

”Huomasin, että ehkä minusta sittenkin on urheilijaksi” –
Lapin Urheiluakatemian yläkoulutoiminta ja akatemianuoren elämisen taidot

Pro gradu -tutkielma

Silja Tarvonen

Kasvatustieteiden tiedekunta

Aikuiskasvatustiede

Lapin yliopisto

2017

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: ”Huomasin, että ehkä minusta sittenkin on urheilijaksi” – Lapin Urheiluakatemia yläkoulutoiminta ja akatemianuoren elämisen taidot

Tekijä: Silja Tarvonen

Koulutusohjelma/oppiaine: Aikuiskasvatustiede

Työn laji: Pro gradu-työ Sivulaudaturtyö Lisensiaatintyö

Sivumäärä: 108 s., 5 liitettä

Vuosi: 2017

Tiivistelmä:

Tutkielman tarkoituksena oli selvittää Lapin Urheiluakatemia yläkoulutoiminnan yhteyttä akatemianuorten elämisen taitoihin. Tutkimus toteutettiin urheilijalähtöisestä näkökulmasta. Tutkimuksessa tarkasteltiin nuorten ajankäytön rytmitystä, ateriarytmiä, ruutuaikaa ja unirytmia arjessa. Elämisen taitoina tarkasteltiin ajanhallintaa, itsestä huolehtimista ja tavoitteiden asettelua.

Tutkimuksen aineistona olivat Lapin Urheiluakatemia yläkoulutoimintaan osallistuneiden 8- ja 9-luokkalaisten nuorten puolistrukturoidut lomakekyselyt (n=24). Tutkimus toteutettiin Webropol internetkyselynä. Kyseessä oli mixed methods - tutkimus, joka sisälsi määrällistä ja laadullista aineistoa. Aineisto analysoitiin tilastollisilla menetelmillä ja aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimuksen mukaan ajankäyttö toteutui nuorilla arjessa melko säännöllisesti. Ajanhallintaan sisältyi ajankäytön rytmittämistä ja ennakoimista sekä ruokailujen ja unen rytmittämistä. Itsestä huolehtimiseen sisältyi henkisestä hyvinvoinnista, velvollisuuksista, levosta ja ravitsemuksesta huolehtimista. Tavoitteiden asetteluun sisältyi tavoitteiden asettamista, urheilussa kehittymistä sekä itsen ja palautumisen kehittämistä.

Avainsanat: Lapin Urheiluakatemia yläkoulutoiminta, akatemianuori, elämisen taidot

Muita tietoja:

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi:

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi: (vain Lappia koskevat)

SISÄLLYS

JOHDANTO.....	5
2 URHEILIJAN URA JA ELÄMÄ.....	9
2.1 Urheilijana kohti huippua	9
2.2 Elämisen taidot urheilijalla	11
3 TUTKIMUSASETTELMA	14
3.1 Mixed methods -tutkimus	14
3.2 Aineisto	16
3.3 Aineiston keruu ja analysointi	21
3.3.1 Kysely.....	21
3.3.2 Tilastolliset menetelmät	25
3.3.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi	27
3.4 Eettisyys.....	30
4 URHEILEVAN AKATEMIANUOREN ELÄMISEN TAIDOT	33
4.1 Ajankäyttö arjessa.....	33
4.1.1 Ajankäytön rytmitys.....	33
4.1.2 Ateriarytmi	36
4.1.3 Ruutuaika	40
4.1.4 Unirytmä	42
4.1.5 Tiedon saanti eri lähteistä.....	44
4.2 Yläkoulutoiminnan opit	47
4.2.1 Ajanhallinta	47
4.2.2 Itsestä huolehtiminen.....	49
4.2.3 Tavoitteiden asettelu	55
4.3 Yläkoulutoiminnan opit arjessa	60

4.3.1 Ajanhallinta	60
4.3.2 Itsestä huolehtiminen.....	65
4.4.3 Tavoitteiden asettelu	69
5 JOHTOPÄÄTÖKSET	73
6 POHDINTA.....	76
LÄHTEET	81
LIITTEET.....	91
Liite 1. Tutkimuslupa-anomus.....	91
Liite 2. Suostumuslupapyyntö vanhemmille	92
Liite 3. Tutkimuksen kyselylomake.....	93
Liite 4. Määrällisen aineiston tunnuslukuja	102
Liite 5. Laadullisen aineiston käsitteellistäminen.....	107

JOHDANTO

Arkeen voidaan yhdistää monia eri merkityksiä ja käyttötarkoituksia (Storey 2014, 2). Arjen tapahtumat koetaan usein tuttuina ja itsestäänselvyyksinä, sillä rutiinien ja toistojen myötä tietyt samat asiat ja toiminnot toistuvat samanlaisina päivästä, viikosta ja kuukaudesta toiseen (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 15). Näin ollen päivittäisessä arjessa tarvitaan monenlaisia taitoja, joita voidaan käyttää läpi elämän. Yleisesti erilaiset elämäntaidot voidaan määritellä psykososiaalisiksi tai muiksi yleisiksi taidoiksi, joita tarvitaan erilaisissa kokemuksissa läpi elämän (World Health Organization 1999, 1-5). Elämäntaitoja sisältyy henkilökohtaiseen ja sosiaaliseen kehitykseen sekä terveyden edistämiseen (World Health Organization 1986, 1–3).

Varhaisnuoruutta elävän 12–16 -vuotiaan nuoren elämänvaiheeseen sisältyy paljon muutoksia. Nuoruudessa muuttuvat keskeisesti sekä suhde itseen että suhde muihin ihmisiin. Minuutta rakentaessaan nuori harjoittelee käytännössä vastuun ottamista itsestään ja selviämistä omin avuin, minkä myötä tärkeitä ovat mielen autonomia, oman arvomaailman kehittäminen ja henkinen irtautuminen. (Vilkko-Riihelä 2001, 242–243.) Nuoruusvaiheessa tulee urheilija ymmärtää kokonaisvaltaisesti, minkä takia urheilun lisäksi tärkeä on huomioida myös muu elämä (Forsman & Lampinen 2008, 125). Kokonaisuuden kannalta tulee fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen osa-alueen olla tasapainossa (Mononen ym. 2014, 12–13).

Urheilevan nuoren arkea määrittelevät elämäntavat ja urheiluharrastus. Terveelliset elämäntavat vaikuttavat yksilön terveyteen, hyvinvointiin ja urheilussa kehittymiseen. Urheilullisessa elämänrytmissä tulee huomioida harjoittelu, ravinto ja lepo, samoin tärkeitä ovat yksilön oma terveysosaaminen ja elämäntapoja tukevat olosuhteet. (Mononen ym. 2014, 12–13.) Huomioitava on lisäksi päivän rytmitys ja vapaa-aika urheilusta (Kokko 2015, 43). Yhtälailla päihitteettömyys kuuluu urheiluun, samoin antidoping-säännökset koskevat myös nuoria (Tolvanen & Heinonen 2014, 95).

Nuorten urheilussa pidetään tärkeänä kasvatusta terveeseen ja liikunnalliseen elämäntapaan (Lämsä 2009, 15). Näin ollen valmentamista voidaan tarkastella pedagogisesta näkökulmasta. Jaakkolan (2015, 125) mukaan urheilun yhteydessä pedagogiikalla tarkoitetaan joko kasvattamista urheiluun ja liikuntaan tai vastaavasti kasvattamista urheilun ja liikunnan avulla. Keskeisiä ovat tavoitteet, tavat ja vuorovaikutus, joilla tavoitteellisesti pyritään edistämään nuoren urheilijan fyysistä, psyykkistä ja sosioemotionaalista kehitystä.

Tässä Pro gradu -tutkielmassa selvitetään Lapin Urheiluakatemia yläkoulutoiminnan yhteyttä yläkouluikäisten nuorten elämisen taitoihin. Lapin Urheiluakatemia on yksi Suomen Olympiakomitean hyväksymistä valtakunnallisista huippu-urheiluakatemiaista, joka toimii oppilaitosten ja yhteistyötahojen verkostona Rovaniemellä. Toiminnassa keskeisiä ovat henkilökohtainen ja systemaattinen urheilu-ura, urheilijan polku, huippuolosuhteet, valmennusosaaminen sekä yhteistyö kodin, koulun ja seurojen kanssa. Urheilulajeina ovat alppihiihto, jalkapallo, jääkiekko, lentopallo, maastohiihto, mäkihyppy, yhdistetty ja yleisurheilu sekä muut lajit. (Lapin Urheiluakatemia 2015b.)

Lapin Urheiluakatemia yläkoulutoiminnassa opetellaan huippu-urheilijan arkea, joten kaikessa tekemisessä vaatimustasot tähtäävät huipulle. Ominaisuus- ja lajivalmennuksen lisäksi valmennusta järjestetään erilaisiin elämäntilanteisiin taitoihin, joissa tärkeitä ovat ajanhallinta, ravinto, uni, lepo, koulu, sosiaalinen elämä ja psyykkinen valmennus. (Lapin Urheiluakatemia 2015b.) Yläkoulutoiminta muodostuu leirijärjestelmästä, johon sisältyy viisi leiriä vuodessa. Leireillä opetellaan noudattamaan aikatauluja ja päivärytmiä sekä muita yleisiä sääntöjä. Yhtälailla huomioidaan asianmukainen käyttäytyminen ja suhtaudutaan kielteisesti päihteisiin ja dopingiin. Leireillä toiminnasta vastaavat eri lajien vastuvalmentajat, ja osaltaan leiriryhmien organisointia ja ohjaamista toteuttavat ammattikorkeakouluopiskelijat. (Lapin Urheiluakatemia 2015a.)

Tutkimuksessa selvitetään ensin nuorten ajankäytön rytmitystä, ateriarytmiä, ruutuaikaa ja unirytmia arjessa. Urheiluharjoittelun voidaan todeta edellyttävän yksilön ehdoilla toteutuvaa suunnitelmallisuutta vuorokauteen ja toimintaan (Härkönen 2014, 92). Kuten

Kokko (2015, 43) toteaa, yhtäläillä urheileva ja ei-urheileva nuori voi kohdata haasteita arjessaan, samoin erilaiset terveystaustat voivat koskea kaikkia nuoria. Yleisesti suomalaistutkimuksissa on havaittu, että ajankäytön vuorokausirytmii, ateriarytmii, unirytmii ja ruutuaika voivat toteutua nuorilla vaihtelevasti (Currie ym. 2012, Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen 2008, Kokko ym. 2015, Luopa ym. 2014, Myllyniemi 2016, Myllyniemi & Berg 2013, Ovaskainen & Virtanen 2010, Suomen virallinen tilasto 2009, 2011; Tilles-Tirkkonen ym. 2011).

Elämisen taitoina tarkastellaan ajanhallintaa, itsestä huolehtimista ja tavoitteiden asettelua. Tutkimuksen näkökulma keskittyy Lapin Urheiluakatemia yläkoulutoiminnan oppeihin, joita urheilevat nuoret itse arvioivat. Jaakkolan (2015, 125) mukaan valmennuksella voidaan opettaa yleisesti elämässä tarvittavia asenteita, arvoja, tietoja ja taitoja sekä edistää urheilullisia elämäntapoja. Vastaavasti Nikander (2009, 183) toteaa, että urheilu voi antaa nuorelle elämäniloa ja edesauttaa tunnetta elämänhallinnasta. Muutamien ulkomaisten tutkimusten perusteella urheilevien nuorten erilaisia elämäntaitoja on kehitetty valmentamisen avulla joiltakin osin (Goudas & Georgious 2007; Hardcastle, Tye, Glassey & Hagger 2015; Papacharisis, Goudas, Danish & Theodorakis 2005; Petitpas, Van Raalte, Cornelius & Presbrey 2004). Yhtenevästi myös kouluympäristöissä toteutettu elämäntaitojen harjoittelu on todettu tärkeäksi nuorilla (Forneris, Danish & Scott 2007, 103–114). Samoin terveellisiin ruokatuottumuksiin liittyvät elämäntaidot ovat nuorilla kehittyneet harjoittelun myötä (Forneris ym. 2010, 57–65).

Tutkimuksen tarkoitus on vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten ajankäytön rytmitys, ateriarytmii, unirytmii ja ruutuaika toteutuvat nuorella arjessa?
2. Millaisia elämisen taitoihin liittyviä oppeja nuori on saanut yläkoulutoiminnassa?
3. Miten nuori huomioi yläkoulutoiminnasta saatuja elämisen taitoihin liittyviä oppeja arjessaan?

Tutkimuksessa käytetään mixed methods -menetelmää, sillä aineiston muodostavat laadullinen ja määrällinen tutkimusote. Monimetodisella lähestymistavalla halutaan kuvata tutkimuskohdetta kokonaisvaltaisesti (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2011, 105). Tutkimustuloksissa käydään ensin läpi nuorten ajankäyttöä arjessa, mikä sisältää määrällisen aineiston tuloksia. Tämän jälkeen käydään läpi elämisen taitoja, mihin sisältyy määrällisen ja laadullisen aineiston tuloksia. Tulososiossa yhdistetään teoriaa ja empiriaa. Laadullisen tutkimuksen empiirisiä havaintoja voidaan näin tulkita teoreettisen näkökulman pohjalta (Eskola & Suoranta 1998, 243).

Tutkimuksella halutaan kehittää Lapin Urheiluakatemiaan yläkoulutoimintaa, jotta jokainen akatemianuori voi urheiluympäristön tukemana kehittyä urheilussa ja arjessa omien tavoitteidensa mukaisesti. Tuen ja kannustuksen avulla osa nuorista voi edetä huippu-urheilijan uralle. Toisaalta tärkeää on, että mahdollisimman monella nuorella ilo liikkumiseen ja urheilullinen elämäntyyli säilyvät läpi elämän.

Kaiken kaikkiaan nuoren ymmärtäminen perustuu ymmärrykseen nuoren toiminnasta, todellisista tarpeista ja ajatuksista (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 106). Urheilevalla nuorella itsellään on myös vastuu uransa kehityksestä, sillä harjoittelu, urheilullinen elämäntapa, urheilun ja opiskelun yhdistäminen sekä kaikki eettiset valinnat riippuvat myös yksilön valinnoista (Tolvanen & Heinonen 2014, 95). Urheilevan nuoren tulee pystyä vaikuttamaan omaan kehittymiseen, samoin tietojen ja kokemusten myötä saada oppia oman kokonaisuutensa hallitsemiseen. Motivaatioon voivat vaikuttaa oleellisesti etenkin yksilöä koskeva päätöksenteko, harjoittelu ja tavoitteiden asettelu. Yksilön oma vastuu voi lisätä myös sitoutumista urheilutoimintaan. (Forsman & Lampinen 2008, 124.)

2 URHEILIJAN URA JA ELÄMÄ

2.1 Urheilijana kohti huippua

Urheilijan etenemistä lapsuudesta kohti aikuisiän huippu-urheilua kuvataan urheilijan poluksi. Lapsuus-, valinta- ja huippuvaiheessa yksilön kehittymiseen vaikuttavat eri tekijät. Yleisesti ottaen lapsuusvaihetta kuvataan liikkujan poluksi, joka ei paljolti eroa huippu-urheilijan polusta. Laadukkaalla liikunnalla voidaan ohjata liikunnallisiin elämäntapoihin myös niitä lapsia ja nuoria, joille huippu-urheilijan ura ei toteudu. Urheilijan polkuun sisältyy myös yksittäisiä omia lajipolkuja, jotka sisältävät lajikohtaista tietoa. (Hämäläinen 2015, 28–31.)

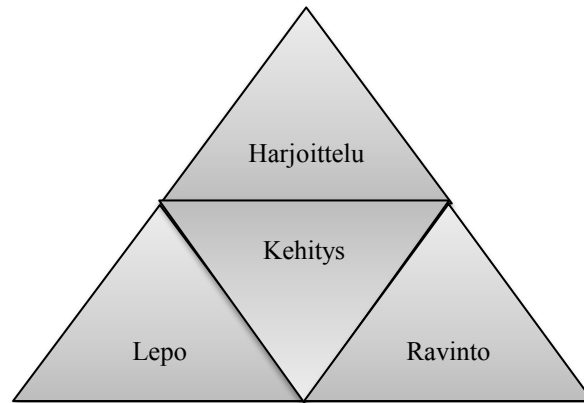
Jokainen urheilija etenee urheilijan polulla yksilöllisten taipumusten ja harjoitustaustan mukaan (Hämäläinen 2015, 28). Toisaalta urheilijoilla näyttää toistavan tiettyjä asioita, jotka liittyvät etenkin urheiluun suhtautumiseen, harjoitteluun ja sosiaaliseen ympäristöön. Urheilijan kehittymistä voidaan tarkastella myös harjoittelun ja valmentautumisen näkökulmista, urheilijaksi kehittymisen malleina ja erilaisina siirtymävaiheina, kuten siirtymisenä lasten sarjasta aikuisten sarjaan. (Mononen ym. 2014, 8–9.)

Urheilijan polulla etenevän 13–19 -vuotiaan nuoren urheilijan elämänvaihetta kutsutaan valintavaiheeksi (Hämäläinen 2015, 26). Valintavaiheessa pyritään edistämään nuoren tavoitteellista kilpaurheilua, minkä myötä lapsuusvaiheen laatutekijät voivat muuttua huippuvaiheen menestystekijöiksi (Mononen ym. 2014, 8–9). Laatutekijöillä tarkoitetaan erilaisia psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia, jotka nuoren tulee taitaa valintavaiheen alussa. Laatutekijöihin kuuluvat innostus urheiluun, hyvä fyysinen harjoitettavuus, monipuoliset liikuntataidot ja urheilullinen elämäntapa. (Hämäläinen 2015, 31.) Laatutekijöitä kuvataan urheilijan polun jatkumoina, joita tukevat toimintaympäristö ja valmennusosaaminen. Huomioitava on, että nuoren elämään tulee mahtua muutakin kuin urheilemisen laatutekijät. (Mononen ym. 2014, 8–9.)

Valintavaiheen ikävuodet ovat nuorelle suurten muutosten aikaa. Nuori kehittyy murrosiän myötä ja joutuu tekemään erilaisia valintoja urheilunsa suhteen. Huipulle tähtäävä nuori harjoittelee jo varsin suunnitelmallisesti, sillä harjoittelun laadun ja määrän tulee kasvaa lajin vaatimusten mukaisesti. Motivaatioon voivat keskeisesti vaikuttaa kehittyminen, pätevyyden tunne, autonomia, yhteenkuuluvuus, kilpaileminen ja menestyminen. (Mononen ym. 2014, 11.)

Valintavaiheessa olevien samanikäisten nuorten henkisen ja fyysisen kehityksen vaihe voi olla hyvin erilainen, mikä vaikuttaa etenkin valmennuksellisiin tavoitteisiin. Useimmissa lajeissa nuori vielä opettelee ohjelmoitua harjoittelua ja luo riittäviä valmiuksia tulevaan. Omatoimisuus ja omaehtoisuus ovatkin tärkeä osa harjoittelun kokonaisuutta. Lajista riippumatta valintavaiheikäisen nuoren on harjoiteltava määrällisesti paljon, mikä luo riittävää pohjaa harjoitteluun ja kilpailemiseen. Laadukkaan harjoittelun mahdollistamiseksi tulee huomioida etenkin ravinto, riittävä uni ja kiireetön päivärytmi. (Härkönen 2014, 91–92.)

Nuoren huippu-urheilijaksi kasvamisessa keskeistä ovat urheilulliset elämäntavat. Elämäntavat vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin, mikä taas vaikuttaa harjoitusvasteeseen eli valmiuteen palautua, kehittyä ja oppia harjoittelusta. (Kokko 2015, 43.) Nuoren urheilijan kokonaisvaltaiseen terveyteen vaikuttaa myös tunne omasta elämänhallinnasta (Nikander 2009, 183). Näin ollen harjoittelun, ravinnon ja levon tulee olla tasapainossa, mikä on edellytys fyysiseen kehittymiseen. Perusedellytykset tasapainoiselle tilalle voidaan kuvata kolmiossa, jossa kaikkien pienten kolmioiden tulee kasvaa samassa suhteessa keskenään (kuva 1). Käytännössä on kyse kokonaisuuksien hallinnasta. (Hakkarainen 2009, 168–170.)



Kuva 1. Harjoittelun, ravinnon ja levon suhde (muokattu Hakkarainen 2009, 170).

2.2 Elämisen taidot urheilijalla

Elämässä tarvittavia erilaisia taitoja määritellään eri tavoin, sillä arkiset taidot ovat osa jokapäiväistä toimintaa. Tässä Pro gradu -tutkielmassa käytetään määritelmää elämisen taidot, joka muodostetaan erilaisista arjen ja elämän taidoista kokonaisvaltaisesti. Elämisen taidoilla halutaan kuvata urheilevan nuoren arkea sekä yksilön että urheilijan lähtökohdista.

Yleisesti ottaen taito voidaan ymmärtää kykynä, minkä myötä erilaisten elämän taitojen harjoittelu on mahdollista kykyjen kautta (World Health Organization 1999, 3). Elämän taidoilla voidaan arvioida omaa toimintaa sekä selviytyä vastoinkäymisistä ja rakentaa myönteisiä ihmissuhteita. Elämään tyytyväinen yksilö luottaa itseensä ja kykyihinsä, samoin pystyy toimimaan itsenäisesti sekä jakamaan kokemuksiaan ja tunteitaan. (Helenius, Rautava & Tuovinen 1998, 7.)

Usein elämän taidoilla tarkoitetaan yleisiä taitoja, jotka ovat oleellisia monenlaisissa kokemuksissa läpi elämän (World Health Organization 1999, 5). Yhtäläillä elämän taidot voidaan käsittää erilaisina psykososiaalisina taitoina, joita havaitaan eri kulttuureissa ja kuvataan henkilökohtaisina, sosiaalisina ja ihmissuhteisiin liittyvinä sekä tietoihin ja tunteisiin vaikuttavina. Keskeisiä ovat etenkin päätöksenteko ja ongelmanratkaisu, luova ja kriittinen ajattelu, itsetuntemus ja empatia, viestintä- ja vuorovaikutustaidot sekä tunteiden ja stressin käsittely. Toisaalta elämän taidoilla

voidaan myös kehittää psykososiaalisia taitoja, joita tarvitaan kohdattaessa jokapäiväisen elämän vaatimuksia ja haasteita. (World Health Organization 1999, 1–3.)

Elämän taidot voivat vaikuttaa terveyden edistämiseen. Hyvä terveys edellyttää, että yksilö hallitsee terveyttä määrittäviä asioita. Elämän taitojen kehittäminen voi osaltaan tukea henkilökohtaista ja sosiaalista kehitystä. (World Health Organization 1986, 1–3.)

Elämän taidot voidaan määritellä välttämättömiksi nuoren kehitykselle, sosiaalistumiseen, sairauksien ja vammojen ennaltaehkäisyyn sekä muuttuvien sosiaalisten olosuhteiden kohtaamiseen (World Health Organization 1999, 4).

Tässä tutkielmassa elämisen taidoilla tarkoitetaan henkilökohtaisia taitoja, jotka toteutuvat urheilijalähtöisesti. Elämisen taidoissa huomioidaan osaltaan Jones ja Lavalleen (2007, 159–167) määritelmä, jonka mukaan urheilevan nuoren elämän taidot ovat eri elämänalueille siirrettäviä taitoja. Jokainen yksilö tarvitsee elämän taitoja jokapäiväisessä elämässä, samoin taidot auttavat elämässä menestymiseen. Taidot voidaan jakaa ihmissuhdetaitoihin ja henkilökohtaisiin taitoihin, joita ovat muun muassa itseluottamus ja -organisointi, tavoitteiden asettelu, suorituskyvyn hallinta ja motivaatio.

Ensimmäisenä elämisen taitona tarkastellaan ajanhallintaa, jota määrittelevät ajankäyttö ja arjen rytmittäminen. Urheilijalla aikataulut muodostavat päivittäisen ja viikoittaisen rytmityksen (Kokko 2015, 43). Ajanhallinnan ja nuoren urheilijan elämän taitojen on myös havaittu olevan yhteydessä toisiinsa (Hardcastle ym. 2015, 139–149). Urheilijalla harjoittelu ja elämäntilanne kokonaisuudessaan täytyy pystyä sovittamaan yhteen, mikä edellyttää asioiden koordinoitua, vastuullisuutta ja tavoitteeseen sitoutumista kaikissa arjen valinnoissa (Liukkonen 2007, 216).

Toisena elämisen taitona tarkastellaan itsestä huolehtimista, joka käsittää oman terveyden ja hyvinvoinnin huomioimisen arjessa ja näihin liittyvän omatoimisen osaamisen. Kuten Kokko (2015, 43) toteaa, tasapainoinen päivärhythmi, ravinto ja lepo sisältyvät keskeisesti urheilulliseen elämänrytmiin. Kokonaiselämän tasapaino heijastuu nuorella urheilijalla motivaatioon ja harjoitteluun (Liukkonen 2007, 216).

Kolmantena elämisen taitona tarkastellaan tavoitteiden asettelua. Tavoitteiden asettelu käsittää etenkin omassa lajissa urheilemisen, valmennuksellisen tuen saamisen ja palautumisen, johon sisältyvät tavoitteellisuus ja kehittyminen. Hardcastlen ym. (2015, 139–149) mukaan tavoitteiden asettelu voidaan yhdistää urheilussa tarvittaviin taitoihin, asenteisiin ja motiiveihin, joita tarvitaan menestymiseen. Selkeät, portaittain etenevät ja itsetuntoa vahvistavat tavoitteet tulee sisäistää päivittäiseen toimintaan, mikä antaa motivaatiota. Tasapaino tavoitteiden, harjoittelun ja elämäntapojen välillä mahdollistaa uskon menestykseen ja innostuksen harjoitteluun. (Liukkonen 2007, 216.) Muutamissa tutkimuksissa on tavoitteiden asettelu havaittu tärkeäksi osaksi nuoren urheilijan elämäntaitoja (Forneris ym. 2007, 103–114; Gouda & Giannoudis 2007, 528–536; Hardcastle ym. 2015, 139–149; Jones & Lavalley 2007, 159–167; Papacharisis ym. 2005, 247–254).

3 TUTKIMUSASETELMA

3.1 Mixed methods -tutkimus

Tämä Pro gradu -tutkimus toteutettiin mixed methods -tutkimuksena. Mixed methods -tutkimus voidaan kuvata laadullisen ja määrällisen tutkimuksen tavoin yhdeksi tieteellisten tutkimusalan pääsuuntauksista (Johnson, Onwuegbuzie & Turner 2007, 112–113). Mixed methods -tutkimuksessa kerätään ja analysoidaan sekä määrällistä että laadullista materiaalia. Tutkimusmalliin sisältyvillä menetelmillä ja filosofisilla näkökulmilla ohjataan aineiston suuntaa ja analysointia, samoin laadullisen ja määrällisen lähestymistavan toteutusta. Aineistoa voidaan käsitellä joko yksittäisenä tutkimuksena tai tutkimussarjana. (Creswell & Plano Clark 2007, 6.)

Mixed methods -tutkimusta kuvaillaan lähestymistavaksi tietoon, sillä tutkimuksessa voidaan käsitellä useita näkökulmia, tilanteita ja kannanottoja. Toteutuksessa tulee huomioida muutamia oleellisia kriteerejä, joiden kautta tutkimusmallia voidaan tarkastella joko rajoittuneessa tai vastaavasti erittäin laajassa merkityksessä. Toisaalta voidaan myös todeta, että tutkimuksen rajaamiseksi ei ole tarkkoja yksittäisiä kriteerejä. (Johnson ym. 2007, 112–113.)

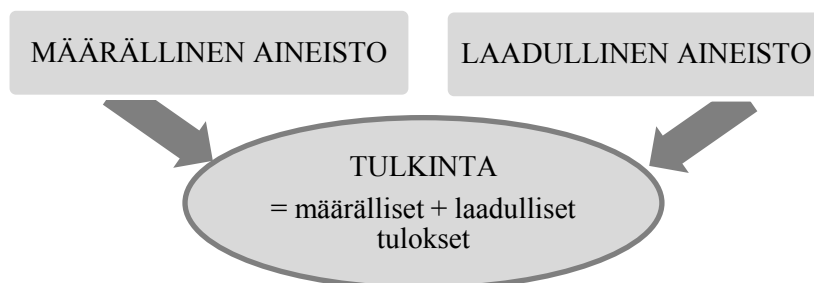
Tutkimuksen käyttöä perustellaan usein erilaisilla tarkoituksilla ja hyödyillä, mutta yleisimmin tutkimusmalli tarjoaa tutkimukselle laajuutta ja vahvistusta. Tutkimusaihetta voidaan mahdollisesti ymmärtää syvällisemmin, samoin voidaan saada aiheesta kattavampi kuva. (Johnson ym. 2007, 122.) Laadullisen ja määrällisen tutkimusmenetelmän yhdistäminen voi mahdollistaa paremman ymmärryksen aiheesta kuin vain yksittäinen menetelmä (Creswell & Plano Clark 2007, 5).

Kirjallisuudessa mixed methods -tutkimus voidaan nimetä useilla eri tavoilla. Johnsonin ym. (2007, 112–118) mukaan mixed method -tutkimus on yleisimmin käytetty käsite laadullista ja määrällistä tutkimusta sisältävästä tutkimusmallista. Yhtäläillä saatetaan kuitenkin käyttää käsitteitä sekoitettu tutkimus, interaktiivinen tutkimus ja etnografinen

loppuanalyysi. Kaiken kaikkiaan mixed methods -menetelmästä käytetään erilaisia käsitteitä vaihtelevasti, kuten monipiirteinen menetelmä, monimuuttujamenetelmä, määrällinen ja laadullinen menetelmä, metodologinen triangulaatio tai sekoitettu metodologia (Creswell & Plano Clark 2007, 5–6). Menetelmää voidaan kutsua myös moniaineistolliseksi tai monistrategiseksi tutkimukseksi (Ronkainen ym. 2011, 104). Vastaavasti Töttö (2012, 58) käyttää käsitettä sekametoditutkimus.

Monimetodisella toiminnalla eli triangulaatiolla voidaan mahdollisesti lisätä tutkimuksen kokonaisvaltaista näkökulmaa, sillä triangulaatio voi toteutua aineisto-, menetelmä-, teoria- tai tutkijatriangulaationa (Ronkainen ym. 2011, 105). Kuten Hammersley (2008, 23) toteaa, triangulaatiossa aineiston ja tietojen yhdistämiseen käytetään eri menetelmiä. Näin ollen triangulaatiolla voidaan saada kattavampi näkemys tutkimuskohteesta, sillä asioiden kuvaaminen toteutuu useammasta näkökulmasta (Eskola & Suoranta 1998, 69–71). Triangulaatiota voidaan kutsua myös kiteyttämiseksi (Tuomi & Sarajärvi 2007, 228).

