkimustyötä koulun ja urheilun yhdistämisestä tulee jatkaa, jotta tiedostetaan konkreettisia muutostarpeita urheilijoiden näkökulmasta.

Erityisen mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi suhteelliseen energiavajeeseen urheilemisessa liittyvä kartoitus. Kartoituksella selvitettäisiin nuoren urheilijan ravitsemuksellista tilaa sekä nuoren ja sosiaalisen verkoston tietämystä aiheesta. Tämän pohjalta voidaan kehittää toimintamalleja tukemaan urheilijan fyysistä hyvinvointia.

Jatkotutkimusaiheeksi esitetään myös nuorten urheilemiseen liittyvää taloudellista näkökulmaa, jolloin tutkimus voisi kohdentua ajankohtaan, jossa taloudellisen vastuu siirtyy urheilijalle itselleen. Koska harva yksilönaisurheilija tavoittelei ammattilaisuutta, ammattiurheilun houkuttelevuutta tulisi kasvattaa. Tämän vuoksi siihen liittyviä erilaisia vaikutuskeinoja tulisi tutkia ja kehittää lisää.

LÄHTEET

- Aalberg, V. 2016. Nuoruusiän psyykinen kehitys. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. E-kirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Päivitetty 8.4.2016. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 15.12.2020].
- Aaltio, I. & Puusa, A. 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio, I. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 11.10.2021].
- Aarresola, O. 2012. Vanhempien rooli ja merkitys. Teoksessa Finni, J. Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. (toim.) Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen julkaisusarja 2014: 45. PDF-dokumentti. Helsinki: Edita Prima Oy. Saatavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_923_Lapsuusvaihe.pdf [viitattu 4.2.2021].
- Aarresola, O. 2016. Nuorten urheilupolut: Tutkimus kilpaurheiluun sosiaalistumisen normeista, pääomista ja toimijuudesta. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Studies in sport, physical education and health 246. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/51814/978-951-39-6791-8_vaitos20161118.pdf?sequence=1 [viitattu 10.2.2021].
- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2014. Nuorten yksilöurheilijoiden polkuja. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä: Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen julkaisusarja 2014: 46. PDF-dokumentti. Helsinki: Edita Prisma Oy. Saatavissa: https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf [viitattu 3.2.2021].
- Auranen, J. 2021. Toiminnanjohtaja. Sähköpostikeskustelu 18.3.2021. Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia.
- Bach, T. 2015. Foreword. Teoksessa Mountjoy, M. (toim.) Handbook of sport medicine and science: The female athlete. PDF-dokumentti. New Jersey: John Wiley & Sons. Saatavissa: https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/Who-We-Are/Commissions/Medical-and-Scientific-Commission/Handbooks/2015_Mountjoy.pdf [viitattu 15.11.2021].
- Baron-Thiene, A. & Alfermann, D. 2015. Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation - A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. *Psychology of Sport and Exercise* 21, 42–49. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 9.12.2019].

Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikunta-neuvoston julkaisuja 2019:1. 54–55. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-ra-portti_web-final-30.1.2019.pdf [viitattu 9.12.2019].

Brenner, J. S., LaBotz, M., Sugimoto, D. & Stracciolini, A. 2019. The psychosocial implications of sport specialization in pediatric athletes. *Journal of athletic training*. 54(10), 1021–1029. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6805069/pdf/i1062-6050-54-10-1021.pdf> [viitattu 5.2.2021].

Briggs, C., James, C., Kohlhardt, S. & Pandya, T. 2020. Relative energy deficiency in Sport (RED-S) – a Narrative Review and Perspectives from the UK. *German Journal of Sports Medicine*. 71(10). 243–248. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.germanjournalsportsmedicine.com/fileadmin/content/archiv2020/Heft_10/DtschZSportmed_Review_Pandya_Relative_Energy_Deficiency_in_Sport_RED-S_2020-10.pdf [viitattu 22.1.2021].

Brukner, P., Clarsen, B., Cook, J., Cools, A., Crossley, K., Hutchinson, M., McCrory, P., Bahr, R. & Khan, K. 2017. Brukner & Khan's clinical sport medicine: Volume 1, Injuries. 5.painos. Sydney: McGraw-Hill Education.

Casoni, C., Pesce, C., & Cherubini, D. 2021. Early Drop-out from sports and strategic learning skills: A cross-country study in Italian and Spanish students. *Sports*. 9(7), 96. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8309816/pdf/sports-09-00096.pdf> [viitattu 5.11.2021].

Cerit, M., Dalip, M., & Yildirim, D.S. 2020. Genetics and athletic performance. *Research in Physical Education, Sport and Health*. 9(2). 65–76. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 5.2.2021].

