

**ARJESSA JAKSAMINEN 11–14-VUOTIAIDEN
JOUKKUEVOIMISTELIJOIDEN KOKEMANA**

Anna-Elina Taskinen

**Kasvatustieteen
pro gradu -tutkielma
Kevätlukukausi 2014
Opettajankoulutuslaitos
Jyväskylän yliopisto**

TIIVISTELMÄ

Taskinen, Anna-Elina. ARJESSA JAKSAMINEN 11–14-VUOTIAIDEN JOUKKUEVOIMISTELIJOIDEN KOKEMANA. Kasvatustieteen pro gradu –työ. Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitos, 2014. 117 sivua.

Tutkimuksen lähtökohtana toimi nuorten kilpaurheilijoiden arjessa jaksaminen. Tarkoituksena oli selvittää millaiseksi 11–14-vuotiaat joukkuevoimistelijat kokevat oman arjessa jaksamisensa. Tutkimuksen tavoitteena oli myös saada tietoa siitä, mitkä tekijät vaikuttavat nuorten kilpaurheilijoiden jaksamiseen ja hyvinvointiin. Lisäksi pyrittiin selvittämään miten hyvin tutkimukseen osallistuneet voimistelijat osaavat säädellä omaa jaksamistaan ja tunnistaa siihen vaikuttavia tekijöitä.

Tutkimukseen osallistui kuusitoista iältään 11–14-vuotiasta joukkuevoimistelijatyttöä. Tutkimusaineisto koostui lomakekyselyistä, tunnepäiväkirjoista sekä viikkoseurantalomakkeista, joilla seurattiin voimistelijoiden jaksamista, mielialaa ja koetun kokonaiskuormituksen määrää. Lisäksi aineistoa kerättiin kartoittamalla voimistelijoiden harjoituksissa jaksamista numeerisella itsearviointimenetelmällä. Aineisto kerättiin helmi-maaliskuussa 2014 ja analysoitiin kevätlukukauden 2014 aikana. Tutkimuksen metodologisena lähtökohtana toimi aineistolähtöinen sisällönanalyysi, joskin aineistoa analysoitiin osittain myös kvantitatiivisin menetelmin.

Aineiston analyysin pohjalta muodostettiin neljä ryhmää (selviytyjät, sopeutujat, sinnittelijät ja suorittajat) kuvaamaan tutkimukseen osallistuneiden voimistelijoiden arjessa selviytymisen keinoja sekä suhtautumista omaan arjessa jaksamiseensa. Vaikka vastaajien kokemukset omasta arjessa jaksamisestaan vaihtelivatkin voimakkaasti eri vastaajaryhmien välillä, havaittiin kaikkien vastaajien raportoinnissa kuitenkin tiettyjä yhteneväisyyksiä. Voimistelijoiden jaksamisen esimerkiksi todettiin olevan voimakkaasti yhteydessä ohjattuihin urheiluharjoituksiin osallistumiseen sekä vuorokaudenaikojen vaihteluun. Lisäksi osallistujien havaittiin osaavan säädellä omaa jaksamistaan kohtalaisen hyvin. Myös omaan jaksamiseensa vaikuttavia tekijöitä vastaajat tunnistivat hyvin. Tärkeimmiksi jaksamistaan edistäviksi tekijöiksi tutkimukseen osallistuneet nimesivät vertaissuhteiden sekä terveellisten elämäntapojen merkityksen.

Lasten ja nuorten parissa työskenteleville tämän tutkimuksen anti tarjoaa yhdenlaisen näkökulman lapsiurheilijoiden jaksamisen ja hyvinvoinnin tarkasteluun. Kotien, koulujen ja urheiluseurojen väliseen yhteistyöhön tämä tutkimus tuo tietoa urheilevien lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja jaksamisesta sekä niihin vaikuttavista tekijöistä.

Hakusanat: arjessa jaksaminen, kilpaurheilu, lapsiurheilu, hyvinvointi, varhaisnuoret

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	2
SISÄLLYS	3
1 JOHDANTO	5
2 NUOREN URHEILIJAN HYVINVOINTI	7
2.1 Psykkinen hyvinvointi	7
2.2 Lapsi keskiössä – kilpaurheileva 11–14-vuotias.....	9
2.3 Arjessa jaksaminen.....	10
2.4 Ajankäyttö.....	12
3 KILPAURHEILUHARRASTUKSEN VAATIVUUDESTA.....	15
3.1 Kilpaurheilijalta edellytettävät psykkiniset ominaisuudet.....	15
3.2 Urheilevien lasten ja nuorten liikunta- ja harjoitusmäärät	16
3.3 Drop out -ilmiö.....	19
3.4 Nuoren urheilijan uupumus	20
4 URHEILIJAN JAKSAMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT.....	23
4.1 Fyysisen aktiivisuuden ja elämäntapojen merkitys	23
4.2 Psykkisten perustarpeiden tyydyttäminen.....	26
4.3 Aikuiset osana lasten kilpaurheilua.....	29
4.3.1 Vanhempien rooli	31
4.3.2 Valmentajan rooli	32
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	35
5.1 Tutkimuskysymykset.....	35
5.2 Tutkimuksen lähtökohdat.....	36
5.3 Tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen kulku	37
5.4 Aineiston analyysi.....	40
5.4.1 Määrällinen analyysi	41
5.4.2 Laadullinen sisällönanalyysi	43
5.5 Luotettavuus.....	49
5.6 Eettiset ratkaisut.....	53
6 TULOKSET.....	55
6.1 Jaksaminen ja hyvinvointi	55
6.1.1 Jaksamisen, mielialan ja kokonaiskuormituksen seuranta.....	56
6.1.2 Harjoituksissa jaksaminen.....	61
6.1.3 Ajankäyttö	64
6.2 Jaksamiseen ja hyvinvointiin vaikuttaneet tekijät.....	67
6.2.1 Tunnepäiväkirjamerkinnot.....	69
6.2.2 Viikopäivän vaikutus	74
6.3 Oman jaksamisen säätely.....	75
6.3.1 Jaksamiseen vaikuttaneiden tekijöiden tunnistaminen.....	79
6.3.2 Selviytyjät, sopeutujat, sinnittelijät ja suorittajat	82
7 POHDINTA.....	86
7.1 Tulosten tarkastelua	86
7.2 Tutkimuksen merkitys.....	92
7.3 Yleistettävyyden ja rajoitukset.....	94

7.4 Jatkotutkimushaasteita.....	96
LÄHTEET	98
LIITTEET.....	106
Liite 1. Tutkimuslupalomake.....	107
Liite 2. Viikkoseurantalomake	108
Liite 3. Tunnepäiväkirja	109
Liite 4. Kyselylomake.....	111
Liite 5. Esimerkki aineiston teemoittelusta.....	114

1 JOHDANTO

Koulunkäynnin ja intensiivisen kilpaurheiluharrastamisen yhteensovittaminen lasten ja nuorten hyvinvoinnin sekä arjessa jaksamisen näkökulmasta on aihe, joka epäilemättä puhututtaa lasten ja nuorten kanssa työskenteleviä aikuisia niin koulujen kuin urheiluseurojenkin tasolla.

Organisoidun liikunnan ja urheilun harrastaminen on kasvattanut suosiotaan lasten ja nuorten keskuudessa 2000-luvulla (Carter & Micheli 2010, 880; Takalo 2004, 25). Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan 92 % suomalaisista lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa tai urheilua. Kaikkein innokkaimpia harrastajia ovat 10–12-vuotiaat lapset, joista kutakuinkin joka toinen on mukana urheiluseurojen tarjoamassa harrastustoiminnassa (Lämsä 2009, 35). On arvioitu, että 7–18-vuotiaista seuraharrastajista noin 75 % osallistuu oman lajinsa kilpailutoimintaan eli on ainakin jollakin tasolla mukana kilpaurheilutoiminnassa (Lämsä 2009, 15). Osa näistä urheilualvalmennuksen piirissä mukana olevista lapsista harrastaa liikuntaa ja urheilua viikkotasolla jopa kymmeniä tunteja ympäri vuoden – viikosta, kuukaudesta ja vuodesta toiseen. Koska kilpaurheilijan lapsen elämä usein rytmittyy ainakin osittain urheiluharrastuksen mukaan, muodostuvat nuoren urheilijan arki ja ajankäyttö usein hyvin toisenlaiseksi kuin niiden ikätovereiden, jotka eivät ole mukana kilpaurheilutoiminnassa. (Dixon 2007, 147; McCarthy & Jones 2007, 408; Schnell, Mayer, Diehl, Zipfel ja Thiel 2013, 166.)

Liikunta- ja urheiluharrastukset ovat merkittävä voimavara kaikenikäisten ihmisten fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille (mm. Bushie & Lobe 2009, 39; Hyde, Conroy, Pincus & Ram 2011, 896; Reed & Buck 2009, 589; Takalo 2004, 26). Urheiluharrastamisen lukuisat myönteiset vaikutukset lasten ja nuorten fyysiselle suorituskyvyille, kuntotekijöille sekä terveydelle ja hyvinvoinnille on tiedostettu jo vuosikymmeniä sitten ja yhä nykyisinkin ne tunnetaan hyvin (mm. Biddle, Fox & Boutcher 2000, 12; Carter & Micheli 2010, 881).

Varhaisnuoria tutkittaessa on urheiluharrastamisella todettu olevan monia kiistattomia etuja kasvuikäisten henkiselle hyvinvoinnille; urheilevilla nuorilla on todettu olevan muun muassa parempi itsetunto, positiivisempi minäkuva ja terveellisemmät elämäntavat kuin heidän ei-urheilevilla ikätovereillaan (Gerber, Holsboer-Trachsler, Pühse & Brand 2011, 592; O'Rourke, Smith, Smoll & Cumming 2011, 398; Snyder, Martinez, Bary, Parsons, Sauers, Valovich & Tamara 2010, 244). Lisäksi urheiluharjoittelun on todettu vaikuttavan myönteisesti muun muassa itsearvostukseen, itsetuntoon ja minäkuvaan – ja sitä kautta siis myös yksilön psyykkiseen hyvinvointiin (Biddle & Mutrie 2001, 187; Liimatainen 2000, 37). Vaikka fyysisen aktiivisuuden ja urheiluharrastamisen myönteiset vaikutukset niin psyykkiselle kuin fyysisellekin terveydelle ja hyvinvoinnille ovat kiistattomat (mm. Lintunen 1995, 13), voi intensiivisellä kilpaurheilun harrastamisella olla myös haittapuolensa (Dixon 2007, 147; Snyder ym. 2010, 247). Sitä mukaa kun lasten ja nuorten urheiluharrastaminen on lisääntynyt, on lisääntynyt myös kilpaurheilun psyykkisistä hyödyistä ja haitoista puhuminen (Gagne, Ryan & Bargmann 2003, 372; Zuzanek 2004, 138). Nuorten urheilijoiden väsymysoireilu ja jopa burnout-tyyppinen uupumus vaikuttavat lisääntyneen samaa tahtia kun lasten ja nuorten harjoittelu on muuttunut aiempaa aikuismaisemmaksi ja ammattuurheilijamaisemmaksi (Martin & Horn 2013, 338).

Vaikka lapsiurheilijoiden jaksamista ja hyvinvointia ei olekaan toistaiseksi tutkittu Suomessa juuri laisinkaan, ovat tutkimustulokset muualta maailmasta suurimmaksi osaksi yleistettävissä myös suomalaista kilpaurheilun harrastamista vastaaviin olosuhteisiin. Murrosikäisten ja murrosikää lähestyvien urheilijoiden psyykkistä jaksamista onkin tutkittu maailmalla paljon (mm. Baker, Cobley & Fraser-Thomas 2009; Brink, Visscher, Coutts & Lemmink 2012; Spray, Harwood & Lavalley 2013). Yhdeksi syyksi nuorten urheilijoiden psyykkiselle oireilulle on esitetty kilpaurheilun kulttuurista muutosta ja lapsiurheilun “ammattimaistumista”; nykyisin urheiluharrastaminen aloitetaan keskimäärin yhä nuoremmalla iällä ja harjoitteluun käytetään jo lapsuusvaiheessa yhä enemmän aikaa (Baker ym. 2009, 77; Martin & Horn 2013, 338). Eräällä tavalla kyse on kilpaurheilukulttuurin polarisoitumisesta; sitä mukaa kun urheiluharjoittelu ammattimaistuu ja kovenee yhä nuorempien lasten ikäryhmissä, muuttuu myös urheiluharrastajapopulaation profiili hyvin toisenlaiseksi kuin aikaisemmin. Osa lapsista ja nuorista haluaa ja jaksaa harjoitella yhä enemmän ja

aina vain kovempaa. Osa taas ei kestä kilpaurheilumaailman jatkuvasti kasvavia paineita ja suorituskeskeisyyttä, ja saattaa sen vuoksi jättää koko urheiluharrastamisen sikseen jo lapsuusiässä. (Weinberg & Gould 2011, 515.)

Edellä kuvattu lapsiurheilun ristiriita toimi myös tämän tutkimuksen lähtökohtana. Tavoitteena oli tutkia kilpaurheilevien 6.- ja 7.-luokkalaisten arkea ja ajankäyttöä nuorten urheilijoiden hyvinvoinnin ja jaksamisen näkökulmasta. Aihetta ei ole aiemmin tutkittu Suomessa juuri lainkaan. Tutkimuskysymyksillä pyrittiin selvittämään sitä, millaiseksi 11–14-vuotiaat joukkuevoimistelijat kokevat oman arjessa jaksamisensa, sekä sitä, mitkä tekijät vaikuttavat nuorten urheilijoiden jaksamiseen. Lisäksi tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millä keinoin tutkimukseen osallistuneet voimistelijat osaavat säädellä omaa jaksamistaan ja tunnistaa siihen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen metodologisena lähtökohtana toimi laadullinen sisällönanalyysi, joskin aineistoa analysoitiin osin myös määrällisen tutkimuksen metodeja hyödyntäen. Tutkimusaineisto kerättiin lomakekyselyiden, viikkoseurantalomakkeiden, jaksamisen itsearviointien sekä voimistelijoiden arjessa jaksamisen kokemuksia yhteen kokoavien tunnepäiväkirjojen muodossa helmi-maaliskuun 2014 aikana.

2 NUOREN URHEILIJAN HYVINVOINTI

2.1 Psyykkinen hyvinvointi

Terveys ja hyvinvointi ovat käsitteinä varsin monitasoisia, ja ne toteutuvat useissa eri ulottuvuuksissa (Biddle & Mutrie 2001, 8). Hyvinvointi onkin useista eri elämäntilanteista koostuva kokonaisuus, johon sisältyvät niin fyysinen, psyykkinen kuin sosiaalinenkin terveys (Nikander 2009a, 182–183). Tässä tutkimuksessa urheilevien lasten ja nuorten hyvinvoinnista puhuttaessa tarkoitetaan ennen kaikkea nuorten urheilijoiden kokemusta omasta jaksamisestaan. Täsmällisesti ilmaistuna jaksamista tarkastellaan seuraavassa yhtenä psyykkisen hyvinvoinnin osatekijöistä. Näin ollen on myös tämän teoriakatsauksen pääpaino kilpaurheilijoiden lasten liikunta- ja lajiharjoitusmäärissä, kilpaurheilua ohjaavissa ja sitä määrittävissä käsitteissä sekä varhaisnuorten arkielämän, ajankäytön sekä niiden myötä myös nuorten urheilijoiden jaksamisen sekä psyykkisen hyvinvoinnin tarkastelussa.

Psyykkinen hyvinvointi voidaan määritellä esimerkiksi myönteisten tunnekokemusten, kuten ilon ja nautinnon, ilmenemiseksi (Kok, Coffey, Cohn, Catalino & Vacharkulksemsuk 2013, 1123) sekä kielteisten tunteiden, kuten ahdistuksen ilmenemättömyydeksi (Garcia & Moradi 2012, 933). Varhaisnuorten onnellisuutta tutkineet Garcia ja Moradi (2012, 933) määrittelevät nuorten kokeman onnellisuuden määrän kuvastavan heidän subjektiivista hyvinvointiaan. Garcian ja Moradin (2012, 933) mukaan nuorten hyvinvointi siis on sitä parempi, mitä myönteisemmin nuoret suhtautuvat omaan elämäänsä ja mitä enemmän he kokevat elämässään olevan erilaisia iloa ja onnellisuutta tuottavia asioita. Mielialaa parantavien ja hyvinvointia tukevien tunneilmausten on aiemmissa tutkimuksissa havaittu olevan yhteydessä energisyyden, tarmokkuuden, iloisuuden sekä tyytyväisyyden tunnekokemuksiin (Hyde ym. 2011, 885; Kanning & Schlicht 2010, 259; Reed & Ones 2006, 499). Emotionaalista ja psyykkistä uupumustaan tutkimuksiin osallistuneiden on puolestaan todettu kuvailevan väsymystä, jaksamattomuutta, matalaa energisyyttä sekä kiinnostuksen puutetta

kuvastavia sekä ”ei huvita” -tyylisiä tunneilmaisuja käyttäen (Smith, Gustafsson & Hassmén 2010, 453–454). Tarkasteltaessa jaksamista yhtenä hyvinvoinnin osatekijänä voidaan siis todeta, että aiemman tutkimustiedon perusteella myönteiset emootiot ovat yhteydessä jaksamisen kokemukseen ja yksilön psyykkiseen hyvinvointiin.

Kahden viime vuosikymmenen aikana on maailmalla julkaistu mittava määrä tutkimuksia eri-ikäisten urheilijoiden väsymysoireilua, uupumusta ja burnoutia koskien (mm. Brink ym. 2012; Martin & Horn 2013, 338; Smith ym. 2010). Jostain syystä lapsi- ja nuorisourheilijoiden jaksamista ei kuitenkaan ole tutkittu Suomessa juuri lainkaan. Vaikka tutkimustietoa suomalaislasten liikunta- ja urheiluharrastuksista onkin runsaasti saatavilla (ks. Aarresola & Konttinen 2012; Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013; Huotari 2012; Hämäläinen 2008; Kokko, Villberg & Kannas, 2011; Liimatainen 2000; Lintunen 1995; Takalo 2004; Tiirikainen & Konu 2013), on aikaisempi tutkimustieto keskittynyt paljolti kuvaamaan lasten harrastuneisuutta tai esimerkiksi jonkin tietyn urheilulajin valintaan johtaneita perusteita. Suomalaisissa tutkimuksissa aihetta on aiemmin lähestytty lapsiurheilijoiden hyvinvoinnin ja jaksamisen näkökulmasta hyvin vähän. Lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia (mm. Tynjälä & Kannas 2004; Vuori, Kannas & Tynjälä 2004) sekä kouluikäisten lasten arkielämää, ajankäyttöä ja harrastuksia sen sijaan on tutkittu Suomessakin runsaasti. Varhaisnuorten arkea ja elämänpiiriä sekä harrastusten merkitystä lasten elämässä ovat tutkineet muiden muassa Helve (2009), Huhta, Nipuli ja Salasuo (2010) sekä Nupponen ja Telama (1998). Nupposen ja Telaman (1998) tutkimuksessa 11–16-vuotiaat nuoret kokivat tärkeimmiksi vapaa-ajanviettotavoikseen kavereiden kanssa oleskelun, musiikin kuuntelemisen sekä organisoimattoman, omaehtoisen liikunnan harrastamisen. Eri tutkimuksissa on harrastusten ja vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden todettu vaikuttavan merkittävästi lasten ja nuorten onnellisuuteen ja hyvinvointiin (Helve 2009, 253; Huotari 2012, 21).

Seuraavissa alaluvuissa tarkastellaan lähemmin nuorten kilpaurheilijoiden arjessa jaksamista, arkista elämänrytmiä ja ajankäyttöä viikkotasolla – siis niitä asioita, joiden voidaan ajatella vaikuttavan nuoren kilpaurheilijan jaksamiseen ja sen myötä yleisemminkin lapsen tai nuoren hyvinvointiin ja elämänlaatuun.

2.2 Lapsi keskiössä – kilpaurheileva 11–14-vuotias

Lapsiurheilulla eli lapsuusiän kilpaurheilulla tarkoitetaan yleisesti alle 19-vuotiaiden kilpailullista liikuntaa, jonka perustavoitteina usein ovat lasten ja nuorten fyysisen ja psyykkisen kehityksen tukeminen, lasten ja nuorten kasvattaminen yhteiskunnan jäseniksi tai lasten ja nuorten kannustaminen kilpa- ja huippu-urheilijan uralle (Lämsä 2009, 16). Tässä tutkimuksessa käsitteitä ”lapsiurheilija”, ”nuori urheilija” ja ”urheileva lapsi” tai ”urheileva nuori” on käytetty osittain synonyymeinä ilmauksille ”voimistelun harrastaja” ja ”joukkuevoimistelija”. Tavoitteelliseksi kilpaurheilun harrastamiseksi on tässä yhteydessä määritelty 11–14-vuotiaiden taitolajien harrastajien kohdalla sellainen lajiharjoittelu, johon kuuluvat vähintään neljät ohjatut lajiharjoitukset viikoittain. Kilpaurheilun harjoitusmääristä ja tavoitteellisuudesta puhuttaessa tulee kuitenkin huomioida, että monissa muissa urheilulajeissa harjoitusmäärät ovat huomattavasti vähäisempiä kuin joukkuevoimistelussa. Murrosiässä ovat esimerkiksi yleisurheilijoiden ja maastohiihtäjien harjoitusmäärät tyypillisesti alle kymmenen tuntia viikossa (Aarresola & Kontinen 2012, 21), vaikka samanikäisillä joukkuevoimistelijoilla voikin ohjattuja harjoitustunteja kertyä viikkotasolla jopa yli 20 (Voimisteluliitto 2012). Tavoitteellinenkaan urheiluharrastaminen ei siis kaikissa urheilulajeissa välttämättä aiheuta vinoumaa urheilevan lapsen ajankäyttöön, vaikka erityisesti taitolajien harrastajilla harjoitusmäärät yleensä ovatkin melko suuria jo lapsuusiässä.

Varhaisnuoruusikä on kasvavalle lapselle valtaviin muutosten ja merkittävän fyysisen, psyykkisen ja emotionaalisen kasvun aikaa (Hilbrecht, Zuzanek & Mannell 2008, 342). Samanaikaisesti kun kasvunsa murrosvaihetta elävän lapsen keho alkaa puberteetin myötä muuttua vähitellen aiempaa aikuisemmaksi, myllertää myös kasvavan lapsen mielessä monenlaisia asioita (Woolfolk 2007, 66). Fyysisten muutosten ohella vaativatkin murrosiän erilaiset psyykkiset kehityspiirteet kasvavalta lapselta ja nuorelta runsaasti henkistä energiaa ja jaksamista (Tynjälä & Kannas 2004, 145). Erityisesti psykologisen 'minän' kehityksen, itseymmärryksen sekä metakognitiivisten taitojen kehittyminen on varhaisnuoruusiässä vauhdikasta (Lintunen 1995, 23).

Tyypillisiä piirteitä noin 11–14-vuotiaan varhaisnuoren psyykkisessä kehityksessä ovat muun muassa keskittymiskyvyn, stressinsietokyvyn ja taktisen älyn kehittyminen. Muistamisen ja oppimisen tehostumisen myötä kehittyvät juuri murrosiän kynnyksellä myös lapsen ryhmätyötaidot sekä kyky noudattaa ja kunnioittaa yhteisiä sääntöjä. (Mero 2007, 33). Kyky harjoitella tavoitteellisesti ja pitkäjänteisesti on aiemman tutkimustiedon perusteella olennaisen tärkeää urheilijaksi kasvamisen ja myöhemmän urheilumenestyksen takaamiseksi (mm. Mero ym. 2007, 413). On kuitenkin huomattava, että kognitiiviset kyvyt kehittyvät voimakkaasti juuri murrosiässä ja esimerkiksi aivojen kehitys on valmis vasta kahdenkymmenen ikävuoden vaiheilla tai sen jälkeen. Näin ollen eivät varhaiskypsänkään koululaisen pitkäjänteisyys, vastuullisuus, harkintakyky tai organisointitaidot vielä ole täysin kehittyneet, vaikka nuoren käyttäytyminen ja puheet siltä saattavatkin vaikuttaa. (Woolfolk 2007, 66.)

Kahdentoista ikävuoden jälkeen lapsen psyykkinen kehitys etenee tyypillisesti siten, että lapsi alkaa itsenäistyä vanhemmistaan ja samaistua yhä enemmän erilaisiin vertaisryhmiin, kuten luokkatovereihinsa ja joukkuekavereihinsa (Hilbrecht ym. 2008, 342; Mero 2007, 33). Varhaisnuoret tyypillisesti viettävät jo melko paljon aikaa kodin ja vanhempiensa vaikutuspiirin ulkopuolella vertaistensa ympäröiminä. Usein harrastukset tulevat varhaisnuoruudessa yhä tärkeämmiksi, sillä ne ovat lapsille yhdenlainen keino rakentaa omaa identiteettiä ja vahvistaa myönteistä minäkuvaa. (DesRoches & Willoughby 2013, 218; Woolfolk 2007, 77.)

2.3 Arjessa jaksaminen

Lapsiurheilijan hyvinvoinnin kannalta on merkittävää se, millaiseksi yksilö itse kokee oman arjessa jaksamisensa. Esimerkiksi kiireen tuntu vaihtelee tyypillisesti yksilön subjektiivisen kokemuksen mukaan; kaikkein kiireisimmiksi itsensä tuntevat henkilöt eivät välttämättä ole muita kiireisempiä, mutta heidän sietokykynsä arjen paineita ja tiukkoja aikatauluja kohtaan voi olla keskivertoa heikompi. (Hilbrecht ym. 2008, 345; Zuzanek 2004, 126). Koska lasten (kuten aikuistenkin) jaksamisessa ja stressinsietokyvyssä on suuria yksilöllisiä eroja (Schnell ym. 2013, 171), on kenenkään

ulkopuolisen käytännössä mahdotonta määritellä luotettavasti rajoja kilpaurheilijan lapsen liialliselle harjoitusmäärälle (Carter & Micheli 2010, 884). Kokonaistilanteeseen vaikuttavat olennaisesti urheilijan lapsen harjoitustausta, lajihistoria, aiempi ja odotettavissa oleva kilpailumenestys, urheilijan motivaatio sekä tulevaisuuden tavoitteet.

Arjessa jaksamisella tarkoitetaan seuraavassa yksilön kykyä suoriutua arjen normaaleista toimista ja rutiineista kohtuuttomasti itseään rasittamatta. Tässä tutkimuksessa jaksaminen nähdään väsymisen eli ns. ei-jaksamisen vastakohtana, sillä tyypillisesti jaksaminen koetaan heikoimmaksi väsymyksen tunteen ollessa voimakkaimmillaan. Väsyminen fysiologisena tunnetilana on sinänsä täysin normaali ja odotettavissa oleva reaktio, joka on usein seurausta fyysisestä harjoittelusta (Nummela 2007, 123). Pitkään jatkunut ja toimintakykyä rajoittava väsymys voi kuitenkin olla seurausta liian kovasta harjoittelusta tai vääränlaisesta kuormittumisesta ja palautumisen suhteesta. Pahimmillaan liiallinen kuormitus voi johtaa jopa uupumusasteiseen jatkuvaan väsymykseen, joka voi merkittävästi haitata lapsen tai nuoren arkielämää. (Isoard-Gauthier, Guillet-Descas & Duda 2013, 74.) Koska jaksaminen on kokemuksena aina hyvin subjektiivinen ja vaikeasti mitattavissa, on järkevää keskittyä tarkastelemaan urheilijan hyvinvointia osana laajempaa kokonaisuutta. Jaksamisen lisäksi tuleekin huomiota kiinnittää myös muihin urheilijan hyvinvointiin vaikuttaviin osatekijöihin. Lääketieteellisen terveyden määrittämisen ohessa merkityksellisiä tekijöitä lapsen ja nuoren hyvinvoinnin kannalta ovat myös sosiaaliset suhteet sekä oman elämän hallinnan tunne. Nuoren sosiaalinen ympäristö rakentuu tyypillisesti perheestä, koulusta, kavereista sekä harrastuksista. Tämän elinympäristön ja näiden elementtien varaan nuori siis rakentaa itselleen mahdollisuuden murrosiän tasapainoiseen psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen. (Nikander 2009a, 183.)

Urheileminen kilpa- ja huipputasolla on todella vaativaa työtä; se kuormittaa elimistöä suunnattomasti ja vaatii aikaa myös palautumiseen (Bushie & Lobe 2007, 40). Myös lapsuusvuosien aikana säännöllisellä urheiluharjoittelulla rakennettava huippu-uran pohjatyö vaatii nuorelta urheilijalta runsaasti sekä fyysisiä että psyykkisiä voimavaroja. Varhaisnuoruuttaan elävän 11–14-vuotiaan elämästä huomattavan osan täyttävät

kuitenkin myös koulunkäynti, kaverit, vapaa-aika ja (urheilu-uran ulkopuoliset) harrastukset, kuten edellä on jo todettu (Vuori ym. 2004, 118). Kilpaurheilijan lapsen arjesta puhuttaessa ajankäytön mahdollinen epätasapaino on tyypillisimmillään sitä, että tavoitteellinen urheiluharrastus vie lapsen muulta elämältä liikaa aikaa – esimerkiksi niin, että urheiluharrastuksen ulkopuolella olevat ystävyysuhteet tai urheilijan lapsen koulutyö kärsivät lajiharjoittelun ja urheiluvalmennuksen rytmittäessä lapsen ja perheen arkea (Knight & Holt 2013, 281–282; McCarthy & Jones 2007, 413). Joskus vaativan kilpaurheilulajin vaatimukset tai esimerkiksi lapsiurheilijan viikoittainen harjoitusmäärä voivat kasvaa niin suuriksi, että ne alkavat tuntua joko urheilijan itsensä tai esimerkiksi hänen vanhempansa, valmentajansa tai opettajansa mielestä ylimitoitetuilta. Tällöin urheilijan arjessa jaksamista voidaan pyrkiä edesauttamaan esimerkiksi keventämällä harjoittelua väliaikaisesti (Léglise 1997, 8)

2.4 Ajankäyttö

Lasten ja nuorten ajankäyttöä tutkittaessa on kouluikäisten stressin määrän ja ajankäyttöön liittyvien paineiden ('time pressures') todettu lisääntyvän iän myötä (Hilbrecht ym. 2008, 353). Lisäksi murrosikäisten tyttöjen on havaittu kokevan arkensa keskimäärin kiireisemmäksi ja ajankäytöltään haasteellisemmäksi kuin samanikäisten poikien (Hilbrecht ym. 2008, 356). Tilastokeskuksen teettämän ajankäyttötutkimuksen (2009) mukaan kouluikäiset lapset käyttävät aikaa koulunkäyntiin ja kotitehtävien tekemiseen arkisin noin neljäsosan vuorokaudestaan. Peruskoululaisten keskimääräinen koulunkäyntiaika on noin kuudesta seitsemään tuntia päivässä. Läksyjen tekemiseen koululaiset käyttävät keskimäärin 40 minuuttia viikon jokaisena arkipäivänä, joskin aikaa kotona opiskelemiseen kuluu jonkin verran myös viikonloppuisin. Nukkumiseen 13–15-vuotiaat käyttävät noin 9,5 tuntia vuorokaudesta. Keskimäärin kouluikäisille jää koulunkäynnistä, kotitöistä ja nukkumisesta vapaata aikaa noin kuusi tuntia arkipäivisin ja noin kymmenen tuntia viikonloppuisin. (Pääkkönen 2002, 2–5; Suomen virallinen tilasto (SVT) 2010.)

Liki jokainen urheileva nuori joutuu elämässään tekemään monia valintoja ja kestämaan suuria odotuksia ja paineita ympärillään olevien aikuisten taholta niin urheilun kuin koulutuksenkin saralla (Blyth & Traeger 1998, 171). Monet urheilijat sitoutuvat jo kilpaurheilu-uransa nuoruusvuosina säätelemään ajankäyttöään urheiluharrastuksen määrittämien viikoittaisten harjoitusaikojen, kilpailukausien ja lepopäivien mukaan. Hakkaraisen (2009c, 170) mukaan monilla urheilevilla nuorilla on ongelmia koulunkäynnin, harjoittelun sekä riittävän levon yhteensovittamisessa. Nuoren urheilijan harjoittelun ja kilpailemisen yhteensovittaminen kokonaiselämäntilanteen kannalta tasapainoiseksi kokonaisuudeksi on kuitenkin olennaisen tärkeä asia urheilijan hyvinvoinnin näkökulmasta (Léglise 1997, 8; Liukkonen 2007, 216; Nikander 2009b, 134). Sekä Liukkonen (2007, 216) että Nikander (2009b, 134) painottavatkin, että kokonaisuudessa on huomioitava koulunkäyntiin ja kilpaurheilemiseen liittyvien elementtien lisäksi myös koti ja perhe, sosiaaliset suhteet ja ystävät sekä vapaa-aika ja muut harrastukset, sillä ristiriidat urheilun, koulun, kodin ja ihmissuhteiden saralla vaikuttavat väistämättä urheilijan päivittäiseen harjoitteluun ja kehittymiseen.

Tavoitteellisen urheiluharrastamisen asettamat erityisvaatimukset saattavat etenkin peruskoulun yläluokilla ja toisen asteen opinnoissa vaikeuttaa urheilevan nuoren opiskelua ja opinnoissa etenemistä (KIHU 2013). Koulunkäynnin ja tavoitteellisen kilpaurheilu-uran yhteensovittaminen ei siis ole ongelmatonta edes peruskouluvuosina – myöhemmistä opinnoista puhumattakaan. (URA-työryhmä, 1999.) Tasapainoilu arjessa koulun ja urheiluharrastuksen aikataulujen ja vaatimusten keskiössä voi kuitenkin kasvattaa lapseen kohdistuvan kokonaiskuormituksen määrän liian suureksi, jolloin joko koulutyö, urheilu-ura tai pahimmassa tapauksessa molemmat kärsivät, ja arki tuntuu takertelevan. Erityisesti joukkuelajien urheilijoilla koulunkäyntiä ja sosiaalista elämää rajoittavat koko joukkuetta sitovat kiinteät aikataulut (URA-työryhmä, 1999; Voimisteluliitto 2012).

Lahjakkaiden nuorten eliittiurheilijoiden koulunkäyntiä ja opiskelua tutkineet Wylleman ja Reints (2010, 93) sekä Camiré, Trudel ja Bernard (2013, 188) korostavatkin erilaisten elämänhallintaitojen sekä ura- ja opinto-ohjauksen merkitystä

nuoren urheilijan uralla. Tarvosen (2012, 203) mukaan urheilijan arjen lähtökohtana tulee olla tietty säännöllisyys sekä sitä tukeva ja riittävän tiukka aikataulutus. Erilaisia ajanhallintakeinoja ja välineitä säännöllisen elämänrytmin ja asioiden järjestelmällisen organisoimisen helpottamiseksi ovat esimerkiksi suunnittelu ja aikataulutus, lukujärjestykset ja kalenterit, koulu- ja vapaapäivien rytmittäminen sekä erilaisten teknologisten sovellusten kuten älypuhelimien kalenteri- ja muistutustoimintojen hyödyntäminen arjen ja ajanhallinnan apuna (Scott 2009, 90).

3 KILPAURHEILUHARRASTUKSEN VAATIVUUDESTA

3.1 Kilpaurheilijalta edellytettävät psyykkiset ominaisuudet

Itsekuri ja kyky pitkäjänteiseen työskentelyyn ovat Meron ym. (2007, 413) mukaan luonteenpiirteitä, jotka auttavat huipulle tähtäävää nuorta urheilijaa omaksumaan oikean asenteen ja pääsemään urheilijan urallaan pitkälle. Oikean asenteen omaksuminen puolestaan kehittää entisestään urheilijan pitkäjänteisyyttä ja itsekuria. Innostus omaan lajiin, voitontahto, voimakas halu kehittyä urheilijana sekä kyky työskennellä pitkäjänteisesti ovatkin urheilijan tärkeimmät edellytykset oikean asenteen oppimiseksi (Mero ym. 2007, 413). Urheilevalta lapselta tavoitteellinen lajiharjoittelu vaatii siis paitsi hyvää fyysistä peruskuntoa, myös kilpaurheiluun soveltuvia psyykkisiä ominaisuuksia, sitoutumista ja motivoituneisuutta (Keegan ym. 2013, 97). Intensiivinen kilpaurheilun harrastaminen edellyttää itsekuria, sillä esimerkiksi ohjattuja harjoituksia ei ole soveliasta jättää väliin muutoin kuin erityisen painavasta syystä (Hämäläinen 2008, 92). Toisaalta tavoitteellinen lajiharjoittelu myös mahdollistaa eräänlaisen positiivisen kierteen syntymisen, sillä harjoittelu sekä edellyttää että edistää urheilijan kykyä työskennellä pitkän tähtäimen tavoitteiden saavuttamiseksi. Kaiken kaikkiaan urheilijan oikeanlainen asenne vaikuttaa olevan ehdoton edellytys huippu-urheilijaksi kasvamiselle. (Mero ym. 2007, 413.)

Hyväksi voimstelijaksi ei tulla, jos koko ajan tuntuu siltä, että on luovuttava jostakin. Huippuvoimistelu vaatii tahtoa, ahkeruutta ja peräänantamattomuutta. Kaikki riippuu voimistelijasta itsestään. (Hämäläinen & Jääskeläinen 1982, 11.)

Joukkuevoimistelun kaltaisessa joukkuelajissa urheilijalta edellytetään pitkäjänteisyyden lisäksi usein myös tiukkaa sitoutumista lajivalmennukseen, joukkueeseen, harjoitusaikatauluihin sekä omatoimiseen harjoitteluun. Sitoutuminen merkitsee melko usein myös tietynlaista ”uhrautumista” – siis jostakin muusta

luopumista (Hämäläinen 2008, 92). Melko pitkälti pitääkin paikkansa vanha totuus, jonka mukaisesti kilpaurheileminen ei ole niinkään harrastus vaan elämäntapa. Meron ym. (2007, 413) mukaan urheilijan oikea asenne näkyikin ennen kaikkea hänen tavassaan “elää ja hoitaa asioita” – ei siis pelkästään siinä, kuinka urheilija käyttäytyy kilpailuissa tai harjoituksissa ja kuinka hän niistä suoriutuu. Vaikka sinnikkyys ja itsekuri urheilijoilla ovatkin yleisesti arvostettuja ja tärkeinä pidettyjä ominaisuuksia, saattaa erityisesti tyttöurheilijoiden vaativuus omaa itseä kohtaan kasvaa joskus liian suureksi (Kaski & Liukkonen 2012, 80). Kilpaurheilijoiden perfektionistisia taipumuksia ja ylisuorittamista tutkineiden Schnellin ym. (2013, 171) mukaan riskinä täydellisyydentavoittelua ihannoivassa ja jopa perfektionistiseen pikkutarkkuuteen ja itsekriittisyyteen ohjaavassa urheilukulttuurissa on nuorten urheilijoiden psyykkisen kasvun ja kehityksen vaarantuminen.

3.2 Urheilevien lasten ja nuorten liikunta- ja harjoitusmäärät

Tässä alaluvussa tarkastellaan lähemmin kilpaurheilevien lasten ja nuorten viikoittaisia liikuntamääriä sekä ikäryhmälle suunnattuja fyysisen aktiivisuuden suosituksia eli liikunnan niin sanottuja terveys-suosituksia.

