

**Yläkouluikäisten kilpacheerleadereiden kokemuksia
arjessa jaksamisesta**

Minja Weide

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Kevätlukukausi 2020

Kasvatustieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Weide, Minja. 2020. Yläkouluikäisten kilpacheerleadereiden kokemuksia arjessa jaksamisesta. Erityispedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. 69 sivua.

Tutkimuksen kohteena on yläkouluikäisten kilpacheerleadereiden jaksaminen arjessa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisena nuoret kokevat jaksamisensa arjessa. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, millaiset tekijät ovat yhteydessä heidän jaksamiseensa.

Tutkimus toteutettiin aineistolähtöisesti laadullisena sisällönanalyysinä. Aineisto kerättiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina, joiden pohjalta luotiin tutkimuksen teoriapohja. Tiedonantajina oli kahdeksan 13–15-vuotiasta kilpacheerleaderia.

Tutkimuksen perusteella siihen osallistuneet nuoret jaksoivat arjessa melko hyvin ja nuoret kokivat urheiluharrastuksen tuovan lisää energiaa ja jaksamista. Nuorten jaksamiseen vaikuttivat fyysiset tekijät, kuten uni ja ruoka, sekä psyykkiset tekijät, kuten läheiset ihmiset ja yhteishenki joukkueessa. Nuorten jaksamista heikensivät jännitys ja stressi. Jaksamista tukivat kilpaurheilun tavoitteellisuus ja mielekkyys sekä positiiviset ajattelumallit. Nuoret kokivat voivansa vaikuttaa jaksamiseensa hallitsemalla vapaa-aikansa sisältöä sekä aikatauluttamalla.

Tutkielma tarjoaa nuorten urheilijoiden parissa toimiville aikuisille mahdollisuuden saada tietoa siitä, miten nuoret kilpaurheilijat voivat kokea jaksamisensa. Tutkimus tuottaa vanhemmille, kouluille ja valmentajille tietoa nuorten jaksamisesta ja hyvinvoinnista sekä siitä, millaiset tekijät ovat niihin yhteydessä.

Asiasanat: kilpaurheilu, cheerleading, jaksaminen, hyvinvointi, nuori urheilija

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	11
2.1	Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tavoitteet	11
2.2	Tutkimukseen osallistujat	11
2.3	Aineiston keruu.....	12
2.4	Aineiston analyysi.....	13
2.5	Eettiset ratkaisut.....	14
2.6	Tutkimuksen luotettavuus	15
3	KILPACHEERLEADEREIDEN JAKSAMINEN	16
3.1	Kilpaurheilu ja jaksaminen	16
3.2	Jaksamiseen liittyvät fyysiset tekijät.....	17
3.2.1	Uni ja hyvinvointi	17
3.2.2	Ruokailutottumukset ja hyvinvointi	20
3.3	Jaksamiseen liittyvät psyykkiset tekijät	21
3.3.1	Ihmissuhteet ja jaksaminen.....	21
3.3.2	Perhe ja jaksaminen	22
3.3.3	Ystävät ja jaksaminen	24
3.3.4	Yhteishenki joukkuelajissa.....	25

4	JAKSAMISTA TUKEVAT JA JAKSAMISTA HEIKENTÄVÄT TEKIJÄT	27
4.1	Jaksamista heikentävät tekijät.....	27
4.1.1	Jännitys, stressi ja nuoren urheilijan uupumus.....	27
4.1.2	Jännityksen ja stressin muodostuminen	28
4.1.3	Jännityksen ja stressin vaikutus.....	29
4.1.4	Nuoren urheilijan uupumus	30
4.2	Jaksamista tukevat tekijät.....	32
4.2.1	Kilpaurheilun tavoitteellisuus	32
4.2.2	Lyhyen aikavälin tavoitteet.....	33
4.2.3	Pitkän aikavälin tavoitteet	35
4.2.4	Tavoitteiden realistisuus	36
4.2.5	Kilpaurheilun mielekkyys.....	38
4.2.6	Positiiviset ajattelumallit.....	39
4.2.7	Mielikuvaharjoittelu	41
5	KILPACHEERLEADING JA KOULUNKÄYNTI.....	42
5.1	Koulunkäynnin tärkeydestä.....	42
5.2	Koulunkäynnin ja kilpaurheilun yhdistäminen.....	44
6	KILPACHEERLEADEREIDEN KOKEMUKSET	
	MAHDOLLISUUKSISTA VAIKUTTAA OMAAN JAKSAMISEEN.....	46
6.1	Vapaa-aika ja muut harrastukset.....	46
6.1.1	Vapaa-aika ja valinnanvapaus.....	47
6.1.2	Muut harrastukset ja harrastamattomuus	48
6.2	Ajanhallinta	50
6.2.1	Aikataulutus.....	51
6.2.2	Muu ajanhallinta.....	51

7	POHDINTA	53
	7.1 Tulosten tarkastelua.....	53
	7.2 Tutkimuksen heikkoudet	55
	7.3 Tutkimuksen merkityksellisyys ja jatkotutkimushaasteet	56
	LÄHTEET	58
	LIITTEET	68

1 JOHDANTO

Tavoitteellinen kilpaurheilu ja koulunkäynti ovat aikaa ja energiaa vievää yhdistelmä, joka vaikuttaa ratkaisevasti nuoren jaksamiseen arjessa. Aihe on tärkeä niin nuorten itsensä kuin heidän vanhempiansa ja heidän kanssaan työskentelevien aikuistenkin näkökulmasta.

Suomessa lasten urheilussa on Lämsän (2009, 15) mukaan perinteisesti ollut ensisijaista urheilun kasvatustehtävä, eli se miten ja millaisiksi nuoret kasvavat urheilun parissa. Urheilu eriytyy kuitenkin vahvasti jo nuorella iällä, jolloin se voidaan jakaa karkeasti liikuntaan, kilpaurheiluun ja huippu-urheiluun. Liikunta on kaikkea tarkoituksella tehtyä lihastyötä, kun taas urheilussa on keskeistä tarkoituksenmukainen ohjaus, suunnitelmallisuus, systemaattisuus sekä tähtääminen jatkuvaan kehitykseen. (Lämsä 2009, 16) Tässä tutkielmassa keskityn suomestaruustasolla tapahtuvaan tavoitteelliseen kilpacheerleadingiin, jossa harjoittelua tapahtuu ohjatusti seuratoiminnan muodossa neljä kertaa viikossa.

Kilpacheerleading on Suomessa vielä verrattain tuntematon laji, vaikka onkin kasvattanut suosiotaan tasaisesti 2000-luvulla ja harrastajia on Suomessa noin 12 000 vuonna 2019 (Juupajuoma 2019). Kilpacheerleading on vauhdikas ja nopea-temppoinen urheilulaji, jossa suoritetaan yleensä 2,5 minuutin ohjelman aikana intensiivisesti peräkkäin stuntteja eli nostoja, pyramideja sekä akrobatiaa. Musiikkiin tehtävää 2,5 minuutin ohjelmaa edeltää noin 40 sekuntia kestävä huutoosuus, jonka tavoitteena on saada yleisö mukaan kannustamaan joukkuetta. Kilpacheerleadingissa ei kannusteta muita urheilulajeja, vaan joukkueet kilpailevat seurojen alla kansallisesti Suomen Cheerleadingliiton järjestämissä kilpailuissa sekä kansainvälisesti cheerleadingin maailman- ja Euroopan mestaruuskilpailuissa. Suomi menestyy cheerleadingissa kansainvälisesti erittäin hyvin ja Suomen juniorit ovat olleet useasti mitalisijoilla maailmanmestaruuskilpailuissa. Kilpailusarjat on jaettu niin sanottuihin leveleihin 1–6, joista level 1 on matalin kilpataso ja level 6 on aikuisten korkein kilpataso. Juniori-ikäisten (12–16-

vuotiaiden) korkein kilpataso on level 5, jolla tähän tutkimukseen osallistuneet nuoret urheilivat tutkimuksen toteuttamisen aikaan.

Yleisesti urheilun parissa seuratoiminnassa mukanaoloa ainakin kokeilee neljä viidesosaa suomalaisista nuorista (Koski & Tähtinen, 2005). Suomen, Mehtälän ja Kokon (2016) mukaan vuonna 2016 42 % 7-luokkalaisista ja 33 % 9-luokkalaisista harrasti urheilua jonkin seuran piirissä vähintään kahdesti viikossa. Erään tutkimuksen mukaan seuratoimintaan osallistuvista noin kolmasosa eli 40 000 suomalaista nuorta urheilee tavoitteellisesti (Kokko, Villberg & Kannas, 2011). Monosen ym. (2016) mukaan puolestaan kahdella kolmasosalla urheiluseuratoimintaan osallistuvista oli jonkinlaisia kilpailullisia tavoitteita urheilussa.

Kilpaurheilu vie nuoren vapaa-ajasta valtaosan ja nuorten jaksaminen on ollut kansainvälisesti tutkimuksen kohteena. Kansallisella tasolla aihetta on tutkittu vielä kohtalaisen vähän. Monosen ja kollegoiden (2016) mukaan urheiluseurassa harrastavista nuorista 34 % 13-vuotiaista ja 36 % 15-vuotiaista oli valmentajan ohjaamia harjoituksia vähintään neljästi viikossa. Tutkimukseen osallistuneet nuoret urheilivat ohjatusti neljä kertaa viikossa yhteensä kahdeksan tunnin ajan. Nuorten jaksamiseen liittyy monia tekijöitä, jotka voivat osaltaan joko tukea tai vahvistaa kokemusta arjessa jaksamisesta. Monipuolinen harrastus voi myös parhaimmillaan tukea nuoren kehitystä niin itsetunnon, minäkehityksen kuin sosiaalisen elämänkin kantilta (Nikander 2009, 122). Urheilutoiminnassa mukana olemisen on usein myös tärkeä osa nuoren identiteetin muodostumisesta ja tukemisesta (Hakkarainen 2009b, 185).

Vastapainona sen tuomille rikkauksille kilpaurheilu vaatii paljon niin nuorelta fyysisesti ja henkisesti kuin myös hänen ympäristöltään. Kilpaurheilussa jaksamisessa keskiössä ovat nuoren motivaatio, elämäntavat, urheilun ja muun elämän yhteensovittaminen sekä tärkeät aikuiset, vertaiset ja heidän roolinsa nuoren elämässä. Urheiluharrastukseen sitouttamiseen sekä siinä viihtymiseen vaikuttava yksi tärkeä osa on psyykkinen hyvinvointi ja motivaation ylläpitäminen.

Toinen merkittävä tekijä urheilussa on nuoren elämäntavat ja fyysinen hyvinvointi. Urheilulliset elämäntavat ja -rytmi eivät ole automaattisia ominaisuuksia, vaan niihin pitää aktiivisesti kasvaa ja kasvattaa (Kokko 2011, 44). Ravinto, lepo ja palautuminen ovat tärkeä osa urheilijan hyvinvointia ja puutteet millä tahansa näistä kolmesta osa-alueesta voi estää kehittymisen täysin (Hakkarainen 2009, 168). Tässä tutkielmassa keskityn kuitenkin pitkälti jaksamisen sosiaalisiin ja psyykkisiin puoliin, fyysistä hyvinvointia sivuan vain lyhyesti. Hakkaraisen (2009b) mukaan stressi, kiire ja epäsäännöllinen unirytmii lisäävät elimistön kokonaisstressiä ja häiritsevät lepoa. Monilla nuorilla urheilijoilla onkin vaikeuksia sovittaa yhteen koulu, lepo ja runsaat harjoitusmäärät. Tämän lisäksi arjen säännöllinen elämänrytmi on usein kuormittavaa ja kiireistä, kun taas viikonloppuna nuoret usein valvovat pitkään, joka johtaa unirytmien sekoamiseen entisestään. Palautuminen jääkin usein puutteelliseksi, sillä sen toteutuminen edellyttää riittävää unta sekä säännöllistä unirytmii. (Hakkarainen 2009b, 170–171)

Harjoittelun onnistunut yhteen sovittaminen muun nuoren elämän, kuten koulunkäynnin, sosiaalisen elämän sekä fyysisten tarpeiden kanssa on ensisijaista jaksamisen kannalta. Yläasteikäinen nuori käy läpi monia muutoksia niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Nuori alkaa itsenäistymään vanhemmistaan ja lähentymään ikätovereidensa kanssa samalla, kun koulun aiheuttama stressi lisääntyy (Nikander 2009, 119–122). Iän myötä liikuntamäärät vähentyvät yleisesti oman lajin tekniikkaharjoittelun määrän pysyessä kuitenkin kutakuinkin samana (Hakkarainen 2009, 55–60). Tässä vaiheessa erikoistuminen omaan lajiin korostuu, joka osaltaan tulee myös kehitystä lajin parissa. Kiireiden lisääntyessä uhka niin sanotulle drop out -ilmiölle eli lajin lopettamiselle lisääntyy. Drop out -ilmiön taustalla olevia syitä ovat muun muassa urheilun yksipuolisuus, motivaation puute, viihtymättömyys harjoituksissa, kiinnostuksen puute tai kiinnostuminen muista lajeista, ongelmat koulun ja harjoitusten yhdistämisessä, huono valmennus sekä loukkaantumiset. Yksipuolinen kova harjoittelu voi johtaa terveys-, motivaatio- ja sopeutumisoongelmiin sekä tunteeseen siitä, ettei elämässä ole aikaa millekään muulle. Monipuolinen liikunta puolestaan

tukee urheilun parissa viihtymistä ja ehkäisee drop out -ilmiön syntymistä. (Lämsä 2009, 41) Aihetta kuvataan laajasti myös termillä nuoren urheilijan uupumus. Uupumus voi johtaa irtautumiseen omasta lajista ja siten lopulta lajin lopettamiseen kokonaan. (Gustafsson 2008; Goodger ym. 2007)

Keskeisessä roolissa nuoren urheilijan elämässä ovat siihen kuuluvat aikuiset, etenkin lapsen vanhemmat ja valmentajat. Kilpaurheilussa valmentajalla on tärkeä rooli nuoren kasvattamisessa urheilijaksi (Lämsä 2009, 30 ja Härkönen 2009, 44). Myös vanhemmat ovat tärkeässä asemassa nuoren tukemisessa kilpauralla menestymisessä ja jaksamisessa (Keegan ym. 2013). Monen nuoren kohdalla vanhemman tuki ja panostus ovat taustaoletuksena kilpaurheilun mahdollistamiselle. Läheisten ihmisten tuki on myös nuorelle tärkeä voimavara urheilussa jaksamisen suhteen (Liukkonen 2004a, 220). Vanhemmat voivatkin käyttäytymisellään vaikuttaa nuoren jaksamiseen ja motivaatioon joko sitä tukien tai heikentäen. Nuorta tukevia käytösmalleja ovat lapsen viihtymisen tukeminen, pääpainon asettaminen urheiluharrastuksen mielekkyydelle menestymiseen keskittymisen sijaan, lapsen motivaation tukeminen sekä välttämätön rahallinen panostus ja tuki (Lämsä 2009, 32, Härkönen 2009, 43 ja Liukkonen 2004b, 226). Vanhemman tulisikin lasta kannustaessaan miettiä, mikä hänen oma motivaationsa lapsen urheiluharrastuksen suhteen on (Härkönen 2009, 43). Nuori voi kokea vanhemman ylenpalttisen aktiivisuuden ja innokkuuden stressaavana sekä menestyspaineita lisäävänä (Lämsä 2009, 32). Vanhemman toiminnan tulisi tukea lapsen omaa myönteistä liikuntakokemusta sekä vahvistaa lapsen motivaatiota liikuntaan ja urheiluun yleisesti. Lapsen viihtyminen omassa harrastuksessaan onkin edellytys pitkäjänteisen valmentautumisen onnistumiselle. Lapsen menestyksen taustalla ovat yleensä onnistunut toimintaympäristö- ja mahdollisuudet, monipuoliset virikkeet sekä kannustava tuki ja ohjaus. (Härkönen 2009, 44)

Kilpaurheilevan nuoren jaksamisessa on siis monia osatekijöitä, joiden pohjalta muodostuu urheilijan oma subjektiivinen kokemus itsestä urheilijana sekä jaksamisesta arjessa. Tämän tutkielman tavoitteena on löytää juuri näitä kokemuksia

sekä selvittää syitä ja seurauksia niiden taustalla. Aihetta on aiemmin tutkittu tästä näkökulmasta hyvin vähän ja suurin osa aiemmista aiheeseen liittyvistä tutkimuksista on määrällisiä. Tämä tutkimus on luonteeltaan laadullinen ja keskittyy nuorten omaan kokemukseen arjessa jaksamisesta, kerrottuna heidän omalla äänellään. Tutkimuskysymysten tavoitteena oli selvittää, millaiseksi kilpaurheilvat nuoret kokevat oman jaksamisensa sekä minkälaiset tekijät tähän kokemukseen ovat yhteydessä. Tutkimuksen metodologinen keino on laadullinen sisälönanalyysi, joka suoritetaan tammi-helmikuussa 2019 toteutettujen yksilöhaastattelujen pohjalta.

2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

2.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tavoitteet

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisena yläkoulua käyvät 13-15-vuotiaat kilpacheerleaderit kokivat jaksamisensa arjessa, koulussa ja urheiluharrastuksessa. Tavoitteena oli selvittää nimenomaan nuorten oma subjektiivinen kokemus antamalla heille vapaus kertoa jaksamisestaan omin sanoin. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, millaiset tekijät heidän elämässään vaikuttivat jaksamisen kokemuksiin joko heikentäen tai vahvistaen kokemusta jaksamisesta. Tämän lisäksi tavoitteena oli selvittää myös, kuinka hyvin he kokivat voivansa vaikuttaa omaan jaksamiseensa. Tavoitteena oli tarkastella ilmiötä yksilöllisellä tasolla nuorten omien kokemusten kautta, eivätkä sen tulokset ole yleistettävissä.

Tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Miten yläkouluikäiset kilpacheerleaderit kokevat jaksavansa koulussa, arjessa ja urheiluharrastuksessa?
2. Millaisten asioiden yläkouluikäiset kilpacheerleaderit kokevat vaikuttavan heidän jaksamiseensa joko tukien tai heikentäen sitä?
3. Miten hyvin yläkouluikäiset kilpacheerleaderit kokevat voivansa vaikuttaa omaan jaksamiseensa arjessa?