DiCesare, D. A., Montalvo, A., Foss, K. D. B., Thomas, S. W., Hewett, T. E., Jayanthi, N. A., Myerx, G. D. 2019. Sport Specialization and Coordination differences in Multisport Adolescent Female Basketball, Soccer, and Volleyball Athletes. *Journal of athletic training*. 54(10), 1105–1114. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6805056/pdf/i1062-6050-54-10-1105.pdf> [viitattu 5.2.2021].

Duga, J. L. & Marks, S. 2014. Psychology of the female athlete. Teoksessa Mountjoy, M. (toim.) Handbook of sport medicine and science: The female athlete. 22. PDF-dokumentti. New Jersey: John Wiley & Sons. Saatavissa: https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/Who-We-Are/Commissions/Medical-and-Scientific-Commission/Handbooks/2015_Mountjoy.pdf [viitattu 28.1.2021].

Dunkel, L. 2009. Puberteetti. Teoksessa Välimäki, M., Sane, T. & Dunkel, L. (toim.) Endokrinologia. E-kirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Päivitetty 1.4.2010. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 4.12.2020].

Eime, R. M., Harvey, J. T. & Charity, M. J. 2019. Sport drop-out during adolescence: Is it real, or an artefact of sampling behaviour? *International journal of sport policy and politics*. 11(4). 715–726. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/334539109_Sport_drop-out_during_adolescence_is_it_real_or_an_artefact_of_sampling_behaviour [viitattu 8.11.2021].

Emery, C. A. & Lebrun. C. M. 2014. Injury prevention in the female athlete. Teoksessa Mountjoy, M. (toim.) *Handbook of sport medicine and science: The female athlete*. 10. PDF-dokumentti. New Jersey: John Wiley & Sons. Saatavissa: https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/Who-We-Are/Commissions/Medical-and-Scientific-Commission/Handbooks/2015_Mountjoy.pdf [viitattu 28.1.2021].

Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia s.a. Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia. Saatavissa: <https://peda.net/kotka/urheilijakoulutus#toggle> [viitattu 19.3.2021].

Euroopan Unioni & Euroopan Neuvosto. 2019. All in: towards gender balance in sport. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://rm.coe.int/finland-gender-equality-in-sport-leaflet-2019-/1680971a5d> [viitattu 9.12.2019].

FIFA. 2019. What is the Womens Football Convention? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fifa.com/en/static-pages/what-is-the-womens-football-convention> [viitattu 8.12.2019].

Goolsby, M. 2014. Female athlete triad. Teoksessa Mountjoy, M. (toim.) *Handbook of sport medicine and science: The female athlete*. 86. PDF-dokumentti. New Jersey: John Wiley & Sons. Saatavissa: https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/Who-We-Are/Commissions/Medical-and-Scientific-Commission/Handbooks/2015_Mountjoy.pdf [viitattu 15.1.2021].

Haapala, E. A. & Ihalainen, J. K. 2018. Fysiologiset vasteet liikuntaan lapsilla ja nuorilla. *Liikunta & Tiede*. 56(4), 44–48. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/4_2018/lt_4-18_44-49_lowres.pdf [viitattu 15.1.2021].

Hakkarainen, H. 2014. Nuoren urheilijan fyysinen kehitys. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. KIHUn julkaisusarja 46. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.urheilututkimukset.fi/web/julkaisut/6938/> [viitattu 24.10.2021].

Hermanson, E. & Sajaniemi, N. 2018. Nuoruuden kehitys - mitä tapahtuu pinnan alla? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 134(8), 843–849. Verkko-lehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14286> [viitattu 11.1.2021].

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari T. 2019. Objektiiivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. 30–35. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf [viitattu 8.12.2019].

Hyvärinen, M., Nikander, P., Ruusuvuori, J. & Aho, A. L. 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. E-kirja. Tampere: Vastapaino. Saatavissa: <https://kaakuri.finna.fi> [viitattu 5.2.2021].

International olympic committee s.a. Gender equality through time: at the olympic games. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://olympics.com/ioc/gender-equality/gender-equality-through-time/at-the-olympic-games> [viitattu 15.11.2021].

Kliethermes, S. A., Marshall, S. W., LaBella, C. R., Watsaon, A. M., Brenner, J. S., Nagle, K. B., Jayanthi, N., Brooks, M. A., Tenforde, A. S., Herman, D. C., DiFiori, J. P. & Beutler, A. I. 2021. Defining a research agenda for youth sport specialisation in the USA: the AMSSM Youth Early Sport Specialization Summit. *British Journal of Sport Medicine*. 55(3). 135–143. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/55/3/135.full.pdf> [viitattu 28.1.2021].

Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. 69–71. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf [viitattu 8.12.2019].

Kuula, L. 2019. Nuori nukkuu myrskyn silmässä. *Lääkärilehti* 43, 2443–2447. Verkkojlehti. Päivitetty 25.10.2019. Saatavissa: <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/nuori-nukkuu-myrskyn-silmassa/?pub-lic=05f76d66df50d8cb619eea877319d17f> [viitattu 28.1.2021].

Kärmeniemi, M., Lämsä, J. & Savolainen, J. 2013. Aikuisurheilijoiden sosio-ekonominen asema ja taloudelliset tukijärjestelmät. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.urheilututkimukset.fi/web/publications/6903/> [viitattu 3.2.2012].

Laukkanen, A., Joensuu, L., Sääkslahti, A., Ihalainen, J. K., Huotari, P. & Haapala, E. A. 2018. Motoristen taitojen ja lihasvoiman vuorovaikutus lapsuudessa ja nuoruudessa. *Liikunta & Tiede*. 56(4), 31–33. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/4_2018/lt_4-18_30-34_lowres.pdf [viitattu 15.1.2021].

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura. 48–57.

Lyyra, N., Ojala, K., Tynjälä, J. & Välimaa, R. 2019. Liikunta-aktiivisuuden yhteydet lasten ja nuorten terveyteen ja terveystähtäytymiseen. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. 132–141. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf [viitattu 9.12.2019].

Lämsä, J. 2018. Ammattiurheilijoiden määrä on tasaisessa kasvussa. Kilpailu ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. 18.9.2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kihu.fi/arviointi-ja-seuranta/ammattiurheilijoiden-maara-tasaisessa-kasvussa> [viitattu 8.10.2021].

McArdle, W. D., Katch, F. I. & Katch, V. L. 2015. Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance. 8. painos. Philadelphia: Wolters Kluwer.

Mervaala, A., Laukka, P. & Keski-Rahkonen, A. 2019. Naisurheilijan oireyhtymä: liikaa urheilua ja liian vähän ruokaa. Lääketieteellinen aikakauslehti Duodecim 135(1), 61–68. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14711> [viitattu 15.1.2021].

Metsämuuronen, J. 2002. Mittarin rakentaminen ja testiteorian perusteet. 2. uudistettu painos. Helsinki: International Methelp.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. s.a. 15–18v. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/> [viitattu 13.12.2020].

Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J. K., Burke, L. M., Ackerman, K. E., Blauwet, C., Constantini, N., Lebrun, C., Lundy, B., Melin, A. K., Meyer, N. L., Sherman, R. T., Tenforde, A. S., Torstveit, M. K. & Budgett, R. 2018. IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism* 0, 1–11. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/52/11/687.full.pdf> [viitattu 8.2.2021].

Nuorten mielenterveystalo s.a. Ihmissuhteeni. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/ihmissuhteeni.aspx [viitattu 13.12.2020].

Nurmi, J-E & Salmela-Aro, K. 2017. Johdanto. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus. 9–10.

Nyyti ry s.a. Persoonallisuus - Identiteetti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/persoonallisuus/identiteetti/> [viitattu 7.9.2021].

Palomäki, S., Heikinaro-Johansson, P. & Lyyra, N. 2019. Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. 88. PDF-dokumentti.

Saatavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf [viitattu 9.12.2019].

Paunio, T. & Lehtonen, J. 2016. Aivojen kypsymisen merkitys nuoruudessa. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. E-kirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Päivitetty 8.4.2016. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 15.12.2020].

Pihlaja, S. 2021. Valinnan paikka: Näin teet parempia päätöksiä. E-kirja. Jyväskylä: Atena. Saatavilla: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 5.11.2021].

Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. 2019. Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. 77–82. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf [viitattu 9.12.2019].

Powers, S. K. & Howley, E. T. 2015. Exercise Physiology: Theory and application to fitness and performance. 9. painos. New York: McGraw-Hill.

Puronaho, K. 2014. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5. Valtioneuvosto: Opetus- ja kulttuuriministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://minedu.fi/-/lasten-ja-nuorten-liikunnan-harrastaminen-kallistunut> [viitattu 3.2.2021].

Päkkilä, J. 2016. Tilastotieteen jatkokurssi. Luentomoniste. Oulun Yliopisto.

Rouvali, T., Mononen, K., Nieminen, M. & Aarresola, O. 2020. Sujuuko arki? Nuorten kokemuksia urheiluläkoulusta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen julkaisusarja 2020:74. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedot/julkinen/2020_rou_sujuukoark_sel98_36065.pdf [viitattu 1.2.2021].