Vaikka lasten urheiluharrastaminen 2010-luvulla onkin suosittua, eivät terveys-suositusten mukaiset määrät päivittäisestä liikunnasta välttämättä täyty sen paremmin kilpaurheilevien kuin urheilua harrastamattomienkaan lasten kohdalla (Carter & Micheli 2010, 880). Urheiluseuran jäsenyys ja kilpaurheiluharrastus eivät siis automaattisesti takaa liikuntamäärien riittävyyttä eivätkä monipuolisuutta (Hakkarainen 2009b, 68). Myöskään koululiikunta ei ole yksinään likimainkaan tarpeeksi kattava takaamaan lasten fyysisen aktiivisuuden määrällistä tai laadullista riittävyyttä (Hakkarainen 2009b, 55). Fyysinen aktiivisuus on kuitenkin tutkitusti tärkeää niin fyysisen kuin psyykkisenkin hyvinvoinnin kannalta (Carter & Micheli 2010, 881; Huotari 2012, 21; Hyde ym. 2011, 886; Kanning & Schlicht 2010, 259). Tutkimustulosten mukaan suomalaisnuoret harrastavat liikuntaa enemmän kuin aikaisemmin, mutta edelleen vähemmän kuin terveys-suositukset edellyttäisivät (Vuori ym. 2004, 119). WHO:n koululaistutkimuksen tulokset kuitenkin osoittavat

suomalaisnuorten liikunnan harrastamisen selvästi lisääntyneen vuosien 1986 ja 2002 välillä. Erityisesti aktiivisten liikunnanharrastajien (vähintään neljä kertaa viikossa liikuntaa hikoillen ja hengästyen harrastavat) osuus on kasvanut tutkimusvuosien välillä huomattavasti. (Vuori ym. 2004, 124.) Ainakin yhtenä osasyynä tutkimustulosten ristiriitaisuudelle voidaan pitää urheiluharrastamisen polarisoitumista – paljon liikkuvat lapset ja nuoret siis liikkuvat yhä enemmän ja enemmän, mutta liikunnallisesti passiiviset lapset ja nuoret luultavasti liikkuvat aiempaa vähemmän, mikä näkyy ristiriitaisuutena tilastoissa (mm. Huotari 2012, 62).

Kaikkien 7–12-vuotiaiden lasten päivittäiseksi liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden vähimmäismääräksi suositellaan 1,5–2 tuntia joka päivä. Yli 12-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan vähintään 1–1,5 tunnin fyysistä aktiivisuutta päivittäin. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille, 18.) Nämä yleiset liikunnan terveystositukset koskevat urheilevia lapsia ja nuoria aivan samalla tavalla kuin muitakin lapsia, mutta kilpaurheilijoiden kokonaisliikuntamääräksi suositellaan kuitenkin jo lapsuusiässä 18–20 viikkotuntia eli lähes kolmea tuntia päivittäin (Mäenpää & Hakkarainen 2014; Voimisteluliitto 2012). Keskimäärin suomalaiset kilpaurheilijat lapset liikkuvat ajallisesti noin 20–30 % vähemmän kuin ikätoverinsa monissa urheilun suurmaissa (Hakkarainen 2009a, 11). Tästä huolimatta ovat lajien ja seurojen väliset erot lapsiurheilijoiden harjoitusmäärissä todella mittavia. Lasten viikoittaiset lajiharjoitusmäärät voivat olla jo alakouluikässä melko suuria – esimerkiksi voimistelulajeissa voi jo 10-vuotiaan lapsen viikko-ohjelmaan kuulua jopa 18 viikkotuntia ohjattuja lajiharjoituksia, minkä lisäksi tuntimäärää kerryttävät vielä mahdolliset kisamatkat, leirit sekä omatoiminen harjoittelu (Voimisteluliitto 2012).

Lapsi- ja nuorisourheilijoiden viikoittaiset harjoitusmäärät tuntuvat puhuttavan kilpaurheilun parissa työskenteleviä aikuisia lajin kuin lajin edustajien keskuudessa. Varhainen erikoistuminen taitolajeissa voi johtaa hyvään kilpailumenestykseen ja koviin tuloksiin, mutta varhain aloitettu yksipuolinen harjoittelu myös altistaa urheilevan lapsen erilaisille kasvuhidastumille, kehityspoikkeamille sekä rasitusvammoille ja loukkaantumisille (Baker ym. 2009, 79; Hakkarainen & Nikander 2009, 139). Urheilupsykologiseen tutkimustietoon vedoten vaikuttavat urheilijoiden hyvin runsas harjoitusmäärä sekä urheilijoiden heikko stressinsietokyky olevan

yhteydessä uupumusoireiden ja burnout-oireyhtymän muodostumiseen (Kenttä, Hassmén, & Raglin, 2001; Smith ym. 2010). Vaikka tätä teoriaa tukevatkin useat laadulliset tutkimukset huippu-urheilun saralta, ei määrällisissä poikittaistutkimuksissa urheiluharjoittelun määrän ja urheilijoiden uupumisen yhteyttä ole kuitenkaan pystytty todistamaan (Smith ym. 2010, 454).

Kilpaurheiluvien lasten osalta omassa urheilulajissa kehittyminen sekä lajin terveellinen ja turvallinen harjoittelu edellyttävät Hakkaraisen (2009a, 11) mukaan urheiluharrastajilta noin 2–4 tunnin päivittäistä liikunnallista aktiivisuutta urheilulajista riippuen. Systemaattista harjoittelua tulisi alakouluikäisillä lapsilla olla noin puolet koko kokonaisliikuntamäärästä. Toisen puolen päivittäisestä tai viikoittaisesta liikuntamäärästä puolestaan tulisi koostua hyötyliikunnasta sekä lasten omaehtoista liikkumisesta, kuten juoksuleikeistä, pihapeleistä ja välituntiliikunnasta. (Hakkarainen 2009a, 11.) Hyväksi urheilijaksi kehittyminen edellyttää eri tutkimusten mukaan noin kymmenen vuoden harjoittelua (mm. Kalaja 2009, 454) ja huipputasolle eteneminen vielä 5–10 vuoden lisäharjoittelua (Wylleman & Reints 2010, 88). Kaiken kaikkiaan huippu-urheilijaksi tahtovalta edellytetään noin 10 000 tunnin lajiharjoittelutaustaa, joten kymmenen vuoden aikana tulisi strukturoituja harjoittelutunteja kertyä noin 1000 vuodessa eli keskimäärin 20 tuntia viikossa (Tucker & Collins 2012, 556). Kaiken tämän ohella tulisi lasten harrastaa monipuolisesti myös omaehtoista ja ns. hyötyliikuntaa, kuten polkupyöräilyä, pihapelejä ja metsäretkiä (Carter & Micheli 2010, 880; Tammelin & Karvinen 2008, 21; Voimisteluliitto 2012).

Voimisteluliiton ohjeistuksen mukaisesti huipulle tähtääville joukkuevoimistelijoille suositeltava lajiharjoitusmäärä on 10–12 vuoden iässä 4–6 harjoituskertaa viikossa yhden harjoituskerran keston ollessa noin 2–3 tuntia. Vastaava suositus 12–14-vuotiaille joukkuevoimistelijoille on 5–7 harjoituskertaa viikossa yhden harjoituskerran keston ollessa edelleen 2–3 tuntia kerrallaan. (Voimisteluliitto 2012.) Useissa lajeissa harjoitusmäärät kasvavat juuri esipuberteetin kynnyksellä ja etenkin voimistelulajeissa, kuten monissa muissakin taitolajeissa, voi 11–14-vuotiailla lapsilla olla ohjattuja harjoituksia jopa 20 tuntia viikossa. Harjoittelun määrän ja laadun nousujohteinen lisääntyminen onkin tyypillistä juuri alakouluvaiheen loppupuolella ja yläkouluvaiheen alkupuolella, sillä urheilu-uran tässä vaiheessa laajan liikevalikoiman saavuttaminen on

olennaisen tärkeää. Yläkoulu- ja lukioikäisillä ohjatun ja systemaattisen harjoittelun määrää tulisi kasvattaa 50 %:sta edelleen – vaikka tämä käytännössä usein johtaakin siihen, että urheilevan nuoren psyykkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeä omaehtoinen liikunta eri muotoineen vähenee yläkouluikään tultaessa radikaalisti samaa tahtia kuin ohjattujen ja muiden lajiharjoitusten osuus urheilijan viikkoaikataulussa kasvaa. (Hakkarainen 2009b, 68; Voimisteluliitto 2012.)

3.3 Drop out -ilmiö

Vähintään yhtä tärkeää kuin sen pohtiminen, mikä saa nuoret voimistelijat vuodesta toiseen hikoilemaan harjoitussalilla, on epäilemättä myös sen pohtiminen, mikä tai mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen, että osa urheilijoista ei halua jatkaa harjoittelemista tai kilpailemista enää lapsuusvaiheen lopulla tai sen jälkeen.

Siirtyminen alakoulusta yläkouluun merkitsee urheiluharrastusten vähenemistä niin yksilön kuin ikäluokankin tasolla. Monille urheilun harrastajille tämä käytännössä tarkoittaa joko lajivalikoiman kaventamista eli harrastettavien urheilulajien lukumäärän pienentämistä tai organisoidun urheiluharrastuksen lopettamista kokonaan. (Lämsä 2009, 36.) Urheiluharrastuksen lopettamisen kannalta kriittisintä aikaa ovat ikävuodet 16–18 (Takalo 2004, 90). Urheiluharrastaminen vähenee siis iän myötä ja esimerkiksi suomalaisista 18-vuotiaista nuorista pojista urheiluseurojen toiminnassa onkin mukana enää noin 30 % ja samanikäisistä tytöistä vain 20 % koko ikäluokasta. Sama muutos koskee myös urheiluseurojen ulkopuolella tapahtuvaa liikunnan harrastamista. (Aira ym. 2013, 13; Lämsä 2009, 35.) Tutkimustulokset muualta maailmasta kertovat tilanteen karuudesta; Weinbergin ja Gouldin (2011, 515) mukaan joka vuosi noin 35 % urheiluharrastuksen aloittaneista lapsista ja nuorista lopettaa harrastamisen ennen seuraavan harjoituskauden alkua. Tyypillisesti tämä ns. drop out -ilmiö alkaa näkyä urheilijoiden ollessa noin 10–13 vuoden ikäisiä. Aina täysi-ikäisyyden kynnykselle asti drop out -ilmiö kiihtyy ja pudokkaiden määrä kasvaa, eikä esimerkiksi 18-vuotiaista nuorista organisoidussa urheilutoiminnassa enää olekaan mukana kuin hyvin pieni osa. (Weinberg & Gould 2011, 515.)

Urheilupsykologisen tutkimustiedon perusteella yksi yleisimmistä kilpaurheilu-uran lopettamisen syistä vaikuttaa olevan urheilevan lapsen tai nuoren pitkään jatkunut stressi, joka voi oireilla jopa uupumusasteisena väsymyksenä sekä mielialanvaihteluina (Brink ym. 2012, 291; Weinberg & Gould 2011, 524). Myös lapsuusiällä toteutettu liian raskas tai kovatasoinen harjoittelu on useissa tutkimuksissa yhdistetty teini-iässä ilmenevän drop out -ilmiön yleisyyteen (Baker ym. 2009, 80; Isoard-Gauthier ym. 2013, 73). Weinbergin ja Gouldin (2011, 515) tutkimuksessa merkittäviä urheiluharrastuksen lopettamisen syitä olivat myös mielenkiinnon kohteiden muuttuminen sekä ajankäytön epätasapaino – moni urheiluharrastuksensa lopettavista tyypillisesti toivoi, että aikaa jäisi muillekin asioille kuin urheilemiselle. Muiksi urheiluharrastuksen lopettamisen syiksi Weinberg ja Gould (2011, 515) esittivät sitä, että harjoittelu ei ollut urheilijoiden mielestä riittävän hauskaa, sitä etteivät urheilijat olleet omasta mielestään “tarpeeksi hyviä” sekä sitä, ettei valmentaja ollut urheilijoiden mielestä mukava. Myös liian raskas harjoittelu ja kilpailemiseen liittyvät paineet olivat vaikuttaneet monien nuorten urheilu-uran päättymiseen (Weinberg & Gould 2011, 524).

3.4 Nuoren urheilijan uupumus

Kilpaurheilumaailman vaatimusten ja paineiden sekä jatkuvasti kasvavien harjoitusmäärien myötä ovat urheiluvammat ja loukkaantumiset, fyysinen yllirasittuneisuus sekä erilaiset psyykkisen hyvinvoinnin ongelmat, kuten väsymysoireilu, stressaantuneisuus ja uupumus lisääntyneet myös urheilevien lasten ja nuorten keskuudessa (Snyder ym. 2010, 245). Tutkimustulosten mukaan on etenkin lapsuusiän urheiluharjoittelun yksipuolisuudella ja ns. varhaisella erikoistumisella (‘early sport specialization’) johonkin tiettyyn urheilulajiin todettu olevan negatiivisia vaikutuksia urheilevien lasten psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Baker ym. 2009, 77). Negatiivisia vaikutuksia itsetuntoon ja sen myötä psyykkiseen hyvinvointiin on todettu olevan muun muassa sillä, että urheilevan lapsen tai nuoren ympärillä olevat aikuiset kohdistavat nuoreen urheilijaan liikaa paineita (Gagne ym. 2003, 372; O’Rourke ym. 2011, 398; Snyder ym. 2010, 244).

Urheilijan ylikuormitustilasta puhuttaessa tarkoitetaan tilannetta, jolloin urheilijan palautuminen kestää harjoituksen tai kilpailun jälkeen tavallista kauemmin (Bushie & Lobe 2009, 40). Yliharjoittelun sekä sitä herkästi seuraavan ylikuormitustilan on todettu vähentävän urheiluharrastuksesta saatavaa iloa ja nautintoa. Palautumattomuuden seurauksena urheilijan fyysinen – ja joskus myös kognitiivinen – suorituskyky heikentyy väliaikaisesti. Raskaan fyysisen harjoittelun lisäksi ylikuormittumista voivat aiheuttaa myös henkiset stressitekijät. Pitkään jatkuessaan voi ylikuormitustila johtaa jatkuvaan uupumusasteiseen väsymykseen ja jopa urheilijan loppuun palamiseen eli niin sanottuun burnoutiin. (Carter & Micheli 2010, 883; McCarthy & Jones 2007, 409; Uusitalo 2012, 183). Murrosikäisten urheilijoiden burnout-asteista uupumusta tutkineen Coakleyn (1992, 271) mukaan pitkään jatkunutta, liiallista stressiä pidetään usein syynä nuorten urheilijoiden uupumiselle. Henkinen ja fyysinen uupumus, masentuneisuus, nukkumisvaikeudet, kiinnostuksen puute sekä lisääntynyt ahdistuneisuus ovat uupumuksen ja mahdollisesti alkavan burnout-tilan tyypillisimpiä ensioireita (Carter & Micheli 2010, 883; Smith ym. 2010, 453–454; Weinberg & Gould 2011, 503).

Coakleyn (1992, 273) mukaan nuoren urheilijan uupumus saa usein alkunsa kilpaurheilulle ominaisesta suorituskeskeisyydestä; hänen mukaansa nuorten urheilijoiden loppuun palamisessa ei siis ole kyse niinkään uupuneen yksilön inhimillisistä taipumuksista, heikkoudesta tai epäonnistumisesta vaan laajemman mittakaavan ongelmasta, joka juontuu kilpaurheilun ympärillä vallitsevasta sosiaalisesta ja lajisidonnaisesta kulttuurista. Coakleyn tavoin väittävät myös McCarthy ja Jones (2007, 409) uupumuksen pohjautuvan pääosin sosiaaliselle järjestykselle, vaatavuudelle sekä kontrollille, joita vaativa urheiluharjoittelu harrastajaltaan edellyttää.

Urheilijan uupumisen ja loppuun palamisen ennaltaehkäisemisen kannalta on olennaista, että urheilijalla on paitsi kykyä sopeutua urheilulajin muuttuviin vaatimuksiin, myös taitoa kontrolloida ja säädellä omaa stressitasoaan (Coakley 1992, 283). Weinbergin ja Gouldin (2011, 524) mukaan virheiden tekemisen pelko ja riittämättömyyden tunne ovat suurimpia stressinaiheuttajia lapsiurheilijoilla.

Urheilijoiden tunnetaitojen ja erityisesti itsetietoisuuden kehittäminen onkin olennaisen tärkeää, sillä urheilijan itsetietoisuustaitojen kehittämisen myötä mahdollistuu varhainen puuttuminen jaksamisessa ilmeneviin ongelmiin (Weinberg & Gould 2011, 509). Muita keinoja urheilijoiden uupumusoireilun ehkäisemiseksi ovat muun muassa urheilijoiden jaksamisen ja harjoitusmäärien seuranta sekä urheilijoiden kokemien tunnetilojen ja erityisesti stressin määrän seuranta (Brink ym. 291; Weinberg & Gould 2011, 509).

Kuten edellä on esitetty, ovat kilpaurheilevan lapsen ja nuoren ajankäyttö sekä arjen niin sanottu kokonaiskuormitus psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta varsin merkityksellisessä asemassa; mitä luontevammin lapsen arki rytmittyy koulunkäynnin, urheiluharrastuksen ja muiden elämän osa-alueiden ympärille, sitä enemmän lapsella on intoa ja energiaa myös urheilemiseen. Optimaalisinta olisikin löytää sellainen tasapaino, jossa urheilija pystyy harjoittelemaan “niin paljon kuin mahdollista” – ilman, että tämä kuitenkaan tapahtuu muiden elämän osa-alueiden kustannuksella (Carter & Micheli 2010, 881).

4 URHEILIJAN JAKSAMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

4.1 Fyysisen aktiivisuuden ja elämäntapojen merkitys

Myönteisten emootioiden yhteys psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymiseen on yleisesti tunnettu (mm. Hyde ym. 2011, 891), mutta viime vuosina on saatu viitteitä siitä, että positiivisilla tunnekokemuksilla ja myönteisellä ajattelulla olisi yhteys myös fyysiseen terveyteen ja toimintakykyyn (Kok ym. 2013, 1128). Fyysisen aktiivisuuden ja kuntoharjoittelun vaikutuksia yliopisto-opiskelijoiden vireystilaan sekä energisyyden ja uupumuksen tunteiden ilmenemiseen ja tunneilmausten voimakkuuteen ovat tutkineet muun muassa Herring ja O'Connor (2009) sekä Hyde ym. (2011).

Toteuttamassaan päiväkirjatutkimuksessa havaitsivat Hyde ym. (2011, 889, 891) tutkittavien raportoivan innostuksen, ilon ja ylpeyden sekä tyytyväisyyden ja rentoutuneisuuden tunteista useimmin niinä päivinä, joina he olivat olleet fyysisesti tavanomaista aktiivisempia. Lisäksi tutkijat totesivat osallistujien raportoimien hermostuneisuuden, stressin, järkytyksen ja jännittyneisyyden sekä masentuneisuuden, surun, häpeän ja pettymyksen tunteiden vähenevän fyysisen aktiivisuuden harrastamisen myötä (Hyde ym. 2011, 889, 896). Herring ja O'Connor puolestaan pitivät tutkimuksensa huomattavimpana löydöksenä sitä, että vaikka tutkimushenkilöt arvioivat vireystilansa ja energisyytensä mataliksi juuri ennen kuntoharjoituksen alkamista, raportoivat he harjoituksen aikana keskimääräistä korkeampia vireys- ja energisyytasoja (Herring & O'Connor 2009, 705–706). Tutkimustulokset ovat siis osoittaneet, että väsymyksen ja uupumuksen tunteita voidaan fyysisellä aktiivisuudella ainakin väliaikaisesti hälventää (Herring & O'Connor 2009, 705–706; Hyde ym. 2011, 896).

Sovellettaessa edellä esiteltyä tutkimustietoa lasten ja nuorten urheiluun ja erityisesti tämän tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen, tulee kuitenkin ottaa huomioon kaksi

merkittävää eroa tutkimusasetelmiin liittyen. Ensiksikin tutkittavien henkilöiden harjoituksen aikaisen fyysisen aktiivisuuden vaihteluväli on huomattavan suuri – Herringin ja O’Connorin (2009) tutkimuksessa jokaisen harjoituskerran kesto oli huomattavasti lyhyempi kuin suomalaisten joukkuevoimistelun harrastajien harjoitusten kesto keskimäärin. Toisekseen tutkimushenkilöt sekä Herringin ja O’Connorin että Hyden ym. tutkimuksissa olivat aikuisia yliopisto-opiskelijoita. Herringin ja O’Connorin tutkimuksen osallistujat olivat pääosin fyysisesti passiivisia, vähän liikkuvia naisopiskelijoita, joilla ei ollut ainakaan viimeaikaista taustaa kilpaurheilemisesta tai urheiluharrastamisesta ylipäänsä. Näin ollen eivät edellä esitetyt tutkimustulokset ole ainakaan suoraan yleistettävissä suomalaisten lasten ja nuorten kilpaurheiluharrastamista vastaaviin olosuhteisiin.

Kuitenkin myös Gerber ym. (2011, 592) havaitsivat tutkimuksessaan, että urheilevat nuoret raportoivat ahdistus- ja masennusoireista muita ikäisiään harvemmin. Myös stressin määrä oli urheilevien nuorten raportoimana vähäisempi kuin heidän ei-urheilevilla ikätovereillaan (Gerber ym. 2011, 592). Aiemmissä tutkimuksissa (mm. Hausenblas, Gauvons, Downs & Duley 2008, 250–251) on osallistujien ylipäätään havaittu raportoineen myönteisistä tunteista useammin niinä päivinä, joihin on sisältynyt fyysistä aktiivisuutta, kuin niinä päivinä, joihin ei ole sisältynyt juurikaan fyysistä aktiivisuutta. Edellä esitettyihin tutkimustuloksiin vedoten voidaan fyysisen aktiivisuuden siis todeta olevan merkittävä tekijä yksilön psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Tutkittaessa fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia jaksamiseen ja hyvinvointiin, tulee kuitenkin huomata, että tutkittavien mielialaan ja tunnekokemuksiin vaikuttavat fyysisen aktiivisuuden lisäksi aina myös viikonpäivä ja vuorokaudenaika (Ryan, Bernstein & Brown 2010, 114), edellisen yön unen määrä ja laatu sekä päivittäinen kokonaiskuormitus (Hyde ym. 2011, 891; Short ym. 2013, 109).

Terveelliset ja urheilijalle sopivat elämäntavat ovatkin olennaisen tärkeässä roolissa urheilijaksi kasvamisen polulla. Liikunnallisen aktiivisuuden lisäksi myös terveellinen ravinto ja säännöllinen sekä riittävä lepo ovat keskeisiä tekijöitä lapsen ja nuoren optimaalisen kasvun ja kehityksen turvaamisen näkökulmasta (Kyung Do, Shin, Bautista & Foo 2013, 198). Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että vuorokausirytmiiin

ja liian vähäiseen unen määrään liittyvien ongelmien parissa painiskelevat niin kilpaurheilevat kuin urheilua harrastamattomatkin nuoret (Short, Gradisar, Lacka, Wright & Dohnt 2013, 109). Unitutkijat ympäri maailmaa kuitenkin painottavat riittävän yöunen ja säännöllisen vuorokausirytmien tärkeyttä kasvavilla nuorilla; muun muassa stressinsäätelykyvyn sekä erilaisten kognitiivisten toimintojen kannalta ovat määrällisesti riittävä sekä riittävän laadukas yöuni olennaisen tärkeässä roolissa (Baum, Desai, Field, Miller, Rausch & Beebe 2014; Gerber ym. 2011, 584; Tynjälä & Kannas 2004, 143).

Psyykinen ja sosiaalinen stressi, epäsäännöllinen unirytmien sekä kiire lisäävät elimistön kokonaisstressiä, mikä puolestaan hidastaa urheilijan palautumista fyysisestä rasituksesta ja vaikuttaa näin ollen kielteisesti urheilijan kehittymiseen (Hakkarainen 2009c, 170). Pitkään jatkuneen liiallisen stressin on todettu olevan syynä usean nuoren urheilijan uupumiselle ja loppuun palamiselle (Coakley 1992, 271). Hyvinvoinnin kannalta onkin tärkeää, että arjessa on myös kiireettömiä ajanjaksoja ja aikaa “vain olla” esimerkiksi yhdessä perheen kanssa (Malinen & Rönkä 2009, 192; Zuzanek 2004, 136). Hyvinvoinnin ja psyykkisen jaksamisen lisäksi ajoittainen kiireettömyys on tärkeää myös urheiluharjoittelusta ja koulunkäynnistä palautumisen kannalta (Malinen & Rönkä 2009, 192; Scott 2009, 89).

Kilpaurheilevien lasten ja nuorten valmennuksessa tulisikin huomioida tarkoin palautumisen tarpeen ja levon määrän välisen suhteen mahdolliset vääristymät. Usein nuoret urheilijat itse kokevat lepäävänsä esimerkiksi videopelejä pelatessaan tai ystäviensä kanssa aikaa viettäessään, vaikka fysiologisesta näkökulmasta tulisikin harjoittelun jälkeisen lepo- ja palautumisvaiheen olla “tila, jolloin kuormitetuilla kudoksilla – – olisi aikaa palautua ja kehittyä ilman liian voimakkaasti kasautuvaa stressiä”. (Hakkarainen 2009c, 170.) Tähän vedoten Tynjälä ja Kannas (2004, 143) suosittavatkin, että perheissä mietittäisiin sekä lasten että aikuisten ajankäyttöä siten, että kaikkien arkisten askareiden ja harrastusten jälkeenkin kaikilla perheenjäsenillä jäisi vielä riittävästi aikaa rentoutumiseen, joutenoloon ja nukkumiseen.

Nuoren urheilijan kehittymisen kivijalkana toimii elämänhallintaan liittyvien elementtien sommitteleminen osaksi urheilijan kokonaiselämäntilannetta (Hakkarainen 2009c, 168). Urheilijoiden harjoitusrytmistä huolehtiminen on valmentajan vastuulla; fyysisten ominaisuuksien kuten voiman ja kestävyuden kehittäminen edellyttää paitsi sopivan raskasta ja säännöllisesti toistuvaa harjoittelua, myös riittävästi lepoa ja palautumista (Bushie & Lobe 2009, 40). Vaikka harjoitusohjelmaa suunniteltaisiin ja toteutettaisiin kuinka hyvin tahansa, ei harjoittelu johda kehittymiseen, elleivät riittävä lepo ja oikein koostettu ravinto tue urheilijan kehittymistä ja palautumista (Bushie & Lobe 2009, 39–40; Hakkarainen 2009c, 168).

Vaikka hyvin toteutetun urheiluharjoittelun, riittävän levon sekä oikein koostetun ravinnon “pyhä kolminaisuus” saataisiinkin urheilijan elämänpiirissä toimimaan, kulkee urheilijan mukana aina väistämättä myös hänen muu elämänpiirinsä: kaverit, koti ja koulu (Léglise 1997, 8; Malinen & Rönkä 2009, 192). Urheilijana kehittyminen ja kilpailuissa menestyminen siis edellyttää myös muiden kuin urheiluun liittyvien elämän osa-alueiden olevan tasapainossa keskenään (Hakkarainen 2009c, 168). Urheiluharrastuksen ulkopuolella olevien ystävyysuhteiden hoitamiselle jäävän ajan vähäisyys on eräs tyypillisesti kilpaurheiluharrastamista määrittävä piirre, joka etenkin murrosiässä nousee varsin merkittävään rooliin (Huhta ym. 2010, 10; Kokko ym. 2011, 26). Tilanne on erityisen kärjistynyt voimistelun ja muiden taitolajien harrastajien osalta, sillä suuret harjoitusmäärät eivät useinkaan mahdollista urheiluharrastuksen ulkopuolisten sosiaalisten vertaissuhteiden ylläpitämistä (McCarthy & Jones 2007, 408). Moni nuori joutuukin tekemään valinnan tavoitteellisen urheiluharrastamisen ja vapaa-ajan toverisuhteiden välillä, sillä samaan yhtälöön näitä molempia ei useinkaan ole mahdollista sovittaa.

4.2 Psykkisten perustarpeiden tyydyttäminen

Yksilön käyttäytymistä ja toimintaa ohjaava motivaatio voidaan määrittää koostuvaksi niistä sisäisistä ja ulkoisista voimista, jotka ohjaavat yksilön kykyä suunnata ja ylläpitää huomiokykyään, tarkkaavaisuuttaan sekä kiinnostustaan johonkin tiettyyn

asiaan tai tehtävään (Deci & Ryan 2000, 69; Keegan ym. 2013, 97). Kilpaurheilun ja etenkin lapsi- ja nuorisourheilun piirissä psyykkisiä perustarpeita, motivaatiota, motivaatiotekijöitä sekä ryhmän motivaatioilmastoa ja siihen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu viime vuosina runsaasti (mm. Álvarez, Balaguer, Castillo & Duda 2012; Chan, Lonsdale & Fung 2012; Keegan ym. 2013; Weiss, Amorose & Wilko 2009). Psyykkisten perustarpeiden – autonomian, kompetenssin sekä yhteenkuuluvuuden tunteen (Stebbing, Taylor, Spray & Ntoumanis 2012, 484) tyydyttäminen on kaikenikäisten ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää (Deci & Ryan 2000, 68, 76). Urheilutoiminnan mielekkyyden takaamiseksi tulisi näihin sisäisen motivaation kulmakiviin kiinnittää runsaasti huomiota myös lasten ja nuorten urheiluvalmennuksessa. (Reinboth, Duda & Ntoumanis 2004, 298; Schneider & Kwan 2013, 782.)

Urheilijan autonomialla tarkoitetaan Jaakkolan (2009, 333–334) mukaan tyypillisesti sitä, että urheilija kokee voivansa osallistua ja vaikuttaa omaa toimintaansa koskevaan päätöksentekoon. Kompetenssin eli koetun pätevyyden käsitteellä puolestaan pyritään kuvaamaan urheilijan uskomusta omien kykyjen riittävydestä jonkin taidon suorittamiseksi. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa yksinkertaisimmillaan tunnetta, siitä että urheilija kuuluu yhtenä tärkeänä osana ryhmään (Jaakkola 2009, 334). Sisäisen motivaation kulmakivet koostuvat näistä autonomian, koetun pätevyyden sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteista (Álvarez ym. 173; Biddle & Mutrie 2001, 62; Jaakkola 2009, 333; Reinboth ym. 2004, 301).

Weiss ym. (2009, 475) selvittivät tutkimuksessaan valmentajan toiminnan sekä harjoituksissa vallitsevan motivaatioilmaston vaikutuksia murrosikäisten jalkapalloilijatyttöjen psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksen tulokset osoittivat selvästi, että mitä positiivisempaa ja kannustavampaa palautetta urheilijat saivat valmentajalta, sitä onnistuneempiin suorituksiin he harjoituksissa kykenivät (Weiss ym. 2009, 457). Samankaltaisia tuloksia motivaatioilmaston merkityksestä ovat saaneet myös Chan ym. (2012, 567) sekä Isoard-Gauthier ym. (2013, 74), joiden mukaan positiivisella ilmapiirillä ja myönteisellä motivaatioilmastolla on myönteisiä vaikutuksia urheilijoiden jaksamiseen ja hyvinvointiin. Sen sijaan korkean

minäkeskeisyyden, matalan tehtäväorientoituneisuuden sekä heikon koetun kyvykkyyden on todettu olevan yhteydessä nuorten urheilijoiden lisääntyneeseen uupumusoireiluun ja heikentyneeseen hyvinvointiin (Isoard-Gauthier ym. 2013, 74).

Yhtenä tutkimuksensa keskeisimmistä tuloksista Weiss ym. (2009, 475) pitivät myös havaintoa, jonka mukaisesti valmentajan palaute ja harjoitusten motivaatioilmasto vaikuttivat olennaisesti etenkin murrosikäisten tyttöjen harjoitteluinnokkkuuteen ja halukkuuteen harrastaa urheilua. Tutkimustulosten mukaan valmentajan positiivinen palaute vaikutti myönteisesti etenkin ryhmän sosiaaliseen ilmapiiriin, harjoituksissa vallitsevaan motivaatioilmastoon sekä urheilijoiden sisäisen motivaation syntymiseen ja sen ylläpitoon (Weiss ym. 2009, 475). Lukuisissa tutkimuksissa onkin juuri sisäisen motivaation todettu olevan merkittävä tekijä oppimisen, toiminnassa viihtymisen sekä pysyvyyden kannalta (mm. Biddle & Mutrie 2001, 61; Deci & Ryan 2000, 71; Reinboth ym. 2004, 308).

Kuten edellä on esitetty, ovat autonomian ja kompetenssin kokemukset sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus jokaisen urheilijan perustarpeita – ja sellaisinaan välttämättömiä niin yksittäisen urheilijan kuin ryhmänkin psyykkiselle hyvinvoinnille (Deci & Ryan 2000, 68; Reinboth ym. 2004, 298; Stebbings ym. 2012, 484). Yhteenkuuluvuuden tunteen ja sosiaalisten suhteiden merkityksellisyyttä lapsen tai nuoren urheiluharrastuksessa ei siis tule missään nimessä väheksyä. Myös Light, Harvey ja Memmert (2013, 552) ovat todenneet yhdessä olemisen, yhteenkuuluvuuden tunteen ja liittymisen osaksi ryhmää olevan merkittäviä tekijöitä lasten liikunta- ja urheiluharrastusten aloittamiselle sekä myöhemmin myös urheiluharrastuksen jatkamiselle ja organisoidussa urheilutoiminnassa mukana pysymiselle.

Tutkimustiedon perusteella yhdessäolo ja ajan viettäminen yhdessä muiden urheilijoiden kanssa ovat tärkeitä asioita kilpaurheilutoiminnassa mukana oleville lapsille ja nuorille (Chan ym. 2012, 564–565; Light ym. 2013, 553). Myös kavereilta saadut kehu ja kiitokset sekä niiden myötä myös urheilevan lapsen oman itsearvostuksen lisääntyminen ovat tutkimusten mukaan hyvin merkittäviä tekijöitä harrastuksessa viihtymisen kannalta (mm. Weinberg & Gould 2011, 251).

Toverisuhteet vaikuttavat olevan erityisen tärkeä tekijä murrosikäisten ja murrosikää lähestyvien urheilijoiden keskuudessa; nuoremmilla lapsilla vanhempien rooli korostuu vertaissuhteita enemmän, mutta varhaisnuoruudessa vanhempien merkitys urheiluharrastuksessa viihtymisen kannalta vähenee ja toverisuhteiden merkitys vastaavasti voimistuu (Chan ym. 2012, 564; Keegan ym. 2013, 105). Myös suomalaisissa lasten kilpaurheiluharrastuksia koskevissa tutkimuksissa on saatu samankaltaisia tuloksia; etenkin asiaa suoraan lapsilta kysyttäessä tuntuvat ystävyysuhteet ja kavereiden merkitys urheiluharrastuksessa viihtymisen kannalta korostuvan (Aarresola & Konttinen 2012, 33; Aira ym. 2013, 22; Huhta ym. 2010, 10).

Sekä Aarresolan ja Konttisen (2012, 33) että Weinbergin ja Gouldin (2011, 521) tutkimuksissa olivat jo edellä mainittujen tekijöiden lisäksi myös ryhmän oma sisäinen huumori, hauskanpito sekä hyvä ryhmähenki merkityksellisiä tekijöitä nuorten urheilijoiden jaksamisen edistämisen näkökulmasta. Positiivinen ilmapiiri, ryhmässä viihtyminen, toisten kunnioittaminen ja muista välittäminen kertovat ryhmän koheesion olevan voimakas. Voimakkaalla koheesiolla eli ryhmän kiinteydellä ja hyvällä ryhmähengellä onkin todettu olevan myönteisiä vaikutuksia sekä koko ryhmän että sen yksilöiden toimintaan (Laine 2005, 192; Martin, Carron, Eys & Loughhead 2013, 105). Lasten urheilujoukkueiden koheesiota tutkineet Martin ym. (2013, 116) havaitsivat ryhmän voimakkaan koheesion lisäävän ja vahvistavan urheiluharjoittelun iloa ja urheilijoiden minäpystyvyyden kokemuksia sekä vähentävän urheilijoiden ahdistuneisuutta. Joukkueovereiden ja hyvän ryhmähengen merkitys erityisesti joukkuelajien harrastajille onkin huomattava tekijä urheiluharrastuksessa viihtymisen kannalta (McCarthy & Jones 2007, 408).

4.3 Aikuiset osana lasten kilpaurheilua

Kilpaurheilusta ja urheiluvalmennuksesta puhuttaessa puhutaan aina väistämättä myös niiden toteuttajista ja mahdollistajista – siis vanhemmista ja valmentajista (O'Rourke ym. 2011, 398). Lasten urheilua organisoivat aikuiset ovat kukin omalta osaltaan vaikuttamassa siihen, millaiseksi kokemukseksi kilpaurheilu-ura kunkin yksilön kohdalla muodostuu (Gagne ym. 2003, 373; Jowett & Cramer 2010, 140).

Kilpaurheilun pariin päätyvät lapset voivat harrastamisensa alkuvaiheessa olla mukana esimerkiksi vanhempiensa toivomuksesta (Dixon 2007, 147, 149; Kanters, Bocarro & Casper 2008, 74). Kilpaurheilu-uran edetessä on urheilijalla itselläänkin kuitenkin oltava halu ja ns. sisäinen palo lajin harrastamiseen ja vaativan urheiluharjoittelun pitkäjänteiseen toteuttamiseen, sillä harjoittelun muuttuessa lapsen kasvaessa aiempaa vaativammaksi tulee sekä lapsen että perheen sitoutua aina vain enemmän aikaa, energiaa ja taloudellisia resursseja kuluttavaan urheiluharrastamiseen (Dixon 2007, 147; Keegan, Spray, Harwood & Lavalley 2013, 97). Näin ollen karsiutuvat kilpaurheilulajien parista usein jo melko varhaisessa vaiheessa ne lapset, joilla itsellään ei ole halua sitoutua vaativan harjoitusohjelman toteuttamiseen tai runsaasti aikaa ja energiaa vievään kilpaurheilukulttuuriin (Weinberg & Gould 2011, 524).

Urheilupsykologisissa tutkimuksissa on vanhempien ja valmentajien toiminnan todettu vaikuttavan merkittävästi lapsi- ja nuorisourheilijoihin sekä heidän urheilu-uraansa (Chan ym. 2012, 565; Gagne ym. 2003, 373, 386; Jowett & Cramer 2010, 146; Kanters ym. 2008, 77; Keegan, Spray, Harwood & Lavalley 2010, 93; Knight & Holt 2013, 288). Gagne ym. (2003) selvittivät tutkimuksessaan 33 nuoren voimistelija tytön psyykkisiä tarpeita sekä sitä, millaista henkistä tukea he saivat vanhemmiltaan ja valmentajaltaan näiden tarpeidensa tyydyttämiseksi. Lisäksi samassa tutkimuksessa selvitettiin sitä, kuinka päivittäinen motivointi ja psyykkisten tarpeiden täyttäminen voimisteluharjoitusten aikana vaikutti nuorten urheilijoiden hyvinvointiin. Päiväkirjamenetelmällä kerätyn tutkimusaineiston analyysi osoitti aikuisilta saatavan henkisen tuen olevan murrosikäisille heidän psyykkisen hyvinvointinsa kannalta hyvin tärkeää. (Gagne ym. 2003, 385.) Samankaltaisia tutkimustuloksia ovat saaneet aikaisemmin myös Blyth ja Traeger (1998, 171) sekä viisitoista vuotta myöhemmin myös Knight ja Holt (2013, 288).