2.2 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimuksen tiedonantajina oli kahdeksan 13–15-vuotiasta kilpacheerleaderia, jotka kävivät tutkimuksen toteuttamisen aikaan yläkoulua. Tutkimukseen osallistuneista kahdeksasta nuoresta kolme kävi 7. luokkaa, kaksi 8. luokkaa ja kolme 9. luokkaa. Lajitaustaa nuorilla oli cheerleadingin parissa 1,5–7 vuotta. Tutkimukseen osallistui kuusi tyttöä ja kaksi poikaa. Kaikki tutkimusryhmän nuoret

harrastivat samassa Uudellamaalla toimivassa kilpacheerleadingjoukkueessa, joka kilpaili tutkimuksen aikaan kaudella 2019 niin kansallisella kuin kansainväliselläkin tasolla. Joukkue harjoitteli ohjatusti neljä kertaa viikossa yhteensä kahdeksan tunnin ajan, jonka lisäksi nuoret harjoittelivat omatoimisesti.

2.3 Aineiston keruu

Aineisto kerättiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina, jotka toteutettiin tammi-helmikuussa 2019 nuorten harjoitusten yhteydessä joko välittömästi ennen tai jälkeen harjoitusten. Haastattelut järjestettiin nuorten harjoittelupaikan yhteydessä haastatteluille varatussa tilassa yksilöhaastatteluina. Järjestelyiden tavoitteena oli, että haastattelut kuormittaisivat nuorten arkea mahdollisimman vähän. Sarajärven ja Tuomen (2002, 77) mukaan teemahaastattelussa käsitellään etukäteen valittuja teemoja ja edetään niiden mukaisesti käsiteltävien teemojen järjestyksen mahdollisesti vaihdellessa eri haastatteluissa. Haastattelut pyrittiinkin pitämään joustavina ja haastattelijan tavoitteena oli reagoida nuorten vastauksiin kyselemällä lisää esille tulleiden vastausten tai aiheiden pohjalta. Teemahaastattelun mukaisesti ennalta päätettyjä haastattelun etenemistä määrittävät teemat ja niihin liittyvät kysymykset oli kuitenkin suunniteltu etukäteen (katso liite 2). Haastattelujen kestot vaihtelivat 8 ja 22 minuutin välillä.

Kysymysten järjestys ja tarkempi sanallinen muotoilu vaihtelivat haastattelujen välillä. Lisäksi kysymysten vastauksista riippuen esitettiin erilaisia jatko- tai tarkentavia kysymyksiä. Tutkimuskysymysten taustalla oli tavoite kartoittaa mahdollisimman kattavasti, minkälaiset asiat ja tekijät ovat yhteydessä nuorten kokemuksiin jaksamisesta arjessa. Tavoitteena oli pitää yllä luonnollista, jutustelevaa tunnelmaa, jotta nuorten olisi mahdollisimman miellyttävä osallistua haastattelutilanteeseen. Jotta haastattelutilanne olisi mahdollisimman luonteva, haastattelijat eivät ottaneet haastattelun aikana muistiinpanoja vaan haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin eli muutettiin kirjalliseen muotoon myöhemmin.

2.4 Aineiston analyysi

Litteroitu aineisto analysoitiin laadullisena sisällönanalyysina. Laadullinen sisällönanalyysi on tekstianalyysia, joka on laadullisessa tutkimuksessa hyvin yleispätevä analyysimuoto ja sopii strukturoimattomankin haastattelun analyysiin (Tuomi ja Sarajärvi 2002, 105). Analyysi suoritettiin aineistolähtöisesti, eli päätely oli luonteeltaan induktiivista eikä analyysin pohjalla ollut valmista teoriapohjaa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 95–97). Tavoitteena oli suhtautua aineistoon mahdollisimman objektiivisesti ja tehdä päätelmiä sen pohjalta ilman aiempia oletuksia aiheesta. Aineistolähtöinen analyysi tehtiin Kyngäksen ja Vanhasen (1999) esittelevän tavan pohjalta.

Tuomi ja Sarajärvi (2002, 110–111) esittelevät Milesin ja Hubermanin (1994) määrittelyyn, jonka pohjalta aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin kuuluvat seuraavat vaiheet:

1. Aineiston redusointi eli pelkistäminen
2. Klusterointi eli ryhmittely
3. Abstrahointi, jossa valikoidaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja luodaan sen pohjalta teoreettisia käsitteitä

Aineisto pelkistettiin poistamalla litteroiduista haastatteluista kaikki tutkimuksen kannalta epäoleellinen. Haastatteluista jätettiin jäljelle ainoastaan tutkimuskysymyksiin liittyvät kysymykset ja vastaukset. Ryhmittely puolestaan suoritettiin etsimällä haastatteluista toistuvia aihepiirejä, jotka yhdisteltiin toisiinsa. Aihepiirit korostettiin tekstissä kukin omalla värillään, jonka jälkeen ne kasattiin omiksi tiedostoikseen. Aihepiirit valittiin tutkimuskysymyksiin nojaten nuorten vastausten pohjalta. Niitä olivat muun muassa koulunkäynti, harjoitukset, ystävät ja joukkuekaverit sekä perhe. Näiden ryhmittelyjen pohjalta luotiin alakategorioita kuten ”perhe ja ystävät”, jotka puolestaan yhdisteltiin ja yleistettiin laajempiin yläkategorioihin. Tämän pohjalta löydettiin seuraavat yläkategoriat: kilpacheerleadereiden jaksaminen, jaksamista tukevat ja heikentävät tekijät, kilpacheerleading ja koulunkäynti sekä kilpacheerleadereiden kokemukset

mahdollisuudesta vaikuttaa omaan jaksamiseen. Kategorisoitua aineistoa tulkittiin ja siitä tehtiin päätelmiä niin, että sen pohjalta saatiin luotua teoreettinen tutkimuskehys (Tuomi & Sarajärvi 2002, 115). Tulkinnan ja päätelmien pohjalta luotiin myös kunkin yläkategorian alle sopivat alakategoriat.

2.5 Eettiset ratkaisut

Tutkimus on toteutettu mahdollisimman huolella ja tarkkaan hyvän tieteellisen käytännön perusteita noudattaen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Haastattelujen nauhoituksia käsiteltiin luotettavasti, haastattelut anonymisoitiin ja nauhoitukset poistettiin välittömästi litteroinnin jälkeen. Kuulan ja Tiitisen (2010) ohjeiden mukaisesti perustiedot anonymisoitiin niin, että niihin jäivät ainoastaan tarpeelliset tiedot. Koska kaikki haastateltavat olivat samalta alueelta kotoisin ja harrastivat samaa lajia, kuuluivat jäljelle jääviin tietoihin ainoastaan sukupuoli ja ikä. Tutkimuksen erikoisuutena johtuen cheerleadingia harrastavien poikien vähäisyydestä kansallisella tasolla, on tutkielman tuloksissa jätetty erittelemättä tutkimukseen osallistuneiden sukupuoli. Tähän päätökseen päädyttiin, koska ikään ja maakuntaan yhdistettynä tieto sukupuolesta asettaisi poikien anonymiteetin jo hyvin alhaiseksi, jolloin lajin parissa olevat voisivat tunnistaa osallistujat näiden tietojen perusteella. Poikkeuksena tähän ovat luvuissa 4.1.1 ja 4.2 olevat maininnat, joissa pojat eritellään omaksi ryhmäkseen mainitsematta heidän ikäänsä tai muita tarkempia tietoja. Tutkielman valmistuttua myös litteroidut haastattelut ja muut haastattelujen osia sisältävät asiakirjat tuhotaan pois lukien itse tutkielma. Haastateltavat olivat alaikäisiä, joten tutkimukseen pyydettiin kirjallinen lupa heidän huoltajiltaan. Tutkittaville ja heidän huoltajilleen toimitettiin etukäteen tietosuojailmoitus, jossa määriteltiin tarkasti tutkielman tausta, tarkoitus, tavoitteet, toteutustapa sekä muut tutkielmaan liittyvät tiedot. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja tutkittavat ilmoittautuivat itse isommasta ryhmästä halukkaiksi osallistumaan tutkimukseen ilman painostusta tai suostuttelua. Tutkittavat olivat tutkijalle ennalta täysin tuntemattomia. Ainoa huomattava yhteys tutkijan ja tutkittavien välillä oli samassa

seurassa harrastaminen, joka todennäköisesti vaikuttaa tutkittavien haluun osallistua sekä heidän vastauksiinsa korkeintaan vähäisesti. Tutkittavat eivät olleet olleet tutkijan kanssa tekemisissä aiemmin. Tutkittavat eivät ole nähneet haastattelujen pohjalta tehtyjä päätelmiä tutkimuksen aikana tai päässeet vaikuttamaan niihin, vaan saavat valmiin tutkielman luettavakseen sen julkaisun jälkeen. Oma-kohtainen kokemus ja tuntemus lajista on kuitenkin väistämättä vaikuttanut siihen, millaisia tulkintoja ja päätelmiä tutkija aineistosta on tehnyt. Lajikokemus on kuitenkin osaltaan myös hyödyksi vastausten ja niiden kontekstin ymmärtämisessä.

2.6 Tutkimuksen luotettavuus

Tuomen ja Sarajärven (2002, 131–135) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuus ei ole yksiselitteistä ja sitä voidaan pohtia usealta kannalta, eikä siihen ole yksiselitteisiä ohjeita. Tässä luvussa arvioin tutkimuksen luotettavuutta Tuomen ja Sarajärven (2002, 135) avulla. Tutkimuksen kohdetta ja tarkoitusta arvioidessa tulee pohtia, mitä on tutkimassa ja miksi, sekä arvioida omia sitoumuksia tutkijana (Tuomi & Sarajärvi 2002, 135). Tämän tutkimuksen lähtökohtana on paitsi omakohtaisen lajikokemuksen pohjalta noussut mielenkiinto, myös huoli ja kiinnostus nuorten jaksamisesta tänä päivänä. Ilmiö on saanut alkuperäisen merkityksensä omakohtaisista kokemuksista, mutta tutkielman edetessä muuttanut merkityksiään ja suhtautumista aiheeseen. Omakohtaisen kokemuksen perusteella tutkielman oletettu tulos oli hyvin erilainen, kuin minkälaisena se tutkimukseen osallistuneiden nuorten kertomana esittäytyi. Tutkija on siis joutunut muuttamaan käsityksiään ja joustamaan omista ennakkokäsityksistään merkittävästi tutkimuksen toteuttamisen aikana. Tutkijan omakohtainen kokemus lajista on ollut osaltaan analyysin ja sen pohjalta johtopäätösten tekemisessä niin heikous kuin vahvuuskin. Yhtäältä tutkija on ymmärtänyt nuorten kertomat asiat vaivatta ja ollut niin sanotusti ”sisällä heidän maailmassaan”, jolloin analyysin tekeminen on ollut sulavaa ja moniulotteista. Toisaalta tutkijan omat käsitykset ja ennakko-oletukset lajista ja sen piirteistä voivat myös vaikuttaa analyysiin ja

sen pohjalta tehtyihin olettamuksiin. Vaikka tutkija on pyrkinyt pysymään analyysissä objektiivisena, ovat omakohtainen kokemus ja tunneside lajiin voineet vaikuttaa analyysin etenemiseen ja päätelmiin myös ikään kuin huomaamatta. Vaikka tutkija pyrki parhaansa mukaan objektiivisuuteen, puolueettomuuteen ja luotettavuuteen, suodattuu tiedonantajien antama tieto ainakin jossain määrin hänen oman kokemuspohjansa lävitse (Tuomi ja Sarajärvi 2002, 133).

3 KILPACHEERLEADEREIDEN JAKSAMINEN

3.1 Kilpaurheilu ja jaksaminen

Nuorten kokemus kilpaurheilun vaikutuksesta jaksamiseen oli jossain määrin yllyttävä. Nuoret kertoivat kilpailujen lähestymisen vaikuttavan jaksamiseensa hyvin eri tavoin. Sen sijaan itse kilpaurheilu oli kaikkien tutkimukseen osallistuneiden nuorten mielestä energiaa tuova tekijä jaksamisen heikentämisen sijaan. Nuoret kokivat kilpailujen läheisyyden vaikuttavan väsymyksen tunteeseen hyvin eri tavoin. Kaksi nuorista ei kokenut kilpailujen vaikuttavan energiatasoonsa mitenkään. Yksi nuorista kertoi olevansa väsyneempi kilpailujen alla ja toinen taas energisempi. Kaksi nuorista kertoi olevansa väsyneempi kilpailujen lähestyessä, mutta saavansa kilpailuviikolla lisää energiaa ja olevansa tavallista energisempi.

Huomattava tulos oli nuorten kokemus urheilun ja jaksamisen yhteydestä. Nuoret kokivat kilpaurheilun enemmän energiaa tuovana ja jaksamista tukevana tekijänä kuin jaksamista heikentävänä. Urheilu nähtiin positiivisena voimavarana, joka auttoi jaksamaan arjessa. Kilpaurheilijoiden on havaittu voivan psyykkisesti urheilua harrastamattomia paremmin (Tehrani, Valizadeh & Feghhi 2015). Psyykinen hyvinvointi on tärkeä osa jaksamisen tunnetta arjessa. Vastaavasti yksi nuorista kertoi myös kilpaurheilun auttaneen vaikeina aikoina ja vieneen ajatuksia pois ikävistä asioista:

Nuori 8: Se oli toisaalt helpotus päästä treeneihin, koska sit mä en murehtinu siit asiast koko ajan vaan mä pääsin kans tekee jotain kivaa. Äitiki oli silleen et "mee treeneihin", et mun aivot saa jotain muut ajateltavaa.

Urheilu auttoi siis esimerkin nuorta unohtamaan hetkeksi murheensa ja keskittymään vaihteeksi johonkin mukavaan. Urheilun onkin havaittu vähentävän muun muassa ahdistuksen ja masennuksen tunteita sekä vähentävän stressiä ja kasvattavan nuoren itsetuntoa ja minäkäsitystä (Therani, Valizadeh ja Fegghi 2015; Nikander 2009b).

3.2 Jaksamiseen liittyvät fyysiset tekijät

3.2.1 Uni ja hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi on tärkeä osa nuoren urheilijan jaksamisessa ja menestymisessä. Lian vähäinen uni vaikuttaa negatiivisesti niin nuoren fyysiseen kuin psyykkiseenkin hyvinvointiin (Kyung Do ym. 2013; Baum ym. 2014; Babson ym. 2010). Uni on ihmiselle elintärkeä toiminto, jonka aikana aivot pysyvät aktiivisina. Uni on tärkeää niin optimaalisen fyysisen ja psyykkisen suorituskyvyn ylläpitämiseksi kuin selviytymisenkin kannalta (Dahl & Lewin 2002).

Haastatelluista nuorista kuusi nimesi fyysiset tekijät, kuten hyvät yöunet ja ruokavalion, jaksamista tukevinä tekijöinä arjessaan. Huomattavaa on, että ainoastaan yksi haastatelluista kertoi saavansa nukuttua tarpeeksi myös arkisin. Kyseinen nuori oli myös ainoa, joka ei kokenut olevansa väsynyt lähes koskaan. Hän kertoi suhteestaan uneen ja jaksamiseen seuraavasti:

Nuori 3: En oo väsyny ku mä nukun nii paljo. Mul on tietty unirytmii ja tietyt ajat millä mä meen nukkuu et mä jaksan. Mä meen aina joskus yheksän kympin siinä aikoihin nukkuu ja nukun nii pitkään ku mahdollista ja lähen kouluun.

Kysyttäessä väsymyksestä nuoret mielsivät sen selvästi fyysiseksi aiheeksi ja henkinen väsymys jäi vastauksissa toissijaiseksi tai kokonaan huomiotta. Vain

yksi haastateltavista nosti omatoimisesti esiin henkisen väsymyksen, vaikka unen puute voi johtaa myös psyykkisiin ongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistukseen (Short ym. 2013). Nuoret kertoivat pyrkivänsä nukkumaan mahdollisimman paljon, mutta kokivat nukkumaanmenon usein viivästyvän aikataulullisista syistä. Nuoret kertoivat myös tarvitsevänsä aikaa "vain olla" ennen nukkumaanmenoa, joka vähensi yöunia entisestään. Tällaisten kiireettömien ajanjaksojen onkin todettu olevan tärkeitä hyvinvoinnin kannalta (Malinen & Rönkä 2009). Nuoret tiedostivat yöuniin liittyvän ongelman ja sen vaikutukset jaksamiseen, mutta kokivat vaikutusvaltansa tilanteeseen olevan vähäistä. Nuoret kertoivat harjoitusten ja koulutöiden vievän niin paljon aikaa, että yöunet jäivät väkisin vähäisiksi. Osa heistä mainitsi myös oman itsekurin olevan liian vähäistä, josta seuraten nukkumaanmeno viivästyi usein. Yksi haastateltava kertoi asiasta seuraavasti:

Nuori 7: Ei mul silleen mut saattaa venähtää just sillee et syö iltapalaa ja et saa ittensä silleen et tulee päästyä sinne nukkumaan ku on viel vähän sellanen virkee. Mut kyl mä varmaan jos mä yrittäisin nukahtaa tarpeeks ajoissa ni nukahtaisin.

Nuoret kertoivat saavansa yleensä hyvin unta, mutta unensaannin viivästyvän usein muista syistä. Yksikään nuorista ei kertonut kärsivänsä nukahtamisongelmista, vaan unen puute johtui aina aikataulullisista syistä. Nuoret kertoivat olevansa väsyneitä etenkin kouluaamuisin, kun herätys on aikaisin. He kertoivat olevansa aamulla unisia ja aamuherätyksen olevan "vastenmielisiä". Aamuherätykset oli yleisimmin haastatteluissa mainittu hetki väsymykseen liittyen. Aikaisen aamuherätyksen onkin havaittu asettavan nuorten päivärytmiin nähden epärealistisia ja jopa saavuttamattomia vaatimuksia nuorten nukkumaanmenoajalle riittävän unen saamiseksi (Carskadon ym. 1998). Huomattavan moni nuorista nosti esille myös puhelimen käyttö ennen nukkumaanmenoa. Nuoret kertoivat puhelimen vievän aikaa arjessa ja etenkin iltaisina. Puhelimen käyttö nähtiin tärkeänä osana päivää ja sitä varten otettiin tarvittaessa aikaa pois yöunista. Liiallinen Internetin käyttö onkin yleistynyt nuorten yöunia lyhentävänä tekijänä

nyky-yhteiskunnassa (Kyung Do ym. 2013). Yksi nuorista kertoi nukkumaanmenosta seuraavasti:

Nuori 4: Mullahan on sillee hyvät unenlahjat, että mä pystyn nukahtamaan millon mä haluan, että joskus musta tuntuu et mä laitan kymmeneltä puhelimen pois ja joskus se menee yheltä. Mä aina tiedostan sen että mä oon väsyneempi mitä pidempään mä oon hereillä, mutta sitte jos ei koko muuna päivänä oo ehtiny tekemään mitään ni sit se yleensä menee siihen puhelimen räpläämiseen loppuillasta.

