

Karoliina Ahvonen & Lotta Reinikainen

# SAVONLINNAN TOISEN ASTEEN AKA- TEMIATURHEILIJOIDEN ELÄMÄNTAVAT

Etelä-Savon Urheiluakatemia

Opinnäytetyö

Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto

Liikunnanohjaaja (AMK)

2024



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Liikunnanohjaaja (AMK)
Tekijä/Tekijät	Karoliina Ahvonen & Lotta Reinikainen
Työn nimi	Savonlinnan toisen asteen akatemiaurheilijoiden elämäntavat. Etelä-Savon Urheiluakatemia
Toimeksiantaja	Etelä-Savon Liikunta ry/Urheiluakatemia
Vuosi	2024
Sivut	54 sivua, liitteitä 8 sivua
Työn ohjaaja(t)	Sami Huoman

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Savonlinnan toisen asteen akatemiaurheilijoiden tietämys terveellisistä elämäntavoista, kartoittaa urheilijoiden omia elämäntapoja sekä nostaa esiin valmentajien näkemyksiä urheilijoiden hyvinvoinnista. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Etelä-Savon Liikunta ry/Urheiluakatemia.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen ja määrällisen tutkimuksen yhdistelmänä. Aineisto kerättiin kyselylomakkeen ja teemahaastattelujen avulla. Kyselylomake oli standardoitu ja teemahaastattelut olivat puolistrukturoitu. Savonlinnan toiseen asteen akatemiaurheilijat vastasivat sähköisesti tutkimuskyselyyn ja akatemiavalmentajia haastateltiin teemahaastattelujen avulla.

Tutkimustulokset osoittivat, että urheilijoiden elämäntavat vaihtelevat suurestikin yksilöiden välillä. Urheilijan elämäntapoihin vaikutti urheilun tavoitteellisuus. Akatemiaurheilijoilla tavoitteet vaihtelivat urheilun harrastamisesta kansainväliseen menestymiseen. Kyselyn perusteella urheilijoilla on perustietämys tavoitteellisesti urheilevan nuoren elämäntavoista, mutta silti ne eivät toteudu kaikilla.

Valmentajien haastatteluissa ilmeni erilaisia näkökulmia urheilijoiden hyvinvointiin liittyen. Valmentajien vastauksissa nousi esiin urheilijoiden tavoitteiden realismi, sekä urheilijoiden ymmärrys siitä, mitä tavoitteisiin pääseminen vaatii todellisuudessa. Osalla urheilijoista tavoitteet ovat korkealla, mutta niiden eteen ei tehdä työtä riittävällä tasolla. Urheilijoiden ja valmentajien näkemyksissä oli selkeitä eroja liittyen urheilijoiden elämäntapoihin ja niiden toteutumiseen. Valmentajien näkökulma oli, etteivät nämä kaksi asiaa ole suhteessa toisiinsa.

Kyselyiden ja haastattelujen avulla saimme vastaukset opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Tulokset osoittivat, mitä eroja ja yhtäläisyyksiä urheilijoiden ja valmentajien näkemysten välillä oli. Tutkimustuloksien pohjalta pystyimme luomaan toimeksiantajalle kehittämisehdotuksia, ja tarjoamaan heille mahdollisuuden tutkimustuloksien hyödyntämiseen jatkossa.

**Asiasanat:** elintavat, urheilijat, urheiluakatemit, valmentajat, kyselytutkimus

Degree title	Bachelor of Sports Studies
Author (authors)	Karoliina Ahvonen & Lotta Reinikainen
Thesis title	Healthy lifestyle knowledge among young athletes at Savonlinna Sports Academy
Commissioned by	South Savo Sport Association/Sports Academy
Time	2024
Pages	54 pages, 8 pages of appendices
Supervisor	Sami Huoman

## ABSTRACT

The objective of this thesis was to investigate into the Savonlinna Sports Academy athletes by examining their knowledge of healthy lifestyles, to survey their individual lifestyles, and highlight the coaches' views about athletes' well-being. The commissioning party of the thesis was South Savo Sport Association/Sports Academy, and the athletes were secondary education students who were currently members of the Sports Academy programme.

The thesis was carried out as a combination of qualitative and quantitative research. The data were collected through a questionnaire and theme interviews. The questionnaire was standardized, and the theme interviews were semi-structured. Savonlinna Sports Academy athletes answered the questionnaire electronically, and the academy coaches were interviewed with the help of theme questions.

The results showed that there was great variation in lifestyles between individual athletes. The athletes' lifestyles were affected by how ambitious goals they had. The goals of academy athletes varied between practicing sports and achieving international success. According to the questionnaire, the athletes have a basic knowledge of young athlete's lifestyles, yet the knowledge is not realized for everyone.

The coaches' interviews showed different kind of viewpoints in relation to athletes' well-being. The answers brought up the realism of athlete's goals and the athletes' understanding about what it takes to accomplish the goals. Some athletes have high goals, but they are not working in a sufficient level to achieve them. The views between athletes and coaches had clear differences concerning the lifestyles of athletes and their realization. From the coaches' point of view, these two aspects are not interrelated.

With the help of questionnaires and interviews, we got the answers to thesis research questions. The results showed what kind of differences and similarities there were between the athletes and coaches' points of view. Based on the research results, we were able to create development proposals for the commissioning party and offer them the possibility to make use of these study results in the future.

**Keywords:** lifestyle, athletes, sport academies, coaches, questionnaire survey

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	URHEILIJAN POLKU.....	7
2.1	Lapsuusvaihe.....	8
2.2	Valintavaihe.....	9
2.3	Huippuvaihe.....	10
2.4	Kaksoisura.....	11
3	URHEILUAKATEMIA.....	12
4	ELÄMÄNTAVAT.....	14
4.1	Harjoittelu ja liikunta.....	14
4.2	Ravitsemus.....	17
4.3	Palautuminen.....	20
4.4	Sosiaaliset suhteet.....	23
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	23
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	24
6.1	Toimeksiantaja.....	24
6.2	Tutkimusmenetelmät.....	25
6.3	Kohderyhmä.....	25
6.4	Aineiston keruu.....	26
6.5	Aineiston analysointi.....	26
6.6	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	27
7	TUTKIMUSTULOKSET.....	28
7.1	Taustatiedot.....	29
7.2	Urheilijoiden elämäntavat.....	29
7.3	Urheilijoiden tietämys elämäntavoista.....	37
7.4	Valmentajien näkemykset urheilijoiden hyvinvoinnista.....	38
7.4.1	Tavoitteet.....	38

7.4.2	Harjoitusmäärät .....	39
7.4.3	Tavoitteiden realistisuus .....	40
7.4.4	Ravitseminen .....	41
7.4.5	Palautuminen .....	42
7.4.6	Urheilu ja sosiaalinen elämä .....	42
7.4.7	Valmennuksen tuki .....	43
8	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	44
9	POHDINTA .....	46
9.1	Toimenpide ehdotukset toimeksiantajalle .....	48
	LÄHTEET .....	49

## LIITTEET

Liite 1 Urheilijoiden kysely

Liite 2 Teemahaastattelu kysymykset

## 1 JOHDANTO

Urheilijaksi ei synnytä automaattisesti. Urheilulliseen elämäntapaan kasvetaan pikkuhiljaa tapojen ja tottumusten kautta. Vanhempien ja valmentajan rooli on äärettömän merkityksellinen lapsen urheilijaksi kasvattamisessa. (Suomen Olympiakomitea ry 2019, 4.) Urheilullinen elämäntapa ei tarkoita pelkästään liikunnallisesti aktiivista elämää, vaan se kattaa kokonaisvaltaisesti kaikki terveyden osa-alueet, erityisesti ravinnon, unen ja levon. Urheilullisen elämäntavan tukemiseksi tarvitaan systemaattista ja kattavaa kasvatustyötä, joka toteutetaan yhteistyössä seurojen, valmentajien ja valmennusjärjestelmän kanssa. (Kokko 2014, 45–46.) Urheilijaksi kasvaminen on prosessi, jonka aikana fyysisen harjoittelun ja lajitaitojen lisäksi on tärkeää kehittää psyykkisiä, sosiaalisia ja elämänhallinnan taitoja (Suomen Olympiakomitea ry 2020a, 1).

Urheilijan polku koostuu useista vaiheista ja urheilijaksi kehittyminen alkaa jo varhaisesta lapsuudesta kohti huippu-urheilua. Urheiluakatemia voi olla nuorelle urheilijalle merkittävä tekijä matkalla kohti tavoitteellista urheilua. Urheiluakatemiat toiminnalla pyritään tuomaan lisää mahdollisuuksia urheilun ja opiskelun yhdistämiselle. Tarkoituksena on auttaa urheilusta kiinnostuneita nuoria panostamaan omaan lajiinsa ja mahdollisesti tavoitella lajinsa huippua. (Urheiluakatemiaverkosto s.a.) Suomen Olympiakomitea ry on nimennyt urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan yhdeksi tavoitteeksi nuorten urheilijoiden tavoitteiden ja potentiaalinsa saavuttamisen (Suomen Olympiakomitea ry 2020b, 4).

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys käsittelee nuoren urheilijan kasvua ja kehitystä urheilijan polulla sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämäntapoja. Millaiset elämäntavat nuorella tulee olla, jotta hänen on mahdollista kehittyä urallaan kohti lajinsa huippua? Kuinka urheilijan tulee harjoitella, syödä ja palautua, jotta tämä mahdollistuu? Monimenetelmäisen lähestymistavan avulla opinnäytetyöntekijät saivat kattavan käsityksen Savonlinnan toisen asteen akatemiaurheilijoiden elämäntavoista.

Opinnäytetyön taustalla on molempien tekijöiden henkilökohtainen kokemus urheiluakatemiatöinnestä. Aiheeseen syventyminen ja nykyiseen akatemia-

toimintaan perehtyminen kiinnosti opinnäytetyöntekijöitä. Miten urheiluakatemiat toimii Savonlinnan alueella ja mitä se pitää sisällään? Opinnäytetyöntekijät kokivat elämäntapojen olevan olennainen osa nuoren urheilijan kehitystä, minkä pohjalta aihe muodostui yhdessä toimeksiantajan kanssa.

## 2 URHEILIJAN POLKU

Urheilijan polku koostuu kolmesta vaiheesta: lapsuus-, valinta- ja huippuvaihe. Urheilijan polun vaiheet pitävät sisällään erilaisia laatutekijöitä, jotka edesauttavat urheilijaksi kehittymistä. Laatutekijöitä ovat valmennuksen sisältö, taidot ja harjoitusmäärät. Tavoitteena urheilijan polulla on, että lapsuusvaiheen laatutekijöistä tulee huippuvaiheen menestystekijöitä. (Mononen 2017, 4.) Jokainen urheilija pystyy omilla valinnoillaan vaikuttamaan omaan urheilijan polkuunsa sekä siihen, miltä se näyttää tulevaisuudessa (Suomen Olympiakomitea ry 2020a, 17).

Urheilijan polku kuvaa yksittäisen urheilijan kokonaisvaltaista fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua sekä kehitystä. Polku kulkee lapsuusvaiheesta valintavaiheeseen kautta huippuvaiheeseen ja urheilu-uran jälkeiseen elämään. (Nummela ym. 2016, 6.) Urheilijan polku näyttää, millainen matka kohti oman lajinsa huippua urheilijalla parhaimmillaan on ja miten se tulisi rakentaa. Jokainen urheilija etenee polulla yksilölliseen tahtiin, mutta polku antaa suuntaviivat, mitä eri ikävaiheiden tulisi sisältää. (KIHU 2011-2021.)

Urheilijan polun alkuvaiheessa keskeisessä roolissa ovat urheiluseurat, joissa lapsi usein aloittaa liikunta- ja urheiluharrastuksen. On tärkeää, että urheiluseurat tekevät yhteistyötä niin keskenään kuin vanhempien ja kodin kanssa, jotta harrastaminen saadaan jatkumoksi urheilijan polulla. Näin saadaan aikaan riittävä fyysinen aktiivisuus sekä innostus urheiluun, joka kantaa pitkälle tulevaisuuteen. (Kojonkoski 2016, 25.)

Urheilijan polun menestystekijöihin kuuluu urheiluharrastuksen aloittaminen ja tätä kautta joko aikaisessa tai myöhäisemmässä vaiheessa tiettyyn lajiin kiinnittyminen. Vaikka lapsi olisi kiinnostunut jostain tietystä lajista aikaisessa vaiheessa, se on kuitenkin edelleen vain yksi harrastus muiden joukossa. Lapsi

saattaa edelleen harjoittaa useita eri lajeja hyvin tavoitteellisesti ja innostuneesti, vaikka painopiste olisikin siirtynyt johonkin tiettyyn lajiin. Tämä monipuolinen harrastustausta voi kuitenkin tuoda haasteita lajin näkökulmasta, esimerkiksi lajinomaisen harjoittelun puutteena. (Konttinen 2016, 35.)

## **2.1 Lapsuusvaihe**

Lapsuusvaihe on urheilijan polun ensimmäinen vaihe. Tässä vaiheessa olennaista on monipuolisten liikuntataitojen kehittäminen mielekkään tekemisen kautta. Suorituksia tehdään paljon, saadaan onnistumisen kokemuksia ja näin muodostuu innostus urheilua ja harrastamista kohtaan. Lapsuusvaiheessa aletaan muodostaa urheilullista elämäntapaa vanhempien ja valmentajien ohjauksessa lapsia, ja tätä kautta elämäntapa voi kantaa pitkälle tulevaisuuteen saakka. Lapsuusvaiheessa tärkeää on ennen kaikkea mahdollistaa lapselle mielekkään ja nautinnollisen urheilumuodon löytäminen. (Finni ym. 2012, 7.)

Lapsuusvaiheessa muodostuu lapsen fyysinen harjoitettavuus. Fyysinen harjoitettavuus edellyttää suuria ja monipuolisia liikuntamääriä. (Finni ym. 2012, 7.) Monipuolista liikuntaa tulisi olla noin 20 tuntia viikossa, jotta se tukee harjoittelua myöhemmässä vaiheessa (Mononen 2016, 31). Yksilöllisen kasvun ja kehityksen tulee antaa tapahtua lapsen omalla tahdilla. Lapsuusvaiheessa liikumisessa ja harjoittelussa voi olla jo tietynlaista tavoitteellisuutta, kuitenkin lapsen omilla ehdoillaan, ja liikunnan ilon kautta. (Finni ym. 2012, 7.) Lapsuusvaiheessa vanhemmat ja muut ympärillä olevat aikuiset ovat keskeisessä roolissa lapsen liikkumisen suhteen. Aikuisten tehtävänä on liikuttaa lasta monipuolisesti, kannustaa liikkumaan sekä näyttää lapselle esimerkkiä. Lapsen on hyvä oppia liikkumaan niin itsenäisesti kuin ryhmänkin mukana. (Suomen Olympiakomitea ry 2019, 24.)

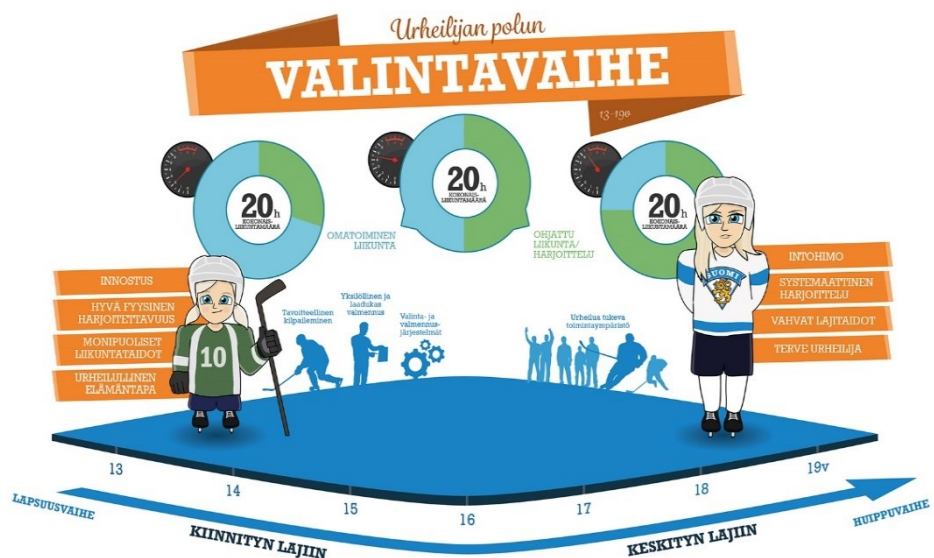
Tämän vaiheen ajatellaan kestävän 13-vuotiaaksi asti. Vaikka lapsuusvaiheessa haetaan pohjaa fyysiselle harjoitettavuudelle ja urheilulliselle elämäntavalle, niin suurimmassa roolissa ovat kuitenkin liikunnan ilo ja hauskuus. (Mononen 2016, 29–31.) Finni ym. (2012, 21) määrittivät neljä olennaisinta tekijää, mitkä lapselta tulisi löytyä lapsuusvaiheen jälkeen: innostus urheiluun, monipuoliset liikuntataidot, hyvä fyysinen harjoitettavuus sekä urheilullinen



elämäntapa- ja rytmi. Nämä tekijät luovat lapselle vahvan pohjan urheilijan polulle.

## 2.2 Valintavaihe

Valintavaihe käsittelee ikävuosia 13–19. Nuori kokee suuria muutoksia tämän ajanjakson aikana: kehittyminen murrosikäisestä aikuiseksi, koululaisesta opiskelijaksi ja harrastajasta kilpaurheilijaksi. Nuoren urheilijan on harjoitettava suunnitelmallisesti, ja harjoittelun määrän ja laadun tulee kasvaa lajin vaatimusten mukaisesti. Kuvassa 1 on havainnollistettu kehittyminen lapsuusvaiheesta valintavaiheeseen, ja mitä muutoksia nuorella tapahtuu tämän ajanjakson aikana. (Mononen ym. 2014, 9; KIHU 2018.)



Kuva 1. Urheilijan polun valintavaihe (KIHU 2018)

Innostus urheilua kohtaan muuttuu valintavaiheessa intohimoksi. Lajitaitojen syventäminen ja vahvistaminen on keskeinen osa valintavaihetta. Monipuoliset liikuntataidot lapsuudessa luovat pohjan lajitaitojen oppimiselle ja kehitymiselle. (Mononen ym. 2014, 11.) Valintavaiheessa harjoittelun määrän ja laadun kasvaessa on tärkeää, että urheilijan ympärillä olevat ihmiset ovat osavia ja ymmärtäviä, niin harjoittelun kuin henkisen kehityksen kannalta. Nuori kehittyy suhteellisen nopeasti, ja on tärkeää, että nuori näkee oman kehityksensä sekä kokee pätevyyden tunnetta. (Hämäläinen ym. 2015, 34–35.)