Toisin kuin aikuiset joskus tuntuvat kuvittelevan, eivät nuoret urheilijat ole immuuneja kilpaurheilun paineille, vaan he ovat aivan yhtä alttiita stressille, ahdistukselle, uupumiselle ja jopa psyykkiselle loppuun palamiselle kuin aikuisetkin (Weinberg & Gould 2011, 524). Lapsiurheilun parissa työskentelevien kuitenkin tulisi tuntea kasvuikäisten urheilua ohjaavat eettiset periaatteet ja sitoutua noudattamaan niitä.

Vaikka onkin epäilemättä itsestäänselvyys, ettei kilpaurheilu saisi koskaan toteutua urheilevan lapsen tai nuoren terveyden kustannuksella, ei tämän eettisen periaatteen noudattaminen käytännön tasolla kuitenkaan aina toteudu. (Léglise 1997, 10; McCarthy & Jones 2007, 413.) Kilpaurheilevan lapsen sekä tämän hyvinvoinnin tukemisen kannalta merkityksellistä onkin se, kuinka opettajat, vanhemmat ja valmentajat pystyvät parhaalla mahdollisella tavalla tukemaan lapsen psyykkistä hyvinvointia ja arjessa jaksamista.

4.3.1 Vanhempien rooli

Urheilevan lapsen suhde omiin vanhempiinsa on tutkimustiedon perusteella yksi merkittävimmistä tekijöistä nuoren urheilijan jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta (O'Rourke ym. 2011, 398). Lapsen aloittaessa kilpaurheiluharrastuksen tulee vanhempien sitoutua tukemaan ja kannustamaan lastaan lajissa, jonka harrastaminen vaatii paljon sekä nuorelta urheilijalta että tämän perheeltä. Lajiharrastamisen alkuvaiheessa vanhempien vastuulla on usein lapsen kuljettaminen harjoituksiin, oikeanlaisesta harjoitusvarustuksesta sekä tarvittavien välineiden mukanaolosta huolehtiminen, lapsen mahdollisista harjoituspoissaoloista ilmoittaminen sekä seuran ja joukkueen yhteisiin talkootöihin, vanhempainpalavereihin ynnä muihin tapaamisiin osallistuminen. (Knight & Holt 2013, 281–282.)

Myös vanhempien roolia urheilijan polulla tutkineiden Duncanin (1997, 155) sekä Keeganin ym. (2010, 99) mukaan vanhempien merkittävimpiä rooleja ovat nimenomaan käytännön järjestelyiden hoitaminen, urheilijan tukeminen ja kannustaminen sekä harrastuskustannuksista huolehtiminen. Terveellisten elämäntapojen perusopit tulevat kotoa (Kalaja 2009, 457) ja näin ollen alakouluikäisen lapsen vanhemmilla onkin oltava päävastuu myös voimistelijan terveellisestä ruokavaliosta, monipuolisesta liikunnan harrastamisesta sekä riittävästä levosta huolehtimisesta. Koulu toki tukee kotoa saatuja oppeja, ja valmentaja puolestaan tuo ruokailuun, lepoon ja päivittäiseen liikuntaan liittyviä asioita esiin kilpaurheilun ja lajiharjoittelun näkökulmasta. Näin vanhemmat ja valmennustiimi täydentävät toisiaan lapsen kasvun ja kehityksen tukijoina. (Kalaja 2009, 457.)

Urheilu-uran edetessä vähenee vanhempien vastuu käytännön asioiden hoitamisessa sitä mukaa kun lapset oppivat itse ottamaan vastuuta omasta harrastamisestaan (Léglise 1997, 8). Vanhempien oikeanlaisella ja oikea-aikaisella henkisellä tuella on kuitenkin todettu olevan lukuisia myönteisiä vaikutuksia nuorten urheilijoiden hyvinvointiin; muun muassa urheilusta saatava ilo ja nautinto sekä urheilijan innostuneisuus, sitoutuminen, tavoitteellisuus ja korkea motivaatio ovat usein ainakin osittain vanhemmilta saadun henkisen tuen ja kannustuksen ansiota (Knight & Holt 2013, 281). Toisaalta vanhempien liiallinen osallistuminen lapsen urheiluharrastukseen voi myös kääntyä itseään vastaan. Kunnianhimoisten vanhempien voittoa tavoittelevan ”hinnalla millä hyvänsä” -mentaliteetin on urheilupsykologisissa tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä urheiluvien lasten heikentyneeseen motivaatioon sekä lisääntyneeseen ahdistuneisuuteen. (Kanters ym. 2008, 64; O’Rourke ym. 2011, 398.)

4.3.2 Valmentajan rooli

Valmentajan tehtävä on johtaa valmennustoimintaa ja ohjata valmennussuhdetta läpi urheilijan koko uran (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2007, 412). Lisäksi valmentajan toiminnan tavoitteena on auttaa urheilijaa saavuttamaan oman urheilullisen potentiaalinsa rajat (Niemi-Nikkola 2007, 390). Urheilijan optimaalisen kehittymisen tavoittelemisella on kuitenkin myös negatiivinen kääntöpuolensa, sillä esimerkiksi niin kutsuttu yliharjoittelu, samoin kuin kaikki muukin liian raskas, liian yksipuolinen, liian aikaisessa vaiheessa aloitettu tai muutoin väärällä tavalla urheilijaa kuormittava harjoittelu altistaa urheilijan erilaisille vammoille ja loukkaantumisille sekä johtaa helposti urheilijan väsymiseen ja jopa harjoittelun ilon tai motivaation menettämiseen (Carter & Micheli 2010, 883; Isoard-Gauthier ym. 2013, 73). Tutkimusnäyttöä on kuitenkin olemassa sen puolesta, että oikeanlaisella valmentajan toiminnalla nämä ongelmat ovat ehkäistävissä ja mahdollisesti jopa vältettävissä kokonaan: valmentajan käyttäytyminen ja hänen vuorovaikutustyyliensä vaikuttavat väistämättä harjoitusten ilmapiiriin ja sen kautta myös urheilijoiden harjoitusmotivaatioon ja psyykkiseen hyvinvointiin (Hämäläinen 2008, 102; Isoard-Gauthier ym. 2013, 79; Reinboth ym. 2004, 310). Valmentajien asenne ja osaaminen ylipäätään ovat avainasemassa ehkäistäessä urheilijan ylikuormittumista;

urheilijoistaan aidosti välittävät ja huolehtivat valmentajat ovat usein muita herkempiä huomaamaan uupumisen merkkejä urheilijoidensa käyttäytymisessä jo varhaisessa vaiheessa. (Tarvonen 2012, 198; Weinberg & Gould 2011, 507).

Mageau ja Vallerand (2003, 883) ovat tutkineet urheilijan ja valmentajan välistä suhdetta erityisesti motivaation ja psyykkisen tuen näkökulmasta. Valmentajalta saadun psyykkisen tuen tärkeyttä on tutkinut myös Duncan (1997, 156), joka havaitsi eri urheilulajien valmentajia haastatellessaan valmentajan usein kokevan itsensä urheilijan tärkeäksi tukihenkilöksi paitsi urheiluvalmennuksen ja lajitaitojen opettamisen kannalta, myös yleisen elämänhallinnan ohjaamisen näkökulmasta. Duncan (1997, 156) havaitsi valmentajien muun muassa auttaneen urheilijoita selviytymään stressaavista ajanjaksoista opettamalla heille tehokasta ajankäyttöä ja elämänhallintataitoja. Joskus valmentajuus on siis varsin kokonaisvaltaista kasvattajuutta ja tällöin valmentajan rooli onkin erityisen merkityksellinen; valmentajalle urheilija voi ehkä puhua sellaisistakin asioista, joista omille vanhemmille tai opettajalle puhuminen on vaikeaa (Hämäläinen 2012, 248–249).

Valmentajan ja urheilijan välisessä suhteessa voi olla monenlaisia rooleja, jotka voivat ajan myötä muuttua radikaalistikin (Hämäläinen 2012, 243). Lapsuusvaiheen kilpaurheilussa valmentajan rooli on usein olla auktoriteetti, joka “varsin konkreettisella tavalla opettaa ja ohjaa valmennuksessaan olevia urheilijoita” (Mero ym. 2007, 412). Urheilijan ja valmentajan suhde kuitenkin muuttuu tasa-arvoisemmaksi urheilijan kasvaessa ja kehittyessä, ja esimerkiksi 11–14-vuotiaiden valmennuksessa alkaakin urheilijan rooli itsenäisenä toimijana korostua selvästi (Mero ym. 2007, 412). Ajallisesti nuori urheilija saattaa helpostikin viettää arkipäivisin aikaa valmentajansa ja joukkueovereidensa kanssa enemmän kuin omien vanhempiensa kanssa (Hämäläinen 2008, 105). Joidenkin tutkimusten (mm. Jowett & Cramer 2010, 146) mukaan valmentajan ja urheilijan välinen suhde määrittää nuoren urheilijan minäkuvaa jopa voimakkaammin kuin urheilijan ja hänen vanhempiensa välinen suhde. Valmentajan vastuu urheilijasta onkin valtavan suuri niin lapsuusvaiheen kilpaurheilussa kuin myöhemminkin urheilijan uralla; harjoitussuunnitelmien tekemisen, toteuttamisen ja arvioinnin sekä urheilijan kehittämisen, edistymisen

seurannan ja muun valmennuksen perustyön lisäksi valmentaja on kuitenkin myös urheilijansa psyykinen tuki ja turva sekä monessa tilanteessa urheilijan ylivoimaisesti tärkein tukihenkilö (Hämäläinen 2012, 248). Niemi-Nikkola (2007, 390) kuvaakin valmentajan roolia osuvasti väittäessään, että valmentajan ”rooli voi muuttua urheilijan uran edetessä, mutta merkitys ei vähene”.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää millaiseksi 11–14-vuotiaat joukkuevoimistelijat kokevat oman arjessa jaksamisensa. Koska aiemmat aiheeseen liittyvät tutkimukset on tehty lähinnä lajiliittojen tai lasten vanhempien näkökulmasta, oli tämän tutkimuksen tavoitteena saada myös ja ennen kaikkea lasten oma ääni kuuluviin.

Lisäksi tässä tutkimuksessa pyrittiin selvittämään tutkimukseen osallistuneiden voimistelijatyttöjen jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä – siis sitä, mitkä tekijät vaikuttavat myönteisesti tai toisaalta kielteisesti nuorten urheilijoiden jaksamiseen ja hyvinvointiin, sekä sitä, kuinka tutkimukseen osallistuneet urheilijat osaavat säädellä omaa jaksamistaan ja tunnistaa siihen vaikuttavia tekijöitä.

Tutkimuskysymykset muotoutuivat seuraavanlaisiksi:

1. Millaiseksi 11–14-vuotiaat joukkuevoimistelijat kokevat oman arjessa jaksamisensa?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat 11–14-vuotiaiden joukkuevoimistelijoiden jaksamiseen myönteisesti ja mitkä tekijät kielteisesti?
3. Kuinka 11–14-vuotiaat joukkuevoimistelijat osaavat säädellä omaa jaksamistaan ja tunnistaa siihen vaikuttavia tekijöitä?

5.2 Tutkimuksen lähtökohdat

Tutkimuksen kohteena olivat kuudentoista nuoren joukkuevoimistelijan kokemukset omasta arjesta jaksamisestaan. Aluksi osallistujien jaksamista ja hyvinvointia oli tarkoitus tutkia erityisesti koulunkäynnin ja kilpaurheilun yhteensovittamisen näkökulmasta, mutta tutkimusprosessin edetessä rajattiin tutkimusaihe kuitenkin koskemaan urheilijoiden arjesta jaksamista. Tutkimukseen osallistuneiden urheilijoiden jaksamista on tässä tutkimuksessa tarkasteltu yhtenä hyvinvoinnin osatekijänä. Psykkisen tai fyysisen hyvinvoinnin muihin osa-alueisiin syventymistä ei tässä yhteydessä koettu perustelluksi.

Koska lapsista, lapsuudesta ja lapsiurheilusta usein puhutaan aikuiskeskeisesti, eivät lasten näkökulmat ja kokemukset useinkaan tule lapsitutkimuksissa riittävästi esille (Miettinen & Väänänen 1992, 78). Tämän tutkimuksen tavoitteena oli purkaa auki aikuisnäkökulmaa ja antaa tilaa lasten omille tulkinnoille ja kokemuksellisuudelle. Lasten arkea ja arkielämän ilmiöitä tutkittaessa on tutkimussuhteen rakentaminen lapsiin kuitenkin usein koettu ongelmalliseksi. Tutkijan ja tutkittavien välinen suhde on aina tietyllä tapaa epätasapainoinen, mutta erityisesti lapsia tutkittaessa tuo kuitenkin jo tutkittavana oleminen tilanteeseen omat jännitteensä ja lisähaasteensa. (Miettinen & Väänänen 1992, 75.) Tämän tutkimuksen yhteydessä on tutkijan ja tutkittavien välillä jo ennestään ollut valmennuksellinen suhde epäilemättä vaikuttanut tavalla tai toisella niin voimistelijoiden tekemiin itsearviointeihin kuin heidän raportoiemiinsa lomakekyselyvastauksiinkin.

Tutkimuksen tiedonantajiksi valittiin Tuomen ja Sarajärven (2009, 86) määritelmää mukaillen ne henkilöt, joilta oletettiin saatavan parhaiten tietoa itse tutkittavasta ilmiöstä; tutkimuksen informantteina toimivat erään suuren suomalaisen voimisteluseuran 11–14-vuotiaat urheilijatyöt, jotka tutkimuksen aineistonkeruun aikaan voimistelivat saman ikäryhmän kahdessa sisarjoukkueessa päälajinaan joukkuevoimistelu. Tutkimusryhmän kaikkiaan kuudestoista voimistelijasta kuudennen luokan oppilaita oli kymmenen ja seitsemännen luokan oppilaita kuusi. Lajitaustaa tutkimuksen osallistujilla oli joukkuevoimistelun parista noin 3–8 vuoden

ajalta. Oman päälajin ohjattuja harjoituskertoja voimistelijoilla oli kauden 2013–2014 aikana viisi kertaa viikossa kunkin harjoituskerran keston ollessa noin 2,5–3 tuntia kerrallaan. Ohjattuja harjoitustunteja kummankin joukkueen voimistelijoille kertyi noin 12–14 tuntia viikossa.

Tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin keräämällä osallistujilta aineistoa voimistelijoiden jaksamista, mielialaa ja koettua kokonaiskuormitusta mittaavien viikkoseurantalomakkeiden, tunnepäiväkirjojen sekä kyselylomakkeiden muodossa. Osallistujien harjoituksissa jaksamista selvitettiin tiedustelemalla kunkin voimistelijan vireystilaa juuri ennen harjoitusten alkua sekä välittömästi harjoitusten päätyttyä. Aineistonkeruun tavoitteena oli kartoittaa mahdollisimman tarkasti ja laajasti niitä urheilevien nuorten arkeen ja ajankäyttöön sekä koulunkäynnin ja kilpaurheilun yhteensovittamiseen liittyviä asioita, jotka osaltaan vaikuttavat lapsiurheilijoiden jaksamiseen ja sitä kautta heidän hyvinvointiinsa. Aineisto kerättiin kahden erillisen arkiviikon (kalenteriviikot 8 ja 10) aikana helmi-maaliskuussa 2014. Tutkimuksessa hyödynnetyt aineistonkeruu- ja analyysimenetelmät on esitetty jäljempänä taulukossa 1.

5.3 Tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen kulku

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on tutkimuskohteena olevien ilmiöiden selittäminen ja ymmärtäminen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 150; Uusitalo 2001, 35). Myös tämän tutkimusprosessin keskeisenä pyrkimyksenä oli tutkittavan ilmiön selittäminen – siis voimistelijoiden jaksamisen ja siihen vaikuttavien tekijöiden analysoiminen vastaajien itsensä osoittamista ja nimeämistä lähtökohdista käsin (Alasuutari 1995, 209). Tutkimusmenetelmät pyrittiin valitsemaan siten, että ne parhaalla mahdollisella tavalla palvelisivat tätä tavoitetta.

Laadullisen aineiston analyysin luotettavuuden takaamiseksi sekä tutkimuksen kannalta keskeisten tulosten havainnollistamiseksi tässä tutkimuksessa kuitenkin hyödynnettiin myös useita määrällisiä tutkimusmenetelmiä, kuten frekvenssien ja keskiarvojen laskemista. Aineiston pohjalta tuotettuja tuloksia on jäljempänä havainnollistettu osin

kvantitatiiviseen tutkimusotteeseen perustuvien taulukoin ja kuvioin. Määrällisten menetelmien käytöllä siis pyrittiin lisäämään tutkimuksen luotettavuutta ja toisaalta raportoinnin havainnollisuutta. Varsinaista metodologista itseisarvoa näillä käytetyillä kvantitatiivisilla menetelmillä ei kuitenkaan tämän tutkimuksen yhteydessä ole.

TAULUKKO 1. Tutkimuksessa hyödynnetyt aineistonkeruu- ja analyysimenetelmät

Kerätty aineisto	Toteutustapa	Analyysimenetelmät
Jaksamisen, mielialan ja koetun kokonaiskuormituksen viikkoseuranta	Lomakkeiden täyttö (numeerinen itsearvio) kahden arkiviikon ajan	Aineistojen vertailu eri vastaajien ja vastaajaryhmien välillä sekä saman vastaajan vastausten vertailu vuorokaudenaikojen, viikonpäivien sekä aineistonkeruuviikkojen välillä (kvantitatiivinen)
Jaksamisen seuranta ennen ja jälkeen ohjattujen harjoitusten	Suullinen kysely (numeerinen itsearvio) kahden kalenteriviikon ajan	Aineistojen vertailu eri vastaajien ja vastaajaryhmien välillä sekä saman vastaajan vastausten vertailu vuorokaudenaikojen, viikonpäivien ja aineistonkeruuviikkojen välillä (kvantitatiivinen)
Tunnepäiväkirjat	Tunnepäiväkirjojen täyttäminen kahden arkiviikon ajan	Valmiiden tunneluokitusten esiintyvyyden tarkastelu aineistossa (kvantitatiivinen) sekä laadullinen sisällönanalyysi (kvalitatiivinen)
Kyselylomake	Kyselylomakkeiden täyttäminen jälkimmäisen aineistonkeruuviikon lopulla	Monivalintakysymysten tilastollinen analyysi (kvantitatiivinen), avointen kysymysten teemoittelu ja tyypittely (kvalitatiivinen), tiettyjen tyyppivastausten esiintyvyyden tarkastelu (kvantitatiivinen) sekä avointen kysymysten laadullinen sisällönanalyysi (kvalitatiivinen)

Viikkoseurantalomakkeiden (liite 2) käytön tavoite oli kerätä aineistoa kunkin urheilijan jaksamiseen, mielialaan sekä koettuun kokonaiskuormitukseen liittyen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston teorettinen edustavuus on Uusitalon (2001, 80) mukaan tärkeää. Tutkimusongelman kannalta olennaisten asioiden tulee siis esiintyä aineistossa (Uusitalo 2001, 80). Tässä tutkimuksessa näitä tutkimusongelmien kannalta keskeisiä asioita olivat voimistelijoiden jaksamiseen liittyvät tuntemukset, joita tutkittavat kirjasivat muistiin kahden arkiviikon eli kymmenen arkipäivän ajalta.

Voimistelijoiden tuli arvioida omaa jaksamistaan, mielialaansa sekä kokemaansa kokonaiskuormitusta kolme kertaa päivässä (aamulla, päivällä ja illalla) annettua itsearviointiasteikkoa (ks. taulukko 2) käyttäen.

TAULUKKO 2. Viikkoseurantalomakkeiden arviointiasteikko

JAKSAMINEN	MIELIALA	KOKONAISKUORMITUS
1 = erittäin väsynyt	1 = erittäin negatiivinen	1 = erittäin raskas
2 = melko väsynyt	2 = melko negatiivinen	2 = melko raskas
3 = melko pirteä	3 = melko positiivinen	3 = melko kevyt
4 = erittäin pirteä	4 = erittäin positiivinen	4 = erittäin kevyt

Samanaikaisesti viikkoseurantalomakkeiden täyttämisen kanssa voimistelijat kirjasivat tuntemuksiaan myös tunnepäiväkirjoihin (liite 3). Voimistelijoita ohjeistettiin kirjaamaan tunnepäiväkirjoihin vähintään kerran päivässä niitä tunteita, joita he päivän aikana olivat itsessään tunnistaneeet. Lisäksi tutkimuslomakkeessa pyydettiin voimistelijoita kuvailemaan tilannetta, jossa jokin tietty tunne ilmeni, sekä kertomaan, kuinka kyseinen tilanne eteni ja päättyi. Kuusi päiväkirjapohjiin etukäteen nimettyä tunnetilaa olivat ilo, energisyys, tylsistyminen, ”ei huvita” -tunne, väsymys sekä uupumus.

Perusteluina juuri näiden tunnetilojen valinnalle toimi tutkimuksen päätarkoitus, voimistelijoiden jaksamisen ja hyvinvoinnin seuranta sekä saatujen tutkimustulosten analysointi. Perttulan (2006, 124) määritelmän mukaan tunteet ovat kokemuksia, ”jotka ilmentävät ihmisen tajunnallista suhdetta aiheeseen” niin välittömänä kuin mahdollista. Koska oletus ennen aineistonkeruun aloittamista oli, että ilon ja energisyyden tunteet ovat myönteisesti yhteydessä jaksamiseen ja väsymyksen ja uupumuksen tunteet puolestaan ei-jaksamiseen, voitiin muut emootiot jättää tarkastelusta pois jo aineistonkeruusuunnitelman tasolla. Tämän tutkimuksen yhteydessä ei siis esimerkiksi ärsyyntymistä, kiukkoa tai raivostumisen tunnetta olisi ollut tutkimustehtävän kannalta mielekäästä tarkastella. Tylsistyminen ja ”ei huvita” -tunne kuitenkin pidettiin mukana suunnitelmassa, sillä näiden suhteellisen neutraalien tunnekokemusten tunnistamisen ja raportoinnin ajateltiin olevan joillekin osallistujille mahdollisesti luontevampaa kuin varsinaisen väsymyksen tunteen esiin tuomisen. Toisekseen tutkijan oletuksena oli jo

lähtökohtaisesti se, että mikäli voimistelijat kokisivat oman jaksamisensa tai hyvinvointinsa heikoksi, oireilisi tämä jaksamattomuus ensin todennäköisesti tylsistymisen ja ”ei huvita” -tunteen sekä välinpitämättömyyden ja motivaation puutteen kautta.

Lomakeaineistojen keräämisen ohessa voimistelijoiden jaksamista harjoituksissa seurattiin tiedustelemalla kultakin voimistelijalta hänen senhetkistä vireystilaansa juuri ennen harjoituskerran alkamista sekä välittömästi harjoitusten päätyttyä. Kaikkiaan arvioita kertyi 286: yhteensä siis 143 sekä ennen harjoituksia että harjoitusten jälkeen. Lisäksi tutkimusaineistoa kerättiin vielä erillisillä kyselylomakkeilla (liite 4) jälkimmäisen aineistonkeruuviikon lopulla. Kyselylomakeaineistoa kertyi 48 sivua (kolme sivua jokaista kuuttatoista vastaajaa kohden), viikkoseurantalomakkeita 32 sivua (kaksi sivua jokaista vastaajaa kohden eli 16 sivua kummaltakin viikolta) ja tunnepäiväkirjatekstiä 64 sivua (neljä sivua jokaista vastaajaa kohden eli 32 sivua kummaltakin viikolta). Lisäksi voimistelijoiden vireystilaa kartoittavat itsearviot koottiin taulukoksi yhdelle A4-sivulle, joten kaikkiaan analysoitavaa aineistoa kertyi 97 sivua.

5.4 Aineiston analyysi

Eri tutkimusmenetelmien hyviä ja huonoja puolia koskevan standardinäkemysten mukaan laadullisten menetelmien avulla saatava tieto on ”pinnallista mutta luotettavaa” ja määrällisten menetelmien tuottama tieto taas ”syvällistä mutta huonosti yleistettävää” (Alasuutari 1995, 203). Tämän tutkimuksen aineisto analysoitiin sekä kvalitatiivisia (laadullinen sisällönanalyysi) että kvantitatiivisia (kvantifiointi, taulukointi, keskiarvot, frekvenssit, tilastollinen vertailu) strategioita hyödyntäen ja teoria- ja aineistolähtöisten sisällönanalyysien menetelmiä yhdistellen.

Voimistelijoiden jaksamista, mielialaa ja koettua kokonaisuormitusta seurattiin molempien tutkimusviikkojen ajan viikkoseurantalomakkeiden avulla. Vastaajien

raportoimista itsearviointiluvuista laskettiin jälkikäteen osa-alue-, päivä- ja joukkuekohtaiset keskiarvot kummankin tutkimusviikon osalta. Seurannan tavoitteena oli selvittää, millaiseksi (kuinka raskaaksi tai haastavaksi) vastaajat kokevat arjessa jaksamisensa. Viikkoseurantalomakkeiden ja voimistelijoiden jaksamista kuvaavien itsearviointien sisältöä eriteltiin soveltamalla sisällönanalyysiin eräitä määrällisen tutkimuksen metodeja; kyseinen lukuarvoja sisältävä aineisto siis kvantifioitiin (Schreier 2013, 36; Tuomi & Sarajävi 2009, 107) tuottamalla aineistosta myös määrällisiä tuloksia, eli laskemalla, kuinka monta kertaa mikäkin asia mainittiin tunnepäiväkirjojen kommentteissa tai kyselylomakkeilla kerätyssä aineistossa. Kuten Schreier (2012, 36) toteaaakin, on aineiston kvantifioinnilla ja tutkimukseen liittyvillä numeerisilla arvoilla usein keskeinen merkitys myös laadullisessa tutkimuksessa (Schreier 2012, 36). Koska tämän tutkimuksen aineisto oli kovin pieni, ei kvantifioinnilla saatu lisäinformaatio todennäköisesti tuo tutkimuksellista lisäarvoa tämän tutkimuksen aihepiiriin liittyen. Erilaisen tulokulman se kuitenkin tarjoaa aineiston tarkasteluun, joten tästä näkökulmasta aineiston kvantifiointi lienee perusteltua. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 121.)

5.4.1 Määrällinen analyysi

Jaksamisen, mielialan ja kokonaiskuormituksen viikkoseurannasta saatujen itsearviointien ja niiden pohjalta muodostettujen vastaajakohtaisten keskiarvojen perusteella voimistelijat jaettiin kummankin viikon osalta kolmeen ryhmään sen perusteella olivatko vastaajat esimerkiksi ilmoittamiensa jaksamisen itsearviointien perusteella sijoittuneet keskiarvollisesti korkeimpaan, heikoimpaan vai keskimmäiseen kolmannekseen. Jaksamisen viikkoseurannassa kummallakin viikolla kaikkein korkeimmat itsearviointiarvot ilmoittaneet voimistelijat luokiteltiin tulosten vertailussa vihreälle sektorille kuuluviksi. Kaikkein heikoimmat arvot kirjanneet voimistelijat vastaavasti ryhmiteltiin punaiselle sektorille ja kumpaankaan ääripäähän kuulumattomat voimistelijat keltaiselle sektorille. Pyrkimyksenä oli muodostaa vastaajista kaksi ryhmää (”hyvinjaksajat” ja ”ei-jaksajat”) tätä hyvin karkeaa jaottelua käyttäen. Jaottelun pohjana käytettiin jaksamisen keskiarvovertailun pohjalta

muodostettuja värisektoreita. Tässä vaiheessa analyysiä käytettiin ryhmittelyn apuna siis määrällisiä tutkimusmenetelmiä ja keskiarvojen vertailua. Varsinainen sisällönanalyysi kuitenkin toteutettiin aineiston teemoittelun ja tyypittelyn osalta laadullisin menetelmin.

Jaksamisen, mielialan ja koetun kokonaiskuormituksen seurannan rinnalla kuljetettiin kummankin aineistonkeruuviikon ajan myös ohjatuissa harjoituksissa toteutettua jaksamisen itsearviointia. Myös näistä ennen harjoituksia ja harjoitusten jälkeen kirjatuista itsearvioinneista laskettiin päivä- ja joukkuekohtaiset keskiarvot, joita vertailtiin paitsi tutkimusviikkojen sisällä ja välillä, myös eri luokka-asteiden (6. ja 7.) oppilaiden välillä sekä molempien tutkimuksessa mukana olleiden joukkueiden voimistelijoiden välillä. Aineistoa analysoitaessa vertailtiin saatuja keskiarvoja muun muassa eri viikonpäivien ja vuorokaudenaikojen välillä. Aineistosta etsittiin tilastollisen vertailun ja sisällönanalyysin keinoin sellaisia yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia, joita tutkimuskysymysten pohjalta oli mielekästä tarkastella.

Tunnepäiväkirja-aineistot kerättiin laadullisessa muodossa, mutta aineistoa analysoitiin myös määrällisin tutkimusmenetelmin kvantifioimalla aineisto ja muodostamalla siitä havainnollistavia kuvioita, jotka on esitetty jäljempänä tämän tutkimusraportin tulososassa. Tunnepäiväkirjoihin kertyi ensimmäisen tutkimusviikon aikana 119 mainintaa. Toisen tutkimusviikon aikana mainintoja kertyi 117, eli kaikkiaan voimistelijoiden tunnekokemuksista kertovia kommentteja kertyi tämän tutkimuksen aineistoon 236. Eri tunnekokemusten esiintyvyyttä aineistossa arvioitiin vertailemalla eri vastaajien kirjaamia kokemuksia toisiinsa. Lisäksi jokaisen vastaajan osalta tarkasteltiin sitä, edustivatko hänen raportoimansa tunnekokemukset pääosin myönteisiä (ilo ja energisyys) emootioita vai koostuivatko ne enimmäkseen kielteisistä tai neutraaleista (väsymys, uupumus, tylsistyminen ja ”ei huvita”) tuntemuksista.

Lomakekyselyn avointen kysymysten määrällinen analyysi toteutettiin samaan tapaan kuin tunnepäiväkirjakommenttienkin analyysi. Vastaukset siis koottiin alaluokiksi tiettyjen aineistosta nousevien otsakkeiden alle, minkä jälkeen alaluokista

muodostettiin yläluokkia, joiden perusteella uudelleenkodeattua aineistoa oli mielekästä tarkastella tutkimuskysymysten lähtökohdista käsin. Monivalintakysymysten analyysi toteutettiin kvantifioimalla aineisto. Esimerkiksi kyselylomakkeen (liite 4) ensimmäisen kohdan (”Arvioi kilpaurheilemiseen viikoittain käyttämäsi aikaa”) vastaukset koottiin taulukoksi, jossa eri vastausvaihtoehtojen esiintyvyyttä oli vaivatonta tarkastella tietyn luokka-asteen vastaajien keskuudessa tai kaikkien vastaajien kesken (ks. taulukko 3).

TAULUKKO 3. Esimerkki lomakekyselyn monivalintakysymysten tarkastelusta

”Mielestäni käytän harjoitteluun ja kilpaurheilemiseen viikkotasolla...”	6. lk	7. lk	Yhteensä
a.) liian vähän aikaa	0	0	0
b.) juuri sopivasti aikaa	7	4	11
c.) vaihtelevasti (toisinaan sopivasti, toisinaan liikaa)	3	1	4
d.) liian paljon aikaa	0	0	0
e.) jotain muuta, mitä?	0	1	1

5.4.2 Laadullinen sisällönanalyysi

Laadullisen aineiston sisällönanalyysi 'Qualitative Content Analysis' eli QCA (Schreier 2012) on ”perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa” (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91). Tämän tutkimuksen tavoitteena oli analysoida objektiivisesti voimistelijoiden täyttämien viikkoseurantalomakkeiden sisältöä, tunnepäiväkirjojen kommentteja ja kyselylomakkeiden avoimia vastauksia sekä aineistolähtöisen että teoriaohjaavan sisällönanalyysin parhaita metodologisia puolia yhdistellen. Koska tutkimusaineisto kerättiin useita eri menetelmiä käyttäen kahden eri kalenteriviikon aikana, oli kokonaiskuva aineistosta aluksi varsin pirstaleinen. Tämän vuoksi aineiston analyysi etenikin alkuvaiheessa ensin aineistolähtöisesti, vaikka myös teoreettisessa viitekehyksessä määritellyt lähtökohdat ohjasivat analyysin tekemistä sen eri vaiheissa.

Tuomen ja Sarajärven (2009, 95) määritelmän mukaisesti aineistolähtöisen

sisällönanalyysin pyrkimyksenä on kyetä luomaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus, jossa analyysiyksiköt on valittu aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti. Aivan aluksi päiväkirja- ja lomakekyselyillä koottua aineistoa käytiinkin läpi tarkastellen sitä yleisellä tasolla. Toiseksi päiväkirja- ja kyselyaineistoa jäsennettiin nostamalla aineistosta esiin ne asiat, jotka olivat kaikkein olennaisimpia tutkimuskysymyksiin vastaamisen kannalta. Tuomen ja Sarajärven (2009, 95) mukaan ei aiemmilla tutkittavasta ilmiöstä tehdyillä havainnoilla, tiedoilla tai teorioilla kuitenkaan ”pitäisi olla mitään tekemistä analyysin toteuttamisen tai lopputuloksen kanssa” silloin kun analyysin oletetaan olevan aineistolähtöistä. Tässä tutkimuksessa tehtiin kuitenkin jo alkuvaiheessa päätös valmiiden teoreettisten luokitusten käyttämisestä aineistonkeruun apuna. Tämän tutkimuksen yhteydessä toteutetun sisällönanalyysin ei siis voida väittää olleen täysin aineistolähtöistä.

Teoriaohjaava sisällönanalyysi eroaakin aineistolähtöisestä analyysistä muun muassa siten, että aineistolähtöisessä analyysissä teoreettiset käsitteet luodaan aineistosta käsin, kun teoriaohjaavassa ne tuodaan valmiina, ilmiöstä ”jo tiedettynä” (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117). Myös teoriaohjaavassa analyysissä analyysiyksiköt valitaan aineistosta, mutta siinä aikaisempi tieto auttaa ja ohjaa analyysiä toisin kuin puhtaasti aineistolähtöisessä analyysissä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95). Tämän tutkimuksessa teoreettisessa viitekehyksessä on esitelty niitä tutkimusaiheen kannalta oleellisia käsitteitä, jotka luovat teoreettisen pohjan tutkimuksen ongelmanasettelulle ja analyysille. Kuten teoriaohjaavassa analyysissä yleensäkin, vaihtelivat myös tässä tutkimuksessa aineistolähtöisyys ja valmiit mallit (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–97), vaikka varsinainen analyysiprosessi pääosin etenikin aineiston ehdoilla (Perttula 1995, 102).

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 92) viittaavat tekstissään Milesin ja Hubermanin (1994) määrittelyyn, jonka mukaan aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin kuuluvat seuraavat vaiheet:

1. aineiston redusointi eli pelkistäminen,
2. klusterointi eli ryhmittely sekä
3. abstrahointi, jonka tavoitteena on muodostaa tutkimuksen teoreettinen käsitteistö erottelemalla tutkimuksen kannalta oleellinen tieto ei-oleellisesta.

Tunnepäiväkirja- ja lomakekyselyaineistojen redusointivaiheessa pyrittiin analysoitavasta informaatiosta karsimaan pois kaikki tämän tutkimuksen kannalta epäolennainen tieto. Tutkimuskysymyksiin vastaamisen kannalta keskeisiä asioita puolestaan pyrittiin tietoisesti korostamaan ja nostamaan esiin aineistosta. Ensimmäiseksi aineistosta poimittiin ne ilmaukset, joissa vastaajat kaikkein selvimmin toivat esiin omassa arjessa jaksamiseensa sekä esimerkiksi väsymykseen ja kiireeseen liittyviä asioita. Aineistolähtöiselle sisällönanalyysille ominaiseen tapaan nämä pelkistetyt ilmaukset alleviivattiin aineistosta ja kirjattiin muistiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–110.) Seuraavaksi aineistosta poimittiin ilmauksia, jotka tuntuivat toistuvan useiden eri voimistelijoiden vastauksissa (mm. tietynlainen suorituskeskeisyys ja vaatavuus omaa itseä kohtaan sekä useiden eri vastaajien esiintuoma kokemus toverisuhteille jäävän ajan vähäisyydestä). Tutkimusprosessin myöhemmissä vaiheissa näitä käsitteistöjä vielä tarkennettiin ja laajennettiin sitä mukaa, kun aineiston analyysi eteni vaihe vaiheelta. Eskola ja Suoranta (2000, 174–180) nimittävät tätä aineiston pelkistämisen vaihetta teemoitteluksi.

Tässä tutkimuksessa teemoittelu toteutettiin paitsi aineistossa esiintyvien käsitteiden ja ilmausten pelkistämisen keinoin, myös kvantifioimalla ja taulukoimalla aineistoa sekä tiettyjen ilmausten esiintyvyyttä aineistossa. Tunnepäiväkirjojen suhteen jaoteltiin vastaajien kommentit eri alaluokkiin sen mukaan, millaisissa tilanteissa raportoidut tunnekokemukset olivat ilmenneet. Aineiston teemoittelu siis toteutettiin poimimalla tunnepäiväkirjoista kunkin otsikon (esim. ”ilo”) alle kirjatut kommentit ja merkitsemällä eri väreillä ne lainaukset, jotka pystyttiin teemoittelemaan samojen alaotsikoiden alle (ks. liite 5).

Redusoimisen jälkeen aineisto ryhmiteltiin siten, että pelkistetyistä ilmauksista etsittiin tiettyjä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, joiden perusteella pelkistettyjä ilmauksia pyrittiin yhdistämään eri alaluokiksi (Schreier 2012, 120). Aineisto ryhmiteltiin eri alaluokkiin sen perusteella mitä asioita kukin vastaaja oli päiväkirjateksteissään ja kyselylomakkeen vastauksessa nostanut esiin. Eri alaluokkiin ryhmiteltyjen kommenttien esiintyvyys aineistossa laskettiin sekä tunnepäiväkirjakommenttien teemojen perusteella että tunnekokemusten ilmenemisajankohdan (viikonpäivä)

perusteella. Esimerkiksi väsymysaiheisista tunnepäiväkirjakommenteista pyrittiin erottelamaan omiin alaluokkiinsa kommentit, jotka liittyivät aikaisiin kouluamuihin, oppituntien sisältöön, koulussa järjestettyyn poikkeusohjelmaan, koululiikuntaan, kokeisiin lukemiseen ja läksyjen tekemiseen tai ohjattuihin voimisteluharjoituksiin osallistumiseen (ks. taulukko 4). Ryhmittelyn pohjana käytettiin luotettavuuden parantamiseksi niin määrällisiä kuin laadullisiakin tutkimusmenetelmiä sekä aineiston triangulaatiota (ks. mm. Eriksson & Koistinen 2005, 27; Metsämuuronen 2008, 266).