Yleisin tilanne väsymyksen tuntemiselle aamuherätysten lisäksi oli lyhyt vapaa-aika harjoitusten ja koulupäivän välissä. Lähes kaikki haastateltavat kertoivat olevansa väsyneitä etenkin koulupäivän jälkeen tai koulun viimeisillä iltapäivän välitunneilla. He kuvailivat olevansa iltapäivisin väsyneitä tai "puoliunisia". Nuoret kertoivat väsymyksen tunteen menevän kuitenkin usein ohi harjoitusten tai muun tekemisen alkaessa. Päivällä esiintyvä uneliaisuus onkin tyypillistä etenkin teini-ikäisille nuorille (Carskadon ym. 1980). Urheiluharjoitukset koettiin yleisesti piristävinä tekijöinä, jotka karkottivat fyysisen väsymyksen. Kysyttäessä viikonloppujen unirytmistä, nuoret kertoivat nukkuvansa enemmän ja valvovansa myöhempään. Teini-ikäisille onkin tyypillistä lyhennetyt yöunet arki-iltoina ja pitkät yöunet viikonloppuisin riippumatta siitä, harrastavatko he liikuntaa vai eivät (Short ym. 2013).

Nuoret kertoivat kokevansa fyysistä väsymystä etenkin harjoitusleiriviikonloppujen jälkeen, kun harjoituksia on ollut viikonloppuna useita. He kertoivat lihasten kipeydestä, voimattomuudesta sekä unisesta olost rankkojen urheilusuoritusten jälkeen. Nuoret kertoivat väsymyksen tuntemuksista esimerkiksi seuraavasti:

Nuori 7: Välillä jos on ollu joku rankka treeniviikonloppu et on ollu leiri, ni sit saattaa olla just silleen et esim lauantain leirin jälkeen saattaa olla silleen et sunnuntain on paikat kipeet.

Nuori 6: Välil se on sellasta et jos on ollu vaik rankat treenit voi olla sellanen ei niinku väsynty vaan kaikki lihakset on väsyneitä. Mut sit mä yritän yleensä vaan venytellä.

Nuoret kokivat kuitenkin yleensä saavansa tarpeeksi aikaa palautumiselle. He tiedostivat palautumisen tärkeyden sekä osasivat yhdistää sen uneen ja lepoon. Määrällisesti riittävä ja riittävän laadukas uni on kuitenkin todella tärkeää niin fyysisen kuin kognitiivisenkin kehityksen kannalta. Unen puute vaikuttaa keskeisesti tunteiden ja mielialan säätelyyn, nuoren fyysiseen jaksamiseen, tarkkaavaisuuteen ja muistiin sekä lisää ahdistuksen ja masennuksen oireita (Baum ym. 2014; Babson ym. 2010). Yksi nuorista kertoikin unenpuutteen vaikutuksesta sosiaaliseen kanssakäymiseen seuraavasti:

Nuori 6: Kyllä mä silleen aika paljon huomaan, et jos mä oon väsynty ni mä oon ärtyneempi. Mä saatan suuttuu tosi helposti tai olla ärtynty vaik sanotaan ihan kiltistiki mulle.

Tähän tutkimukseen osallistuneet nuoret tunnistivat hyvin ongelmat omissa nukkumistottumuksissaan ja suhtautuivat niihin rationaalisesti ja realistisesti. He ymmärsivät unenpuutteen vaikutukset ja havaitsivat itse, miten ne käytännössä vaikuttivat heidän arkeensa. Vaikka nuorilla oli kokemuksia unenpuutteesta ja väsymyksestä arjessa, ei ongelma noussut heidän kohdallaan keskeiseksi hyvinvointia alentavaksi tekijäksi.

3.2.2 Ruokailutottumukset ja hyvinvointi

Haastatelluista nuorista puolet mainitsivat ruokavalion ja riittävän syömisen vaikutuksen jaksamiseen. Nuoret mainitsivat etenkin aamupalan sekä palauttavan evään harjoitusten jälkeen vaikuttavan jaksamiseensa. Päivän ruokailujen koettiin vaikuttavan niin keskittymiseen kuin jaksamiseenkin sekä muussa arjessa että harjoituksissa. Yksi nuorista kertoi ruoan vaikutuksista seuraavasti:

Nuori 8: Joskus jos mä jätän aamupalan syömättä ni sen huomaa heti keskittymises koulussa, koska mul on hirvee nälkä. Mut sitte ku mä yritän aina syödä aamupalan. Mut mul on se ettei mul oo aamusin nälkä ku mä herään,

et se on vähä ongelmana siinä. Mut sit mä otan aina mukaan jotain ruokaa et mä syön sen sit tunnilla ja ei sit oo nälkä ennen ruokailuu.

Nuoret olivat kertomansa perusteella hyvin tietoisia monipuolisen ruokavalion tärkeydestä sekä pyrkivät syömään terveellisesti ja riittävästi. Nuoret kertoivat harjoituksista palautumiseen annetuista ohjeista esimerkiksi seuraavasti:

Nuori 6: Valmentajat on antanu silleen ohjeen et pitäs ottaa aina palautumisevät ja syödä se heti treenien jälkeen, ja sitte lämmin ruoka siitä tunnin jälkeen. Et kyl valmentajat on antanu mut sit yrittää ite miettii et yrittää vaik venytellä ja sit saada sen ruuan kanssa.

Nuori 7: Meil on sanottu kauden alussa et muistakaa ottaa palauttava eväät et pääsee syömään heti treenien jälkeen.

Riittämätön syöminen näyttäytyi lähinnä satunnaisena ongelmana, jonka negatiivisen vaikutuksen jaksamiseen nuoret olivat huomanneet ja pyrkivät sitä välttämään. Ruokavalio on keskeisessä osassa keskiverrosta liikkuvankin kasvavan nuoren hyvinvoinnissa, mutta korostuu entisestään aktiivisesti urheilevan nuoren elämässä. Arjessa ja urheilussa jaksamisen lisäksi ruokavalio on yhteydessä nuoren terveyteen kuten kasvamiseen ja luiden terveyteen (Petrie, Stover & Horswill 2004). Päivittäisen harjoittelun myötä urheilevilla nuorilla on ikätovereitaan korkeampi ravinnontarve ja laadukkaan ravinnon merkitys korostuu. Urheilevien nuorten on havaittu ymmärtävän ravinnon tärkeyden ja arvostavan laadukasta ruokaa (Hoogenboom ym. 2009; Hornstrom ym. 2011), kuten myös tässä tutkimuksessa havaittiin.

3.3 Jaksamiseen liittyvät psyykkiset tekijät

3.3.1 Ihmissuhteet ja jaksaminen

Ihmissuhteet ovat nuoren elämässä keskeisessä asiassa niin hyvinvoinnin kuin jaksamisenkin kannalta. Tässä tutkielmassa ihmissuhteiden ja hyvinvoinnin

suhde kuvataan sosiaalisen tuen kautta. Sosiaalinen tuki on kirjallisuudessa määritelty usealla eri tavalla, mutta pohjaan tässä tutkielmassa Cobbin (1976) määritelmään, jossa sosiaalinen tuki määritellään kuulumisella sosiaaliseen verkostoon sekä siitä saaduilla välitetyksi tulemisen tunteilla. Haastatellusta kahdeksasta nuoresta seitsemän mainitsi läheiset ihmiset, kuten perheen ja ystävät, tärkeänä jaksamista tukevana tekijänä. Ainoastaan yksi haastatelluista vastasi, ettei osaa nimetä jaksamista tukevaa ihmissuhdetta elämästään. Tärkeimpinä sosiaalista tukea tarjoavina ihmissuhteina haastateltavat nimesivät ystävät sekä perheen.

3.3.2 Perhe ja jaksaminen

Perhe näyttäytyi nuorten puheissa positiivisena voimavarana ja sosiaalista tukea tarjoavana tahona. Nuoret mainitsivat perheensä tarjoavan niin henkistä tukea kuin myös käytännön apua urheilun mahdollistamisessa. 15-vuotias nuori kuvaili vanhempien tarjoamaa konkreettista apua seuraavasti:

Nuori 2: No siis miten kliseiseltä se tuntuuki ni mun vanhemmat ku ne esim jaksaa ajaa mua treeneihin. Mulki on mopo et voisni ajaa treeneihin, no en ehkä nyt näin kovilla pakkasilla, mut kuitenkin voisni. Ku mä pääsen yleensä joskus yhdeksältä treeneistä ni sitku mä lähtisin ajaa ni mä oisin viel myöhemmin kotona.

Perheellä onkin usein ratkaiseva rooli nuoren urheilijan elämässä. Vaikka vanhempien vaikutus teini-iässä laskeekin lapsuuteen verrattuna, ovat he yhä tärkeä tuen lähde nuoren elämässä (Chan ym. 2012). Vanhemmat ovat myös yleensä käytännön mahdollistava tekijä nuorison harrastamisessa: he tarjoavat puitteet harrastuksen aloittamiselle ja jatkamiselle. Nuoren urheilijan menestyksen edellytyksenä onkin usein perheen tarjoama tuki ja niin ajallinen kuin taloudellinenkin panostus (Konttinen 2014). Vaikka suomenmestaruustason cheerleading on hintatasoltaan verrattain kallis harrastus (suomenmestaruustasolla seurasta ja joukkueesta riippuen noin 2000–4000 euroa vuodessa), ei yksikään nuorista maininnut vanhempien tarjoamaa taloudellista mahdollistamista. Yläasteikäiset

haastateltavat ovat mahdollisesti niin nuoria, etteivät vielä mieti talouteen liittyviä asioita ja rahojen rajallisuutta kovin aktiivisesti.

Selvästi tärkeämmäksi nousi vanhempien tarjoama sosiaalinen tuki urheiluharrastuksessa ja elämässä. Vanhempien tuen merkityksen onkin havaittu muuttuvan urheilijan polun valintavaiheessa yhä enemmän käytännön avusta ja mahdollistamisesta kohti yleistä emotionaalista, moraalista ja ehdotonta tukea (Keegan ym. 2013). Osa nuorista mainitsikin vanhemmat vain yksiselitteisesti tukevinahoina, mutta eivät osanneet eritellä asiaa enempää. Vanhemmat koettiin olevan tukena harrastuksessa yksinkertaisesti olemalla mukana nuoren elämässä. Yksi haastateltavissa koki myös mahdollisuuden puhua harrastuksesta kotona tärkeänä ja kertoi asiasta seuraavasti:

Nuori 3: No ku mun äitiki harrastaa cheerii, ni sit on kiva kuunnella ku se kertoo kaikkee sen treeneistä mitä kaikkee "vaikeita" juttuja ne on tehny (nauraa)

Nuoret kokivat tärkeänä juuri henkisen yhteyden sekä tunteen siitä, että vanhemmat auttavat ja ovat tukena harrastuksessa, kun nuori sitä tarvitsee. Kaikki haastateltavat eivät osanneet eritellä vanhempien roolia enempää, mutta kokivat nämä silti tärkeäksi avuksi harrastuksessa jaksamisessa. Perheen tärkeys näyttyi ikään kuin itsestäänselvyytenä, joka kuitenkin osattiin kysyttäessä nimetä. Osa nuorista näkikin perheen mainitsemisen "itsestäänselvyytenä" tai "kliseenä" ja vaikuttivat pitävän heidän mainitsemistaan lähes turhana. Nuoret olivat selvästi haluttomampia erittelemään perheen merkitystä, kun ystävien. Tämä voi olla viitettä siitä, että teini-ikäisenä on sosiaalisesti hyväksyttävämpää arvostaa ja pitää tärkeänä ystäväpiiriä kuin perhettä ja sukulaisia. Vaikka perheen on huomattu olevan juuri pojille tärkein sosiaalisen tuen lähde (Salmela 2006), eivät tutkimukseen osallistuneet pojat maininneet perheen tukea haastatteluissa. Tämä voi tosin olla seurausta avoimesta kysymystenasettelusta ja tulos voisi olla erilainen puoliavoimilla tai suljetuilla kysymyksillä.

3.3.3 Ystävät ja jaksaminen

Toinen merkittävä haastatteluissa esiintyvä sosiaalista tukea tarjoava ihmissuhdetyyppi oli ystävyysuhteet. Nuoret kertoivat kaverisuhteiden tarjoavan vertaistukea ja seuraa, lievittävän stressiä ja auttavan unohtamaan ikävät asiat elämässä. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että nuoret kokevat saavansa usein tukea vertaissuhteistaan, merkittävimmin juuri emotionaalisella tasolla (Korkiamäki & Ellonen 2010). Monen nuoren kertomana joukkuekaverit saivat erillisen maininnan, mutta myös muita ystäviä pidettiin tärkeänä. Urheilevien nuorten sosiaaliset suhteet ovatkin usein monimuotoisia ja nuoret viettävät aikaa niin urheilun kautta tulleiden ystävien kuin koulutovereiden ja muiden ystävienkin kanssa (Korkiamäki & Ellonen 2010). Tässä tutkimuksessa joukkuekavereita pidettiin tärkeinä, koska heidän kanssaan vietettiin harrastuksen myötä niin suuri osa vapaa-ajasta. Urheilu- ja joukkuekavereiden onkin huomattu olevan yhteydessä motivaatioon ja viihtymiseen lajin parissa (Keegan ym. 2013; Vazou, Ntoumanis & Duda 2005). Urheiluharrastus ohjaakin juuri suuren ajallisen panostuksen vuoksi usein nuoren sosiaalisia suhteita, jolloin harrastustoverit nousevat tärkeään asemaan (Korkiamäki & Ellonen 2010). Kolme haastateltavista kertoi viettävänsä aikaa joukkuelaistensa kanssa myös harjoitusten ja kisamatkojen ulkopuolella, kuten 14-vuotias nuori kertoi kysyttäessä ihmissuhteista, jotka auttavat jaksamaan arjessa:

Nuori 7: Ehkä joukkuekaverit ku niiden kaa tulee vietettyä niin paljon aikaa.

Tutkijan kysymys: Vietätsä vapaa-ajalla sun joukkuekavereiden kans aikaa?

Nuori 7: Joo. Viikonloppusin esimerkiks tai sit jos on joku viikonpäivä et pääsee vähä aiemmin koulusta ni sitte.

Ystävät koettiin tärkeänä tukena elämässä ja kysyttäessä mikä heitä auttaa jaksamaan arjessa, oli yleisin vastaus ystävät. Nuoret kertoivat ystävien auttavan hiltsemään stressiä ja pääsemään yli vaikeista ajoista elämässä, kuten 13-vuotias nuori kuvaili:

Nuori 8: Ne yritti tehdä kaikkii hauskoja asioita mun kaa et mä unohtaisin sen ja se suru niinku jäis sivuun.

Nuoret kuvailivat myös ystävien auttavan unohtamaan huolet, tarjoavan vertaistukea sekä antavan elämässä energiaa ja positiivista mieltä. 15-vuotias nuori kertoi ystävien tarjoamasta tuesta seuraavasti:

Nuori 5: Ne tsemppaa ja tämmösii kivoja. Sit ku niilki on jotain huolenaiheita ni sit me voidaan yhdessä siellä sohvallla olla (nauraa)

Tutkijan kysymys: Onks se nimenomaan sit se semmonen vertaistuki siinä?

Nuori 5: Joo. Ja semmonen yhdessäolo ehkä.

Sosiaalisen tuen vastavuoroisuus onkin tärkeää yläkouluikäisen nuoren elämässä. Vastavuoroisessa ystävyudessa nuori sekä kokee saavansa tukea toisilta että kokee luonnollisena myös antaa sitä takaisin. (Korkiamäki 2014) Etenkin tytöille tyypillisiä sosiaalisen tuen muotoja ovat juuri emotionaalinen tuki, kuten kuunteleminen ja lohduttaminen (Korkiamäki 2013). Ystävät ovat tytöille myös tärkein sosiaalisen tuen lähde (Salmela 2006). Nuoret kertoivatkin ystävien olevan tukena myös vaikeimmissa elämäntilanteissa. Yksi haastateltavista kertoi ystävien tuesta haastavassa tilanteessa seuraavasti:

Nuori 8: Tuntu et mä en jaksanu tehdä mitään ja kaikkeen mielenkiinto loppu. Mut sitte oli kaverit ja joukkuekaverit, jotka autto jaksaa.

Ystävien rooli siis korostuu tilanteissa, jotka muuten ovat henkisesti vaikeita tai raskaita. Nuoret hakivat ystäviltä tukea arjessa etenkin silloin, kun kokivat elämän muuten hankalaksi.

3.3.4 Yhteishenki joukkuelajissa

Puolet haastateltavista mainitsivat yhteishengen ja joukkueoverit kilpaurheilun parhaina puolina. Yhteinen joukkue ja yhteiset tavoitteet olivat tärkeä osa kilpaurheilua ja joukkueovereiden merkitys suuri. Vertaisten onkin havaittu

olevan vahvasti yhteydessä urheilussa koettuun nautintoon (Horn & Hasbrook 1986; Horn & Weiss 1991; Carr, Weigand & Hussey 1999; Chan ym. 2012). Nuoret kertoivat viettävänsä paljon aikaa joukkueovereidensa kanssa niin harjoituksissa, kilpailuissa, kun lajin ulkopuolellakin. Yksi haastateltavista kertoi joukkuehengestä seuraavasti:

Nuori 4: Täs joukkueessa oli tosi helppo alottaa, koska tuntuu heti et sä kuulut siihen joukkueeseen et sua ei syrjitty. Et se on ehottomasti et kaikki on tosi ystävällisii ja mukavii ja aina antaa vinkkei mitä sun pitäis parantaa ja apuu jos sä tarviit.