Tutkimuksessa käytettiin menetelmätriangulaatiota, sillä aineistoa käsiteltiin tilastollisilla menetelmillä ja sisällön analyysillä. Yksivaiheisen triangulaatiomallin mukaisesti määrällinen ja laadullinen aineisto kerättiin ja analysoitiin rinnakkain (kuva 6). Kyseinen triangulaatiomalli mahdollistaa määrällisen aineiston täydentämisen laadullisella aineistolla (Creswell & Plano Clark 2007, 84). Näin ollen aineistoja voidaan vertailla niiden yhdenmukaisuuksien perusteella pohdintaosiossa (Creswell & Plano Clark 2007, 140).



Kuva 2. Triangulaatiomallin hyödyntäminen tutkimusaineistossa (muokattu Creswell & Plano Clark 2007, 63).

Mixed methods -menetelmään perustuvassa tutkimuksessa voidaan vapaasti käyttää erilaisia menetelmiä tutkimusongelman osoittamiseksi. Vastatessaan tutkimuskysymyksiin sekä numeroilla että sanoilla yhdistävät tutkijahenkilöt deduktiivista ja induktiivista ajattelua. (Creswell & Plano Clark 2007, 10.) Tötön (2012, 57–58) mukaan sekametoditutkimukseen liittyy joustavuutta laadullisen ja määrällisen tutkimuksen kriteerien ja luokittelun suhteen, mutta laadullinen ja määrällinen tutkimusote ovat toteutukseltaan hyvin eriytyneitä toisistaan. Erilaisia mixed methods -tutkimuksia ja lähestymistapoja voidaan toisaalta luonnehtia myös monimutkaisiksi, minkä takia niiden ymmärtämisessä keskeistä ovat etenkin materiaalien merkintään ja havainnollistamiseen liittyvät järjestelmät ja kaaviot (Creswell & Plano Clark 2007, 40).

Mixed method -menetelmä todetaan vielä melko uudeksi ja harvemmin käytetyksi lähestymistavaksi, vaikka laadullista ja määrällistä materiaalia on kerätty keskenään samoihin tutkimuksiin jo useiden vuosien ajan. Vasta viime vuosikymmenien myötä on laadullista ja määrällistä aineistoa yhdistetty systemaattisesti erillisinä tutkimusmalleina tai -metodologioina, kun erilaiset tutkimusmallit, mallien vaatimukset ja sisällöt, terminologia, merkintätapoihin liittyvät järjestelmät ja kaavioiden menettelyt ovat vähitellen tulleet määritellyiksi ja tarkentuneet. (Creswell & Plano Clark 2007, 1.)

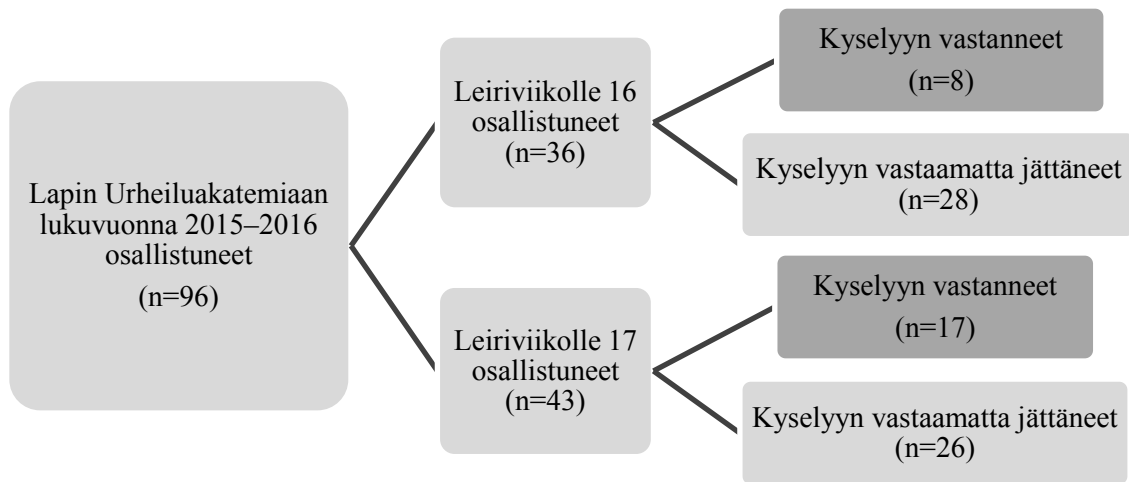
3.2 Aineisto

Tutkimuksen aineisto koostui Lapin Urheiluakatemia yläkoulutoimintaan lukuvuonna 2015–2016 osallistuneiden 8- ja 9-luokkalaisten nuorten puolistrukturoiduista lomakekyselyistä (n=24). Jokaiselta nuorelta selvitettiin syntymävuosi, sukupuoli ja ensisijainen urheilulaji, millä aineistoa kuvattiin.

Lapin Urheiluakatemia yläkoulutoiminta on tarkoitettu 13–16 -vuotiaille nuorille, jotka harrastavat lajiaan aktiivisesti ja suunnittelevat huippu-urheilu-uraa (Lapin urheiluakatemia 2015b). Yläkoulutoiminta muodostuu leirijärjestelmästä, johon sisältyy 8- ja 9-luokkalaisten viisi leiriä vuodessa. Ensimmäistä leiriviikkoa lukuun ottamatta muut leirit toteutuvat jaetusti eli leiriläiset jaetaan lajijaon mukaisesti kahdelle

peräkkäiselle viikolle. Lukuvuodesta 2016–2017 alkaen yläkoulutoimintaan sisältyy myös 7-luokkalaisille neljä leiriä vuodessa (Lapin Urheiluakatemia 2016).

Lapin Urheiluakatemian yläkoulutoimintaan osallistui yhteensä 96 nuorta lukuvuonna 2015–2016. Tutkimukseen kutsuttiin ne nuoret, jotka ilmoittautuivat yläkoulutoiminnan leirille huhtikuussa 2016. Leiri toteutettiin lajiryhmittäin kahdella peräkkäisellä viikolla. Aineiston muodostuminen esitetään kuvassa 3.



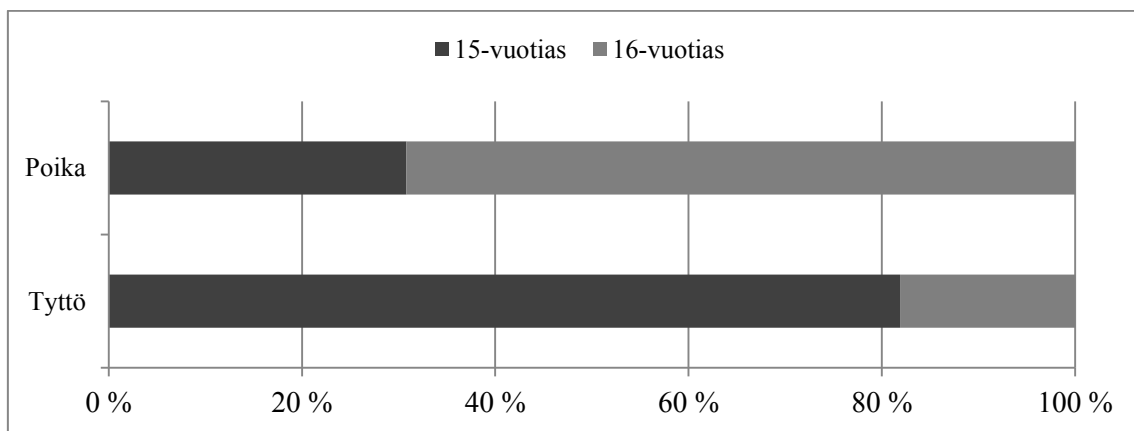
Kuva 3. Aineiston (n=24) muodostuminen Lapin Urheiluakatemian yläkoulutoimintaan lukuvuonna 2015–2016 osallistuneista nuorista (n=96).

Lapin Urheiluakatemian yläkoulutoiminnan leirille huhtikuussa 2016 ilmoittautuneista nuorista 30 % vastasi tutkimukseen. Vastaaajien määrä koettiin hieman alhaiseksi mutta kuitenkin riittäväksi. Tuloksia tarkasteltiin sukupuolen mukaisesti joiltakin osin.

Aineiston määrä todetaan riittäväksi, kun tutkimuksella pystytään vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Näin ollen aineiston tulee kuvata ilmiötä hyvin. (Ronkainen ym. 2011, 117.) Kuten Vehkalahti (2008, 44–45) toteaa, vastausprosentilla ilmaistaan tutkimuksen luotettavuutta. Kyselytutkimuksen vastausprosentti voi kuitenkin tyypillisesti jäädä alle puoleen koko tutkimusjoukosta. Tämän myötä tiedonkeruuseen saattaa jäädä aukkoja, kun kaikki perusjoukkoon kuuluvat henkilöt eivät vastaa kyselyyn. Heikkilän (2008, 187) mukaan mitä pienempi otos on kyseessä, sitä

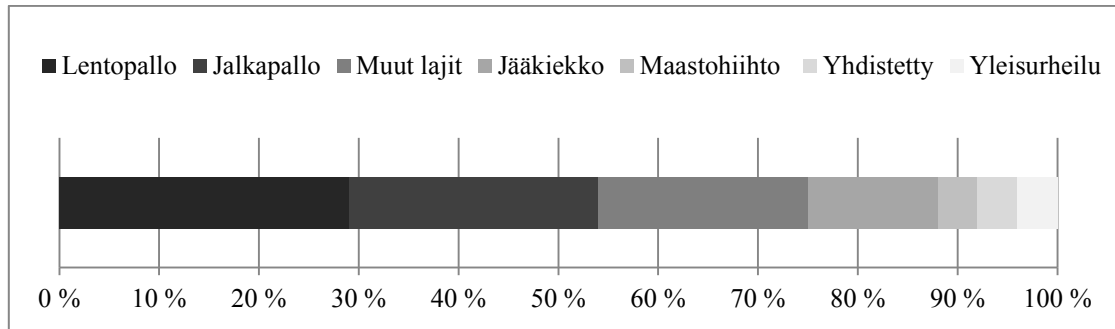
sattumanvaraisempia tuloksia saatetaan saada. Suhteellisen pieni otoskoko voi osaltaan heikentää tulosten tarkkuutta.

Aineiston suhteellinen jakauma iän ja sukupuolen mukaan esitetään kuvassa 4. Tutkituista nuorista (n=24) oli tyttöjä 46 % (n=11) ja poikia 54 % (n=13). Vuonna 2000 syntyneitä eli 16-vuotiaita oli nuorista 46 % (n=11). Vastaavasti vuonna 2001 syntyneitä eli 15-vuotiaita oli nuorista 54 % (n=13).



Kuva 4. Aineiston suhteellinen jakauma sukupuolen ja iän mukaan (%), n=24.

Sukupuolen ja iän mukaisesti tarkasteltuna aineisto jakautui melko tasaisesti. Toisaalta tytöistä selvä enemmistö oli 15-vuotiaita, kun taas pojista enemmistö oli 16-vuotiaita. Ensisijaisena urheilulajinaan harrasti nuorista 25 % jalkapalloa (n=6), 13 % jääkiekkoa (n=3), 29 % lentopalloa (n=7), 4 % maastohiihtoa (n=1), 4 % yhdistettyä (n=1), 4 % yleisurheilua (n=1) ja 21 % muita lajeja (n=5). Aineiston suhteellinen jakauma urheilulajeittain esitetään kuvassa 5.



Kuva 5. Aineiston suhteellinen jakauma urheilulajeittain (%), n=24.

Aineisto sisälsi vastaajia kaikista Lapin Urheiluakatemiaan yläkoulutoiminnan lajiryhmistä lukuun ottamatta alppihiihtoa. Kyselyn aikaan alppihiihtäjien leiri järjestettiin toisella paikkakunnalla. Vastaajien määrin urheilulajeittain saattoivat vaikuttaa lajien osallistujamäärät, jolloin joukkuelajien urheilijoita saattoi olla enemmän kuin yksilölajien urheilijoita. Muiden lajien ryhmä koostui lähinnä eri yksilölajien urheilijoista.

Kaikille akatemianuorille, jotka ilmoittautuivat leirille Rovaniemellä, tarjottiin mahdollisuus osallistua kyselyyn. Tämän perusteella yksi leiriviikolle 17 ilmoittautuneista nuorista sai henkilökohtaisen linkin kyselyyn huoltajan sähköpostiin, sillä nuori jäi pois leiriltä muiden päällekkäisten menojen takia ilmoittautumisesta huolimatta. Kyseinen nuori ei kuitenkaan vastannut kyselyyn. Vastaavasti kyselyyn ei kutsuttu niitä nuoria, jotka osallistuivat Lapin Urheiluakatemiaan yläkoulutoimintaan lukuvuonna 2015–2016, mutta jotka eivät ilmoittautuneet leirille huhtikuussa 2016. Näiden nuorien avulla aineistoa olisi voitu vielä mahdollisesti täydentää.

Tutkimuksen vastausprosenttiin saattoi osaltaan vaikuttaa suostumuslupapyyntö, joka nuoren tuli saada huoltajaltaan allekirjoitettuna mukaan leirille. Toisaalta suostumuslupapyyntö pystyttiin lähettämään huoltajille sähköpostilla vasta leiriä edeltävällä viikolla, kun ilmoittautuminen leirille päättyi. Näin ollen sähköpostiviesti ei välttämättä tavoittanut kaikkia vanhempia riittävän ajoissa. Yhtäläillä myös vanhempien henkilökohtainen suhtautuminen ja aktiivisuus saattoivat vaikuttaa siihen, saiko nuori mahdollisesti mukaansa leirille sähköpostiviestistä tulostetun ja allekirjoitetun

suostumusluvan. Luvan saatuaan nuori itse saattoi kuitenkin halutessaan jättää osallistumatta tutkimukseen.

Tutkimusaineisto kerättiin vain koeryhmältä ja mahdollista kontrolliryhmää ei muodostettu. Kuten Eskola ja Suoranta (1998, 66) toteavat, tutkimustulosten yleistettävyyttä voidaan mahdollisesti lisätä vertailuasetelmalla kontrolliryhmään. Muutamissa nuorille tehdyissä tutkimuksissa on hyödynnetty kontrolliryhmiä, kun elämäntaitojen valmennuksen toteutumista ja vaikutuksia on selvitetty (Forneris ym. 2007; Goudas & Georgious 2007; Papacharisis ym. 2005). Kontrolliryhmä olisi mahdollisesti voitu muodostaa toisen paikkakunnan urheiluakatemiaan kuuluvista yläkouluikäisistä nuorista. Toisaalta elämisen taitoja olisi voitu vertailla urheilevien ja ei-urheilevien yläkouluikäisten nuorten kesken. Ronkaisen ym. (2011, 65) mukaan erilaisia vertailuasetelmia käytetään tutkimuksissa usein ja vertailun mahdollistavaa aineistoa tarvitaan arvioitaessa toimintatapoja tai tutkittaessa vaikuttavuutta. Samoin kehityksen tai muutoksen määrittäminen edellyttää vertailua. Tällöin tutkimusasetelman tulee muistuttaa mahdollisimman paljon koeasetelmaa.

Tutkimusaineiston muodostivat nuorten omat kokemukset, minkä myötä tulokset kuvastivat yksilöllistä ja urheilijalähtöistä näkökulmaa. Tuomi ja Sarajärven (2004, 74–88) mukaan tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä tulee olla mahdollisimman paljon kokemusta tutkittavasta asiasta. Tutkittavaa asiaa on hyvä kysyä henkilöltä itseltään, kun selvitetään yksilön ajattelua ja toimintaa. Vastaavasti Monosen ym. (2014, 13) mukaan urheileva nuori on itse toimintansa keskiössä, mutta toisaalta huippu-urheilijaksi kasvamisessa vaikuttavat tyypillisesti perhe, koulu, ystävät, valmentaja ja urheiluseura. Tulosten vertailtavuuden kannalta vastaukset olisi voitu kerätä myös esimerkiksi vanhemmilta tai henkilökohtaisilta valmentajilta, mikä olisi mahdollisesti antanut kattavamman lopputuloksen.

3.3 Aineiston keruu ja analysointi

3.3.1 Kysely

Kysely on aineiston keräämismenetelmää, jossa vastaaja itse täyttää hänelle esitetyn kyselylomakkeen (Tuomi & Sarajärvi 2004, 75). Havaintoyksikkönä toimii yksilö ja häntä koskevat asiat, minkä myötä kyselyllä voidaan selvittää hyvin henkilökohtaisia asioita (Vilka 2007, 28). Kyselyn tarkoitus on kerätä ja tarkastella tietoa etenkin yksilön toiminnasta, asenteista, arvoista ja mielipiteistä (Vehkalahti 2008, 11).

Kyselyä käytetään yleisesti aineiston keräämismenetelmänä tieteellisessä tutkimuksessa (Ronkainen ym. 2011, 113). Kuten Tuomi ja Sarajärvi (2004, 73) toteavat, kyselyllä voidaan kerätä sekä määrällistä että laadullista tutkimusaineistoa. Etukäteen laaditun kyselylomakkeen avulla kysymykset esitetään kaikille vastaajille samassa muodossa (Ronkainen ym. 2011, 113–114). Kysymysten muoto on näin ollen vakioitu (Vilka 2007, 28).

Kyselytutkimuksessa käytettiin puolistrukturoitua kyselylomaketta, johon sisältyi suljettuja ja avoimia kysymyksiä (liite 3). Ennen varsinaisen kyselytutkimuksen toteutusta suoritettiin esitutkimus kahdella urheilevalla nuorella, jotka opiskelivat toisella asteella. Lomake lähetettiin testaaajille sähköpostilla, samoin testaaajia pyydettiin lähettämään mielipiteensä kyselystä takaisin tutkijalle sähköpostilla. Esitestauksen perusteella kyselylomakkeeseen tehtiin muutamia pieniä korjauksia. Kuten Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2007, 199) toteavat, esitutkimuksella voidaan tarkistaa kyselylomakkeen näkökohtia ja korjata muotoiluja tarvittaessa. Vehkalahti (2008, 48) mukaan kyselyn testaamiseen riittää muutama henkilö, jolloin ainakin suurimmat ongelmat saadaan korjattua ennen varsinaista tiedonkeruuta.

Kyselylomakkeen alussa esitettiin saatesanat, joissa kerrottiin tutkimuksen toteutumisesta ja tarkoituksesta tutkittavalle, samoin haluttiin varmistaa osallistumisen vapaaehtoisuus. Vastaavasti vanhemmille esitettiin saatesanat suostumuslupapyyntöä yhteydessä (liite 2). Saatesanoilla voidaan korvata tutkimuslomakkeeseen sisällytettävä

saatekirje. Saatteella pyritään selvittämään tutkimuksen taustaa ja vastaamista sekä motivoimaan vastaajaa täyttämään lomake. (Heikkilä 2008, 61.) Saatesanojen jälkeen tutkittavalle esitettiin muutamia taustakysymyksiä, joihin sisältyivät ikä, sukupuoli, päälaaji urheilussa ja vuosiluokat, joilla henkilö oli osallistunut Lapin Urheiluakatemiaan yläkoulutoimintaan.

Kyselyn ensimmäisen osio sisälsi suljettuja monivalintakysymyksiä. Kysymyspatteristojen vastausvaihtoehdoista tuli rastittaa itselle sopiva vaihtoehto. Suljettua tietoa sisältyy tyypillisesti asenteisiin ja käyttäytymiseen, mitä selvitetään määrällisellä tutkimuksella (Creswell & Plano Clark 2007, 6). Tutkittava ilmiö on tarkoitus hajottaa mitattaviksi osioiksi, kuten kyselylomakkeen kysymyksiksi (Ronkainen ym. 2011, 83–84). Hirsjärven ym. (2007, 194) mukaan monivalintakysymyksissä saattaa vastausvaihtoehdon rastittaminen toimia paremmin kuin rengastaminen.

Muutamiin monivalintakysymyksiin sisältyi valmiiden vastausvaihtoehtojen jälkeen avoin kysymys. Tällainen kysymys on Hirsjärven ym. (2007, 194) mukaan strukturoidun kysymyksen ja avoimen kysymyksen välimuoto. Kysymyksellä voidaan selvittää näkökulmia, joita ei ole mahdollisesti huomioitu etukäteen kyselylomaketta laadittaessa.

Monivalintakysymyksiin sisältyneissä asteikollisissa kysymyksissä käytettiin Likertin 5-portaista asteikkoa. Likertin asteikot ovat tyypillisesti 5- tai 7-portaisia, samoin vastausvaihtoehdot muodostavat laskevan tai nousevan skaalan. Näin vastaaja saa valita asteikon vaihtoehdoista sen, miten voimakkaasti hänen mielipiteensä vastaa väittämää. (Hirsjärvi ym. 2007, 195.) Kuten Holopainen, Tenhunen ja Vuorinen (2004, 128) toteavat, Likertin asteikko järjestää vastaajat samanmielisyyttä kuvaavien määrien mukaan. Asteikkoa käytetään usein kyselytutkimuksissa, joissa mitataan asenteita. Yleensä asteikkoa sovelletaan viisiportaisena ja keskimäinen vaihtoehto on neutraali, kuten ”ei samaa eikä eri mieltä”. (Vehkalahti 2008, 35.)

Kyselyn toinen osio sisälsi avoimia kysymyksiä, joissa vastaus tuli kirjoittaa omin sanoin. Yhtälailla vastaaja sai myös halutessaan jättää vastaamatta. Pattonin (1990, 297) mukaan itse vastaamalla henkilö voi päättää suunnan ja sanat, joilla haluaa kuvata vastauksensa. Laadullisella tutkimuksella voidaankin selvittää avointa tietoa, joka on tyypillisesti yleisluontoista ja vastaajan itsensä täydentämää (Creswell & Plano Clark 2007, 6). Laadullista tutkimusta kuvaavat myös käsitteet pehmeä, ihmistutkimus ja ymmärtävä (Tuomi & Sarajärvi 2004, 23). Tarkoitus on ymmärtää ilmiötä ja toimintaa (Tuomi & Sarajärvi 2004, 87–88).

Kuten Hirsjärvi ym. (2007, 191) toteavat, kysely voidaan järjestää kontrolloidusti. Kysely toteutettiin Santasport Lapin Urheiluopiston tietokonehuoneessa Lompolossa molemmilla leiriviikoilla. Kyselyä varten nuoret saapuivat luokkaan opiskeluryhmittäin opiskelutuntien yhteydessä keskiviikkona aamupäivällä. Nuori sai itse valita luokasta vapaan tietokoneen, jossa kyselylomake oli valmiina täytettäväksi. Kyselyn ajan luokassa oli valvoja ja taustalla soi radio hiljaisesti. Kyselyyn vastaaminen vei noin 10–15 minuuttia, minkä jälkeen nuori sai poistua luokasta omatoimisesti.

Kyselylomake annettiin vastaajalle verkkomuotoisena Webropolissa. Webropol online-kyselytutkimustyökalua käytetään laajasti kyselytutkimusten laatimiseen ja vastauksien keräämiseen (Webropol 2016). Internet-kysely todetaan nopeaksi tavaksi kerätä tietoa, samoin vastauksien tallentuminen tietokantaan mahdollistaa aineiston käsittelyn tilasto-ohjelmistolla heti aineiston keruun päätyttyä (Heikkilä 2008, 61).

Webropolilla toteutetulla kyselylomakkeella oli tarkoitus lisätä nuoren mielenkiintoa kyselylle, samoin haluttiin helpottaa nuoren osallistumista tutkimukseen. Menetelmä mahdollisti kyselyn toteuttamisen leirillä, samoin valmiiksi järjestetty ajankohta opiskelutuntien yhteydessä ja tietokonehuone arvioitiin vastaajille luontevaksi ja mahdollisimman helpoksi tavaksi osallistua kyselyyn. Tällä varmistettiin myös se, että vastaajien ikä huomioiden vain huoltajan suostumusluvan palauttaneet nuoret osallistuivat kyselyyn. Yhtälailla tutkittavan vapaaehtoisuus vastaamiselle koettiin keskeiseksi, minkä takia nuori sai halutessaan jättää tulematta tutkimustilanteeseen ja vastaamatta kyselyyn.

Kyselyn ajoitus tulee suunnitella hyvin, jotta vastausprosentista tulee mahdollisimman suuri (Vilkka 2007, 28). Kyselytutkimus haluttiinkin toteuttaa yläkoulutoimintaan sisältyneen leirin yhteydessä, jotta mahdollisimman moni nuorista vastaisi kyselyyn. Näin ollen välttyttiin muun muassa vastauslomakkeiden hitaalta palautumiselta tutkijalle ja muistutusten lähettämiseltä, jotka Vilkka (2007, 28) mainitsee tyypillisiksi tutkimusvaiheiksi aineistoa kerätessä. de Leeuw (2005, 238) mukaan yhden otoksen tutkimus, joka toteutetaan kerran ja jonka kyselylomake koostuu erilaisista osioista, voi parantaa aineiston laatua etenkin arkaluontoisten kysymysten kohdalla. Näin voidaan mahdollisesti parantaa mittaamisen yksityisyyttä, samoin voidaan vähentää sosiaalisen vaikuttavuuden harhaa.

Tämänhetkiset nuoret elävät mobilisoituneessa ja digitalisoituneessa yhteiskunnassa (Aarresola 2015, 172). Internetissä täytettävä lomake saattaa olla helpompi ja nopeampi täyttää ja palauttaa sekä tuntua jopa tyylikkäämmältä kuin perinteinen paperilomake (Heiskanen 2010, 90–91). Verkkolomakkeen etuna on myös vastauksien tallentuminen suoraan sähköiseen muotoon, jolloin tutkijan ei tarvitse niitä erikseen tallentaa (Vehkalahti 2008, 48).

Kysely toteutetaan tavallisesti kerran, minkä takia tutkija ei voi heti tarkistaa vastaajan ymmärtäneen kysymykset oikein ja tutkijan tarkoittamalla tavalla. Yhtälailla vastaamiseen saattaa vaikuttaa kysymysten ymmärtäminen monimerkityksisinä, sillä vastaaja tekee johtopäätökset oman rajallisen tietomäärän perusteella. (Järvinen & Järvinen 2000, 155.) Vastaaja saattaa yhdistää tutkittavaan ilmiöön monia erilaisia tekijöitä ja erilaisesta näkökulmasta, minkä takia aineistoa tulee tarkastella mahdollisimman tarkasti (Ronkainen ym. 2011, 122). Lisäksi tulee huomioida, että aikuisen tavoin alaikäinen nuorikaan ei välttämättä kerro ja paljasta kaikkea mahdollista itsestään tutkimustilanteessa (Kuula 2010, 221–222).

Kyselylomaketta käytettäessä voivat vastaajaan vaikuttaa kyselyn esitystapa sekä kysymysten järjestys ja muotoilu. Lomaketta laadittaessa onkin ymmärrettävä tutkittavaa ilmiötä ja arvioitava eri tapoja, joilla ilmiö voidaan mahdollisesti kokea. (Ronkainen ym. 2011, 102.) Tässä tutkimuksessa kyselylomakkeen ensimmäinen osio

sisälsi suljettuja kysymyksiä, jotka osaltaan saattoivat ohjailta toisen osion avoimien vastauksien sisältöjä. Tutkimuskysymykset kuitenkin laadittiin teoreettiseen viitekehykseen perustuen asioista, jotka arvioitiin keskeisiksi urheilevalle nuorelle arjessa ja yläkoulutoiminnassa.

3.3.2 Tilastolliset menetelmät

Tilastollisella analyysimenetelmällä järjestetään ja verrataan havaintomatriisiin tallennettuja muuttujia ja niiden arvoja matemaattisin periaattein. Tilastollinen analyysi pohjautuu ilmiön teoreettiseen taustaan, jonka avulla on mahdollista ymmärtää ja selittää numeroita, muuttujien välisiä selitysosuuksia ja niiden vaihteluja. (Ronkainen ym. 2011, 84.) Creswell ja Plano Clarkin (2007, 6) mukaan tilastollisesti analysoitavilla tuloksilla voidaan yhtäläillä vastata tutkimuskysymyksiin tai testata hypoteeseja.

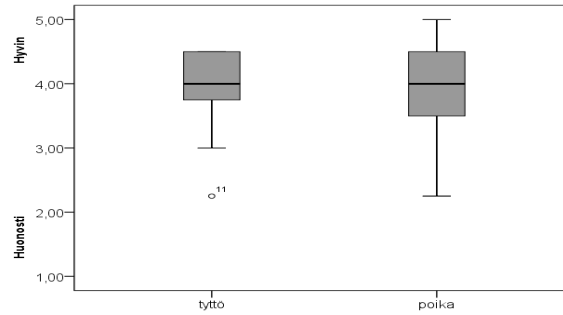
Aineiston tilastollinen käsittely toteutettiin SPSS 21.0 for Windows -ohjelmalla. SPSS eli Statistical Package for Social Sciences on aineistojen analysointiin tarkoitettu tilasto-ohjelma, jota käytetään yleisesti (Heikkilä 2008, 61). Tilastollista analysointia varten jokainen määrällinen vastaus sai numeerisen arvon. Näin muodostettu havaintomatriisi kuvastaa Ronkaisen ym. (2011, 84) mukaan vastaajien vastauksia eli muuttujien arvoja. Lisäksi aineistoa koodattiin uusiksi joiltakin osin. Vehkalahden (2008, 64–66) mukaan aineistoa joudutaan usein yhdistelemään ja tiivistämistään, mikä voi johtua sisällöllisestä syystä tai yhtäläillä havaintojen alhaisesta määrästä jossakin luokassa. Tarvittaessa aineiston alkuperäisiä muuttujia voidaan muuntaa tai koodata uudelleen analysoinnin helpottamiseksi.

Määrällisyyttä tarkastellaan määrien jakautumilla, muutoksilla ja eroilla, minkä perusteella voidaan kuvata ja tulkita tutkittavaa ilmiötä, samoin siinä havaittuja yhteyksiä ja vaikutussuhteita. Määrät ja niiden muutokset ilmaistaan tunnuslukuina, jotka analysoidaan tilastollisesti, matemaattisesti mallintamalla tai matemaattisiin malleihin vertaamalla. (Ronkainen ym. 2011, 83–84.)