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2017. Self-Determination Theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. 9. painos. New York: Guilford Publications.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus?: Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf [viitattu 15.10.2021].

Silventoinen, K., Maia, J., Jelenkovic, A., Pereira, S., Gouveia, É., Antunes, An., Thomis, M., Lefevre, J., Kaprio, J. & Freitas, D. 2020. Genetics of somatotype and physical fitness in children and adolescents. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32638469> [viitattu 5.2.2021].

Syvöja, H., Kankaanpää, A., Joensuu, L., Kallio, J., Hakonen, H., Hillman, C. H. & Tammelin, T. 2019. The longitudinal associations of fitness and motor

skills with academic achievement. *Medicine and science in sports and exercise* 10, 2050–2057. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/65613> [viitattu 29.1.2021].

Syvöja, H. J., Kankaanpää, A., Hakonen, H., Inkinen, V., Kulmala, J., Joensuu, L., Räsänen, P., Hillman, C. H. & Tammelin, T. H. 2021. How physical activity, fitness, and motor skills contribute to math performance: Working memory as a mediating factor. *Scandinavian journal of medicine and science in sport* 31(12), 2310–2321. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://kaakuri.finna.fi> [viitattu 6.1.2022].

Temple, V. A. & Crane, J. R. 2016. Systematic review of drop-out from organized soccer among children and adolescents. *Soccer & Society*. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/273289197_A_systematic_review_of_dropout_from_organized_sport_among_children_and_youth [viitattu 9.12.2019].

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Yhdenvertaisuuden käsitteet. WWW-dokumentti. Päivitetty 26.11.2020 Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/sote-uudistus/palvelujen-jarjestaminen/yhdenvertaisuus/yhdenvertaisuuden-kasitteet#so-sioekonominen> [viitattu 4.2.2021].

Tieteen termipankki. 2021a. Filosofia: kognitio. WWW-dokumentti. Päivitetty 29.9.2016. Saatavissa: <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:kognitio> [viitattu 15.11.2021].

Tieteen termipankki. 2021b. Filosofia: autonomia. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.9.2021. Saatavissa: <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:autonomia> [viitattu 7.9.2021].

Tiitinen, A. 2021. Epäsäännölliset kuukautiset. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.5.2021. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00700> [viitattu 2.11.2021].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

UKK-instituutti s.a. Terve urheilija - Ravitseminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitseminen/> [viitattu 30.8.2021.]

Urheilija-apuraha. s.a. Suomen olympiakomitea. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/huippuvaiheen-ohjelma/urheilijat/urheilija-apurahat> [viitattu 12.11.2021].

Urheiluakatemit ja valmennuskeskukset s.a. Suomen olympiakomitea. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/urheiluakatemit-ja-valmennuskeskukset> [viitattu 18.10.2021].

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus. 55–61.

Vilkkä, H. 2007. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Weinberg, R. S. & Gould, D. 2019. Foundations of sport and exercise psychology. 7. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.

Williams, J. M. & Zcherzer, C. B. 2021. Injury risk and rehabilitation: Psychological considerations. Teoksessa Williams, J. M. & Krane, V. (toim.) Applied sport psychology: Personal growth to peak performance. 8. painos. New York: McGraw-Hill Education. 492–497.

World Health Organization s.a. Adolescent health. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1 [viitattu 4.12.2020].

World Health Organization. 2020. Adolescent health and development. WWW-dokumentti. Päivitetty 19.10.2020. Saatavissa: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/development/en/ [viitattu 4.12.2020].

Zoellner, A., Whatman, C., Read, P. & Sheerin, K. 2021. The association between sport specialisation and movement competency in youth: a systematic review. *International journal of sports science & coaching*. 16(4), 1045–1059. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 27.8.2021].

TEEMAHAASTATTELURUNKO

1. Henkilön tausta

- a. mitä harrastanut (vaihtanut lajia tai aikonut vaihtaa?)
- b. minkä ikäisenä aloittanut ja kuinka kauan harrastanut
- c. millä tasolla
- d. kuinka paljon urheilu vienyt aikaa (ohjattu/omatoiminen)
- e. sosioekonominen asema
 - i. toimeentulo
 - ii. perheen panostus urheiluun
- f. suhtautuminen kouluun (jatko-opinnot peruskoulun jälkeen)
- g. merkittävin tukija
- h. taustatiimi (valmentaja, lääkäri, naprapaatti, ravintoterapeutti, psykologi jne.)