TAULUKKO 4. Esimerkki tunnepäiväkirjakommenttien ryhmittelystä

Väsymysaiheiset kommentit luokassa ”aamuhäämmiset ja kouluunlähtö”

MA 17.2. [Väsymys] Aamulla kun oli koulussa. Päivän mittaan piristy (V8)

MA 17.2. [Väsymys] Aamulla herätessä. Lähdin kouluun ja ei väsyttänyt enää niin paljon (V10)

MA 17.2. Aamulla väsymys. (V14)

KE 19.2. [Väsymys] aamulla. väsytti tulla aamulla kouluun (V16)

MA 3.3. Aamulla väsytti, koska loman jälkeen ensimmäinen koulupäivä alkoi 8:lta. Kun pääsin ulos kävelemään, piristyin, mutta kun menin kouluun sisälle, alkoi taas väsyttämään :P (V7)

MA 3.3. [Väsymys] Aamulla koulussa. Ruoka autto :) (V8)

TI 4.3. [Väsymys] aamulla herätessä. Piristyin kun söin (V4)

TI 4.3. Aamulla koulussa väsytti oudon paljon. Kun tulin koulusta minua ei enää väsyttänyt. (V11)

TI 4.3. väsytti aamupäivällä (V5)

KE 5.3. Aamulla koulussa väsytti ihan hirveesti (V8)

PE 7.3. [Väsymys] Aamulla. Päivällä alko piristyä (V8)

PE 7.3. väsytti aamulla (V14)

Eri alaluokkia pyrittiin yhdistelemään laadullisen sisällönanalyysin keinoin uusiksi yläluokiksi, minkä jälkeen yläluokista puolestaan pyrittiin muodostamaan kokoavia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–110.) Aineiston abstrahointivaiheen tavoitteena oli siis erottaa tutkimuksen kannalta olennainen tieto muusta informaatiosta ja muodostaa valikoidun tiedon perusteella teoreettisia käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111). Tämän tutkimuksen kannalta merkittävimiksi kokoaviksi käsitteiksi muodostuivat tutkittavien jaksaminen sekä ns. ei-jaksaminen, jota on tässä tutkimuksessa käytetty synonyyminä käsitteille väsyminen ja väsymys. Tutkittavien jaksamisen ja ei-jaksamisen tarkastelun apuna hyödynnettiin taulukossa 5 esitetyjä ryhmittelyperusteita, joiden pohjalta aineistoa pyrittiin analysoimaan mahdollisimman objektiivisesti ja luotettavasti.

TAULUKKO 5. Hyvinjaksajien ja ei-jaksajien ryhmittelyn perusteet

MÄÄRITE / MITTARI	HYVINJAKSAJAT	EI-JAKSAJAT
Jaksamisen viikkoseuranta: vertailu vastaajien ja vastaajaryhmien välillä	Raportoivat keskiarvoa korkeampia jaksamisen itsearvioita	Raportoivat keskiarvoa matalampia jaksamisen itsearvioita
Jaksamisen viikkoseuranta: keskiarvojen vertailu (värisektorit)	Vihreä tai keltainen	Punainen tai keltainen
Koetun kokonaiskuormituksen viikkoseuranta	Kokevat arkensa kokonaiskuormituksen keskimäärin muita vastaajia kevyemmäksi	Kokevat arkensa kokonaiskuormituksen keskimäärin raskaammaksi, kuin muut vastaajat
Tunnepäiväkirjat	Raportoivat muita vastaajia harvemmin väsymyksen ja uupumuksen tunteista	Raportoivat muita vastaajia useammin väsymyksen ja uupumuksen tunteista
Kyselylomake: Kokemus omasta arjesta	Eivät pääosin koe arkeaan raskaaksi	Kokevat arkensa raskaaksi ainakin ajoittain
Kyselylomake: Kokemus omasta arjessa jaksamisesta	Myönteinen (“hyvä” tai “erinomainen”)	Kielteinen tai neutraali (“vaihteleva”)
Kyselylomake: Kokemus omasta ajankäytöstä (1/2)	Kokemus omasta ajankäytöstä suhteessa oppituntien ulkopuoliseen koulutyöhön “juuri sopiva”	Kokemus omasta ajankäytöstä suhteessa oppituntien ulkopuoliseen koulutyöhön “vaihteleva”
Kyselylomake: Kokemus omasta ajankäytöstä (2/2)	Kokemus omasta ajankäytöstä suhteessa kilpaurheilamiseen “juuri sopiva”	Kokemus omasta ajankäytöstä suhteessa kilpaurheilamiseen “vaihteleva”

Korkeimpia jaksamisen itsearvoja viikkoseurantalomakkeille raportoineet voimistelijat (”vihreät”) raportoivat kummallakin aineistonkeruuviikolla jaksamisensa keskimäärin paremmaksi kuin muut vastaajat. Kokemansa kokonaiskuormituksen nämä voimistelijat vastaavasti kokivat pääosin pienemmäksi kuin keltaiselle ja punaiselle sektorille sijoittuneet vastaajat. Koska keltaiselle sektorille kuitenkin kuului paljon sellaisia vastaajia, jotka vaikuttivat ja vakuuttivat jaksavansa omassa arjessaan hyvin, otettiin myös ”keltaiset” mukaan tarkasteluun hyvinjaksajien ryhmää muodostettaessa. Kaikkiaan hyvinjaksajien ryhmään luokiteltiin kuuluvaksi yhdeksän vähiten väsymysoireita raportoinutta vastaajaa tutkimuksen kaikkiaan kuudestatoista osallistujasta. Kuusi hyvinjaksajista oli sijoittunut jaksamisen keskiarvojen vertailussa vihreälle sektorille ja kolme keltaiselle. Ei-jaksajien ryhmään puolestaan kuului

seitsemän voimistelijaa, joista viisi sijoittui jaksamisen keskiarvojen vertailussa punaiselle ja kaksi keltaiselle sektorille.

Vaikka taulukossa 5 esitetty jaottelu pääosin pitikin paikkansa niin hyvinjaksajien kuin ei-jaksajienkin ryhmiin luokiteltujen vastaajien osalta, ilmeni aineistossa myös tiettyjä sisäisiä ristiriitoja, joiden vuoksi ryhmittelyn tarkempi analysointi ja muokkaaminen oli tarpeen. Vastaajat hyvinjaksajien ryhmässä raportoivat muita korkeampia jaksamisen keskiarvoja, mutta eivät välttämättä silti vaikuttaneet olevan tyytyväisiä tilanteeseensa. Osa hyvinjaksajista raportoikin muita vastaajia useammin erilaisista kielteisistä tunnekokemuksista. Mielialan keskiarvojen vertailussa osa hyvinjaksajista sijoittui punaiselle sektorille ja osa ei-jaksajista vastaavasti vihreälle sektorille. Myös ei-jaksajat vaikuttivat jakaantuvan kahteen eri alaryhmään sen perusteella, suhtautuivatko he omaan arkeensa ja arjessa jaksamiseensa muita myönteisemmin vai keskimääräistä kielteisemmin. Aineiston abstrahointivaiheessa muodostetuista kokoavista käsitteistä otettiin mukaan tarkasteluun vielä kaksi uutta määritettä: tutkittavien vastauksissaan ilmentämien positiivisuuden ja negatiivisuuden määrä.

Taulukossa 6 esitettyjä perusteita hyödyntäen jaoteltiin hyvinjaksajat vielä kahteen eri alaryhmään sen mukaan, vaikuttivatko he suhtautuvan arkeensa pääosin myönteisesti vai pääosin kielteisesti. Tämän aineiston ns. tyypittelyvaiheen myötä muodostettiin neljä uutta alaryhmää, joiden avulla aineistoa sekä erilaisia vastaajatyyppejä saatiin kuvattua mahdollisimman laajasti ja kuitenkin taloudellisesti (Eskola & Suoranta 2000, 181–185). Positiivisemmin omaan arjessa jaksamiseensa suhtautuvat hyvinjaksajat nimettiin selviytyjiksi ja vähemmän positiivisesti jaksamiseensa suhtautuvat hyvinjaksajat puolestaan sopeutujiksi. Myös ei-jaksajat jaoteltiin taulukossa 6 esitettyjä perusteita hyödyntäen kahteen alaryhmään. Positiivisemmin omaan arjessa jaksamiseensa suhtautuvat ei-jaksajat nimettiin suorittajiksi ja negatiivisemmin suhtautuvat sinnittelijöiksi. Edellä esitetty tyypittely sekä ryhmien nimeämisen perusteet on pyritty havainnollistamaan jäljempänä tämän tutkimusraportin tulososassa.

TAULUKKO 6. Myönteisesti ja kielteisesti suhtautuvien ryhmittelyn perusteet

MÄÄRITE / MITTARI	POSITIIVISUUS	NEGATIIVISUUS
Mielialan viikkoseuranta: vertailu vastaajien ja vastaajaryhmien välillä	Raportoivat keskiarvoa korkeampia mielialan itsearvioita	Raportoivat keskiarvoa matalampia mielialan itsearvioita
Mielialan viikkoseuranta: keskiarvojen vertailu (värisektorit)	Vihreä tai keltainen	Punainen tai keltainen
Tunnepäiväkirjat	Raportoivat muita vastaajia useammin ilon ja energisyyden tunnekokemuksista	Raportoivat tunnepäiväkirjoissaan muita vastaajia harvemmin ilon ja energisyyden tunnekokemuksista
Tunnepäiväkirjat	Suurin osa tunnepäiväkirjojen kommentteista liittyy myönteisiin tunnekokemuksiin	Raportoiduista tunnepäiväkirjakommenteista suurin osa liittyy kielteisiin tunnekokemuksiin

5.5 Luotettavuus

Tässä tutkimuksessa keskityttiin määrän sijasta laadun selvittämiseen, joten kyseessä on nimenomaan laadullinen tutkimus – vaikka aineistoa analysoitiinkin sekä laadullisen että määrällisen tutkimuksen metodein. Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin näkökulmasta tulee muistaa, että vaikei aineiston pienuus ole syy olla tekemättä laadullisen aineiston pohjalta tilastollisia päätelmiä (mm. Metsämuuronen 2008, 262), oli tässä tutkimuksessa käytetyn aineiston koko kuitenkin määrällisen tutkimuksen tekemiseen liian pieni. Aineiston analyysin pohjalta muodostettujen tutkimustulosten suhteen ei ole mielekästä pyrkiä tekemään tilastollisia yleistyksiä kaikkia suomalaisia lapsiurheilijoita, tai edes kaikkia joukkuevoimistelun harrastajia koskien (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85).

Tutkimustulosten luotettavuuden arviointi oli yhtenä tämän tutkimuksen toteutuksen kannalta tärkeimmistä kysymyksistä aivan tutkimusprosessin alkuvaiheesta asti. Luotettavuuden arvioinnin näkökulmasta osa muun muassa aineistonkeruuseen liittyvistä ohjeistuksista osoittautuikin tutkimusprosessin aikana ongelmallisiksi. Tunnepäiväkirjojen ohjeistuksessa voimistelijoita esimerkiksi ohjeistettiin kirjaamaan muistiin ”ne tilanteet, jotka liittyivät koulunkäyntiin tai kilpaurheilamiseen”.

Ohjeistuksesta huolimatta aineistoon kertyi kommentteja myös annettujen yhteyksien ulkopuolelta voimistelijoiden vapaa-ajan kokemuksiin liittyen. Näitä vastauksia ei kuitenkaan suljettu pois aineiston tarkastelusta eikä analyysistä, joten näin ollen on mahdollista, että nimenomaan tunnepäiväkirjojen sisällönanalyysin pohjalta muodostetut tutkimustulokset ovat ainakin osittain vääristyneitä. Osa vastaajista tehtävänanto todennäköisesti ohjasi jättämään vastauksista pois kaikki sellaiset kommentit, jotka eivät suoraan liittyneet kilpaurheilun tai koulunkäynnin aikaansaamiin tunnekokemuksiin, mutta osa tutkimukseen osallistuneista kuitenkin raportoi laajamittaisesti ja kattavasti myös näistä vapaa-ajan kokemuksistaan. Todennäköistä onkin, että ilman tehtävänannon rajausta aineistossa olisi ollut huomattavan paljon enemmän merkintöjä vapaa-ajan ystävyyssuhteisiin sekä niiden yhteydessä esiintyneisiin tunnekokemuksiin liittyen.

Aineiston analyysin pohjalta tuotettujen tutkimustulosten tarkastelussa tulee huomioida mahdollisuus myös tutkittavilta saatujen vastausten osittaiseen virheellisyyteen. Tutkimusaineiston hankintatapoja arvioitaessa on mm. Perttulan (1995, 65) mukaan olennaisen tärkeää, että tutkijan vaikutus tutkittavien esiintuomiin kokemuksiin olisi mahdollisimman vähäinen. Perttula (1995, 65) toteaaakin hyvän tutkimustilanteen olevan ”sellainen, jossa tutkittavat voivat kuvata juuri niitä kokemuksia, jotka he arkipäiväisessä elämässään tutkijaa kiinnostavaan asiaan liittävät”. Vaikka voimistelijoille painotettiin heidän antamiensa vastausten rehellisyyden merkitystä tutkimuksen aineistonkeruun alkuvaiheesta asti (tunnepäiväkirjalomakkeen ohjeistus: ”Vastaa kysymyksiin totuudenmukaisesti. Älä vähättele tai liioittele tuntemuksiasi.”, ks. liite 3) on mahdollista, että osa vastaajista on jossakin vaiheessa aineistonkeruuprosessia päätenyt ”kaunistelemaan” itsearvioitaan joko tietoisesti tai tiedostamattaan. Kuten tämän tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä on tuotu ilmi (mm. Martin ja Horn 2013, 338; Schnell ym. 2013, 171), on urheilijuus olennaisen tärkeä osa urheilevan nuoren identiteettiä ja minäkuvaa. Kilpaurheilun suorituskeskeiseen ja ajoittain arvoiltaan kovaan kulttuuriin kasvaneen nuoren urheilijan voi juuri tämän vuoksi olla vaikeaa tunnistaa itsessään kilpaurheilukulttuurille epäominaisia tai kilpaurheilukulttuurissa vaiettuina ihmillisiä heikkouksia, kuten väsymisen ja uupumuksen tunteita, välinpitämättömyyttä, mielenkiinnon puutetta tai keskittymiskyvyttömyyttä. Mahdollista onkin, että seuranta-

ja kyselylomakkeilla kerätty tutkimusaineisto sisältää ainakin osittain vääristynyttä tietoa voimistelijoiden jaksamisesta.

Voimistelijoiden kokemukset omasta jaksamisestaan ja arjessa selviytymisestään vaihtelivat huomattavan paljon paitsi vastaajien välillä, myös samalta vastaajalta eri menetelmin kerätyn aineiston sisällä. Kyselylomakkeen vastaukset eivät aina noudatelleet samaa linjaa vastaajan raportoimien jaksamisen, mielialan ja kokonaiskuormituksen itsearviointien kanssa. Yksittäisten voimistelijoiden jaksamisessa ja mielialassa saattoi ilmetä merkittäviä muutoksia kahden eri aineistonkeruuviikon välillä, vaikka jaksamista, mielialaa ja kokonaiskuormitusta kuvaavat keskiarvot pysyivätkin suhteellisen muuttumattomina eri tutkimusviikkojen välillä. Toisaalta eri vastaajien itsearviointiarvojen vertaileminen on jo lähtökohtaisesti vähintäänkin kyseenalainen ratkaisu tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kannalta. Vaikka valmiiksi strukturoitu itsearviointiasteikko olikin kaikille vastaajille sama, on jokainen vastaaja kuitenkin skaalannut itsensä asteikolla haluamallaan tavalla. Osa vastaajista esimerkiksi vaikutti säännönmukaisesti välttelevän viikkoseurantalomakkeen vastauksissa ääriarvojen (1 ja 4) antamista itselleen. Vaikka saman vastaajan valitsema linja olisikin säilynyt juuri hänen kohdallaan johdonmukaisena alusta loppuun asti, ei itsearviointiarvojen vertaileminen muiden vastaajien antamiin arvoihin kuitenkaan tuo tutkijalle luotettavaa tietoa siitä, poikkesivatko esimerkiksi kahden vastaajan kokemat kokonaiskuormituksen määrät todellisuudessa toisistaan niin paljon kuin itsearviointiarvot antavat ymmärtää, vai oliko kyse vain siitä, että toinen vastaajista arvioi arjessa jaksamistaan kriittisemmin kuin toinen.

Eräänä laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin työkaluna ja mittarina on perinteisesti pidetty triangulaatiota eli eri aineistojen rinnakkaiskäyttöä saman tutkimuksen sisällä (Eriksson & Koistinen 2005, 27; Metsämuuronen 2008, 266). Tällä on pyritty Erikssonin ja Koistisen (2005, 27) mukaan varmistamaan, ”että tutkimuksen tulokset ovat yhdenmukaiset tai yhdensuuntaiset eivätkä riippuvaisia yhdestä metodologiasta”. Myös tämän tutkimuksen luotettavuuden parantamiseksi vertailtiin eri aineistonkeruumenetelmillä koottuja tietoja toisiinsa (Metsämuuronen 2008, 266).

Koska esimerkiksi lomakekysely toteutettiin jälkimmäisen aineistonkeruuviikon lopulla, on todennäköistä, että tutkimukseen osallistuneet ovat vastanneet kyselylomakkeen kysymyksiin juuri senhetkistä olotilaansa arvioiden. Eheän kokonaiskuvan muodostaminen voimistelijoiden jaksamisesta ainoastaan viikkoseurantalomakkeiden tai pelkän lomakekyselyaineiston pohjalta olisikin liki mahdotonta. Verrattaessa esimerkiksi viikkoseurantalomakkeisiin kirjattuja tietoja lomakekyselyllä kerättyihin tietoihin ilmeni vastauksissa kuitenkin ajoittaisia ristiriitaisuuksia. Ne voimistelijat, jotka olivat lomakekyselyssä arvioineet oman jaksamisensa vaihtelevaksi (4/16) eivät jaksamisen keskiarvojen vertailussa kuitenkaan sijoittuneet keskimääräistä heikommin; kaksi vastaajista sijoittui keskiarvovertailussa korkeimpaan kolmannekseen eli vihreälle sektorille, yksi keskimäiseen kolmannekseen eli keltaiselle sektorille ja vain yksi jaksamiseltaan heikoimpaan kolmannekseen eli punaiselle sektorille. Niistä voimisteliijoista, jotka olivat arvioineet jaksamisensa hyväksi tai erinomaiseksi (11/16) sijoittui vain neljä vastaajaa jaksamisen keskiarvojen vihreälle sektorille, neljä vastaajaa keltaiselle sektorille ja kolme vastaajaa punaiselle sektorille. Suurimmaksi osaksi voimistelijoiden ilmoittamat kokemukset omasta jaksamisestaan kuitenkin vastasivat viikkoseurantalomakkeille kirjattuja itsearviointitietoja, joten näiltä osin tämän tutkimuksen tuloksia voitaneen pitää kohtalaisen luotettavina.

Triangulaation lisäksi tulosten luotettavuutta parantaa myös tämän tutkimuksen yhteydessä toteutettu tutkimusasetelman ns. testi-uusintatesti -mittaustapa (Metsämuuronen 2009, 76), jolla pyrittiin osoittamaan tutkimustulosten olevan toistettavissa eri tutkimusviikkojen välillä. Metsämuurosta (2009, 76) mukailten voidaan käytettyjen mittareiden ja mittaustavan olettaa olleen reliabeleja, mikäli kummallakin tutkimusviikolla saatavat tulokset ovat samanlaisia keskenään. Tässä tutkimuksessa olivat kummallakin aineistonkeruuviikolla kerätyt aineistot hyvin samankaltaisia keskenään. Ennako-oletusten vastaisesti ei esimerkiksi aineistonkeruuviikkojen väliin ajoittunut koululaisten talviloma vaikuttanut merkittävästi voimistelijoiden kokemuksiin omasta jaksamisestaan. Näin ollen voidaan tutkimuksen toteutusta pitää valittujen tutkimusmenetelmien sopivuuden ja luotettavuuden tarkastelun kannalta kohtalaisen onnistuneena.

5.6 Eettiset ratkaisut

Hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuuluu, että tutkija noudattaa yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta kaikessa tutkimustyössä sekä erityisesti tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja tutkimuksen arvioinnissa. Lisäksi tutkimuksessa hyödynnettyjen tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia sekä eettisesti kestäviä. (Suomen Akatemian tutkimuseettiset ohjeet 2003, 5; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Tämä tutkimus on toteutettu tutkijan parhaan osaamisen mukaisesti näitä tutkimuseettisiä käytänteitä mahdollisimman tarkasti noudattaen.

Eettisyyden kannalta pohdittiin tämän tutkimuksen toteutuksen yhteydessä erityisesti sitä, kuinka tutkijan ja tutkittavien välinen valmennuksellinen suhde voi vaikuttaa aineistonkeruuprosessiin ja sen myötä tutkimuksen tuloksiin. Tämä tutkimus, kuten moni muukin ihmistieteiden parissa toteutettu tutkimus, on osaltaan riippuvainen tutkijan henkilöhistoriasta, koulutuksesta ja kokemustaustasta (Eriksson & Koistinen 2005, 43). Tutkijan oma urheilu- ja valmennusura ovatkin väistämättä vaikuttaneet edellä esitettyjen tutkimustulosten esittämiseen ja tulkintaan sekä niiden pohjalta muodostettuihin johtopäätöksiin. Tutkimustulosten luotettavuutta arvioitaessa tulee siis huomioida tämän tutkimuksen toteutuneen yhden valmentaja-tutkijan ja kuudentoista urheilija-informantin yhteistyönä. Objektiivisuuden pyrkimyksestä huolimatta vaikuttavat tutkimuksen ja sen tulosten tulkintaan kuitenkin väistämättä myös tutkijan subjektiiviset näkemykset (Habermas 1976, 138). Myös Perttula (1995, 62) toteaa psykologisten ilmiöiden olevan usein niin moniulotteisia ja kompleksisia, että niitä tutkittaessa on aina huomioitava mahdollisuus virhetulkintojen tekemiseen. Mikäli tutkija siis pyrkii aineiston avulla todentamaan jotakin etukäteen tekemäänsä teoreettista oletusta, on Perttulan mukaan todennäköistä, että tämä oletus myös toteutuu (Perttula 1995, 62). Näin ollen tämän tutkimuksen tuloksia lienee tarkoituksenmukaista tulkita tutkijan kasvatustieteellisen koulutustaustan ja tutkittavien urheilijoiden esiintuoman kokemuksellisuuden lisäksi myös kilpaurheilullisesta viitekehyksestä käsin.

Tieteellisen tutkimuksen uskottavuus perustuu hyvien tieteellisten käytäntöjen ('good scientific practise') noudattamiselle (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132). Tutkimukseen osallistuminen oli mukaan pyydetyille voimistelijoille vapaaehtoista, mikä onkin muun muassa Careyn (2012, 101) mukaan yksi tärkeimmistä tutkimuksen eettisyyteen liittyvistä tekijöistä. Ennen aineistonkeruun aloittamista pyydettiin tutkimuslupa (liite 1) kaikkien tutkimukseen osallistuneiden lasten vanhemmilta kirjallisesti. Tutkittavilta itseltään lupa kysyttiin suullisesti. Tutkimuseettisten ohjeiden ja suositusten mukaisesti (mm. Carey 2012, 101; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 5–6) tutkimuksen osallistujille kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta ennen aineistonkeruun aloittamista. Tutkimusprosessin edetessä vastaajia informoitiin tutkimuksen tavoitteista ja aineistonkeruumenetelmien toteutuksesta aina silloin kun joku tutkittavista kertoi kaipaavansa lisäohjeistusta esimerkiksi päiväkirjalomakkeiden täyttämässä. Aineistonkeruun ja tulosten julkaisemisen kannalta pyrittiin tutkittavien tietosuoja toteuttamaan tarkasti Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia ohjeistuksia (2009, 9; 2012, 7) noudattaen. Tutkittavien nimi- tai henkilötietoja ei ole tuotu esiin tässä tutkimusraportissa, vaan esimerkiksi aineistoon perustuvissa suorissa lainauksissa on vastaajista käytetty koodeja V1, V2, V3 ja niin edelleen. Myös aineistossa esiintyneet paikannimet, kuten liikuntahallien, koulujen ja leirikeskusten nimet sekä muut mahdolliset tunnistetiedot on poistettu lainauksista tutkimuksen raportointivaiheessa, joten kenenkään yksittäisen henkilön tunnistamisen ei pitäisi olla mahdollista tässä tutkimusraportissa esitettyjen tietojen pohjalta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 4–8.)

6 TULOKSET

6.1 Jaksaminen ja hyvinvointi

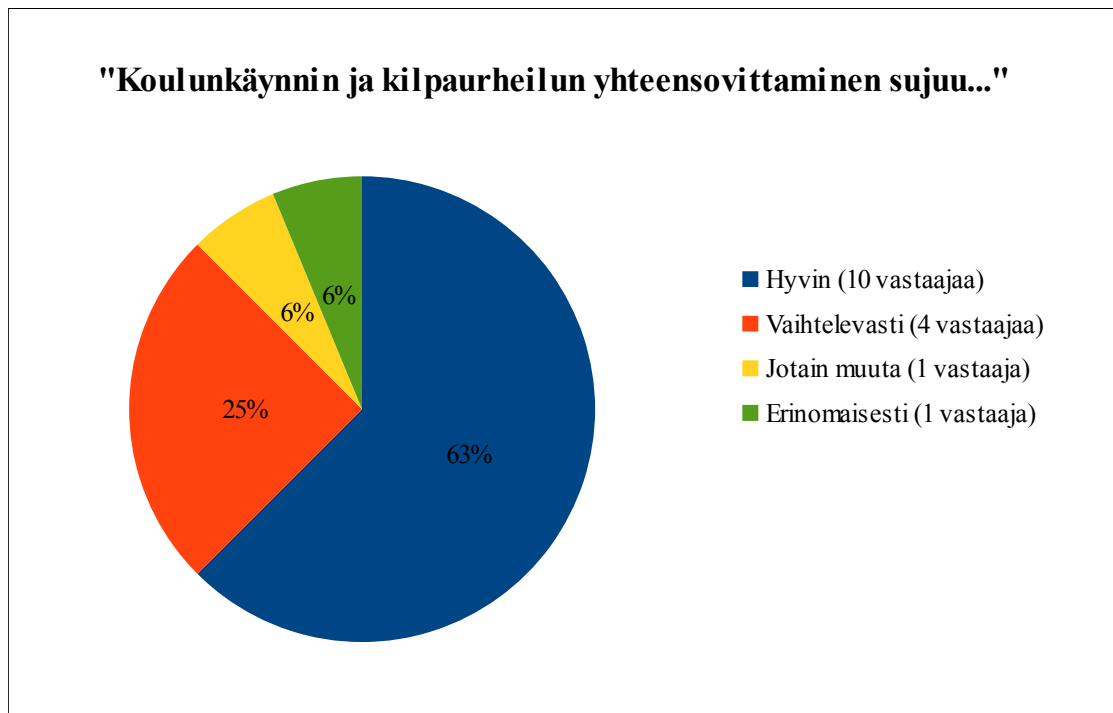
Tämän tutkimuksen pääasiallisena tavoitteena oli selvittää, millaiseksi 11–14-vuotiaat joukkuevoimistelijat kokevat oman arjessa jaksamisensa. Koska koulunkäynti ja kilpaurheilu vievät ajallisesti suurimman osan tutkimuksessa mukana olleiden voimistelijoiden vuorokaudesta, on tutkimustuloksia seuraavassa tarkasteltu nimenomaan tästä ajankäytöllisestä ulottuvuudesta – siis koulunkäynnin ja kilpaurheilun yhteensovittamisen näkökulmasta käsin.

Arjessa jaksamista kartoittaviin kyselylomakkeen kysymyksiin ”Tuntuuko arkesi raskaalta?” ja ”Tunnetko itsesi usein väsyneeksi?” osallistujat vastasivat hyvin vaihtelevasti. Neljäsosa vastaajista (4/16) ilmoitti, ettei koe arkeaan raskaaksi eikä tunne itseään usein väsyneeksi. Suurin osa vastaajista (12/16) kuitenkin ilmoitti kokevansa arkensa raskaaksi ainakin ajoittain.

Jos on ollut paljon harkkoja ja kokeita niin olen aika väsynyt. (V4)
Olen joskus väsynyt, ja harkkojen jälkeen olen melkein aina väsynyt. (V10)
Tunnen itseni väsyneeksi joskus. (V14)
Välillä jos on paljon läksyjä ja kokeita (V16)

Yksi vastaajista ilmoitti kokevansa arkensa usein raskaaksi ja olonsa väsyneeksi. Yksi vastaajista ilmoitti, ettei koe arkeaan raskaaksi, mutta on silti välillä väsynyt. Yksi vastaajista puolestaan koki arkensa ajoittain raskaaksi, mutta ei silti tuntenut itseään väsyneeksi. Joidenkin vastaajien osalta ei vastauksesta käynyt ilmi, kohdistuiko heidän arvionsa väsymyksen kokemukseen, arjen raskauteen vaiko molempiin edeltäviin. ”Vain harvoin” tai ”vain vähän” itsensä väsyneeksi (tai arkensa raskaaksi) kokevia oli kyselylomakkeen vastausten perusteella kaksi vastaajaa kuudestatoista.

Koulunkäynnin ja kilpaurheilun yhteensovittamisen näkökulmasta valtaosa vastaajista arvioi oman arjensa jaksamisensa hyväksi (kymmenen vastaajaa) tai jopa erinomaiseksi (yksi vastaaja). Yksi vastaajista arvioi selviytyvänsä ”välillä hyvin ja välillä vaihtelevasti” ja neljä vastaajaa ilmoitti oman jaksamisensa vaihtelevan säännöllisesti. Vastausten jakautuminen prosenttiosuuksina on esitetty kuviossa 1.



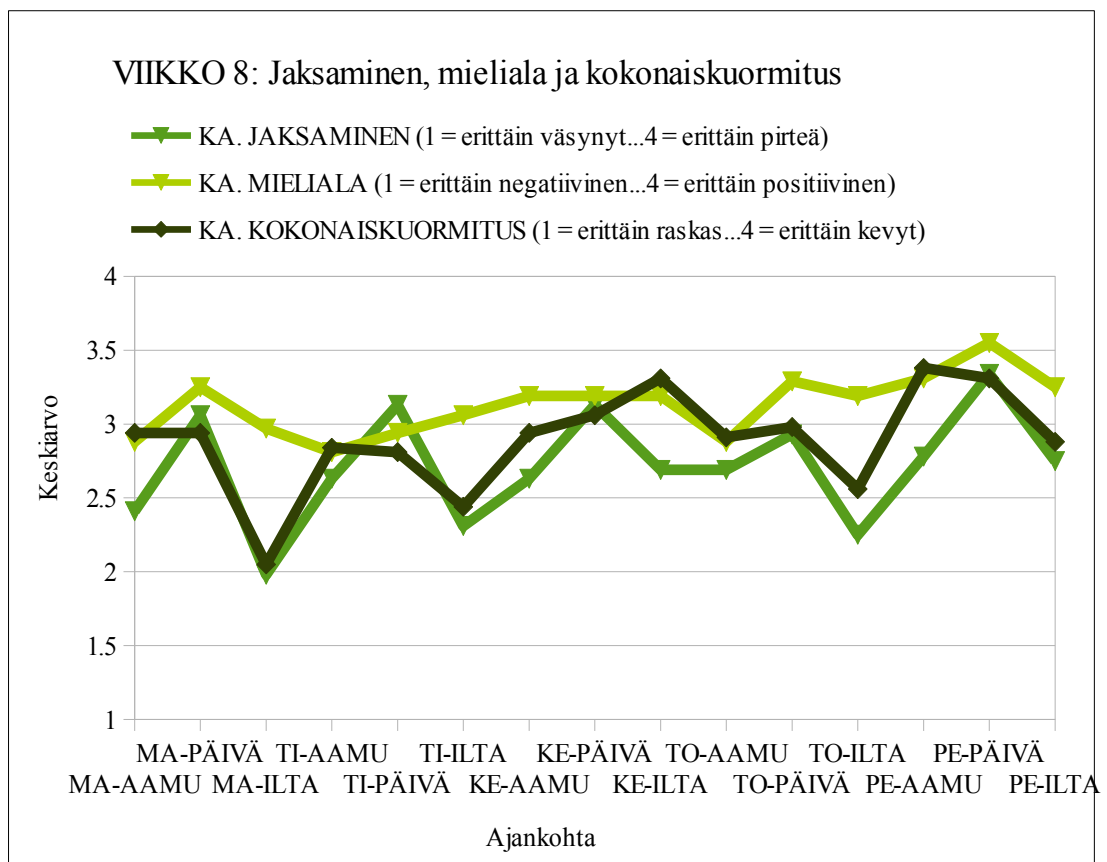
KUVIO 1. Koulunkäynnin ja kilpaurheilun yhteensovittaminen

Haasteellisimmiksi asioiksi omassa arjessaan vastaajat määrittivät ajankäyttönsä ja arkensa aikatauluttamisen kiireisinä päivinä ja viikkoina. Jäljempänä tarkastellaan lähemmin näitä tutkimukseen osallistuneiden esiintuomia arjen ja ajankäytön haasteita.

6.1.1 Jaksamisen, mielialan ja kokonaiskuormituksen seuranta

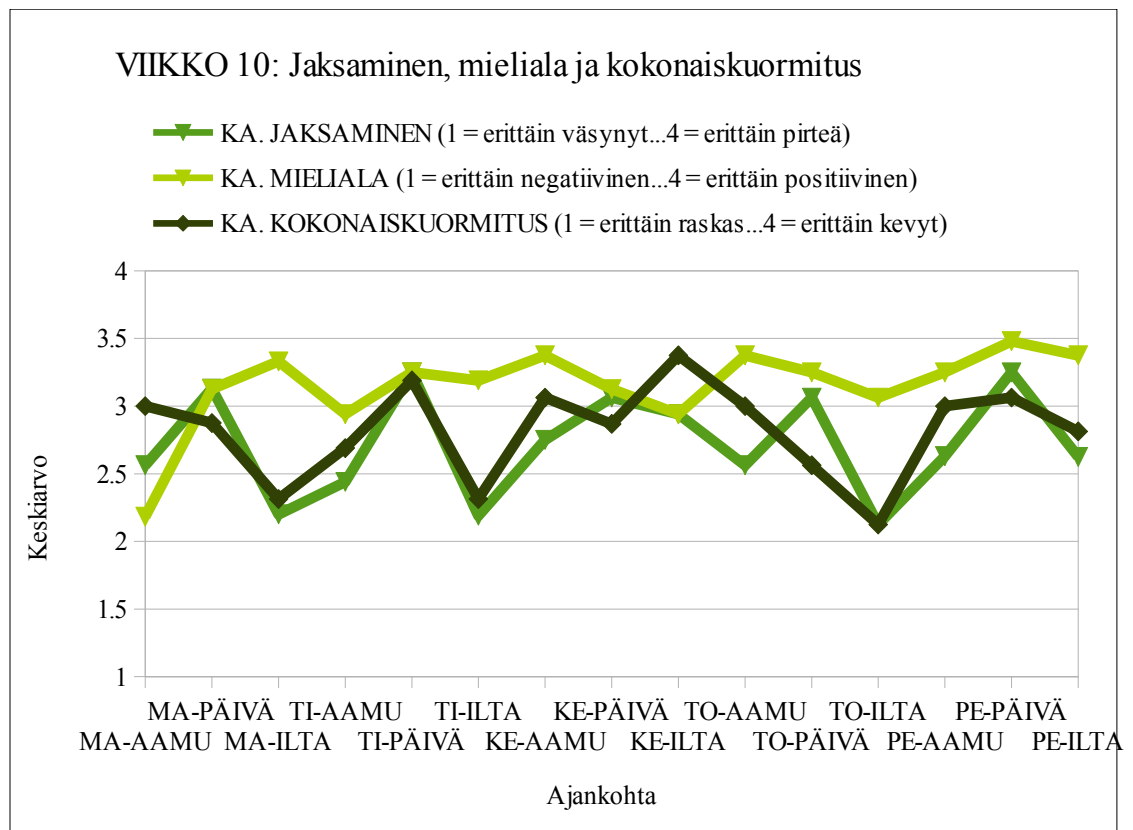
Jaksamisen, mielialan ja kokonaiskuormituksen keskiarvojen vertailu toteutettiin laskemalla kaikkien vastaajien viikontähtä- ja vuorokaudenaikakohtaisten itsearviointien keskiarvot kummankin tutkimusviikon osalta. Etenkin jaksamisen ja kokonaiskuormituksen arvot vaikuttivat kulkevan pitkälti samoja reittejä; koetun

kokonaiskuormituksen ollessa suurimmillaan oli voimistelijoiden vireystila heikoimmillaan ja päinvastoin. Hieman yllättävä aineistosta noussut havainto oli kuitenkin se, että viikkotasolla vireystilan ja jaksamisen muutokset eivät merkittävästi vaikuttaneet tutkittavien mielialaan. Voimistelijoiden mieliala vaikutti pysyvän keskimäärin huomattavan korkeana (päiväkohtaiset keskiarvot viikolla 8 välillä 2,94–3,55 ja viikolla 10 välillä 3,13–3,38) koko arkiviikon – siis myös silloin kun kokonaiskuormitus koettiin raskaaksi ja jaksaminen heikoksi.



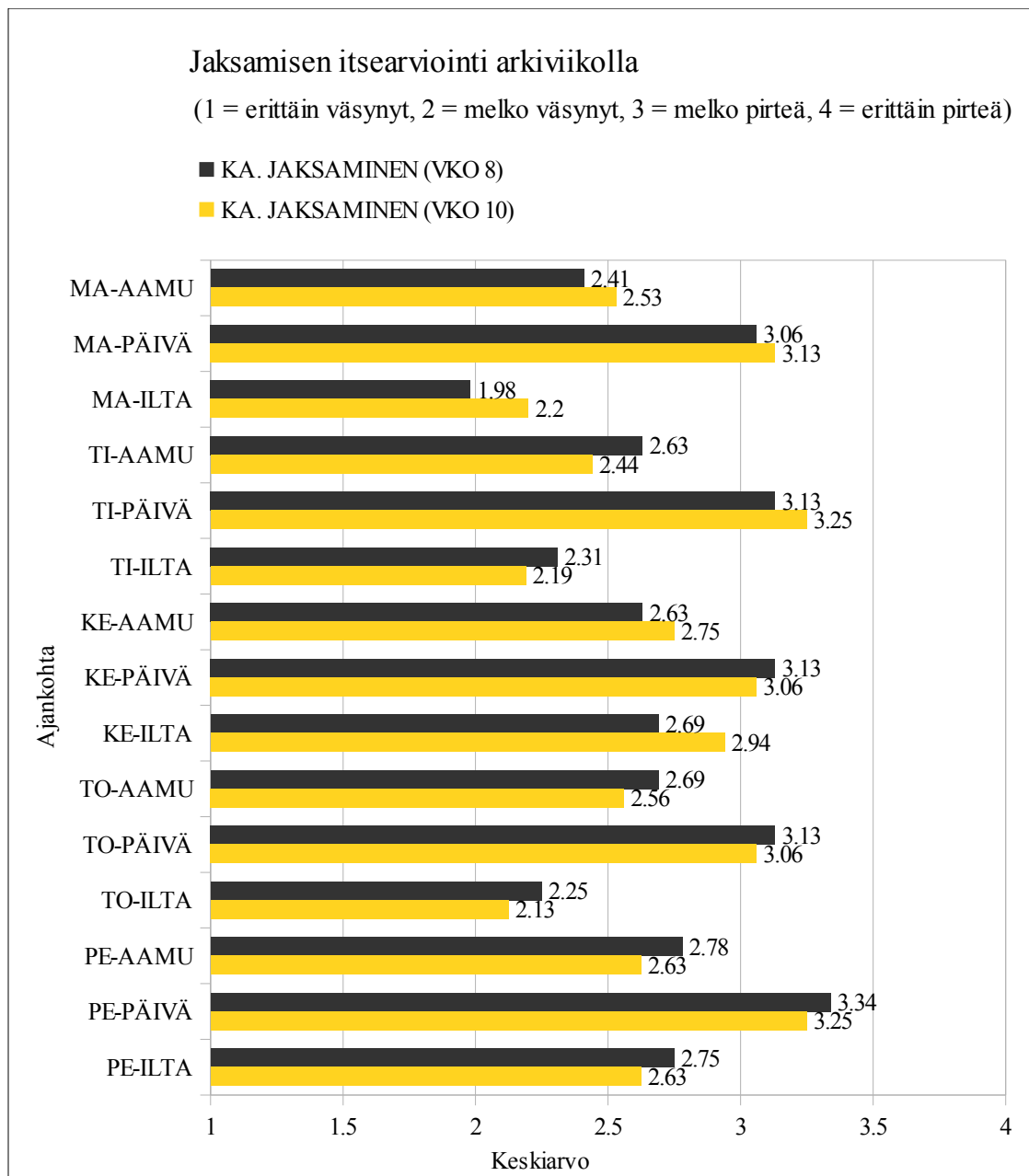
KUVIO 2. Jaksaminen, mieliala ja kokonaiskuormitus (viikko 8)

Kuvioissa 2 ja 3 on esitetty voimistelijoiden itsearviointien perusteella laskettuja jaksamisen, mielialan ja koetun kokonaiskuormituksen keskiarvoja eri viikonpäiviltä ja vuorokaudenajoilta. Eri tutkimusviikoilta tilastoidut keskiarvot eivät poikenneet toisistaan merkittävästi, kuten kuvioista 2 ja 3 on havaittavissa.