Aineiston muuttujat todettiin luokka- ja järjestysasteikollisiksi. Väittämäpatteristojen muuttujia tiivistettiin summamuuttujiksi väittämien perusteella. Summamuuttujiin yhdistettiin samaa elämisen taitoa eri tavoin mittaavat muuttujat tutkijalähtöisesti. Summamuuttujien osioilla tulee mitata samaa kokonaisuutta, jolloin osiot voivat korreloida keskenään (Holopainen, Tenhunen & Vuorinen ym. 2004, 128).

Summamuuttujia tarkasteltiin Cronbachin alfa-kertoimella (liite 4). Cronbachin alfa-kertoimella on tarkoitus mitata summamuuttujien sisäistä yhtenäisyyttä yksiulotteisessa mittaustilanteessa. Alfa-kertoimen alarajaksi voidaan määritellä 0,6. (Holopainen ym. 2004, 128–129.) Yhtenäisyys tarkoittaa etenkin mittarin johdonmukaisuutta, joka voidaan yhdistää tutkimuksen reliabiliteettiin eli toimintatapojen luotettavuuteen (Ronkainen ym. 2011, 132–133). Vastaavasti Heikkilän (2008, 187) mukaan kertoimelle ei ole yksiselitteistä rajaa, mutta suositeltava alaraja on 0,7. Käytännössä joudutaan usein tyytymään kyseistä arvoa alhaisempiin kertoimen arvoihin, sillä tutkimuksiin voi sisältyä monia satunnaisvirhettä aiheuttavia tekijöitä. Näin ollen tässä tutkimuksessa huomioitiin kerroin 0,6, jonka perusteella summamuuttujat hyväksyttiin tutkimustuloksiin. Summamuuttujien jakaumia tarkasteltiin frekvenssijakaumalla. Summamuuttujat ja frekvenssijakaumat esitetään liitteessä 4.

Jokaisen summamuuttujan arvot esitettiin Boxplot-kuviona sukupuolen mukaisesti tulososiossa, mistä esimerkkinä esitetään kuva 6. Boxplot-laatikko sisältää puolet jakauman keskiosan tapauksista. Laatikon kansi on yläkvartiili, vyö mediaani ja pohja alakvartiili. Pystyjanat kuvaavat eri saatujen arvojen vaihteluväliä ilman sellaisia arvoja, jotka poikkeavat enemmän kuin puolitoista laatikon paksuutta ylä- ja alakvartiilista. Voimakkaasti poikkeavat arvot kuvataan ympyrä- ja tähtisymboleina kuvassa. (Heikkilä 2008, 175.)



Kuva 6. Esimerkki summamuuttujan vaihteluväleistä ja kvartiileista.

Tilastollisia merkitsevyyksiä ei tutkimuksessa tarkasteltu. Tutkimusaineisto koostui vain yhdestä tietystä otoksesta eli Lapin Urheiluakatemiaan yläkoulutoimintaan osallistuneista nuorista, joihin tutkimustuloksilla viitattiin.

3.3.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Laadullisen tutkimusaineiston muodostivat kyselylomakkeen avoimet vastaukset, jotka analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Ennen analysointia aineistosta tehtiin yleisiä huomioita ja omia muistiinpanoja, minkä pohjalta aloitettiin varsinainen aineiston analysointi. Kuten Creswell ja Plano Clark (2007, 130) toteavat, aineistoa tulee hahmottaa yleisesti ja lukea läpi useita kertoja.

Sisällönanalyysi on yleisesti käytetty analyysimenetelmä laadullisessa tutkimuksessa (Tuomi & Sarajärvi 2004, 93). Aineistoa tarkastellaan tutkimuksen kannalta oleellisista näkökulmista, joita määrittävät teoreettinen viitekehys ja kysymyksenasettelu (Vilka 2006, 82). Sisällönanalyysi toteutuu tekstianalyysinä, joten materiaali käydään läpi systemaattisesti ja objektiivisesti. Aineistona voivat toimia hyvin erilaiset materiaalit, jotka ovat kirjallisessa muodossa. Tutkittavasta ilmiöstä saadaan kuvaukset yleisessä muodossa ja tiivistetyksi, mikä mahdollistaa johtopäätökset. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 105.)

Aineistolähtöinen laadullinen eli induktiivinen aineiston analyysi toteutetaan Tuomi ja Sarajärven (2004, 110–112) mukaan kolmivaiheisesti. Analyysivaiheisiin kuuluvat aineiston pelkistäminen eli redusointi, aineiston ryhmittely eli klusterointi ja

teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. Analyysiä varten aineistosta tulee määrittää analyysiyksiköt, joita ovat esimerkiksi yksittäinen sana tai lause, lauseen osa tai useista lauseista muodostuva ajatuskokonaisuus. Näin ollen aineiston analyysiyksiköiksi määriteltiin yläkoulutoiminnan aikaiset opit ja yläkoulutoiminnasta arkeen saadut opit, mitkä perustuivat tutkimuksen teemaan.

Aineiston pelkistämällä etsitään koko tutkimusaineistoa kuvaavaa toiminnan logiikkaa ja tyypillistä kertomusta (Vilka 2006, 82). Alkuperäisilmaisujen pelkistämisessä aineistolta kysytään ensin tutkimusongelman mukaiset kysymykset, joita ilmaisevat lauseet pelkistetään yksittäisiksi ilmaisuiksi (Tuomi & Sarajärvi 2004, 102–103). Havaintoja yhdistämällä saadaan raakahavaintoja, jotka säilyttävät tutkittavien väliset erot mutta toisaalta kuvastavat yksittäisiä kirjoittamistapoja tutkimusaineistossa (Vilka 2006, 86). Esimerkki tämän tutkimusaineiston pelkistämisestä esitetään taulukossa 1.

Taulukko 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä.

ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS
”Miten tehdään ruokaa ja smoothieta”	Ruoan ja smoothien valmistaminen
”Syömään enemmän välipaloja treenien jälkeen ja ennen.”	Välipalojen syöminen useammin treenien ohessa
”Tihentämään ruokailuja”	Useampien aterioiden syöminen

Pelkistetyistä ilmaisuista muodostetaan yhtäläisten ilmaisujen joukkoja, minkä jälkeen samaa tarkoittavat ilmaisut yhdistetään samoihin kategorioihin. Kategoriat nimetään niiden sisältöä kuvaaviksi. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 103.) Ryhmittelyn avulla aineistosta koodatut alkuperäisilmaukset käydään läpi tarkasti ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä, minkä myötä yksittäiset tekijät pystytään sisällyttämään yleisempiin käsitteisiin. Luokitteluyksikkönä voi olla esimerkiksi tutkittavan ilmiön piirre, käsitys tai ominaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 112–113.) Esimerkki tämän tutkimusaineiston ryhmittelystä esitetään taulukossa 2.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston ryhmittelystä.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA
Ruoan ja smoothien valmistaminen	Ruokailujen toteuttaminen
Säännöllinen syöminen	Aterioiden ajoittaminen
Välipalojen syöminen useammin treenien ohessa	Välipalojen ajoittaminen treeneihin

Ryhmittelyn jälkeen samansisältöiset alakategoriat yhdistetään toisiinsa ja muodostetaan yläkategorioita. Lopuksi yläkategorioista muodostetaan yksi kaikkia kuvaava kategoria. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 103.) Käsitteellistämisen avulla voidaan valikoidusta tiedosta muodostaa teoreettisia käsitteitä. Näin ollen alkuperäisistä kielellisistä ilmauksista edetään teoreettisiin käsityksiin ja johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 114.) Esimerkki tämän tutkimusaineiston käsitteellistämisestä esitetään taulukossa 3. Koko aineiston käsitteellistäminen esitetään liitteessä 4.

Taulukko 3. Esimerkki aineiston käsitteellistämisestä.

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Ruokailujen toteuttaminen	Ravitsemuksesta huolehtiminen	Itsestä huolehtiminen
Ruokavalion laadun parantaminen		
Aterioiden ajoittaminen	Syömisestä rytmittäminen	Ajanhallinta
Välipalojen ajoittaminen treeneihin		

Käsitteellistämisessä jokainen pääluokka ymmärrettiin tietynlaisin käsittein, mikä mahdollisti vastausten luokittelun. Ajanhallintaa kuvasivat keskeisesti aikataulut, ajoittaminen, rytmittäminen ja säännönmukaisuus. Itsestä huolehtimista kuvasivat uudet opit ja tiedot, jotka yhdistyivät omaan hyvinvointiin ja osaamiseen arjessa. Tavoitteiden asettelua kuvasivat urheilua kehittävät asiat, joihin sisältyivät palautuminen ja huippu-urheilun vaatimuksellisuus.

Analyysin avulla aineistosta voidaan nostaa esiin tutkimuskysymysten kannalta olennaista tietoa ja eri merkitysten muodostamia kokonaisuuksia. Merkityskokonaisuuksia kuvaillaan sisäisen samanlaisuuden ja yhteenkuuluvuuden

perusteella. Esitetyt kuvaukset yleistetään käsitteellistämällä, kerronnallisesti ja teemaan liittyen nimeämällä, minkä myötä synteesivaiheessa voidaan luoda kokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 102–103.)

Analyysistä saatujen tutkimustulosten yhteydessä käytettiin sitaatteja, joilla haluttiin avata ja perustella tuloksia laajemmin. Sitaattien käytössä tulee ennen kaikkea huomioida alkuperäisen tekstin huolellinen lukeminen ja oikea tulkinta (Hirsjärvi ym. 2007, 341). Sitaatteja hyödynnettiin niiden alkuperäisessä muodossa, ja niiden yhteydessä mainittiin vastaajalle annettu koodi. Koodaus perustui jokaiselle vastaajalle määritettyyn omaan järjestysnumeroon sekä kirjaimen ja numeron yhdistelmään, joka kuvasti vastaajan sukupuolta ja ikää. Kuten Hirsjärvi ym. (2007, 217) toteavat, koodaamisessa on kyse jonkin arvon antamisesta jokaiselle havaintoyksikölle. Sitaattien koodit ovat luettavissa seuraavasti:

- V = numeroitu vastaaja
- T15 = 15-vuotias tyttö
- T16 = 16-vuotias tyttö
- P15 = 15-vuotias poika
- P16 = 16-vuotias poika

Tämän perusteella esimerkiksi koodi V5P16 tarkoittaa viidettä vastaajaa, joka on 16-vuotias poika.

3.4 Eettisyys

Tutkimus toteutettiin Lapin Urheiluakatemia yläkoulutoiminnan leirillä, joka järjestettiin Santasport Lapin Urheiluopistolla Rovaniemellä. Tutkimukselle hankittiin tutkimuseettinen lupa Lapin Urheiluakatemia huippu-urheilukoordinaattorilta (liite 1). Hirsjärven ym. (2007, 24–25) mukaan jo tutkimusaiheen valinta tarkoittaa eettistä ratkaisua. Tutkimuskohdetta ja -ongelmaa tarkasteltaessa tulee huomioida tutkimuksen

tarkoitus ja tutkimusaiheen valinnan ehdot. Tutkimuksen tekeminen perustuu ihmisarvon kunnioittamiseen.

Tutkimukseen osallistuvan henkilön tulee antaa suostumus tutkimukseen osallistumiselleen. Samoin tutkimushenkilön tulee pystyä tekemään kypsiä päätöksiä, mikä tulee huomioida etenkin lapsia tutkittaessa. (Hirsjärvi ym. 2007, 25.) Alaikäisten tutkimushenkilöiden kohdalla aineiston tunnistettavuus ja arkaluonteisuus tulee huomioida mahdollisten seurauksien näkökulmasta (Kuula 2010, 228). Tutkittavat nuoret olivat alaikäisiä, mistä johtuen heidän huoltajiltaan pyydettiin kirjallinen suostumuslupa nuoren osallistumiseksi kyselyyn (liite 2). Jokaiselle huoltajalle lähetettiin sähköpostitse pyyntö allekirjoittaa suostumuslupa, kun ilmoittautuminen leirille päättyi leiriä edeltävällä viikolla. Suostumuslupapyynnön yhteydessä huoltajaa tiedotettiin tutkimuksen tarkoituksesta ja toteutuksesta saatesanoilla.

Leiriviikolla 16 palautti muutama nuorista huoltajan allekirjoittaman suostumusluvan leirin alussa leirivalmentajille ja loput nuorista palautti allekirjoitetun suostumusluvan saapuessaan kyselytilanteeseen. Leiriviikolla 17 suostumuslupa kerättiin nuorten saapuessa kyselyyn. Molemmilla leiriviikoilla kaikilta kyselyyn osallistuneilta tarkastettiin suostumuslupa vielä ennen kyselyyn osallistumista.

Myös muutamissa muissa nuorille tehdyissä mixed methods -tutkimuksissa on huomioitu tutkittavien alaikäisyys. Thiel ym. (2011, 414) saivat tutkimuksessaan jokaiselta urheilevalta nuorelta kirjallisen suostumuksen, jolla nuori antoi luvan tutkimustietojensa käytöstä tutkimukseen. Sen sijaan Super, Hermens, Verkooijen ja Koelenin (2014, 710) tutkimukseen osallistuneista 12–23 –vuotiaista nuorista osa oli alaikäisiä, minkä takia nuoren vanhemmista tai huoltajista toiselta pyydettiin allekirjoitettu suostumuslupa nuoren osallistumiseksi tutkimukseen. Edellytyksenä oli myös toisen vanhemman tai huoltajan hyväksyntä. Menettelyllä haluttiin huolehtia vuorovaikutussuhteesta vanhempiin, samoin kunnioittaa vanhempien yksityisyyttä. Vastaavasti Charlton ym. (2014, 767) pyysivät tutkimuksessaan jokaiselta tutkitulta kouluikäiseltä lapselta ja hänen vanhemmaltaan kirjallisen suostumuksen.

Tutkimushenkilön tulee tietää tutkimukseen sisältyvistä tärkeistä näkökulmista ja tapahtumista tutkimuksen aikana (Hirsjärvi ym. 2007, 5). Nuorille kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta ja toteutumisesta ennen kyselyn aloittamista. Kuulan (2010, 225) mukaan tutkittavalle henkilölle tulee kertoa mahdollisimman selkeästi tutkimuksen tarkoitus, tutkijan rooli suhteessa muihin osapuoliin sekä nuoren kertomien tietojen käyttötarkoitus. Vastaavasti Hermens, Verkooijen ja Koelenin (2014, 710) tutkimuksessa nuoria tiedotettiin tutkimuksesta kirjeellä suostumuslupapyynnön yhteydessä.

Nuori sai halutessaan osallistua kyselyyn huoltajan myöntämän suostumusluvan perusteella. Yhtäläillä nuori sai halutessaan jättää osallistumatta tutkimukseen syytä selittämättä. Kuulan (2010, 222) mukaan tutkimustilanteessa tulee noudattaa yleistä eettistä periaatetta, johon sisältyy tutkittavan itsemääräämisoikeus ja vapaaehtoisuuden periaate. Myös alaikäisen nuoren ja tutkijan valtaeroa tulee kunnioittaa, vaikka nuori on ilmaissut halukkuutensa osallistua tutkimukseen. Näin ollen nuoren oma vapaaehtoisuus ei ollut riittävä peruste kyselyyn osallistumiselle tutkimuksessa, vaan edellytyksenä oli huoltajalta saatu suostumus.

Tutkimuksessa kerätyt tiedot ja tutkimustulokset käsiteltiin luottamuksellisesti, samoin tutkimustulokset analysoitiin ja raportoitiin yleisellä tasolla. Kuten Kuula (2010, 224–225) toteaa, aineiston suunnitelmallinen keruu, käsittely ja arkistointi tulee tehdä tutkijan ammattietiikan mukaisesti. Eettisiin periaatteisiin kuuluvat etenkin yksityisyyden kunnioittaminen ja tutkittavien tunnistamattomuus. Aineiston luottamuksellisuus tarkoittaa yksittäistä henkilöä koskevia tietoja ja näiden tietojen käytöstä annettuja lupauksia. Hirsjärven ym. (2007, 23) mukaan eettisesti hyvä tutkimus edellyttää hyvän tieteellisen käytännön noudattamista tutkimusta tehtäessä.

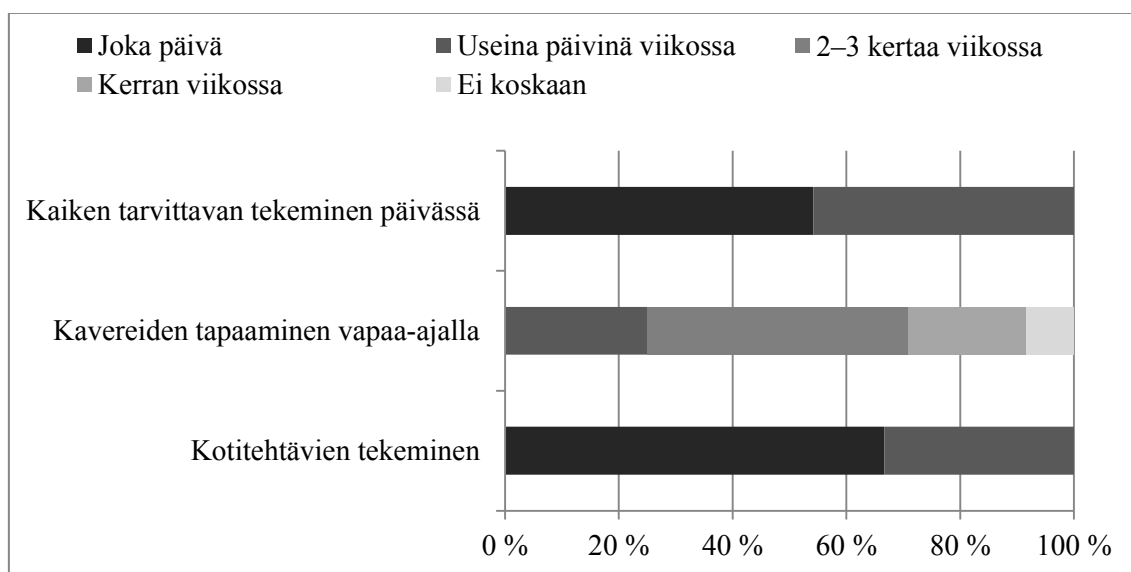
Mixed methods -tutkimusmallia voivat rajoittaa tutkimuksen eettiset näkökulmat ja yksityisyyden rajoitukset, samoin muut käytännön rajoitukset, kuten ajankäyttö ja kustannukset. Tutkimusta suunniteltaessa tuleekin optimoida tiedonkeruu ja vähentää tutkimusvirheitä huomioimalla mahdolliset rajoitukset. (de Leeuw 2005, 235.)

4 URHEILEVAN AKATEMIANUOREN ELÄMISEN TAIDOT

4.1 Ajankäyttö arjessa

4.1.1 Ajankäytön rytmitys

Nuorista reilulla puolella aika riitti kaiken tarvittavan tekemiseen päivittäin (kuva 7). Kotitehtävät ehti hyvin tehdä nuorista noin 2/3 päivittäin. Nuorista vajaa puolet ehti tavata kavereitaan vapaa-ajalla muutamia kertoja viikossa, kun taas pieni osa nuorista ei ehtinyt tavata kavereitaan ollenkaan vapaa-ajalla.



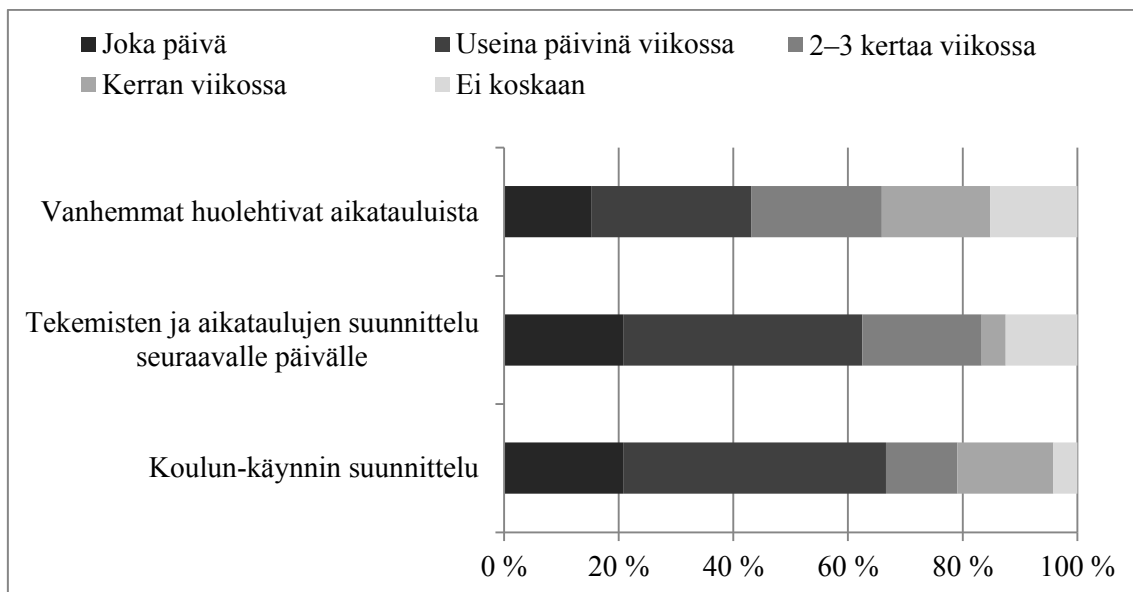
Kuva 7. Ajankäytön riittävyys (%), n=24.

Yleisesti ajankäytön vuorokausirytmien nuorella muodostavat opiskelun päivärytmi ja nukkumisrytmi, kun taas viikkorytmien muodostavat ajankäyttö arkipäivinä, lauantaina ja sunnuntaina. Vastaavasti päivittäisen ajankäytön muodostavat nukkuminen, ruokailut ja muut henkilökohtaiset tarpeet, kotityöt, opiskelu ja vapaa-aika. (Suomen virallinen tilasto 2009, 4–7.)

Kuten kuva 7 osoittaa, päivittäisen ajankäytön riittävyys toteutui nuorilla vaihtelevasti, sillä nuoren valmius ottaa vastuuta itsestä ja omista aikatauluista toteutuivat mahdollisesti vielä hyvin yksilöllisesti. Valintoja tuli tehdä päivittäin ajankäytön suhteen, joten osa nuorista ei välttämättä ehtinyt tehdä kaikkea tarvittavaa ja kotitehtäviä päivittäin. Eri toiminnot voidaan käsittää jokapäiväisiksi, kun ne toistuvat päivittäin (Højholt & Schraube 2015, 5). Nuori saattaa määrittää arkea lähtemisen ja tulemisen kautta, kun taas perheessä arki voi rytmittyä koulu- ja työaikojen, harrastusten, ulkoilemisen, ruokailuaikojen ja nukkumisrytmin kautta (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 15).

Nuoret määrittivät vapaa-aikansa omasta näkökulmastaan. Nuori saattoi viettää aikaa kavereidensa kanssa koulussa ja urheiluharrastuksissa, jolloin vapaa-aika vietettiin muilla tavoin kuin kavereiden kanssa. Nuoren vapaa-ajaksi voidaan määritellä koulun ulkopuolella vietettävä aika, joka voi olla nuorelle hyvin aktiivista harrastamista ja muistuttaa näin ollen jopa työtä (Helve 2009, 250). Yleisesti vapaa-ajalla tarkoitetaan kaikkea jäljelle jäävää osaa vuorokaudesta, kun nukkumiseen, ruokailuun, kotitöihin ja opiskeluun käytetty aika vähennetään päivän toiminnoista (Suomen virallinen tilasto 2009, 4–7).

Nuorista vajaa 1/5 huolehti itse aikatauluistaan ja suunnitteli tekemisiään (kuva 8). Vastaavasti nuorista 1/5 totesi vanhempien tai huoltajien huolehtivan aikatauluista.



Kuva 8. Aikataulujen rytmitys (%), n=24.

Omista asioista huolehtiminen toteutui nuorilla vielä varsin vaihtelevasti (kuva 8). Pieni osa nuorista toimi mahdollisesti jo itsenäisesti ja suunnitteli itse tekemisiään, kun taas yhtälailla pieni osa nuorista koki vanhempien huolehtineen aikatauluista. Vanhemmat saattoivat vaikuttaa siihen, missä määrin nuori vastasi omista tekemisistään kotona. Nuoren rutiinit saattoivat määräytyä myös koko perheen yhteisten rutiinien pohjalta. Perheellä voi olla tärkeä rooli etenkin päivän rytmittämisessä ja elämäntavoissa (Hämäläinen 2015, 39). Vanhemmat voivat tukea, ohjata ja neuvoa nuorta, mutta toisaalta myös nuoren oma toiminta vaikuttaa siihen, millä tavoin vanhemmat suhtautuvat häneen. Perhe pysyy tärkeänä osana nuoren elämää, vaikka yksilön kehitysympäristö laajenee nuoruudessa. (Nurmi ym. 2015, 163.)

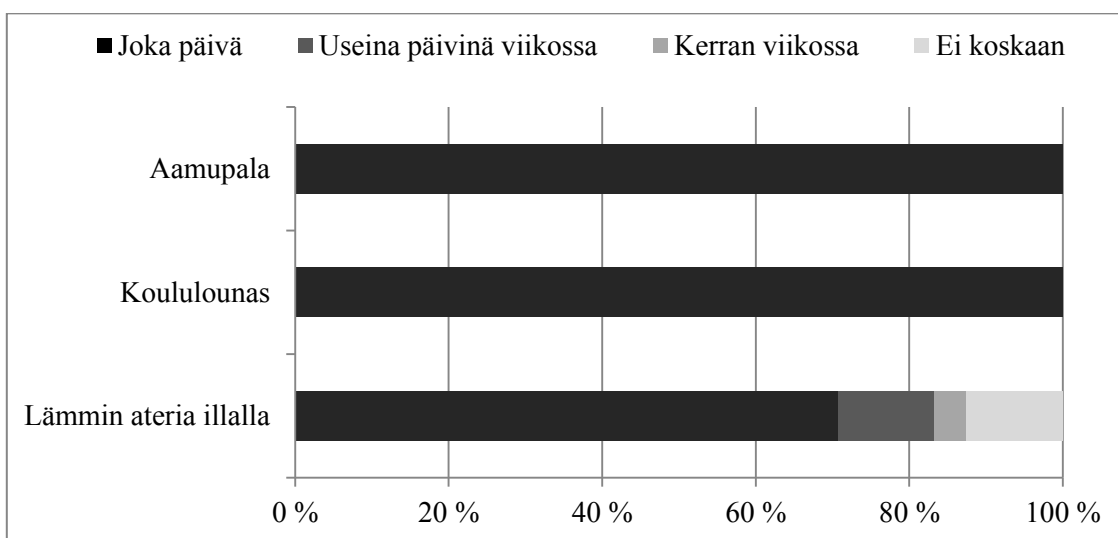
Yleensä erilaisia rytmeillä ja rutiineilla tarkoitetaan vakinaisia suorituksia, jotka mahdollistavat arjen järjestäytymisen jaksottaisesti ja luovat elämän perustan. Erilaisiin rytmeihin ja rutiineihin sisältyy päivittäisten käytännön tehtävien ja vaatimusten järjestämistä ja ratkaisemista, samoin niiden yhdistämistä yleisiin järjestelyihin. Rutiinien avulla voidaan toimia ilman jatkuvaa tekemisen tarkkailemista, järjestelemistä ja perustelemista tai yhtälailla tekemättä jättämistä. (Højholt & Schraube 2015, 5.) Päivittäin koettavat tavalliset rutiinit, järjestelmät ja oletukset palauttavat rutiinit ennalleen ja oikeuttavat niihin, samoin saavat muut rutiinit näyttämään poikkeavilta ja

joskus jopa sopimattomilta (Storey 2014, 2). Rutiinit eivät kuitenkaan toteudu automaattisesti (Højholt & Schraube 2015, 5).

Rutiinit ja jaksot koetaan tyypillisesti tarkoituksellisina tai välttämättöminä. Arjen asioiden järjestelemiseen voi mahdollisesti sisältyä erilaisia ristiriitaisia ja ennakoimattomia haasteita, vaatimuksia ja häiriöitä. Arjessa voidaan kohdata tuntemattomia asioita ja huolestuttavia haasteita tai yhtälailla kokea odottamattomia ilon hetkiä, menestymistä ja oivalluksia. (Højholt & Schraube 2015, 6.)

4.1.2 Ateriarytmi

Kaikki nuoret söivät aamupalan ja lounaan koulussa päivittäin (kuva 9). Vastaavasti päivällisen söi nuorista vain reilu 2/3 päivittäin, kun taas pieni vähemmistö ei syönyt päivällistä koskaan.



Kuva 9. Aamupalan, koululounaan ja lämpimän ilta-aterian rytmitys (%), n=24.

Kouluikäisen nuoren hyvinvoinnin tulee perustua terveelliseen ja monipuoliseen ravintoon (Heinonen ym. 2008, 25). Terveellisen ruokavalion suositellaan perustuvan säännölliseen syömiseen, mikä useimmille tarkoittaa ruokailuja noin 3–4 tunnin välein (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016, 18). Hyvinvoinnin lisäksi myös fyysisen

kunnon säilyminen edellyttää säännöllisiä ateria-aikoja ja tarpeita vastaavaa ravintoa (Aaltonen ym. 2003, 134). Yleisen suosituksen mukaisesti päivän ateriarytmiin on hyvä kuulua aamupala, lounas ja päivällinen sekä yhdestä kahteen välipalaa tarpeen mukaan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24). Urheilevan nuoren ateriarytmiin suositellaan kuuluvaksi vähintään aamupala, koululounas, välipala, päivällinen ja iltapala (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016, 93–94).

Kuten kuva 9 osoittaa, aamupalan syöminen toteutui kaikilla nuorilla säännöllisesti. Aamupala onkin yksi urheilevan nuoren välttämättömistä pääaterioista (Ilander 2010, 151). Aamupalan syömistä voi olla hyvä tarkistaa nuorelta ajoittain, sillä muutamien muiden tutkimusten mukaan aamupalan syöminen voi toteutua nuorilla vaihtelevasti. Kahden tutkimuksen mukaan useat nuorista söivät aamupalan (Hoppu ym. 2008, 176; Ovaskainen & Virtanen 2010, 95). Myös kahden muun tutkimuksen mukaan nuorista noin 2/3 söi aamupalan joka kouluaamu (Currie ym. 2012, 109; Tilles-Tirkkonen ym. 2011, 2094). Yhdenmukaisesti totesivat Luopa ym. (2014, 52), joiden mukaan yläkoululaisista alle puolet ei syönyt aamupalaa ollenkaan. Lisäksi Ovaskainen ja Virtasen (2010, 95) mukaan nuorista selvä enemmistö söi aamupalan viikonloppuisin. Yhtälailla aamupalan söi nuorista useampi viikonloppuna kuin arkipäivänä (Tilles-Tirkkonen ym. 2011, 2094).