2. Urheilijana kehitys

- a. murrosiän ilmeneminen urheilun ohessa
 - i. itsenäistyminen
 - ii. itsetuntemus
 - iii. fyysiset muutokset
 - iv. sosiaaliset kaverisuhteet (urheilupiireissä vai ei?)
- b. siirtyminen aikuisurheiluun
- c. vammojen vaikutus

3. Motivaatioon vaikuttavat asiat

- a. urheilemisen syy
- b. valmennus
 - i. vuorovaikutus
 - ii. kokemus valmennuksesta ennen
 - iii. ajatus nykypäivänä menneestä
- c. yhteisöllisyyden vaikutus
- d. menestymisen ja takaiskujen kokeminen
- e. millaisia kompromisseja olet joutunut tekemään?
 - i. ystävyysuhteissa
 - ii. perheen perustaminen

Liite 2

nro	Kysymys	Tutki- muskysy mys	Teoria	Teemahaastattelu
11.	Minulla on kavereita...	1,2	s. 13–15	x
12.	Nukun keskimäärin 9 tuntia yössä.	1	s. 9, 13	
13.	Koen nukkuvani öisin tarpeeksi.	1	s. 9, 13	
14.	Koulunkäynti on minulle helppoa.	1,3	s. 15, 22	x
15.	Koulunkäynti on minulle tärkeää.	1,3	s. 15, 28	x
16.	Mielestäni koulun ja urheilun yhdistäminen on helppoa.	3	s. 22, 28	x
17.	Minulla on tulevaisuuden suunnitelmia, jotka eivät liity urheilemiseen.	1	s. 15	
18.	Perheen perustaminen on tärkeämpää kuin urheilu-uran jatkuminen.	1,2	s.12, 15, 17	
19.	Olen tyytyväinen ulkonäkööni.	1, 2	s. 14, 19	
20.	Muiden mielipiteet vaikuttavat minun mielipiteisiini.	1	s. 13	x
21.	Mielestäni vanhempani antavat minun päättää riittävästi itseäni koskevista asioista.	1	s. 13–14	
22.	Minulla on ainakin yksi läheinen ystävä.	1	s. 14	
23.	Voin keskustella mieltäni askarruttavista asioista äidin/isän kanssa.	1,3	s. 14, 20	x
24.	Voin keskustella mieltäni askarruttavista asioista kaverin/sisaruksen kanssa.	1	s. 14	
25.	Pyrin toimimaan muiden odotusten mukaisesti.	1	s. 13	x
26.	Olen joutunut jättämään harjoituksia/kilpailuja väliin loukkaantumisen vuoksi.	3	s. 26–27	x
27.	Millaisia vammoja sinulla on todettu? (Avoin kysymys)	3	s. 26–27	
28.	Mielestäni palautumisaika harjoitusten välissä on riittävä.	3	s. 21, 28	x
29.	Koen olevani energinen koko päivän.	3	s. 24–25	

30.	Mielestäni syön ruokaa riittävästi päivän aikana.	3	s. 24–25	
31.	Kerro muutamalla sanalla miksi urheiliet. (Avoin kysymys)	2	s. 18–19	x
32.	Kilpailuissa pärjääminen on minulle tärkeintä.	2	s. 17–19	x
33.	Harjoitteleminen on tärkeämpää kuin kilpailuissa menestyminen.	2	s. 18–19	x
34.	En aina haluaisi mennä harjoituksiin.	2	s. 17–18	x
35.	Tunnen olevani osa harjoitusporukkaa.	2	s. 15–16	x
36.	Mielestäni voin vaikuttaa riittävästi harjoitussuunnitelmaani.	2	s. 15, 18	
37.	Mielestäni urheileminen vie liikaa aikaa.	1,2	s. 14, 17	x
38.	Urheilemiseen liittyvät epäonnistumiset saavat minut yrittämään enemmän.	2	s. 16	x
39.	Olen mielestäni hyvä lajissani.	2,3	s. 18–19, 22	
40.	Haluan urheilla ammatikseni.	2,3	s. 18–19, 28–19	
41.	Tavoitteeni on tulevaisuudessa elättää itseni urheilemisella.	3	s. 29	
42.	Urheilemisessä tärkeintä on kaverit.	2	s. 17	x
43.	Valmentajan kanssa keskusteleminen on helppoa.	2	s. 20	x
44.	Mielipiteeni huomioidaan valmennuksessa.	2	s. 18–20	x
45.	Perheelläni on varaa maksaa urheilemiseeni liittyvät kustannukset.	3	s. 28	x
46.	Osallistun itse urheilemiseeni liittyvien kustannusten maksamiseen.	3	s. 28	x
47.	Saan taloudellista tukea ulkopuoliselta taholta, esimerkiksi sponsorilta tai muuta tukirahoitusta.	3	s. 29	x
48.	Vanhempani ovat aktiivisesti mukana urheilemiseeni liittyvissä asioissa.	3	s. 20	x
49.	Olen harkinnut tavoitteellisen urheilun lopettamista.	2	s. 8, 17–18	x

50.	Miksi?	2	s. 8, 17–18	
51.	Mitkä tekijät voisivat johtaa urheilun lopettamiseen?	2,3	s. 8, 17–18, 20–21	

Hei!