KUVIO 3. Jaksaminen, mieliala ja kokonaiskuormitus (viikko 10)

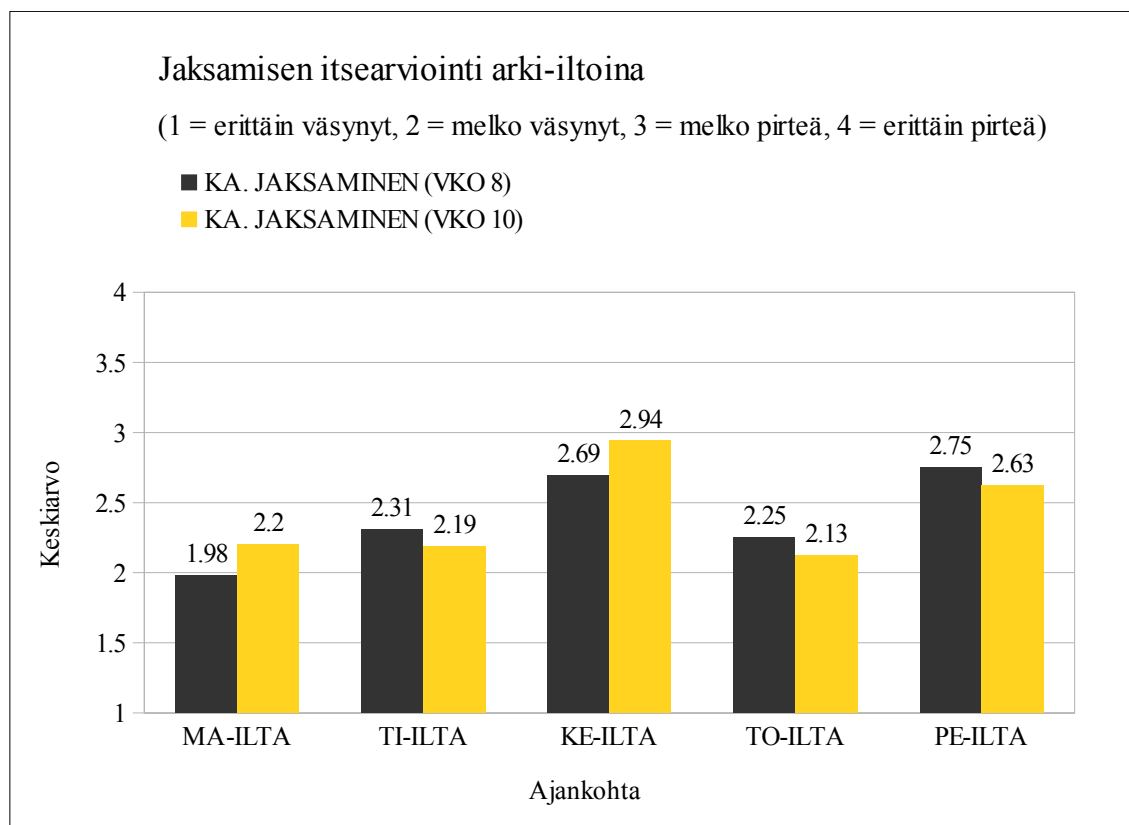
Suurimmat vaihtelut viikkoseurantalomakkeiden itsearvioinneissa olivat vuorokaudenajasta riippuvaisia, kuten kuviossa 2 ja 3 sekä kuviossa 4 on esitetty. Sekä mieliala että jaksaminen vaikuttivat olevan korkeimmillaan päiväaikaan ja heikoimmillaan ilta-aikaan, jolloin myös koettu kokonaiskuormitus oli raskaimmillaan. Aamuisin olivat voimistelijoiden jaksaminen ja mieliala heikompia kuin päiväaikaan, mutta kuitenkin korkeampia kuin ilta-aikaan. Koettu kokonaiskuormitus koettiin keveimmäksi aina silloin kun jaksaminen oli korkeimmillaan. Jaksamisen ollessa heikoimmillaan koettiin kokonaiskuormitus vastaavasti kokonaiskuormitus raskaimmaksi. Kummallakin viikolla kokonaiskuormitus koettiin raskaimmaksi ilta-aikaan, jolloin myös väsymyksen määrä oli suurimmillaan (poikkeuksena keskiviikkoillat). Mielialan seuranta-analyysi kuitenkin poikkesi muista arvoista myös tässä suhteessa; tutkittavien mieliala pysyi huomattavan tasaisena paitsi pitkin arkiviikkoa, myös saman viikonpäivän sisällä eri vuorokaudenaikoina.



KUVIO 4. Jaksamisen itsearviointi arkiviikolla

Vuorokaudenajalla vaikutti olevan suora yhteys voimistelijoiden jaksamiseen (kuvio 4). Voimistelijat kokivat olonsa pirteimmäksi päiväsaikaan (korkeimmat arvot viikolla 8: perjantapäivän ka. 3,34 sekä tiistai-, keskiviikko- ja torstapäivien ka. 3,13 ja viikolla 10: tiistai- ja perjantapäivien ka. 3,25) ja väsyneimmäksi ilta-aikaan (matalimmat arvot viikolla 8: maanantai-illan ka. 1,98 ja torstai-illan ka. 2,25 sekä viikolla 10: torstai-illan ka. 2,13 ja tiistai-illan ka. 2,19).

Eri viikonpäivinä eivät aamu- ja päiväaikaan kirjattujen itsearviointien keskiarvot merkittävästi eronneet toisistaan, kuten eivät myöskään eri viikoilla kirjattujen itsearviointien keskiarvot (kuvio 4). Päiväaikaan mitatut jaksamisen keskiarvot vaihtelivat viikolla 8 välillä 3,06–3,34 ja viikolla 10 välillä 3,06–3,25. Aamuaikaan vastaavat arvot vaihtelivat viikolla 8 välillä 2,41–2,78 ja viikolla 10 välillä 2,44–2,75. Ilta-aikaan hajonta sen sijaan oli suurempi niin tutkimusviikkojen välillä kuin samankin viikon aikana eri viikonpäivien välillä (kuviot 4 ja 5).



KUVIO 5. Jaksamisen itsearviointi arki-iltoina

Suurin osa tutkimuksessa mukana olleista arvioi oman jaksamisensa paremmaksi vapaa-ajalla kuin koulupäivän tai urheiluharjoitusten aikana. Koska viikonloput oli tutkimusaineiston keräämisen toteutusteknisistä syistä jätetty tässä tutkimuksessa tarkastelun ulkopuolelle, ei aineiston pohjalta käy ilmi, millaiseksi voimistelijat olisivat arvioineet jaksamisensa koulunkäynnistä ja urheiluharjoituksista täysin vapaiden lauantapäivän ja sunnuntaiaamupäivän osalta.

Kuviossa 5 on esitetty kuinka keskiviikko- (ka. 2,69 ja 2,94) sekä perjantai-iltojen (ka.

2,75 ja 2,63) osalta voimistelijoiden itsearviot omasta jaksamisestaan olivat jonkin verran korkeampia kuin muina arki-iltoina. Näitä keskimääräistä korkeampia keskiarvoja selittää joukkueiden harjoitusrytmi; kummankin viikon keskiviikkoiltana voimisteliijoilla oli vapaailta ohjatuista harjoituksista ja perjantaina harjoituksiin osallistuminen oli osittain vapaaehtoista. Voimistelijoiden vapaailat näkyivät siis vireystilaa ja jaksamista määrittävissä keskiarvoissa hieman muita arki-iltoja korkeampina lukemina.

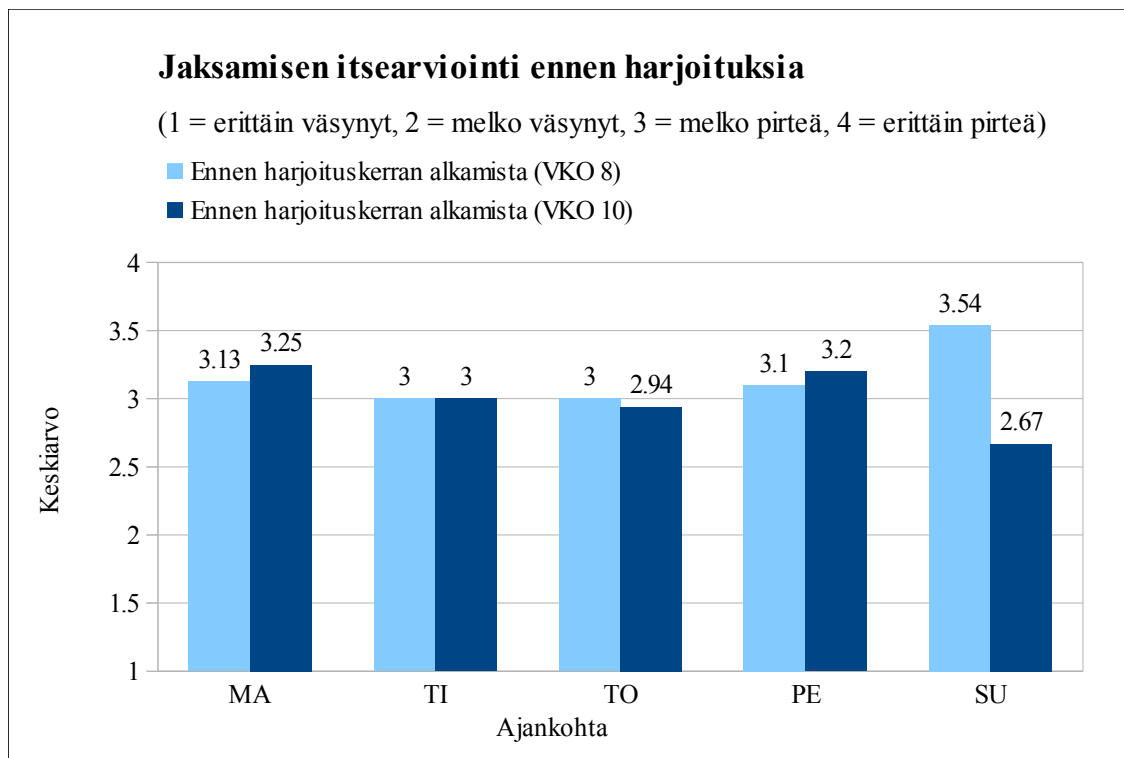
6.1.2 Harjoituksissa jaksaminen

Kuten taulukossa 7 on esitetty, kokivat voimistelijat ennen harjoitusten alkamista olonsa kaikkein useimmin melko pirteäksi (yhteensä 106 kertaa kaikkiaan 143:sta ennen harjoitusten alkua kirjatusta itsearviointikerrasta) ja toiseksi useimmin melko pirteäksi (24/143 kertaa). Melko väsyneeksi tai erittäin väsyneeksi yksittäiset voimistelijat kokivat itsensä kaikkiaan kolmetoista kertaa ennen harjoituskerran alkamista. Harjoitusten jälkeen voimistelijat kokivat olonsa kaikkein useimmin melko väsyneeksi (115 kertaa 143:sta). Toiseksi useimmin voimistelijat kokivat harjoituskerran jälkeen olonsa melko pirteäksi (20 kertaa kaikista kirjatusta arvoista). Erittäin väsyneeksi yksittäiset voimistelijat kokivat itsensä harjoitusten jälkeen kaikkiaan seitsemän kertaa ja erittäin pirteäksi vain kerran.

TAULUKKO 7. Jaksamisen itsearviot ennen ja jälkeen harjoitusten

	Erittäin väsynyt	Melko väsynyt	Melko pirteä	Erittäin pirteä	Yhteensä
Ennen	1	12	106	24	143
Jälkeen	7	115	20	1	143

Ensimmäisen tutkimusviikon osalta itsearviointien keskiarvo ennen harjoitusten alkamista vaihteli välillä 3,00–3,54 ja toisen viikon osalta välillä 2,67–3,25 (kuviot 6). Keskimäärin voimistelijat siis kokivat itsensä melko pirteiksi ennen harjoitusten alkua.



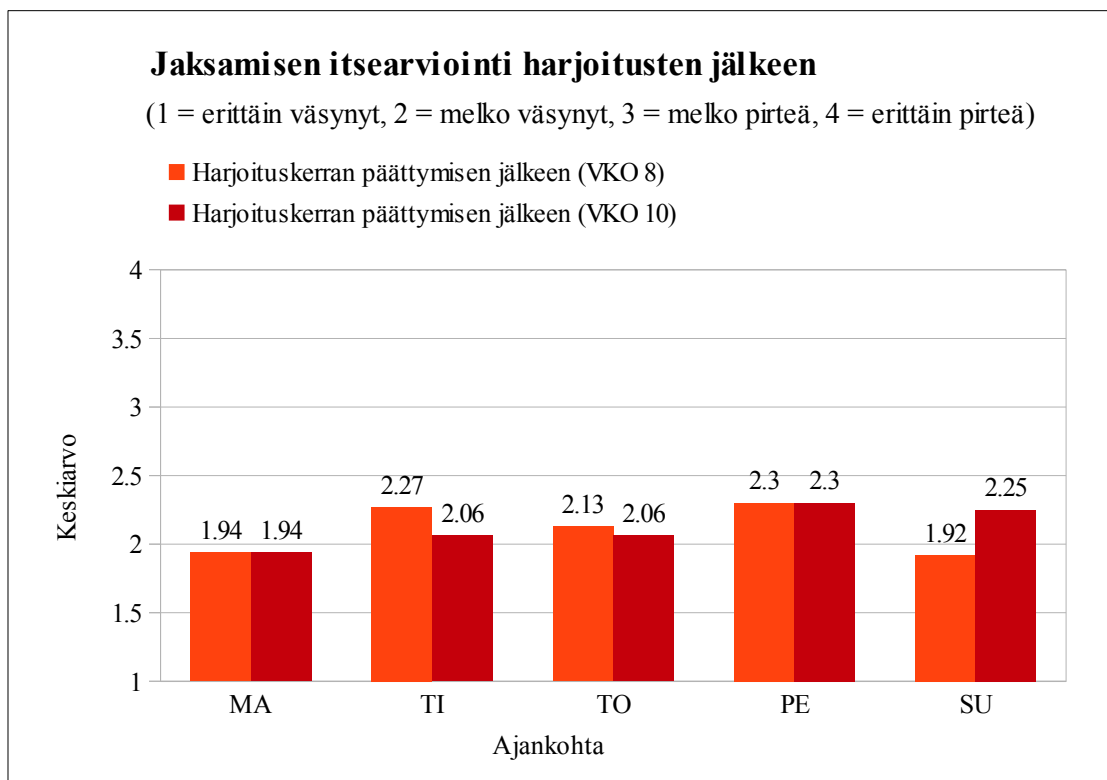
KUVIO 6. Jaksamisen itsearviointi ennen harjoituksia

Kaikkein pirteimmäksi voimistelijat kuvasivat olonsa viikolla 8 ennen sunnuntain harjoitusten alkamista (ka. 3,54) ja viikolla 10 ennen maanantain harjoitusten alkamista (ka. 3,25). Ensimmäisen tutkimusviikon sunnuntaina voimistelijoiden kohonnut vireystila oli todennäköisesti seurausta lauantain koulusta ja harjoituksista vapaasta lepopäivästä sekä viikonlopun aikaisesta rentoutumisesta ja arkiviikosta palautumisesta.

Kuten kuviossa 6 on esitetty, kuvasivat voimistelijat jaksamisensa kaikkein heikoimmaksi viikolla 8 ennen tiistain ja torstain (ka. 3,0) harjoitusten alkamista. Viikolla 10 voimistelijat olivat väsyneimpiä ennen sunnuntain harjoituksia (ka. 2,67), mikä todennäköisesti on seurausta koko viikonlopun kestäneestä harjoitusleiristä. Toisin kuin ensimmäisellä tutkimusviikolla, ei voimistelijoilla ollut jälkimmäisen viikon viikonloppuna lainkaan harjoituksista vapaita päiviä.

Harjoitusten jälkeen kirjattujen arvojen keskiarvot vaihtelivat välillä 1,92–2,30, mikä kertoo voimistelijoiden kokeneen olonsa selvästi väsyneeksi harjoitusten päätyttyä (kuvio 7). Väsyneimmäksi voimistelijat kokivat olonsa viikolla sunnuntain (1,92) ja

maanantain (1,94) harjoitusten jälkeen ja viikolla 10 maanantain (1,94) sekä tiistain ja torstain (2,06) harjoitusten jälkeen. Korkeimmat harjoitusten jälkeen kirjatut arvot ajoittuivat kummallakin viikolla perjantai-illalle (keskiarvo harjoituksen päättymisen jälkeen 2,30). Selittävä tekijänä perjantain korkealle keskiarvolle voitaneen pitää harjoituskerran osittaista vapaaehtoisuutta (tutkimuksessa mukana olleista kuudestatoista voimistelijasta perjantain harjoitukseen osallistui vain kaksitoista voimistelijaa) sekä harjoitusten tavallista lyhyempää kesto.



KUVIO 7. Jaksamisen itsearviointi harjoitusten jälkeen

Keskiarvoja tarkasteltaessa on kuitenkin huomioitava, että vaikka voimistelijoiden jaksamista kuvastavat lukuarvot jakautuivatkin suhteellisen tasaisesti eri viikonpäiville, oli arvojen vaihteluväli kuitenkin osin jopa suurin mahdollinen. Arvoltaan pienin yksittäinen ennen harjoitusten alkua annettu itsearvio oli 1 ja suurin vastaava arvo 4. Harjoitusten jälkeen annetut itsearviot puolestaan vaihtelivat välillä 1–3.

6.1.3 Ajankäyttö

Seuraavassa tarkastellaan lähemmin voimistelijoiden arkea ja ajankäyttöä kilpaurheilun ja koulunkäynnin näkökulmista. Kuten taulukosta 8 käy ilmi, tutkimukseen osallistuneet käyttivät aikaa koulunkäyntiin keskimäärin 6,92 tuntia päivässä vaihteluvälin ollessa 2–11,5 tuntia. Kilpaurheilemiseen käytetty aika päivätasolla oli keskimäärin 3,97 tuntia (vaihteluväli 1–7).

TAULUKKO 8. Urheilijoiden ajankäyttö päivätasolla

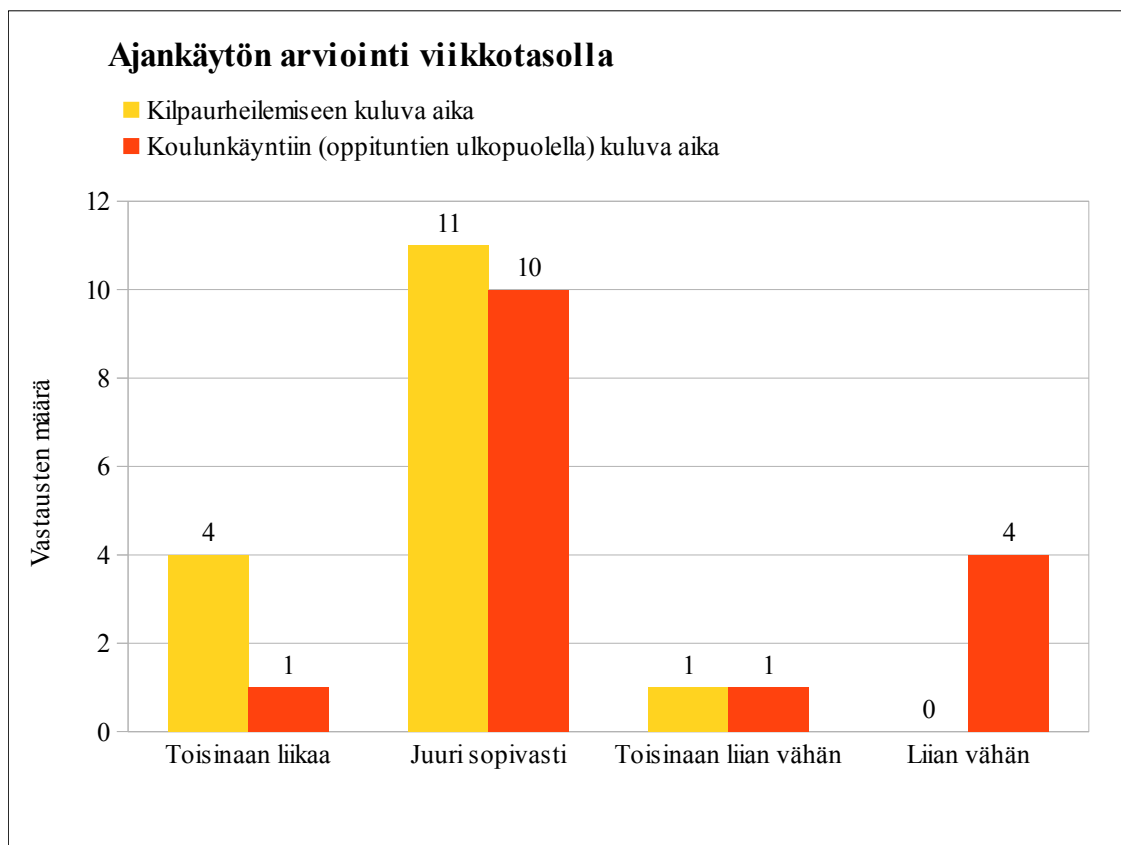
VOIMISTELIJOIDEN AJANKÄYTTÖ	6. lk	7. lk	Kaikki
Koulunkäyntiin päivittäin käytetty aika (ka.)	6,38 h	7,83 h	6,92 h
Kilpaurheilemiseen päivittäin käytetty aika (ka.)	4,05 h	3,84 h	3,97 h

Puolet tutkimuksen osallistujista ilmoitti käyttävänsä aikaa juuri sopivasti sekä koulunkäyntiin että kilpaurheilemiseen (kahdeksan vastaajaa). Näistä vastaajista yksi arvioi oman jaksamisensa koulunkäynnin ja kilpaurheilun yhteensovittamisen näkökulmasta erinomaiseksi, viisi hyväksi ja kaksi vaihtelevaksi. Kaksi vastaajista ilmoitti käyttävänsä vaihtelevasti (toisinaan sopivasti, toisinaan liikaa) aikaa kilpaurheilemiseen, mutta juuri sopivasti koulunkäyntiin. Yksi vastaajista ilmoitti käyttävänsä vaihtelevasti (toisinaan sopivasti, toisinaan liikaa) aikaa koulunkäyntiin, mutta juuri sopivasti kilpaurheilemiseen. Kaikki kolme vastaajaa arvioivat jaksamisensa hyväksi. Lisäksi yksi vastaajista ilmoitti käyttävänsä vaihtelevasti (toisinaan sopivasti, toisinaan liikaa) aikaa sekä koulunkäyntiin että kilpaurheilemiseen. Kuitenkin myös hän arvioi jaksamisensa hyväksi. Loput neljä vastaajaa arvioivat käyttävänsä liian vähän aikaa joko koulunkäyntiin (kolme vastaajaa) tai sekä koulunkäyntiin että kilpaurheilemiseen (yksi vastaaja). Näistä neljästä vastaajasta kolme arvioi jaksamisensa vaihtelevaksi ja yksi sekä vaihtelevaksi että hyväksi.

Koska perusopetuksen oppilaiden koulupäivän pituus ja viikoittaisten oppituntien määrä ovat opetushallinnon määrittämiä ja siten vakioita kaikkialla Suomessa, ei tässä tutkimuksessa selvitetty sitä, millaiseksi voimistelijat kokevat ajankäyttönsä koulupäivän ja siihen sisältyvien oppituntien aikana. Sen sijaan tutkimuksessa

selvitettiin, kuinka paljon tutkimukseen osallistuneet käyttävät aikaa koulutyöhön varsinaisten oppituntien ulkopuolella, ja millaiseksi he kokevat ajankäyttönsä suhteessa kotona tehtävän koulutyön edellyttämään tuntimäärään (kuvio 8).

Tutkimuksen toteutuksen ja tulosten tulkinnan kannalta on kuitenkin huomattava, että osa vastaajista ilmoitti koulutuntien määrään myös vapaapäivinä tehtävän koulutyön, kuten kokeisiin lukemisen ja läksyjen tekemisen, mutta osa todennäköisesti jätti viikonloput kokonaan tarkastelun ulkopuolelle. Vastaajien arkipäivinä koulutyöhön käyttämä aika siis oli varmastikin suurempi kuin kaksi tuntia – ja vastaavasti viikonloppupäivinä pienempi kuin 11,5 tuntia. Kuudesluokkalaisten ilmoittamien tuntimäärien keskiarvo (6,38 h) oli selvästi pienempi kuin seitsemäsluokkalaisten vastaava keskiarvo (7,83 h), kuten taulukosta 8 on havaittavissa.



KUVIO 8. Vastaajien kokemukset omasta ajankäytöstään

Oppituntien ulkopuoliseen koulutyöhön suurin osa vastaajista koki viikkotasolla käyttävänsä juuri sopivasti aikaa (10/16 vastaajaa). Neljä vastaajista käytti koulutyöhön omasta mielestään säännöllisesti liian vähän aikaa. Yksi vastaajista ilmoitti käyttävänsä

aikaa ”toisinaan sopivasti, toisinaan liian vähän” ja yksi vastaajista koki ajankäyttönsä vaihtelevaksi (”toisinaan sopivasti, toisinaan liikaa”). Nämä arviot, sekä vastaavat arviot kilpaurheilun viikkotasolla kuluva ajasta, on esitetty kuviossa 8. Koska kukaan vastaajista ei ilmoittanut käyttävänsä koulunkäyntiin tai kilpaurheilemiseen ”liikaa aikaa”, on kyseinen vastausvaihtoehto jätetty kuviosta pois.

Ilmoitetut koulunkäynnin tuntimäärät sekä vastaajan jaksaminen ja kokemus tuntimäärän riittävydestä ja sopivuudesta eivät vaikuttaneet olevan merkittävästi yhteydessä toisiinsa. Suurimmat koulunkäynnin yhteydessä ilmoitetut tuntimäärät vaihtelivat välillä 7,5–11,5 tuntia. Nämä koulunkäyntiin eniten aikaansa käyttäneet kolme vastaajaa kuitenkin kokivat ajankäyttönsä koulunkäynnin suhteen juuri sopivaksi (2/3) tai jopa liian vähäiseksi (1/3). Koulunkäynnin ja kilpaurheilun yhdistämisen näkökulmasta vastaajat kokivat jaksavansa ja selviytyvänsä ”hyvin” (kaksi vastaajaa) tai jopa ”erinomaisesti” (yksi vastaaja). Tutkimuslomakkeen kysymyksenasettelu tosin oli tässä suhteessa ongelmallinen, sillä vastausohjeissa ei määritely, mitä tarkoittavat ”liian vähän” ja ”liian paljon” aikaa. Vastaajasta riippuen on esimerkiksi ”liian vähän aikaa” voitu tulkita joko konkreettiseksi tuntimäärän vähäisyydeksi tai omaksi subjektiiviseksi (”Toivoisin voivani käyttää enemmän aikaa.”) kokemukseksi. Mahdollista onkin, että osa vastaajista koki koulunkäynnin tuntimäärän (liian) suureksi, mutta oman panostuksensa koulutuntien ulkopuoliseen työhön liian pieneksi.

Kilpaurheilemiseen vastaajat ilmoittivat käyttävänsä aikaa viikosta ja päivästä riippuen noin 1–7 tuntia päivittäin. Ilmoitettujen tuntimäärien suuri vaihteluväli johtuu siitä, että mukaan kilpaurheilun päivä- ja viikkotunteihin laskettiin tässä tutkimuksessa kaikki kilpaurheiluharrastukseen kuluvat tunnukset aina ohjatuista harjoitustunneista omatoimiseen harjoitteluun ja harjoitusmatkojen kulkemiseen. Harjoituspäivinä aikaa kilpaurheiluharrastukseen kului keskimäärin 3–5 tuntia päivässä. Harjoitusvapaina päivinä aikaa omatoimiseen harjoitteluun käytettiin keskimäärin 1–2 tuntia. Keskimäärin kilpaurheilemiseen päivittäin käytetty aika oli 3,97 tuntia. Kuudesluokkalaisten ilmoittamien tuntimäärien keskiarvo (4,05 h) oli hieman korkeampi kuin seitsemäsluokkalaisten vastaava keskiarvo (3,84 h).

Yksitoista vastaajaa koki käyttävänsä kilpaurheilemiseen viikkotasolla juuri sopivasti

aikaa, kuten kuviossa 8 on esitetty. Jaksamisensa nämä vastaajat kokivat pääosin hyväksi (seitsemän vastaajaa) tai jopa erinomaiseksi (yksi vastaaja). Kaksi vastaajaa koki jaksamisensa vaihtelevaksi ja yksi vastaajista ilmoitti jaksamisensa sekä hyväksi että vaihtelevaksi. Neljä vastaajaa oli sitä mieltä, että urheiluharrastamiseen kuluu aikaa vaihtelevasti (toisinaan sopivasti, toisinaan liikaa). Näistä neljästä vastaajasta kaksi koki jaksamisensa hyväksi ja kaksi vaihtelevaksi. Nämä vastaajat eivät kuitenkaan raportoineet kilpaurheiluun käyttämiään tuntimääriä korkeammiksi kuin muutkaan vastaajat.

6.2 Jaksamiseen ja hyvinvointiin vaikuttaneet tekijät

Kysyttäessä voimistelijoilta, mitä myönteisiä asioita kilpaurheileminen on tuonut heidän elämäänsä, arkeensa ja koulunkäyntiinsä ilmoitti suurin osa vastaajista (11/16) saaneensa harrastuksensa parista ”kavereita”, ”uusia kavereita”, ”paljon ihania kavereita”, ”uusia ystäviä” ja ”paljon tosi hyviä kavereita”. Seitsemän vastaajaa piti urheiluharrastuksensa etuna fyysisen kestävyuden paranemista sekä sitä, että hyväkuntoisena ”jaksaa paremmin”.

*On terveellistä urheilla, sekin on hyvä juttu. (V7)
jaksan koulupäivinä paremmin ja pysyn terveenä ja hyväkuntoisena (V9)*

Viisi vastaajaa ilmoitti kilpaurheilun tuoneen heidän elämäänsä ”hyviä hetkiä”, ”kivoja hetkiä”, ”ihania muistoja” sekä ”hyviä kokemuksia”. Viisi vastaajaa kertoi saaneensa harrastuksestaan elämäänsä iloa, hauskuutta ja ”hyvää ajanvietettä”. Muina myönteisinä asioina voimistelijat toivat ilmi myös rakkauden voimistelua kohtaan (kolme mainintaa), itsensä haastamisen (kolme mainintaa), kilpailemisen (yksi maininta), onnistumiset (yksi maininta), uuden oppimisen (yksi maininta), energianpurkamisen (yksi maininta) sekä sen, että ” on kivaa kun on notkea” (yksi maininta).

Kilpaurheiluharrastuksensa hyötypuoliksi neljäsosa voimistelijoista (neljä vastaajaa) nimesi myös toimeettomuuden ja tylsyyden välttämisen.

– – *olis aika tylsää jos ei urheilis (V8)*
On jotakin tekemistä enkä vain ole kotona. (V11)
No on ainakin on muutakin ajateltavaa kuin koulu (V16)

Yksi vastaajista kertoi kilpaurheiluharrastamisen tuoneen elämäänsä monia myönteisiä asioita, kuten:

Paljon ihania kavereita, kullan arvoisia kokemuksia, onnistumisia ja uuden oppimista (V1)

Kaiken kaikkiaan kilpaurheileminen vaikutti tuoneen monien vastaajien elämään sellaisia myönteisiä asioita, jotka osaltaan toimivat voimistelijoiden hyvinvointia edistävinä tekijöinä.

Kysymykseen ”Mitä kielteisiä asioita kilpaurheileminen on tuonut elämääsi, arkeesi ja koulunkäyntiisi?” vastatessaan toi liki jokainen voimistelija (14/16) jollakin tapaa esiin erilaisia ajankäyttöön liittyviä haasteita, kuten sen, että:

Ei riitä aikaa melkein muuhun kuin kouluun ja harjoitteluun. (V11)

Neljäsosa vastaajista (4/16) ilmoitti harrastuksensa haittapuoleksi kiireen. Lisäksi neljä vastaajaa ilmoitti kilpaurheilemisen kielteiseksi puoleksi myös vapaa-ajan vähäisyyden.

Ei voi tehdä tai harrastaa oikeastaan muuta paitsi välillä. (V11)
Vähemmän vapaa-aikaa (V13)
Vähemmän aikaa koulun ulkopuolella (V15)

Koulunkäynnin, kotitehtävien ja kokeisiin lukemisen näkökulmasta vaikutti puolella vastaajista (8/16) olevan ajankäytöllisiä hankaluuksia.

– – *kokeisiin lukemiseen ei ole niin paljon aikaa (V1)*
Joskus ei jää tarpeeksi aikaa lukea kokeisiin. (V4)
Aina ei jää kauheasti aikaa kokeisiin lukuun. (V12)
Koulutöihin ei jää niin paljon aikaa. (V16)

Viisi vastaajaa ilmoitti kokevansa urheiluharrastuksen ulkopuolella olevien toverisuhteiden ylläpitämisen haasteelliseksi.

Aina ei ehdi olla niin paljon muitten kavereitten kanssa (V5)

En ehdi olla paljon koulukavereiden kanssa vapaa-ajalla. (V7)

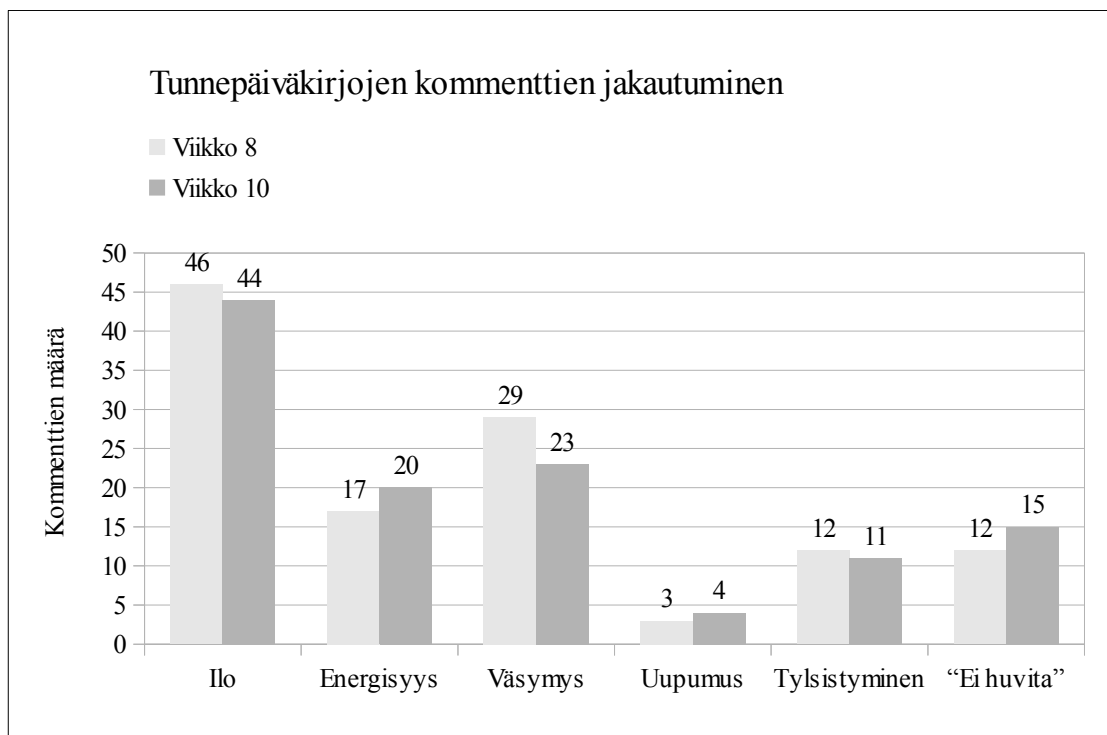
En ehdi olla kavereiden kanssa melkein ollenkaan. (V9)

Kavereille ei jää niin paljon aikaa. (V16)

Muiksi kilpaurheilumisen kielteisiksi vaikutuksiksi voimistelijat nimesivät lomien lyhyen keston (yksi maininta), kisamatkojen jälkeisen väsymyksen (yksi maininta) sekä sen, että kilpaurheileminen on ”välillä rankkaa” (kaksi mainintaa).

6.2.1 Tunnepäiväkirjamerkinnot

Tutkimusviikkojen (viikot 8 ja 10) välillä ei tunnepäiväkirjamerkintöjen sisällöllisessä jakautumisessa eri kategorioihin ollut juurikaan eroa (kuvio 9).



