

KOHTI HUIPPU-URHEILIJAN URAA

Tutkimus nuorten urheilijoiden sosiaalisista, fyysisistä ja psyykkisistä taustatekijöistä sekä heidän uraan vaikuttaneista ympäristötekijöistä.

Heli Turpeinen

Liikuntapedagogiikan

pro gradu-tutkielma

Kevät 2012

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Turpeinen, Heli 2012. Kohti huippu-urheilijan uraa. Tutkimus nuorten urheilijoiden sosiaalisista, fyysisistä ja psyykkisistä taustatekijöistä sekä heidän uraan vaikuttaneista ympäristötekijöistä. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma, 106s.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää suomalaisten urheilijalupausten sosiaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä taustatekijöistä sekä urheilijoiden uraan vaikuttaneita ympäristötekijöitä. Tutkimuksessa tarkasteltuja sosiaalisia tekijöitä olivat päälahin valinta, erikoistuminen, organisoidun urheilun ja määrätietoisen valmentautumisen aloittaminen sekä perhe, valmennussuhde ja koulutus. Fyysisistä tekijöistä tarkasteltiin vartalon fyysistä kokoa sekä harjoittelun laatua ja määrää. Psyykkisistä tekijöistä tutkittiin minkälaisia motiiveja urheilijoilla oli. Ympäristötekijöistä selvitettiin urheilijoiden syntymäajankohtaa sekä asuinpaikkakuntien kokoa uran eri vaiheissa.

Tutkimuksen kohteena olivat Olympiakomitean tukea saavat Haastaja- tai Nuorten ohjelmaan kuuluvat nuoret yksilölajien urheilijat (n= 79). Vastanneista 52 oli miehiä ja 27 naisia. Aineisto kerättiin keväällä 2010. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselytutkimusta, ja aineisto kerättiin kvantitatiivisen sekä kvalitatiivisen tutkimusotteen mukaan. Aineisto analysoitiin tilastollisesti PASW Statistics 18 ohjelmalla. Pääanalysointimenetelmänä käytettiin aineiston kuvailua frekvensseillä, keskiarvoilla, keskihajonnilla, prosenttijakaumilla sekä minimi ja maksimi arvoilla. Kahden muuttujan välisiä yhteyksiä tutkittiin lisäksi χ^2 -testillä. Kvalitatiivinen aineisto luokiteltiin ja käsiteltiin kvantitatiivisesti.

Tutkimustulosten mukaan päälahji aloitettiin keskimäärin 9- vuotiaana, organisoitu urheilu 13- ja määrätietoinen valmentautuminen 15- vuotiaana. Päälahjin valinta tehtiin keskimäärin 13 vuoden iässä. Tärkein tekijä urheilua kohtaan syntyneeseen kipinään oli urheilijoiden oma kiinnostus lajiin. Suurin osa tutkimuksen kohteena olleista urheilijoista oli perheensä esikoisia. Heillä oli ollut uransa eri vaiheissa keskimäärin 2 valmentajaa, joista tutkimuksen tekohetkellä voimassa ollut valmennussuhde oli kestänyt keskimäärin 6 vuotta. Suurin osa urheilijoista (n=51) kävi yläkoulussa normaalin luokan, mutta vaihtoi sen jälkeen urheilulukioon. Naisurheilijat kokivat koulunkäynnin vaikutuksen uraansa positiivisemmaksi kuin miehet. Urheilijat arvioivat päälahjin valinnan aikaan olleensa fyysisesti suunnilleen samankokoisia ikätovereidensa kanssa. Mitä vanhemmaksi urheilijat kasvoivat, sitä enemmän he käyttivät aikaa päälahjinsa harrastamiseen verrattuna muihin urheilulajeihin. Lähes 70 % urheilijoista on syntynyt ensimmäisessä vuosipuolikkaassa, ja heistä kolmannes on syntynyt ja aloittanut organisoidun urheilun pienessä kaupungissa. Muuttoliikkeen seurauksena yli puolet urheilijoista asui kuitenkin tutkimuksen tekohetkellä isossa kaupungissa. Myös urheilijoiden yleisimpänä asuinpaikkana organisoidun urheilun alkaessa ollut taajama on vaihtunut ajan myötä keskustaksi. Tutkimustulosten mukaan urheilijoiden sisäistä motivaatiota edisti kehittymisen halu sekä urheilun tuoma ilo ja nautinto. Ulkoista motivaatiota edisti perhe sekä menestyminen. Sisäistä motivaatiota heikensivät loukkaantumiset sekä sairastumiset, ja ulkoista motivaatiota urheilun ja muun elämän yhdistäminen sekä rahaongelmat. Tuloksien perusteella voidaan todeta löytyvän yhteisiä taustatekijöitä, joilla on merkitystä nuoren urheilijan uran kehitykselle.

Avainsanat: taustatekijät, fyysinen, psyykinen, sosiaalinen, ympäristö, huippu-urheilu

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ	2
1 JOHDANTO	6
2 URHEILUN ALOITTAMISEEN JA MYÖHEMPÄÄN MENESTYKSEEN VAIKUTTAVAT SOSIAALISET TEKIJÄT	9
2.1 Liikuntaan ja urheiluun sosiaalistaminen.....	9
2.1.1 Perheen ja ystävien vaikutus	11
2.1.2 Valmentajan ja urheiluseuran vaikutus	13
3 URHEILUN ALOITTAMISEEN JA MYÖHEMPÄÄN MENESTYKSEEN VAIKUTTAVAT FYYSISET TEKIJÄT	16
3.1 Vartalon koon ja painon merkitys lajin kannalta	16
3.2 Lahjakkuus ja huippu-urheilijan ominaispiirteet	17
3.3 Harjoittelun merkitys	18
3.3.1 Leikinomainen harjoittelu vs. tavoitteellinen harjoittelu	20
3.3.2 Varhainen erikoistuminen	22
3.3.3 Myöhäinen erikoistuminen.....	24
3.3.4 Urheilijaksi kehittymisen malli.....	26
4 MOTIVAATION MERKITYS URHEILUN ALOITTAMISELLE JA MYÖHEMMÄLLE MENESTYKSELLE	29
4.1 Motivaatio	29
4.1.1 Sisäinen motivaatio	30
4.1.2 Ulkoinen motivaatio.....	32
5 URHEILUN ALOITTAMISEEN JA MYÖHEMPÄÄN MENESTYKSEEN VAIKUTTAVAT YMPÄRISTÖTEKIJÄT.....	34
5.1 Syntymäajankohta	34
5.2 Asuinpaikka.....	36
6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT.....	38
7 TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT	40
7.1 Tutkimuksen kohdejoukko.....	40
7.2 Aineiston hankinta	41
7.3 Aineiston analysointi.....	43
7.4 Tutkimuksen luotettavuus	44

7.4.1 Relialibilibiteetti.....	44
7.4.2 Validiteetti.....	45
8 TUTKIMUSTULOKSET	47
8.1 Sosiaaliset taustatekijät	47
8.1.1 Iät päälahjin valinnassa sekä organisoidun urheilun, määrätietoisen valmentautumisen ja harjoittelun aloittamisessa.....	47
8.1.2 Perhe ja sisarukset	48
8.1.3 Valmennussuhde	51
8.1.4 Koulutus	53
8.2 Fyysiset taustatekijät	57
8.2.1 Koko, pituus ja paino päälahjin valinnan aikana verrattuna muihin samankäisiin.....	57
8.2.2 Harjoittelun laatu ja määrä	58
8.3 Psyykkiset tekijät	63
8.3.1 Motivaatio	63
8.4 Ympäristötekijät	65
8.4.1 Syntymäajankohta	65
8.4.2 Asuinpaikkakuntien koko uran eri vaiheissa.....	67
9 POHDINTA	72
9.1 Sosiaaliset taustatekijät	72
9.1.1 Iät päälahjin valinnassa sekä organisoidun urheilun, määrätietoisen valmentautumisen ja harjoittelun aloittamisessa.....	72
9.1.2 Perhe ja sisarukset	74
9.1.3 Valmennussuhde	76
9.1.4 Koulutus	77
9.2 Fyysiset taustatekijät	78
9.2.1 Koko pituus ja paino	79
9.2.2 Harjoittelu	80
9.3 Psyykkiset tekijät	82
9.3.1 Motivaatio	82
9.4 Ympäristötekijät	84
9.4.1 Syntymäkuukausi	84
9.4.2 Asuinpaikkakuntien koko uran eri vaiheissa.....	86
9.5 Tutkimuksen rajoituksia.....	89

9.6 Jatkotutkimusehdotuksia	90
LÄHTEET	91
LIITTEET	98

1 JOHDANTO

Suomessa on aina arvostettu huippu-urheilijoita, ja urheilijoiden arvokisamenestystä pidetään yhteiskunnallisesti tärkeänä. Huippu-urheilijoiden määrä on kuitenkin viime vuosien aikana vähentynyt, ja menestystä tulee yhä harvemmin myös perinteisistä suomalaislajeissa kuten yleisurheilussa ja hiihdossa. Urheilua pidetään Suomessa kuitenkin korkeassa arvossa, sillä kolme neljästä suomalaisesta pitää Suomen menestymistä kansainvälisissä urheilukilpailussa ehdottoman tai melko tärkeänä. (TNS Gallup Oy 2005.) Suomalaisen huippu-urheilun tila on kuitenkin heikentynyt 1990 -luvun ammattimaistumisen myötä. Menestystä ei ole enää odotettavissa yhtä laajalla rintamalla. (Opetusministeriö 2004.) Menestyksen hiipumiseen vaikuttaa maiden määrän lisääntyminen, muiden maiden lisääntynyt panostus sekä tiivistynyt taso. Arvokisoissa mitaleille pääseminen vaatiikin täydellistä onnistumista lajissa kuin lajissa. Suomalaisessa junioriurheilussa hukattujen lahjakkuuksien määrä on myös suuri. (Lämsä 2002, 6-9.) Suomalaisen urheilijan tie kansainväliselle huipulle muuttuu vuosi vuodelta haastavammaksi. Mitä kauemmin poljemme paikallamme ja odottelemme ihmettä, sitä suuremmaksi välimatka huippumaihin kasvaa. Nyt onkin aika lopettaa odottelu, ja aloittaa määrätietonen huippu-urheilun kehitystyö hahmottamalla uusia keinoja tulevaisuuden menestyksen takaamiseksi.

Maailmalla, ja jopa muissa pohjoismaissa, on jo useiden vuosien ajan perehdytty tarkemmin urheilijoiden taustoihin. Tutkimuksen kohteena on ollut urheilijoiden perheen, asumisen ja harjoittelun merkitys urheilu-uraan sekä heidän henkilökohtaiset ominaisuutensa. Tavoitteena on ollut huippu-urheilun kehittäminen ja lahjakkaiden yksilöiden löytäminen. (Carlsson 1993; Ommundsen, Roberts, Lemyre & Miller 2006.) Monissa ulkomaisissa tutkimuksissa on saatu viitteitä useista urheilijoiden yhteisistä taustatekijöistä. Suomessa menestyvien urheilijoiden taustalta löytyviä yhteisiä tekijöitä on kuitenkin tutkittu olemattoman vähän. Vastaavien tutkimusten tekeminen myös Suomessa olisi ensiarvoisen tärkeää, ettei suomalainen urheilu jäisi kehityksessä muista jälkeen. Samalla saisimme arvokasta tietoa maamme parhaista urheilijoista. Ulkomaisissa tutkimuksissa sosiaalisista taustatekijöistä tarkemmin on perehdytty perheen, ystävien (Côte 1999; Loy & Ingham 1981, 189-205; Mcpherson, Curtis & Loy. 1989, 40-42), valmentajan (Gardner 1995; Mcpherson ym. 1989, 49) sekä koulutuksen

(Vuolle 1977, 61-68) merkitykseen urheilu-uralle. Lisäksi useissa tutkimuksissa on pohdittu urheilun aloittamisen ja erikoistumisen ajankohdan tärkeyttä urheilijan uralla (Bomba 1999, 273; Côté 1999; Ericsson, Krampe & Tesc-Romer 1993; Hodges & Starkes 1996). Urheilijoille yhteisiä fyysisiä ominaisuuksia on tarkemmin tutkittu urheilijoiden vartalon koon (Figueiredo, Concalves, Coelho, Silva & Malina 2009; Tan, Polglaze, Dawson & Cox 2009) sekä harjoittelun laadun ja määrän osalta (Côté, Baker & Abernethy. 2003; Ericsson 2001; Ericsson ym. 1993; Simon & Chase 1973; Strachan, Côté & Deaking 2009). Psykkisistä tekijöistä viitteitä on saatu motivaation tärkeydestä urheilu-uralla. (Deci & Ryan 1985; Vallerand ym. 1992). Ympäristötekijöistä tarkemmin on tutkittu syntymäajankohtaa (Carlson 1993; Côté, Maconald, Baker & Abernethy 2006; Helsen, Starkes & Hodges 1998; Hohmann & Seidel 2003; Starkes 2001) sekä asuinpaikkakuntia (Carlsson 1988; Côté ym. 2006; Kytta 2002) uran eri vaiheissa.

Kiinnostuin urheilijoiden sosiaalisista, fyysistä ja psyykkisistä taustatekijöistä sekä ympäristötekijöistä jo vuonna 2009 kandidaatin tutkielmaa tehdessäni, kun perehdyin ulkomailla tehtyihin tutkimuksiin. Päätin tutkia aihetta, koska Suomessa ei ole juurikaan tehty vastaavanlaista tutkimusta. Kuitenkin ulkomailla tehdyissä tutkimuksissa on löydetty viitteitä urheilijoiden taustalla olevista yhteisistä tekijöistä, jotka ovat auttaneet heitä kehittymään kohti kansainvälistä huippua. Suomalaisen urheilun kehittymisen kannalta koen tärkeäksi selvittää tarkemmin millaisia yhdistäviä taustatekijöitä suomalaisilta urheilijalupauksilta löytyy. Mielenkiintoista on myös verrata mies- ja naisurheilijoiden taustoja heidän urheilu-uransa alkutaipaleella. Erityisesti halusin keskittyä kuvailemaan, millaisia taustatekijöitä lupaavilla suomalaisilla yksilöurheilijoilla on syiden etsimisen sijaan. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia samoja ulkomailla tutkittuja teemoja nuorten suomalaisurheilijoiden osalta, joilla on vaikutusta huippu-urheilijaksi kehittymiselle. Samalla on mahdollista peilata aiempia tuloksia tämän tutkimuksen urheilijoiden antamiin vastauksiin.

Tutkielmani aihe on erittäin ajankohtainen ja tärkeä suomalaisen urheilun kehittämisen kannalta. Tutkimusta on mahdollista käyttää osana Olympiakomitean ja lajiliittojen valmennusjärjestelmien kehittämistä. Tutkimus antaa myös tärkeää tietoa suomalaisista urheilijalupauksista. Tie huippu-urheilijaksi on pitkä, ja se vaatii urheilijalta asiaan omistautumisen lisäksi myös tarvittavia sosiaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä kykyjä ja

sitoutumista harjoitteluun vuosien ajan. Urheilijoiden yksilöllisten kykejen ja harjoittelun selvittäminen on tärkeää, jotta pysyisimme kansainvälisen huippu-urheilun kehityksen tahdissa. Selvittämällä urheilijoiden kulkemaa polkua ja hyödyntämällä saatua tietoa on mahdollista parantaa tulevaisuuden lahjakkuuksien mahdollisuuksia kehittyä maailman huipulle. Jos haluamme kansainvälisen menestyksen jatkuvan, on tärkeää hyödyntää kaikki mahdollinen saatavilla oleva tieto.

2 URHEILUN ALOITTAMISEEN JA MYÖHEMPÄÄN MENESTYKSEEN VAIKUTTAVAT SOSIAALISET TEKIJÄT

2.1 Liikuntaan ja urheiluun sosiaalistaminen

Sitä prosessia missä lapsi oppii yhteisönsä tavat, kielen, arvot, normit, taidot, uskomukset ja muut elämässä tärkeät toiminta- ja ajatusmallit, nimitetään sosialisatioksi. Ihmisen sosialisoituminen on oppimista yhteiskunnan jäseneksi. Vastaavasti yhteisön ja yhteiskunnan jäseneksi opettamista voidaan kutsua sosiaalistamiseksi. (Seppänen 1985, 104-106.) Sosiaalistaminen on oppimisen ja sosiaalisen kehityksen aktiivinen prosessi, jota esiintyy vuorovaikutustilanteissa toisten ihmisten kanssa, sekä perehdyttäessä maailmaan, jossa elämme (Coakley 1998). Sosiaalistumista tapahtuu koko ihmisen elämän ajan, mutta pysyvimmät ja voimakkaimmat arvot ja normit opitaan lapsuudessa ja nuoruudessa (Seppänen 1985, 104-111).

Sosiaalistaminen yhteiskunnan jäseneksi tapahtuu useita eri teitä edeten. Näihin teihin kuuluu myös liikunta ja urheilu. Liikuntaan ja urheiluun sosiaalistaminen voi tapahtua joko järjestelmällisenä organisoituna liikuntana tai vähemmän järjestelmällisenä, spontaanina toimintana. Organisoituun liikuntaan kuuluu urheiluseurojen järjestämä toiminta sekä koululiikunta. Koululiikunta tavoittaa jokaisen lapsen, jonka takia sillä onkin suuri merkitys urheiluun sosiaalistamisessa. Liikuntatunneilta, ja kaikesta koulussa tapahtuvasta liikunnallisesta toiminnasta, saadut myönteiset kokemukset tukevat nuoren persoonallisuuden ja sosiaalisuuden kehitystä. Koulu on siis huomattava tekijä lapsen liikuntaan sosiaalistumisen kannalta, koska siellä sosiaalistuminen jatkuu vanhemmilta saatujen roolimallien ja kannustuksen pohjalta. Myös urheiluseurojen järjestämässä organisoidussa urheilussa saavutetaan samanlaisia kasvatuksellisia tavoitteita kuin koululiikunnassa. Spontaanin liikunnan kasvatuksellinen merkitys on lähinnä sitä, että toiminta organisoidaan omatoimisesti ilman aikuisten apua. Urheilu- ja liikuntakasvatus on noussut näkyvään rooliin uuden ajan yhteiskunnassa. (Seppänen 1985, 104-111; Telema 1993.) Liikuntaan ja urheiluun sosiaalistaminen sisältää urheilun vaikutuksen alaisena pysymisen, sekä urheiluun osallistumisen, joka voidaan nähdä myös kulttuurillisena elämyksenä. Urheilun sosiaalistamisen tutkimukset

pyrkivät selittämään, kuinka yksilö saavuttaa olennaisia kykyjä, tietoja, arvoja ja mielenlaatuja tullakseen fyysisesti aktiiviseksi. (Coakley 1998.) Fyysinen kunto ja terveys ovat aina olleet niin liikuntakasvatuksen kuin urheilua ja liikuntaa hyväkseen käyttävän sosialisointin keskeisiä tavoitteita. Liikunnan ja urheilun avulla voidaan toteuttaa myös sosiaalisia tavoitteita. (Seppänen 1985, 106-107.) Sosiaalistumiseen vaikuttaa sukupuoli, kansalaisuus, rotu, uskonto ja sosiaalinen asema (McPherson ym. 1989, 60). Tutkimukset ovat osoittaneet myös kodin sosioekonomisella asemalla, vanhempien ja sisarusten liikunnallisuudella, sisarusten lukumäärällä ja jopa asemalla sisarusparvessa voi olla merkitystä lapsen liikunnallisuuteen. Kodin ulkopuolisista tekijöistä merkittäviksi ovat muodostuneet koululaitos ja järjestäytynyt urheiluliike, jotka tarjoavat liikunnasta myöhemmin saatavia kokemuksia ja elämyksiä. (Vuolle 1977, 39)

Liikuntaan ja urheiluun sosiaalistamisen prosessista on tehty helposti ymmärrettävä malli, joka perustuu sosiaalisen oppimisen teoriaan. Tämä malli pitää sisällään kolme pääelementtiä, jotka ovat osallisena urheiluun sosiaalistamisessa. Nämä ovat merkittävät muut henkilöt, sosiaalistavat tilanteet ja henkilökohtaiset ominaisuudet. Merkittävät muut henkilöt ovat tärkeitä ihmisiä, jotka vaikuttavat sosiaalistettavan yksilön asenteeseen ja käytökseen. Sosiaalistavat tilanteet ovat yksilöä sosiaalistavia toimipisteitä tai kulttuureja. Sosiaalistaviin tilanteisiin katsotaan kuuluvan vuorovaikutus lapselle merkittävien ihmisten kuten perheen tai vertaisryhmän kanssa, yleinen havainnoiminen ja erilaisten roolimallien jäljittely. Läheisten ihmisten antama tuki ja kannustus on hyvin tärkeää myönteisten liikunnallisten kokemusten saamiseksi. Nämä myönteiset kokemukset edistävät liikuntaan sosiaalistumista. Henkilökohtaiset ominaisuudet tarkoittavat tässä yhteydessä yksilöiden erilaisia luonteenpiirteitä, joista osa helpottaa sosiaalistamista enemmän kuin toiset. Nämä persoonalliset tekijät sisältävät fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet, jotka yleensä myös kytkeytyvät toisiinsa. Tämän mallin mukaan asianmukaisten urheiluroolien oppiminen tapahtuu kaikista edellä mainituista kolmesta näkökulmasta. (Kenyon & McPherson 1981, 218-223; McPherson ym. 1989, 39.)

Sosiaalisen tuen tärkeys muuttuu selvästi lapsen kasvaessa ja kehittyessä. Vanhemmilla on suuri rooli lapsen ollessa pieni ja vasta aloitellessa urheiluharrastustaan. Nuoruusiässä ystävät nousevat tärkeimmäksi syyksi harrastaa liikuntaa. Lapsen

ikäntyessä ja tavoitteiden kasvaessa lisääntyy samalla urheiluseuran sekä valmentajan vaikutus sosiaalistamisessa. (Côte ym. 2003.) Huolimatta siitä, että lähipiirillä on huomattava vaikutus urheiluun sosiaalistamisessa, on muistettava, että yksilöt luovat itse oman sosiaalisen elämänsä (Mcpherson ym. 1989, 39).

2.1.1 Perheen ja ystävien vaikutus

Monien tutkimusten mukaan varsinkin vanhemmilla on suuri vaikutus lastensa urheiluharrastukseen (Côte 1999; Mcpherson ym. 1989, 40-42; Seppänen 1985, 104-111). Varhaisessa vaiheessa vanhemmilla on keskeinen suuntaajan rooli kohti liikuntaa tai siitä pois päin. Lapsi aistii nopeasti, onko liikunnan sosiaalinen maailma vanhemmille tärkeä. Myös tarinat vanhempien, sisarusten tai isovanhempien omista liikunta- ja urheilusuorituksista luovat pintaa liikuntaan sosiaalistavan maailman rakentumiselle. (Koski 2004.) Myös Côtén (1999) mukaan vanhempien tulisi olla urheilullisena esimerkkeinä lapsilleen. Lapset yhdistävät vanhempiensa antamia esimerkkejä helposti liikuntaan, vaikka ne eivät siihen suoraan liittyisikään. (Côte 1999; Mcpherson ym. 1989, 40-42.) Jos vanhemmat ovat itse sosiaalistettu nuorena urheiluun omien vanhempiensa toimesta, on todennäköisempää, että he tekevät saman omille lapsilleen (Mcpherson ym. 1989, 42). Vanhemmat tekevät lapsen puolesta päätökset siitä, millaiseen urheiluharrastukseen he lapsensa vievät. Lisäksi lapsi on riippuvainen vanhempien kyydityksestä, taloudellisesta avustuksesta sekä emotionaalisesta tuesta. (Côte 1999; Stroot 2002.) Hyvän urheilullisen esimerkin näyttäminen on tärkeää, sillä lapsi ihailee ja ottaa mallia vanhemmistaan sekä sisaruksistaan. Lapsen saadessa tarvittavan tuen ja kannustuksen kotoa, osallistuu hän urheiluun todennäköisemmin myös myöhemmällä iällä. (Stroot 2002.) Tutkittaessa 24 junioritennispelaajan valmentajan mielipiteitä ja oletuksia, tulokseksi saatiin vanhemmilla olevan suuri positiivinen vaikutus lastensa urheiluharrastuksen aloittamiseen ja sen jatkamiseen. Vanhempien tuen ansiosta lapsi saa positiivisia kokemuksia liikunnasta ja kehittyy myös nopeammin. Tärkeintä on lapsen suorituksen vertaamiseen omiin aikaisempiin suorituksiin eikä toisten lasten menestykseen. (Gould & Lauer 2008; Vallerand, Deci & Ryan 1987, 418.) Ruotsalaisen tutkimuksen mukaan lapsista ja nuorista tulee todennäköisemmin huippu-urheilijoita, jos vanhemmat eivät aseta heille liian suuria odotuksia tai paineita urheiluharrastuksesta ja siinä menestymisestä (Carlsson, 1988).

Vanhempien sisarusten esimerkillä voi olla positiivista tai negatiivista vaikutusta lasten urheilun harrastamiseen (Mcpherson ym. 1989, 44). Erityisesti vanhempien sisarusten roolimallin vaikutus näkyi lasten työmoraalissa. Lapset olivat tunnollisempia harjoittelijoita, jos heillä oli sisarusten positiivinen esimerkki mallinaan. Lisäksi joskus sisaruksilla voi olla yhteinen päämäärä johon he pyrkivät, ja tämä voi luoda hyvän ilmapiirin liikuntataitojen oppimiselle. (Côte 1999.) Sisarukset voivat myös toimia opettajina ja tarjota kokemuksia toisilleen unohtamatta kuitenkaan konflikteja (Mcpherson ym. 1989, 44). Joskus sisarukset voivat kuitenkin olla toisilleen huonoja roolimalleja, tai nuoremmat sisarukset voivat olla kateellisia vanhemman smenestykselle ja vanhemmilta saamalle huomiolle. (Côte 1999.)

Vaikka vanhemmilla ja muulla perheellä on suuri positiivinen vaikutus lapsen ja nuoren urheiluharrastuksessa, joskus liian aktiivinen tuki ja kannustus voi kääntyä negatiiviseksi asiaksi. Tästä voi aiheutua ylimääräistä stressiä ja paineita. Pahimmillaan vanhempien korostaessa liikaa voittamista ja suorituksen tärkeyttä, lapset lakkaavat urheilemasta omasta ilostaan ja liikkuvat vain vanhempiensa vaatimuksesta. (Côte 1999; Gould & Lauer 2008; Hakkarainen 1988; Vallerand ym. 1987, 418.) Samanlaisia tuloksia saatiin tutkittaessa norjalaisia juniorijalkapalloilijoita (Ommundsen ym. 2006). Vanhempien ollessa itse epäurheilullisia tai he eivät ole kiinnostuneita saattamaan lastaan urheilun pariin, on epätodennäköistä, että lapsi altistuu urheilulle ainakaan kovin aikaisessa vaiheessa (Mcpherson ym. 1989, 40-42; Stroot 2002). Perheen heikolla sosioekonomisella asemalla on myös vaikutusta harrastetun liikunnan määrään ja sen laatuun. Erityisesti pojilla tällä on tutkittu olevan yhteyttä vähäiseen liikuntaan. (Tammelin 2004.)

Lapsen kasvaessa ja kehittyessä tulee vertaisryhmä yhä tärkeämmäksi tekijäksi lapsen ja nuoren elämässä. Perheen vaikutuksen siirtyessä taka-alalle ystävillä on todettu olevan suuri vaikutus lapsien ja nuorten urheiluharrastuksen aloittamiseen ja sen jatkamiseen. Monet lapset aloittavat urheiluharrastuksen saadakseen uusia ystäviä tai harrastaakseen samaa lajia jo olemassa olevien ystävien kanssa. (Weinberg & Gould 2003, 497-499.) Vertaisryhmän kanssa harrastettu liikunta on vapaaehtoista ja vapaamuotoisempaa kuin perheessä tai urheiluseurassa harrastettu liikunta (Mcpherson ym. 1989, 82). Vertaisryhmällä on vaikutusta lapsen ja nuoren hyväksyntään, itseluottamukseen ja motivaatioon (Weinberg & Gould 2003, 497-499). Weiss, Smith ja Theeboom (1996)

ovat tutkineet ystävyiden ja vertaisryhmän vaikutusta urheilussa. Suurimmiksi positiivisesti vaikuttaviksi tekijöiksi nousee uusien ystävien saaminen, heidän kanssa oleminen sekä yhdessä tekeminen. Ystävillä on vaikutusta itsetuntoon myös auttamisen sekä kehumisen kautta. Yhteiset asiat, ja niiden jakaminen, koettiin tutkimuksessa positiivisesti vaikuttavaksi asiaksi, kuten myös riitelyn puuttuminen tai riitojen onnistunut selvittäminen. (Jago, Fox, Page, Brockman & Thopmson 2009; Weiss ym. 1996.) Ystävillä vaikuttaa olevan erityinen merkitys harrastuksessa viihtymiseen ja urheilemisen jatkamiseen silloin, kun paineet vanhempien ja valmentajan taholta käyvät nuorelle muuten liian raskaaksi (Ommundsen ym. 2006).

Ystävien vaikutus lasten ja nuorten urheiluharrastuksiin on suurimmalta osin positiivista, mutta sillä on todettu olevan joskus myös negatiivisia vaikutuksia (Weinberg & Gould 2003,499-505). Negatiivisia asioita on kuitenkin selvästi vähemmän kuin positiivisia. Negatiivisiksi asioiksi koettiin tekijät kuten ristiriidat, sanalliset loukkaukset, riidat ja erimielisyydet. Urheiluharrastuksen aloittamiseen tai sen jatkamiseen ystävillä näyttää olevan vain vähän negatiivista vaikutusta. Myös henkilökohtaiset luonteenpiirteet saatettiin luokitella negatiiviseksi asiaksi kuten myös epämiellyttävä käytös. Lisäksi luottamuksen pettäminen sekä liian vähäinen aika vuorovaikutukselle vähensivät osallistumista tai edesauttoivat urheiluharrastuksen lopettamista. (Weiss ym. 1996.)

2.1.2 Valmentajan ja urheiluseuran vaikutus

Valmentajan tehtävä on opastaa, ohjata ja auttaa urheilijaa eteenpäin harrastuksessa sekä myöhemmin urheilu-uralla. Lasten liikuntaharrastuksen varhaisessa vaiheessa puhutaan toiminnan ohjaamisesta eikä niinkään valmentamisesta. Toiminnan ohjaaminen ei ole yhtä pitkäjänteistä kuin valmentaminen, koska toiminnan tarkoitus ei ole suorituskyvyn parantaminen, vaan pikemminkin tutustuttaminen liikuntaan ja lajiin. Tärkeää on myös hyvien liikuntakokemusten saaminen. Lapsen kehityksen ja kasvun myötä toiminnan ohjaaminen muuttuu pikku hiljaa tavoitteellisemmaksi valmentamiseksi. Valmentajuus sisältää erilaisia rooleja ja tehtäviä, jotka vaihtelevat toiminnan tason, tavoitteiden, resurssien, kohderyhmän ja toimintaympäristön mukaan. Yhdessä urheilija ja valmentaja pyrkivät parantamaan urheilijan suoritusta. (Lämsä 2009, 29-32.)