Olemme 3. vuoden naprapaattipiskelijoita Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä yhteistyössä Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemian kanssa 14 - 19-vuotiaista yksilölajien naisurheilijoista. Tavoitteenamme on tunnistaa tekijöitä, jotka vaikuttavat urheilu-uran jatkumiseen nuoruusiän jälkeen. Naisurheilu on aiheena hyvin ajankohtainen ja mediassakin ollut esillä usein viime aikoina; henkilökohtaisten tavoitteiden yhteensovittaminen tavoitteelliseen urheiluun voi olla hyvinkin haasteellista. Tavoitteellisella urheilulla tarkoitetaan säännöllistä harjoittelua ja kilpailemista.

Vastaamalla kyselyyn annat meille arvokasta kokemukseesi pohjautuvaa tietoa, jolla Sinua ja muita naisurheilijoita voitaisiin tukea urheilu-uran jatkamisessa mahdollisimman hyvin. Kyselyyn vastaaminen vie ajastasi noin 15 minuuttia ja toivomme, että ajattelet esiin nostettuja aiheita omasta nuorennurheilijan näkökulmastasi. Vastaaminen tapahtuu nimettömästi eikä yksittäisiä vastauksia voida yhdistää toisiinsa. Kyselytutkimuksen tulokset ovat vain tutkijoiden käytössä ja ne hävitetään välittömästi tulosten käsittelyn jälkeen.

Kiitos ajastasi, jonka käytät kyselyyn osallistumiseen! Vastanneiden kesken arvotaan kaksi (2) Jungle Juice Bar-lahjakorttia (arvo 10€/kpl), johon voit halutessasi osallistua jättämällä sähköpostiosoitteen kyselyn lopussa. Sähköpostiosoite tarvitaan lahjakortin lähettämistä varten.

Pääset kyselyyn tästä linkistä.
Vastaathan 3.5.2021 mennessä.


Ota rohkeasti yhteyttä, jos haluat lisätietoja tutkimukseen liittyen!

Ystävällisin terveisin,

Emilia Orava
aemor001@edu.xamk.fi

Tiina Salo
atisa005@edu.xamk.fi

Kyselytutkimus naisyksilöurheilijoille

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

1. Ikäni *

2. Päälaajini on... *

3. Taso, jolla urheilen... *

- Piiritasolla
- Aluetasolla
- SM-tasolla
- Kansainvälisellä tasolla

4. Kilpailujeni lukumäärä yhden kauden aikana ennen koronaa (vastaus numeroina) *

5. Valitsin päälaajini... *

- alle 10-vuotiaana
- 10 - 14-vuotiaana
- yli 14-vuotiaana

6. Olen mukana useammassa kuin yhdessä lajissa. *

- Kyllä, olen.
- Ei, en ole.

7. Yhteenlaskettu liikuntamäärä viikossa (myös koulu ja vapaa-ajan liikkuminen) *

- alle 10 tuntia
- 10 - 20 tuntia
- yli 20 tuntia

8. Olen aiemmin lopettanut tavoitteellisesti urheilun. *

- Ei, en ole.
- Kyllä, mutta jatkoin myöhemmin saman lajin parissa.
- Kyllä, mutta jatkoin toisessa lajissa.

9. Kuukautisesi ovat säännölliset. *

- Kyllä on.
- Ei ole.
- Eivät ole alkaneet.

10. Vanhempani urheilevat tai ovat urheilleet tavoitteellisesti. *

- Äiti tai isä
- Molemmat
- Ei kumpikaan

11. Minulla on kavereita... *

- Urheilupiireissä.
- Urheilun ulkopuolella.
- Sekä urheilupiireissä että sen ulkopuolella.