KUVIO 9. Tunnepäiväkirjojen kommenttien jakautuminen viikkojen välillä

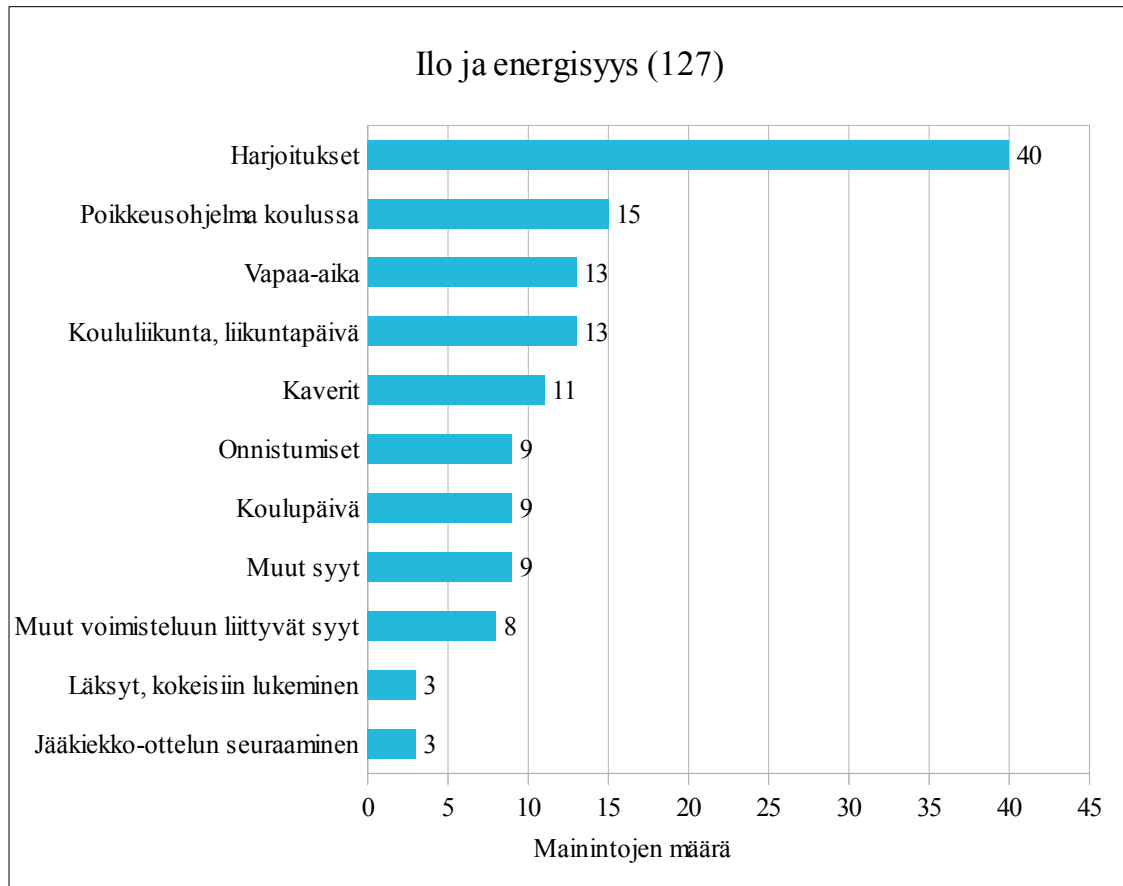
Tunnepäiväkirjojen merkinnät jaettiin muodostettuihin kolmeen kategoriaan seuraavasti: Ilo (90) ja energisyys (37) keräsivät yhteensä 127 kommenttia eli yli puolet kaikista tunnepäiväkirjamerkinnöistä. Väsymyksestä kertovia kommentteja aineistossa oli 52 ja uupumusaiheisia merkintöjä 7. Kaikkiaan kyseisen kategorian kommentteja oli siis 59 eli neljäsosa kaikista kommenteista. Tylsistymisen tunteesta kirjatut 23 merkintää ja ”ei huvita”-tunteesta kirjatut 27 merkintää koottiin myös yhteen omaksi kategoriakseen. Kaikkiaan tylsistyminen ja ”ei huvita” -tunne mainittiin tunnepäiväkirjojen kommentteissa 50 kertaa. Taulukossa 9 on esitettyä eräänlainen yhteenveto voimistelijoiden tunnekokemuksia kuvaavista kommenteista kummankin tutkimusviikon osalta.

TAULUKKO 9. Tunnepäiväkirjojen kommenttien jakautuminen aihealueittain

Tunnepäiväkirjojen kommentit	Ilo ja energisyys	Väsymys ja uupumus	Tylsistyminen ja ”ei huvita”
Aamuherääminen, kouluunlähtö	0	12	0
Koulupäivä	9	4	26
Koululiikunta, liikuntapäivä	13	6	2
Poikkeusohjelma koulussa	15	0	0
Läksyt, kokeisiin lukeminen	3	5	7
Koulu- ja harjoitusmatkat	0	0	7
Harjoitukset	40	25	2
Muut voimisteluun liittyvät syyt	8	0	0
Kaverit	11	0	0
Vapaa-aika	13	0	0
Onnistumiset	9	0	0
Sairastaminen	0	3	2
Muut syyt	12	4	4
YHTEENSÄ	127	59	50

Ilon ja energisyyden aiheista määrällisesti suurin osa liittyi harjoituksiin (40 mainintaa), toiseksi suurin kouluissa etenkin ennen talvilomaviikon alkua järjestettyyn poikkeusohjelmaan (15 mainintaa) ja kolmanneksi suurin osa koululiikuntaan ja koulun liikuntapäivään (13 mainintaa) sekä vapaa-aikaan ja erityisesti talviloman alkamiseen

(yhteensä 13 mainintaa), kuten kuviosta 10 on havaittavissa. Kavereiden kanssa olemiseen liittyi kaikkiaan yksitoista mainintaa ilo- ja energisyysotsakkeiden alla. Erilaiset onnistumiset, kuten hyvä koearvosana ja käsityöprojektin saaminen valmiiksi, mainittiin aineistossa yhdeksän kertaa.



KUVIO 10. Tunnepäiväkirjamerkinnot luokassa ”ilo ja energisyys”

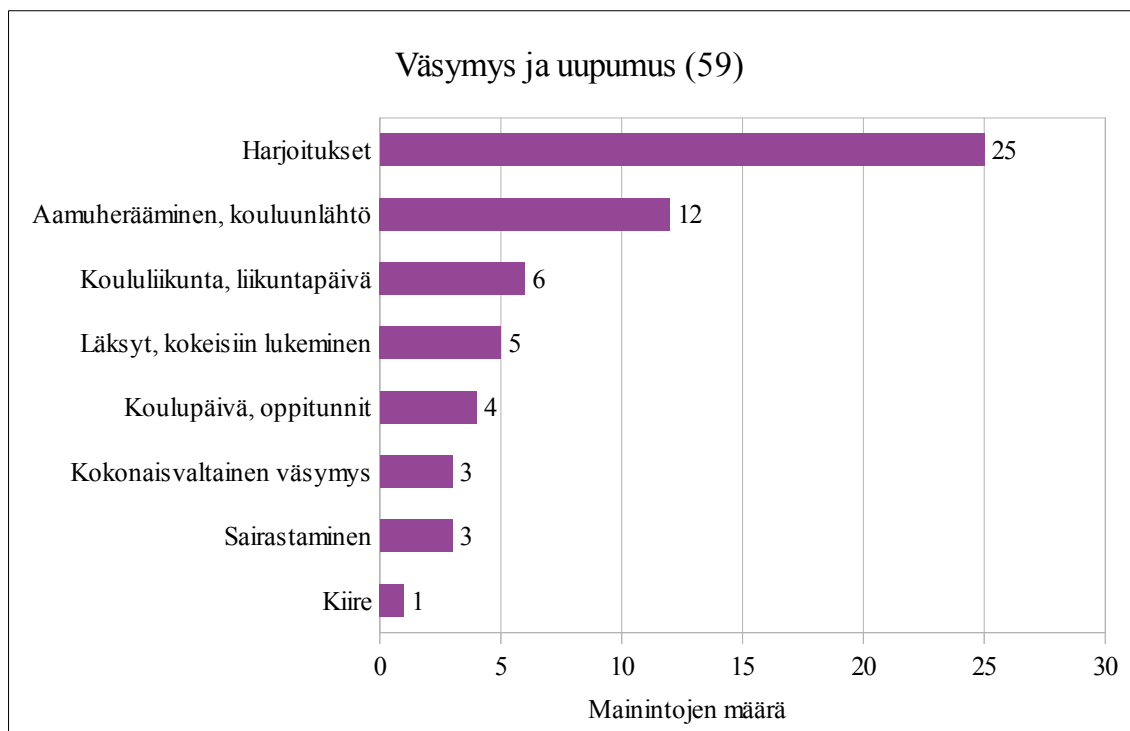
”Muut voimisteluun liittyvät syyt” -kategoria sisälsi ne tutkimukseen osallistuneiden raportoimat ilonaiheet, jotka liittyivät voimisteluun, mutta eivät suoranaisesti harjoitustilanteisiin (mm. uusien kilpailupukujen näkeminen ensi kertaa). Yhdeksän mainintaa keränneet ”muut syyt” olivat sekalaisia lasten elämään liittyviä ilonaiheita, kuten uusien kenkien ostaminen ja TET-harjoitteluun osallistuminen.

Aina ilon tunteelle ei löytynyt mitään erityistä syytä:

No oli vaan hyvä päivä. kaikki meni putkeen => (V2)

Olinpahan nyt vaan harkkojen alussa energiaa täynnä ja oikea ilopilleri.

Syystä ei ole harmainta aavistusta. :) (V13)



KUVIO 11. Tunnepäiväkirjamerkinnot luokassa “väsymys ja uupumus”

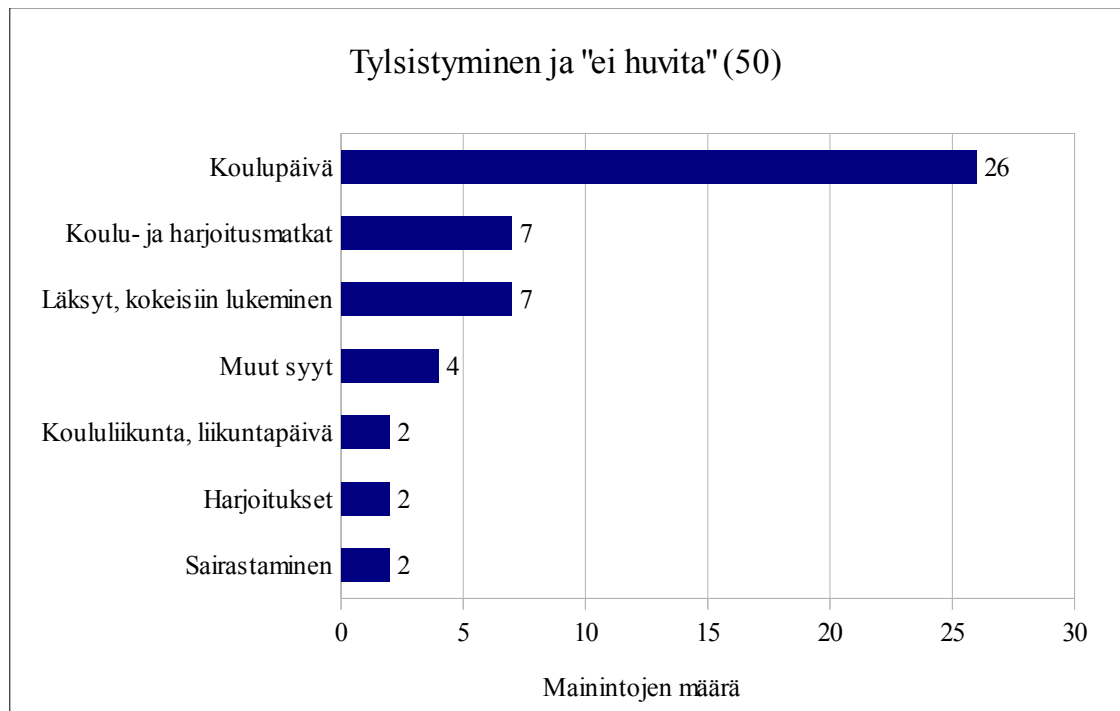
Väsymyksen tunne mainittiin tutkimuspäiväkirjateksteissä kaikkiaan 52 kertaa, minkä lisäksi uupumus mainittiin 7 kertaa. Kaikkiaan voimistelijoiden väsymyksestä ja uupumuksesta kertovia päiväkirjamerkintöjä kertyi tutkimusaineistoon 59. Selvästi suurin osa väsymyksen ja uupumuksen tunteista liittyi harjoitukseen (25/59 mainintaa), kuten kuviossa 11 on esitetty.

– – *kun tulini harkoista, minua väsytti kauheasti. (V11)*
Harkoissa väsyi ja energisyys hiipui. (V13)

Toiseksi eniten väsymysmainintoja kertyi aamuhäätämisistä ja kouluunlähdöstä (12/59 mainintaa). Kuusi väsymys- ja uupumusteemaisista päiväkirjamerkinnöistä koski koululiikuntaa tai koulun liikuntapäivän ohjelmaa. Lisäksi osa voimistelijoista koki itsensä väsyneeksi tai uupuneeksi myös ns. normaalin koulupäivän aikana (4/59 mainintaa). Läksyt ja kokeisiin lukeminen mainittiin väsymys- ja uupumuskommenttien yhteydessä neljä kertaa.

Piti lukea heti koulun jälkeen huomiseen kokeeseen. (V4)
kun piti aamulla kerrata kokeeseen. luin vähän ja sitten lopetin (V5)
Tein läksyjä vielä aika myöhään illalla. (V11)

Muut seitsemän väsymys- ja uupumusmainintaa liittyivät kokonaisvaltaiseen *“Mua väsytti ihan koko päivän!”* -väsymiseen, sairastamiseen sekä kiireeseen.



KUVIO 12. Tunnepäiväkirjamerkinnot luokassa *“tylsistyminen ja 'ei huvita’*”

Tylsistymisen tunteesta tunnepäiväkirjoihin kertyi kaikkiaan 23 mainintaa. *“Ei huvita”* -kommentteja kertyi yhteensä 27. Kaiken kaikkiaan *”ei huvita”* -tunne ja tylsistyminen mainittiin päiväkirjamerkinnoissa 50 kertaa.

Valtaosa kommentteista (26/50) käsitteli kouluun liittyviä aiheita, kuten oppitunnilla tylsistymistä (16 mainintaa) sekä *”ei huvita”* -tunteen ilmenemistä koulupäivän aikana (10 mainintaa), kuten kuviosta 12 on havaittavissa. Myös läksyjen tekeminen ja kokeisiin lukeminen mainittiin seitsemän kertaa.

Koulu- ja harjoitusmatkat -osioon luokitelluista kommentteista suurin osa ilmeni päiväkirjatekstien perusteella erilaisissa odottamistilanteissa, kuten bussipysäkillä ja harjoitusten alkua odotellessa.

Sekä tylsistymisestä että ”ei huvita” -tunteesta kertovia mainintoja kertyi voimisteluun liittyen yksi kumpaankin kategoriaan.

*“Ei huvita” harkoissa kun laskut eivät onnistuneet – –
kun opin laskut, tunne muuttui positiivisemmaksi (V3)*

*[Tylsistyminen:] Harkoissa osalle keksittiin uutta kivaa kohtaa,
osan (minut mukaanlukien) piti tehdä ohjelman tasapainoja. (V13)*

Edellä esitettyjen tunnekategorioiden lisäksi kaikkiaan kolme voimistelijaa kuvasi tunnepäiväkirjoissaan tilanteita, joissa tunnistamiaan tunteita vastaajat kuvasivat ilmaisuin ”negatiivinen” ja ”vihainen”. Lisäksi tutkittavat kirjasiivat tunnepäiväkirjojensa ”ei huvita” -osioon myös joitakin sellaisia tilanteita, joissa jostakin tehtävästä suoriutuminen oli tuntunut vaikealta tai haastavalta. Nämä kokemukset oli kirjattu tunnepäiväkirjan ”ei huvita” -otsikon alle ilmeisesti siksi, ettei täsmällisempääkään tunnekokemuksen kuvausta ollut tarjolla. Edellä kuvattuja tilanteita mahdollisesti osuvammin kuvaavien tunneilmausten, kuten turhautumisen, kyllästymisen tai tympääntymisen puuttuminen tunnepäiväkirjojen ”tunneskaalasta” osoittavatkin tässä tutkimuksessa hyödynnetyn tutkimusasetelman puutteellisuuden.

6.2.2 Viikonpäivän vaikutus

Keskiviikkoilta oli kummallakin aineistonkeruuviikolla voimistelijoiden ainoa ohjatuista harjoituksista vapaa ilta. Keskiviikkopäivältä tunnepäiväkirjakommentteja kertyi viikolla 8 kaikkiaan 19 ja viikolla 10 kaikkiaan 23, eli kumpanakin keskiviikkona jonkin verran vähemmän kuin muina päivinä (taulukot 10 ja 11).

TAULUKKO 10. Tunnepäiväkirjojen kommenttien jakautuminen (viikko 8)

VIIKKO 8	MA	TI	KE	TO	PE	YHT.
Ilo ja energisyys	11	14	10	12	16	63
Väsytys ja uupumus	9	6	7	9	1	32
Tylsistyminen ja ”ei huvita”	9	6	2	4	3	24
YHTEENSÄ	29	26	19	25	20	119

TAULUKKO 11. Tunnepäiväkirjojen kommenttien jakautuminen (viikko 10)

VIIKKO 10	MA	TI	KE	TO	PE	YHT.
Ilo ja energisyys	11	13	9	16	15	64
Väsymys ja uupumus	9	6	4	4	4	27
Tylsistyminen ja ”ei huvita”	6	5	10	3	2	26
YHTEENSÄ	26	24	23	23	21	117

Etenkin kategoriaan ”ilo ja energisyys” kommentteja kertyi kummankin viikon keskiviikkona vähemmän kuin muina päivinä. Luonnollinen selitys tälle voisi olla ohjattujen voimisteluharjoitusten puuttuminen päiväohjelmasta – tässä tutkimuksessa ohjatut harjoitukset olivat voimistelijoille määrällisesti eniten ilonaiheita tarjonnut tekijä. Huomionarvoista on kuitenkin se, että ohjatut harjoitukset olivat myös suurin yksittäinen väsymyksen ja uupumuksen tunteiden aiheuttaja, mutta tästä huolimatta eivät vastaajien raportoimat väsymyksen ja uupumuksen tunnekokemukset olleet kummankaan viikon keskiviikkona merkittävästi vähäisempiä kuin muinakaan päivinä; viikolla 8 väsymys- ja uupumuskokemuksia raportoitiin keskimäärin 6,4 kertaa päivässä (keskiviikkona 7 kertaa) ja viikolla 10 keskimäärin 5,4 kertaa päivässä (keskiviikkona 4 kertaa).

Todennäköistä onkin, että tunnekokemusten raportointi oli kummankin viikon keskiviikkona muita päiviä vähäisempää sen vuoksi, että harjoituksista vapaina päivinä voimistelijoita ei muistuteltu tunnepäiväkirjojen ja viikkoseurantalomakkeiden täyttämistä samaan tapaan kuin harjoituspäivinä.

6.3 Oman jaksamisen säätely

Kysyttäessä voimistelijoilta kuinka he voivat itse vaikuttaa omaan jaksamiseensa nimesi jokainen tutkimukseen osallistuneista (16/16 vastaajaa) yhdeksi keinoksi riittävän pitkien yöunien nukkumisen. Voimistelijat kokivat siis itse voivansa vaikuttaa omaan jaksamiseensa muun muassa nukkumalla hyvin, ”menemällä nukkumaan

ajoissa” ja ”nukkumalla tarvittaessa päiväunet”. Terveellisen ruokavalion mainitsi vastauksissaan kolme voimistelijaa ja riittävästä levosta sekä liikunnasta huolehtimisen myös kolme vastaajaa. Terveellisten elämäntapojen lisäksi vastaajat kokivat voivansa vaikuttaa myönteisesti omaan jaksamiseensa myös ”miettimällä ajankäyttöä” (yksi vastaaja), ajattelemalla positiivisesti ja olemalla ”hyvällä tuulella” (kaksi vastaajaa).

Kaksi vastaajista koki voivansa vaikuttaa jaksamiseensa myös laskemalla ajoittain omaa vaatimustasoaan koulutehtävien tekemisen suhteen.

Jotenkin olen onnistunut saamaan kiitettäviä koenumeroita lukematta kovin paljoa. (V7)

En vaadi liian täydellisiä numeroita koulusta ja muistan myös levätä (V11)

Koulunkäynnin sitovuutta ja aikatauluista joustamisen mahdollisuuksia suhteessa kilpaurheiluharrastukseen (ja toisaalta kilpaurheilemisen sitovuutta suhteessa koulunkäynnin edellyttämiin poikkeusaikatauluihin) selvitettiin kysymällä voimistelijoilta seuraavia asioita: 1.) ”Voitko jäädä harjoituksista pois esimerkiksi tärkeää koetta edeltävänä iltana tai jos olet saanut koulusta poikkeuksellisen paljon kotiläksyjä?”, 2.) ”Kuinka vanhempasi / valmentajasi / joukkuekaverisi suhtautuvat poissaoloihin?” ja 3.) ”Miltä sinusta itsestäsi tuntuu, jos joudut jäämään pois harjoituksista?”

Yksi vastaajista ilmoitti voivansa ”varmaankin” jäädä harjoituksista pois tärkeää koetta edeltävänä iltana. Kaksi vastaajista oli epävarmoja siitä, onko harjoituksista poisjääminen mahdollista koulutehtävien tai kokeeseen valmistautumisen vuoksi. Suurin osa vastaajista (11/16) kuitenkin ilmoitti yksiselitteisesti, etteivät he halua missään tapauksessa jäädä harjoituksista pois koulutehtävien tekemisen tai kokeisiin lukemisen vuoksi. Useimmat vastaajat perustelivat vastauksensa vedoten siihen, että harjoituksista poisjääminen tuntuisi heistä ikävältä.

Yleensä en jää pois harkoista mutta JOS joutuisin jäämään pois niin minua itseäni ärsyttäisi (V4)

En voi. En haluaisi olla pois harkoista. (V5)

En jää kokeiden takia pois harkoista. Seuraan tunnilla korvat tötteröllä että ei tarvitse lukea kotona niin paljon. Bussissakin ehtii. (V7)

En jää pois harkoista, ellen ole tosi kipeä. Jos joudun jäämään pois, se harmittaa aika paljon. (V12)

En voisi jäädä pois harkoista, koska en halua. Paitsi kerran yhteen vanhempainiltaan, oli pakko mennä. En kyllä muista miten siihen suhtauduttiin. Minusta se tuntui pahalta. (V16)

Kolme näistä vastaajista toi myös esiin, että valmentajat eivät pitäisi siitä, mikäli voimistelija joutuisi olemaan harjoituksista pois muun kuin pakottavan syyn vuoksi. Lisäksi kaksi vastaajista kertoi epäilevänsä, etteivät joukkuekaveritkaan suhtautuisi hyväksyvästi harjoituspoissaoloihin.

En ole mielellään pois harkoista eikä valmentajat, vanhemmat ja joukkuekaverit halua, että olen pois harkoista. (V3)

En ole yleensä pois harkoista koulun takia. Vanhempia poissaolot ei haittaa, valmentajat varmaan harmistuu. Joukkuekavereiden suhteen tilanne vaihtelee. Minua itseäni ärsyttää useimmiten. (V13)

Vanhempien suhtautuminen harjoituspoissaoloihin mainittiin vastauksissa neljä kertaa. Vastaajien mukaan vanhempien suhtautuminen kuitenkin vaihteli myönteisestä kielteiseen.

Äiti ei anna olla harkkojen takia koulusta pois. (V5)

Vanhemmat antavat mennä harkkoihin kunhan vain saan kokeesta kohtuun hyvän numeron, mutta ehdin myös levätä tarpeeksi. (V11)

Vanhempia poissaolot ei haittaa – (V13)

Kuudestatoista kyselyyn vastanneesta voimistelijasta yhdeksän oli joskus joutunut olemaan pois koulusta kilpaurheilun vuoksi.

Olen joutunut olemaan pois koulusta [paikannimi] leirin takia. Opettaja ja vanhemmat suhtautuivat ihan hyvin siihen. (V3)

Jouduin joskus leirin takia olemaan koulusta pois, mutta en muista siitä yhtään. (V8)

Kukaan koulusta poissaolleista ei tuonut esiin omia negatiivisia tuntemuksiaan tilanteeseen liittyen. Vanhempien kielteinen suhtautuminen koulupoissaoloihin mainittiin aineistossa kerran ja myönteinen tai neutraali suhtautuminen kolme kertaa. Opettajien suhtautuminen koettiin kohtalaisen myönteiseksi (6/16 vastaajaa). Neljäsosa vastaajista (4/16) toi esiin myös sen, että opettajan tuki ja poissaololle saatu hyväksyntä olivat urheilijalle merkityksellisiä tekijöitä.

Kun lähdettiin kisoihin tai leirille. Ei haitannut paljoa, opettajat on yleensä myönteisiä. (V5)

Joskus olen joutunut olemaan pois lauantaikoulupäivästä, kun oli rinkileiri. Opettajaa ei haittaa YHTÄÄN! Hänestä on hienoa, että olen urheilija. (V7)

Edeltävien kysymysten lisäksi voimistelijoiden mahdollisuuksia säädellä omaa ajankäyttöään koulunkäynnin ja kilpaurheilun suhteen kartoitettiin myös kyselylomakkeen kysymyksillä: ”Miten järjestät aikataulusi kiireisinä päivinä / viikkoina?” ja ”Millaisia keinoja käytät selviytyäksesi kunnialla sekä koulutyöstä että harrastuksistasi?”

Suurin osa vastaajista (9/16) ilmoitti kysymykseen vastatessaan hyötyvänsä ns. moniajasta ('multitasking') eli useiden asioiden samanaikaisesta suorittamisesta.

– – teen läksyjä samaan aikaan kun venyttelen (V1)

Yritän tehdä asioita samaan aikaan esim. venyttelen kun teen läksyjä tai syön autossa. (V11)

Luen kokeisiin autossa matkalla tai samalla kun venyttelen. (V12)

Osa vastaajista kertoi tekevänsä läksyjä ”nopeesti” ja ”reippaasti” (kaksi vastaajaa) ja valmistautuvansa kokeisiin kaikissa mahdollisissa tilanteissa, joissa lukemiselle on aikaa (8/16 vastaajaa).

Luen kokeisiin harjoitusmatkalla. (V3)

Teen läksyjä välkällä ja luen kokeisiin vähän vähemmän (V5)

Luen kokeisiin vapaa-ajalla – – (V6)

Teen nopeesti läksyt enkä jää tekemään turhia juttuja esim. telkkarin katselu. (V9)

Ripeys ja reippaus ylipäänsä mainittiin selviytymiskeinoina kahdessa vastauksessa:

— en sääda turhia juttuja ja toimin ripeästi. (V2)

Teen reippaasti läksyt enkä jää liikaa miettimään. Eli yksinkertaisesti olemalla reipas. (V7)

Kolme vastaajaa toi esiin ”ajattelemisen” ja aikatauluttamisen merkityksen arjessa selviytymisen kannalta. Samoin kolme vastaajaa ilmoitti pyrkivänsä mahdollisimman tehokkaaseen ajankäyttöön omassa arjessaan. Kaikkiaan erilaiset ajanhallinnan ja etukäteissuunnittelun keinot mainittiin kuudessa (6/16) vastauksessa.

Käytän kaiken ylimääräisen ajan koulutöihin. (V3)

Suunnittelen aina etukäteen aikataulut (V8)

Yritän käyttää kaiken mahdollisen ajan hyödyksi. (V11)

Käytän kaiken mahdollisen ajan johonkin hyödylliseen. (V16)

Vastaajista yksi ilmoitti käyttävänsä ”kaiken ylimääräisen ajan koulutöihin”. Lisäksi yksi vastaaja koki hyötyvänsä siitä, että käyttää aikaa kokeisiin lukemiseen ”vähän vähemmän” (ilmeisesti suhteessa luokkatovereihinsa). Osa vastaajista (2/16) koki hyötyvänsä myös oppitunneilla kuuntelemisesta sekä keskittymisensä suuntaamisesta kulloinkin käsillä olevaan toimintaan:

Yritän kuunnella mahdollisimman hyvin koulussa jotta kotona opiskeltavaa olisi mahdollisimman vähän. (V11)

Keskityn koulunkäyntiin, kun olen koulussa ja harrastuksissa keskityn vain harrastukseen. (V13)

Omatoiminen ja oheisharjoittelu sekä vapaa-ajalla venytteleminen mainittiin neljässä vastauksessa. Riittävä lepo ja ”mahdollisimman aikaisin nukkumaan” meneminen mainittiin vastauksissa kaksi kertaa.

6.3.1 Jaksamiseen vaikuttaneiden tekijöiden tunnistaminen

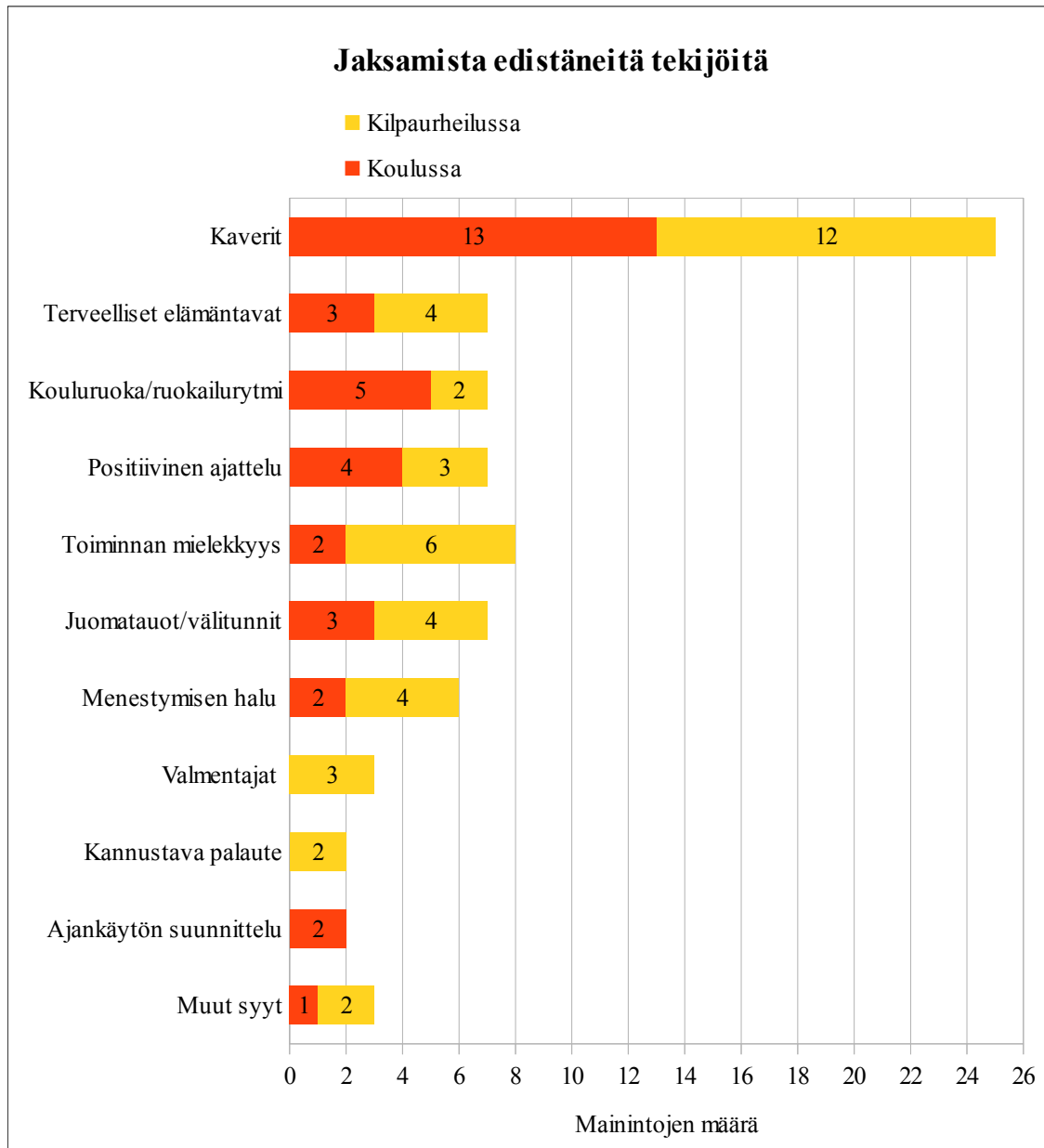
Kyselylomakkeen (liite 4) avointen vastausten sekä tunnepäiväkirjojen kommenttien perusteella voimistelijoiden jaksamista edistivät tutkittavien oman kokemuksen

mukaan koulussa etenkin kaverit (kolmetoista mainintaa), kouluruoka (viisi mainintaa) sekä myönteinen asennoituminen ja ajatusten suuntaaminen toisalle (neljä mainintaa), joita voimistelijat luonnehtivat muun muassa seuraavia ilmaisuja hyödyntäen:

Positiivinen ajattelu (V2)
Pakotan itseäni jaksamaan :D (V7)
Ajatus, että kohta pääsee kotiin. (V13)
Voimistelun ajattelevinen (V15)

Lisäksi vastauksissa mainittiin terveelliset elämäntavat (kolme mainintaa), ”tarpeeksi aikaisin nouseminen” (yksi maininta) ja ajankäytön suunnittelu (yksi maininta). Myös välitunnit (kolme mainintaa), mukavat ja hyvin toteutetut oppitunnit eli toiminnan mielekkyys (kaksi mainintaa), tunneilla kuunteleminen ja ”halu pärjätä koulussa” (kaksi mainintaa) sekä onnistumisen kokemukset (yksi maininta) vaikuttivat vastaajien mukaan myönteisesti heidän jaksamiseensa koulussa. (Kuvio 13.)

Urheiluharrastuksessa jaksamista vastaavasti edistivät kaverit (12/16 vastaajaa), ”se että se on niin kivaa”, ”kivat jutut”, ”se jos on kivaa”, ”kiva laji” sekä ”se että tykkään harrastuksestani” (yhteensä kuusi mainintaa), kuten kuviossa 13 on esitetty. Seuraavaksi useimmin vastauksissa mainittiin ”kehittymisen halu”, ”kilpailutavoite”, ”halu kehittyä” ja ”tavoitteet” (yhteensä neljä mainintaa). Myös juomatauot koettiin jaksamista edistäväksi tekijäksi (neljä mainintaa). ”Positiivisuus”, ”myönteinen ajattelu”, sekä ”se ettei lannistu vaan yrittää vaan uudelleen ja uudelleen” mainittiin aineistossa kolme kertaa. Valmentajien vaikutus voimistelijoiden jaksamiseen keräsi kolme mainintaa, minkä lisäksi ”myönteinen palaute” mainittiin aineistossa kerran ja ”valmentajan kannustus” kerran. Muita jaksamista edistäviä tekijöitä olivat vastausten mukaan myös oikeanlainen ravinto ja urheilijalle soveltuva ruokailurytmi (kaksi mainintaa), harjoituksissa soitettava musiikki (yksi maininta) sekä ”hengittäminen” (yksi maininta). (Kuvio 13.)



KUVIO 13. Jaksamista edistäneitä tekijöitä

Mielialan ja tunnetilojen vaikutuksia voimistelijoiden jaksamiseen kartoittavaan kysymykseen (”Kuinka mielialasi ja tunnetilasi vaikuttavat jaksamiseesi?”) vastatessaan koki vajaa neljäsosa voimistelijoista (3/16) emootioidensa vaikutuksen jaksamiseen vähäiseksi.

Ei kauheesti vaikuta. (V6)

Tunnetilat eivät oikeastaan vaikuta jaksamiseen. Teen mitä pitää, mielialasta huolimatta. (V7)

Suurin osa vastaajista (13/16) kuitenkin tunnisti tunteidensa ja mielialansa vaikuttavan omaan jaksamiseensa joko myönteisesti tai kielteisesti. Negatiivisten (kielteinä pidettyjen) tunnekokemusten, kuten surun, vihan, pettymyksen, ärsyyntymisen ja väsymyksen vaikutuksia omaan jaksamiseensa voimistelijat osasivat analysoida melko tarkastikin (yhteensä seitsemän mainintaa).

Jos on apea, ei jaksa tehdä niin hyvin kuin kun on iloinen (V1)

Jos olen negatiivinen en jaksa niin hyvin. (V3)

Jos ärsyttää tai väsyttää en ehkä tee täysillä tai yritä kunnolla. (V13)

Jos olen surullinen/vihainen, en jaksa keskittyä. (V16)

Suurin osa voimisteliijoista (9/16) vastasi havainneensa myös positiivisten tunnekokemusten vaikuttavan jaksamiseensa.

Jos olen positiivinen, jaksan paremmin. (V3)

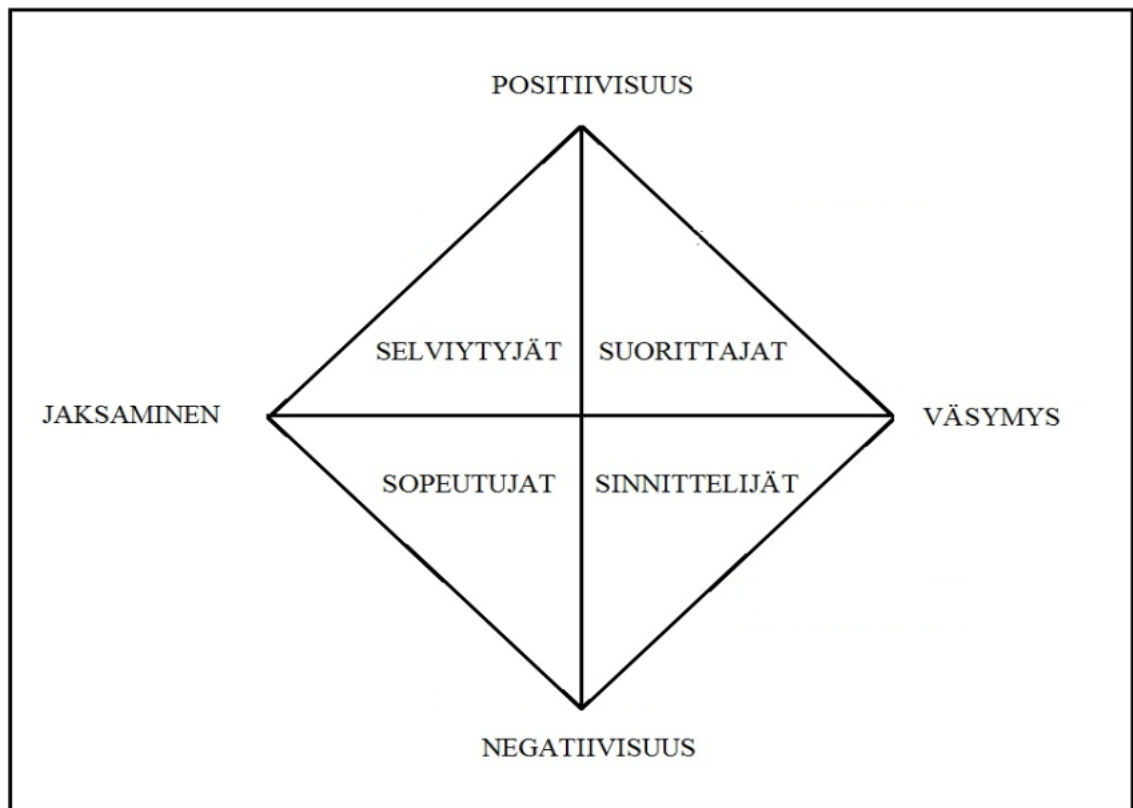
Jos on iloinen niin jaksaa paljon paremmin tehdä kaikki ikävämmätkin asiat. (V5)

Kun olen iloinen jaksan paremmin olla harkoissa ja koulussa (V15)

6.3.2 Selviytyjät, sopeutujat, sinnittelijät ja suorittajat

Aineiston tyypittelyn perusteella vastaajat jaoteltiin neljään ryhmään: positiivisesti suhtautuviin hyvinjaksajiin, positiivisesti suhtautuviin ei-jaksajiin, negatiivisesti suhtautuviin hyvinjaksajiin sekä negatiivisesti suhtautuviin ei-jaksajiin. Ryhmät nimettiin selviytyjiksi, sopeutujiksi, sinnittelijöiksi ja suorittajiksi niiden piirteiden perusteella, joita kunkin ryhmän edustajat toivat aineistossa ilmi.

Kuten kuvioista 14 on havaittavissa, koostuu edellä esitetty jaottelu selkeistä vastakohtapareista (sopeutujat vs. suorittajat ja selviytyjät vs. sinnittelijät) sekä ryhmien muodostamisen pohjana toimineista vastakohtaominaisuuksista (jaksaminen – väsymys, positiivisuus – negatiivisuus). Kuvioita tarkasteltaessa tulee kuitenkin huomata, että esimerkiksi sopeutujien ja suorittajien väliin jäävillä ryhmillä (selviytyjillä ja sinnittelijöillä) on paljon yhteisiä piirteitä kummankin ensiksi mainitun ryhmän kanssa, vaikka ne keskenään muodostavatkin jälleen uuden vastakohtaparin.