Kaikista lapsista ja nuorista ei tule huippu-urheilijoita, mutta myös heidän motivointi urheiluharrastuksen säilyttämiseen on tärkeää. Valmentajan tehtävä on keskittyä edistämään urheilun iloa ja nautintoa. Kuitenkin joistakin urheilevista nuorista kehittyy huippu-urheilijoita, ja myös heillä koettu nautinto urheilussa on erittäin tärkeää, jotta mielenkiinto harjoitteluun säilyy. Valmentajalla on myös vastuu kasvattamisesta ja arvojen opettamisesta varhaisesta vaiheesta saakka. Valmentajan tulee huolehtia urheilijan kokonaisvaltaisesta kehittymisestä, eikä keskittyä vain voittojen saavuttamiseen. (Gardner 1995.) Erityisesti lapsi- ja nuorisourheilun parissa toimivilla valmentajilla on suuri vastuu siitä, minkälaisia ihanteita ja arvoja nuoret urheilijat omaksuvat (Ilmanen 2007, 385-386). Valmentajan vastuu kasvaa, mitä vanhemmaksi urheilijat kasvavat (Mcpherson ym. 1989, 49). Myöhemmin urheilijan uran aikana valmentajalla on tärkeä merkitys henkisenä tukena sekä yhteisten ja kauaskantoisten tavoitteiden laatimisessa urheilijan apuna. Lisäksi valmentajan tulisi motivoida urheilijaa ja ohjata hänet oikeanlaisen harjoittelun pariin. (Gardner 1995.) Tutkittaessa 667 norjalaista nuorta jalkapalloilijaa havaittiin valmentajan suuri vaikutus urheileviin nuoriin. Tutkimuksen mukaan ilmapiiri on salliva, ja nuoret viihtyvät harrastuksessaan, jos valmentaja on tasapuolinen ja kannustava. Valmentajan vaatiessa liikaa ja suorituspainneiden kasvaessa harrastusinnostus ja lopettaneiden määrä kasvaa. (Ommundsen ym. 2006.)

Valmentajalla on vastuuta myös lapsen ja nuoren psykologisesta kehityksestä. Itsekurin ja kovan työn arvostamisen yhdistäminen urheilun hauskuuteen on yksi tehokas keino psykologisen kehityksen edistämiseksi. Valmentajalla tulisi olla sellaisia luonteenpiirteitä, joita urheilija arvostaa ja jotka helpottavat urheilijan luottamuksen kehittymistä valmentajaa kohtaan. (Gould, Dieffenbauch & Moffett 2001.) Valmentajan asenteiden ja käytöksen on todettu olevan yhteydessä urheilijan mielialan ja tyytyväisyyden tunteiden lisäksi myös sisäiseen motivaatioon ja urheilijan itsetuntoon (Vallerand ym. 1987, 411). Valmentajan tulisi tarjota urheilijoille rohkaisua, tukea, opettaa mentaalisia taitoja ja ennenkaikkea ymmärtää urheilijaa yksilönä. Samat valmennusstrategiat eivät sovi kaikille yhtä hyvin, joten erilaiset urheilijat tarvitsevat erilaisia ohjeita valmentajaltaan. Kyseinen haaste korostaa erityisesti valmentajan tärkeää taitoa lukea urheilijoidensa psykologisia tarpeita. (Gould ym. 2001.) Lapsen ja valmentajan hyvällä keskinäisellä suhteella on todettu Coatsworthin ja Conroy'n (2006)

tutkimuksessa olevan vaikutusta urheilijan itsetunnon kehittymiseen. Erityisesti mitä nuorempi lapsi oli, sitä enemmän kehitystä tapahtui varsinkin niillä, joilla oli kauden alussa heikko itsetunto. Lisäksi kehitystä itsetunnossa tapahtui enemmän pojilla kuin tytöillä. (Coatsworth & Conroy 2006.)

Valmentajan lisäksi myös koko urheiluseuran tehtävä on edistää lasten ja nuorten liikuntaharrastusta siten, että mahdollisimman moni harrastaisi kunto-, kilpa- tai huippu-urheilua omien edellytystensä mukaan. Kaikenikäisillä harrastajilla tulisi olla mahdollisuus toteuttaa itseään ja omaksua terveellisempiä elämäntapoja. Urheiluseuran pitäisi pystyä lisäksi tarjoamaan korkeatasoista valmennusta ja mahdollisuuksia kehittyä urheilijana. (Lämsä 2009, 27-29.) Urheiluseuratoiminta voi antaa lapselle ja nuorelle mahdollisuuden sosiaalisesti hyväksyttävään, kodista ja koulusta riippumattomaan itsenäisyyteen (Seppänen 1985, 111). Suomessa lapset aloittavat organisoidun urheilun harrastamisen useimmiten samoihin aikoihin koulun aloittamisen kanssa noin 6-8 -vuotiaana. Suomalaisessa urheilujärjestelmässä korostetaan monipuolisuutta ja jokaisen lapsen ja nuoren saamista mukaan toimintaan. (Lämsä & Mäenpää 2002.) Seuratoiminta on merkittävässä asemassa nuoren elämässä, koska nuori urheilija rakentaa identiteettiään ja suhtautumistaan terveyteen koko nuoruutensa ajan. Urheilun parissa toimivien aikuisten roolia on verrattu jopa vanhempien rooliin lasten kasvattamisessa. (Bu 2005, 124; Koski 2005b.) Urheiluseurat voivat tarjota nuorille urheilijoille sosiaalisia verkostoja, roolimalleja ja mahdollisuuden tunnesiteiden muodostumiselle, joita aiemmin tarjosivat perinteiset perhemallit. (Bu, Watten, Foxcorft, Ingebritsen & Relling 2002, 79.)

Siirilä ym. (2008) tutkivat vuonna 2004 kaikkien Turun alakoulujen neljäsluokkalaisten oppilaiden liikuntamääriä. Yli puolet oppilaista osallistui aktiivisesti ja säännöllisesti liikunta- ja urheiluseuratoimintaan. (Siirilä ym. 2008.) Noin 70 prosenttia urheiluseuroissa harrastavista lapsista ja nuorista harrastaa useampaa kuin yhtä lajia ja toimintaan osallistuvien nuorten määrä kasvaa koko ajan. Suomen gallupin tutkimusten mukaan pojat osallistuvat urheiluseuran toimintaan tyttöjä aktiivisemmin. Poikia on enemmän myös tavoitteellisen urheilun parissa. Tutkimusten mukaan 13-18 vuotiaista pojista lähes puolet ja tytöistä yli kolmannes liikkui urheiluseuroissa. Osallistuminen urheiluseuraliikuntaan on kuitenkin huipussaan 12 -vuotiaana. (Lämsä & Mäenpää 2002.)

3 URHEILUN ALOITTAMISEEN JA MYÖHEMPÄÄN MENESTYKSEEN VAIKUTTAVAT FYYSISET TEKIJÄT

3.1 Vartalon koon ja painon merkitys lajin kannalta

Lapsen syntymäpainolla, painon nousemisella syntymän jälkeen ja varhaisella motorisella kehityksellä on todettu olevan vaikutusta lapsen myöhempään fyysiseen suorituskyykyyn lihasvoimaa, lihaskestävyyttä ja aerobista kuntoa mitattaessa. Jos lapsen paino on syntymähetkellä korkea, tulee sellaisesta lapsesta todennäköisemmin motorisesti taitavampi kuin kevyemmästä lapsesta. Lisäksi sillä, ettei lapsen paino nouse nopeasti heti syntymän jälkeen, on todettu olevan vaikutusta aikuisena mitattuun fyysiseen suorituskyykyyn. Tulevaan suorituskyykyyn vaikuttaa harjoittelun lisäksi myös lapsen luontainen kyky oppia nopeasti motorisia taitoja. (Ridgway ym. 2009.)

Vartalon koolla voi olla merkitystä myös lajinvalintaa tehtäessä, sillä kaikki ominaisuudet eivät ole eduksi joka lajissa (Figueiredo ym. 2009). Kehon koostumus, koko ja rakenteelliset tekijät voivat olla urheilijalle joko etu tai haitta (Bloomfield 1998, 146). Pituudesta on hyötyä korkeushypyssä ja koripallossa kun taas haittaa siitä on voimistelussa ja taitoluistelussa. Yleensä verrattaessa huippu-urheilijoita keskitason urheilijoihin havaitaan huippu-urheilijoiden olevan pidempiä ja ulottuvampia, kuin alemmalla tasolla kilpailevat urheilijat. (Figueiredo ym. 2009; Tan ym. 2009.) Esimerkiksi naisten vesipallossa huipputasolla kilpailevat ovat selvästi pidempiä ja painavampia kuin keskivertonaiset, sillä isosta koosta on mahdollista saada lajissa paljon etua (Tan ym. 2009). Tutkittaessa 15 -vuotiaita ruotsalaisia jääkiekkoilijoita havaittiin suuremmasta vartalon koosta ja lihasmassasta olevan hyötyä etenkin kasvupyrähdyksen aikana (Carlsson 1993). Lapsuudessa ja nuoruudessa osa kehityksestä voidaan luonnollisesti selittää hermostollisen järjestelmän kypsymisellä ja fyysisen koon kasvulla (Ericsson 2001). Hyvä ryhti ja kehon luontainen asento muodostuvat lihastasapainosta ja luuston rakenteesta, joista on etua kaikissa urheilulajeissa, sillä ne tekevät liikkumisesta helpompaa, taloudellisempaa ja turvallisempaa. Huono kehon asento kiristää tai löystyttää tiettyjä lihaksia ja on näin haitaksi liikkumiselle. Oman kehon koostumus, koko ja rakenteelliset tekijät vaikuttavat hyvin monilla lajivalintaan lapsuudessa ja nuoruudessa. (Bloomfield 1998, 146–149.)

3.2 Lahjakkuus ja huippu-urheilijan ominaispiirteet

Huippu-urheilun näkökulmasta lahjakkuuden osatekijöitä on monia. Peruslähtökohtana urheilussa lahjakkuudelle on fyysinen, fysiologinen tai motorinen lahjakkuus. Suurin osa näistä lahjakkuuden osatekijöistä saadaan perintönä vanhemmilta geenien muodossa, mutta myös harjoittelulla on tärkeä rooli kehityksessä. (Niemi-Nikkola 2005.) Lahjakkuutta on hyvin vaikea tutkia, koska lahjakkaan ihmisen määrittelemineen on niin vaikeaa. Lisäksi termi lahjakkuus voidaan usein ymmärtää väärin. Lahjakkuus (giftedness) tarkoittaa luonnollista taipumusta johonkin asiaan. Tämä luonnollinen taipumus saatetaan sekoittaa erityislahjakkuuteen (talent), joka kehittyy vasta harjoittelun myötä. Jotta luonnolliset lahjat kehittyisivät erityislahjakkuudeksi, vaaditaan urheilijalta paljon harjoittelua, sisäistä motivaatiota, ulkoisia tukijoita ja virikkeellinen ympäristö. (Gagné 2004.) Fyysinen lahjakkuus ilmenee osittain jo neuvolakortin kohdassa, jossa mainitaan lapsen koko. Oman ikäluokan keskiarvoa nopeampi kasvu antaa etulyöntiaseman ikäkausieurheilussa, millä saattaa olla urheilun kannalta myönteinen vaikutus myös psyykeen kehitykseen. Aiempien oppimiskokemusten määrällä ja monipuolisuudella on ratkaiseva vaikutus motoristen taitojen oppimiseen fysiologisten ominaisuuksien lisäksi. (Niemi-Nikkola 2005.)

Perinteisesti urheilijoiden merkittävät saavutukset ovat selitetty sisäsyntyisellä, syntymässä saadulla erityisellä kyvykkyydellä tai lahjakkuudella. Monien mielestä esimerkiksi harjoittelu ei voi selittää mistä huipputiedemiehen älykkyys tai taitavan huippumuusikon soittotaidot tulevat. (Ericsson, Roring & Nandagopal 2007.)

Urheilussa hyviin tuloksiin pääseminen vaatii luontaisten ominaisuuksien lisäksi kovaa harjoittelua. Luontaiset ominaisuudet voidaan muuttaa harjoittelun kautta lahjakkuudeksi. (Ericsson ym. 2007; Gagné 2004.) Tämä prosessi sisältää neljä vaihetta, jotka luokitellaan kypsymiseksi, tiedostamattomaksi oppimiseksi, tietoiseksi oppimiseksi itsekseen ilman ohjausta ja tietoiseksi oppimiseksi organisoidussa toiminnassa. (Gagné 2004.) Ericssonin (2001) ja Ericssonin ym. (1993) mukaan lahjakkuus on hankittua asiantuntemusta eli ekspertiksi voi kehittyä melkein kuka tahansa. Jotta saavuttaa eksperttiyden, on harjoiteltava tehokkaasti 10 000 tuntia. (Ericsson 1999; Ericsson ym. 1993.)

Tutkiessa ruotsalaisia kansallisen ja kansainvälisen tason urheilijoita havaittiin huipputason urheilijoiden onnistuneen kehittämään paremmat motoriset, mentaaliset ja sosiaaliset taidot kuin keskitason urheilijoiden (Carlson 1993). Huippu-urheilijat ovat selkeästi keskitason urheilijoita parempia käyttämään muistiaan ja ajatteleman syvällisemmin, mikä mahdollistaa tehokkuuden suunnittelussa, järkeilyssä ja arvioinnissa (Ericsson & Lehmann 1996). Huippu- ja keskitason urheilijan erottaa myös harjoitteluun ja suoritukseen käytetty teho, joka on huippu-urheilijalla huomattavasti parempi. Huiput käyttävät tehtävän tai harjoituksen suorittamiseen pidemmän ajan kuin keskitason urheilijat, ja tekevät sen myös laadukkaammin. Keskeinen ero näiden kahden tason välillä on omien heikkouksien tunnistamisessa ja sitä kautta omien tekojen seurausten tuntemisessa. (Ericsson 2001.) Laaja kokemus ja sitoutuminen ovat urheilijalle tärkeitä asioita, kun puhutaan huipputason urheilijoista, jotka pystyvät tasaisesti parantamaan suoritustaan ja saavuttamaan korkean tason. Huippu-urheilijat kykenevät tekemään nopeita kognitiivisia päätöksiä heille oudoissakin tilanteissa. He pystyvät sopeutumaan paremmin myös muuttuviin olosuhteisiin kuten säähän tai uusiin välineisiin. (Ericsson 2001.) Tutkimuksen mukaan ero näiden kahden ryhmän välillä todettiin olevan kuitenkin yllättävän pieni (Carlson 1993).

Lyhyesti sanottuna huippu-urheilija on sellainen henkilö, joka saavuttaa kansainvälisellä tasolla menestystä ominaisuuksiensa ja harjoittelunsa ansiosta, ja eroaa keskitason urheilijasta vastaavissa ominaisuuksissa. Erityisesti paremmuudesta kognitiivisissa taidoissa, kuten sopeutumisessa uusiin tilanteisiin, on hyötyä huippu-urheilijaksi kehittyessä. (Côte ym. 2003.)

3.3 Harjoittelun merkitys

Lahjakkaimmastakaan urheilijasta ei tule huippu-urheilijaa ilman kovaa työtä ja vuosien harjoittelua (Ericsson ym. 1993). Simonin ja Chasen (1973) ja myöhemmin Ericssonin (1996, 10) mukaan urheilijan tulee harjoitella intensiivisesti ja tavoitteellisesti hyvällä tasolla vähintään kymmenen vuotta tai 10 000 tuntia saavuttaakseen kansainvälisen tason. Kokemus, mahdollisuudet harjoitteluun, ohjeet ja palaute ovat kaikki välttämättömiä asioita haluttaessa parantaa suoritusta. Toisaalta nämä tekijät eivät yksinään selitä kehittymistä, koska yksilöiden välillä on suuria eroja jopa huipputasolla. (Ericsson 2001.) Harjoittelu on Ericssonin ym. (1993) mukaan tehokkainta ja

kehittäväntä, kun tehtävä on määritelty selvästi, siitä annetaan palautetta ja harjoittelijalla on mahdollisuus tehtävän toistamiseen. Lisäksi harjoituksen kesto ei saa olla yli 60 minuuttia, koska sen jälkeen keskittyminen ja suorituksen teho alkavat kärsiä. (Ericsson ym. 1993.)

Eri lajien huippu-urheilijoita tutkittaessa on havaittu heidän käyttäneen enemmän aikaa harjoitteluun kuin muiden. He ovat saattaneet olla lahjakkaita junioreina, mutta ovat silti käyttäneet enemmän aikaa urheiluun kuin urheilijat, jotka eivät ole saavuttaneet terävintä kärkeä. Lahjakuus siis liittyy suoraan harjoittelumäärään ja -laatuun. (Brown 2001, 32–35.) Nykykäsityksen mukaan systemaattisessa päivittäisvalmennuksessa harjoitteleva, niin sanottu keskitasoinen urheilijalahjakuus, menee muutamassa vuodessa ohi pysyvästi huippulahjakkaasta ikäoveristaan, jos tämä on vailla valmentajaa tai harjoittelee etävalmennuksessa (Niemi-Nikkola 2005).

Yleisen oletuksen mukaan tulevat huippu-urheilijat erottautuvat massasta harjoittelun laadun ja määrän suhteen jo aikaisessa vaiheessa. Kuitenkin monien tutkimusten mukaan lopullinen ero voi tulla vasta niinkin myöhään, kuin 18 vuoden iässä. Hodges ja Starkes (1996) saivat tämän tuloksen tutkiessaan huippupainijoiden ja keskivertopainijoiden eroja. Tutkittaessa huipun ja keskitason urheilijan harjoittelua, myös jalkapallossa ja maahockeyssä tulokset alkoivat erottua huipuksi kehittyvän eduksi vasta 13 -15 vuoden iässä. Kahden eri urheilijan kehitys voi olla hyvin erilaista johtuen erilaisista oppimismahdollisuuksista, erilaisesta palautteesta ja ohjeista. Myös oppimista sisältävällä emotionaalisella ilmapiirillä on vaikutusta urheilijan kehitykseen. (Côte ym. 2003.) Erikoistumisen ikää selvästi tärkeämpi asia on lajitaitojen perusteiden oppiminen riittävän aikaisin ja mahdollisimman oikein. Oleellista on, että lapsella on kymmenenteen ikävuoteen mennessä runsaasti liikunnallisia kokemuksia ja vahva oma halu fyysiseen rasitukseen. Varsinaiset tietoiset huippu-urheilulliset valinnat voidaan tehdä onnistuneesti vasta kun nuori pystyy ne itse tekemään. (Niemi-Nikkola 2005.)

Lahjakkaimmat yksilöt on oleellista löytää urheilussa jo nuorina, jotta harjoittelussa voidaan huomioida lasten kehitysvaiheet (Bomba 1999, 273). Lahjakkaat lapset pyritään löytämään viimeistään 10–12-vuotiaina, jotta heidät voidaan ohjata harjoittelun pariin. Lopullinen lajivalinta tulee tapahtua viimeistään 15-vuotiaana, mutta taitoluistelun ja voimistelun kaltaisissa taitolajeissa kuitenkin jo huomattavasti aiemmin. (Bomba 1999,

280; Brown 2001, 57–59.) Ruotsalaiset maajoukkueurheilijat ovat aloittaneet urheilemisen keskimäärin kuusivuotiaana, ja urheiluseuraan liittyi ennen seitsemänvuotissyntymäpäivää noin kolmasosa pojista ja kuudesosa tytöistä (Carlson 1993). Biologisen kehityksen ja nuoren kypsyuden kannalta 15 vuotta on hyvä ikä aloittaa kova harjoittelu ja tehdä lopullinen lajivalinta (Brown 2001, 59–60). Tätä ennen urheileminen on aloitettu monipuolisella liikunnalla, joka kehittää motorisia perustaitoja. Lapsuudessa ja nuoruudessa harrastettujen lajien määrän olisi hyvä olla laaja. (Bloom 1985; Côté 1999; Côté ym. 2003.)

3.3.1 Leikinomainen harjoittelu vs. tavoitteellinen harjoittelu

Côtén (1999) mukaan tavoitteellisen harjoittelun ja leikinomaisten harjoittelun suhde vaihtelee uran aikana riippuen urheilijan iästä. Näitä kahta harjoitustyyliä yhdistämällä on saavutettu hyviä tuloksia. Lisäksi optimaalinen harjoittelu ja motivoivat harjoitteet ovat erilaisia harrastuksen aloittamisen alkuaikoina kuin myöhemmässä vaiheessa, jolloin urheilija on asettanut tavoitteita ja harjoittelee tehokkaammin. (Côté 1999.)

Leikinomainen harjoittelu luokitellaan sisäisesti motivoivaksi sekä välitöntä mielihyvää tuottavaksi, ja se on erityisesti suunniteltu maksimoimaan liikunnasta saatavaa nautintoa (Côté 1999). Leikinomaisessa harjoittelussa sääntöjen ei tarvitse olla tarkalleen määriteltyjä tai kilpaurheiluun perustuvia, vaan niitä voi soveltaa osallistujien sekä tarkoituksen mukaisiksi ja näköisiksi. Lapset itse valvovat omien sääntöjensä noudattamista pelien lomassa. (Pellegrini & Smith 1998.) Leikinomainen harjoittelu voi olla yksinkertaisuudessaan kehittävää motoristen taitojen oppimista nuorilla lapsilla, mutta se toimii myös monimutkaisimmissa harjoituksissa vanhemmilla lapsilla ja nuorilla. Tässä yhteydessä onkin tärkeää huomioida ero suomen- ja englanninkielen välillä, sillä sana ”play” ei tarkoita ainoastaan leikkiä ja leikinomaista tekemistä vaan myös pelaamista ja harjoittelua. Leikinomaista harjoittelua kuvaakin leikin sijaan tarkemmin sanat joustavuus ja luovuus. (Côté ym. 2003.) Leikinomaisessa harjoittelussa lapsi itse tekee suorituksestaan vaativamman pitääkseen tehtävän mielenkiintoisempana, haastavampana ja nautittavampana. Esimerkiksi koripallon heittoharjoituksessa lapsi yhdistää nopeasti heittämisen liikkeeseen ja pelaamiseen, eikä harjoittele korin heittämistä paikaltaan kovin kauaa. Leikinomainen harjoittelu mahdollistaa lapsen pelaamisen ja harjoittelun vähillä välineillä missä tahansa tilassa. Pelaajien määrän ei

tarvitse olla ennaltamääritely vaan pelaajia voi harjoittelussa olla yksi, kaksi tai vaikka kaksikymmentä. Pelaajat voivat myös hyvin olla eri tasoisia, eri ikäisiä tai eri kokoisia. Tällainen ympäristö on helposti toteutettavissa, eikä vaadi aikuisen valvontaa, valmentajia, erikoisia pelivälineitä tai aikarajoja, jotka ovat luonteenomaisia tavoitteelliselle harjoittelulle. Lisäksi harjoitteluun käytetty aika on paljon suurempi leikinomaisessa harjoittelussa, eikä lapsen aikaa mene oman vuoronsa odotteluun vaan se käytetään tehokkaammin hyödyksi. (Pellegrini & Smith 1998.) Etenkin joukkueurheilua ajatellen leikinomaisen harjoittelun joustavuus ja luovuus ovat tärkeitä tekijöitä kehityksessä kohti huippu-urheilua (Côte ym. 2003). Leikinomainen harjoittelu takaa lapsille vapauden kokeilla erilaisia liikkeitä ja oppia kekseliäisyyttä, improvisointia ja reagointia erilaisiin tilanteisiin strategisesti. Lapsilla on mahdollisuus hioa liikkeitä täydellisiksi, mikä ei ole mahdollista organisoidussa liikunnassa, jossa pelialusta ei tarjoa mitään luonnollisia esteitä. (Pellegrini & Smith 1998.)

Päinvastoin kuin leikinomaisessa harjoittelussa, tavoitteellista harjoittelua kuvaamaan voidaan käyttää sanaa tehokas. Harjoitusten tulee olla urheilijan taitotasolle sopia, etteivät ne ole liian helppoja, jolloin harjoittelun mielenkiinto kärsii, tai liian vaikeita, jolloin suorituksen toistettavuus hyvällä tasolla ei ole yhtä todennäköistä. Harjoitteiden tarkoituksen ja ohjeiden pitää myös olla selvillä. Tehdystä suorituksesta on saatava oikeaan suoritukseen ohjaavaa palautetta sekä harjoituksen pitäisi olla uudelleen toistettavissa niin, että suorituksen tehokkuus pysyy samanlaisena. Virheet olisi syytä havaita ajoissa, minkä jälkeen on tärkeää etsiä ratkaisu niiden korjaamiseen. (Ericsson ym. 1993.)

Tavoitteellisen harjoittelun ydin on suorituksen ja taitojen parantaminen vähitellen askel askeleelta. Ensin on hallittava alkeet ja perustaidot ennen kuin niiden päälle voi alkaa kasaamaan vaikeampia taitoja. Tavoitteellisen harjoittelun on todettu monissa tutkimuksissa olevan avain kohti huippusuorituksia. Jos kaksi urheilijaa harjoittelevat viikossa yhtä monta tuntia on todettu, että parempi urheilija käyttää enemmän aikaa tavoitteelliseen harjoitteluun kuin huonompi, vaikka kokonaisharjoittelun määrä olisi ajallisesti sama. (Ericsson ym. 1993.) Valmentajalla on tärkeä rooli tavoitteellisessa harjoittelussa, sillä huipputasolla suoritettavat tehtävät ovat monimutkaisia ja haastavia, ja niistä onkin vaikea suoriutua hyvin ilman valmentajan ohjeita ja palautetta. On

tärkeää, että joku ohjaa kohti oikeita suoritusmalleja. Tavoitteellisen harjoittelun myötä myös suorituksen teho kasvaa, mikä on edellytys huippusuorituksille. (Ericsson 2001.)

Tavoitteellinen harjoittelun on todettu olevan vähemmän sisäisesti motivoivaa ja iloa tuottavaa kuin leikinomainen harjoittelu, minkä takia tavoitteellinen harjoittelu vaatiiikin etukäteen sitoutumista harjoitteluun. Toisaalta harjoittelijan määrätietoinen halu kehittyä lisää motivaatiota osallistumiseen. Ilman suorituksen kehittymisen päämäärää motivaatiolla on tapana heikentyä tai sammua kokonaan. Sitoutuminen harjoitteluun on tärkeää myös siksi, että tavoitteellinen harjoittelu voi olla raskastaceikä harjoittelua voi ylläpitää kovin pitkää ajanjaksoa ilman sen johtamista psyykkiseen tai fyysiseen uupumukseen. Lisäksi urheilija tarvitsee lapsuudesta saakka hyvän valmentajan ja harjoitteluympäristön sekä monipuoliset välineet. (Ericsson 2001; Ericsson ym. 1993.) Ericssonin ym. (1993) mukaan sellaiset urheilijat, jotka saavuttavat suurimmat tuntimäärät vaativassa harjoittelussa uransa aikana ja sitoutuvat johdonmukaisesti korkealla tasolla harjoitteluun, saavuttavat todennäköisemmin huipputason.

Useissa tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että tavoitteellisessa harjoittelussa menee hukkaan hyvää ja tehokasta harjoitteluaikaa valmentajan huonon organisoinnin tai huonojen harjoitusten vuoksi. Lajeissa kuten esimerkiksi jääkiekossa harjoittelukerran aikana vain puolet ajasta käytetään aktiiviseen harjoitteluun muun ajan mennessä hukkaan muiden tekemisiä seurattaessa tai seuraavaa harjoitusta organisoivaa valmentajaa odotellessa. Taitoluistelussa vastaava luku on 50-70 prosenttia. Toisaalta on myös huomioitava, että joissakin lajeissa palautumiseen vaadittava aika on pidempi. Mielenkiintoinen löydös tehtiin seurattaessa taitoluistelijoiden harjoituksia, jossa luistelijat harjoittelivat enemmän sellaisia hyppyjä, jotka he suorittavat jo hyvin, kuin sellaisia, jotka vaatisivat paljon harjoitusta. Voidaankin sanoa, että myös tällaisissa tilanteissa harjoitteluaikaa ei ole käytetty tehokkaimmalla mahdollisella tavalla hyödyksi. Valmentajan pitää olla tarkka, jotta tavoitteellisesta harjoittelusta saataisiin kaikki mahdollinen hyöty irti. (Starkes 2001.)

3.3.2 Varhainen erikoistuminen

Tarkasteltaessa erikoistumisen ajankohtaa voidaan erottaa kaksi vastakkaista ryhmää, jotka ovat eri mieltä lajinvalinnan ajankohdasta, kun päämääränä on huipulle

pääseminen. Toinen ryhmä on varhaisen erikoistumisen kannalla, kun taas toinen ryhmä on sitä mieltä, että lasten tulisi harrastaa monipuolista liikuntaa mahdollisimman pitkään ennen erikoistumista. (Baker 2003.) Varhainen erikoistuminen tarkoittaa yhteen lajiin keskittymistä jo varhaisessa vaiheessa sekä kovaa tavoitteellista harjoittelua, jossa pyritään lajinomaisten harjoitteiden hallintaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Monipuolisessa harjoittelussa puolestaan liikunnan kivijalka on laajempi. Harrastettujen lajien määrä on suuri, motivaatio harjoitteluun on sisäsyntyistä ja harjoittelu voi olla myös organisoimatonta. (Côte, Baker & Abernethy 2007.) Aiemmin varhaista erikoistumista on pidetty ainoana vaihtoehdona huippu-urheilijaksi kehittymiselle, mutta myöhemmin on kuitenkin todettu, että huipulle voi johtaa toinenkin tie: monipuolinen harjoittelu (Baker 2003).

Yksi tärkeimmistä tutkimuksista, joka perustelee varhaisen erikoistumisen tärkeyttä, on Ericssonin ym. (1993) tutkimus tavoitteellisesta harjoittelusta. Varhaisen erikoistumisen teoria perustuu olettamukselle, että kehityksen varhaisessa vaiheessa tavoitteellinen harjoittelu on parempi tapa harjoitella kuin muut vaihtoehtoiset harjoitusmenetelmät. Mitä tahansa aluetta tarkasteltaessa, tavoitteellinen harjoittelu on välttämätöntä kehittyessä kohti huippua. Tärkeää on myös aloittaa harjoittelu mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Jos lajinomaista harjoittelua ei ole aloitettu varhain, ei myöhemmin lajiin mukaan tulleilla ole enää mahdollisuutta saavuttaa aiemmin harjoittelun aloittaneita ja päästä huipputasolle. Tavoitteellinen harjoittelu tulisi aloittaa jopa niinkin varhaisessa vaiheessa kuin viisivuotiaana. (Ericsson ym. 1993.) Tätä näkemystä tukee muun muassa Simonin ja Chasen (1973) kymmenen vuoden sääntö. Vähimmäisvaatimus urheilijalle, joka haluaa saavuttaa huipputasoa, on kymmenen vuoden sitoutunut harjoittelu korkealla tasolla. Ericsson ym. (1993) on laajentanut tätä näkemystä esittäen, ettei mikään tahansa harjoittelu tuota kehitystä huipputasolle asti, vaan harjoittelun tulee olla nimenomaan tavoitteellista harjoittelua. Tavoitteellisessa harjoittelussa tulevaisuuden menestyjät kehittävät jatkuvasti vaadittuja taitoja olosuhteissa, joissa harjoittelu, stressi ja palautuminen ovat tasapainossa. Lisäksi kymmenen vuoden harjoittelun tulee osua ratkaisevasti lapsen tai nuoren biologisen ja kognitiivisen kehityksen ajalle. (Ericsson ym. 1993.)