12. Nukun keskimäärin 9 tuntia yössä. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

13. Koen nukkuvani öisin tarpeeksi. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

14. Koulunkäynti on minulle helppoa. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa, eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

15. Koulunkäynti on minulle tärkeää. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa, eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

16. Mielestäni koulun ja urheilun yhdistäminen on helppoa. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

17. Minulla on tulevaisuuden suunnitelmia, jotka eivät liity urheilemiseen. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

18. Perheen perustaminen on tärkeämpää kuin urheilu-uran jatkuminen. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

19. Olen tyytyväinen ulkonäkööni. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

20. Muiden mielipiteet vaikuttavat minun mielipiteisiini. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

21. Mielestäni vanhempani antavat minun päättää riittävästi itseäni koskevista asioista. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

22. Minulla on ainakin yksi läheinen ystävä. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

23. Voin keskustella mieltäni askarruttavista asioista äidin/isän kanssa. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

24. Voin keskustella mieltäni askarruttavista asioista kaverin/sisaruksen kanssa. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

25. Pyrin toimimaan muiden odotusten mukaisesti. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

26. Olen joutunut jättämään harjoituksia/kilpailuja väliin loukkaantumisen vuoksi. *

- Ei
- Kyllä olen.

Kysymyksen säännöt

Olen joutunut jättämään harjoituksia/kilpailuja väliin loukkaantumisen vuoksi.

Ei
Ei vaihtoehdon sääntöjä

Kyllä olen.

Sääntö: Näytä kysymyksiä

Jos vaihtoehto on valittu Näytä kysymyksiä Millaisia vammoja sinulla on todettu?

27. Millaisia vammoja sinulla on todettu? *

Kysymyksen säännöt

Millaisia vammoja sinulla on todettu?

Ei vielä kysymyssääntöjä

Kysymys Olen joutunut jättämään harjoituksia/kilpailuja väliin loukkaantumisen vuoksi. on
Näytä kysymyksiä sääntö tälle kysymykselle

28. Mielestäni palautumisaika harjoitusten välissä on riittävä. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

29. Koen olevani energinen koko päivän. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

30. Mielestäni syön riittävästi ruokaa päivän aikana. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä

31. Kerro muutamalla sanalla miksi urheilet. *

32. Kilpailuissa pärjääminen on minulle tärkeintä. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

33. Harjoittelu on tärkeämpää kuin kilpailuissa menestyminen. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

34. En aina haluaisi mennä harjoituksiin. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

35. Tunnen olevani osa harjoitusporukkaa. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

36. Mielestäni voin vaikuttaa riittävästi harjoitussuunnitelmaani. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

37. Mielestäni urheileminen vie liikaa aikaa. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

38. Urheilemiseen liittyvät epäonnistumiset saavat minut yrittämään enemmän. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

39. Olen mielestäni hyvä lajissani. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

40. Haluan urheilla ammatikseni. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

41. Tavoitteeni on tulevaisuudessa elättää itseni urheilemisella. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

42. Urheilemisessa tärkeintä on kaverit. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

43. Valmentajan kanssa keskusteleminen on helppoa. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

44. Mieleni huomioidaan valmennuksessa. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

45. Perheelläni on varaa maksaa urheilumiseeni liittyvät kustannukset. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

46. Osallistun itse urheilumiseeni liittyvien kustannusten maksamiseen. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

47. Saan taloudellista tukea ulkopuoliselta taholta, esimerkiksi sponsorilta tai muuta tukirahoitusta. *

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

48. Vanhempani ovat aktiivisesti mukana urheilemiseeni liittyvissä asioissa.

*

- 1 Täysin eri mieltä
- 2 Melko eri mieltä
- 3 Ei samaa eikä eri mieltä
- 4 Melko samaa mieltä
- 5 Täysin samaa mieltä

49. Olen harkinnut tavoitteellisen urheilemisen lopettamista. *

- Ei, en ole.
- Kyllä olen.

Kysymyksen säännöt

Olen harkinnut tavoitteellisen urheilemisen lopettamista.

Ei, en ole.

Sääntö: Näytä kysymyksiä

Jos vaihtoehto on valittu Näytä kysymyksiä Mikä tekijät voisivat johtaa urheilun lopettamiseen?

Kyllä olen.

Sääntö: Näytä kysymyksiä

Jos vaihtoehto on valittu Näytä kysymyksiä Miksi? (valitse yksi tai useampi vaihtoehto)

50. Miksi? (valitse yksi tai useampi vaihtoehto) *

- Ei ole riittävästi aikaa.
- Mielenkiintoni on vähentynyt.
- En ole mielestäni tarpeeksi hyvä lajissani.
- Ei ole tarpeeksi hauskaa.
- Haluaisin vaihtaa lajia.
- En pidä valmentajasta.
- Harjoittelu on liian rankkaa.
- Harjoitteluporukassa on huono yhteishenki.
- Urheilulajini maksut ovat liian kalliit.
- Haluaisin keskittyä kouluun/opiskeluun.
- Haluaisin perustaa perheen.
- Muu, mikä?