Valintavaihe ajoittuu nuorella opinnoissa yläkouluun ja toisen asteen opintoihin. Opinnot voivat tuoda sekä rajoitteita että mahdollisuuksia nuoren urheilijan elämään. Rajoituksena voi olla koulun sijainti ja mahdollisuutena koulun urheilupainotteisuus. (Suomen Olympiakomitea ry 2020a, 21.) Valintavaiheessa urheilija tekee valinnan, siirtykö huippu-urheilijan polulle vai ei. Urheilija tekee myös päätöksen siitä, aloittaako hän yhdistämään opiskelua ja urheilua joustavasti mahdollisuuksien mukaan. Tätä kautta urheilija samalla luo itselleen mahdollisuuksia urheilu-uran jälkeiseen työelämään. (Hämäläinen ym. 2015, 41.)

Valintavaiheen aikana urheilijalla on mahdollisuus hakea mukaan urheiluakatemiatoimintaan joko yläkouluvaiheessa tai toisella asteella. Yläkouluvaiheessa urheiluakatemiavalmennuksen perustana on kokonaisvaltainen lähestymistapa sekä yksilöllisen kehityksen ja kasvun huomioiminen. Valmennuksen tarkoituksena on tukea innostuneen nuoren urheilijan kasvua terveeksi urheilijaksi sekä luoda pohjaa tulevaisuuden harjoittelua varten. Toisella asteella urheiluakatemiavalmennuksen tarkoituksena on tukea urheilijan kehittymistä lajin vaatimusten mukaisesti ja seurata urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä. (Suomen Olympiakomitea ry 2023, 7.)

### **2.3 Huippuvaihe**

Huippuvaihe tarkoittaa kansainvälisellä tasolla urheilua. Huipputuloksen tekeminen ja menestyminen edellyttävät urheilijalta täydellistä omistautumista urheilulle. (Nummela ym. 2016, 6.) Tässä vaiheessa urheilu on usein jo elämäntapa, minkä ympärille muu arki ja elämä rakennetaan (Mononen 2016, 33). Sisäinen motivaatio urheiluun ja kilpailemiseen on edellytys huippu-urheilijaksi kehittymiseen. Huippuvaihetta lähestyttäessä sisäinen motivaatio herättää urheilijassa tahtotilan ja intohimon valitsemaan huippu-urheilijan uran. Urheilijan motivaatioon voivat vaikuttaa myös ulkoiset tekijät kuten kannustimet. (Nummela ym. 2016, 6.)

Urheilijan hyvä terveys ja kokonaisvaltainen hyvinvointi ovat edellytyksiä menestykselle urheilu-uralle. Harjoittelun ja kilpailemisen avulla perimään määrittämiä ominaisuuksia kehitetään niin, että menestyksenkäs huippu-ur-

heilu-ura on mahdollinen. Huippu-urheilussa tavoitteena on maksimoida terveiden harjoituspäivien määrä ja minimoida vammoja tai sairastelua hidastavia tai estäviä tekijöitä. (Nummela ym. 2016, 7.)

Menestyjät erottuvat muista usein vain pienillä marginaaleilla, joten huippuvaiheessa korostuu harjoittelun yksilöllinen optimointi. Huippu-urheilijan on huolehdittava siitä, että harjoittelu ja lepo ovat tasapainossa, koska huippuvaiheen harjoittelu on urheilijan elimistölle erittäin kuormittavaa. Jokaisella huippu-urheilijalla on ympärillään valmennustiimi tai valmentaja, jotka auttavat urheilijaa menestymään maailman huipulla. (Nummela ym. 2016, 7–9.) Urheilijoiden ja valmentajien tulee pysyä oman lajinsa kehityksen perässä ja miettiä jatkuvasti keinoja, miten kehittyä ja saada parempia tuloksia (Mononen 2016, 33).

Huippuvaiheen kesto vaihtelee urheilijoilla yksilöllisesti lajista ja omasta elämäntilanteesta riippuen (Mononen 2016, 33). Huippuvaiheessa pyritään samanaikaisesti huolehtimaan urheilu-uran jälkeisestä elämästä. (Aarresola ym. 2016, 43.) Kun urheilija lopettaa huippu-urheilun ja siirtyy seuraavaan uravaiheeseen, tätä kutsutaan urasiirtymäksi. Urheilija kerryttää itselleen osaamista ja tietotaitoa, joita on mahdollista hyödyntää työelämässä ja opinnoissa urheilu-uran jälkeen. (Urhea s.a.)

## **2.4 Kaksoisura**

Suomessa urheilijaa valmistetaan huippuvaiheen jälkeiseen elämään koko urheilu-uran ajan yläkoulusta lähtien. Kaksoisuralla pyritään yhdistämään urheilu ja opinnot tai työelämä. (Kaksoisura s.a.) Suomessa kaksoisuran koetaan alkavan yläkoulun aikana ja päättyvän vasta kun urheilu-ura on päättynyt ja urasiirtymä on tapahtunut (Suomen Olympiakomitea ry 2020a, 20). Yläkouluvaiheessa nuori valmistetaan kaksoisuraan, ja sille luodaan pohja yhdistää opinnot ja urheilu tulevaisuudessa. Tässä vaiheessa koulun ja urheilun välisen suhteen tulee olla tasapainossa, ja tämä tasapaino pyritään säilyttämään tulevaisuudessakin opinnoissa. (Kaksoisura s.a.)

Toisen asteen opinnoissa eli ammattikouluissa tai lukioissa vahvasti kaksoisuraa tukemassa ovat urheiluoppilaitokset sekä lukiot. Näiden avulla nuori pysyy yhdistämään opinnot ja urheilun. Oppilaitokset usein ymmärtävät urheilun

vaatimuksia ja edellytyksiä. Huippuvaiheessa tavoitteena on hyvien tuloksien ja suoritusten saavuttaminen. Tässä kohtaa urheilija voi opiskella korkeakoulussa, tai toteuttaa kaksoisuraa jollain muulla tavoin. (Kaksoisura s.a.)

Kaksoisuran toteuttamiselle on kolme vaihtoehtoa: urheilu päätoimisena ammattina, urheilun ja opiskelujen yhdistäminen ja urheilu-uran yhdistäminen muuhun työhön (Suomen Olympiakomitea ry 2020a, 21). Kun urheilu on päätoimisena ammattina, urheilija keskittyy täysipäiväisesti urheilu-uraansa eikä opiskele samanaikaisesti. Tässä vaiheessa on luontevaa, että urheilija tekee tiiviisti yhteistyötä urheiluakatemioiden ja valmennushenkilöiden kanssa. Toinen vaihtoehto on urheiluammattin ja opiskelujen yhdistäminen. Urheilija voi tässä kohtaa suorittaa opintoja korkeakoulussa esimerkiksi polkuopintojen kautta tai opiskella ammattioppilaitoksessa. (Kaksoisura s.a.)

Kolmas vaihtoehto on urheilu-uran yhdistäminen muuhun työhön. Tämä voi olla tarpeellista, mikäli täysipäiväinen urheilu ei ole taloudellisesti mahdollista. Tämä vaihtoehto vaatii työnantajalta joustavuutta, että työn tekeminen onnistuu urheilun ehdoilla. Urheilijan on itse tunnistettava omat rajansa ja ajankäyttö mahdollisuutensa, jotta toteuttaminen tukee edelleen urheilu-uraa. (Kaksoisura s.a.) Urheilijoilla eri toteutusmallit toimivat eri lailla. Jokaisen täytyy etsiä itselleen paras tapa, joka sopii heidän yksilöllisiin tarpeisiinsa ja tavoitteisiin, jotta saavutetaan paras mahdollinen lopputulos (Suomen Olympiakomitea ry 2020a, 21).

Kaksoisura jakaa mielipiteitä urheilijoiden keskuudessa ja heillä on erilaisia kokemuksia myös tämän toteutumisesta. Aitajuoksija Viivi Lehikoinen kritisoi ajatusta kaksoisurasta Yle Areenan haastattelussaan (Viivi Lehikoinen... 2023), ja lähtökohtaisesti ajatusta siitä, että Suomessa ei arvosteta urheilua ensisijaisena ammattina.

### **3 URHEILUAKATEMIA**

Urheiluakatemia on alueellinen verkosto, johon kuuluu urheiluseuroja, asiantuntijaorganisaatioita ja oppilaitoksia, kuten yläkoulut sekä toinen ja korkeaste. Urheiluakatemiat toimintaa mahdollistaa urheilijan tavoitteellisen urheilun ja opiskelun yhdistämisen. Vuonna 2023 Suomessa toimi 19 urheiluakatemiaa.

Akatemiaverkostossa on urheilijoita yläkouluikäisistä huippu-urheilijoihin saakka sekä valmentajia ja eri alojen asiantuntijoita (kuva 2). Urheiluakatemia-toiminnan tavoitteena on taata urheilijoille kansainvälisen vertailun kestävä päivittäisvalmennus ja toimintaympäristö. (Huippu-urheilun verkostot s.a.)



Kuva 2. Toimintaympäristöt lukuina (Huippu-urheilun verkostot s.a.)

Urheilijoiden on mahdollista saada akatemian avulla erilaisia palveluita omalla alueellaan, esimerkiksi päästä käyttämään eri liikuntatiloja tai fysioterapia palveluita normaalia edullisemmin. Urheiluakatemit muodostavat tietynlaisen verkoston, johon parhaassa tapauksessa valmentajat voivat kiinnittyä sekä hankkia koulutusta tätä kautta. Urheiluakatemialla on merkityksellinen rooli nuoren urheilijan polussa, sekä mahdollisesti valintavaiheessa, kun toimintaympäristö alkaa kasvaa peruskoulun jälkeen. (Aarresola & Lämsä 2016, 45.)

Etelä-Savon alueella urheiluakatemiat toimintaa järjestetään korkeakoulussa, toisella asteella sekä urheiluyläkoulussa. Toiminnalla pyritään takamaan laadukkaat harjoitusmahdollisuudet ja tukitoimet tavoitteellisesti urheileville nuorille sekä auttamaan heitä yhdistämään urheilu ja opinnot. Urheiluakatemiat toimintaa järjestetään Etelä-Savon alueella Mikkelissä, Pieksämäellä, Juvalla, Savonlinnassa ja Mäntyharjulla. (Urheiluakatemia s.a.)

Savonlinnassa urheiluyläkouluna toimii Talvisalon koulu, toisella asteella Lyseon lukio, Tanhuvaaran urheiluopisto sekä ammattiopisto Samiedu ja korkea-

asteella Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (Oppilaitokset s.a.). Luku-  
vuonna 2023–2024 akatemialajit olivat jääkiekko, yleisurheilu ja yleisvalmen-  
nus. Yleisvalmennusryhmässä harjoittelevat kaikki, jotka eivät ole lajiryhmien  
harjoituksissa mukana. Urheiluakatemiaan kuuluvilla Lyseon lukion opiskeli-  
joilla on mahdollisuus harjoitella henkilökohtaisen valmentajan tekemän suun-  
nitelman mukaisesti akatemian harjoitteluaikoina. (Akatemialajit s.a.)

## **4 ELÄMÄNTAVAT**

Elämäntavat muokkautuvat lapsuusvaiheessa. Lapsena omaksutut tavat pysy-  
vät tai vähintäänkin vaikuttavat nuoruus- ja aikuisiän tottumuksiin. (Kokko  
2014, 44.) Liikunnallinen elämäntapa tulee usein elämään lapsuusvaiheen ai-  
kana. Liikunnallinen arki ja elämäntapa luo pohjan urheilijana kehittymiseen, ja  
lapsuudessa opitut taidot kantavat näin pitkälle tulevaisuuteen. Urheilullisen  
elämäntavan muodostumiseen osallistuvat vanhemmat ja lähipiiri, valmentajat  
sekä kouluuyhteisö. (Mononen 2016, 31.) Urheilullinen elämäntapa kehittyä ja  
muuttuu pikkuhiljaa tavoiksi ja tottumuksiksi. Urheilijan oma asennoituminen  
vaikuttaa urheilullisen elämäntavan omaksumiseen. (Kokko 2014, 45.)

Harjoittelu, lepo ja ravinto muodostavat kehityksen peruspilarin (Hämäläinen  
ym. 2015, 91). Huippu-urheilijaksi kasvavalla nuorella tulee olla kaikki peruspi-  
larit kunnossa, jotta huipputaso on mahdollista saavuttaa (Kokko 2014, 45).  
Nuoren kohdalla ei kuitenkaan saa unohtaa sosiaalisten suhteiden ja perheen  
tuen merkitystä urheilun rinnalla. Suomen Olympiakomitea ry:n (2019, 3) mu-  
kaan liikunnallinen elämä rakentuu viiden peruselementin päälle: henkinen hy-  
vinvointi, ravitsemus, päihteettömyys, riittävä lepo ja unen määrä sekä liikku-  
minen ja aktiivinen arki.

### **4.1 Harjoittelu ja liikunta**

Harjoittelun pohjana toimii lapsuudessa toteutettu liikunta ja harrastaminen,  
sekä siellä opitut taidot. Näistä muodostuu taitopohja tuleville suorituksille ja  
lajiharjoittelulle. (Forsman & Lampinen 2008, 120.) Mikäli aiemmin opitut lii-  
kunnalliset taidot ja liikunnan määrä eivät ole riittävällä tasolla, on niiden  
päälle haastava rakentaa lajiharjoittelua ja kehitystä (Suomen Olympiakomitea  
ry 2019, 20). Harjoittelun tulokset usein ulosmitataan kilpailusuorituksessa ja

silloin on myös tärkeää, että urheilijalla on usko omaan tekemiseen ja jaksamiensa. Tätä kautta urheilijan itseluottamus ja pystyvyyden tunne paranevat. (Forsman & Lampinen 2008, 232.)

Yksilöllinen ja monipuolinen harjoittelu tukee nuoren urheilijan kasvua ja kehittymistä sekä tarjoaa edellytyksiä huippu-urheilulle. Harjoittelun tulee olla säännöllistä sekä jatkoa koko vuoden ajan nousujohteisesti, jotta urheilija voi kehittyä. (Monipuolinen liikunta ja urheilu s.a.) Jokaisen urheilijan kohdalla on huomioitava, että harjoittelu vaikuttaa eri ihmisiin eri tavoin, ja tämä olisi hyvä ottaa huomioon harjoittelun suunnittelussa. Kehitystä ei siis tapahdu saman ryhmän sisällä kaikilla urheilijoilla samalla tavalla. Kehitykseen voivat vaikuttaa urheilijan ikä, sukupuoli ja aiempi harjoitustausta. (Liikuntaharjoittelun suunta-  
viivat 2024.)

### **Harjoittelu ja liikuntamäärät**

Tavoitteellisesti urheilevan nuoren tulisi liikkua vähintään 20 tuntia viikossa eli noin 3 tuntia päivittäin. Urheilijan yksilölliset lähtökohdat ja lajin vaatimukset määrittävät harjoittelun kokonaismäärän. Harjoittelumäärät kasvavat nuoruusvaiheessa, mutta ne eivät yksinään riitä täyttämään viikoittaista kokonaisliikuntatarvetta nuorella urheilijalla. (Härkönen 2014, 91; Kokko 2014, 44.) Ajallisesti suurin merkitys on omatoimisella sekä arki- ja vapaa-ajan liikunnalla. Vapaa-ajan liikunta voi koostua koululiikunnasta, koulumatkojen liikkumisesta tai hyyteliikunnasta. (Suomen Olympiakomitea ry 2018a; Suomen Olympiakomitea ry 2019, 19, 21.)

Suuret harjoitusmäärät ja laadukas harjoittelu ovat mahdollista saavuttaa, kun urheilijan vuorokausirytmii ja muu toiminta suunnitellaan urheilun ehdoilla. Kehittymisen kannalta avainasemassa ovat palauttavien ja kuormittavien harjoitteiden suhde sekä rytmitys. Palauttaville harjoitteille ei usein löydy riittävästi aikaa opiskelujen ja muiden toimien takia. Tämän vuoksi olennaista on päivärhythmin kiireettömyys. Päivän aikataulu tulisi suunnitella niin, että urheilijalla on riittävästi aikaa valmistautua harjoitukseen sekä syödä harjoitusten jälkeen väli-pala. (Härkönen 2014, 91–92.)

UKK-instituutin liikkumissuosituksen mukaan 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten olisi hyvä liikkua jokaisena päivänä viikossa, ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyypistä. Suosituksissa kehoitetaan liikkumaan vähintään 60 minuuttia päivässä ja välttämään pitkäkestoista paikallaanoloa. (UKK-instituutti 2024.) Terveyttä edistävä liikuntaseura (TELS) -tutkimuksen osatutkimuksessa (2022) selvitettiin seuratoimintaan osallistuvien ja osallistumattomien nuorten liikkumista. Seuratoimintaan osallistuvista nuorista 85 % liikkui keskimäärin viikon aikana riittävästi, kun taas seuratoimintaan osallistumattomista riittävästi liikkui 45 %. Vain 20 % urheilijoista liikkui viikon jokaisena päivänä vähintään 60 minuutin ajan. (Toivo ym. 2022.)

## **Monipuolisuus**

Laadullisesti ja määrällisesti monipuolinen harjoittelu on nuorelle erityisen tärkeää taitojen oppimisen kannalta (Mononen ym. 2014, 11). Harjoittelun monipuolisuus parantaa nuoren urheilijan harjoitettavuutta sekä lisää terveiden harjoituspäivien määrää (Kalaja 2019, 10). Jatkuva yksipuolinen harjoittelu voi pitkään jatkuessaan altistaa urheiluvammoille ja erityisesti rasitusvammojen riski kasvaa, jos harjoitusohjelma sisältää liikaa samankaltaisia harjoitteita. Monipuolinen liikunta ja harjoittelu on merkittävässä asemassa myös motivaation ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. (Monipuolinen liikunta ja urheilu s.a.)

Monipuolisuus voi tarkoittaa eri lajien harrastamista, mutta yksikin laji voi tarjota monipuolisen kokonaisuuden, jos se otetaan huomioon harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa (Monipuolinen liikunta ja urheilu s.a.). Monen lajin harrastaminen ei automaattisesti tarkoita monipuolisuutta (Kalaja 2019, 11). Harjoittelutunteja on usein helpompi kerätä monesta eri lajista ja ympäristöstä, mutta huipulle pyrkivällä nuorella ei usein ole mahdollisuuksia muiden lajien harrastamiseen (Mononen ym. 2014, 11). Usein menestyneillä urheilijoilla on ollut nuoruudessaan useita eri lajeja, joissa he ovat kilpailleet. Tämän monipuolisen harjoittelutaustan myötä kehitys on kohdistunut tasaisesti eri kehon osiin eikä yksipuolista kuormitusta ole päässyt syntymään. (Suomen Olympiakomitea ry 2021, 48.)



Monipuolisessa harjoittelussa tulee ottaa huomioon eri elinjärjestelmien kuormittaminen. Hengitys- ja verenkiertoelimistöön kuuluu aerobinen ja anaerobinen harjoittelu. Tuki- ja liikuntaelimistöön sisältyy voima-, lihaskunto-, kimmoisuus- sekä liikkuvuusharjoittelu. Hermojärjestelmä koostuu tasapainosta-, kehohallinnasta-, taito-, tekniikka-, ketteryyss- ja nopeusharjoittelusta. (Monipuolinen liikunta ja urheilu s.a.)