Yhteishenki nähtiin siis kilpaurheilussa erittäin keskeisenä tekijänä motivaation ja viihtymisen kannalta. Nuoret nostivat aiheen esille kysyttäessä syistä kilpaurheilun harrastamisen takana. He kokivat, että joukkuelajissa kukaan ei jää yksin ja yhdessä on mukava harrastaa ja kilpailla. Yhteishenki ja yhteinen tekeminen oli myös motivoiva tekijä lajissa kehittämisessä ja pärjäämisessä. Yksi nuorista kertoi asiasta näin:

Nuori 1: No, ku tää on joukkuelaji, niin, joukkue, sit yhteishenki ja sit ku näkee et niinku muut kehittyi ni sit se kans sillee puskee itseensäki eteenpäi.

Me-henki ja yhteisöllisyys toistui nuorten vastauksissa ja oli osana nuorten minäkuvaa itsestä urheilijana. Nuoret näkivät itsensä ennen kaikkea joukkueen jäsenenä ja edustajina pelkän yksilön sijaan. Sosiaalisten suhteiden, sosiaalisen ympäristön ja yhteenkuuluvuuden tunteen onkin havaittu olevan yksi keskeisistä motivaatiotekijöistä kilpaurheilulle (Light, Harvey & Memmert 2013). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -tutkimuksen (Koski & Hirvensalo 2018) mukaan yhdessäolo ja -tekeminen on nuorille tärkeämpää kuin kilpailu ja menestys. Tutkimuksen mukaan vain 21 prosenttia 11–15-vuotiaista nuorista piti kilpailua tärkeänä tai erittäin tärkeänä syynä liikunnan harrastamiseen, kun taas liikunnan yhteydessä tuleva yhdessäolo oli tärkeää tai erittäin tärkeää 54 prosentille nuorista. (Koski & Hirvensalo 2018)

4 JAKSAMISTA TUKEVAT JA JAKSAMISTA HEIKENTÄVÄT TEKIJÄT

4.1 Jaksamista heikentävät tekijät

4.1.1 Jännitys, stressi ja nuoren urheilijan uupumus

Vaikka fyysisen aktiivisuuden on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä hyvinvointiin (Epsnes ym. 2011), liittyy kilpaurheiluun usein myös stressi ja jännitys omasta sekä joukkueen suoriutumisesta. Nuorta urheilijaa voi stressata suoritusten lisäksi myös sosiaaliset paineet, arvosteltavana oleminen sekä koulun tuomat lisäpaineet. Haastateltavista jokainen kertoi stressaavansa tai jännittävänsä kilpailusuoritusta ainakin jonkin verran. Etenkin naispuolisten nuorten urheilijoiden onkin havaittu reagoivan sosiaalisen ympäristön luomiin paineisiin esimerkiksi esiintymistilanteissa (Britton, Kavanagh & Polman 2017). Yhteneväisesti haastatelluista juuri pojat kokivat jännityksen nuorista kohtuullisimpana. Lievimmillään jännityksen koettiin olevan läsnä vasta juuri ennen suoritusta, kuten 15-vuotias nuori kertoi:

Nuori 4: Ei, mä en oikeestaan stressaa kisaamista. Tottakai aina vähä jännittää ennen ku mennään sinne esiintymään ku ollaan verhon takana, mut en mä tunteja enkä päiviä enkä viikkoja ennen sitä jännitä millään tavalla.

Kokemukset jännityksestä olivat voimakkuudeltaan hyvin eritasoisia. Yksi nuorista puolestaan kertoi tuntemuksistaan ennen kilpailusuoritusta seuraavasti:

Nuori 3: Ennen kisasuoritusta mä oon vaan ihan hirvees... Mä oon vaan paniikis, mä en pysty melkee liikkuu, ku mä oon nii jännittyny.

Cheerleadingissa kilpailutilanteessa onkin kyse juuri esiintymistilanteesta, joten nuorten kokemukset ovat linjassa aiempien tutkimusten kanssa. Sosiaaliseen

stressiin reagoimista vastaavasti tyttöjen on myös havaittu hakevan enemmän sosiaalista tukea sekä kaipaavan enemmän sanallista vahvistusta stressinhallinnassa (Hoar, Crocker, Holt & Tamminen 2010).

4.1.2 Jännityksen ja stressin muodostuminen

Nuoret kertoivat jännityksen olevan myös yhteydessä kilpailukokemuksen määrään sekä siihen, kuinka varmoina he näkivät kilpailuohjelmassa olevat taidot. Suurin osa nuorista kertoi jännityksen kuitenkin menevän ohi kilpailumatolle päästäessä, kuten 14-vuotias nuori kuvaili kilpailutilannetta:

Nuori 7: Sit kisapäivänä ennen sitä suoritusta on ehkä sellanen pahin jännitys ennen ku pääsee – mut sit ku pääsee yleisön eteen ja pääsee esiintymään ni sitte tulee hyvä fiilis ja on sellai että ei enää jännitä ollenkaan. On vaan sellai että nyt teen täysii, et ku keskittyy siihen suoritukseen ni sit ei siin jännitä.

Osa nuorista kertoi myös, että varmuus omasta ja joukkuetovereiden osaamista helpotti kilpailujännitystä ja -stressiä. Vastaavasti epävarmuuden omista tai joukkueen taidoista koettiin lisäävän stressiä. Epäonnistumisen pelon onkin havaittu olevan tärkeässä roolissa nuoren urheilijan stressin muodostumisessa (Conroy 2001; Gustafsson, Sagar & Stenling 2016). Nuoret kertoivat jännittäneensä ensimmäisiä kilpailuitaan selkeästi enemmän kuin myöhempiä kilpailuja urallaan. Aiempaa vastaavasti myös tämä on yhdistettävissä epäonnistumisen pelkoon. Kun nuori saa kilpailuista onnistumisen kokemuksia, voi pelko epäonnistumisesta helpottaa. Nuoret kertoivatkin jännittävänsä eniten juuri silloin, kun taidot tuntuvat vielä epävarmoilta ja täten pelko epäonnistumisesta on suurimmillaan. Yksi nuorista kuvasi jännitystään näin:

Nuori 6: Emmä silleen, mutta huomaa ku oli SMK (suomenmestaruuskilpailujen karsinnat) ni mä jännitin sitä ihan sikana. Sit SM:in (suomenmestaruuskilpailuiden) ja SMK:n välillä me hiottiin taitoja ni sitte ku oli semmonen varma fiilis ni en jännittäny yhtään SM:eitä.

Esimerkki kuvaa nuoren varmuutta kilpailuhetken lähestyessä. Suomenmestaruuskilpailujen karsinnoissa ja varsinaisissa suomenmestaruuskilpailuissa tehdään cheerleadingissa pitkälti sama kilpaohjelma, ainoastaan mahdollisesti taitoja hieman vaikeuttaen. Kilpailujen välillä on noin kuukausi aikaa harjoitella ohjelmaa ja sen taitoja varmemmiksi. Esimerkin kertonut nuori on siis saanut tästä kuukauden lisäharjoittelusta itsevarmuutta omia ja joukkueen taitoja kohtaan, jolloin epäonnistumisen pelko on vähentynyt ja stressi lievittänyt.

4.1.3 Jännityksen ja stressin vaikutus

Nuorilla oli kertomansa mukaan vaihtelevia reaktiota stressiin ja jännitykseen. Kaikki nuoret kertoivat jännityksen ja stressin vaikuttavan jotenkin joko psykiseen tai fyysiseen olotilaan. Jännitys esiintyi esimerkiksi turhautumisena ja ärtymyksenä, kuten yksi nuorista kertoi tuntemuksistaan kilpailujen alla:

Nuori 5: Mä turhaannun tosi helposti. Mun kaverit on huomannu sen tosi helposti et mä turhaannun, mä saatan olla tosi ärtynyt ja sit mä selitän mun kavereille koko ajan et stressaa.

Omissa ajatuksissa oleminen ja jatkuva stressin aiheuttajan ajattelemisen olivat myös yleisiä nuorten mainitsemissa stressin ilmenemismuotoja. Osa nuorista kertoi reagoivansa stressiin myös olemalla joko ylenpalttisen iloinen ja aktiivinen. He kertoivat myös "ylijattelevansa" esimerkiksi urheilusuoritusta tehdessään niin, ettei tuttukaan taito suju yhtä hyvin kuin normaalisti. Yksi nuorista kuvaili asiaa seuraavasti:

Nuori 3: No mä huomaan stressin siitä et mä oon koko ajan silleen "ääää apua" (nauraa). Ja sit mä tosi helposti esim ylijattelen niinku esim akrossa haluiks mä vaik heittää sen voltin sinne flikin perää.

Nuoren urheilijan pitkäaikainen stressi voikin oireilla juuri mielialanvaihteluina (Brink ym. 2011; Weinberg & Gould 2011). Mielialanvaihtelut voivat esiintyä muun muassa ikätasoa epäkypsempänä käytöksenä, yliaktiivisuutena, aggressiivisuutena ja vetäytymisenä (Hoffman ym. 1992). Tämän tutkimuksen otos kuvasi

kattavasti erilaisia stressin ilmenemismuotoja, sillä nuoret raportoivat toisistaan hyvin eriäviä tapoja reagoida stressiin. Yliaktiivisuus ja ärtymys olivat nuorten yleisimmät reaktiot stressiin, mutta osa nuorista kertoi myös vetäytyvänsä seurasta ja olevansa poissaoleva sekä omissa ajatuksissaan. Nuorten stressinkäsittelykeinot olivat siis hyvin linjassa aiempien tutkimusten kanssa. Osa nuorista kertoi myös psykosomaattisista oireista, lähinnä vatsakivusta tai "perhosista vatsassa". Stressin on havaittu vaikuttavan nuoreen fyysisesti muun muassa nostamalla leposykettä sekä heikentämällä palautumista urheilusuorituksesta (Brink ym. 2012). Nuori urheilija voi kokea niinkin vahvaa epäonnistumisen pelkoa ja stressiä, että se johtaa burnoutiin tai lajin lopettamiseen (Gustafsson ym. 2013; Raedeke & Smith 2001).

4.1.4 Nuoren urheilijan uupumus

Haastatelluista nuorista kukaan ei suoraan puhunut lajin lopettamisesta tai "burnoutista" eli tässä tutkielmassa uupumuksesta. Ilmiö on kuitenkin cheerleadingsakin yleinen, sillä harrastajien määrä putoaa selvästi urheilijoiden siirtyessä junioreista senioreihin 16-vuotiaina. Esimerkiksi yhdessä Helsingin suurimmista seuroista juniori-ikäisten (noin 12–15-vuotiaiden) joukkueita on kahdeksan, kun taas senioreiden (16 ikävuodesta ylöspäin) toimivia joukkueita kaksi. Joukkuekoon ollessa noin 32 urheilijaa ja ilmiön toistuessa ympäri Suomea, on ero harrastajamäärissä valtava. Haastateltavista nuorimmat raportoivat selvästi vähiten väsymystä ja sen oireita, kun taas lähimpänä seniori-ikää ja toisen asteen koulutukseen siirtymistä olevat 15-vuotiaat kertoivat olevansa huomattavasti väsyneempiä. Ilmiö on siis haastatteluissa selvästi nähtävillä, vaikkei otoksessa olekaan mukana lajin lopettaneita urheilijoita tai heidän näkemyksiään. Tämä on suoraan seurausta tutkimuksen toteuttamisen keinoista, sillä haastateltavat etsittiin urheiluseurojen kautta. Osa haastateltavista kokikin arjessaan selvää väsymystä, kuten 15-vuotias nuori, joka kertoi jaksamisestaan seuraavasti:

Nuori 4: No oikeestaan joka päivä [väsyttää]. Että niinku mä oon yllättävän väsyny jatkuvasti. Mä herään mä oon väsyny, mä oon koulussa mä oon väsyny, mä treenaan mä oon väsyny. Mä en oikeen tiää mistä se johtuu, mutta

niinku... Ylipäättään nyt ku mulla on tää ysiluokka ni onhan kaikki raskasta ku pitää lukee tosi paljon ja sit pitää kuitenkin laittaa tää kilpaurheilu sen rinnalle. Ja vapaa-aika ja kaverit ja kaikki muu. Ni kyl se on raskasta ja kyl se väsyttää tosi paljon. Että tällä hetkellä on vähä vaikeeta sen kanssa, mutta kyllä tässä pärjätään.

Gustafssonin ja kollegoiden (2016) mukaan nuoren urheilijan uupumusta kuvataan usein kolmivaiheisena. Ensimmäisessä vaiheessa urheilija on emotionaalisesti ja fyysisesti uupunut sekä kokee urheilun ja arjen raskaana. Toinen vaihe on urheilun arvon laskeminen, jossa nuori kokee oman lajin ja siihen liittyvät tekijät negatiivisina tai etäisinä. Kolmannessa vaiheessa urheilija tuntee omat saavutuksensa lajin ja taitojen suhteen vähempiarvoisina tai mitättöminä. (Gustafsson ym. 2016) Mallin mukaisesti tutkimukseen osallistuneet nuoret olisivat korkeintaan uupumuksen ensimmäisellä asteella kokiessaan väsymystä ja uupumusta.

Liialliseksi koetun urheilumäärän, liian vähäisen palautumisajan sekä korkeiden odotusten on havaittu olevan nuoren urheilijan uupumuksen riskitekijöitä (Gustafsson 2008). Goodgerin ja kollegoiden (2007) mukaan motivaation puute ja liian vähäinen palautuminen olivat positiivisesti yhteydessä uupumukseen. Sisäinen motivaatio, urheilusta nauttiminen, omasta urasta kontrollissa oleminen ja autonomia puolestaan olivat kaikki negatiivisesti yhteydessä uupumuksen muodostumiseen. (Goodger ym. 2007) Nuoren urheilijan uupumus vaikuttaa lajissa viihtymisen ja urheilumotivaation lisäksi laajasti myös nuoren hyvinvointiin. Uupumuksen on havaittu olevan yhteydessä amotivaatioon, ahdistuneisuuteen, koettuun stressiin sekä yleiseen terveydentilan heikkenemiseen (Goodger ym. 2007; Gustafsson ym. 2008). Nuoren urheilijan uupumus voi lopulta johtaa niin sanottuun drop out -ilmiöön, jossa nuori lopettaa oman lajinsa parissa urheilun kokonaan (Lämsä 2009, 41). Uupumus vaikuttaa siis laajasti niin nuoren hyvinvointiin kuin hänen urheilu-uraansakin ja sen torjuminen on tärkeää niin urheilun kehittymisen kuin nuorten itsensäkin kannalta.

4.2 Jaksamista tukevat tekijät

4.2.1 Kilpaurheilun tavoitteellisuus

Kilpaurheilun yksi ominaispiirre on tavoitteellisuus ja kaikki haastateltavat kertoivatkin omista tavoitteistaan lajin parissa. Nuoret näkivät tavoitteellisuuden paitsi olennaisena osana urheilua, myös yhtenä sen parhaista puolista. Kysyttäessä mikä juuri heidän mielestään on parasta kilpaurheilussa, jokainen mainitsi tavoitteet tavalla tai toisella. Nuoret vastasivat muun muassa seuraavasti:

Nuori 4: Varmaan se kilpailu, just että on niitä tavoitteita ja kisoja mihin osallistutaan, ja on päämääriä mihin sä tähtäät koko ajan. Et se ei oo vaan semmost ykstoikkosta treenaamista vaan sul on tavoitteita mihin sä haluat pyrkii.

Nuori 5: Ehk se joukkueen henki ja se et kaikki lähtee tavoittelee sitä parasta. Se kilpahenkisyys mun mielestä.

Nuori 6: Jotenki se et on tavoitteita mitä kohti lähetään tai mitä tavoitellaan ja sitte et kaikki haluaa tavoitella samaa asiaa.

Hakkaraisen ja Nikanderin (2009, 152–153) mukaan yksi tärkeimmistä psykologisista apukeinoista urheilussa onkin tavoitteiden asettaminen. Tavoitteet voivat olla yksilöllisiä tai joukkueurheilussa koko ryhmää koskevia, sekä luonteeltaan joko objektiivisia tai subjektiivisia. Objektiiviset tavoitteet keskittyvät varsinaiseen suoritukseen (esimerkiksi ”tänä vuonna olemme kolmen parhaan joukossa suomenmestaruuskilpailuissa”), kun taas subjektiiviset tavoitteet keskittyvät enemmän tuntemukseen harjoituksista (esimerkiksi ”tällä kaudella teen aina parhaani harjoituksissa”). Ollakseen motivoivia on tavoitteiden oltava sekä sopivan haastavia että saavutettavissa olevia. Urheilijalla tulee myös olla selkeä suunnitelma sen suhteen, miten hän voi konkreettisesti saavuttaa tavoitteensa. (Hakkarainen & Nikander 2009, 152–153) Hyvä keino on asettaa sekä pitkän aikavälin tavoite (esimerkiksi ”urani aikana haluan voittaa suomenmestaruuden”) sekä lyhyen aikavälin tavoitteita (esimerkiksi ”tällä kaudella opin takaperinvoltin”). Lyhyen aikavälin tavoitteet ovat välitavoitteita, jotka tukevat urheilijaa

pyrkimyksessä kohti pitkän aikavälin päätavoitetta. (Hakkarainen & Nikander 2009, 153–155, Liukkonen 2004a, 220) Yksi nuorista kuvaili pitkän ja lyhyen aikavälin tavoitteitaan:

Nuori 4: Yleensä kyllä ajattelen sellasia realistisia tavoitteita, mihin on hyvin mahdollista päästä. Mutta tottakai mulla on sitte aina siellä se suurin tavote, mikä ei oo niin realistinen ja tarvii monia vuosia töitä. Mutta yleensä kaikki tavoitteet on aina vuoden kahen tekemisen saatavilla.

Suurin osa nuorten tavoitteista oli objektiivisia tavoitteita, kuten henkilökohtaisia taitotavoitteita, koko uran mittaisia tavoitteita sekä joukkuetasoisia taitotavoitteita. Lisäksi nuoret kertoivat subjektiivisista tavoitteista, kuten mielialaan ja yrittämiseen liittyvistä tavoitteista. Tavoitteet olivat nuorille tärkeä ja olennainen osa kilpaurheiluharrastusta.