KUVIO 14. Selviytyjät, sopeutujat, sinnittelijät ja suorittajat

Hyvinjaksajiin ryhmään kuuluvia selviytyjiä ja sopeutujia merkittävimmin yhdistävä tekijä oli vastaajien raportoima korkea jaksamisen taso. Keskimäärin hyvinjaksajat raportoivat muita vastaajia korkeampia jaksamisen keskiarvoja kummankin aineistonkeruuviikon aikana. Selviytyjät raportoivat sopeutujia useammin erilaisista myönteisistä tunnekokemuksista sekä keskimääräistä positiivisemmasta mielialasta ylipäänsä. Kuvailemaan pyrkivällä tasolla selviytyjien ryhmää kuvaavat parhaiten sellaiset aineistosta poimitut lainaukset, joissa vastaajat toivat ilmi erilaisten *selviytymiskokemusten*, menestymisen sekä innostumisen ja onnistumisen tunteiden merkityksen omassa arjessaan. Selviytyjien sitaatteja ovatkin esimerkiksi ne edellä esitetyt lainaukset, joiden perusteella lukijalle välittyi kuva voimistelijasta, jonka elämässä asiat aina lopulta järjestyvät parhain päin. Vaikka myös sopeutujien jaksaminen oli korkealla tasolla, suhtautuivat he arkeensa selviytyjiä kielteisemmin. Suorissa aineistosta poimituissa lainauksissa sopeutujat erottuivat selkeästi omaksi ryhmäkseen sen perusteella, etteivät he juurikaan kokeneet tarvetta muuttaa toimintaansa tai muokata omaa toimintaympäristöään. Aineiston analyysin perusteella

sopeutujat eivät siis kokeneet omaa arkeaan ja arjessa jaksamistaan kovinkaan myönteisiksi, mutta he *sopeutuivat* tilanteeseensa, eivätkä siis pyrkineet aktiivisesti työskentelemään arjessa jaksamisensa tai siihen vaikuttavien olosuhteiden edistämiseksi.

Hyvinjaksajien verrokkiryhmä (ei-jaksajat) muodostui suorittajista ja sinnittelijöistä. Suorittajia ja sinnittelijöitä yhdistävä tekijä oli vastaajien raportoima väsymyksen määrä, jota arvioitiin sekä viikkoseurantalomakkeiden itsearviointien avulla että lomakekyselyiden avointen ja monivalintakysymysten sisällönanalyysin avulla. Suorittajat kuitenkin erottuivat sinnittelijöistä omaksi erilliseksi ryhmäkseen ennen kaikkea kyselylomakkeiden ja tunnepäiväkirjatekstien perusteella arvioidun positiivisuuden määrässä. Suorittajat siis kokivat väsymystä, kuten sinnittelijätkin, mutta he suhtautuivat tilanteeseensa sinnittelijöitä positiivisemmin. Sinnittelijät puolestaan leimautuvat suorittajia selvemmin lomakekyselyssä ja tunnepäiväkirjoissa esiintuomiensa kielteisten tunnekokemusten kautta. Negatiivisuuden ja väsyneisyyden voidaan siis ajatella olevan selvimmin sinnittelijöiden ryhmää määrittäviä piirteitä positiivisuuden ja väsyneisyyden määrittäessä selvimmin suorittajien ryhmää. Sinnittelijöitä parhaiten kuvaavat piirteet ovat ”*sinnitteleminen*”, ”*pärjääminen*” ja ”*itsensä pakottaminen*”. Myös tietynlainen passiivisuus ja jopa eräänlainen uhrirooli kuvaavat osuvasti aineistosta nousseita sinnittelijöille tyypillisiä piirteitä.

Suorittajien kokemukset omasta arjessa jaksamisestaan olivat aineiston analyysin perusteella usein ristiriidassa keskenään ja lisäksi niitä leimasi tietynlainen *suorituskeskeisyys*. Muun muassa suorittajien ilmoittamat tuntimäärät kilpaurheilamiseen ja koulunkäyntiin kuluva ajasta olivat huomattavasti suurempia kuin muilla vastaajilla, mutta kuitenkin ryhmän vastaajat ilmoittivat kokevansa arjessa jaksamisensa hyväksi tai erinomaiseksi ja kokemansa kokonaiskuormituksen määrän jopa kevyemmäksi kuin muut vastaajat. Lisäksi suorittajien raportoimat kokemukset omasta arjessa jaksamisestaan olivat hyvin myönteisiä (”jaksan hyvin” tai ”jaksan erinomaisesti”), vaikka jaksamisen keskiarvojen vertailussa kaikki suorittajat kuitenkin sijoittuivatkin punaiselle sektorille. Jatkuvan toiminnallisuuden ja korkean aktiivisuuden määrän lisäksi vaikuttivat myös erilaiset onnistumisen kokemukset, sekä

kilpaileminen ja voittaminen olevan suorittajille hyvin merkityksellisiä asioita. Kaiken kaikkiaan erityisesti suorittajien ryhmään kuuluvien vastaajien tyypillinen piirre tiivistyy erään voimistelijan kirjoittamassa kommentissa, jonka mukaisesti intensiivinen urheiluharjoittelu –

On välillä rankkaa, ei se ole kyllä paljoa haitannut. (V7)

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelua

Pääosin tämän tutkimuksen tulokset olivat odotetunkaltaisia; suurin osa tutkimukseen osallistuneista voimistelijoista kuvasi tuntevansa itsensä väsyneeksi ainakin ajoittain. Arjen kuormittavuus, tiukat aikataulut, kiire sekä muut intensiivisen kilpaurheiluharrastamisen haittavaikutukset (ks. mm. Dixon 2007, 157; Weinberg & Gould 2011, 515) nousivat voimistelijoiden vastauksissa monin paikoin esiin. Toisaalta tutkimukseen osallistuneet toivat monin tavoin esiin myös kilpaurheilemisen myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiinsa (ks. mm. Biddle & Mutrie 2001, 183; Bushie & Lobe 2009, 39; Liimatainen 2000, 37). Yhtenä tämän tutkimuksen merkittävimmistä tuloksista voidaankin pitää havaintoa, jonka mukaisesti ohjattuihin harjoituksiin osallistuminen toimi toisaalta voimistelijoiden hyvinvointia edistävänä tekijänä (mielialan kohoaminen, ilon ja energisyyden kokemusten lisääntyminen) ja toisaalta jaksamista heikentävänä sekä arjen kokonaisuormitusta kasvattavana tekijänä.

Taiteilu arjen kokonaisuormituksen suhteen koulunkäynnin, läksyjen tekemisen, kokeisiin lukemisen ja toisaalta tavoitteellisen lajiharjoittelun ja omatoimisen urheiluharjoittelun yhdistämiseksi vaatii organisointitaitoja, aikaa ja energiaa niin urheilijoilta itseltään kuin vanhemmilta, valmentajilta ja opettajiltakin, kuten useissa urheilupsykologisissa tutkimuksissa on aiemmin todettu (Dixon 2007, 157; Knight & Holt 2013, 288). Valtaosa tämän tutkimuksen osallistujista raportoiti erilaisista ajankäytön ja arjessa jaksamisen haasteista, joita tavoitteellisen kilpaurheilu-uran ja koulunkäynnin yhdistäminen sai vastaajien elämässä aikaan. Näitä havaintoja sekä muita tutkimuksen kannalta keskeisiä tuloksia on tarkasteltu lähemmin seuraavassa.

Arjessa jaksaminen. Vastaajien kokemukset omasta arjessa jaksamisestaan vaihtelivat runsaasti; suurin osa vastaajista (11/16) arvioi oman arjessa jaksamisensa hyväksi tai

erinomaiseksi, neljäsosa vastaajista ilmoitti oman jaksamisensa vaihtelevan säännöllisesti ja yksi vastaajista arvioi selviytyvänsä arjessa ”välillä hyvin ja välillä vaihtelevasti”. Selviytyjät ja sopeutujat kokivat oman arjessa jaksamisensa selkeästi paremmaksi kuin ei-jaksajien ryhmään kuuluvat suorittajat ja sinnittelijät. Haasteellisimmiksi ajanjaksoiksi arjessaan vastaajat määrittivät ne päivät ja viikot, jolloin joko koulunkäynnin tai kilpaurheilun kuormittavuus väliaikaisesti kasvoi tavanomaista suuremmaksi esimerkiksi voimistelukisojen ja leirien, koeviikkojen tai poikkeuksellisen suuren läksymäärän vuoksi.

Kuten myös aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, vaikuttavat vastaajien mielialaan ja tunnekokemuksiin fyysisen aktiivisuuden harrastamisen (Hausenblas ym. 2008, 250–251; Kanning & Schlicht 2010, 259) ohella myös viikonpäivä ja vuorokaudenaika (Ryan ym. 2010, 114), edellisen yön unen määrä ja laatu sekä vastaajien kokeman kokonaiskuormituksen suuruus (Herring & O'Connor 2009, 706; Hyde ym. 2011, 885, 891; Short ym. 2013, 109). Myös tässä tutkimuksessa havaittiin viikonpäivän, vuorokaudenajan sekä vastaajien kokeman kokonaiskuormituksen vaikuttaneen merkittävästi vastaajien jaksamiseen ja mielialaan. Kaikkein väsyneimmiksi voimistelijat kokivat itsensä ilta-aikaan ja kaikkein pirteimmiksi päiväaikaan. Arki-iltoina väsymyksen määrä oli suurimmillaan silloin kun voimistelijat olivat osallistuneet ohjattuihin urheiluharjoituksiin ja vastaavasti pienimmillään silloin kun ohjatuista harjoituksista oli vapaata. Vaikka voimistelijat kokivatkin itsensä kohtalaisen väsyneeksi myös harjoituksista vapaina iltoina, oli heidän raportoimansa väsymyksen määrä tuolloin kuitenkin vähäisempi kuin iltoina, jolloin he olivat osallistuneet ohjattuihin harjoituksiin.

Ajankäyttö. Suurimmaksi osaksi voimistelijoiden arki vaikutti pyörivän koulunkäynnin ja kilpaurheilun ympärillä, eikä aikaa esimerkiksi ystävyys-suhteiden hoitamiseen jäänyt vastaajien mukaan useinkaan riittävästi. Aiemmissa tutkimuksissa ovat myös McCarthy ja Jones (2007, 408) todenneet sosiaalisten vertaissuhteiden ylläpitämisen olevan haasteellista silloin kun urheiluharrastaminen kuluttaa runsaasti urheilijan nuoren aikaa ja energiaa. Toisaalta aiemmat tutkimustulokset ovat keskenään osittain ristiriidassa sen suhteen, kuinka merkittävä tekijä toverisuhteille jäävän ajan vähäisyys lopulta on urheiluharrastuksen jatkumisen tai päättymisen kannalta. Tämän tutkimuksen tulokset olivatkin osin samansuuntaisia kuin esimerkiksi Kokon ym.

(2011, 26) tutkimuksessa, johon osallistuneista 13–15-vuotiaista lähes puolet arvioi urheilun ulkopuolella oleville toverisuhteille jäävän ajan riittämättömäksi, vaikka samat vastaajat suurimmaksi osaksi olivatkin sitä mieltä, että heidän urheiluharrastukseen käyttämänsä aika on viikkotasolla juuri sopiva.

Arjen tasapaino. Tähän tutkimukseen osallistuneiden voimistelijoiden jaksaminen vaikutti olevan hyvällä tai erinomaisella tasolla silloin kun vastaajat itse kokivat käyttävänsä juuri sopivasti aikaa koulunkäyntiin ja kilpaurheilemiseen. Mikäli kilpaurheilemiseen käytettävä aika oli urheilijan itsensä kokemana joko liiallinen tai liian vähäinen, oli tämä joissakin tapauksissa yhteydessä urheilijan heikentyneeseen arjessa jaksamiseen. Merkittävä havainto oli kuitenkin se, että pelkkä kilpaurheilun ajankäytön tasapaino ei yksinään kasvattanut arjen kokonaiskuormitusta liian suureksi. Ne vastaajat, jotka ilmoittivat käyttävänsä kilpaurheilemiseen ”toisinaan liikaa” aikaa, kokivat kuitenkin arjessa jaksamisensa hyväksi, mikäli heidän arvionsa koulutyöhön käytettävästä ajasta oli ilmoitettu muodossa ”juuri sopiva”. Vastaavasti jaksamisensa koki hyväksi myös yksi niistä neljästä vastaajasta, jotka ilmoittivat käyttävänsä koulunkäyntiin liikaa tai liian vähän aikaa, mutta kokivat kilpaurheilemiseen käyttämänsä ajan juuri sopivaksi. Ne neljä vastaajaa, jotka ilmoittivat jaksavansa vaihtelevasti, arvioivat koulunkäyntiin käyttämänsä ajan liian vähäiseksi. Yhteenvedona voitaneen todeta, että tähän tutkimukseen osallistuneiden voimistelijoiden jaksaminen oli riippuvaisempi koulunkäyntiin kuin kilpaurheilemiseen liittyvästä ajankäytöllisestä tasapainosta.

Jaksamiseen myönteisesti vaikuttaneet tekijät. Jaksamiseensa myönteisimmin vaikuttaneiksi tekijöiksi vastaajat nimesivät vertaissuhteiden merkityksen, terveelliset elämäntavat ja ruokailurytmin sekä positiivisen ajattelun ja toiminnan mielekkyyden. Tutkittaessa urheiluharrastuksen merkityksiä nuorten elämässä on samankaltaisia tutkimustuloksia saatu aiemminkin: merkittävimpinä tekijöinä aiemmissa tutkimuksissa ovat nousseet esiin toiminnan mielekkyys ja vertaissuhteiden merkitys (Aarresola & Konttinen 2012, 33; Aira ym. 2013, 22; Light ym. 2013, 552; Takalo 2004, 111; Wylleman & Reints 2010, 90). Aarresolan ja Konttisen (2012, 33) sekä Airan ym. (2013, 22) tutkimuksiin osallistuneet nuoret pitivät lisäksi tärkeänä urheilemisesta saatavaa iloa, omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimista sekä

intohimoa valitsemaansa urheilulajia kohtaan. Myös tämän tutkimuksen osallistujat toivat esiin urheiluharrastamisen myönteiset terveysvaikutukset, sekä sen, että urheileminen edesauttaa heidän arjessa jaksamistaan monin tavoin. Lisäksi voimistelijoiden harjoituksissa jaksamista edistivät vastausten mukaan myös juomatauot ja valmentajien toiminta. Aikaisemmissa tutkimuksissa onkin valmentajan kannustavan ja kunnioittavan ohjaustyylin (Keegan ym. 2013, 103) sekä urheilijoille annettavan myönteisen palautteen (Weiss ym. 2009, 475) todettu edistävän urheilevien nuorten harjoitteluinnokkua. Vaikka juomataukojen pitäminen urheilijoiden jaksamista edistävänä tekijänä saattaakin vaikuttaa merkityksettömän pieneltä yksityiskohdalta, havaitsivat Carter ja Micheli (2010, 884) tutkimuksessaan, että murrosikäisten urheilijoiden uupumusoireilua on mahdollista ehkäistä säännöllisten juomataukojen avulla sekä tarvittaessa myös harjoitusten kestoa lyhentämällä.

Jaksamiseen kielteisesti vaikuttaneet tekijät. Urheilijoiden jaksamiseen negatiivisimmin vaikuttava tekijä oli tässä tutkimuksessa väsymyksen tunne, joka pääosin vaikutti olevan yhteydessä ohjattuihin harjoituksiin osallistumiseen sekä vuorokaudenaikojen vaihteluun. Voimistelijoiden jaksaminen oli harjoituspäivinä keskimäärin heikompaa kuin muina päivinä. Myös kokemansa kokonaiskuormituksen voimistelijat raportoivat suuremmaksi harjoituspäivinä kuin harjoituksista vapaina päivinä. Ennen kunkin ohjatun harjoituskerran alkamista voimistelijat arvioivat oman jaksamisensa ja vireystilansa korkeammaksi kuin harjoituskerran päättymisen jälkeen. Ajoittainen jaksamisen puute vaikutti tämän tutkimuksen tulosten perusteella olevan kiinteä osa kilpaurheilevan lapsen ja nuoren normaalia elämää. Tutkimuksen osallistujat raportoivat säännöllisesti toistuvista väsymyksen kokemuksista ja ajoittaisesta kiinnostuksen puutteesta erityisesti koulutehtävien tekemistä kohtaan. Aiempaan tutkimustietoon vedoten voi kuormituksen ja palautumisen välinen epätasapaino oireilla nimenomaan toistuvina väsymyksen kokemuksina, lisääntyneenä uupumuksena, heikkona keskittymiskyynä, mielialanvaihteluina sekä muutoksina ruokahalussa tai nukkumisessa (Carter & Micheli 2010, 883; Smith ym. 2010, 453–454; Weinberg & Gould 2011, 503). Vastaajien raportoima väsymysoireilu sekä tunnepäiväkirjojen ”ei huvita” -kategoriaan kirjatut kokemukset voivat aiemman tutkimustiedon valossa olla osoitus urheilijan alkavasta uupumuksesta tai fyysisestä ylikuormitustilasta (Brink ym. 2012, 291; Carter & Micheli 2010, 883; Smith ym.

2010, 453–454; Weinberg & Gould 2011, 524). Toisaalta kyse voi olla myös tavanomaisesta, ”terveestä” väsymyksestä. Voimistelijoiden varsinainen uupumisoireilu oli tutkimusviikkojen aikana varsin vähäistä ja liittyi useimmissa tapauksissa esimerkiksi voimistelijan sairastumiseen aineistonkeruuviikon aikana. Myöskään nukkumisvaikeuksista, voimakkaista mielialanvaihteluista tai kilpaurheilun kohdistuvasta kiinnostuksen tai motivaation puutteesta ei tämän tutkimuksen tuloksissa kuitenkaan saatu viitteitä, joten kohtalaisen luotettavasti voidaan päätellä voimistelijoiden raportoiman väsymysoireilun olleen seurausta urheilijoiden arjen normaalista kuormittavuudesta.

Ilon ja energisyyden tunnekokemukset psyykkisen hyvinvoinnin ilmentäjinä. Vaikka ohjattuihin harjoituksiin osallistuminen vaikutti negatiivisesti voimistelijoiden jaksamiseen ja heidän kokemaansa kokonaiskuormitukseen, pysyivät vastaajien mielialaa kuvaavat keskiarvot kuitenkin korkeina kummankin tutkimusviikon ajan.

Myös vastaajien raportoimista tunnepäiväkirjakokemuksista selvästi suurin osa koski erilaisia ilon ja energisyyden tunteita. Huomionarvoista oli, että selviytyjät ja suorittajat raportoivat näistä positiivisista tunnekokemuksista muita vastaajia useammin. Määrällisesti suurin osa näistä päiväkirjamerkinnöistä liittyi voimisteluharjoituksissa ilmenneisiin myönteisiin tunnekokemuksiin. Energisyyden ja ilon tunnekokemusten on aiemmissa tutkimuksissa (mm. Hausenblas 2008; Hyde ym. 2011) havaittu olevan yhteydessä vastaajien positiiviseen mielialaan sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Lisäksi osallistujien on havaittu raportoineen myönteisistä tunteista useammin niinä päivinä, joihin on sisältynyt fyysistä aktiivisuutta, kuin niinä päivinä, joihin ei ole sisältynyt juurikaan fyysistä aktiivisuutta (Hausenblas ym. 2008, 250–251; Hyde ym. 2011, 896). Myös tässä tutkimuksessa vaikutti voimistelijoiden hyvinvointi olevan yhteydessä ohjattuihin urheiluharjoituksiin osallistumiseen; harjoituspäivinä voimistelijat raportoivat tunnepäiväkirjoihinsa kokemistaan ilon ja energisyyden tunteista useammin kuin niinä päivinä, jolloin ohjattuja harjoituksia ei järjestetty.

Oman jaksamisen säätely ja jaksamiseen vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen. Tutkimuksen osallistajat tunnistivat kohtalaisen hyvin erilaisia jaksamiseensa vaikuttavia tekijöitä, kuten tunnetilojen ja mielialojensa vaikutuksia, sekä harjoitusmäärän, fyysisen kuormituksen ja koulunkäynnin seurauksia suhteessa

kokemansa väsymyksen määrään. Myös levon puutteen ja kiireen kielteiset vaikutukset sekä toisaalta terveellisten elämäntapojen noudattamisen myönteiset vaikutukset jaksamiseen ja hyvinvointiin tunnistettiin hyvin. Oman jaksamisensa säätelemiseen voimistelijat osasivat nimetä useita erilaisia keinoja, joista merkittävimpinä aineistossa nousivat esiin riittävä yöunen määrä sekä terveelliset elämäntavat. Myös positiivisella ajattelulla ja oman ajankäytön suunnittelulla voimistelijat kokivat voivansa säädellä omaa jaksamistaan myös kiireisinä ja psyykkisesti kuormittavina ajanjaksoina. Vaikka vastaajat osasivatkin teoriassa tunnistaa ja nimetä useita erilaisia jaksamisen säätelykeinoja, koki kolmasosa vastaajista oman jaksamisensa ja hyvinvointinsa säätelyn kuitenkin ajoittain haastavaksi. Käytännössä voimistelijoiden mahdollisuudet vaikuttaa omaan arkeensa olivat vähäiset, sillä sekä koulunkäyntiä määrittävät aikataulut että vastaajien sitoutuminen urheiluharrastukseensa rajoittivat heidän sosiaalista elämäänsä koulunkäynnin ja urheiluharjoittelun ulkopuolella. Vastaajien esiintuomien ajanhallintakeinojen lisäksi useissa vastauksissa korostuivat myös itsesäätelytaitojen ja itsekurin merkitys sekä urheilijoiden vaatavuus itseään kohtaan. Erityisen korostuneesti nämä ominaisuudet nousivat esiin suorittajien ryhmään kuuluvien voimistelijoiden vastauksissa.

Kilpaurheilukulttuurin suorituskeskeisyys. Useissa vastauksissa nousivat esiin urheilijoiden suorituskeskeisyys (”Yritän käyttää kaiken mahdollisen ajan hyödyksi”), itsekuri (”Pakotan itseäni jaksamaan”), sinnikkyys (”Se ettei lannistu vaan yrittää vaan uudeleen ja uudelleen”) sekä voimistelijoiden valtava kehittymisen halu. Vaikuttaa ilmeiseltä, että voimistelijoiden toimintaa ja käyttäytymistä ohjaavatkin nämä kilpaurheilun kulttuuriset ja normatiiviset käytänteet, joiden mukaan itsekuri ja sinnikkyys ovat varsin korkealle arvotettuja luonteenpiirteitä. Aineistosta nousseiden pirteys- ja reippausmainintojen sekä erään voimistelijan kirjaaman huomion (”Teen mitä pitää, mielialasta huolimatta.”) vedoten lienee syytä epäillä, että myös tähän tutkimukseen osallistuneilla voimistelijajoilla on ainakin osittaisia taipumuksia perfektionistiseen luonteenlaatuun sekä ylisuorittamiseen. Kaiken kaikkiaan kilpaurheilukulttuurin suorituskeskeisyys kuitenkin vaikutti vastaajien mukaan enemmän edistäneen kuin haitanneen tähän tutkimukseen osallistuneiden voimistelijoiden arjessa jaksamista.

7.2 Tutkimuksen merkitys

Kokonaisuutena tämä tutkimus osoitti voimistelijoiden jaksamisen vaikuttavien osatekijöiden, kuten väsymyksen tunteen ja mielialan, vaihtelevan merkittävästi vuorokaudenajan ja viikonpäivän mukaan. Tulokset tukevat monilta osin aiempien tutkimusten perusteella saatua tietoa intensiivisen urheiluharjoittelamisen myönteisistä ja kielteisistä vaikutuksista lapsi- ja nuorisourheilijoiden hyvinvointiin (mm. Camiré ym. 2013; Carter & Micheli 2010; Smith ym. 2010; Weinberg & Gould 2011).

Tutkimuskysymysten tarkastelun kannalta olennaisimmat aineiston analyysin pohjalta tehdyt havainnot ja niiden perusteella muodostetut johtopäätökset olivat:

1. Tutkimukseen osallistuneet kokivat oman arjessa jaksamisensa pääosin vaihtelevaksi. Kolmasosalla vastaajista oli ainakin ajoittaisia vaikeuksia arkensa aikatauluttamisessa ja oman jaksamisensa säätelemisessä. Suurin osa voimisteliijoista koki itsensä väsyneeksi ajoittain, mutta urheilijoiden varsinainen uupumusoireilu oli tässä tutkimuksessa vähäistä.
2. Voimistelijoiden jaksaminen oli voimakkaasti yhteydessä vuorokaudenaikojen vaihteluun sekä viikonpäivien ja voimistelijoiden harjoittelua ohjaavan viikkorytmin vaikutukseen.
3. Ohjattuihin voimisteluharjoituksiin osallistuminen oli merkittävin tekijä paitsi voimistelijoiden väsymys- ja uupumusoireilun lisääntymisen näkökulmasta, myös myönteisten tunnekokemusten ilmenemisen ja urheilijoiden psyykkisen hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta.
4. Myönteisimmin jaksamiseensa vaikuttaviksi tekijöiksi vastaajat nimesivät vertaissuhteiden vaikutuksen, terveellisten elämäntapojen ja urheilijalle soveltuvan ruokailurytmin noudattamisen, positiivisen ajattelun sekä toiminnan mielekkyyden. Kielteisimmin voimistelijoiden jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä olivat vastaajien mukaan raskas fyysinen kuormitus, aikaiset aamuherätykset ja kouluunlähtö sekä läksyjen tekeminen ja kokeisiin valmistautuminen.

5. Taito tunnistaa ja nimetä erilaisia oman jaksamisen säätelyn keinoja sekä siihen vaikuttavia osatekijöitä oli tämän tutkimuksen osallistujilla hyvä. Käytännössä voimistelijoiden mahdollisuudet vaikuttaa omaan arkeensa ja aikatauluihinsa vaikuttivat kuitenkin olevan melko vähäiset, joten vastaajien kokemuksiin keskeisimmin vaikuttavaksi tekijäksi osoittautuivatkin arjessa selviytymisen taidot sekä se, kuinka vastaajat suhtautuivat omaan arkeensa ja arjessa jaksamiseensa.

6. Karkeaa kahtiajakoa käyttäen saatiin voimistelijat ryhmiteltyä hyvinjaksajien ja ei-jaksajien ryhmiin. Tarkemman aineiston analyysin perusteella määritettiin pääosin positiivisesti ja enimmäkseen negatiivisesti omaan arkeensa ja arjessa jaksamiseensa suhtautuvat hyvinjaksajat ja ei-jaksajat vielä kahteen eri alaryhmään. Arjessa jaksamisensa avuksi vastaajat olivat kehittäneet erityyppisiä selviytymiskeinoja, joiden perusteella nämä neljä alaryhmää nimettiin selviytyjiksi, sopeutujiksi, suorittajiksi ja sinnittelijöiksi.

Yhteenvedona voimistelijoiden ajankäyttöä ja arjessa jaksamista kartoittaneiden kommenttien analyysin pohjalta voitaneen todeta, että suurin osa vastaajista koki ajankäyttönsä olevan *riittävän hyvin* tasapainossa muiden elämän osa-alueiden kanssa.

Vastaajien kuvaamien väsymysoireiden sivuuttaminen niiden oletettuun merkityksettömyyteen vedoten olisi vastuutonta toimintaa sekä tutkijan että valmentajan taholta. Yksityiskohtaisemman tutkimustiedon ja laajemman tieteellisen selonteon puuttuessa olisi kuitenkin epäeettistä myöskään tehdä tämän tutkimuksen tulosten perusteella yksiselitteisiä johtopäätöksiä tutkimukseen osallistuneiden urheilijoiden mahdollisesta uupuneisuudesta. Lapsiurheilun parissa työskentelevien aikuisten lisäksi tulisi myös urheilevien nuorten oppia tunnistamaan itsessään erilaisia ylikuormituksesta kertovia oireita, kuten kiputiloja ja harjoitteluun liittyvää haluttomuutta. Olennaisen tärkeää on myös se, että niin urheilijat kuin valmentajat ja vanhemmatkin oppisivat erottamaan normaalin rasittumisen oireet ylikuormitustilan oireista. (Mäenpää & Hakkarainen 2014.)

Urheiluvalmennuksellisesta näkökulmasta tämän tutkimuksen keskeisin anti lienee

urheilevien lasten ja nuorten uupumusoireilun tunnistaminen sekä mahdollisimman varhainen puuttuminen urheilijoiden väsymys- ja uupumusoireiluun. Aiemman tutkimustiedon perusteella (Léglise 1997, 8; Tarvonen 2012, 198; Weinberg & Gould 2011, 509) mahdollisimman varhainen puuttuminen saattaa ehkäistä urheilijan myöhemmän totaaliuupumuksen syntymisen tai estää urheilijan täydellisen loppuun palamisen, mikäli tarvittava harjoitustauko tai ”aikalisä” pystytään ajoittamaan mahdollisimman lähelle oireiden ilmenemisen alkamisajankohtaa. Valitettava tosiasia kuitenkin on, että esimerkiksi joukkuevoimistelu lajina on luonteeltaan sellainen, että joustamisen varaa harjoitusmäärien yksilöllistämässä on usein vain vähän. Lähtökohtaisesti voimistelijoiden on siis sitouduttava joukkueen harjoitusrytmiin koko kauden ajaksi. Muiden harrastusten päällekkäisyyden tai kausittaisten väsymystuntemusten takia voimistelija ei voi olla toistuvasti pois joukkueensa harjoituksista.

Koulussa työskenteleville aikuisille tämä tutkimus tuo lisätietoa kilpaurheilevien lasten ajankäyttöön ja arjessa jaksamiseen liittyen. Koulunkäynti ja kilpaurheilu vievät usein valtaosan lapsiurheilijoiden ajasta, kuten tämän tutkimuksen teoria- ja tulososioissa on tuotu ilmi. Tästä huolimatta ei koulunkäyntiä ja kilpaurheilun harrastamista kannata nähdä toistensa vastakohtina tai keskenään kilpailevina aktiviteetteina lapsiurheilijan arjessa – päinvastoin kilpaurheilun voi ajatella tuovan lapsiurheilijan elämään paljon positiivisia asioita, joista on etua myös lapsen oppimiselle ja koulunkäynnille. Vastaavasti tulisi myös urheiluseuratoimijoiden pyrkiä ajattelemaan, ettei koulunkäynti ole vain välttämätön ”pakko” eikä este tai edes hidaste nuoren urheilijan kehittymiselle tai kilpauralla edistymiselle.

7.3 Yleistettävyyys ja rajoitukset

Tämän tutkimuksen kohteena olivat joukkuevoimistelun harrastajien kokemukset omasta arjessa jaksamisestaan. Vaikka käsitteitä ”urheilija” ja ”voimistelija” onkin tässä tutkimuksessa käytetty toistensa synonyymeinä, tulee tutkimuksen tuloksia arvioidessa kuitenkin huomioida joukkuevoimistelun tyypillisimpien lajipiirteiden (harjoitusmäärä, koko joukkuetta koskevien aikataulujen sitovuus jne...) poikkeavan

huomattavan paljon monista muista urheilulajeista. Tämän tutkimuksen tulokset eivät siis ole yleistettävissä koskemaan kaikkien lapsi- ja nuorisourheilijoiden arjessa jaksamista tai hyvinvointia. Lisäksi tulee huomioida, että tämän tutkimuksen osallistujat olivat kaikki tyttöjä. Tutkittaessa miespuolisia voimistelijoita olisivat tutkimustulokset todennäköisesti olleet melko erilaisia kuin nyt. Koska tämä tutkimus oli luonteeltaan enemmän laadullinen kuin määrällinen, ei sen pohjalta ole perusteltua tehdä mitään suurempaa joukkoa koskevia yleistyksiä: tutkimusprosessin keskeisenä pyrkimyksenä oli nimenomaan tutkittavan ilmiön ymmärtäminen ja selittäminen (Alasuutari 1995, 209; Uusitalo 2001, 99) – siis voimistelijoiden jaksamisen ja siihen vaikuttavien tekijöiden analysoiminen vastaajien itsensä osoittamista ja nimeämistä lähtökohdista käsin.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaiseksi 11–14-vuotiaat voimistelijatytöt kokevat oman arjessa jaksamisensa. Tutkimusaiheen tärkeys on perusteltavissa kouluikäisten lasten terveyden ja hyvinvoinnin vaalimisen näkökulmasta; lasten ja nuorten kilpaurheiluharrastamisen yleistyminen sekä lapsiurheilun jatkuvasti kasvavat harjoitusmäärät vaikuttavat väistämättä kouluikäisten lasten jaksamiseen ja hyvinvointiin. Erityisen tärkeäksi tutkimukselliseksi lähtökohdaksi tässä tutkimuksessa muotoutuivatkin tutkimusprosessin aikana ohjattuihin voimisteluharjoituksiin osallistumisen vaikutukset voimistelijoiden jaksamiseen ja mielialaan. Tutkijan ja tiedonantajien välinen suhde toimi koko tutkimusprosessin ajan ongelmitta, joskin on otettava huomioon, että tutkimussuhteen luontevuus oli pääosin seurausta pitkäkestoisesta valmennuksellisesta suhteesta tutkijan ja tutkittavien välillä. Tutkijan ja tutkittavien välisen suhteen luontevuudesta ja läheisyydestä huolimatta – tai mahdollisesti siitä johtuen (Alasuutari 1995, 87) – osoittautui tutkimuksen aineisto kuitenkin varsin käyttökelpoiseksi ja eri vastaajilta saatujen tietojen välillä suoritettun vertailun perusteella myös kohtalaisen luotettavaksi.

Tutkimusasetelman ja aineistonkeruun toteutuksen kannalta voidaan kuitenkin tiettyjä tämän tutkimuksen toteutukseen liittyviä ratkaisuja pitää paitsi käytännön tasolla ongelmallisina, myös tutkimustulosten yleistettävyyttä rajoittavina. Suurin osa näistä tutkimustulosten luotettavuutta rajoittavista tekijöistä on tuotu esiin jo aiemmin tämän tutkimuksen luotettavuutta käsittelevässä alaluvussa 5.5. Aineistonkeruun ajankohtaan

kuitenkin liittyy vielä eräs huomio, joka osaltaan vaikuttaa tämän tutkimuksen tulosten yleistettävyyteen; tutkimusaineisto kerättiin vuoden 2014 helmi-maaliskuussa ennen joukkuevoimistelun kotimaan kilpailukauden alkamista. Aineistonkeruu ajoittui kalenteriviikoille 8 ja 10, ja tutkimukseen osallistuneiden voimistelijoiden kilpailut puolestaan viikoille 11, 13, 15, 18 ja 19. Tämä tutkimus ei siis anna luotettavaa kuvaa siitä, millaiseksi voimistelijat keskimäärin kokevat oman jaksamisensa harjoituskauden aikana. Tulokset ovat sovellettavissa ainoastaan kilpailuja edeltävään lajiharjoituskauteen, jolloin harjoittelu on usein kevyempää kuin varsinaisen kilpailukauden aikana.

Kokonaisuutena tämä tutkimus tarjoaa lapsiurheilun parissa työskenteleville aikuisille tilaisuuden tarkastella tieteellisteoreettisessa valossa omia käsityksiään kasvuikäisten hyvinvointiin ja jaksamiseen sekä niihin vaikuttaviin osatekijöihin liittyen. Kouluissa työskenteleville aikuisille tutkimus tarjoaa yhdenlaisen näkökulman urheilevien lasten arjen ja arjessa jaksamiseen tarkasteluun. Kilpaurheilun parissa toimiville tämä työ toimii oivallisena muistutuksena siitä, että urheilevakin lapsi on aina ensisijaisesti lapsi – ja vasta toissijaisesti kilpaurheilija.

7.4 Jatkotutkimushaasteita

Yhtenä tämän tutkimusaiheen valinnan lähtökohdista oli alunperin mahdollisuus kehittää seuratoimintaa paremmin lasten ja nuorten tarpeisiin vastaavaksi hankkimalla urheiluseuroille ja lajiliitoille lisätietoa urheilevien lasten omista kokemuksista. Laajemman otannan saamiseksi ja kattavamman tutkimusaineiston keräämiseksi voisi tämän tutkimuksen viitekehystä soveltaa määrällisen tutkimussuuntauksen menetelmin toteutettavaan seurantatutkimukseen. Erityisesti tämän tutkimuksen osallistujia nuorempien tai vanhempien voimistelijoiden, kuten alakoulun 3.–4.-luokkalaisten tai lukioikäisten kilpaurheiluharrastajien tutkiminen voisi tuoda aiheeseen aivan uusia ulottuvuuksia.

Edellä on esitetty, millaisia psyykkisiä ominaisuuksia kilpaurheiluharrastus kouluikäisiltä lapsilta edellyttää, ja mitä elämänhallintataitoja ja muita osaamisen

alueita se toisaalta lapsissa ja nuorissa kehittää. Jatkotutkimuksissa olisikin mielenkiintoista selvittää, mitä sellaisia arkielämässä tarvittavia taitoja kilpaurheiluvilla lapsilla ja nuorilla on, joita heidän ikätovereillaan ei muutoin tyypillisesti ole. Esimerkiksi ryhmä- ja yksilöhaastattelujen keinoin voitaisiin siis selvittää sitä, kuinka ala- ja yläkouluikäiset lapset koordinoivat omaa ajankäyttöään sekä sitä, millaisia elämänhallintataitoja nuoret kilpaurheilijat käyttävät arkensa pyörittämisessä.

Laadullisin menetelmin toteutettava jatkotutkimuksen aiheena voisivat toisaalta olla myös kilpaurheilukulttuurin erilaiset arvot ja arvostukset sekä niiden vaikutus urheiluvien lasten ja nuorten tunteiden tunnistamis- ja säätelytaitoon, minäkuvaan ja itsetuntoon. Kuten edellä on tuotu ilmi, kasvatetaan lapsia kilpaurheilun maailmassa itsekuriin ja reippauteen jo pienestä pitäen, eikä esimerkiksi lasten väsymysoireilua välttämättä oteta aina vakavasti. Mielenkiintoista olisikin selvittää, millaisten tunteiden ilmaisemiseen nuoria urheilijoita kilpaurheilun maailmassa erityisesti kannustetaan ja ohjataan – tai millaisia toisaalta ovat kilpaurheilun ”kielleyt” tunneilmaukset. Myös kilpaurheilumaailman kirjoittamattomien toimintatapojen, kulttuuristen käytänteiden ja normatiivisten periaatteiden tutkiminen voisi olla hedelmällistä: Alasuutarin (1995, 197) mukaan tiettyjen normatiivisten periaatteiden mukaan käyttäytyminen on usein merkki siitä, että ”yksilö tietää olevan mahdollista toimia toisinkin”, hän pohjimmiltaan toivoisi voivansa käyttäytyä eri tavalla tai hän ”haluaa korottaa mieltymystensä mukaisen käyttäytymisen statusta esittämällä sen moraalisten periaatteidensa mukaisena”. Tässä tutkimuksessa edellä kuvatunkaltaisena normatiivisena periaatteena toimi vastaajien suhteellisen yhtenäinen käsitys siitä, ettei ohjattuja harjoituksia ole soveliasta jättää väliin muutoin kuin pakottavasta syystä.