## 4.2 Ravitsemus

Ravitsemuksen päätavoite nuorella urheilijalla on kasvun ja kehityksen tukeminen sekä turvaaminen (Ojala & Mehtänen 2020). Ravitsemuksella on lisäksi tärkeä rooli suorituskyvyn kehittämisessä sekä ylläpitämisessä. Oikeanlaisen ravitsemuksen avulla voidaan ennaltaehkäistä sairastumista ja nopeuttaa paranemisprosessia sairastumisen yhteydessä. Tällä voi olla suuri merkitys kilpaurheilun kannalta. (Ilander 2021, 11.) Nuoren urheilijan oikeanlaisen ruokasuhteen kehittymisessä olennaisessa roolissa ovat valmentaja ja vanhemmat (Suomen Olympiakomitea ry 2019, 16).

Tavoitteellisesti liikkuvan nuoren tulisi syödä 3–4 tunnin välein ylläpitääkseen optimaalista energiansaantia ja vireystilaa (Valtanen s.a.). Säännöllisesti välipalojen ja aterioiden nauttiminen auttaa välttämään makeanhimoa, erilaisia vatsavaivoja sekä laidasta laitaan vaihtelevaa mielialaa. Ruokailujen säännöllinen rytmi mahdollistaa sen, että ravintoaineita jakautuu tasaisesti kaikille päivän aterioille ja oikeisiin hetkiin ennen harjoituksia. (Ilander 2021, 475, 477.)

### Energiansaanti

Ravinnosta saatavaa energiaa tarvitsemme peruselintoimintojemme ylläpitämisen lisäksi urheilusuorituksiin. Fyysinen aktiivisuus ja kovat harjoitukset vaikuttavat energiankulutukseen ja lisäävät päivittäistä kokonaisenergiankulutusta. Energiantarve on hyvin yksilöllinen ja saattaa vaihdella päivittäin. Sukupuoli vaikuttaa myös energiantarpeeseen, sillä suuremman lihasmassan ja perusaineenvaihdunnan vuoksi miehet tarvitsevat yleisesti enemmän energiaa kuin naiset. (Korsman & Heiskanen 2014, 14.) Kun energiansaanti vastaa kulutusta tai on hiukan suurempi, niin kehitys, vastustuskyky ja palautuminen ovat tehokkaimmillaan (Energiansaanti ja ateriarytmi s.a.).

Energiavaje voi aiheuttaa urheilijalle terveydellisiä haittoja sekä suorituskyvyn heikkenemistä. Urheilijan energiavaje sekoittaa elimistön normaalin toiminnan, ja yleisimmät ongelmat liittyvät lisääntymisterveyteen ja luustoon. (Energiansaanti ja ateriarytmi s.a.) Energiavajeen seurauksena luuntiheys heikkenee, ja hormonien toiminnassa sekä tuotannossa voi esiintyä häiriöitä, esimerkiksi naisilla kuukautishäiriöt (Ilander 2021, 23–24). Toistuva energiavaje heijastuu urheilusuorituksessa ja päivittäisessä elämässä väsymyksenä, palautumisen hidastumisena sekä harjoittelun tehon laskuna. Heikentynyt palautuminen altistaa urheilijan ylipainoisuudelle. (Korsman & Heiskanen 2014, 15.)

Energiansaannin riittävyyden arvioiminen onnistuu yleensä omaa kehoa kuuntelemalla ilman tarkkaa ruuan laskemista (Ilander ym. 2014, 42). Jos palautuu hyvin harjoituksista ja vireystila on hyvä, sekä kehonpaino pysyy suurin piirtein samana, silloin energiansaanti on todennäköisesti riittävää. Energiansaannin riittävyyttä voidaan arvioida myös määrittämällä urheilijan energian saatavuus. Ravitsemusalan ammattilainen tarkastelee energian saatavuutta arvioimalla urheilijan ravinnonsaannin ja energiankulutuksen. (Energiansaanti ja ateriarytmi s.a.)

Nuorella urheilijalla olisi hyvä olla rento suhde syömiseen ilman turhia rajoituksia tai säädöksiä. Ruokien tai ruoka-aineiden rajoittaminen voi aiheuttaa stressiä ja näin ollen johtaa liian kevyeen syömiseen. (Valtanen s.a.) Osassa lajeissa kehonkoostumus voi vaikuttaa tuloksiin ja suorituksiin. Tässä tapauksessa pelko painon kertymisestä saattaa vaikuttaa nuoren ruokailuihin ratkaisevasti. (Ilander ym. 2014, 235.) Nuoren urheilijan kehitystä ja kasvua edistävään ruokavalioon kuuluu terveellisten ruokien lisäksi herkut ja muut epäterveelliset ruuat sopivissa määrin. Reilusti liikkuvan nuoren voi olla haastavaa saada riittävä määrä energiaa terveellisestä ruokavaliosta, koska ruokaa ei yksinkertaisesti jaksa syödä riittävän paljon. (Valtanen s.a.)

### **Urheilijan ruokavalio**

Hiilihydraatit toimivat ruokavalion perustana ja kehon polttoaineena. Urheilijan näkökulmasta hiilihydraatit ovat keskeisessä asemassa, koska ne toimivat

harjoittelun energianlähteenä. (Ilander ym. 2014, 239.) Ne myös nopeuttavat rasituksesta palautumista ja parantavat valmiutta seuraavaan harjoitukseen. Hiilihydraatit säätelevät veren glukoosipitoisuutta, mikä vaikuttaa urheilijan viireystilaan. Urheilijoiden ruokavaliossa tulisi suosia tasaisesti ja hitaasti veren sokeripitoisuutta nostavia hiilihydraatteja. Tällaisia hiilihydraatin lähteitä ovat viljavalmisteet, kasvikset, vihannekset, juurekset ja hedelmät. Hiilihydraattien tarve on hyvin yksilöllinen. Kestävyysslajien urheilijoilla hiilihydraattien tarve on suuri, sillä kestävyystyyppinen harjoittelu kuluttaa kehon hiilihydraattivarastoja. Urheilijoilla hiilihydraattien tulisi lajista ja harjoittelusta riippuen muodostaa 55–65 prosenttia päivittäisestä energiansaannista. (Korsman & Heiskanen 2014, 19–20.)

Proteiinien tehtäviin kuuluu kudosten muodostus. Mikäli proteiinia ei saada kehoon riittävästi ravinnosta, se voi vaikuttaa kudosten ja rakenteiden toimintaan negatiivisesti. (Jeukendrup & Gleeson 2019, 13.) Kun proteiinia saadaan kehoon riittävästi, sen avulla voidaan vaikuttaa muun muassa painonhallintaan. Urheilijoilla proteiinin tarve on normaalia suurempi. Urheilijat tarvitsevat proteiinia harjoitusten seurauksena tulleen lihasvaurion korjaamiseen ja kudosten kehittämiseen. Urheilijan ravitsemuksessa olisi hyvä olla proteiinia noin 1,4–2,0 g painokiloa kohti vuorokaudessa. Proteiinien tarve on yksilöllinen ja monilla urheilijoilla 1–3 g proteiinia painokiloa kohti vuorokaudessa on riittävä määrä muodostamaan lihasproteiinia mahdollisimman paljon. (Ilander 2021, 425, 431.)

Rasvat ovat urheilijoilla olennaisessa roolissa palautumisessa ja energianlähteenä. Niitä käytetään energianlähteenä erityisesti kauan kestävässä, pieni- tai suuritehoisissa suorituksissa. (Jeukendrup & Gleeson 2019, 169.) Urheilijoiden ei ole kannata noudattaa tarkasti vähärasvaista ruokavaliota. Tällä tavalla varmistetaan, että energiaa saadaan ravinnosta riittävästi. Rasvaa tulisikin olla ruokavaliosta noin 30 prosenttia ja tarve urheilijalla kasvaa sen mukaan, mitä suurempi kulutus on. Laadussa ja määrässä urheilijoiden on kuitenkin hyvä noudattaa lähtökohtaisesti ravitsemussuosituksia. (Ilander 2021, 418, 419.)

Elimistömme tarvitsee nestettä toimiakseen normaalisti. Riittävä nesteytys on urheilijalle erittäin tärkeä, koska pienikin nestevaje voi heikentää suorituskykyä

ja hidastaa palautumista. (Valtanen s.a.) Harjoitusten jälkeen nesteitä tulisi nauttia tehostetummin, jotta harjoitusten aikana syntynyt nestevaje saadaan korjattua (Ojala & Mehtänen 2020). Yksilöllinen juomamäärä vaihtelee eri tekijöiden mukaan riippuen siitä, onko lepopäivä vai harjoituspäivä tai kuinka lämmin ilma on. Yleisenä suosituksena on, että nesteitä tulisi nauttia noin 1,5–2,5 litraa vuorokaudessa. Urheilijoiden kohdalla määrä on suurempi, sillä harjoittelu ja hikoilu lisäävät nesteen tarvetta. Suositeltavaa on, että tunnin harjoittelua kohti juotaisiin päivätasolla litra enemmän nestettä kuin lepopäivänä. (Ilander 2021, 527, 530.)

### 4.3 Palautuminen

Uni on merkittävä osa nuoren urheilijan elämää. Urheilevan nuoren tulee kiinnittää tavallista enemmän huomiota unen laatuun ja määrään. Harjoittelu ja koulunkäynti kuormittavat elimistöä, joten vastapainoksi tarvitaan palauttavia tekijöitä, joista uni on keskeisin ravinnon lisäksi. (Suomen Olympiakomitea ry 2018b, 24.) Unentarve on yksilöllinen ja siihen vaikuttaa monet eri tekijät. Kova ruumiillinen rasitus tai fyysisesti raskas työ voivat lisätä unentarvetta. Sairaudet ja mieliala vaikuttavat myös nukutun unen pituuteen. (Partinen & Huutoniemi 2020, 49.)

Suorituskyvyn kannalta on äärimmäisen tärkeää, että urheilija löytää sopivan tasapainon palautumisen ja kuormitustekijöiden välille (Kellmann ym. 2018, 240). Suorituskyvyn kehittyminen perustuu kuormituksen ja palautumisen oikeaan suhteeseen. Suorituskyky kehittyy kuormituksen jälkeisessä levossa. Kehittyminen vaatii kuitenkin riittävän paljon ja riittävän usein toteutettua fyysisesti kuormittavaa harjoittelua. (Suomen Olympiakomitea ry 2018c, 42.) Kuormituksen ja palautumisen tasapaino takaa jatkuvan korkean suorituskyvyn (Kellmann ym. 2018, 240). Jos kuormitus kasaantuu, niin sillä voi olla negatiivisia vaikutuksia urheilijan suorituskykyyn (Palautuminen s.a.).

Nuorella urheilijalla liian vähäinen tai heikkolaatuinen uni voi aiheuttaa vireystilan ja suorituskyvyn heikkenemistä, aineenvaihdunnan hidastumista sekä stressimekanismien kasvamista (Pasanen ym. 2021, 141). Väsyneenä kilpaileminen tai harjoittelu lisää loukkaantumiseriskiä huomattavasti. Vähäinen uni heikentää elimistön puolustuskykyä, joten sairastumisriski kasvaa.

(Suomen Olympiakomitea ry 2018b, 24.) Yksittäisiä heikkolaatuisia yöunia tulee kaikille, etenkin ennen tärkeää tai jännittävää suoritusta (Uni ja vuorokausirytmisi s.a.).

### **Uneen ja palautumiseen vaikuttavat tekijät**

Yksi tärkeimmistä palautumiseen vaikuttavista tekijöistä on uni. Uni vaikuttaa moneen asiaan arjessamme, ja seuraukset vähäisestä unesta saattavat näkyä ennen kuin tunnemme itsemme väsyneeksi. (Virtanen 2021, 55–56.) Palautumisen kannalta merkittävä tekijä onkin levon määrä. Lepoa ja palautumista voi tehostaa esimerkiksi päiväunien avulla, ja osa urheilijoista pitääkin päiväunia jatkuvasti osana päivän rutiineja. Päiväunien ei kuitenkaan kannata olla liian pitkät, jotta ne eivät vaikuta seuraavan yön unen määrään. (Vuorokausirytmisi 2024.)

Vuorokausirytmillä on vaikutusta unen laatuun ja palautumiseen. Vuorokausirytmisiin voi vaikuttaa urheilijan kohdalla se, ovatko harjoitukset myöhään illalla vai päivällä. Päivien pimeneminen aikaisin ja valoisan ajan väheneminen tiettyyn aikaan vuodessa voi vaikuttaa vuorokausirytmisiin ja aiheuttaa väsymystä. Osalla nuorista melatoniinin erityis iltaisin saattaa siirtyä myöhempään aikaan, mikä voi vaikuttaa nukahtamiseen ja sitä kautta unirytmisiin. (Urheilevan nuoren uni ja palautuminen 2024.)

Kirkasnäyttöisten älylaitteiden käyttäminen ennen nukkumaanmenoa viivästyttää usein nukahtamista. Kirkkaan näytön sinertävä valo heikentää melatoniinin eli nukahtamishormonin tuotantoa, ja näin ollen nukahtaminen on vaikeampaa. (Suomen Olympiakomitea ry 2018b, 24.) Kofeiinin juonti illalla voi myös vaikuttaa unen laatuun ja nukahtamiseen. Kofeiinia sisältävien tuotteiden käyttöä ei suositella enää iltakuuden jälkeen. Liikkuminen parantaa unen laatua, mutta myöhään suoritettu kovatehoinen harjoittelu voi vaikeuttaa nukahtamista. (Uni ja vuorokausirytmisi s.a.)

Ravitsemuksen avulla on mahdollista parantaa unenlaatua. Tasapainoinen ravinnonsaanti päivän aikana ja ravitseva ruokavalio auttavat ylläpitämään vi-

reystilaa. Sopiva ravinnonsaanti iltaisin auttaa laskemaan vireystilaa kohti nukkumaanmenoa. Unen ja ravitsemuksen suhde toimii myös toisin päin, eli väsyneenä ja huonosti nukkuneena tekee helposti mieli epäterveellisempiä ruokia. (Ravitsemus s.a.) Omilla päivittäisillä valinnoilla voi parantaa unenlaatua entisestään. On tärkeää rauhoittaa illat ja välttää liian aktiivisia toimintoja ennen nukkumaanmenoa. Lisäksi stressaavat ajatukset kannattaa purkaa ennen nukkumaanmenoa esimerkiksi kirjoittamalla ne ylös. (THL 2024.)

### **Palautumisen muodot**

Palautumisen voi jakaa fysiologiseen ja psykologiseen näkökulmaan. Ihminen on fysiologisesti palautunut, kun kuormituksen tai stressin jälkeen keho on palautunut jälleen normaaliin tilaan. Psykologinen näkökulma taas tarkoittaa sitä, kokeeko henkilö olevansa valmis kuormitukseen esimerkiksi työssä tai urheilussa. (Manka 2023, 227.) Jotta urheilija voi edistää omaa palautumistaan kokonaisvaltaisesti, on hänen tärkeä tunnistaa, mitkä tekijät kuormittavat ja mitkä eivät (Suomen Olympiakomitea ry 2020a, 106).

Mankan (Manka 2023, 230–231) teoksessa on mainittu kuuden eri mekanismin malli psyykkisestä palautumisesta ja tätä kutsutaan DRAMMA-malliksi. Näiden mekanismien avulla omaa psyykkistä palautumista on mahdollista parantaa. Kaksi ensimmäistä mekanismia ovat taito sulkea harjoitukset ja niihin liittyvät asiat mielestä (irrottautuminen), sekä rentoutuminen. Kolmas malliin kuuluva psyykkisen palautumisen mekanismi on taidon hallintakokemus, eli omalla ajalla tapahtuvat asiat, jotka vahvistavat pystyvyyden tunnetta. Neljäs mekanismi on vapaus päättää siitä, mihin vapaa-aikansa käyttää (kontrollin tunne), sekä viides mekanismi merkityksellisyyden tunteen löytäminen tekemistään asioista. Viimeisenä mekanismina Manka mainitsee yhteenkuuluvuuden tunteen läheisiin ihmisiinsä.

Jotta urheilijat voivat palautua, se vaatii levon ja harjoittelun ulkopuolella niitä vapaa-ajan asioita ja harrastuksia, jotka tuottavat iloa ja ovat merkityksellisiä. Psyykkisessä ja psykologisessa palautumisessa tulee huomioida, että mikäli keho ei ole vielä palautunut vaan käy edelleen ylikierroksilla, on mielen silloin hankala palautua (Virtanen 2021, 47–48). Nämä kaksi palautumisen muotoa kulkevatkin käytännössä käsi kädessä. Psykologinen palautuminen voi omalla

tavallaan rasittaa kehoa, mikäli se on esimerkiksi huoltavaa liikuntaa. Tässä tapauksessa kuitenkin aktiviteetti tuottaa mielelle irtioton. Palautuminen voidaan jakaa lisäksi ulkoiseen ja sisäiseen palautumiseen. Ulkoinen palautuminen tarkoittaa yleensä vapaa-aikaa ja sisäinen palautuminen arjen pieniä taukoja, joissa palautumista tapahtuu. Nämä palautumisen muodot ovat yhtä tärkeitä. (Virtanen 2021, 47, 48, 53.)

#### **4.4 Sosiaaliset suhteet**

Sosiaaliset suhteet ovat merkittävä osa ihmisen hyvinvointia ja mielenterveyttä. Ihmisellä on luontainen tarve tuntea kuuluvansa joukkoon. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö s.a.) Tavoitteellisesti urheilevan nuoren kasvu ja kehittyminen tapahtuu sosiaalisessa ympäristössä eli vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. On siis tärkeää ymmärtää nuoren ympärillä olevia ihmissuhteita, koska ne kuuluvat osaksi kasvua ja kehitystä. Merkittäviä ihmissuhteita nuorelle ovat perhe, kaveripiiri ja valmentaja. (Mononen ym. 2014, 57.) Vanhempien ja valmentajan rooli on suuri lapsen urheilulliseen elämäntapaan kasvattamisessa (Suomen Olympiakomitea ry 2019, 4).

Vanhemmilla on hyvin merkityksellinen tehtävä lapsen urheiluharrastamisessa. Vanhempien roolia lasten urheilussa on kuvattu sanonnalla ”kuljeta, kustanna ja kannusta”. Vanhemmat ovat esimerkiksi harrastamisen taloudellisia mahdollistajia. Monissa suomalaisissa tutkimuksissa on todettu, että urheilullisilla vanhemmilla on liikunnallisia lapsia. Tutkimuksissa on myös havaittu perheen sosioekonomisen aseman olevan yhteydessä liikuntaharrastamiseen. Usein mitä tavoitteellisemmin lapsi harrastaa, sitä tiiviimmin vanhemmat ovat mukana lapsen harrastuksessa. (Aarresola 2014, 67–68.)

## **5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE**

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Savonlinnan toisen asteen akatemiurheilijoiden tietämys terveellisistä elämäntavoista sekä kartoittaa urheilijoiden omia elämäntapoja. Vastaako urheilijoiden nykyiset elämäntavat sitä, mitä huipulle pyrkivältä nuorelta urheilijalta vaaditaan? Urheilijoiden hyvinvointia ja

elämäntapoja tarkastellaan myös valmentajien näkökulmasta. Ovatko valmentajien ja urheilijoiden näkemykset elämäntavoista samankaltaisia vai eroavatko ne toisistaan?