Varhaisessa vaiheessa erikoistumisella voi olla myös negatiiviset seurauksensa. Rajoitetulla, vain yhteen lajiin kohdistuvalla taitoharjoittelulla, voi olla hidastava

vaikutus kokonaisvaltaisten motoristen taitojen oppimiselle ja kehitykselle. Tämä voi vähentää vaihtoehtoisiin harjoitteisiin osallistumisen mielekkyyttä ja vaikuttaa osallistumismotivaatioon heikentävästi, millä voi olla vaikutusta jopa terveyteen pitkällä aikavälillä. Varhaisessa vaiheessa tapahtunut erikoistuminen voi tukahduttaa sosiologisen ja psykologisen kehityksen vähentämällä kehityksen mahdollisuutta näillä alueilla. Harjoiteltaessa ei välttämättä jää niin paljoa aikaa sosiaaliselle kasvulle, mikä voi johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen. (Wiersma 2000.) Lisäksi yksi tärkein todiste varhaisessa vaiheessa tapahtuvaa erikoistumista vastaan on drop out -ilmiö. Urheilija siirtyy toisen lajin pariin tai lopettaa kokonaan, jos ei koe urheillessaan nautintoa. Nautinnon puute on vallitseva motiivi tarkasteltaessa lopettaneita urheilijoita. (Ewing & Seenfeldt 1996.) Lisäksi varhaisessa vaiheessa erikoistuminen ja sitoutuminen tavoitteelliseen harjoitteluun voi johtaa myös kasvaneeseen loukkaantumisriskiin (Cresswell & Eklund 2007).

Säännöllinen ja määrätietoinen harjoittelu voi mahdollistaa nousun maailman huipulle asti etenkin lajeissa, jossa taito on muodossaan arvioinnin kohteena kuten voimistelussa ja taitoluistelussa. Näihin lajeihin on useiden vuosikymmenien aikana syntynyt kulttuuri, joissa rekrytointi lajiin tapahtuu aina tiettyjen ikävuosien aikana. (Lämsä & Mäenpää 2002.) Näiden näkökulmien pohjalta huippu-urheiluun löytyy tukea varhaiselle erikoistumiselle (Lämsä 2009).

3.3.3 Myöhäinen erikoistuminen

Varhaisessa vaiheessa tapahtuva valikoituminen yhden lajin pariin herättää keskustelua ja erimielisyyttä tutkijoiden parissa puhuttaessa kehittymisestä huippu-urheilijaksi. Tutkimustuloksien mukaan monipuolisella useiden lajien harjoittelulla on yhteyksiä saavutettuun pätevyyteen, ja vastaavasti varhaisessa vaiheessa erikoistumisella on todettu olevan useita negatiivisia seurauksia. Ottaen huomioon varhaisen erikoistumisen näkökulman negatiiviset seuraukset ja monipuolisen liikunnan näkökulman hyödyt, varhaisen erikoistumisen rinnalle onkin noussut näkemys myöhäisestä erikoistumisesta. Siinä osallistutaan monipuoliseen liikuntaan kehityksen varhaisessa vaiheessa tavoitteena saavuttaa huipputaso. (Baker 2003.)

Monipuolisen harjoittelun ydin koostuu erilaisista leikinomaisista harjoitteista, jotka harjoittavat motorisia perustaitoja ja antavat kokemuksia useista eri urheilulajeista. Harjoitukset eivät ole yhtä organisoituja, ja taitojen kehitystä sekä kilpailua korostetaan vähemmän. (Bloom 1985; Côté 1999; Côté ym. 2003.) Monipuolisessa harjoittelussa lapsuudessa ja nuoruudessa harrastettujen lajien määrän on laaja, sillä mitä monipuolisempia kokemuksia liikunnasta nuorella iällä saa, sitä paremmin se kehittää motorisia taitoja. Leikinomainen harjoittelu useissa eri lajeissa on hyödyllistä sisäisen motivaation kehittämiseen, jota tarvitaan enemmän kehityksen myöhemmissä vaiheissa. (Côté 1999; Côté ym. 2003.) Monipuolisen harjoittelun perusajatus on erilaisten taitojen harjoittelu erilaisissa ympäristöissä ja monipuolisten ärsykkeiden saaminen. Lopullinen lajinvalinta tehdään lajista riippuen myöhemmin. Joskus jopa vasta 18 vuoden iässä. (Hodges & Starkes 1996.) Monet huippu-urheilijat ovat harrastaneet ja kilpailleet useissa eri lajeissa ennen oman lajinvalintansa tekemistä. Usein tällainen laaja-alainen monipuolisuus on tuottanut hyviä tuloksia ajatellen erikoistumisen jälkeistä aikaa yhden lajin parissa. (McPherson ym. 1989, 49.)

Strachanin ym. (2009) tutkimuksessa vertailtiin monien lajien kokeilijaa ja varhaisessa vaiheessa erikoistujaa, ja tulokseksi saatiin näiden kahden ryhmän olevan enemmän samanlaisia kuin erilaisia. Eroavaisuuksia löytyi yllättävän vähän. Monipuolisessa urheilussa mukana olleilla todettiin olevan enemmän yhteyksiä urheilun ja perheen yhdistämiseen kuin nopeasti lajinvalintansa tehneillä. Perheen osallistumisella on todettu olevan positiivisia yhteyksiä urheilijan kehitykseen. Monen lajin harrastaminen on hyvä keino lisätä ja säilyttää sosiaalista pääomaa eli yhteyttä, joka nuorilla on vanhempiin, valmentajiin ja muihin aikuisiin. Vaikka monen lajin harrastajat näyttävät olevan enemmän tekemisissä perheen ja yhteisön kanssa urheilun kautta, niin varhaisessa vaiheessa erikoistuneet ovat puolestaan enemmän tekemisissä vertaisryhmän kanssa. Ystävyys-suhteet lisäävät urheilun nautintoa ja harrastuksen pysyvyyttä. Lisäksi, vaikka monen lajin harrastajilla on enemmän mahdollisuuksia olla vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa, sosiaalisen suhteen syvyys ei kasva helposti kovin syväksi toisin kuin varhaisessa vaiheessa erikoistuvilla. Näin ollen, on sitten varhaisessa vaiheessa erikoistunut tai monipuolisesti useita lajeja harrastanut, molempien kanavien kautta on mahdollisuus saavuttaa huippu-urheilijan ura. (Strachan ym. 2009.)

3.3.4 Urheilijaksi kehittymisen malli

Bloom (1985) kehitti mallin, jossa urheilijan uran vaiheet jaettiin kronologisesti kolmeen ryhmään: varhaiseen vaiheeseen, keskivaiheeseen ja myöhäisempään vaiheeseen. Côté (1999) laajensi ja kehitti Bloomin (1985) urheilijaksi kehittymisen mallia. Tässä mallissa urheilijan vaiheet oli jaettu monipuolisen harrastamisen ja kokeilemisen vuosiin (6-12 vuotta), erikoistumisen vuosiin (13-15 vuotta) ja kovan panostamisen vuosiin (+16 vuotta). Mallin mukaan kokeilemisen vuodet voivat johtaa myös pelkästään liikunnan harrastamiseen, mutta puhuttaessa huippu-urheilusta kokeilemisen vuosia seuraa aina kovan panostamisen vuodet. (Côté 1999.) Urheilijan tie voi johtaa huipulle myös varhaisen erikoistumisen kautta (Côté 2007). Côtén mallia voi tarkastella tarkemmin kuviossa 1.

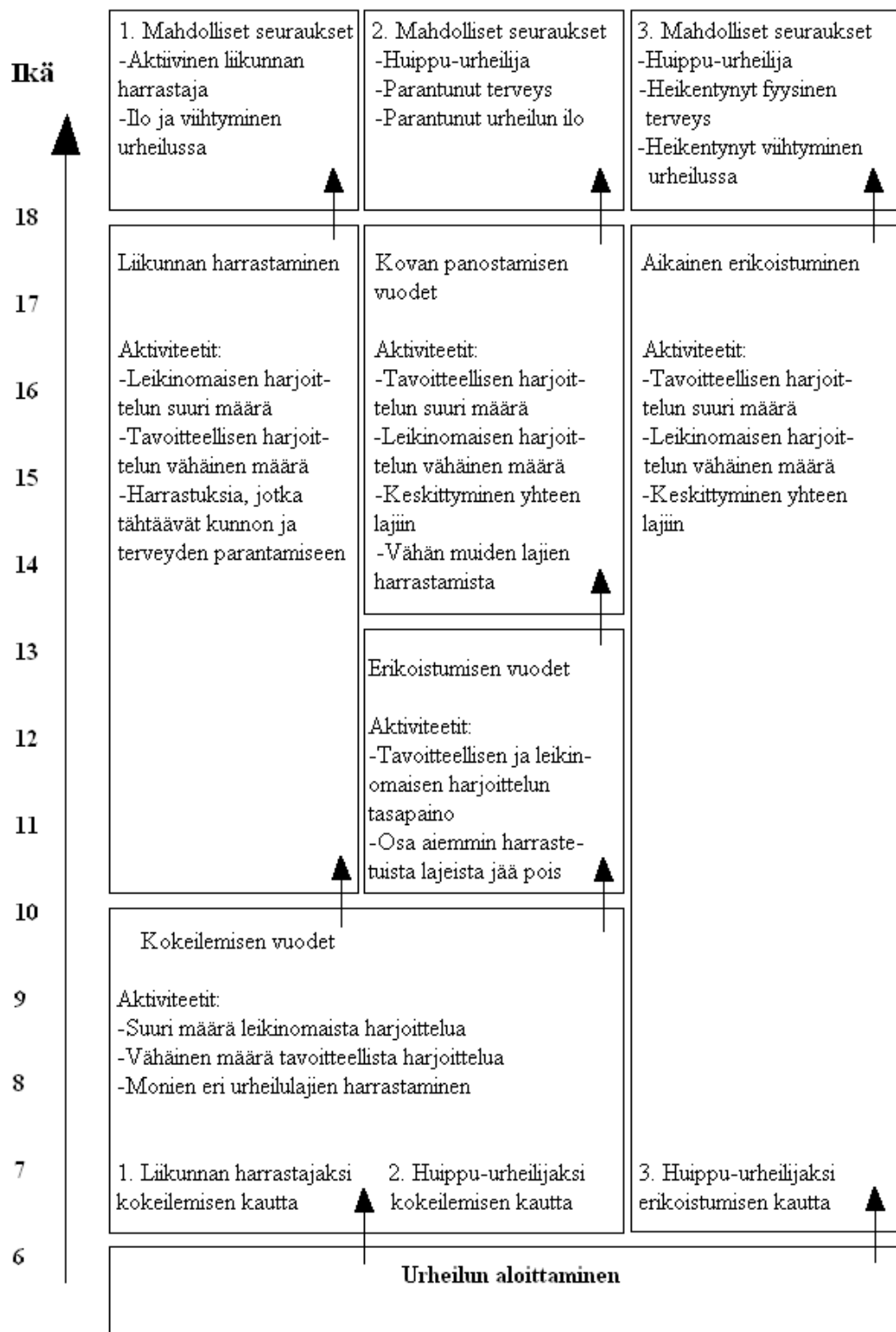
Liikunnan ja urheilun kokeilemisen vuosien tunnuspiirteitä ovat monipuolisen urheilun harrastaminen sekä luonnollisen liikunnan harrastamisen suuri määrä. Tässä vaiheessa vanhemmat ovat vastuussa lastensa saattamisesta urheiluharrastuksen pariin. Kokeilemisen vuosissa toiminta on sisäisesti motivoivaa ja joustavaa eikä kovin organisoitua, ja lisäksi liikuntaa tapahtuu monissa eri ympäristöissä. Näiden vuosien aikana valmentajan rooli ei ole kovin suuri vaan lähinnä vain ohjaava. Tunnuspiirteisiin kuuluu myös se, että lasten annetaan kokeilla erilaisia urheilulajeja ja kehittää tärkeitä perusliikuntataitoja kuten juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä. Liikkuminen voi olla esimerkiksi omalla pihalla tai lähialueen puistossa tapahtuvaa pelailua, jossa pääasia on urheilun ja liikunnan ilon kokeminen. (Côté 1999.)

Erikoistumisen vuosien aikana osa harrastetuista lajeista jää pikku hiljaa pois urheilutoiminnan alkaessa olemaan organisoidumpaa ja suunnitelmallisempaa. Tässä vaiheessa harrastetaan kuitenkin useampaa kuin yhtä lajia, ja niihin on asetettu jo jotain tavoitteita. Valittujen lajien harrastamiseen vaikuttaa hyvät kokemukset valmentajasta, vanhempien sisarusten rohkaiseminen, menestyminen kyseisissä lajeissa ja pelkkä nautinto, jota nuori saa harrastamastaan lajista. Tavoitteellinen harjoittelu on tasapainossa muiden luonnollisten aktiviteettien kanssa, eli lapset harrastavat edelleenkin paljon vapaa-aikana tapahtuvaa liikuntaa ja kehittävät taitojaan leikin ja hauskanpitämisen ehdoilla. (Côté 1999.)

Kovan panostamisen vuosien aikana harjoittelu on organisoitua ja tavoitteellista. Urheilija keskittyy vain yhteen lajiin eli tekee lopullisen lajinvalintansa, ja panostaa siihen täysillä. Muita lajeja harrastetaan hyvin vähän jos ollenkaan. Nuori erikoistuu yhteen valitsemaansa lajiin saavuttaakseen huipputason. Kovan panostamisen vuosien ominaisuuksista tärkeimmiksi nousevat strategiset, kilpailulliset ja taitoa kehittävät ominaisuudet. (Côte 1999.)

Vaikka Côtén (1999) malli on hyvin samankaltainen Bloomin (1985) kehittämän mallin kanssa, eroavat ne muutamassa tärkeässä seikassa: Côtén (1999) malli eroaa tavoitteellisen harjoittelun ja leikinomaisen harjoittelun määrässä Bloomin (1985) mallista. Uudemmassa mallissa korostetaan voimakkaammin tavoitteellista harjoittelua, ja mallin ikäjaottelu mukailee lapsen kehityksen yleisiä periaatteita, toisin kuin Bloomin (1985) aiemmin kehittämä malli.

On tärkeää huomioida Côtén ym. (2007) mallista (kuvio 1), että urheilijalla on liikunnan aloittamisen jälkeen kolme mahdollista polkua kuljettavakseen. Kaksi niistä johtaa huippu-urheilijaksi ja yksi liikunnan harrastajaksi. Mallista näkee mihin varhainen erikoistuminen johtaa verrattuna myöhäiseen erikoistumiseen, ja mitä eri vaiheita vaihtoehdoissa käydään läpi. Ensimmäinen polku johtaa aikaisen erikoistumisen kautta huipulle, mutta osa urheilijoista saattaa kuitenkin viihtymisen puutteen tai väsymisen takia lopettaa urheilun. Yksipuolinen harjoittelu voi johtaa myös loukkaantumisiin, mutta huipun saavuttaminen on kuitenkin mahdollista. Toinen ja kolmas polku johtavat monipuolisen kokeilun kautta joko liikunnan harrastamiseen tai erikoistumiseen, ja kovan panostamisen vuosien jälkeen huippu-urheiluun. (Côte 2007.)



KUVIO 1. Urheilijaksi kehittymisen malli (Côte 2007,197)

4 MOTIVAATION MERKITYS URHEILUN ALOITTAMISELLE JA MYÖHEMMÄLLE MENESTYKSELLE

4.1 Motivaatio

Motivaatio-sana tulee suoraan latinan kielen sanasta motus, joka tarkoittaa liikettä. Motivaatiolla tarkoitetaan niitä asioita, jotka saavat ihmiset liikkeelle ja pitävät yllä mielenkiintoa sekä kiinnostusta. (Kaski 2006, 142.) Motivaatiota on kirjallisuudessa määritelty useilla eri tavoilla. Yksi yleisimmistä ja käytetyimmistä määritelmistä on Decin ja Ryanin (1985) määritelmä, jossa he kuvaavat motivaation syyksi ihmisen käyttäytymistä tietyllä tavalla. Käsitteenä motivaatio tarkoittaa monimutkaista dynaamista prosessia, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus, kognitiiviset ja sosiaaliset tekijät (Deci & Ryan 1985, 7). Motivaatio on motiivien aikaansaama tila, jossa motiivi on sisäinen tekijä, joka aktivoi toimintaa kohti tiettyä päämäärä. Motivaatio kertoo myös ihmisen käyttäytymisestä ja käyttäytymisen tavoitteista. (Metsämuuronen 1997, 8.) Motivaatio onkin johdettu sanasta motiivi, sillä se viittaa erilaisiin haluihin, tarpeisiin, vietteihin ja sisäisiin yllykkeisiin. Motivaatio koostuu yksittäisistä, eri tavoin arvoituista motiiveista, joista toiset ovat ihmisille toisia tärkeämpiä. (Roberts 2001.) Motivaatiota on tutkittu urheilupsykologiassa paljon, ja motivaatiolla onkin keskeinen osuus urheilijan huipulle pääsemisessä (Kaski 2006, 142-146; Vallerand ym. 1992).

Motivaatio on avainsana sekä oppimisessa että suorituskyyvyssä urheilusta puhuttaessa. Motivaatio eri asioita kohtaan voi muuttua ajan kuluessa. Vaikka urheilijalla olisikin hyvä motivaatio harjoitteluun, se ei välttämättä ole sitä seuraavalla kaudella, minkä takia hyvän motivaation eteen on tehtävä jatkuvasti töitä. (Vallerand ym. 1993; Weinberg & Gould 2003, 52-59.) Motivaatio on yleensä korkea, mikäli urheilija uskoo tehdyn harjoittelun ja valmistautumisen olevan tärkeää ja vievän kohti tavoiteltua tulosta. Lähes jokaisen urheilijoiden kohdalle tulee uran aikana vaihe, jossa urheilijan motivaatio laskee huolimatta pitkän tähtäimen tavoitteista ja unelmista urheilun-uralla. Tällaisessa tilanteessa on tärkeää löytää urheilun ilo uudestaan. Motivaatioon vaikuttaa harjoittelun vaihtelevuus, onnistumisen kokemukset sekä elämäntilanne. (Kaski 2006, 142-146.) Motivaatiota parantaa oma valinnanmahdollisuus ja positiivinen palaute, kun

taas negatiivinen palaute vähentää motivaatiota (Deci & Ryan 1985, 64; Vallerand ym. 1993). Urheilijan motivaatio voi olla ulko- tai sisäsyntyistä (Deci 1971, 105-115; Deci & Ryan 1985, 34; Metsämuuronen 1997, 281; Vallerand ym 1993, 159-172).

4.1.1 Sisäinen motivaatio

Sisäisestä motivaatiosta puhuttaessa toimintaan osallistutaan ensisijaisesti toiminnan itsensä vuoksi (Deci & Ryan 1985, 11-13; Vallerand ym. 1992). Sisäinen motivaatio on aktiivisen toimijan sisäisten pyrkimysten ja tavoitteiden suuri energianlähde. Toiminta voi saada alkunsa ulkoisesta motivaatiosta, mutta sisäinen motivaatio on se, joka saa toiminnan jatkumaan vapaasti ja tehokkaasti. Sisäinen motivaatio perustuu ihmisten tarpeeseen olla päteviä, osaavia ja päämäärätietoisia (Deci & Ryan 1985, 11- 66). Deci ja Ryan (1985) ovat erottaneet sisäisestä motivaatiosta pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden käsitteet. Sisäisesti motivoitunut toiminta pohjautuu näihin ihmisen synnynnäisiin tarpeisiin, ja näiden tunteiden lisääntyessä kasvaa myös motivaatio. Vastaavasti näiden tarpeiden heikentyessä sisäinen motivaatio vähenee. Useimmiten huipputasolla urheilevien motivaatio on sisäsyntyistä. Se tarkoittaa, että motivaatio tulee urheilijasta itsestään, ja näin halu tehdä sekä kehittyä on suuri. (Kaski 2006, 142-146.)

Ihminen, jolla on korkea sisäinen motivaatio, pyrkii jatkuvasti olemaan pätevä osaaja. Kun ihminen on sisäisesti motivoitunut, hän kokee mielenkiintoa ja nautintoa itseään kiinnostavista asioista ja pyrkii suorittamaan tehtävät mahdollisimman hyvin päästäkseen päämääriinsä. (Deci & Ryan 1985, 29-35.) Mielenkiinto ja nautinto saadaan puhtaasti tekemisen ilosta (Fortier, Vallerand & Guay 1995). Urheilijat, joilla on korkea sisäinen motivaatio, nauttivat kilpailusta ja sen aiheuttamasta toiminnasta sekä jännityksestä. Päämääränään heillä on kuitenkin oman suorituksen parantaminen ja positiiviset kokemukset, eikä niinkään mahdollinen ulkoinen palkinto. Sisäisen motivaation palkintona voidaankin pitää kokemusta iloa tuottavasta tekemisestä, olotilasta ja tekemisen itsenäisyydestä. Sisäiseen motivaatioon liitetään myös sellaisia ominaisuuksia kuten luovuus, joustavuus ja spontaanisuus. (Deci & Ryan 1985, 29-35.) Myös Vallerand ym. (1987, 389) toteavat urheilun olevan sisäisesti motivoivaa, jos suoritettava tehtävä on mielenkiintoinen ja haastava, sisältää palautetta sekä sallii

ihmisten kokea tekemisen omalla tavallaan. Sisäistä motivaatiota ajaa eteenpäin rakkaus siihen mitä tekee (Ward, Hodges, Williams & Starkes 2004).

Sisäinen motivaatio voidaan luokitella kolmeen eri tyyppiin: tiedolliseen, saavutukseen ja aistiärsykkeeseen. Sisäisen motivaation ollessa tiedollista, urheilija osallistuu toimintaan mielihyvän ja tyydytyksen vuoksi, joita yksilö kokee oppiessaan, tutkiessaan ja yrittäessään ymmärtää jotain uutta. Saavutuksen luokassa yksilö saa mielihyvää ja tyydytystä oppiessaan jonkin uuden ja vaikean kyvyn, jota on harjoitellut jo pidemmän aikaa. Kolmannessa sisäisen motivaation luokassa tärkein asia on ärsyke. Yksilö osallistuu toimintaan kokeakseen miellyttäviä tunteita kuten hauskuutta, kiihtymystä tai esteettistä mielihyvää, eikä itse tehtävästä saadun tuloksen vuoksi. (Vallerand ym. 1992; Vallerand ym. 1993, 159-172; Weinberg & Gould 2003, 136-14.) Decin ja Ryanin (1985) sisäisen ja ulkoisen motivaation viitekehityksen teorian pohjalta on tehty useita tutkimuksia joiden tuloksista voidaan havaita sisäisen motivaation lisäävän oppimista, kehittävän itseluottamusta ja saavuttavan parempia tuloksia myös urheilussa (Fortier ym. 1995, 266-269; Vallerand 1992; Vallerand ym. 1993). Sisäisellä motivaatiolla on todettu olevan iso merkitys sekä urheilun harrastamisessa että urheilun harjoittamisessa huipputasolla (Vallerand ym. 1987, 389).

Kun sisäinen motivaatio on huipussaan, voi urheilija saavuttaa erityisen tilan, jossa kaikki tuntuu onnistuvan ja menevän suunnitelmien mukaan. Tätä olotilaa kutsutaan flow-tilaksi. Flow kokemus tapahtuu, kun urheilijan taidot vastaavat suoritettavaa tehtävää. Flow -tilassa sisäinen motivaatio on korkeimmillaan ja silloin on mahdollista saavuttaa paras mahdollinen suoritus. Tehtävän tason ja urheilijan taitotason on tärkeää vastata toisiaan, tai muuten suoritustaso heikkenee liiallisen jännityksen tai tylsistymisen takia. (Csikszentmihalyi & Nakamura 1979.) Jos urheilijaa alkaa kiinnostaa ulkoisemmat tavoitteet kuten muiden kilpailijoiden voittaminen tai merkittävän ammattilaissopimuksen saavuttaminen, kilpailusta tulee häiriötekijä sen sijaan, että se auttaisi flow -tilan saavuttamisessa (Csikszentmihalyi 1990, 72-74). Urheilussa flow -tilaa ei ole kuitenkaan kovin helppo saavuttaa (Csikszentmihalyi & Nakamura 1979).

4.1.2 Ulkoinen motivaatio

Ulkoinen motivaatio puolestaan tarkoittaa ihmisen ulkopuolelta tulevia motiiveja. Ulkoisessa motivaatiossa olennaista on jonkin asian tekeminen ulkoapäin tulevan palkinnon eikä tekemisen itsensä vuoksi. Motivaatio ei tule urheilijasta itsestään, vaan motivaatiota ohjaa ulkoa päin tulevat tekijät kuten palkinnot tai raha. Ulkoapäin tulevien motivointikeinojen on todettu vähentävän sisäistä motivaatiota, ja tällaiset motivointikeinot ovat usein ristiriidassa henkilön omien mieltymysten kanssa. (Deci & Ryan 1985, 48-66.) Urheilijalla voi olla harjoituksissa ulkoapäin ohjautuvaa motivaatiota. Esimerkiksi urheilija venyttelee ja lepää vain siksi, koska harjoitusohjelmassa ohjataan tekemään niin, eikä urheilija välttämättä koe niitä kokonaiskehittymisen ja valmentautumisen kannalta tärkeiksi (Kaski 2006, 144). Tällöin käytös ei ole enää jotain, mitä tehdään sen kiinnostavuuden ja sen tuottaman ilon takia, vaan siitä saatavan ulkoisen palkinnon vuoksi. Ulkoiset palkinnot koetaan usein kontrolloiviksi, ja ihmiset kokevat paineita ja jännitystä kun he tuntevat olevansa kontrolloituja. Mikäli palkinto osataan tarjota oikealla tavalla sopivalle kohderyhmälle, voi se myös nostaa hetkellisesti motivaatiota (Deci & Ryan 1985, 49-112). Urheilussa ulkoisia motivointikeinoja ovat esimerkiksi kilpailukauden jälkeen jaettavat palkinnot ja tunnustukset. Monet urheiluseurat kannustavat osallistumaan lupaamalla seuran urheiluasuja palkkioksi. Sosiaalinen paine ulkoisilta tahoilta voi edistää ulkoisia motivointikeinoja ja myös media tuo oman osansa painostukseen. Ihmiset voivat käyttää urheilua keinona todistaakseen olevansa jonkin asian arvoisia ja kohottaakseen omia itsetuntojaan sekä paremmuuden tunteitaan. (Vallerand ym. 1987, 389.) Myös voittamisen tavoittelun voidaan sanoa olevan ulkoinen tavoite yhtäläillä kuin voitosta saatavan palkinnon tavoittelu. Kilpailemisen ja voitonhalun oletetaan monesti olevan eri asia kuin palkintojen tavoittelu. Kuitenkin kun ajatellaan kuinka päämäärätietoisesti urheilijat keskittyvät muiden voittamiseen hyvän suorituksen tavoittelun sijaan, voidaan sanoa tekemisen johtuvan ulkoisista motiiveista. Urheilija jää helposti riippuvaiseksi voittamisesta ja muita parempana olemisesta. Tavoitellessaan jatkuvasti voittoja, urheilija voi kokea ahdistusta, stressiä ja painetta ilon ja mielenkiinnon sijaan, jotka olisivat tyypillisiä tunteita sisäiselle motivaatiolle. Urheilijan itseluottamus jää helposti riippuvaiseksi voittamisen tunteesta, jossa heidän täytyy voittaa tunteakseen taas itsensä hyväksi. (Deci & Ryan 1985, 56-57.)

Myös ulkoinen motivaatio voidaan luokitella kolmeen eri luokkaan. Nämä luokat ovat ulkoinen säätely, itsesäätely ja tunnistettu säätely. Ulkoisessa säätelyssä yksilö tekee jotain, koska ulkopuolinen henkilö painostaa häntä tekemään niin. Myös ulkoisilla palkinnoilla voi olla suuri merkitys. Esimerkiksi urheilija harjoittelee tietyllä tavalla, koska valmentaja ohjeistaa häntä tekemään niin, vaikka urheilija ei itse pitäisikään harjoituksista. Itsesäätelyssä yksilö painostaa itsensä tekemään jotakin. Ärsyke toimintaan tulee siis sisäisestä paineesta, jota ei kuitenkaan luokitella sisäiseksi, koska vaikuttavat asiat ovat ulkoisia. Esimerkiksi joku haluaa pysyä hyvässä kunnossa tehdäkseen vaikutuksen vastakkaiseen sukupuoleen. Tunnistetussa säätelyssä yksilö tekee jotain vain sen takia, että on päättänyt tehdä niin, vaikka se ei olekaan hauskaa. Suoritukseen osallistutaan siis vapaaehtoisesti yksilön omasta halusta, vaikka yksilö on tietoinen siitä, ettei toiminta ole miellyttävää. Esimerkiksi ihminen urheilee laihtuakseen eikä siksi, että se on nautittavaa. (Vallerand ym. 1992; Vallerand ym. 1993.) Lyhyellä aikavälillä ulkoapäin tulevat motiivit voivat olla tehokkaita, mutta pitkällä aikavälillä niiden tehokkuus häviää (Weinberg & Gould 2003, 136-145).

Sisäisen ja ulkoisen motivaation yhteydestä on tehty paljon tutkimuksia. Urheilussa sisäisen motivaation on yleisesti todettu olevan tärkeämpää kuin ulkoisen motivaation. (Vallerand ym. 1987, 389.) Deci (1971) oli yksi ensimmäisiä tutkijoita, kenen löydökset viittasivat siihen, että ulkoa tuleva palkinto itse asiassa vähentää sisäistä motivaatiota. Henkilöt, joille annettiin rahaa tai muita palkintoja osallistumista vastaan, käyttivät vähemmän aikaa tehtävän suorittamiseen, kuin henkilöt jotka eivät saaneet palkintoa suorituksesta tehtävästä (Deci 1971; Deci & Ryan 1985, 112). Myöhemmissä tutkimuksissa on saatu kuitenkin myös päinvastaisia tuloksia, joissa ulkoa tuleva palkinto on lisännyt myös sisäistä motivaatiota. Tästä voikin päätellä, ettei sisäisen motivaation ja ulkoa tulevan palkinnon yhteys ole niin yksiselitteinen, vaan asiaan vaikuttavaa myös muut tekijät. Jotkut ulkoiset tekijät saattavat lisätä sisäistä motivaatiota, kun taas jotkut toiset tekijät voivat vaikuttaa siihen negatiivisesti. Esimerkiksi palkinnon ollessa epäoleellinen koehenkilöille, ei sillä välttämättä ole toivottua vaikutusta. (Eisenberger & Cameron 1996.) Naisten on todettu olevan enemmän sisäisesti motivoituneita urheilua kohtaan kuin miesten. Miehet puolestaan käyttävät enemmän ulkoisen motivaation keinoja kuin naiset. Voidaankin sanoa, että yksilön motivaatio on kahden tekijän yhteinen summa - sekä sisäisen että ulkoisen. (Vallerand ym. 1987, 389-390.)

5 URHEILUN ALOITTAMISEEN JA MYÖHEMPÄÄN MENESTYKSEEN VAIKUTTAVAT YMPÄRISTÖTEKIJÄT

5.1 Syntymäajankohta

Monien tutkimusten tulosten mukaan on voitu päätellä, että lapsen syntymäajankohdalla on merkitystä urheilussa pärjäämisen ja myöhemmän menestyksen kannalta. Urheilijoiden syntymäajankohdan sijoittumista alku- tai loppuvuoteen on tutkittu erityisesti joukkuepallolajeiluissa. Mitä lähempänä vuoden kolme ensimmäistä kuukautta henkilön syntymäpäivä on, sitä suuremman edun hän saa myöhemmin samana vuonna syntyneisiin ikätovereihinsa nähden. Parhaimmillaan samassa ryhmässä urheilevilla lapsilla voi ikäeroa olla jopa lähes vuosi. Tätä ilmiötä kutsutaan suhteelliseksi ikävaikutukseksi. (Côte 2006; Starkes 2001.)