Kaikki nuoret söivät lounaan koulussa (kuva 9). Arkipäivän lounasruokailun tulee jaksottua nuorella koulupäivän kokonaisuuteen (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 6–7). Koululounas on myös tärkeä osa urheilevan nuoren ateriarytmiä (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016, 93–94). Toisaalta kodin arvostus kouluruokaa kohtaan voi vaikuttaa nuoreen tottumuksiin (Ilander 2010, 157). Lounaan syömiseen on tärkeä kiinnittää huomiota, sillä muutamien tutkimusten mukaan yläkouluikäiset nuoret saattavat syödä koululounaan vaihtelevasti. Tilles-Tirkkosen ym. (2011, 2094) tutkimuksessa nuorista enemmistö söi koululounaan aina. Sen sijaan muutamassa muussa tutkimuksessa nuorista jopa noin 1/3 jätti koululounaan syömättä päivittäin (Hoppu ym. 2008, 178–179; Luopa ym. 2014, 52; Ovaskainen & Virtanen 2010, 95). Yläkouluikäisistä nuorista noin 1/5 söi koululounaan kolmesta neljään kertaa viikossa ja

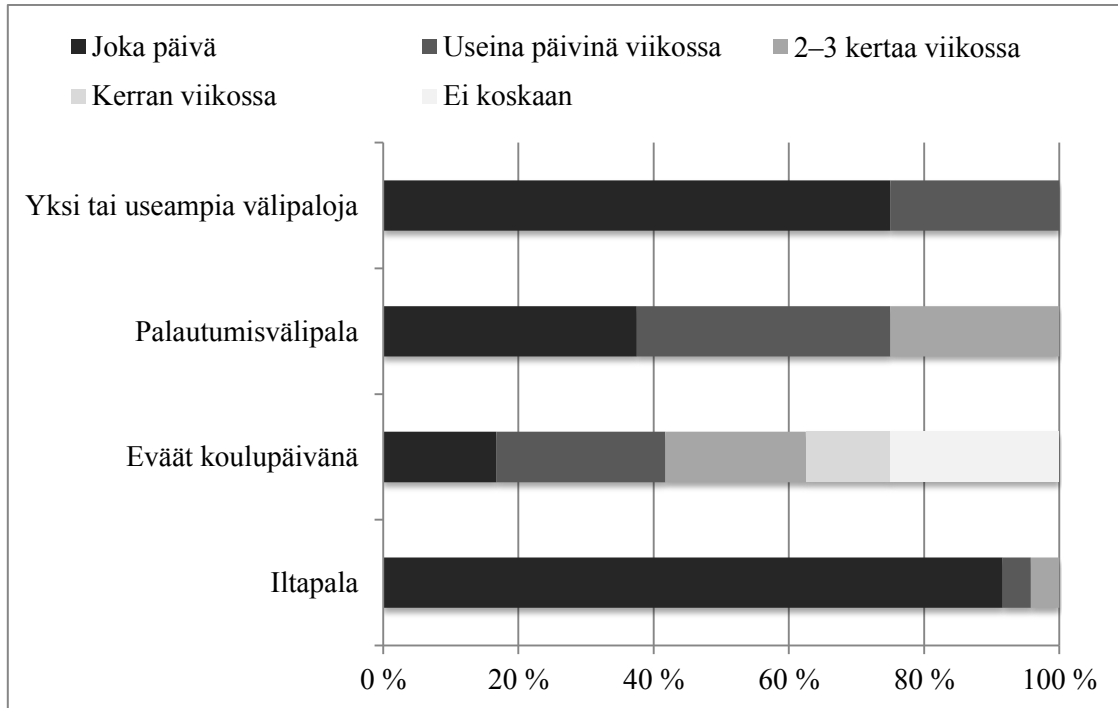
pieni osa söi tätä harvemmin tai ei koskaan. Yleisimmin nuoret käyttivät kouluruokailuun aikaa noin 5–15 minuuttia. (Hoppu ym. 2008, 178–179.)

Pieni osa nuorista jätti lämpimän ilta-aterian syömättä (kuva 9). Kotona on kuitenkin tärkeä huomioida koulupäivän tavoin säännöllisesti toteutuva ateriointi (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2016, 18). Päivällinen suositellaan kuuluvaksi urheilevan nuoren ateriarytmiin (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2016, 93–94). Urheilevalla nuorella päivällinen voi joskus haitata urheiluharjoitusta illalla, minkä takia päivällisen saattavat korvata pienemmät välipalat tai päivällinen saattaa siirtyä myöhäisempään iltaan (Ilander 2010, 151). Näin ollen myös tässä tutkimuksessa nuori saattoi korvata päivällisen pienemmillä välipalatyypisillä aterioilla, joita hän ei ehkä määritellyt lämpimiksi aterioiksi.

Kuten Ilander (2010, 151) toteaa, perheen on hyvä pyrkiä syömään illan ateria yhdessä aikataulullisista järjestelyistä huolimatta. Myös muiden tutkimusten perusteella illan aterioinnit voivat toteutua nuorilla hyvin vaihtelevasti. Hopun ym. (2008, 177) mukaan lämpimän ilta-aterian kouluviikolla söi yläkouluikäisistä enemmistö joka ilta, vähemmistö söi lähes joka ilta ja pieni osa söi korkeintaan kahdesti viikossa. Myös Tilles-Tirkkosen ym. (2011, 2094) mukaan nuorista reilusti yli 2/3 söi päivällisen arkisin tai yhtälailla viikonloppuisin.

Samoin illan ateriointi yhdessä perheen kanssa saattoi toteutua nuorilla vaihtelevasti. Kahdessa tutkimuksessa nuorista reilu puolet ei aterioinut perheensä kanssa iltapäivällä tai illalla (Hoppu ym. 2008, 177; Luopa ym. 2014, 52). Hopun ym. (2008, 177) mukaan vajaalla puolella yläkouluikäisistä nuorista ateria valmistettiin kotona, mutta perhe ei ruokaillut yhdessä. Pieni osa nuorista ei syönyt varsinaista ateriaa ja jokainen perheessä ruokaili itsenäisesti. Toisaalta on havaittu, että perheen kanssa aterioi nuorista reilu puolet vähintään lähes joka arki-ilta (Ovaskainen & Virtanen 2010, 100; Tilles-Tirkkonen ym. 2011, 2095). Vähintään kolmesti viikossa aterioi perheensä kanssa nuorista noin 1/5 (Tilles-Tirkkonen ym. 2011, 2095) ja vähintään kahdesti viikossa aterioi nuorista noin 1/3 (Ovaskainen & Virtanen 2010, 100).

Nuorista selvä enemmistö söi yhden tai useampia välipaloja päivittäin, samoin iltapalan söivät lähes kaikki nuoret päivittäin (kuva 10). Sen sijaan nuorista vajaa 2/5 söi palautumisvälipalan harjoitusten jälkeen päivittäin. Vastaavasti nuorista vain vajaa 1/5 otti eväät kouluun mukaan päivittäin.



Kuva 10. Erilaisten välipalojen rytmitys (%), n=24.

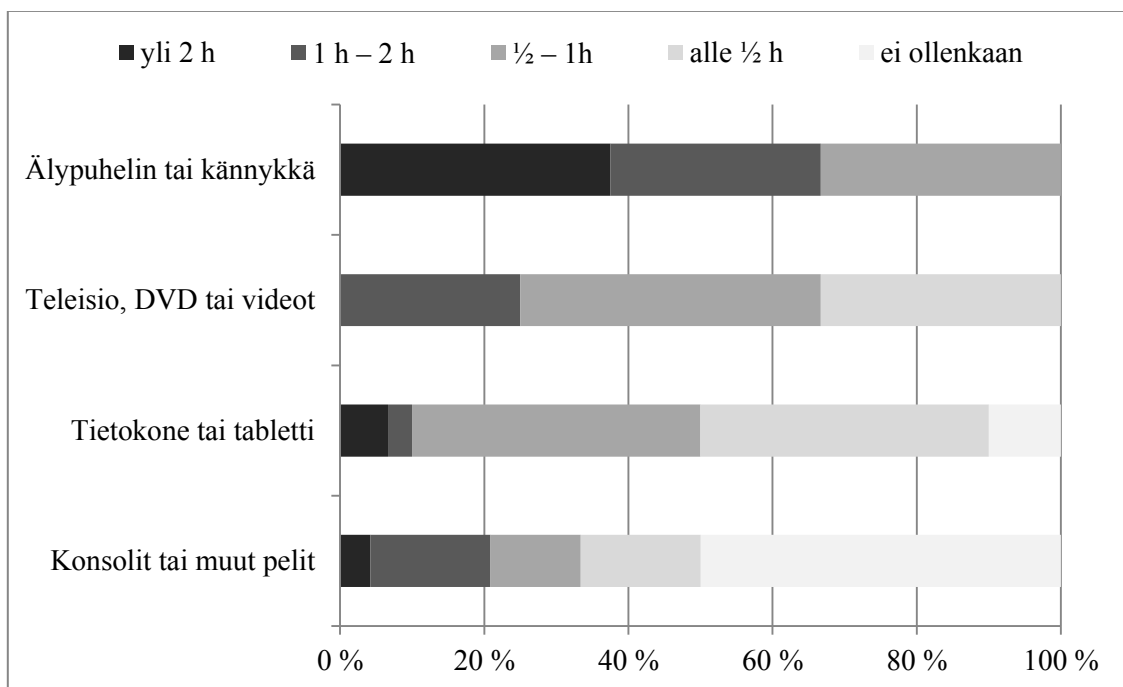
Välipalat kuuluivat nuorten ateriaritmiin (kuva 9). Urheilusuuritusten yhteydessä nautitut palautumisvälipalat saatettiin kokea tarpeellisiksi vain kovempien suoritusten yhteydessä tai silloin, kun seuraava ateria ei ajoittunut lähelle urheilua. Toisaalta osa nuorista huolehti omatoimisista välipaloista myös koulussa, mikä saattoi toteutua pitkinä koulupäivinä. Välipalan sisältöä ei kuitenkaan selvitetty nuorilta tarkemmin, minkä takia pienet napostelut eivät välttämättä tulleet nuorilla huomioituiksi.

Hopun ym. (2008, 176–183) tutkimuksessa yläkouluikäisistä nuorista valtaosa söi välipaloja koulussa, mutta vain pieni osa söi niitä päivittäin. Yleisimmin välipaloja syötiin koulussa korkeintaan pari kertaa viikossa tai pari kertaa kuukaudessa. Välipalan söi nuorista reilusti alle puolet aina koulun jälkeen. Hieman pienempi osa nuorista söi välipalan vähintään kolmesti viikossa. Toisen tutkimuksen mukaan nuorista reilu puolet

söi välipalan aina tai useimmiten arkipäivinä. Viikonloppuna välipalan söi nuorista selvästi alle puolet. Vastaavasti nuorista yli puolet söi iltapalan. (Tilles-Tirkkonen ym. 2011, 2094.) Toisaalta yläkoululaisista vain noin 1/3 söi välipalan iltapäivällä arkisin. Lisäksi aamun välipalan söi nuorista muutama, illan välipalan söi nuorista pieni vähemmistö ja iltapalan söi nuorista noin 2/3. (Ovaskainen & Virtanen 2010, 95.)

4.1.3 Ruutuaika

Nuoret käyttivät vaihtelevasti aikaansa erilaisiin viihdemedioihin päivässä (kuva 11). Kaikki nuoret käyttivät älypuhelinta tai kännykkää vähintään puoli tuntia päivässä, samoin kaikilla nuorilla kului aikaa television, DVD:n tai videoiden ääressä vähintään alle puoli tuntia päivässä. Pieni osa nuorista ei käyttänyt ollenkaan tietokonetta tai tablettia, kuten ei myöskään konsoleita tai muita pelejä.



Kuva 11. Ruudun ääressä vietetty aika päivässä (%), n=24.

Ruutuajalla tarkoitetaan yleensä television tai videoiden katselua, videopelien pelaamista ja tietokoneen käyttöä (Heinonen ym. 2008, 23–26.) Myös tabletti ja kännykkä voivat sisältyä ruutuaikaan (Kokko ym. 2015, 18–19). Yleisesti nuorten

ajankäyttöä etenkin television katseluun ja tietokoneen käyttöön on alettu huomioida viime vuosina (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 48). Suosituksena on rajoittaa nuoren ruutuaika korkeintaan kahteen tuntiin päivässä (Heinonen ym. 2008, 23–26).

Suomalaisen nuoruuden kehitystrendeihin kuuluu tieto- ja viestintätekniiikan vakiintuminen osaksi nuoren elämää viime vuosikymmeninä (Nurmi ym. 2015, 177). Jokinen (2005, 94) mainitsee käsitteen tietokonearki, sillä tietokoneet ja internet ovat konkreettisten tavaroiden, välineiden ja käytäntöjen kautta muuttaneet vähitellen perheen ja kodin toimintaa arjessa. Yhteiskunnalliset trendit voivat haastaa arkea ja urheilijaksi kasvua nuorella kuten kaikilla muillakin. Ruutuaika ja istuminen voidaankin ymmärtää passiivisena ajankäyttönä, joka voi aiheuttaa haasteita arjessa (Kokko 2015, 43). Nuorten vapaa-aikaan sisältyvä passiivinen oleilu voidaan myös käsittää ajaksi, jolloin ei tarvitse tehdä mitään. Esimerkiksi televisiota katsellessaan nuori voi olla tekemistään miettimättä. (Helve 2009, 250.) Toisaalta mahdollisuus olla jatkuvasti tekemättä mitään mahdollistaa levon, joka myös todetaan tärkeäksi kokea ajoittain (Jokinen 2005, 11).

Kokon ym. (2015, 18–19) tutkimuksessa yläkoululaisista puolet vietti aikaa ruudun ääressä vähintään kaksi tuntia vähintään viitenä päivänä viikossa. Vain muutama nuorista täytti ruutuajalle annetun suosituksen päivittäin. Toisessa tutkimuksessa yläkoululaisista noin 1/4 vietti ruutuaikaa vähintään neljä tuntia arkipäivänä (Luopa ym. 2014, 52). Toisaalta alle 14-vuotiaista yli puolet vietti ruudun ääressä 2–4 tuntia, kun vajaa 1/3 nuorista vietti 1–2 tuntia. Yli 15-vuotiaista nuorista 2/5 vietti aikaa ruudun ääressä 2–4 tuntia ja noin 1/3 nuorista vietti yli neljä tuntia. (Myllyniemi & Berg 2013, 55–56.)

Television katselu päivittäin voi olla nuorilla varsin yleistä. Tutkimuksissa television katseluun sisältyvät usein myös videot ja DVD (Currie ym. 2012; Hoppu ym. 2008; Myllyniemi & Berg 2013), samoin pelikonsolit (Mäki 2010). Yhden tutkimuksen perusteella nuoret katsoivat televisiota alle kaksi tuntia päivässä (Suomen virallinen tilasto 2011). Myllyniemi ja Bergin (2013, 53) mukaan enemmistö nuorista katsoi televisiota korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Samoin 8-luokkalaisista reilu puolet katsoi

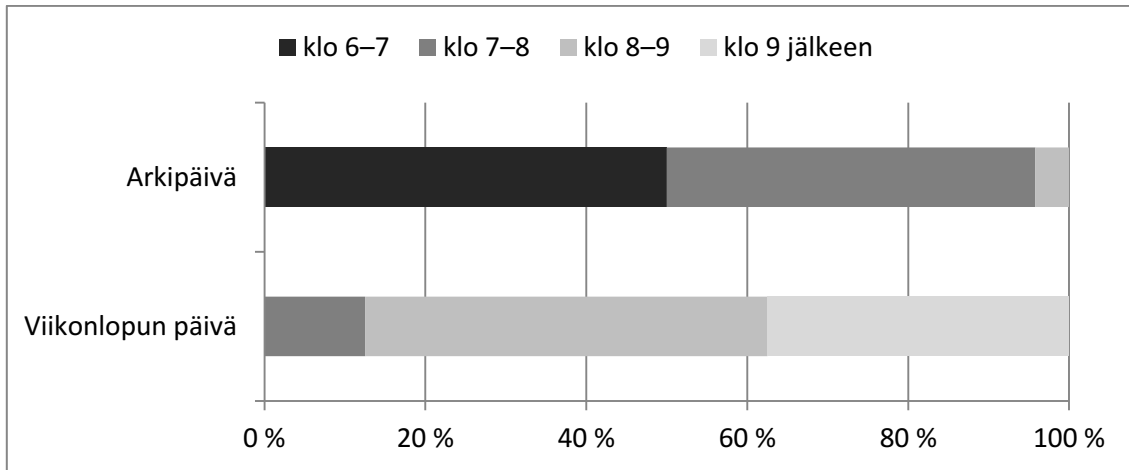
korkeinaan kaksi tuntia televisiota arkipäivänä (Mäki 2010, 104–106). Toisaalta Hopun ym. (2008, 198) mukaan yläkouluikäisistä nuorista noin 1/3 katsoi televisiota tunnin ja nuorista noin 1/3 katsoi kaksi tuntia arkipäivänä. Sen sijaan 15-vuotiasta noin puolet katsoi vähintään kaksi tuntia tai enemmän televisiota arkipäivisin (Currie ym. 2012, 135).

Yhtälailla nuoret saattavat käyttää tietokonetta päivittäin. Yhden tutkimuksen mukaan 7–14 -vuotiaista nuorista lähes kaikilla tietokoneen käyttö rajoittui korkeintaan kolmeen tuntiin, mutta käyttö kasvoi ja yleistyi iän myötä. Tietokoneella tarkoitettiin myös taulutietokonetta tai älypuhelinta, jos laitetta käytettiin tietokoneen tavoin. (Myllyniemi & Berg 2013, 54.) Toisaalta 8-luokkalaisista suurin osa käytti tietokonetta korkeintaan kaksi tuntia arkipäivänä (Mäki 2010, 104–106). Vastaavasti Hopun ym. (2008, 198) mukaan nuorista reilu 1/3 käytti tietokonetta alle tunnin arkipäivänä, nuorista noin 1/5 käytti noin tunnin ja toisaalta nuorista 1/5 ei käyttänyt lainkaan. Currien ym. (2012, 237) mukaan 15-vuotiaista nuorista vajaa 2/3 käytti tietokonetta vähintään kaksi tuntia internetiin, sähköposteihin tai kotitehtäviin arkipäivisin. Vastaavasti nuorista vajaa 1/3 pelasi pelejä joko tietokoneella tai pelikonsoleilla vähintään kaksi tuntia arkipäivisin.

Huomattavan paljon aikaa viihdemedian ääressä viettävä nuori ei yleisesti ottaen välttämättä liiku riittävästi (Heinonen ym. 2008, 23–26). Toisaalta liikunnallisesti passiivinen toiminta ja liikunta-aktiivisuus oletetaan usein vastakohtaisiksi, vaikka yksilö voi olla aktiivinen monella tavalla. Näin ollen ruutuaika ei välttämättä merkitse vähäistä liikunnan harrastamista. (Laakso ym. 2007, 48.)

4.1.4 Unirytmii

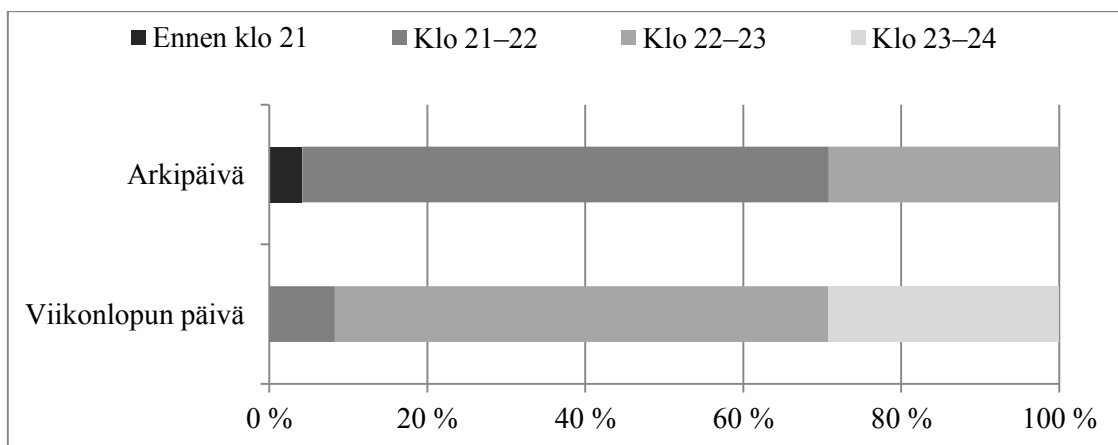
Nuorista enemmistö heräsi arkipäivisin ennen klo 8 (kuva 12). Vastaavasti viikonloppuamuisin nuorista enemmistö heräsi aikaisintaan klo 8.



Kuva 12. Heräämisaika aamuisin (%), n=24.

Nukkumisen rytmillä tarkoitetaan tyypillisesti nukkumaanmenoaikaa illalla ja heräämisaikaa aamulla (Suomen virallinen tilasto 2009, 4–7). Unirytmissä on hyvä huomioida säännöllisyys ja riittävän pitkä yöni. Kouluikäiselle nuorelle suositellaan unta noin kahdeksan tuntia yössä. (Heinonen ym. 2008, 25–26.)

Arki-iltaisain kaikki nuoret menivät nukkumaan viimeistään klo 23 (kuva 13). Vastaavasti viikonloppuisin nuorista vain noin 2/3 meni nukkumaan klo 23 mennessä.



Kuva 13. Nukkumaanmeno aika iltaisain (%), n=24.

Nuoren nukkumisrytmi saattoi toteutua eri tavoin arkipäivänä kuin viikonloppun päivänä. Arkipäivinä aamun ajankäyttöä rytmitti luultavasti koulun alkamisaika, minkä perusteella viikonloppujen aamut olivat mahdollisesti kiirettömämpiä ja heräämisaika

myöhäisempi (kuva 12). Yhtälailla illan nukkumaanmeno aika mahdollisesti toteutui eri tavoin arkipäivänä ja viikonlopun päivänä (kuva 13).

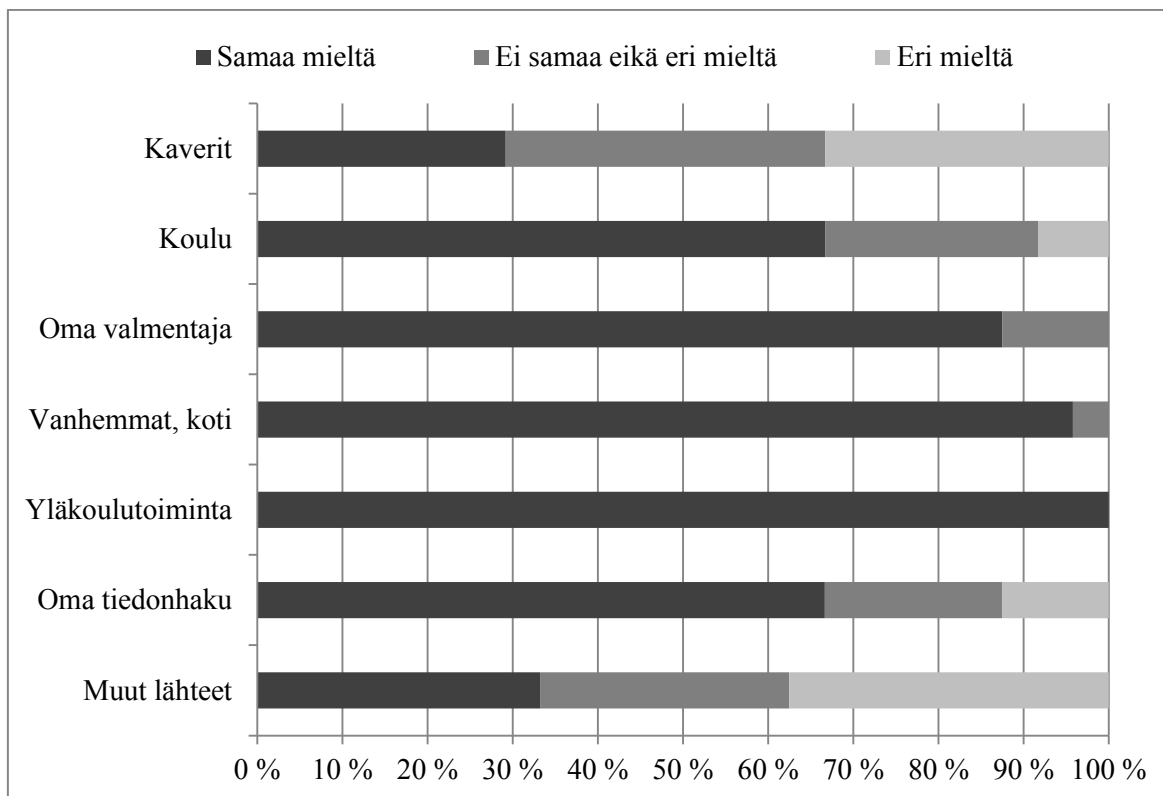
Urheilijan on hyvä noudattaa mahdollisimman säännöllistä vuorokausirytmää unen suhteen. Unirytmissä keskeistä on, että nukahtaminen ja herääminen toteutuvat vuorokaudesta toiseen säännöllisesti. Nukahtamisajan vaihtelua etenkin yli kolmella tunnilla on hyvä välttää. (Hakkarainen 2009, 171.) Toisaalta nukkumaanmenoajan on hyvä vaihdella korkeintaan tunnin verran päivästä toiseen (Kokko 2015, 43).

Nuorten unirytmää on selvitetty muissa tutkimuksissa joitakin osin. Hopun ym. (2008, 162) tutkimuksessa yläkoululaisten unirytmää määritteli koulun alkamisaika, joka oli kello kahdeksan aamulla. Nuorista enemmistö meni illalla nukkumaan viimeistään kello puoli yksitoista ja heräsi aamulla viimeistään kello seitsemän. Toisessa tutkimuksessa nukkumaanmeno aika oli keskimäärin puolta tuntia myöhäisempi, mutta aamun heräämisaika oli yhtälailla kello seitsemän (Myllyniemi 2016, 33–36).

Kahden tutkimuksen mukaan yläkoululaisista alle 1/3 nukkui arkiyönä alle kahdeksan tuntia (Luopa ym. 2014, 52; Mäki 2010, 103). 8-luokkalainen nuori nukkui noin kahdeksan tuntia arkiyönä, mutta yleisesti nuorista enemmistö nukkui seitsemästä yhdeksään tuntia (Mäki 2010, 103). Hopun ym. (2008, 24) tutkimuksessa tytöt nukuivat hieman alle 8,5 tuntia ja pojat hieman yli 8,5 tuntia. Myllyniemen (2016, 36) tutkimuksessa nuori nukkui reilut kahdeksan tuntia arkiyönä ja reilut yhdeksän tuntia viikonloppuyönä. Toisaalta on havaittu, että 10–14 -vuotias nuori nukkui vajaat kymmenen tuntia yössä ja yli 15-vuotias nuori nukkui reilut yhdeksän tuntia (Suomen virallinen tilasto 2011).

4.1.5 Tiedon saanti eri lähteistä

Urheilullisiin elämäntapoihin liittyvän tiedon saanti eri lähteistä esitetään kuvassa 14. Valtaosa nuorista koki saaneensa tietoa etenkin yläkoulutoiminnan leireiltä, vanhemmilta ja kotoa sekä henkilökohtaiselta huoltajalta. Lisäksi nuorista reilu 2/3 sai tietoa mahdollisesti koulusta, kun taas nuorista 2/3 haki tietoa muualta.



Kuva 14. Urheilulisiin elämäntapoihin liittyvän tiedon saanti eri lähteistä (%), n=24.

Nuori saattoi saada tietoa hyvin erilaisista lähteistä (kuva 14). Tietoa etsittiin itse etenkin internetistä, televisiosta, muilta leireiltä tai valmentajilta. Pieni osa nuorista sai tietoa myös muista lähteistä, kuten isovanhemmilta, sukulaisilta, internetistä, lehdistä ja kirjoista. Tärkeä on huomioida, että erilaisten tiedonlähteiden sisällöllistä anti ja luotettavuus saattoi olla hyvin vaihtelevaa.

Nuorilta selvitettiin tiedon saamista omalta valmentajalta, mutta tämän lisäksi nuoren taustalla saattoi toimia myös muita valmentajia, kuten ryhmä- ja seuravalmentajia. Hämäläisen (2015, 21–25) mukaan valmentaja voi vaikuttaa monella tavalla urheilijan osaamis- ja kehittymistarpeisiin (kuva 15). Eri toimintaympäristöissä valmentaja voi toimia eri tavoin, samoin vaikuttaa urheilijaan sekä tietoisesti että tiedostamatta. Vastaavasti Kokko (2015, 46) toteaa, että urheilullisten elämäntapojen kehittämisessä tarvitaan yhteistyötä etenkin vanhempien kanssa. Tärkeää on laaja-alainen ja systemaattinen kasvatustyö valmentajien, seurojen ja valmennusjärjestelmien kesken.

VALMENTAJA	URHEILIJJA
ITSENSÄ KEHITTÄMISEN TAIDOT	ITSENSÄ KEHITTÄMISEN TAIDOT
IHMISUHDETAIDOT	URHEILIJANA KASVAMINEN
URHEILUOSAAMINEN	URHEILUOSAAMINEN
VOIMAVARAT	KUULUMISEN TUNNE
TOIMINTAYMPÄRISTÖ	

Kuva 15. Suomalainen valmennusosaamisen malli (muokattu Hämäläinen 2015, 21–25).