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa Etelä-Savon urheiluakatemialle ja valmennukselle tietoa urheilijoiden elämäntavoista ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Opinnäytetyön avulla Savonlinnan urheiluakatemiatoimintaa voidaan kehittää tarpeen mukaan, esimerkiksi lisäämällä ravitsemuksen läpikäyntiä urheilijoiden kanssa. Tavoitteena on kartoittaa akatemiaurheilijoiden tapoja ja tottumuksia, mitkä eivät välttämättä näy valmennukselle, kuten oma-toiminen harjoittelu tai levon määrä.

Tutkimuskysymykset

- Millaiset elämäntavat akatemiaurheilijoilla on?
- Kuinka paljon akatemiaurheilijoilla on tietoa tavoitteellisesti urheilevan nuoren elämäntavoista?
- Millainen näkemys valmentajilla on akatemiaurheilijoiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista?

## **6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS**

### **6.1 Toimeksiantaja**

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Etelä-Savon Liikunta ry/Urheiluakatemia. Etelä-Savon Liikunta ry on monitahoinen liikunta- ja urheilutoiminnan kehittäjä sekä toteuttaja, mikä toimii nimensä mukaisesti Etelä-Savon alueella. Tavoitteena on tukea paikallisten seurojen toimintaa ja sitä kautta edistää hyvinvointia Etelä-Savon alueella. (Urheiluakatemia s.a.)

Etelä-Savon Urheiluakatemian tarkoituksena on tukea opiskelijoiden tavoitteellista urheilua urheiluyläkoulussa, toisella asteella sekä korkeakoulussa ja mahdollistaa urheilun ja opiskelun yhdistäminen sujuvasti. Urheiluakatemian kautta pyritään lisäämään alueen kiinnostavuutta nuorten urheilijoiden näkökulmasta. (Urheiluakatemia s.a.) Savonlinnan alueella toimintaa järjestetään



yhteistyössä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Savonlinnan lyseon lukion, Tanhuvaaran Urheiluopiston sekä Talvisalon urheiluyliopiston kanssa. Urheiluakatemioiden alueellisiin verkostoihin kuuluu lisäksi muun muassa urheiluseuroja ja eri organisaatioita. (Oppilaitokset s.a.)

## **6.2 Tutkimusmenetelmät**

Käytämme opinnäytetyössämme laadullisen ja määrällisen tutkimuksen yhdistelmää. Monimenetelmäisessä tutkimuksessa tutkittavaa ilmiötä voidaan lähestyä samanaikaisesti useilla erilaisilla tutkimusmenetelmillä. (Kananen 2015, 323.) Määrällisessä tutkimuksessa kaikki tiedot ovat numeerisessa muodossa, ja niitä analysoidaan tilastollisia menetelmiä hyödyntäen. Yleinen aineistonkeruutapa määrällisessä tutkimuksessa on kyselylomake. Kyselymme on vakioitu eli kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään täysin sama asia-sisältö. (Vilka 2015, 94.)

Laadullinen tutkimus liittyy havaintojen ja tulosten teoriapitoisuuteen, eli siihen millaisia ajatuksia ja käsityksiä henkilöillä on ilmiöistä sekä annetaanko tutkittavalle ilmiölle erilaisia merkityksiä. Myös se, minkälaisia välineitä tutkimuksessa mahdollisesti käytetään, vaikuttaa näiden lisäksi tutkimuksen tuloksiin. Laadullisessa tutkimuksessa kysymykset voivat olla avoimia kysymyksiä, joihin vastataan omien kokemusten ja ajatusten pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 20–21.) Käytimme opinnäytetyössä teemahaastattelua, koska halusimme saada laajemman näkökulman tutkittavasta aiheesta. Teemahaastattelu on laadullisen tutkimuksen menetelmä, ja siinä olennaista on vuorovaikutuksessa toimiminen, sekä johtopäätösten tekeminen haastateltavien vastauksien pohjalta (Puusa & Juuti 2011, 73).

## **6.3 Kohderyhmä**

Tutkimuksen kohderyhmänä toimivat Savonlinnan toisen asteen opiskelijat, jotka olivat mukana urheiluakatemiatoiminnassa syksyllä 2023. Savonlinnassa toisen asteen oppilaitoksista urheiluakatemiatoiminnassa mukana ovat Lyseon lukio, Tanhuvaaran Urheiluopisto ja ammattiopisto Samiedu. Toisen asteen akatemiaurheilijoita oli 52 ja ikähaarukka 16–19-vuotiaat. Painopiste oli isoim-

missa akatemialajeissa, eli yleisurheilussa ja jääkiekossa, joihin osallistui eniten urheilijoita. Haastattelimme lisäksi urheiluakatemiavalmentajia. Tutkimuskyselyyn vastasi yhteensä 49 urheilijaa.

#### **6.4 Aineiston keruu**

Opinnäytetyön aineiston keräämiseen käytimme sähköistä Webropol-kyselylomaketta. Valitsimme sähköisen kyselylomakkeen, koska koimme sen sujuvammaksi vaihtoehdoksi kuin paperisen kyselyn toteuttamisen. Kysely koostui 28 kysymyksestä, jossa oli sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Kyselyn teemoina olivat ravitsemus, palautuminen, harjoittelu ja urheiluakatemiatoiminta. Keräsimme lisäksi aineistoa urheiluakatemiavalmentajilta teemahaastattelun avulla. Haastattelu koostui yhdeksästä avoimesta kysymyksestä, jotka pohjautuivat urheilijoille teetettyyn kyselyyn. Haastattelussa käsitelimme samoja teemoja kuin kyselyssä.

Testasimme kyselylomakkeen toimivuutta pienellä testiryhmällä. Palautteiden pohjalta muokkasimme muutaman kysymyksen muotoilua selkeämmäksi. Lähetimme kyselyn sekä saatekirjeen urheiluakatemiavalmentajille sekä Lyseon lukion rehtorille. Lukion rehtori ja akatemiavalmentajat jakoivat kyselyn linkkiä urheilijoille. Kävimme jääkiekon ja yleisurheilun akatemiaharjoituksissa kertomassa kyselystä ja opinnäytetyöstä. Lukion rehtori tiedotti urheilijoiden huoltajia kyselystä, koska suurin osa urheilijoista on alaikäisiä. Kysely oli avoinna syyskuun lopusta marraskuun 2023 alkuun.

Urheiluakatemian valmentajien teemahaastattelut toteutettiin kasvokkain ja kaikille erikseen, jotta vastauksiin ei vaikuta muiden valmentajien vastaukset. Haastattelujen avulla saimme valmentajien näkemyksen tutkittavaan aiheeseen. Teemahaastatteluilla onnistuimme rajaamaan keskustelun haluttuun aiheeseen avoimen keskustelun kautta. Haastattelut nauhoitettiin haastateltavien suostumuksesta ja aineisto litteroitiin.

#### **6.5 Aineiston analysointi**

Kyselyjä alettiin käydä läpi, kun vastaukset oli saatu, ja tarpeen mukaan vastausaikaa jatkettiin riittävän otannan saamiseksi. Vastaukset tarkistettiin, jotta

nähtiin etteivät tiedot olleet puutteellisia, tai oliko joukossa virheellisiä lomakkeita (Hirsjärvi ym. 2012, 221). Monivalintakysymyksien kohdalla vastaukset purettiin numerollisesti, eli ne muutettiin vastausmäärien mukaan prosenteiksi. Näitä voidaan kutsua havaintomatriiseiksi eli taulukoiksi, joissa prosentit näkyvät (Vilkkä 2007, 105). Taulukot muodostettiin Webropol-ohjelmalla suoraan vastausten perusteella.

Kyselyn avoimet kysymykset purettiin käyttämällä laadullista sisällönanalyysimenetelmää. Kerätty aineisto tiivistetään sisällönanalyysin avulla niin, että tutkittavaa ilmiötä voidaan tarkastella lyhyesti ja yleistävästi (Janhonen & Nikkonen 2001, 23). Käytimme aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jonka avulla käsitelimme vastauksissa urheilijoiden esiin nostamia teemoja ja ajatuksia (Vuori 2021). Menetelmään kuuluu aineistosta tehtävät havainnot ja niiden analysoiminen (Janhonen & Nikkonen 2001, 23).

Haastattelujen kohdalla aloitimme litteroimalla nauhoitetun aineiston tekstimuotoon. Litteroinnin avulla aineistoa on helpompi analysoida ja käsitellä sopivassa järjestyksessä. (Vilkkä 2015, 137.) Litteroinnissa hyödynsimme Microsoft Word -sovelluksen sanelu toimintoa. Kävimme läpi jokaisen haastattelun uudestaan sanelun jälkeen ja korjasimme kirjoitusvirheet. Aineiston sisältöä tai vastauksien merkityksiä ei kuitenkaan muutettu, jotta analysointi säilyi mahdollisimman tarkkana ja luotettavana (Vilkkä 2015, 138).

Litteroinnin jälkeen materiaalia tarkasteltiin tutkimuskysymyksien pohjalta. Hyödynsimme aineistolähtöistä sisällönanalyysia materiaalin käsittelyssä. Pelkistimme litteroidun tekstin, eli huomioimme opinnäytetyön kannalta olennaisen tiedon ja vastaukset. (Vilkkä 2015, 163–164.) Aineistolähtöisellä menetelmällä pyrittiin löytämään valmentajien yhteneväiset ja eroavat mielipiteet (Janhonen & Nikkonen, 23). Haastateltavien vastauksia vertailtiin urheilijoiden kyselyissä antamiin vastauksiin.

## **6.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Tutkijan tulee kunnioittaa ihmisten yksityisyyttä eli tietosuojaa ja huolehtia, että tutkittavien yksityisyyttä ei loukata ja henkilötiedot pidetään tunnistamattomina (Vilkkä 2007, 95). Kyselyissä emme kysyneet urheilijoiden henkilötietoja, ja

vastaukset kerättiin anonyymisti. Pidämme tutkimuksen tulokset luottamuksellisina, emmekä julkaise niitä ulkopuolisille ilman tutkittavien suostumusta. Opinnäytetyön päättymisen jälkeen poistamme tutkittavia koskevat tiedot. Haastateltavien nimiä tai määrää emme kerro opinnäytetyössämme, ja tällä tavalla pyrimme anonymisoimaan henkilöt (Vilkka 2007, 90).

Kyselylomakkeen kysymykset ovat vakioituja, eli kaikille vastaajille samat, joten tutkimus voidaan tarpeen tullen toistaa. Tällä varmistetaan tutkimuksen pätevyys eli mittarin kyky mitata sitä, mitä on tarkoituskin mitata (Vilkka 2007, 28). Kyselylomakkeen pätevyyttä testattiin ennakkoon, jotta vastaajat ymmärtävät kysymykset samalla tavalla eikä tulisi tulkinnallisia virheitä vastuksissa. Teemahaastattelussa valmentajat vastasivat kysymyksiin kasvotusten, joten vastauksien pitäisi olla varsin luotettavia. Tulokset ovat vain tiettyjen lajien edustajien mielipiteitä ja kokemuksia, joten ne eivät ole suoraan yleistettävissä.

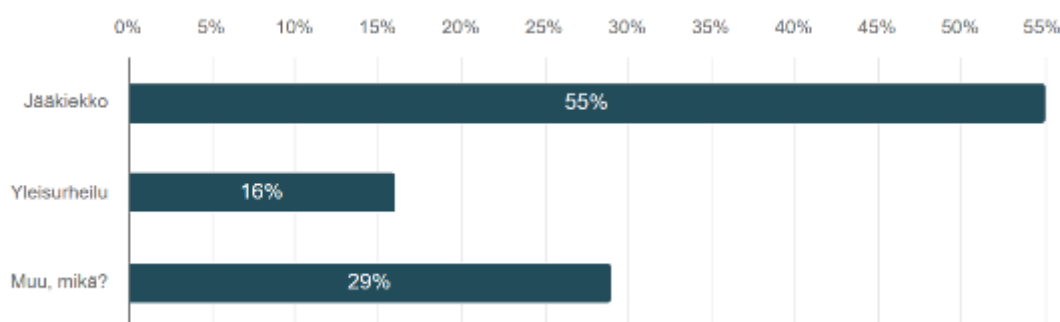
Opinnäytetyön luotettavuuteen voidaan vaikuttaa sillä, miten hyvin käytetyt menetelmät on kuvattu. Näiden kuvauksella on vaikutusta siihen, kuinka luotettavina lopputuloksena tehtyjä tulkintoja voidaan pitää. Huolimatta siitä, että menetelmät on kuvattu ja perusteltu hyvin, voidaan tutkimuksessa silti päätyä tutkijoiden osalta erilaisiin loppupäätelmiin. Tällä on mahdollista osoittaa laajat ja monipuoliset päättelyketjut, eivätkä erilaiset päätelmät tee tutkimuksesta epäluotettavampaa. (Puusa & Juuti 2011, 157.) Menetelmien monipuolisella kuvauksella pyrimmekin varmistamaan tutkimustulosten luotettavuuden huolimatta siitä, millaisiin johtopäätöksiin ja lopputuloksiin opinnäytetyössä päädyttiin.

## **7 TUTKIMUSTULOKSET**

Tässä luvussa käydään läpi kyselyissä ja haastatteluissa saatuja tuloksia. Tutkimustulokset antavat vastauksia tutkimuskysymyksiin: millaiset elämäntavat urheilijoilla on, urheilijoiden tietämys tavoitteellisesti urheilevan nuoren elämäntavoista sekä valmentajien näkemys urheilijoiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Tutkimustulokset esitellään samassa järjestyksessä kuin tutkimuskysymykset.

## 7.1 Taustatiedot

Kyselyyn vastasi yhteensä 49 urheilijaa. Vastanneista urheilijoista 55 % laji oli jääkiekko, 16 % yleisurheilu ja 29 % vastasi kohdan muu. Muut lajit olivat jalkapallo, tennis, salibandy, frisbeegolf, taitoluistelu, potkunyrkkeily ja voimasto. Yksi vastaajista oli valinnut kohdan muu, mutta ei ollut kirjoittanut lajia. (Kuva 3.) Etelä-Savon urheiluakatemian sivuilla oli ilmoitettu akatemialajeiksi jääkiekko, yleisurheilu sekä yleisvalmennus.



Kuva 3. Mikä on lajisi?

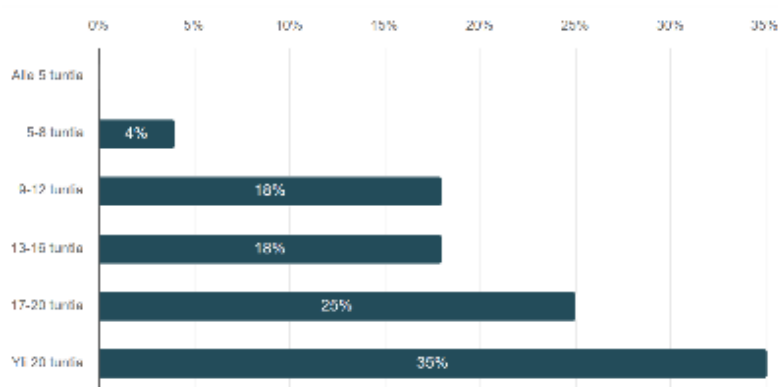
Kyselyn alussa urheilijoita pyydettiin kertomaan, kauanko he ovat olleet lajinsa parissa ja mahdollisesti kilpailleet siinä. Vastauksien mukaan 86 % on harrastanut/kilpaillut lajin parissa yli viisi vuotta. Kahdeksan prosenttia on kilpaillut/harrastanut 1–2 vuotta ja kuusi prosenttia 3–4 vuotta.

Urheilijoiden tulevaisuuden tavoitteista kysyttiin avoimella kysymyksellä. Valtaosa urheilijoiden vastauksista liittyi ammattilaisuuteen ja huippu-urheiluun. Osalle tärkeää oli kehittyminen ja menestyminen. Muutamia urheilijoita kiinnosti valmentaminen. Joukossa oli myös vastauksia en tiedä tai ei ole tavoitetta tällä hetkellä.

## 7.2 Urheilijoiden elämäntavat

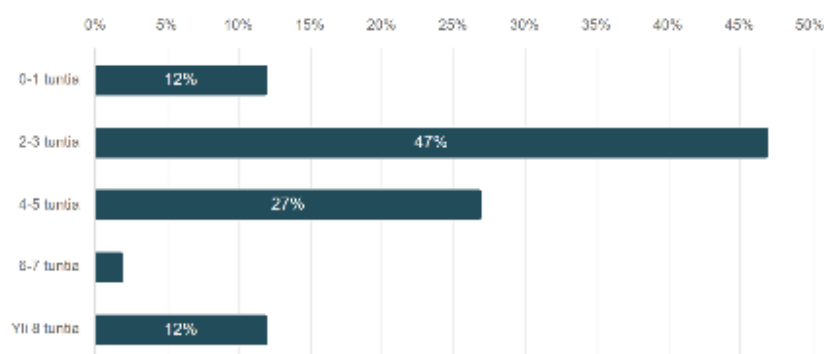
Kyselyssä käsiteltiin urheilijoiden ravitsemusta, unta ja palautumista, harjoittelua ja urheiluakatemiatoimintaa sekä sosiaalisista elämästä. Suurin osa kysymyksistä oli monivalintakysymyksiä ja loput avoimia kysymyksiä. Urheilijoilta tiedusteltiin heidän viikoittaisista harjoitusmääristään. Yli puolet urheilijoista

(60 %) vastasi harjoittelevansa keskimäärin 17–20 tuntia tai sitä enemmän. Urheilijoista 18 % mainitsi harjoittelevansa 9–12 tuntia, ja yhtä moni vastasi harjoittelevansa 13–16 tuntia viikossa. Vastaajista neljä prosenttia ilmoitti harjoittelevansa 5–8 tuntia viikossa. (Kuva 4.)



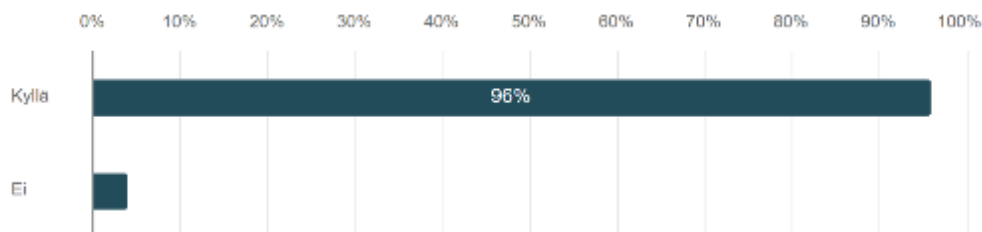
Kuva 4. Kuinka monta tuntia keskimäärin harjoittelet viikossa?