4.2.2 Lyhyen aikavälin tavoitteet

Kaikki tutkimukseen osallistuneet nuoret kertoivat tekevänsä lyhyen aikavälin tavoitteita harjoittelunsa suhteen. Suurin osa lyhyen aikavälin tavoitteista oli objektiivisia taitotavoitteita kuten uusia akrobatiataitoja, mutta osa tavoitteista oli myös subjektiivisia mielialaan ja yrittämiseen liittyviä. Nuoret eivät olleet juurikaan asettaneet tavoitteille tarkkoja aikarajoja, mutta kertoivat niiden liittyvän lähitulevaisuuteen tai kuluvaan kauteen. Yleisimpiä lyhyen aikavälin tavoitteita olivat erilaiset voltit, kuten takaperin puolivoltti, takaperinvoltti tai takaperin kierrevoltti. Yksi nuorista kertoi lyhyen aikavälin taitotavoitteistaan:

Nuori 4: Esimerkiksi viime vuonna mul oli tavote oppia paikkavoltti ja sen kyllä sain. Ja nyt mulla on tänä vuonna oppia arabiflikkivoltti, johon kovasti tähtään ja teen treeniä sen vuoksi.

Osa nuorista teki myös selvästi lyhyemmän aikavälin tavoitteita, kuten leiri- tai harjoituskohtaisia tavoitteita. Nämä tavoitteet liittyivät useimmiten toistojen määrään, päättäväisyyteen tai mielialaan harjoituksissa. Nuorten tavoitteista suurin osa oli objektiivisia ja he kertoivat esimerkiksi päättävänsä tavoitteeksi

tehdä tietyn määrän voltteja harjoitusten aikana. Nuoret kertoivat tavoitteistaan muun muassa seuraavasti:

Nuori 8: Joo esim. leireillä. jos meil on vaikka vähä enemmän akroaikkaa ni mietin vaikka et saisin kymmenen paikkavolttii pystyyn. Et se on tommosii pienempii tavoitteita.

Lyhyen aikavälin taitotavoitteet olivat pitkälti hyvin käytännönläheisiä ja koskivat nuorten harjoituksia arkisella tasolla. Tavoitteet olivat tarkkoja ja nuorille oli hyvin selvää, miten niihin olisi mahdollista päästä. Tavoitteet tuntuivat heistä realistisilta ja heillä oli selvät suunnitelmat niiden tavoittamisesta. Nuoret tiesivät hyvin tavoitteisiin pääsemisen vaativan harjoittelua. 14-vuotias nuori kertoi tavoitteisiinsa pyrkimisestä seuraavasti:

Nuori 7: Teen paljon töitä ja sit jos esim. haluan oppii jonku akron tai täl-lasen ni esimerkiks akrobatiassa trampalla harjottelen taitoo pitkään. Ja sitte välillä tekee mielikuvaharjottelui ja kysyy vaikka vinkkei jos tarvii johki taitoon.

Toinen selkeä tavoitetyyppi lyhyen aikavälin tavoitteissa oli mieliala- ja sinnikkyystavoitteet. Nuoret kertoivat haluavansa treenata tietyllä mielialalla tai asenteella, useimmiten kohdistettuna johonkin tiettyyn treenikertaan. Hyvää mielialaa ei nähty aina itsestänselvyytenä, vaan nuoret kertoivat sen saavuttamisen vaativan keskittymistä ja päättäväisyyttä. Nuoret kertoivat tavoitteistaan muun muassa seuraavasti:

Nuori 5: Mul on ehkä eniten se et yritän tsempata itteeni mielen kannalta, koska mul on välillä vähän vaikeeta mielen kannalta. Esim akron kanssa et sit ne ei tuu jos mun mieli sanoo et mä en pysty siihen, mut sit mä yritän ite tsempata itteeni et kyl mä osaan ja sit mä yleensä pystyn tekee.

Nuori 1: No mä teen jotai vähä sellasii pienempii vaik niinku "seuraavis treeneissä haluan tähdätä...", mut ne ei oo yleensä mitään taitoi vaa vaik et oon ilosempi treeneis.

Positiivisen mielialan nähtiin siis olevan myös suoraan yhteydessä urheilusuorituksiin ja niiden laatuun. Nuoret kokivat pärjäävänsä itse harjoituksissa paremmin, kunhan pitivät yllä positiivista mielialaa. Lisäksi he kertoivat haluavansa tartuttaa hyvää mieltä ja asennetta myös joukkueetovereihin ja tällä tavalla parantaa niin joukkuehenkeä kuin joukkueen yhteisiä suorituksiakin.

4.2.3 Pitkän aikavälin tavoitteet

Kaikilla haastatelluista nuorista oli myös pitkän aikavälin tavoitteita, kuten koko vuoden tavoitteita tai koko cheerleadinguran kattavia tavoitteita. Selvästi yleisin tavoite oli maailmanmestaruustason mitali tai menestys maailmanmestaruuskilpailuissa sekä maailmanmestaruus. Kaikki mainitsivat myös maailmanmestaruuskilpailuihin osallistumisen.

Nuori 7: Sellasii isompia tavoitteita ni tietenki MM, et tulis mitalisijoille ja sijottuis hyöin siellä. Et menis hyöin MM-kisoissa.

Myös suomenmestaruuskilpailuissa sekä yleisesti kaikissa kilpailuissa menestyminen olivat haastatteluissa esillä.

Nuori 4: Varmaan justiin maailmanmestaruuskisoissa ja suomenmestaruuskisoissa menestyminen ja uusien taitojen oppiminen.

Nuoret kertoivat myös jo päässeensä moniin cheerleadinguraansa koskeviin tavoitteisiin joko päästessään edustusjoukkueeseen tai menestymällä aiemmissa kilpailuissa. Nuoret kertoivat jo saavutetuista tai toteutumassa olevista tavoitteistaan muun muassa seuraavasti:

Nuori 1: No siis kans ennen ku mä olin tässä joukkueessa, ni mä halusin johki level 5 [junioreiden ylin kilpataso, taso jolla urheilijat olivat haastatteluiden aikana] junnujoukkueeseen.

Nuori 5: MM:it on ollu aika suurena tavoitteena ja nyt vihdoin päästään sinne, ni se on nyt aika unelman toteutus.

Nuorilla oli siis pitkälti jo runsaasti kokemusta tavoitteiden asettamisen lisäksi siitä, miten päästä asettamiinsa tavoitteisiin.

4.2.4 Tavoitteiden realistisuus

Kilpaurheilijan hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että tavoitteet ovat realistisia (Merkel 2010; Hakkarainen & Nikander 2009, 152–153). Tavoitteiden realistisuutta tarkastellessa on otettava huomioon haastateltujen olevan Suomen korkeimmalla junioreiden kilpatasolla jo valmiiksi, kilpailevan kansainvälisesti sekä heidän jo aiemmin voittaneen joukkueena suomenmestaruuden. Kysyttäessä alemman tason joukkueilta voisivat tavoitteet olla hyvinkin erilaisia. Kyseisten nuorten kohdalla unelmia maailmanmestaruudesta tai maailmanmestaruustason mitalista voidaan pitää vähintäänkin mahdollisesti saavutettavissa olevina.

Tavoitteiden lisäksi urheilijan psyykkistä hyvinvointia sekä menestystä tukevat tämän psyykkinen vireystila harjoitusten aikana, urheilijan tyytyväisyys harjoitusten päätteeksi sekä kokemus pätevydestä. Pätevyyden kokemisessa keskeistä on tasapaino urheilun asettamien paineiden sekä nuoren kokeman kyvykkyyden välillä. (Liukkonen 2004a, 220; Liukkonen 2004b, 224) Sopivien välitavoitteiden asettaminen auttaa myös paineiden ja kyvykkyyden kokemuksen kohtaamisessa urheilijan asettaessa itselleen realistiset ja sopivan kunnianhimoiset tavoitteet omien taitojensa ja kykyjensä pohjalta. Nuorten kertoessa tavoitteistaan heillä oli selvästi enemmän lyhyen aikavälin tavoitteita, kun taas pitkän aikavälin tavoitteita kukin mainitsi vain yksi tai kaksi. Tämä kertoo myös hyvästä tavoitteellisuudesta, sillä lyhyen aikavälin tavoitteet eli välitavoitteet ovat motivoivia ja auttavat nuorta urallaan kohti päätavoitetta (Hakkarainen & Nikander 2009, 153–155; Liukkonen 2004a, 220). Nuoret ymmärsivät hyvin tavoitteisiin pääsemisen vaativan paljon töitä ja osasivat asettaa itselleen realistisia välitavoitteita matkalla kohti unelmiaan. 14-vuotias nuori kertoi tavoitteitaan varten harjoittelusta:

Nuori 7: Mä saatan käydä trampoliinipuistossa tai kavereitten trampalla, et meil ei oo omaa trampppaa, mutta kuitenkin just kaikis tollasissa ja sitte jos

jossain vapaaharjoitteluis on. Melkeen joka päivä saatan tehdä kotona jotain omatoimisesti tai sitte viikonloppusin välillä, vaikka joka toinen viikonloppu käyn jossain harjoittelemassa.

Nuoret vaikuttivat kertomansa perusteella pääsevän pätevyyden ja kyvykkyyden tuntemuksiin harjoituksissaan. He kertoivat aiemmista tavoitteistaan ja niiden saavuttamisesta, sekä pitivät nykyisiä tavoitteitaan realistisina. Kaikki nuoret kertoivat kysyttäessä päässeensä aiempiin tavoitteisiinsa joko aina tai vähintään useimmiten. Tavoitteiden asettaminen vaikutti olevan nuorille hyvin luontaista ja he pitivät sitä luonnollisena osana kilpaurheilua. Jokainen nuori osasi kertoa lajikohtaisista tavoitteistaan omatoimisesti sekä erittelemään niitä pyydettäessä.

Nuorille oli tullut tavoitteisiin pyrkiessä vastoinkäymisiä, kuten loukkaantumisia, mutta tämä ei ollut olennaisesti vaikuttanut heidän urheilumotivaatioonsa. 13-vuotias nuori kertoi tavoitteisiinsa pyrkimisestä seuraavasti:

Nuori 8: No tällä hetkellä mä haluisin saada kaikki mun akrot takas et mä saisin ne MM-matolle. Ja oikeestaan treenata just paljon eikä oikeestaan muuta. Mun nilkka on – se ei oo ihan rasitusvamma, a mut jotain sen kaltaista. Et en oo pystynyt tehdä akroja ja sit on tullu joku kammo akroista, ku on mennyt huonosti. Nii ne olis siinä et saisin takasi.

Loukkaantumiset ja vastoinkäymiset esiintyivät osana urheilijan arkea, eikä niitä erikseen huomioitu vaan nuoret kertoivat niistä ikään kuin ohimennen. Luonteva suhtautuminen onkin hyvin todennäköisesti yksi syy, minkä takia nuoret eivät nähneet loukkaantumisia niin suurina vastoinkäymisinä kuin voisi kuvitella. Breunerin (2012) mukaan loukkaantumisten on kuitenkin havaittu vaikuttavan nuorten urheilijoiden psyykkiseen hyvinvointiin vahvastikin. Nuori voi kokea loukkaantumisesta seuranneen tauon aikana identiteetin kadottamisen, masennuksen ja ahdistuksen tunteita tai vetäytyä lajin parista. Tällaisena aikana nuori tarvitsee paljon tukea tunteidensa käsittelemiseen esimerkiksi vanhemmalta tai valmentajalta. (Breuner 2012)

4.2.5 Kilpaurheilun mielekkyys

Tutkimukseen osallistuneet nuoret kertoivat kilpaurheilun ja kilpailemisen parhaista puolista. Kilpaurheilun parhaisiin puoliin kuuluivat heidän mielestään muun muassa voittaminen, yhteishenki, mielekkään lajin harrastaminen, tavoitteellisuus, jännitys ja kilpailuhenkisyys. Kilpailemisesta nauttiminen onkin sosiaalisen aspektin ohella toinen merkittävistä syistä kilpaurheiluharrastukseen sitoutumiselle (Light ym. 2013; MacPhail & Kirk 2006). Nuoret kertoivat asiasta muun muassa seuraavasti:

Nuori 5: Jotenki se et on tavoitteita mitä kohti lähetään tai mitä tavoitellaan, ja sitte et kaikki haluaa tavoitella samaa asiaa.

Nuori 6: Ehk se joukkueen henki ja se et kaikki lähtee tavoittelee sitä parasta. Se kilpahenkisyys mun mielestä.

Myös ylipäätään kilpaileminen koettiin mielekkäänä. Kilpailuissa nuorten mielestä mukavinta oli esiintyminen, opittujen taitojen näyttäminen, valmistautuminen kilpailusuoritukseen, ajan viettäminen joukkueetovereiden kanssa, kilpailuiden tunnelma sekä palkintojenjako. Uuden oppiminen ja taitojen näyttäminen onkin yksi keskeisistä urheilun mielekkyyteen vaikuttavista tekijöistä (MacPhail & Kirk 2006). 14-vuotias nuori kertoi kilpailupäivän parhaista puolista:

Nuori 7: Se tunnelma ja et pääsee yleisön eteen ja näyttää mihin pystyy ja mitä kauden aikana on saanu kasaan. Pääsee kisaamaan sen oman joukkueen kaa ja pääsee kisamatolle.

Cheerleadingissa on moneen muuhun lajiin verrattuna pitkä peruskausi ja kilpailuihin valmistaudutaan pitkään, kilpailuja on vuodessa vain muutamat ja kilpailusuoritus on muutamassa minuutissa ohi. Tämä nosti nuorten silmissä kilpailujen erityisyyttä ja he kertoivat kilpailujen olevan erityisen kivoja, koska monesta muusta lajista poiketen niitä on melko harvoin.

Nuori 2: No ne kilpailut. Ja sitte varsinki ku tää on semmonen laji et kisoja on vähän vähemmän ni se et se kisapäivä on kunnon sellanen erityinen ja sinne saa laittaa kaiken sinne matolle verrattuna johonki jääkiekkoon tai tämmöseen mis niitä pelejä on joka viikonloppu.

Kilpailupäivä oli siis nuorille kauden kohokohta, jota varten valmistauduttiin koko kausi ja josta haluttiin ottaa kaikki irti.

Nuoret kuvailivat lajiaan muun muassa ”adrenaliinin täyteisenä” ja juuri jännitys sekä adrenaliini mainittiin useassa haastattelussa. Nuoret kertoivat nauttivansa jännityksen tunteesta, esiintymisestä sekä voittamisen tuomasta euforiasta. Kilpaurheilu yhdistettiin selvästi vahvoihin tunteisiin ja tuntemuksiin, jotka tekivät siitä nuorille ainutlaatuista. Breunerin (2012) mukaan jännityksen tai innostuksen tunne onkin yksi nuorten urheilijoiden useimmiten mainitsemista syistä harrastaa kilpaurheilua.

4.2.6 Positiiviset ajattelumallit

Haastateltavista puolet mainitsi yhtenä jaksamisen tukemisen keinona myös positiiviset ajattelumallit. Nuoret kertoivat yrittävänsä ajatella positiivisesti tai pysyä pirteinä, jotta väsymys ei ottaisi heistä valtaa. Yksi haastateltavista kertoi asiasta seuraavasti:

Tutkijan kysymys: Entä onks sulla semmosii keinoja miten sä tietosesti yrittäisit saada ittes jaksaa paremmin tai torjuisit väsymystä?

Nuori 8: En mä oikeestaan tiää. Ehkä se et yrittää olla pirtee ja ajatella positiivisesti niis tilanteissa.

Positiiviset ajatukset olivat nuorille tärkeä ja keskeinen keino jaksamisen ja lajista nauttimisen tueksi. Se nähtiin etenkin keinona osallistua täysillä harjoituksiin silloinkin, kun ne tuntuivat raskailta tai motivaatio ei ollut vahvimmillaan. 14-vuotias nuori kertoi itsensä motivoimisesta väsymyksen keskellä:

Nuori 7: Mä mietin jos on treenipäivä et tänään pääsen treenaa ja mietin treenaamista. Et saa harrastaa sellasta lajii mitä rakastaa. Ja ku mieltii kaikkee positiivista ja mitä on tulossa, esim mm-kisoja tai tällasta, ni siit tulee sellanen energinen ja positiivinen filis.

Positiivisten ajattelumallien onkin havaittu olevan yhteydessä psykologiseen hyvinvointiin sekä urheilun parissa viihtymiseen (Stanley & Cumming 2010). Positiivisiin ajatuksiin keskittymällä nuoret jaksoivat paremmin harjoitella silloinkin, kun tunsivat itsensä väsyneiksi sekä nauttivat enemmän harjoittelusta. Positiiviset ajatukset olivat myös keino kiinnittyä omaan lajiin vahvemmin sekä sitoutua harjoitteluun niin hyvinä kuin huonoinakin hetkinä. Nuoret kertoivat myös pyrkivänsä parantamaan joukkueovereidensa harjoituksia ylläpitämällä positiivista ilmapiiriä, kuten 13-vuotias nuori kertoi tavastaan antaa kaikkensa joukkueelle:

Nuori 3: Mä hymyilen koko ajan ja yritän saada muille sitä positiivista mieltä. Mä kannustan paljon muita ja itteeni et "sä pystyt tähän tee vaan viel yks toisto", ni se auttaa ainaki mua jaksaa.

Nuoret kokivat siis osittain voivansa vaikuttaa myös muiden joukkueen jäsenten mielialoihin ja suoriutumiseen. Positiivinen asenne nähtiin paitsi keinona vaikuttaa omaan suhtautumiseen harjoituksissa, myös tapana levittää hyvää mielialaa ja motivoida muita joukkuelaisia harjoitusten tai kilpailuiden aikana.