Tutkimuksessa ruotsalaisista miesurheilijoista yllättävän moni urheilijoista on syntynyt alkuvuodesta. Ensimmäisessä neljänneksessä on syntynyt 40% tutkituista urheilijoista, kun viimeisen vuosineljänneksen aikana on syntynyt vain 20%. (Carlsson 1993.) Myös Helsen, Starkes ja Van Winckel (1998) ovat törmänneet tähän samaan ilmiöön tutkiessaan 1200 belgialaisen jalkapalloilijan syntymäpäiviä. Vuoden ensimmäisessä neljänneksessä syntyneet lapset luokitellaan todennäköisimmin lahjakkaiksi, kuin myöhemmin samana vuonna syntyneet. Tämä ilmiö on havaittavissa jopa niinkin nuorilla kuin kuusivuotiailla. Ensimmäisessä neljänneksessä syntyneet hyötyvät selkeästi edellä olevasta kehityksestään ja isommasta koostaan. Aiemmin syntyneet ovat fyysisempiä ja valmiimpia kohtaamaan urheilun haasteet. (Brown 2001; Helsen ym. 1998.) Selvää on se, että vahvempien lasten saadessa enemmän valmentajan huomiota heidän liikuntataitonsa ja motivaationsa kehittyvät nopeammin kuin pienempien ja heikompien lasten, jotka jäävät vähemmälle huomiolle (Carlsson 1993). Kuitenkaan ilmiö ei ole niin yksiselitteinen, että se ottaisi huomioon vain pelkän fyysisen edun. Kun lapsi tai nuori erottuu vertaisryhmästään edukseen, saa hän enemmän huomiota valmentajalta, vastuullisempia tehtäviä ja positiivista palautetta. Tämä kaikki taas vaikuttaa siihen, että ensimmäisessä neljänneksessä syntynyt kehittyy ikätovereitaan nopeammin ja on jatkuvasti edellä kehityksessä. Näistä lapsista ja nuorista tulee todennäköisemmin urheilijoita, jotka pääsevät hyvin joukkueisiin ja kehittyvät

ammattilaisiksi toisin kuin loppuvuodesta syntyneet, jotka todennäköisemmin lopettavat ennen 12 vuoden ikää. On kuitenkin huomioitava, että valmentajien käytös suosia ryhmän parhaita urheilijoita on yleensä tiedostamatonta. (Helsen ym. 1998.)

Suhteellinen ikävaikutus voi säilyä koko urheilijan uran ajan. Tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin vuosina 1986, 1990, 1994 ja 1998 World cupissa pelanneiden englannin maajoukkuepelaajien syntymäkuukausia havaittiin yli 50% pelaajien syntyneen ensimmäisen vuosineljänneksen aikana. (Hohmann & Seidel 2003.) Myös muissa joukkuelajeissa kuten jääkiekossa tai koripallossa alkuvuodesta syntyneitä urheilijoita on enemmän verrattuna loppuvuodesta syntyneisiin (Baker & Côté 2003).

Joissakin urheilulajeissa, kuten naisten voimistelussa, suhteellinen ikävaikutus toimii eri tavalla. Monet voimistelijat lopettavat uransa jo 13–15 -vuotiaana. Kuitenkin tutkittaessa niitä urheilijoita, jotka jatkoivat uraansa 14 ikävuoden jälkeen, on havaittu suurimman osan voimisteliijoista syntyneen vuoden loppupuolella. Tästä voidaan päätellä, että hitaasti kypsymisestä ja kasvamisesta on enemmän hyötyä voimistelun kaltaisissa lajeissa. Lisäksi naisten voimistelussa tulevat menestyjät eroavat jopa 7 -vuotiaana suorituskyyvyssään keskitason urheilijoista. (Starkes 2001.) Monesti hitaasti kehittyvällä urheilijalla on enemmän aikaa kasvaa myös henkisesti kohtaamaan tulevat haasteet. Biologisesti nopeasti kehittyvän lapsen harteille saattaa jo varhaisessa vaiheessa kasaantua liian suuria odotuksia, jolloin harjoittelusta saattaa tulla lajikohtaista tehoharjoittelua liian aikaisin. Lähes aikuiselta näyttävä lapsi ei välttämättä pysty käsittelemään hänelle asetettuja tavoitteita ja vaatimuksia. (Westergård 1990, 80.)

Suhteellisen ikävaikutuksen todellinen merkitys jää arvoitukseksi, sillä emme koskaan saa tietää mille tasolle hitaasti kehittyvät, ja jo lopettaneet urheilijat olisivat voineet päästä kypsymisen myötä. (Starkes 2001.) Vuosiluokkajakoon perustuva kilpailujärjestelmä näyttää syrjivän loppuvuodesta syntyneitä lapsia (Carlsson 1993). Keinoja tämän ilmiön voittamiseksi on mietitty laajalla rintamalla. Yksi keino voisi olla painoluokan tai kypsymisasteen käyttö suunniteltaessa kilpailuluokkia. Näin jokainen kilpailisi samankokoista vastustajaa vastaan, vaikka he eivät olisikaan samanikäisiä. Yksi esimerkki tällaisesta kokeilusta on paini. Lisäksi on kokeiltu menetelmää, jossa syntymäkuukaudet pilkotaan kolmen vuoden välein ja näitä ryhmiä kierrätetään niin, että jokainen lapsi on neljän vuoden välein ryhmässä, jossa on vanhin ja näin ollen

hyötty eniten. Tällä on pyritty tasapuolisuuteen ja siihen, ettei syntymäkuukaudella ole väliä. Joukkueurheilussa on mahdollista kokeilla myös keski-ikä käyttöönottamista. Näin ollen 11-vuotiaiden sarjaan saisi osallistua myös 10- ja 12 -vuotiaat kunhan koko joukkueen keski-ikä olisi 11 vuotta. Vielä on kuitenkin liian aikaista sanoa ovatko nämä tehokkaita menetelmiä suhteellisen ikävaikutuksen poistamiseksi. (Starkes 2001.)

5.2 Asuinpaikka

Niin syntymäajankohdalla kuin urheilijan syntymäkaupungillakin voi olla joko rajoittava tai edistävä vaikutus urheilijan kehitykseen. Syntymäkaupungilla tarkoitetaan sitä paikkaa, jossa urheilija on aloittanut urheiluharrastuksensa, ja jossa on harjoitellut monien vuosien ajan. Tutkimusten mukaan asuinpaikan koolla on merkitystä urheiluraan. (Carlsson 1988; Kytta 2002.) Pienempien kaupunkien fyysinen ympäristö houkuttelee enemmän strukturoimattoman liikuntatoiminnan pariin kuin suurkaupungit tai maalaiskunnat. Pienemmät yhteisöt pystyvät tarjoamaan lapsille sellaista liikuntaa, jossa on enemmän tilaa liikkua kuten pyöräilyä, juoksua, skeittausta ja pelejä yhdessä ikätovereidensa kanssa. Pienempien yhteisöjen lapset ja aikuiset kokeilevat todennäköisemmin myös erilaisia liikuntamuotoja yhdessä. Harjoituksissa toistojen ja leikin määrä on myös pienissä kaupungeissa suurempi, koska sellaisissa kaupungeissa on vähemmän huolta turvallisuudesta, jolloin lapset voivat liikkua itsenäisemmin ilman vanhempia. Lisäksi lapsilla on helpompi pääsy ulos ja ulkoliikuntapaikkoihin sekä vähemmän kilpailijoita lasten vapaa-ajan huomiosta. (Kytta 2002.) Yksi syy miksi pienemmistä kaupungeista tulee enemmän menestyneitä urheilijoita, on siellä vallitseva vähemmän kilpailuhenkinen ilmapiiri. Näissä kaupungeissa on myös lisääntynyt mahdollisuus kokea urheilumenestystä jo nuoremmalla iällä, jolla taas voi olla vaikutusta itsetunnon kohoamiseen ja harjoittelumotivaatioon. (Carlsson 1988; Kytta 2002.) Pienellä kaupungilla tarkoitetaan näissä tutkimuksissa Suomen mittapuulla isoa kaupunkia eli 50 000- 100 000 asukkaan kaupunkia. Yhdysvalloissa kuitenkin 52 prosentissa kaupungeista on yli 500 000 asukasta. (Côte ym. 2006.)

Toisaalta mahdollisuudet tulla huippu-urheilijaksi alle 1000 asukkaan maalaiskunnasta ovat myös pienemmät. Tällaisissa paikoissa infrastruktuuri ei ole tarpeeksi kehittyntä, jonka takia harrastusmahdollisuudet eivät ehkä ole tarpeeksi hyvät. Palveluiden, tilojen ja harjoituskavereiden puute on tyypillistä, mutta haitallista pienissä maalaiskunnissa.

Alle 1000 asukkaan maalaiskunnat ja suurkaupungit, joissa on yli 500 000 asukasta, eivät kuulu ryhmään, joista todennäköisimmin tulee menestyviä urheilijoita. (Curtis & Birch 1987.) Parhaat mahdollisuudet tulla ammattilaisurheilijaksi on asua kaupungissa, jonka asukasluku on 50 000 ja 99 999 asukkaan välillä. (Côté ym. 2006.)

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää millaisia sosiaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä taustatekijöitä sekä ympäristötekijöitä löytyy suomalaisilla nuorilla tulevaisuuden urheilulupauksilla. Tutkittuja sosiaalisia taustatekijöitä tutkimuksessa ovat päälahjin aloittamisen ajankohta, erikoistumisen ajankohta, organisoidun urheilun aloittamisen ja määrätietoisen valmentautumisen aloittamisen ajankohta, perhe ja valmennussuhde sekä koulutus. Fyysisistä taustatekijöistä tutkitaan vartalon fyysistä kokoa päälahjin valinnan aikaan sekä harjoittelun laatua ja määrää. Psyykkisistä taustatekijöistä tarkoituksena on tutkia mitkä motiivit ovat vaikuttaneet urheilijan motivaatioon edistävästi tai haitallisesti heidän urheilu-uransa aikana.

Ympäristötekijöistä tutkitaan syntymäajankohtaa sekä asuinpaikkakunnan kokoa syntymähetkellä, organisoidun aloittamisen hetkellä ja tällä hetkellä. Nuorilla tulevaisuuden lupauksilla tässä tutkimuksessa tarkoitetaan Olympiakomitean tukea saavaa 150 suomalaista 16-28 –vuotiasta yksilölajien urheilijaa, jotka on valittu Haaste- tai Nuorten ryhmään. Seuraavassa esitän tarkemmat tutkimuskysymykset, joissa myös tarkastellaan millaisia eroja tai yhtäläisyyksiä tutkimuksessa mitattujen muuttujien osalta löytyy mies- ja naisurheilijoiden välillä.

1. Millaisia sosiaalisia tekijöitä urheilijoiden taustalta löytyy?
 - 1.1 Milloin urheilijat ovat valinneet päälahjinsa, aloittaneet organisoidun urheilun sekä aloittaneet määrätietoisen harjoittelun ja valmentautumisen?
 - 1.2 Minkälaisesta perheestä urheilijat tulevat ja millainen urheilijoiden valmennussuhde on?
 - 1.3 Millainen urheilijoiden koulutus on?
2. Millaisia fyysisiä tekijöitä urheilijoiden taustalta löytyy?
 - 2.1 Minkä kokoiseksi, pituiseksi ja painoiseksi urheilijat ovat kokeneet itsensä päälahjin valinnan aikaan verrattaessa itseään muihin samanikäisiin?
 - 2.2 Kuinka paljon urheilijat ovat harjoitelleet ja millaista harjoittelu on ollut?

3. Millaisia ovat urheilijoiden motiivit urheilua kohtaan, ja mitkä tekijät ovat edistäneet tai haitanneet heidän motivaatiotaan urheilua kohtaan?

4. Millaisia ympäristötekijöitä urheilijoiden taustalta löytyy?
 - 4.1 Milloin urheilijat ovat syntyneet?
 - 4.2 Millä paikkakunnalla urheilijat ovat syntyneet ja missä he ovat asuneet organisoidun urheilun aloittamisen hetkellä, sekä missä he asuvat tällä hetkellä?

7 TUTKIMUSAINEISTO JA TUTKIMUSMENETELMÄT

7.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksen kohdejoukoksi valittiin yhteistyössä Suomen olympiakomitean kehityspäällikkö Asko Härkösen kanssa ryhmä urheilijoita, jotka kuuluvat Olympiakomitean tukea saavaan Haastaja- tai Nuorten ohjelmaan. Näihin ryhmiin kuuluu suomalaisia urheilijalupauksia, joilla on mahdollisuus kehittyä kansainvälisesti menestyväksi urheilijaksi. Kun tutkimuksen kohdejoukoksi valittiin Olympiakomitean itse kokoama ryhmä kaikkein lahjakkaimmista nuorista urheilijoista Suomessa, pystyttiin varmistamaan urheilijoiden tarpeeksi korkea taso tutkimusta varten. Kysely lähetettiin 118 kesä- ja talvilajien yksilöurheilijalupaukselle sähköisessä muodossa. Kyselyyn vastasi 79 (67%) urheilijaa, joista vastanneista 52 (66%) oli miehiä ja 27 (34%) naisia (taulukko 1). Lisäksi 33 urheilijaa olivat avanneet kyselylomakkeen mutta eivät olleet vastanneet mitään. Näin ollen 39 (33%) urheilijaa jätti kokonaan vastaamatta kyselyyn. Urheilijat ovat syntyneet vuosien 1983 ja 1995 välillä eli olivat kyselyyn vastaamisen hetkellä 16-28 -vuotiaita. Otoksen keskiarvo oli 20,4 -vuotta ja iän keskihajonta 2,40 -vuotta.

Yleensä määrällisen tutkimuksen aineistolle on tyypillistä vastaajien suuri määrä. Suositeltavana vähimmäismääränä pidetään 100 havaintoyksikköä, jos tutkimuksessa käytetään tilastollisia menetelmiä. Tämä tutkimus on kokonaistutkimus 118 urheilijasta, joten 79 urheilijan perusjoukkoa voidaan pitää riittävänä määränä tutkimuksen tekemisen kannalta, koska otos kooksi tulee yli puolet perusjoukosta. Kokonaisotantaa käytetäänkin pienissä, alle sadan havaintoyksikön, tutkimuksessa. (Heikkilä 2008.)

TAULUKKO 1. Tutkimukseen osallistuneet urheilijat iän ja sukupuolen mukaan

Ikä (vuotta)	Nainen		Mies		Kaikki	
	n	%	n	%	n	%
16	1	3,7	0	0,0	1	1,3
17	7	25,9	2	3,9	9	11,5
18	3	11,1	7	13,7	10	12,8
19	1	3,7	5	9,8	6	7,7
20	6	22,2	8	15,7	14	18,0
21	3	11,1	11	21,6	14	18,0
22	4	14,8	10	19,6	14	18,0
23	0	0	3	5,9	3	3,9
24	1	3,7	3	5,9	4	5,1
25	0	0	1	2,0	1	1,3
26	0	0	0	0	0	0
27	0	0	0	0	0	0
28	1	3,7	1	2,0	2	2,6
Yhteensä	27	100	51	100	78	100

7.2 Aineiston hankinta

Aineiston hankinta aloitettiin vuonna 2009 laatimalla tarkoitukseen soveltuva kyselylomake Pauli Vuolteen vuonna 1977 tekemän tutkimuksen pohjalta. Suomalaisen huippu-urheilijan elämänura -niminen tutkimus selvittää vuosina 1956-1972 huipulla olleiden suomalaisten urheilijoiden perustietoja urheilu-urasta, sosiaalisesta taustasta, koulutuksesta, ammatista ja yhteiskunnallisesta osallistumisesta. Tämän tutkimuksen mittarin rakentaminen oli monivaiheinen prosessi, jossa käytettiin Pauli Vuolteen tutkimusta pohjana. Vuolteen tutkimuksen kysymyksistä valittiin sopivimmat tähän tutkimukseen, ja niitä muokattiin oman tutkimuksen tarkoitukseen ja nykyaikaan sopivimmaksi. Mittarista tehtiin yhdeksän eri versiota muokaten sitä koko ajan toimivammaksi ja tutkimuksen tarkoituksen selkiytyessä tavoitteiden suuntaiseksi. Mittaria testattiin vuoden 2010 aikana neljällä henkilöllä, jotka eivät olleet aiemmin lukeneet kyselylomaketta läpi. Pilottitutkimuksen henkilöt valittiin mahdollisimman samanlaisiksi kuin tutkimuksessa mukana olevat urheilijat. Kaikki pilottitutkimuksen

henkilöt olivat samaa ikäryhmää kuin tutkimuksessa mukana olevat urheilijat. Lisäksi kaikki heistä olivat mukana kilpaurheilussa, eivät kuitenkaan yhtä korkealla tasolla kuin tutkimukseen osallistuvat urheilijat. Mittaria kehitettiin edelleen testihenkilöiden kommenttien pohjalta. Näin varmistettiin mittarin kysymysten selkeys ja yksinkertaisuus sekä ymmärrettävyys kohderyhmälle sopivaksi. Lisäksi testattiin myös kirjallisten ohjeiden riittävyys. Mittarin kehittämisessä itse vaiheet on todettu tärkeiksi. Näitä vaiheita ovat omaan järkeilyyn perustuva alustava mittari, osioiden kriittinen tarkastelu, pilottitutkimus sekä mittarin revisio eli uudistaminen. (Metsämuuronen 2011, 73.) Mittarin kehittämisen loppuvaiheessa oli mukana myös Olympiakomitean kehityspäällikkö Asko Härkönen, joka ohjasi mittarin kysymyksiä Olympiakomiteaa kiinnostavaan suuntaan osana Olympiakomitean ja lajiliittojen valmennusjärjestelmien kehittämistä. Tarvittavien muutosten jälkeen mittari muutettiin sähköiseen muotoon maaliskuussa 2010 tutkija Pertti Matilaisen avulla käyttäen MrInterview –ohjelmaa. Näin saatiin mahdollisuus lähettää kyselylomake eteenpäin urheilijoille sähköisesti.

Tutkimusaineisto kerättiin sekä kvantitatiivisen että kvalitatiivisen tutkimusotteen mukaan. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselytutkimusta, jossa suurin osa kysymyksistä oli strukturoituja kysymyksiä, osa puolistrukturoituja sekä yksi avovastauskysymys. Tutkimus lähetettiin urheilijoille Olympiakomitea kokoamien sähköpostilistojen kautta sähköisessä muodossa. Lähetystapa valittiin vaivattoman vastaustavan ja helpon tavoitettavuuden takia. Kyselyn urheilijoille lähetti Nuorten haasteohjelman assistentti Kaisa Tahvanainen.

Aineisto kerättiin keväällä 2010. Ensimmäinen viesti urheilijoille lähetettiin maaliskuussa Olympiakomitean sähköpostilistojen kautta, jonka jälkeen urheilijat saivat vielä kaksi muistutusviestiä kyselyyn vastaamisesta noin kuukauden välein. Nuoret urheilijat saivat sähköpostin, johon oli kirjoitettu lyhyt saate, jossa kannustettiin vastaamaan kyselyyn. Viestissä oli kerrottu tutkimuksen tarkoitus, siihen vastaamiseen kuluva aika sekä se, että kysely tehdään anonyymisti sähköisessä muodossa. Sähköpostiviestistä pääsi suoralla linkillä itse kyselyyn, joten vastaamisen aloittaminen oli tehty mahdollisimman helpoksi. Lisäksi urheilijoille oli viestissä annettu yhteystiedot, johon he olisivat voineet ottaa yhteyttä kysymystilanteissa. (Liite 1.)

Urheilijoille lähetetyssä sähköpostiviestissä oli liitteenä myös tarkempi tutkimuslupapyyntö. (Liite 2.) Tutkimuslupapyyntössä selvitettiin vastaajalle kattavammin tutkimuksen taustaa, ohjeistettiin vastaamaan kyselyyn sekä motivoitiin vastaajaa kyselyn tekemiseen perustelemalla vastaamisen tärkeyttä. Vastaamalla kyselyyn jokainen urheilija voi omalta osaltaan olla kehittämässä Olympiakomitean ja lajiliittojen valmennusjärjestelmiä. Lisäksi tutkimuslupapyyntössä selvitettiin tarkemmin, mitä tutkimuksessa analysoidut muuttujat ovat. Tutkimuslupapyyntössä oli mainittu myös kyselyn luottamuksellisuudesta sekä anonymiteetistä. Kyselyn täyttämiseen kului aikaa 15-20 minuuttia ja vastaukset tallentuivat automaattisesti SPSS statistics 19 -ohjelmaan.

Aineiston keräämisessä käyttämäni kyselylomake koostui eri asioita käsittelevistä osioista. Kyselylomakkeen kolme ensimmäistä kysymystä selvittivät vastaajien perustietoja kuten sukupuolta, syntymäajankohtaa sekä päälajia. Kohdissa 4-10 kysyttiin kysymyksiä urheilun aloittamisesta. Kysymyksissä 11-14 selvitettiin urheilijoiden asuinpaikkakuntia uran eri vaiheissa. Kohdissa 15-17 käsiteltiin urheilijoiden perhe- ja valmennussuhdetta ja kohdissa 18-22 urheilijoiden koulutusta. Lomakkeen kohdissa 23-25 paneuduttiin tarkemmin urheilijoiden menestykseen. Lomakkeen lopuksi urheilijat saivat selittää omin sanoin motiiveistaan ja motivaatiostaan urheilua kohtaan avovastauskysymyksessä. (Liite 3.)

7.3 Aineiston analysointi

Tutkimuksen jokaisen kysymyksen vastauksia tarkasteltiin erillisenä osiona ja käsiteltäessä tutkimuksen data-aineistoa, hylkäsin joidenkin vastaajien yksittäisiä vastauksia niiden puutteellisuuden tai virheellisten tietojen vuoksi. Tutkimusaineisto pyrittiin pitämään koko ajan mahdollisimman suurena, joten aineistosta poistettiin vain yksittäisiä vastauksia. Tästä johtuen vastausten kokonaismäärä (n) voi vaihdella eri kysymysten kohdilla. Niiden vastaajien lomakkeet, joissa ei ollut lainkaan vastauksia, jätettiin kokonaan pois analyysistä.

Aineiston tilastollinen analysointi tehtiin SPSS -ohjelmalla. Analysoinnissa käytettiin frekvenssejä, keskiarvoja, keskihajontoja, prosenttijakaumia sekä minimi- ja maksimiarvoja aineiston kuvailuun. Kahden muuttujan välisiä yhteyksiä tutkittiin khiin

neliötestin avulla. Laadullisesta aineistosta poimittiin eri motivaatiotekijät, jonka jälkeen ne luokiteltiin neljän eri luokkaan. Aineisto käsiteltiin luokittelun jälkeen kuitenkin määrällisenä aineistona.

7.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuus on suoraan verrannollinen mittarin luotettavuuteen.

Luotettavuutta on perinteisesti kuvattu kahdella termillä: reliabiliteetillä ja validiteetillä, jotka molemmat tarkoittavat luotettavuutta. Reliabiliteetin sisältö viittaa kuitenkin enemmän tutkimuksen toistettavuuteen eli satunnaisvirheettömyyteen, ja validiteetin keskeinen sisältö siihen, kuinka hyvin se mittaa haluttua ominaisuutta.

Luotettavuustarkastelut ovat olennainen osa tutkimusta. (Metsämuuronen 2011, 74.)

Tutkimuksen reliaabelius ja validius muodostavat yhdessä tutkimuksen kokonaisluotettavuuden (Heikkilä 2009).

7.4.1 Reliabiliteetti

Tutkimuksen reliaabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta eli satunnaisvirheettömyyttä. Tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittaa siis sen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tutkimus tulisi olla toistettavissa samanlaisin tuloksin eri henkilön toteuttamana tai useamman kerran tutkittuna. Mikäli mittari on reliaabeli, ovat vastaukset eri mittauskerroilla melko samanlaiset. (Hirsjärvi ym. 2009, 231; Metsämuuronen 2011,74; Vilka 2005, 161.) Mittauksen toistettavuuden mittana käytetään reliabiliteettikerrointa. Mittauksen reliabiliteetti voidaan laskea kolmella eri tavalla: toistomittauksilla, rinnakkaismittauksella tai mittarin sisäisen konsistenssin eli yhtenäisyyden kautta. (Metsämuuronen 2011, 75-79.)

Toistomittauksessa mittaus tehdään eri aikaan samalla mittarilla. Siinä tehdään siis ensin mittaus ja uusitaan se sopivan ajan kuluttua. Jos mittari ja mittaus on reliaabeli, samat henkilöt saavat mittarilla toistuvasti samanlaisia tuloksia. Toistomittauksessa kahden saman muuttujan välille lasketaan korrelaatiokerroin, jonka arvo kuvaa reliabiliteettia. Korrelaatiokerroin voi saada arvoja -1 ja 1 välillä. Mitä lähempänä ollaan numeroa yksi, sitä suurempi on korrelaatio ja yhteys muuttujien välillä. Tämä on arveluttavin mittaustapa näistä kolmesta, sillä yksilö voi muuttua mittausten välillä,

vaikka mittausten välillä ei olisi edes pitkä aika. Myös itse tutkittava ilmiö saattaa muuttua, jolloin reliäabeliuden sijaan tutkittaisiinkin ilmiön pysyvyyttä.

Rinnakkaismittauksessa mittaus tehdään nimensä mukaisesti samaan aikaan mutta eri mittareilla. Mittari jaetaan kahteen tai useampaan rinnakkaiseen osaan ja lasketaan näiden välinen korrelaatio. Mittarin sisäisen konsistenssin mittauksessa tehdään mittaus samaan aikaan samalla mittarilla. Sisäisen konsistenssin mittaaminen perustuu mittarin puolittamiseen kahteen osaan. Mikäli mittarin kaikki osiot mittaavat samaa asiaa eli ovat konsistensseja keskenään, ei ole merkitystä kuinka mittarin puolitus suoritetaan. Sisäisen konsistenssin mittaaminen tapahtuu joko Cronbachin alfan avulla tai faktorianalyysillä. (Metsämuuronen 2011, 75-79.)

7.4.2 Validiteetti

Validius eli pätevyys on toinen tutkimuksen arviointiin liittyvä käsite. Validius tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi ym. 2009, 231-233; Metsämuuronen 2011, 74.) Hyvällä asetelmalla, oikealla käsitteiden muodostuksella sekä teorian johtamisella voidaan parantaa tutkimuksen validiteettiä. Lisäksi tulisi pyrkiä käymään läpi kaikki mahdolliset validiteetin uhat, ja huomioida ne jo etukäteen. Jälkikäteen voidaan vain todeta, mitä tuloksen yleistettävyyttä haittaavia tekijöitä tutkimuksessa nousi esille.

(Metsämuuronen 2011, 65-66, 75.)

Validiteetti voidaan jakaa yleisesti sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen omaa luotettavuutta, ja se voidaan jakaa sisältö-, käsite- ja kriteerivaliditeettiin. Sisällön validius on enemmän käsitteellinen ja teoreettinen. Sisällön validiteetin tarkastelussa tutkitaan onko tutkimuksessa käytetyt käsitteet teorian mukaiset ja kattavatko käsitteet riittävän laajasti kyseisen ilmiön. (Metsämuuronen 2011, 65-66, 74, 125-128.) Käsitevalidiudessa tutkimuksen kohteena on yksittäinen käsite ja sen operationalisointi. Käsitettä mittaavien osioiden tulisi mitata muuttujien taustalla olevaa latenttia muuttujaa niin, että kyseiset osiot ovat yhteydessä keskenään systemaattisemmin kuin muiden muuttujien kanssa. Mikäli ilmiö todella noudattaa jotain teoriaa tai mallia, tulisi sille löytää tukea aineistosta.

Kriteerivaliditeetissa verrataan mittarilla saatua arvoa johonkin toiseen arvoon, joka toimii validiuden kriteerinä. Tutkimus joka ei ole validi, mittaa jotain tiettyä asiaa,

mutta itse asiassa mittaakin jotain muuta tähän asiaan välillisesti yhteydessä olevaa tekijää. (Metsämuuronen 2011, 74-75, 125-132.) Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen yleistettävyyttä ja sitä, mihin ryhmiin se voidaan yleistää. Tällöin tärkeä kysymys on juuri tutkimusasetelma, jolla pyritään eliminoimaan niin monta luotettavuuden uhkaa kuin mahdollista. Ulkoinen validiteetti on mitä suurimmissa määrin otannan tekemiseen liittyvää pohdintaa. (Metsämuuronen 2011, 65, 125.)

8 TUTKIMUSTULOKSET

8.1 Sosiaaliset taustatekijät

8.1.1 Iät päälahjin valinnassa sekä organisoidun urheilun, määrätietoisen valmentautumisen ja harjoittelun aloittamisessa

Urheilijat aloittivat päälahjinsa harrastamisen urheiluseurassa hieman alle 9 -vuotiaana. Naiset aloittivat päälahjinsa harrastamisen urheiluseurassa yli kaksi vuotta aikaisemmin kuin miehet. Naiset olivat noin 7 -vuotiaita ja miehet noin 9 -vuotiaita. Nuorimmillaan päälahjin harrastaminen aloitettiin muutaman vuoden ikäisenä ja vanhimmillaan teini-iässä (taulukko 2).

Päälahjin valinnan aikaan urheilijat olivat lähes 13 -vuotiaita. Naisurheilijat olivat keskimäärin yli vuoden nuorempia päälahjin valintaa tehdessään kuin miehet. Nuorimmillaan urheilijat tekivät päälahjin valinnan peruskoulun aloittamisen aikoihin. Naisurheilijat aloittivat hieman peruskoulun aloittamista ennen ja miesurheilijat hieman sen jälkeen. Naisurheilija teki myöhäisimmässä vaiheessa päälahjin valinnan täysi-ikäisenä ja miesurheilija vielä jopa kuusi vuotta myöhemmin (taulukko 2).

Organisoidun urheilun aloittamisen aikaan urheilijat ovat olleet hieman yli 13 -vuotiaita. Naiset aloittivat organisoidun urheilun noin 12 -vuotiaana ja miesurheilijat muutamaa vuotta myöhemmin. Nuorimmillaan urheilijat aloittivat organisoidun urheilun samaan aikaan koulun aloittamisen kanssa. Vanhimmillaan organisoidun urheilun aloitti naisurheilija teini-iässä ja miesurheilija nuorena aikuisena. Organisoidun urheilun aloittamisella tässä tutkimuksessa tarkoitetaan ensimmäisen harjoitusohjelman saamista tai muun organisoidun toiminnan aloittamista (taulukko 2).