Omatoimisen harjoittelun määrää kysyttäessä 47 % urheilijoista vastasi harjoittelevansa 2–3 tuntia viikossa. Noin kolmasosa (27 %) kirjoitti harjoittelevansa 4–5 tuntia ja 12 % vastasi harjoittelevansa omatoimisesti yli kahdeksan tuntia viikossa. Muutama urheilija (12 %) mainitsi harjoittelevansa 0–1 tuntia ja kaksi prosenttia eli yksi urheilija vastasi 6–7 tuntia viikossa. (Kuva 5.)



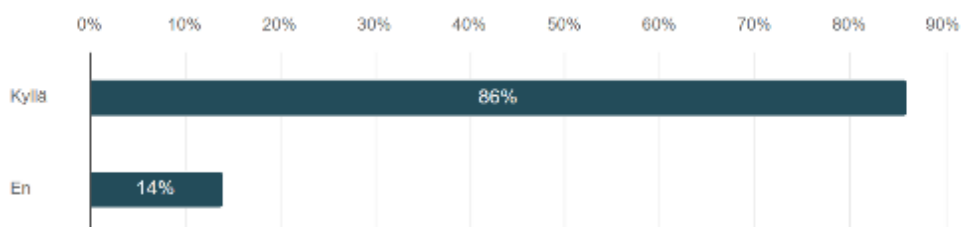
Kuva 5. Kuinka monta tuntia omatoimista harjoittelua tulee keskimäärin viikossa?

Kysyimme urheilijoilta harjoittelun monipuolisuudesta. Määrittelimme monipuolisen harjoittelun eri elinjärjestelmien kuormittamisella ja kerroimme sen tärkeydestä motivaation kannalta. Urheilijoista lähes kaikki eli 96 % vastasi harjoittelun olevan monipuolista. Vain neljä prosenttia vastasi kielteisesti kysymykseen. (Kuva 6.)



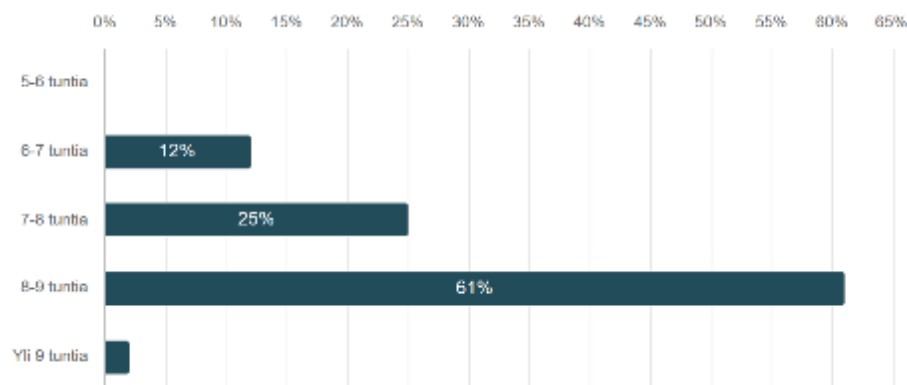
Kuva 6. Onko harjoittelusi monipuolista?

Kyselyssä tiedusteltiin palautuvatko urheilijat urheilun ja opiskelujen muodostamasta kokonaiskuormituksesta (kuva 7). Lähes kaikki (86 %) vastaajat kokivat palautuvansa. Loput vastanneista eli 14 % ei koe palautuvansa tai palautumisessa on haasteita.



Kuva 7. Koetko palautuvasi urheilun ja opiskelun kokonaiskuormituksesta?

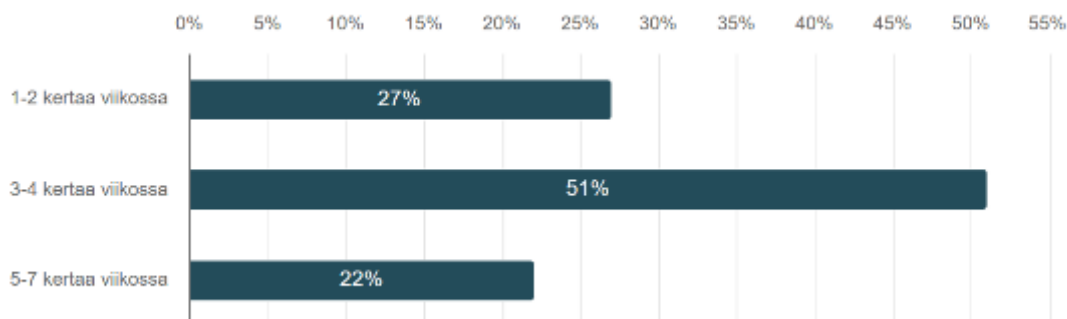
Urheilijoilta kysyttiin, kuinka monta tuntia keskimäärin he nukkuvat yön aikana. Yli puolet (61 %) vastasi nukkuvansa 8–9 tuntia yön aikana. Sen sijaan 25 % vastasi 7–8 tuntia ja 12 % ilmoitti nukkuvansa vain 6–7 tuntia yössä. Yksi urheilija (kaksi prosenttia) vastasi nukkuvansa yli 9 tuntia yössä. (Kuva 8.)



Kuva 8. Kuinka monta tuntia keskimäärin nukut yön aikana?

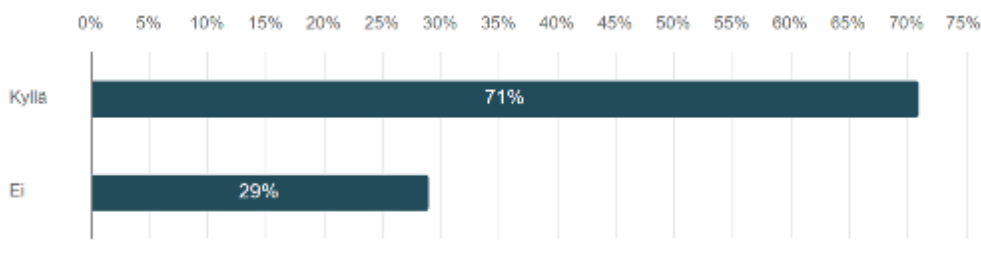
Noin kolmasosa (27 %) urheilijoista koki heräävänsä aamuisin virkeänä pari kertaa viikossa. Vastaajista 22 % ilmoitti heränneensä virkeä keskimäärin

kuusi kertaa viikossa. Yli puolet (51 %) vastasi heräävänsä aamuisin virkeänä 3–4 viikossa. (Kuva 9.)



Kuva 9. Kuinka monena aamuna viikossa tunnet olosi virkeäksi herätessäsi?

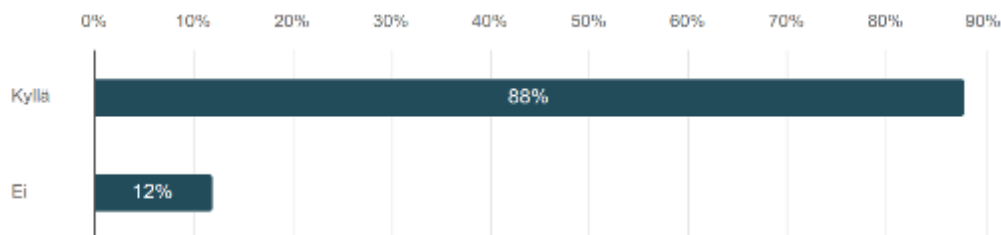
Kuva 10 havainnollistaa vastauksia kysymykseen, onko urheilijoilla riittävästi aikaa viettää sosiaalista elämää opintojen ja urheilun lisäksi. Vastanneista urheilijoista 71 % oli sitä mieltä, että heillä on riittävästi aikaa ystäville ja sosiaalisille suhteille. Sen sijaan kolmasosa (29 %) vastaajista koki, että aikaa ei ole riittävästi.



Kuva 10. Koetko, että sinulla on riittävästi aikaa harjoittelun ja opiskelun lisäksi nähdä ystäviä ja viettää sosiaalista elämää?

Kysyimme urheilijoilta monipuolisesta ruokavaliosta. Määrittelimme monipuolisen ravitsemuksen seuraavalla tavalla: Monipuoliseen ravitsemukseen kuuluu paljon kasvikunnan tuotteita, kuituja ja täysviljatuotteita. Lisäksi hyviä rasvoja sisältäviä tuotteita. Elintarvikkeita, joissa on kovettuneita rasvoja, runsaasti suolaa sekä sokeria tulee käyttää kohtuudella. (THL 2021.) Vastauksien mukaan 88 % urheilijoista ilmoitti ruokavaliionsa olevan monipuolinen. Urheilijoista 12 % sen sijaan koki, ettei heidän ruokavaliionsa ollut riittävän monipuolinen. (Kuva 11.)

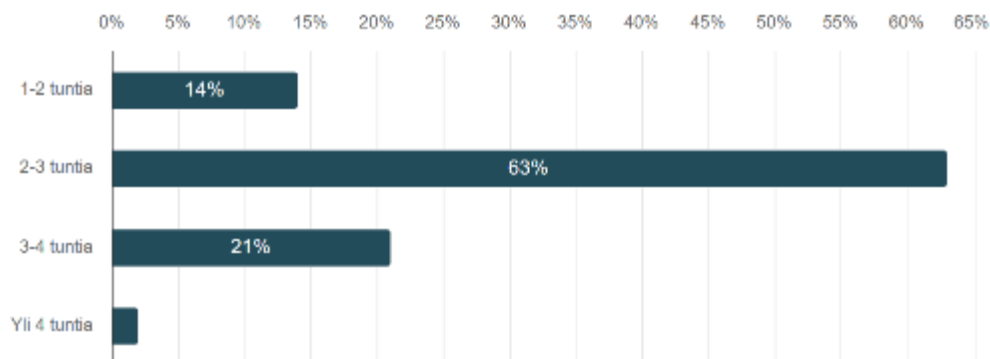




Kuva 11. Onko ruokavaliosi monipuolinen?

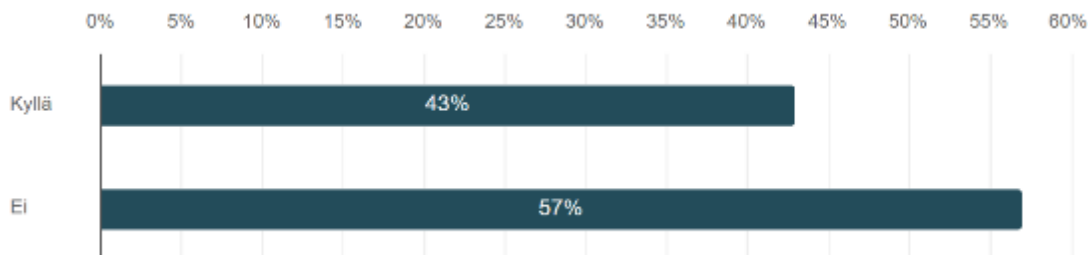
Kysyimme avoimella kysymyksellä, kuinka monta ateriaa urheilijat syövät päivässä. Lähes jokainen vastasi syövänsä keskimäärin 5–7 kertaa päivässä, ja muutamat söivät vain neljä kertaa tai vähemmän.

Seuraava kysymys käsitteli ateriarytmiä. Urheilijoista 63 % vastasi syövänsä 2–3 tunnin välein. Noin viidesosa (21 %) vastasi, että aterioiden välillä kuluu aikaa 3–4 tuntia. Sen sijaan 14 % ilmoitti syövänsä 1–2 tunnin välein ja kaksi prosenttia eli yksi urheilija kertoi ateriavälien venyvän yli neljään tuntiin. (Kuva 12.)



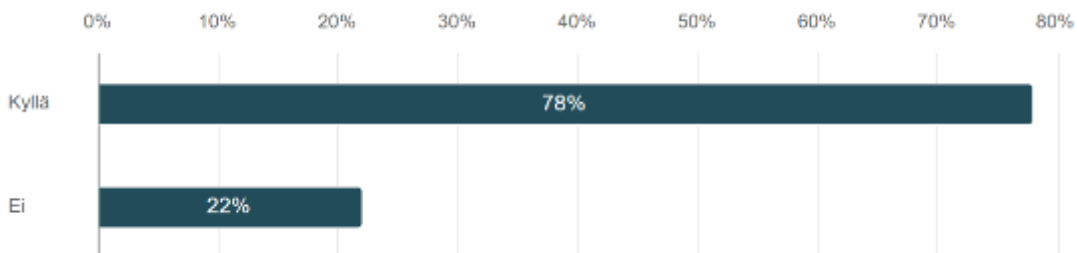
Kuva 12. Kuinka monta tuntia kuluu aterioiden välillä?

Kysyttäessä, syövätkö urheilijat vähintään puoli kiloa kasviksia päivässä, yli puolet (57 %) vastasi syövänsä liian vähän. Vastaavasti 43 % urheilijoista vastasi syövänsä vähintään puoli kiloa kasviksia päivän aikana. (Kuva 13.)



Kuva 13. Syötkö kasviksia vähintään puoli kiloa päivässä?

Kysyimme urheilijoilta, kokevatko he saavansa päivän aikana riittävästi energiaa. Valtaosa urheilijoista (78 %) vastasi kysymykseen kyllä, ja loput 22 % eivät kokeneet energiansaantinsa olevan riittävällä tasolla. (Kuva 14.)



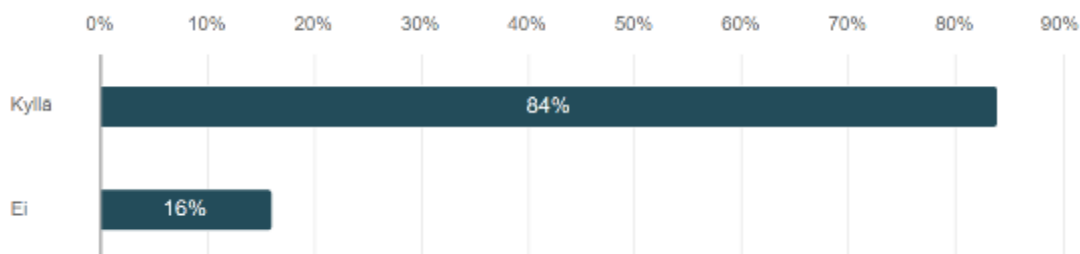
Kuva 14. Koetko, että saat päivän aikana riittävästi energiaa?

Urheilijoilta kysyttiin, kuinka monta litraa vettä he keskimäärin juovat vuorokaudessa. Yli puolet urheilijoista vastasi juovansa 2–3 litraa ja muutama vastaaja kirjoitti juovansa litran tai vähemmän vuorokaudessa. Muutama urheilija vastasi juovansa jopa 4–6 litraa vettä päivittäin.

Tiedustelimme avoimella kysymyksellä, mitä urheilijat muuttaisivat omassa ruokavaliossaan. Urheilijoista 39 % eli 19 vastasi kehityskohteeksi kasvisten lisäämisen aterioille. Muutaman vastauksen mukaan tarvetta muutokselle ei ole ja osassa vastauksista esiin nousi napostelun vähentäminen. Vastauksissa mainittiin myös proteiinin saannin lisääminen, herkuttelun vähentäminen sekä ruokavalion monipuolistaminen.

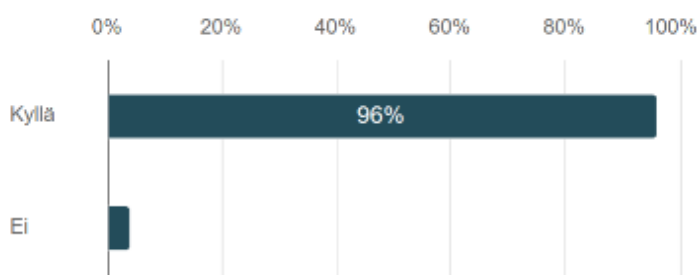
Urheilijoilta kysyttiin, että tukeeko heidän tämänhetkinen ruokavalionsa harjoittelua ja palautumista. Suurin osa urheilijoista (84 %) koki tämänhetkisen ruokavalion tukevan palautumista ja harjoittelua. Vastanneista 16 % oli sitä

mieltä, ettei ravitseminen tue harjoittelun ja palautumisen kokonaisuutta. (Kuva 15.)



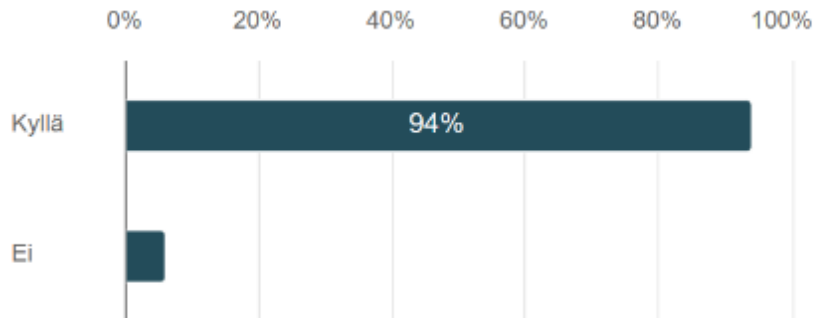
Kuva 15. Koetko tämänhetkisen ruokavaliosi tukevan palautumistasi ja harjoitteluasi?

Urheilijoilta kysyttiin, kokevatko he saavansa urheiluakatemialta riittävästi tukea ja apua harjoitteluun ja elämäntapoihin liittyen. Melkein kaikki urheilijat (96 %) vastasivat saavansa riittävästi ohjeita urheiluakatemialta. Vain neljä prosenttia vastasi kysymykseen kielteisesti. (Kuva 16.)



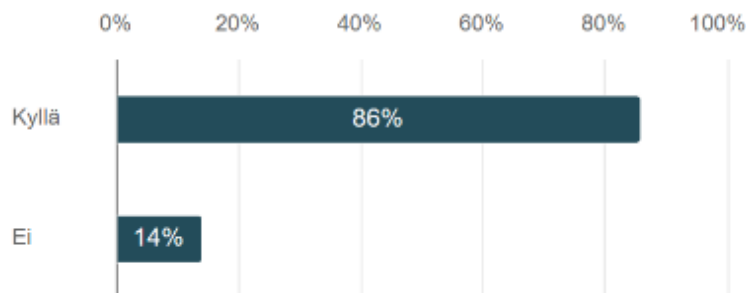
Kuva 16. Koetko saavasi urheiluakatemialta riittävästi tietoa ja neuvoja?

Kyselyssä kysyttiin valmennukselta saatavan tiedon ja avun riittävyttä. Tähän kysymykseen melkein kaikki urheilijat (94 %) vastasivat valmennuksen avun olevan riittävää. Vain kuusi prosenttia urheilijoista oli sitä mieltä, ettei saa apua ja tukea riittävästi. (Kuva 17.)



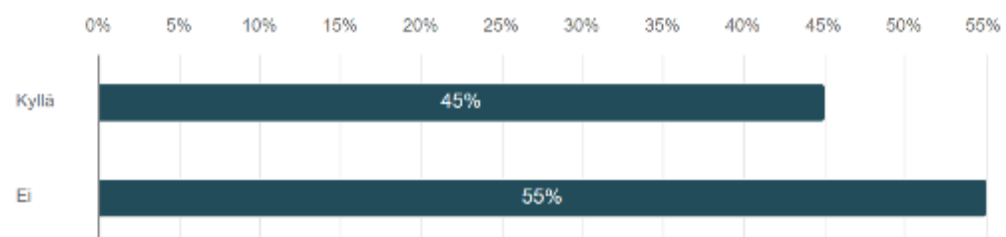
Kuva 17. Koetko saavasi valmennukselta riittävästi tietoa ja neuvoja?