Toisaalta Vassilopouloksen ja kollegoiden (2017) mukaan positiivisten odotusten urheilusuoritusta kohtaan on myös havaittu lisäävän negatiivisia ajatuksia. Tutkimuksen mukaan nuorten keskittyessä ajattelemaan mahdollisimman positiivista versiota tulevasta suorituksesta he helposti myös alkavat stressata entistä enemmän. Positiivinen ajattelu voi siis ikään kuin kääntyä itseään vastaan, jos nuori ei pysty rajaamaan ajatuksiaan pelkästään positiivisiksi. Vassilopouloksen ja kollegoiden (2017) mukaan jatkuva tulevan suorituksen ajattelu voi johtaa myös runsaampaan määrään katastrofaalisia ajatuksia ja kuvia pieleen menevästä suorituksesta, vaikka tarkoituksena olisikin ajatella ainoastaan positiivisia mahdollisia suorituksia.

4.2.7 Mielikuvaharjoittelu

Nuoret kertoivat käyttävänsä myös mielikuvaharjoittelua uusien taitojen oppimiseen sekä kilpailusuoritukseen valmistautumiseen. Yksi nuorista kertoi mielikuvaharjoittelustaan seuraavasti:

Nuori 5: Esim akroissa mä yritän mieltii sitä mielessä ja käydä läpi mitä mä teen siinä. Silleen se onnistunu versio, et mä en mieli et jos mul menee joku pilalle. Mä mietin et mitä mun pitää korjaa siinä et mä saan sen viel täydellisemmäks. Ja sit mä mietin just et mitä mun pitää tehdä et siit tulee hyvä.

Mielikuvaharjoittelu olikin yleisin psykologinen keino, jota nuoret käyttivät tietoisesti. Muut tietoisesti käytetyt keinot liittyivät lähinnä fyysisiin tarpeisiin. Mielikuvaharjoittelu oli nuorille selvästi tuttu ja luonnollinen osa kilpailuihin valmistautumista ja uuden oppimista. He kertoivat mielikuvaharjoittelusta omaaloitteisesti luontevana osana harjoitteluaan. Mielikuvaharjoittelun onkin havaittu olevan tehokas interventio urheilusuorituksen parantamiseen (Smith ym. 2007; Feltz & Landers 1983; Ramsey, Cumming & Edwards 2008). Nuoret kertoivatkin kokevansa mielikuvaharjoittelun parantavan heidän suorituksiaan etenkin akrobatian parissa. Tukiessaan nuorten suoriutumista urheilusuorituksista, tukee mielikuvaharjoittelu myös nuorten tavoitteiden saavuttamista sekä pätevyyden tuntemuksia.

Mielikuvaharjoittelun onkin havaittu tukevan myös urheilijan psykologista hyvinvointia (Najafabadi ym. 2017). Mielikuvaharjoittelu on yhteydessä tuntemukseen paremmasta kontrollista suorituksen onnistumiseen, vähempään ahdistuneisuuteen sekä parempaan itsetuntoon (Giacobbi ym. 2003). Mielikuvaharjoittelu ja etenkin tulevan kilpailusuorituksen positiivinen läpikäyminen etukäteen auttaa siis nuorta urheilijaa uskomaan itseensä ja suorituksensa onnistumiseen. Usko omaan onnistumiseen puolestaan auttaa nuorta ylläpitämään parempaa itsetuntoa sekä vähentämään suoritukseen liittyviä ahdistuksen tunteita. Kuten aiemmin mainitsin jännittämiseen ja stressiin liittyvässä kappaleessa, auttaa varmuus suorituksen onnistumisesta nuorta ylläpitämään itsevarmuutta ja

psykologista hyvinvointia. Mielikuvaharjoittelu onkin yksi lisäkeino suoritusvarmuuden tuntemuksen saavuttamiseksi. Lisäksi nuoret kertoivat useista urheiluvammoista cheerleadinguriensa aikana. Mielikuvaharjoittelun on todettu olevan myös tehokas harjoittelumuoto fyysisten vammojen aikana, kun perinteinen fyysinen kilpailuihin valmistautuminen ei onnistu (Smith ym. 2007).

5 KILPACHEERLEADING JA KOULUNKÄYNTI

Kilpaurheilu ja koulunkäynti ovat aikaa vievä yhdistelmä. Tämä nousi aineistossa selkeästi esille, vaikka nuorilta ei erikseen kysytty kilpaurheilun ja koulun yhdistämisestä. Tutkimukseen osallistuneet nuoret kävivät kaikki haastattelujen aikaan yläkoulua, joka vie keskimäärin 5-7 tuntia päivästä. Urheilu-uran ja koulunkäynnin yhdistäminen koetaan usein hankalaksi juuri ajanpuutteen takia (URA-työryhmä 1999).

5.1 Koulunkäynnin tärkeydestä

Kaikki nuoret kertoivat pitävänsä koulua tärkeänä ja suurin osa kertoi myös välittävänsä saamistaan arvosanoista. Arvosanojen tärkeys oli selvästi yksilöllistä, eikä siinä ollut näin pienellä otoksella voida tehdä päätelmiä yhteydestä ikään ja sukupuoleen. Otoksen perusteella kuitenkin ikä vaikutti olevan hieman yhteydessä arvosanojen tärkeyteen niin, että vanhemmat nuoret pitivät arvosanoja nuorempia tärkeämpinä. 13-vuotias nuori kertoi suhtautumisestaan arvosanoihin:

Tutkijan kysymys: Välitäsä sit et millasii arvosanoja sä esim saat koulusta?

Nuori 3: En (nauraa)

Tutkija: Läpimeno riittää?

Nuori 3: Joo. Ainaki nyt seiskalla.

Esimerkin nuori ei välittänyt tai ainakaan myöntänyt välittävänsä arvosanoista haastatteluhetkellä seitsemäsluokkalaisena, mutta viittasi kenties tulevaisuudessa tähtäävänsä korkeammalle.

Tutkimukseen osallistuneilla yhdeksäsluokkalaisilla oli haastattelujen aikaan juuri käynnistynyt peruskoulun viimeinen lukukausi, jonka arvosanoilla he olivat pyrkimässä toisen asteen koulutukseen. Yhdeksäsluokkalaisten paine menestyä koulussa oli siis korkeampi, joka vaikutti myös koettuun rasitukseen koulu-tehtävien suhteen. Yksi haastateltavista kuvasi koulun ja kilpaurheilun yhdistämistä:

Nuori 3: Ylipäätään nyt ku mulla on tää ysiluokka ni onhan kaikki raskasta ku pitää lukee tosi paljon ja sit pitää kuitenkin laittaa tää kilpaurheilu sen rinnalle.

Koulunkäynti ja tulevaisuus opintojen suhteen olivat siis nuorille tärkeitä. Eräässä yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa (Wylleman & Reints 2010) nuorten kilpauimareiden on havaittu olevan huomattavasti valmiimpia panostamaan urheilu-uraan kuin kouluun, kun taas tähän tutkimukseen osallistuneet nuoret ymmärsivät koulunkäynnin roolin tulevaisuutensa rakentumisessa, eivätkä vähätelleet sen merkitystä. Suhtautuminen tulevaisuuteen on mahdollisesti pitkälti lajikohtaista: yhdysvaltalainen uimari voi tulevaisuudessa menestyessään elättää itsensä uimalla, kun taas suomalaisen cheerleaderin kohdalla urheilulla eläminen on hyvin epätodennäköistä. Tämän tutkimuksen kanssa samassa linjassa oli puolestaan eurooppalainen tutkimus, jonka mukaan eurooppalaiset nuoret pitivät akateemista uraa tulevaisuuden kannalta yhtä tärkeänä kuin urheilu-uraansa. Tutkimukseen osallistui urheilevia nuoria Ranskasta, Portugalista, Ruotsista, Yhdistyneestä kuningaskunnasta, Italiasta ja Sloveniasta. (Corrado ym. 2014) On siis myös mahdollista, että suhtautuminen koulutukseen on enemmän kulttuurikuin lajikohtaista.

5.2 Koulunkäynnin ja kilpaurheilun yhdistäminen

Tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat satunnaisesti olleet koulusta pois kilpaurheiluharrastuksensa takia, mutta päiviä kertyi vuodessa vain muutama. Poissaolot liittyivät lähes poikkeuksetta kilpailumatkoihin, eikä kukaan haastatelluista kertonut olevansa koulusta pois harjoitusten takia. Vain yksi nuorista puolestaan kertoi olleensa pois harjoituksista kouluun liittyvien menojen takia. Onkin tärkeää, että myös urheiluharrastuksen puolella valmennuksessa ja seurajohdossa ymmärretään koulunkäynnin tärkeys. Sen lisäksi, että koulussa voidaan joustaa kilpailumatkojen ja muiden poissaolojen suhteen, tulisi myös valmentajien ymmärtää koulunkäynnin tärkeys. Yhteistyö ja molemmin puoleinen ymmärtäminen on tärkeää nuoren tukemisessa urheilu- ja koulu-urien välillä tasapainottelemisessa (Knight, Harwood & Sellars 2018).

Nuoret kertoivat opettajien olevan ymmärtäväisiä poissaolojen suhteen, eivätkä nähneet niistä koituneen haittaa koulunkäynnille. URA-työryhmän (1999) mukaan opiskelijat kokevatkin useimmiten opettajien suhtautuvan urheiluun positiivisesti, vaikka poissaolojen suhteen voikin tulla ongelmia. Pidempien poissaolojen aikana nuoret kertoivat itse huolehtivansa koulun tahdissa mukana pysymisestä, kuten yksi nuorista kertoi kilpailumatkaan liittyvistä järjestelyistä:

Nuori 3: Sit mä kysyn opettajilta et mitä tulee läksyjä ja teen sit siellä [kilpailumatkalla] jonain päivinä.

Nuoret eivät kokeneet satunnaisia poissaoloja koulunkäyntiä häiritsevinä tai koulumenestykseen vaikuttavina tekijöinä.

Sen sijaan urheiluharrastus nähtiin arkena koulunkäynnin kanssa ajoittain rasakkaana yhdistelmänä. Kaikki nuoret olivat sitä mieltä, että väsymys on sidoksissa kouluvuoteen ja koulutehtävien määrään. Nuoret kertoivat olevansa herkemmin stressaantuneita ja väsyneitä, kun kokeita tai palautettavia tehtäviä on paljon. Ruotsalaisen eliittuurheilijoita koskevan tutkimuksen (Stambulova ym. 2015) mukaan olisi optimaalista, jos kilpailukausi ja koulun kuormittavuus voitaisiin

koordinoida niin, että kilpailukaudella koulun kuormitusta voitaisiin vähentää. Näin nuorella urheilijalla olisi mahdollisuus keskittyä kilpailuihin ja kouluun sykleissä, eikä kuormitus kasvaisi liian suureksi. Tämä vaatisi kuitenkin myös koululta ja opettajilta erittäin paljon joustoa ja suunnittelua, joka ei todennäköisesti nykyisten resurssien puitteissa olisi jokaisen oppilaan kohdalla mahdollista. 14-vuotias nuori kuvasi koulun ja väsymyksen yhteyttä:

Nuori 7: Sit ku ei oo kokeita ja on vähä helpompaa, on vähän sellanen pirteempi fiilis. Sitte jos on kokeita ja pitää lukee niihin ja käyttää siihen aikaa on vähä sellanen stressi päällä, et minkäköhän numeron niist kokeista saa ja miten vaikeita ja millasia ne on. Sit on vähän väsyneempi fiilis.

Kokeet ja muut koulutehtävät lisäsivät stressiä ja väsyttivät nuoria etenkin henkisesti. Kokeet ja niissä menestyminen mietityttivät myös koulupäivän ulkopuolella lisäten stressaantuneisuuden tunnetta. Stressin lisäksi osa nuorista kertoi kokeiden ja koulutehtävien vievän aikaa yöunilta ja siten väsyttävän myös fyysisesti, kuten yksi nuorista kertoi kysyttäessä, kokiko hän kokeiden olevan yhteydessä väsymykseen:

Nuori 8: Joo must tuntuu, koska mä luen paljon enemmän ja sit must tuntuu et mä luen niihin paljon myöhempään illalla, esim. treenien jälkeen jään lukee viel kaheks tunniks. Jos treenit loppuu seiskalta ja sit mä teen vie iltatoimet ni saattaa olla et mä pääsen vast aika myöhään nukkuu, niin sit se vaikuttaa siihe.

Kuten esimerkissä tuli ilmi, nuoret opiskelivat harjoituspäivinä yleensä vasta illalla harjoitusten jälkeen. Harjoituksia heillä oli haastattelujen aikaan neljästi viikossa, joista kolmet osuivat arkipäiville. Harjoitusten loppuessa kello 18-19 välillä illalla, on ajankohta kotimatkan jälkeen ollut jo todella myöhäinen koulutehtävien aloittamiselle. Esimerkin nuori kertoo lukeneensa toisinaan vielä harjoitusten jälkeen kaksikin tuntia kokeisiin, joka varmasti on työntänyt nukkumaanmenoa hyvin myöhäiseksi. Usein juuri joukkuelajien harrastajat kokevatkin joukkueen sitovat aikataulut hankaliksi yhdistää koulunkäynnin kanssa etenkin kilpaillessa korkealla tasolla (URA-työryhmä 1999). Aamuherätykset nuorilla ovat

kuitenkin Suomessa yleensä melko aikaisia yläkoulun alkaessa yleensä kello 8-10 välillä aamuisin. Nuoret kertoivatkin olevansa väsyneimpiä yleensä aamuisin ennen kouluun lähtöä ja kokevansa aamuhätykset epämiellyttävinä, kuten 13-vuotias nuori kertoo:

Nuori 1: Herääminen kouluun on kyllä erittäin vastenmielistä (naurahtaa)

Vaikka nuoret kokivat urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisen jossain määrin raskaana, he eivät kuitenkaan kertoneet kokevansa liiallista uupumista. Ongelmat yhdistämisessä nähtiin voitettavissa olevina vaikeuksina myös eniten väsymyksestä kertovien yhdeksäsluokkalaisten kohdalla.

6 KILPACHEERLEADEREIDEN KOKEMUKSET MAHDOLLISUUKSISTA VAIKUTTAA OMAAN JAKSAMISEEN

6.1 Vapaa-aika ja muut harrastukset

Kilpaurheilu on aikaa vievä harrastus, jolloin vapaa-aika tai aika olla tekemättä mitään voi jäädä nuoren elämässä hyvin vähäiseksi. Tutkimukseen osallistuneet nuoret urheilivat ohjatusti 8 tuntia viikossa, jonka lisäksi heillä oli joukkueen yhteisiä leiriviikonloppuja noin kerran kuukaudessa. Tämän lisäksi nuoret kävivät yläkoulua noin 5-7 tuntia päivässä. Myös vapaa-ajan harjoittelu ja muut harrastukset söivät aikaa muulta vapaa-ajalta. Vaikka vapaa-ajan aktiviteetteihin kuten urheiluun osallistuminen onkin yhteydessä parempaan psykologiseen hyvinvointiin (Trainor ym. 2010), on myös organisoimaton vapaa-aika kuitenkin tärkeää nuoren psyykkisen hyvinvoinnin kannalta (Delle Fave & Bassi 2003; Manolis & Roberts 2012).

6.1.1 Vapaa-aika ja valinnanvapaus

Nuoret kertoivat tarvitsevansa vapaa-ajalla aikaa olla yksin tekemättä mitään erityistä. Lähes kaikki nuorista kertoivat jättävänsä tarkoituksella viikkoon päiviä, jolloin heidän ei tarvitse tehdä yhtään mitään tai joina ei ole mitään suunnitelmia. He kertoivat yksinolon olevan tärkeä osa palautumista ja rentoutumista, kuten 14-vuotias nuori kertoo:

Nuori 6: Jos mä haluun vaan niinku rentoutuu ni sit mä oon vaan mielummin ehkä yksin. Mä myös tarvin kavereita, mut enemmän ehkä yksin.

Yksinolo nähtiin rauhoittavana aikana, jolloin sai tehdä omia asioita tai rentoutua esimerkiksi meditoimalla, käyttämällä älypuhelinta tai katsomalla tv-sarjoja. Älypuhelimien käyttäminen ja tv-sarjat sekä suoratoistopalvelut kuten Netflix ovatkin yleisimpiä nuorten vapaa-ajanviettotapoja (Biolcati, Mancini & Trombini 2018; Delle Fave & Bassi 2003). Yksi nuorista kertoi myös lemmikin tärkeydestä vapaa-ajan vietossa:

Nuori 5: Mul on ainaki semmoset asiat mitkä mua rentoututtaa stressistä ni mä meen mun koiran kanssa ulos, se on tullu mun yheks tavaks. Se on yleensä yksin. On kiva mennä jonneki metsään vaan.

Toisaalta vapaa-ajan sisältö itsessään ei välttämättä ollut kaikista keskeisin asia. Tärkeänä nähtiin nimenomaan valinnanvapaus sekä se, ettei ollut etukäteen määriteltyjä tarkkoja suunnitelmia. 15-vuotias nuori kertoi vapaa-ajastaan:

Nuori 4: Joo. Mulle on tosi tärkeitä kanssa vapaa-aika, että pitää olla ainaki kaks päivää viikossa millon ei oo yhtään mitään. Välillä menee myös joukkuekavereitten kans olemiseks, mut ei se millään tavalla haittaa. Mulle vaan vapaapäivät on semmosia, et ei oo mitään ylimäärästä menoa eikä treenamista, että voi tehdä mitä haluaa sinä päivänä.

Manolis ja Roberts (2012) ovatkin havainneet, että nimenomaan vaikutusvalta omaan vapaa-aikaan on positiivisesti yhteydessä nuoren hyvinvointiin. Tärkeää on siis se, että nuori tuntee hänellä olevan riittävästi vapaa-aikaa ja aikaa

oleskella sekä kokee voivansa vaikuttaa siihen, miten vapaa-aikansa haluaa käyttää. Korkean vapaa-ajan vaikutusvallan on havaittu olevan yhteydessä korkeampiin pätevyyden ja autonomian tunteisiin (Kasser & Kennon 2009; Ellis & Witt 1984).

Myös fyysinen lepo nähtiin tärkeänä osana vapaa-aikaa ja rentoutumista. Osa nuorista kertoi välttelevänsä turhaa fyysistä räsitystä urheiluharjoitusten ohella ja käyttävänsä vapaa-aikansa mieluummin rauhalliseen olemiseen ja tekemiseen, kuten yksi nuorista kertoi:

Nuori 2: Sitte ku mä en oo treeneissä tai koulussa ni mä yritän mahdollisimman paljon rentoutuu tai ottaa tosi rennosti. Tottakai oon mä kavereitten kaa mut niinku et en mee mihkään trampoliinipuistoon vapaa-ajalla vaan sen takii et pääsee hyppimään, vaan sit mä oon kotona ja otan ihan rauhassa.