Urheilijat aloittivat määrätietoisen valmentautumisen ja harjoittelemisen hieman alle 15 -vuotiaana. Naiset aloittivat päämäärätietoisen valmentautumisen ja harjoittelun aikaisemmin kuin miehet. Nuorin naisurheilija aloitti päämäärätietoisen valmentautumisen ja harjoittelun vuotta aikaisemmin kuin nuorin miesurheilija. Vanhin

miesurheilija aloitti päämäärätietoisen valmentautumisen ja harjoittelun kahdeksan vuotta myöhemmin kuin vanhin naisurheilija (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Urheilijoiden iät valintojen aikana

	Sukupuoli	n	ka	kh	min	max
4. Ikä, jolloin urheilija aloitti pääalajinsa harrastamisen urheiluseurassa.	Nainen	27	7,26	2,26	4	14
	Mies	53	9,42	3,33	3	17
	Kaikki	80	8,69	3,17	3	17
6. Ikä, jolloin urheilija valitsi pääalajinsa	Nainen	26	11,85	3,85	5	18
	Mies	49	13,27	3,57	7	24
	Kaikki	75	12,77	3,71	5	24
7. Ikä, jolloin urheilija aloitti organisoidun urheilun.	Nainen	26	12,23	2,67	6	15
	Mies	49	14,14	2,96	7	22
	Kaikki	75	13,48	2,99	6	22
8. Ikä, jolloin urheilija aloitti määrätietoisen harjoittelun ja valmentautumisen pääalajissaan.	Nainen	24	13,92	2,19	7	16
	Mies	47	15,30	2,67	8	24
	Kaikki	71	14,83	2,59	7	24

8.1.2 Perhe ja sisarukset

Selvästi tärkein tekijä, joka vaikutti urheilijoiden kipinän syttymiseen urheilua kohtaan, oli sekä naisurheilijoilla että miesurheilijoilla urheilijoiden oma kiinnostus urheilua ja liikuntaa kohtaan. Toiseksi tärkeimmäksi seikaksi nousi miesurheilijoilla omien vanhempien ja sisarusten merkitys. Lähes yhtä tärkeä tekijä oli myös hyvä menestyminen urheilussa oman ikäisten parissa, jonka naisurheilijat valitsivat toiseksi tärkeimmäksi tekijäksi täpärästi ohi vanhempien ja sisarusten merkityksen. Vähiten tärkeäksi tekijäksi valikoitui sekä nais- että miesurheilijoiden mielestä kouluympäristö. Myöskään kotipaikkakunnan urheiluperinteitä ei pidetty kovin tärkeänä kipinä

syttymisen kannalta. Urheilun kipinän syttymiseen vaikuttavia tekijöitä arvioitiin asteikolla 1=erittäin vähän vaikutusta, 6=erittäin paljon vaikutusta (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Urheilun kipinän syttymiseen vaikuttavat tekijät

Eri tekijät	Sukupuoli	N	ka	kh
Oma kiinnostus	Nainen	47	5,54	0,66
urheiluun ja	Mies	24	5,66	0,56
liikuntaan	Kaikki	71	5,62	0,59
Omat vanhemmat	Nainen	47	4,88	1,08
tai sisarukset	Mies	24	4,96	1,06
	Kaikki	71	4,93	1,06
Hyvä	Nainen	47	4,92	0,93
menestyminen	Mies	24	4,89	1,03
urheilussa	Kaikki	71	4,90	0,99
ikäistensä parissa				
Saatavilla oleva	Nainen	47	4,13	1,33
ohjaaja tai	Mies	24	4,15	1,47
valmentaja-apu	Kaikki	71	4,14	1,42
Huippu-urheilija	Nainen	47	3,67	1,69
esikuvat ja	Mies	24	3,96	1,39
ihanteet	Kaikki	71	3,86	1,49
Urheilupaikkojen	Nainen	47	3,38	1,53
läheisyys	Mies	24	3,38	1,53
	Kaikki	71	3,38	1,52

(jatkuu)

TAULUKKO 3. (jatkuu)

Kotipaikkakunnan urheiluperinteet	Nainen	47	3,38	1,42
	Mies	24	3,26	1,53
	Kaikki	71	3,30	1,49
Kouluympäristö	Nainen	47	2,75	1,34
	Mies	24	3,00	1,45
	Kaikki	71	2,92	1,41

Suurin osa tutkimukseen osallistuneista urheilijoista olivat perheensä esikoisia. Varsinkin naisurheilijoista lähes puolet olivat perheensä vanhimpia lapsia. Miesurheilijoista yli kaksi viidesosaa oli esikoisia. Toiseksi eniten niin nais- kuin miesurheilijoistakin olivat perheen keskimmäisiin lapsiin kuuluvia. Urheilijoiden joukossa oli vähiten ainoita lapsia. Naisurheilijoista yksikään ei ollut perheensä ainoa lapsi, ja miesurheilijoistakin vain pieni osa oli nuorimpia (taulukko 4).

TAULUKKO 4. Urheilijoiden asema sisarusparvessa

Asema sisarusparvessa	Nainen Frekvessi (%) n=23	Mies Frekvessi (%) n=47	Kaikki Frekvessi (%) n=70
Ainut lapsi (1)	0 (0%)	7 (14,9%)	7 (10%)
Nuorin (2)	5 (21,7%)	9 (19,1%)	14 (20%)
Keskimmäisiin kuuluva (3)	7 (30,4%)	12 (25,5%)	19 (27%)
Vanhin (4)	11 (47,8%)	19 (40,4%)	30 (42,9%)
ka	3,26	2,91	3,03
kh	0,81	1,10	1,02

Urheilijat kokivat perheidensä tukeneen heitä urheilu-urallaan todella hyvin. Vain pieni osa urheilijoista ilmoitti perheen rahallisen ja henkisen tuen määrän olleen jotain muuta

kuin paljon tai erittäin paljon. Valtaosa urheilijoista vastasi perheiden tuen määrän olleen rahallisesti erittäin paljon, ja myös henkisen tuen määrä urheilijoille oli lähes yhtä hyvä. Rahallisen ja henkisen tuen määrä mitattiin astikolla 1= ei ollenkaan, 6= erittäin paljon (taulukko 5).

TAULUKKO 5. Perheiden rahallinen ja henkinen tukeminen urheilu-uralla.

	Perhe tukenut urheilu-uralla rahallisesti			Perhe tukenut urheilu-uralla henkisesti		
	Nainen Frekvenssi (%) n=23	Mies Frekvenssi (%) n=47	Kaikki Frekvenssi (%) n=70	Nainen Frekvenssi (%) n=23	Mies Frekvenssi (%) n=47	Kaikki Frekvenssi (%) n=70
Ei ollenkaan	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Erittäin vähän	0 (0%)	2 (4,3%)	2 (2,9%)	0 (0%)	1 (2,1%)	1 (1,4%)
Vähän	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (2,1%)	1 (1,4%)
Ei vähän eikä paljon	0 (0%)	1 (2,1%)	1 (1,4%)	0 (0%)	1 (2,1%)	1 (1,4%)
Paljon	5 (21,7%)	7 (14,9%)	12(17,1%)	6 (26,1%)	12(25,5%)	18(25,7%)
Erittäin paljon	18(78,3%)	37(78,7%)	55(78,6%)	17(73,9%)	32(68,1%)	49(70,0%)
Ka	5,78	5,64	5,68	5,74	5,55	5,61
Kh	0,42	0,90	0,77	0,45	0,83	0,73

8.1.3 Valmennussuhde

Lapsena urheilijoilla oli keskimäärin 1-2 valmentajaa. Naisurheilijoilla oli keskimäärin yksi valmentaja enemmän kuin miehillä. Osalla urheilijoista ei ollut lapsena

valmentajaa ollenkaan, ja enimmillään niitä oli jopa seitsemän. Nuorena urheilijoiden valmentajien määrä nousi hieman. Tässä ikäryhmässä miesurheilijoilla oli hieman enemmän valmentajia kuin naisilla. Keskimäärin urheilijoilla oli hieman yli kaksi valmentajaa. Kaikilla urheilijoilla oli vähintään yksi valmentaja ja enimmillään seitsemän valmentajaa tämän ikäryhmän aikana. Aikuisena valmentajien määrä laski hieman, ja keskimäärin urheilijoilla oli aikuisikänsä aikana puolitoista valmentajaa. Miesurheilijoilla oli vähän useampia valmentajia kuin naisurheilijoilla. Kaikilla urheilijoilla oli ainakin yksi valmentaja aikuisena ja enimmillään valmentajia oli kolme. Tämän ikäryhmän kohdalla ei huomioitu sellaisten urheilijoiden vastauksia, jotka eivät ikänsä puolesta kuulu vielä tähän ryhmään. Taulukossa 6 on esitelty urheilijoiden valmentajien lukumäärät eri ikäryhmissä.

TAULUKKO 6. Valmentajien lukumäärä eri ikäisenä

Ikäryhmä	Sukupuoli	N	ka	kh	min	max
Lapsena (5-12v)	Nainen	23	2,17	2,06	0	7
	Mies	47	1,02	1,01	0	3
	Kaikki	70	1,40	1,53	0	7
Nuorena (13-20v)	Nainen	23	2,09	1,41	1	6
	Mies	47	2,30	1,20	1	7
	Kaikki	70	2,23	1,27	1	7
Aikuisena (21v tai sitä vanhempana)	Nainen	9	1,44	0,73	1	3
	Mies	29	1,55	0,69	1	3
	Kaikki	38	1,53	0,69	1	3

Tarkasteltaessa urheilijoiden nykyisen valmennussuhteen kestoa voidaan havaita, että urheilijoiden tämän hetkinen valmennussuhde on kestänyt keskimäärin lähes kuusi vuotta. Pisimmillään tämänhetkinen valmennussuhde on kestänyt 21 vuotta ja lyhimmillään 0 vuotta. Kolmannes urheilijoista vastasi nykyisen valmennussuhteensa kestoksi joko 4 tai 6 vuotta. Naisurheilijoilla nykyisen valmennussuhteen kesto on ollut keskimäärin yli kuusi vuotta ja miesurheilijoilla alle kuusi vuotta (taulukko 7)

TAULUKKO 7. Nykyisen valmennussuhteen kesto (vuotta)

Sukupuoli	n	Ka	kh	min	max
Nainen	23	6,35	4,44	1	21
Mies	47	5,64	3,55	0	20
Kaikki	70	5,87	3,85	0	21

8.1.4 Koulutus

Yläkoulussa lähes kolme neljäsosaa urheilijoista kävi normaalin luokan. Kuudennes urheilijoista kävi yläkoulussa urheiluluokan ja kymmenisen prosenttia jonkun muun erikoisluokan. Miesurheilijoista suurin osa kävi normaalin luokan yläkoulussa ja naisurheilijoistakin lähes kaksi kolmasosaa (taulukko 8).

TAULUKKO 8. Urheilijoiden luokka yläkoulussa

	Nainen Frekvessi (%) n=23	Mies Frekvessi (%) n=47	Kaikki Frekvessi (%) n=70
Normaaliluokka (1)	15 (65,2%)	36 (76,6%)	51 (72,9%)
Urheiluluokka (2)	5 (21,7%)	7 (14,9%)	12 (17,1%)
Jokin muu luokka (3) (esim musiikkiluokka)	3 (13,0)	4 (8,5%)	7 (10,0%)
ka	1,48	1,32	1,37
kh	0,73	0,63	0,66

Lukioiden valinnassa puolestaan tapahtui selvää muutosta yläkouluun verrattuna. Reilusti yli puolet urheilijoista valitsi urheilulukion normaalin lukion sijaan. Vähän alle kolmannes urheilijoista kävi normaalin lukion, ja ainoastaan pieni osa kyselyyn vastanneista urheilijoista ilmoitti, ettei käynyt lukiota ollenkaan. Miesurheilijoiden ja naisurheilijoiden välillä ei ollut suurta eroa (taulukko 9).

TAULUKKO 9. Urheilijoiden valitsemat lukiot

	Nainen Frekvessi (%) n=23	Mies Frekvessi (%) n=47	Kaikki Frekvessi (%) n=70
Normaalilukio (1)	6 (26,1%)	13 (27,7%)	19 (27,1%)
Urheilulukio (2)	13 (56,5%)	28 (59,6%)	41 (58,6%)
Jokin muu lukio (3) (esim. ilmaisutaiteen lukion)	2 (8,7%)	0 (0%)	2 (2,9%)
En ole käynyt lukiota (4)	2 (8,7%)	6 (12,8%)	8 (11,4%)
ka	2,09	2,11	2,10
kh	1,08	1,20	1,16

Lähes jokainen urheilijoista suoritti peruskoulun. Selvästi suosituin peruskoulun jälkeinen koulutus oli lukio, sillä suurin osa urheilijoista meni lukioon peruskoulun jälkeen. Ammattikoulun valitsi alle kuudennes urheilijoista. Ammattikorkeakoulu oli suosituin jatkokoulutuspaikka naisurheilijoille ja yliopisto miesurheilijoille (taulukko 10).

TAULUKKO 10. Urheilijoiden suoritetun koulutuksen taso

Koulutuksen taso	Nainen n=23			Mies n=47			Kaikki n=70		
	n (%)	ka	kh	n (%)	ka	kh	n (%)	ka	kh
Peruskoulu	23(100%)	1,00	0,00	43(93,6%)	0,91	0,28	66(94,3%)	0,94	0,23
Lukio	18(78,3%)	0,78	0,42	37(78,7%)	0,79	0,41	55(78,6%)	0,79	0,41
Ammatillinen oppilaitos	3 (13,0%)	0,13	0,34	6 (12,8%)	0,13	0,34	9 (12,9%)	0,13	0,34
Ammatti-korkeakoulu	4 (17,4%)	0,17	0,39	4 (8,5%)	0,09	0,28	8 (11,4%)	0,11	0,32
Yliopisto	3 (13,0%)	0,13	0,34	14(29,8%)	0,30	0,46	17(24,3%)	0,02	0,43
Aikuis-koulutus	0 (0%)	0,00	0,00	0 (0%)	0,00	0,00	0 (0%)	0,00	0,00
Jokin muu	0 (0%)	0,00	0,00	1 (2,1%)	0,02	0,15	1 (1,4%)	0,01	0,12

Urheilijat suorittivat myös korkeakouluopintoja. Urheilijoista 11 opiskelijaa teki yliopistossa kandidaatin tutkinnon. Maisterin tutkinnon valmiiksi sai kolme urheilijaa ja lisäksi yksi teki Lisensiaatin tutkinnon. Yksi urheilijoista valmistui Diplomi-insinööriksi (taulukko 11).

TAULUKKO 11. Suoritettujen korkeakoulu tutkintojen taso ja määrä tällä hetkellä

Tutkinnon taso	Urheilijoiden määrä
Kandidaatti	11
Maisteri	3
Lisensiaatti	1
DI	1

Naisurheilijat kokivat opiskelun ja koulunkäynnin merkityksen urheilu-urallaan positiivisemmaksi kuin miehet. Lähes puolet naisurheilijoista ilmoitti opiskelun vaikuttaneen myönteisesti urheilu-uraansa, kun taas miesurheilijoista useampi koki opiskelun vaikuttaneen myös haitallisesti. Naisurheilijoista yli viidennes ja miesurheilijoista yli neljännes suhtautui neutraalisti opiskelujen vaikutukseen urheilu-urallaan. Naisurheilijoista ainoastaan yksi urheilija ilmoitti opiskelujen vaikuttaneen urheilu-uraansa erittäin haitallisesti. Miesurheilijoista useampi koki opiskelujen vaikutuksen erittäin haitallisena. Opiskelun vaikutusta urheiluun mitattiin astikolla 1= ei ollenkaan vaikutusta, 6= vaikutti erittäin myönteisesti (taulukko 12).

TAULUKKO 12. Opiskelun vaikutus urheilijan urheilu-uralla

	Nainen Frekvessi (%) n=23	Mies Frekvessi (%) n=47	Kaikki Frekvessi (%) n=70
Ei ollenkaan	0 (0%)	2 (4,3%)	2 (2,9%)
Erittäin haitallisesti	1 (4,3%)	4 (8,5%)	5 (7,1%)
Haitallisesti	1 (4,3%)	10 (21,3%)	11 (15,7%)
Ei haitallisesti eikä myönteisesti	10 (43,5%)	13 (27,7%)	23 (32,9%)
Myönteisesti	11 (47,8%)	13 (27,7%)	24 (34,3%)
Erittäin myönteisesti	0 (0%)	5 (10,6%)	5 (7,1%)
ka	3,57	3,45	3,48
kh	0,79	1,30	1,15

8.2 Fyysiset taustatekijät

8.2.1 Koko, pituus ja paino päälajin valinnan aikana verrattuna muihin samanikäisiin

Urheilijoita pyydettiin vertailemaan heidän fyysistä kokoaan muihin samanikäisiin, kuten esimerkiksi koulukavereihin, päälajin valinnan aikaan. Taulukosta 13 näkee mitä ominaisuuksia 1-7 eri kysymyksissä tarkoitettiin. Urheilijat pitivät itseään suunnilleen samankokoisena verrattaessa samanikäiseen vertaisryhmään. Naisurheilijat kokivat itsensä hieman vertaisryhmäänsä pienikokoisemmaksi ja miesurheilijat lähes samankokoisiksi. Tarkasteltaessa urheilijoiden pituutta päälajin valinnan aikana voidaan todeta urheilijoiden arvioineen itsensä keskimittaisiksi. Miehet kokivat itsensä pidemmiksi kuin naiset verrattaessa samanikäiseen vertaisryhmään. Isoimman eron samanikäiseen vertaisryhmään verrattuna urheilijat kokivat olleen painossa. Urheilijat ilmoittivat olevansa kevyempiä vertaisryhmään verrattuna. Etenkin naiset arvioivat oman painonsa alhaisemmaksi kuin vertaisryhmän painon. Myös miehet arvioivat oman painonsa alhaisemmaksi kuin vertaisryhmällä vaikkakaan ei yhtä voimakkaasti kuin naiset. Taulukossa 13 on esitelty millaiseksi urheilijat kokivat oman kokonsa, pituutensa ja painonsa verrattaessa samanikäiseen vertaisryhmään.

TAULUKKO 13. Urheilijan koko, pituus ja paino

	Sukupuoli	N	ka	kh
Urheilijan koko päälajin	Nainen	24	4,79	1,32
valinnan aikana suhteessa	Mies	47	4,11	1,71
toisiin samanikäisiin (1-7)	Kaikki	71	4,34	1,61
Isokokoinen=1				
Pienikokoinen =7				
Urheilijan pituus päälajin	Nainen	24	4,33	1,86
valinnan aikana suhteessa	Mies	47	3,74	1,82
toisiin samanikäisiin (1-7)	Kaikki	71	3,94	1,84
Pitkä=1				
Lyhyt=7				
Urheilijan paino päälajin	Nainen	24	5,00	1,45
valinnan aikana suhteessa	Mies	47	4,60	1,57
toisiin samanikäisiin (1-7)	Kaikki	71	4,73	1,53
Painava=1				
Kevyt =7				

8.2.2 Harjoittelun laatu ja määrä

Urheilijat harjoittelivat päälajiaan 6-12 -vuotiaana keskimäärin hieman alle 7 tuntia viikossa. Urheilijoiden harjoittelu tuntimäärät erosivat toisistaan hyvinkin paljon. Vähimmillään kyseisessä iässä päälajia harjoiteltiin yksi tunti ja enimmillään jopa 30 tuntia viikossa. Naisurheilijat harjoittelivat keskimäärin yli 7 tuntia viikossa ja miesurheilijat lähes tunnin vähemmän (taulukko 14).

13-15 -vuotiaana urheilijoiden päälajin harjoittelun määrä lisääntyi ja keskimääräinen tuntimäärä kohosikin yli 10:een tuntiin viikossa. Naisurheilijat harjoittelivat noin tunnin enemmän viikossa kuin miesurheilijat. Tässä iässä vähimmillään päälajia harjoiteltiin kolme tuntia viikossa ja enimmillään 40 tuntia (taulukko 14).

Urheilijoiden päälahjin harjoittelutuntien määrä viikossa kasvoi 16-19 –vuotiaana verrattuna edellisiin ikäryhmiin. Urheilijat käyttivät päälahjinsa harjoitteluun aikaa keskimäärin lähes 15 tuntia viikossa. Tässä ikäryhmässä miesurheilijat harjoittelivat hieman enemmän kuin naisurheilijat. Vähimmillään päälahjia harjoiteltin 4 tuntia viikossa ja enimmillään 32 tuntia viikossa (taulukko 14).

20-28 –vuoden iässä urheilijat harjoittelivat keskimäärin yli 16 tuntia viikossa. Miesurheilijat harjoittelivat noin 1,5 tuntia enemmän viikossa kuin naisurheilijat. Vähimmillään päälahjia tässä ikäryhmässä harjoiteltiin 5 tuntia ja enimmillään 40 tuntia viikossa (taulukko 14).

Tutkimuksen tässä osassa urheilijoita pyydettiin vastaamaan nolla tuntia sellaisiin kohtiin, johon he eivät voi ikänsä puolesta vastata, tai jos he aloittivat päälahjin harjoittelun myöhemmin. Näitä nollatunti vastauksia ei otettu huomioon tuloksissa (taulukko 14 ja 15).

TAULUKKO 14. Päälahin harjoittelumäärät tunteina

Päälahin harjoittelu (ikä)	Sukupuoli	n	ka	kh	min	max	0 tuntia kpl
6-12 vuotta (alakoulu)	Nainen	20	7,20	5,05	1	15	4kpl
	Mies	39	6,44	5,20	1	30	8kpl
	Kaikki	59	6,69	5,12	1	30	12kpl
13-15 vuotta (yläkoulu)	Nainen	24	10,96	6,89	3	24	-
	Mies	45	9,87	6,29	3	40	2kpl
	Kaikki	69	10,25	6,48	3	40	2kpl
16-19 vuotta (mahdollinen lukio tai ammattikoulu)	Nainen	23	14,43	7,83	4	32	1kpl
	Mies	47	14,94	6,49	6	32	-
	Kaikki	70	14,77	6,91	6	32	1kpl
20-28 vuotta (mahdollinen jatkokoulutus)	Nainen	12	15,33	6,68	5	25	12kpl
	Mies	33	16,85	7,31	7	40	14kpl
	Kaikki	45	16,44	7,11	5	40	26kpl

Päälahin harjoittelun lisäksi urheilijat käyttivät 6-12 -vuotiaina muuhun fyysiseen aktiivisuuteen aikaa lähes 10 tuntia viikossa. Muu fyysinen aktiivisuus voi olla esimerkiksi koululiikuntaa, pihapelejä ja -leikkejä tai hyötyliikuntaa. Miesurheilijat harjoittelivat muuta fyysistä aktiivisuutta noin kaksi tuntia enemmän viikossa kuin vastaavanikäiset naisurheilijat. Vähimmillään muuta fyysistä aktiivisuutta harrastettiin yksi tunti viikossa ja enimmillään 40 tuntia viikossa (taulukko 15).

13-15 -vuotiaina urheilijat käyttivät muuhun fyysiseen aktiivisuuteen 8 tuntia viikossa. Miesurheilijat olivat aktiivisempia kuin naisurheilijat. Vähimmillään muun fyysisen aktiivisuuden harrastamiseen käytettiin aikaa 2 tuntia viikossa ja enimmillään 25 tuntia viikossa (taulukko 15).

Muuhun fyysiseen aktiivisuuteen käytetty aika viikossa tippui jälleen siirryttäessä vanhempaan ikäryhmään. 16-19 -vuotiaina urheilijat käyttivät muuhun fyysiseen aktiivisuuteen aikaa yli 6 tuntia viikossa. Tässä ikäryhmässä naisurheilijat olivat aktiivisempia muun fyysisen aktiivisuuden harrastajia kuin miehet. Vähimmillään muuta fyysistä aktiivisuutta tehtiin yksi tunti viikossa ja enimmillään 20 tuntia viikossa (taulukko 15).

20-28 -vuotiaana muun fyysisen aktiivisuuden määrä viikossa nousi hieman edelliseen ikäryhmään verrattuna. Keskimäärin tämän ikäiset urheilijat käyttivät muuhun fyysiseen aktiivisuuteen aikaa lähes 7 tuntia viikossa. Naisurheilijat harrastivat muuta fyysistä aktiivisuutta noin tunnin viikossa enemmän kuin samanikäiset miesurheilijat. Vähimmillään muuta fyysistä aktiivisuutta kertyi vain yksi tunti viikossa ja enimmillään 20 tuntia (taulukko 15).

TAULUKKO 15. Muu fyysinen aktiivisuus tunteina

Muu fyysinen aktiivisuus (ikä)	Sukupuoli	N	ka	kh	min	max	0 tuntia kpl
6-12 vuotta (alakoulu)	Nainen	23	8,48	6,86	1	30	1kpl
	Mies	46	10,37	8,16	2	40	1kpl
	Kaikki	69	9,74	7,75	1	40	2kpl
13-15 vuotta (yläkoulu)	Nainen	25	6,88	4,88	2	25	0 kpl
	Mies	46	8,72	5,36	2	25	1kpl
	Kaikki	71	8,09	5,24	2	25	1kpl
16-19 vuotta (mahdollinen lukio tai ammattikoulu)	Nainen	22	6,55	4,85	1	20	2kpl
	Mies	46	6,39	3,86	1	15	1kpl
	Kaikki	68	6,44	4,17	1	20	3kpl
20-28 vuotta (mahdollinen jatkokoulutus)	Nainen	11	7,27	6,05	1	20	13kpl
	Mies	32	6,50	4,50	1	17	15kpl
	Kaikki	43	6,70	4,88	1	20	28kpl

Urheilijat harrastivat tai kilpailivat päälajinsa lisäksi keskimäärin kolmessa muussa lajissa. Eniten muissa lajeissa mukana ollut urheilija oli harrastanut päälajinsa lisäksi yhdeksää muuta lajia ja toisessa ääripäässä urheilija ei harrastettu mitään muuta liikuntaa päälajin lisäksi. Urheilijoita pyydettiin ilmoittamaan vähintään vuoden yhtäjaksoisesti harrastamansa lajit. (Taulukko 16)

TAULUKKO 16. Muiden harrastettujen lajien määrä (kpl)

sukupuoli	n	Ka	kh	min	max
naiset	25	2,96	1,99	0	9
miehet	48	2,98	1,89	0	7
kaikki	73	2,97	1,91	0	9

8.3 Psyykkiset tekijät

8.3.1 Motivaatio

Tähän kysymykseen vastauksia haettiin avovastauskysymyksellä, johon urheilijat saivat vastata vapaasti omin sanoin. Vastauksista esille nousseet urheilijoiden urheilumotivaatioon vaikuttavat motiivit jaoteltiin sisäisiin ja ulkoisiin motivaatiotekijöihin. Näistä kahdesta ryhmästä esille nousivat selvästi positiiviset ja negatiiviset motiivit, jonka takia luokittelua jatkettiin jakamalla sisäiset ja ulkoiset motivaatiotekijät myös positiivisesti ja negatiivisesti motivaatioon vaikuttaviin tekijöihin. Aiemmissa tutkimuksissa on saatu viitteitä vastaavista ryhmistä, joten tämä luokittelutapa tuntui hyvältä valinnalta heti alusta saakka, minkä vuoksi ryhmät muodostuivat helposti. Lopullisiksi ryhmiksi muodostuivat urheilumotivaatioon positiivisesti vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset motivaatiotekijät sekä urheilumotivaatioon negatiivisesti vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset motivaatiotekijät. Nais- ja miesurheilijoiden ilmoittamia motivaatiotekijöitä ei ole tarkasteltu erikseen (taulukko 17).

Kysyttäessä urheilijoiden motivaatioon positiivisesti vaikuttavia tekijöitä, kolme useimmiten mainittua sisäisen motivaation tekijää olivat halu kehittyä, ilo ja nautinto sekä yhtä usein mainitut rakkaus lajiin ja urheilusta nauttiminen. Positiivisesti sisäiseen motivaatioon vaikuttaneista tekijöistä pystyi erottelemaan 16 eri ryhmää, joista jokainen sai useita mainintoja. Loput jäljelle jääneet tekijät koottiin ryhmään ”muut”. Positiivisesti ulkoiseen motivaatioon vaikuttavista tekijöistä kolme eniten mainintoja saanutta ryhmää olivat perhe, menestyminen ja kaverit. Perhe sai selvästi eniten mainintoja kaikista ryhmistä. Myös ulkoiset tekijät pystyi jakamaan 16 eri ryhmään (taulukko 17).

Tarkasteltaessa negatiivisesti motivaatioon vaikuttaneita tekijöitä voidaan havaita, että sisäiseen motivaatioon kolme eniten vaikuttanutta tekijää olivat loukkaantumiset, sairastumiset sekä yhtä monta mainintaa saaneet ryhmät harjoittelu ei suju ja epäonnistumiset. Sisäiseen motivaatioon vaikuttavat tekijät pystyi jakamaan 10 eri ryhmään. Ulkoisista tekijöistä urheilijat kokivat, että eniten ongelmia aiheutti urheilun ja muun elämän yhdistäminen, rahaongelmat sekä ongelmat koulun kanssa. Negatiivisesti ulkoiseen motivaatioon vaikuttavat tekijät eroteltiin 8:aan eri ryhmään (taulukko 17).

TAULUKKO 17. Motivaatiota edistävät ja ehkäisevät tekijät. N= mainintojen määrä aineistossa

Motivaatiota edistävä tekijät				Motivaatiota ehkäisevät tekijät			
Sisäinen		Ulkoinen		Sisäinen		Ulkoinen	
motivaatio	n	motivaatio	n	motivaatio	n	motivaatio	n
Halu kehittyä	29	Perhe	41	Loukkaantu- minen	13	Urheilun yhdistäminen muuhun elämään	7
Ilo ja nautinto	26	Menestyminen	35	Sairastuminen	6	Rahaongelmat	7
Rakkaus lajiin	15	Kaverit	27	Harjoittelu ei suju	4	Ongelmat koulun kanssa	5
Urheilusta nauttiminen	15	Valmentaja	12	Epä- onnistuminen	4	Muut eivät usko	3
Positiiviset mielikuvat	10	Muiden kunnioituksen saaminen	11	Liian kova harjoittelu	3	Huonot olosuhteet	3
Halu menestyä	11	Esikuvat	9	Stressi ja masennus	3	Muiden lopettaminen	2
Tavoitteet	10	Tulokset	9	Kyllästymisen	3	Urheilua ei arvosteta tarpeeksi (jatkuu)	2

TAULUKKO 17. (jatkuu)

Omien rajojen kokeilu	9	Onnistunut harjoittelu	8	Loukkaantumisen jälkeinen kuntoutus	3	Menestys määräsi elämän laadun	2
Elämykset	8	Hyvät olosuhteet	8	Urheilun ilon kyseenalaistaminen	3	Muut	6
Kaikki kiinni minusta	7	Oma tai muiden epäonnistumisen	8	Väsymys	2		
Usko itseensä	7	Halu olla paras	8	Muut	5		
Kilpailun halu	7	Raha	7				
Itsensä voittaminen	6	Voittaminen	7				
Kunnianhimo	6	Kilpailu	5				
Päätäväisyys	6	Palkinnot	4				
Vastoinkäymisten voittaminen	6	Esikuvana oleminen	4				
Onnistuminen	6	Matkustaminen	4				
Urheilusta saatava fiilis	6	Muille näyttäminen	4				
Muut	21	Muut	22				

8.4 Ympäristötekijät

8.4.1 Syntymäajankohta

Urheilijat jaoteltiin syntymäkuukautensa perusteella neljään vuosineljännekseen.

Ensimmäiseen (1) vuosineljännekseen kuuluivat tammi-maaliskuussa syntyneet, toiseen (2) vuosineljännekseen huhti-kesäkuussa syntyneet, kolmanteen (3) vuosineljännekseen

heinä-syyskuussa syntyneet ja viimeiseen eli neljanteen (4) vuosineljänneksen loka-joulukuussa syntyneet urheilijat (taulukko 18).