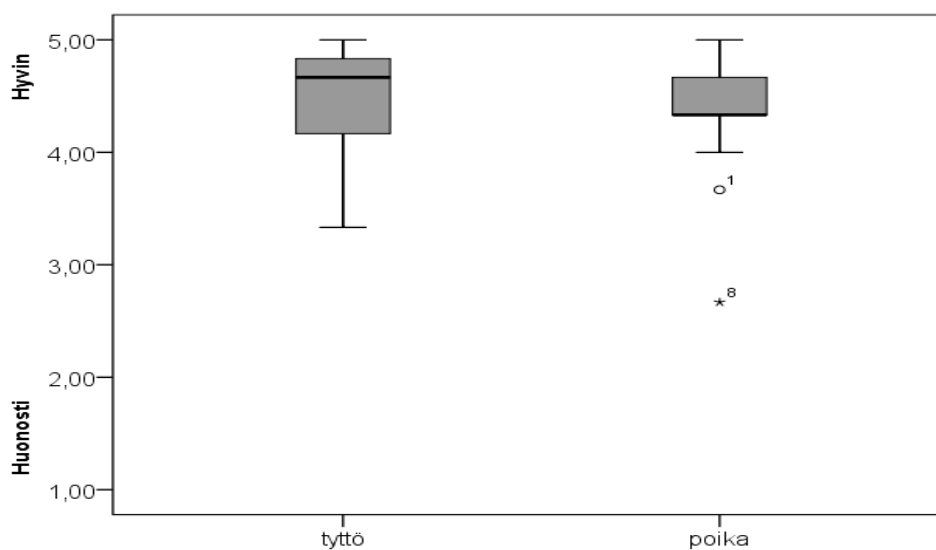
Nuori tarvitsee tietoa, joka tukee arjessa kasvamista ja urheilemista. Urheilullisen elämäntavan toteutumiseksi nuori tarvitsee omaa terveysosaamista ja urheilullisia elämäntapoja tukevia olosuhteita. Kaiken toiminnan keskiössä tulee olla urheileva nuori itse, mutta huippu-urheilijaksi kasvamisessa vaikuttavat usein myös perhe, valmentaja, urheiluseura, koulu ja kaverit. (Mononen ym. 2014, 12–13.)

Hellström (2010, 201) toteaa, että nuorelle toimivat esikuvina ja aikuisen malleina heidän kanssaan eri tavoin työskentelevät henkilöt, erilaisten harrastuskerhojen ja järjestöjen vetäjät, idolit ja media sekä joskus jopa ikätoverit. Monosen ym. (2014, 13) mukaan urheilevaa nuorta voidaan tukea suomalaisella urheilujärjestelmällä, johon kuuluvat muun muassa lajiliitot ja urheiluakatemit.

4.2 Yläkoulutoiminnan opit

4.2.1 Ajanhallinta

Ajanhallinnan kokemukset yläkoulutoiminnassa toteutuivat nuorilla mahdollisesti varsin hyvin (kuva 16). Poikiin verrattuna tyttöjen kokemukset saattoivat kuitenkin vaihdella hieman laajemmin.



Kuva 16. Yläkoulutoiminnassa koetun ajanhallinnan kvartiilit ja vaihteluvälit (n=24).

Ajanhallintaan yhdistyi **aterioinnin toteutuminen**. Omia urheilullisia tavoitteita tuki aterioiden säännöllinen syöminen etenkin pojilla. Yläkoulutoiminnassa nuori sai harjoitella säännöllisiä ruokailuja yhdistettynä urheiluharjoitusten rytmiin.

Urheilijalla ateriat tulee aina ajoittaa järkevästi suhteessa harjoituksen ajankohtaan (Ilander 2010, 149). Urheilevalla nuorella tiheä harjoittelu ja suuri energian tarve edellyttävät aterioiden tarkkaa rytmittämistä. Keskeistä ovat ruokailujen oikea ajoitus ja aterioiden sovittaminen päivän harjoitusaikatauluihin. Yhtälaila kilpailu- ja turnauspäivinä nuori voi joutua ennakkoon suunnittelemaan aterioiden toteutumista esimerkiksi terveellisten välipalojen avulla. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016, 93–94.)

Ajankäytön rytmittäminen sisälsi ajanviettoa vapaa-ajalla, mikä innosti yläkoulutoiminnassa etenkin tyttöjä. Yläkoulutoiminnassa päivää rytmittivät yhteiset ja valmiit aikataulut, mutta toisaalta nuori sai viettää vapaa-aikaa haluamallaan tavalla harjoitusten, opiskelujen ja muiden yhteisten aktiviteettien välissä. Vapaa-aika saattoikin toteutua hyvin eri tavoin kuin kotona, sillä jo leiriympäristö tarjosi mahdollisesti erilaisia virikkeitä. Yhtälailla sosiaaliset suhteet kavereiden kanssa saattoivat toteutua vapaa-ajalla helpommin kuin kotioloissa, sillä nuorten päiväohjelma oli keskenään samanlainen.

Vapaa-aika voidaan käsittää eri tavoin eri yhteyksissä, sillä henkilöstä ja elämäntilanteesta riippuen tekemisen ja olemisen tasapainoiset ja sopivat suhteet voivat vaihdella (Myllyniemi & Berg 2013, 38). Vapaa-aikaan voi sisältyä harrastustoimintaa, muuta toimintaa tai yhtälailla virkistäytymistä ja hauskanpitoa (Laine, Gretschel, Siivonen, Hirsjärvi & Myllyniemi 2011, 107). Yleisesti ottaen vapaa-ajan riittävyys nuorilla saattaa toteutua vaihtelevasti, kuten Myllyniemi & Berg (2013, 28–38) havaitsivat tutkimuksessaan. Nuorista noin 4/5 koki vapaa-ajan itselleen sopivaksi, vajaa 1/5 piti vapaa-aikaansa liian vähäisenä ja muutamalla vapaa-aikaa oli liikaa.

Ajanhallinnan kannalta on tärkeää, että nuori oppii määrittelemään oman vapaa-aikansa arjessa. Yhtälailla nuoren tulee ymmärtää, että urheilun lisäksi arkeen on hyvä sisältyä muutakin tekemistä, kuten muita harrastuksia ja ajan viettämistä kavereiden kanssa. Yleisesti ottaen nuori voi joutua itse etsimään toimintamalleja arjesta selviytymiseen, sillä tunne elämänhallinnasta edellyttää itsestä ja ympäristöstä tulevien vaatimusten, odotusten ja paineiden hallintaa (Aaltonen ym. 2003, 133). Yhteiskunnallisesta näkökulmasta tarkasteluna voidaan arjen hallinta todeta nuorten elämässä tärkeäksi (Helenius ym. 1998, 7).

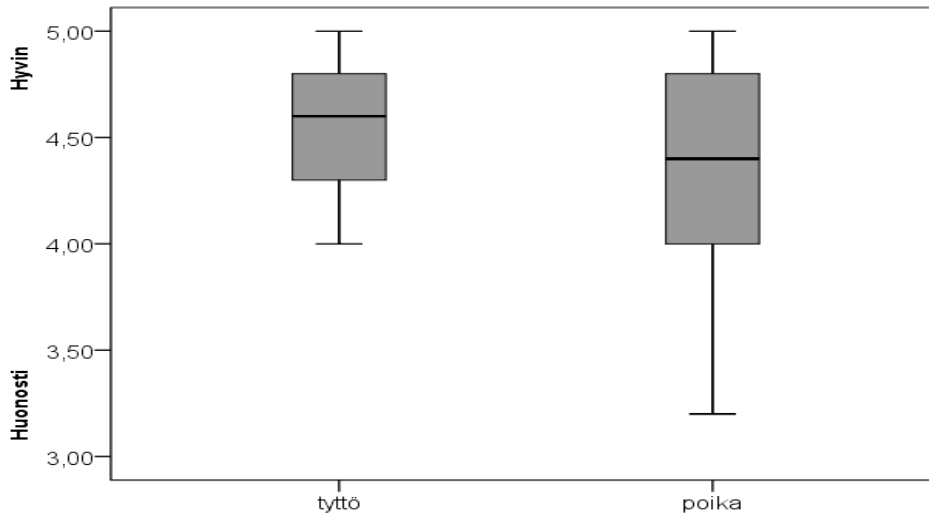
Ajankäytön järjestämistä kuvastavat rutiinit, jolloin asioiden toistettavuuden ja ennakoimisen myötä aikaa ja energiaa riittää useisiin asioihin ja tehtäviin. Toisaalta tuttuihin ja ennakoitaviin asioihin ei välttämättä tarvita aina tietoista ajattelua. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 19.)

Arjessa tapahtuvat ilmiöt, toiminnot ja tapahtumat koetaan tyypillisesti tuttuina ja itsestään selvinä. Rutiinien, toistojen ja syklien kautta tietyt samat asiat ja tapahtumat voivat toistua samanlaisina päivästä, viikosta ja kuukaudesta toiseen. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 15.) Jokinen (2005, 10) määrittelee arkisuutta inhimillisyydeksi, olemassaoloksi ja mahdollisuudeksi olla läsnä missä tahansa. Näin ollen arki voi sujua ikään kuin huomaamatta ja tuntua kevyeltä tai jopa pinnalliselta. Arki voi muuttua painavaksi ja tärkeäksi, kun sen sujumisessa ilmenee haasteita. Storeyn (2014, 2) mukaan arkea tulee kuitenkin olla pitämättä itsestään selvyytenä, samoin arkea voidaan tarkastella kriittisestä näkökulmasta.

Arjen hallintaan sisältyy jokapäiväisten rutiinien hallitsemista tai yhtälailla luottamuksen säilyttämistä arkipäivän toimintoihin vaikeuksia kohdatessa. Arjen hallinnasta voidaan erottaa ulkoinen ja sisäinen tai toiminnallinen ja kokemuksellinen ulottuvuus, joka osaltaan yhdistetään elämänhallintaan. (Myllyniemi 2016, 27.)

4.2.2 Itsestä huolehtiminen

Itsestä huolehtimisen kokemukset toteutuivat yläkoulutoiminnassa mahdollisesti melko hyvin (kuva 17). Tyttöihin verrattuna saattoivat poikien kokemukset kuitenkin vaihdella laajemmin ja vaihtelu saattoi heillä ilmetä melko laajasti.



Kuva 17. Yläkoulutoiminnassa koetun itsestä huolehtimisen kvartiilit ja vaihteluvälit (n=24).

Urheilevan nuoren elämäntavoissa tulee huomioida terveellisyys ja terveyden edistäminen (Hämäläinen 2015, 23; Kokko 2015, 43). Urheilun yhteydessä voi valmentaja opettaa urheilijalle yleisesti elämässä tarvittavia asenteita, arvoja, tietoja ja taitoja (Jaakkola 2015, 125). Opeteltavat asiat koskevat urheilullisia elämäntapoja ja oman kehon tuntemusta, minkä myötä nuori voi sisäistää ja oppia huippu-urheilijan elämäntavat luonnolliseksi osaksi urheilullista arkea (Ilmanen 2007, 417–436).

Itsestä huolehtimiseen yhdistyi **elämäntavoista huolehtiminen**. Etenkin pojilla tavoitteita urheilussa saattoi tukea mahdollisuus kehittää omia elämäntapoja. Kokon (2015, 45) mukaan elämäntapoihin tarvittavien muutosten kohdalla yksilön motivaatio onkin tärkeä huomioida.

”Olen oppinut enemmän terveellisiä elämäntapoja.” (V1P15)

Henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen todettiin urheilun tavoitteellisuutta tukevaksi ja yläkoulutoiminnassa innostavaksi sekä tytöillä että pojilla. Keskeiseksi kuvattiin yhteishenki, joka voitiin ymmärtää sosiaalisten suhteiden muodostumisena. Leirillä etenkin kavereiden merkitys koettiin tärkeäksi sekä tytöillä että pojilla.

Yhtälailla sosiaalisten suhteiden toteuttamiseen voitiin yhdistää valmentajia ja yleisesti muita eri henkilöitä, joiden tapaaminen koettiin innostavaksi.

”... myös täällä saa uusia kavereita.” (V13T15)

”Saan uusia kavereita.” (V4P16)

Kuten Forsman ja Lampinen (2008, 125) toteavat, nuorelle urheilijalle tärkeitä ovat kaverit. Sosiaalisessa kehittämisessä opitaan etenkin toimimaan ryhmässä ja kavereiden kanssa, noudattamaan sääntöjä sekä kannustamaan kavereita (Forsman & Lampinen 2008, 39). Ikätoveri voi toimia mallina, joka vaikuttaa nuoren käyttäytymiseen ja ratkaisuihin, samoin tarjoaa mahdollisuuksia erilaiseen toimintaan. (Nurmi ym. 2015, 167).

Nuoren viihtyvyyteen yläkoulutoiminnassa saattoi vaikuttaa ympäristön ilmapiiri sekä tytöillä että pojilla. Nuori usein itse hakeutuu ja valikoituu tietynlaiseen ryhmään (Nurmi ym. 2015, 167). Tytöillä ja pojilla havaittiin yleisen viihtymisen ja yhdessä tekemisen innostaneen yläkoulutoiminnassa. Ryhmässä toimiminen saattoi tarjota urheilevalle nuorelle vaihtelua verrattuna kotioiloissa harjoitteluun. Leirien myötä nuoret myös kokoontuivat Lapin Urheiluopistolle viidesti lukuvuoden aikana, mikä yhtälailla saattoi antaa vaihtelua tekemiseen. Ryhmässä toimiminen voidaan ymmärtää mahdollisuutena kehittää myönteisiä sosiaalisia taitoja (Nurmi ym. 2015, 167).

”Itseasiassa minua on innostanut koko leiritoiminta. Tykkäisin päästä tänne uudestaan.” (V18T15)

”Ryhmässä toimiminen on ollut mukavaa.” (V4P16)

Ilmapiiri voi osaltaan kuvastaa valmennustyön onnistumista, samoin heijastaa valmennustoiminnassa mukana olevien henkilöiden tunteita. Päivittäisessä toiminnassa ratkaisevaa onkin erilaisten tuntemusten käsittely ja työstäminen yksin ja yhdessä. Näin ollen ihmisten erilaisuutta tulee ymmärtää ja sallia. Henkilöstä riippuen tiedon

vastaanottaminen ja käsittely voi toteutua eri tavoin, samoin persoonallisuus voi vaikuttaa asioiden esittämiseen ja vuorovaikutustilanteessa toimimiseen. (Forsman & Lampinen 2008, 25.)

Nuoresta itsestään lähtevässä tavoitteellisessa harrastustoiminnassa on osallistujan mahdollista kokea motivoituvansa. Vastaavasti aikuislähtöisessä toiminnassa nuorta voidaan joutua mahdollisesti motivoimaan enemmän, samoin vapaa-ajan toimintaan osallistumista voidaan joutua perustelemaan toiminnasta saatavilla hyödyillä. Näin ollen nuorille on hyvä antaa monenlaisia rooleja aina toimintaprosessien suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin liittyen. Yhtälailla myös osallistumisen kynnyks tulee pitää matalana, samoin ottaa uudet osallistujat avoimesti mukaan toimintaan. (Laine ym. 2011, 107–108.)

Elämän taitojen kehittymisessä tulee huomioida tarpeita tukeva ja motivoiva ilmapiiri, samoin yksilön optimaalinen hyvinvointi ja psykologinen kehitys. Näiden myötä voivat elämän taidot mahdollisesti siirtyä eri elämänalueille, kuten opiskeluun ja perheeseen. Elämäntaitoihin liittyvien arvojen ollessa tärkeitä voivat arvot itsessään motivoida elämäntaitoihin. (Hodge, Danish & Martin 2012, 1125–1144.)

Nuorten urheilussa tavoitteena on kasvattaa yksilö, joka pystyy ottamaan kokonaisvastuun omasta kehittymisestään urheilussa ja elämässä. Itsevarmuuden myötä yksilö kykenee selkeyttämään ajatuksensa ja valitsemaan suunnan sekä elämälleen että urheilulleen. Yksilö voi pyrkiä määrätietoisesti haluamaansa suuntaan ja ryhtyä päämääriensä vaatimiin toimenpiteisiin. (Forsman & Lampinen 2008, 24.)

Yhtälailla **velvollisuuksista huolehtiminen** innosti tyttöjä ja poikia yläkoulutoiminnassa. Opiskelujen tekeminen koettiin mielenkiintoiseksi, samoin opiskelujen ja urheilun hoitaminen rinnakkain. Yläkoulutoiminta saattoikin tarjota osalle nuorista mallin, jossa opiskelu pystyttiin toteuttamaan päivittäisen urheilemisen ohessa. Suunnitelmallisuutta ja ennakointikykyä kuvastivat myös tulevien opiskelumahdollisuuksien pohtiminen urheilupainotteisessa koulussa. Urheilu-uran ja opiskelun yhdistämiseen urheilun vaatimukset yhdistäen on hyvä tehdä ainakin

jonkinlaisia suunnitelmia (Suomen valmentajat 2015, 40). Nuoren tulee vähitellen suunnata ajatuksia myös tuleviin opiskelumahdollisuuksiin. Nuoruuden myötä yksilön ajattelutaidoissa tapahtuu vähitellen laadullisia muutoksia, jotka auttavat nuorta hahmottamaan omaa tulevaisuuttaan ja ympäröivää maailmaa paremmin (Nurmi ym. 2015, 147).

”... opiskelut ovat olleet myös kivoja.” (V15T16)

”... urheilun ja opiskelun yhdistämine.” (V16P16)

Jokaisen nuoren on mahdollista yhdistää urheilu ja opiskelu arjessa, mutta yhdistäminen tulee toteuttaa oikeilla tavoilla. Koulu voi osaltaan tukea nuorta, kun opetusta räätälöidään tarvittaessa urheiluharjoittelun ehdoilla. Vastaavasti valmentajan on tärkeä huomioida opiskelun merkitys ja tukea urheilijaa opinnoissa menestymiseen. Urheilijalle tärkeää on valmennustiimin ja koulun kannustava ja positiivinen suhtautuminen urheilun ja opiskelujen yhdistämiseen. (Forsman & Lampinen 2008, 125.)

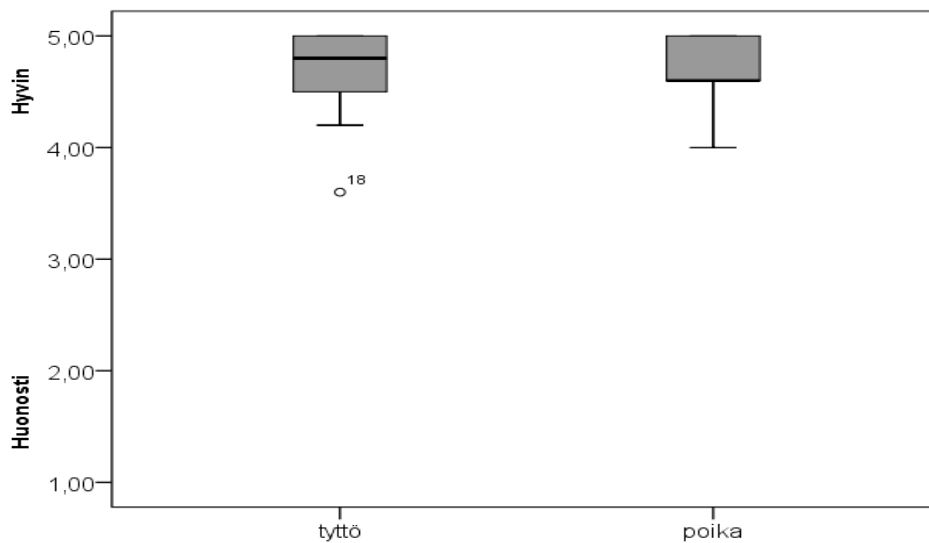
Ravitsemuksesta huolehtiminen koettiin yläkoulutoiminnassa innostavaksi, missä keskeisiksi huomattiin ruokailut ja ruoan maistuvuus etenkin tytöillä. Nuoret saivat harjoitella säännöllistä ateriarytmiä ja yhdessä ruokailemista lounasruokalassa. Toisaalta osalle nuorista ruokailut ja esimerkiksi ruokatarjonta saattoivat myös toteutua eri tavoin verrattuna kotioloihin.

Valmentajan asenteen, oman esimerkin ja puheen on hyvä tukea nuoren ravitsemuskasvatusta, sillä valmentajaa saatetaan kuunnella jopa tarkkaavaisemmin kuin vanhempia. Yhtäläillä myönteisesti voi vaikuttaa jo pelkän kiinnostuksen osoittaminen nuoren ruokailua kohtaan. Valmentaja voikin tiedustella urheilijalta ruokailujen toteutumista esimerkiksi harjoitusten yhteydessä. (Ilander 2010, 146.)

Myllyniemen (2016, 47–50) mukaan harrastus voi tarjota ympäristön esimerkiksi ruokailutottumusten oppimiselle. Harrastusten vaikutukset ruokatottumuksiin voivat

välittyä etenkin ohjaajien ja valmentajien suorana opastuksena tai jäljittelynä, sosiaalisena paineena tai muilla tavoilla. Nuorille tehdyssä tutkimuksessa huomattiin, että lähes puolet nuorista arvioi harrastuksissa mukana olleiden henkilöiden näyttäneen hyvää esimerkkiä ruokatottumuksillaan. Nuorista 2/5 arvioi, että harrastuksissa puhuttiin ruoasta ja sen merkityksestä hyvinvoinnille. Vastaavasti nuorista 1/4 totesi harrastuksen yhteydessä syövänsä yhdessä muiden kanssa. Nuorista noin 1/5 arvioi harrastusjärjestöjen vaikuttaneen ruokatottumusten terveellisyyteen ainakin jonkin verran. Toisaalta kaikki nuoret eivät harrastaneet järjestöissä, joten ainakin jotakin harrastavista nuorista vajaa 1/3 arvioi vaikutuksen merkitykselliseksi.

Itsestä huolehtimiseen liittyvien oppien tärkeys yläkoulutoiminnassa esitetään kuvassa 18. Nuoret kokivat itsestä huolehtimisen toteutuneen mahdollisesti hyvin tärkeänä. Tyttöjen ja poikien välillä ei voitu havaita eroa.

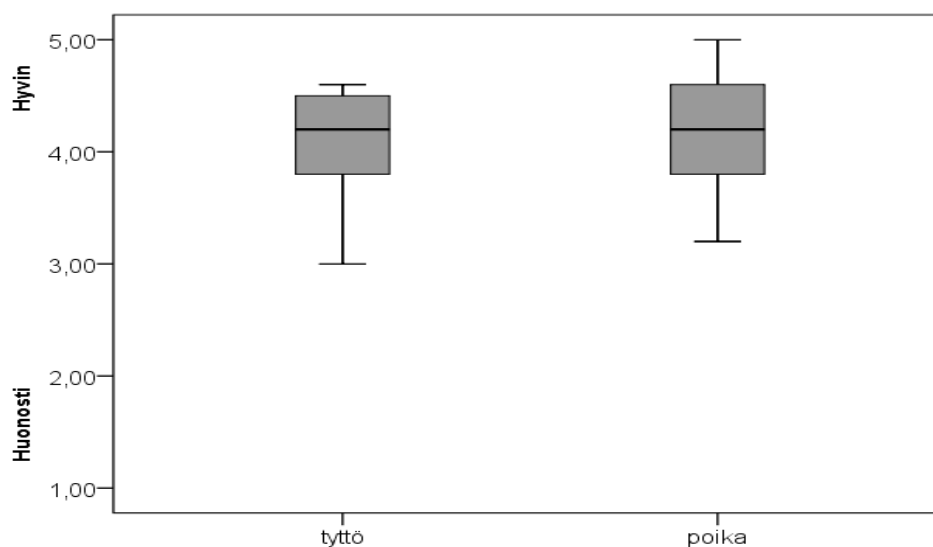


Kuva 18. Yläkoulutoiminnassa koetun itsestä huolehtimisen tärkeyden kvartiilit ja vaihteluvälit (n=24).

Urheilullisia elämäntapoja tavoittelevan kasvattamisen tulee sisältyä päivittäiseen valmennukseen ja käytännön toimintaan, sillä pelkästään tiedon lisääminen ei yleensä riitä (Kokko 2015, 46). Yhtälailla urheilulliseen elämäntapaan kasvattaminen on hyvä aloittaa jo lapsuusvaiheessa tiedostetusti ja aktiivisesti. Terveysasiat voidaan yhdistää esimerkiksi urheilussa kehittymiseen. (Hämäläinen 2015, 31.)

4.2.3 Tavoitteiden asettelu

Nuorilla toteutuivat tavoitteiden asettelun kokemukset yläkoulutoiminnassa mahdollisesti melko hyvin (kuva 18). Tyttöjen ja poikien kokemukset havaittiin varsin yhdenmukaisiksi.



Kuva 19. Yläkoulutoiminnassa koetun tavoitteiden asettelun kvartiilit ja vaihteluvälit (n=24).

Tavoitteiden asetteluun yhdistyi **tavoitteiden asettaminen**. Urheilullisten tavoitteiden tukemisessa omien tavoitteiden määrittäminen havaittiin oleelliseksi etenkin tytöillä. Omia asioita haluttiin käydä läpi toisen henkilön kanssa, missä sekä valmentajat että toiset ryhmäläiset saattoivat mahdollisesti antaa uusia näkökulmia nuoren ajatuksiin. Kuten Kokko (2015, 44–45) toteaa, yksittäisen urheilijan voi olla hyvä keskustella urheilullisista tavoitteista ja elämäntapavaatimuksista aikuisen kanssa. Asioita voi käydä läpi esimerkiksi valmentajan kanssa.

”... psyykkiset keskustelut ovat olleet kivoja ja siinä saa miettiä omia tavoitteita.”

(V13T15)

”Tavoitteiden asettelu.” (V15T16)

Tavoitesuuntautuneen ja myönteisen urheiluympäristön merkitystä elämäntaitojen kehittämisessä ovat tarkastelleet Petitpas ym. (2004, 325–334). Keskeistä tutkimuksessa olivat valmentajan merkitys ihmissuhteiden kehittämiseksi ja positiivisten ryhmäkokemusten luominen nuorille. Tavoitteiden asettelussa huomioitiin yksilö- ja joukkuetason tavoitteet, joilla nuori saattoi hahmottaa tulevaisuuden mahdollisuuksia, saada sosiaalista tukea, oppia terveellisiä tottumuksia ja saavuttaa menestystä elämässä. Näiden myötä nuorten havaittiin muun muassa saaneen korkeampia arvosanoja ja hakeutuneen korkeamman tason koulutuksiin kuin opiskelukaverinsa.

Yläkoulutoiminnassa innostaneeksi ja urheilullisia tavoitteita tukevaksi todettiin **urheilussa kehittyminen** sekä tytöillä että pojilla. Urheilussa kehittyminen ymmärrettiin tavoiksi, joilla mahdollistettiin tavoitteellinen toiminta ja tavoitteiden asettelu omalle urheilu-uralle. Näin ollen nuoria innostivat urheileminen ja lajiharjoitteet, valmennuksen ja palautteen saaminen sekä oman urheiluosaamisen määrittäminen. Keskeistä oli mahdollisesti omien kehittämistarpeiden havaitseminen ja oman tavanomaisen arjen ymmärtäminen, samoin omien urheilullisten edellytysten, mahdollisuuksien ja tavoitteiden määrittäminen. Kehittymisen osoittaminen urheilevalle nuorelle on tärkeää etenkin itseluottamuksen kannalta (Forsman & Lampinen 2008, 123).

”Hyvät valmentajat ja tiedot siitä, millaista on olla urheilija.” (V10T15)

”Päässyt harjoittelemaan erilaisia pallokosketuksia ja kiinnittämään huomiota syöttö tekniikkaan.” (V23P15)

”. . . monet erinlaiset harjoitteet, kuin normaalisti.” (V17P16)

Oman suorituksen ja tuntemusten analysoinnin kannalta tärkeää on kaksisuuntainen vuorovaikutus valmennussuhteessa. Valmentajan on hyvä tiedustella nuoren ajatuksia ja tuntemuksia, samoin antaa palautetta säännöllisesti, rakentavasti ja myönteisesti. Palaute tulee antaa kielellä, jota nuori ymmärtää. (Forsman & Lampinen 2008, 39.) Tehokas oppiminen edellyttää, että nuori itse oppii saamaan palautetta suorituksestaan.

Suosituksista saatava palaute on sisäistä ja ulkoista, mitä tulee käyttää lähtökohtana kehittymiselle. (Forsman & Lampinen 2008, 122.) Tavoitteidensa eteen työskentelevä nuori saa monenlaista palautetta omista vahvuuksistaan ja heikkouksistaan, mikä luo pohjaa minäkuvalle (Nurmi ym. 2015, 159).

”Se, että olen kuullut tekeväni asioita oikein ja määrätietoisesti.” (V8P16)

”Keskustelut valmentajien kanssa.” (V5P16)

Tavoitteiden asetteluun innostivat yläkoulutoiminnassa tekemisestä nauttiminen ja kehittymisen havaitseminen. Mahdollisesti tietojen karttuminen ja osaamisen vertaaminen kavereihin vaikuttivat siihen, että nuori pystyi määrittämään oman tekemisensä laatua. Valmiuksistaan ja taidoistaan riippuen yksi nuori iloitsi kehityksestään, kun taas päinvastoin toinen nuori arvioi saamiaan oppeja omaan tasoonsa nähden vaativammin.

”Tänne on kiva tulla kehittymään.” (V13T15)

”Harjoitukset ovat olleet hyviä, mutta olisin toivonut niihinkin enemmän lajinomaisuutta.” (V8P16)

Kuten Jaakkola (2015, 125) toteaa, taitava valmentaja osaa tukea urheilijan pätevyyttä ja itseluottamusta myös muilla elämän alueilla kuin lajiympäristössä. Oman kehittymisen huomaaminen voi osaltaan vaikuttaa olennaisesti motivaatioon, mikä mahdollisesti luo perusluottamuksen pohjaa tuleviin urheiluvuosiin (Forsman & Lampinen 2008, 120). Urheilevan nuoren onkin tärkeä löytää keinot itsensä motivoimiseen, minkä takia omien tarpeiden, toiveiden ja tavoitteiden tuntemista tulee opetella. Samoin nuoren tulee pyrkiä löytämään kannustimia ja uskoa, jotka muuttavat toiveet luovaksi ja rakentavaksi toiminnaksi. (Forsman & Lampinen 2008, 125.) Valmentajan on tärkeä pyrkiä tuottamaan myönteisiä kokemuksia ja innostaa nuorta, millä voidaan tukea sisäistä motivaatiota (Hämäläinen 2015, 39–40).

Tämänhetkiset nuoret urheilijat edustavat vuosituhaten vaihteen molemmin puolin syntyneitä ikäluokkia, joille velvollisuuksien sijaan voi olla tärkeää asioiden merkityksellisyys ja oman roolin korostuminen. Valmennettava ja valmentaja kuuluvat usein eri sukupolviin, mutta periaatteessa sukupolvien välisissä eroissa on kyse yksilöiden välisten erojen ymmärtämisestä. (Aarresola 2015, 171–172.)

Yhtälailla **itsen kehittäminen** yhdistyi tavoitteiden asetteluun omalle urheilu-uralle. Itsen kehittäminen tarkoitti asioita, jotka tukivat urheilullista kehittymistä. Tiedon saaminen tuki nuoren tavoitteita urheilijana, missä keskeistä olivat luennot. Psykykinen valmennus ja ravintovalmennus tulivat huomioiduiksi erillisesti, mikä osaltaan saattoi kuvastaa nuorten halua ja tarvetta saada tietoa laajasti erilaisilta elämän osa-alueilta. Psykykkiset keskustelut tulivat esiin etenkin tyttöjen kokemuksissa.