Osa nuorista kuitenkin kertoi, etteivät niinkään tarvitse aikaa vain itselleen, vaan kaikki aika menee ystävien kanssa tai harrastuksissa.

Nuori 8: En mä oikeestaan ikin oo yksin. Viikonloppusin mä oon ain kavereilla tai kavereiden kaa.

Vaikuttaisikin, että nuorista tärkeintä oli juuri vapaus valita, vaikuttaa itse ja tehdä mitä sillä hetkellä huvitti tai tuntui mukavalta. Nuoret kertoivat vapaa-ajan tarpeiden vaihtelevan ja tekevänsä aina sitä, mikä sillä hetkellä houkutti. Vapauden valita mihin vapaa-ajan aktiviteetteihin osallistuu ja missä määrin onkin havaittu olevan yhteydessä korkeampiin nautinnon tunteisiin kaikissa elämän osa-alueissa sekä nostavan sisäistä motivaatiota aktiviteetteihin (Ellis & Witt 1984).

6.1.2 Muut harrastukset ja harrastamattomuus

Osa nuorista kertoi harrastavansa cheerleadingin ohella myös muita aikaa vieviä harrastuksia, jotka veivät ison osan vapaa-ajasta.

Nuori 5: Meil on koulussa orkesterit, kuorot, nää. Sit mä harrastan viel erikseen huilunsoittoa ja sit mä myös valmennan.

Tauot urheiluharjoituksissa ovat myös osa palautumista ja rentoutumista nuorten kiireisessä elämässä. Taukojen aikana nuorilla on mahdollisuus irroittautua urheilijan arjesta ja keskittyä muihin elämänsä osa-alueisiin.

Nuori 6: Kyl mä silleen vaik ku on joululoma ja kesäloma ni kyl mä sitä aina vähänku toivon. Ettei oo aina sitä treeniä vaan näkee kavereita. Mut sitte ehkä se on vähän sillee ettei tuu tehty mitään, ni on vähän sellanen laiska olo.

Esimerkissä nuori tuo esille tarpeen tauoille harrastuksesta, mutta toisaalta kertoo kokevansa olonsa laiskaksi taukojen aikana. Jatkuva runsas vapaa-aika ei siis näyttäydy houkuttelevana vaihtoehtona, vaan lähinnä väylänä laiskistumiseen ja tylsistymiseen. Harrastaminen näyttäytyi tärkeänä sisältötekijänä elämässä ja harrastamattomuus tekemisen puutteena, kuten 15-vuotias nuori kuvasi:

Nuori 4: Mä harrastaisin viel enemmän asioita jos mä ehtisin. Harrastaminen on mun mielestä kivaa, koska jos en harrastas ni en mä tekis varmaan mitään hirveen erikoista muuten.

Aiempien tutkimusten (Trainor ym. 2010; Delle Fave & Bassi 2003; Manolis & Roberts 2012) mukaan liiallinen vapaa-aika ja etenkin tyhjän panttina oleminen onkin negatiivisesti yhteydessä hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan organisoitu vapaa-aika ja etenkin urheiluharrastukset ovat positiivisesti yhteydessä nuoren parempaan subjektiiviseen hyvinvointiin ja pätevyyden tunteisiin. Bartkon ja Ecclesin (2003) mukaan organisoituun vapaa-ajan toimintaan osallistuminen on myös positiivisesti yhteydessä akatemiseen suoriutumiseen ja psykologiseen hyvinvointiin sekä negatiivisesti yhteydessä käyttäytymisen ongelmiin. Nuoret vaikuttivatkin tunnistavansa hyvin sen, että vaikka kilpaurheilu tuntui heidän mielestään välillä aikaa vievältä ja väsyttävältä, se lisäsi silti heidän hyvinvointiaan.

Linjassa aiempien tutkimusten kanssa nuoret kertoivat myös kokevansa kilpaurheilun parantavan jaksamistaan arjessa sekä parantavansa heidän mielialaansa yleisellä tasolla. Yksi nuorista otti asian myös omatoimisesti esille kertomalla kokemuksistaan kilpaurheilun ja jaksamisen suhteen:

Nuori 5: No ehkä silleen et kilpaurheilu ja jaksaminen – et musta tuntuu et treenit tuo sitä jaksamista, et ei ne treenit sitä ainakaan niinku huononna mun mielestä.

Nuorten kokemukset olivat yleisesti linjassa aiempien tutkimusten kanssa. Keskeinen sanoma haastatteluissa oli se, että vapaa-aikaa on oltava juuri sopivasti: ei liikaa eikä liian vähän. Koetun jaksamisen kannalta ei vaikuttaisi olevan oleellista se, miten vapaa-aikansa viettää, kunhan nuori kokee vaikuttavansa siihen itse. On huomionarvoista, että eniten muita asioita harrastavat nuoret sijoittuivat raportoidun jaksamisen ääripäihin. Kolme nuorista kertoi harrastavansa muihin verrattuna selvästi enemmän muitakin asioita ja näistä kolmesta yksi kertoi olevansa väsynyt lähes aina, toinen toisinaan ja kolmas ei oikeastaan koskaan. Eniten väsymystä raportoinut nuori kertoi pitävänsä organisoimatonta vapaa-aikaa erityisen tärkeänä, mutta koki muiden tavoin saavansa sitä viikkotasolla tarpeeksi. Päivätasolla harjoituspäivinä organisoimaton vapaa-aika jäi usealla nuorella haluttua vähemmäksi, jonka kerrottiin johtavan väsymyksen tunteisiin kyseisinä päivinä. Nuoret kertoivat kuitenkin jaksavansa nämä intensiiviset päivät, sillä viikko- ja vuositasolla he kokivat saavansa tarpeeksi tärkeäksi kokemaansa aikaa “vain olla”.

6.2 Ajanhallinta

Tutkimukseen osallistuneet nuoret kokivat voivansa vaikuttaa omaan jaksamiensa heikosti tai ei lainkaan. Nuoret kertoivat kiireellisten aikataulujen tulevan pitkälti ulkopuolelta ja oman vaikutusvallan kiireiden kasautumiseen olevan vähäistä. Joukkueen harjoitusten ja koulun koettiin olevan aikaa vievä yhdistelmä

ja koulutehtävien tulevan toisinaan tiiviillä aikataululla, jolloin mahdollisuus vaikuttaa oli vähäinen.

6.2.1 Aikataulutus

Nuoret kokivat voivansa vaikuttaa omaan jaksamiseensa lähinnä aikatauluttamalla ja suunnittelemalla paremmin. Aikataulutus oli yleisin nuorten mainitsema keino, joilla he kokivat voivansa vaikuttaa jaksamiseen arjessa. Aikataulutuksen onkin havaittu olevan nuorten urheilijoiden elämässä paitsi yleistä myös lähes välttämätöntä (Macquet & Skalej 2015). Osa nuorista koki aikatauluttamisen luontevana ja olivat käyttäneet keinoa jo pitkään, kuten 13-vuotias nuori kertoi:

Nuori 3: Mä yritän järjestellä tarkasti ku mä oon tosi järjestelmällinen ihmisen. Mä oon aina ykkösluokast asti aikatauluttanu kaikkee. Mä aikataulutan millon mä treenaan ja millon mä oon kavereiden kaa. Sit ei tarvi vaan stressaa et "apua millon on treenit", ku kattoo sieltä.

Aikataulutus nähtiin siis paitsi keinona varmistaa kaikelle jäävän tarpeeksi aikaa, myös stressiä itsessään helpottavana keinona. Aikataulun avulla pystyttiin paremmin hahmottamaan päivien kulku. Aikataulun suunnittelu etukäteen sekä koulutehtävien ennakointi ovatkin tehokkaita keinoja ehkäistä kiireen tuomaa stressiä (Macquet & Skalej 2015).

6.2.2 Muu ajanhallinta

Aikataulutuksen lisäksi myös rytmistä ja rutiineista kiinni pitäminen nähtiin keinona vaikuttaa omaan jaksamiseen. Suurin osa nuorista ei kuitenkaan kertomansa mukaan ylläpitänyt viikonloppuna samaa ryhmiä kuin arjessa, vaan kertoivat valvovansa huomattavasti pidempään ja nukkuvansa kauemmin. Yksi nuorista kertoi viikonlopuistaan seuraavasti:

Nuori 5: Joo sillon se menee miten sattuu. Heräilee millon sattuu. Mut ei sil oo mitään, yleensä koulujututki on pakko tehdä ni sit mä teen ne vaan jossain vaiheessa.

Tutkimusten mukaan saman rytmien ylläpitäminen myös viikonloppuisin edistää kuitenkin selvästi hyvinvointia ja jo kolmen tunnin heitto unirytmissä sekoittaa kehon hormonaalista rytmiä (Hakkarainen 2009b, 171).

Nuoret mainitsivat ajanhallinnan suhteen myös viivyttelyn esimerkiksi koulutehtävien tekemisen aloittamisessa. Viivyttely koulutehtävissä ja muissa pakollisissa hoidettavissa asioissa onkin todella yleistä nuorten keskuudessa (Klassen ym. 2009). Nuoret kertoivat tarvitsevänsä esimerkiksi koulupäivän tai harjoituksen jälkeen aikaa oleskella ennen koulutehtäviä tai nukkumaanmenoa, joka viivytti kumpaakin. Macquetin ja Skalejn (2015) mukaan ajanhallinnan kannalta koulutehtäviin liittyvää stressiä olisikin helpointa ehkäistä jo ennalta esimerkiksi keskittymällä koulutunneilla sekä tekemällä tehtäviä etukäteen. Tutkimuksen mukaan myös eniten ennakkointia ajanhallinnassaan käyttävät urheilijat pääsivät myös parempiin tuloksiin ja heillä oli vertaisiaan enemmän organisoimatonta vapaa-aikaa. Nuoret olivat tästä hyvin tietoisia, mutta päätyivät silti usein viivyttämään tehtävissä lisäten näin kouluun liittyvää stressiä.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelua

Tutkimuksen mukaan nuoret kilpacheerleaderit kokevat jaksavansa arjessa kohtalaisen hyvin. Tutkimukseen osallistuneista nuorimmat 7-luokkalaiset kokivat selvästi vähiten väsymystä 9-luokkalaisten ollessa puolestaan väsyneimpiä. Jaksamiseen vaikuttivat unen laatu ja määrä, ruokavalio sekä läheiset ihmissuhteet kuten perhe ja ystävät. Jaksamista heikentäviä tekijöitä olivat jännitys, stressi sekä mahdollinen nuoren urheilijan burnout. Jaksamista tukevia tekijöitä puolestaan olivat kilpaurheilun tavoitteellisuus ja mielekkyys sekä positiiviset ajattelumallit ja mielikuvaharjoittelu. Nuoret kertoivat pitävänsä koulunkäyntiä tärkeänä ja kokivat kilpaurheilun ja koulukäynnin yhdistämisen onnistuvan hyvin. Nuorten kokemusten mukaan he pystyivät vaikuttamaan omaan jaksamiseensa kohtalaisen hyvin päättämällä itse omasta vapaa-ajanvietostaan sekä varmistamalla riittävän vapaa-ajan saamisen aikatauluttamalla ja ajanhallinnalla.

Nuoret kertoivat jaksavansa arjessa vähintään kohtalaisesti. Keskeinen tutkimustulos oli, että nuoret kokivat urheiluharrastuksen tuovan energiaa ja parantavan heidän jaksamistaan arjessa. Tulos on linjassa aiempien tutkimusten kanssa siinä suhteessa, että urheilun on havaittu parantavan psyykkistä hyvinvointia (Epsnes ym. 2011; Trainor ym. 2010). Urheiluharrastuksen positiivista yhteyttä jaksamiseen voidaankin pitää yhtenä tutkimuksen merkittävimmistä tuloksesta. Jaksamiseen liittyvien fyysisten tekijöiden osalta nuoret kertoivat havainneensa vähäisen unen olevan yhteydessä niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin hyvinvointiinsa, kuten on havaittu myös aiemmissa tutkimuksissa (Kyung Do ym. 2013; Baum ym. 2014; Babson ym. 2010). Suurimpia haasteita riittävän unen saamiseen olivat elämänrytmiin liittyvät tekijät, kuten aikaiset herätykset ja myöhäiset harjoitteleajankohdat, sekä suoratoistopalveluiden ja älypuhelimien kanssa vierähtävä aika ennen nukkumaanmenoa. Nuorten elämään liittyvien aikataulujen onkin havaittu olevan toisinaan hyvinkin epärealistisia riittävän unen kannalta

(Carskadon ym. 1998) ja internetin käytön olevan yksi eniten unelta aikaa vievistä tekijöistä (Kyung Do ym. 2013). Jaksamiseen liittyvien psyykkisten tekijöiden osalta nuorten kertomuksissa keskeisimpiä asioita olivat läheiset ihmiset kuten perhe, ystävät ja joukkuetoverit. Perhe on keskeinen nuoren jaksamiseen vaikuttava tekijä niin sosiaalisen kuin taloudellisen tuen kannalta (Chan ym. 2012; Konttinen 2014; Keegan ym. 2013). Ystävyysuhteet ovat perheen ohella toinen merkittävimmistä ihmissuhteista nuoren elämässä ja ystävät auttavat tarjoamalla vertaistukea, seuraa sekä emotionaalista tukea vaikeina aikoina (Korkiamäki & Ellonen 2010; Korkiamäki 2014; Salmela 2006). Urheilun parissa joukkuetoverit puolestaan ovat yksi merkittävimmistä tekijöistä urheiluun kiinnittymisessä ja urheilussa koetussa nautinnossa (Keegan ym. 2013; Vazou, Ntoumanis & Duda 2005; Horn & Hasbrook 1986; Horn & Weiss 1991; Carr, Weigand & Hussey 1999; Chan ym. 2012).

Jaksamista heikentäviä tekijöitä puolestaan olivat nuorten kertomuksissa jännitys ja stressi. Jännitys ja stressi liittyivät useimmiten kilpailuihin ja niissä onnistumiseen. Aiempien tutkimusten mukaan ne johtuvatkin usein epäonnistumisen pelosta (Conroy 2001; Gustafsson, Sagar & Stenling 2016). Nuorten kokema jännitys ja stressi voivat pitkään jatkuessaan johtaa jopa nuoren urheilijan uupumukseen ja sitä kautta lajista irtautumiseen tai sen lopettamiseen kokonaan (Gustafsson ym. 2013; Raedeke & Smith 2001). Jaksamista tukevia tekijöitä olivat nuorten mukaan kilpaurheilun tavoitteellisuus ja mielekkyys sekä positiiviset ajattelumallit. Tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen on yksi tärkeimmistä psykologisista apukeinoista urheilussa jaksamisen tukemisessa (Hakkarainen & Nikander 2009, 153-155, Liukkonen 2004a, 220), kun taas positiivisten ajattelumallien on havaittu olevan yhteydessä psykologiseen hyvinvointiin ja urheilun parissa viihtymiseen (Stanley & Cumming 2010).

Koulunkäynnin on havaittu olevan vaikea yhdistää etenkin joukkueurheiluun sitovien aikataulujen vuoksi (URA-työryhmä 1999), joka puolestaan vähentää vapaa-aikaa ja on siten yhteydessä hyvinvointiin ja jaksamiseen. Koulunkäynnin tärkeys myös korostuu cheerleadingin kaltaisen marginaalilajin urheilijalla, sillä

cheerleadingin pohjalta ei ole lajin huippujenkaan kohdalla todennäköistä luoda uraa. Kilpacheerleaderit kokivat voivansa vaikuttaa omaan jaksamiseensa melko vähän. Nuorille oli tärkeää saada itse päättää, miten käyttävät vapaa-aikansa. Heille oli tärkeää saada tarpeeksi aikaa tehdä itselleen mielekkäitä asioita oman valintansa mukaan tai aikaa "vain olla". Kiireen tuntu onkin yksi merkittävimmistä jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä ja organisoimattoman vapaa-ajan sekä tunteen vaikutusmahdollisuuksista omaan vapaa-aikaan on havaittu olevan ratkaisevia tekijöitä nuoren psyykkiselle hyvinvoinnille (Delle Fave & Bassi 2003; Manolis & Roberts 2012; Manolis & Roberts 2012; Kasser & Kennon 2009; Ellis & Witt 1984).

7.2 Tutkimuksen heikkoudet

Tämän tutkimuksen otoskoko on hyvin pieni, eivätkä tulokset ole laajasti yleistettävissä. Kaikki tiedonantajat olivat saman lajin harrastajia ja urheilivat samassa joukkueessa. Tutkimuksesta ei voida siis saada tietoa kilpacheerleadereiden jaksamisesta kansallisella tasolla eikä muiden lajien urheilijoiden jaksamisesta. Lisäksi tutkimus toteutettiin kertatutkimuksena ja kutakin osallistujaa haastateltiin vain kerran. Haastateltavan mieliala, sen hetkinen stressitaso sekä kouluvuoden ja kilpailukauden vaiheet ovat kaikki voineet vaikuttaa hänen antamiinsa vastauksiin. Kertahaastatteluiden myötä ei tullut myöskään pitkäaikaisuutta, eikä siitä voida saada tietoa jaksamisen kehittymisestä kilpailukauden tai kouluvuoden aikana. Lisäksi haastattelut olivat verrattain lyhyitä haastattelujen keston vaihdellessa 10 minuutista 30 minuuttiin. Näin ollen haastattelut jäivät kohtalaisen suppeiksi. Näiden seikkojen lisäksi tulee ottaa huomioon tutkijalla olevan henkilökohtaista kokemuspohjaa lajista, joka voi osaltaan vaikuttaa niin haastatteluiden rakentumiseen kuin niiden tulkintaan. Aineistolähtöisessä analyysissä onkin haasteena objektiivisuus eli se, vaikuttavatko tutkijan omat ennakkokäsitykset haastatteluihin tai niistä tehtyihin johtopäätöksiin (Sarajärvi & Tuomi 2002, 98).