Tarkasteltaessa kaikkia urheilijoita voidaan havaita, että eniten urheilijoita syntyi toisen vuosineljänneksen aikana. Lähes kaksi viidesosaa urheilijoista syntyi huhti-kesäkuun aikana. Toiseksi eniten urheilijoista syntyi ensimmäisen vuosineljänneksen aikana. Näitä urheilijoita oli lähes kolmannes koko tutkittavien määrästä. Huomattavaa onkin, että lähes kolme neljäsosaa urheilijoista syntyi kuuden ensimmäisen kuukauden aikana. Kuudesosa urheilijoista syntyi kolmannen vuosineljänneksen aikana ja vielä hieman pienempi osa vuoden kolmen viimeisen kuukauden aikana. Naisurheilijat jakautuivat syntymäkuukausien osalta tasaisemmin koko vuodelle kuin miesurheilijat. Miesurheilijat keskittyivät selkeämmin kahden ensimmäisen vuosineljänneksen kohdalle, vaikka myös naisurheilijoista isoin osa syntyi tällöin. Sukupuolen yhteyttä syntymäkuukauteen tutkittiin χ^2 -testillä, jonka tuloksena voidaan todeta, ettei muuttujien välillä löytynyt yhteyttä, vaan ero johtuu sattumasta. Taulukossa 18 on esitelty urheilijoiden syntymäkuukaudet jaottelun mukaan.

TAULUKKO 18. Urheilijoiden syntymäkuukaudet. Sulkeissa syntymäkuukausien osuus (%) n=78

Syntymäkuukausien vuosineljännekset	Nainen	Mies	Kaikki
1. Tammi-helmi-maaliskuu (%)	7 (26,9%)	16 (30,8%)	23 (29,5%)
2. Huhti-touko-kesä (%)	9 (34,6%)	21 (40,4%)	30 (38,5%)
3. Heinä- elokuu-syys (%)	5 (19,2%)	8 (15,4%)	13 (16,7%)
4. Loka-marras-joulu (%)	5 (19,2%)	7 (13,5%)	12 (15,4%)
Yhteensä	26 (100%)	52 (100%)	78 (100%)

$\chi^2=0,766$ df=3 p=0,858

8.4.2 Asuinpaikkakuntien koko uran eri vaiheissa

Urheilijoiden tähän astisen uran merkittävät kaupungit jaoteltiin viiteen eri luokkaan asukasmääränsä perusteella. Puhuttaessa maaseudusta, tarkoitettiin alle 4 999 asukkaan paikkakuntaa. Maaseututaajamalla puolestaan tarkoitettiin paikkakuntaa, jossa on 5 000-9 999 asukasta. Pienessä kaupungissa oli tämän jaottelun mukaan 10 000-49 999 asukasta ja keskikokoisessa puolestaan 50 000- 99 999 asukasta. Isolla kaupungilla tässä tutkimuksessa tarkoitetaan pääkaupunkiseutua ja muita Suomen kaupunkeja, joissa on yli 100 000 asukasta. Muutama urheilija ilmoitti syntymäkaupungikseen ja tämän hetkiseksi asuinpaikkakunnaksi ulkomailla olevan kaupungin. Myös nämä kaupungit suhteutettiin kokonsa mukaan näiden viiden luokan sisälle (taulukko 19, 20 ja 21).

Tutkimusaineiston kuvailevien tietojen tarkastelu osoittaa, että kolmannes urheilijoista syntyi pienessä kaupungissa. Toiseksi eniten, niin ikään yli 30% urheilijoista, syntyi pääkaupunkiseudulla ja muissa Suomen isoissa kaupungeissa. Pieni osa urheilijoista syntyi maaseututaajamassa. Naisurheilijat jakautuivat syntymäkaupunkinsa koon perusteella tasaisemmin kuin miesurheilijat. X^2 -testin perusteella voidaan kuitenkin todeta, ettei sukupuolen ja asuinpaikkakunnan koon välillä ollut yhteyttä, vaan ero johtui sattumasta (taulukko 19).

TAULUKKO 19. Urheilijoiden syntymäpaikkakuntien koko asukasmäärän perusteella. Sulkeissa urheilijoiden osuus (%) n=69

Asuinpaikkakunnan koko	Naiset n (%)	Miehet n (%)	Kaikki n (%)
Maaseutu alle 4 999 as.	4 (16,7%)	4 (8,9%)	8 (11,6%)
Maaseututaajama 5 000-9 999 as.	4 (16,7%)	1 (2,2%)	5 (7,3%)
Pieni kaupunki 10 000-49 999 as.	6 (25,0%)	17 (37,8%)	23 (33,3%)
Keskikokoinen kaupunki 50 000-99 999 as.	4 (16,7)	8 (17,8%)	12 (17,4%)
Iso kaupunki yli 100 000 as.	6 (25,0%)	15 (33,3%)	21 (30,4%)
Yhteensä	24 (100%)	45 (100%)	69 (100%)

$\chi^2= 6,458$ $df=4$ $p=0,167$

Urheilijoista kolmannes aloitti organisoidun urheilun isossa kaupungissa. Melkein yhtä moni urheilija aloitti organisoidun urheilun harrastamisen myös pienessä kaupungissa. Ainoastaan pieni osa urheilijoista aloitti organisoidun urheilun maaseudulla tai maaseututaajamassa. Naisurheilijoista suurin osa aloitti organisoidun urheilun harrastamisen isossa kaupungissa. Miesurheilijoista puolestaan suurin osa aloitti organisoidun urheilun pienessä kaupungissa. Pienin osa naisurheilijoista aloitti organisoidun urheilun keskikokoisessa kaupungissa, ja miesurheilijoista ainoastaan muutama prosentti aloitti organisoidun urheilun joko maaseudulla tai maaseututaajamassa. Khiin neliö -testin mukaan sukupuolen ja asuinpaikkakunnan koolla oli tilastollisesti melkein merkitsevä yhteys ($p<0.05$). Tällöin riski, että yhteys johtuu sattumasta, on alle viisi prosenttia (taulukko 20).

TAULUKKO 20. Kaupunkien koko asukasmäärän perusteella, missä urheilijat ovat aloittaneet organisoidun urheilun. Sulkeissa urheilijoiden osuus (%) n=70

Asuinpaikkakunnan koko	Naiset n (%)	Miehet n (%)	Kaikki n (%)
Maaseutu alle 4 999 as.	4 (16,7%)	1 (2,2%)	5 (7,1%)
Maaseututaajama 5 000-9 999 as.	4 (16,7%)	1 (2,2%)	5 (7,1%)
Pieni kaupunki 10 000-49 999 as.	5 (20,8%)	17 (37,0%)	22 (31,4%)
Keskikokoinen kaupunki 50 000-99 999 as.	3 (12,5%)	12 (26,1%)	15 (21,4%)
Iso kaupunki yli 100 000 as.	8 (33,3%)	15 (32,6%)	23 (32,9%)
Yhteensä	24 (100%)	46 (100%)	70 (100%)

$\chi^2=11,941$ df=4 p=0,018

Urheilijoiden tämän hetkinen asuinpaikkakunta oli keskittynyt Suomen suurimpiin kaupunkeihin. Urheilijoista yli puolet ilmoitti asuvansa tällä hetkellä isossa kaupungissa. Keskikokoisessa kaupungissakin asuu neljännes urheilijoista. Naisurheilijoilla maaseutu oli suositumpi asuinpaikka kuin miehillä. Miehistä ainoastaan muutama prosentti ja naisurheilijoista puolestaan kuudennes ilmoitti asuvansa tällä hetkellä maaseudulla. X²-testin perusteella voidaan todeta, ettei sukupuolen ja asuinpaikan välillä ollut yhteyttä, vaan ero johtui sattumasta (taulukko 21).

TAULUKKO 21. Kaupunkien koko asukasmäärän perusteella, missä urheilijat asuvat tällä hetkellä. Sulkeissa urheilijoiden osuus (%) n=69

Asuinpaikkakunnan koko	Naiset n (%)	Miehet n (%)	Kaikki n (%)
Maaseutu alle 4 999 as.	4 (16,7%)	1 (2,2%)	5 (7,3%)
Maaseututaajama 5 000-9 999 as.	0 (0%)	1 (2,2%)	1 (1,5%)
Pieni kaupunki 10 000-49 999 as.	4 (16,7%)	7 (15,6%)	11 (15,9%)
Keskikokoinen kaupunki 50 000-99 999 as.	5 (20,8%)	12 (26,7%)	17 (24,6%)
Iso kaupunki yli 100 000 as.	11 (45,8%)	24 (53,3%)	35 (50,7%)
Yhteensä	24 (100%)	45 (100%)	69 (100%)

$\chi^2=5,442$ $df=4$ $p=0,245$

Reilusti yli kolmannes urheilijoista asui kotipaikkakunnallaan taajamassa organisoidun urheilun aloittamisen hetkellä. Vähiten urheilijoita asui organisoidun urheilun aloittamisen hetkellä haja-asutusalueella. Naisurheilijoiden sijoittuminen kotikaupungeissaan on jakautunut tasaisemmin kuin miesurheilijoiden. Yli puolet naisurheilijoista ilmoitti asuneensa joko taajamassa tai lähiössä. Miesurheilijoista selvästi suurin osa oli asunut organisoidun urheilun aloittamisen hetkellä taajamassa. Vähiten miesurheilijoista oli asunut tuolloin haja-asutusalueella (taulukko 22).

TAULUKKO 22. Urheilijoiden asuinpaikka kotipaikkakunnallaan organisoidun urheilun aloittamisen hetkellä.

Asuinpaikka organisoidun urheilun aloittamisen hetkellä (1-4)	Nainen Frekvessi (%) n=24	Mies Frekvessi (%) n=47	Kaikki Frekvessi (%) n=71
Keskusta (1)	5 (20,8%)	10 (21,3%)	15 (21,1%)
Taajama (2)	7 (29,2%)	20 (42,6%)	27 (38,1%)
Lähiö (3)	7 (29,2%)	10 (21,3%)	17 (23,9%)
Haja-asutusalue (4)	5 (20,8%)	7 (14,9%)	12 (16,9%)
ka	2,50	2,30	2,37
Kh	1,06	0,98	1,00

Tällä hetkellä yli kolmannes urheilijoista ilmoitti asuvansa kotipaikkakunnallaan keskustassa. Selvästi vähiten, alle kymmenesosa, urheilijoista kertoi asuvansa tämän hetkisellä kotipaikkakunnallaan haja-asutusalueella. Lähiö oli naisurheilijoiden suosituin asuinympäristö kotikaupungeissaan, ja ainoastaan yksi naisurheilija ilmoitti asuvansa tällä hetkellä haja-asutusalueella. Miesurheilijoista suurin osa ilmoitti asuvansa tällä hetkellä keskustassa. Myös miesurheilijoista pienin määrä asui haja-asutusalueella (taulukko 23).

TAULUKKO 23. Urheilijoiden asuinpaikka kotipaikkakunnallaan tällä hetkellä

Asuinpaikka tällä hetkellä (1-4)	Nainen Frekvessi (%) n=24	Mies Frekvessi (%) n=47	Kaikki Frekvessi (%) n=71
Keskusta (1)	7 (29,2%)	17 (36,2%)	24 (33,8%)
Taajama (2)	7 (29,2%)	14 (29,8%)	21 (29,6%)
Lähiö (3)	9 (37,5%)	12 (25,5%)	21 (29,6%)
Haja-asutusalue (4)	1 (4,2%)	4 (8,5%)	5 (7,0%)
ka	2,17	2,06	2,10
Kh	0,92	0,99	0,96

9 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa millaisia sosiaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä taustatekijöitä sekä ympäristekijöitä suomalaisilla nuorilla yksilölajien urheilijalupauksilla on. Tutkittuja sosiaalisia taustatekijöitä olivat päälaajin harrastamisen aloittaminen, erikoistumisen ajankohta, organisoidun urheilun aloittamisen ja määrätietoisen harjoittelun aloittamisen ajankohdat, perhe ja valmennussuhde sekä koulutus. Tutkittuja fyysisiä taustatekijöitä olivat vartalon fyysinen koko päälaajin valinnan aikana sekä harjoittelun laatu ja määrä. Psyykkisistä taustatekijöistä tarkemmin perehdyttiin urheilijoiden motiivitekijöihin ja siihen, mitkä näistä tekijöistä edistivät tai vaikuttivat haitallisesti motivaatioon. Ympäristötekijöistä tässä tutkimuksessa perehdyttiin urheilijoiden syntymäajankohtaan ja asuinpaikkakunnan kokoon heidän eri elämänvaiheissaan. Tutkimuksessa tarkasteltiin koko tutkittavien joukkoa yhdessä sekä erikseen mies- ja naisurheilijoiden ryhmiä.

9.1 Sosiaaliset taustatekijät

Ensimmäisen tutkimusongelman tavoitteena oli selvittää millaisia sosiaalisia tekijöitä urheilijoiden taustalla on. Tarkoituksena oli tutkia minkä ikäisiä urheilijat olivat aloittaessaan päälaajinsa harrastamisen urheiluseurassa tai silloin, kun he valitsivat päälaajinsa. Tavoitteena oli myös tutkia, minkä ikäisenä urheilijat aloittivat organisoidun urheilun, ja minkä ikäisenä he aloittivat määrätietoisen harjoittelun ja valmentautumisen päälaajissaan. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, millainen vaikutus perheellä ja valmennussuhteella oli urheilijan uraan sekä tutkia, miten urheilijat ovat kouluttautuneet.

9.1.1 Iät päälaajin valinnassa sekä organisoidun urheilun, määrätietoisen valmentautumisen ja harjoittelun aloittamisessa

Tässä tutkimuksessa tulokset osoittivat, että urheilijat ovat aloittaneet päälaajin harrastamisen urheiluseurassa keskimäärin hieman alle 9 -vuotiaina. Päälaajin valinnan aikaan urheilijat olivat lähes 13 -vuotiaita ja organisoidun urheilun aloittamisen aikaan vähän yli 13 -vuotiaina. Organisoidun urheilun aloittaminen urheiluseurassa ajoittuu

urheilijoilla keskimääräisesti yli 13 ikävuoteen. Määrätietoisen valmentautumisen ja harjoittamisen päälaajissaan urheilijat aloittivat ollessaan lähes 15 -vuotiaita.

Yksittäisten urheilijoiden välillä oli jopa yli kymmenen vuoden ero aloittamisen eri vaiheissa. Hajonta oli siis suuri. Erot eivät niinkään olleet suuria verratessa mies- ja naisurheilijoita, vaan ne niitä löytyi selvästi yksilöiden välillä.

Useiden aikaisempien tutkimusten perusteella on saatu ristiriitaisia tuloksia sen suhteen, missä iässä urheilijoiden tulisi erikoistua, ja aloittaa panostaminen urheiluun tosissaan (Bloom 1985; Bompa 1999; Carlson 1993; Côté 1999; Ericsson ym. 1993; Hodges & Starkes 1996). On olemassa kaksi erilaista koulukuntaa, joista toinen painottaa myöhäisen erikoistumisen (Hodges & Starkes 1996) ja toinen varhaisen erikoistumisen tärkeyttä (Bomba 1999, 273; Ericsson ym. 1993). Myöhäisessä erikoistumisessa lajivalinta voidaan tehdä jopa niinkin myöhäisessä vaiheessa kuin 18 -vuoden iässä (Hodges & Starkes 1996). Tällaisen laaja-alaisen monipuolisuuden on todettu tuottavan hyviä tuloksia ajatellen erikoistumisen jälkeistä aikaa yhden lajin parissa (McPherson ym. 1989,49). Puolestaan varhaisessa erikoistumisessa tavoitteellinen harjoittelu voidaan aloittaa jopa niin nuorena kuin 5-vuotiaana (Ericsson ym. 1993), ja lahjakkaat urheilijat pyritään tunnistamaan 10. ikävuoteen mennessä (Brown 2001, 57–59). Ericssonin ym. (1993) mukaan varhaisessa vaiheessa erikoistuminen on tärkeä tekijä, joka altistaa menestymiselle myöhemmin. Tämän tutkimuksen keskimääräiset päälaajin valinnat sijoittuvat jonnekin näiden kahden suuntauksen välimaastoon, joka antaaakin viitteitä siitä että tutkimukseen osallistuneiden urheilijoiden joukossa on sekä myöhäisiä että varhaisia erikoistujia. Carlsonin (1993) mukaan lajivalinta tulisi tehdä 15 -vuoden iässä. Tämä on biologisen kehityksen ja nuoren kypsyiden kannalta hyvä ikä aloittaa kova harjoittelu ja tehdä lopullinen lajivalinta (Brown 2001, 59–60). Tämä tukeekin tässä tutkimuksessa saatuja tuloksia päälaajin valinnan aloittamisen ajankohdasta. Aiempien tutkimusten mukaan molempien sekä varhaisen että myöhäisen erikoistumisen on todettu mahdollistavan huippu-urheilijaksi kehittymisen. (Baker 2003; Côté 1999; Strachan ym. 2009.) Tämän tutkimusten tulokset osoittavat että lajivalinnan ajankohta, ja myös muut valinnan vaiheet, eroavat yksilöiden välillä paljon. Suurin ero oli miesurheilijoiden lajivalinnan ajankohdassa. Varhaisimman ja myöhäisimmän miesurheilijan erikoistumisen ajankohdan ero oli jopa niin paljon kuin 17 vuotta. Tämän perusteella voidaan sanoa urheilijoiden olleen sekä varhaisia erikoistujia että myöhäisessä vaiheessa lajivalintansa tehneitä. Tämä tukee ajatusta

kahdesta eri erikoistumisen ajankohdan mahdollisuudesta, mikä tarkoittaa laajempaa mahdollisuutta kehittyä huippu-urheilijaksi. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voi todeta, ettei päälajin valinnan ajankohdalla ole kriittistä merkitystä huippu-urheilijaksi kehittymiselle, vaan erot kahden urheilijan välillä tulevat jostain muualta. Tämä olisikin hyvä huomioida urheiluseurojen taholta, jotta myös myöhäisessä vaiheessa harrastuksen aloittaneille annettaisiin yhtäläinen mahdollisuus kehittyä urheilijana.

On tärkeä muistaa, että erikoistumisen ikää selvästi tärkeämpi asia on lajitaitojen perusteiden oppiminen riittävän aikaisin ja mahdollisimman oikein. Oleellista on, että lapsella on 10. ikävuoteen mennessä runsaasti liikunnallisia kokemuksia ja vahva oma halu fyysiseen rasitukseen. (Niemi-Nikkola 2005.) Urheilu tulisikin aloittaa monipuolisella liikunnalla, joka kehittää motorisia taitoja (Bloom 1985; Côté 1999; Côté ym. 2003). Myös harjoittelun motivaation on hyvä olla kohdallaan ennen lopullisen lajivalinnan tekemistä. Motivaatiota on tutkittu urheilupsykologiassa paljon, ja sillä onkin keskeinen rooli urheilijan huipulle pääsemisessä. (Vallerand ym. 1992.) Lapsille tulisi tarjota mahdollisuus monipuoliseen liikuntaan ja hauskan pitämiseen ystävien kanssa siihen asti, kunnes he itse haluavat jotain muuta. Jotkut lapset ja nuoret ovat valmiita erikoistumaan aikaisemmin johonkin tiettyyn lajiin ja määrätietoiseen harjoitteluun, kun toiset taas vaativat pidemmän ajan motoristen perustaitojen parissa. Tutkimistulosten mukaan urheilussa menestyminen on mahdollista useamman kuin yhden väylän kautta, joten tärkeää olisikin kohdella lapsia yksilöinä, eikä pakottaa heitä väkisin johonkin muottiin, jonka mukaan urheilua koskevat valinnat tulisi tehdä tiettyyn ikävuoteen mennessä. On tärkeää, että urheiluseurat saavat lahjakkaat lapset ja nuoret valmennuksen piiriin mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Erikoistumisen ja määrätietoisen harjoittelun aloittamisen ajankohtaan tuijottamista tärkeämpää olisi kuitenkin tarjota laadukasta ohjausta ja valmennusta jokaiselle urheiluseurassa urheilevalle lapselle ja nuorelle. Asiantuntevassa valmennuksessa on mahdollista tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä monipuolisesti, mistä on varmasti hyötyä niin tulevaisuuden huippu-urheilijalle kuin kuntoliikkujallekin.

9.1.2 Perhe ja sisarukset

Selvitettäessä tärkeimpiä tekijöitä urheilijoiden kipinän syttymiseen urheilua kohtaan, nousi tärkeimmäksi seikaksi urheilijoiden oma kiinnostus urheiluun ja liikuntaan. Lähes

yhtä tärkeä asia urheilijoille oli omien vanhempien ja sisarusten merkitys. Tärkeää oli myös hyvä menestyminen urheilussa ikäisten parissa. Vähiten tärkeäksi tekijäksi valikoitui kouluympäristö ja kotipaikkakunnan urheiluperinteet. Mies- ja naisurheilijoiden mielipiteet olivat melko samanlaiset. Urheilijat ovat saaneet myös läpi heidän tähänastisen urheilu-uransa vahvaa henkistä ja rahallista tukea perheiltään. Lähes jokainen urheilija ilmoitti tuen määrän olleen erittäin paljon tai paljon.

Myös aikaisempien tutkimusten mukaan on saatu tuloksia, joissa vanhemmilla ja perheellä todetaan olevan todella suuri merkitys urheilijan uran kannalta (Côte 1999; Loy & Ingham 1981, 189-205; Mcpherson ym. 1989, 40-42; Seppänen 1985, 104-111). Varsinkin lasten ja nuorten urheiluharrastuksen varhaisessa vaiheessa perheellä on todella iso merkitys liikuntaan ja urheiluun sosiaalistamisessa sekä positiivisten asenteiden ja esimerkkien luomisessa (Côte ym. 2003). Vanhempien tuella on todettu olevan positiivinen vaikutus myös liikunnallisten kokemusten saamisessa ja vauhdikkaammassa kehittämisessä (Gould & Lauer 2008.; Vallerand ym. 1987, 418). Hyvän urheilullisen esimerkin näyttäminen on tärkeää, sillä lapsi ihailee ja ottaa mallia vanhemmistaan sekä sisaruksistaan. Jos lapsi saa tarvittavan tuen ja kannustuksen kotoa, osallistuu hän urheiluun todennäköisemmin myös myöhemmällä iällä. (Stroot 2002.) Tässä tutkimuksessa kaksi tärkeintä syytä kipinän syttymisestä liikuntaa ja urheilua kohtaan olivat vanhempien ja perheen ansiota. Urheilijat ovat luultavammin saaneet esimerkin urheilusta kiinnostumisesta kotoa jo lapsena. Lapset yhdistävät vanhempiensa antamia esimerkkejä helposti liikuntaan, vaikka ne eivät siihen suoraan liittyisivätkään. (Côte 1999; Mcpherson ym. 1989, 40-42.)

Tässä tutkimuksessa urheilijoiden asema sisarusparvessa oli hieman poikkeava aiemmista tuloksista. Tulosten mukaan selvästi suurin osa tutkimukseen osallistuneista urheilijoista olivat perheensä esikoisia. Toiseksi eniten niin nais- kuin miesurheilijoistakin olivat keskimmäisiin lapsiin kuuluvia. Urheilijoiden joukossa oli vähiten ainoita lapsia. Aiemmissä tutkimuksissa on saatu selville, että erityisesti vanhempien sisarusten roolimallin vaikutus näkyi lasten työmoraalissa ja myöhemmässä kehityksessä, mistä on hyötyä myös urheilutaitojen kehityksessä. Lapset olivat tunnollisempia harjoittelijoita, jos heillä oli sisarusten positiivinen esimerkki mallinaan. (Côte 1999.) Sisarukset voivat myös toimia opettajina toisilleen ja tarjota positiivisia liikunnallisia kokemuksia (Mcpherson ym. 1989, 44). Vuolteen (1977, 37)

aiemmassa tutkimuksessa tulokseksi saatiin urheilijoiden olevan todennäköisimmin perheensä keskimmäisiä lapsia. Aiemmat tulokset eivät siis täysin vahvista tässä tutkimuksessa saatuja tuloksia, joissa suurin osa urheilijoista on perheensä erikoisia. Näin ollen urheilijat eivät voineet saada positiivista mallia vanhemmilta sisaruksiltaan.

Suomalaisen junioriurheilun avaimet ovat lasten vanhempien käsissä. Vanhemmat ja muut läheiset ihmiset ovat niitä, jotka mahdollistavat näinkin laajan junioriurheilun kirjon Suomessa. Vapaaehtoistyön määrä ja lastensa harrastuksiin osallistuminen mahdollistaa monen pienen urheilijan harrastamisen. Kuten tutkimuksissa on todettu, vanhemmilla on myös suuri rooli lasten saattamisesta urheiluharrastuksen pariin, koska ensimmäinen kodin ulkopuolinen kosketus liikuntaan tulee vasta kouluiässä. Perheellä on läpi elämän suuri vaikutus kannustajana ja tukijana myös harrastuksen aloittamisvuosien jälkeen. Ilman vanhempien ja muiden läheisten ihmisten panostusta ei junioriurheilulla olisi näin hyvää tulevaisuutta. Jokainen vapaaehtoistyöntunti on arvokas osa suomalaisen urheilun kivijalkaa.

9.1.3 Valmennussuhde

Urheilijoiden ja valmentajan välisestä valmennussuhteesta tässä tutkimuksessa selvitettiin valmentajien määrää kolmessa eri ikäryhmässä sekä nykyisen valmennussuhteen kestoa. Kaikissa ryhmissä eli lapsena, nuorena ja aikuisena urheilijoilla oli keskimäärin 1-2 valmentajaa. Nykyisen valmennussuhteen keskimääräinen kesto on ollut naisurheilijoilla hieman yli kuusi vuotta ja miesurheilijoilla hieman alle. Pisimmillään valmennussuhde on kestänyt 21 vuotta.

Aiemmista tutkimuksista ei löytynyt viitteitä siitä, mikä olisi hyvä määrä valmentajia urheilijoiden uran eri vaiheissa. Tärkein havainto on kuitenkin ollut se, että valmentajilla on tärkeä vaikutus urheilijan uran kehityksessä. Valmentajan vastuu urheilijan henkisen ja fyysisen kasvun ohjaajana ja tukijana kasvaa mitä vanhemmaksi urheilijat tulevat. (Mcpherson ym. 1989, 49.) Valmentajalla on vastuu urheilijan kokonaisvaltaisen kehittymisen lisäksi myös kasvattamisesta ja arvojen opettamisesta erityisesti urheilijan lapsuudessa ja nuoruudessa (Gardner 1995; Imanen 2007, 385-386). Myöhemmin urheilijan uran aikana valmentajalla on tärkeä merkitys henkisenä tukena sekä yhteisten ja kauaskantoisten tavoitteiden laatimisessa urheilijan apuna

(Gardner 1995). Myös valmentajan asenteiden ja käytöksen on todettu olevan yhteydessä urheilijan mielialaan ja tyytyväisyyden tunteisiin sekä sisäiseen motivaatioon ja urheilijan itsetuntoon (Vallerand ym. 1987, 411).

Valmentaja on tärkeässä asemassa urheilijoiden tukemisessa heidän urallaan. Pitkästä valmennussuhteesta on etua, jotta valmentaja oppii tuntemaan urheilijan läpikotaisin, ja osaa näin ollen edistää urheilijan uraa mahdollisimman hyvin. Urheilijat ovat erilaisia yksilöitä, joten on luonnollista, etteivät samat valmennusstrategiat sovi yhtä hyvin kaikille. Keskinäisen yhteisymmärryksen löytäminen on tärkeää urheilijan fyysisen ja psykologisen kehityksen kannalta (Gould ym. 2001).

Ilman hyviä valmentajia ja osaamista on epätodennäköisempää, että urheilijoista kehittyy hyviä. Jos Suomeen halutaan jatkossakin menestyviä urheilijoita, tulisi valmennuksen tasoon ja valmentajien ammattitaitoon panostaa laajalla rintamalla. Erilaisten koulutusten järjestäminen myös junioriurheilun parissa oleville valmentajille, olisi tärkeää, jotta osaamista saataisiin seuroihin jo aivan ruohonjuuritasosta lähtien. Avainsana valmentajien ammattitaidon lisäämiseksi on koulutus sekä jakaminen. Valmennustietoa voisi jakaa myös yli lajirajojen ja hyödyntää muiden kokemuksia oman lajinsa parissa.

9.1.4 Koulutus

Tulokset osoittavat lähes kaikkien tutkimukseen osallistuneiden urheilijoiden olleen yläkoulussa normaalilla luokalla. Lukioon mentäessä koulun painotuksessa tapahtui muutos, ja suurin osa urheilijoista siirtyi urheilulukioon normaalin lukion sijaan. Lähes jokainen urheilija suoritti peruskoulun loppuun saakka. Urheilijoista suurin osa siirtyi peruskoulusta lukioon jatkamaan opiskelua ammattikoulun sijaan. Jatkokoulutusmahdollisuuksista naisurheilijoilla suosituin oli ammattikorkeakoulu ja miesurheilijoilla yliopisto. Muutama urheilijoista oli suorittanut korkeakoulututkintonsa jo loppuun saakka. Kysyttäessä opiskelun vaikutusta urheiluun kokivat naisurheilijat koulun vaikutuksen olleen myönteinen tai neutraali. Miesurheilijoiden vastaukset painottuivat hieman negatiivisempaan suuntaan.

Verrattaessa tuloksia Vuolteen (1977, 61-70) tuloksiin voidaan todeta suomalaisten urheilijoiden koulutuksen tason nousseen selvästi. Yhä useampi urheilijoista koulutautuu korkeammalle, ja myös keskiasteen koulutuksiin osallistutaan laajemmalla rintamalla kuin aiemmin. Tässä on huomioitava muutos suomalaisessa yhteiskunnassa ja suomalaisten asenteissa koulunkäyntiä ja kouluttautumista kohtaan. Eron ollessa kuitenkin näin suuri, voidaan ajatella urheilijoiden olevan yhä kiinnostuneempia tulevaisuudestaan urheilu-uran jälkeen. Toisaalta erilaisten urheiluopistojen ja valmennusjärjestelmien kehityksen myötä myös mahdollisuudet opiskelun ja urheilun yhdistämiseen ovat paremmat kuin ennen (Kaski 2006). Myös korkeakoulututkintojen määrä nousee tässä ryhmässä seuraavien vuosien aikana, kunhan loputkin urheilijat ovat ikänsä puolesta tarpeeksi vanhoja niitä suorittamaan. Aiemmassa tutkimuksessa urheilijat ovat heikommin kouluttautuneita, ja ainoastaan kolmasosalla on ollut tulevaisuuden koulutussuunnitelmia (Vuolle 1977, 61-69). Tarkasteltaessa eroja myös koulutuksen vaikutuksesta urheilu-uraan voidaan todeta kehityksen olleen positiivista. Vuolteen (1977, 61-69) tutkimuksessa lähes yli puolet urheilijoista totesi koulutuksen kärsineen paljon urheilutavoitteiden etusijalle asettamisesta sekä urheilulla olleen voimakas haittavaikutus koulunkäyntiin. On tärkeää kuitenkin muistaa, että huolimatta koulutuksen mahdollisista negatiivisista vaikutuksista urheilijan uraan, on koululiikunta tavoittanut aikoinaan jokaisen lapsen ja nuoren, sekä tarjonnut liikunnallisesta toiminnasta saatavia myönteisiä kokemuksia. Nämä kokemukset ovat tukeneet nuoren persoonallisuuden ja sosiaalisuuden kehitystä, ja samalla vaikuttanut voimakkaasti liikuntaan ja urheiluun sosiaalistamisessa, mikä on vaatimus jokaisen huippu-urheilijan uran alkamiselle. (Seppänen 1985, 104-111.)

9.2 Fyysiset taustatekijät

Toisen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää urheilijoiden fyysisiä ominaisuuksia kuten kokoa, pituutta ja painoa päälajin valinnan aikaan ja verrattuna muihin samanikäisiin lapsiin ja nuoriin. Lisäksi tarkoituksena oli tutkia päälajin harjoittelun sekä muun fyysisen aktiivisuuden määrää ja laatua.