” . . . luennot ovat auttaneet edistämään terveellisiin elämäntapoihin.” (V13T15)

” . . . erityisesti henkisen puolen, koska siellä on ollut oma psykykinen valmentaja jonka kanssa on voinut puhua arjesta ja sitten saanut apua miten saa aikaa kavereille jne.”

(V12T15)

Tiedon saaminen osaltaan myös innosti leirillä, samoin mainittiin motivaation merkitys. Motivaatio saattoi yhdistyä kilpailulliseen henkeen ja kovaan tasoon, jotka koettiin keskeisiksi. Itsen haastaminen saattoi saada nuoren yrittämään entistä paremmin omaa toimintaa, mikä mahdollisesti kehitti nuorta sekä ihmisenä että urheilijana. Oikeanlainen kilpailuttaminen kuuluu urheilussa henkiseen valmennukseen ja itseluottamuksen kehittämiseen, samoin kehittymisen osoittaminen nuorelle erilaisten kilpailujen, pelien, testien ja kontrollien kautta (Forsman & Lampinen 2008, 124).

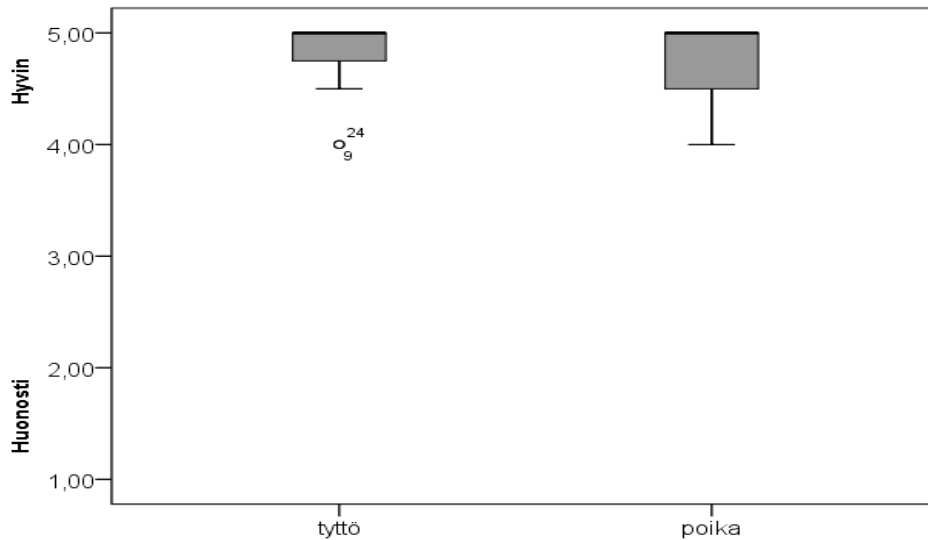
”Kun huomaa, että olen oppinut uusia asioita.” (V24T15)

”Ja halu oppia uusia asioita. Ja monet muut.” (V17P16)

Itsen kehittäminen ja urheilussa kehittyminen tarkoittivat yksilönä kehittymistä tavoitteiden asettamiseksi. Kuten Hakkarainen (2009, 168–170) toteaa, urheilijan perusedellytysten tasapainoinen tila tarkoittaa kokonaisuuksien hallintaan. Toisaalta on kuitenkin tärkeä huomioida, että ihmisenä kasvamisen kyky, päämäärien asettaminen itselle, asioiden laittaminen tärkeysjärjestykseen ja eri asioiden syyseuraussuhteiden sisäistäminen voivat vaatia nuorelta paljon energiaa (Forsman & Lampinen 2008, 27).

Petitpas ym. (2004, 325–334) havaitsivat tutkimuksessaan, että urheiluun osallistuminen antoi nuorelle mahdollisuuksia oppia itsestä. Yhtäläillä Forneriksen ym. (2007, 107–108) mukaan tavoitteita harjoittelemalla nuoret ymmärsivät, että tavoitteiden saavuttamiseksi tavoitteet täytyi pilkkoa pienempiin osatavoitteisiin. Näin toimittuaan nuoret oppivat tarkkojen, myönteisten ja henkilökohtaisten tavoitteiden tärkeyttä, samoin tavoitteiden asettamista ja toimintatapoja niiden saavuttamiseksi. Tavoitteiden asettelua harjoiteltaessa keskeistä olivat tavoitteiden kirjaaminen ylös ja niiden vaihteellisuus. Käytännössä lyhyen ajanjakson tavoitteita tarvittiin pitkien ajanjaksojen tavoitteiden saavuttamiseen.

Yläkoulutoiminnan oppien tärkeys tavoitteiden asetteluun liittyen esitetään kuvassa 20. Tämän perusteella nuoret kokivat tavoitteiden asettelun toteutuneen varsin tärkeänä. Tyttöjen ja poikien välillä ei mahdollisesti ollut eroa, mutta pojilla vaihtelua saattoi ilmetä hieman laajemmin.



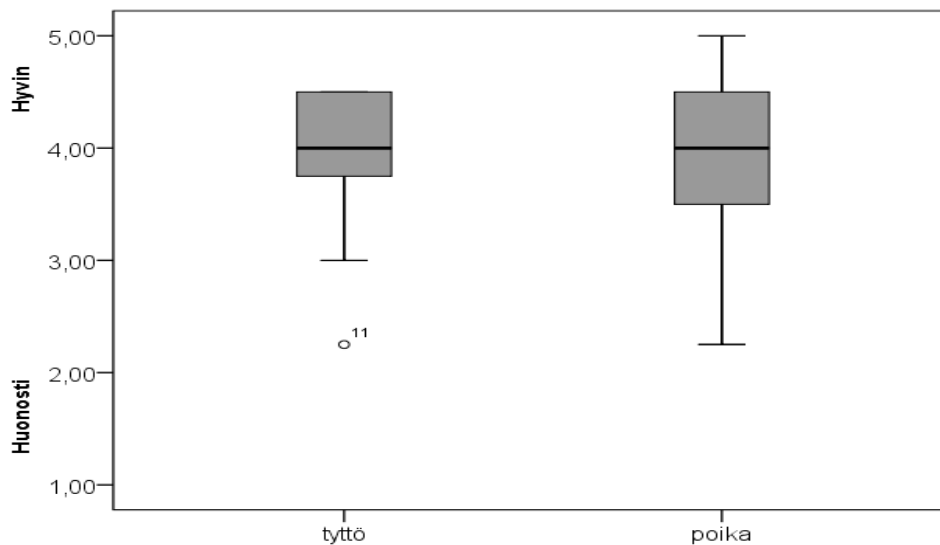
Kuva 20. Yläkoulutoiminnan tavoitteiden asettelun tärkeyttä kuvastavat kvartiilit ja vaihteluvälit (n=24).

Erilaisten elämän taitojen harjoittaminen voidaan käsittää kokonaisuudeksi, jossa yhdistyy useita erilaisia tekijöitä ja pitkällä aikavälillä. Hardcastlen ym. (2015, 139–149) tutkimuksessa nuorten motiivit omalle toiminnalle parantuivat elämän taitojen harjoittelun myötä joiltakin osin. Vastaavasti Kokon (2015, 45) mukaan motivaatio eri elämäntapojen toteutukseen voi mahdollisesti kasvaa, mikäli huomioidaan urheilijana kehittymisen näkökulma.

4.3 Yläkoulutoiminnan opit arjessa

4.3.1 Ajanhallinta

Nuorilla toteutuivat ajanhallintaan liittyvät opit mahdollisesti melko hyvin arjessa (kuva 19). Tyttöjen ja poikien välillä ei todettu eroa, mutta pojilla vaihtelu saattoi toteutua laajemmin.



Kuva 21. Arjessa toteutuneen ajanhallinnan kvartiilit ja vaihteluvälit (n=24).

Nykypäivän arkeen liitetään usein eri elämänalueiden yhteensovittamista ja ajan riittävyyden jakamista tärkeiksi pidetyille asioille. Arjen käyttäytymiseen kiinnitetään huomiota, sillä arkisten rutiinien ja rytmien voidaan todeta vaikuttavan hyvinvointiin. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 15–17.)

Urheilullisessa elämänrytmissä on kyse huippu-urheilija elämäntavasta. Kokonaisuudessaan harjoittelu edellyttää, että vuorokausi ja toiminta suunnitellaan ja toteutetaan urheilijan ehdoilla. (Härkönen 2014, 92.) Käytännössä urheilija toimii kehonsa kanssa kellon ympäri, minkä takia harjoitteluajkojen ulkopuolisella tekemisellä on merkitystä. Säännölliset elämäntavat vaikuttavat myös harjoitusten väliseen aikaan. (Ilmanen 2007, 436.)

Urheilevan nuoren päivärytmissä keskeistä on kiireettömyys, jotta harjoittelu, opiskelu ja muut tehtävät voivat toteutua hyvällä valmistautumisella (Härkönen 2014, 92). Viikoittaisten aikataulujen huolellisessa rytmittämisessä tulee kokonaisuudessaan huomioida harjoittelu ja elämäntavat, kuten ruokaileminen, nukkuminen ja vapaa-aika urheilusta (Kokko 2015, 43).

Arjen ajanhallintaan sisältyi **ajankäytön ennakoiminen**, johon sisältyi päivän rytmitystä ja omien tekemisten suunnittelemista sekä tytöillä että pojilla. Nuori saattoi huomata, että tulevaa päivää pystyi miettimään itse jo ennakkoon. Samoin ajankäyttöä oli mahdollista jakaa eri toimintojen tärkeysjärjestyksen mukaan, mikä saattoi vaikuttaa ajan riittävyyden tunteeseen.

”Esimerkiksi suunnittelemaan kaikki päivän tekemiset ja säästämään aikaa.”

(V18T15)

”Ajan hyväksikäyttöä ja päivän suunnittelua ennakkoon.”

(V1P15)

Arjen ajanhallintaan sisältyi **ajankäytön järjestäminen**. Osalla nuorista ajankäytön järjestäminen tarkoitti yleisesti ajankäytön huomioimista, kun taas osa nuorista määritteli ajankäyttöään konkreettisten toimintojen kautta. Näin ollen päivän rytmittäminen kuvasti omien tekemisten organisointia yksilöllisesti sekä tytöillä että pojilla. Koulun ja urheilun yhdistäminen koettiin keskeiseksi, minkä ymmärtäminen oli arjen sujuvuuden kannalta tärkeää. Toisaalta kokonaisvaltaisempaa ajattelua ja ymmärrystä omaan ajankäyttöön kuvasti elämänrytmin järjestäminen, johon sisältyi ajanhallintaa.

”. . . koulun yhdistämisestä treenaamiseen.” (V15T16)

”. . . urheilun yhdistämistä urheiluun ja vapaa-aikaan, ajan järjestämistä muullekin, kuin urheilulle.” (V17P16)

Ajankäyttöä voidaan järjestää erilaisilla rutiineilla, jolloin asioiden toistettavuuden ja ennakoimisen myötä aikaa ja energiaa riittää useisiin asioihin ja tehtäviin. Toisaalta tuttuihin ja ennakoitaviin asioihin ei välttämättä tarvita aina tietoista ajattelua. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 19.)

Urheilevan nuoren elämäntapoihin liittyvät haasteet voivat eriytyä ei-urheilevan nuoren tilanteesta joiltakin osin. Murrosikäiselle nuorelle haasteena voi olla valintojen tekeminen urheilullisen elämäntavan toteuttamiseksi. Muihin nuoriin verrattuna urheileva nuori voi kuitenkin olla halukkaampi suunnittelemaan elämänrytmiaan ja toisaalta nuori voi joutua huolehtimaan terveydestään tarkemmin. (Kokko 2015, 43–45.) Kun urheiluharrastus kuitenkin lähtee nuoresta itsestään, niin mahdollisesti myös halukkuus asioiden järjestämiseen harrastus huomioiden on suuri.

Syömisestä rytmittäminen sisältyi sekä tytöillä että pojilla arjen ajanhallintaan. Syömisestä säännöllisyyteen yhdistyi aterioiden ajoittaminen, mihin nuoren oli mahdollisesti pitänyt arvioida omaa päivärytmiaan kokonaisuudessaan. Päivän ruokailujen rytmityksessä havaittiin aterioiden lisäämistä, samoin palautumisvälipalojen hyödyntämistä treenien yhteydessä.

”Oppinut ottamaan mukaani reeniä jälkeen palauttavaa yms.” (V9T15)

”Oppinut syömään säännöllisemmin.” (V23P15)

”. . . ja pitämään ruokailujen välit sopivan mittaisina.” (V6P16)

Syömisestä perusasiat ovat yhteisiä kaikille urheilijoille lajista ja tavoitteista riippumatta. Järkevä syöminen tehostaa harjoittelua ja palautumista, mikä voi osaltaan mahdollistaa hyvien tulosten tekemistä. (Ilander 2010, 213.) Kuten Ilander (2010, 14) toteaa, urheilevan nuoren tulee mahdollisesti miettiä aterioiden koostumusta ja ajoitusta tarkemmin kuin muiden ikätovereidensa. Suurempi ruoantarve liittyy urheilua harrastavilla yleensä energian- ja nesteentarpeeseen, sillä osaltaan ravinnon tarkoitus on edistää etenkin palautumista ja harjoittelussa jaksamista.

Yhtäläillä arjen ajanhallintaan sisältyi tytöillä ja pojilla **unen rytmittäminen**. Osa nuorista kiinnitti huomiota riittävään unimäärään. Osalla nuorista huomio kohdistui nukkumaanmenoaikojen aikaistamiseen arjessa, mikä oli luultavasti muuttanut myös muuta päivän rytmittymistä ja etenkin illan ajankäyttöä. Tiedon riittävä saanti unen

tarpeesta ja merkityksestä saattoi vaikuttaa siihen, että nuori osasi muuttaa tottumuksiaan arjessa.

”... ja saanut tietää, kuinka kauan urheilijan pitäisi nukkua.” (V23P15)

”Nukkumaan menemisen aikaisemmin.” (V14T16)

Nuoren on tärkeä oppia huolehtimaan säännöllisestä ja riittävästä nukkumisesta. Kuten Ilander (2010, 181) mainitsee, harjoittelu lisää unen tarvetta. Urheilevan nuoren on opittava välttämään valvomista ja huolehtimaan säännönmukaisesta unirytmistä. Vuorokausirytmien rikkoontuessa ja nukkumaan menemisen ajoituksessa vasta aamuyöhön ei unen laatu ja palauttava vaikutus korvaa normaalia vaikutusta, vaikka tuntimääräinen nukkuminen olisi riittävä. Myöskään viikonlopun nukkumanmeno ja herääminen eivät saisi erota tuntia enempää arjen rytmistä.

Hardcastlen ym. (2015, 139–149) tutkimuksessa huomattiin, että elämäntaitojen harjoittelulla tehostui nuorten ajanhallinta, samoin suunnitelmallisuus urheilun ulkopuolisissa toiminnoissa, kuten opinnoissa ja kotitöissä. Ajanhallintaa edistivät asioiden tärkeysjärjestyksen huomioiminen ajankäytön mukaan, samoin ajankäytön tehokas suunnittelu. Lisäksi jo pelkkä huomio ajankäytön hallintaan muutti nuoren käyttäytymistä ja sai olon tuntumaan organisoidummalta harjoituksissa ja muulla ajalla.

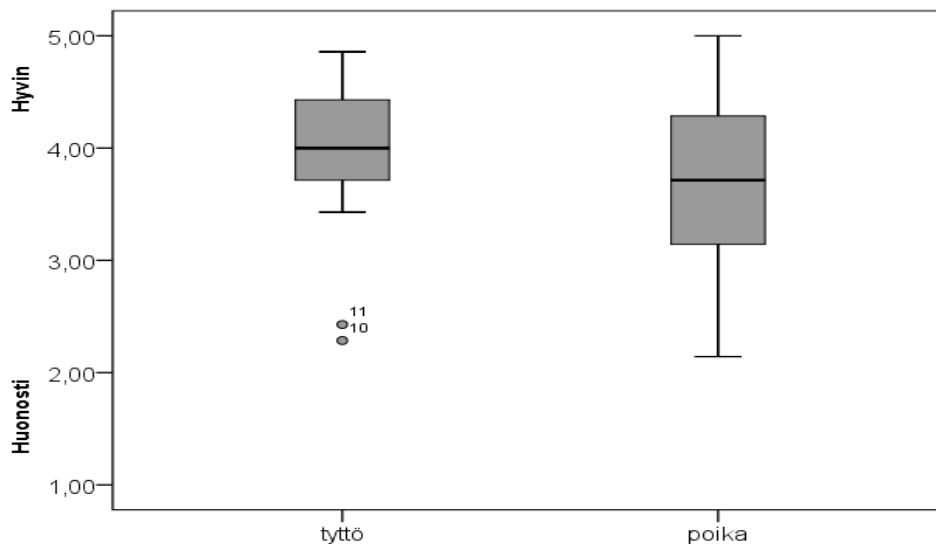
Urheilijan tulee pyrkiä toteuttamaan elämäntapojaan ilman henkistä stressiä (Ilmanen 2007, 436). Tyypillisesti nuorella voi ilmetä ongelmia etenkin opiskelun, harjoittelun ja riittävän levon yhteensovittamisessa. Arkipäivänä elämänrytmi voi olla hyvinkin säännöllinen, mutta opiskelusta ja harjoittelusta voi aiheutua kuormituksen tunnetta. Vastaavasti viikonloppuna voi runsas valvominen häiritä elämänrytmiä. (Hakkarainen 2009, 170.) Erilaisten rutiinien ja rytmien puuttumisesta voi ilmetä ongelmia (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 15–17).

Jokisen (2005, 11) mukaan arkiset rutiinit voidaan kokea jopa uuvuttavina tai tylsinä. Vastaavasti Kyrönlampi-Kylmäsen (2010, 15–17) mukaan arkeen voidaan helposti

yhdistää kielteisiä mielikuvia, kuten kiirettä, yksitoikkoisuutta, stressiä ja paineita. Myös Storey (2014, 2) toteaa, että arkeen saatetaan liittää kielteisiä merkityksiä, kuten pitkästyttävä, tavanomainen, jokapäiväinen, yksitoikkoinen ja toistuva.

4.3.2 Itsestä huolehtiminen

Itsestä huolehtimisen opit toteutuivat nuorilla mahdollisesti melko hyvin arjessa (kuva 20). Tyttöjen ja poikien välillä ei havaittu suurta eroa, mutta pojilla kokemukset saattoivat vaihdella laajemmin.



Kuva 22. Arjessa toteutuneen itsestä huolehtimisen kvartiilit ja vaihteluvälit (n=24).

Urheilullinen elämäntapa tarkoittaa urheilullista asennoitumista elämään aina käytännön tottumuksia myöten. Keskeistä ovat kaikki terveyteen liittyvät tottumukset, joista tärkeimmiksi voidaan todeta ravinto, uni ja lepo. Yhtäläillä päihteettömyys tulee huomioida. Yksilön terveyteen, hyvinvointiin ja toimintakykyyn vaikuttaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden muodostama kokonaisuus. (Kokko 2015, 45.)

Itsestä huolehtimiseen arjessa sisältyi **elämäntavoista huolehtiminen**. Osa tytöistä ja pojista kuvasi koulun ja urheilun tärkeiksi hoitaa, mikä voitiin käsittää nuoren haluna ja

kykynä huolehtia omista velvollisuuksista ja vastuun ottamisena oman arjen toteutumisesta.

”Olen oppinut miten minun olisi hyvä treenata, syödä, levätä yms.” (V10T15)

”Olen myös oppinut, että koulu ja urheilu ovat tärkeitä hoitaa.” (V6P16)

Tiedon saanti saattoi vaikuttaa nuoren mahdollisuuksiin huolehtia omista elämäntavoista. Oman ymmärryksen kehittyessä nuori saattoi mahdollisesti paremmin kehittää omia tottumuksiaan arjessa. Toisaalta kaikilla nuorilla eivät uudet tiedot välttämättä siirtyneet käytäntöön vaan jäivät pohdinnan tasolle.

Nuorten keskinäiset valmiudet ja kyvyt itsestä huolehtimiseen saattoivat toteutua vaihtelevasti. Yhden nuoren kokemuksissa yläkoulutoiminta ei ollut mahdollisesti tarjonnut uusia oppeja arkeen. Elämäntapoihin liittyvässä valmennuksessa onkin pyrittävä huomioimaan nuorten erilaiset lähtötasot ja henkilökohtaiset valmiudet arkeen.

”Leireillä ei ole tullut uusia tietoja/oppeja.” (V8P16)

Arjessa tapahtuvat ilmiöt, toiminnot ja tapahtumat koetaan tyypillisesti tuttuina ja itsestään selvinä. Rutiinien, toistojen ja syklien kautta tietyt samat asiat ja tapahtumat voivat toistua samanlaisina päivästä, viikosta ja kuukaudesta toiseen. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 15.) Jokinen (2005, 10) määrittelee arkisuutta inhimillisyydeksi, olemassaoloksi ja mahdollisuudeksi olla läsnä missä tahansa. Näin ollen arki voi sujua ikään kuin huomaamatta ja tuntua kevyeltä tai jopa pinnalliselta. Arki voi kuitenkin muuttua painavaksi ja tärkeäksi, kun sen sujumisessa ilmenee haasteita. Toisaalta Storeyn (2014, 2) mukaan arkea tulee kuitenkin olla pitämättä itsestään selvyytensä, samoin arkea voidaan tarkastella kriittisestä näkökulmasta.

Elämäntavoista huolehtimista tarkasteltiin erillisesti sekä ravinnon että unen osalta, sillä näiden merkityksiä nuoret kuvasivat runsaasti. **Ravitsemuksesta huolehtiminen** kuvattiin oppeina ruoanvalmistuksesta, mikä saattoi osaltaan kehittää nuoren

ruokailujen toteutumista sekä aterioiden laadun että rytmittymisen osalta. Valmiudet ruoanvalmistukseen saattoivat olla nuorilla hyvin vaihtelevat, minkä takia ravintovalmennuksen toteuttaminen käytännön tasolla saattoi olla osalle nuorista hyvinkin tärkeää.

”... oppinut tekemään terveellisiä ruokia/välipaloja.” (V21T15)

”... miten tehdään ruokaa ja smoothieta.” (V2P15)

”Olen oppinut ruoanlaitosta.” (V15T16)

Nuorille järjestettiin ruoanvalmistuskerta kevään viimeisellä leirillä, millä ravintoasioita tuotiin käytäntöön. Näin ollen jokainen nuori sai halutessaan osallistua ruoanvalmistukseen ja syödä itse valmistamaansa ruokaa. Arjen kannalta ruoka-aineiden tunnistaminen ja käsittely sekä ruokien valmistaminen voivat osaltaan vaikuttaa siihen, kuinka nuori pystyy omatoimisesti huolehtimaan ravitsemuksestaan päivittäin. Tärkeä on myös huomioida, että osa nuorista saattaa yläkouluiän jälkeen muuttaa opiskelujen takia omaan kotitalouteen, minkä myötä omasta ravitsemuksesta huolehtiminen kokonaisuudessaan siirtyy nuoren omalle vastuulle.

Yleisesti ottaen nuoret saattavat osallistua ruoanvalmistukseen kotona hyvin vaihtelevasti, mikä osaltaan voi vaikuttaa ruoanvalmistustaitoihin. Hopun ym. (2008, 177) tutkimuksen perusteella yläkoululaisista 2/5 osallistui ruoanvalmistukseen joskus, pieni osa osallistui lähes aina ja vain muutama osallistui aina, kun taas nuorista 1/3 osallistui harvoin ja muutama ei koskaan.

Nuoret huomioivat myös välipalojen merkityksen ja toteutuksen arjessa keskeisesti. Nuoret kokivat oppineensa välipalojen tärkeyttä, mikä osaltaan saattoi kuvastaa itseymmärryksen kasvamista omasta ateriarytmistä tai yhtäläillä oman ruokavalion laadusta kokonaisuudessaan.

Kokonaisuudessaan ruokavalion laadullista parantamista sisältyi nuorten arkeen. Nuoret tarkastelivat arjen ravitsemusta terveellisillä ruoilla ja syömisillä, minkä näin ollen voidaan yhdistää ruokavalion laadun edistämiseen.

”Olen oppinut miettimään mitä kaikkia erilaiset ruuat sisältävät ja kuinka paljon niissä on esim. sokeria.” (V24T15)

”Kaikenlaista, esim: Ruoanlaittoa.” (V17P16)

Päivän ruokavalinnat ovat yksilöllisiä arjen valintoja ja ilmentävät mahdollisesti arvoja ja elämäntyyliä. Ruokatottumukset vaikuttavat varsin konkreettisesti ja läheisesti yksilön omaan elämään, samoin syömisellä voidaan osoittaa ryhmään kuulumista. Toisaalta imago-kysymykset tai lähipiirin esimerkin vaikutukset voivat ohjailta syömistä huomaamatta. (Myllyniemi 2016, 47–49.) Kokonaisuudessaan ruoanvalintaan ja syömiseen voivat vaikuttaa nuorella monet eri tekijät, kuten ruokahalu, kylläisyys, makutottumukset, asenteet, elämäntyyli, persoonallisuus, perhe ja kaverit (Aaltonen ym. 2003, 134).

Elämäntaitojen kehittämiseksi tarvitaan jatkuvuutta, vahvistamista ja mahdollisuuksia asettaa tavoitteita terveyteen liittyen. Eräässä kaksivuotisessa seurantatutkimuksessa nuorilla kasvoi terveelliseen syömiseen liittyvä minäpystyvyys ja tietämys ruokatuotteiden rasva- ja kuitusisällöistä. Toisaalta merkitseviä muutoksia ei havaittu rasvan ja kuidun saannin tai hedelmien ja kasvien syömisestä. (Forneris ym. 2010, 57–65.)

Itsestä huolehtimiseen sisältyi myös **levosta huolehtiminen**, mikä tarkoitti unen ja levon toteutumista. Nuoret huomioivat etenkin unen tärkeyden ja riittävyyden. Vastaavasti levon tärkeys nuorilla saattoi tarkoittaa esimerkiksi yleistä jaksamista päivässä, jopa päiväunia tai mahdollisia muita lepo hetkiä. Yhtälailla levolla saatettiin viitata urheilijan lepopäiviin, jolloin lepoa saatiin urheilemisesta.

”. . . ja nukkumaan riittävästi.” (V11T15)

”... unen tärkeyden.” (V7P15)

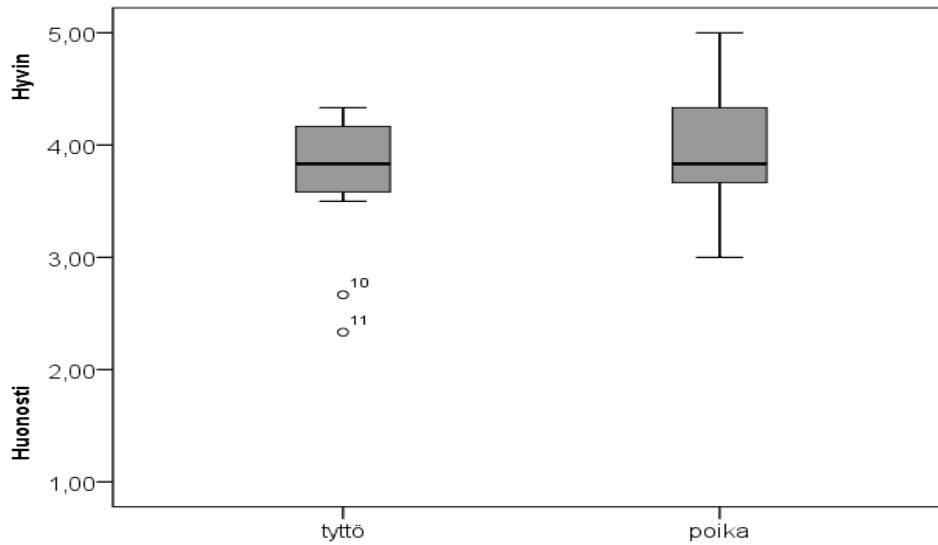
Hardcastlen ym. (2015, 139–149) tutkimuksessa nuoret ymmärsivät elämäntaitojen harjoittelun myötä tasapainoisen elämäntilanteen merkityksen paremmin ja havaitsivat, että tasapaino opiskelujen, sosiaalisten asioiden ja urheilun välille oli tärkeä omille tarpeille ja kehitymiselle. Myös stressin käsittelyn ja hallinnan nuoret totesivat tärkeäksi. Stressin käsittelyä nuoret harjoittelivat muun muassa mielikuvilla ja myönteisellä itsepuhelulla.

Nuoruudessa muotoutuneet ja omaksutut tottumukset vaikuttavat iän myötä, ja ovat näin ollen keskeisiä etenkin harjoittelumäärien kasvaessa urheilussa. Totuttuja käyttäytymismalleja voi olla vaikea muuttaa, minkä takia nuoruusiän tottumukset voivat vaikuttaa aikuisiän käyttäytymiseen ja huippu-urheiluvaiheeseen. (Kokko 2015, 43.)

4.4.3 Tavoitteiden asettelu

Tavoitteellisuus, motivaatio ja innostus ovat keskeinen osa urheilevan nuoren elämäntapoja (Hämäläinen 2015, 23). Urheilijalla itsellään tulee olla selkeät päämäärät ja tavoitteet omalle urheilu-uralleen, ja yleensä motivaation kannalta tärkeää on oma osallistuminen tavoitteiden aseteluun. Kokonaisuudessaan urheilu ja harjoittelu sekä urheilullinen elämäntapa tulee kokea tärkeinä. (Forsman & Lampinen 2008, 124.)

Nuorilla toteutui tavoitteiden asettelu arjessa melko hyvin (kuva 21). Tyttöihin verrattuna saattoivat poikien kokemukset kuitenkin vaihdella hieman laajemmin.



Kuva 23. Arjessa toteutuneen tavoitteiden asettelu kvartiilit ja vaihteluvälit (n=24).

Tavoitteiden asetteluun arjessa yhdistyi **urheilussa kehittyminen**. Urheilussa kehittyminen tarkoitti käytännön tapoja, joilla voitiin mahdollistaa tavoitteellinen toiminta ja tavoitteiden asettelu omalle urheilulle. Nuorten kokemuksista huomattiin, että nuoret mahdollisesti saivat syvennettyä ymmärrystään huippu-urheilun vaatimuksista. Näin ollen nuoret saattoivat kehittää omia urheiluharjoitteitaan, samoin huomioida urheilullisten elämäntapojen parempaa laadullista toteutusta. Tavoitteiden asetteluun voidaankin jossain määrin ymmärtää koostuneen pienistä palasista, joiden tavoitteellinen parantaminen mahdollisesti edisti itse urheilusuorituksen tavoitteiden kehittymistä myöhemmin.