7.3 Tutkimuksen merkityksellisyys ja jatkotutkimushaasteet

Kuten tuloksia tarkastelevassa luvussa todettiin, tutkimustulokset tukivat siis pitkälti aiempia tutkimuksia, eivätkä juurikaan tuottaneet uutta, aiemmista tutkimuksista eriävää tietoa. Tutkimustulokset olivat kuitenkin siinä mielessä merkityksellisiä, että aihetta on tutkittu aiemmin lähinnä määrällisillä tutkimusmenetelmillä. Tutkimuksen tavoitteena oli löytää yksilöllisiä kokemuksia ja merkityksiä nuorten kertomuksista, eikä tarkoituksena ollut luoda laajasti yleistettävää tutkimustietoa. Tutkimuksen tulokset ovat ainutlaatuisia juuri kyseisten nuorten kokemusmaailman kuvaamisen suhteen. Tutkimuksen tulokset tarjoavat mahdollisuuden tarkastella nuorten kilpaurheilijoiden arjessa jaksamista heidän näkökulmastaan ja sen käyttömahdollisuudet ovatkin erinomaiset juuri nuorten parissa toimiville aikuisille kuten opettajille, vanhemmille tai valmentajille. Tutkimuksen tuloksista voi ammentaa arvokasta tietoa siitä, millaisia kokemuksia yläkouluikaisilla nuorilla voi olla urheilusta ja jaksamisesta. Tutkielmaan perehtynyt voi saada uusia käsityksiä siitä, miten aiheesta voisi keskustella urheilevan nuoren kanssa ja millaisia kokemuksia nuori kenties voi olla käymässä lävitse.

Jatkotutkimuksissa aihetta voisi laajentaa keräämällä tiedonantajia eri lajien parista eri puolilta maata, jolloin tutkimustulokset laajenisivat tapaustutkimuksen tasolta yleistettävämmälle tasolle. Mikäli tutkittavien määrää haluaisi lisätä merkittävästi, voisi haastattelut kenties vaihtaa kyselylomakkeisiin, jotka nuoret täyttäisivät itsenäisesti. Toisaalta tutkimusta voisi jatkaa myös pitkittäistutkimuksena haastatteleamalla samoja nuoria esimerkiksi yläkoulun kaikilla luokilla tai kilpailukauden eri aikoina, jolloin saataisiin luotettavampaa tietoa siitä, miten eri vaiheet koulunkäynnissä ja kilpailukaudessa todellisuudessa vaikuttavat arjessa jaksamiseen. Jatkotutkimuksia voisi myös laajentaa koskemaan eri ikäryhmiä tuomaan tietoa jaksamisen kehittymisestä lapsuuden ja nuoruuden aikana. Kaikista eniten merkitystä voisi kuitenkin kenties luoda jatkotutkimus, jossa pyrittäisiin tarjoamaan nuorille uusia keinoja jaksamisensa tukemiseen interventioiden avulla. Näin jatkotutkimuksesta saatavat tulokset tarjoaisivat todellista

tietoa siitä, miten nuorten parissa toimivat aikuiset voivat tukea nuorta urheiluharrastuksessa sekä auttaa nuorta jaksamaan arjessa entistä paremmin.

LÄHTEET

- Babson, K. A., Trainor, C. D., Feldner, M. T., & Blumenthal, H. 2010. A test of the effects of acute sleep deprivation on general and specific self-reported anxiety and depressive symptoms: An experimental extension. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41, 297- 303.
- 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.
- Biolcati, R., Mancini, G & Trombini, E. 2018. Proneness to Boredom and Risk Behaviors During Adolescents' Free Time. *Psychological Reports* April 2018, Vol.121(2) 303-323.
- Breuner, C. 2012. Avoidance of burnout in the young athlete. *Pediatric annals* August 2012, Vol.41(8), 335-339.
- Brink, M. S., Visscher, C., Coutts, A. J. & Lemmink, K. A. P. 2012. Changes in perceived stress and recovery in overreached young elite soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* April 2012, Vol.22(2) 285-292.
- Britton, D., Kavanagh, E. & Polman, R. 2017. The Perceived Stress Reactivity Scale for adolescent athletes. *Personality and Individual Differences: Volume 116*, 1 October 2017, Pages 301-308.
- Carr, S., Weigand, D. A. & Hussey, W. 1999. The relative influence of parents, teachers, and peers on the achievement goal orientations of children's and adolescents' achievement and intrinsic motivation and perceived competence. *PE. J Sport Pedagogy* 1999: 5: 28-51.

- Carskadon, M.A., Harvey, K., Duke, P., Anders, T. F., Litt, I.F., & Dement, W. C. 1980. Pubertal changes in daytime sleepiness. *Sleep*, 2, 453– 460.
- Carskadon, M.A., Wolfson, A.R., Acebo, C., Tzischinsky, O., & Seifer, R. 1998. Adolescent sleep patterns, circadian timing, and sleepiness at a transition to early school days. *Sleep: Journal of Sleep Research and Sleep Medicine*, 21, 871– 881.
- 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.
- Cobb, S. 1976. Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine* 38, 300–315.
- Cockburn, E., Fortune, A., Briggs, M. & Rumbold, P. 2014. Nutritional knowledge of UK coaches. *Nutrients*. 2014; 6: 1442- 1453.
- Conroy D.E. 2001. Fear of failure: an exemplar for social development research in sport. *Quest* 2001: 53: 165–183.
- Lupo, C., Guidotti, F., Goncalves, C., Moreira, L., Doupona Topic, M., Bellardini, H., Tonkonogi, M., Colin, A. & Capranica, L. 2014. Motivation towards dual career of European student-athletes. *European Journal of Sport Science* 21 August 2014, 1–10.
- Dahl, R. E., & Lewin, D. S. 2002. Pathways to adolescent health: Sleep regulation and behavior. *Journal of Adolescent Health*, 31, 175– 184.
- Delle Fave, A. & Bassi, M. 2003. Italian Adolescents and leisure: the role of engagement and optimal experience. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 99, 79–93.

- Espnes, G., Moksnes, U., Moljord, I. & Eriksen, L. 2011. Stress and happiness among adolescents with varying frequency of physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 2011, 113, 2, 631–646.
- Feltz, D. & Landers, D. 1983. The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta analysis. *Journal of Sport Psychology* 03/1983, Vol.5(1) 25–57.
- Finni, J., Aarresola O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. ja Sipari, T. 2012. Lapsuusvaihe: Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. *Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylä.*
- Giacobbi, P., Hausenblas, H., Fallon, E. & Hall, C. 2003. Even More About Exercise Imagery: A Grounded Theory of Exercise Imagery. *Journal of Applied Sport Psychology* 01 January 2003, Vol.15(2) 160–175.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D. & Harwood, C. 2007. Burnout in sport: A systematic review. *Sport Psychologist* 2007 Jun, Vol.21(2) 127–151.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G. & Johansson, M. 2008. A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport & Exercise* 2008, Vol.9(6) 800–816.
- Gustafsson, H., Sagar, S. & Stenling, A. 2016. Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scand J Med Sci Sports* 2017; 27: 2091–2102.
- Gustafsson, H., Skoog, T., Podlog, L., Lundqvist, C. & Wagnsson, S. 2013. Hope and athlete burnout: Stress and affect as mediators. *Psychology of Sport & Exercise* September 2013, Vol.14(5) 640–649.
- Hakkarainen, H. 2009a. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen nykyhaasteita. 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. 2009b. 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.

Hoar, S., Crocker, P., Holt, N. & Tamminen, K. 2010. Gender Differences in Adolescent Athletes' Coping with Interpersonal Stressors in Sport: More Similarities than Differences? *Journal of Applied Sport Psychology* 30 April 2010, Vol.22 (2), 134–149.

Hoffman, M., Levy-Shiff, R., Sohlberg, S. & Zarizki, J. 1992. The impact of stress and coping: Developmental changes in the transition to adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* 1992, Vol.21(4) 451–469.

Hoogenboom, B. J., Morris, J., Morris, C. & Schaefer, K. 2009. Nutrition knowledge and eating behaviors of female, collegiate swimmers. *N Am J Sports Phys Ther.* 2009; 4: 139–148.

Horn, T. S. & Hasbrook, C. A. 1986. Informational component influencing children's perceptions of their physical competence. Teoksessa Weiss, M. & Gould, D. (toim.) *Sport for children and youths*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1986: 81– 88.

Horn, T. S. & Weiss, M. R. 1991. A developmental analysis of children's self-ability judgement in the physical domain. *Pediatr Exerc Sci* 1991: 3: 10– 26.

- Hornstrom, G. R., Friesen, C. A., Ellery, J. E. & Pike, K. 2011. Nutrition knowledge, practices, attitudes, and information sources of mid-american conference college softball players. *Food Nutr Sci.* 2011; 2: 109- 117.
- Juupajuoma, J. 2019. Vuosi sitten Suomi vei historiallisesti kultaa Yhdysvaltojen nenän edestä – Nyt cheerleadingin harrastajamäärät kasvavat vauhdilla. Verkkojulkaisu: <https://www.hs.fi/kaupunki/vantaa/art-2000006082078.html>, viitattu 19.7.2019
- Kasser, T. & Kennon, M. S. 2009. Time Affluence as a Path toward Personal Happiness and Ethical Business Practice: Empirical Evidence from Four Studies. *Journal of Business Ethics* (2009) 84, 243–255.
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C. & Lavalley, D. 2013. A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise* 15 (2014), 97–107.
- Klassen, R., Ang, R., Chong, W. H., ; Krawchuk, L., Huan, V., Wong, I. & Yeo, L. S. 2009. A Cross-Cultural Study of Adolescent Procrastination. *Journal of Research on Adolescence* December 2009, Vol.19(4), 799–811.
- Knight, C., Harwood, C. & Sellarsa, P. 2018. Supporting adolescent athletes' dual careers: The role of an athlete's social support network. *Psychology of Sport and Exercise* Volume 38, September 2018, 137–147.
- Konttinen, N. 2014. Innostuksesta intohimoon Nuoruusvaiheen yleiset kehitystehtävät. Verkkojulkaisu: <https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Koulu-tus/Terve%20Voimistelija/Tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf#page=20>, viitattu 18.6.2019
- 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.

- Korkiamäki, R. & Ellonen, N. 2010. Ikätoverisuhteet sosiaalisina resursseina yläkouluiässä. Nuorisotutkimus 3/2010 Verkkojulkaisu: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/46935542/2_artikkeli_korkiamaki_ellonen.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWO-WYYGZ2Y53UL3A&Expires=1559656403&Signature=21BO-kaJLZ085ZNouwWOvCu3m8R4%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DIkatoverisuhteet_sosiaalisina_resurssein.pdf, viitattu 5.6.2019
- Korkiamäki, R. 2013. KAVERIA EI JÄTETÄ! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaisuuhteissa. Tampereen yliopisto. Suomen yliopistopaino Oy: Tampere.
- Korkiamäki, R. 2014. Ikätoverisuhteet voimavarana. Verkkojulkaisu: <https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Koulutus/Terve%20Voimisteliija/Tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf#page=20>, viitattu 19.6.2019
- Koski, P. & Hirvensalo, M. 2018. Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1, 2019, 67–74. Verkkojulkaisu: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN_LIITUraportti_web_final_30.1.2019.pdf, viitattu 6.6.2019
- Koski, P. & Tähtinen, J. 2005 Liikunnan merkitykset nuoruudessa. Nuorisotutkimus, 23, 1, 3–21.
- Kuula, A & Tiitinen, S. Eettiset kysymykset ja haastattelujen jatkokäyttö. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.
- Kyung Do, Y., Shin, E., Bautista, M.A. & Foo, K. 2013. The associations between selfreported sleep duration and adolescent health outcomes: What is the role of time spent on Internet use? Sleep Medicine 14 (2013) 195–200.

- 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.
- 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 urheiluvallinnuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus Oy, 15-43.
- Macquet, A.-C. & Skalej, V. 2015. Time management in elite sports: How do elite athletes manage time under fatigue and stress conditions? *Journal of Occupational and Organizational Psychology* June 2015, Vol.88(2), 341-363.
- MacPhail, A. & Kirk, D. 2006. Young People's Socialisation into Sport: Experiencing the Specialising Phase. *Leisure Studies* 01 January 2006, Vol.25(1), 57-74.
- 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.
- Manolis, C. & Roberts, J. A. 2012. Subjective Well-Being among adolescent consumers: the effects of materialism, compulsive buying, and time. *Applied Research in Quality of Life*, 7(2), 117-135.
- Merkel, D. 2010. Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine* Vol.4 151-160.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. ja Pirttimäki, M. 2014. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä - Urheilijan valintavaiheen asiantuntijatyö. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylä.

- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. ja Kokko, S. Urheilu ja seuraharrastaminen. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU-tutkimuksen tuloksia. Verkkojulkaisu: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf, viitattu 6.12.2018.
- Najafabadi, M., Memari, A.-H., Kordi, R. Shayestehfar, M. & Eshghi, M.-A. 2017. Mental training can improve physical activity behavior in adolescent girls. *Journal of Sport and Health Science* September 2017, Vol.6(3) 327-332.
- 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 urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus Oy, 181-185.
- Nikander, A. 2009b. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander ja J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-kustannus Oy, 103-120.
- Nummela, A., Aarresola, O., Mononen, K. ja Paavolainen, L. 2016. Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittäminen ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylä.
- Petrie, E., Stover, C. & Horswill, D. 2004. Nutritional concerns for the child and adolescent competitor. Gatorade Sports Science Institute; Barrington, Illinois, USA
- Raedeke, T. & Smith, A. 2001. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal Of Sport & Exercise Psychology* 2001 Dec, Vol.23(4) 281-306
- Ramsey, R., Cumming, J. & Edwards, M. G. 2008. Exploring a modified conceptualization of imagery direction and golf putting performance.

International Journal of Sport and Exercise Psychology; Morgantown Vol. 6, Iss. 2, (Jun 2008): 207–223.

Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Chydenius-instituutin tutkimuksia 1/2006. Kokkola: Jyväskylän yliopisto, Chydenius Instituutti – Kokkolan yliopistokeskus.

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, D., Wright, C., Allsopp, A. & Westhead, H. 2007. It's All in the Mind: PETTLEP-Based Imagery and Sports Performance. *Journal of Applied Sport Psychology* 14 February 2007, Vol.19(1) 80–92.

Stambulova, N., Engström, C., Franck, A., Linnéra, L. & Lindahl, K. 2015. Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise* Volume 21, November 2015, 4–14.

Stanley, D. & Cumming, J. 2010. Not just how one feels, but what one images? The effects of imagery use on affective responses to moderate exercise. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 01 January 2010, Vol.8(4) 343–359.

Suomi, K., Mehtälä, A. ja Kokko, S. 2016. Liikuntapaikat ja -tilaisuudet. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU-tutkimuksen tuloksia. Verkkojulkaisu: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf, viitattu 6.12.2018.

Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S. & Winefield, A. 2010. Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence* 2/2010, Vol.33(1) 173–186.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Verkkojulkaisu: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf , viitattu 18.7.2019
- URA-työryhmän muistio Opetusministeriölle. Urheilijoiden urheilu- ja koulutuksen yhdistäminen. 1999. Opetusministeriön työryhmien muistioita.
- Vassilopoulos, S., Brouzos, A., Tsorbatzoudis, H. & Tziouma, O. 2017. Is positive thinking in anticipation of a performance situation better than distraction? An experimental study in preadolescents. *Scandinavian Journal of Psychology* April 2017, Vol.58(2) 142-149.
- Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. 2005. Peer motivational climate in youth sport: a qualitative inquiry. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 497-516.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. 2011. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wylleman, P. & Reints, A. 2010. A lifespan perspective on the career of talented and elite athletes: Perspectives on high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science* Oct 2010, Vol.20 88-94.

LIITTEET

Liite 1. Viesti vanhemmille

Hei [tutkittavien joukkueen nimi] urheilijat ja vanhemmat!

Olen erityispedagogiikan maisterivaiheen opiskelija Jyväskylän yliopistosta. Harrastan myös itse kilpacheerleadingia [tutkijan joukkueen nimi]. Olen teke-mässä pro gradu -tutkielmaani yläasteikäisten kilpaurheiluvien nuorten jaksami-sesta arjessa, koulussa ja harrastuksessa. Etsin aineistoa varten tavoitteellista kil-paurheilua harrastavia nuoria, jotka käyvät yläkoulua ja harjoittelevat suomen-mestaruustasolla ohjatusti vähintään neljä kertaa viikossa.

Aineiston keruu toteutetaan haastatteluina, joita varten etsin noin 6-8 urheilijaa. Jokainen haastattelu kestää maksimissaan noin 30 minuuttia haastateltavasta it-sestään riippuen. Haastattelut voidaan järjestää joko ennen joukkueen harjoituk-sia tai niiden jälkeen. Haastattelussa on viisi pääkysymystä ja mahdollisia tar-kentavia lisäkysymyksiä. Haastattelut nauhoitetaan, jonka jälkeen ne litteroidaan kirjalliseen muotoon ja anonymisoidaan. Kaikki aineistot käsitellään täysin ni-mettöminä ja tutkimus toteutetaan eettisesti hyvän tutkimuskäytännön mukaan. Tutkimuksen valmistuttua jokaisen osallistujan on mahdollista halutessaan saada tulokset itselleen luettavaksi. Lisäksi jokainen osallistuva urheilija saa kii-tokseksi haastattelusta yhden Finnkinon elokuvaalipun.

Olen tulossa [tutkittavien joukkueen nimi] harjoitusten loppuun kertomaan asi-asta lisää torstaina 17.1., jolloin urheilijoiden on myös mahdollista ilmoittautua vapaaehtoiseksi osallistumaan tutkimukseen.

Ystävällisin terveisin

Minja Weide

Jyväskylän yliopisto

Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta

Liite 2. Alustavat haastattelukysymykset

1. Mikä on mielestäsi parasta kilpaurheilussa?
2. Millaisia tavoitteita sinulla on kilpaurheilu-urallasi?
3. Onko arjessasi tilanteita tai paikkoja, joissa tuntisit itsesi väsyneeksi?
4. Oletko havainnut väsymyksen olevan yhteydessä kilpailukauden vaiheisiin?
5. Oletko havainnut väsymyksen olevan yhteydessä kouluvuoden vaiheisiin?
6. Onko arjessasi tai elämässäsi asioita, jotka auttavat sinua jaksamaan?
7. Onko arjessasi tai elämässäsi asioita, jotka heikentävät jaksamistasi?