Kysymyksen säännöt

Miksi? (valitse yksi tai useampi vaihtoehto)

Ei vielä kysymyssääntöjä

Kysymys Olen harkinnut tavoitteellisen urheilamisen lopettamista. on Näytä kysymyksiä sääntö tälle kysymykselle

51. Mitkä tekijät voisivat johtaa urheilun lopettamiseen? *

- Vapaa-aikaa ei ole tarpeeksi.
- Mielenkiintoni on vähentynyt.
- En ole mielestäni riittävän hyvä lajissani.
- Ei ole tarpeeksi hauskaa.
- Haluan vaihtaa lajia.
- En pidä valmentajasta.
- Harjoittelu on liian rankkaa.
- Harjoitteluporukassa on huono yhteishenki.
- Urheilulajini maksut ovat liian kalliit.
- Haluaisin keskittyä kouluun/opiskeluun.
- Haluaisin perustaa perheen.
- Muu, mikä?

Kysymyksen säännöt

Mitkä tekijät voisivat johtaa urheilun lopettamiseen?

Ei vielä kysymyssääntöjä

Kysymys Olen harkinnut tavoitteellisen urheilamisen lopettamista. on Näytä kysymyksiä sääntö tälle kysymykselle

52. Jättämällä sähköpostiosoitteen osallistut arvontaan (vapaaehtoinen).

Sähköposti

Liite 5

Vastauksien jakautuminen kuukautisten säännöllisyyden mukaan kysymykseen "Pyrin toimimaan muiden odotusten mukaisesti".

Pyrin toimimaan muiden odotusten mukaisesti		Kuukautiseni ovat säännölliset			Yhteensä
		Kyllä on	Ei ole	Eivät ole alkaneet	
Täysin eri mieltä	lkm %	0 0 %	1 11 %	0 0 %	1
Melko eri mieltä	lkm %	1 7 %	0 0 %	1 100 %	2
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm %	6 43 %	4 44 %	0 0 %	10
Melko samaa mieltä	lkm %	5 36 %	3 33 %	0 0 %	8
Täysin samaa mieltä	lkm %	2 14 %	1 11 %	0 0 %	3
Yhteensä	n %	14 100 %	9 100 %	1 100 %	N = 24

Liite 6

Vastauksien jakautuminen kuukautisten säännöllisyyden mukaan kysymykseen "Olen tyytyväinen ulkonäkööni."

Olen tyytyväinen ulkonäkööni		Kuukautiseni ovat säännölliset			Yhteensä
		Kyllä on	Ei ole	Eivät ole alkaneet	
Täysin eri mieltä	lkm %	1 7 %	1 11 %	0 0 %	2
Melko eri mieltä	lkm %	5 36 %	3 33 %	0 0 %	8
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm %	3 21 %	2 22 %	1 100 %	6
Melko samaa mieltä	lkm %	4 29 %	3 33 %	0 0 %	7
Täysin samaa mieltä	lkm %	1 7 %	0 0 %	0 0 %	1
Yhteensä	n %	14 100 %	9 100 %	1 100 %	N = 24

Liite 7

Vastausten jakautuminen lajimäärän mukaan kysymykseen "Olen joutunut jättämään harjoituksia/kilpailuja väliin loukkaantumisen vuoksi".

Olen joutunut jättämään harjoituksia/kilpailuja väliin loukkaantumisen vuoksi		Olen mukana useammassa kuin yhdessä lajissa		Yhteensä
		Kyllä olen	Ei, en ole	
Ei	lkm	2	4	6
	%	22 %	27 %	
Kyllä olen	lkm	7	11	18
	%	78 %	73 %	
Yhteensä	n	9	15	N = 24
	%	100 %	100 %	

Liite 8

Vastausten jakautuminen yhteenlasketun viikoittaisen liikuntamäärän mukaan kysymykseen “Mielestäni palautumisaika harjoitusten välissä on riittävä”.

Mielestäni palautumis- aika harjoitusten välissä on riittävä		Yhteenlaskettu liikuntamäärä viikossa		Yhteensä
		10 – 20 tuntia	Yli 20 tuntia	
Täysin eri mieltä	lkm	0	0	0
	%	0 %	0 %	
Melko eri mieltä	lkm	1	0	1
	%	6 %	0 %	
Ei samaa eikä eri mieltä	lkm	2	2	4
	%	13 %	25 %	
Melko samaa mieltä	lkm	8	5	13
	%	50 %	63 %	
Täysin samaa mieltä	lkm	5	1	6
	%	31 %	13 %	
Yhteensä	n	16	8	N = 24
	%	100 %	100 %	