”... monipuolista treeniä omaan tekemiseen.”

(V22T15)

”... aloin harjoittelemaan kotona paremmin ja syödä terveellisimpiä välipaloja.”

(V19P15)

Nuorten kokemuksissa kuvastui mahdollisesti omassa lajissa kehittyminen. Kuten Forsman ja Lampinen (2008, 120) toteavat, valmentajan tulee vähitellen antaa nuorelle urheilijalle valmiuksia kasvaa kohti itseohjautuvuutta ja vastuullisuutta.

Palautumisen kehittäminen kuvattiin nuorten kokemuksissa keskeisesti. Nuorten arjessa kuvattiin käytännön keinoja, joilla palautumista oli pyritty kehittämään. Osa nuorista saattoi tarkoittaa palautumisen sijaan enemmän lepäämistä, mutta näiden molempien voidaan ajatella olevan yhtäläillä tärkeitä tavoitteellisessa urheiluharrastuksessa. Hyvin toteutetun palautumisen ja lepäämisen myötä voi urheilussa kehittyminen tulla osaltaan mahdolliseksi.

” . . . olen lukenut kirjaa ennen nukkumaan menoa että saan unen paremmin.”

(V12T15)

”Erilaisia rentoutumisharjoituksia.” (V16P16)

Itsen kehittäminen tarkoitti ennen kaikkea asioita, jotka liittyivät omaan ymmärrykseen ja saattoivat osaltaan mahdollistaa tavoitteiden asettelun urheilu-uralle. Itsen kehittämisessä havaitut asiat voitiin kokonaisvaltaisesti yhdistää omaan kehittymiseen ja tavoitteellisuuteen. Keskeistä oli oman elämäntilanteen ja huippu-urheilun vaatimusten tiedostaminen ja mahdollinen keskinäinen vertaaminen.

”Olen myös oppinut paljon itsestäni, mitä haluan urheilusta ja mitä haluan tehdä elämälläni.” (V10T15)

”Mitä huippu-urheilijaksi tuleminen vaatii.” (V3P16)

Etenkin varhaisnuoruudessa alkaa tulevaisuuden ajattelu muuttua nuorella, jolloin ajattelun aikajänne laajentuu, samoin suunnittelu- ja päätöksentekotaidot lisääntyvät. Näillä on merkitystä etenkin nuoruuden kuluessa tehtäviin keskeisiin ratkaisuihin, jotka koskevat omaa tulevaisuutta, kuten opiskelua ja ihmissuhteita. (Nurmi ym. 2015, 147.) Vilkkö-Riihelän (2001, 242–243) mukaan nuori pystyykin vähitellen arvioimaan omia näkemyksiään entistä paremmin. Nuoren suhde ympäröivään todellisuuteen alkaa muuttua, mihin liittyy maailmankuvan jäsentymistä ja kiinnostusta yleismaailmallisiin kysymyksiin.

Forneris ym. (2007, 108–110) ovat havainneet, että nuoret saattavat tavoitteisiinsa pyrkiessään hyötyä ongelmanratkaisustrategioista. Tutkimuksessa nuoret kokivat oppineensa hyödyllisen strategian, jota he tulevaisuudessa saattoivat kokeilla ongelmien ratkaisemiseen. Opetettuun strategiaan sisältyivät vaiheittain tilanteeseen pysähtyminen ja hetken hengittelyminen, kaikkien vaihtoehtojen miettiminen ongelmaan, jokaisen vaihtoehdon seuraamusten ennakointi ja parhaan valinnan huomioiminen, mikä vei lähimmäksi tavoitetta.

Vastaavasti muutamissa muissa tutkimuksissa elämäntaitojen harjoittelun on huomattu lisänneen nuorten tietämystä elämäntaidoista, joita ovat olleet tavoitteiden asettelu, ongelmanratkaisu ja positiivinen ajattelu (Goudas & Georgious 2007, 528–536; Papacharisis ym. 2005, 247–254). Yhdessä tutkimuksessa nuorille annettiin tietoja ja taitoja, joita elämän erilaisten todellisuuksien hallintaan ja niistä selviytymiseen (Papacharisis ym. 2005, 253). Toisessa tutkimuksessa nuoren itseluottamus elämäntaitojen harjoittamiseen muuttui osaltaan myönteisemmäksi, mutta toisaalta itseluottamus ei välttämättä muuttunut kaikkien elämäntaitojen kohdalla merkittävästi (Goudas & Georgious 2007, 528–536).

Urheiluun osallistumalla nuori voi mahdollisesti kokea hyötyjä tavoitteiden asettamisen ja niiden eteen tehtävän kovan työn saavuttamisesta. Toisaalta on huomioitava, että pelkästään urheilun kautta nuori ei voi oppia elämässä menestymiseen tarvittavia välttämättömiä taitoja. (Petitpas ym. 2004, 325–334.) Tavoitteiden asettaminen ja päätösten tekeminen voidaan kuvata tapahtumakulaksi, jossa nuori vertailee omia kiinnostuksiaan ja motiivejaan ympäristön mahdollisuuksiin ja rajoitteisiin. Vertailu pohjustaa tavoitteiden asettelua, mikä ei välttämättä ole nuorelle tietoista. (Nurmi ym. 2015, 152.)

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Lapin Urheiluakatemian yläkoulutoiminta tarjosi urheilevalle nuorelle mallin säännöllisestä urheilijan arkirytmistä, jossa aikatauluja ja urheilullisia elämäntapoja toteutettiin ennalta suunnitellun päivärytmin mukaisesti. Myös opiskeluinen rytmitti päivää keskeisesti. Yläkoulutoiminta havaittiin yhdeksi keskeiseksi lähteeksi, josta nuori sai tietoa urheilijan terveellisistä elämäntavoista. Kaiken kaikkiaan nuoret saivat tietoa urheilullisista elämäntavoista lähipiiristään varsin laajasti, mutta yhtälailla heistä osa etsi itse tietoa aktiivisesti. Nuoren tarve tiedon saantiin tuleekin havaita, sillä eri lähteistä saatavan tiedon sisältö ja luotettavuus voi olla hyvin vaihtelevaa. Luultavasti nuori myös saa tietoa hyvin helposti ja mahdollisesti jopa huomaamattaan, sillä etenkin eri mediat ovat keskeinen osa nykypäivää.

Tutkimustulosten perusteella nuorten ajankäyttö toteutui ateriarytmin ja unirytmien osalta mahdollisesti melko säännöllisesti, sillä aamupala ja lounas toteutuivat kaikilla päivittäin. Viihdemedian ääressä aikaa kului kohtuudella, ja eniten aikaa käytettiin älypuhelimeen tai kännykkään. Nukkuminen rytmittyi hieman vaihdellen arkipäivien ja viikonlopun päivien kesken. Lisäksi voitiin huomata, että kaikilla nuorilla aika riitti kaiken tarvittavan ja koitettävien tekemiseen ainakin lähes päivittäin.

Elämisen taidot voitiin ymmärtää laajana kokonaisuutena, jota oli mahdollista tarkastella eri tavoin. Elämisen taitoja selvitettiin ajanhallinnan, itsestä huolehtimisen ja tavoitteiden asettelun kautta. Elämisen taitoihin voitiin yhdistää etenkin uuden tiedon saamista, asioiden oppimista ja oman ymmärryksen kehittymistä. Taidot toteutuivat käytännön toimintoina, samoin muun muassa itsen arvioinnin ja ymmärtämisen kautta. Yhtälailla sosiaalinen osa-alue voitiin huomata keskeiseksi, minkä perusteella yhdessä tekeminen ja kaverisuhteet tuli ymmärtää nuorelle tärkeiksi.

Ajanhallintaan liittyneet opit yläkoulutoiminnassa sisälsivät ajankäytön rytmittämistä ja aterioinnin toteuttamista. Vastaavasti arkeen siirtyneet opit sisälsivät ajankäytön ennakoimista ja tekemisten suunnittelua, ajankäytön järjestämistä niin urheilu kuin muu

vapaa-aika huomioiden sekä ruokailujen ja unen rytmittämistä. Ruokailuihin yhdistyivät säännöllisempi syöminen ja palautumisvälipaloihin oppiminen harjoitusten yhteydessä. Sen sijaan uneen yhdistyi aikaisempi nukkumaan meneminen ja ylipäätään riittävä nukkuminen.

Itsestä huolehtimiseen liittyneet opit yläkoulutoiminnassa sisälsivät elämäntavoista, henkisestä hyvinvoinnista, velvollisuuksista ja ravitsemuksesta huolehtimista. Sosiaaliset suhteet ja viihtyminen tulivat nuorilla huomioiduksi, samoin myönteiset kokemukset opiskeluista. Arkeen siirtyneet opit keskittyivät elämäntavoista, ravitsemuksesta ja levosta huolehtimiseen. Arkea nuoret olivat järjestelleet huomioimalla urheilullisen elämänrytmin, samoin ruoanvalmistustaidoissa oli tapahtunut kehitystä. Yhtälailla ymmärrys terveellisestä ruokavaliosta ja ruokatuotteiden ravintosisällöistä koettiin parantuneiksi. Vastaavasti uneen yhdistyi riittävää nukkumista.

Tavoitteiden asetteluun liittyneet opit yläkoulutoiminnassa sisälsivät tavoitteiden asettamista, urheilussa kehittymistä ja itsen kehittämistä. Psykkiseen valmennukseen sisältyneet keskustelut mahdollistivat omien tavoitteiden pohtimisen. Nuoret saivat kokemusta myös urheilijana olemisesta, harjoittelu toteutui eri tavoin kuin kotona ja oma kehitys tuli huomioiduksi. Luennot, tiedon saaminen ja omista asioista kertominen koettiin keskeisiksi, samoin oman oppimisen huomaaminen. Vastaavasti arkeen siirtyneet opit yhdistyivät urheilussa kehittymiseen, palautumisen kehittämiseen ja itsen kehittämiseen. Harjoittelusta kotona oli tullut laadukkaampaa ja monipuolisempaa, samoin välipalat oli koostettu terveellisemmin ja nukahtamiskeinoja iltaisin oli parannettu. Kokonaisuudessaan asioita oli opittu sekä itsestä ja sellaisista asioista, joita haluttiin elämältä ja urheilulta. Myös huippu-urheilijaksi kehittymisen vaatimuksia oli huomioitu.

Yläkoulutoiminnassa nuoria innostivat itsestä huolehtimiseen liittyen kehittyminen ja henkiseen hyvinvointiin yhdistetty sosiaalisuus. Tavoitteita urheilussa tukivat kehittymisen lisäksi ainakin elämäntapoihin ja tavoitteiden asettamiseen yhdistetyt asiat.

Nuoret kiinnittivät huomiota erilaisiin asioihin yksilöllisesti ja riippuen luultavasti omista valmiuksistaan.

Elämisen taitojen kehittämiseksi voidaan tarkastella asioita, jotka toteutuivat nuorilla vaihtelevasti ja näin ollen mahdollisesti vaativat vielä tarkempaa huomiota. Ajankäytön riittävyys päivittäin ei välttämättä toteutunut kaikilla nuorilla, ja toisaalta aikataulujen ja tekemisten suunnittelu jakautui melko vaihtelevasti omalle tai vanhempien vastuulle. Vastaavasti ateriarytmistä lämmin ilta-ateria jäi päivittäin osalla syömättä, samoin iltapala jäi muutamalla nuorella syömättä ja erilaiset välipalat toteutuivat vaihtelevasti. Laadukkaiden aterioiden toteutuminen ja ateriarytmin jatkuminen myös illan osalta on hyvä varmistaa, ja erilaisten välipalojen tarvetta nuoren arjessa on hyvä käydä läpi. Palautumisvälipalat ja kouluun otettavat eväät voivat yksilön tarpeista riippuen tukea ateriarytmiä ja jaksamista vielä entistä paremmin.

Viihdemedian käyttö vei nuorten aikaa vaihtelevasti päivittäin, mikä nuoren itsensä on tärkeä oppia huomaamaan. Toisaalta viihdemedia saattoi tarkoittaa nuorelle aikaa rentoutumiseen, johon jokaisen urheilevan nuoren on tärkeä etsiä sopivia keinoja yksilöllisesti. Tutkimuksessa ei kuitenkaan tarkemmin selvitetty nuorten ajankäyttöä muiden vapaa-ajan aktiviteettien tai harrastusten osalta, vaan rentoutumisen ja levon kannalta ensisijainen huomio oli nukkumiseen. Unirytmien toteutumisessa on tärkeä huomioida arkipäivien ja viikonlopun päivien rytmitykset, jotka nuorilla toteutuivat mahdollisesti vaihtelevasti. Levon riittävä jakautuminen tasaisesti arkipäiville tulee huomioida, jolloin unen ja levon tarve voi mahdollisesti säilyä tasaisempana läpi viikon. Samoin unen puute ja kuormituksen tunne ei välttämättä kasaannu viikonloppuun, mikä voi heijastu vireystilaan läpi viikon.

Kaiken kaikkiaan Lapin Urheiluakatemia yläkoulutoiminta saattoi osaltaan tukea nuorta ymmärtämään omaa arkeaan, kehittämistarpeitaan ja omia mahdollisuuksiaan. Yläkoulutoiminta tarjosi nuorelle yhdenlaisen oppimiskokemuksen, johon sisältyi asioita sekä urheilusta että elämisen taidoista.

6 POHDINTA

Elämisen taidoiksi määriteltiin ajanhallinta, itsestä huolehtiminen ja tavoitteiden asettelu, millä pyrittiin kokonaisvaltaiseen ja johdonmukaiseen lopputulokseen. Ajanhallinta sisälsi nuorilla ajankäytön rytmittämistä ja ennakoimista sekä ruokailujen ja unen rytmittämistä. Itsestä huolehtiminen sisälsi henkisestä hyvinvoinnista, velvollisuuksista, levosta ja ravitsemuksesta huolehtimista. Tavoitteiden asettelu sisälsi tavoitteiden asettamista, urheilussa kehittymistä sekä itsen ja palautumisen kehittämistä.

Urheileva akatemianuori tarkasteli asioita omasta näkökulmastaan ja omista kokemuksistaan, mikä antoi nuorelle mahdollisuuden käydä läpi ajatuksiaan, jakaa kokemuksiaan ja tulla kuulluksi. Nuori tarvitsi tietoa asioista, tukea lähipiiristään ja yhdessä tekemistä sekä mahdollisuuksia jakaa ajatuksiaan. Yhtäläillä nuoren oli tärkeä oppia huomaamaan, miten urheilun yhdistäminen arkeen voi parhaimmillaan onnistua ja toisaalta, mitä urheiluun satsaaminen ja huippu-urheiluun suuntaaminen voi vaatia. Kaiken kaikkiaan nuoren tiedolliset valmiudet ja kyky ottaa vastuuta saattoivat kuitenkin toteutua ikätovereihin verrattaessa vielä vaihtelevasti.

Nuoren arjessa useat eri asiat saattoivat viedä aikaa, joten elämisen taidoissa todettiin keskeisiksi etenkin velvollisuuksien ja vapaa-ajan järjestäminen arjessa. Elämisen taitoihin sisältyi erilaisia osa-alueita, minkä perusteella elämisen taitoja olisi voitu lähestyä hyvin monesta erilaisesta näkökulmasta, samoin tarkastella vielä suppeampina osa-alueina. Tutkijan tekemät valinnat esitettiin kuitenkin aineiston käsitteellistämisen myötä, millä haluttiin perustella elämisen taitoja varten tehdyt ratkaisut lukijalle.

Tutkimusta toteutettaessa pyritään välttämään virheitä, mutta siitä huolimatta tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys voivat toteutua vaihtelevasti. Yleisesti ottaen tutkimustulosten toistettavuudella eli reliiabiiludella kuvataan mittauksen kykyä antaa ei-sattumavaraisia tuloksia, kun taas pätevyydellä eli validiteetilla kuvataan mittarin kykyä mitata sitä, mitä on tarkoitus mitata. (Hirsjärvi ym. 2007, 226.) Validiteetilla voidaan yhä useammin tarkoittaa myös koko tutkimuksen ja tutkimusprosessin

arviointia, minkä myötä käsitteelliset erot reliabiliteetin ja validiteetin välillä heikkenevät (Ronkainen ym. 2011, 133). Tutkimuksen hyvä kokonaisluotettavuus tarkoittaa, että mittaamisen sisältyy mahdollisimman vähän satunnaisvirheitä (Vilka 2007, 152).

Tutkimusta varten laaditussa kyselymittarissa huomioitiin teoreettinen viitekehys, jossa yläkouluiäkaisen nuoren arki ja urheilullinen elämänrytmi koettiin keskeisiksi akatemianuorelle ja yläkoulutoiminnalle. Kysymykset ja väittämäpatteristot olisi voitu muodostaa ja rajata joiltakin osin tarkemmin, sillä kysymysten määrä saattoi olla runsas. Toisaalta jokainen nuori vastasi kyselyyn suunnitellussa ajassa. Lisäksi suljetuissa väittämäpatteristoissa käytettiin johdonmukaisesti Likertin viisiportaista asteikkoa, mikä mahdollisesti selkeytti ja nopeutti vastaamista. Asteikollisissa vastauksissa keskimäinen vastausvaihtoehto ”ei samaa eikä eri mieltä” saattoi tosin jättää tulkinnan varaa sekä vastaajalle että tutkijalle. Kuten Vilka (2007, 150) toteaa, tutkimuksen mittausvirheet liittyvät etenkin mittarin kykyyn mitata tutkittavia asioita, mikä tarkoittaa esimerkiksi lomakkeen kysymyksiä ja vastausvaihtoehtoja. Näin ollen valitun asteikon toimivuutta ja mittarin mahdollisia epätarkkuuksia tulee arvioida.

Tutkimus perustui mixed methods -menetelmään, koska tutkimusaiheesta haluttiin saada mahdollisimman laaja ja luotettava lopputulos hyödyntämällä sekä määrällistä että laadullista tutkimusotetta. Yleisesti tutkimusmenetelmien yhteiskäytöllä on mahdollista tarkentaa tutkimuksen validiutta (Hirsjärvi ym. 2007, 228). Toisaalta mixed methods -menetelmät saattavat olla alttiita heikoille päätelmille, sillä kahden moniulotteisen mallin avulla pyritään vastaamaan samaan tutkimuskysymykseen. Määrällinen ja laadullinen tutkimusote sisältävät omanlaiset ongelmansa asioiden esittämisen ja oikeutuksen suhteen, minkä takia luotettavien havaintojen tai päätelmien tekeminen voi olla ongelmallista. (Tashakkori & Teddlie 2008, 110.)

Tutkimuksen hyvään kokonaisluotettavuuteen kuuluu, että otos edustaa perusjoukkoa (Vilka 2007, 152). Tulosten mahdollisia rajoituksia arvioitaessa tuleekin huomioida, että vastausprosentti jäi kohtuullisen pieneksi ollen 30 %. Aineisto ei myöskään kattanut aivan kaikkia Lapin Urheiluakatemiaan urheilulajeja, sillä alppihiittäjät eivät

osallistuneet kyselyyn. Lisäksi vanhempien vaikutus nuoren osallistumiselle saattoi olla ratkaiseva, minkä takia vanhempia olisi mahdollisesti pitänyt tiedottaa tutkimuksesta jo aikaisemmin. Pieni osa akatemianuorista ei myöskään ilmoittautunut kevään leirille ja saanut mahdollisuutta osallistua tutkimukseen, minkä takia heidän kokemuksensa olisivat voineet tarjota vielä kattavuutta ja erilaista näkökulmaa tuloksiin.

Tutkimusaineiston suhteellisen pienestä koosta ($n=24$) johtuen tuloksiin, niistä tehtyihin johtopäätöksiin ja yleistettävyyteen koskien kaikkia yläkoulutoimintaan osallistuneita nuoria pyrittiin suhtautumaan maltillisesti. Toisaalta tutkimustuloksilla voitiin kuitenkin kuvata yläkoulutoiminnan yhteyttä tutkittuihin akatemianuoriin. Yhtäläillä tutkimustuloksilla saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin, minkä perusteella tutkimuksen tarkoitus toteutui. Kuten Ronkainen ym. (2011, 144) mainitsevat, tutkimuksen rajaukset suuntaavat aina tietoa. Näin ollen tieto voi toimia hyvin jollakin alueella mutta on vähemmän pätevää toisella alueella. Rajallinen yleistettävyys voidaan kuitenkin ymmärtää tutkimuksen kykyä kertoa nimenomaan tietystä ilmiöstä tietyssä yhteydessä.

Tutkimusaiheen tarkastelussa keskityttiin yläkoulutoiminnan ja nuorten väliseen yhteyteen. Yläkoulutoiminnan ohessa monet muut tekijät saattoivat kuitenkin vaikuttaa nuoren taitoihin ja arkeen, mikä saattoi osaltaan rajoittaa tulosten luotettavuutta. Yhtäläillä nuorten omat valmiudet arviointiin saattoivat toteutua vaihtelevasti, minkä myötä nuorten näkemykset saattoivat todellisuudessa poiketa kokemuksista arjessa. Kuten Dahler-Larsen (2005, 7) toteaa, vaikuttavuudella kuvataan aina tulosta, vaikutusta ja vaikutuksen prosessia. Vaikuttavuuden arvioinnissa huomioidaan prosessien ja tulosten yhdistäminen, jolloin syy-seuraussuhteella voidaan mahdollisesti selittää jotakin tiettyä ilmiötä.

Tutkijan omat kokemukset kilpaurheilusta ja urheilijaksi kasvamisesta saattoivat vaikuttaa aiheen tarkasteluun. Urheilijan arjesta saatujen omien kokemusten myötä tutkijan oli mahdollista tarkastella aihetta teoreettisen viitekehyksen pohjalta varsin laajasti. Toisaalta tutkijan kokemukset saattoivat suunnata tutkimusaiheen käsittelyä jossakin määrin. Tutkimusaihetta pyrittiin kuitenkin lähestymään mahdollisimman

avoimesta näkökulmasta, samoin ymmärtämään tämänhetkisten nuorten elämätilannetta yhteiskunnassa.

Kaikissa tutkimusvaiheissa pyrittiin tarkoin noudattamaan tieteellisiä toimintatapoja, joiden toteutuminen kuvattiin vaiheittain. Yhtäläillä eettiset näkökulmat huomioitiin keskeisesti. Tutkimustulosten yhteydessä käytiin läpi teoreettista taustaa ja muita nuorille tehtyjä tutkimuksia, millä haluttiin havainnollistaa tutkimusaihetta ja perustella saatuja tutkimustuloksia. Tutkimustuloksia avattiin lukijalle myös kaavioilla ja koodatuilla sitaateilla, sillä kuten Hirsjärvi ym. (2007, 228) toteavat, tutkijan tulee perustella päätelmänsä ja tulkintansa. Näin ollen koodauksen myötä jokaista vastaajaa kuvasi oma järjestysnumero. Lisäksi sitaattien yhteydessä esitettiin kirjaimen ja numeron yhdistelmä, jolla lukijalle haluttiin kuvata vastaajan sukupuoli ja ikä mahdollisimman selvästi.

Jatkossa urheilevan nuoren elämisen taitoja voitaisiin selvittää muista näkökulmista ja etenkin sosiaaliseen osa-alueeseen voisi olla hyvä kiinnittää huomiota. Nuoren henkinen hyvinvointi ja usko omiin mahdollisuuksiin voivat yhdistyä niin urheiluun kuin arkeen yleisesti. Kuten tässä tutkimuksessa todettiin, kaverisuhteet ja yleinen viihtyvyys tulivat ilmi nuorten kokemuksissa.

Lapin Urheiluakatemian yläkoulutoiminnan yhteyttä elämisen taitoihin voitaisiin selvittää vanhempien näkökulmasta, sillä tähän tutkimukseen osallistuivat vain nuoret. Samaan perheeseen kuuluvan nuoren ja aikuisen näkökulmia selvittämällä voitaisiin mahdollisesti huomioida kodin merkitys. Toisaalta urheilevien nuorten arkea voitaisiin myös verrata ei-urheilevien nuorten arkeen, minkä myötä urheilun kokonaisvaltaista merkitystä nuoren kehitykselle voitaisiin selvittää ja ymmärtää entistä paremmin.

Yläkoulutoimintaan voisivat sopia seurantatyypiset kyselyt, jotka toteutetaan yläkoulutoiminnan alkaessa syksyllä ja päättyessä keväällä. Näin jokaisen vuoden antia voitaisiin verrata syksyn ja kevään aineistojen kesken, minkä myötä mahdollisiin kehityskohtiin saatettaisiin päästä kiinni mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Kyselytutkimuksen tavoin nuorten kokemuksia voitaisiin selvittää myös pienryhmissä

keskustellen ja samalla vuorovaikutustilannetta havainnoiden. Toimintaa voitaisiin mahdollisesti verrata eri ikäryhmien kesken selvemmin. Toisaalta nuorten kokemuksia voitaisiin selvittää kerran vuodessa, mikä antaisi tuloksia vähintään vuosittain. Nuorten valmiuksista ja taidoista riippuen elämisen taidot voivat toteutua hyvin vaihtelevasti sekä nuoren oman ikäryhmän sisällä että eri ikäryhmien kesken.

Nuoria ja heidän elämisen taitojen kehittymistään Lapin Urheiluakatemiassa voitaisiin seurata vuosittain yläkoulutoiminnan aloittamisesta eli 7-luokan iästä lähtien aina yläkoulutoiminnan päättymiseen 9-luokan iässä. Yläkoulutoimintaan osallistuvien nuorten kesken voi mahdollisesti tapahtua vaihtuvuutta vuosiluokalta toiselle siirryttäessä, mutta seuranta voisi antaa suuntaa-antavia tuloksia nuorten kehityksestä ja kehitystarpeista vuosittain. Yhtälailla nuorten elämisen taitoja voitaisiin seurata yläkoulutoiminnan jälkeen läpi toisen asteen. Toisella asteella voitaisiin tutkia myös niitä nuoria, jotka eivät osallistuneet yläkoulutoimintaan. Näin ollen voitaisiin saada lisää vertailevaa tietoa yläkoulutoiminnan yhteydestä nuorten elämisen taitoihin.

Nuoren elämisen taitoja arvioitaessa voidaan huomioida asiat, jotka jo toteutuvat arjessa hyvin. Yhtälailla tärkeä on kiinnittää huomio myös asioihin, jotka vaativat kehitettävää ja voivat aiheuttaa nuorelle haasteita arjessa ja urheilijana kehittymisessä. Kokonaisuudessaan urheilijan kehittyminen vaatii yksilöltä tietoa asioista, käytännön osaamista ja ymmärrystä omalle tekemiselle.

Nuoren elämään voi sisältyä erilaisia mahdollisuuksia, joilla tuetaan sekä nuoren kasvamista yksilönä että kehittymistä urheilijana. Yleisesti ottaen mahdollisuudet voivat liittyä urheiluun, opiskeluun, ihmissuhteisiin tai muihin elämän osa-alueisiin. Kuten Suomen valmentajat (2015, 40) toteavat, kaikkia tekijöitä urheilijaksi kehittymisessä ei voida hallita. Yleisessä ajattelussa voidaan kuitenkin pyrkiä huomioimaan mahdollistamisen näkökulma.

LÄHTEET

Aaltonen, Marjo, Ojanen, Tuija, Vihunen, Riitta & Vilén, Riitta 2003. Nuoren aika. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö, 106–134.

Aarresola, Outi 2015. Sukupolviosaaminen valmentajan taitona. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Keuruu: VK-Kustannus, 171–172.

Charlton, Richard, Gravenor, Michael B, Rees, Anwen, Knox, Gareth, Hill, Rebecca, Rahman, Muhammad A, Jones, Kerina, Christian, Danielle, Baker, Julien S, Stratton, Gareth & Brophy Sinead 2014. Factors associated with low fitness in adolescents - A mixed methods study. BMC Public Health 14, 764–774.

Creswell, John W, & Plano Clark, Vicki L. 2007. Designing and conducting – Mixed methods research. California: Sage Publications Inc, 1–140.

Currie, Candace, Zanotti, Cara, Morgan, Antony, Currie, Dorothy, de Looze, Margaretha, Roberts, Chris, Samdal, Oddrun, Smith, Otto & Barnekow, Vivian 2012. Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from 2009/2010 survey. Kööpenhamina: World Health Organization, 109–237.

Dahler-Larsen, Peter 2005. Vaikuttavuuden arviointi. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus, 7.

de Leeuw, E 2005. To mix or not to mix data collection modes in surveys. Journal of Official Statistics 21(2), 233–255.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino, 66–243.

Forneris, Tanya, Danish, Steven & Scott, David 2007. Setting goals, solving problems, and seeking social support: developing adolescents' abilities through a life skills program. *Adolescence* 42 (165), 103–114.

Forneris, Tanya, Fries, Elizabeth, Buzzard, Marilyn, Uguy, Samy, Ramakrishnan, Ramesh, Lewis, Carol & Danis, Steven 2010. Results of a rural school-based peer-led intervention for youth: Goals for health. *Journal of School Health* 80, 57–65.

Forsman, Hannele & Lampinen, Kyösti 2008. Laatu käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää. Lahti: VK-Kustannus Oy, 24–125.

Goudas, Marios & Giannoudis, Georgios 2007. A team-sports-based life-skills program in a physical education context. *Learning and Instruction* 18, 528–536.

Hakkarainen, Harri 2009. Nuoren urheilijan terveydenhuolto. Teoksessa Hakkarainen, Harri (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus, 168–171.

Hammersley, Martyn 2008. Troubles with triangulation. Teoksessa Bergman, Manfred Max (toim.) *Advances in mixed methods research*. Lontoo: SAGE Publications Ltd, 23.

Hardcastle, Sarah, Tye, Marian, Glassey, Rachael & Hagger, Martin 2015. Exploring the perceived effectiveness of a life skills development program for high-performance athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 16, 139–149.

Heikkilä, Tarja 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima, 61–187.

Heinonen, Olli, Kantomaa, Marko, Karvinen, Jukka, Laakso, Lauri, Lähdesmäki, Liisa, Pekkarinen, Heikki, Stigman, Sari, Säkslahti, Arja, Tammelin, Tuija, Vasankari, Tommi & Mäenpää, Pasi 2008. Osa I – Suositukset. Teoksessa Tammelin, Tuija & Karvinen, Jukka (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 23–26.