Urheilijoilta tiedusteltiin, käydäänkö akatemiassa yhteisesti läpi muitakin osa-alueita harjoittelun lisäksi (ravitsemusta tai palautumista, ja niiden merkitystä). Valtaosa urheilijoista (86 %) vastasi, että nämä osa-alueet käydään urheiluakatemian puolella läpi. Urheilijoista 14 % oli taas sitä mieltä, ettei näitä käydä läpi yhteisesti. (Kuva 18.)



Kuva 18. Käyttekö yhteisesti akatemiatoiminnassa läpi muitakin osa-alueita kuin harjoittelua?

Kyselyn lopussa urheilijoille esitettiin kysymys, että tulisiko näitä osa-alueita (ravitsemus, uni, palautuminen) käydä enemmän läpi yhteisesti. Tähän kysymykseen vastaukset jakautuivat melko tasaisesti. Urheilijoista 45 % oli sitä mieltä, että tulisi käydä enemmän läpi yhteisesti, kun taas reilu puolet (55 %) oli sitä mieltä, ettei tälle ole tarvetta. (Kuva 19.)

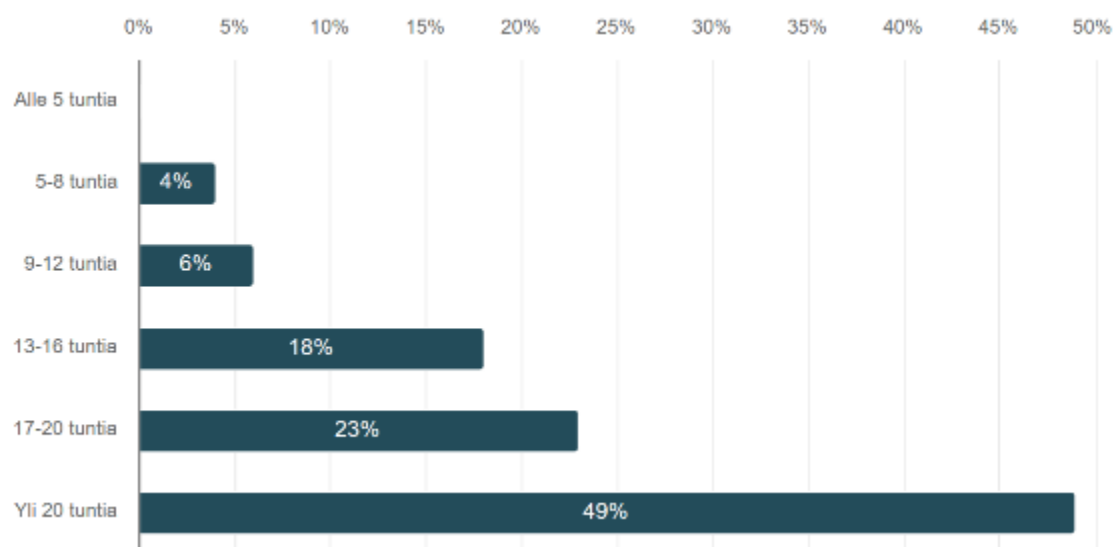


Kuva 19. Koetko, että näitä osa-alueita tulisi käydä enemmän yhteisesti läpi?

### 7.3 Urheilijoiden tietämys elämäntavoista

Kyselyssä urheilijoille esitettiin avoin kysymys siitä, mitä heidän mielestään kuuluu tavoitteellisesti urheilevan nuoren elämäntapoihin. Valtaosassa vastauksissa esiin nousi uni, monipuolinen ruokavalio ja hyvät ruokailutottumukset. Yksittäisinä vastauksina mainittiin arjen rytmitys sekä harjoittelun ja treenin määrä.

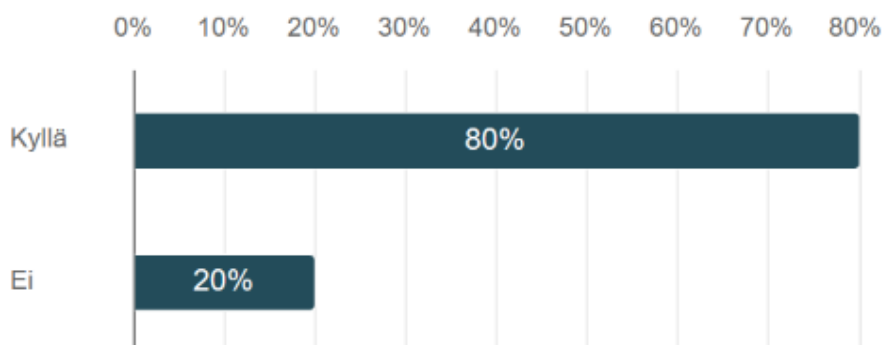
Urheilijoilta tiedusteltiin, kuinka paljon he arvelevat, että tavoitteellisesti urheilevan nuoren tulisi määrällisesti harjoitella viikossa. Vajaa puolet (49 %) urheilijoista vastasi, että määrän tulisi olla viikottasolla keskimäärin yli 20 tuntia. Osa (10 %) vastasi, että harjoittelua pitäisi tulla 12 tuntia tai sen alle. 13–16 tuntia vastanneita oli 18 % ja 23 % vastasi 17–20 tuntia. (Kuva 20.)



Kuva 20. Tiedätkö kuinka paljon tavoitteellisesti urheilevan nuoren tulisi harjoitella viikossa?

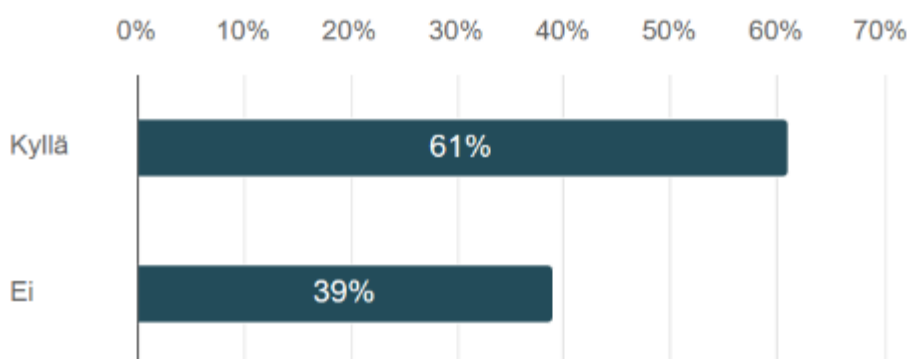
Kysimme avoimella kysymyksellä, mitkä asiat vaikuttavat kokonaiskuormituksesta palautumiseen. Lähes jokaisessa vastauksessa nousi esiin unen ja ravitsemuksen merkitys. Muutama urheilija oli osannut eritellä vastauksiin esimerkiksi unen laadun ja määrän. Vastauksissa mainittiin arjen ja treenien kuormittavuus sekä oman ajan merkitys. Muutama oli maininnut kehonhuollon ja henkisen hyvinvoinnin tärkeyden.

Urheilijoilta kysyttiin oman energiantarpeen arvioinnista. Valtaosa (80 %) urheilijoista koki osaavansa arvioida energiantarpeensa. Urheilijoista 20 % vastasi, että he eivät osaa arvioida energiantarvettaan. (Kuva 21.)



Kuva 21. Osaatko arvioida energiantarpeesi?

Urheilijoilta kysyttiin heidän energiansaannistaan. Vastausten mukaan 61 % urheilijoista koki osaavansa arvioida päivittäisen energiansaannin. Loput 39 % vastanneista eivät mielestään osaa arvioida päivittäistä energiansaantiaan. (Kuva 22.)



Kuva 22. Osaatko arvioida, kuinka paljon saat energiaa?

## 7.4 Valmentajien näkemykset urheilijoiden hyvinvoinnista

### 7.4.1 Tavoitteet

Haastateltavilta kysyttiin urheilijoiden tulevaisuuden tavoitteista. Kaikki haastateltavat olivat samaa mieltä, että tavoitteet vaihtelevat suuresti urheilijoiden välillä. Osa urheilijoista tähtää ammattilaisuuteen ja osalla tavoitteena on urheilun harrastaminen. Kaikilla urheilijoilla tavoitteet eivät ole vielä edes täysin selkeitä. Haastatteluista nousi esiin, että joukkueurheilussa urheilijoiden tavoitteissa voi olla suuriakin eroja.

Yksi haastateltava huomautti, että monella urheilijalla on hyvinkin korkeat tavoitteet, kun toisen asteen opinnot alkavat. Tavoitteiksi mainittiin ammattilaisuus, menestyminen kansainvälisesti sekä kansallisella tasolla. Urheilijoiden tavoitteet usein muuttuvat opintojen edetessä. Opintojen loppua kohden mentäessä urheilijoiden tavoitteet konkretisoituvat ja muuttuvat realistisemmiksi.

*”Osalla on kansainväliset kilpailut ja sitten on korkeimmat sarjat NHL/KHL, tällaiset on tavoitteet suurimmalla osalla, kun ne tulee. Sitten ne pikkuisen laskee kakkosvuonna ja sitten ne on muuttunut tosi paljon kolmas vuonna ja neljäs vuonna niitä ei enää kauheasti ole.”*

#### **7.4.2 Harjoitusmäärät**

Toisena kysymyksenä haastateltavilta kysyttiin harjoittelumääristä tunneissa kokonaisuudessaan viikkotasolla ja kolmantena, kuinka monta tuntia tästä määrästä on omatoimista harjoittelua.

Haastateltavien vastaukset harjoitusmääriin olivat keskiarvallisesti 10–14 tuntia viikossa. Harjoittelumäärissä on lajikohtaisia eroja, ja jääkiekkoilijoilla tämän lisäksi voi olla pelejä viikonloppuisin. Yksi haastateltava arvioi, että parhaimmillaan osalle urheilijoista kertyy harjoitustunteja viikossa jopa 20–26. Harjoitustunteja saatetaan kirjata harjoituspäiväkirjaan, ja tuntimääriin vaikuttaa myös se, merkitäänkö tunnit klo 8–10, vaikka todellisuudessa määrä on 75 minuuttia tai 90 minuuttia.

Yksi haastateltavista nostaa esiin harjoittelun ulkopuolisen liikunnan puutteen. Huipulle pyrkivien urheilijoiden tulisi liikkua vähintään 20 tuntia viikossa. Jos ohjattua harjoittelua tulee 10–14 tuntia viikossa, niin loput harjoittelusta pitäisi suorittaa vapaa-ajalla. Haastateltava mainitsee, että suurin osa urheilijoista ei liiku 20 tuntia viikossa. Harjoittelun ulkopuolista liikuntaa ei harrasteta enää niin paljoa. Toinen haastateltava huomauttaa, että jos urheilija suorittaa lukion kolmeen vuoteen, niin hänelle ei jää hirveästi arkipäivään ylimääräistä aikaa omatoimiseen liikuntaan.

Haastateltavat olivat yhtä mieltä, että urheilijoiden omatoiminen harjoittelu vaihtelee paljon urheilijoiden välillä. Omatoimisen harjoittelun määräksi haastateltavat arvioivat 0–12 tuntia. Kaksi haastateltavista oli sitä mieltä, että omatoimista harjoittelua tulee osalla urheilijoista liian vähän. Haastatteluissa mainitaan, että osalla urheilijoista ei tule ollenkaan omatoimista harjoittelua, ja valmennuksen on hyväksyttävä se, koska urheilijoilla on erilaiset tavoitteet.

*”Sitten on myös niitä pelaajia jotka ei tee omatoimista, että se on niinku sitten lajin parista tuleva toiminta ja sitten koululiikunta siihen päälle, että niitäkin on.”*

### 7.4.3 Tavoitteiden realistisuus

Haastateltavilta kysyttiin urheilijoiden harjoittelun riittävydestä ja realistisuudesta suhteessa tavoitteisiin. Haastateltavien näkemykset poikkesivat hiukan toisistaan. Yksi haastateltavista mainitsi, että 40 urheilijasta 10–15 harjoittelee riittävästi suhteessa omiin tavoitteisiinsa. Kaksi muuta haastateltavaa oli selkeästi sitä mieltä, että kokonaiskuvassa urheilijoiden harjoittelu ei ole riittävää ja realistista suhteessa tavoitteisiin. Haastateltavien mukaan kuitenkin muutamot motivoituneimmat yksilöt harjoittelevat riittävästi omiin tavoitteisiinsa nähden, mutta suurin osa ei.

*”Se tulee osalla, kun ne katsoo noita NHL videoita, niin se pitää ne siinä ammattilaisuudessa kiinni. Aika moni sitä lähemmäs ei pääse koskaan.”*

Yksi haastateltava nostaa esiin harjoittelun laadun suhteessa tavoitteisiin. Monella urheilijalla on tavoitteena ammattilaisuus, eikä silloin pelkkä harjoituksissa käyminen ja mekaaninen liikkeiden toistaminen riitä. Urheilijalla tulee olla pohja tekemiselle sekä asenne ja halu kehittää itseään kohti ammattilaisuutta. Ammattilaiseksi tähtäävä urheilija tarvitsee oikeanlaisen valmennuksen. Kuitenkin loppupeleissä vain harvalla urheilijalla tavoite ammattilaisuudesta toteutuu.

*”Se pelkkä tekeminen ei riitä siinä, että me käydään, vaikka siellä on 20 tuntia harjoituksia, opittuja harjoituksia niin ei välttämättä johda mihinkään. Se on 20 tuntia liikuntaa, mutta sitten kun me puhutaan siitä, että me ollaan ammattilaisia, niin se kyllä vaatii*



*ominaisuuksia, taitotasoa, se vaatii myöskin sitä pohjaa ja sitä asennoitumista siihen tekemiseen.”*

#### **7.4.4 Ravitsemus**

Viidentenä kysymyksenä käsitellään urheilijoiden riittävää energiansaantia suhteessa kulutukseen, ja kuudentena mitä kehitettävää urheilijoiden ravitsemuksessa voisi olla.

Haastateltavat olivat samaa mieltä, että osa urheilijoista syö varmasti liian vähän suhteessa kulutukseen. Monella urheilijalla on kahdet treenit päivässä ja tämän vuoksi heidän energiantarpeensa on suuri, joten liian vähäinen energiansaanti hidastaa urheilijan kehitystä. Yksi haastateltava nosti, että ravinnon merkityksestä puhutaan urheilijoille viikoittain.

Energiansaannin ja -tarpeen kohdalla haastateltavat totesivat, että ravitseminen on pitkälti urheilijan omalla vastuulla. Haastatteluissa mainittiin ravitsemuksen kannalta se, että osa urheilijoista tulee kauempaa ja joutuu muuttamaan omaan asuntoon opintojen alkaessa. Tämä vaikuttaa urheilijan ravinnon laatuun ja ateriarytmiin, kun vastuu ravitsemuksesta siirtyykin kotoa itselle. Urheilijan on itse ennakoitava ruokailuita ja huolehdittava välipalojen mukana kulkeemisesta.

*”Ja sitten mihinkä me niin kun täällä akatemiatoiminnassa ja joukkuevoiminnassa kiinnitetään kovasti huomiota, että sulla on joka ikinen kerta välipalat mukana hallille, että sie saat ravintoa kehoon ennen kuin lähdet jälle ja saman tien saat ravintoa kehoon, kun tulet pois jäältä.”*

Kehityskohteiksi haastatteluissa nousi kasvien määrä, ruuan laatu, ateriarytmi, sekä ravinnon määrä. Haastateltavien näkemykset kouluruuan merkityksestä erosivat toisistaan jonkun verran. Yhden haastateltavan mielestä kouluruoka on hyvä ja ravitseva ateria, kun toinen taas pohti kouluruuan riittävyyttä, mikäli ruokana on pelkkää kasvisruokaa. Ateriarytmissä huolta herätti ravinnon saannin painottuminen tiettyyn aikaan päivästä, jos harjoituksia ennen ja jälkeen välipaloja ei ole mukana tai kouluruoka jää syömättä.

### 7.4.5 Palautuminen

Seitsemäntenä kysymyksenä valmentajilta kysyttiin palautuvatko urheilijat urheilun ja opiskelun kokonaiskuormituksesta. Haastateltavat olivat samaa mieltä siitä, että mikäli urheilija suorittaa toisen asteen opinnot kolmeen vuoteen, päivät pitenevät huomattavasti ja palautuminen kärsii koulun ja harjoittelun yhteiskuormasta. Yhteinen näkemys oli se, että jos urheilija haluaa panostaa urheiluun, tulisi opinnot suorittaa kolmeen puoleen tai neljään vuoteen. Näin palautumiselle jää enemmän aikaa. Yksi haastateltava nostaa esiin urheilijan oman vastuun palautumisen seurannassa.

*”Taas tullaan myös siihen urheilijan vastuuseen siitä, että miten sie huolehdit siitä unen määrästä ja tottakai sitten niinku valmennuksen kanssa keskustellaan paljon siitä, että mitenkä kovia treenejä pidetään missäkin kohdassa.”*

Yksi haastateltava mainitsi, että ensimmäisen vuoden opiskelijat palautuvat huonommin, koska kokonaiskuormitus lisääntyy toisen asteen opintojen alkaessa. Opiskelijoiden fyysinen sekä kognitiivinen kuorma kasvaa opintojen ja oppilaitoksen vaihdon myötä. Haastatteluissa nostettiin esiin koeviikkojen tuoma lisästressi, ja tämän vaikutus harjoitteluun ja palautumiseen.

Yksi haastateltavista totesi, että valmennuksen pitäisi olla yksilöllistä valmentamista myös joukkueurheilussa, koska jokainen yksilö kehittyy omaan tahtiin. Kun urheilijat laitetaan tekemään samoja harjoituksia, niin silloin osa urheilijoista kuormittuu ja osa ei. Tämä aiheuttaa haasteita palautumisen suhteen. Haastatteluissa puhuttiin harjoitettavuuden säilyttämisestä. Valmentajalla on vastuu harjoituskuormituksen suunnittelussa. Jokainen harjoitus tulisi suunnitella niin, että urheilija pystyy palautumaan seuraavaan harjoitukseen. Harjoitusten kuorma ei saisi kasvaa niin suureksi, että se vie jaksamista pois seuraavasta harjoituksesta.

### 7.4.6 Urheilu ja sosiaalinen elämä

Toiseksi viimeisenä kysymyksenä haastateltavilta kysyttiin, että onko urheilijoilla riittävästi aikaa opiskelun ja urheilun lisäksi nähdä ystäviä ja viettää sosiaalista elämää.

Harjoittelun rytmityksen merkitys nousi esiin haastatteluissa, sekä onko joukkueurheilija vai yksilöurheilija. Urheilijoille jätetään arki-iltoja vapaiksi harjoituksista ja lajista riippuen osa harjoituksista loppuu aiemmin. Tämän vuoksi aikaa pitäisi jäädä muulle elämälle. Kaikki haastateltavat olivatkin sitä mieltä, että vapaa-aikaa tulisi jäädä. Haastatteluissa kuitenkin pohdittiin, että todellisuudessa aikaa ystävien näkemiselle voi jäädä viikolla liian vähän.