9.2.1 Koko pituus ja paino

Urheilijoiden kokoa, pituutta ja painoa selvitettiin tässä tutkimuksessa kysymällä urheilijoilta heidän omaa arviotaan näistä ominaisuuksista verrattuna muihin samanikäisiin kuten esimerkiksi koulutovereihin. Keskimääräisesti urheilijat olivat arvioineet olevansa melko samankokoisia päälajin valinnan aikaan kuin muut samanikäiset lapset tai nuoret. Naisurheilijat olivat arvioineet olevansa hieman pienikokoisempia vertaisryhmäänsä verrattuna kuin miehurheilijat.

Aiemmissä tutkimuksissa huippu-urheilijoiden on todettu olevan kookkaampia ja ulottuvampia kuin alemmalla tasolla kilpailevat (Figueiredo ym. 2009). Myös Tanin ym. (2009) mukaan isosta koosta on mahdollista saada paljon etua urheilussa. Etenkin kasvupyrähdyksen aikaan suuremmasta vartalon koosta ja lihasmassasta on todettu olevan hyötyä (Carlsson 1993). Voidaankin todeta, ettei aiemmista tutkimuksista saada tukea tämän tutkimuksen tuloksille. Ainoastaan sellaisissa lajeissa kuten voimistelussa ja taitoluistelussa on muidenkin tutkimusten mukaan todettu olevan hyötyä pienestä koosta (Figueiredo ym. 2009; Tan ym. 2009). Lajivalintojen voidaankin katsoa antavan viitteitä siitä, miksi naisurheilijat ovat kokeneet olevansa pienempiä kokoisia kuin miesurheilijat.

Tarkasteltaessa urheilijoiden pituutta voidaan havaita, että urheilijat kokivat itsensä suunnilleen saman mittaisiksi kuin vertaisryhmänsä. Näin ollen aikaisempien tutkimusten tulokset, joissa urheilijoiden on todettu olevan pidempiä kuin keskiverto ihmiset (Figueiredo ym. 2009; Tan ym. 2009), eivät saa tukea. Selvästi suurimman eron vertaisryhmään verrattuna urheilijat kokivat olleen painossa. Urheilijat kokivat olleensa selvästi kevyempiä päälajin valinnan aikana kuin vertaisryhmänsä. Myöskään tämä tulos ei saa tukea aiemmista tutkimuksista, sillä Carlsson (1993) ja Tan ym. (2009) ovat saaneet tutkimuksissaan päinvastaisia tuloksia, joissa urheilijat ovat olleet isokokoisempia kuin muut. Toisaalta on huomioitava, että muissa tutkimuksissa on tutkittu urheilijoita uransa huipulla, jolloin systemaattisen harjoittelun tuloksena urheilijoiden lihasmassan määrää ei voi suoraan verrata tämän tutkimuksen kohderyhmään, joita pyydettiin arvioimaan kokoaan päälajin valinnan aikaan, eli keskimäärin noin yhdeksän vuotiaana (taulukko 3). Tuloksia tarkasteltaessa on myös otettava huomioon urheilijoiden erehtymisen mahdollisuus. Heitä pyydettiin arvioimaan

omaa kokoaan päälajin valinnan aikaan, josta on urheilijoilla useita vuosia aikaa. Ei ole itsestään selvää, että vuosien jälkeen urheilija muistaa minkä kokoinen on ollut yhdeksän vuotiaana

Tärkeimpänä johtopäätöksenä voidaan kuitenkin todeta, että kaikki ominaisuudet eivät ole eduksi joka lajissa, eikä tämän takia voidakaan suoraan yleistää sitä, millaisia ominaisuuksia urheilijoilla pitäisi olla. On selvää, että joistakin ominaisuuksista kuten pituudesta on hyötyä koripallossa ja korkeushypyssä, kun taas siitä on haittaa telinevoimistelussa ja pitkänmatkanjuoksussa. Päälajin valinnan aikaan urheilijan fyysisillä ominaisuuksilla on kuitenkin merkitystä lajivalintaa tehdessään, ja urheilijat yleensä valikoituvatkin sellaisen lajin pariin, jossa omat ominaisuudet ovat mahdollisimman paljon hyödyksi. (Bloomfield 1998, 146.)

9.2.2 Harjoittelu

Aikaisempien tutkimusten perusteella voidaan todeta huippu-urheilijoiden erottuvan massasta harjoittelun laadun ja määrän suhteen jo hyvin varhaisessa vaiheessa (Hodges & Starkes 1996). Tässä tutkimuksessa urheilijoiden harjoittelun laatua ja määrää selvitettiin kysymällä urheilijoiden päälajin sekä muun fyysisen aktiivisuuden viikottaista harjoittelun tuntimäärää neljässä eri ikäryhmässä. Kysymyksissä kysyttiin myös päälajin lisäksi harrastettujen muiden lajien määrää.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että yksittäisten urheilijoiden päälajin ja muun harjoittelun tuntimäärät eroavat toisistaan hyvin paljon. Urheilijoiden panostuksen urheiluun lisääntyessä, kasvoivat myös päälajin harjoittelun tuntimäärät sitä mukaan, kun ikää tuli lisää. Päälajin harjoittelun tuntimäärät kasvoivat lapsuuden 7 tunnista aikuisuuden 16 tuntiin viikossa. Vastaavasti muun fyysisen aktiivisuuden määrä tippui päälajin harjoittelun ottaessa enemmän sijaa harjoittelusta. Lapsuudessa muuhun fyysiseen aktiivisuuteen saatettiin käyttää 10 tuntia ja aikuisuudessa muutamia tunteja vähemmän. Kuitenkin urheilijoiden keskimääräinen liikunnallisiin harrastuksiin ja päälajin harjoitteluun käytetty aika pysyi suunnilleen samana. Eri ikäryhmissä kokonaisliikkumisen aika kasvoi aina noin kaksi tuntia siirryttäessä vanhempaan ikäluokkaan. Urheilijat harrastivat tai kilpailivat keskimäärin päälajinsa lisäksi kolmessa muussa lajissa.

Harjoittelun on todettu oleva ratkaiseva avain kehittymisessä kohti huippu-tuloksia, sillä lahjakkaimmastakaan urheilijasta ei tule huippu-urheilijaa ilman kovaa työtä ja vuosien harjoittelua (Ericsson ym. 1993). Eri lajien huippu-urheilijoita tutkittaessa on havaittu heidän käyttäneet enemmän aikaa harjoitteluun kuin muut. He ovat saattaneet olla lahjakkaita junioreina, mutta ovat silti käyttäneet enemmän aikaa urheiluun kuin urheilijat, jotka eivät ole saavuttaneet terävintä kärkeä. (Brown 2001, 32–35.)

Terveysliikunta suositusten mukaan 7-18 vuotiaiden tulisi harrastaa vähintään 1-2 tuntia liikuntaa päivässä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). Tämän tutkimuksen kohderyhmä ylittää nämä suositukset reilusti, ja voidaankin havaita urheilijoiden liikkuneen paljon jo nuoresta iästä lähtien. Useiden tutkimusten mukaan urheilijoiden tulisi harjoitella intensiivisesti ja tavoitteellisesti vähintään 10 vuotta tai 10 000 tuntia saavuttaakseen kansainvälisen tason (Ericssonin 1996,10; Simon & Chase 1973). Tässä tutkimuksessa urheilijat ylittävät tuon 10 000 harjoittelu tunnin rajan hieman alle 24 -vuotiaana, jos ajatellaan määrätietoisena harjoittelun alkaneen 15-vuotiaana (Taulukko 3), ja otetaan huomioon sekä päälajin harjoittelun että muun fyysisen aktiivisuuden keskimääräiset harjoittelumäärät. Tulosta ei voi kuitenkaan yleistää, sillä on muistettava urheilijoiden harjoittelun määrän eronneen toisistaan suhteellisen paljon. Lisäksi on vielä huomioitava, ettei tuloksista voida sanoa tarkasti sitä, millaista muu fyysinen aktiivisuus oli. Se, voiko sitä kokonaisuutena ottaa huomioon, koska tarkastelun kohteena oli 10 000 tuntia päämäärätietoista harjoittelua, on kyseenalaista.

Vallalla on kaksi näkemystä siitä, kuinka urheilijan tulisi harjoitella saavuttaakseen kansainvälisen menestyksen. Nämä suuntaukset ovat kova tavoitteellinen harjoittelu nuoresta iästä lähtien (Ericsson ym. 1993) sekä monipuolisuuteen ja leikinomaiseen harjoitteluun vetoava suuntaus. (Hodges & Starkes 1996.) Strachanin ym. (2009) tutkimuksessa vertailtiin kovan tavoitteellisen harjoittelun ryhmää sekä monien lajien kokeilijaa, ja tulokseksi saatiin näiden kahden ryhmän olevan enemmän samanlaisia kuin erilaisia. Eroavaisuuksia löytyi yllättävän vähän. Näin ollen, on sitten kovan tavoitteellisen harjoittelun kannattaja tai monipuolisesti useita lajeja harrastanut, molempien kanavien kautta on mahdollisuus saavuttaa huippu-urheilijan ura. (Baker 2003; Strachan ym. 2009.) Tässä tutkimuksessa urheilijat harrastivat päälajinsa lisäksi muuta fyysistä aktiivisuutta useita tunteja viikossa. Keskimäärin urheilijat harrastivat tai

kilpailivat kolmessa muussa lajissa päälajinsa lisäksi. Tämän tutkimuksen urheilijat ovat yksilölajien urheilijoita, mutta monipuolisuutta heidän harjoitteluunsa on tuonut muiden erilaisten lajien harrastaminen. Useimmiten harrastetut lajit olivat joukkuelajeja.

On tärkeää ottaa huomioon, etteivät mitkään yksittäiset tekijät selitä urheilijan kehittymistä huipuksi, koska yksilöiden välillä on niin suuria eroja (Ericsson 2001). Kahden eri urheilijan kehitys voi olla hyvin erilaista johtuen erilaisista fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista ominaisuuksista, olosuhteista tai mahdollisuuksista (Côté ym. 2003). Koska harjoittelun laadun ja määrän on todettu olevan yksi tärkeimmistä tekijöistä kehittämisessä muita samanikäisiä paremmaksi, tulisi näihin seikkoihin kiinnittää huomiota etenkin silloin, jos tavoitteena on menestyminen. Selvää on, että harjoittelumäärien on oltava riittävän suuret, jotta kovalle tasolle nouseminen on mahdollista, ja harjoittelun on oltava myös laadukasta. Tuloksien mukaan urheilijoiden harjoittelun määrä ja laatu on ollut tähän asti riittävää kovalle tasolle nousemiseen. Panostuksen täytyy kuitenkin jatkua vielä vahvana, jotta kansainvälisen huipun saavuttaminen olisi mahdollista. Tämän tutkimuksen tuloksia sekä vastaavia harjoitusmäärien tarkasteluja voidaan käyttää hyödyksi suunnitellussa tulevaisuuden urheilijoiden harjoitusmääriä ja miettiessä millaista harjoittelun pitäisi olla. Urheilijat ovat yksilöitä, joten yhdellä toimiva harjoittelu ei ole välttämättä yhtä tehokasta jollakin toisella. Siksi olisi tärkeää löytää jokaiselle urheilijalle hänen ominaisuuksiinsa ja omaan lajiinsa sopivat harjoitukset Harjoituksien määrän ja laadun tulisi myös olla urheilijalle sopivia.

9.3 Psykkiset tekijät

Kolmannen tutkimustehtävän tavoitteena oli selvittää urheilijoiden erilaisia motivaatiotekijöitä motiivien avulla, jotka vaikuttavat urheilijoiden sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon joko positiivisesti tai negatiivisesti.

9.3.1 Motivaatio

Tarkasteltaessa urheilijoiden sisäiseen motivaatioon positiivisesti vaikuttavia tekijöitä voidaan havaita, että useimmiten esille nostettiin teemat halu kehittyä, ilo ja nautinto, rakkaus lajiin sekä urheilusta nauttiminen. Ulkoiseen motivaatioon positiivisesti

vaikuttavista tekijöistä eniten mainintoja saivat perhe, menestyminen ja kaverit. Negatiivisesti urheilijan sisäiseen motivaatioon eniten vaikuttivat loukkaantumiset, sairastumiset sekä ryhmät harjoittelu ei suju ja epäonnistumiset. Useimmiten negatiivisesti ulkoiseen motivaatioon vaikuttavista tekijöistä nostettiin esille urheilun ja muun elämän yhdistämisen vaikeus, rahaongelmat sekä ongelmat koulun kanssa.

Aiemmissa tutkimuksissa on saatu vastaavanlaisia tuloksia, joissa urheilijoiden motivaatio on eroteltu sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Motivaation on myös todettu vaihtelevan samojen motiivien mukaan. (Deci & Ryan 1985; Vallerand 1992; Weinberg & Gould 2003, 136-145.) Ihmiset ovat kuitenkin erilaisia yksilöitä, joten on tärkeää huomioida, että sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon vaikuttavia tekijöitä on lähes yhtä monta kuin on urheilijoitakin (Deci & Ryan 1985). Ihmiset reagoivat eri tavalla erilaisiin ärsykkeisiin, joten tietyt motiivit voivat vaikuttaa eri ihmisiin joko positiivisella tai negatiivisella tavalla. Aiemmissa tutkimuksissa tällaisia tekijöitä on todettu olevan esimerkiksi kilpailu, palaute ja raha. Tekijöillä kuten valmennustyyllillä, pelattavalla sarjatasolla, ymmärretyllä pätevyuden tasolla sekä urheilijan omalla päättämismallilla voi myös olla joko edistävä tai heikentävä vaikutus motivaatioon. (Weinberg & Gould 2003, 136-145.) Urheilijoiden perheellä ja ystävillä on kuitenkin todettu olevan useimmiten positiivinen vaikutus motivaatioon (Côté 1999).

Urheilussa sisäisen motivaation on yleisesti todettu olevan tärkeämpää kuin ulkoisen motivaation (Vallerand ym. 1987, 389). Kun ihminen on sisäisesti motivoitunut, hän kokee mielenkiintoa ja nautintoa itseään kiinnostavista asioista, ja toimii puhtaasti tekemisen ilosta (Deci & Ryan 1985, 29-35; Fortier ym. 1995, 257-274). Sisäisesti motivoituneet urheilijat nauttivat kilpailusta kuten sen aiheuttamasta toiminnasta ja jännityksestä. Päämääränään heillä on kuitenkin urheilusta nauttiminen, oman suorituksen parantaminen sekä positiiviset kokemukset, eikä niinkään mahdollinen ulkoinen palkinto. (Deci & Ryan 1985, 29-35.) Sisäistä motivaatiota ajaa eteenpäin rakkaus siihen mitä tekee (Ward ym. 2004). Myös tämän tutkimuksen keskeisin näkemys siitä, mikä motivoi urheilijoita jatkamaan urheilemista, oli puhdas ilo urheilemista kohtaan ja rakkaus omaa lajia kohtaan sekä kehittyminen urheilussa.

Myös sisäisen motivaation ja ulkoapain tulevan palkinnon yhteydestä on tehty paljon tutkimuksia. Vanhan vallalla olevan mallin mukaan ulkoa tulevat palkinnot vähentävät

sisäistä motivaatiota (Deci 1971), mutta myöhemmissä tutkimuksissa on saatu kuitenkin myös päinvastaisia tuloksia, joissa ulkoa tuleva palkinto onkin lisännyt myös sisäistä motivaatiota. Tästä voikin päätellä, ettei sisäisen motivaation ja ulkoa tulevan palkinnon yhteys ole niin yksiselitteistä, vaan asiaan vaikuttavat myös muut tekijät. Jotkut ulkoiset tekijät saattavat lisätä sisäistä motivaatiota, kun taas jotkut toiset tekijät voivat vaikuttaa siihen negatiivisesti. (Eisenberger & Cameron 1996.) Tässä tutkimuksessa urheilijat olivat listanneet yhtäläillä sekä sisäisiä että ulkoisia motivaatiotekijöitä, jotka ovat parantaneet heidän motivaatioonsa uransa aikana. Tuloksista nousi esille muutama keskeinen motivaatiota ylläpitävä tekijä, jonka lähes jokainen urheilija oli maininnut. Näiden muutaman pääkäsitteen rinnalla oli paljon vaihtelua, joista esille nousi urheilijoiden yksilölliset erot. Yksilöllisistä eroista huolimatta voidaan kuitenkin sanoa urheilijoiden olleen todella motivoituneita urheilua kohtaan, mistä on varmasti ollut hyötyä kehityksessä kohti huippu-urheilijan uraa.

9.4 Ympäristötekijät

Neljännän tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää urheilijoiden taustoja ympäristöön liittyvien tekijöiden osalta. Kysymyksessä pyrittiin selvittämään urheilijoiden syntymäajankohta sekä asuinpaikan osalta urheilijoiden syntymäkaupunki, organisoidun urheilun aloittamisen kaupunki ja se kaupunki, jossa he asuivat tutkimusentekohetkellä.

9.4.1 Syntymäkuukausi

Tutkimuksessa urheilijoiden syntymäkuukaudet oli jaoteltu neljään eri ryhmään vuosineljännesten mukaan peilaten aiempia tutkimuksia suhteellisesta ikävaikutuksesta (Côte 2006; Starkes 2001). Kuvailevat tiedot osoittivat, että suurin osa suomalaisista nuorista lupaavista urheilijoista oli syntynyt alkuvuodesta. Eniten urheilijoista oli syntynyt toisessa vuosineljänneksessä. Ensimmäisessä vuosineljänneksessä syntyneiden määrä oli hieman pienempi, mutta yhteensä ensimmäisen kuuden kuukauden aikana urheilijoista oli syntynyt noin 70%. Naisurheilijoiden ja miesurheilijoiden välillä ei ollut juuri eroa. Khiin -neliötestin perusteella voidaan todeta, ettei sukupuolen ja syntymäkuukauden välillä ollut yhteyttä. Tuloksien tulkintaa vaikeuttaa tapausten pieni määrä ja ehtojen täyttymättömyys.

Aiemmissä tutkimuksissa on saatu vastaavanlaisia tuloksia, jossa selvästi suurin osa urheilijoista on syntynyt alkuvuodesta (Carlson 1993; Côté 2006; Helsen ym. 1998; Hohmann & Seidel 2003; Starkes 2001). Carlsonin (1993) tutkimuksessa lähes puolet ruotsalaisista urheilijoista on syntynyt vuoden ensimmäisessä neljänneksessä ja vain viidesosa vuoden viimeisessä. Tässä tutkimuksessa ainoastaan noin kuudennes urheilijoista syntyi vuoden kolmen viimeisen kuukauden aikana. Hohmannin ja Seidelin (2003) mukaan jopa yli puolet tutkittavista urheilijoista on syntynyt ensimmäisessä vuosineljänneksessä.

Suhteellisella ikävaikutuksella on todettu olevan vaikutusta urheilussa pärjäämiseen aivan pienestä juniorista jopa aikuisuuteen saakka. Mitä lähempänä vuoden kolmea ensimmäistä kuukautta urheilija on syntynyt, sitä suuremman edun hän saa myöhemmin samana vuonna syntyneisiin ikätoverihinsa nähden. (Côté 2006; Starkes 2001.) Näiden tutkimusten valossa voidaan todeta myös tähän tutkimukseen osallistuneiden nuorten urheilijalupauksien saaneen etua ikätoverihinsa nähden syntymäajankohtansa ansiosta. Näillä suomalaisilla nuorilla urheilijoilla voi olla jopa lähes vuoden ikäero loppuvuodesta syntyneisiin kilpakumppaneihinsa nähden. Luonnollisesti syntymäajankohta ei ole ainoa syy siihen, miksi juuri he kehittyivät paremmiksi urheilijoiksi kuin ikätoverinsa, mutta osasy syy voi olla. Aiemmin syntyneet ovat biologisesti kehittyneempiä, isokokoisempia ja valmiimpia kohtaamaan urheilun heille asettamat haasteet. (Brown 2001; Helsen ym. 1998.) Helsenin ym. (1998) mukaan fyysinen etu ei ole ainoa tekijä joka vie alkuvuodesta syntyneitä ohi nuorempien kilpakumppanneittensa. Kun lapsi tai nuori erottuu vertaisryhmästään edukseen, saa hän enemmän huomiota valmentajalta, vastuullisempia tehtäviä ja positiivista palautetta. Tämä kaikki taas vaikuttaa siihen, että alkuvuodesta syntynyt kehittyy ikätoveriaan nopeammin, ja on jatkuvasti edellä kehityksessä. (Helsen ym. 1998.)

Tutkimistulokset puhuvat karua kieltä suhteellisesta ikävaikutuksesta ja sen hyödyistä alkuvuodesta syntyneille. Tämä onkin seikka, joka pitäisi ottaa paremmin huomioon urheiluseuroissa ja valmennusryhmissä. Jos suhteellisen ikävaikutuksen seuraukset huomioitaisiin paremmin seuratasolla, olisi sillä mahdollista varmistaa, etteivät loppuvuodesta syntyneet urheilijat tippuisi pois urheilun parista liian aikaisessa vaiheessa. Emme koskaan saa tietää, mille tasolle hitaasti kehittyvät ja jo lopettaneet

urheilijat olisivat voineet päästä kypsymisen myötä. Pienikokoisessa ja fyysisesti vielä kehittymättömämmässä urheilijassa voi piillä potentiaalia vaikka mihin, jos hekin saisivat samanlaisen mahdollisuuden kehittyä ja kilpailla samankokoisten kanssa. Urheiluseuroissa tulisi tiedostaa tämä, ja pyrkiä pois suhteellisen ikävaikutuksen vaikutuksen alta. Maailmalla tämä on jo tiedostettu, ja ikävaikutuksen kumoamiseksi onkin mietitty erilaisia keinoja kuten painoluokkien tai kypsymisasteen käyttöä suunniteltaessa kilpailuluokkia. Esimerkiksi joukkueurheilussa on mahdollista kokeilla keski-ikä käyttöönottamista. (Starkes 2001.) Myös Suomessa pitäisi huomioida suhteellinen ikävaikutus paremmin. Erityisesti huomiota tulisi kiinnittää drop-out ilmiöön, jotta lahjakkaat urheilijat saataisiin pidettyä urheilun parissa, ja jokainen saisi mahdollisuuden kehittyä mahdollisimman pitkälle. Samalla myös suomalaisia urheilijoita saattaisi kehittyä laajemmalla rintamalla huipun tuntumaan, eikä kansainvälisten urheilijoiden rintama olisi niin kapea.

9.4.2 Asuinpaikkakuntien koko uran eri vaiheissa

Niin syntymäajankohdalla kuin urheilijan syntymäkaupungillakin voi olla joko rajoittava tai edistävä vaikutus urheilijan kehitykseen. Aiemmissä tutkimuksissa syntymäkaupungilla tarkoitetaan paikkaa, jossa urheilija on syntynyt, aloittanut urheiluharrastuksensa ja harjoitellut monien vuosien ajan. (Carlsson 1988; Kytta 2002.) Tässä tutkimuksessa halusin kuitenkin tarkastella kaikkia näitä kolmea paikkaa eli syntymäkaupunkia, kaupunkia jossa on aloittanut organisoidun urheilun sekä tämän hetken asuinpaikkaa erikseen, koska urheilija ei ole välttämättä asunut koko ikäänsä samassa kaupungissa, ja näin ollen yhden kaupungin tarkastelu ei välttämättä kertoisi koko totuutta. On myös mielenkiintoista peilata urheilijoiden muuttoliikettä koko yhteiskunnan muutokseen. Useat yhdysvaltalaiset tutkijat ovat saaneet tutkimuksissaan viitteitä siitä, että asuinpaikkakunnan koolla on merkitystä siihen, mistä kaupungeista todennäköisimmin tulee huippu-urheilijoita (Carlsson 1988; Côté ym. 2006; Kytta 2002).

Tutkimuksen tulosten mukaan kolmasosa suomalaisista lupaavista urheilijoista syntyi pienessä kaupungissa. Lähes yhtä moni urheilija syntyi isossa kaupungissa. Miesten ja naisten välillä ei ollut juuri eroa syntymäkaupunkien osalta. Tarkasteltaessa organisoidun urheilun aloittamisen kaupunkien kokoa, voidaan havaita tilanteessa

tapahtuneen pientä muuttoliikettä pienemmistä paikoista kohti keskikokoisia ja isoja kaupungeja. Silti organisoidun urheilun aloittamisen hetkellä kaksi suosituinta asuinpaikkakunnan kokoa olivat iso kaupunki ja pieni kaupunki. Naisurheilijoiden määrä lisääntyi erityisesti isossa kaupungissa ja miesurheilijoiden keskikokoisessa kaupungissa. Tarkasteltaessa urheilijoiden asuinpaikkakuntia tällä hetkellä, voidaan tuloksista havaita muutoksen pysyneen samansuuntaisena mutta muuttuneen voimakkaammaksi. Jokaisesta ryhmästä noin puolet urheilijoista ilmoitti asuvansa tällä hetkellä isossa kaupungissa. Nais- ja miesurheilijoilla muutos oli samansuuntaista kohti suurempi asukaslukuisia kuntia. Miesurheilijoita asui prosentuaalisesti vähemmän pienemmillä paikkakunnilla kuin naisurheilijoita. Khiin -neliötestin perusteella voidaan todeta, että yhteys löytyi ainoastaan sukupuolen ja organisoidun urheilun aloittamisen paikkakunnan välillä, muut tulokset johtuivat sattumasta. Tuloksiin pitää suhtautua kuitenkin varauksella, sillä tapausten määrä oli pieni. Lisäksi tulee huomioida, etteivät testin ehdot täyttyneet kaikissa tapauksissa.

Yhdysvaltaisten tutkimusten mukaan parhaat mahdollisuudet tulla ammattilaisuurheilijaksi on asua kaupungissa, jonka asukasluku on 50 000 ja 99 999 asukkaan välillä (Côte ym. 2006). Cóten ym. (2006) luokituksen mukaan tämän kokoinen kaupunki edustaa pientä kaupunkia, kun tässä tutkimuksessa vastaavan kokoinen kaupunki määriteltiin keskikokoiseksi kaupungiksi. Tämän tutkimuksen tulokset eivät siis vastaa aiempia tutkimuksia, sillä Suomessa urheilijat tulevat todennäköisemmin pienemmästä kaupungista kuin Cóten ym. (2006) tutkimuksessa. Tulokset eivät välttämättä ole kuitenkaan aivan yksiselitteisiä koska Yhdysvaltojen ja Suomen asukasluku ja kaupunkien koko poikkeavat toisistaan suuresti. Suomessa ainoastaan Helsingissä on yli 500 000 asukasta, kun taas Yhdysvalloissa yli puolet kaupungeista on yli 500 000 asukkaan kaupungeja (Carlsson 1988; Côte ym. 2006; Kyttä 2002). Kun otetaan tämä lähtökohta huomioon, asettuvat tämän tutkimuksen tuloksetkin enemmän sopusointuun aiempien tutkimusten kanssa, sillä ero kaupunkien koossa oli melko vähäinen. Tuloksia arvioitaessa on vielä huomioitava, että yhdysvaltalaisissa tutkimuksissa on urheilijoilta kysytty ainoastaan yhtä kaupunkia, kun tässä tutkimuksessa pyydettiin ilmoittamaan kolme asuinpaikkakuntaa elämän eri vaiheista. Tässä tutkimuksessa urheilijoiden tämän hetken asuinpaikkakuntaan vaikutti vahvasti urheilijoiden opiskelu. Moni urheilija oli ilmoittanut jatkokoulutautuvansa ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa. Jo näiden opintopaikkojen saatavuus Suomessa

rajasi urheilijoiden asuinpaikkakuntia kohti yli 100 000 asukkaan kaupunkeja, joilla oli mahdollisuus tarjota urheilijoille opiskelumahdollisuus urheiluun tähtäämisen ohella.

Aimpien tutkimusten mukaan suurkaupungit ja pienet maalaiskunnat eivät kuulu asukasmääränsä perusteella niihin paikkakuntiin, joista todennäköisimmin tulee huippu-urheilijoita (Curtis & Birch, 1987). Tässä tutkimuksessa kuitenkin myös asukasmäärältään pienistä srukturoimattomista maalaiskunnista tuli useita urheilijoita. Yleensä maalaispaikkakuntien haitaksi on todettu harrastusmahdollisuuksien ja harjoittelukavereiden vähyys (Curtis & Birch, 1987). Osittain selittäväksi tekijäksi voidaan mainita harjoittelukeskuksien sijaitsemisen pienellä paikkakunnalla, kuten esimerkiksi aineistosta useasti esille nousseella Kuortaneella, missä sijaitsee Kuortaneen Urheiluopisto. Moni urheilijoista suorittaa tai on suorittanut urheilulukion tällaisissa paikoissa. Näillä paikkakunnilla ei ole pienien paikkakuntien haittoja, sillä niissä ei ole pulaa harjoittelukavereista, osaavasta valmennuksesta eikä harjoittelutiloista. Myös Vuolteen (1977) tutkimuksessa suomalaisten huippu-urheilijoiden todettiin olevan lähtöisin kaupunkimaisista yhteisöistä, joissa koulutukselliset ja sosiaalisen osallistumisen edellytykset ovat hyvät. Tutkimuksen tekohetkellä yli puolet huippu-urheilijoista ilmoitti olevansa lähtöisin kaupunkiympäristöstä ja kolmasosa suurkaupungeista (Helsinki, Turku ja Tampere). Vuolle toteaa joukkueurheilijoiden tulevan useammin kaupungeista ja yksilöurheilijoiden maaseudulta, sekä muuttoliikkeen maaseudulta kaupunkeihin tulevan esiin myös huippu-urheilijoilla. (Vuolle 1977, 10-22.)

Tässä tutkimuksessa selvitettiin myös urheilijoiden sijoittumista asuinpaikkakuntansa sisällä organisoidun urheilun aloittamisen hetkellä sekä tutkimuksen tekohetkellä. Organisoidun urheilun aloittamishetkellä reilusti yli kolmannes urheilijoista asui taajamassa, joka oli selvästi suosituin asuinpaikka kotikunnan sisällä. Useampi miesurheilijoista asui taajamassa kun taas naisurheilijoiden sijoittuminen jakautui tasaisemmin. Tutkimuksen tekohetkellä yli kolmannes urheilijoista asui keskustassa, mutta myös taajama ja lähiö olivat melko suosittuja asuinpaikkoja. Ainoastaan haja-asutusalueella asui vain murto-osa urheilijoista. Naisurheilijoilla lähiö ja miesurheilijoilla keskusta oli kaikkein suosituin asumismuoto tutkimus-tekohetkellä. Tuloksia tukemaan ei löytynyt aiempia tutkimuksia.

9.5 Tutkimuksen rajoituksia

Tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa on tärkeää huomioida tutkimukseen osallistuneiden urheilijoiden olleen pääasiassa yksilölajien urheilijoita muutamaa poikkeusta lukuunottamatta, joten tutkimuksen tulosten ei voida sanoa pätevän kaikkiin suomalaisiin tulevaisuuden urheilija lupauksiin, vaan tulokset antavat viitteitä lähinnä vain yksilölajien urheilijoista.

Tulosten yleistettävyyttä ajatellen on myös muistettava, että vastanneista urheilijoista 2/3 oli miehiä ja 1/3 naisia, millä on saattanut olla vaikutusta tutkimusten tuloksiin. Naisurheilijoiden oma laji oli useammin voimistelun ja taitoluistelun kaltaiset lajit, joissa on enemmän hyötyä pienestä koosta ja myöhäisestä kehityksestä, toisin kuin muissa lajeissa. Naisurheilijoiden määrän jäätyä vähäisemmäksi, myös tulokset saattavat olla painottuneita miesurheilijoiden vallitsevien ominaisuuksien suuntaan. Lisäksi tämän tutkimuksen rajoituksena on otoksen pieni koko, joka jäi yksittäisissä kysymyksissä välillä melko pieneksi varsinkin naisurheilijoiden ryhmässä, joten tuloksia ei voi yleistää koskettamaan kaikkia lahjakkaita urheilijoita Suomessa.