Heiskanen, Markku 2010. Numeroiden lukeminen ja ymmärtäminen. Teoksessa Hurtig, Johanna, Laitinen, Merja & Uljas-Rautio, Katriina (toim.) *Ajattele itse! Tutkimuksellisen lukutaidon perusteet*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 90–91.

Helenius, Eeva, Rautava, Marie & Tuovinen, Riitta 1998. *Eväitä elämään – Keinoja nuorten elämäntaitojen vahvistamiseksi*. Porvoo: WSOY, 7.

Hellström, Martti 2010. *Sata sanaa kasvatuksesta*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 201.

Helve, Helena 2009. Nuorten vapaa-aika, luottamus ja sosiaalinen pääoma. Teoksessa Liikkanen Mirja (toim.) *Suomalainen vapaa-aika – Arjen ilot ja valinnat*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 250.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 5–341.

Hodge, Ken, Danish, Steven & Martin, Julia 2012. Developing a conceptual framework for life skills interventions. *The Counseling Psychologist* 41(8) 1125–1152.

Holopainen, Martti, Tenhunen, Lauri & Vuorinen, Pertti 2004. Tutkimusaineiston analysointi ja SPSS. *Järvenpää: Yrityssanoma*, 128–129.

Hoppu, Ulla, Kujala, Johanna, Lehtisalo, Jenni, Tapanainen, Heli & Pietinen, Pirjo 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B30, 176–179.

Hämäläinen, Kirsi 2015. Suomalainen valmennusosaamisen malli. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu*. Keuruu: VK-Kustannus, 21–40.

Härkönen, Asko 2014. Urheiluakatemioiden teoksessa Mononen, Kaisu, Aarresola, Outi, Sarkkinen, Pasi, Finni, Jarkko, Kalaja, Sami, Härkönen, Asko & Pirttimäki, Mikko (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014. Helsinki: KIHU:n julkaisusarja nro 46, 91–92.

Højholt, Charlotte & Schraube, Ernst 2015. Toward a psychology of a everyday living. Teoksessa Schraube, Ernst & Højholt, Charlotte (toim.) Psychology and the conduct of everyday life. Lontoo: Routledge, 5–6.

Ilander, Olli 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus – Eväät energiseen elämään. Lahti: VK-Kustannus oy, 14–213.

Ilmanen, Kalervo 2007. Valmentaminen kilpaurheilussa. Teoksessa Mero, Antti, Nummela, Ari, Keskinen, Kari & Häkkinen, Keijo (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä: VK-Kustannus, 417–436.

Jaakkola, Timo 2015. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Keuruu: VK-Kustannus, 125.

Johnson, R. Burke, Onwuegbuzie, Anthony J. & Turner, Lisa A. 2007. Toward a definition of mixed methods research. Journal of Mixed Methods Research 2, 112–122.

Jokinen, Eeva 2005. Aikuisten arki. Helsinki: Gaudeamus Kirja, 10–94.

Jones, Martin & Lavalley, David 2009. Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. Psychology of sport and exercise 10, 159–167.

Järvinen, Pertti & Järvinen, Annikki 2000. Tutkimustyön metodeista. Tampere: Opinpajan kirja, 155.

Kokko, Sami 2015. Urheilullisen elämäntavan ja -rytmin edistäminen. Teoksessa Mononen, Kaisu, Aarresola, Outi, Sarkkinen, Pasi, Finni, Jarkko, Kalaja, Sami,

Härkönen, Asko & Pirttimäki, Mikko (toim.) Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014. Helsinki: KIHU:n julkaisusarja nro 46, 43–46.

Kokko, Sami, Hämylä, Riikka, Villberg, Jari, Aira, Tuula, Tynjälä, Jorma, Tammelin, Tuija, Vasankari, Tommi & Kannas, Lasse 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika. Teoksessa Kokko, Sami & Hämylä, Riikka (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 18–19.

Kuula, Arja 2010. Alaikäisiltä kerätyn aineiston arkistoinnin ja jatkokäytön etiikka. Teoksessa Lagström, Hanna, Pösö, Tarja, Rutanen, Niina & Vehkalahti, Kaisa (toim.) Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 221–228.

Kyrönlampi-Kylmänen, Taina 2010. Lapsen hyvä arki. Helsinki: Kustannus-osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja, 15–19.

Laakso, Lauri, Nupponen, Heimo & Telama, Risto 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 48.

Laine, Sofia, Gretschel, Anu, Siivonen, Katriina, Hirsjärvi, Irma & Myllyniemi, Sami 2011. Toiminnan motiivit. Teoksessa Määttä, Mirja & Tolonen, Tarja (toim.) Annettu, otettu, itse tehty – Nuorten vapaa-aika tänään. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 107–108.

Lapin Urheiluakatemia 2015a. Yläkouluakatemia. Ohjeistus 2015–2016. Saatavilla www-muodossa: <http://www.lapinurheiluakatemia.fi/files/8014/4239/0122/YKA-OHJEISTUS-2015-2016.pdf>. (Luettu 29.2.2016)

Lapin Urheiluakatemia 2015b. Yläkoululeiritus. Toiminnan esittely. Saatavilla www-muodossa: <http://www.lapinurheiluakatemia.fi/files/8014/3928/5624/Ylakoululeiritus-toiminnan-esittely.pdf>. (Luettu 29.2.2016)

Lapin Urheiluakatemia 2016. Lapin Urheiluakatemian yläkoululeiritys 2016–2017. Saatavilla www-muodossa:

http://www.lapinurheiluakatemia.fi/files/7314/7123/9534/YKA-vkotlajijaot_2016-2017.pdf (Luettu 22.10.2016)

Liukkonen, Jarmo 2007. Psykkiset tekijät urheilussa. Teoksessa Mero, Antti, Nummela, Ari, Keskinen, Kari & Häkkinen, Keijo (toim.) Urheiluvalmennus. Lahti: VK-Kustannus, 216.

Luopa, Pauliina, Kivimäki, Hanne, Matikka, Anni, Vilkki, Suvi, Jokela, Jukka, Laukkarinen, Essi & Paananen, Reija 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013 - Kouluterveyskyselyn tulokset. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, Raportti 25/2014, 52.

Lämsä, Jari 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, Harri (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus, 15.

Mononen, Kaisu, Aarresola, Outi, Sarkkinen, Pasi, Finni, Jarkko, Kalaja, Sami, Härkönen, Asko & Pirttimäki, Mikko (toim.) 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Helsinki: KIHU:n julkaisusarja nro 46, 8–13.

Myllyniemi, Sami (toim.) 2016. Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja, nro 54, 27–49.

Myllyniemi, Sami & Berg, Päivi 2013. Nuoria liikkeellä! 2013. Nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja nro 49, 28–56.

Mäki, Päivi 2010. Muut terveystottumukset. Teoksessa Mäki, Päivi, Hakulinen-Viitanen, Tuovi, Kaikkonen, Risto, Koponen, Päivikki, Ovaskainen, Marja-Leena, Sippola, Risto, Virtanen, Suvi & Laatikainen, Tiina, LATE-työryhmä (toim.) Lasten

terveys - LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino, 103–106.

Nikander, Antti 2009. Nuoren urheilijan psyykkisen terveyden tukeminen. Teoksessa Hakkarainen, Harri (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus, 183.

Nurmi, Jan-Erik, Ahonen, Timo, Lyytinen, Heikki, Lyytinen, Paula, Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-Kustannus, 147–177.

Ovaskainen, Marja-Leena & Virtanen, Suvi Mäki 2010. Lasten ateriointi ja ruokavalinnat. Teoksessa Mäki, Päivi, Hakulinen-Viitanen, Tuovi, Kaikkonen, Risto, Koponen, Päivikki, Ovaskainen, Marja-Leena, Sippola, Risto, Virtanen, Suvi & Laatikainen, Tiina, LATE-työryhmä (toim.) Lasten terveys - LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino, 95–100.

Papacharisis, Vassilios, Goudas, Marios, Danish, Steven & Theodorakis, Yannis 2005. The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of applied sport psychology* 17, 247–254.

Patton, Michael 1990. *Qualitative evaluation and research methods*. California: Sage Publications, 297.

Petitpas, Albert, Van Raalte, Judy, Cornelius, Allen & Presbrey, Jim 2004. A life skills development program for high school student-athletes. *The Journal of Primary Prevention* 24 (3), 325–334.

Ronkainen, Suvi, Pehkonen, Leila, Lindblom-Ylänne, Sari & Paavilainen, Eija 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro, 83–144.

Storey, John 2014. *From popular culture to everyday life*. Oxon: Routledge, 2.

Suomen Valmentajat 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: VK-Kustannus, 40.

Suomen virallinen tilasto 2009. Ajankäyttötutkimus. Muutokset 1979 - 2009. Helsinki: Tilastokeskus, 4–7. Saatavilla [www-muodossa:](http://www.muodossa.fi) http://www.stat.fi/til/akay/2009/02/akay_2009_02_2011-02-17_fi.pdf. (Luettu 7.2.2016)

Suomen virallinen tilasto 2011. Tietokantataulukot. Ajankäyttö (82 lk) iän mukaan. Helsinki: Tilastokeskus, PX-Web-tietokannat. Saatavilla [www-muodossa:](http://www.muodossa.fi) http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__eli__akay/050_akay_tau_105.px/?rxid=3120b805-63b0-4393-86aa-3a3574024d32. (Luettu: 7.2.2016)

Super, Sabina, Hermens, Niels, Verkooijen, Kirsten & Koelen, Maria 2014. Enhancing life prospects of socially vulnerable youth through sport participation: a mixed methods study. *BMC Public Health* 14, 703–716.

Tashakkori, Abbas & Teddlie, Charles 2008. Quality of inferences in mixed methods research: calling for an integrative framework. Teoksessa Bergman, Manfred Max (toim.) *Advances in mixed methods research*. Lontoo: SAGE Publications Ltd, 110.

Terveysten ja hyvinvoinninlaitos 2016. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Tampere: Juvenes Print - Suomen yliopistopaino, 18–94.

Thiel, Ansgar, Diehl, Katharina, Giel, Katrin E, Schnell, Alexia, Schubring, Astrid M, Mayer, Jochen, Zipfel, Stephan & Schneider, Sven 2011. The German Young Olympic Athletes' Lifestyle and Health Management Study (GOAL Study): design of a mixed-method study. *BMC Public Health* 11, 410–420.

Tilles-Tirkkonen, Tanja, Pentikäinen, Saara, Lappi, Jenni, Karhunen, Leila, Poutanen, Kaisa & Mykkänen, Hannu 2011. The quality of school lunch consumed reflects overall

eating patterns in 11–16-year-old schoolchildren in Finland. *Public Health Nutrition* 14(12), 2092–2098.

Tolvanen, Pirita & Heinonen, Kristiina 2014. Eettiset periaatteet nuorten urheilussa. Teoksessa Mononen, Kaisu, Aarresola, Outi, Sarkkinen, Pasi, Finni, Jarkko, Kalaja, Sami, Härkönen, Asko & Pirttimäki, Mikko (toim.) *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014*. Helsinki: KIHU:n julkaisusarja nro 46, 95.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 23–228.

Töttö, Pertti 2012. *Paljonko on paljon? Luvuilla argumentoinnista empiirisessä tutkimuksessa*. Jyväskylä: Bookwell, 58.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008. *Kouluruokailusuositus*. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisuja, 6–7.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. *Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014*. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisuja, 24.

Vehkalahti, Kimmo 2008. *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*. Vammala: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 11–48.

Vilka, Hanna 2006. *Tutki ja havainnoi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 82–86.

Vilka, Hanna 2007. *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 28–152.

Vilko-Riihelä, Anneli 2001. *Psykye – psykologian käsikirja*. Porvoo: WS Bookwell oy, 242–243.

Webropol 2016. Webropol – powerful insights. Tuotteemme. Helsinki: Webropol Oy. Saatavilla [www-muodossa: http://webropol.fi/tuotteemme/](http://webropol.fi/tuotteemme/) (Luettu 13.10.2016)

World Health Organization 1986. Ottawa Charter for Health Promotion. Ottawa: World Health Organization, 1–3. Saatavilla [www-muodossa: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf). (Luettu 27.2.2016)

World Health Organization 1999. Partners in life skills education - Conclusions from a United Nations inter-agency meeting. Geneve: World Health Organization, 1–5. Saatavilla [www-muodossa: http://www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf). (Luettu 29.2.2016)

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa-anomus

Tutkimuslupa-anomus

Haen lupaa pro gradu -tutkielmani aineiston keräämiseen Lapin urheiluakatemiassa. Tarkoitukseni on kyselytutkimuksella selvittää Lapin Urheiluakatemian yläkoulutoimintaa ja nuorten elämäntaitoja. Tutkimuksessa kerään tietoa Lapin urheiluakatemian yläkouluikäisiltä urheilijoilta Webropol-nettikyselyllä. Aineisto tullaan keräämään yläkoulutoiminnan leireillä viikoilla 16 ja 17.

Kaikkien tutkimukseen kutsuttavien urheilijanuorten vanhemmilta pyydetään allekirjoitettu suostumus heidän lastensa osallistumisesta. Tutkimukseen osallistuminen on nuorille vapaaehtoista. Tutkimuksessa ei tuoda julki nimiä tai muita tietoja, joiden perusteella tutkimukseen osallistuneet henkilöt voitaisiin tunnistaa. Pro gradu -tutkielma julkaistaan yliopiston kokoelmissa.

Ystävällisin terveisin,

Silja Tarvonen

Kasvatustieteen opiskelija, Lapin yliopisto

Puhelin: xxx-xxxxxxx

Sähköposti: xxxxxxxx@ulapland.fi

Ohjaajat: yliopistonlehtori KT Outi Kyrö-Ämmälä ja yliopistonlehtori KT Outi Ylitapio-Mäntylä

Annan luvan tutkimuksen toteuttamiseen Lapin urheiluakatemian yläkoulutoiminnan leirillä.

_____/_____
Aika ja paikka

Juuso Toivola

Lapin urheiluakatemian huippu-urheilukoordinaattori

Liite 2. Suostumuslupapyyntö vanhemmille

Hyvä akatemiaurheilija ja urheilijan huoltaja,

14.4.2016 Rovaniemi

Teen kasvatustieteen pro gradu -tutkielmaa Lapin yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnassa. Ohjaajinani ovat yliopistonlehtori KT Outi Kyrö-Ämmälä ja yliopistonlehtori KT Outi Ylitapio-Mäntylä. Tarkoitukseni on kyselytutkimuksella selvittää Lapin Urheiluakatemiain yläkoulutoimintaa ja yläkouluikäisten urheilijoiden elämäntaitoja. Tutkimukseni Lapin Urheiluakatemiassa toteutan huippu-urheilukoordinaattori Juuso Toivolan luvalla.

Te, Lapin Urheiluakatemiain yläkouluikäiset nuoret, olette tärkeä osa tätä tutkimusta. Teiltä kerättävän informaation avulla pystytään kehittämään Lapin Urheiluakatemiain toimintaa vastaamaan paremmin teidän tarpeitanne kehittyäkseen urheilijoina kohti huippua.

Kysely tullaan toteuttamaan Webropol-nettikyselynä yläkoulutoiminnan leireillä huhtikuussa viikoilla 16 ja 17. Aineistoa käsittelen luottamuksellisesti ja tutkittavien anonymiteetin säilyttäen. Allekirjoittamalla tämän sopimuksen annat suostumuksesi, että alle 18-vuotias urheilijanuori saa osallistua tutkimukseen. Pyydän samalla lupaa käyttää aineistoa mahdollisessa jatkotutkimuksessa.

Lisäkysymysten kohdalla ottakaa yhteyttä allekirjoittaneeseen, kiitos!

Keväisin terveisin,

Silja Tarvonen

xxx-xxxxxxx, xxxxxxxx@ulapland.fi

/_____
Aika ja paikka

Akatemiaurheilijan nimi

Huoltajan allekirjoitus

Liite 3. Tutkimuksen kyselylomake

Kysely

Hei yläkouluikäinen nuori,

Tällä kyselyllä selvitetään Lapin urheiluakatemian yläkoulutoimintaa ja teidän urheilijoiden elämäntaitoja.

Osiossa 1 sinun tulee rastittaa sopivin vastausvaihtoehto. Osiossa 2 saat vastata muutamaa kysymyksiin vapaasti omin sanoin. Kyselyyn vastaaminen vie noin 10–15 minuuttia ja vastaukset kerätään nimettöminä.

Luethan kysymykset ja vastausvaihtoehdot aina huolellisesti. Arvioi vastauksesi rohkeasti, sillä oikeita ja väärä vastauksia ei ole. 😊

OSIO 1. Rastita jokaisesta kysymyksestä sinulle sopivin vastausvaihtoehto.

1. Olen...

- Tyttö
- Poika

2. Syntymävuoteni on...

- 2000
- 2001
- Muu, mikä?

3. Ensisijainen urheilulajini on...

- Alppihiihto
- Jalkapallo
- Jääkiekko
- Lentopallo
- Maastohiihto
- Yhdistetty
- Yleisurheilu
- Muu laji, mikä?

4. Lapin urheiluakatemiaan yläkoulutoimintaan olen osallistunut...

Huom! Rastita kaikki luokka-asteet, jolloin olet osallistunut.

8. luokalla

9. luokalla

5. Tavallisesti herään...

	Ennen klo 6.00	Klo 6.00– 7.00	Klo 7.00– 8.00	Klo 8.00– 9.00	Klo 9.00 jälkeen
Koulupäivän aamuna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viikonlopun aamuna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Tavallisesti lähden nukkumaan...

	Ennen klo 21.00	Klo 21.00– 22.00	Klo 22.00– 23.00	Klo 23.00– 24.00	Klo 24.00 jälkeen
Arkipäivän iltana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viikonlopun iltana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Arkisia tottumuksiani kuvailen seuraavasti...

	En koskaan	Kerran viikossa	Noiin 2-3 kertaa viikossa	Useina päivinä viikossa	Joka päivä
Syön aamupalan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön koulussa lounaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön yhden tai useampia välipaloja päivällä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön lämpimän aterian illalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön iltapalan illalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ehdin tehdä kaiken tarvittavan päivässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haluan tehdä terveellisiä ruoka- ja juomavalintoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikun koulumatkat jalkaisin tai pyörällä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otan eväät mukaan koulupäivänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suunnittelen tekemiseni ja aikatauluni seuraavalle päivälle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhempani tai huoltajani huolehtivat päivän aikatauluistani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön palauttavan välipalan treenin jälkeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ehdin tavata kavereitani vapaa-ajalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pesen kädet ennen ruokailua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pukeudun lämpimästi talvella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ehdin hyvin tehdä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

kotitehtävät

Pesen hampaat aamulla ja illalla

Käytän aikaani koulunkäynnin suunnitteluun

8. Viihdemedian käyttöäni kuvailen seuraavasti...

	En ollenkaan	Alle 30min	30min-1h	1h-2h	2h-3h	3h-4h	Yli 4h
Käytän älypuhelimta tai kännykkää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Katson televisiota, DVD:tä tai videoita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän tietokonetta tai tablettia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelaan konsoleilla tai muilla vastaavilla peleillä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Päihteiden käyttöäni kuvailen seuraavasti...

	En ollenkaan	Harvemmin kuin kuukausittain	Kerran tai useammin kuukaudessa	Kerran tai useammin viikossa	Päivittäin
Käytän tupakkatuotteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän alkoholia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän nuuskaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Saan tietoa urheilijan terveellisistä elämäntavoista...

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
--	-------------------	-----------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------

Henkilökohtaiselta valmentajaltani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kavereilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulussa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhemmiltani / huoltajiltani kotona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yläkoulutoiminnan leireillä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itse etsimällä, _____ mistä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muualta, _____ mistä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Yläkoulutoiminnan leireillä olen...

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Saanut hyödyllistä tietoa terveellisistä ruoka- ja juomavalinnoista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saanut ohjeita riittävään nukkumiseen ja lepoon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opetellut arvioimaan omaa ajankäyttöäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arvioinut omia ruokailutottumuksiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppinut asioita antidopingista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saanut tietoa päihteettömyyden merkityksestä urheilijalle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saanut tietoa palautumiseni lisäämiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opetellut suunnittelemaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ajankäyttöäni

Arvioinut nukkumistani ja unirytmiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskustellut arkeni toteutumisesta valmentajan tai ohjaajan kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kokenut luennot elämäntavoista hyödyllisiksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opetellut arvioimaan omaa palautumista treeneistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pyytänyt elämäntapoihini neuvoja valmentajilta tai ohjaajilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Yläkoulutoiminnan leireillä on ollut tärkeä...

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Pitää yhdessä hauskaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Noudattaa leirin aikatauluja ja sääntöjä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saada valmennuksellista tietoa oman lajin harjoitteista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arvioida omaa arkea urheilijana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saada tietoa terveellisestä urheilijan ruokavaliosta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viettää aikaa kavereiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Opetella arvioimaan omia elämäntapoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saada valmentajilta ja ohjaajilta palautetta tekemisestäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppia uutta urheilijan terveellisistä elämäntavoista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuulla huippu-urheilijoiden kokemuksia urheilusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opetella urheilijan säännöllisiä elämäntapoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Yläkoulutoiminnan leireiltä saamieni oppien avulla olen...

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Tehnyt terveellisempiä ruoka- ja juomavalintoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiinnittänyt enemmän huomiota säännölliseen syömiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huomannut arjessani asioita, joiden järjestämiseen tarvitsen neuvoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huomioinut sokerin saantiani ruoka- ja juomatuotteista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asettanut tavoitteita kehittymiseeni urheilijana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suunnitellut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

aikataulujani päivään
entistä paremmin

Vähentänyt aikaani
television / tietokoneen /
pelikonsolien ääressä

Kiinnittänyt huomiota
arkiliikuntaani
treenaamisen ohessa

Kertonut leireillä
oppimaani tietoa
vanhemmilleni kotona

Kiinnittänyt enemmän
huomiota palautumiseen
treenien välillä

Kiinnittänyt huomiota
pähitteettömyyteen

Tarvinnut oppimaani
antidoping-tietoa

Lähtenyt iltaisin
nukkumaan aikaisemmin

Kertonut
henkilökohtaiselle
valmentajalleni leirillä
opeteltuja asioita

Kokeillut itselle uusia
erilaisia terveellisiä
välipaloja

Osallistunut useammin
kotona
ruoanvalmistukseen

Pohtinut muuttavani
jotakin elämäntapaani
terveellisemmäksi, mutta
en vielä ole tehnyt
muutoksia

OSIO 2. Vastaa vapaasti omin sanoin.

14. Millaisia arjen asioita olet oppinut yläkoulutoiminnan leireillä?

15. Millaiset asiat ovat innostaneet sinua yläkoulutoiminnan leireillä?

16. Millaiset asiat yläkoulutoiminnan leireillä ovat tukeneet tavoitteitasi urheilijana?

Liite 4. Määrällisen aineiston tunnuslukuja

Taulukko 1. Yläkoulutoiminnan aikaiset opit ajanhallintaan (n=24).

Väittämät	Cronbachin alfa	Keski-arvo	Mediaani	Keskihajonta	Pienin arvo	Suurin arvo
- Opetellut arvioimaan omaa ajankäyttöäni	0,75	4,3750	4,3333	0,57578	2,67	5
- Opetellut suunnittelemaan ajankäyttöäni						
- Arvioinut nukkumistani ja unirytyäni						

Taulukko 2. Yläkoulutoiminnasta saadut opit ajanhallintaan arjessa (n=24).

Väittämät	Cronbachin alfa	Keski-arvo	Mediaani	Keskihajonta	Pienin arvo	Suurin arvo
- Kiinnittänyt enemmän huomiota säännölliseen syömiseen	0,742	3,9167	4	0,69418	2,25	5
- Suunnitellut aikataulujani päivään entistä paremmin						
- Vähentänyt aikaani television / tietokoneen / pelikonsolien ääressä						
- Lähtenyt iltaisin nukkumaan aikaisemmin						

Taulukko 3. Yläkoulutoiminnan aikaiset opit itsestä huolehtimiseen (n=24).

Väittämät	Cronbachin alfa	Keski-arvo	Mediaani	Keskiahajonta	Pienin arvo	Suurin arvo
- Saanut hyödyllistä tietoa terveellisistä ruoka- ja juomavalinnoista	0,7	4,4250	4,5	0,51182	3,2	5
- Saanut ohjeita riittävään nukkumiseen ja lepoon						
- Oppinut asioita antidopingista						
- Saanut tietoa päihitteettömyyden merkityksestä urheilijalle						
- Kokenut luennot elämäntavoista hyödyllisiksi						

Taulukko 4. Itsestä huolehtimisen merkitys yläkoulutoiminnassa (n=24).

Väittämät	Cronbachin alfa	Keski-arvo	Mediaani	Keskiahajonta	Pienin arvo	Suurin arvo
- Pitää yhdessä hauskaa	0,61	4,6917	4,8	0,35864	3,6	5
- Saada tietoa terveellisestä urheilijan ruokavaliosta						
- Viettää aikaa kavereiden kanssa						
- Oppia uutta urheilijan terveellisistä elämäntavoista						
- Opetella urheilijan säännöllisiä elämäntapoja						

Taulukko 5. Yläkoulutoiminnasta saadut opit itsestä huolehtimiseen arjessa (n=24).

Väittämät	Cronbachin alfa	Keski-arvo	Mediaani	Keskiahajonta	Pienin arvo	Suurin arvo
- Tehnyt terveellisempiä ruoka- ja juomavalintoja	0,831	3,7679	4	0,79463	2,14	5
- Huomioinut sokerin saantiani ruoka- ja juomatuotteista						
- Kiinnittänyt huomiota arkiliikuntaani treenaamisen ohessa						
- Kiinnittänyt huomiota päihteettömyyteen						
- Tarvinnut oppimaani antidoping-tietoa						
- Kokeillut itselle uusia erilaisia terveellisiä välipaloja						
- Osallistunut useammin kotona ruoanvalmistukseen						

Taulukko 6. Yläkoulutoiminnan aikaiset opit tavoitteiden asetteluun (n=24).

Väittämät	Cronbachin alfa	Keski-arvo	Mediaani	Keskihajonta	Pienin arvo	Suurin arvo
- Arvioinut omia ruokailutottumuksia	0,7	4,1	4,2	0,54374	3	5
- Saanut tietoa palautumiseni lisäämiseen						
- Keskustellut arkeni toteutumisesta valmentajan tai ohjaajan kanssa						
- Opetellut arvioimaan omaa palautumistani treeneistä						
- Pyytänyt elämäntapoihini neuvoja valmentajilta tai ohjaajilta						

Taulukko 7. Tavoitteiden asettelu merkitys yläkoulutoiminnan aikana (n=24).

Väittämät	Cronbachin alfa	Keski-arvo	Mediaani	Keskihajonta	Pienin arvo	Suurin arvo
- Saada valmennuksellista tietoa oman lajin harjoitteista	0,662	4,7917	5	0,35864	4	5
- Arvioida omaa arkea urheilijana						

Taulukko 8. Yläkoulutoiminnasta saadut opit tavoitteiden asetteluun arjessa (n=24).

Väittämät	Cronbachin alfa	Keski-arvo	Mediaani	Keskihajonta	Pienin arvo	Suurin arvo
- Huomannut arjessa asioita, joiden järjestämiseen tarvitsen neuvoja - Asettanut tavoitteita kehittymiseeni urheilijana - Kertonut leireillä oppimaani tietoa vanhemmilleni kotona - Kiinnittänyt enemmän huomiota palautumiseeni treenien välillä - Kertonut henkilökohtaiselle valmentajalleni leirillä opeteltuja asioita - Pohtinut muuttavani jotakin elämäntapaani terveellisemmäksi, mutta en vielä ole tehnyt muutoksia	0,617	3,8264	3,8333	0,58044	2,33	5

Liite 5. Laadullisen aineiston käsitteellistäminen

Taulukko 1. Yläkoulutoiminnassa innostaneiden oppien käsitteellistäminen.

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Vapaa-ajan viettäminen	Ajankäytön rytmittäminen	Ajanhallinta
Sosiaalisten suhteiden muodostaminen Sosiaalisten suhteiden toteuttaminen Leiriympäristössä viihtyminen	Henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen	Itsestä huolehtiminen
Velvollisuuksien hoitaminen Opiskelumahdollisuuksien huomioiminen	Velvollisuuksista huolehtiminen	
Ruokaileminen Ruoasta nauttiminen	Ravitsemuksesta huolehtiminen	
Tiedon saaminen Itsen haastaminen	Itsen kehittäminen	Tavoitteiden asettelu
Palautteen saaminen Treenien toteutuminen Valmennuksen saaminen Lajiosaamisen kehittäminen	Urheilussa kehittyminen	

Taulukko 2. Yläkoulutoiminnassa tavoitteita tukeneiden oppien käsitteellistäminen.

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Aterioiden syöminen säännöllisesti	Aterioinnin toteutuminen	Ajanhallinta
Omien elämäntapojen kehittäminen Sosiaalisten suhteiden toteutuminen	Elämäntavoista huolehtiminen Henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen	Itsestä huolehtiminen
Tiedon saaminen Kehittymisen huomaaminen Psyykkisen valmennuksen saaminen Ravintovalmennuksen saaminen	Itsen kehittäminen	Tavoitteiden asettelu
Omien tavoitteiden määrittäminen	Tavoitteiden asettaminen	

Taulukko 3. Yläkoulutoiminnasta arkeen saatujen oppien käsitteellistäminen.

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Päivärytmin suunnitteleminen Päivän rytmittäminen	Ajankäytön järjestäminen	Ajanhallinta
Aterioiden ajoittaminen Välipalojen ajoittaminen treeneihin	Syömisen rytmittäminen	
Nukkumaan menemisen ajoittaminen Riittävän unen huomioiminen	Unen rytmittäminen	
Omien elämäntapojen huomioiminen Elämäntapojen merkityksen ymmärtäminen Velvollisuuksien hoitaminen	Elämäntavoista huolehtiminen	Itsestä huolehtiminen
Ruokavalion laadun huomioiminen Ruokailujen toteuttaminen	Ravitsemuksesta huolehtiminen	
Unen merkityksen huomioiminen Unen toteutuminen Unen saannin parantaminen	Levosta huolehtiminen	
Huippu-urheilun vaatimusten huomioiminen Urheiluosaamisen kehittäminen	Urheilussa kehittyminen	Tavoitteiden asettelu
Palautumisen huomioiminen Rentoutumisen toteuttaminen	Palautumisen kehittäminen	
Oman elämäntilanteen tiedostaminen Ravitsemusosaamisen kehittäminen	Itsen kehittäminen	