*”Ehkä arkipäivisin ei tarpeeksi. Kyllä niinku aika pitkiä päiviä niillä on, mutta viikonloput toivottavasti jää.”*

Haastateltavat mainitsivat, että urheilijoiden sosiaaliset suhteet liittyvät vahvasti urheiluun ja kouluun, koska päivät kuluvat pitkälti koulun ja urheilun parissa. Etenkin joukkuelajeissa monen urheilijan sosiaaliset suhteet kytkeytyvät joukkueeseen, koska joukkueen kanssa vietetään aikaa päivittäin. Ongelmakohtaksi muodostuukin, jos ystävät eivät ole koulusta tai urheilun parista.

#### **7.4.7 Valmennuksen tuki**

Viimeisenä kysymyksenä haastateltavilta kysyttiin, että saavatko urheilijat valmennukselta riittävästi tietoa ja neuvoja urheilijana kehittymiseen.

Yhtenäistä haastateltavien vastauksissa oli se, että kaikki kertoivat valmennuksen pyrkivän auttamaan urheilijoita ja olevan heidän käytössään tarpeen mukaan. Urheilijoita kannustetaan omatoimisuuteen sekä kysymään neuvoja valmennukselta. Yksi haastateltava nosti esiin, että resurssit eivät välttämättä riitä kaikkien auttamiseen, mutta mahdollisimman montaa pyritään auttamaan. Urheilijat tulevat kysymään apua ja neuvoja tarpeen mukaan, sekä henkilökohtaiselta valmentajalta että urheiluakatemian puolelta. Yhdessä vastauksessa mainittiin kuitenkin, että avun pyytäminen ja neuvominen saattaa ohjautua hieman enemmän henkilökohtaisille valmentajille tai lajivalmentajille.

*”Ollaan niin kun niitä pelaajia varten siellä ja puhutaan paljon siitä, että niinku ovi on auki valmennuksen suuntaan.”*

Urheiluakatemian puolella pyritään antamaan urheilijoille avaimia ja neuvoja kehittymiseen. Kasva huippu-urheilijaksi -ohjelmaan kuuluu psyykkisen kehityksen, ravitsemuksen, sekä lajikehityksen läpikäymistä. Haasteeksi mainitaan kuitenkin se, että paikkakunnalla ei ole juurikaan eri lajeihin esikuvia, jolloin urheilijat hahmottaisivat paremmin, mitä tietylle tasolle pääseminen vaatii.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kyselyn ja haastattelujen perusteella urheilijoiden elämäntavat vaihtelivat suurestikin yksilöiden välillä. Nuorten elämäntapoihin vaikutti merkittävästi urheilun tavoitteellisuus. Vastauksien mukaan urheiluakatemiassa on muutamia urheilijoita, jotka elävät jo hyvin pitkälti urheilijan elämää. Arki ja opiskelut suunnitellaan urheilun ehdoilla. Toiminnassa on mukana myös urheilijoita, joiden päätavoite on urheilun harrastaminen tai tavoitetta ei ole välttämättä ollenkaan. Kun tavoitteena on urheilun harrastaminen, on silloin ihan ymmärrettävää, että harjoitustunteja ei kerry saman verran kuin tavoitteellisella urheilijalla. Suurin osa urheilijoista sijoittuu näiden väliin, eli tavoitteita on, osalla korkeampiakin, mutta tavoitteellisuus ei vielä näy harjoittelussa tai ruokavaliossa. Joukossa voi olla lisäksi urheilijoita, jotka harjoittelevat määrällisesti riittävästi kehittyäkseen, mutta kehittymistä hidastaa muut elämän osa-alueet, esimerkiksi liian vähäinen ravitsemus tai heikko palautuminen.

Yli puolet urheilijoista vastasi harjoittelevansa viikossa 17 tuntia tai enemmän ja lähes jokainen ilmoitti harjoittelun olevan monipuolista. Urheilijoiden haasteet elämäntavoissa liittyivät muihin elämän osa-alueisiin kuten ravitsemukseen ja palautumiseen. Urheilijoista yli puolet vastasi, että he eivät syö riittävästi kasviksia päivässä, ja 22 % koki, että he eivät saa päivän aikana riittävästi energiaa. Lisäksi 29 % urheilijoista vastasi, että heillä ei ole riittävästi aikaa sosiaaliseen elämään. Urheilijana kehittyminen vaatii jokaisen edellä mainitun osa-alueen tasapainoa (Suomen Olympiakomitea ry 2018a, 5).

Kyselyn pohjalta johtopäätöksenä voidaan todeta, että urheilijoilla on perustietämys tavoitteellisesti urheilevan nuoren elämäntavoista. Urheilijoiden tietämys elämäntavoista nousi esiin kysyttäessä harjoitusmääristä. Suuri osa urheilijoista tietää, että tavoitteellisesti urheilevan nuoren pitäisi harjoitella viikossa yli 20 tuntia, mutta suurimmalla osalla se ei kuitenkaan toteudu omassa

harjoittelussa. Harjoitusmääriin voi vaikuttaa lajivalinta sekä se, kuinka tavoitteellisesti nuori urheilee. On tärkeää huomata, että jokaisen urheilijan päämäärä ei ole tavoitteellinen urheilu.

Tietämys elämäntavoista näkyi lisäksi ravitsemuskysymyksissä, joissa pohdittiin energiansaantia ja sen arviointia. Urheilijoilla on tietoa siitä, että on tärkeää saada riittävästi ravintoa ja energiaa, mutta yhtä moni ei kuitenkaan osaa arvioida saako energiaa riittävästi. Energiansaannin arviointiin voi vaikuttaa esimerkiksi kouluruoka, jonka sisältöön nuori ei voi itse vaikuttaa. Tässä vaiheessa nuoren arjessa on suuressa roolissa kotona tapahtuva ruokailu, josta usein vanhemmat vastaavat, ja silloin nuoren voi olla haastava arvioida ruuan sisältöä.

Lähes kaikki urheilijat vastasivat oikeita asioita kysyttäessä tavoitteellisesti urheilevan nuoren elämäntavoista. Moni vastaaja osasi luetella avoimeen kysymykseen unen, ravinnon ja liikunnan. Muutamat vastaajat osasivat lisäksi tarkentaa vastaukseen monipuolisen ruokavalion, riittävän unen ja laadukkaan harjoittelun. Jos kysymys olisi ollut monivalintakysymys, niin varmasti jokainen vastaaja olisi osannut valita oikeat vastaukset.

Valmentajien näkemyksissä oli selkeästi eroja liittyen urheilijoiden hyvinvointiin ja elämäntapoihin. Vastauksien perusteella motivoituneimmat urheilijat, jotka todella haluavat kehittyä ja menestyä, pyrkivät toimimaan sen mukaan. Kuitenkin osa urheilijoista, jotka haluavat päästä lajinsa huipulle, teot eivät ole sen mukaiset. Urheilijat eivät välttämättä tiedosta, mitä todellisuudessa vaatii päästä omiin tavoitteisiinsa pitkällä tähtäimellä, tai heillä ei ole riittävästi työkaluja. Tähän voi vaikuttaa valmentajienkin mainitsema esikuvien puute alueellisesti. Näkemyksissä oli lajikohtaisia eroja, ja näihin voi syynä olla toimintakulttuuri kyseisen lajin sisällä tai muuten eri valmennuspiirien toimintatavat.

Valmentajat mainitsivat harjoittelun ulkopuolisen liikunnan puutteen. Valmentajien mukaan urheilijat harjoittelevat keskimääräisesti 10–14 tuntia viikossa, joten jopa puolet tai neljäsosa kokonaisliikuntamäärästä jää saamatta, jos omatoimista harjoittelua ei tule ollenkaan. Arki- ja vapaa-ajan liikunnalla sekä omatoimisella harjoittelulla on ajallisesti suuri merkitys tavoitteellisen urheilijan

harjoittelussa (Suomen Olympiakomitea ry 2019, 22). Viikoittaisesta yli 20 tunnin suosituksesta jäädään paljon, jos urheilija ei tee omatoimista harjoittelua.

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, millaiset elämäntavat urheilijoilla on, sekä kuinka paljon tietoa heillä on tavoitteellisesti urheilevan nuoren elämäntavoista. Tarkoituksena oli tämän pohjalta tuottaa lisäinformaatiota urheiluakatemialle ja valmennukselle. Onnistuimme opinnäytetyön avulla saamaan selville urheilijoiden tietämystä ja nykyisiä elämäntapoja. Valmentajien näkemykset tulivat selvästi esiin opinnäytetyön tuloksissa.

Opinnäytetyön vahvuudeksi voidaan nostaa kyselyyn vastanneiden urheilijoiden suuri otanta (N=49). Kyselyä pidettiin auki hieman yli kuukauden. Pitkä vastaamisaika vaikutti varmasti positiivisesti vastaajamäärään. Valmentajat ja lukion rehtori jakoivat kyselyn linkkiä urheilijoille, mikä edesauttoi vastauksien saamista.

Kyselyssä ei huomioitu ollenkaan nuorten vanhempia tai lähipiiriä, vaikka heidän merkityksensä on suuri sekä urheiluharrastamisessa että elämäntapojen suunnannäyttäjänä. Pohdimme suunnitteluvaiheessa kyselyn toteuttamista urheilijoiden vanhemmille, koska vanhemmat tietävät parhaiten urheilijoiden elämäntavoista. Koimme kuitenkin suurena haasteena vanhempien tavoitettavuuden, joten tämän vuoksi päädyimme tekemään haastattelut valmentajille.

Opinnäytetyöntekijät eivät ymmärtäneet vanhempien merkittävää vaikutusta nuorten elämäntapoihin ja urheiluharrastamiseen suunnittelun alkuvaiheessa. Kysely vanhemmille tai urheilijoiden kyselyssä vanhempien huomioiminen olisi voinut avata vielä enemmän urheilijoiden vastauksia ja taustoittaa niitä.

Urheiluakatemian pääperiaate on yhdistää tavoitteellinen urheilu ja opiskelu. Etelä-Savon urheiluakatemian (Urheiluakatemia s.a.) etusivulla on mainittu, että urheiluakatemiallisen valmennuksen tavoitteena on sovittaa kilpaurheilun harrastaminen ja nuoren opiskelu. Tutkimustuloksista käy kuitenkin ilmi, että urheiluakatemiatöinnässä on mukana urheilijoita, joilla ei ole tavoitteena kilpaurheilu. Tämä saattaa vaikuttaa urheilijoiden tietämykseen tavoitteellisesta urheilusta sekä urheilijan omiin elämäntapoihin. Jos tavoitteena on urheilun

harrastaminen, niin kiinnostus ja tietämys tavoitteellista urheilua kohtaan saattaa olla vähäistä.

Teemahaastattelussa onnistuimme pohjaamaan valmentajien kysymykset samoihin aiheisiin kuin urheilijoiden kyselyt. Haastattelujen kautta onnistuimme saamaan valmentajilta erilaisia näkemyksiä, ja melko selkeän kuvan siitä, mikä käsitys heillä on nuorten urheilijoiden elämäntavoista. Sopivien haastattavien löytäminen oli sujuvaa ja kaikki henkilöt keneltä haastattelua pyydettiin, suostuivat siihen. Kaikki antoivat luvan nauhoittaa haastattelut, mikä helpotti materiaalin käsittelyä ja purkua.

Pohdimme kyselyä tehdessä kysymysten sopivaa määrää ja kysymyksenasettelua. Halusimme kyselystä helposti ja nopeasti vastattavan, jotta mahdollisimman moni nuori jaksaisi täyttää kyselyn. Lopulliseen kyselyyn tuli melkein 30 kysymystä, mutta valtaosa kysymyksistä oli monivalintaa ja vain muutama avoin kysymys. Kyselyn testaaminen testihenkilöillä oli sujuvaa ja pystyimme tämän myötä hyvin vielä muotoilemaan kysymyksiä uudelleen. Koemme, että kysymyksiin ei jäänyt tulkinnanvaraa, vaan eri henkilöt ymmärsivät kysymykset samalla tavalla. Olisimme kuitenkin voineet tarkentaa joidenkin kysymysten sisältöä, ja selventää niitä. Opinnäytetyön teossa olisi ollut hyvä huomioida, että osa vastaajista saattaa olla englanninkielisiä.

Haasteeksi nousi suunnitteluvaiheessa tutkimuskysymysten muotoilu ja valikoiminen. Päädyimme kolmannessa tutkimuskysymyksessä käyttämään sanaa hyvinvointi elämäntapojen sijaan. Totesimme haastattelujen jälkeen vastausten kattavan monipuolisemman kokonaiskuvan, kuin pelkästään elämäntavat. Valitsimme tutkimusaiheeksi nuorten akatemiaurheilijoiden elämäntavat, mutta opinnäytetyöntekijöinä emme olleet selvittäneet riittävän hyvin tekijöitä, jotka vaikuttavat esimerkiksi urheilijoiden elämäntapoihin. Mikäli tekisimme opinnäytetyön uudelleen, niin muotoilisimme tutkimuskysymykset uudestaan ja perehtyisimme tarkemmin tutkittavaan aiheeseen ennen kuin päätämme tutkimuskysymykset.

## 9.1 Toimenpide ehdotukset toimeksiantajalle

Tutkimuskyselyyn perusteella lähes puolet urheilijoista ilmoitti haluavansa enemmän ravitsemuksen, palautumisen ja unen läpikäymistä urheiluakatemia-toiminnassa. Yksi vastaaja huomautti, että edellä mainittuja asioita käydään läpi lukion ensimmäisenä vuonna, mutta ne ovat jo unohtuneet. Oletettavasti vastaaja opiskeli toista, kolmatta tai neljättä vuotta lukiossa. Toimeksiantaja voisi tarttua urheilijoiden toiveeseen ja lisätä ravitsemuksen, palautumisen ja unen läpikäymistä muillekin vuosikursseille. Jokaisella vuosikurssilla voisi olla oma teema eli esimerkiksi ensimmäisenä vuonna pääpaino on ravitsemuksessa, toisena vuonna käytäisiin läpi enemmän palautumista ja unta ja kolmantena vuonna keskityttäisiin harjoitteluun. Näin urheilijoiden tietoisuutta elämäntapojen tärkeydestä pidettäisiin jatkuvasti yllä, eivätkä tiedot pääsisi unohtumaan.

Käytännössä eri teemojen sisälle voi kuulua esimerkiksi tehtäviä niihin liittyen. Tehtävät voivat olla jonkun toisen urheilijan ravitsemukseen, harjoitteluun tai lepoon perehtymistä, tai näiden osa-alueiden analysointia omalla kohdalla tarkemmin. Urheilijoille voisi olla hyvä kuulla muiden urheilijoiden ajatuksia ja tämän vuoksi urheilijavierailut ovat yksi vaihtoehto. Tällä tavalla on mahdollista tukea urheilijoiden tavoitteellista ja realistista harjoittelua ja luoda tavoitteiden suuntaista ohjausta.

Valmentajien haastatteluista nousi esiin konkretian puute. Urheilijoiden tulisi saada enemmän konkreettisia esimerkkejä ravitsemukseen ja harjoitteluun. Luentojen ja tuntien kautta voi olla haastavaa viedä asioita käytäntöön. Osa urheilijoista saattaa asua lukioaikana ensimmäistä kertaa yksin ja ravitsemuksesta huolehtiminen jää silloin omalle vastuulle. Pienet ja konkreettiset vinkit urheilijan ravitsemuksesta tai esimerkiksi välipaloista voisi olla tarpeellisia. Ravitsemusterapeutti tai muu asiantuntija pystyisi tuomaan esimerkkejä arkielämästä.



## LÄHTEET

Aarresola, O. 2014. Vanhempien merkitys ja rooli. Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä – Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Helsinki: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 67–69. E-kirja. Saatavissa: [https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe\\_www.pdf](https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf) [viitattu 26.4.2024].

Aarresola, O., Lämsä, J. & Mäkinen, J. 2016. Huippusuorituksia ja menestystä luova toimintaympäristö. Teoksessa Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K. & Paavolainen, L. 2016. Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013–18. KIHUn julkaisusarja nro 51. Jyväskylä: KIHU. 33–37. E-kirja. Saatavissa: [https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/03/huippuvaiheen20asiantuntijatyc3b6202016\\_www.pdf](https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/03/huippuvaiheen20asiantuntijatyc3b6202016_www.pdf) [viitattu 25.3.2024].

Aarresola, O. & Lämsä, J. 2016. Urheilijan toimintaympäristö. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus - Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-Kustannus, 44–48.

Akatemialajit s.a. Etelä-Savon Urheiluakatemia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://etelasavonurheiluakatemia.fi/savonlinna/akatemialajit/> [viitattu 17.4.2024].

Energiansaanti ja ateriarytmi s.a. Terveurheilija. Tampereen urheilulääkäri-asema. WWW-dokumentti. Päivitetty 15.12.2023. Saatavissa: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/energiansaanti-ja-ateriarytmi/> [viitattu 5.1.2024].

Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kihun julkaisusarja, nro 45. Helsinki: Edita Prima Oy. E-kirja. Saatavissa: [https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo\\_923\\_Lapsuusvaihe.pdf](https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_923_Lapsuusvaihe.pdf) [viitattu 2.5.2024].

Forsman, H & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen – oleellisen oivaltaminen tärkeää. Lahti: VK-Kustannus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2012. Tutki ja kirjoita. 15–17. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Huippu-urheilun verkostot s.a. Suomen Olympiakomitea ry. Urheiluakatemit ja valmennuskeskukset. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/huippu-urheilun-verkostot/> [viitattu 1.5.2024].

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Arajärvi, P., Lehtovirta, T. & Riski, J.

2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Suomen valmentajat. Lahti: VK-Kustannus.

Härkönen, A. 2014. Urheiluakatemit. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirrtimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä – Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Helsinki: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 90–92. E-kirja. Saatavissa: [https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe\\_www.pdf](https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf) [viitattu 26.4.2024].

Ilander, O. 2021. Liikuntaravitsemus 3.0. Lahti: VK-Kustannus.

Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Marniemi, A. 2014. Liikuntaravitsemus. 3. painos. Lahti: VK-Kustannus.

Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WS Bookwell Oy.

Jeukendrup, A. & Gleeson, M. 2019. Sport Nutrition. 3. painos. Human Kinetics.

Kaksoisura s.a. Suomen Olympiakomitea ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/> [viitattu 13.10.2023].

Kalaja, S. 2019. Monipuolinen harjoittelu. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu kamppailulajeissa. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/3203/pajulahti\\_monipuolinen\\_harjoittelu\\_hyva\\_harjoittelu.pdf](https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/3203/pajulahti_monipuolinen_harjoittelu_hyva_harjoittelu.pdf) [viitattu 17.1.2024].