Jatkotutkimusmahdollisuuksia kartoitettaessa voisi myös tämän tutkimuksen alkuperäinen lähtökohta toimia yhtenä tulevaisuuden tutkimushaasteista – urheiluvien lasten jaksamisen ja hyvinvoinnin tutkimusta ei nimittäin ole tehty koulunkäynnin näkökulmasta juuri laisinkaan. Vaikka lapsi- ja nuorisourheilijoiden koulunkäyntiä ja opiskelua onkin maailmalla tutkittu jonkin verran (mm. Camiré ym. 2013; Cosh & Tully 2014; Wylleman & Reints 2010) ei aiheesta ole toistaiseksi juurikaan olemassa suomalaista tutkimustietoa.

LÄHTEET

- Aarresola, O. & Konttinen N. 2012. Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden yksilöurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö. KIHU:n julkaisusarja, nro 29. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylä.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.
- Alasuutari, P. 1995. Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I. & Duda, J.L. 2012. The Coach-Created Motivational Climate, Young Athletes' Well-Being, and Intentions to Continue Participation. *Journal of Clinical Sport Psychology* 6 (2), 166–180.
- Baker, J., Cobley, S. & Fraser-Thomas, J. 2009. What do we know about early sport specialization? Not much! *High Ability Studies* 20 (1), 77–89.
- Baum, K.T., Desai, A., Field, J., Miller, L., Rausch, J. & Beebe, D.W. 2014. Sleep restriction worsens mood and emotion regulation in adolescents. *Journal of Child Psychology & Psychiatry* 55 (2), 180–190.
- Biddle, S.J.H., Fox, K.R. & Boutcher, S.H. 2000. *Physical Activity and Psychological Well-being*. Lontoo ja New York: Routledge.
- Biddle S.J.H. & Mutrie, N. 2001. *Psychology of Physical Activity Determinants, Well-being and Interventions*. Lontoo ja New York: Routledge.
- Blyth, D.A. & Traeger, C., 1998. Adolescent self-esteem and perceived relationships with parents and peers. Teoksessa S. Salzinger, J.S. Antrobus ja M. Hammer (toim.) *Social networks of children, adolescents, and college students*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 171–194.
- Brink, M.S., Visscher, C., Coutts, A.J. & Lemmink, K.A.P.M. 2012. Changes in perceived stress and recovery in overreached young elite soccer players. *Scand J Med Sci Sports* 22, 285–292.
- Bushie, J. & Lobe, C. 2007. Are We Training Smart, or Just Hard? *Athletic Therapy Today* 12 (2), 39–42.
- Camiré, M., Trudel, P. & Bernard, D. 2013. A Case Study of a High School Sport Program Designed to Teach Athletes Life Skills and Values. *The Sport Psychologist*, 27, 188–200.
- Carter, C.W. & Micheli, L.J. 2010. Training the child athlete: physical fitness, health and injury. *British Journal of Sports Medicine* 45 (11), 880–885.
- Chan, D. K., Lonsdale, C. & Fung, H.H. 2012. Influences of coaches, parents, and peers on the motivational patterns of child and adolescent athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 22 (4), 558–569.
- Coakley, J. 1992. Burnout Among Adolescent Athletes: A Personal Failure or Social Problem? *Sociology of Sport Journal*. 1992, 9 (3), 271–285.
- Cosh, S. & Tully, P.J. 2014. “All I have to do is pass”: A discursive analysis of student athletes’ talk about prioritising sport to the detriment of education to overcome stressors encountered in combining elite sport and tertiary education. *Psychology of Sport and Exercise* 15 (2014) 180–189.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- DesRoches, A. & Willoughby, T. 2013. Bidirectional Associations Between Valued Activities and Adolescent Positive Adjustment in a Longitudinal Study: Positive Mood as a Mediator. *J Youth Adolescence* 43, 208–220.
- Dixon, N. 2007. Sport, Parental Autonomy, and Children's Right to an Open Future. *Journal of the Philosophy of Sport*, 34, 147–159.
- Duncan, J. 1997. Focus group interviews with élite young athletes, coaches and parents. Teoksessa J. Kremer, K. Trew & S. Ogle (toim.) *Young Peoples's Involvement in Sport*. Lontoo ja New York: Routledge, 147–192.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Gagne, M., Ryan, R.M. & Bargmann, K. 2003. Autonomy Support and Need Satisfaction in the Motivation and Well-Being of Gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology* 15 (4), 372–390.
- Garcia, D. & Saleh Moradi, S. 2012. Adolescents' Temperament and Character: A Longitudinal Study on Happiness. *J Happiness Stud* 13, 931–946.
- Gerber, M., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U. & Brand, S. 2011. Elite sport is not an additional source of distress for adolescents with high stress levels. *Perceptual and Motor Skills*, 112 (2), 581–599.
- Habermas, J. 1976. Tieto ja intressi. Teoksessa R. Tuomela ja I. Patoluoto (toim.) *Yhteiskuntatieteiden filosofiset perusteet: Osa I*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 118–141.
- Hakkarainen, H. 2009a. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander ja J. Riski (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-kustannus Oy, 11.
- Hakkarainen, H. 2009b. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen nykyaasteita. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander ja J. Riski (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-kustannus Oy, 55–68.
- Hakkarainen, H. 2009c. Nuoren urheilijan terveydenhuolto. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander ja J. Riski (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-kustannus Oy, 161–192.
- Hakkarainen, H. & Nikander, A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander ja J. Riski (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-kustannus Oy, 139–160.
- Hausenblas, H.A., Gauvin, L., Downs, D.S., & Duley, A.R. 2008. Effects of abstinence from habitual involvement in regular exercise on feeling states: An ecological momentary assessment study. *British Journal of Health Psychology*, 13, 237–255.
- Helve, H. 2009. Nuorten vapaa-aika, luottamus ja sosiaalinen pääoma. Teoksessa *Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat*. M. Liikkanen (toim.) 2009. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 250–270.
- Herring, M.P. & O'Connor, P.J. 2009. The effect of acute resistance exercise on feelings of energy and fatigue. *Journal of Sports Sciences* 27(7), 701–709.
- Hilbrecht, M., Zuzanek, J. & Mannell, R.C. 2008. Time Use, Time Pressure and

- Gendered Behavior in Early and Late Adolescence. *Sex Roles* 58, 342–357.
- Huotari, P. 2012. Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood - A 25-year secular trend and follow-up study. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan väitöskirja.
- Hyde, A.L., Conroy, D.E., Pincus, A.L. & Ram, N. 2011. Unpacking the Feel-Good Effect of Free-Time Physical Activity: Between- and Within-Person Associations With Pleasant-Activated Feeling States. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 33 (6), 884–902.
- Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan väitöskirja.
- Hämäläinen, K. 2012. Urheilijan ja valmentajan välinen ihmissuhde. Teoksessa A. Mero, A. Uusitalo, H. Hiilloskorpi, A. Nummela ja K. Häkkinen (toim.) *Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus*. Lahti: VK-kustannus Oy, 243–254.
- Hämäläinen, R. & Jääskeläinen, L. 1982. Taitavaksi voimistelijaksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E. & Duda, J.L. 2013. How to achieve in elite training centers without burning out? An achievement goal theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 14 (1), 72–83.
- Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander ja J. Riski (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-kustannus Oy, 333–348.
- Jowett, S. & Cramer, D. 2010. The prediction of young athletes' physical self from perceptions of relationships with parents and coaches. *Psychology of Sport and Exercise* 11 (2010), 140–147.
- Kalaja, S. 2009. Telinevoimistelu. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander ja J. Riski (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-kustannus Oy, 453–458.
- Kanning, M. & Schlicht, W. 2010. Be Active and Become Happy: An Ecological Momentary Assessment of Physical Activity and Mood. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2010, 32, 253–261.
- Kansallinen Liikuntatutkimus 2009—2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/10. Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry
- Kanters, M. A., Bocarro, J. & Casper, J. 2008. Supported or Pressured? An Examination of Agreement Among Parent's and Children on Parent's Role in Youth Sports. *Journal of Sport Behavior* 31 (1), 64–80.
- Kaski, S. & Liukkonen, J. 2012. Naisen psyykkinen kehitys. Teoksessa A. Mero, A. Uusitalo, H. Hiilloskorpi, A. Nummela ja K. Häkkinen (toim.) *Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus*. Lahti: VK-kustannus Oy, 77–83.
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C. & Lavallee, D. 2010. The Motivational Atmosphere in Youth Sport: Coach, Parent, and Peer Influences on Motivation in Specializing Sport Participants. *Journal of Applied Sport Psychology* 22 (1), 87–105.
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C. & Lavallee, D. 2013. A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise* 15 (2014), 97–107.
- Kenttä G., Hassmén P. & Raglin J.S. 2001. Training practices and overtraining

- syndrome in Swedish age-group athletes. *International journal of sportsmedicine* 22 (6), 460–455.
- Knight, C.J. & Holt, N.L. 2013. Strategies Used and Assistance Required to Facilitate Children's Involvement in Tennis: Parents' Perspectives. *The Sport Psychologist*, 27, 281–291.
- Kok, B.E., Coffey, K.A., Cohn, M.A., Catalino, L.I. & Vacharkulksemsuk, T. 2013. How Positive Emotions Build Physical Health: Perceived Positive Social Connections Account for the Upward Spiral Between Positive Emotions and Vagal Tone. *Psychological Science* 24 (7), 1123–1132.
- Kokko, S., Villberg, J & Kannas, L. 2011. Nuori urheilijan polulla: 13–15-vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Jyväskylä 2011.
- Kyung Do, Y., Shin, E., Bautista, M.A. & Foo, K. 2013. The associations between self-reported sleep duration and adolescent health outcomes: What is the role of time spent on Internet use? *Sleep Medicine* 14 (2013) 195–200.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.
- Léglise, M. 1997. Limits on Young Gymnasts' Involvement in High-Level Sport. *Technique* 18 (4), 1–10.
- Light, R. L., Harvey, S. & Memmert, D. 2013. Why children join and stay in sports clubs: case studies in Australian, French and German swimming clubs. *Sport, Education and Society*, 18 (4) 550–566.
- Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17-vuotiailla nuorilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapsykologian väitöskirja.
- Lintunen, T. 1995. Self-perceptions, fitness, and exercise in early adolescence: A four-year follow-up study. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapsykologian väitöskirja.
- Liukkonen, J. 2007. Psykkiset tekijät urheilussa. Teoksessa A. Nummela, K. Keskinen, K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus. 2. painos*. Lahti: VK-kustannus Oy, 215–222.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander ja J. Riski (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-kustannus Oy, 15–43.
- Mageau G. A. & Vallerand, R.J. 2003. The coach–athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences* 21 (11), 883–904.
- Malinen, K. & Rönkä, A. 2009. Mihin aika riittää? Teoksessa A. Rönkä, K. Malinen ja T. Lämsä (toim.) *Perhe-elämän paletti – Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa*. Jyväskylä: PS-kustannus, 179–202.
- Martin, E.M. & Horn, T.S. 2013. The Role of Athletic Identity and Passion in Predicting Burnout in Adolescent Female Athletes. *The Sport Psychologist*, 27, 338–348.
- Martin, L.J., Carron, A.V., Eys, M.A. & Loughhead, T. 2013. Validation of the Child Sport Cohesion Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17, 105–119.
- McCarthy, P.J. & Jones, M.V. 2007. A Qualitative Study of Sport Enjoyment in the Sampling Years. *The Sport Psychologist*, 21, 400–416.
- Mero, A. 2007. Lapsen ja nuoren elimistön kasvu ja kehitys. Teoksessa A. Nummela, K. Keskinen, K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvalmennus. 2. painos*. Lahti: VK-kustannus Oy, 11–36.

- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K.L., Häkkinen, K. 2007. Valmentaminen käytännössä. Teoksessa A. Nummela, K. Keskinen, K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvallmennus*. 2. painos. Lahti: VK-kustannus Oy, 410–438.
- Metsämuuronen, J. 2008. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 2, opiskelijalaitos. 4. painos. Helsinki: International Methelp Oy.
- Miettinen, S. & Väänänen, S. 1992. Näkökulmia lapsuustutkimukseen. Teoksessa L. Laurinen (toim.) *Koti kasvattajana – elämä opettajana*. Jyväskylä: PS-kustannus ja Atena, 67–80.
- Niemi-Nikkola, K. 2007. Suomalainen valmennusjärjestelmä. Teoksessa A. Nummela, K. Keskinen, K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvallmennus*. 2. painos. Lahti: VK-kustannus Oy, 387–398.
- Nikander, A. 2009a. Nuoren urheilijan psyykkisen terveyden tukeminen. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander ja J. Riski (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet*. Lahti: VK-kustannus Oy, 181–185.
- Nikander, A. 2009b. Psyykkisen lahjakkuuden arviointi ja mittaus. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander ja J. Riski (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet*. Lahti: VK-kustannus Oy, 133–138.
- Nummela, A. 2007. Energia-aineenvaihdunta ja kuormitus. Teoksessa A. Nummela, K. Keskinen, K. Häkkinen (toim.) *Urheiluvallmennus*. 2. painos. Lahti: VK-kustannus Oy, 97–126.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.
- O'Rourke, D.J., Smith, R.E., Smoll, F.L. & Cumming, S.P. 2011. Trait Anxiety in Young Athletes as a Function of Parental Pressure and Motivational Climate: Is Parental Pressure Always Harmful? *Journal of Applied Sport Psychology*, 23, 398–412.
- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Suomen fenomenologinen instituutti. Tampere: SUFI.
- Perttula, J. 2006. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. 2. painos. Helsinki: Dialogia.
- Reed, J. & Buck, S. 2009. The effect of regular aerobic exercise on positive-activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 581–594.
- Reed, J. & Ones D.S. 2006. The effect of acute aerobic exercise on positive-activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 477–514.
- Reinboth, M., Duda, J.L. & Ntoumanis, N. 2004. Dimensions of Coaching Behavior, Need Satisfaction, and the Psychological and Physical Welfare of Young Athletes. *Motivation and Emotion* 28 (3), 297–313.
- Ryan, R.M., Bernstein, J.H. & Brown, K.W. 2010. Weekends, work and well-being: psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms. *Journal of Social & Clinical Psychology*. 29 (1), 95–122.
- Schneider, M.L. & Kwan, B. 2013. Psychological need satisfaction, intrinsic motivation and affective response to exercise in adolescents. *Psychology of Sport and Exercise* 14 (2013) 776–785

- Schnell, A., Mayer, J., Diehl, K., Zipfel, S., Thiel, A. 2013. Giving everything for athletic success! – Sports-specific risk acceptance of elite adolescent athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 15 (2), 165–173.
- Schreier, M. 2012. *Qualitative Content Analysis in Practise*. Lontoo: SAGE Publications Ltd.
- Scott, S. 2009. *Making Sense of Everyday Life*. Cambridge: Polity Press.
- Short, M.A., Gradisar, M., Lacka, L.C., Wright, H.R. & Dohnt, H. 2013. The sleep patterns and well-being of Australian adolescents. *Journal of Adolescence* 36 (2013) 103–110.
- Smith, A.L., Gustafsson, H. & Hassmén, P. 2010. Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 11 (6), 453–460.
- Snyder, A.R., Martinez, J.C., Bay, R. C., Parsons, J. T., Sauers, E.L., Valovich M.L, Tamara C. 2010. Health-Related Quality of Life Differs Between Adolescent Athletes and Adolescent Nonathletes. *Journal of Sport Rehabilitation* 19 (3), 237–249.
- Stebbing, J., Taylor, I.M., Spray, C.M. & Ntoumanis, N. 2012. Antecedents of Perceived Coach Interpersonal Behaviors: The Coaching Environment and Coach Psychological Well- and Ill-Being. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34, 481–502.
- Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10–12 -vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus 2004.
- Tammelin, T. & Karvinen, J. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Nuori Suomi ry., Opetusministeriö, Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.
- Tarvonen, S. 2012. Kuormituksen hallinta ja ylikuormittuminen urheilulukiossa. Teoksessa A. Mero, A. Uusitalo, H. Hiilloskorpi, A. Nummela ja K. Häkkinen (toim.) *Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus*. Lahti: VK-kustannus Oy, 194–206.
- Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Teoksessa *Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3*.
- Tucker, R. & Collins, M. 2012. What makes champions? A review of the relative contribution of genes and training to sporting success. *British Journal of Sports Medicine* 46 (8), 555–561.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 7. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Tynjälä, J. & Kannas, L. 2004. Koululaisten nukkumistottumukset, unen laatu ja väsyneisyys vuosina 1984–2002. Teoksessa *Koululaisten terveys ja terveystyötyminen muutoksessa – WHO:n koululaistutkimus 20 vuotta*. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Jyväskylä 2004.
- Uusitalo, A. 2012. Ylikuormitustila ja palautumiseen vaikuttavat tekijät. Teoksessa A. Mero, A. Uusitalo, H. Hiilloskorpi, A. Nummela ja K. Häkkinen (toim.) *Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus*. Lahti: VK-kustannus Oy, 183–194.
- Uusitalo, H. 2001. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Helsinki: WSOY.
- Vuori, M., Kannas, L. ja Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986–2002. Teoksessa *Koululaisten terveys ja*

- terveyskäyttäytyminen muutoksessa – WHO:n koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto. Terveysten edistämisen tutkimuskeskus. Jyväskylä 2004.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. 2011. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, M.R., Amorose, A.J. & Wilko, A.M. 2009. Coaching Behaviors, Motivational Climate, and Psychosocial Outcomes Among Female Adolescent Athletes. *Pediatric Exercise Science* 21 (4), 475–492.
- Woolfolk, A. 2007. *Educational Psychology*. 10. painos. Boston: Allyn & Bacon.
- Wylleman, P. & Reints, A. 2010. A lifespan perspective on the career of talented and elite athletes: Perspectives on high-intensity sports. *Scand J Med Sci Sports* 20 (2), 88–94.
- Zuzanek, J. 2004. Work, leisure, time pressure and stress. Teoksessa J. T. Haworth & A. J. Veal (toim.) *Work and leisure*. Lontoo: Routledge, 123—144.

Muut lähteet:

- Carey, M. 2012. *Qualitative Research Skills for Social Work: Theory and Practice*. E-kirja. Farnham: Ashgate Publishing Ltd. Viitattu 30.4.2014.
- Eriksson, P. & Koistinen, K. 2005. Monenlainen tapaustutkimus. Kuluttajatutkimuskeskus, julkaisuja 4:2005. Verkkojulkaisu: http://www.ncrc.fi/files/4957/2005_04_verkkojulkaisu_tapaustutkimus.pdf, viitattu 31.3.2014
- Huhta, H., Nipuli, S. & Salasuo, M. 2010. Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheiluun. Katsaus kansainvälisiin ja kotimaisiin urheilujärjestelmiin ja malleihin. Verkkojulkaisu: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/askelmerkkeja.pdf>, viitattu 30.10.2013
- Huippu-urheilun muutostyöryhmä (HUMU). 2012. Urheilijan Polku, Verkkojulkaisu: <http://www.kihu.fi/urapolku/index.php?page=ohjeet>, viitattu 30.10.2013
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki 2012. Verkkojulkaisu: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf, viitattu 30.4.2014
- Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. 2013. Huippu-urheilun faktapankki. Huippu-urheilu ja opiskelu - mahdollinen yhtälö. Verkkojulkaisu: http://www.kihu.fi/faktapankki/nakokulma/07_huippu_urheilu_%20ja_opiskelu/, viitattu 8.11.2013
- Mäenpää, P. & Hakkarainen, H. 2014. Harjoittele ja liiku. Nuori Suomi, Kasva Urheilijaksi -nettisivut. Verkkojulkaisu: <http://www.sport.fi/lasten-ja-nuorten-urheilu/kasva-urheilijaksi/harjoittele-ja-liiku>, viitattu 31.3.2014
- Pääkkönen, H. 2002. Mihinkoululaisten aika kuluu? Hyvinvointikatsaus 4/2002. Tilastokeskus. Verkkojulkaisu: http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyv_024_paakkonen.pdf, viitattu 24.3.2013
- Suomen Akatemian tutkimuseettiset ohjeet 2003. Verkkojulkaisu: <http://www.aka.fi/Tiedostot/Tiedostot/Julkaisut/Suomen%20Akatemian%20eettiset%20ohjeet%202003.pdf>, viitattu 23.3.2014
- URA-työryhmän muistio Opetusministeriölle, 1999. Verkkojulkaisu: http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/1999/liitteet/tr20_99.pdf?lang=fi, viitattu 8.11.2013

- Suomen virallinen tilasto (SVT). 2010. Ajankäyttötutkimus 2009. Helsinki: Tilastokeskus. Verkkojulkaisu: http://tilastokeskus.fi/til/akay/2009/02/akay_2009_02_2011-02-17_fi.pdf, viitattu 24.3.2014
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki 2009. Verkkojulkaisu: <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>, viitattu 31.3.2014
- Voimisteluliitto, 2012. JV Huippuvoimistelijan urapolku: Hämäläinen, H., Immonen, L., Jukarainen, P., Kainulainen, V., Laine-Näätänen, A., Niemenkari, A., Niemi, E., Porola, S., Rehn, M., Kirjavainen, A. Verkkojulkaisu: http://www.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=uvioko&laji=136, viitattu 30.10.2013.

LIITTEET

- Liite 1. Tutkimuslupalomake
- Liite 2. Viikkoseurantalomake
- Liite 3. Tunnepäiväkirja
- Liite 4. Kyselylomake
- Liite 5. Esimerkki aineiston teemoittelusta

Liite 1. Tutkimuslupalomake

Tervehdys kotiväki!

Teen Jyväskylän yliopistossa tutkimusta kilpaurheilevien lasten koulunkäynnistä otsikolla: “Kilpaurheilua ja koulunkäyntiä – kilpaurheilevien lasten kokemuksia koulunkäynnin ja tavoitteellisen lajiharjoittelun yhdistämisestä”. Kyseessä on luokanopettajan opintoihini kuuluva pro gradu -tutkielma, joka käsittelee kilpaurheilevien lasten arkea (ajankäyttöä, jaksamista, elämänhallintataitoja) koulunkäynnin ja tavoitteellisen lajiharjoittelun yhteensovittamisen näkökulmasta.

Tutkimukseni aineistonkeruutapana toimivat kyselylomakkeet sekä näitä tarvittaessa täydentävät haastattelut, kotitreeniohjelmien seurantalomakkeet sekä viikkopäiväkirjat. Tutkimuksen aineistonkeruu suoritetaan kevätkauden 2014 aikana.

Tutkimusaineisto on luottamuksellista tietoa, aineiston käsittelyssä ja aineiston pohjalta raportoinnissa noudatetaan tutkimuseettisiä periaatteita. Tutkimusaineistoa käytetään ainoastaan edellä kuvatussa tutkimustarkoituksessa, eikä sitä luovuteta eteenpäin. Tutkimustulosten raportoinnissa huolehditaan siitä, että tutkimukseen osallistuvien lasten anonymiteetti säilyy. Tarvittaessa voitte kysyä minulta lisätietoja tutkimukseen liittyvissä asioissa.

Terveisin, Anna-Elina Taskinen (0407668795)

TUTKIMUSLUPALOMAKE (palautus viimeistään sunnuntaina 16.2.2014)

Annan suostumukseni sille, että _____ saa osallistua tutkimukseen.

Huoltajan allekirjoitus _____

Liite 2. Viikkoseurantalomake

KILPAURHEILUA JA KOULUNKÄYNTIÄ / VIIKKOSEURANTALOMAKE

Viikkoseurantalomakkeeseen sinun tulee kirjata jaksamistasi, mielialaasi ja kokemaasi kokonaiskuormitusta vastaava arvosana (1-4) kolme kertaa päivässä (aamupäivällä, iltapäivällä ja illalla).

Vastaa kysymyksiin totuudenmukaisesti. Älä vähättele tai liioittele tuntemuksiasi.

Pidä tämä lomake mukanasi koulussa ja harjoituksissa koko viikon ajan!

Voit kirjoittaa lomakkeen kääntöpuolelle omia kommenttejasi kuluneesta viikosta.

JAKSAMINEN → 1 = erittäin väsynyt 2 = melko väsynyt 3 = melko pirteä 4 = erittäin pirteä					
JAKSAMINEN	MA	TI	KE	TO	PE
Aamupäivä (klo 7-12)					
Iltapäivä (klo 12-17)					
Ilta (klo 17-22)					

MIELIALA → 1 = erittäin negatiivinen 2 = melko negatiivinen 3 = melko positiivinen 4 = erittäin positiivinen					
MIELIALA	MA	TI	KE	TO	PE
Aamupäivä (klo 7-12)					
Iltapäivä (klo 12-17)					
Ilta (klo 17-22)					

KOKONAISKUORMITUS → 1 = erittäin raskas 2 = melko raskas 3 = melko kevyt 4 = erittäin kevyt					
KOKONAIS- KUORMITUS	MA	TI	KE	TO	PE
Aamupäivä (klo 7-12)					
Iltapäivä (klo 12-17)					
Ilta (klo 17-22)					

Liite 3. Tunnepäiväkirja

KILPAURHEILUA JA KOULUNKÄYNTIÄ / TUNNEPÄIVÄKIRJA

Tunnepäiväkirjaan sinun tulee kerran päivässä kirjata päivän aikana itsessäsi tunnistamiasi tunteita sekä kuvailla tilanteita, joissa nämä tunteet nousivat esiin.

Kirjaa muistiin ne tilanteet, jotka liittyivät koulunkäyntiin tai kilpaurheilemiseen.

Vastaa kysymyksiin totuudenmukaisesti. Älä vähättele tai liioittele tuntemuksiasi.

Pidä tämä lomake mukanasasi koulussa ja harjoituksissa koko viikon ajan.

TUNNEPÄIVÄKIRJA / MAANANTAI

Minkä tunteen tunnistit itsessäsi?	Missä tai millaisessa tilanteessa tunne nousi esiin?	Kuinka tilanne eteni ja päättyi?
Ilo Energisyys Tylsistyminen "Ei huvita" Väsymys Uupumus		

TUNNEPÄIVÄKIRJA / TIISTAI

Minkä tunteen tunnistit itsessäsi?	Missä tai millaisessa tilanteessa tunne nousi esiin?	Kuinka tilanne eteni ja päättyi?
Ilo Energisyys Tylsistyminen "Ei huvita" Väsymys Uupumus		

(jatkuu)

TUNNEPÄIVÄKIRJA / KESKIVIIKKO

Minkä tunteen tunnistit itsessäsi?	Missä tai millaisessa tilanteessa tunne nousi esiin?	Kuinka tilanne eteni ja päättyi?
Ilo Energisyys Tylsistyminen "Ei huvita" Väsymys Uupumus		

TUNNEPÄIVÄKIRJA / TORSTAI

Minkä tunteen tunnistit itsessäsi?	Missä tai millaisessa tilanteessa tunne nousi esiin?	Kuinka tilanne eteni ja päättyi?
Ilo Energisyys Tylsistyminen "Ei huvita" Väsymys Uupumus		

TUNNEPÄIVÄKIRJA / PERJANTAI

Minkä tunteen tunnistit itsessäsi?	Missä tai millaisessa tilanteessa tunne nousi esiin?	Kuinka tilanne eteni ja päättyi?
Ilo Energisyys Tylsistyminen "Ei huvita" Väsymys Uupumus		

Liite 4. Kyselylomake

KOULUNKÄYNTIÄ JA KILPAURHEILUA / KYSELYLOMAKE**Arvioi kilpaurheilemiseen viikoittain käyttämäsi aikaa.**

Mielestäni käytän harjoitteluun ja kilpaurheilemiseen viikkotasolla (ympyröi sopiva vaihtoehto)

- a.) liian vähän aikaa
- b.) juuri sopivasti aikaa
- c.) vaihtelevasti (toisinaan sopivasti, toisinaan liikaa)
- d.) liian paljon aikaa
- e.) jotain muuta, mitä? _____

Arvioi koulutyöhön oppituntien ulkopuolella viikoittain käyttämäsi aikaa (läksyt, kokeisiinluku).

Mielestäni käytän oppituntien ulkopuoliseen koulutyöhön viikkotasolla (ympyröi sopiva vaihtoehto)

- a.) liian vähän aikaa
- b.) juuri sopivasti aikaa
- c.) vaihtelevasti (toisinaan sopivasti, toisinaan liikaa)
- d.) liian paljon aikaa
- e.) jotain muuta, mitä? _____

Arvioi omaa jaksamistasi koulunkäynnin ja kilpaurheilun yhteensovittamisen näkökulmasta.

Koulunkäynnin ja kilpaurheilun yhteensovittaminen (jaksaminen koulussa ja harjoituksissa, kokeisiin lukeminen, läksyt, kotitreenin tekeminen) sujuu minulta

- a.) erinomaisesti
- b.) hyvin
- c.) vaihtelevasti
- d.) heikosti
- e.) jotain muuta, mitä? _____

KOULUNKÄYNNIN JA KILPAURHEILUN YHTEENSOVITTAMINEN

Kuinka paljon käytät päivittäin aikaa

- a.) koulunkäyntiin (koulumatkat, oppitunnit, läksyjen tekeminen, kokeisiin valmistautuminen)
-

- b.) kilpaurheilemiseen (harjoitusmatkat, harjoituksissa vietetty aika, omatoiminen harjoittelu)
-

(jatkuu)

Mitä myönteisiä asioita kilpaurheileminen on tuonut elämääsi, arkeesi ja koulunkäyntiisi?

Mitä kielteisiä asioita kilpaurheileminen on tuonut elämääsi, arkeesi ja koulunkäyntiisi?

Miten järjestät aikataulusi kiireisinä päivinä / viikkoina?

Millaisia keinoja käytät selviytyäksesi kunnialla sekä koulutyöstä että harrastuksistasi?

Voitko jäädä harjoituksista pois esimerkiksi tärkeää koetta edeltävänä iltana tai jos olet saanut koulusta poikkeuksellisen paljon kotiläksyjä? Kuinka vanhempasi /valmentajasi / joukkuekaverisi suhtautuvat poissaoloihin? Miltä sinusta itsestäsi tuntuu, jos joudut jäämään pois harjoituksista?

Oletko joskus joutunut olemaan pois koulusta urheiluharrastuksesi vuoksi? Kuvaile tilannetta. Miltä sinusta silloin tuntui? Kuinka opettajasi / vanhempasi silloin suhtautuivat asiaan?

(jatkuu)

ARJESSA JAKSAMINEN

Tuntuuko arkesi raskaalta? Tunnetko itsesi usein väsyneeksi?

Kuinka mielialasi ja tunnetilasi vaikuttavat jaksamiseesi?

Kuinka voit itse vaikuttaa omaan jaksamiseesi?

Mikä tai mitkä asiat auttavat sinua jaksamaan?

a.) koulussa:

b.) urheiluharrastuksessasi:

Liite 5. Esimerkki aineiston teemoittelusta

Esimerkki aineiston alustavasta teemoittelusta – tunnepäiväkirjakommentit luokassa “ilo”		
KOULUUN LIITTYVÄT	VOIMISTELUUN LIITTYVÄT	MUUT
Koulu / oppitunnit Koululiikunta Läksyt / läksyjen vähäisyys Poikkeusohjelma koulussa	Harjoitukset Muut voimisteluun liittyvät	Onnistumiset Vapaa-aika Kaverit Hiihtoloman alkaminen Muut

MA 17.2. Harjoitukset → Oli rankat ja kivat (V6)

MA 17.2. harkoissa olin iloinen → olin iloinen (V15)

MA 17.2. koulumatkalla → kävelin kavereitten kaa (V12)

MA 17.2. Koulussa olin iloinen, kun sain FYKEN kokeesta kympin :) → Aloimme vertailemaan koenumeroitamme, ja huomasin, että moni muukin oli saanut hyvän numeron :) (V7)

MA 17.2. Koulussa voitimme sählypelin (V4)

MA 17.2. Päästiin vähän aijemmin koulusta → Pääsin nopeammin kotiin (V4)

MA 17.2. sain kässässä työn valmiiksi → aloin tehdä uutta työtä (V9)

MA 3.3. Harkat → Kivat harkat! (V6)

MA 3.3. Harkoissa → kaverit (V12)

MA 3.3. Ilo kun harkat alkoi (V15)

MA 3.3. Oli kiva harkka. → =) =) =) =) (V2)

MA 3.3. oli kiva nähdä kavereita (V15)

MA 3.3. Olin iloinen, kun pääsin käsityöntunnilla hyvin eteenpäin kirjontatyössä. → Otin kirjontatyön mukaan kotiin, että voisin tehdä sitä ehkä, mahdollisesti, toivon mukaan, jossain vaiheessa tällä viikolla :D (V7)

MA 3.3. Sain 9 ½ fysiikan kokeesta. (V9)

TI 18.2. Harjoitukset (V6)

TI 18.2. harkoissa oli kivaa (V5)

TI 18.2. Ilo harkoissa → Oli kivaa tehdä ohjelmaa (V3)

TI 18.2. Koulussa katsottiin olympiakisoja → Katsottiin 2 h (V6)

TI 18.2. koulussa välkällä → kaverit (V12)

TI 18.2. kun saatiin pelata othelloa matikan tunnilla → [ilon tunne] loppui kun hävisin pelin (V9)

TI 18.2. Kun tulin harkoista huomasin että ei ollut paljon läksyjä seuraavalle päivälle → Tein läksyt ja hoidin iltatoimet ja menin nukkumaan (V11)

TI 18.2. No oli vaan hyvä päivä → kaikki meni putkeen =) (V2)

TI 18.2. oli kiva liikkatunti koulussa. :) (V14)

TI 18.2. onnistuin koulussa saamaan kolitsihousut melkein valmiiksi (V4)

(jatkuu)

TI 18.2. Tein koulussa kun Pelattiin sählyä monta maalia. (V8)

TI 18.2. Tulimme aamulla harjoittelemaan tanssiamme koululle klo 8 → Meillä oli vaan niin hauskaa yhdessä (V16)

TI 4.3. Ei tarvinnut kulkea dusilla harkkoihin. → JEE (=) (=) (V2)

TI 4.3. Harkat → Kivaa! (V6)

TI 4.3. Harkoissa → Sain [joukkueen nimi] topin :) → Pistin sen heti päälle :) (V7)

TI 4.3. Ilo monissa tilanteissa. (V15)

TI 4.3. koulussa → kaverit (V12)

TI 4.3. harkoissa → kaverit (V12)

TI 4.3. Liikassa kun oli "olympialaiset" kun onnistuin joissain jutuissa hyvin :) (V8)

TI 4.3. Ohjelman teko oli kivaa (V5)

TI 4.3. oli kivaa liikkatunnilla. :) (V14)

TI 4.3. Oli kivaa tehdä harkoissa ohjelmaa. → Olin iloinen harkkojen loppuun asti, vaikka ei tehty ohjelmaa. (V13)

TI 4.3. Päästään joskus luokkaretkelle särkänniemeen (V4)

KE 19.2. kävin elokuvissa perheeni kanssa → olin koko loppu illan iloinen. (V2)

KE 19.2. Koe oli mennyt hyvin → Menin kotiin ja myöhemmin muistin jo seuraavan kokeen. (V11)

KE 19.2. koulun jälkeen → kaveri tuli meille (V12)

KE 19.2. Koulussa välkillä (V10)

KE 19.2. Minulla oli tänään kivaa koulukavereiden kanssa :) → Se ei päättynyt koko päivänä :) (V7)

KE 19.2. Oli tosi kiva TET-päivä :))! (V1)

KE 19.2. Olin kavereiden kanssa (V10)

KE 19.2. suomi voitti pelin (V4)

KE 5.3. Aloitin lukemaan uutta Harry Potter-kirjaa! → Harry Potter kirjat on tosi hyviä :) (V7)

KE 5.3. Liikuntatunnilla pelattiin jääpalloa ja tein monta maalia. → Täytyi lähteä tunnilta aikaisemmin ruokajärjestäjäksi, peli loppui. (V13)

KE 5.3. Sain uudet kengät.... → Se oli kivaa (sain koska vanhat meni Rikki) (V2)

KE 5.3. vapaa päivä [harkoista] → vietin vapaa päivän (V4)

TO 20.2. harkoissa → liikkuvuustestit (V12)

TO 20.2. harkoissa oli kivaa (V5)

TO 20.2. Kun koulu loppui ja pääsi pois ärsyttävien poikien luota -.- → :) (V7)

TO 20.2. Olinpahan nyt vaan harkkojen alussa energiaa täynnä ja oikea ilopilleri. Syystä ei ole harmainta aavistusta. :) → Harkoissa väsyi ja energisyys hiipui. (V13)

TO 20.2. pääsi harkkoihin (V4)

TO 20.2. pääsin katsomaan [nimi] harkkoja, mutta oikeastaan [olin iloinen] koko tetin ajan. → lähdin kotiin toimistolta (V9)

TO 20.2. Sain kädet nollalla ekaa kertaa elämässäni (V8)

TO 20.2. Tosi kivaa lähteä harkkoihin viimein terveenä! (V1)

TO 20.2. Tuli vähä läksyä ja se oli kivaa → No se oli vaan kivaa (V2)

(jatkuu)

TO 6.3. Harkat → kivat! (V6)

TO 6.3. Harkoihinlähdössä (V10)

TO 6.3. Ilo harkoissa → me tehtiin ohjelmaa (V3)

TO 6.3. harkat → kaverit (V12)

TO 6.3. koulussa → kaverit (V12)

TO 6.3. Menin vasta kymppiin! (=) → (=) (=) !! (V2)

TO 6.3. Muistin että näemme puvut → Menin harkkoihin ja näin puvut. (V11)

TO 6.3. Ohjelman teko oli taas kivaa (V5)

TO 6.3. oli kivaa kun kaveri oli meillä kylässä. (V14)

TO 6.3. Sain läksyt tehtyä ajoissa. → Menin suihkuun ja nukkumaan. (V11)

TO 6.3. Sain täydet enkun kokeesta (V4)

TO 6.3. Sain uskonnon kokeesta hyvän numeron :D ! (10) → Aloimme taas kavereiden kanssa vertailemaan koetuloksia. (V7)

PE 21.2 Ilo - - harkoissa (V3)

PE 21.2 Ilo välitunnilla (V3)

PE 21.2 koulussa viimeisillä tunneilla → Teimme vain kuvistyötä lopputunnit (V16)

PE 21.2 kouluntalent-kisassa → voitimme koulumme talent-kilpailun (V16)

PE 21.2 Koulussa (V10)

PE 21.2 koulussa → elokuvan katsominen (V12)

PE 21.2. Ilo - - uimahallissa - - (V3)

PE 21.2. Harkat → Kivaa! (V6)

PE 21.2. Hiihtoloma alkoi! ♥ (V1)

PE 21.2. Hiihtoloman alkaminen! → :) (V7)

PE 21.2. ilo harkoissa kun tehtiin ohjelmaa (V15)

PE 21.2. Koska loma alkoi koulusta → Muistan sen edelleen välillä, mutta välillä se unohtuu (V11)

PE 21.2. LOMA ♥ :) (V10)

PE 21.2. päästä hiihtolomalle (V4)

PE 21.2. Pidin [nimi] ja [nimi] kanssa Pikkusille Jumppakerhoa → SE OLI KIVAAAA! (V2)

PE 21.2. Harkoissa (V8)

PE 21.2. ohjelman teko kivaa [harkoissa] (V5)

PE 21.2. [Nimi] tuli katsomaan meidän harkkoja (V9)

PE 7.3. koulussa → kaverit (V12)

PE 7.3. (V2)

PE 7.3. Jee sain [nimi] DVD:llä ♥ ♥ (V1)

PE 7.3. Päästiin katsomaan jääkiikko peliä koulun aikana. → Peli loppui ja kävelin kotiin. (V9)

PE 7.3. Kun muistin että alkaa viikonloppu. (V11)

PE 7.3. Liikuntatunti oli kiva → Tunti loppui (V5)

PE 7.3. oli vapaata [harkoista] (V4)