Tulosten luotettavuuteen on suhtauduttava harkiten, sillä tässä tutkimuksessa käytetty mittari on osittain itse kehitelty. Vaikka urheilijoilta kysytyt kysymykset olivat selkeitä perustietoja koskevia kysymyksiä, mittarilla ei ole tehty laajaa pilottikyselyä etukäteen, ja näin ollen joissakin kysymyksissä tai ohjeiden annossa on saattanut olla epäselvyyksiä, jotka ovat vaikuttaneet vastaamiseen. Mittaustapa osoittautui kuitenkin helpoksi ja käytännössä hyvin toteutettavaksi, joten kyselyn suorittaminen lomakkeella esimerkiksi haastattelun sijaan oli perusteltu. Urheilijoiden motivaatio kyselyyn vastaamisesta oli vaihteleva, sillä useita lomakkeita oli täytetty vain osittain tai ne oli täytetty huolimattomasti. Tähän vaikutti varmasti kontrollin puute kyselyyn vastaamistilanteessa, sillä tilanne ei ollut valvottu, vaan urheilijat saattoivat vastata kyselyyn milloin heille itselle parhaiten sopi. Vaikka tutkimus antaa kuvailevaa tietoa nuorten urheilijoiden sosiaalisista, fyysisistä ja psyykkisistä taustatekijöistä sekä ympäristötekijöistä, on tuloksille vaikea saada tukea kotimaisesta näkökulmasta, koska aihetta ei ole juurikaan tutkittu Suomessa aiemmin.

9.6 Jatkotutkimusehdotuksia

Jatkotutkimuksessa olisi tarpeellista kehittää mittaria edelleen, ja laajentaa sitä koskemaan suurempaa osaa urheilijan elämänalueista. Itse kehitetyn mittarin validiteettia ja reliabiliteettia tulisi tutkia tarkemmin, ja mahdollisesti kehittää myös vaihtoehtoisia tapoja selvittää urheilijoiden taustatekijöitä. Yksi vaihtoehto voisi olla laaja haastattelu sähköisen kyselylomakkeen täyttämisen sijaan. Tällöin olisi mahdollista esittää tarkentavia kysymyksiä, jolloin haluttu asia saataisiin selville. Myöskään kato yksittäisten kysymysten osalta ei olisi välttämättä niin suuri.

Jos tutkimus saataisiin tehtyä laajemmalle joukolle urheilijoita, olisi mielenkiintoista tutkia mies- ja naisurheilijoiden lisäksi myös yksilö- ja joukkuelajien eroja keskenään, tai jopa yksittäisten lajien välisiä eroja ja yhtäläisyyksiä. Jos tutkimusjoukko olisi niin suuri, että yksittäisten lajien tutkiminen olisi mahdollista, antaisi se paljon enemmän tietoa juuri halutulle lajille tyypillisistä ominaisuuksista. Tämä saattaisi mahdollistaa kyseisen lajin lahjakkaiden urheilijoiden havaitsemisen jo varhaisemmassa vaiheessa, jolloin heidät saisi ohjattua tehokkaan ja asiantuntevan valmennuksen piiriin nopeasti. Tämä voikin olla pienten maiden kuten Suomen ainoa mahdollisuus pysyä kovan kansainvälisen kehityksen tahdissa, jossa suurilla mailla on mahdollista kehittää urheilijoita paljon laajemmalla rintamalla kohti huippua isojen resurssien turvin. Suomessa jopa yhden lahjakkaan urheilijan lopettaminen voi olla iso takaisku lajin tulevaisuuden menestyksen kannalta. Jatkotutkimuksessa voisikin kiinnittää huomiota myös lopettaneiden urheilijoiden taustoihin kuten siihen, mikä sai heidät lopettamaan. Jos suomalaisurheilijoiden lopettamisen syistä olisi tarkempaa tietoa, olisi myös mahdollisesti helpompi yrittää pitää lahjakkaat urheilijat urheilun parissa pidempään.

Urheilijoiden taustojen tutkiminen, sekä niiden erojen ja yhtäläisyyksien havaitseminen on paitsi mielenkiintoista niin myös hyödyllistä. Erityisesti suomalaisten urheilijoiden tarkempi taustatekijöiden tutkiminen olisi tärkeää, sillä niitä ei ole juurikaan selvitetty aiemmin. Tällainen selvitystyön tekeminen tulisi olla tärkeä osa esimerkiksi maajoukkueiden leirityksiä. Näin saataisiin säännöllistä tietoa urheilijoista, mitä voitaisiin hyödyntää tärkeänä osana suomalaisen huippu-urheilun kehitystyötä.

LÄHTEET

- Baker, J. 2003. Early specialization in youth sport: a requirement for adult expertise? *High Ability Studies* 14 (1), 85-94.
- Baker, J. & Côté, J. 2003. Resources and commitment as critical factors in the development of “gifted” athletes. *High Ability Studies* 14 (2), 139–140.
- Bloom, B. S. 1985. *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Bloomfield, J. 1998. Posture and proportionality in sport. Teoksessa B. Elliot (toim.) *Training in sport*. Chichester: Wiley, 145–186.
- Bompa T. O. 1999. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 4th edition. Champaign IL: Human Kinetics.
- Brown, J. 2001. *Sports talent. How to identify and develop outstanding athletes*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Bu, E.T.H. 2005. Alcohol debut and consumption among Norwegian athletes: The impact of environmental and personal factors. Teoksessa: A. Bouroncle & S. Rauhamäki (toim.) *Sport and substance use in the Nordic countries*. Helsinki: Nordic Council for Alcohol and Drug Research, 111-133.
- Bu, E. T.H., Watten, R.G., Foxcorft, D.R., Ingebritsen, J.E. & Relling, G. 2002. Teenage alcohol and intoxication debut: the impact of family socialization factors, living area and participation in organized sports. *Alcohol and Alcoholism* 37, 74-80.
- Carlsson, R. 1988. The socialization of elite tennis players in Sweden: an analysis of the player´s backgrounds and development. *Sociology of Sport Journal* 5 (3), 241 - 256.
- Carlsson, R. 1993. The path to the national level in sports in Sweden. *Skandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 3, 170-177.
- Csikszentmihalyi. M. 1990. *Flow: The psychology of optimal experience*. New York : Harper & Row, 72-74.
- Csikszentmihalyi, M. & Nakamura, J. 1979. The concept of flow. Teoksessa C.R. Snyder, S.J. Lopez (toim.) 2002. *Handbook of positive psychology*. Oxford University press, 89-101.
- Coakley, J. J. 1998. *Sport in society: issues and controversies*. 6. painos. Boston: McGraw-Hill.

- Coatsworth, J. D. & Conroy, D. E. 2006 Enhancing the self-esteem of youth swimmers through coach training: gender and age effects. *Psychology of Sport and Exercise* 7 (2), 173–192.
- Côte, J. 1999. The influence of the family in the development of talent in sports. *The Sport Psychologist* 13 (4), 395–417.
- Côte, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2003. From play to practice: a developmental framework for the acquisition of expertise in team sports. Teoksessa: J. Starkes & K. A. Ericsson (toim.) *Expert performance in sports: advances in research on sport expertise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 89-110.
- Côte, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and play in the development of sport expertise. Teoksessa G. Tenenbaum & R. C. Eklund (toim.) *Handbook of sport psychology*. 3. painos, 184-202.
- Côte, J., Macdonald, D. J., Baker, J. & Abernethy, B. 2006. When “where” is more important than “when”: birthplace and birthdate effects on the achievement of sporting expertise. *Journal of Sports Sciences* 24 (10), 1065 – 1073.
- Cresswell, S. L. & Eklund, R.C. (2007). Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. *The Sport Psychologist* 21 (1), 1–20.
- Curtis, J. E. & Birch, J.S. 1987. Size of community of origin and recruitment to professional and Olympic hockey in North America. *Sociology of Sport Journal* 4 (3), 229-244.
- Deci, E. L. 1971. Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology* 18 (1), 105-115.
- Deci, E.L. & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York, NY: Plenum Press.
- Eisenberger, R. & Cameron, J. 1996. Detrimental effects of reward: myth or reality? *American Psychologist* 51 (11), 1153-1166.
- Ericsson, K. A. 1996. The acquisition of expert performance: an introduction to some of the issues. Teoksessa K. A. Ericsson (toim.) *The road to excellence*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 51–80.
- Ericsson, K. A. 2001. Deliberate practise in sports: identifying the causal mechanisms mediating the acquisition of expert performance. 10th world congress of sport psychology. Skiathos, Hellas, 35-43.

- Ericsson, K. A., Krampe, R. T. & Tesch-Romer, C. 1993. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review* 100 (3), 363-406.
- Ericsson, K. A. & Lehmann, A.C. 1996. Expert and exceptional performance: evidence of maximal adaptation to task constraints. *Annual Review of Psychology* 47, 273-305.
- Ericsson, K. A., Roring, R.W. & Nandagopal, K. 2007. Giftedness and evidence for reproducibly superior performance: an account based on the expert performance framework: *High Ability Studies* 18 (1), 3-56.
- Ewing, M. E. & Seefeldt, V. 1996. Patterns of participation and attrition in American agency-sponsored youth sports. Teoksessa F. L. Smoll & R. E. Smith (toim.) *Children and youth in sport: a biopsychosocial perspective*. Madison, WI: Brown and Benchmark, 31-45.
- Figueiredo, A. J., Gonçalves C. E., Coelho M. J., Silva A.& Malina R. M. 2009. Characteristics of youth soccer players who drop out, persist or move up. *Journal of Sports* 27 (9), 883-891.
- Fortier, M.S., Vallerand, R.J. & Guay, F. 1995. Academic motivation and school performance: toward a structural model. *Contemporary Educational Psychology* 20 (3), 257-274.
- Gagné, F. 2004. Transforming gifts into talents: the DMGT as a developmental theory 1. *High Ability Studies* 15 (2), 119-147.
- Gardner, F. 1995. The coach and the team psychologist: an integrated organizational model. Teoksessa S. M. Murphy (toim.) *Sport Psychology Interventios*, 147-160.
- Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. 2001. The development of psychological talent in U.S. Olympic Champions. Sport science and technology division of the United States Olympic committee.
- Goud, D. & Lauer, L. 2008. The role of parents in tennis success: focus group interviews with junior coaches. *The Sport Psychologist* 22 (1), 18 -37.
- Hakkarainen, P. 1988. Oppimisen motivaatio tutkimuksen kohteena, *Kasvatus* 19(1), 14-21.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7. uudistunut painos. Helsinki: Edita.

- Helsen, W. F., Starkes, J. L. & Hodges, N. J. 1998. Team sports and theory of deliberate practice. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 20 (1), 12-34.
- Helsen, W. F., Starkes, J. L. & Van Winckel 1998. The influence of relative age on success and dropout in male soccer players. *American Journal of Human Biology* 10 (6), 791-798.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Kariston kirjapaino Oy, Hämeenlinna.
- Hodges, N.J. & Starkes, J.L. 1996. Wrestling with the nature of expertise: a sport specific test of Ericsson, Krampe and Tesch-Römer's 1993. Theory of deliberate practise. *International Journal of Sport Psychology* 27 (4), 400-427.
- Hohmann, A. & Seidel, I. 2003. Scientific aspects of talent development. *International Journal of Physical Education* 40 (1), 9–20.
- Ilmanen, K. 2007. Kilpaurheilun etiikka ja moraali. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen ja K. Häkkinen. *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino, 381-387.
- Jago, R., Fox, K. R., Page, A. S., Brockman, R. & Thompson, J. L. 2009. Development of scales to assess children's perceptions of friend and parental influences on physical activity. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 6 (1), 67.
- Kaski S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Helsinki: Edita Prima.
- Kenyon, G. S. & McPherson, B. D. 1981. Becoming involved in physical activity and sport: a process of socialization. Teoksessa J. W. Loy, G. S. Kenyon & B. D. McPherson. *Sport, culture and society: a reader on the sociology of sport*. Philadelphia: Lea & Febiger, 217-237.
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde -liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) *Pelit ja kentät -kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylän Yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteenlaitos. Tutkimuksia 3/2004. Tampere: Domus Offset.
- Koski, P. 2005b. Pojat, pallo ja pullo: Viekö seuratoiminta märkään miehuuteen? *Yhteiskuntapolitiikka* 70 (1), 624-638.

- Kytta, M. 2002. Affordances of children's environments in the context of cities, small towns, suburb, and rural villages in Finland and Belarus. *Journal of Environmental Psychology* 22 (1-2), 109-123.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Loy, J. W. & Ingham A. G. 1981. Play, games, and sport in the psychosocial development of children and youth. Teoksessa J. W. Loy, G. S. Kenyon & B. D. McPherson. *Sport, culture and society: a reader on the sociology of sport*. Philadelphia: Lea & Febiger, 189-216.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski. *Lasten ja nuorten urheiluvallinnuksen perusteet*. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino, 16-32.
- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. Kuinka moni lopettaa, tietoja ja näkemyksiä nuorten urheiluharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. Nuori Suomi Ry. SLU-paino, 5-9.
- McPherson, B.D., Curtis, J. E. & Loy, J.W. 1989. *The social significance of sport. An introduction to the sociology of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Books.
- Metsämuuronen, J. 1997. *Omaehtoinen oppiminen ja motiivirakenteet*. Helsinki: Opetushallitus.
- Metsämuuronen, J. 2011. *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 2*. e-kirja opiskelijalaitos.
- Niemi-Nikkola, K. 2005. Nuoren urheilijan tie huipulle –lahjakkuutta ja valintoja. *Liikunta ja Tiede* 42 (5), 26-27.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. & Miller, B. W. 2006. Parental and coach support or pressure on psychosocial outcomes of pediatric athletes in soccer. *Clinical Journal of Sport Medicine* 16 (6), 522 -526.
- Opetusministeriö. 2004. *Huippu-urheilu pohjoismaissa. Selvitys Suomen, Ruotsin, Norjan ja Tanskan liikuntapolitiikasta, huippu-urheilujärjestelmästä sekä urheilun rahoituksesta Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä* 21.
- Pellegrini, A. D. & Smith, P. K. 1998. Physical activity play: the nature and function of a neglected aspect of playing. *Child Development* 69 (3), 577-98.

- Ridgway, C. L., Ong, K. K., Tammelin, T., Sharp, S. J., Eklund, U. & Jarvelin, M. 2009. Birth size, infant weight gain, and motor development influence adult physical performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 41 (6), 1212-1221.
- Roberts, G. C. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals, personal agency beliefs, and the motivational climate. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1–50.
- Seppänen, P. 1985. Urheilun merkitys lasten ja nuorten sosiaalistamisessa. *Liikunta ja Tiede* 22 (3), 104–111.
- Siirilä, J., Koski, P., Suominen, S., Heinonen, O. J., Salanterä, S., Asanti, R. & Aromaa, M. 2008. Liikkuuko kymmenvuotias riittävästi? *Duodecim* 124 (5), 538-43.
- Simon, H.A. & Chase, W.G. 1973. Skill in chess. *American Scientist* 61 (4), 394-403.
- Starkes, J. L. 2001. The road to expertise: can we shorten the journey and lengthen the stay? 10th world congress of sport psychology, Skiathos, Hellas, 199-205.
- Starkes J.L. & Ericsson K. A. 2003. Expert performance in sports. *Advances in research on sport expertise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 4-15.
- Strachan, L., Côté, J. & Deakin, J. 2009. “Specializers” versus “samplers” in youth sport: comparing experiences and outcomes. *The Sport Psychologist* 23 (1), 77-92.
- Stroot, S.A. 2002. Socialization and participation in sport. Teoksessa A. Laker (toim.) *The sociology of sport and physical education –an introductory reader*. Routledge Falmer, 129-135.
- Tammelin, T. 2004. Nuorten aikuisten liikunta-aktiivisuus rakentuu lapsuudessa. *Liikunta ja Tiede* 41 (1), 22-25.
- Tan, F., Polglaze, T., Dawson, B. & Cox, G. 2009. Anthropometric and fitness characteristics of elite Australian female water polo players. *Journal of Strength and Conditioning Research* 23 (5), 1530-1536.
- Telama, R. 1993. Koululiikunta ja yhteiskunta: Koulusta nuorelle liikuntamallit. *Liikunta ja Tiede* 30 (4), 24–25.
- TNS Gallup Oy. 2005. Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006. Aikuisliikunta. Viitattu: 29.11.2009 <http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/>.
- Vallerand, R.J., Deci E.L. & Ryan R.M. (1987) Intrinsic motivation in sport. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 15.

- Vallerand, R.J., Peletier, L.G., Blais, M.R., Briere, N.M., Senécal, C. & Vallieres, E.F. 1992. The academic motivation scale: a measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and psychological measurement* 52 (4), 1003-1017.
- Vallerand, R.J., Peletier, L.G., Blais, M.R., Briere, N.M., Senécal, C. & Vallieres, E.F. 1993. On the assesment of intrinsic, extrinsic and amotivatiiona in education. Evidence on the concurrent and conctruct validity of the Academic Motivational Scale. *Educational and psychological measurement* 53 (1), 159-172.
- Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. 2.-3. painos. Helsinki: Tammi.
- Vuolle, P. 1977. Suomalaisen huippu-urheilijan elämänura: perustietoja vuosina 1956-1972 huipulla olleiden suomalaisten urheilijoiden urheilu-urasta, sosiaalisesta taustasta, koulutuksesta, ammatista ja yhteiskunnallisesta osallistumisesta. Jyväskylä : Liikunnan ja kansanterveyden edistämmissäätiön tutkimuslaitos. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 17.
- Ward, P., Hodges, N. J., Williams, A. M. & Starkes, J. L. 2004. Deliberate practice and expert performance. Defining the path to excellence. Teoksessa M. Williams & N. J. Hodges (toim.) Skill acquisition in sport. Research, theory and practice. Routledge, 231-258.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 2003. Foundations of Sport & Exercise Psychology. Third edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M. R., Smith, A.L. & Theeboom, M. 1996. "That´s what friends are for": children´s and teenagers´ perceptions of peer relationships in the sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 18 (4), 347-379
- Westergård, J. 1990. Lapsen kehitys ja urheilu. Teoksessa J. Westergård & H. Itkonen (toim). Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Turku: Työväen Urheiluliitto, 65–80.
- Wiersma, L. D. 2000. Risks and benefits of youth sport specialization: Perspectives and recommendations. *Pediatric Exercise Science* 12 (1), 13–22.

LIITTEET

LIITE 1. Saate

Hyvä nuori urheilija, ohessa on linkki nuorten urheilijalupausten psyko-sosiaalisia taustoja selvittävään kyselyyn, johon pyydämme sinua osallistumaan. Kyselyn pohjalta tehtävä tutkimus on merkittävä suomalaisen huippu-urheilun kehittämisen kannalta ja siten on tärkeää, että mahdollisimman moni vastaa kyselyyn. Lue myös oheinen liite, jossa pyydämme sinua osallistumaan tutkimukseen. Kyselyyn pääset alla olevasti linkistä ja siihen vastaaminen tapahtuu anonyymisti sähköisessä muodossa. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 15 – 20 minuuttia.

<http://MRINTERVIEW2.ad.jyu.fi/mrIWeb/mrIWeb.dll?I.Project=HARJOITTELU1>

Jos sinulla on kysyttävää tutkimuksesta, ota yhteyttä Heli Turpeiseen tai Asko Härköseen.

Ystävällisin terveisin,

Heli Turpeinen
liikuntatieteiden ylioppilas
Jyväskylän yliopisto
heli.h.turpeinen@jyu.fi

Asko Härkönen
Kehityspäällikkö
Suomen Olympiakomitea
asko.harkonen@noc.fi

Kaisa Tahvanainen
Assistentti
Suomen Olympiakomitea
Radiokatu 20, 00240 Helsinki

LIITE 2. Urheilijoille lähetetty pyyntö tutkimukseen osallistumisesta

PYYNTÖ TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Hyvä nuori urheilija. Tässä kirjeessä kutsumme sinut osallistumaan tutkimukseen, jossa kartoitetaan nuorten urheilijalupausten psyko-sosiaalisia taustoja. Vastaamalla kyselyyn olet omalta osaltasi mukana antamassa tärkeää tietoa huippu-urheilujärjestelmän kehittämistä tulevaisuutta varten. Sinulla ja ikätovereillasi on paras tieto niistä haasteista, joita huipulle pyrkivä nuori lahjakas urheilija arjessaan kohtaa. Tutkimuksen tuloksia hyödynnetään kehitettäessä Olympiakomitean ja lajiliittojen valmennusjärjestelmiä. Tutkimus tehdään Jyväskylän yliopistolle pro gradu -työksi.

Tutkimuksen tarkoitus on selvittää suomalaisten nuorisourheilijalupausten psyko-sosiaalisia taustoja. Psyko-sosiaalisia taustoja ovat esimerkiksi syntymäkuukausi, sisarustenmäärä, asuinpaikkakunta tai harjoitustuntien määrä. Kysely tehdään täysin anonymiminä eli kaikki koehenkilöt vastaavat tutkimukseen nimettömänä ja keräämämme tieto käsitellään tilastollisin keinoin numeraalisesti, joten yksittäisen urheilijan henkilöllisyys ei tule esille tutkimuksessa. Henkilökohtaisia vastauksia emme toimita ulkopuolisille ja kerättävä tieto on ehdottoman luottamuksellista.

Tutkimusaineisto kerätään alla olevalla oheisella kyselylomakkeella. Kysymykset ovat yksinkertaisia ja vastaamiseen menee aikaa vain noin 15 – 20 minuuttia. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Suomessa ei ole juurikaan tutkittu aiemmin nuorten urheilijalupausten erilaisia taustatekijöitä. On tärkeää saada mahdollisimman paljon vastauksia, jotta saamme tarpeeksi kattavasti tietoa urheilijoiden yhdistävistä ja eriävistä taustatekijöistä.

Pro gradu -tutkielmaa Jyväskylän Yliopistolle tekee Heli Turpeinen. Tutkielman ohjaajana toimii Jyväskylän yliopiston liikuntatieteen laitokselta lehtori Timo Jaakkola.

Kiitämme sinua erittäin paljon osallistumisestasi. Olet omalta tärkeältä osaltasi viemässä suomalaista huippu-urheilua ja liikuntatieteellistä tutkimusta eteenpäin.

(jatkuu)

LIITE 2. (jatkuu)

Heli Turpeinen
liikuntatieteiden ylioppilas
Jyväskylän Yliopisto
heli.h.turpeinen@jyu.fi

Timo Jaakkola
lehtori
Jyväskylän Yliopisto
timo.jaakkola@jyu.fi

Asko Härkönen
kehityspäällikkö
Suomen Olympiakomitea
asko.harkonen@noc.fi

LIITE 3. Kyselylomake

A. PERUSTIEDOT

1. Sukupuoli Mies () Nainen ()

2. Milloin olet syntynyt? (kk.vvvv, esim 04.1991) ____ . ____ ____

3. Mikä on kilpailulajisi? (päälaji)

B. URHEILUN ALOITTAMINEN

4. Minkä ikäisenä aloitit päälaajisi harrastamisen urheiluseurassa? _____ -vuotiaana

5. Merkitse alla olevaan kaavioon

-Sarakkeeseen 1 kaikki ne urheilulajit, joita olet harrastanut vähintään vuoden yhtäjaksoisesti

-Sarakkeessa 2 valitse oikea vaihtoehto harrastitko kyseistä lajia urheiluseurassa vai et

-Sarakkeeseen 3 montako vuotta olet harrastanut kyseistä lajia.

-Sarakkeeseen 4 oletko osallistunut kilpailutoimintaan kyseisessä lajissa

1	2	3	4
urheilulaji	harrastin lajia urheiluseurassa	Montako vuotta harrastin lajia?	Kilpailitko lajissa?
1_____	Kyllä () ei ()	_____ vuotta	Kyllä () ei ()
2_____	Kyllä () ei ()	_____ vuotta	Kyllä () ei ()
3_____	Kyllä () ei ()	_____ vuotta	Kyllä () ei ()
4_____	Kyllä () ei ()	_____ vuotta	Kyllä () ei ()
5_____	Kyllä () ei ()	_____ vuotta	Kyllä () ei ()

6. Minkä ikäisenä valitsit päälaajisi?

_____ -vuotiaana

7. Minkä ikäisenä aloitit organisoidun urheilun? (organisoidun urheilun aloittaminen tarkoittaa esim. ensimmäisen harjoitusohjelmasi saamista)

_____ -vuotiaana

8. Milloin katsot määrätietoisena valmentautumisen ja harjoittelun alkaneen päälaajissasi?

ikäsi tuolloin _____ vuotta

9. Minkä kokoinen olit kilpaillessasi lapsena päälaajisi valinnan ajankohtana suhteessa toisiin samanikäisiin lapsiin kuten koulukavereihisi? Ympyröi parhaiten sopiva vaihtoehto.

Isokokoinen 1 2 3 4 5 6 7 Pienikokoinen

Pitkä 1 2 3 4 5 6 7 Lyhyt

Painava 1 2 3 4 5 6 7 Kevyt

10. Arvioi kuinka monta tuntia harjoittelit keskimäärin viikossa. Täytähän huolellisesti ne kohdat jotka sopivat omaan urheilu-uraasi. Merkitse niihin kohtiin, jotka eivät sovi sinun uraasi 0 tuntia. Esim. Jos olet aloittanut päälaajisi harjoittelun vasta yläkoulussa, niin merkitse alakoulua koskevaan kohtaan päälaajin harjoittelusta 0 tuntia.

Päälaajisi:

(Päälaajisi liittyvä harjoittelu)

Muu fyysinen aktiivisuus:

(Kaikki muu fyysinen aktiivisuus päälaajin harjoittelun lisäksi, esimerkiksi lenkkeily, pallopelit kavereiden kanssa tai koululiikunta)

6-12 -vuotiaana _____ tuntia
(alakoulussa)

6-12 -vuotiaana _____ tuntia
(alakoulussa)

13-15 -vuotiaana _____ tuntia
(yläkoulussa)

13-15 -vuotiaana _____ tuntia
(yläkoulussa)

16-19 -vuotiaana _____ tuntia
(mahdollinen lukio tai ammattikoulu)

16-19 -vuotiaana _____ tuntia
(mahdollinen lukio tai ammattikoulu)

20-23 -vuotiaana _____ tuntia
(mahdollinen jatkokoulutus)

20-23 -vuotiaana _____ tuntia
(mahdollinen jatkokoulutus)

11. Seuraavassa on lueteltu eräitä tekijöitä, joilla saattoi olla vaikutusta urheilemisen ”kipinän” syntymiseen. Valitse se vaihtoehto, joka osoittaa kohdallasi kunkin tekijän vaikutuksen urheilija-urasi kehityksessä. Ympyröi kuvaavin vaihtoehto.

	Ei lainkaan vaikutusta	erittäin vähän vaikutusta			erittäin paljon vaikutusta	
	()	1	2	3	4	5
Omat vanhemmat tai sisarukset	()	1	2	3	4	5
Kaverit	()	1	2	3	4	5
Kouluympäristö	()	1	2	3	4	5
Kotipaikkakunnan urheiluperinteet	()	1	2	3	4	5
Urheilupaikkojen läheisyys	()	1	2	3	4	5
Huippu-urheilija esikuvat ja ihanteet	()	1	2	3	4	5
Hyvä menestyminen urheilussa ikäistensä parissa	()	1	2	3	4	5
Saatavilla oleva ohjaaja tai valmentaja-apu	()	1	2	3	4	5
Oma kiinnostus urheiluun ja liikuntaan	()	1	2	3	4	5
Jokin muu asia mikä? _____	()	1	2	3	4	5

C. ASUINPAIKKA

12. Millä paikkakunnalla olet syntynyt? _____

13. Millä paikkakunnalla asuit kun aloitit organisoidun urheilun? _____

(organisoidun urheilun aloittaminen tarkoittaa esim. ensimmäisen harjoitusohjelmasi saamista)

14. Asuitko/ Asutko edellisessä kysymyksessä mainitsemassasi kunnassa

keskustassa () taajamassa () lähiössä () haja-asutusalueella ()

15. Millä paikkakunnalla asut nyt? _____

16. Asutko tämänhetkisellä paikkakunnallasi

keskustassa () taajamassa () lähiössä () haja-asutusalueella ()

D. PERHE JA VALMENNUSUHDE

17. Mikä on asemasi sisarusparvessa? Laita rasti parhaiten kuvaavan vaihtoehdon perään.

1. ainut lapsi ()
 2. nuorin ()
 3. keskimmäisiin kuuluva ()
 4. vanhin ()

18. Onko perheesi tukenut urheilu-uraasi rahallisesti?

Valitse kuvaavin vaihtoehto

Ei ollenkaan	erittäin vähän				erittäin paljon
()	1	2	3	4	5

19. Onko perheesi tukenut urheilu-uraasi henkisesti?

Valitse kuvaavin vaihtoehto

Ei ollenkaan	erittäin vähän				erittäin paljon
()	1	2	3	4	5

20. Montako valmentajaa sinulla on ollut päälajissasi urheilu-urasi aikana?

_____kpl lapsena (5-12 -vuotiaana)

_____kpl nuorena (13-20 –vuotiaana)

_____kpl aikuisena (21 –vuotiaana tai sitä vanhempana)

21. Kuinka pitkä on nykyisen valmennussuhteesi kesto?

_____ vuotta

E. KOULU JA OPISKELU

Seuraavassa osiossa tarkastellaan koulunkäyntiäsi ja opiskeluasi. Vastaa vain niihin kysymyksiin, jotka sopivat omaan kouluhistoriaasi.

22. Miten opiskelusi vaikutti/vaikuttaa urheilu-uraasi?

Ympäröi kuvaavin vaihtoehto

Ei ollenkaan	erittäin haitallisesti				erittäin myönteisesti
()	1	2	3	4	5

23. Kävitkö/käytkö yläkoulussa

Normaalin luokan ()

Urheiluluokan ()

Jonkin muun luokan? ()

Minkä? _____

Esim. musiikkiluokan

Lukiossa

Normaali lukion ()

Urheilulukion ()

Jonkin muun lukion? ()

Minkä? _____

Esim. ilmaisutaiteen lukion

24. Mitä kouluasteita olet käynyt? Laita rasti jokaiseen koulutustasoon jotka olet käynyt, tai olet juuri käymässä.

Peruskoulu ()

Lukio ()

Ammatillinen oppilaitos()

Ammattikorkeakoulu ()

Yliopisto ()

Mikä on tutkinnon tasosi? _____ (kandidaatti, maisteri, tohtori, lisensiaatti)

Aikuiskoulutus ()

Jokin muu, mikä? () _____

F. MENESTYS

25. Minkä ikäisenä osallistuit ensimmäisen kerran nuorten kansainväliseen kilpailutoimintaan?

(kv. kilpailutoiminnalla tässä tarkoitetaan arvokilpailuihin osallistumista tai maajoukkueedustusta)

_____ -vuotiaana

26. Millaista menestyksesi on ollut JUNIORI tasolla? Mainitse kolme parasta saavutustasi.

(esimerkiksi Junioreiden EM- tai MM- mitali, pääsy maajoukkueeseen, valinta All stars -joukkueeseen jne.)

1. _____

2. _____

3. _____

27. Minkä ikäisenä olet saavuttanut tähänastisen urheilu-urasi parhaan menestyksen?

_____ -vuotiaana