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja: 202. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A., Duffield, R., Erlicher, D., Halson, S., Hecksteden, A., Heidari, J., Kallus, W., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza C., Skorski, S., Venter, R. & Beckmann, J. 2018. Recovery and performance in sport: Consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 2, 240–245. Verkkolehti. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/322006975\\_Recovery\\_and\\_Performance\\_in\\_Sport\\_Consensus\\_Statement](https://www.researchgate.net/publication/322006975_Recovery_and_Performance_in_Sport_Consensus_Statement) [viitattu 22.1.2024].

KIHU. 2018. Tutkimus: Suomalaisen urheilun ”urheilijan polku” kansainvälisessä tarkastelussa. Huippu-urheilun instituutti KIHU. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kihu.fi/tutkimus-suomalaisen-urheilun-urheilijan-polku-kansainvalisessa-tarkastelussa/> [viitattu 12.4.2024].

KIHU. 2011–2021. Huippu-urheilun muutostyö. Urheilijan polku. Huippu-urheilun instituutti KIHU. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/> [viitattu 3.12.2023].

Kojonkoski, M. 2016. Suomalainen huippu-urheilu nyt ja tulevaisuudessa. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheilualmennus - Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-Kustannus, 21–25.

Kokko, S. 2014. Urheilullisen elämäntavan ja -rytmin edistäminen. Teoksessa Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä – Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Helsinki: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 43–46. E-kirja. Saatavissa: [https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe\\_www.pdf](https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf) [viitattu 26.4.2024].

Konttinen, N. 2016. Omistautumisen kehittyminen urheilussa. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheilualmennus - Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-Kustannus, 35–38.

Korsman, J & Heiskanen, H. 2014. Urheilijan keittokirja. Tallinna: United Press Global.

Liikuntaharjoittelun suuntaviivat. 2024. Terve koululainen -hanke. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/liikuntataidot/liikuntaharjoittelun-suuntaviivat/> [viitattu 17.1.2024].

Manka, M-L. 2023. Työhyvinvointi. Helsinki: Alma Talent. E-kirja. Saatavissa: [https://bisneskirjasto-almatalent.fi.ezproxy.xamk.fi/teos/GAFBJXETEB#kohta:6\(\(a0\)TY\(\(d6\)NTE-KIJ\(\(c4\)N\(\(20\)OMA\(\(20\)HYVINVOINTI](https://bisneskirjasto-almatalent.fi.ezproxy.xamk.fi/teos/GAFBJXETEB#kohta:6((a0)TY((d6)NTE-KIJ((c4)N((20)OMA((20)HYVINVOINTI) [viitattu 27.11.2023].

Monipuolinen liikunta ja urheilu s.a. Terveurheilija. Tampereen urheilulääkäri-asema. WWW-dokumentti. Päivitetty: 13.9.2023. Saatavissa: <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/monipuolinen-liikunta-ja-urheilu/> [viitattu 21.10.2023].

Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä – Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. KIHUn julkaisusarja, nro 46. Helsinki: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. E-kirja. Saatavissa: [https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe\\_www.pdf](https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf) [viitattu 26.4.2024].

Mononen, K. 2016. Urheilijanpolku. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheilualmennus - Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-Kustannus, 29–34.

Mononen, K. 2016. Urheilijan polun huippuvaihe lajiliittojen näkökulmasta. Teoksessa Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K. & Paavolainen, L. 2016 Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013–18. KIHUn julkaisusarja nro 51. Jyväskylä: KIHU, 42–43. E-kirja. Saatavissa: [https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/03/huippuvaiheen20asiantuntija-tyc3b6202016\\_www.pdf](https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/03/huippuvaiheen20asiantuntija-tyc3b6202016_www.pdf) [viitattu 25.3.2024].

Mononen, K. 2017. Urheilijan polku. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/02/urheilijan-polku-kaisu-mononen.pdf> [viitattu 2.5.2024].

Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K. & Paavolainen, L. Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013–18. 2016. KIHUn julkaisusarja nro 51. Jyväskylä. KIHU. E-kirja. Saatavissa: [https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/03/huippuvaiheen20asiantuntijatyc3b6202016\\_www.pdf](https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/03/huippuvaiheen20asiantuntijatyc3b6202016_www.pdf) [viitattu 10.4.2024].

Ojala, A., & Mehtänen, T. 2020. Nuoren urheilijan ravitseminen. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 14.9.2020. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01263> [viitattu 19.4.2024].

Oppilaitokset s.a. Etelä-Savon Urheiluakatemia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://etelasavonurheiluakatemia.fi/savonlinna/oppilaitokset/> [viitattu 20.4.2024].

Palautuminen s.a. Terveurheilija. Tampereen urheilulääkäriasema. WWW-dokumentti. Päivitetty: 2.10.2023. Saatavissa: <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/palautuminen/> [viitattu 19.1.2024].

Pasanen, K., Haapasalo, H., Halen, P. & Parkkari, J., 2021. Urheiluvammojen ehkäisy, hoito ja kuntoutus. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Partinen, M & Huutoniemi, A. 2020. Nuku hyvin. Jyväskylä: Docendo Oy.

Puusa, A & Juuti, P. 2011. Menetelmä viidakon raivaajat – Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Helsinki: Johtamistaidon opisto.

Ravitseminen s.a. Terveurheilija. Tampereen urheilulääkäriasema. WWW-dokumentti. Päivitetty 28.2.2023. Saatavissa: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitseminen/> [viitattu 26.4.2024].

Suomen Olympiakomitea ry. 2018a. Kasva urheilijaksi harjoituskirja 1. E-kirja. Saatavissa: [https://ksamk-my.sharepoint.com/:b/g/personal/dkaah002\\_edu\\_xamk\\_fi/EbrWp0syOnZPhfBf5lm5P8BBk9NxfjYY-Eiczv\\_IYIP36q?e=Ri8l8Z](https://ksamk-my.sharepoint.com/:b/g/personal/dkaah002_edu_xamk_fi/EbrWp0syOnZPhfBf5lm5P8BBk9NxfjYY-Eiczv_IYIP36q?e=Ri8l8Z) [viitattu 4.3.2024].

Suomen Olympiakomitea ry. 2018b. Kasva urheilijaksi harjoituskirja 2. E-kirja. Saatavissa: [https://ksamk-my.sharepoint.com/:b/g/personal/dkaah002\\_edu\\_xamk\\_fi/EV1DMy3WlxcCl4niKnVnYoB-bYgFLtAXfk2m1shndu-y0A?e=mA62wm](https://ksamk-my.sharepoint.com/:b/g/personal/dkaah002_edu_xamk_fi/EV1DMy3WlxcCl4niKnVnYoB-bYgFLtAXfk2m1shndu-y0A?e=mA62wm) [viitattu 19.3.2024].

Suomen Olympiakomitea ry. 2018c. Kasva urheilijaksi harjoituskirja 3. E-kirja. Saatavissa: [https://ksamk-my.sharepoint.com/:b/g/personal/dkaah002\\_edu\\_xamk\\_fi/EfA3IEdAGLpHpsSsKrlqXUQBpNxpGCL2NH-1DmH3rVxyJQ?e=7Jqzh7](https://ksamk-my.sharepoint.com/:b/g/personal/dkaah002_edu_xamk_fi/EfA3IEdAGLpHpsSsKrlqXUQBpNxpGCL2NH-1DmH3rVxyJQ?e=7Jqzh7) [viitattu 12.12.23].

Suomen Olympiakomitea ry. 2019. Urheilulliset elämäntavat – vanhempainilta. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/10/2da4f25f-urheilulliset-elamantavat-vanhempainillan-sli-det.pdf> [viitattu 31.10.2023].

Suomen Olympiakomitea ry. 2020a. Kehity huippu-urheilijaksi. E-kirja. Saatavissa: <https://olympiakomitea.kuvat.fi/i/9AyReFTYZtkMKqfrpwcgHUX-iCsdW2v8P> [viitattu 19.1.2024].

Suomen Olympiakomitea ry. 2020b. Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustöiminnan ohjeisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/06/adf17662-urheiluakatemia-ja-valmennuskeskustöiminnan-ohjeisto.pdf> [viitattu 26.3.2024].

Suomen Olympiakomitea ry. 2021. Kasvata urheilijaksi – vanhemmat nuoren tukena. E-kirja. Saatavissa: [https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok\\_kasvata-urheilijaksi\\_sahkoinen.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok_kasvata-urheilijaksi_sahkoinen.pdf) [viitattu 17.1.2024].

Suomen Olympiakomitea ry. 2023. Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustöiminnan ohjeisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/sites/1/2023/10/fc6db1f2-urheiluakatemioiden-ja-valmennuskeskusten-ohjeisto-ja-kriteerit.pdf> [viitattu 18.3.2024].

THL. 2024. Ohjeita hyvään uneen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.3.2024. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/uni/ohjeita-hyvaan-uneen> [viitattu 12.1.2024].

Toivo, K., Vähä-Ypyä, H., Kannus, P., Tokola, K., Alanko, L., Heinonen, OJ., Korpelainen, R., Parkkari, J., Savonen, K., Selänne, H., Kokko, S., Kujala, UM., Villberg, J. & Vasankari, T. 2022. Physical activity measured by accelerometry among adolescents participating in sports clubs and non-participating peers. *European Journal of Sport Science*. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1080/17461391.2022.2103740> [viitattu 22.1.2024].

Tuomi, J., Sarajärvi A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 8. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

UKK-instituutti. 2024. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. Päivitetty 16.2.2024. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/> [viitattu 17.1.2024].

Uni ja vuorokausirytmä s.a. Terveurheilija. Tampereen urheilulääkäriasema. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.9.2023. Saatavissa: <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/uni-ja-vuorokausirytmä/> [viitattu 12.1.2024].

Urhea s.a. Urasiirtymä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://urhea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/urasiirtymä/> [viitattu 13.10.2023].

Urheilevan nuoren uni ja palautuminen. 2024. Terve koululainen -hanke. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/yla-koulu/lepo-ja-uni/urheilevan-nuoren-uni-ja-palautuminen/> [viitattu 12.1.2024].

Urheiluakatemia s.a. Etelä-Savon Urheiluakatemia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://etelasavonurheiluakatemia.fi/> [viitattu 17.4.2024].

Urheiluakatemiaverkosto s.a. Etelä-Savon Urheiluakatemia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://etelasavonurheiluakatemia.fi/urheiluakatemiaverkosto/olympiakomitean-urheiluakatemiaohjelma/> [viitattu 26.3.2024].

Valtanen, T. s.a. Nuoren urheilijan ravitseminen. Urheilijan ravitseminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://urheilijanravitseminen.fi/liikuntaravitseminen-tieto/nuoren-urheilijan-ravitseminen/> [viitattu 19.4.2024].

Viivi Lehikoinen päätti kulkea omia polkujaan – paheksuu ammattiuurheilun arvostuksen puutetta Suomessa. 2023. Yle Areena. Tv-ohjelma. Julkaistu: 17.6.2023. Saatavissa: <https://areena.yle.fi/1-63570679> [viitattu 13.10.2023].

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Virtanen, A. 2021. Psykologinen palautuminen. Jyväskylä: Tuumakustannus.

Vuori, J. 2021. Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa Vuori, J. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskunnallinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/> [viitattu 31.1.2024].

Vuorokausirytmä. 2024. Terve koululainen -hanke. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/vuorokausirytmä/> [viitattu 12.1.2024].

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. s.a. Sosiaaliset suhteet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/> [viitattu 11.3.2024].

## Opinnäytetyö elämäntapakysely

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

Hei akatemiaurheilijat,

olemme liikunnanohjaajaopiskelijat Lotta ja Karoliina Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta Savonlinnasta. Teemme opinnäytetyöhömmä tutkimusta Savonlinnan toisen asteen akatemiaurheilijoiden elämäntavoista. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa urheiluakatemiale ja valmennukselle lisätietoa urheilijoiden elämäntavoista, jotta akatemia toimintaa voidaan kehittää tarvittaessa urheilijoiden tarpeeseen sopivammaksi. Toimeksiantajana toimii Etelä-Savon liikunta ry/Urheiluakatemia.

Kysely toteutetaan nimettömästi ja vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Vastaukset käsitellään ja säilytetään luottamuksellisesti. Hävitämme tutkimusaineiston, kun vastaukset on käsitelty. Vastaaminen kestää noin 5-10 minuuttia. Arvostamme jokaista vastausta!

Ystävällisin terveisin,  
liikunnanohjaajaopiskelijat Lotta Reinikainen ja Karoliina Ahvonen sekä opinnäytetyön ohjaaja Sami Huoman

### 1. Mikä on lajisi? \*

- Jääkiekko  
 Yleisurheilu  
 Muu, mikä?
- 

### 2. Kuinka kauan olet harrastanut/kilpaillut lajin parissa ? \*

- 1-2 vuotta  
 3-4 vuotta  
 Yli 5 vuotta

### 3. Minkälaisia tavoitteita sinulla on urheilussa tulevaisuudessa? \*

---

---

---

---

---

**4. Mitä mielestäsi voisi kuulua tavoitteellisesti urheilevan nuoren elämäntapoihin? \***

---

---

---

---

---

**5. Kuinka monta tuntia keskimäärin harjoittelet viikossa? \***

- Alle 5 tuntia
- 5-8 tuntia
- 9-12 tuntia
- 13-16 tuntia
- 17-20 tuntia
- Yli 20 tuntia

**6. Tiedätkö kuinka monta tuntia tavoitteellisesti urheilevan nuoren tulisi harjoitella viikossa? \***

- Alle 5 tuntia
- 5-8 tuntia
- 9-12 tuntia
- 13-16 tuntia
- 17-20 tuntia
- Yli 20 tuntia



**7. Kuinka monta tuntia omatoimista harjoittelua sinulle tulee keskimäärin viikossa ohjattujen harjoitusten lisäksi? \***

- 0-1 tuntia
- 2-3 tuntia
- 4-5 tuntia
- 6-7 tuntia
- Yli 8 tuntia

Monipuolinen harjoitusohjelma takaa eri ominaisuuksien tasaisen kehittymisen. Monipuolisuus on tärkeä myös motivaation ja jaksamisen kannalta. Monipuolisessa harjoittelussa on huomioitu hengitys- ja verenkiertoelimistö (aerobinen ja anaerobinen), tuki- ja liikuntaelimistö (voima, lihaskunto, liikkuvuus) sekä hermojärjestelmä (tasapaino, kehonhallinta, nopeus, tekniikka). (Monipuolinen liikunta ja urheilu s.a.)

**8. Onko harjoittelusi monipuolista? \***

- Kyllä
- Ei

**9. Koetko palautuvasi urheilun ja opiskelun kokonaiskuormituksesta? \***

- Kyllä
- En

**10. Mitkä asiat mielestäsi vaikuttavat kokonaiskuormituksesta palautumiseen? \***

---

---

---

---

---

**11. Kuinka monta tuntia keskimäärin nukut yön aikana? \***

- 5-6 tuntia
- 6-7 tuntia
- 7-8 tuntia
- 8-9 tuntia
- Yli 9 tuntia

**12. Kuinka monena aamuna viikossa tunnet olosi virkeäksi herätessäsi? \***

- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 5-7 kertaa viikossa

**13. Koetko, että sinulla on riittävästi aikaa harjoittelun ja opiskelun lisäksi nähdä ystäviä ja viettää sosiaalista elämää? \***

- Kyllä
- Ei

Monipuoliseen ravitsemukseen kuuluu paljon kasvikunnan tuotteita, kuituja ja täysviljatuotteita. Lisäksi hyviä rasvoja sisältäviä tuotteita. Elintarvikkeita, joissa on kovettuneita rasvoja, runsaasti suolaa sekä sokeria tulee käyttää kohtuudella. (THL 2021.)

**14. Onko ruokavaliosi monipuolinen? \***

- Kyllä
- Ei

**15. Kuinka monta ateriaa syöt päivässä? (Esimerkki aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala = 5 ateriaa) \***

---

---

---

---

---

**16. Kuinka monta tuntia kuluu aterioiden välillä? \***

- 1-2 tuntia  
 2-3 tuntia  
 3-4 tuntia  
 Yli 4 tuntia

Kasviksia (= vihanneksia, juureksia, marjoja, hedelmiä ja sieniä) tulisi nauttia vähintään 500 g päivässä eli noin 5-6 annosta. Yksi annos on esimerkiksi keskikokoinen hedelmä, 1 dl marjoja tai 1,5 dl salaattia. (Ruokavirasto 2022.)

**17. Syötkö kasviksia vähintään puoli kiloa päivässä? \***

- Kyllä  
 Ei

Kun energiansaanti vastaa kulutusta tai on hieman suurempi ovat kehitys, vastustuskyky ja palautuminen tehokkaimmillaan (Energiansaanti ja ateriarytmi s.a.). Liian vähäisen energiansaannin merkkejä ovat esimerkiksi iltanapostelu ja makeanhimo, tehottomat harjoitukset, painon lasku sekä sairastuminen helpommin (Energiansaanti ja kulutustasapainoon s.a.).

**18. Osaatko arvioida energiantarpeesi? \***

- Kyllä  
 Ei

**19. Osaatko arvioida, kuinka paljon saat energiaa? \***

- Kyllä  
 Ei

**20. Koetko, että saat päivän aikana riittävästi energiaa? \***

Kyllä

Ei

**21. Kuinka paljon juot vettä päivän aikana? (merkitse vastaus litroina) \***

---

---

---

---

---

**22. Mitä muuttaisit omassa ruokavaliossasi? \***

---

---

---

---

---

**23. Koetko tämänhetkisen ruokavaliosi tukevan palautumistasi ja harjoittelusi? \***

Kyllä

Ei

**24. Koetko saavasi urheiluakatemiaalta riittävästi tukea ja apua harjoitteluun ja elämäntapoihin liittyen? \***

Kyllä

Ei

**25. Koetko saavasi valmennukselta riittävästi tietoa ja neuvoja harjoitteluun ja elämäntapoihin liittyen? \***

- Kyllä  
 Ei

**26. Käyttekö yhteisesti akatemiatoiminnassa läpi muitakin osa-alueita kuin harjoittelua? (esimerkiksi ravitsemusta tai palautumista ja niiden merkitystä) \***

- Kyllä  
 Ei

**27. Koetko, että näitä osa-alueita (ravitsemus, uni, palautuminen) tulisi käydä enemmän yhteisesti läpi? \***

- Kyllä  
 Ei

**28. Vapaa sana**

---

---

---

---

---

## Haastattelukysymykset

1. Millaisia tavoitteita urheilijoilla on tulevaisuudessa?
2. Kuinka monta tuntia urheilijat keskimäärin harjoittelevat viikossa?
3. Kuinka monta tuntia siitä määrästä on omatoimista harjoittelua?
4. Onko urheilijoiden harjoittelu riittävää ja realistista suhteessa tavoitteisiin?
5. Onko urheilijoiden energiansaanti riittävä suhteessa energiantarpeeseen?
6. Mitä kehitettävää on urheilijoiden ravitsemuksessa?
7. Palautuvatko urheilijat opiskelun ja urheilun kokonaiskuormituksesta?
8. Onko urheilijoilla riittävästi aikaa opiskelun ja urheilun lisäksi nähdä ystäviä ja viettää sosiaalista elämää?
9. Saako urheilijat tietoa ja neuvoja valmennukselta urheilijana kehittymiseen?